

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي

لدى طلبة كلية التربية الأساسية

م. د. سهير سلمان احمد

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

المستخلص

استهدف البحث الحالي :-

- 1- تعرف مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية الأساسية على وفق متغير النوع أ- ذكور ب- إناث .
- 2- تعرف مستوى التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية على وفق متغير النوع أ- ذكور ب- إناث .
- 3- تعرف العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والتنظيم الذاتي المعرفي على وفق متغير النوع (ذكور - إناث) .

تألفت عينة البحث من (200) طالب (100) من الذكور و (100) من الإناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة الصفوف الرابعة المنتهية من كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2011 - 2012 / الدراسة الصباحية .

وقد تطلب البحث تطبيق مقياسين أحدهما لتعرف مستوى قلق المستقبل والآخر لتعرف مستوى التنظيم الذاتي المعرفي لدى عينة البحث ، وقد تبنت الباحثة مقياس التنظيم الذاتي المعرفي الذي أعده (الموسوي 2010) ، أما مقياس قلق المستقبل فقد قامت الباحثة ببنائه ، حيث اتبعت الإجراءات اللازمة في بناء المقاييس ، وتحققت من خصائصه السايكومترية من صدق وثبات فقد تحققت من صدق المقياس من خلال التحليل الإحصائي لل فقرات وإيجاد القوة التمييزية لل فقرات فضلاً عن علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، بالإضافة الى الصدق الظاهري ، أما الثبات فتم التحقق منه بطريقتي التجزئة النصفية والفاكرونباخ .

وبعد تطبيق المقياسين على عينة البحث واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لأهداف البحث مثل الاختبار التائي لعينة واحدة ، ولعينتين مستقلتين ، ومعادلة بيرسون ، أظهرت النتائج ما يأتي :

- 1- يعاني الطلبة أفراد عينة البحث بصفة عامة من قلق المستقبل فقد حصلوا على متوسط حسابي أكبر من المتوسط الفرضي فضلاً عن الدلالة الإحصائية للقيمة التائية ، أما بالنسبة لمتغير الجنس فلا توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى القلق الذي يشعرون به .
 - 2- يتمتع الطلبة أفراد عينة البحث بصفة عامة بمستوى جيد من التنظيم الذاتي المعرفي ، فقد حصلوا على متوسط حسابي أكبر من المتوسط الفرضي ، وكانت الفروق دالة لصالح الإناث في التنظيم الذاتي المعرفي .
 - 3- أما عن العلاقة الارتباطية ، فقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية سالبة وعكسية بين قلق المستقبل والتنظيم الذاتي المعرفي لدى عينة البحث ، فعندما يزداد قلق المستقبل ينخفض مستوى التنظيم الذاتي المعرفي .
- وفي ضوء نتائج البحث تقدمت الباحثة ببعض التوصيات والمقترحات .

الفصل الأول

مشكلة البحث :

يعد طلبة الجامعة من الشرائح المهمة في المجتمع ، وهم ركن أساسي من أركانه لأنهم يمثلون القوى الاحتياطية التي ستعرف بالطاقات الشابة المعدة والمؤهلة علمياً وفنياً وثقافياً (صالح ، 1988 : 56) ، فموضوع الشباب من الموضوعات الأساسية التي تحظى باهتمام علماء النفس والتربية والاجتماع والسياسة وغيرهم ، فهم يشكلون العنصر الأساسي في العامل البشري الذي تعتمد عليهم الدول كافة في تطوير المجتمع وتقدمه (الزبيدي ، 1993 : 28) .

أن التطور التكنولوجي والتقدم السريع والمتلاحق في المجالات كافة رافقته مشكلات وصراعات وولد الكثير من القلق والتهديدات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية كما كثرت المطالب الفردية والاجتماعية في هذا العصر ، ولعل الشباب هم الفئة الأكثر تعرضاً لهذه المشكلات الآن وفي المستقبل (الزبيدي ، 1993 : 282) .

فالشباب اليوم ، ونعني طلبة الجامعة هم المستقبل ، وسيحملون مسؤولية تقدم وازدهار بلادهم ، وهذا الشعور بقلق المستقبل قد يؤثر على جوانب كثيرة في سلوك الطلبة وشخصياتهم وقدراتهم المعرفية ومنها عملية التنظيم الذاتي المعرفي فالطالب الذي يعاني من نقص أو ضعف في أية عملية من عمليات التنظيم الذاتي المعرفي سينعكس ذلك أيضاً على أدائه وسلوكه (Sing & Port , 1972 : 24) .

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في أن التنظيم الذاتي المعرفي يعد من العمليات العقلية المهمة التي يعتمدها طلبة الجامعة في حياتهم الدراسية ، فإذا ما أظهر البحث الحالية أن التنظيم الذاتي المعرفي يتأثر أو يرتبط سلباً بقلق المستقبل الذي قد يشعر به طلبة الجامعة فأن مثل هذه العلاقة تزيد

من حدة المشكلات التي يواجهها بعض طلبة الجامعة بسبب زيادة قلق المستقبل ، مما يلقي مزيداً من الضوء حول التأثيرات السلبية لقلق المستقبل من جهة ، وطبيعة متغير التنظيم الذاتي المعرفي وإمكانات تأثره سلباً أو إيجاباً بمتغيرات عديدة أخرى من أبرزها قلق المستقبل من جهة أخرى ، وهو ما تحاول الباحثة الكشف عنه .

أهمية البحث :

الشباب هم عصب الحياة وأنهم الأمل المنشود في تجديد بناء الأمة ونهضتها ، وهم رجال الغد وبناء اليوم والمستقبل ، حيث يعلق عليهم المجتمع الآمال العريضة ، وتكمن أهمية المرحلة الجامعية في كونها تحتل مكانة مركزية في السلم التعليمي ، وأن التعليم في الجامعة يمثل قيمة عالية ، ووسيلة فعالة للنهوض بالمجتمعات المختلفة ، (كنعان والعجيل ، 1999 : 86) .

وأن زيادة الأعباء وصعوبات التقدم السريع في كافة مرافق الحياة من شأنها أن تزيد تخوفهم وتوجههم من المستقبل ، بالإضافة الى زيادة الضغوط التي يتعرضون لها يومياً من شأنها أن تزيد قلقهم بصورة عامة وقلق المستقبل على وجه الخصوص (9 : 1966 , Spielberg) .

فالقلق خوف ووسوسة ومزيج من الانفعالات الناتجة عن خبرة إنسانية ، وهو الأكثر شيوعاً بين الاضطرابات النفسية والعقلية ، وكذلك الأكثر تعقيداً ، لذلك تغيرت معايير التشخيص ، فأصبحت معايير تشخيصها واضحة وفاعلة ، فقد تعددت جوانب التشخيص التي تحدد متى يكون القلق اضطراباً بحد ذاته ، ويزداد القلق لدى الفرد عندما يشعر في سعيه لإيجاد مغزى لحياته أو هدف أو انخفاض بالنسبة تجاهه أو الموازنة غير المتكافئة (العكايشي ، 2000 : 7) .

وتوضح الدراسات أن (25%) من الأصحاء قد مروا بحالات من القلق في وقت ما بين حياتهم ، ويصيب القلق والاكتئاب (2 - 4%) من مجموع السكان ، بل تؤكد البحوث المتقدمة ازدياد الاضطرابات النفسية والسلوكية وانتشارها يوماً بعد يوم ، والقلق من أكثر الحالات شيوعاً ويمثل (30 - 40%) من مجموع الاضطرابات النفسية . وأن (70%) من الذين يشكون من العصاب هم في مرحلة الشباب وأنه قد بلغت نسبة الذين يعانون من اضطرابات القلق (15 - 16%) من مجموعة المرضى المراجعين للعيادات الخارجية (سليمان ، 2000 : 229) .

أن الاهتمام بدراسة قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ، اهتمام بالمجتمع بأسره لأنهم سيقودون المجتمع في المستقبل القريب وأن إغفال طاقاتهم وتجاهلها ، يجعلها تتحول من طاقات منتجة مبدعة الى طاقات تدميرية ، تدمر ذاتها ومجتمعها في آن واحد (كنعان ومجيد ، 1999 : 86) .

وأن هذا الاهتمام قد زاد في السنوات الأخيرة لحالة أهمية وتأثير كبير على العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية وظروف التغير التي يمر بها المجتمع وكذلك عمليات التعلم والتعليم لدى

الطلبة ودورهم في كيفية تنظيم معارفهم والمعلومات التي يكتسبونها ذاتياً (إبراهيم وآخرون ، 2000 : 73) .

لذا فإن امتلاك الطلبة لعمليات التنظيم الذاتي المعرفي سوف يساعدهم على السيطرة على قلقهم وتفكيرهم بالرؤية والتأمل ورفع مستوى الوعي لديهم الى الحد الذي يستطيعون التحكم فيه وتوجيهه بمبادراتهم الذاتية (جروان ، 1999 : 38) .

فضلاً عن أن الطالب الذي يكون على وعي بعمليات تفكيره وأساليب تعلمه والخصائص المميزة لبنائه المعرفي يكون أكثر ضبطاً وتحكماً وتنظيماً وقدرة على اشتقاق الاستراتيجيات المحققة لأهدافه ، حيث يشجع الوعي على تنظيم وضبط جهد وقدرات الذات (أبو رياش ، 2006 : 37) . وأن الطالب الذي يمتلك التنظيم الذاتي يكون واثقاً من نفسه محترفاً ونشطاً في جمع المعلومات، ومثابراً ومواظباً ، لديه المقدرة على إصدار أحكام ذاتية مناسبة (Zimmerman , 1990 : 158) ، كما يتميز أصحاب التنظيم الذاتي بالمقدرة على ملاحظة الفشل والاستفادة من الأخطاء في تعديل السلوك الموجه نحو أهدافهم (عبد الحميد ، 2005 : 85) .

كما أن الطالب القادر على وصف ما يدور في ذهنه في أثناء التفكير يستطيع وصف الخطوات التي يتبعها ويقرر ماذا ؟ وحتى يستعمل الاستراتيجيات في أثناء العمل ؟ ويعرف العقبات التي تواجهه في حل المشكلات ، كما يتمكن من تحديد نواحي النقص في البيانات التي لديه ، ويضع خطة منظمة لتحليل المواقف ومعرفة مسارات البدء ، ويدرك المؤثرات التي تدفعه نحو إنجاز الهدف ، وهذا كله يجعل الطالب أكثر مثابرة ، وأكثر فخراً مما ينجزه ، وأكثر قدرة على تعديل مساره الذاتي ، والوصول في النهاية الى طالب متميز (الأعرس ، 1998 : 66) وهذا يتفق مع الدراسة التي قام بها (العريني ، 2004) ، إذ يرى أن التعليم المنظم ذاتياً نشاط تعليمياً يقوم به المتعلم مدفوعاً برغبته الذاتية بهدف تنمية استعداداته وتفاعله الناجح مع مجتمعه عن طريق الاعتماد على نفسه والثقة بقدراته في عملية التعليم والتعلم (العريني ، 2005 : 96) .

وتتضح أهمية البحث الحالي في أن قلق المستقبل من المتغيرات النفسية التي تؤثر تأثير كبير على نشاط شخصية الإنسان ، وخاصة طلبة المرحلة الجامعية تلك الشريحة المثقفة الواعية وهم قادة المجتمع وأمل الأمة ، وأن دراسة التنظيم الذاتي المعرفي له أهمية كبيرة في حياتهم والذي يعطي مؤشراً كبيراً في انخفاض أو ارتفاع مستواهم العلمي والعملية وما لهم من رؤيا نحو مستقبلهم والذي يعمل على تنظيم ذواتهم المعرفية في مواصلة دراستهم وعلاقاتهم الاجتماعية ، بالإضافة الى أن البحوث في مثل هذه الدراسة الوصفية في بلدنا العزيز وما يمر به من ظروف صعبة وضغوطات نفسية تجعل طلبتنا الأعزاء يعيشون بنوع من عدم الاستقرار وتخوف من المستقبل وأن مثل هذه

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

د. سمير سلمان احمد

الدراسة لا زالت قليلة على - حد علم الباحثة -، والبحث الحالي يجري على طلبة كلية التربية الأساسية، حيث أن الاهتمام بهذه الشريحة يمنح القدرة على مواكبة التطورات الحاصلة في مختلف ميادين المعرفة والاستجابة لمتطلبات العصر وتجاوز المشكلات وارتفاع مستوى الحياة الثقافية والاقتصادية والاجتماعية لعموم المجتمع .

أهداف البحث :

يستهدف البحث التعرف على :

- 1- مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية الأساسية :
أ- العينة ككل ب- الجنس (ذكور - إناث) .
- 2- مستوى التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية :
أ- العينة ككل ب- الجنس (ذكور - إناث) .
- 3- العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية :
أ- العينة ككل ب- الجنس (ذكور - إناث) .

حدود البحث :

يحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية الأساسية - الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2011 - 2012) .

تحديد المصطلحات :

أولاً : القلق (anxiety) .

1- يعرف فرويد Freud , 1962

القلق بأنه (رد فعل لخطر فقدان الموضوع) .

ويقصد بالموضوع في مفاهيم فرويد بأنه هدف الطاقة النفسية أو ما يسمى بالليبدو (Libdo) (فرويد ، 1962 : 192) .

2- كما يعرفه كولد (Cold , 1965)

بأنه (رد فعل لخوف مرتقب يندرج من الارتباك والاضطراب حتى يصل الى الرعب التام وهو مسبوق بشكل حقيقي أو رمزي بظرف من التهديد الذي يدركه الفرد سريعاً ويستجيب له بشدة (Cold , 1965 , p : 30) .

3- أما روجرز (Rojers , 1972)

فيعرف القلق بأنه (الخبرة التي يعيشها الفرد حينما يهدد شيء ما مفهومه لذاته) (Epestien , 1972 , p : 297) .

قلق المستقبل (Future anxiety) :

1- يعرف العوادي (1992)

هو انفعال مركب من الخوف اللامنطقي الناتج من توقع التهديد واحتمال حدوث خطر على الإنسان نفسه أو لغيره من الناس أو الممتلكات (العوادي ، 1992 : 52) .

2- كما يعرفه العكايشي (2000)

انه حالة من التحسس الذاتي وحاجة يدركها الفرد تشغل تفكيره على شكل شعور بالضيق والتوتر والخوف الدائم وعدم الارتياح تجاه الموضوعات التي يتوقع حدوثها مستقبلاً (العكايشي ، 2000 : 13) .

3- ويعرف المهدي (2001)

حالة من التحسس الذي يدركها المرء على شكل شعور من الخوف والتوجس مما تخفيه الأيام المقبلة (المهدي ، 2001 : 10) .

يلاحظ من تعريفات قلق المستقبل في معظمها تشترك في خاصية الخوف من المستقبل ، وأن هذا الخوف هو حالة انفعالية لشعورية مدركة يتوقع حدوثها مستقبلاً ، وتشغل تفكيره وتحفز نشاطه العصبي الذاتي وتشعره بالتوتر الدائم والتوجس مما تخفيه الأيام المقبلة .

وقد تبنت الباحثة تعريف (روجرز ، 1972) تعريفاً نظرياً من بحثها لمفهوم قلق المستقبل لأن الباحثة تبنت النظرية الإنسانية في إطارها النظري أو من إعدادها للمقياس .

أما التعريف الإجرائي لقلق المستقبل فتضعه الباحثة على النحو الآتي :

(الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب - في عينة البحث - على مجموع فقرات مقياس قلق المستقبل الذي أعدته الباحثة) .

ثانياً : التنظيم الذاتي المعرفي :

1- عرفه زممرمان (2001)

عملية التوجيه الذاتي التي من خلالها يقوم المتعلم بتحويل قدراته الذهنية ونقلها الى مهارات متعلقة في أداء المهمات (Zimmerman , 2001 : 65) .

2- كما يعرفه عبد الفتاح (2005)

المهارات التي يمارسها الطلبة ذاتياً فيعدلون ، ويحسنون قدراتهم على التعلم ذاتياً ويقدمون ممارساتهم التعليمية ، ويختارون الاستراتيجيات المعرفية التي ينجزون بها أهدافهم الذاتية خلال بيئات تعليمية متميزة بوصفهم مشاركين فاعلين ونشطين في عملية التعلم (عبد الفتاح ، 2005 : 264) .

3- أما نشوان (2006) فعرفه

بأنه محاولات الفرد لتنظيم المظاهر المختلفة للمعرفة والدافعية والسلوك والسياق لغرض الاستغلال الأمثل للوقت والجهد في تحقيق الأهداف المنشودة (نشوان ، 2006 : 85) .

يلاحظ من التعريفات السابقة بأن عملية التنظيم الذاتي المعرفي هي مجموعة مهارات يمارسها الطلبة في وضع خطط واستراتيجيات معينة في تحقيق أهدافهم في عملية التعلم ، وترتيب قدراتهم الذهنية في استغلال وقتهم وجهدهم وفي تطبيقها على واقعهم العملي .

أما التعريف الإجرائي للتنظيم الذاتي المعرفي ، فتضعه الباحثة على النحو الآتي : (الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب - في عينة البحث - على مجموع فقرات مقياس التنظيم الذاتي المعرفي الذي أعدته الباحثة) .

وقد تبنت الباحثة تعريف (زمرمان (2001) تعريفاً نظرياً في بحثها لمفهوم التنظيم الذاتي المعرفي لأن الباحثة قد اعتمدت نظرية وتعريف (زمرمان) وتبني المقياس) .

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

يضم إطار النظري عرضاً لبعض النظريات ووجهات النظر النفسية عن كل من مفهومي القلق والتنظيم الذاتي المعرفي .

نظريات (قلق المستقبل) :

أولاً : نظرية التحليل النفسي :

يعد فرويد (S. Froud) من أكثر علماء النفس استخداماً لمفهوم القلق الذي يشكل مفهوماً مركزياً في نظرية التحليل النفسي في العصاب ، ويرى فرويد أن أي نوع من القلق يمثل إشارة أو إنذاراً للصراع الحاصل بين مختلف أبعاد نظم الشخصية (Fantion , 1975 ; 503) ، وقد أشار إليه في نظريته القديمة من خلال توصله الى وجود علاقة وثيقة بين القلق والحرمان الجنسي ، وأن الطاقة النفسية المتعلقة بالدافع الجنسي أو ما يسميه فرويد بـ (اللبيدو) تتحول الى قلق (فرويد ، 1983 : 17) ، إلا أن نظرية فرويد هذه سرعان ما لاقى صعوبة في تقبل منطلقاتها ، ووجهت إليها الكثير من الانتقادات من قبل علماء النفس من جهة ومن فرويد من جهة أخرى (فرويد، 1983 : 25).

وقد افترض فرويد ثلاثة أنواع من القلق تختلف كنتيجة لنوع الموقف الذي تولد عنه ، فالنوع الأول هو قلق موضوعي واقعي (Objective or Real Anxiety) وهو تجربة انفعالية ينتج عن إدراك الخطر في العالم الخارجي ، وأن الخطر يمثل أية حالة تهدد بإيذاء الشخص ، ويرتبط بمنعكس الهروب (Reflex of Flight) ومن ثم يمكن اعتباره مظهراً لغريزة المحافظة على النفس ، والنوع

الآخر هو القلق العصابي (Neurotic Anxiety) الذي تمتد جذوره الى الطفولة نتيجة الصراع بين الأشياء الغريزية والواقع ، مما يمكنه أن يحدث بسبب فشل القوى المانعة للذات في صد القوى الفطرية الدافعة من شحن نفسها في فعل الواقع (شلتز ، 1983 : 41) ، ويأتي هذا النوع من القلق بصور ثلاث هي: القلق الهائم (free floating) والخوف الشاذ (fobie) والهلع (panic) (شلتز ، 1983 : 42) والنوع الأخير هو القلق الأخلاقي (Moral Anxiety) الذي ينشأ من خلال الصراع بين الهو والأنا الأعلى ، وهو أساساً حذف الفرد من خبرة عندما يكون مندفعاً للتعبير عن نزوه غريزية مضادة أو مخالفة للمعايير الخلقية (شلتز ، 1983 : 43) .

ويشير فرويد الى أن حالة الخطر التي تسبب القلق هي شعور الإنسان بالتنبيه الزائد واعتقاده بعجزه عن القيام بالاستجابة المناسبة ويقول : أن حالة الخطر تتكون من تقرير الشخص لقوته بالنسبة لمقدار الخطر من اعترافه بعجزه أمام عجزاً بدنياً إذا كان موضوعياً ، وعجزاً نفسياً إذا كان الخطر غريزياً (فرويد ، 1962 : 23) .

ثانياً : النظرية السلوكية : Behavioral Theory

تري النظرية السلوكية أن استجابة القلق هي استجابة خوف تستثار بمثير ليس من طبيعة إثارة الخوف وإنما يحدث نتيجة أقرانه بالاشتراط (Conditioning) بمثير يؤدي الى استجابة الخوف ونتيجة لعملية تعلم سابقة (عبد الغفار ، 1976 : 125) .

ويرى بافلوف (Pavlov) أن القلق والأمراض النفسية عموماً ما هي إلا ردود فعل الجهاز العصبي بسبب فشله في إقامة التوازن بين التفاعلات الشرطية قديمها وحديثها وما يحدث من تعارض بين عوامل التعلم الشرطية من استثارة أو كف وهي عبارة عن خطأ مزمن في عمليات الارتباط الشرطي (كمال ، 1983 : 125) .

ويتفق سكنر مع بافلوف في أن ظهور الأمراض العصابية تنشأ بسبب أخطاء في تاريخ التعلم الشرطي للفرد ، حيث تسبب هذه الأخطاء ضعفاً في نمو وتطور الاستجابة السليمة ، ويسبب سيطرة التعزيزات غير الملائمة ، وأن القلق ينشأ بسبب الاضطراب في عمليتي الاستثارة والكف للنظام العصبي المركزي (Bykman , 1998 : 233) .

ويؤكد السلوكيون أن التدخل العلاجي الفعال للقلق يمكن أن يتم من خلال ما يسمى بالتعديل السلوكي .

ثالثاً : النظرية الكشالية : Gestalt Theory

أما أصحاب النظرية الكشالية (Gestalt Theory) فيرون أن القلق يتسبب عن سوء الاتصال بالبيئة وما يترتب عليه من امتصاص سيء للمواد التي تسهم في نمو شخصية الفرد ، وأن المشكلات الحسية لسوء اتصال الفرد ببيئته والتي تكون على مستويين وهما :

1- مستوى الوعي والإدراك .

2- مستوى العمل والتنفيذ .

وتتمثل المشكلات الناشئة عن الوعي والإدراك في عدم وضوح الرؤية أمام الفرد بخصوص الحاجة وعدم تبلور شكلها في وعيه فتسبب اختلاط الأمر مما يؤدي الى عدم إشباعها فيحس الفرد بالتوتر أو بحالة انفعالية عامة لا يعرف سببها ، ويكون القلق مظهراً لهذه الحالة (حافظ ، 1981 : 34 - 35) .

رابعاً : النظرية الإنسانية : Humanistic theory

ينظرون الى القلق من زاوية تختلف جوهرياً عن النظريات الأخرى ، إذ أنها تؤكد على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية ، وهم ينظرون الى الإنسان ككل متكامل ، وتشكل الحاجات وعملية إشباعها جوهر النظرية الإنسانية ، حيث يرى ماسلو (Maslow) أن نمو الشخصية وتطورها يعتمد على الحاجات وتدرجها في الإشباع بحسب أهميتها وضرورتها بالنسبة الى الفرد ، وأن نوع البيئة التي يتعرض لها الإنسان تؤثر تأثيراً كبيراً على عملية نمو الشخصية ، لأن موضوع أو هدف إشباع الحاجات يكون في البيئة (320 : 1978 , Ryckman) ، فالبيئة التي تكون مصدر تهديد للفرد ولا تسمح له بإشباع حاجاته الأساسية فأنها تعيق نموه فيدرك العالم من حوله على أنه عدواني وخطير ومهدد فيشعر بالقلق ، وتظهر عنده بوادر السلوك المضطرب وسوء التوافق ، أما البيئة التي لا تكون مصدر تهديد للفرد وتسمح له بإشباع حاجاته الأساسية فأنها تكون مصدر إسناد للفرد وتبعد عنه القلق والأعراض العصبية الأخرى (صالح ، 1987 : 192) ، وترى النظرية أن حرص الإنسان على وحدة ما يثير قلقه ويشكل هويته والموت ، وحدث تكرار الإخفاق أساس القلق ، كما يعتبر أن إخفاق الإنسان في تحقيق أهدافه واختيار أسلوب حياته وكذلك خوفه من حدوث الإخفاق في أن يحيا الحياة التي هو يريدها مثيراً للقلق ، كما يزداد قلق الإنسان إذا أصيب بمرض ، شقاء منه أو إذا تقدم به السن . (عبد السلام عبد الغفار ، 1973 : 26) .

مناقشة نظريات قلق المستقبل :

تخلف النظريات النفسية في تفسيرها للقلق ، ولكنها تجمع أهميتها في نفس الوقت ودورها المؤثر في شخصية الفرد ومظاهر سلوكه وأوجه النشاط الذي يمارس في حياته ، إذ ترى نظرية التحليل النفسي (فرويد) في استخدامها لمفهوم القلق والذي يمثل إشارة أو إنذار للصراع الحاصل بين مختلف أبعاد الشخصية ، وقد أشار فرويد الى أن هنالك عدة أنواع من القلق يختلف حسب الموقف الذي تتولد عنه ، كما أشار فرويد الى أن القلق هو نتيجة شعور الفرد بالتنبيه الزائد وبعجزه بالوقت نفسه عن الاستجابة الملائمة .

أما النظرية السلوكية لـ (بافلوف وسكنر) ، فهي تختلف عن نظرية فرويد من استجاباتها للقلق في عملية اقتران (الاشتراط) بمثير يؤدي الى استجابة الخوف نتيجة لتعلم سابق ، أما النظرية الكشالية فهي تتفق مع النظرية الإنسانية فكلاهما يؤكدان على أن التوتر والقلق يحدث بسبب عدم إشباع الفرد للحاجات ، وأن نمو الشخصية وتطورها يعتمد على تدرجها في إشباعها للحاجات . كما يجب أن لا نغفل من أهمية العوامل البيئية المحيطة بالفرد في النظريات الأنفة الذكر والمتفقة على أن لها دور كبير في إحداث الخوف والقلق .

مما تقدم عرضه من رؤى نظرية ، ترى الباحثة أنه بالرغم من أوجه التشابه بين كل من نظريات القلق ، إلا أن الباحثة تتبنى النظرية الإنسانية وفي تعريفها لمفهوم القلق ، حيث ترى هذه النظرية بأن الحاجات وعملية إشباعها هي الجوهر الأساس فيها ، وأن اكتمال شخصية الإنسان يعتمد بالدرجة الكبيرة في مدى تحقيق وتوفير حاجات الإنسان ، وأن البيئة التي تعمل على تهديد حياة الفرد في تدني وضعت تحقيق الحاجات الأساسية تظهر بؤار الخوف والقلق وتجعل منه إنساناً عدواني ومضطرب .

النظريات التي فسرت التنظيم الذاتي المعرفي :

أولاً : نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي (لباتندورا) :

حيث يرى باتندورا في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي أن التنظيم الذاتي (Self regulation) يعني قابلية الفرد على التحكم بسلوكه الخاص ، فالناس لديهم القابلية على التحكم بسلوكهم ، ويصبح التنظيم ذاتياً عندما يكون لدى الفرد أفكاره الخاصة حول ماهية السلوك المناسب أو غير المناسب ، ويختار الأفعال تبعاً لذلك (Rutledge , 2000 : 4) ، فالأفعال التي تعطيه إحساساً بالفخر والرضا الذاتي تكون مرغوب به أكثر عند القيام بها من الأفعال التي تؤدي الى النقد الذاتي (Eysench , 2004 : 77) ، فالتنظيم الذاتي يمثل القوة المحركة بالنسبة لشخصية الإنسان ، أنه جهد منظم لتوجيه الأفكار ، والمشاعر ، والأفعال لتحقيق الأهداف (Zimmerman , 2000 : 13) .

ويعد (باتندورا) أول من أشار الى العلاقات بين معتقدات الفاعلية الذاتية وأنشطة التنظيم الذاتي ، ويرى أن عملية تكوين المعتقدات الذاتية والتأثير بهذه المعتقدات عملية عقلية ، فحينما يشغل الفرد في عمل ما ، يفسر نتائج هذا العمل ويستعمل تلك التفسيرات في تكوين معتقدات وتطويعها عن قدراته على القيام . يمثل هذا العمل أو المهام ويسلك في ضوء تلك المعتقدات ، لذا يمكن تفسير اختلافات الأداء بين الأفراد متمثلي القدرات في ضوء معتقدات الفاعلية الذاتية لديهم (رشوان ، 2006 : 6) .

ثانياً : نظرية (آن بروان) : Brown , 1987

فقد ميزت آن بروان نظريتها بين تعلم المعرفة وتنظيمها ، إذ يمكن أن يكون تعلم المعرفة مستقراً إلا أن الاستقرار قد يكون متأخراً أو ضعيفاً ، وقد بينت (بروان) أن خطوة تنظيم الذات تعتمد المحيط بدرجة أكبر من اعتمادها العمر ، وقد يظهر الشخص سلوك تنظيم الذات في وضع ما ، في حين لا يظهره في الوضع الآخر ، وقد يبدي الطفل سلوك تنظيم الذات ، في حين لا يقوم البالغ بالشيء نفسه ، وقد يتأثر التنظيم الذاتي أيضاً بنماذج الاستثارة (القلق ، الخوف ، الاهتمام) بمفهوم الذات (تقييم الذات ، وفعالية الذات) وذكرت (بروان) أن دخول الشعور (الوعي) الى الروتين المرتبط بالاستراتيجيات يمثل شكلاً عالياً من ذكاء الإنسان الناضج الذي يشخص المهارات ما بعد المعرفة وعن طريق إدراك الذات يتمكن الفرد من تطوير ذكائه الشخصي بصورة فعالة (Brown , 1987 : 55) .

وحددت (براون) خمس عمليات ما وراء معرفية ، لها أهمية خاصة في التنظيم الذاتي المعرفي هي :

- 1- **التخطيط Planning** : وهي الخطوة الأولى في تنفيذ الاستراتيجية ، وكذلك هي الوظيفة الإجرائية التي تضع الخطة اللازمة وترميز المعلومات ونقلها وترجمتها في الذاكرة .
- 2- **المراقبة Monitoring** : هي العملية التي يكشف من خلالها فاعلية خطوات الفرد في تنفيذ الاستراتيجية .
- 3- **الاختبار Testing** : عملية تعني اختبار استراتيجية الفرد وتفحصها في أثناء أدائها .
- 4- **المراجعة Revising** : هي العملية التي يقوم بها الفرد بمراجعة الاستراتيجية كلما دعت الحاجة الى ذلك .
- 5- **التقويم Evaluation** : هي عملية تقويم الاستراتيجية المستعملة من الفرد ، وذلك من أجل تحديد فاعليتها . (Brown , 1987 : 79) .

ثالثاً : نظرية التنظيم الذاتي الدائري أو الحلقي لزيمرمان :

Self – Regulatory Acyclical

اقترح Zimmerman (1989) صيغة ثلاثية لتفسير التعلم المدرسي المنظم ذاتياً ، ويرى (زمرمان) أن التنظيم الذاتي حلقي ، بمعنى أن الإتقان يتطلب جهود متعددة ، ويقود كل جهد سابق نمواً لاحقاً (عبد الفتاح ، 2005 : 264) ويحدث التنظيم الذاتي بصفة عامة تبعاً لدرجة استعمال المتعلم للعمليات الذاتية في الضبط والتوجيه والتنظيم الاستراتيجي للسلوك والبيئة المحيطة .

(Zimmerman & Martinez – Pans , 1990 : 51) .

كما يرى (زمرمان) أن التنظيم الذاتي يتضمن ثلاث عمليات مفتاحية فرعية وهي :

1- الملاحظة الذاتية Self – Observation : وتعزى الى استجابة الطلبة التي تتضمن المراقبة المنتظمة للأداء .

2- أحكام الذات Self – Judgment : وتشير الى مقارنة المتعلم بين نتائج أدائه والمعايير الموضوعية أو الأهداف المراد تحقيقها .

3- ردود أفعال الذات Self – reaction : نحو أداء الفرد ، ويشير الى التأملات وردود الأفعال المتعلقة بالتقدم نحو الهدف ونتائج الأداء ، وقبول النتائج . (Schunk , 1981 : 105) .

مناقشة نظريات التنظيم الذاتي المعرفي :

عملية التنظيم الذاتي المعرفي هي أحد العناصر المهمة والأساسية في تكوين شخصية الفرد وتنشئته الاجتماعية ومظاهره السلوكية ، فبالرغم من وجود اختلافات بسيطة في تفسير كيفية استخدام التنظيمات الذاتية عند الأفراد نجد أن نظرية التعلم الاجتماعي لـ (باندورا) تقول في هذا المفهوم أن الفرد لديه القدرة في التحكم بسلوكه عندما ينظم أفكاره الخاصة ، ويختار أفعاله تبعاً لذلك ، فحينما ينشغل الفرد في عمل ما فإنه يفسر نتائج هذا العمل ويستعمل تلك التفسيرات في تكوين قدراته على القيام بالمهام في ضوء تلك المعتقدات أو التفسيرات . وهذا خلاف ما جاءت به نظرية (أن بروان) في تفسير التنظيم الذاتي المعرفي ، حيث بينت (بروان) أن خطوة تنظيم الذات تعتمد على محيط الفرد بدرجة كبيرة وهذا الشيء يختلف سلوك الطفل عن سلوك الشخص البالغ ، كما أكدت (بروان) أن الفرد ينظم ذاته وفق خمس استراتيجيات ما وراء معرفيته ، أما (زمرمان) في نظريته التنظيم الذاتي المعرفي للمتعلم عملية أساسية في عملية التعلم وتعطي قدرة على النجاح ، كما يرى أن التنظيم الذاتي أفضل عامل تبني للأداء المدرسي وأن هذه النظرية قد جاءت متفقة مع نظرية (باندورا) الاجتماعية و(أن بروان) في أن الفرد بصفة عامة ينظم ذاته تبعاً لدرجة استعمال المتعلم للعمليات الذاتية في الضبط والتوجيه وتنظيم الاستراتيجيات سلوك الفرد بين البيئة والمحيط .

ومن هنا ترى الباحثة أنه بالرغم من اختلاف وجهات النظر في تفسير نظريات التنظيم الذاتي المعرفي ، إلا أن الباحثة تميل الى نظرية تعريف (زمرمان ، 1990) على وفق النظرية التي اعتمدها (الموسوي ، 2010) في بناءها للمقياس حيث ترى هذه النظرية أن التنظيم الذاتي المعرفي للتعلم عملية أساسية في عملية التعلم ، وتعطي قدرة على النجاح ، كما ترى الباحثة أن التنظيم الذاتي أفضل عامل تبني الأداء المدرسي ، وأن استعمال عمليات التنظيم الذاتي كالخطيوط وتحديد الأهداف هي مسألة ضرورية للأداء المدرسي .

الدراسات السابقة

لم تعثر الباحثة على دراسات سابقة جمعت متغيري البحث الحالي (قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي) في وقت واحد ، وإنما هناك دراسات عن قلق المستقبل ، ودراسات عن التنظيم الذاتي المعرفي ، وستتم مناقشة الدراسات السابقة بحسب ما يحقق للباحثة من فائدة وعلاقة مع بحثها الحالي .

أولاً : دراسات سابقة عن قلق المستقبل :

1- دراسة (جاسم ، 1996) : قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة .
أجريت هذه الدراسة في كلية الآداب / جامعة بغداد ، استهدفت التعرف على قلق المستقبل ، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل واتجاه مركز السيطرة ومستوى الرضا عن أهداف الحياة ، اشتملت عينة البحث على (200) فرد من الذكور تقع أعمارهم بين (40 - 45) سنة من الموظفين العاملين في القطاعين ، استخدم معامل الارتباط الجزئي ، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يعانون من قلق المستقبل حيث كان المتوسط المستخرج أعلى من المتوسط النظري (جاسم ، 1996 : 23) .

2- دراسة (الشاوي ، 1999) (أثر أسلوب الإرشاد - وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة) .

أجريت هذه الدراسة في كلية التربية / الجامعة المستنصرية واستهدفت التعرف على أثر أسلوب الإرشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى ثبات دور الدولة، شملت العينة (16) من ثبات دور الدولة ، استخدمت معهن أسلوب الإرشاد المتبع وقت الفراغ والذي يعتمد أنشطة وفعاليات مختلفة ، اعتمدت الباحثة مقياساً جاهزاً لقياس قلق المستقبل وهو مقياس (جاسم ، 1996) ، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الاختبار التائي لعينتين مترابطتين ، أظهرت النتائج : وجود علاقة دالة بين متوسط الدرجات القبلية ، ومتوسط الدرجات البعدية على مقياس قلق المستقبل (الشاوي ، 1999 : 106) .

3- دراسة (العكايشي ، 2000) (قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة) .
أجريت الدراسة في كلية التربية / الجامعة المستنصرية واستهدفت الدراسة التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة والكشف عن دلالة الفروق في مستوى القلق تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والسكن ، شملت العينة على (320) طالباً وطالبة من المرحلة الرابعة ، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي وتحليل التباين الثلاثي ، أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يعانون من قلق المستقبل ومن (الذكور والإناث) .

4- دراسة العزاوي 2002 :

هدفت الدراسة الى بناء مقياس لقلق المستقبل لدى طلبة الصف السادس الإعدادي والتعرف على مستويات القلق كما هدفت الى التعرف على علاقة قلق المستقبل بالتحصيل الدراسي كما هدفت التعرف على الفرق بين قلق المستقبل لدى الطلبة بمتغيري الجنس والتخصص . تألفت عينة الدراسة من (481) طالباً وطالبة بفرعها العلمي والأدبي للمدارس الصباحية في مديرية تربية بغداد الرصافة، استخدم معامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الثنائي . توصلت الدراسة : أن قلق المستقبل لدى طلبة الصف السادس الإعدادي منخفض وأشارت الى وجود علاقة ضعيفة جداً بين قلق المستقبل والتحصيل الدراسي (العزاوي ، 2002 : 25) .

ثانياً : دراسات سابقة عن (التنظيم الذاتي المعرفي) :

1- دراسة (بن مهنا) 2004 :

استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة كلية التربية .

أجريت هذه الدراسة في سلطنة عمان ، هدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى استراتيجيات التعلم بفروعه الثلاثة (استراتيجيات التعلم ، الدافعية ، استراتيجيات إدارة الموارد) طبقت على عينة مكونة من (216) طالب وطالبة من كلية التربية بجامعة قابوس ، استخدمت الباحثة التحليل العاملي، وتحليل التباين المتعدد ، أسفرت النتائج عن ما يأتي :

1- ارتفاع التنظيم الذاتي للتعلم باستخدام استراتيجيات على مستوى عالي .

2- تفوق الطالبات الإناث على الذكور باستخدام الاستراتيجيات (التعلم ، الدافعية ، إدارة الموارد) .

2- دراسة (الزغبى) 2009 :

التعلم التنظيم الذاتي والدافعية لدى التلاميذ صعوبات التعلم والعاديين في (بنها) .

شملت عينة الدراسة من (45) تلميذ وتلميذة في الصف الخامس الابتدائي تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، استخدمت مقياسين لأدوات البحث هما مقياس التنظيم الذاتي الدافعي ، ومقياس استراتيجيات التنظيم الذاتي لتلاميذ ، واستخدمت الباحثة الاختبار التائي لمجموعتين غير مترابطتين على سبيل التحقق من (فروق الدراسة ، صعوبات التعلم) ، أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للدافع الداخلية والخارجية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

3- دراسة (الموسوي ، 2010) :

(التنظيم الذاتي المعرفي وعلاقته باتخاذ القرار والتصورات المستقبلية نحو مهنة التعليم

لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين) .

أجريت هذه الدراسة في معاهد إعداد المعلمين في مدينة بغداد ، استهدفت هذه الدراسة التعرف على التنظيم الذاتي المعرفي وعلاقته باتخاذ القرار والتصورات المستقبلية نحو مهنة التعليم ، اشتملت

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

د. سمير سلمان احمد

عينة البحث (300) طالب وطالبة من معاهد إعداد المعلمين في بغداد ، استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معامل الارتباط بيرسون ، أسفرت النتائج عن أن طلبة معاهد إعداد المعلمين يمتلكون تنظيمًا ذاتيًا سواء كانوا ذكوراً أم إناثاً .

مناقشة الدراسات السابقة :

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت فئة الطلاب الجامعيين وجدت الباحثة أن جميع الدراسات التي تناولتها متغيري البحث الحالي تتطرق الى فئة مرحلة الشباب مثل دراسة (الشاوي ، 1999) ودراسة (جاسم ، 1996) ودراسة (العكايشي ، 2000) ودراسة (بن مهنا ، 2004) ودراسة الموسوي (2010) أما دراسة (الزغبى ، 2009) فقد تناولت فئة صعوبات التعلم والعاديين في مهنا .

أما أفراد عينة الدراسات السابقة ، فقد تراوحت بين (30 - 40) ، في حين أفراد عينة البحث الحالي فكانوا (200) طالب وطالبة ، وهذا يدل على أن الباحثة قد أطلعت على حجم عينة الدراسات السابقة ومدى الإفادة من هذه العينات ، أما الأدوات الإحصائية لهذه الدراسات ، فقد تباينت بين الاختبار التائي لعينتين مترابطتين ، ومعامل الارتباط الجزئي ، ومعامل ارتباط بيرسون ، وتحليل التباين الثلاثي ، أن هذه الأساليب تختلف من دراسة الى أخرى بحسب أهداف كل دراسة ، وهذا ما ينطبق على البحث الحالي ، إذ استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون ، أما فيما يتعلق بنتائج هذه الدراسات ، فأن الباحثة قد استفادت منها في صياغة استنتاجات ومقترحات وتوصيات ، وأن اختلفت الأساليب في معالجة البيانات الخاصة ببحثها .

الفصل الثالث

أولاً : منهجية البحث :

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي (Descriptive Research) (الدراسة الارتباطية) في ضوء متغيرات البحث ، إذ لا يقتصر هذا المنهج على جمع البيانات وتبويبها ، وإنما يعني بمقارنتها وتفسيرها وصولاً الى فهم أعمق للقوى التي تؤثر في سلوك الأفراد والجماعات وتقديم المعرفة وتيسر التنبؤ بالسلوك مستقبلاً .

ثانياً : إجراءات البحث :

1- مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة كلية التربية الأساسية وللدراسات الصباحية ولمستوى الدراسات الأولية للعام الدراسي (2011 - 2012) موزعين حسب القسم والفرع والمرحلة والجنس (*) وأن عدد الذكور في الكلية المذكورة أعلاه هو (1815) وعدد الإناث (2362) والمجموع الكلي (4177) وكما في جدول (1) .

(*) إحصائية طلبة كلية التربية الأساسية للعام الدراسي (2011 - 2012) .

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

ه. د. سمير سلمان احمد

جدول (1)

ت	القسم	الفرع	المرحلة الأولى			المرحلة الثانية			المرحلة الثالثة			المرحلة الرابعة			مجموع	
			مجموع	إناث	ذكور	مجموع	إناث	ذكور	مجموع	إناث	ذكور	مجموع	إناث	ذكور	مجموع	إناث
1	العلوم	عام	115	70	45										115	70
		كيمياء				46	35	11	20	10	10	24	17	7	90	62
		فيزياء				4	3	1	17	11	6	17	10	7	38	24
		أحياء				37	27	10	17	11	6	22	15	7	76	53
5	التربية الفنية		54	36	12	41	41		63	41	22	47	18	29	205	136
6	الإرشاد النفسي		97	52	45	70	35	35	72	36	36	47	26	21	286	149
7	التربية الأسرية		118	85	33	53	41	12	50	42	8	40	32	8	261	200
8	معلم الصف الأول		101	46	55	64	26	38	72	30	42	43	21	22	280	123
9	رياض الأطفال		94	94		33	32	1	29	29		52	52		208	207
10	التربية الرياضية		101	48	53	91	23	68	91	23	68	40	3	37	323	97
11	اللغة العربية		198	96	102	66	39	27	67	37	30	48	32	16	379	204
12	اللغة الانكليزية		97	52	45	67	46	21	60	45	15	49	36	13	273	179
13	التاريخ		130	69	61	95	39	56	85	33	52	69	40	29	379	181
14	الجغرافية		110	57	53	87	53	34	83	52	31	68	24	44	348	186
15	التربية الإسلامية		165	83	82	83	35	48	85	34	51	68	40	28	401	192
16	التربية الخاصة		81	40	41	34	9	25	25	4	21	25	12	13	165	65
17	الرياضيات		124	72	52	76	53	23	69	49	20	81	60	21	350	234
المجموع			1585	900	685	947	537	410	905	487	418	740	438	302	4177	2362

2- عينة البحث :

تألفت عينة البحث من (200) طالب وطالبة (100) من الذكور و(100) من الإناث ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة الصفوف الرابعة المنتهية (الدراسة الصباحية) في الأقسام الدراسية في كلية التربية الأساسية للعام الدراسي 2011 – 2012 كما يوضح ذلك الجدول (2) .

جدول (2)

ت	الأقسام	النوع		المجموع
		الذكور	الإناث	
1	التربية الفنية	10	10	20
2	الإرشاد النفسي	10	10	20
3	تاريخ	10	10	20
4	اللغة الانكليزية	10	10	20
5	الجغرافية	10	10	20
6	التربية الإسلامية	10	10	20
7	التربية الخاصة	10	10	20
8	الرياضيات	10	10	20
9	اللغة العربية	10	10	20
10	التربية الأسرية	10	10	20
المجموع الكلي		100	100	200

3- أدوات البحث :

تطلب البحث استخدام مقياسين أحدهما جاهز وهو مقياس (التنظيم الذاتي المعرفي) والآخر قامت الباحثة ببنائه هو (مقياس قلق المستقبل) ، وسوف تستعرض الباحثة الإجراءات التي قامت بها وعلى النحو الآتي :

أ- مقياس قلق المستقبل :

1- تحديد مفهوم قلق المستقبل استناداً الى نظرية وتعريف (روجرز ، 1972) كما ورد (في الإطار النظري ص 17) .

2- تحديد المجالات الرئيسة لمقياس قلق المستقبل ، وذلك استناداً الى النظرية الإنسانية (روجرز) وبذلك حدد (5) مجالات لقلق المستقبل .

أ- المجال النفسي : شعور الفرد بنوع من التشائم والخوف والضعف عند تفكيره بالمستقبل .

ب- المجال الاجتماعي : شعور الفرد بالخوف والقلق عند فقدان الأشخاص المقربين اليه وعند مشاركته للنشاطات الاجتماعية .

ج- المجال الأسري : حالة من المعاناة لدى الشخص داخل أسرته تتمثل في تفكك أو اخفاق العلاقة الأسرية .

د- المجال الصحي : شعور الفرد بضعف حالته الصحية والخوف من إصابته بالمرض مستقبلاً .

هـ- المجال الاقتصادي : حالة من ضعف الاستقرار الاقتصادي والعوز المادي مستقبلاً .

3- صياغة الفقرات بصيغتها الأولية استناداً الى المجالات التي تم ذكرها وتعريفها وفقاً للنظرية الإنسانية والبالغة (41) فقرة وكما في ملحق (2) .

4- وفقاً للنظرية الإنسانية أصبح عدد الفقرات وبالصيغة النهائية (38) فقرة والدرجة الكلية التي

يحصل المستجيب (19) وأقل درجة يحصل عليها المستجيب (38) وبمتوسط فرضية البالغ

(114) وضعت أمام كل فقرة خمسة بدائل موزعة على خمس بدائل (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

كما في الملحق (3) .

ب- مقياس التنظيم الذاتي المعرفي :

اعتمدت الباحثة في مقياس التنظيم الذاتي المعرفي مقياساً جاهزاً هو مقياس (الموسوي ،

2010) والذي ضم بصورته الأولية (5) مجالا تحتوي على (75) فقرة وكما في الملحق (4) عرض

على عدد من المحكمين ، طبق المقياس على عينة تكونت من (420) طالباً وطالبة ، اختيرت

عشوائياً ، موزعين حسب الجنس والتخصص وذلك بحساب خاصية القوة التمييزية والصدق لفقرات

المقياس والتي حسبت بطريقتي أسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس،

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

د. سمير سلمان احمد

وتم الإبقاء على (47) فقرة ، ولاستخراج مؤشرات الصدق فقد اعتمد الباحث في صدق المقياس (Sealer Validity) الصدق الظاهري (Face Validity) وصدق البناء (Constrict Validity) ، أما الثبات فاستخرجه الباحث الثبات بطريقتين هي إعادة الاختبار (test - Retest) حيث حسب طريقة إعادة الاختبار باستخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين حيث بلغ (0,87) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد على وفق معايير أصحاب الاختصاص ، كما استخرج بطريقة معامل (الفاكرونباخ) والتي يمثل متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار على أجزاء بطرائق مختلفة، فقد كان معامل الثبات لهذه الطريقة (0,83) ، أما تطبيق المقياس فقد تم على عينة بلغت (300) طالب وطالبة .

ونظراً لتوفر مؤشرات الصدق والثبات والقوة التمييزية فقد استغنت الباحثة عن التحقق من الصدق والثبات ، وقامت بعرض المقياس على لجنة (مصغرة) من الأساتذة بعلم النفس وكما في الملحق (1) بهدف التعرف على إمكانية تطبيق المقياس على طلبة كلية التربية الأساسية ، مع الإبقاء على المقياس بصيغته من حيث عدد الفقرات والبدايل والفكرة التي يعبر عنها لكل فقرة وأسلوب صياغتها واحتساب الدرجة الكلية وقد جاءت آراء لجنة الأساتذة الخبراء متطابقة ومتفقة على إمكانية تطبيق المقياس على طلبة كلية التربية الأساسية .

التحليل المنطقي للفقرات :

1- الصدق Validity :

يعد الصدق من الخصائص الأساسية للمقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، فهو يشير الى قدرة ما وضع من أجله (القمشي وآخرون ، 2000 : 109) .

وقد تم التعرف على الصدق من خلال :

أولاً : الصدق الظاهري (Face Validity) :

يعد الصدق الظاهري أحد أنواع الصدق ، ويعني أن الاختبار يبدو صادقاً من الظاهر ، ويرى المعنيون بالمقياس أن أفضل وسيلة للتأكد من الصدق الظاهري لأداة البحث أن يقوم عدد من المحكمين والخبراء بتقرير صلاحية الفقرات لقياس الظاهرة أو السمة التي وضعت من أجلها ، وقد بلغ عدد فقرات المقياس بصيغته الأولية (42) فقرة كما في الملحق (3) ، وتم عرضه على لجنة من الخبراء المتخصصين من أساتذة قسم العلوم النفسية والتربوية لإبداء آرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وذكر التعديلات المقترحة أو الحذف ، وكما في الملحق (1) ، حذفت فقرة واحدة وأصبح المقياس بصيغته النهائية (41) فقرة كما في الملحق (4) حيث حصل على نسبة اتفاق 80% .

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

ه. د. سمير سلمان احمد

ثانياً : التحليل الإحصائي للفقرات ويشمل :

1- الصدق التمييزي Discriminat Validity : من الخصائص القياسية المهمة في بناء المقاييس القوة

التمييزية ، إذ يؤكد جيلفورد (Gulford) أن هدف التحليل الإحصائي هو الإبقاء على الفقرات

الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة (Gulford , 1954 : 417) .

ولغرض حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس (قلق المستقبل) والبالغة (41)

فقرة فقد رتبت الدرجات تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة ، واختير 27% من الاستثمارات التي

حصلت على أعلى الدرجات و 27% من الاستثمارات التي حصلت على أوطأ الدرجات ، وأصبح عدد

الفقرات بعد حذف الفقرات غير المميزة (38) فقرة وبلغت القيمة التائية الجدولية (1,96) عند

مستوى (0,05) وبدرجة حرية (106) ، وكما في جدول (3) .

جدول (3)

القوة التمييزية لفقرات مقياس قلق المستقبل

ت	العليا		الدنيا		ت	التائية	العليا		الدنيا		ت	التائية
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
1	3,639	1,197	3,023	1,158	22	3,043	3,023	1,158	2,965	1,152	11,013	
2	4,581	0,833	3,012	1,193	23	10,193	3,012	1,193	3,012	1,101	9,274	
3	4,070	1,003	2,954	1,197	24	6,627	2,954	1,197	3,791	1,030	4,153	
4	4,500	0,793	3,128	1,176	25	8,969	3,128	1,176	2,418	1,393	10,606	
5	3,767	1,081	2,744	1,984	26	6,490	2,744	1,984	1,512	0,851	17,171	
6	4,477	0,699	2,385	1,142	27	11,271	2,385	1,142	3,674	1,418	3,523	
7	3,918	1,365	3,814	1,507	28	0,478	3,814	1,507	3,569	1,484	1,735	
8	3,698	1,311	3,023	1,301	29	3,385	3,023	1,301	2,442	1,599	4,104	
9	3,547	1,419	2,628	1,148	30	4,665	2,628	1,148	3,174	1,081	9,009	
10	3,256	1,674	2,477	1,234	31	3,479	2,477	1,234	3,128	1,093	3,825	
11	3,744	1,266	2,861	1,257	32	4,592	2,861	1,257	0,731	1,042	9,230	
12	4,105	1,218	3,256	0,909	33	5,178	3,256	0,909	1,216	1,054	5,584	
13	4	1,346	2,442	1,069	34	8,405	2,442	1,069	1,617	1,219	2,023	
14	4,069	1,071	2,895	1,106	35	7,071	2,895	1,106	1,390	1,710	3,749	
15	3,837	1,282	2,663	1,091	36	6,469	2,663	1,091	1,972	1,158	3,431	
16	4,186	1,002	2,674	1,163	37	8,796	2,674	1,163	0,832	1,193	10,006	
17	3,849	1,222	2,535	1,224	38	7,337	2,535	1,224	1,004	1,197	6,627	
18	3,814	1,297	3,035	1,231	39	4,039	3,035	1,231	0,793	1,176	8,969	
19	3,535	1,205	3	0,982	40	3,191	3	0,982	1,081	1,984	6,049	
20	3,349	1,253	3,267	1,111	41	0,450	3,267	1,111	0,610	1,143	11,271	
21	4,384	0,722	3,186	1,183		8,012	3,186	1,183				

أصبح عدد الفقرات بعد حذف الفقرات غير المميزة (38) فقرة وبلغت القيمة التائية الجدولية (1,96) عند

مستوى (0,05) وبدرجة حرية (106) .

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

يشير أصحاب القياس النفسي الى أهمية توافر الصدق في فقرات المقاييس النفسية لأن صدق

المقياس يعتمد الى حد كبير على صدق فقراته ، ومن مميزات هذا الأسلوب أنه يقدم مقياساً متجانساً

في فقراته (الكناني ، 1995 : 145) .

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

د. سمير سلمان احمد

وعليه حسب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط (بيرسون) ، وبعد التحليل أضح أن جميع معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً ما عدا الفقرات (7-20-28) لم تدخل في التحليل الخاص بمعامل الصدق كونها محذوفة من المقياس لضعفها في التميز حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (0,138) عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (198) ، وكما في جدول (4) .

جدول (4)

مقياس قلق المستقبل . علاقة الفقرة بالدرجة الكلية (صدق الفقرات)

ت	معامل الصدق	ت	معامل الصدق
1	0,432	22	0,505
2	0,285	23	0,266
3	0,418	24	0,501
4	0,251	25	0,470
5	0,477	26	0,202
6	0,290	27	0,290
7	-	28	-
8	0,399	29	0,490
9	0,433	30	0,501
10	0,404	31	0,225
11	0,370	32	0,308
12	0,211	33	0,388
13	0,209	34	0,419
14	0,299	35	0,255
15	0,309	36	0,294
16	0,366	37	0,433
17	0,301	38	0,343
18	0,420	39	0,358
19	0,309	40	0,339
20	-	41	0,392
21	0,292		

* الفقرات جميعها دالة عند الفقرات المحذوفة .

* الفقرات (7-20-28) لم تدخل في التحليل الخاص بمعامل الصدق كونها محذوفة من المقياس لضعفها في التميز .

القيمة التائية المحسوبة (0,138) عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (198) .

الاثبات :

يعرف الثبات على أنه درجة الاتساق بين نتائج قياسين في تقدير صفة أو سلوك ما (كروكر والجينا ، 2009 : 147) ، فضلاً عن أنه مؤشر على دقة أداة القياس واتساقها في قياس ما وضعت

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

د. سمير سلمان احمد

لأجله ، وإعطاء النتائج نفسها ، أو نتائج مقاربة لو كررت عملية القياس على الأفراد أنفسهم (الأنصاري ، 2000 : 119).

وقد اعتمدت الباحثة لاستخراج معامل الثبات للمقياس بتطبيق معادلة الفاكرونباخ لبيانات (إجابات) عينة مكونة من (100) طالب وطالبة وكان الثبات كالآتي :-

أ- قيمة معامل الثبات بتطبيق الفاكرونباخ لمقياس قلق المستقبل هي (0,74) وهو معامل ثبات جيد ، إذا ما قيس بمعاملات ثبات المقاييس المشابهة في الدراسات السابقة .

ب- قيمة معامل الثبات بتطبيق الفاكرونباخ لمقياس التنظيم الذاتي المعرفي هي (0,87) وهو معامل ثبات جيد ، إذا ما قيس بمعاملات ثبات المقاييس المشابهة في الدراسات السابقة .

مقياس قلق المستقبل بصيغته النهائية :

يتألف مقياس قلق المستقبل بصيغته النهائية من (41) فقرة موزعة على خمس مجالات وهي :

1- المجال النفسي : ويقيسها (1) فقرة ، وبدرجة عليا (10) وبدرجة دنيا (50) ومتوسط نظري (30) .

2- المجال الاجتماعي : ويقيسها (8) فقرة ، وبدرجة عليا (8) وبدرجة دنيا (40) ومتوسط نظري (24) .

3- المجال الأسري : ويقيسها (8) فقرة ، وبدرجة عليا (8) وبدرجة دنيا (40) ومتوسط نظري (24) .

4- المجال الصحي : ويقيسها (9) فقرة ، وبدرجة عليا (9) وبدرجة دنيا (45) ومتوسط نظري (27) .

5- المجال الاقتصادي : ويقيسها (7) فقرة ، وبدرجة عليا (7) وبدرجة دنيا (35) ومتوسط نظري (21) .

وأمام كل فقرة توجد خمسة بدائل متدرجة وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي) وقد أعطيت أوزان البدائل (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) وعلى التوالي (الملحق 3) .

وبعد أن توافرت أداة البحث ، طبقت الأداة على عينة البحث البالغة (200) طالب وطالبة في كلية التربية الأساسية من قبل الباحثة نفسها وبدأت التطبيق من يوم الأحد المصادف 15 / 4 / 2012 الى يوم الخميس 19 / 4 / 2012 .

الوسائل الإحصائية :

اعتمدت الباحثة وسائل إحصائية في إجراءات بناء وفي تحليل البيانات المستحصلة من عينة البحث وباستعمال الحقيبة الإحصائية والمعروفة (SPSS) .

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

د. سمير سلمان احمد

- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .

- معامل ارتباط بيرسون .

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة :

1- تأمين فرص العمل لجميع الطلبة المتخرجين ، بما يخفف لهم الاطمئنان الى إمكانية الحصول على الامتيازات في مستقبلهم .

2- زيادة الاهتمام بتعزيز مكانة المرأة ، وتوفير الفرص المتكافئة مع الرجل في معظم مجالات المجتمع .

المقترحات :

تقترح الباحثة ما يلي :

1- إجراء دراسة تهدف الى بناء برنامج إرشادي قائم على كيفية تنمية التنظيم الذاتي المعرفي .

2- إجراء دراسة عن قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

يضم الفصل الرابع عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الباحثة في ضوء أهداف البحث وتفسيرها

وعلى النحو الآتي :-

الهدف الأول: (تعرف مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية الأساسية) :

أ- العينة ككل :

لتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد عينة البحث (الذكور والإناث) (120,125) والانحراف المعياري (40,531) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (2,134) وهي أعلى من القيمة الجدولية 1,96 ودالة إحصائياً ، كما يشير الى ذلك الجدول (5) .

جدول (5)

الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس قلق المستقبل

حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة عند مستوى 0,05
200	114	120,125	4,531	199	2,134	1,96	دالة

يلاحظ من الجدول (5) أن المتوسط الحسابي للدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة أعلى من المتوسط الفرضي ، فضلاً عن دلالة القيمة التائية المحسوبة ، مما يعني أن أفراد العينة

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

٤. د. سمير سلمان احمد

(طلبة الصفوف الرابعة المنتهية) يعانون من قلق المستقبل بصفة عامة ، ويمكن تفسير ذلك في أن هؤلاء الطلبة على أبواب التخرج وإنهاء الدراسة الجامعية الأولية ولاشك أن هذا الأمر يثير في نفوسهم قلقاً يرتبط بمستقبلهم في جوانب متعددة ترتبط بالوظيفة والتعيين أو الزواج أو السفر أو إكمال الدراسة ... الخ ، ومشاعر القلق هذه تشمل كلا الجنسين في طلبة الصفوف المنتهية .

ب- الجنس (ذكور - إناث) :

استخدمت الباحثة لتحقيق هذا الهدف الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتشير النتيجة الى أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (1,416) وهي أقل من القيمة الجدولية 1,96 و غير دالة عند مستوى (0,05) أي أن الذكور والإناث يعانون من قلق المستقبل بدرجات متقاربة ولا توجد فروق دالة معنوياً بينهما ، ويمكن تفسير ذلك في أن الظروف والعوامل التي سببت لديهم قلق المستقبل تكاد تكون متشابهة الى حد كبير ، والجدول (6) يوضح تلك النتيجة .

جدول (6)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على مقياس قلق المستقبل

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة عند مستوى 0,05
ذكور	100	116,070	47,434	198	1,416	1,96	غير دالة
إناث	100	124,180	30,074				

الهدف الثاني : (تعرف مستوى التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية) :

أ- العينة ككل :

لتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة من الذكور والإناث على مقياس التنظيم الذاتي المعرفي (147,140) والانحراف المعياري (28,243) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (9,083) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1,96) ودالة إحصائياً عند مستوى (0,05) كما يشير الى ذلك الجدول (7) .

جدول (7)

الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس التنظيم الذاتي المعرفي

حجم العينة	الوسط الفردي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة عند مستوى 0,05
200	129	147,140	28,243	199	9,083	1,96	دالة

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

٤. د. سمير سلمان احمد

يلاحظ من الجدول (7) أن الطلبة أفراد عينة البحث من الذكور والإناث حصلوا على متوسط حسابي على فقرات مقياس التنظيم الذاتي المعرفي أعلى من المتوسط الفرضي فضلاً عن دلالة القيمة التائية المحسوبة ، مما يعني أن الطلبة يتمتعون بمستوى جيد وأعلى من المتوسط في التنظيم الذاتي المعرفي ومكوناته ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (بن مهنا ، 2004) ودراسة (الموسوي ، 2010) ... الخ .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه الأدبيات المتعلقة بمفهوم التنظيم الذاتي المعرفي من أنه ينمو ويتطور بتقدم العمر والمستوى الدراسي (Brown , 1987 : 55) وبما أن عينة البحث يمثلون الصف الدراسي المنتهي في المرحلة الجامعية فأن مستوى التنظيم الذاتي المعرفي لديهم يكون جيداً فضلاً عن خبراتهم الدراسية والمعرفية التي تجمعت لديهم خلال سنوات الدراسة الجامعية بصورة عامة بمعنى أن التنظيم الذاتي المعرفي وهو أفضل عامل تبني للأداء المدرسي عند طلبة وأن استعمال عمليات التنظيم الذاتي كالتهيئة وتحديد الأهداف للفرد بصورة عامة وضروري للطلبة بصورة خاصة .

ب- الجنس (ذكور - إناث) :

استخدمت الباحثة لتحقيق هذا الهدف الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (ذكور - إناث) حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجات الكلية التي حصل عليها الذكور على مقياس التنظيم الذاتي المعرفي (140,800) وبانحراف معياري قدره (31,137) ، أما الإناث فقد حصلوا على متوسط حسابي قدره (153,480) وانحراف معياري (23,510) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (250,3) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1,96) ودالة إحصائياً عند مستوى (0,05) ولصالح الإناث ، أي أن هناك فرقاً معنوياً في مستوى التنظيم الذاتي المعرفي لصالح الإناث، أي أن الإناث يتمتعن بمستوى من التنظيم الذاتي المعرفي أعلى مما يتمتع به الذكور ، كما يوضح ذلك الجدول (8) .

جدول (8)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على مقياس التنظيم الذاتي المعرفي

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة عند مستوى 0,05
ذكور	100	140,800	31,137	198	3,250	1,96	دالة
إناث	100	153,480	23,510				

الهدف الثالث : (تعرف العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والتنظيم الذاتي المعرفي) :

أ- العينة ككل :

لتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة معادلة بيرسون (Pearson) حيث بلغ معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد عينة البحث (طلبة الصفوف المترتبة) من الذكور

والإناث على مقياسي قلق المستقبل والتنظيم الذاتي المعرفي ($-0,32$) وهو أقل من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة ($0,138$) ودال عند مستوى ($0,05$) أي توجد علاقة ارتباط دالة ولكنها عكسية بين قلق المستقبل والتنظيم الذاتي المعرفي لدى عينة البحث ، أي كلما زاد قلق المستقبل قل مستوى التنظيم الذاتي المعرفي لدى الطلبة ، مما يعني أن زيادة قلق المستقبل تؤدي الى ضعف ونقصان في مستوى التنظيم الذاتي المعرفي ، مما يظهر لنا التأثيرات السلبية الناتجة عن قلق المستقبل فالقلق بصورة عامة وبخاصة المستويات المرتفعة منه الى آثار سلبية تنعكس على جوانب عديدة من شخصية الفرد (ومنها ما يتعلق بالجانب المعرفي للفرد حيث يؤدي قلق المستقبل الى تدني مستويات الأداء المعرفي والتنظيمي للعمليات المعرفية العقلية للفرد والتي تعتمد على إدراكه وتفسيره للأحداث المستقبلية المختلفة ، وأن الأفكار والتخيلات هي مثيرات لقلق المستقبل والتي تصبح من خلالها في حالة قلق شعوري تثير بدورها انفعالات تقوده الى توقع غير محبب للمثيرات المختلفة ، مما يجعل الفرد في حالة ترقب وتوجس وتوهم ، وأن المعلومات التي لدى الفرد عن نفسه وعن العالم وعن بيئته وعن المستقبل ثم استيعابها عن أنها مصادر للخطر وهذا ما أشار إليه (بك ، 1985) .

وأن هنالك عدة فئات من العمليات المعرفية المرتبطة بالقلق والفرد الذي يعاني من القلق :

- يتجه شكل انتقائي نحو المعلومات المرتبطة بالتهديد.

- يظهر سهولة في الذكريات المرتبطة لهذه المعلومات المهددة . (سعود ، 2005 : 47) .

الجنس :

أ- الذكور :

بلغ معامل الارتباط باستخدام معادلة بيرسون بين الدرجات الكلية التي حصل عليها الذكور وعددهم (100) على كل من مقياسي قلق المستقبل والتنظيم الذاتي المعرفي ($-0,39$) وهو أقل من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة ($0,195$) ودال باتجاه عكسي ، أي توجد علاقة دالة عكسية بين قلق المستقبل والتنظيم الذاتي المعرفي ، كلما زاد قلق المستقبل قل مستوى التنظيم الذاتي المعرفي .

ب- الإناث :

بلغ معامل الارتباط باستخدام معادلة بيرسون بين الدرجات الكلية التي حصلت عليها الإناث وعددهن (100) على كل من مقياسي قلق المستقبل والتنظيم الذاتي المعرفي ($-0,273$) وهو أقل من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة ($0,195$) ودال باتجاه عكسي أي توجد علاقة دالة عكسية بين قلق المستقبل والتنظيم الذاتي المعرفي ، أي كلما زاد قلق المستقبل قل مستوى التنظيم الذاتي المعرفي ، وأن هذه العلاقة العكسية تنطبق على كلا الجنسين من الطلبة أفراد عينة البحث من حيث الدلالة ونوع العلاقة ، التي تعكس التأثير السلبي لقلق المستقبل على التنظيم الذاتي .

المصادر

- 1- إبراهيم ، عبد الستار ، 1998 ، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديثة ، أساليبه ومبادئ تطبيقه، الدار العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- 2- أبو رياش ، حسين محمد ، 2006 ، التعلم المعرفي ، الأردن ، عمان ، ط ، دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- 3- جاسم ، باسم فارس ، 1996 ، قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- 4- حافظ ، نبيل عبد الفتاح فهمي ، 1981 ، مدى قابلية العلاج الجشثالي في تخفيض القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- 5- رشوان ، ربيع عبده أحمد ، 2006 ، التعلم المنظم ذاتياً وتوجهات أهداف الانجاز ، نماذج ودراسات معاصرة ، عالم الكتب ، القاهرة .
- 6- الزغبى ، أمل عبد المحسن ، 2009 ، أثر برنامج تدريسي قائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً من الدافعية في التحصيل المدرسي الدراسي لدى عينة من ذوي صعوبات التعلم ، جامعة بهنا ، القاهرة .
- 7- الزبيدي ، كامل علوان ، 1993 ، توقعات الشباب لمشكلاتهم عام (2000) ، بحث مقدم الى الندوة الفكرية العربية الأولى لعلم النفس / المغرب .
- 8- سعود ، ناهد شريف ، 2005 ، قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة دمشق ، كلية التربية .
- 9- سليمان ، عبد الرحمن سيد ، 1999 ، بحوث ودراسات في العلاج النفسي ، مكتبة زهراء الشرق .
- 10- شلتز ، دوارن ، 1983 ، نظريات الشخصية ، ترجمة حمد ولي الكربولي عبد الرحمن القيسي ، جامعة بغداد .
- 11- الشاوي ، سعاد سبتي عبود ، 1999 ، أثر أسلوب الإرشاد في وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .
- 12- صالح ، قاسم حسين ، 1987 ، الإنسان من هو ، ط3 ، منشورات دار الحكمة ، جامعة بغداد .
- 13- عبد الغفار ، عبد السلام ، 1976 ، مقدمة في الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- 14- عبد الفتاح ، كاميليا ، 1974 ، مفهوم الذات لدى الشباب ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة .
- 15- العريني ، سارة إبراهيم ، 2005 ، التعليم عن بعد ، مطابع الرضا ، الرياض .
- 16- العكايشي ، بشرى احمد جاسم ، 2000 ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .
- 17- العوادى ، قاسم هادي ، 1920 ، العصاب ، ط1 ، وزارة الثقافة والإعلام ، دار الشؤون الثقافية ، بغداد .
- 18- الأعسر ، صفاء ، 1998 ، تعليم من أجل التفكير ، القاهرة ، دار قباء للنشر والطباعة .
- 19- فرويد ، سيجوند ، 1983 ، الكف والعرض والقلق ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، ط1 ، دار الشرق ، بيروت .
- 20- كمال ، علي ، 1983 ، النفس وانفعالاتها ، أمراضها ، علاجها ، الدار العربية ، بغداد .
- 21- كنعان ، احمد علي والمجيدل ، عبد الله ، 1999 ، الشباب والمستقبل ، صورة المستقبل كما يراها طلبة جامعة دمشق ، دراسة ميدانية ، مجلة المستقبل العربي ، العدد : 24 ، آذار ، مركز دراسات الوحدة العربية ، دمشق .

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

٥. د. سمير سلمان احمد

22- المهدي ، أسماء عبد الحسن ، 2001 ، أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات السادس الإعدادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .

23- الموسوي ، محمد شلال فرحان ، 2006 ، الإخلاص في الأداء الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية وعلاقته بالجنس والتأهيل والرضا الوظيفي ، كلية التربية ، جامعة بغداد .

24- Bykman , R. M. " theories of personality " , D. Van Nostr and Com , New york , 1978 .

25- Brown , A. L., 1987 , Metacognition , Executive control , Self – regulation , and other mysterious mechanisms – Inf. K. weinert , R. (Ed) , Metacognition and under Standing , New Jersey : Lawrence Erlbaum .

26- Coleman , James , (1976) " Abnormal psychology and Modern life " Stot fore man Com. N. Y.

27- Could , J. William , (1965) , Dictionary of the Social Sciences " the free press " , N. t .

28- E pest ion , Seymour (1972) " The Nature of Anxiety " in (Spielberge , Ced) Anxiety : Current Trend in theory and Research) Academic Press , London .

29- Hogan , Robert , 1976 , " Personality theory the persona logical Tradition " Prentice – Hall – fugle wood cliffs , N. Jer soy .

30- Schunk , D, H, 1995 , Self – efficacy perspective on achie – Vement behavior : A paper presented at the annual convention of the American psychological A ssoeiation (90th) Washington , Dc. August , 23 – 27

31- Speilberger , charler , D. 1966 , " Anxiety and Behavior " Academic Press. N. Y .

32- Stone , Danice , 1998 , Social cognitive theory , university of South florida , http : // www. hse. usf. edu .

33- Zimmerman , 2000 , Self – regulatory cycles of Learning in Gerald A. Straka (Edu) , Conceptions of Self – directed Learning , Muhster : Wax mann , 221 – 234 .

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (1)

أسماء الخبراء الذين استعانت بهم الباحثة في إجراءات البحث

ت	أسماء الخبراء والدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
1	أ. د. احمد عبد اللطيف السامرائي.	علم النفس الاجتماعي	كلية الآداب-جامعة بغداد.
2	أ. د. عدنان غائب راشد .	تربية خاصة	كلية التربية الأساسية-الجامعة المستنصرية.
3	أ. د. محمود كاظم محمود.	علم النفس التربوي	كلية التربية – الجامعة المستنصرية .
4	أ. نادية شعبان مصطفى .	تربية خاصة	كلية التربية – الجامعة المستنصرية .
5	أ. م. د. زيد بهلول سمين .	علم النفس	كلية التربية الأساسية-الجامعة المستنصرية.
6	أ. م. د. سلمى خليل .	علم النفس التربوي	كلية التربية الأساسية-الجامعة المستنصرية .

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

د. سمير سلمان احمد

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية

ملحق (2)

مقياس قلق المستقبل بصورته الأولية المقدم للخبراء

الأستاذ الفاضل الدكتور المحترم .

تحية طيبة :

تهديكم الباحثة خالص التحية والتقدير وتود أن تعرض على حضراتكم مقياس قلق المستقبل ، والذي أعدته الباحثة والذي يعد أحد الإجراءات الخاصة ببحثها الموسوم (قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية) والتي عرضته الباحثة (الخبرة التي يعيشها الفرد حينما يهدد شيء ما مفهومه لذاته) (روجرز ، 1972) ، ويتضمن المقياس (41) فقرة تصف قلق المستقبل موزعة على (5) مجالات ومنها : 1- المجال النفسي 2- المجال الاجتماعي 3- المجال الجسدي 4- الاقتصادي 5- الأسري .

ونظراً لما نعهده فيكم من دراية وخبرة ، أرجو تفضلكم بإبداء آرائكم ومقترحاتكم حول صلاحية المقياس والمكونات والفقرات ، علماً أن ميزان بدائل المقياس (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي) التي تحمل التسلسل (5 - 1) .

هذا وتقبلوا وافر الشكر والتقدير .

1- المجال النفسي : هو شعور الفرد بنوع الخوف وضعف الأمل عند تفكيره بالمستقبل .

الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1- أشعر بالتشاوم عندما أفكر بالمستقبل .			
2- استغرق وقتاً طويلاً في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبلي.			
3- أشعر بأنني سأكون مستقراً في حياتي المقبلة .			
4- ينتابني شعور بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة.			
5- يراودني أمل في تحقيق أهدافي في الحياة .			
6- أشعر أن فرص السعادة ستتضاءل في المستقبل .			
7- خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة .			
8- أتوقع أن حياتي في المستقبل ستصبح باعثة على التماسك والثناء.			
9- يراودني أمل من الحصول على فرصة لإكمال دراستي العليا مستقبلاً.			
10- أرى أن دراستي نوع من العبث وغير مفيد للمستقبل .			

2- المجال الاجتماعي : شعور الفرد بالخوف والقلق عند فقدان الأشخاص المقربين إليه .

الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1- أخشى فقدان صديقاتي .			
2- أنا قلق من تقلبات سياسة الجامعة نحو الطلبة .			
3- أنا قلق لما يطرأ علي قيمنا من تغيرات .			
4- أخشى ضياع الصداقة الحميمة .			

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

د. سمير سلمان احمد

5- أخشى فقدان شخص عزيز علي .			
6- أخشى المشاركة في نشاطات الكلية .			
7- أتوقع الفشل في نشاطاتي خارج الجامعة .			
8- أخشى الفشل في حياتي الزوجية .			

3- المجال الأسري : حالة من المعاناة لدى الشخص داخل أسرته تتمثل في تفكك أو إخفاق العلاقة الأسرية .

الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1- أخاف من موت أشخاص مقربين لي .			
2- أخشى أن لا أوفق في حياتي مع أولادي .			
3- يقلقني تدخل الأهل في تقرير مصيري .			
4- أخشى أن أفقد أحد أفراد أسرتي .			
5- أرى أن دوري في الأسرة سيزداد قوة .			
6- أتوقع أن تحصل لي خلافات أسرية مستقبلاً .			
7- يقلقني ازدياد أفراد الأسرة وضيق المكان .			
8- أخشى تفكك العلاقات بين أفراد أسرتي .			

4- المجال الصحي : شعور الفرد بضعف حالته الصحية والخوف من إصابته بالمرض مستقبلاً .

الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1- أخشى من انتشار الأمراض الخطيرة .			
2- تحصل عندي آلام في المعدة كلما تأملت مستقبلي .			
3- أخشى إصابتي بالأمراض المزمنة .			
4- أخشى ازدياد وزني بتقدم العمر .			
5- أخشى بالتعب مستقبلاً لأي مجهود أقوم به .			
6- أخاف الإصابة بعاهة بدنية مستقبلاً .			
7- أخشى الإصابة بالمرض .			
8- أشعر بأنني لا أتمتع باللياقة الجسمية وحيوية كافية .			
9- أراجع الأطباء باستمرار للتأكد من صحتي .			

5- المجال الاقتصادي : حالة من ضعف الاستقرار الاقتصادي والعوز المادي مستقبلاً .

الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1- انشغل بغلاء المعيشة باستمرار .			
2- أتوقع بأن لا أجد عملاً مناسباً بعد التخرج .			
3- أشعر بأنني سأكون من المتقدمين في مجال عملي .			
4- يقلقني ارتفاع الأسعار المستمر .			
5- أشعر أن الدراسة مصدر ضمان اقتصادي للغد .			
6- أرى أن الهجرة الى الخارج توفر لي فرصة للعمل .			
7- أخشى الفقر والعوز المالي .			

ملحق (3)

مقياس (قلق المستقبل)

بصيغته النهائية

عزيزي الطالب :

عزيزتي الطالبة :

أثنى () ذكر ()

تروم الباحثة إجراء دراسة علمية تقيس من خلالها مستوى قياس قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية الأساسية ، وعليه ترجو الباحثة منك الإجابة عن الفقرات التي أعدت لذلك بدقة وتمعن ، ووضع إشارة () تحت البديل الذي يعبر عن رأيك أنت، وكما موضح في المثال الآتي ، علماً أن إجابتك الحقيقية عن الفقرات هي إسهام منك في رفد مسيرة البحث العلمي ، وأن هذه الإجابة لن يطلع عليها سوى الباحثة ، ولا داعي لذكر الاسم ، وشكراً على تعاونكم .

الباحثة

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1	أشعر بالخوف عندما أفكر بالمستقبل.					
2	استغرق وقتاً طويلاً في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبلي .					
3	أشعر بأنني سأكون مستقراً في حياتي المقبلة .					

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1	أشعر بالتشاؤم عندما أفكر بالمستقبل.					
2	استغرق وقتاً طويلاً في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبلي .					
3	أشعر بأنني سأكون مستقراً في حياتي المقبلة .					
4	ينتابني شعور بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة .					
5	يراودني أمل في تحقيق أهدافي في الحياة.					
6	أشعر أن فرص السعادة ستتضاءل في المستقبل					
7	خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة .					
8	أتوقع أن حياتي في المستقبل ستصبح باعثة على التعاسة والشقاء .					

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

د. سمير سلمان احمد

9	يرادني أمل في الحصول على فرصة لإكمال دراستي العليا مستقبلاً .				
10	أرى أن دراستي نوع من العبث وغير معينة للمستقبل .				
11	أخشى فقدان صديقاتي .				
12	أنا قلق من تقلبات سياسة الجامعة نحو الطلبة .				
13	أنا قلق لما يطرأ على قيمنا من تغيرات.				
14	أخشى ضياع الصداقة الحميمة .				
15	أخشى فقدان شخص عزيز علي .				
16	أخشى المشاركة في نشاطات الكلية .				
17	أتوقع الفشل في نشاطاتي خارج الكلية .				
18	أخشى الفشل في حياتي الزوجية .				
19	أخاف من موت أشخاص مقربين لي .				
20	أخشى أن لا أوفق في حياتي مع أولادي .				
21	يقلقني تدخل الأهل في تقرير مصيري .				
22	أخشى أن أفقد أحد أفراد أسرتي .				
23	أرى أن دوري في الأسرة سيزداد قوة .				
24	أتوقع أن تحصل لي خلات أسرية مستقبلاً.				
25	يقلقني ازدياد أفراد الأسرة وضيق المكان .				
26	أخشى تفكك العلاقات بين أفراد أسرتي .				
27	تحصل عندي آلام في المعدة كلما تأملت مستقبلي .				
28	أخشى إصابتي بالأمراض المزمنة .				
29	أخشى ازدياد وزني بتقدم العمر .				
30	أخشى بالتعب مستقبلاً لأي مجهود أقوم به.				
31	أخاف الإصابة بعاهة بدنية .				
32	أخشى الإصابة بالمرض .				
33	أشعر بأنني لا أتمتع باللياقة الجسمية وحيوية كافية .				
34	أراجع الأطباء باستمرار للتأكد من صحتي .				
35	أنشغل بغلاء المعيشة باستمرار .				
36	أتوقع بأن لا أجد عملاً مناسباً بعد التخرج .				
37	أشعر بأنني سأكون من المتقوين في مجال عملي .				
ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة
38	يقلقني ارتفاع الأسعار باستمرار .				
39	أشعر أن الدراسة مصدر ضمان اقتصادي للغد				
40	أرى أن الهجرة الى الخارج توفر لي فرصة للعمل .				
41	أخشى الفقر والعوز المالي .				

قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

د. سمير سلمان احمد

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية

ملحق (4)

مقياس التنظيم الذاتي المعرفي (تطبيق النهائي)

عزيزتي الطالبة :

عزيزي الطالب :

تروم الباحثة إجراء دراسة علمية بحته ، تقيس من خلالها مستوى التنظيم الذاتي المعرفي الذي يتبعه الطلبة في مذاكرتهم ، وعليه ترجو الباحثة منكم الإجابة عن الفقرات التي أعدت لذلك بدقة وتمعن ، ووضع إشارة (√) تحت البديل الذي يعبر عن رأيك أنت ، وكما موضح في المثال الآتي ، علماً أن إجابتك الحقيقة عن الفقرات هي إسهام منك في رفد مسيرة البحث العلمي وإن الإجابة لن يطلع عليها سوى الباحثة ، لذا لا داعي لذكر الاسم . وشكراً على تعاونكم.

فإذا كان مضمون الفقرة تنطبق علي بدرجة كبيرة ضع علامة (√) تحت البديل تنطبق علي بدرجة كبيرة وكما مبين أعلاه .

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1	أقوم بتسجيل أفكاري في دفتر خاص .		√			

المعلومات

الجنس : ذكر () أنثى ()

التخصص : علمي () إنساني ()

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة
1	أضع لنفسني أهدافاً واضحة لأتمكن من تحقيقها .				
2	أقوم بتسجيل أفكاري في دفتر خاص .				
3	أغير الطريقة التي أذاكر بها حينما تواجهني صعوبة أو عدم الفهم .				
4	أتصفح كل موضوع جديد بشكل سريع أولاً حتى أعرف مضمونه .				
5	أهتم بتحديد النقاط المهمة عند قراءتي أي موضوع جديد .				

6	أصغ أسئلة نفسي وأحاول الإجابة عنها تحضيراً للامتحان .			
7	أمنع نفسي مما أحب إذا لم أكمل واجباتي في وقتها المحدد .			
8	أقوم بعمل الملخصات للمادة التي أقرأها حتى تكون سهلة المراجعة .			
9	أمارس هوايتي المفضلة بعد إكمال واجباتي.			
10	قبل بدء القراءة أوفر ما احتاج إليه حتى أتمكن من التركيز .			
11	أحدد الأسئلة المتوقعة في الامتحان وأتدرب عليها .			
12	حينما أقوم بالقراءة لأي موضوع أضغ أسئلة وأحاول الإجابة عنها .			
13	اهتم بتحديد النقاط المهمة والتي لا أفهمها في أثناء مذاكرتي .			
14	اهتم بمراجعة أي عمل أقوم به لكي أتأكد من صحته .			
15	أعمل لمستقبلي على وفق خطة رسمتها لنفسي .			
16	انضم واجباتي بطريقة يسهل استخدامها .			
17	استعد للامتحانات على نحو جدي قبل موعدها حتى أحرز النجاح .			
18	أقوم دائماً بمراجعة ما هو مهم كي لا أنساه .			
19	أتوقف من حين لآخر عن القراءة لكي أتأكد من فهمي لما قرأته .			
20	أحرم نفسي من مشاهدة التلفاز إذا لم أنجح في الامتحان .			
21	أقوم بزيارة صديقي إذا أكملت ما يطلب مني.			
22	أقوم بربط الموضوعات الجديدة بما أحمله من خبرة سابقة .			
23	أحدث نفسي بضرورة إتباع الطرق التي تساعدني على تنظيم دروسي .			
24	أقنع نفسي بأن ما أقوم به سيكون مهماً في المستقبل .			
25	أحدد الموضوعات المهمة قبل المذاكرة حتى.			
26	اهتم بمعرفة الأسئلة التي أخطأت بها .			
27	أعمل على إعادة ما أتعلمه حتى بعد الامتحان.			
28	أقوم بتصحيح أخطائي في الأشياء التي مررت بها			

				.	
				اهتم بحل الأسئلة في المقررات التي أدرسها.	29
				أذهب الى الانترنت حينما أنجح في الامتحان .	30
				أضع لنفسى جدولاً لمراجعة واجباتي .	31
				أحرص على ترتيب واجباتي حسب الأولوية.	32
				أكتب جميع الأفكار المهمة المرتبطة بموضوعات الدرس .	33
				أضع رموزاً أو إشارات أمام الموضوعات المهمة .	34
				أحرص على تنفيذ ما يطلب مني في الوقت المحدد حتى أمارس هوايتي .	35
				حينما أنجز واجباتي البيتية بشكل جيد سوف أقرأ قصتي المفضلة .	36
				عند القراءة أحدث نفسي بضرورة التركيز لنيل الدرجات العليا .	37
				أحرص على تنظيم المكان الذي أدرس فيه .	38
				أدرس في الأوقات التي تساعدني على التركيز .	39
				تحدثني نفسي بأن أكون متفوقاً مما يدفعني الى المذاكرة باستمرار .	40
				أذكر دروسي في مكان خاص .	41
				أوجه لنفسى أسئلة عند القراءة حتى أتأكد من استيعابي لما أقرأه .	42
				أقوم بمراجعة خطواتي في العمل خطوة خطوة.	43
				أحدد نقاط الضعف والقوة لأي عمل أقوم به.	44
				أقارن خططي بما يخطط له زملائي .	45
				أحرص على تنفيذ الأهداف التي وضعتها بنجاح .	46
				أهتم بتسجيل الأخطاء التي أقع بها حتى أتجنبها مرة أخرى .	47