

قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح وإدارة الوقت لدى عينة من طلاب كليات الاقتصاد المنزلي

أ.د. يسريه عبد المنعم^١، أ.د. منى عبد الرازق أبو شنب^٢، د. مها جلال شعيب^٣،
ياسمين الجمل^٤

^١ أستاذ متفرغ بقسم ادرة المنزل وشئون الأسرة، كلية الزراعة، جامعة الاسكندرية
^٢ أستاذ مساعد ورئيس قسم الاقتصاد المنزلي والتربية كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية
^٣ مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية
^٤ باحثة ماجستير

المخلص

هدف البحث إلى دراسة مدى اسهام كل من مستوى الطموح، وإدارة الوقت في التنبؤ بقلق المستقبل، لدى عينة من طلاب الفرقة الثانية والثالثة بكليات الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية وجامعة حلوان وجامعة الأزهر. واشتملت عينة البحث على (٤٧١) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من التخصصات الاربعة بالكليات. وتمثلت أدوات البحث في: مقياس قلق المستقبل، ومقياس إدارة الوقت، ومقياس مستوى الطموح اعداد امال باظه (٢٠٠٤). واتبع البحث المنهج الوصفي الارتباطي. وتم تصنيف وتبويب البيانات ومعالجتها باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS. وتم اتباع الاساليب الاحصائية المناسبة. وقد أسفرت النتائج عن:

- ١- وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح.
 - ٢- وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في إدارة الوقت.
 - ٣- يمكن التنبؤ بقلق المستقبل لدى عينة البحث في ضوء مستوى الطموح وإدارة الوقت.
 - ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وجامعة حلوان وجامعة الأزهر في مستوى الطموح، وإدارة الوقت، وقلق المستقبل.
 - ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي من التخصصات المختلفة على مقياس ومستوى الطموح، وإدارة الوقت. بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي من التخصصات المختلفة على مقياس قلق المستقبل.
- الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل، مستوى الطموح، إدارة الوقت

Future anxiety and its relationship with aspiration level and time management in a sample of Home Economic Faculties' students

Yosria Abd El-Menam, Mona Abo-Shanab, Maha Shoaib, Yasmen El-Gamal

Abstract:

This research aims at investigating the prediction of future anxiety in view of the aspiration level and the time management . The research uses a sample of 471 students in the Home Economics Faculties (Menoufia, Helwan, El-Azhar) of the four disciplines (nutrition and food science, clothing and textiles, home economics and education, and home management and institutions). After applying The Future Anxiety Scale, The Aspiration Level Scale and The Time Management Scale, the main results show that:

- A negative significant relationship between Aspiration Level and Future Anxiety was detected.
- A negative significant relationship between Time Management and Future Anxiety was found.
- The results revealed that it is possible to predict the Future Anxiety based on Time Management and Aspiration Level.
- There are no significant differences between the three Faculties regarding Future Anxiety, Time Management and Aspiration Level
- There are no significant differences between the four disciplines in Future Anxiety but there are significant differences between the four disciplines in Time Management and Aspiration Level.

Key words: Future Anxiety, Aspiration Level, Time Management,

مقدمة البحث

شهد هذا العصر تطور تكنولوجي فرض نفسه على حياة الأفراد، وأدى إلى تغيرات نمطية في أحوالهم الاقتصادية والاجتماعية، حيث أصبحت الحياة في تغير مستمر يتطلب العمل دائماً على مواكبتها ومسايرتها لتحقيق الانسجام معها والتكيف مع الحياة العصرية.

فاستناداً إلى معطيات الحاضر، بدأت مشكلة القلق أكثر استحضاراً نتيجة التحولات التي أحدثت أشكالاً كبيرة من مظاهر عدم الاستقرار في حياة الأفراد والمجموعات، وبدأ عدم الوثوق في المستقبل كحالة نفسية بارزة تخص فئة الشباب (البدران، ٢٠١١: ٣٣٢).

وأصبح الشعور بالإحباط ظاهرة ملحوظة عند الشباب الذين مازالوا في مرحلة الدراسة، فالالتحاق بالعمل والعثور على المسكن وتكوين الأسرة وارتفاع تكاليف المعيشة مع حجم الأسعار يجعله يعيش مرحلة المعاناة، فالأحلام قبل التخرج أكثر جمالاً، والمستقبل أكثر إشراقاً، ولكن الواقع ليس له صلة بالحلم بل يناقضه تماماً، وهذا ما يدركه الشباب اليوم، فالبطالة وأزمة السكن وتأخر سن الزواج والعمل غير المناسب هي النوافذ التي يطل بها الشباب على عالم المستقبل (المصري، ٢٠١١: ٣).

ويعد القلق حالة أساسية يتعرض لها الإنسان في كل زمان ومكان، وكما أن هناك حالات من الهدوء والسكينة والطمأنينة في حياة الفرد، هناك أيضاً حالات القلق والخوف والانقباض والضيق والكرب والحزن والأسى وغير ذلك من الانفعالات السلبية، ولكل منها مثيرات مختلفة كالصحة والعمل والمال والمستقبل (خير الله، ٢٠١٠: ١٥٦).

فالحياة من حولنا مليئة بكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية، وغيرها من المشكلات التي تؤثر على حياة الإنسان، ولا يوجد فرد تخلو حياته من الاضطرابات ومنها قلق المستقبل (الحسيني، ٢٠١١: ٥).

ويمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة على حياة الفرد، والتي تمثل خوفاً وعدم الأمن وتوقع الخطر والشعور بعدم الاستقرار، وتسبب لديه شيئاً من التشاؤم واليأس، الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير (المشيخي، ٢٠٠٩: ٤٣).

ويعتبر قلق المستقبل أحد الهواجس التي تؤرق المجتمعات نظراً للتغيرات التي عصفت بالأفراد وجعلت المستقبل مبهماً، فأكثر ما يخشاه الناس هو المجهول، وغالباً ما نجد النظرة العامة للمستقبل سلبية في ظل اضطرابات الحياة، وازدياد حدة المشاكل الحياتية، وتسارع

الأحداث السياسية والضغوط الاقتصادية، إضافة إلى الإحاطات التي نمر بها في أوجه الحياة المختلفة (جبر، ٢٠١٢: ٤٢).

ويشكل القلق من المستقبل خطراً على الصحة الجسمية والنفسية للأفراد مما يؤثر على طاقاتهم وإنتاجيتهم، حيث يظهر هذا القلق نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة، فهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله نتيجة لتزايد ضغوط الحياة في شتى المجالات (عسليّة والبناء، ٢٠١١: ١١٢٦).

كما يعد قلق المستقبل نتيجة حتمية للصراعات والضغوط والاضطرابات التي يواجهها الشباب في الحياة عامةً والحياة الجامعية خاصةً، ولذلك فمن الطبيعي أن يشعر الطالب بالقلق، ولكن إذا وصل التفكير في المستقبل إلى حالة يشعر فيها الطالب بالعجز عن مواجهة ضغوط الدراسة والحياة، فإن هذا القلق سوف يؤثر سلباً على صحته النفسية وعلى إنجازه الأكاديمي وطموحاته الحالية والمستقبلية (حنتول، ٢٠١٢: ٢).

فالطموح من العوامل والسمات الهامة التي ساعدت فيما نشهده من تطور سريع في العالم خاصة في الآونة الأخيرة، فهو الدافع الذي شحذت به الهمم، ورتبت به الأفكار للارتقاء والسمو بمستوى الحياة من مرحلة لأخرى، وبوجود الطموح لدى الإنسان فلا يوجد سقف للتطور العلمي والحضاري، فهو من العوامل الهامة فيما يصدر من الإنسان من أفكار فهو يحدد مدى تقدم الأمم (القطناني، ٢٠١١: ٤٥).

ولا شك أن مستوى طموح الفرد يعتبر دافعاً يدفعه للكد والسعي حتى ينجح في تحقيق هدفه المنشود، ويدعم ما يصادفه في طريق تحقيق النجاح، بينما قد يؤثر فيه ما يصيبه من فشل في تحقيق مستوى طموحه أو التخلي عنه، وهكذا تؤثر ظروف الفرد واستعداداته وخبراته في تحديد مستوى طموحه وما يتوقعه لنفسه، وبالتالي فإن مستوى طموح الفرد يناله الكثير من التغيير والتعديل متأثراً بما يمر به الفرد من ظروف وخبرات (غانم، ٢٠٠٦: ١٠).

ولكي يحقق الفرد ما يتمناه من جودة الحياة والتمتع بالسعادة والنظرة المستقبلية المتفائلة، فعليه استغلال الوقت المتاح والاستفادة من الحاضر في ضوء نتائج وخبرات الماضي التي تسهم في حسن استثمار المستقبل، وهذا لا يحدث إلا من خلال إدارة الوقت إدارة سليمة ومنظمة ومخططة حتى يمكن استخدامه واستغلاله بصورة فعالة، لأن سوء استخدام الوقت وإهداره يجعل الفرد عرضه للاضطرابات الاجتماعية والضغوط (تفاحة، ٢٠٠٦: ٦٥).

وإدارة الوقت بما تعنيه من استثمار الوقت المتوفر لدينا بطريقة أكثر فاعلية تساعد على إنجاز الأنشطة التي نرغب في أدائها بما يحقق أهدافنا وطموحاتنا الشخصية والمهنية، ويخلق توازن بين الحياة العملية والاجتماعية بما يعود على الإنسان بالنجاح والسعادة في حياته (عبد الرحمن، ٢٠١٢: ٦٦) .

وليس إدارة الوقت وسيلة لتوفيره. فالأفراد إنما يستعملون الوقت وفقاً لأولوياتهم وخططهم، ويعني الاستعمال الفعال للوقت لانجاز الفرد الأعمال المهمة. فإذا اعتبر الوقت مصدراً شحيحاً، فإن إدارته تصبح من الأهمية البالغة (فيفر ودنلاب، ٢٠٠١: ٢٢٣). وأشارت بعض الدراسات كدراسة عمر (٢٠١٠) ودراسة عبد الرحمن (٢٠١٢) إلى أهمية إدارة مورد الوقت لدى طلبة الجامعة، ولكنها لم تتطرق لتأثير إدارة الوقت على قلق المستقبل، ويفترض البحث الحالي أن قلق المستقبل قد يتأثر سلبياً بإدارة طلاب الجامعة لمورد الوقت. مما سبق يمكن القول أن قلق المستقبل مشكلة حقيقية تؤثر على طلبة الجامعة، كما يمكنها أن تؤثر على مستوى طموحاتهم وتطلعاتهم نحو المستقبل، وقد تؤثر على كيفية إدارتهم للوقت بصورة فعالة.

مشكلة البحث

الشباب يعيش في حالة قلق على حياته ومستقبله، فنظريته المتشائمة للمستقبل وشعوره بالإحباط نتيجة عدم القدرة على تحقيق أهدافه والوصول إليها، أو نتيجة الفشل في تحقيق هذه الأهداف بعد الشروع الفعلي والتنفيذ العملي للوصول إليها، أو الإحباط الذي يحدث للإنسان في كل الأعمار (حتنول، ٢٠١٢: ١٦).

وفي العقود الأخيرة أخذت ظاهرة من ظواهر القلق تبرز بمزيد من الوضوح لتشكل موضوع بحث جديد وهو القلق المستقبلي، وتعد أزمات اليوم ناجمة عن إخفاقات الماضي، وعجز الحاضر عن معالجة المشكلات ومواجهتها، وقد يبدو المستقبل أكثر عنفاً لدى الشباب وأكثر اضطراباً وقلقاً، ومن هنا تصبح الحياة الحاضرة أكثر ضيقاً وإحباطاً، وتتمثل عواقبها في التشاؤم والاستسلام (البدران، ٢٠١١: ٣٣٢).

ونظراً لضغوط الحياة والتطور التكنولوجي والمعرفي في شتى المجالات التي أشرنا إليها مسبقاً، أصبحت الحاجة إلى وجود مستوى طموح معتدل وإدارة الوقت وتنظيمه من أساسيات النجاح في الحياة المعاصرة، ويمكن لقلق المستقبل أن يتأثر سلبياً بهما.

ومن هنا يشكل مستوى الطموح وإدارة الوقت وأثرهم على قلق المستقبل مشكلة تستحق البحث والاهتمام، وانطلاقاً مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي: ما علاقة قلق المستقبل بكل من مستوى الطموح وإدارة الوقت لدى عينة من طلاب كليات الاقتصاد المنزلي؟

ويتفرع من هذا السؤال التساؤلات التالية :

- ١- هل توجد علاقة دالة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي؟
- ٢- هل توجد علاقة دالة بين قلق المستقبل وإدارة الوقت لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء كل من مستوى الطموح وإدارة الوقت؟
- ٤- هل توجد فروق بين متوسطات درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وجامعة حلوان وجامعة الأزهر على مقياس مستوى الطموح، وإدارة الوقت، وقلق المستقبل؟
- ٥- هل توجد فروق بين متوسطات درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي من التخصصات المختلفة بالكليات على مقياس مستوى الطموح، وإدارة الوقت، وقلق المستقبل؟

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي بصفة رئيسية إلى دراسة قلق المستقبل لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي وعلاقته بمستوى الطموح وإدارة الوقت. وينبثق منه الأهداف الفرعية التالية:

- ١- دراسة العلاقة بين قلق المستقبل وكل من مستوى الطموح وإدارة الوقت.
- ٢- تحديد مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء مستوى الطموح وإدارة الوقت.
- ٣- الكشف عن الفروق بين درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وجامعة حلوان وجامعة الأزهر في قلق المستقبل ومستوى الطموح، وإدارة الوقت.
- ٤- دراسة الفروق بين طلاب كليات الاقتصاد المنزلي من التخصصات المختلفة في قلق المستقبل ومستوى الطموح، وإدارة الوقت.

أهمية البحث

الأهمية النظرية

- يسهم البحث الحالي في تحديد مشكلة قلق المستقبل لدى عينة من طلاب كليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وجامعة الأزهر باختلاف التخصص.
- تأتي أهمية دراسة مستوى الطموح في كونه سمة مهمة تميز طلاب هذه المرحلة، ويجب البحث في آثاره على القلق المستقبلي، والمعوقات التي تحول دون مستوى تطلعات الشباب نحو المستقبل.
- تحديد أهمية مورد الوقت وكيفية إدارته والتغلب على مضيعات الوقت وعامل قلق المستقبل الذي قد يتأثر سلباً بإدارة الوقت بشكل سليم.
- تحديد طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح وإدارة الوقت وكيف يمكن أن يؤثران على قلق المستقبل.
- توجيه أنظار الباحثين إلى دراسة مثل هذا الموضوع وتناول موضوعات بحثية جديدة مواكبة التطور المعرفي في ميدان علم النفس.

الأهمية التطبيقية

- قد تفيد نتائج هذا البحث كليات الاقتصاد المنزلي في التعرف على الجوانب النفسية التي تعيق تقدم الطلبة، وتؤثر على مستوى طموحهم وإدارتهم للوقت، والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لها.
- يفيد هذا البحث أولياء الأمور والمرشدين والمدرسين والمربين في توفير البيئة المناسبة لمواجهة القلق، والمساعدة على نمو مستوى الطموح وإدارة الوقت بشكل سليم.
- أهمية المرحلة التي يستهدفها هذا البحث وهم طلاب الجامعة الذين سيتحملون مسؤولية النهوض بمجتمعهم، حيث تعد تلك المرحلة البداية للاعتماد على الذات بشكل أكبر والتفكير في المستقبل، لذا فإن الاهتمام بهذه الشريحة يمنح الفرصة للتعرف على التطورات الحاصلة والاستجابة لمتطلبات العصر.
- مساعدة القائمين على رعاية الشباب بوضع البرامج الإرشادية المناسبة لخفض قلق المستقبل وتنمية مستوى الطموح وإدارة الوقت لديهم.
- محاولة إعداد أدوات قياس عربية تكشف عن مستوى قلق المستقبل وإدارة الوقت لطلاب كليات الاقتصاد المنزلي يمكن الاستفادة منها في دراسات أخرى.

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي في:

- **الحدود الموضوعية:** تتحدد في متغيرات البحث التي تقتصر على قلق المستقبل ومستوى الطموح وإدارة الوقت.
- **الحدود البشرية:** تقتصر عينة البحث على طلاب كليات الاقتصاد المنزلي بالفرقة الثانية والثالثة بتخصصات (الملابس والنسيج، التغذية وعلوم الأطعمة، إدارة المنزل والمؤسسات، الاقتصاد المنزلي والتربية) ويقدر عددهم (٤٧١) طالباً.
- **الحدود المكانية:** تمثلت الحدود المكانية في كليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وجامعة حلوان وجامعة الأزهر.
- **الحدود الزمنية:** ترتبط الحدود الزمنية بفترة تطبيق هذا البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠١٣ / ٢٠١٤.

مصطلحات البحث

قلق المستقبل: (Future anxiety)

يعرف إجرائياً بأنه "توقع سلبي غير مبرر من قبل طلاب كليات الاقتصاد المنزلي للأحداث المستقبلية نتيجة خبراتهم الماضية، مما يؤدي إلى عدم تفهمهم على المستوى الاجتماعي والاقتصادي والسياسي والمهني". ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس قلق المستقبل.

مستوى الطموح: (Aspiration Level)

يتبنى البحث تعريف باظة (٢٠٠٤: ١٥) بأنه "الأهداف التي يضعها الفرد لذاته في مجالات تعليمية أو مهنية أو أسرية أو اقتصادية ويحاول تحقيقها"، ويتأثر مستوى الطموح بالعديد من المؤثرات الخاصة بشخصية الفرد أو القوى البيئية المحيطة به. ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس مستوى الطموح اعداد باظه (٢٠٠٤).

إدارة الوقت: (Time Management)

يعرف إجرائياً بأنها "قدرة الطالب الجامعي على استثمار وقته بطريقة فعالة من خلال التخطيط والتنظيم والتنفيذ والتقييم للأعمال المحددة، كذلك قدرته على التغلب على مضيعات الوقت، وبالتالي تحقيق الأهداف المحددة مسبقاً". ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس إدارة الوقت.

الاطار النظري والدراسات السابقة

قلق المستقبل Future Anxiety

إن قلق المستقبل هو أحد المصطلحات الحديثة والمهمة في مجال البحث العلمي لما له تأثير مستقبلي، ففي عصرنا ينشأ القلق بشكل مستمر بسبب مطالب العصر الحديثة والمتعددة.

تعريف قلق المستقبل

يعد قلق المستقبل أحد أنواع القلق والذي اهتم العديد من علماء النفس بتعريفها ووصفها، فيعرفه المشيخي (٢٠٠٩: ٧٤) بأنه "شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس". ويرى خير الله (٢٠١٠: ١٧٤) أنه "أحد أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر، وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضرة ويتخيل ماضيه، فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية". ويوضح الحسيني (٢٠١١: ٢٥) أنه "خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوف غامض نحو ما يحمله الغد من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير فيها، والشعور بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، مع الشعور بفقدان الأمن والطمأنينة نحو المستقبل".

وفي نفس السياق يعرفه البدران (٢٠١١: ١١٢٤) بأنه "جزء من القلق العام المعمم على المستقبل، يمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من السمات كالتشاؤم، وإدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة، وفقدان السيطرة على الحاضر، وعدم التأكد من المستقبل". وأتفق كلاً من عسليّة والبنا (٢٠١١: ١٢٤) على أنه "توقع الفرد لوجود خطر يهدد حياته ومستقبله، وقد لا يكون لهذا الخطر أي وجود ينجم عنه فقدان الشعور بالأمن والنظرة التشاؤمية للمستقبل والحياة". ويذكر النجار (٢٠١١: ٧) أنه "عدم ارتياح نفسي وجسمي يميز خوف منتشر، وشعور بإنعدام الأمن، وتوقع حدوث كارثة كرد فعل لوضع محتمل غير قائم، ولكنه متوقع في المستقبل".

ويرى جبر (٢٠١٢: ٧) أنه "حالة انفعالية نحو المستقبل تتسم بالتوتر، وتوقع الشر، والخوف من حدة المشاكل الحياتية المتوقعة سواء كانت اقتصادية أم اجتماعية أم سياسية، وقد يصاحب هذه الحالة العديد من الاضطرابات التي تؤثر سلباً على سلوك الفرد". ويعرفه حنتول

(٢٠١٢: ١٢) بأنه "شعور الطالب بعدم الارتياح والتفكير تجاه المستقبل، والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية، والخوف من المرض". في حين يرى معشي (٢٠١٢: ٢٨٤) أنه "حالة من عدم السواء يتعرض لها الأفراد بدرجات متفاوتة، مصحوبة بخوف وتوتر وارتباك وعدم ارتياح نحو موضوعات حالية أو مستقبلية، تؤثر على الحالة المزاجية للفرد، وفي حالة إستمراريتها تؤدي إلى اضطرابات سلوكية أكثر عمقاً وخطورة". كما يذكر الغامدي (٢٠١٢: ١٣٢) أن قلق المستقبل ما هو إلا "نوع من أنواع القلق العام، وهو يختلف عنه في أنه عبارة عن حالة، أو شعور ينتاب الفرد بسبب نظرتة التشاؤمية نحو المستقبل التي تبنيها بعض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالمستقبل، وربما يرتبط ذلك بضعف الفرد، وعدم تمكنه من السيطرة على أدوات حاضره ومستقبله".

أسباب قلق المستقبل

تعد ضغوط الحياة أحد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل خاصة في هذا العصر الذي يمر فيه الفرد بتحديات اجتماعية واقتصادية أدت إلى تغير في أساليب حياة الأفراد وسلوكياتهم وأنماط تفكيرهم، مما دفع علماء النفس إلى التطرق لمعرفة الأسباب التي تؤدي إلى حدوث قلق المستقبل.

ويذكر الغامدي (٢٠١٢: ١٣٣) أن قلق المستقبل يعاني منه معظم الأفراد في المجتمعات المعاصرة نتيجة تغيير في سلوكياتهم وأنماط تفكيرهم، وأن السبب المباشر للمعاناة من الخوف الزائد على المستقبل هو تخيل الأسوأ دائماً، أو استحضار العواقب الوخيمة بصفة مستمرة، والاستمرار في التفكير في مسلسل الكوارث الخيالية الذي يعيق التفكير بصورة إيجابية.

ويوضح الأقصري (٢٠٠٢: ٢٣) أن أسباب وجود قلق المستقبل هو عجز الفرد عن تحقيق أهدافه، أو فشله في اكتساب حب واحترام الآخرين، أو فشله في عمل أو دراسة ما، أو عند اضطهاده سواء في محيط أسرته أو عائلته أو عمله، أو عندما يحاول تغيير بعض عاداته السيئة أو الإقلاع عنها، فيجد نفسه عاجزاً عن ذلك. كما ذكر المشيخي (٢٠٠٩: ٥٣) عدة أسباب منها أحاديث الفرد الذاتية، وأفكاره الخاصة الهازمة للذات، والتوتر الناشئ عن اتخاذ القرار باعتباره نوعاً من الصراع العقلي، وضغوط الحياة.

في حين يشير الحسيني (٢٠١١: ٤٢) إلى أن قلق المستقبل قد يرجع إلى الأحداث البيئية والاجتماعية الضارة، وعدم قدرة الفرد على التوافق مع المشاكل التي يعاني منها،

والإدراك والفهم الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم فاعلية الفرد في التعامل مع الأحداث المستقبلية، ونقص القدرة على تحديد إمكاناته بصورة صحيحة، فهو دائماً ما يتمنى فوق قدراته وإمكاناته، ونقص القدرة على التكهن بالمستقبل.

أيضاً أوضح خير الله (٢٠١١: ١٨٨) مجموعة من أسباب قلق المستقبل وهي عدم القدرة على التوافق مع الآخرين في البيئة المحيطة به، والتطلعات الزائدة، والضغوط الحياتية، والتفكير في المستقبل بصورة سلبية وتوقع الأسوأ، والتفكك الأسري، وعدم القدرة على مواجهة المشكلات، والشعور بعدم الأمن والطمأنينة، وعدم القدرة على التوفيق بين إمكانات الحاضر وطموحات المستقبل، والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في المجتمع.

ويضيف جبر (٢٠١٢: ٤٥) أسباب أخرى لحدوث قلق المستقبل تشمل التفكير غير العقلاني الذي يبناه الإنسان، والمبالغة والتهويل في النظر إلى قضايا الحياة، مما يخلق شعور لديه بأنه عاجز ولا يستطيع تحديد أهدافه، بالإضافة إلى عوامل اجتماعية وثقافية، وأسباب مترسبة كعدم قدرة الفرد على تحقيق الأهداف على المستوى القريب، والفشل المتكرر، مما يولد لدى الفرد إحباطاً مستمراً، ويخلق نوعاً من الإرباك وفقدان الأمل في تحقيق الأهداف، وفي نظرته للمستقبل عموماً.

ويعد استعراض أسباب قلق المستقبل فيمكن تقسيم أسباب قلق المستقبل لطلاب الجامعة كما يتم قياسها في البحث الحالي إلى:

- ١- أسباب اجتماعية: وهي عدم قدرة الطلاب على التكيف مع أفراد أسرهم أو مع زملائهم في الدراسة وخارجها، نتيجة سوء الأوضاع الاجتماعية، وقلقهم من صعوبة تكوين أسرة في المستقبل.
- ٢- أسباب اقتصادية: وهي شعور الطلاب بعدم قدرتهم على سد احتياجاتهم المادية في المستقبل.
- ٣- أسباب سياسية: والتي تتمثل في اضطراب الوضع السياسي وضعف شعور الطلاب بالأمان، مما ينعكس على جوانب الحياة الأخرى.
- ٤- أسباب مهنية: وتتمثل في شعور الطلاب بقلّة فرص العمل المتاحة في مجال دراستهم في المستقبل، وبالتالي عدم قدرتهم على تحقيق ذاتهم في المستقبل.

آثار قلق المستقبل

يشير الغامدي (٢٠١٢: ١٣٠) أن انفعال القلق أحد الانفعالات الأساسية والسلبية التي ترافق الإنسان منذ لحظة ولادته حتى نهاية حياته لاسيما المؤثرة على حياته، وقراراته، ويظهر في المواقف التي يعيها الفرد على أنها مهددة، ويصعب السيطرة عليها، ويشعر بالانزعاج والضيق منها. وقلق المستقبل كأنفعال وجهان مختلفان، فقد يساعد على تحسين الذات، وحسن التكيف مع المحيط، وعلى الإنجاز، والوصول إلى مستويات أعلى من الكفاءة إذا كان بدرجة معتدلة وملائمة للموقف المثير، أما إذا كان بدرجة عالية وغير ملائمة للموقف فإنه قد يصبح سمة معطلة.

ويوضح شقير (٢٠٠٥: ٥) أن قلق المستقبل يعد بمثابة خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه إلى تدمير الذات، والعجز الواضح، وتعميم الفشل، وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير فيه، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس.

أيضاً يذكر معوض ومحمد (٢٠٠٥: ٣) أن الفرد يفقد اللحظة الآتية التي يحيها كنتيجة لهذا الشعور الذي ينتابه، فلا يمكنه من أن يحقق ذاته أو نموه الأمثل أو يبدع وإنما يضطرب ويعجز، وينعكس هذا الاضطراب في مظاهر متعددة بدرجات متفاوتة بين الأفراد.

ونظرا للآثار المترتبة على قلق المستقبل فقد تعددت الدراسات التي تناولته وعلاقته بمتغيرات أخرى منها متغيرات انفعالية مثل:

- **المرونة والصلابة النفسية** حيث اسفرت دراسة (Greaves-Lord et al, 2010) عن وجود ارتفاع في مستوى قلق المستقبل بين المراهقين مما أدى إلى انخفاض المرونة لديهم. كما اظهرت نتائج دراسة حسان (٢٠٠٩) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى المعلمات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في مستويات الصلابة النفسية الثلاث (المرتفع - المتوسط - المنخفض) في قلق المستقبل. كما كشفت دراسة النجار (٢٠١١) عن امكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء الصلابة النفسية والدافع للإنجاز لدى طلاب الجامعة.

- **فعالية الذات** حيث كشفت دراسة المشيخي (٢٠٠٩) عن وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل وفعالية الذات لدى طلاب الجامعة.
- **العوامل الخمسة الكبرى للشخصية** فأشارت دراسة جبر (٢٠١٢) إلى وجود مستوى متوسط من القلق تجاه المستقبل لدى طلاب الجامعة، وقد كان القلق في المجال الاقتصادي الأعلى انتشاراً والقلق العام الأقل انتشاراً، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة بين كلاً من عامل العصابية وقلق المستقبل.

ومنها متغيرات ديموجرافية حيث أشارت دراسة محمود وفراج (٢٠٠٦) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة الجامعة ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المختلفة في قلق المستقبل لصالح مرتفعي قلق المستقبل في المستويات المنخفضة، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل تبعاً للجنس لصالح ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى الذكور. كما كشفت دراسة النجار (٢٠١١) عن وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الطلاب ومتوسطات درجات الطالبات على مقياس قلق المستقبل لصالح الطالبات، كما كشفت دراسة الغامدي (٢٠١٢) عن وجود فروق دالة على مقياس قلق المستقبل ترجع للتخصص لصالح طلاب التخصص الشرعي- الأدبي، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في قلق المستقبل تعزى للمستوى الاقتصادي للأسرة لصالح الطلبة ذوي المستوى الاقتصادي المنخفض. بينما كشفت دراسة معشي (٢٠١٢) عن عدم وجود فروق دالة في درجات قلق المستقبل باختلاف العمر الزمني أو التخصص الأكاديمي أو المعدل التراكمي لدى الطلاب المعلمين. واتفقت معها دراسة جبر (٢٠١٢) في عدم وجود فروق دالة في جميع أبعاد قلق المستقبل تعزى لمتغير الجامعة، والمستوى الدراسي، والترتيب الميلادي للطلاب.

ومنها متغيرات بيئية حيث اسفرت دراسة خير الله (٢٠١٠) عن وجود علاقة بين تعرض الشباب الجامعي للعنف السياسي في الصحف والتلفزيون وأسباب ودوافع هذا التعرض وقلق المستقبل لديهم، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الجامعي على مقياس قلق المستقبل لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الجامعي على الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل تبعاً لكثافة تعرضهم لأحداث العنف السياسي بالصحف. كما اسفرت دراسة سلامة (٢٠١٣) عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين إساءة المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة كما يدركها عينة من المراهقين وقلق المستقبل، كما أمكن التنبؤ بمستوى قلق المستقبل من خلال درجات الأفراد في أنواع الإساءة.

كما اهتمت بعض الدراسات ببناء برامج لخفض قلق المستقبل حيث كشفت دراسة سليمان (٢٠١١) عن فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب التعليم الثانوي العام. كما كشفت دراسة عبد التواب (٢٠٠٧) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الوعي الديني وقلق المستقبل المهني تختلف باختلاف نوع الوعي الديني، والمستوى الدراسي، وفعالية برنامج الإرشاد الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية. كما أسفرت دراسة إسماعيل (٢٠٠٦) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلاب، وكذلك فعالية برنامج الإرشاد اللاعقلاني على خفض قلق المستقبل لديهم.

ومما سبق يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل وكلاً من الصلابة النفسية، دافعية الانجاز، والمرونة، وفاعلية الذات والوعي الديني، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل وكلاً من الأفكار اللاعقلانية وإساءة المعاملة الوالدية، كما أثبتت الدراسات إمكانية خفض قلق المستقبل من خلال تطبيق البرامج الإرشادية.

مستوى الطموح Aspiration Level

يعتبر مستوى الطموح سمة من سمات الشخصية، أي أنه صفة موجودة لدى كافة الأفراد تقريباً، والتي تدفعهم إلى التطلع لتحقيق أهداف مستقبلية قريبة أو بعيدة، ويتم ذلك ولكن بدرجات متفاوتة من الشدة والنوع، وهي تعبر عن هذه السمة تعبيراً علمياً باستخدام مستوى الطموح (أحمد، ٢٠١٣: ٥٠١).

و دراسة مستوى الطموح لدى الفرد تعتبر وسيلة تشخيصية تنبؤية بما يمكن أن يكون عليه سلوكه وصحته النفسية حسب ظروفه وإمكاناته وخبراته السابقة، ذلك لأن إنجازات الأفراد وتقدم المجتمعات ترجع إلى توافر قدر مناسب من الطموح، كما يسعى الفرد طوال حياته في سبيل بلوغ الأهداف الخاصة به، وذلك عن طريق وضع سلسلة متتابعة من الأهداف التي يعتبر كل منها بمثابة مستوى معين للطموح ينتمي كل واحد منها إلى جانب من جوانب الحياة (حمزة، ٢٠٠٤: ٧٨).

ومما سبق نستنتج أن مستوى الطموح يعد أحد أهم السمات الشخصية التي تؤثر في حياة الفرد والجماعة، والتي تدفعهم إلى تحقيق أهدافهم في الحياة، كما أنها تزيد دافع الإنجاز لديهم، وبالتالي يصبحون أكثر قدرة على الوصول إلى الاتزان النفسي.

مفهوم مستوى الطموح

تعادت المفاهيم الخاصة بمستوى الطموح من قبل علماء النفس، فيشير حمزة (٢٠٠٤: ٦٨) إلى أنه "هدف ذو مستوى محدد يتطلع الفرد إلى تحقيقه في جانب من جوانب حياته، على أساس تقديره لمستوى قدراته وإمكاناته واستعداداته، سواء أكان هذا الجانب (أسري، أكاديمي، مهني، عام)، كما يتحدد أيضاً بمستوى هذا الهدف في ضوء الإطار المرجعي للفرد، وفي حدود خبرات النجاح والفشل التي مر بها عبر مراحل النمو المختلفة".

ويرى عبد العال (٢٠٠٤: ٤٦) أنه "طاقة إيجابية موجهة نحو تحقيق هدف مرغوب"، ويؤكد على أنه لتحقيق هذا الهدف لا بد أن يكون مستوى طموح الفرد موازياً لقدراته واستعداداته حتى لا يصاب الفرد بالإحباط لو لم يتحقق هذا الطموح. كما يذكر محمد (٢٠٠٥: ٣٩١) أنه "الحد الأقصى للأداء المتوقع، والذي يضعه الفرد لذاته في مرحلة بعينها، أخذ في اعتباره مظاهر النمو، ومستوى القدرات، والمكون السيكولوجي، والظروف الاجتماعية، وقد يكون مستوى الطموح غير واقعي إذا كان مرتفعاً مبالغاً فيه أو منخفضاً دون المستوى، أو يكون واقعياً معتدلاً إذا كان مناسباً ويمكن تحقيقه".

ويعرفه غانم (٢٠٠٦: ١٠) بأنه "مستوى الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه متوقعاً تحقيقها، فكل فرد له مستوى طموح معين يضعه أمامه ويجتهد في تحقيقه، وقد ينجح أو يفشل في ذلك". ويذكر صابر (٢٠٠٨: ١٥) أنه "قدرة الفرد على أن يضع أهدافاً لنفسه، ويسعى لتحقيقها من خلال استبصاره بإمكانياته الفعلية وتوقعاته المستقبلية لهذه الإمكانيات التي يمكن قياسها بما يتناسب وتكوين الفرد وإطاره المرجعي وخبراته الذاتية وخبرات الآخرين من جماعته المرجعية الحالية في التعامل مع ما يصادفه من عراقيل ومشكلات". كما يشير المشيخي (٢٠٠٩: ٩٣) إلى أنه "مستوى التقدم أو النجاح الذي يود الفرد أن يصل إليه في أي مجال يرغبه من خلال معرفته لإمكاناته وقدراته والاستفادة من خبراته التي مر بها".

ويرى القطناني (٢٠١١: ٤٦) أنه "كل ما يحدده الفرد لنفسه من أهداف، وغايات، يعمل على تحقيقها من خلال خطط يحددها لنفسه، ويعمل على تخطي كل العوائق التي قد تحول بينه وبين تحقيق أهدافه". ويضيف أبو عمره (٢٠١٢: ٣٩) أنه "المستوى الذي يرغب الفرد في الوصول إليه، أو يتوقعه لذاته في المجالات التعليمية أو المهنية أو الأسرية أو الاقتصادية، ويحاول تحقيقها، ويجتهد معتمداً على قدراته وعلى ملائمة الظروف البيئة المحيطة به". ويذكر أحمد (٢٠١٣: ٥١٣) أنه "مستوى النجاح الذي يرغب الفرد في تحقيقه والوصول إليه، وذلك في ضوء الأهداف التي قام بوضعها مسبقاً، والتي تتوافق مع إمكاناته واستعداداته".

طبيعة مستوى الطموح

قام عبد الفتاح (٢٠٠٧: ١٣) بتقسيم طبيعة مستوى الطموح إلى:

- ١- مستوى الطموح باعتباره استعداد نفسي: حيث أن بعض الناس عندهم الميل إلى تقدير وتحديد أهدافهم في الحياة تقديراً يتسم إما بالطموح الزائد أو الطموح المنخفض.
- ٢- مستوى الطموح باعتباره وصفاً لإطار تقدير وتقويم المواقف: فالتجارب الشخصية من نجاح وفشل التي يمر بها الفرد، والتي تعمل على تكوين أساس يحكم به على مختلف المواقف والأهداف، وأثر الظروف والقيم والتقاليد والعادات واتجاهات الجماعة في تكوين مستوى الطموح.
- ٣- مستوى الطموح باعتباره سمة: يكون سمة على أساس أنه استعداد عام أو صفة سلوكية ثابتة ثباتاً نسبياً، تتأثر بما لدى الفرد من استعدادات فطرية ومكتسبة، وهذا ما يؤكد عبد العال (٢٠٠٤: ٤٦) من أن الطموح سمة تميز الأفراد بعضهم عن البعض نحو فكرة كل منهم عن ذاته، وهذه السمة تؤثر وتتأثر بالخبرات السابقة والمتغيرات الذاتية والاجتماعية في سبيل الوصول إلى أهداف معينة.

نمو مستوى الطموح والعوامل التي تؤثر فيه

يؤكد أبو ندى (٢٠٠٤: ٤٩) على أن مستوى الطموح ينمو ويتقدم مع تقدم العمر، وازدياد الخبرات التي يمر بها الإنسان. ويضيف مسعد (٢٠٠٠: ٥٧) أن مستوى الطموح ينمو ويتطور لدى الأفراد مستنداً في ذلك إلى عدداً من المحددات المهمة أو عدداً من العوامل، وهذه المحددات يتعلق بعضها بالفرد ذاته، وبفكرته عن نفسه وتقديره لها، ودوافعه وحاجاته، وخبرات النجاح والفشل، وبالأطر المرجعية له، وتنافس مع الأقران، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ويتعلق البعض الآخر من هذه المحددات بالأسرة والبيئة المحيطة بالفرد، وما بها من ضغوط ومؤثرات كلها تلعب دوراً هاماً في تحديد الفرد لمستوى الآمال والأهداف التي يضعها الفرد لنفسه، ويود تحقيقها في جوانب حياته المختلفة، سواء أكان هذا الجانب أسري أو بيئي أو عام.

ويؤكد على ذلك أيضاً القطناني (٢٠١١: ٦٢) فيرى أن العوامل التي تؤثر في مستوى طموح الفرد تتمثل في عوامل ذاتية تختص بالفرد نفسه، وعوامل خاصة بالبيئة الاجتماعية التي يعيشها الفرد وما تقدمه من ثقافات ومرجعيات، وهذه العوامل تختلف في تأثيرها من شخص لآخر، حسب ما وصل له من مراحل تعليمية وعمر، ومن هذه العوامل التي أشار إليها الباحثين:

١- مفهوم الفرد عن نفسه: حيث يشير سالم (٢٠٠٩: ١٢) إلى أن فكرة الفرد عن نفسه تعني ما يراه الفرد في نفسه من قدرات عقلية وجسمية وانفعالية وأخلاقية ودينية واجتماعية. ويذكر غانم (٢٠٠٦: ١٢) أن الفرد يشعر بالنجاح ويزداد اعتباره وتقديره لنفسه حتى يبلغ مستوى طموحه، أما إن قصر عن بلوغه شعر بالفشل والنقص والحرمان، وهبط تقديره لنفسه، فكان مستوى الطموح معيار يحكم به الفرد على نجاحه فيما يقوم به من أعمال ويستهدف تحقيقه من غايات.

٢- الذكاء والقدرات العقلية: فيشير سعيد (٢٠١٢: ٤٠) إلى أن للقدرات العقلية للفرد ونسبة ذكائه وقدراته الشخصية أثر كبير على مستوى طموح الفرد، فالأشخاص الأذكياء وذوي القدرة الشخصية العالية لديهم مستوى طموح مرتفع مقارنةً مع نظائرهم من ذوي الذكاء المنخفض، فالفرد الذكي لا يقبل بالمكانة الراهنة، وهو دائماً يبحث عن التميز والانجاز، ويحاول أن يضع لنفسه أهداف راقية يستطيع من خلالها إثبات جدارته وتميزه عن غيره من الأفراد. ويرى غانم (٢٠٠٦: ١٢) أن مستوى الطموح يتوقف على قدرة الفرد العقلية، بمعنى أنه كلما كان الفرد أكثر ذكاءً كانت في استطاعته تحقيق أهدافه، وكلما ارتفع الذكاء ارتفع مستوى طموح الفرد، خاصةً وإن كان الذكاء يساعد الفرد على حل العديد من الصعوبات والمشكلات التي تواجهه، كما أن الفرد الأكثر ذكاءً يضع لنفسه مستويات طموح أكثر واقعية من الفرد متوسط أو منخفض الذكاء.

٣- الاتزان الانفعالي: فهناك علاقة بين مستوى الطموح ومدى اتزان وثبات انفعالات الفرد، فالفرد المتزن انفعالياً يكون قادراً على المثابرة ومواصلة أهدافه، عكس الفرد المشتت انفعالياً، غير المتزن ينعكس بلا شك في فشل خطفه الطموحة (غانم، ٢٠٠٦: ١٥).

٤- خبرات النجاح والفشل: يشير أبو ندى (٢٠٠٤: ٥٠) إلى أن خبرات النجاح والفشل تؤثر تأثيراً مباشراً على مستوى الطموح إيجاباً أو سلباً، ولكن يشترط لهذا التأثير لخبرات النجاح والفشل ومستوى الطموح أن يكون ضمن المدى المقبول من الصعوبة للفرد، ومن هنا من أراد أن يرفع مستوى طموح شخص ما عليه أن يختار المهمة التي تتميز بصعوبة مناسبة ومتوائمة مع قدرات هذا الفرد. ويضيف سعيد (٢٠١٢: ٤٠) أن الفشل السابق الذي يمر به الفرد خلال محاولته تحقيق أي شيء يطمح به تنعكس سلباً على طموح الفرد، وتجعله يفكر دوماً بالفشل قبل النجاح، مما ينعكس سلباً على أي عمل يرغب القيام به بالمستقبل، أما الفرد الذي يحصل على نجاح في عمل سابق نجد لديه شعور بالسعادة والتفاؤل مما ينعكس إيجابياً على طموحه، وتجده يضع أهدافاً جديدة، ويحاول الوصول إليها.

كما يوضح عبد الفتاح (٢٠٠٧: ٥٧) أنه كلما كان النجاح قوياً أدى ذلك إلى احتمال ارتفاع مستوى الطموح، وكلما كان الفشل قوياً كان هناك احتمال في انخفاض مستوى الطموح، وأن مستوى الطموح يقاس عادةً إما عن طريق إجراء التجارب المعملية، وإما عن طريق المواقف التي يتعرض لها الفرد لخبرات مختلفة من النجاح والفشل. ويؤكد على ذلك سالم (٢٠٠٩: ٥٩) في أن لخبرات النجاح والفشل دوراً كبيراً في تحديد مستوى الطموح لديهم.

٦- **الدوافع والحاجات النفسية:** حيث يشير غانم (٢٠٠٦: ٣٨) إلى أن الدوافع تلعب دوراً هاماً في استمرار الفرد ومثابرتة في الوصول إلى مستوى الطموح الذي يريد أن يصل إليه. ويرى سعيد (٢٠١٢: ٣٩) أن مستوى طموح الفرد ذو علاقة وثيقة بدوافعه وحاجاته، فالحاجة الإنسانية ليست على ذات القدر من الأهمية بالنسبة للأفراد. ويضيف طه (٢٠٠٠: ١٣٧) أن الشخص يكون لديه من الدوافع بقدر ما له من عدد غير محدود من الرغبات التي يسعى إلى تحقيقها أو يتمنى على الأقل لو حققت له. فلدى كل فرد رغبات أخرى خاصة به ومرتبطة ببنائه النفسي الخاص، لا يكاد يشاركه فيها غيره، ورغبات الفرد متجددة دائماً لا تكاد تتحقق واحدة منها حتى تبرز غيرها.

٧- **التوافق النفسي:** حيث يذكر شبير (٢٠٠٥: ٣٨) أن الإنسان المتوافق نفسياً؛ نجده يندفع دائماً إلى الأمام، ويواجه الصعاب، ويتحداها ويضع نصب عينيه هدفاً يتناسب مع ما يمتلك من قدرات وإمكانات ويرسم خطته من أجل الوصول إلى ذلك الهدف، لذلك فبمقدار ما يمتلك الإنسان من توافق نفسي بمقدار ما يمتلك من طموح، وكلما كان الإنسان قريباً من الاتزان الانفعالي، كلما كان قريباً من تحقيق أهدافه بعناية ودقة.

٨- **الفروق الفردية:** فيرى سعيد (٢٠١٢: ٤٣) أن مستوى الطموح يخضع لمبدأ الفروق الفردية بين الأفراد كماً وكيفاً، فقد نجد فرداً له طموحه المهني، ونجد آخر له طموحه الأكاديمي، وثالث له طموح يتمحور حول تقدير الذات، هذا من ناحية الكيف، أما من ناحية الكم فهناك من هم ذوي طموح مرتفع، وهناك من هم ذوي طموح منخفض، كما يوجد آخرون طموحهم معتدل، إلا أنه من الناحية العلمية يعتبر الطموح عامل مهم من عوامل نجاح الفرد في حياته.

٩- **العوامل البيئية والاجتماعية:** حيث يشير سعيد (٢٠١٢: ٤٢) إلى أن مستوى طموح الفرد يتأثر بصورة كبيرة بالبيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد، فمرونة البيئة، وقلّة العقبات المادية والاجتماعية، التي قد تعترض الفرد، تساهم بدون أدنى شك في تحقيق الأهداف والنجاح،

وبالتالي الارتفاع بمستوى طموح الفرد، وما ينجم عن ذلك من تولد النظرة الايجابية للفرد حول ذاته، وكذلك تفاؤل الفرد تجاه المستقبل، ومواجهة التحديات اللاحقة بعزيمة لمواكبة روح العصر، والانطلاق نحو الغد بقوة وثبات.

ويؤكد حمزة (٢٠٠٤: ٧٩) أن الأسرة الصالحة تساعد أبناءها، وتجعلهم يشعرون بذواتهم ووعيهم، وأن يكتشفوا وجودهم، ويشعروا بإنسانيتهم، والبعد عن حياة الضيق واليأس والحيرة، وتنمية سمة الطموح لديهم، وأن يعيشوا في حالة اتزان نفسي مع بيئتهم الاجتماعية.

ونظراً لأهمية مستوى الطموح فقد تعددت الدراسات التي تناولته وعلاقته ببعض

المتغيرات ومنها:

- **مفهوم الذات** حيث أسفرت نتائج دراسة (Waxler, 2002) عن وجود علاقة موجبة دالة بين مستوى الطموح ومفهوم الذات لدى طلاب الجامعة. كما أشارت دراسة (Kim et al, 2003) إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مستوى الطموح ومفهوم الذات لدى طلاب الجامعات.
- **التوافق الدراسي** فقد أسفرت دراسة فضل (٢٠٠٧) عن وجود تأثيرات إيجابية لمستوى الطموح على التوافق الدراسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- **إدارة الموارد** حيث أشارت دراسة قمره (٢٠١٠) إلى وجود تأثير موجب لمستوى الطموح لدى الطالبة الجامعية على إدارتها لبعض مواردها البشرية (الميول والاتجاهات والاهتمامات، الجهد) والمادية (الوقت، المال).
- **تقدير الذات** فقد أشارت دراسة النجار (٢٠١١) إلى وجود علاقة موجبة بين مستوى الطموح وتقدير الذات لدى المراهقين مكفوفي البصر.
- **الاتجاه نحو الهجرة** حيث أشارت دراسة سعيد (٢٠١٢) إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين مستوى الطموح والاتجاه نحو الهجرة عدا البعد النفسي مع العقبات الاجتماعية والأسرية، ووجود فروق دالة بين منخفضي ومرتفعي مستوى الطموح على الاتجاه نحو الهجرة، ولقد كانت الفروق لصالح منخفضي مستوى الطموح عدا البعد السياسي والبعد النفسي، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً في مستوى الطموح (مرتفع، منخفض) والمهنة (عامل، غير عامل) على الاتجاه نحو الهجرة، أيضاً وجود تأثير دال إحصائياً في مستوى الطموح (مرتفع، منخفض) والحالة الاجتماعية (متزوج، أعزب) على الاتجاه نحو الخبرة.
- **التوقعات الأكاديمية للآباء والتوقعات الأكاديمية للمعلمين** (كما يدركها التلاميذ)، و**فاعلية الذات الأكاديمية** فقد أسفرت دراسة الرفاعي (٢٠١٢) عن وجود تأثير موجب

لكلاً من التوقعات الأكاديمية للأبناء (كما يدركها الأبناء) وفاعلية الذات الأكاديمية في مستوى الطموح الأكاديمي، كما يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين التوقعات الأكاديمية للأبناء (كما يدركها الأبناء) وفاعلية الذات الأكاديمية في مستوى الطموح الأكاديمي لدى التلاميذ.

- **تعرض المراهقين المصريين للأخبار بالتلفزيون** فأسفرت دراسة أبو سنة (٢٠١٣) عن وجود علاقة ارتباطية بين مستوى التعرض للأخبار التلفزيونية ومستوى الطموح، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين دوافع المشاهدة للأخبار التلفزيونية ومستوى الطموح. وأوضحت الدراسات وجود أثر للمتغيرات الديموغرافية على مستوى الطموح فأشارت دراسة قمره (٢٠١٠) إلى وجود فروق دالة بين درجات مستوى الطموح تبعاً لمتغيرات (عمر الطالب، عمر الوالدين، تعليم الوالدين، عمل الوالدين، الدخل الشهري للأسرة). كما أشارت دراسة النجار (٢٠١١) إلى وجود فروق دالة في مستوى الطموح بين الجنسين (ذكور، إناث) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة في مستوى الطموح تبعاً لنوع الإقامة (داخلي، خارجي) لدى المراهقين مكفوفي البصر. وأسفرت دراسة الرفاعي (٢٠١٢) عن وجود فروق دالة في مستوى الطموح الأكاديمي بين تلاميذ وتلميذات الصف الثالث الإعدادي لصالح التلميذات. بينما أسفرت نتائج دراسة (Waxler, 2002) عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الطموح تعزى إلى متغيري الجنس والتخصص.

كما سعت بعض الدراسات لبناء برامج لتنمية مستوى الطموح حيث أسفرت دراسة صابر (٢٠٠٨) عن فعالية استخدام أسلوب المساندة الاجتماعية المقدمة من خلال البرنامج الإرشادي في تنمية مستوى الطموح لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن. كما أشارت دراسة مطحنة (٢٠١١) إلى فعالية برنامج مبني على استراتيجيات ما وراء المعرفة في زيادة مستوى الطموح لدى طلاب الجامعة.

مما سبق يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطموح والاتجاه نحو الخبرة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطموح وكل من مفهوم الذات وتقدير الذات والتوافق الدراسي وإدارة الموارد.

إدارة الوقت Time Management

مفهوم إدارة الوقت

تعددت المفاهيم الخاصة بإدارة الوقت فقد وضح حجي (٢٠٠١: ١٨٣) أنها "إدارة الأنشطة والأعمال التي تؤدي في الوقت، وتعني الاستخدام الأمثل للوقت وللإمكانات المتوفرة

وبطريقة تؤدي إلى تحقيق أهداف هامة، وتتضمن إدارة الوقت معرفة كيفية قضاء الوقت في الوقت الحاضر وتحليلها والتخطيط للاستفادة منه بشكل فعال في المستقبل". ويعرفها عسكر (٢٠٠٣: ٢٢٢) بأنها "إنجاز الأعمال بشكل منسق ومنظم وفعال لتحقيق الأهداف بأفضل الوسائل وأقل التكاليف، وهذا يتطلب استغلالاً جيداً وفعال لكل الطاقات والإمكانات المتاحة". ويذكر شليل (٢٠٠٥: ٦) أنها "عملية ترتيب وتنفيذ المهام والنشاطات وفقاً للأهداف المخططة والمحددة مسبقاً في إطار الوقت الرسمي المحدد باستخدام الطاقة البشرية المتوفرة". ويعرفها الفقي (٢٠٠٩: ٣٣) بأنها "إدارة الأعمال التي نقوم بمباشرتها في حدود الوقت متاح يومياً، وذلك بأقل وقت وجهد، ثم يتبقى وقت للإبداع والتخطيط للمستقبل وللراحة والاستجمام". ويذكر قشقوش (٢٠١١: ١٢) أنها "تخطيط وتنظيم الفرد للوقت متاح وتنفيذ الخطة الموضوعية بغرض أداء جميع الأعمال المطلوبة في الوقت المخطط لها حتى يمكن الوصول للأهداف المنشودة".

كما يعرفها حمدونة (٢٠١١: ١٧) أنها "عملية إدارية تعتمد بشكل كبير على استغلال المهارات والقدرات والمواهب الشخصية، بالإضافة إلى الإمكانيات من أجل الحصول أو إنجاز أكبر قدر ممكن من الأعمال ذات الأهمية في أقل وقت وجهد ممكن، من أجل الوصول إلى الأهداف المرجوة". ويرى سالم (٢٠١١: ١١) أنها "القدرة على إنجاز الأعمال بشكل منسق ومنظم وفعال، وتحقيق الأهداف بأقل التكاليف، في الاستغلال الأمثل لكل الإمكانيات المتاحة للإدارة". أيضاً يوضح عبد الرحمن (٢٠١٢: ٢٠٤) أنها "الاستخدام الأمثل للوقت بهدف تحقيق أهداف محددة، وذلك بالتخطيط والتنظيم والتوجيه والمتابعة والتقييم الفعال للأنشطة والواجبات خلال فترة زمنية محددة".

أهداف إدارة الوقت

أشار عبد الحافظ (٢٠١١: ٣٥) أن الإدارة الناجحة للوقت تجعلنا نشعر بالتوازن في حياتنا، ونتعرف على مواطن القصور والضعف، وتجعلنا نشعر ونحدد أي من الأنشطة هي الأهم، والتي تشغلنا بصورة أكبر في حياتنا، وتجعلنا نشعر إذا كانت بعض الأنشطة لها دور في حياتنا. ويضيف عبد الرحمن (٢٠١٢: ٣٧) إلى أن أهداف إدارة الوقت هي:

- اكتساب الفرد مهارة السيطرة على الوقت متاح للأداء في ظل المعوقات الخارجية عن إرادته.

- تغيير بعض العادات السلوكية السلبية مثل عدم الالتزام بالوقت والمواعيد أو عدم تحديد بداية الأعمال ونهايتها.
- إكساب الفرد الإرادة والإصرار على تنفيذ المهمة في موعدها مهما كانت الظروف.
- اكتساب عادات جديدة واتجاهات ايجابية نحو الوقت وتقديره واحترام الالتزام به وجعل هذه العادات سلوكا له.
- عمل توازن بين الأنشطة النفسية والجسمية والذهنية عن طريق ممارسة الهوايات الرياضية والفكرية والألعاب والاجتماعات مع الأصدقاء.
- وضع أهداف قصيرة وطويلة الأجل وذات معنى للحياة والعمل والاستمتاع بتحقيق هذه الأهداف.
- توزيع الساعات اليومية والأسبوعية والشهرية لتكون ساعات ممتعة وذات معنى ومشملة على الجد والمرح والمتعة والهواية.

مشكلات الإدارة الفعالة للوقت

يذكر عبد الحافظ (٢٠١١: ١٠٠) أن إدارة الوقت مثلها مثل العمليات الإدارية الأخرى تحتاج إلى التحليل والتخطيط. وأنه لكي يتم فهما يجب التعرف على المشاكل التي تواجهنا عند محاولة الاستفادة من الوقت بطريقة سليمة، وبناءً على ذلك يمكن زيادة فاعلية وكفاءة الإدارة السليمة للوقت. ويضيف عبد الجواد (٢٠٠٠: ٦٩) أن من أهم مشكلات الإدارة الفعالة للوقت عدم الإحساس بقيمة الوقت، والاجتماعات الطويلة، وعدم وضوح الأهداف، وعدم تحديد الأولويات، وعدم التخطيط وعدم تحديد الوقت اللازم للانتهاء من العمل، والتردد في اتخاذ القرار وتأجيله، ونقص النظام الشخصي، بالإضافة إلى عدم التكيف مع ظروف الحياة والعمل. كما اتفق كل من الفقي (٢٠٠٩: ٤٦) والدحاحة (٢٠١٠: ٢٣٤ - ٢٣٦) وعبد الرحمن (٢٠١٢: ٢٠٦) أن أهم المشكلات التي تواجه الإدارة الجيدة للوقت هي التخطيط غير المناسب، وعدم الانضباط الذاتي، وانعدام التنظيم "الفوضى الشخصية"، والتسويف والتأجيل فيما تم التخطيط له، والنسيان بسبب عدم توثيق الأهداف، والاستجابة لمقاطعات الآخرين وتشويشهم، وعدم استثمار الطاقات والإمكانات المتاحة، والتوتر والإجهاد الذي يصيب الإنسان وأثره على علاقته بالآخرين، وعدم المتابعة اليومية، والظروف الشخصية مثل (الحالة الصحية)، وتراكم الأعمال، وعدم الاستقرار الذهني، والإكثار من النوم، وعدم الشعور والإحساس بالمسئولية.

مهارات إدارة الوقت

تم تحديد المهارات الأساسية لإدارة الوقت في:

١- **التخطيط:** وتتمثل في قدرة الطالب الجامعي على تحديد أهداف واضحة وواقعية والتخطيط الجيد لها.

٢- **التنظيم:** وتتمثل في قدرة الطالب الجامعي على تنظيم وترتيب أعماله المطلوب تنفيذها وفقاً لأولوياته.

٣- **التنفيذ:** وتتمثل في قدرة الطالب الجامعي على تنفيذ الأعمال المطلوبة منه وفقاً للأهداف المحددة مسبقاً مع الالتزام بإنهائها في الوقت المحدد.

٤- **التقييم:** ويتمثل في محاولة تقييم الطالب الجامعي لخطوات عمله والوقوف إلى نقاط القوة والضعف في إدارته لوقته ومحاولة تجنب نقاط الضعف في المرات القادمة.

٥- **التغلب على مضيعات الوقت:** وتتمثل في قدرة الطالب الجامعي في التغلب على كل العوامل التي تتسبب في إضاعة وقته.

ونظراً لأهمية إدارة الوقت فقد تعددت الدراسات التي تناولته وعلاقته ببعض المتغيرات ومن هذه العوامل:

- **عوامل الشخصية ونمط السلوك** فكشفت دراسة تفاحة (٢٠٠٦) عن وجود ارتباط دال موجب بين جميع مهارات إدارة الوقت والدرجة الكلية لإدارة الوقت وكل من العوامل الشخصية (الفتح، الطيبة، يقظة الضمير). كما وجد ارتباط دال بين مهارات (التخطيط، تحديد الأهداف، التنسيق، إدارة التحكم في الوقت، التقييم والمحاسبة) مع عامل العصابية، وأيضاً ارتباط موجب بين مهارات تحديد الأولويات وعامل العصابية. كما أسفرت دراسة العبد (٢٠٠٦) عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين بعد الانبساط ومهارات إدارة الوقت، ووجود علاقة ارتباطيه سالبة بين بعد العصابية ومهارات إدارة الوقت.

- **سمة القلق** فقد كشفت دراسة (Eldeleklioglu, 2008) عن وجود علاقة سالبة بين درجات القلق وإدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- **الدافع للإنجاز والتوافق النفسي والاجتماعي** حيث أشارت دراسة قشقوش (٢٠١١) إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين إدارة الوقت والدافعية للإنجاز وأبعادها (التوجه نحو العمل، سرعة الأداء، المثابرة، إتقان العمل)، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة بين إدارة

الوقت والتوافق النفسي والاجتماعي وأبعاده (التوافق النفسي، التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي، التوافق الصحي، التوافق الدراسي).

- **تحمل المسؤولية** فقد توصلت دراسة النجار وعبد العاطي (٢٠١١) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تحمل المسؤولية الاجتماعية بجميع محاوره (تجاه النفس، تجاه الأسرة، تجاه المجتمع)، والوقت المخصص للمشاركة في التنمية ككل.
- **مستوى الطموح** حيث أسفرت دراسة العبد (٢٠٠٦) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الطموح ومهارات إدارة الوقت. كما كشفت دراسة على (٢٠١٢) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين هدر الوقت وكل من مستوى الطموح ودافعية الانجاز، ووجود فروق بين الموهوبين وغير الموهوبين في إدارة الوقت لصالح الموهوبين، ووجود فروق بين الموهوبين أكاديمياً والموهوبين رياضياً في إدارة الوقت لصالح الموهوبين رياضياً، ولا توجد فروق دالة بين الموهوبين من البيئات المختلفة داخل مجتمع العينة في إدارة الوقت.
- **الإبداع** حيث كشفت دراسة (Jianzhong et al, 2013) عن وجود علاقة إيجابية بين إدارة الوقت والإبداع الشخصي.
- **استخدام وسائل الإعلام** فقد أشارت دراسة (Panek, 2014) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإفراط في استخدام وسائل الإعلام وإدارتهم للوقت بطريقة فعالة.
- **ربة الأسرة** حيث كشفت دراسة الشامي (٢٠٠٥) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى إدارة الوقت لربة الأسرة العاملة ومستوى النمو الاجتماعي للطفل في مرحلة الطفولة المتوسطة، ووجود فروق دالة بين متوسطات درجات ربات الأسر العاملات في إدارة الوقت والتعامل مع معوقات إدارة الوقت تبعاً لاختلاف مهنة الزوج لصالح ربات الأسر العاملات اللاتي يعمل أزواجهن في مهن مرتفعة المستوى. كما أشارت دراسة سالم (٢٠٠٩) إلى وجود فروق دالة بين ربات الأسرة العاملات وغير العاملات في إدارة مورد الوقت لصالح ربات الأسر العاملات.
- **متغيرات ديموغرافية** فقد أشارت دراسة سالم (٢٠٠٩) عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين مكان إقامة الأسرة وكلاً من (تخطيط الوقت، تنفيذ ومراقبة خطة الوقت، تقبل الذات، إدارة مورد الوقت الكلي)، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى تعليم الأم وكلاً من (تخطيط الوقت، تنفيذ ومراقبة خطة الوقت، تقييم خطة الوقت، مستوى الطموح، الثقة بالنفس، تقبل الذات، إدارة مورد الوقت الكلي، السمات الشخصية للأبناء)،

وعدم وجود علاقة ارتباطية بين عدد الأبناء وكلاً من إدارة مورد الوقت بأبعاده، ومستوى الطموح، وتقبل الذات، وعدم وجود فروق دالة بين ربات الأسر اللاتي يسكن الريف أو الحضر في إدارة مورد الوقت الكلي.

كما اهتمت بعض الدراسات ببناء برامج لتنمية مهارات إدارة الوقت منها دراسة شليل (٢٠٠٥) التي أسفرت عن فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الوقت (التخطيط والتنظيم والتوجيه) في تحسين العمليات العقلية المعرفية لطلاب المرحلة الإعدادية. كما كشفت دراسة عبد الرحمن (٢٠١٢) عن فعالية برامج إرشادية لتنمية إدارة الوقت في تنمية مهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة. وانققت معها دراسة عايدي (٢٠١٣) التي كشفت فعالية برنامج إرشادي لتنمية إدارة الوقت على تحسين فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة. مما سبق نجد أن الدراسات السابقة التي تناولت إدارة الوقت اتفقت على وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت وبعض عوامل الشخصية (العصابية) والقلق والافراط في استخدام وسائل الاعلام، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت وكل من بعض عوامل الشخصية، ومستوى الطموح، ودافعية الإنجاز ، وتحمل المسؤولية، والإبداع.

فروض البحث

تمثلت فروض البحث الحالي في:

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح.
٢. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في إدارة الوقت.
٣. يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء مستوى الطموح وإدارة الوقت.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وجامعة حلوان وجامعة الأزهر على مقياس قلق المستقبل ومستوى الطموح وإدارة الوقت.
٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي من التخصصات المختلفة على مقياس قلق المستقبل ومستوى الطموح وإدارة الوقت.

إجراءات البحث

منهج البحث

اتبع البحث المنهج الوصفي الارتباطي فهو يعد المنهج العلمي الملائم لطبيعة البحث وللأهداف التي يسعى إلى تحقيقها من خلال وصف المتغيرات ودراستها دراسة دقيقة وتحليلها

وربطها وتفسيرها فيما يتعلق بقياس قلق المستقبل وعلاقته بكل من مستوى الطموح وإدارة الوقت لدى عينة من طلاب كليات الاقتصاد المنزلي.

عينة البحث

تكونت عينة البحث من:

- **العينة الاستطلاعية** وهم الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب الفرقة الثانية والثالثة في كليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وجامعة حلوان وجامعة الأزهر، وقد بلغ عددهم (٧٠) طالباً وطالبةً من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث التي تم استخدامها.
- **العينة الأساسية** تألفت عينة البحث الحالي من طلاب الفرقة الثانية والثالثة بكليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية، وجامعة حلوان، وجامعة الأزهر الذين يدرسون في التخصصات الأربعة (التغذية وعلوم الأطعمة، الملابس والنسيج، الاقتصاد المنزلي والتربية، إدارة المنزل والمؤسسات) خلال الفصل الدراسي الثاني لعام (٢٠١٣/٢٠١٤) تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد تم تطبيق الأدوات على عينة قوامها (٥١٣) طالباً وطالبةً بكليات الاقتصاد المنزلي جامعة (المنوفية وحلوان والأزهر)، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢١) عاماً، واستبعد عدد (٤٢) طالباً وطالبةً من عينة البحث بسبب عدم الإجابة على بعض المفردات. والجدول التالي يوضح توزيع العينة:

جدول (١) يوضح توزيع العينة حسب التخصص الدراسي

جامعة الأزهر		جامعة حلوان		جامعة المنوفية		الجامعة التخصص الدراسي
الفرقة الثالثة	الفرقة الثانية	الفرقة الثالثة	الفرقة الثانية	الفرقة الثالثة	الفرقة الثانية	
١٧	٢٣	١١	١٦	٤٣	٣٧	التغذية وعلوم الأطعمة
٩	١٦	١٦	١٧	٥٠	٢٨	الملابس والنسيج
١٢	٢٢	١٣	٢٠	٢٥	١٥	الاقتصاد المنزلي والتربية
٢٦	٢٢	٧	٤	٦	١٦	إدارة المنزل والمؤسسات
١٤٧		١٠٤		٢٢٠		المجموع

أدوات البحث

أولاً: مقياس قلق المستقبل

استناداً إلى المفهوم الإجرائي لقلق المستقبل في البحث اتبعت الخطوات التالية لإعداده:

- ١- **تحديد الهدف من المقياس:** يهدف المقياس إلى قياس مستوى قلق المستقبل لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وجامعة حلوان وجامعة الأزهر.
- ٢- **تحديد مصادر بناء المقياس:** تم بناء هذا المقياس من خلال مراجعة الإطار النظري والأبحاث والدراسات السابقة التي تناولت موضوع قلق المستقبل وحاولت قياسه مثل (شقير، ٢٠٠٥؛ إسماعيل، ٢٠٠٦؛ عبد التواب، ٢٠٠٧؛ بيلكلاني، ٢٠٠٨؛ المشيخي، ٢٠٠٩؛ عسلي والبناء، ٢٠١١؛ النجار، ٢٠١١؛ جبر، ٢٠١٢).
- ٣- **تحديد أبعاد المقياس:** تم اختيار مجموعة من الأبعاد بناءً على المقاييس والدراسات السابقة، كما تم سؤال الطلاب سؤال مفتوح وهو "ما هي أسباب قلقك من المستقبل؟"، وجه إلى ثلاثين من طلاب كليات الاقتصاد المنزلي قبل إعداد المقياس، وتمثلت إجاباتهم في قلق بعضهم على أسرهم وذويهم وعن علاقاتهم بأصدقائهم والمحيطين بهم، والبعض الآخر قلق من الأوضاع السياسية وفقدان الشعور بالأمان، وبعضهم قلق بشأن الوضع المادي وغلاء الأسعار في الفترات الأخيرة، وآخرون قلقون أكثر على مستقبلهم المهني ومن انضممهم لطابور العاطلين وعدم وجود وظيفة مناسبة تتناسب مع مجال تخصصهم، وتوفر لهم مصدر عيش مناسب في المستقبل، وقد أخذت إجابات الطلاب بعين الاعتبار أثناء تحديد أبعاد المقياس، وتمثلت في أربعة أبعاد هي (القلق الاجتماعي - القلق الاقتصادي - القلق السياسي - القلق المهني).
- ٤- **صياغة مفردات المقياس:** في ضوء الأبعاد السابقة وبعد الإطلاع على مجموعة من المقاييس، تم بناء المقياس في صورته الأولية حيث تكون من (٥٣) مفردة موزعة على أربعة أبعاد: القلق الاجتماعي (١٣ مفردة)، القلق الاقتصادي (١٢ مفردة)، والقلق السياسي (١٢ مفردة) والقلق المهني (١٦ مفردة). (ملحق ٢)
- المحددات السيكومترية لمقياس قلق المستقبل**

أولاً: الصدق

أ- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة في مجال علم النفس (ملحق ١)، وذلك بهدف الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم من أجل الكشف عن مدى صدق مفردات المقياس وملائمته لقياس ما وضع لقياسه من حيث مدى ملائمة محاور المقياس، ومدى ملائمة الصياغة اللغوية لمفردات المقياس، ومدى ارتباط كل مفردة بالبعد المحدد، ومدى صلاحية المقياس للتطبيق. وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم أجريت بعض التعديلات حيث تم حذف (٧) مفردات من أصل (٥٣) مفردة لم تحظ بنسبة اتفاق (٨٠%) من المحكمين بسبب عدم توافقها مع البعد المحدد، أو أنها تحمل معاني مكرره بصيغ

مختلفة. وتم اجراء التعديلات اللازمة حسب آراء المحكمين وتتضح تلك التعديلات في (ملحق ٣).

ب- صدق الاتساق الداخلي

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس بطريقتين هما:

حساب معاملات ارتباط مفردات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كل مفردة وبالدرجة الكلية للمقياس ككل. وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٢) معاملات ارتباط مفردات مقياس قلق المستقبل بدرجة البعد الذي ينتمي إليه كل مفردة وبالدرجة الكلية للمقياس

م	بالبعد	بالدرجة الكلية	م	بالبعد	بالدرجة الكلية	م	بالبعد	بالدرجة الكلية
١	**٠,٦٧	**٠,٦١	١٧	**٠,٤١	**٠,٣٧	٣٣	**٠,٤٥	**٠,٣٦
٢	**٠,٦٩	**٠,٥٥	١٨	**٠,٨٠	**٠,٦٨	٣٤	**٠,٤٧	**٠,٣٨
٣	**٠,٥٢	**٠,٣٩	١٩	**٠,٧٤	**٠,٥٩	٣٥	**٠,٦٥	**٠,٦٣
٤	**٠,٥٤	**٠,٤٩	٢٠	**٠,٥٩	**٠,٥٨	٣٦	**٠,٤٤	**٠,٤٢
٥	**٠,٤٩	**٠,٣٧	٢١	**٠,٤٥	**٠,٥٣	٣٧	**٠,٥٣	**٠,٤١
٦	**٠,٤٥	**٠,٤١	٢٢	**٠,٤٩	**٠,٤٩	٣٨	**٠,٥٣	**٠,٤١
٧	**٠,٤٩	**٠,٤٦	٢٣	**٠,٤٩	**٠,٤٧	٣٩	**٠,٤٩	**٠,٣٩
٨	**٠,٥٨	**٠,٥٦	٢٤	**٠,٣٩	**٠,٣٧	٤٠	**٠,٥٨	**٠,٥٦
٩	**٠,٤٩	**٠,٣٩	٢٥	**٠,٦٢	**٠,٣٩	٤١	**٠,٤٩	**٠,٣٩
١٠	**٠,٣٩	**٠,٣٩	٢٦	**٠,٤٦	**٠,٤٦	٤٢	**٠,٤٤	**٠,٤٢
١١	**٠,٥٤	**٠,٤٥	٢٧	**٠,٥٩	**٠,٥٨	٤٣	**٠,٥٤	**٠,٤٥
١٢	**٠,٣٨	**٠,٣٥	٢٨	**٠,٤٥	**٠,٤١	٤٤	**٠,٣٨	**٠,٣٥
١٣	**٠,٤٩	**٠,٤٨	٢٩	**٠,٤٩	**٠,٤٦	٤٥	**٠,٤٥	**٠,٣٦
١٤	**٠,٤٧	**٠,٤٢	٣٠	**٠,٤٩	**٠,٤٧	٤٦	**٠,٤٥	**٠,٤١
١٥	**٠,٤٧	**٠,٣٣	٣١	**٠,٣٩	**٠,٣٧			
١٦	**٠,٤٩	**٠,٤٧	٣٢	**٠,٥٨	**٠,٥٦			

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يوضح الجدول السابق صدق الاتساق الداخلي لمفردات المقياس، حيث جاءت قيم معامل ارتباط درجات كل مفردة مع درجات المقياس ككل ودرجة البعد الذي تنتمي إليه جميعاً دالة عند مستوي (٠,٠١)، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق المقياس. كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبالدرجة الكلية كما يوضح الجدول التالي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس

البعد	اجتماعي	اقتصادي	سياسي	مهني
اجتماعي	-			
اقتصادي	٠,٧٨	-		
سياسي	٠,٨١	٠,٨٤	-	
مهني	٠,٧٤	٠,٧٣	٠,٦٨	-
ككل	٠,٧٩	٠,٧٨	٠,٨١	٠,٦٩

ويتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس الأربعة مع الأبعاد الأخرى والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثانياً: الثبات

تم حساب ثبات الاختبار بطريقتين هما طريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس الفرعية الأربعة وحساب ثبات المقياس ككل، وطريقة التجزئة النصفية حيث تم تجزئة كل مفردات الاختبار إلى نصفين (البند الفردية، والبند الزوجية) وتم إيجاد معامل الارتباط بين الجزئين، ومن ثم يتم إجراء تصحيح وتعديل إحصائي لمعامل الثبات المحسوب بطريقة التجزئة النصفية وذلك باستخدام معادلة جتمان ومعادلة (سبيرمان براون) التنبؤية، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٤) معاملات ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة ألفا كرونباخ

البعد	معامل ألفا كرونباخ	بطريقة التجزئة النصفية
الاجتماعي	٠,٦٧	معادلة جتمان معادلة سبيرمان - براون
الاقتصادي	٠,٦٨	
السياسي	٠,٦٤	
المهني	٠,٧١	
المقياس ككل	٠,٧٢	٠,٨٥٤

يتضح من الجدول أن قيم معامل الثبات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الصورة النهائية للمقياس: بعد التأكد من صدق المقياس وثباته وإجراء التعديلات اللازمة أصبح المقياس صالحاً في صورته النهائية للتطبيق، حيث يتكون من (٤٦) مفردة تدرج تحت أربعة أبعاد. (ملحق ٤)

ولتقدير درجات المقياس تم استخدام طريقة ليكرت الخماسية حيث يحصل الطالب على (٥) درجات عندما تكون الاستجابة موافق بشدة، (٤) درجات عندما تكون الاستجابة موافق، (٣) درجات عندما تكون الاستجابة محايد، درجتان عندما تكون الاستجابة معارض، ودرجة واحدة عندما تكون الاستجابة معارض بشدة، وذلك في المفردات الموجبة، في حين يتم حساب الدرجات بطريقة عكسية في المفردات السالبة، وذلك كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٥) توزيع العبارات على مقياس قلق المستقبل

م	البعد	العدد	المفردات الموجبة	المفردات السالبة
١	القلق الاجتماعي	١٢	١، ٥، ٩، ١٣، ٢١، ٢٥، ٣٣، ٤١، ٤٣	١٧، ٢٩، ٣٧
٢	القلق الاقتصادي	١١	٢، ٦، ١٠، ١٤، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤	١٨، ٣٨، ٤٢
٣	القلق السياسي	١٠	٣، ٧، ١٥، ١٩، ٢٣، ٣١، ٣٥	١١، ٢٧، ٣٩
٤	القلق المهني	١٣	٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٣، ٤٦	٢٠، ٤٠، ٤٥

ثانياً: مقياس مستوى الطموح إعداد (باطة، ٢٠٠٤)

١- وصف المقياس: يتكون مقياس مستوى الطموح من (٥٢) مفردة غير مقسمة إلى أبعاد، وتم استخدامه نظراً لمناسبته لطبيعة أفراد عينة البحث وهم طلاب الجامعة، كما أنه يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات. (ملحق ٥)

صدق وثبات مقياس مستوى الطموح

أولاً: الصدق: تم حساب صدق المقياس في البحث الحالي من خلال صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات ارتباط مفردات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦) معاملات ارتباط مفردات مقياس مستوى الطموح بالدرجة الكلية للمقياس

م	بالدرجة الكلية	م	بالدرجة الكلية	م	بالدرجة الكلية	م	بالدرجة الكلية
١	**٠,٦٤	١٤	**٠,٣٩	٢٧	**٠,٤٨	٤٠	**٠,٤٥
٢	**٠,٥٨	١٥	**٠,٤٨	٢٨	**٠,٤٢	٤١	**٠,٣٩
٣	**٠,٤٩	١٦	**٠,٤٩	٢٩	**٠,٤٣	٤٢	**٠,٤١
٤	**٠,٤٥	١٧	**٠,٤٨	٣٠	**٠,٤١	٤٣	**٠,٤٤
٥	**٠,٣٩	١٨	**٠,٤٣	٣١	**٠,٤٥	٤٤	**٠,٤٥
٦	**٠,٤٣	١٩	**٠,٤١	٣٢	**٠,٣٩	٤٥	**٠,٣٩
٧	**٠,٥٦	٢٠	**٠,٤٥	٣٣	**٠,٤٥	٤٦	**٠,٤٦
٨	**٠,٥١	٢١	**٠,٤٧	٣٤	**٠,٣٩	٤٧	**٠,٣٩
٩	**٠,٤٩	٢٢	**٠,٤٩	٣٥	**٠,٤١	٤٨	**٠,٤٢
١٠	**٠,٤٩	٢٣	**٠,٤١	٣٦	**٠,٤٤	٤٩	**٠,٤٩
١١	**٠,٤٦	٢٤	**٠,٤٨	٣٧	**٠,٥١	٥٠	**٠,٣٥
١٢	**٠,٣٩	٢٥	**٠,٤١	٣٨	**٠,٤٩	٥١	**٠,٣٦
١٣	**٠,٣٩	٢٦	**٠,٤٤	٣٩	**٠,٥٣	٥٢	**٠,٤٦

** دال عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول صدق الاتساق الداخلي لمفردات المقياس، حيث جاءت قيم معامل ارتباط درجات كل مفردة مع درجات المقياس ككل جميعاً دالة عند مستوي (٠,٠١)، مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثانياً الثبات

تم حساب ثبات المقياس في البحث الحالي بطريقتين وهما طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية. كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٧) ثبات مقياس مستوى الطموح بطريقة ألفا كرونباخ وبالتجزئة النصفية

الجانب	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	معادلة جتمان	سبيرمان براون
مقياس مستوى الطموح	٥٢	٠,٧٣٤	٠,٧٧٤	٠,٧٢٦

يتضح من الجدول أن قيم معامل الثبات دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ولتقدير الدرجات اتبع باظه (٢٠٠٤) في تقدير درجات المقياس طريقة ليكرت الخماسية حيث يحصل المستجيب على أربع درجات إذا كانت الاستجابة تماماً، وثلاث درجات إذا كانت الاستجابة غالباً، ودرجتان إذا كانت الاستجابة أحياناً، ودرجة إذا كانت الإجابة نادراً، وصفر إذا كانت الاستجابة إطلاقاً، وذلك في جميع مفردات المقياس.

ثالثاً: مقياس إدارة الوقت

استناداً إلى المفهوم الإجرائي لإدارة الوقت في البحث الحالي اتبعت الخطوات التالية لإعداده:

- ١- **تحديد الهدف من المقياس:** يهدف المقياس إلى قياس مستوى إدارة الوقت لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية، وجامعة حلوان، وجامعة الأزهر.
- ٢- **تحديد مصادر بناء المقياس:** تم بناء هذا المقياس من خلال مراجعة الإطار النظري والأبحاث والدراسات السابقة التي حاولت قياس مهارات إدارة الوقت مثل (الشامي، ٢٠٠٥؛ تقاحه، ٢٠٠٦؛ سالم، ٢٠٠٩؛ قشقوش، ٢٠١١؛ عبد الرحمن، ٢٠١٢).
- ٣- **تحديد أبعاد المقياس:** تم اختيار مجموعة من الأبعاد بناءً على المقاييس والدراسات السابقة، وتمثلت في خمسة أبعاد هي (التخطيط - التنظيم - التنفيذ - التقييم - مضيعات الوقت).
- ٣- **صياغة مفردات المقياس:** في ضوء الأبعاد السابقة وبعد الإطلاع على مجموعة من المقاييس من خلال الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع إدارة الوقت تم صياغة المفردات.
- مقياس إدارة الوقت (الصورة الأولية):** وقد تكون مقياس إدارة الوقت في صورته الأولية من (٧١) مفردة موزعة على خمسة أبعاد التخطيط (١٦ مفردة) والتنظيم (١٣ مفردة) والتنفيذ (١٤ مفردة) والتقييم (١٣ مفردة) ومضيعات الوقت (١٥ مفردة). (ملحق ٦)
- المحددات السيكومترية لمقياس إدارة الوقت**

أولاً: الصدق

أ- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة في مجال علم النفس، وذلك بهدف الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم من أجل الكشف عن مدى صدق مفردات المقياس، وملائمته لقياس ما وضع لقياسه من حيث مدى ملائمة ابعاد المقياس، ومدى ملائمة الصياغة اللغوية لمفردات المقياس، وارتباطها بالبعد، ومدى صلاحية المقياس للتطبيق. وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم أجريت بعض التعديلات، حيث جرى حذف (١٣) مفردة من أصل (٧١) مفردة لم تحظ بنسبة اتفاق (٨٥%) من المحكمين، بسبب عدم توافقها مع البعد المحدد، أو أنها تحمل معاني مكررة بصيغ مختلفة. وتم اجراء التعديلات اللازمة حسب آراء المحكمين، وهذا يتضح في (ملحق ٧).

ب- صدق الاتساق الداخلي

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس بطريقتين هما:
حساب معاملات ارتباط مفردات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كل مفردة وبالدرجة الكلية للمقياس ككل.

جدول (٨) معاملات ارتباط مفردات مقياس إدارة الوقت بدرجة البعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس ككل

م	بالبعد	بالدرجة الكلية	م	بالبعد	بالدرجة الكلية	م	بالبعد	بالدرجة الكلية
١	**٠,٧٧	**٠,٥١	٢١	**٠,٥٩	**٠,٥٨	٤١	**٠,٤٤	**٠,٤٢
٢	**٠,٧٩	**٠,٥٦	٢٢	**٠,٥٧	**٠,٤٥	٤٢	**٠,٥٤	**٠,٤٥
٣	**٠,٦٢	**٠,٤٩	٢٣	**٠,٤٥	**٠,٤٣	٤٣	**٠,٤٥	**٠,٣٣
٤	**٠,٥٦	**٠,٤٨	٢٤	**٠,٥٩	**٠,٤٤	٤٤	**٠,٤٨	**٠,٤٧
٥	**٠,٦٩	**٠,٤٧	٢٥	**٠,٤٦	**٠,٤٦	٤٥	**٠,٦٤	**٠,٥٦
٦	**٠,٦٥	**٠,٤٥	٢٦	**٠,٤٦	**٠,٣٨	٤٦	**٠,٦٤	**٠,٥٦
٧	**٠,٤٦	**٠,٤٩	٢٧	**٠,٤٥	**٠,٣٣	٤٧	**٠,٤٦	**٠,٣٨
٨	**٠,٦٨	**٠,٤٦	٢٨	**٠,٤٨	**٠,٤٧	٤٨	**٠,٤٥	**٠,٣٣
٩	**٠,٥٩	**٠,٤٩	٢٩	**٠,٦٣	**٠,٤٤	٤٩	**٠,٤٦	**٠,٣٨
١٠	**٠,٥٩	**٠,٤٩	٣٠	**٠,٥٧	**٠,٤٣	٥٠	**٠,٤٥	**٠,٣٣
١١	**٠,٥٥	**٠,٤٧	٣١	**٠,٣٨	**٠,٣٥	٥١	**٠,٥٥	**٠,٤٧
١٢	**٠,٥٥	**٠,٣٥	٣٢	**٠,٤٧	**٠,٣٦	٥٢	**٠,٥٥	**٠,٣٥
١٣	**٠,٤٦	**٠,٣٦	٣٣	**٠,٦٨	**٠,٤٦	٥٣	**٠,٤٧	**٠,٣٦
١٤	**٠,٤٦	**٠,٣٧	٣٤	**٠,٤٦	**٠,٣٨	٥٤	**٠,٤٩	**٠,٣٥
١٥	**٠,٦٧	**٠,٥٦	٣٥	**٠,٤٥	**٠,٣٣	٥٥	**٠,٤٩	**٠,٤٧
١٦	**٠,٦٤	**٠,٥٦	٣٦	**٠,٤٦	**٠,٣٨	٥٦	**٠,٤٨	**٠,٤٧
١٧	**٠,٥٩	**٠,٦٦	٣٧	**٠,٣٩	**٠,٣٧	٥٧	**٠,٥٨	**٠,٥٦
١٨	**٠,٤٥	**٠,٥٦	٣٨	**٠,٤٥	**٠,٣٣	٥٨	**٠,٤٩	**٠,٣٩
١٩	**٠,٤٥	**٠,٤٩	٣٩	**٠,٥٨	**٠,٥٦			
٢٠	**٠,٥٩	**٠,٤٧	٤٠	**٠,٤٩	**٠,٣٩			

** دالة عند مستوي ٠,٠١

يوضح الجدول السابق صدق الاتساق الداخلي لمفردات المقياس، حيث جاءت قيم معامل ارتباط درجات كل مفردة مع درجات البعد الذي تنتمي إليه ومع درجات المقياس ككل جميعاً دالة عند مستوي ٠,٠١، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق البحث الحالي. كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبالدرجة الكلية للمقياس كما يوضح بالجدول التالي:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إدارة الوقت والدرجة الكلية للمقياس

مضيعات الوقت	التقييم	التنفيذ	التنظيم	التخطيط	
				-	التخطيط
			-	٠,٦٤	التنظيم
		-	٠,٦٣	٠,٦٥	التنفيذ
	-	٠,٤٥	٠,٥١	٠,٦١	التقييم
-	٠,٥٥	٠,٤٣	٠,٤٥	٠,٥٧	مضيعات الوقت
٠,٧٥	٠,٦٤	٠,٧٣	٠,٨١	٠,٧٧	ككل

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس الخمسة مع بعضها ومع الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثانياً: الثبات: تم حساب ثبات الاختبار بطريقتين هما طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٠) ثبات مقياس إدارة الوقت بطريقة ألفا كرونباخ وبطريقة التجزئة النصفية

بطريقة التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	البعد
معادلة سبيرمان - براون	معادلة جتمان	٠,٦٨	التخطيط
		٠,٧٢	التنظيم
		٠,٧٤	التنفيذ
		٠,٦٩	التقييم
		٠,٧٧	مضيعات الوقت
٠,٧٢٥	٠,٧٠٤	٠,٦٨	المقياس ككل

يتضح من الجدول أن قيم معامل الثبات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد التأكد من صدق المقياس وثباته وإجراء التعديلات اللازمة أصبح المقياس صالحاً في صورته النهائية للتطبيق حيث يتكون من (٥٨) مفردة تندرج تحت خمسة أبعاد. (ملحق ٨)

ولتقدير درجات المقياس باستخدام طريقة ليكرت الخماسية حيث يحصل المستجيب على (٥) درجات عندما تكون الاستجابة موافق بشدة، (٤) درجات عندما تكون الاستجابة موافق، (٣) درجات عندما تكون الاستجابة محايد، درجتان عندما تكون الاستجابة معارض، ودرجة واحدة عندما تكون الاستجابة معارض بشدة وذلك في العبارات الموجبة، في حين يتم حساب الدرجات بطريقة عكسية في العبارات السلبية، وذلك كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (١١) توزيع المفردات على مقياس إدارة الوقت

م	البعد	المفردات الموجبة	المفردات السالبة	عدد المفردات
١	التخطيط	١، ٦، ١١، ١٦، ٢٦، ٣٦، ٤١، ٤٥، ٤٩، ٥٢	٢١، ٣١، ٥٥	١٣
٢	التنظيم	٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢	٣٧	٨
٣	التنفيذ	٣، ٨، ١٨، ٢٣، ٣٣، ٣٨، ٤٢، ٤٦، ٥٠، ٥٣، ٥٦	١٣، ٢٨	١٣
٤	التقييم	٤، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٩، ٤٣	٩، ٣٤، ٤٧	١٠
٥	مضيعات الوقت	٥، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٥، ٤٠، ٤٤، ٤٨	٥، ٣٠، ٥١، ٥٤، ٥٧، ٥٨	١٤

نتائج البحث ومناقشتها

اختبار صحة الفرض الأول

ينص الفرض علي: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح". ولاختبار صحة هذا الفرض، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في أبعاد قلق المستقبل، وقلق المستقبل ككل، ودرجاتهم في مقياس مستوى الطموح، كما تم حساب معامل التحديد لتوضيح الأهمية التربوية للعلاقات الدالة، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١٢) معامل الارتباط بين درجات الطلاب في كل من قلق المستقبل ومستوى الطموح

م	البعد	مستوى الطموح	الدلالة الإحصائية	معامل التحديد
١	قلق اجتماعي	٠,١١٥-	دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)	١,٣%
٢	قلق اقتصادي	٠,٠٥٧-	غير دال إحصائياً	----
٣	قلق سياسي	٠,٠٤١-	غير دال إحصائياً	----
٤	قلق مهني	٠,١٥٨-	دال إحصائياً عند مستوى عند مستوى (٠,٠١)	٢,٥%
	قلق المستقبل ككل	٠,١٢٤-	دال إحصائياً عند مستوى عند مستوى (٠,٠١)	١,٥%

ويتضح من الجدول السابق الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بين درجات الطلاب في مقياس مستوى الطموح، وقلق المستقبل ككل حيث كانت العلاقة سالبة دالة عند مستوى (٠,٠١)، كما يتضح وصول درجة الارتباط بين بعدين من أبعاد قلق المستقبل (الاجتماعي والمهني) ومستوى الطموح إلي مستوى الدلالة الإحصائية المطلوب، في حين لم تصل قيمة معامل الارتباط بين البعدين (الاقتصادي والسياسي) ومستوى الطموح إلي مستوى الدلالة المطلوب، مما يعكس أن هناك علاقة عكسية بين مستوى الطموح وقلق المستقبل، حيث أنه بارتفاع معدل قلق المستقبل لدى الطلاب يقل مستوى الطموح لديهم والعكس صحيحاً.

كما يعرض الجدول معامل التحديد لقياس الأهمية التربوية للنتائج الدالة إحصائياً، ويتضح أن (١,٣%) من التغير في درجات الطلاب في القلق الاجتماعي يمكن تفسيره بسبب التغير في درجاتهم في مستوى الطموح عكسياً، كما أن (٢,٥%) من التغير في درجات الطلاب في القلق المهني يمكن تفسيره بسبب التغير في درجاتهم في مستوى الطموح عكسياً، كما أن (١,٥%) من التغير في درجات الطلاب في قلق المستقبل ككل يمكن تفسيره بسبب التغير في درجاتهم في مستوى الطموح عكسياً.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه العديد من نتائج الدراسات منها دراسة محمود وفراج (٢٠٠٦) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وكلاً من مستوى الطموح وحب الاستطلاع، كما كشفت دراسة المشيخي (٢٠٠٩) عن وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح، وأشارت دراسة المصري (٢٠١١) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي قلق المستقبل ومرتفعي قلق المستقبل على

الدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة البحث لصالح منخفضي قلق المستقبل، بينما كشفت دراسة أحمد (٢٠١٣) عن عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ومستوى الطموح، وعدم إسهام قلق المستقبل في التنبؤ بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة.

وترجع هذه النتيجة إلى أن طلاب كليات الاقتصاد المنزلي وما يحيط بهم من عوامل اجتماعية واقتصادية وسياسية ومهنية والتي يتعرضوا من خلالها لقلق المستقبل له علاقة بأهدافهم ومستوى طموحهم وتطلعاتهم نحو المستقبل، كما أن وصول درجة الارتباط بين بعدين من أبعاد قلق المستقبل (الاجتماعي والمهني) ومستوى الطموح إلي مستوي الدلالة الإحصائية المطلوب يرجع إلى أن الناحية الاجتماعية والمهنية هما الأقرب إلى طلاب الجامعة، حيث أن الطالب أكثر احتكاكاً بالأسرة والأصدقاء، وكذلك أكثر احتكاكاً بالجانب الدراسي والتفكير في الوظائف المتاحة بعد التخرج، وبالتالي فهما أكثر دلالة، أي تزداد درجة الشك في أنهم أكثر تأثيراً في وجود قلق المستقبل لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي، في حين لم تصل قيمة معامل الارتباط بين البعدين (الاقتصادي والسياسي) ومستوى الطموح إلي مستوي الدلالة المطلوب، أي تقل درجة الشك في هذين البعدين في أنهم أقل تأثيراً في وجود قلق المستقبل لدى الطلاب، وذلك يرجع إلى أن الطلاب أقل احتكاكاً بالجانب الاقتصادي والسياسي.

وهذا يؤكد ما أشار إليه محمد (٢٠٠٥: ٣٦٦) أن فترة الشباب بحد ذاتها مرحلة ضاغطة لتحديد المستقبل المهني والاجتماعي، الأمر الذي يتطلب من الفرد مواجهة تحديات هذه المرحلة بكل متطلباتها لما يترتب عليها حياتهم المستقبلية فيما بعد. كما يرى المصري (٢٠١١: ١٦٠) أن قلق المستقبل من الأمور التي تشغل بال الشباب وتعطل أدوارهم، وتمنعهم من اتخاذ فلسفة واقعية في الحياة، وعدم الوصول إلى صياغة أهداف واضحة في ظل التغيير السريع في المجتمع، حيث أن هناك عوامل كثيرة تؤثر على مستوى الطموح منها أزمة البطالة وقلة الدخل وطغيان الجانب المادي على الأخلاقي في جميع مجالات الحياة والضغط النفسي وعدم القدرة على التكيف مع المشكلات.

ويؤكد المشيخي (٢٠٠٩: ١٨٣) أن الخوف من المستقبل يجعل الفرد يضع أهدافاً كبيرة يصعب عليه تحقيقها، مما يؤدي إلى القلق بسبب الإخفاق المستمر، لأن كل هدف غير محقق سيمثل إخفاقاً، والإخفاق يؤدي إلى الشعور بالإحباط، ومعظم الشباب الذي يعاني من قلق المستقبل غير قادر على وضع أهداف واقعية تتناسب مع إمكاناتهم وقدراتهم، مما يؤدي إلى

الفشل، وبالتالي تصبح فرص النجاح أمامهم ضعيفة. ويفسر ذلك أيضاً حنتول (٢٠١٢: ٧) فظرة الفرد للمستقبل تؤثر على مستوى طموحه، والفرد الذي لديه بصيرة وتأمل وتخطيط لمستقبل زاهر تكون دافعيته للعمل والنشاط والإقدام على الحياة عالية، بينما الشخص الذي ينظر لمستقبله بمنظار التوتر والضيق والقلق فإن ذلك يدفعه إلى الكسل والتراخي والهروب من الحياة.

اختبار صحة الفرض الثاني

ينص الفرض علي: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في إدارة الوقت". واختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في أبعاد قلق المستقبل وقلق المستقبل ككل وأبعاد إدارة الوقت وإدارة الوقت ككل، كما تم حساب معامل التحديد لتوضيح الأهمية التربوية للعلاقات الدالة، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١٣) معامل الارتباط بين درجات الطلاب في كل من قلق المستقبل وإدارة الوقت

م	البعد	قلق اجتماعي	قلق اقتصادي	قلق سياسي	قلق مهني	قلق المستقبل ككل
١	التخطيط	معامل الارتباط	*٠,١١٥-	*٠,٠٩١-	**٠,١٣٢-	**٠,١٢٩-
	معامل التحديد	١,٣%	١%	-	١,٧%	١,٧%
٢	التنظيم	معامل الارتباط	٠,٠١	٠,٠٣٨	٠,٠٧٤	٠,٠٣٥
	معامل التحديد	-	-	-	-	-
٣	التنفيذ	معامل الارتباط	٠,٠٣٦-	٠,٠٠٧	٠,٠٢٧	٠,٠٣٢-
	معامل التحديد	-	-	-	-	-
٤	التقييم	معامل الارتباط	*٠,٠٩٨-	٠,٠٤٨-	٠,٠٣٩-	**٠,١٢٩-
	معامل التحديد	١%	-	-	١,٧%	١,١%
٥	مضيعات الوقت	معامل الارتباط	**٠,١٨٣-	**٠,١٢٣-	٠,٠٦٩-	**٠,١٨٤-
	معامل التحديد	٣,٣%	١,٥%	-	٣,٤%	٣,٤%
	إدارة الوقت ككل	معامل الارتباط	*٠,١١٣-	٠,٠٦٠-	٠,٠٢٠-	**٠,١٢٤-
	معامل التحديد	١,٣%	-	-	١,٥%	١,٢%

*دالة عند مستوى (٠,٠٥) **دالة عند مستوى (٠,٠١)

وينتضح من الجدول السابق الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بين درجات الطلاب في مقياس إدارة الوقت ككل، وقلق المستقبل ككل، حيث كانت العلاقة سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، كما يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين كل من بعد التخطيط وبعد

مضيعات الوقت كأبعاد لإدارة الوقت مع قلق المستقبل ككل وأبعاده (الاجتماعي، الاقتصادي، المهني)، كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة بين كل من بعد التقييم كبعد لإدارة الوقت مع قلق المستقبل ككل وأبعاده (الاجتماعي، المهني)، ووجود علاقة سالبة دالة بين القلق الاجتماعي والمهني كأبعاد لقلق المستقبل مع إدارة الوقت ككل.

كما يعرض الجدول قياس الأهمية التربوية للنتائج الدالة إحصائياً: وهو معامل التحديد حيث يشير إلي أن (١,٢%) من التغير في درجات الطلاب في قلق المستقبل ككل يمكن تفسيره بسبب التغير في درجاتهم في إدارة الوقت ككل عكسياً.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة رحال (٢٠٠٨) في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين القلق وإدارة الوقت. وترجع هذه النتيجة إلى أن طلاب كليات الاقتصاد المنزلي وما يعانوه من قلق نحو المستقبل بجميع أبعاده (الاجتماعي، الاقتصادي، السياسي، المهني) يكون له علاقة بسوء إدارتهم لأوقاتهم بالطريقة السليمة من حيث (التخطيط، التنظيم، التنفيذ، التقييم) وكذلك في قدرتهم على التغلب على مضيعات الوقت المختلفة، فالوقت يعتبر من أعظم الموارد التي يمتلكها الفرد ومن ثم يجب التغلب على قلق المستقبل.

ويشير عبد الرحمن (٢٠١٢: ٧) إلى أهمية الوقت في حياة طلاب الجامعة الذين هم في حاجة ماسة إلى التدريب على الاستفادة من الوقت واستثماره بشكل فعال لتحسين مستوى التوافق الدراسي والاجتماعي، حيث تساهم مهارة إدارة الوقت في تحقيق الأهداف المهمة المراد تحقيقها مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات الدراسة والحياة الخاصة، كذلك انخفاض القلق والتوتر والضغط النفسي.

اختبار صحة الفرض الثالث

ينص الفرض علي: "يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء مستوى الطموح وإدارة الوقت". للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression بطريقة Stepwise وجاءت النتائج كالاتي:

جدول (١٤) تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بقلق المستقبل في ضوء مستوى الطموح وإدارة الوقت

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	بيتا معامل الانحدار	ت	الدالة الإحصائية
قلق المستقبل	التحكم في مضيعات الوقت	١٦,٥٣	٠,١٩	٠,٠٤	٠,٦٢-	٤,٠٧-	٠,٠٠١
	الثابت				١٨٧,٧	٢٣,٤٣	٠,٠٠١
	مضيعات				٠,٦٤-	٣,٥١-	٠,٠٠١
	تنظيم	١٠,٨	٠,٢٨	٠,٠٨	٠,٩٦	٣,٨٧	٠,٠٠١
	تخطيط				٠,٤٩-	٢,٦١-	٠,٠٠١
الطموح				٠,٠٧-	١,٥٣-	٠,٠٥	

يتضح من الجدول السابق أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء ابعاد ادارة الوقت (التحكم في مضيعات الوقت، التنظيم، التخطيط) و مستوى الطموح، وتم التوصل للمعادلة التنبؤية التالية:

$$\text{قلق المستقبل} = ١٨٧,٧ - ٠,٦٤ \times \text{التحكم في المضيعات} + ٠,٩٦ \times \text{التنظيم} - ٠,٤٩ \times \text{التخطيط} - ٠,٠٧ \times \text{الطموح}$$

ويتضح من هذه النتائج أن ثلاثة أبعاد من أبعاد إدارة الوقت إضافة إلى متغير مستوى الطموح جميعها متغيرات منبئة بقلق المستقبل لدي طلاب الجامعة، حيث كانت قيمتي "ف"، "ت" دالتان إحصائياً، الأمر الذي يشير إلى تأثير المتغيرات المستقلة الداخلة في نموذج الانحدار علي المتغير التابع وفقاً للمعادلة التنبؤية المذكورة.

نسبة الإسهام المشترك للمتغيرات المستقلة معاً (٨%) في تباين درجات قلق المستقبل، ويعتبر متغير التحكم في مضيعات الوقت الأكثر تأثيراً في قلق المستقبل حيث يسهم منفرداً بنسبة (٤%) من تباين درجات قلق المستقبل. ولذا جاء ترتيبه الأول في معادلة خط الانحدار. في حين لم يظهر أثر لباقي أبعاد إدارة الوقت (التنفيذ، التقييم) في التأثير في التنبؤ بقلق المستقبل كذلك لم يظهر أثر لمتغير إدارة الوقت ككل في التنبؤ بقلق المستقبل حيث لم تصل قيم "ت" إلى مستوي الدلالة المطلوبة.

أشارت النتائج إلى أن أبعاد إدارة الوقت (مضيعات الوقت، التخطيط، التنظيم) تعكس القدرة على التنبؤ بقلق المستقبل ومدى مواجهة الفرد لهذا القلق، فإدارة الوقت بشكل فعال من حيث التحكم في مضيعات الوقت والتخطيط الجيد له و تنظيمه يعد هام لنجاح الفرد أو فشله في مهام الحياة.

وهذا يؤكد أن الإدارة الجيدة للوقت، هي إدارة سليمة وفعالة للموارد والكوادر البشرية، وهي تعطي بعداً ارتقائياً لضرورة التقدم والارتقاء العام للطلاب. وتعتبر إدارة الوقت هي الطريق السليم لتحقيق العديد من المزايا. ويذكر الشامي (٢٠٠٥: ١٣) أن إدارة الوقت عملية لا تنظر إلى الماضي، أو ترتبط بالحاضر، وإنما هي أساس موجه إلى المستقبل، وتقوم باستشراف آفاقه، والتنبؤ به، والوقوف على مساراته واتجاهاته، والدروب المختلفة الموصلة للأهداف، ومن ثم فإن الطريق إلى المستقبل يركز على حسن اختيار بدائل الحاضر، واتخاذ الحاضر كقاعدة انطلاق إلى المستقبل إلى المستقبل.

ويضيف حجي (٢٠٠١: ١٧١) أنه إذا لم يكن الفرد مسيطراً على أو متحكماً في وقته؛ فإنه لن يكون أبداً مسيطراً أو متحكماً في حياته كلها، وبالتالي تصبح الحياة غير فعالة ولا مغزى لها وغير مشبعة وغير مرضية، بمعنى أن الفرد لن يحقق أهدافه أو طموحاته على الإطلاق، ويتعرض للضغوط وتوترات. كما يوضح عبد الرحمن (٢٠١٢: ٢٠٥) أن جوهر إدارة الوقت تتضمن زيادة الكفاءة والفعالية في فترة زمنية محددة، وتعني الفعالية إيجاد أفضل طريقة للقيام بمهمة معينة مهما كانت هذه المهمة، أما الكفاءة فتعني فحص مجموعة من المهام واختيار أهمها لكي يتم انجازه أولاً ثم تكمله باقي المهام بعد ذلك. ويشير عسكر (٢٠٠٣: ٢٢٣) إلى أنه إن لم تكن قادرين على إدارة الوقت فإننا لن نستطيع إدارة أي شيء آخر. وعلى المستوى الفردي فإن إدارة الوقت بصورة جيدة تساهم في تخفيف القلق الناتج عن تراكم المهام غير المنجزة أو عن عدم القدرة على الوفاء بالالتزامات والمسئوليات الوظيفية والاجتماعية.

كما أشارت النتائج إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء مستوى الطموح مجتمعاً مع أبعاد التحكم في مضيعات الوقت والتخطيط والتنظيم، ويرجع ذلك إلى أن نظرة طلاب كليات الاقتصاد المنزلي إلى المستقبل تتحدد من خلالها مستويات الطموح لديهم، فالطلاب الأقل طموحاً تقل ثقافتهم ودافعيتهم للانجاز لديهم، وبالتالي يزداد لديهم مستوى قلق المستقبل، في حين أن الطلاب الأكثر طموحاً يحددون مستويات أدنى لقلق المستقبل، ويكونون أقدر على تحديد أهدافهم المستقبلية.

ولأن مستوى الطموح من المتغيرات المنبئة بقلق المستقبل فقد أكد المشيخي (٢٠٠٩: ٢٢٦) على أن نظرة الفرد للمستقبل لها دور في توقعات الأفراد، فالنظرة التشاؤمية السوداوية، والإحباط المستمر، وتوقع الشر واليأس والنظرة السلبية للحياة كل ذلك له دور في توقعات الأفراد السوداوية. فيرى أن الطلاب ذوي الطموح المرتفع يضعون خطاً يسيرين على خطاها، ولا يؤمنون بالحظ، بل يؤمنون بأنهم كلما بذلوا جهداً كبيراً حصلوا على التقدم والنجاح، ولا يعتقدون أن المستقبل مرسوم لهم مسبقاً، بل هم الذين يحددون هذا المستقبل بجهودهم وعملهم، ويبدلون الخطوات المناسبة للوصول إلى أهدافهم، حيث لا يعتمدون على الظروف في تحديد مستقبلهم، فهم يميلون إلى الكفاح، ونظرتهم للحياة فيها تفاؤلاً، ويتغلبون على العقبات التي تواجههم، ولديهم ثقة في أنفسهم، وبالتالي يشعرون بالرضا والاستقرار النفسي، وعدم الشعور بالقلق نحو المستقبل، بعكس الطلاب ذوي مستوى الطموح المنخفض فإنهم ينظرون للمستقبل نظرة تشاؤمية ويتوقعون الفشل في أي لحظة.

ويضيف المصري (٢٠١١: ١٦٣) أن مستوى الطموح يتحدد من خلال نظرة الإنسان للمستقبل وما يتمتع به من نضج معرفي وانفعالي، حيث تتأثر نظرة الفرد للمستقبل بإدراكه لذاته، وللأهداف التي يسعى لتحقيقها، والعوائق التي تمنع تحقيق الأهداف، والبيئة التي يعيش بها هي التي تؤثر على طموحاته ونظراته للمستقبل، لذلك كلما كان مستوى القلق منخفض كلما زاد مستوى الطموح الذي يجعل الفرد قادراً على تنمية قدراته، ويكون قادراً على فصل الأماني عن التوقعات، واستبدال الأفكار الوهمية والسلبية بأفكار واقعية تتفق مع واقعة وتساعد على حل المشكلات الحالية والمستقبلية.

ويؤكد على هذا حنتول (٢٠١٢) فإن نظرة الفرد للمستقبل تؤثر على مستوى طموحه، والفرد الذي لديه بصيرة وتأمل وتخطيط مستقبلي تكون دافعيته للعمل والنشاط والإقدام على الحياة عالية، بينما الشخص الذي ينظر لمستقبله بمنظار التوتر والضيق والقلق، أي أن نظراته للمستقبل تكون متشائمة فإن ذلك يدفعه إلى الكسل والتراخي والهروب من الحياة.

اختبار صحة الفرض الرابع

ينص الفرض علي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وجامعة حلوان وجامعة الأزهر على مقياس قلق المستقبل ومستوى الطموح وإدارة الوقت" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova للتحقق من دلالة الفرق بين درجات الطلاب في المجموعات الثلاثة (جامعة المنوفية، وجامعة الأزهر، وجامعة حلوان) في المقاييس الثلاثة (مستوى الطموح، وإدارة الوقت، قلق المستقبل)، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١٥) تحليل التباين للفرق بين متوسطات مجموعات البحث (كليات الاقتصاد المنزلي)

المقياس	مجموع مربعات	د. ح	متوسط مربعات	ف	الدلالة الإحصائية
قلق المستقبل	بين المجموعات	٢	٣٨٠,٤٧٨	١,٢٢٠	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٤٦٨	٣١١,٨٥٠		
	المجموع	٤٧٠			
مستوى الطموح	بين المجموعات	٢	٨٩٣,٠٠٩	١,١٦٢	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٤٦٨	٧٦٨,٣٤٦		
	المجموع	٤٧٠			
إدارة الوقت	بين المجموعات	٢	٦٨٦,٤٤٦	١,٧٠٨	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٤٦٨	٤٠١,٨٢٤		
	المجموع	٤٧٠			

ومن خلال الجدول السابق يتضح أن قيمة (ف) غير دالة إحصائياً لكل من مستوى الطموح وإدارة الوقت وقلق المستقبل، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

طلاب الكليات الثلاثة في هذه المتغيرات وبذلك يتم قبول الفرض الصفري الذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وجامعة حلوان وجامعة الأزهر على مقياس قلق المستقبل ومستوى الطموح وإدارة الوقت".

ترجع هذه النتيجة إلى تقارب طبيعة عينة البحث في كليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية وحلوان والأزهر من حيث طبيعة الدراسة بالكلية وتقارب الظروف البيئية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية والمهنية لدى طلاب هذه الكليات. فمستوى طموحهم وقلقهم من المستقبل ومستوى ادارتهم لوقتهم متقارب ولا توجد فروق بينهم.

اختبار صحة الفرض الخامس

ينص الفرض علي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي من التخصصات المختلفة على مقياس قلق المستقبل ومستوى الطموح وإدارة الوقت". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova للتحقق من دلالة الفرق بين درجات الطلاب في المجموعات الأربعة (تخصص إدارة منزل، تربيوي، تغذية، ملابس) في المقاييس الثلاثة (قلق المستقبل، مستوى الطموح، وإدارة الوقت)، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١٦) نتائج تحليل التباين الأحادي بين مجموعات البحث (التخصصات الأربعة)

المقياس	مجموع مربعات	د. ح	متوسط مربعات	ف	الدلالة الإحصائية
قلق المستقبل	بين المجموعات	٣	١٢٠,٦١٢	٠,٣٨٥	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٤٦٧	٣١٣,٣٧٣		
	المجموع	٤٧٠			
مستوى الطموح	بين المجموعات	٣	٤٦٢٧,٠٤٥	٦,٢١٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	داخل المجموعات	٤٦٧	٧٤٤,٠٩٢		
	المجموع	٤٧٠			
إدارة الوقت	بين المجموعات	٣	١١٠٥,٢٩٨	٢,٧٧٣	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	داخل المجموعات	٤٦٧	٣٩٨,٥٢٣		
	المجموع	٤٧٠			

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة "ف" دالة إحصائياً بالنسبة لمستوى الطموح، وبالنسبة لإدارة الوقت، في حين لم تصل قيمة "ف" لمستوى الدلالة بالنسبة لقلق المستقبل. وبذلك يتم قبول الفرض الصفري الخاص بقلق المستقبل الذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كليات الاقتصاد المنزلي من التخصصات المختلفة على مقياس قلق المستقبل". وقبول الفرض البديل لكل من مستوى الطموح وإدارة الوقت.

وللتعرف على مصدر الفروق بين التخصصات المختلفة تم استخدام اختبار الفروق الأقل معنوية (LSD) وهو أحد أساليب التحليل الإحصائية البعدية لاختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه. وذلك ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٧) تحليل (LSD) للتعرف على مصدر التباين

المقياس	المقارنات الثنائية	متوسط الفرق	الدلالة الإحصائية
مستوى الطموح	ملابس - إدارة منزل	١٥,٦٠	دالة عند مستوي ٠,٠١
	ملابس - تربيوي	١٠,٤٦	دالة عند مستوي ٠,٠١
	ملابس - تغذية	٧,٢٧	دالة عند مستوي ٠,٠٥
	تغذية - إدارة منزل	٨,٣٢	دالة عند مستوي ٠,٠٥
إدارة الوقت	تربيوي - تغذية	٥,٦٩	دالة عند مستوي ٠,٠٥
	ملابس - تغذية	٥,٠٩	دالة عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن هناك اختلاف معنوي وتباين ذا دلالة إحصائية بين درجات استجابات الطلاب، وفيما يتعلق بمستوى الطموح فإن هناك فروق بين التخصصات المختلفة "تغذية، ملابس، تربيوي، إدارة منزل" لصالح تخصص الملابس، كما يوجد فرق بين تخصصي التغذية وإدارة المنزل لصالح تخصص التغذية كان الأعلى في مستوى الطموح. وترجع هذه النتيجة إلى أن طلاب قسم الملابس يزداد لديهم مستوى الطموح وذلك لتوافر العديد من فرص العمل الخاصة بخريجي قسم الملابس، وبالتالي ترتفع طموحاتهم وقدرتهم على تحقيق أهدافهم، أيضاً يوجد بعض فرص العمل لخريجي قسم التغذية لذلك يوجد لديهم مستوى جيد من الطموح، وذلك على نقيض قسم إدارة المنزل نظراً لعدم توفر فرص عمل لخريجي إدارة المنزلي بعد التخرج وبالتالي ينخفض مستوى طموحهم ودافعيتهم للإنجاز.

وبالنسبة لمتغير إدارة الوقت فإن هناك فروق معنوية بين التخصصات (التربوي والتغذية) لصالح التربوي، وبين الملابس والتغذية لصالح الملابس. فيكون طلاب تخصص التغذية هم الأقل إدارة للوقت من بين التخصصات المختلفة.

وترجع هذه النتيجة إلى أن تعدد المقررات النظرية والعملية لتخصص التربوي، نظراً لتعدد مجالات دراستهم في مقررات التغذية والملابس والإدارة والتربوية يجعلهم أكثر حرصاً على إدارة أوقاتهم بطريقة فعالة لتحصيل دراسي جيد، كما أن الطلاب في تخصص الملابس لديهم عبء كبير في المقررات العملية مما يستنفذ جزء كبير من أوقاتهم، وبالتالي يزداد الحرص لديهم لإدارة الوقت بطريقة جيدة، وذلك على نقيض قسم التغذية الذي يغلب فيه الاهتمام بالجانب النظري أكثر وبالتالي يتوفر لديهم مورد الوقت فيكونون أقل حرصاً على إدارته بطريقة فعالة. أما عدم وجود فروق بين التخصصات في قلق المستقبل ترجع إلى أن طلاب كليات الاقتصاد المنزلي في التخصصات الأربعة لديهم نفس المستوى من قلق المستقبل، نظراً للعديد من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والمهنية التي تدفعهم بالنظر إلى المستقبل نظرة تشاؤمية، وتجعلهم أقل قدرة على تحديد أهدافهم والسعي إليها وتحقيقها.

توصيات البحث

في ضوء نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:

- توجيه مزيد من البحث في شئون الاضطرابات النفسية لطلاب كليات الاقتصاد المنزلي.
- التأكيد على أهمية تأهيل طلاب كليات الاقتصاد المنزلي من خلال تقديم الخدمات النفسية والاجتماعية والمهنية.
- ضرورة دعم مشاريع التنمية والاستثمار بهدف خلق فرص عمل جديدة لخريجين كليات الاقتصاد المنزلي مما يساهم في تخفيف قلق المستقبل لديهم.
- مساعدة الشباب على إدراك مشكلاتهم الاجتماعية والاقتصادية ومحاولة إيجاد حلول لها.
- توفير فرص للتوعية بخطورة الآثار السلبية لاضطراب قلق المستقبل وطرق العلاج من خلال بعض البرامج التليفزيونية.
- تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لطلاب كليات الاقتصاد المنزلي عن طريق برامج مختصة، مما يساهم في خلق شخصية متوازنة قادرة على التكيف.
- العمل على إرشاد الطلاب الجدد وتهيئتهم للجو الجامعي الذي يعد بمثابة مرحلة انتقالية من حياة المدرسة إلى الحياة الجامعية.

- تنمية التفكير الایجابي لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي بشكل يسهم في فاعليتهم في التعامل مع الظروف والتغيرات الحياتية.

بحوث مقترحة

في ضوء أهداف ونتائج البحث يمكن اقتراح القيام بالأبحاث التالية:

- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي.
- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي.
- قلق المستقبل وعلاقته بدافع التعلم لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي.
- تأثير التعزيز في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي.
- العلاقة بين قلق المستقبل وإدارة الوقت وفقاً للمتغيرات التالية: العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي، المستوى المعيشي.
- قلق المستقبل وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي.

المراجع

- أبو سنة، محمد منصور كمال (٢٠١٣): العلاقة بين تعرض المراهقين المصريين للأخبار بالتلفزيون ومستويات الطموح لديهم، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس.
- أبو عمرة، عبد الجواد عواد مرزوق (٢٠١٢): الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة الأزهر بغزة.
- أبو ندى، خالد محمود (٢٠٠٤): التفكير الإبداعي وعلاقته بكل من العزو السببي ومستوى الطموح لدى تلاميذ الصفين الخامس والسادس الابتدائيين، رسالة ماجستير، كلية التربية - الجامعة الإسلامية بغزة. متاح على: www.arabtexts.com
- أحمد، عمرو رمضان معوض (٢٠١٣): قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة، مجلة خدمة العلوم التربوية بمعهد الدراسات التربوية، ١١(٢)، ٤٤٧ - ٥٣٨.
- إسماعيل، إبراهيم محمود (٢٠٠٦): فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، رسالة ماجستير، كلية تربية - جامعة أسيوط.
- الأقصري، يوسف (٢٠٠٣): كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل؟، القاهرة، دار اللطائف.
- باطة، أمال عبد السميع (٢٠٠٤): مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- البدران، عبد السجاد عبد السادة (٢٠١١): قلق المستقبل لدى طلبة المدرسة الإعدادية في مركز محافظة البصرة، مجلة آداب البصرة، ٥٦، ٣٣٢ - ٣٥٦. متاح على: www.iasj.net
- بلكيلاني، إبراهيم بن محمد (٢٠٠٨): تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوصلو في النرويج، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة الزهر بغزة. متاح على: www.ao-academy.org
- تفاحة، جمال السيد (٢٠٠٦): مهارات إدارة الوقت وعوامل الشخصية ونمط السلوك لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، مجلة البحوث النفسية والتربوية، بكلية التربية جامعة المنوفية، ٣، ٥٥ - ٨٧.
- جبر، أحمد محمد (٢٠١٢): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة الأزهر بغزة. متاح على: www.alazhar.edu
- حجي، أحمد إسماعيل (٢٠٠١): إدارة بيئة التعليم والتعلم، القاهرة، دار الفكر العربي.
- حسان، منال محمد رضا (٢٠٠٩): الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية، مجلة كلية التربية - جامعة طنطا، العدد الرابع، ١٨٣ - ٢١٩.

الحسيني، عاطف مسعد (٢٠١١): قلق المستقبل والعلاج بالمعنى، القاهرة، دار الفكر العربي.
حمدونة، علاء سعيد (٢٠١١): معوقات تطبيق إدارة الوقت لدى الموظفين الإداريين في الجامعات
ال فلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية - جامعة الأزهر بغزة.

www.cis.ps.asp

حمزة، جمال مختار (٢٠٠٤): تأثير مستوى الطموح وفقاً لمتغير جنس الأطفال ومستوى تعليم الأب،
مجلة العلوم التربوية، العدد الأول، ٥٣ - ٨١.

حننول، أحمد موسى محمد (٢٠١٢): فاعلية برنامج إرشادي نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل وأثره
على دافعية الانجاز ومستوى الطموح لدى طلاب كلية المجتمع بجامعة جازان، رسالة دكتوراه،

كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. www.libback.edu

خير الله، هشام رشدي محمود على (٢٠١٠): تعرض الشباب الجامعي لأحداث العنف السياسي في
الصحف والتلفزيون وعلاقته بقلق المستقبل لديهم، رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية - جامعة
المنوفية.

الداحدحه، باسم محمد علي (٢٠١٠): الدليل العملي في الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة، مكتبة الفلاح.
رحال، ماريو جرجس (٢٠٠٦): قلق التقدم العلمي الراهن لدى طلاب الجامعة وعلاقته بالعصابية

ومتغيرات أخرى، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ٤(١)، ٥٩ - ٨٣.

الرفاعي، سعاد سيد نصر (٢٠١٢): أثر كلٍ من توقعات الآباء والمعلمين وفاعلية الذات الأكاديمية في
مستوى الطموح الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة
الفيوم.

سالم، إيمان عثمان محمد (٢٠٠٩): علاقة إدارة وقت ربة الأسرة بالسلمات الشخصية للمراهقين، رسالة
ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية.

سالم، محمد عدنان عيسى (٢٠١١): أساليب إدارة الوقت ومركز الضبط وعلاقتها بضغوط العمل
الإداري لدى مدرء المدارس في وكالة الغوث في مدينة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة

الأزهر - غزة. www.alazhar.edu

سعيد، سامي سلامة (٢٠١٢): الرضا عن الواقع ومستوى الطموح وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى
العاملين وغير من خريجي الجامعات، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة الأزهر بغزة.

www.alazhar.edu

سلامة، محمد سعيد (٢٠١٣): إساءة المعاملة في مرحلة الطفولة كما يدركها عينة من المراهقين
وعلاقتها بقلق المستقبل والتفكير الانتحاري، مجلة الخدمة النفسية، ٢(٥)، ٤٤٤ - ٤٦٨.

سليمان، حاتم عبد العزيز (٢٠١١): فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض قلق المستقبل لعينة من طلاب التعليم الثانوي العام، رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس.

الشامي، منال مرسي الدسوقي (٢٠٠٥): إدارة وقت ربة الأسرة العاملة وأثره على النمو الاجتماعي للطفل، رسالة دكتوراه، كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية.

شبير، توفيق محمد توفيق (٢٠٠٥): دراسة مستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية - الجامعة الإسلامية بغزة. www.alazhar.edu

شقيير، زينب (٢٠٠٥): الشخصية السوية والمضطربة، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية. شليل، انتصار محمد عطية (٢٠٠٥): أثر برنامج لتنمية مهارات إدارة الوقت في تحسين بعض العمليات المعرفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة كفر الشيخ. صابر، يحي محمد (٢٠٠٨): فاعلية برنامج إرشادي للمساعدة الاجتماعية لزيادة مستوى الطموح لدي عينه من مرضي الفشل الكلوي المزمن، رسالة دكتوراه، كلية الآداب - جامعة بنها. طه، فرج عبد القادر (٢٠٠٠): أصول علم النفس الحديث، القاهرة، دار قباء.

عايدي، أميرة فكري محمد (٢٠١٣): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت في تحسين فاعلية الذات وأثرة علي مستوي إدارة الضغوط لطلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق. www.scholar.najah.edu

عبد التواب، مصطفى عبد المحسن (٢٠٠٧): فاعلية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسسيوط، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة أسيوط. عبد الجواد، محمد أحمد (٢٠٠٠): كيف تدير وقتك بفاعلية؟، طنطا، دار البشير للثقافة والعلوم. عبد الحافظ، محمد كامل (٢٠١١): إدارة الوقت، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية. عبد الرحمن، حنان محمد (٢٠١٢): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارة إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية الآداب - جامعة المنوفية.

عبد العال، نجاه محمود محمد (٢٠٠٤): الذات غير المرغوبة وعلاقتها بالتنشئة الوالدية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوي - جامعة القاهرة. عبد الفتاح، كاميليا إبراهيم (٢٠٠٧): مستوى الطموح والشخصية، الرياض، دار الزهراء، ط٤. العبد، النبوية أحمد عزت (٢٠٠٦): علاقة بعض خصائص الشخصية بمهارات إدارة الوقت لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة كفر الشيخ. عسكر، علي (٢٠٠٣): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ط٣، الكويت، دار الكتاب الحديث.

- عسليمة، محمد والبنا، أنور (٢٠١١): فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتطبيقات بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٢٥(٥)، ١١١٩ - ١١٥٨. www.majeedalagha.com
- علي، دعاء أبو عاصي فيصل (٢٠١٢): إدارة الوقت لدي الموهوبين وعلاقتها بكل من مستوي الطموح و دافعية الانجاز، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة قناة السويس.
- عمر، كامل عمر عارف (٢٠١٠): فعالية برنامج مقترح باستخدام التعلم التعاوني (النشط) لتنمية مهارات إدارة الوقت لطلاب كلية التربية النوعية، المؤتمر العربي الرابع عشر للاقتصاد المنزلي، المجلد ٢٠(٤)، ٧٣٩ - ٧٥٦.
- الغامدي، صالح بن يحيى الجار الله (٢٠١٢): اختبار القدرات العامة وعلاقته بقلق المستقبل في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية بينها، ٢٣(٩٠)، ١٢٤ - ١٦٣.
- غانم، محمد حسن (٢٠٠٦): الطموح لدى الأطفال وكيف نوجهه، الإسكندرية، المكتبة المصرية.
- فضل، أحمد عباس إبراهيم (٢٠٠٧): اثر الضغوط المدرسية وتقدير الذات ومستوى الطموح على التوافق الدراسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة قناة السويس.
- الفقي، إبراهيم (٢٠٠٩): إدارة الوقت، القاهرة، دار إبداع.
- فيفر، إيزابيل ودنلاب، جين (٢٠٠١): الإشراف التربوي على المعلمين (دليل لتحسين التدريس)، ط٣، عمان، منشورات الجامعة الأردنية.
- قشقوش، إيمان إبراهيم عبد الرحمن (٢٠١١): إدارة الوقت وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية.
- القطناني، علاء سمير موسى (٢٠١١): الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة الأزهر بغزة. www.alazhar.edu
- قمرة، هنادي محمد عمر (٢٠١٠): مستوى طموح الطالبة الجامعية وتأثيره على إدارة مواردها، مجلة الاقتصاد المنزلي، ٢٠(٢)، ١٥٨ - ١٧٩.
- محمد، هبه مؤيد (٢٠٠٥): قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العددان (٢٦، ٢٧)، ٣٢١ - ٣٧٩.

محمود، هويدة حنفي وفراج، محمد أنور (٢٠٠٦): قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع لدى طلبة كلية التربية من ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المختلفة، مجلة كلية التربية - جامعة الإسكندرية، ١٦(٢)، ٦٠ - ١٥٤.

مسعد، نجلاء أحمد سعيد (٢٠٠٠): الاستقرار الأسري وعلاقته بمستوى طموح الأبناء لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية.

المشبحي، غالب بن محمد على (٢٠٠٩): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه، كلية التربية - جامعة أم القرى. www.Knowledge.net

Knowledge. net

المصري، نفين عبد الرحمن (٢٠١١): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة الأزهر

بغزة. www.kin.minia.edu.eg

مطحنة، السيد خالد إبراهيم (٢٠٠١): أثر برنامج لإستراتيجيات ما وراء المعرفة على أساليب التفكير والتحصيل الدراسي ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، ١٢، ٤٠٥ - ٤٤٣.

معشي، محمد بن مساوي (٢٠١٢): قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية بالزقازيق، ٧٥، ٢٨٢ - ٣٢٤.

معوض، محمد عبد التواب ومحمد، سيد عبد العظيم (٢٠٠٥): مقياس مستوى الطموح، القاهرة، مكتبة الأنجو المصرية.

النجار، سناء محمد أحمد وعبد العاطي، فاطمة محمد (٢٠١١): المسؤولية الاجتماعية للأزواج العاملين بالخارج وعلاقتها بإدارة الوقت المخصص للمشاركة في التنمية بعد ثورة ٢٥ يناير، مجلة الاقتصاد المنزلي، ٢١(٣) ١٥٣ - ١٨٧.

النجار، محمود محمد (٢٠١١): قلق المستقبل وعلاقته بالصلاية النفسية ودافع الإنجاز لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة طنطا.

Eldeleklioglu, J. (2008): Investigation of adolescents time management skill in terms of anxiety age and gender variables, *Elementary Education Online*, 7(3), 656-663.

Jianzhong, Xu., Jianxia, Du. & Xitao, Fan. (2013): Finding our time: predicting students time management in online collaborative group work, *Computers & Education*, 69, 139- 147.

Kim, Y., Kasser, T. & Lee, H. (2003): Self concept, aspiration level, and well- being in South Korea and United States, *The Journal of Social Psychology*, 143(3), 277- 290.

- Panek, E. (2014). Left to their own devices: college students' "guilty pleasure" media use and time management, *Communication Research*, 41(4), 561-577.
- Greaves-Lord K., Tulen J., Dietrich A., Sondeijker F., Van Roon A., Oldehinkel A., Ormel J., Verhulst F.& Huizink A. (2010): Reduced autonomic flexibility as a predictor for future anxiety in girls from the general population. the trails, *Psychiatry Res*, 30; 179(2): 187-93.
- Waxler, M. (2002): A comparative study of the self concept, aspiration level, *Journal of Educational Research*, 53(4), 543- 560.