

التوجه نحو المستقبل لدى ذوي المستويات المختلفة في التنظيم  
الذاتي والامل عند الطلاب المعلمين

اعداد

د. عادل محمود المنشاوي

استاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة دمنهور

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور . المجلد الخامس العدد(٤)

-الجزء الأول- لسنة ٢٠١٣

التوجه نحو المستقبل لدى ذوي المستويات المختلفة في التنظيم الذاتي والامل عند الطلاب المتعلمين د.عادل المنشاوي

---

## التوجه نحو المستقبل لدى ذوي المستويات المختلفة في التنظيم الذاتي والامل عند الطلاب المعلمين

د. عادل محمود المنشاوي

### ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن اسهام ابعاد كل من التنظيم الذاتي والامل في التوجه نحو المستقبل، وكذا معرفة الاختلاف في التوجه نحو المستقبل باختلاف مستويات كل من التنظيم الذاتي والامل، وكذا معرفة الفروق بين الجنسين في التوجه نحو المستقبل، وقد اجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٩٣ طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية واستخدمت الدراسة الادوات التالية :

- مقياس التوجه نحو المستقبل (اعداد الباحث)
- مقياس التنظيم الذاتي (تعريب الباحث)
- مقياس الامل (تعريب الباحث)

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وعلى عدد من الاساليب الاحصائية مثل تحليل التباين العاملي، اختبار شفيه للمقارنات بين المتوسطات، وتحليل الانحدار المتعدد، وقد اظهرت نتائج الدراسة ما يلي :

- وجود اختلافات في ابعاد التوجه نحو المستقبل والمقياس ككل ترجع الى اختلاف مستويات التنظيم الذاتي، وذلك لصالح المستوى المرتفع من التنظيم الذاتي

- وجود اختلافات في ابعاد التوجه نحو المستقبل والمقياس ككل ترجع الى اختلاف مستويات الامل، وذلك لصالح المستوى المرتفع من الامل

- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١ بين الجنسين في التوجه نحو المستقبل لصالح البنين

- تسهم متغيرات التنظيم الذاتي والامل في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى الجنسين

**الكلمات المفتاحية :** التوجه نحو المستقبل – التنظيم الذاتي – الامل التوجه نحو المستقبل لدى ذوي المستويات المختلفة في التنظيم الذاتي والامل عند الطلاب المعلمين

### **Abstract:**

A Survey study- was conducted by the researcher-found that more than 87% of postgraduates at Fayoum University, Faculty of Education suffered from Statistics anxiety, especially among students whose academic background has little statistical training. The development and validation of statistics anxiety scales and the factors affecting statistics anxiety have been extensively studied. However, few studies investigated how to reduce the statistics anxiety of postgraduate students. The present study explored how statistics anxiety can be reduced by using a suggested self – learning strategy based on logical guide for statistical problem solving. The training program was administered to a sample of (35) postgraduate students at Fayoum University, faculty of Education who were enrolled in an inferential statistics course. Data was analyzed using repeated measures ANOVA, and Mixed model ANOVA. It was found that:

The main effect of time (pretesting, post testing, follow up testing) was statistically significant for the total score of statistics anxiety. The average response to statistics anxiety decreased significantly ( $p=.002$ ) between time 1 and time 3 and could be characterized as substantial, but the difference between the first and second time period was not statistically significant ( $p = .055$ ) and could be characterized as minimal. The difference between time period 2 and time period 3 also was not significant ( $p=.517$ ) and would be characterized as a minimal difference.

The interaction effect between the repeated measures factor "time" and "the sample's strategy usage rate" was statistically significant ( $F(1.452, 2.904) = 3.164, p = 0.035, \text{partial eta squared} = .1405$ ) only for the second dimension of statistics anxiety. These results suggest that a self – learning strategy based on a logical guide for problem solving is an ineffective way and can reduce students' anxiety of statistics especially for the dimension of statistical procedures complexity.

The implications of these findings are discussed.

## مقدمة :

تمتد ظاهرة تقسيم الزمن الى ثلاثة ابعاد او مكونات، حيث يمتلك الانسان ذكريات حول ما جرى سابقاً ويسميتها ماضياً .وهو يمر بخبرة اللحظة الراهنة ويسميتها حاضراً .وهو يتوقع ما سوف يأتي بعد ويسميه مستقبلاً .

وحيث ان طبيعة الانسان تتطلع الى المستقبل حذراً وتحسباً وتقاولاً ، فان التوجه نحو المستقبل **Future Orientation** هو من صميم احساس الفرد بالزمن وهذا ما اكدته نتائج عدة دراسات مثل (على شاكر افتلاوي:٢٠٠٠، جلال عزيز البدراني: ٢٠٠٤، خلود بشير:٢٠٠٦) حيث اكدت هذه الدراسات على زيادة توجه الافراد بصفة عامة نحو المستقبل مقارنة بالتوجه نحو الماضي او الحاضر، وذلك ان حياة الفرد في الحاضر موجهة عادة نحو المستقبل الذي يعطيه هدفاً لافعاله، فالقدرة على بناء اهداف بعيدة المدى والعمل على تحقيقها هي خاصية هامة ومميزة للانسان، ويرتبط عدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الافراد على تحقيق الخطط المستقبلية بعيدة المدى بالافتقار والضعف الى توجه الافراد نحو المستقبل .

ويعد المستقبل هو الامل الذي يعيش من اجله الانسان، فقلوب الامل ما كان لحياة الفرد معنى ويعد التوجه نحو المستقبل من المتغيرات المهمة في توجهات الافراد نحو الاشياء المحيطة والموجودة في البيئة التي نعيش ونحيا فيها، وترى (امال باظة:٢٠٠٤، ٤) ان النظرة المستقبلية تعتبر احد محددات التوافق الانساني، فالنظرة الى المستقبل تقيس التغيرات السلبية والايجابية التي يتوقع حدوثها للفرد مستقبلاً. وتؤكد نتائج العديد من الدراسات على اهمية دراسة البعد المستقبلي واثره في حياة الافراد، وما يترتب على فقدانهم للامل في المستقبل من معاناتهم من بعض الازمات والاضطرابات . وفي هذا السياق يؤكد (السيد عبد الدايم :١٩٩٦) على أهمية المستقبل، وان نظرة الشباب للمستقبل تتاثر الى حد كبير بادراك الفرد لذاته، وللاهداف التي يسعى الى تحقيقها، وللاهداف السالبة

التي يحاول ان يتجنبها، والعوائق التي تمنع تحقيق هذه الاهداف، ويساعد المستقبل الفرد على بناء اهداف بعيدة المدى وقد استخدم مصطلح منظور زمن المستقبل **Future Time Perspective** والذي يتكون من جانبين احدهما دافعي والاخر معرفي. وقد عرفه بأنه نزعة الفرد لإعطائه أهمية كبيرة للأهداف بعيدة المدى، والاعتقاد في أن العمل الجاد هو الوسيلة لإنجاز تلك الأهداف. ويؤكد (Passig:2001) على ان الاهتمام بدراسة المستقبل والوعي بالمستقبل هو قديم وحديث في نفس الوقت ولكن زاد الاهتمام به عقب الحرب العالمية الثانية حيث بدأ الاهتمام بدراسة زمن المستقبل ومنظوره فضلا عن القيادة المستقبلية ومهاراتها وكان هذا يمثل تحديا، وزاد الاهتمام باستراتيجيات التعلم وأدوات القياس لدراسة الوعي بالمستقبل

وبفارق العلماء بين نوعين من الزمن، الاول الزمن الاصطلاحي، والثاني الزمن النفسي، ويشير (Strack:1985) ان الزمن النفسي من ضمن توجهاته الماضي نظرا لاهمية التأمل فيه واخذ العبرة منه وعدم الوقوف بصورة قطعية عنده حيث يمكن ان يؤثر الماضي على قرارات واحكام الرضا عن الحياة، وكذا على خبرات الفرد التي سوف يكتسبها في الحياة فبرغم بعد الماضي الا انه يمكن الاستفادة منه في الحاضر والمستقبل .

وقد كان (Kurt Lewin) من اوائل علماء النفس المحدثين الذي ادرك اهمية التوجه نحو المستقبل في السلوك الانساني وقد لاحظ " ليفين " على وجه الخصوص بان الاهداف التي تحدد سلوك الطفل هي دائما مدفوعة نحو المستقبل فالتوقعات المستقبلية تساعد الطفل على تشكيل اهدافه . ويشير مفهوم التوجه نحو المستقبل **future orientation** الى مجموعة من الانفعالات والاتجاهات والمعارف والدافعية غير المنتهية المرتبطة بالمستقبل، ويتضمن القدرة على تخيل او تصور الحياة المستقبلية، ويتفق هذا التعريف مع ما قدمه كل من **Mc Cabe &**

(Barnave:2000) بان التوجه نحو المستقبل يشير الى تصورات وتوقعات الفرد نحو المستقبل

وبعد التنظيم الذاتي **Self - Regulation** احد العمليات النفسية المهمة والتي تلعب دورا في تحديد استجابات الافراد، ويشير (Baumeister et al :2006) الى ان التنظيم الذاتي بأنه العملية التي من خلالها يستطيع الفرد التحكم في تفكيره ومشاعره والاندفاعات السلوكية. واهتم علماء النفس في الاونة الاخيرة بدراسة التنظيم الذاتي للافراد، وقد تعددت تعاريف التنظيم الذاتي الا انها كلها تشترك في ان التنظيم الذاتي يتمثل في قدرة الفرد على تعديل سلوكياته من اجل تحقيق اهدافه (Sniehotta, Scholz, Schwarzer et al.: 2005, 24)، كما عرف بيسوت (Pesut:1990) التنظيم الذاتي بأنه قدرة الفرد على التعديل التلقائي في نشاطاته الفسيولوجية او سلوكه او عمليات الوعي لديه، وهي تشتمل على مراقبة الذات، وتقويم الذات، ودعم الذات بما يعين على تحديد الهدف او توجيه النشاط العقلي محل الاهتمام (في ايمن عامر: ٢٠٠٣، ٧٤). وقد ظهر مفهوم التنظيم الذاتي مع نظرية باندورا Bandura النظرية الاجتماعية المعرفية للتنظيم الذاتي **Social Cognitive Theory of self -Regulation** حيث يعد التنظيم الذاتي احد مكونات نظريته حيث يرى ان الاهداف الشخصية والغايات وكذلك التقويمات الذاتية لها تأثير مهم في سلوك الفرد وتصرفاته، ويضم التنظيم الذاتي نوعين من التنظيم هما التنظيم الذاتي السلوكي للفرد ويأتي من انسجام او توافق الفرد مع البيئة، والتنظيم الذاتي البيئي والذي يتضمن تسلسل سلوكي متداخل باستجابات، وقد اشار باندورا الى ان التنظيم الذاتي للفرد له علاقة بالتوجه نحو المستقبل حيث يتفاعل مع الاحداث الاجتماعية الماضية والحاضرة، فالفرد يتأثر بالقوى الاجتماعية وفي نفس الوقت هو قادر على تنظيم هذه التأثيرات وتوجيهها وتقدير مداها وان معتقدات الفرد فيما يستطيع ان يفعله تجعله يتوقع التداعيات التي



يمكن ان تحدث في المستقبل، ومن ثم يحدد اهدافه ويضع خطته لتحقيقها(Bandura:1991) .

وبعد الامل احد المفاهيم المهمة في علم النفس الايجابي، لما له من اثار ايجابية متعددة على تحقيق التوافق الانساني والرفاهة النفسية والرضا عن الحياة والرغبة في التعلم لدى الافراد.

ويشير كل من (Carifio& Rhodes :2002) الى تمتع الافراد من ذوي مستويات الامل المرتفع بالتحصيل الدراسي المرتفع والثقة على حل المشكلات وتحقيق الاهداف الحياتية وتفضيل تحقيق الاهداف الصعبة، ويؤكد (Fred: 2003) على ان الامل مجالاً جديداً يستخدم في تنمية الموارد البشرية في مجالات العمل والتعلم والانتاج، وان نقص الامل يؤدي الى المعاناة من الاكتئاب والسلوك الانتحاري، كما يعد الامل احد القوى النفسية الاساسية التي تساعد على مواجهة الصعوبات والضغط البيئية(Bruininks & Malle :2006, 329)، الامل يعد واحداً من الصفات الانسانية التي تساعد الافراد على التغلب على الياس والاكتئاب ومواجهة الضغوط، ويقلل من الاحساس بالخوف من المستقبل، وهذا ما اكدته دراسة (Cheavens, et al., 2006)

#### مشكلة الدراسة:

يعد التوجه نحو المستقبل احد المحددات المهمة للافراد في تحقيق قدر كبير من الايجابية في الشخصية، وفي القدرة على تكوين رؤية واضحة عن المستقبل والتخطيط لتحقيق الاهداف، وفي ضوء العصر الذي نعيش فيه الان وما يحدث فيه من تغيرات وتناقضات شتى في مختلف المجالات وعلى كافة المستويات، والتي تنعكس على معظم الافراد وتترك تاثيراتها على سلوكياتهم ومن ثم يكون التوجه نحو المستقبل للافراد، وبخاصة طلاب الجامعة، من الهمية بمكان للتعرف على المتغيرات والعوامل التي يمكن ان تسهم فيه، حيث اشارت نتائج بعض الدراسات التي اجريت عن التوجه نحو المستقبل الى مجموعة من

العوامل التي تؤثر او تسهم فيه، فقد توصلت نتائج دراسة نبيلة ابوزيد(١٩٩٢) الى وجود عدة عوامل متداخلة تؤثر في النظرة المستقبلية للافراد مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، كما تؤثر البيئة الثقافية والاجتماعية في التوجه نحو المستقبل، وهذا ما اكدته دراسة (Seginer :1987) من انخفاض مستوى التوجه الايجابي نحو المستقبل عند الاسرائيليين المقيمين في اسرائيل مقارنة بالمقيمين في اوربا . كما يؤثر القلق والاكتئاب على توجهات الافراد المستقبلية وهذا ما اكدته نتائج دراسات كل من (Macleod et al :1997)، (ابراهيم محمود :٢٠٠٣)، (Kagan et al :2004) حيث اظهر الافراد من ذوي القلق والاكتئاب المرتفع توجهات سلبية نحو المستقبل. واكدت دراسة (احمد السيد عبد المنعم :٢٠٠٨) عن اسهام كل من تحقيق الذات، وسمات الشخصية الابداعية في التوجه نحو المستقبل لدى طلاب الجامعة، وعن اختلاف التوجهات نحو المستقبل باختلاف الجنس، فقد اشارت نتائج العديد من الدراسات مثل (Mello: 2002)، (Gjesme , Halvon: 1999) الى وجود فروق في التوجه نحو المستقبل باختلاف النوع لصالح البنات حيث كان توجه البنات نحو المستقبل، في حين كان توجه البنين نحو الماضي والحاضر في دافعية الانجاز. وعن علاقة التوجه نحو المستقبل بالتحصيل الدراسي في فقد كشفت دراسة (De Volder & Lens : 1982) والتي اجريت على طلاب المدرسة الثانوية الى وجود علاقة موجبة بين التوجه نحو المستقبل والتحصيل الدراسي ويتميز الطلاب من ذوي التحصيل الدراسي المرتفع باعطاء اهمية للاهداف بعيدة المدى ويتمتعون بتوجه ايجابي نحو المستقبل، كما اكدت دراسة (Mello:2002) ايضا هذه النتيجة. كما ترتبط معتقدات الفرد نحو المستقبل بالنجاح الدراسي و بزيادة الدافعية نحو التعلم، قد اشارت دراسات كل من (Zimbardo & Boyd :1999) (ZShell Husman: 2001) الى وجود تاثير ايجابي لمعتقدات الافراد نحو المستقبل على التحصيل والتوافق الدراسي والعلاقات المدرسية (Rialon: 2011)، كما توصلت دراسة كل من Volder &

(Lens : 1982) والتي اجريت على طلاب المدرسة الثانوية الى ان الطلاب من ذوي المعدلات الدراسية المرتفعة والاصرار العالي اكثر قدرة على تحقيق الاهداف، ويؤكد كل من (Lanz& Rosnoti :2002) ان من العوامل التي تؤثر في توجه الافراد نحو المستقبل كل من قيم واهتمامات ومعتقدات الفرد، كذلك شخصية الفرد وما يمتلكه من قدرات معرفية، وكذلك البيئة الاجتماعية والثقافية التي يحيا فيها الفرد، كما اكدت دراسة (Beal, :2011) على وجود بعض المتغيرات التي تسهم في تكوين التوجه نحو المستقبل مثل فعالية الذات و التنظيم الذاتي، والتفاؤل وهوية الانا Ego Identity كما اكدت نتائج الدراسات التي اجريت حول الامل عن ارتباطه بالعديد من المتغيرات الايجابية في الشخصية مثل السعادة والتفاؤل (امال جودة وحمدي: ٢٠١١)، كما يرتبط التوجه نحو المستقبل ايجابيا بالتنظيم الذاتي للتعلم (خلود بشير: ٢٠٠٦)، ويساعد الامل الفرد في تحقيق اهدافه المهمة، و ينظر الى الامل كوسيلة لدفع الفرد نحو تحقيق الاهداف، كما يرتبط الامل بالتحصيل الدراسي حيث توصلت دراسات (Snyder Et al:2002) الى اختلاف مستويات التحصيل الدراسي لطلاب الجامعة باختلاف مستوى الامل لديهم، كما يمكن التنبؤ بمستويات القلق لدى الطلاب من خلال الامل، كما اكدت نتائج دراسة قام بها (Lopez :2010) الى وجود علاقة قوية بين الامل وكل من فعالية الذات والتنظيم الذاتي والرفاهة النفسية لدى المراهقين، و اشارت دراسة (Nurmi :2004) الى ان الامل يسهم في تشكيل الجانب المعرفي والانفعالي المرتبطان بالتوجه نحو المستقبل.

ومن خلال هذا الطرح النظري لمتغيرات الدراسة الحالية، وفي ضوء قلة الدراسات العربية التي تناولت متغيرات هذه الدراسة تتبلور مشكلة الدراسة في الكشف عن الاختلاف في التوجه نحو المستقبل باختلاف مستويات كل من التنظيم الذاتي والامل والجنس، وكذا مدى امكانية الخروج بمعادلة تنبؤية توضح اسهامات كل من الامل كبناء معرفي، ومتغير مهم لدى الفرد يمكنه من تحقيق اهدافه التي

يسعى اليها في الحياة، بالإضافة الى قدرة الفرد على التنظيم الذاتي لخطته لتحقيق هذه الاهداف، في تشكيل التوجه نحو المستقبل لدى الطلاب المعلمين، ومن ثم يمكن صياغة المشكلة في التساؤلات التالية:

١-هل يختلف التوجه نحو المستقبل باختلاف مستويات التنظيم الذاتي؟

٢-هل يختلف التوجه نحو المستقبل باختلاف مستويات الامل؟

٣-هل يختلف التوجه نحو المستقبل باختلاف النوع(بنين/بنات) ؟

٤-هل يوجد تاثير دال للتفاعل الثنائي بين مستويات التنظيم الذاتي ومستويات الامل في التوجه نحو المستقبل؟

٥-هل يوجد تاثير دال للتفاعل الثنائي بين مستويات الامل والنوع في التوجه نحو المستقبل؟

٦-هل يوجد تاثير دال للتفاعل الثلاثي بين كل من مستويات التنظيم الذاتي والامل والنوع على التوجه نحو المستقبل؟

٧-هل يمكن الخروج بمعادلة تنبؤية توضح اسهامات كل من ابعاد التنظيم الذاتي والامل في تشكيل التوجه نحو المستقبل؟

#### **اهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية الى :**

- الكشف عن الاختلافات او التباين في التوجه نحو المستقبل باختلاف مستويات كل من التنظيم الذاتي والامل والجنس، وذلك بهدف وضع تصور لطبيعة وخصائص التوجه نحو المستقبل، من اجل مزيدا من الفهم حوله.
- الكشف عن مقدار الاسهام النسبي لكل من ابعاد التنظيم الذاتي والامل في تشكيل التوجه نحو المستقبل لدى الجنسين .

## اهمية الدراسة :

تتجلى اهمية الدراسة الحالية من خلال :

- الاهتمام بالتوجه نحو المستقبل كاحد المتغيرات المهمة في تكوين الشخصية الانسانية، و لما للمستقبل من اهمية في حياة الافراد خاصة في ظل التغيرات السريعة والمتلاحقة التي يمر بها مجتمعنا من تغيرات على كافة المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، والتي قد تنعكس بشكل او باخر على توجهات الافراد نحو المستقبل .
- تتعرض الدراسة الحالية لاحد الموضوعات المهمة، وهو التوجه نحو المستقبل في علاقته ببعض النظريات الهامة في مجال علم النفس مثل نظرية التنظيم الذاتي ونظرية الامل
- يمكن ان تسهم ادبيات الدراسة وما تسفر عنه من نتائج في تطوير برامج اعداد المعلم بحيث تساعد هذه البرامج في تكوين رؤى وتوجهات مستقبلية ايجابية وعالية للطلاب المعلمين، ومساعدتهم على التنظيم الذاتي في كافة شئون حياتهم ونشر ثقافة الامل لدى الطلاب
- تزداد أهمية الدراسة الحالية من خلال الشريحة العمرية التي خصتها الدراسة وهي مرحلة الشباب متمثلة في عينة من طلاب كلية التربية، لانهم هم صناع المستقبل وهم قادته القادمون في كافة مجالات الحياة، واكثر شرائح المجتمع تفكيراً واهتماماً بالمستقبل كما ان اختيار هذا الموضوع له مبرراته الاجتماعية والتربوية فمن الدواعي الاجتماعية أن التنظيم الذاتي يكسب المتعلم مهارات تعليمية يستطيع من خلالها أن يتوافق مع الحياة الاجتماعية وربما يكون أكثر قدرة في السيطرة على المستقبل، .بالاضافة الى ان توجهات المعلم المستقبلية يمكن ان تنتقل بشكل او باخر الى طلابه

## مصطلحات الدراسة :

في ضوء الاطار النظري للدراسة الحالية والادوات المستخدمة لقياس متغيرات الدراسة يمكن تعريف مفاهيم ومصطلحات الدراسة كما يلي

### ١-التوجه نحو المستقبل : **Future Orientation**

يعرف الفرد ذو التوجه نحوالمستقبل بأنه ذلك الفرد الذي لديه نزعة لاعطاء اهمية كبيرة للاهداف بعيدة المدى والاعتقاد في ان العمل الجاد هو الوسيلة لانجاز تلك الاهداف، ويتفاعل بدرجة كبيرة مع الاحداث المستقبلية ويتكون التوجه نحو المستقبل من الابعاد الاربعة التالية :

- المشاركة **nvovement** وتعني الدرجة التي يركز ويتفاعل فيها الفرد مع الاحداث المستقبلية

- التوقع **Anticipation** يشير الى كيفية استعداد الفرد للتخطيط للاحداث المستقبلية

- الامتداد **Extension** ويشير الى مقدار الزمن الذي يفكر فيه الفرد في المستقبل

- السرعة **Speed** وتشير الى المعدل الذي يدرك به الفرد اقتزابه من المستقبل ويعرف التوجه نحو المستقبل اجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم

٢- **التنظيم الذاتي: Self – Regulation** هو نظام دافعي ديناميكي من اجل تحقيق الاهداف، ووضع الاستراتيجيات ومتابعة الخطط وتنقيح الاهداف التي تؤدي الى تحقيق اهداف الفرد، ويعرف اجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم

٣-**الامل Hope** هو بناء معرفي ايجابي يكونه الفرد عن اهداف الحياة المستقبلية، من خلال قدرة الفرد على التخطيط لتحقيق هذه الاهداف(المقدرة او الارادة)،واختيار الطرق او السبل الفعالة لتحقيق هذه الاهداف(المسارات او

السبل)، ويعرف الامل اجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم

### حدود الدراسة :

- تقتصر الدراسة الحالية على عينة من طلاب كلية التربية جامعة دمنهور من طلاب الفرقة الثانية تعليم اساسي (بنين /بنات)
- تتحدد نتائج هذه الدراسة في ضوء الادوات المستخدمة فيها .

### الاطار النظري والدراسات السابقة:

سوف يتناول الباحث في هذا الجزء الاطار النظري لمتغيرات الدراسة الحالية للخروج بتاصيل نظري لهذه المتغيرات ولتوضيح العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية من خلال ما اسفرت عنه نتائج بعض الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية، وسوف يتم تناول ذلك من خلال :

### أولاً : التوجه نحو المستقبل Future Orientation

اتفقت العديد من الدراسات النفسية على ان الزمن **Time** كشيء يتصل بالخبرات الداخلية للفرد ويشكل جزءا من الوعي الانساني، و يعتقد ان الزمن النفسي **psychological Time** موجودا في الافراد بدلا من وجود الافراد في الزمن (Shmotkin & Eyal:2003).وقد ادى الفهم القائم على الفردية عن الزمن الى وجود تصورات مختلفة عن الزمن مثل منظور الزمن **Time perspective** عند كل من **Zimbardo & Boyd, 1999, Calster, Lens & Nuttin, 1987**، والتوجه نحو الزمن **time orientation** عند **Gjesme, 1979**، وامكانية الذات في المستقبل **Future Possible Selves** عند كل من **(Markus & Nurius, 1986)**، ويرى **Nuttin** ان الزمن النفسي لدى الفرد مفهوم متعدد الابعاد وهو يتكون من ابعاد ثلاث هي :

١-منظور الزمن **Time Perspective** وهو يتصف بكل من الامتداد

**Extension** والكثافة **density**، ومستوى الواقعية **level of realism**

- ٢- **التوجه نحو الزمن Time Orientation** وهو يشير الى تقضيات التوجه الزمني لتفكير وتصرفات الافراد
- ٣- **الاتجاه نحو الزمن Time Attitude** وهو يشير الى الاتجاهات الايجابية او السالبة نحو المستقبل الشخصي والحاضر والماضي (Guler:2004)
- ٤- في حين يرى كل من (Shmotkin & Eyal:2003) ان الزمن النفسي يتكون من اربعة جوانب هي خبرة الفرد مع الزمن **Individual's Experience of Time**، منظور الزمن المتواجد فيه الفرد، معتقدات واتجاهات الفرد نحو الزمن، سلوك الفرد مع وبسبب الزمن .
- ٥- ويعد زمن المستقبل او التوجه نحو المستقبل **Future Orientation** من صميم احساس الفرد بالزمن، حيث يتطلع الفرد غالبا الى المستقبل وذلك ان حياة الفرد في الحاضر موجهة عادة نحو المستقبل الذي يعطيه هدفاً لفاعاله. وعلى الرغم من ان كثيرا من الباحثين حاولوا تعريف التوجه نحو المستقبل باستخدام مصطلحات مثل التفاؤل **Optimism** و التخطيط **Planning** الا ان كثيرا من الدراسات مثل (Nurmi, 1989; Seginer, 1988; Trommsdorff, Lamm, & Schmidt, 1978) اكدت ان التوجه نحو المستقبل بناء متعدد الابعاد يتضمن بعدا معرفيا يشتمل على الصور والعمليات العقلية المختلفة مثل التخطيط ووعي الفرد بالبيئة المحيطة به وتوقعات الفرد عن المستقبل، واخر داغيا يشير الى محتوى الافراد من الاهتمامات والدوافع والاهداف والتي عادة ما تكون موجهة نحو المستقبل (Cabrera & Polgar ,2009)
- وقد اشارت الدراسات المبكرة الى التوجه نحو المستقبل بانه يتكون من بناء يتالف من الاتجاهات والاحكام حول المستقبل وهو ظاهرة نفسية تعكس توقعات الفرد عن الاحداث المستقبلية، وحينما يتوقع الفرد هذه الاحداث يخطط الانشطة التي تحقق اهدافه، ويعمل على تقييمها، وتؤثر المكونات الانفعالية والتي قد تكون موجبة او سالبة في التوجه نحو المستقبل، وفي الدافعية للتخطيط للحياة



واتخاذ القرار (Trommsdorff et al.: 1982) في حين قام (Nurmi: 1989) بدراسة عاملية للتوجه نحو المستقبل، توصل منها انه يتكون من ثلاثة عوامل كامنة هي التخطيط (مكون معرفي)، الدافعية (مكون انفعالي)، التقييم Evaluation (معرفي/انفعالي)، وينظر (Mello:2009) الى التوجه نحو المستقبل على انه مفهوم معرفي / دافعي فاذا كان ايجابيا فانه يعزز النواتج الايجابية المتطورة، في حين ربط كل من (Eccles & Wigfield : 2002) بين التوجه الايجابي نحو المستقبل وتحقيق الاهداف التعليمية

ويفرق كل من (Csikzentmihalyi & Schneider:2000) بين نوعين من التوجه نحو المستقبل، التوجه الايجابي او التفاؤلي نحو المستقبل، والتوجه السلبي او التشاؤمي نحو المستقبل، حيث يكون الافراد من ذوي التوجه التفاؤلي نحو المستقبل اكثر دافعية في تحقيق اهدافهم عن طريق حل المشكلات التي تواجههم، واكثر تسامحا واقل احباطا واكثر محافظة على المرونة. في حين توصلت دراسة قام بها (Ayça, :2004) الى ان التوجه نحو المستقبل يتكون من الانواع الثلاثة التالية :

- **التوجه الايجابي نحو المستقبل Positive Orientation Toward the Future** ويشير الى التوقعات العامة الايجابية للاحداث المستقبلية، وهذه التوجهات لا تحمل قلقا عميقا للمستقبل لكن احساس عام بالمستقبل الشخصي الايجابي
- **التوجه بالخوف من المستقبل Fearful Orientation** والذي يمثل تجنب التفكير في الاحداث الغامضة وغير المؤكدة المرتبطة بالمستقبل
- **التوجه المخطط نحو المستقبل Planful Orientation** والذي يشير الى التنظيم العقلي العام للاحداث المستقبلية والالتزام بالمستقبل بدلا من الاستعداد لتطبيق خطة العمل .

ويرتبط التوجه نحو المستقبل بتحقيق الاهداف (Manzi& Vignoles:2010) وبمخرجات التعلم الايجابية، ويستخدم التوجه نحو المستقبل في

الدراسات النفسية للتنبؤ بالسلوك والتخطيط، كما استخدم التوجه نحو المستقبل للتعرف على التلاميذ المعرضين للفشل الدراسي (Beal:2011) كما ترتبط معتقدات الفرد نحو المستقبل بالنجاح الدراسي و بزيادة الدافعية نحو التعلم،، فقد اشارت دراسات كل من (Zimbardo & Boyd :1999) (Shell Husman : 2001) , الى وجود تاثير ايجابي لمعتقدات الافراد نحو المستقبل على التحصيل والتوافق الدراسي والعلاقات المدرسية (Rialon:2011)، كما توصلت دراسة كل من (Volder & Lens :1982) والتي اجريت على طلاب المدرسة الثانوية الى ان الطلاب من ذوي المعدلات الدراسية المرتفعة والاصرار العالي اكثر قدرة على تحقيق الاهداف المستقبلية بعيدة المدى مقارنة بالطلاب من ذوي المعدلات الدراسية المنخفضة والاصرار المنخفض .

وقد تم دراسة التوجه نحو المستقبل بطرق واساليب متعددة في مختلف العلوم كما عرف هذا المفهوم بمعاني ومداخل مختلفة ويرى كل من (MC Cab & Barnett (2000,64):)، (Seginer :2009) ان التوجه نحو المستقبل مفهوم معقد وعملية متعددة الابعاد، وهو يعني مجموعة من الاسكيميا او الصور Schemata والاتجاهات والافتراضات والتي تعتمد على خبرة الفرد السابقة، وتتفاعل هذه الاسكيميا مع المعلومات التي تاتي للفرد من البيئة الحالية المتواجد فيها لتشكل توقعاته نحو المستقبل، أي أن التوجه نحو المستقبل يقصد به التصورات الذاتية للفرد حول المستقبل .

ويرى الباحث ان التوجه نحو المستقبل يشير الى مجموعة من الانفعالات والاتجاهات والمعرفة والدافعية غير المنتهية المرتبطة بالمستقبل، ويتضمن القدرة على تخيل او توقع الحياة المستقبلية، ويتفق هذا مع ماقدمه كل من (Mc Cabe & Barnave:2000) بان التوجه نحو المستقبل يشير الى تصورات وتوقعات الفرد نحو المستقبل، وان مفهوم التوجه نحو المستقبل يتكون من ثلاثة مكونات هي :

● **مكون معرفي** : ويشتمل على الامتداد في التفكير في المستقبل  
● **مكون اتجاهي** : ويشتمل على تفضيل الفرد للاهداف قريبة المدى او الاهداف بعيدة المدى

● **مكون دافعي** : ويشتمل على تكوين الفرد لخطط لانجاز الاهداف بعيدة المدى  
وقد فرق بعض الباحثون بين التوجه نحو المستقبل وبعض المفاهيم الاخرى المرتبطة به مثل قلق المستقبل **Future Anxiety** والتوجه نحو الحياة **Life Orientation**، حيث يفرق (ابراهيم محمود ابراهيم بدر: ٢٠٠٣) بين التوجه نحو المستقبل، وقلق المستقبل وانهما على طرفي محور واحد، ويقدر ما يكون قلق المستقبل حافزا على الانجاز فانه يقترب من الاتجاه الايجابي نحو المستقبل، ويقدر ما ينخفض مستوى الاتجاه الايجابي لدى الفرد نحو المستقبل فانه يعبر عن قلقه من هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالاغراق في الحاضر، وان التطلع نحو المستقبل في حالته القصوى هو التطلع الدائم نحو بلوغ الاهداف، ومن ثم فان التوجه نحو المستقبل يمكن ان يكون ايجابيا او سلبيا في حيث قلق المستقبل يعد مفهوما سلبيا. وفي هذا السياق يؤكد (Baumeister : 1990) ان الافراد الذين يفقدون الاحساس باستمرارية الزمن يفتقرون الى الرؤية المستقبلية ويكون ذلك مصحوبا بشعور واحساس مظلم تجاه مستقبلهم، لذا فانهم يفضلون العودة والرجوع الى الماضي، في حين يختلف التوجه نحو المستقبل، و التوجه نحو الحياة، في ان التوجه نحو الحياة هو النزعة او الميل الى التفاؤل العام للفرد بحدوث اشياء او احداث جيدة بدرجة اكبر من حدوث اشياء او احداث سيئة، ومن ثم فان التوجه نحو الحياة غالبا ما يكون ايجابيا وتغلب عليه النظرة التفاؤلية في حين قد يكون التوجه نحو المستقبل يحمل تصورات بها جوانب ايجابية وجوانب سلبية .

**النماذج المفسرة للتوجه نحو المستقبل :**

استخدمت النماذج التي فسرت التوجه نحو المستقبل مفاهيم ومصطلحات متعددة ومختلفة، وبرغم اختلاف المفهوم من نموذج الاخر الا انه يشير الى تصورات الافراد نحو المستقبل او الى قدرة الافراد في الاخذ بالاعتبار المستقبل من اجل تحقيق الاهداف، فقد استخدم كل من (Zimbardo & Boyd :1999) مصطلح تصور الزمن Time Perspective، واستخدم كل من ( Moore & Lemmon :2001) مصطلح الامتداد الزمني للذات Temporally Extended Self، واستخدم كل من (Markus & Nurius :1986) مصطلح امكانية الذات في المستقبل Future Possible Selves، في حين استخدم كل من ( Simons, Dewitte & Lens 2000) مفهوم تصور زمن المستقبل Future Time Perspective ( FTP ) والذي يشير الى التصور العقلي للفرد عن المستقبل والذي يبنى بواسطة الفرد في لحظة معينة من حياته ويعكس تاثيرات اجتماعية وشخصية ( Leondari & Gonida : 2008, 180 )

وهناك نماذج مختلفة لتفسير مفهوم وابعاد التوجه نحو المستقبل، حيث تشير هذه النماذج الى ان التوجه نحو المستقبل مفهوم متعدد الابعاد ومن هذه النماذج

### - نموذج الذوات الممكنة المستقبلية Future Possible Selves

قدم هذا النموذج كل من ( Markus & Nurius :1986) يشير هذا النموذج الى تصور الذات في المستقبل، حيث يريا ان التوجه نحو المستقبل وسيلة لتصور الافكار العملية التي تتعلق بالمستقبل وتحفيز السلوك الذاتي لتحقيق الاهداف المرغوبة، وارتباط الذات بالتفكير في المستقبل ومدفوعة بتمثيلات الذات من الماضي والمستقبل، مع الاتصال بالذوات الحالية ويتكون هذا النموذج من الذوات الثلاث التالية :

أ- **الذوات الاملية Hoped For Selves** حيث تشير الى الرؤية المرغوبة والمثالية للذات في المستقبل، وليس بالضرورة ان تكون الذوات الاملية واقعية

ب- **الذوات المتوقعة Expected Selves** وتشير الى ما يتوقع حدوثه في المستقبل وهذا المكون اكثر واقعية ويرتبط بمعتقدات الفرد عن الاحداث الاكثر احتمالا في ان تحدث في المستقبل

ت- **الذوات الخائفة Feared Selves** حيث تشير الى الموضوعات او الاحداث التي يجب الابتعاد عنها في المستقبل

ويؤكد هذا النموذج على التوازن بين المكونات الثلاث للتوجه نحو المستقبل، وان الافراد تدفع للانخراط في السلوكيات التي تعمل على تحقيق الاهداف المرغوبة (الذوات الاملية) والبعد عن السلوكيات التي تبعدهم عن الاهداف غير المرغوبة (الذوات الخائفة)

#### - نموذج الامل والمخاوف Hopes & Fears

قدم (Nurmi :1987) هذا النموذج وقد افترض ان معرفة الفرد بالتوجه نحو المستقبل تتطور من خلال توقعات الفرد بانجاز المهام في مرحلة الطفولة وهذه المهام تشتمل على مهام متنوعة مثل الاهداف التعليمية،المهن المختلفة،والعلاقات، والخصائص الشخصية،والمعتقدات السياسية والاجتماعية نحو المستقبل .وقد افترض Nurmi ان التوجه نحو المستقبل يتكون من خلال جانبين هما النظرة المثالية للمستقبل من قبل الفرد والتي تمثل الامل، والتي يفضلون تحقيقها،اما الجانب الاخر فهو المخاوف والذي يشير الى الاهداف التي يعمل الفرد على تجنبها في المستقبل ويرى Nurmi ان كل من الامل والمخاوف تعتمد على الدافعية والتخطيط والتقويم

#### - نموذج الطموح والتوقع Aspiration & Expectation

يرتبط هذا النموذج بالمنظور السوسولوجي، ويقترح ان التوجه نحو المستقبل يتكون من الطموح(والذي يقابل الذوات الاملية في نموذج الذوات الممكنة) ويشير الطموح الى رؤية الفرد للاهداف المثالية التي يرجى تحقيقها في المستقبل (Meer 2009: smith)، والتوقع وهو يقابل الذوات المتوقعة وما يتوقع حدوثه الفرد في المستقبل، وتركز معظم الدراسات في هذا النموذج على الطموح المهني(2009: Redline)

### - نموذج منظور زمن المستقبل Future Time Perspective

وهو من النماذج الشائعة في تفسير التوجه نحو المستقبل، حيث استخدم الباحثون مصطلحي التوجه نحو المستقبل FTO، ومنظور زمن المستقبل FTP بالتبادل او بالتساوي(Lens:1999) والذي يشير الى نزعة الافراد في التركيز على المستقبل وتقديره. في حين فرق بعض الباحثين مثل(2004: DeBacker & Greene) بين التوجه نحو المستقبل، ومنظور زمن المستقبل، حيث يقيس التوجه نحو المستقبل مفاهيم الافراد نحوالمستقبل ويوصف في مصطلحات مثل كيفية التخطيط للمستقبل، ومحتوى التخيلات او الرؤى المستقبلية، والى اي مدى يمكن ان تكون هذه التخيلات واقعية، كما ترتبط المفاهيم عن المستقبل بتحديد الاهداف والدافعية، بينما يشير مفهوم تصور زمن المستقبل الى كيفية تفكير الافراد في المستقبل، وهو مفهوم متعدد الابعاد يشتمل على الامتداد Extension، والكثافة Density، والواقعية Realism .

ويرى الباحث وجود تشابه بين المصطلحين، وان اختلف الباحثين في الابعاد التي يتكون منها كل من التوجه نحو المستقبل او تصور زمن المستقبل، ومن ثم تعتمد الدراسة الحالية على الاخذ بمصطلح التوجه نحو المستقبل .

وقد عرف التوجه نحو المستقبل من خلال منظور زمن المستقبل، والذي يشير الى تصورات الافراد حول المستقبل، حيث يستخدم منظور زمن المستقبل بطرق متعددة لوصف الجوانب المتعددة للتوجه نحو المستقبل ويرى كل من Lens

(Moreas:1991) ان منظور زمن المستقبل ينظر له كسمة ثابتة من سمات الشخصية حيث يكون التوجه عند الافراد اما الى الماضي، او الحاضر، او المستقبل، وفي ضوء ذلك يكون التوجه نحو المستقبل دافعا للافراد ليصبحوا اكثر نجاحا ويحققوا اهدافا طويلة المدى بانفسهم، ويعرف **Zimbardo & Bayd:2008** تصور زمن المستقبل بانه قدرة الفرد على التوقع، والتخطيط، والتنظيم لاحتمالات المستقبل، ويؤكد **(Eren:2009)** على ان تصور زمن المستقبل يعد قاعدة اساسية للاهداف الشخصية والتخطيط للحياة وفحص دلالات المستقبل .

وقد قسم كل من **(Zimbardo & Bayd:1999)** منظور الزمن عند الافراد الى خمس تصورات ممكنة هي :

- **الماضي الايجابي Positive Past** ويكون الاتجاهات نحو الماضي عاطفية تتضمن القليل من القلق والاكتئاب والكثير من السعادة وتقدير الذات
- **الماضي السلبي Negative Past** وتكون الاتجاهات سالبة نحو الماضي تتضمن القليل من السعادة وتقدير الذات والكثير من القلق والاكتئاب
- **الحاضر الممتع Present Hedonistic** حيث ينظر الافراد من ذوي التوجه نحو الحاضر الممتع، الى الحاضر على انه مصدر رضا واستمتاع وعادة لا يشعر هؤلاء الافراد بالسعادة ويشعرون بالاكتئاب ويقضون وقتا اقل في الاستنكار وتحصيلهم الدراسي منخفض
- **الحاضر القدري Present Fatalistic** ويكون الافراد من هذا النوع من التوجه لديهم اتجاهات نحو الحاضر مليئة باليأس والعجز وكثيرا من القلق والعدوان ووعي قليل بالمستقبل والحياة بدون امل، ولا يستطيعون التحكم في الاحداث المستقبلية، ولديهم عدم دافعية للانخراط في اي نشاط
- **المستقبل Future** تكون اتجاهات الفرد بالمستقبل واعية بدرجة عالية ويكون بها قليل من القلق والاكتئاب **(Schmidt & Werner 2007,70)**

ويعرف كل من (De volder & Lens)التوجه نحو المستقبل بأنه نزعة الفرد لاعطاء اهمية كبيرة للاهداف بعيدة المدى والاعتقاد في ان العمل الجاد هو الوسيلة لانجاز تلك الاهداف. ويشير كل من Schmidt & Werner : 2007, (69)الى التوجه نحو المستقبل بأنه عملية معرفية تشتمل على بعد انفعالي يتضمن الاتجاه نحو الزمن ويشمل التوقعات الايجابية او السلبية نحو الزمن، وتفضيلية الاطار الزمني من خلال التفكير والفعل الموجه نحو الحاضر او الماضي او للمستقبل، ويرى ان التوجه نحو المستقبل يتكون من الابعاد التالية :  
-الامتداد Extension وهو يشير الى مقدار الزمن الذي يؤخذ في الاعتبار عند وضع الخطط التي تؤدي الى الاهداف والتي تقع اما داخل او خارج

سعة الزمن المعتاد habitual time space

-الكثافة Density وتتعلق بمقدار الاهداف التي يخطط لتحقيقها الفرد  
-الواقعية Realism ويشير الى مدى واقعية الخطط والاهداف التي وضعها الفرد ويسعي لتحقيقها .في حين يرى(Gjesme:1979) ان التوجه نحو المستقبل يتكون من اربعة مكونات متفاعلة معا وهي :  
-المشاركة Involvement وتعني الدرجة التي يركز فيها الفرد على الاحداث المستقبلية

-التوقع Anticipation فيشير الى كيفية استعداد الفرد للاحداث المستقبلية  
-الامتداد Extension ويشير الى مقدار الوقت الذي يفكر فيه الفرد في المستقبل  
-السرعة Speed وتشير الى المعدل الذي يدرك به الفرد اقترابه من المستقبل  
وقد اعتمد الباحث في الدراسة الحالية على هذه الابعاد في بناء مقياس التوجه نحو المستقبل، حيث اعتمدت كثير من الدراسات على هذه الابعاد وانها اكثر ارتباطا بالتوجه نحو المستقبل  
-ثانيا : التنظيم الذاتي : elf – Regulation



يعد التنظيم الذاتي احد العمليات النفسية المهمة والتي تلعب دورا في تحديد استجابات الافراد، ويشير (Baumeister et al:2006)الى ان التنظيم الذاتي بأنه العملية التي من خلالها يستطيع الفرد التحكم في تفكيره ومشاعره والاندفاعات السلوكية، واهتم علماء النفس في الاونة الاخيرة بدراسة التنظيم الذاتي للافراد،وقد تعددت تعاريف التنظيم الذاتي الا انها كلها تشترك في ان التنظيم الذاتي يتمثل في قدرة الفرد على تعديل سلوكياته من اجل تحقيق اهدافه (Snihotta, Scholz, Schwarzer et al., 2005,. 245

وقد ظهر مفهوم التنظيم الذاتي مع نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي المعرفي، حيث يعد التنظيم الذاتي احد مكونات نظريته حيث يرى ان الاهداف الشخصية والغايات وكذلك التقويمات الذاتية لها تاثير مهم في سلوك الفرد وتصرفاته، ويضم التنظيم الذاتي نوعين من التنظيم هما التنظيم الذاتي السلوكي للفرد ويأتي من انسجام او توافق الفرد مع البيئة، والتنظيم الذاتي البيئي والذي يتضمن تسلسل سلوكي متداخل باستجابات.(Bandura : 1977)

ويستخدم مصطلح التنظيم الذاتي للإشارة الى الجهود التي يبذلها الافراد على نطاق واسع لتغيير افكارهم ومشاعرهم ورغباتهم، ويرى (Baumeister:2004)ان التنظيم الذاتي هو قدرة الفرد على مقاومة اندفاعاته وان تتوافق سلوكياته مع المعايير وتعديل سلوكياته الحالية لتحقيق اهدافه. ويؤكد (Baumeister:2005)ان التنظيم الذاتي يشير الى الفرد بوصفه فاعلا بقوة دافعة وصانع قرار وهو جانب مهم للفرد للتوافق مع الحياة والتي بدونها سيكون الفرد عاجزا عن المشاركة في الاحداث .

ويعرف (Barkley:2012) التنظيم الذاتي بأنه قدرة الفرد على ادارة ذاته من اجل تحقيق اهداف معينة وهو يتكون من ثلاث جوانب هي: اي فعل او سلوك يوجه الفرد نحو عمل ما، وينتج عنه تغيير في السلوك، ويؤدي الى تغيير من النظرة لتداعيات المستقبل او احراز الاهداف

ويميز كل من (Cameron & Levental ;2003) بين مدخلين للتنظيم الذاتي، الاول يشير الى التنظيم الذاتي كنظام دافعي ديناميكي لتحديد الاهداف ووضع الاستراتيجيات ومتابعة الخطط وتنقيح الاهداف التي تؤدي الى تحقيق اهداف الفرد، اما المدخل الثاني فهو يشير الى التنظيم الذاتي بانه قدرة الفرد على ادارة الاستجابات الانفعالية وذلك من حيث ارتباطها بشكل معقد مع العمليات المعرفية، في حين يميز (Bandy et al :2010) بين نوعين من التنظيم الذاتي هما :

**التنظيم الذاتي المعرفي Cognitive Self – Regulation** وهو يشير الى قدرة الفرد في ان يخطط ويفكر في المستقبل والافراد من ذوي التنظيم الذاتي المعرفي لديهم القدرة على التحكم في تفكيرهم واكثر قدرة على ضبط سلوكياتهم

**التنظيم الذاتي الانفعالي – الاجتماعي Social-Emotional Self-Regulation** ويشير الى قدرة الفرد على كبح الاستجابات السلبية وتأجيل الاشباع، والافراد من ذوي التنظيم الذاتي الانفعالي – الاجتماعي لديهم القدرة في التحكم في ردود الافعال الانفعالية في المواقف المختلفة

وينتطلب التنظيم الذاتي الناجح استراتيجيات لتعبئة المشاعر والافكار (Kuhl,2000)، فحينما يواجه الفرد صراعات بين الاهداف والتنظيم الذاتي يفسر باعتباره منهجية عملية تتطوي على جهد واع للتأثير على الافكار والمشاعر من اجل تحقيق هدف في اطار بيئة متغيرة، وبمعنى اخر فان التنظيم الذاتي يشير الى مشاركة الافراد في ادارة العمليات المتغيرة الخاصة بهم، ووعي الفرد بتحقيق الاهداف والتي يمكن ان تكون تنافسية وتحديد الاولويات في تحقيق الاهداف (Abraham, Norman & Conner, 2000)

ويشير عدد من الباحثين مثل (Hagger, Wood, Stiff, & Sniehotta, Schwarzer, Scholz, & Schuz, Chatzisarantis, 2010 ) الى أن التنظيم الذاتي يتميز بعدة خصائص اولها ارتباط التنظيم الذاتي بالفعل والتحكم في السلوك، وثانيها ان سلوك التنظيم الذاتي واع ومقصود وموجه

نحو هدف، وفي كثير من الاحيان يتطلب تغيير سلوك الافراد بذل جهدا كبيرا والتخطيط للانخراط في عمل التنظيم الذاتي، و الافعال او السلوكيات المرتبطة بالتنظيم الذاتي موجهة نحو هدف معين .

ويجب التمييز بين مفهوم التنظيم الذاتي **Self - Regulation** و مفهوم فعالية الذات **Self-Efficacy** او الكفاءة الذاتية والتي تشير الى ادراك او توقعات الفرد عن قدرته للانخراط في سلوك او نشاط معين، حيث يمكن للفرد ان يتوقع بقدرته على اداء سلوك ما بدرجة عالية ولكن لا يستطيع تحقيق هدف معين او تصور المشاركة في سلوك كمنشأ ذو قيمة عالية. (Ajzen: 2002)

وقد اشار باندورا الى ان التنظيم الذاتي له علاقة بالتوجه نحو الزمن حيث يتفاعل التنظيم الذاتي للفرد مع الاحداث الاجتماعية الماضية والحاضرة للفرد، فنحن نتاثر بالقوى الاجتماعية لكننا ايضا قادرون على تنظيم هذه التأثيرات وتوجيهها وتقدير مداها (Bandura :1977)

### نماذج التنظيم الذاتي :

اورد الباحثون والعلماء نماذج ونظريات متعددة للتنظيم الذاتي نذكر منها

:

## نموذج التحكم العقلي Cybernetic Control Theory

طورت هذه النظرية عن طريق كل من (Scheier & Carver, 2003) والتي تعد حجرالاساس في نظريات التنظيم الذاتي، وتعتمد على ان الافراد تعيش الحياة من من خلال تحديد الاهداف ويسلكون بطرق من اجل تحقيق تلك الاهداف ووفقا لهذه النظرية فان سلوك التنظيم الذاتي يستلزم من الفرد تحديد الهدف ورصد التقدم من اجل تحقيق الهدف والعمل بمختلف الطرق لاختزال اي تعارض بين الحالة الراهنة للفرد ومعيار الهدف المراد تحقيقه (Carver, 2004)

## نموذج الارادة ومصادر التحكم الذاتي Willpower and Self-Control Resources

طور هذا المدخل بواسطة Baumeister ويشير كل من (Baumeister & Heatherton, 1996) الى التنظيم الذاتي بقوة التحكم الذاتي self-control strength او الارادة Willpower والذي يلعب دورا مهما في التنظيم الذاتي وهو يؤكد على المصادر التي تتضمن عمل التوافقات والتغيرات التي تعمل على تحقيق الاهداف، ويتكون هذا النموذج نموذج من ثلاث جوانب اساسية هي :

- توجد قدرة محدودة على التنظيم الذاتي لانه عملية تعتمد على مجهود
- جميع مهام التنظيم الذاتي محدودة المصادر مما يجعل من الصعب التحول من التحكم الذاتي مرة واحدة
- النجاح في التنظيم الذاتي يعتمد على توافر المصادر

## ١-نموذج (Brown ,Miller& Laweadowrks)

حيث يفترض هذا النموذج ان التنظيم الذاتي هو قدرة الفرد على تطوير وتنفيذ والحفاظ على مرونة السلوك من اجل تحقيق اهداف معينة، ويتكون التنظيم الذاتي من الابعاد السبعة التالية :

- تلقي المعلومات المرتبطة بتحقيق الاهداف Recovering Relevant Information

- **Evaluating the Information & Comparing it Norms** تقييم المعلومات ومقارنتها بالمعايير
- **Triggering Changes** اثار التغيير
- **Searching for Options** البحث عن البدائل لتحقيق الاهداف
- **Formulating a Plane** وضع خطة لتحقيق الاهداف
- **Implementing the Plane** تنفيذ الخطة
- **Assign the Plane Effectiveness** تقييم فعالية الخطة

وتعتمد الدراسة الحالية على ان التنظيم الذاتي نظام دافعي ديناميكي من اجل تحقيق الاهداف، ووضع الاستراتيجيات ومتابعة الخطط وتنقيح الاهداف التي تؤدي الى تحقيق اهداف الفرد،وقد اعتمد قياس التنظيم الذاتي على ابعاد نموذج كل من **Brown ,Miller& Laweadowrks** حيث يناسب هذا النموذج واهداف ومتغيرات الدراسة الحالية

### **ثالثا: الامل Hope :**

يعد الامل احد المفاهيم المهمة في علم النفس الايجابي، لما له من اثار ايجابية متعددة على تحقيق التوافق الانساني والرفاهة النفسية والرضا عن الحياة والرغبة في التعلم لدى الافراد.

- ويشير كل من **(Carifio & Rhodes :2002)** الى تمتع الافراد من ذوي مستويات الامل المرتفع بالتحصيل الدراسي المرتفع والثقة على حل المشكلات وتحقيق الاهداف الحياتية وتفضيل تحقيق الاهداف الصعبة،ويضيف كلا من **(Gilman & Furlong :2009, 39)** ان الافراد التي تمتلك مستوى مرتفع من الامل لديهم تقدير ذات مرتفع، وادراك عال للكفاءة الشخصية، ولديهم تصورات ايجابية وتفاؤلية عن المستقبل ويركزون على النجاح وليس الفشل،ويسعون لتطوير اهدافهم الحياتية،ويستطيعون حل المشكلات التي يواجهونها، كما ان لديهم رضا عن الحياة وقدر عال من الرفاهة النفسية

### **Psychological Well- Being**

ويؤكد (Fred:2003) على ان الامل مجالا جديدا يستخدم في تنمية الموارد البشرية في مجالات العمل والتعلم والانتاج وان نقص الامل يؤدي الى المعاناة من الاكتئاب والسلوك الانتحاري، كما يعد الامل احد القوى النفسية الاساسية التي تساعد على مواجهة الصعوبات والضغوط البيئية ( Bruininks & Malle :2006, 329)، والامل يعد واحدا من الصفات الانسانية التي تساعد الافراد على التغلب على الياس والاكتئاب ومواجهة الضغوط، ويقلل من الاحساس بالخوف من المستقبل، وهذا ما اكدته دراسة ( Cheavens, et al., 2006) حيث كشفت نتائجها عن فعالية العلاج بالامل في تعزيز بعض جوانب القوة النفسية كتقدير الذات والمعنى في الحياة وتقليل بعض الجوانب المرضية كالقلق والاكتئاب لدى الفرد، كما اكدت دراسة ( Peleg, et al: 2009) وجود علاقة سالبة بين الامل والاكتئاب، كما اوضحت دراسة (Visser,2009) عن قدرة الامل في تخفيف الاعراض الاكتئابية. وتوصلت دراسة كل من امال جودة وحمدى ابو جراد (٢٠١١) على اسهام الامل في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة، كما توصلت دراسة موضى محمد حمد (٢٠١١) والتي اجريت على طالبات الجامعة الى وجود علاقة موجبة ودالة بين الامل والذكاء الوجداني، والى تباين الامل باختلاف مستويات الذكاء الوجداني

وعلى الرغم من اهمية الامل في الحياة الانسانية بشكل عام وارتباطه بكثير من متغيرات الشخصية بشكل خاص الا ان الاهتمام بدراسته يعد حديث نسبيا حيث بدا تقديم المفاهيم المرتبطة بالامل في الدراسات النفسية والطبية النفسية في خمسينات هذا القرن، وقد القى تيار مبكر من البحوث الضوء على دور الامل في التكيف الانساني والرغبة في التعلم والشعور بالسعادة ( احمد عبد الخالق : ٢٠٠٤). وقد زاد الاهتمام بدراسة الامل من خلال التركيز على اهمية الاهداف، حيث نظر الى الامل على انه مفهوم متعدد الابعاد يتضمن بان اهداف الفرد

سوف تتحقق (Grewal & Porter, 2007). وطبقاً لنظرية اريكسون Erickson فان الامل يتشكل خلال مراحل حياة الفرد المبكرة وهو نتيجة ايجابية لازمة الثقة مقابل عدم الثقة (Shehni et al : 2012, 125) ويعرف الامل في مجمع اللغة العربية على انه "الرجاء" واكثر استعماله فيما يستبعد حصوله، ولكن الاستدراك الاخير في هذا التعريف ليس له ما يسوغه من وجهة النظر النفسية، حيث ان الامل او الرجاء يمكن ان يستوعب ما يمكن وقوعه وما يستبعد حصوله معا (احمد عبد الخالق: ٢٠٠٤). وفي الخمسينات والستينات من القرن الماضي عرف العديد من علماء النفس مثل Cantril 1964.Faber1968.Frank1975 الامل بانه " ادراك ان الاهداف المرغوبة للفرد يمكن تحقيقها واحرازها والوصول اليها " ويؤكد هؤلاء الباحثين على ان الامل يعد انفعالا ما .

واعتمدت تعريفات الامل على اتجاهين في دراسته : الاتجاه الاول ويمثله كل من (Averill, Catlin, & Chon, 1990) ويرى هذا الاتجاه بان الامل نوع من الانفعالات كالخوف والغضب، وربط هذا الاتجاه بين الامل والمعايير والقواعد الاجتماعية التي تسهم في تشكيل الامل، وقد توصل Averill et al الى اربعة قواعد او معايير اجتماعية تسهم في الامل، الاولى ان تكون احتمالية تحقيق الاهداف واقعية، والثانية ان تكون هذه الاهداف شخصية ومقبولة اجتماعيا، والثالثة ان تكون هذه الاهداف مهمة للفرد، والاخيرة ان يكون لدى الفرد الاستعداد لاتخاذ الافعال المناسبة لتحقيق الاهداف : Bruininks & Malle, (2006, 329)، اما الاتجاه الثاني في دراسة الامل فيمثله (Snyder et al:1991) والذي اعتمد على تعريف الامل في ضوء نظرية تحديد الاهداف Goal Setting حيث ينظر الى الامل بانه بناء معرفي وليس انفعالا. وقد زاد الاهتمام بدراسة الامل في مجال علم النفس الايجابي نتيجة لاسهامات كل من Snyder.Rand.sigmon، والذين وضعوا تاصيلا نظريا لمفهوم الامل في ضوء

نظرية تحديد الاهداف، وقد حاول هؤلاء الباحثين تقديم رؤية جديدة للامل تعتمد على اهمية عمليات التفكير في الامل بصورة اكبر عما كان موجودا في الرؤية القديمة للامل والتي اعتمدت على كون الامل انفعالا ما . وقد عرف هؤلاء الباحثون الامل بأنه ادراك الفرد لقدرته في تعميم المسارات او السبل paths نحو تحقيق الاهداف المرغوبة، وان الامل يعد دافعا للأفراد لتحقيق اهدافهم ( Snyder, Rand, & Sigmon, 2002)، حيث افترض نموذج سنايدر وزملاؤه Snyder (et al:1991) في الامل ان ظهور الانفعالات الايجابية يحدث نتيجة لادراك الفرد لوجود مساعي ناجحة نحو تحقيق الاهداف، هذا الادراك لوجود المساعي الناجحة ينشا من عدم وجود معوقات في طريق تحقيق الاهداف المرغوبة او قد ينشا من تصور الفرد لقدرته على التغلب بكفاءة على المشكلات اوالمعوقات التي قد تواجهه اثناء سعيه لتحقيق الهدف، اما الانفعالات السلبية فهي نتيجة للمساعي غير الناجحة نحو تحقيق الاهداف وينشا ادراك الفرد لتلك المساعي غير الناجحة لتحقيق الهدف من التفكير في القوة الدافعة غير الكافي او التفكير غير الكافي في المسارات التي يمكن استخدامها لتحقيق الهدف، ولذلك فقد افترض ان التفكير في مساعي الهدف هو الذي يولد الانفعالات، فاذا ادى هذا التفكير الى التغلب على المشكلات والعوائق تحدث الانفعالات الايجابية، واذا لم يؤدي التفكير في مساعي الهدف الى التغلب على العوائق يشعر الفرد بالفشل والياس وما يصاحبه من انفعالات سلبية ( Snyder . Rand & Sigmon : 2004)، وقد رأى كل من Snyder .Rand & Sigmon ان المفهوم القديم للامل لا يوضح بصورة كاملة عمليات التفكير بالامل (المملوء بالامل) Hop full Thinking والذي يشير الى معتقد مؤداه بان الفرد يمكن ان يجد مسارات او سبل للاهداف المرغوبة ويصبح مدفوعا لاستخدام تلك المسارات او السبل، وهو يتكون من



- مسارات التفكير **Pathways thinking** بمعنى التفكير في طرق او مسارات فعالة لتحقيق الهدف وقد اطلق (احمد عبدالخالق: ٢٠٠٤) على هذا البعد بالسبل، و يعرف بانه " قدرة الفرد المدركة للحصول على واحد او اكثر من المسارات او السبل الاكثر فعالية للوصول الى الهدف، ومدى قدرة الفرد على وضع خطط بديلة عند المشكلات بهدف الوصول الى الطريق لتحقيق الهدف (Arnau., et al.: 2007: 45-46).

التفكير في القوة الدافعة **Agency thinking** وهي قوة تدفع الفرد لاستخدام تلك الطرق او المسارات وقد اطلق (احمد عبد الخالق: ٢٠٠٤) على هذا البعد بالارادة او المقدره، ويعرف بانه الطرق المعرفية التي تعمل على تحقيق الاهداف المنشودة (Irving, Snyder, & Jr: 1998: 196- 197).

وفي ضوء ذلك عرف سنايدر وزملاؤه الامل بانه مجموعة معرفية تقوم على الشعور المتبادل للنجاح المستمد من المقدره على تحديد الاهداف المرجوة والتخطيط لتحقيق هذه الاهداف (المسارات او السبل)، وتعكس المسارات او السبل الانتاج الشخصي من الخطط المختلفة لتحقيق الاهداف (Peterson & Byron.: 2008:786

كما يشير (Snyder et al:2002, 820) الى الامل بانه عملية التفكير حول اهداف معينة جنباً الى جنب مع الدافع للتحرك في اتجاه تلك الاهداف (المقدره) والمسارات او السبل لتحقيق تلك الاهداف. ويعرف (Snyder et al:1996) الامل بانه وجهة معرفية **Cognitive Set** او حالة دافعية تتضمن ايمان الفرد بقدرته وامتلاكه القدرة اللازمة للتخطيط والعمل المستمر لتحقيق اهدافه. ويعرف (احمد عبد الخالق: ٢٠٠٤، ١٩٣) الامل بانه حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح وطاقة موجهة نحو الهدف والتخطيط لتحقيق هذا الهدف وينظر كل من (Rand & Cheavens:2009) الى الامل بانه القدرة التي يدركها الفرد والتي تساعده وتزوده بالدافعية لايجاد الوسائل والطرق التي تمكنه من تحقيق اهدافه التي يرغب فيها،

ويعرف (Lazarus:2006)الامل على انه حالة عقلية يمر بها الفرد في المواقف الصعبة التي لا تكون المخرجات الايجابية التي يريدها الفرد قد حدثت بالفعل ولكن من المتوقع حدوثها في المستقبل وغالبا في المواقف غير المحببة وبالتالي فان ما يتسبب في استثارة الامل لدى الفرد هو مواقف مهددة وغير محددة لديه، ويعرف (فضل ابراهيم عبد الصمد : ٢٠٠٥)الامل بانه " ادراك الفرد بان رغباته واهدافه يمكن تحقيقها، وذلك يدفعه الى الرغبة والمباداة ومواصلة الكفاح لتحقيق هذه الاهداف، مستخدما في ذلك التخطيط وتوليد الافكار واتباع طرق ومسالك عملية للانجاز من اجل تحقيق الاهداف وتكون لدى الفرد قدرة عالية للاداء وتحرك قدرة الفرد قوة الارادة والشعور بالمتعة "

وفي ضوء التعاريف السابقة للامل، يرى الباحث ان الامل لا يعبر عن انفعال او عاطفة وانما هو نظام تحفيزي معرفي، و يعكس حالة معرفية ايجابية التي يكونها الفرد عن اهداف الحياة المستقبلية، وقدرة الفرد على التخطيط لتحقيق هذه الاهداف. واختيار الطرق او السبل الفعالة لتحقيق الاهداف، اي ان الامل هو محصلة قوة الارادة او المقدرة وقوة الدافع التي يمتلكها الفرد لبلوغ او تحقيق الهدف

### المكونات الاساسية لنموذج الامل عند سنايدر وزملاؤه :

اقترح سنايدر وزملاؤه (Snyder et al : 1991) نموذج لتفسير الامل باعتبار الامل متعدد الابعاد المعرفية، وانه يبيتعد عن المفاهيم ذات البعد الواحد، ويركز هذا النموذج على المكونات التالية للامل وهي :

١-الاهداف : تفترض هذا النموذج ان افعال وتصرفات الفرد موجهة، وتعتبر تلك الاهداف عن الاغراض التي تسعى سلسلة الافعال العقلية الى تحقيقها، وتتصف هذه الافعال بانها قد تكون اهداف قصيرة المدى او اهداف طويلة المدى، وفي كلتا الحالتين لا بد ان يكون لها قيمة كبيرة وكافية حتى تحتل تفكير ووعي الفرد، فالاهداف ذات القيمة تحتل

اهتمام الفرد مقارنة بالاهداف عديمة القيمة كذلك هذه الاهداف تكون قابلة للتحقيق ولكنها في نفس الوقت تحتوي على درجة ما من الشك ويستمر الفرد في محاولة بلوغها (Rand : 2009. 80)

### مسارات التفكير او سبل تحقيق الاهداف(المسارات او السبل) Pathways Thinking

لكي يحقق الافراد اهدافهم عليهم ان يروا انفسهم باعتبارهم قادرين على الوصول الى مسارات تؤدي الى هذه الاهداف وتسمى هذه العملية بالتفكير في المسارات، وعلى الفرد ان يفكر في مسار واحد على الاقل وعادة ما يفكر في عدة مسارات قابلة للاستخدام لتحقيق هدف مرغوب فيه، وبعد انتاج عدة مسارات من الامور المهمة حيث توظف في مواجهة معوقات تحقيق الاهداف، ويدرك الافراد من ذوي مستوى الامل المرتفع انفسهم على انهم لديهم القدرة في الوصول الى مسارات بديلة، وانهم على درجة عالية من الفاعلية في انتاج تلك المسارات البديلة مقارنة بالافراد من ذوي مستوى الامل المنخفض ( Peterson & Byron: 2008)

### ٢- التفكير في القوة الدافعة (المقدرة او الارادة) Agency Thinking

تعد القوة الدافعة هي المكون الدافعي للامل وتشير الى ادراك الفرد لقدرته على استخدام وتوظيف مسارات معينة من اجل تحقيق اهداف مرغوبة ويتضمن ذلك معتقدات الفرد حول قدرته على التحرك في ذلك المسار، في التحرك نحو الهدف (Heaven., & Clarrochi: 2008)

### ٣- علاقة مسارات تحقيق الاهداف بالتفكير في القوة الدافعة :

يتطلب التفكير الامل Hope Full Thinking تصور الطرق او المسارات الممكنة والقوة الموجهة لتحقيق او الوصول للهدف، فالامل هو حالة ما من الدافعية الايجابية المستمدة من الشعور بمعنى النجاح واهمية احرازه، وفي محاولة السعي لتحقيق التفكير الامل يفترض ان التفكير في مسارات تحقيق الهدف يزيد من قوة الدافعية وهذه بدورها تؤدي الى مزيد من التفكير في

مسارات جديدة، ومن ثم فإن العلاقة بين التفكير في مسارات تحقيق الاهداف والقوة الدافعة علاقة تفاعلية تبادلية بحيث يضيف كل منهما للآخر

(Cheavens., et al.: 2006)

### الدراسات السابقة :

ثمة مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت التوجه نحو المستقبل في علاقتها ببعض المتغيرات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، حيث امكن الاستفادة منها في بلورة الاطار النظري للدراسة الحالية وصياغة فروضها، وكذا الاستفادة من نتائجها في تفسير نتائج الدراسة الحالية، ومن هذه الدراسات :

دراسة (على شاكر الفتلاوي: ٢٠٠٠) وهدفت الى معرفة العلاقة بين التوجه الزمني(الماضي،الحاضر،المستقبل) والوجدانات الموجبة والسالبة لطلاب الجامعة، وتكونت العينة من ٤٥٨ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة وظهرت النتائج الى وجود توجهات لافراد العينة نحو المستقبل بدرجة اكبر من التوجهات نحو الماضي والحاضر، كما وجدت علاقة سالبة بين التوجه نحو الماضي والوجدانات السالبة

وفي دراسة قام بها(ابراهيم محمود: ٢٠٠٣)والتي هدفت الى كشف العلاقة بين نقص التوجه نحو المستقبل وبعض الاضطرابات التي يعاني منها الشباب الجامعي وتكونت العينة من ١٠٥٨ طالبا وطالبة وتراوحت اعمارهم ما بين ٢٠-٢٢ عاما ومن اهم ما توصلت اليه نتائج الدراسة وجود نسبة من الشباب الجامعي تبلغ حوالي ٥ و ٢٥% يعانون من انخفاض مستوى التوجه نحو المستقبل، كما اكدت الدراسة على وجود علاقة دالة موجبة بين انخفاض مستوى التوجه نحو المستقبل وكل من الاكتئاب والاعتراب والضغط النفسية .

كما تناولت الدراسة التي اجراها(جلال عزيز البدراني: ٢٠٠٤) عن التوجه الزمني وعلاقته بالامن النفسي والفروق بين الجنسين في ابعاد التوجه الزمني، وتكونت العينة من ١٣٠ طالبا وطالبة من طلاب جامعة الموصل واسفرت النتائج عن

حوالي ٦٢,٨% من افراد العينة كان توجههم نحو المستقبل كما وجدت علاقة موجبة بين الامن النفسي والتوجه نحو المستقبل ووجود فرق بين الجنسين في التوجه نحو المستقبل لصالح البنين .

وفي دراسة قامت بها **خلود بشير عبد الاحد (٢٠٠٦)** والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم، وهل يختلف التوجه الزمني باختلاف الجنس، وتكونت العينة من ٣٠٠ طالبا وطالبة من طلاب معاهد المعلمين والمعلمات بالموصل، وأشارت نتائج الدراسة الى ان حوالي ٤٨,٦١% من افراد العينة كان توجههم نحو المستقبل ووجود علاقة موجبة ودالة بين التوجه نحو المستقبل والتنظيم الذاتي للتعلم، ولم تظهر الدراسة وجود فروق بين الجنسين في التوجه نحو المستقبل .

وفي دراسة قام بها **احمد السيد عبد المنعم (٢٠٠٨)** عن التوجه المستقبلي وعلاقته بتحقيق الذات وسمات الشخصية الابداعية لدى عينة من الشباب الجامعي حيث بلغت حجم العينة ٥٣٢ طالبا وطالبة من كليات الجامعة، وتوصلت الدراسة الى وجود تاثير دال لكل من تحقيق الذات وسمات الشخصية الابداعية على التوجه المستقبلي، كما اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية بين البنين والبنات في التوجه المستقبلي لصالح البنين .

وفي دراسة قام بها **(Neblett & Cortina: 2006)** والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين تصورات المراهقين عن وظائف الوالدين و الدعم الوالدي وتوجهاتهم نحو المستقبل، وتكونت العينة من ٤١٥ مراهقا (٢٤٣ مراهقة، ١٧٢ مراهقا)، وتم استخدام مقياس للتفاؤل ومقياس للتشاؤم ومقياس بيك للياس لقياس التوجه نحو المستقبل، وتوصلت النتائج الى وجود علاقة دالة بين تصورات المراهقين عن وظائف الوالدين والتوجه نحو المستقبل حيث اظهر المراهقين مستوى عال من التفاؤل والامل واقل تشاؤما، كما ان الدعم الوالدي يرتبط بالتوجه نحو المستقبل

كما قام (Hay, 2009) بدراسة عنونها اختبار العلاقة بين تصور الزمن، الامل، فعالية الذات والهوية المعرفية " نموذج المعادلة البنائية " حيث استهدفت الى اختبار النموذج النظري الذي يتضمن العلاقات بين تصور الزمن (الحاضر والمستقبل) وكل من الامل وفعالية الذات والهوية المعرفية من خلال استخدام النموذج السببي لتوضيح الاثر المباشر وغير المباشر لهذه المتغيرات على الاداء الدراسي في العلوم والرياضيات، وتكونت العينة من (٢٤٨) طالبا وطالبة من المراهقين، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود تاثير مباشر لتصور الزمن الحاضر والمستقبل على الاداء الدراسي، ووجود تاثير مباشر لتصور الزمن الحاضر وفعالية الذات على الامل في حين لم توجد تاثيرات غير مباشرة بين مكونات النموذج والاداء الاكاديمي

وفي دراسة قام بها (Steinberg , L et al : 2008) وعنوانها العمر والفروق في التوجه نحو المستقبل وتأجيل الخصم **Age Differences in Future Orientation and Delay Discounting** حيث هدفت الى استخدام مهام الخصم وهو نموذج معياري للاقتصاد السلوكي يحدد مقدار تفضيلات الافراد للمكافآت الفورية مقابل المكافآت المؤجلة وارتباط ذلك بالتوجه نحو المستقبل، ومقياس تقرير ذاتي يقيس التخطيط للمستقبل وتصور الزمن، وتوقعات الافراد عن عواقب المستقبل وتكونت العينة من ٩٣٥ فردا تراوحت اعمارهم الزمنية من ١٠ الى ٣٠ عاما، وقد اشارت النتائج الى ان الافراد الذين تقل اعمارهم عن ١٦ عاما يظهرون ضعفا في التوجه نحو المستقبل مقارنة بمن هم فوق ١٦ عاما الذين يعكسون استعداد اكبر للتوجه نحو المستقبل، ويقبلوا المكافآت الفورية القليلة عن المكافآت الكبيرة المؤجلة، وهم اقل اهتماما بشأن المستقبل واقل توقعا لتداعيات قراراتهم المستقبلية، كما ان لديهم نظرة قصيرة للمستقبل واقل قدرة للتخطيط للمستقبل، و اشارت ايضا الى اختلاف التوجه نحو المستقبل باختلاف

النوع حيث يظهر البنين مستوى واستعداد عال من التوجه نحو المستقبل مقارنة بالاناث

وقام كل من (Leondari & Gonida : 2008) بدراسة عنوانها الذوات الممكنة للمراهقين، توجهات اهداف الانجاز والتحصيل الدراسي "Possible Adolescents : Achievement Goal Orientations , And Academic Selves , Achievement والتي هدفت الى الكشف عن مستوى الذوات الممكنة ( كاحد النماذج المفسرة للتوجه نحو المستقبل )، واختلافها باختلاف النوع ومكان السكن والمستوى التعليمي للوالدين وتوجهات اهداف الانجاز، وتكونت العينة من ١٦٢ من المراهقين الذي تراوحت اعمارهم الزمنية من ١٥-١٦ عاما وتوصلت الدراسة الى وجود تاثير للنوع ومكان السكن على الذوات الممكنة وكذلك وجود علاقة دالة احصائيا بين توجهات اهداف التمكن والذوات الممكنة

وفي دراسة قام بها (Beal,2011) وعنوانها تطور التوجه نحو المستقبل " البنية والعوامل المرتبطة : **The Development of Future Orientation : Underpinnings and Related Constructs**، حيث هدفت الى التعرف على مكونات التوجه نحو المستقبل والعوامل المسهمة في ظهور التوجه نحو المستقبل لدى المراهقين وتكونت العينة من طلاب الجامعة بالفرقة الاولى حيث بلغت ٥٤٣ طالبا وطالبة واشارت النتائج من خلال استخدام التحليل العاملي التوكيدي الى ان مقياس التوجه نحو المستقبل يشتمل على ستة عوامل هي امتداد المستقبل، **Future extension**، عدد المعرفة **number of cognition**، التفاصيل **Detail**، الدافعية **motivation**، التحكم **control**، تتابع الاحداث **Sequence of events** وان هناك متغيرات تسهم في تكوين التوجه نحو المستقبل مثل فعالية الذات وتنظيم الذات والتفاؤل وهوية الانا **Ego Identity**

تعقيب على الدراسات السابقة :

اكنت نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها على ما يلي :

■ وجود اتفاق بين نتائج معظم الدراسات(على شاكر: ٢٠٠٠، جلال عزيز ٢٠٠٤، خلود بشير ٢٠٠٦)على توجه معظم الافراد نحو المستقبل،ومن ثم يؤكد ذلك على اهمية التوجه نحو المستقبل لما له من تاثير على الفرد وعلى الجوانب الايجابية في شخصيته، كذا التوجه نحو المستقبل يتكون من مجموعة من الابعاد وقد استفاد الباحث من نتائج هذه الدراسات في تصميم مقياس التوجه نحو المستقبل

■ اهتمام معظم الدراسات السابقة التي اجريت على التوجه نحو المستقبل بمرحلة الشباب والتي يمثلها طلاب الجامعة لانهم هم صناع المستقبل وهم قادته القادمون في كافة مجالات الحياة، واكثر شرائح المجتمع تفكيراً واهتماماً بالمستقبل

أشارت نتائج بعض الدراسات مثل (جلال عزيز : ٢٠٠٤، Leondari & Gonida (2008 : )، Steinberg , et al : 2008 ) الى وجود فروق بين الجنسين في التوجه نحو المستقبل حيث يظهر البنين استعداداً اعلى نحو التوجه نحو المستقبل مقارنة بالبنات، لذلك اعتمدت الدراسة الحالية على اعتبار الجنس احد متغيرات الدراسة، فهل تؤكد نتائج الدراسة الحالية هذه النتائج وهل يوجد تاثير لتفاعل الجنس مع مستويات كل من التنظيم الذاتي والامل على التوجه نحو المستقبل

- قلة الدراسات العربية وكذا الاجنبية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية على الرغم من تعدد الدراسات الارتباطية التي اجريت على بعض متغيرات الدراسة الحالية

- حاجة الادبيات النفسية الى اجراء بحوث عربية عن توجهات الافراد نحو المستقبل باعتباره دالة للفروق مع الامل كاحد المتغيرات الهامة والدافعة للافراد في مختلف المراحل العمرية وكذا مع التنظيم الذاتي للافراد

فروض الدراسة: من خلال الطرح النظري واستعراض الدراسات السابقة أمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي :



- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوجه نحو المستقبل ترجع الى اختلاف مستويات التنظيم الذاتي
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوجه نحو المستقبل ترجع الى اختلاف مستويات الامل
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوجه نحو المستقبل ترجع الى اختلاف الجنس(بنين / بنات)
- ٣- لا يوجد تاثير دال احصائيا للتفاعل الثنائي بين مستويات كل التنظيم الذاتي والامل على التوجه نحو المستقبل
- ٤- لا يوجد تاثير دال احصائيا للتفاعل الثنائي بين مستويات كل التنظيم الذاتي والجنس على التوجه نحو المستقبل
- ٥- لا يوجد تاثير دال احصائيا للتفاعل الثنائي بين مستويات كل الامل والجنس على التوجه نحو المستقبل
- ٦- لا يوجد تاثير دال احصائيا للتفاعل الثلاثي بين مستويات كل التنظيم الذاتي والامل والجنس على التوجه نحو المستقبل
- ٧- يمكن التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل من خلال ابعاد كل من التنظيم الذاتي والامل .

#### اجراءات الدراسة :

#### **تحديد مجتمع وعينة الدراسة:**

#### **عينة حساب المؤشرات السيكومترية لادوات الدراسة :**

تم حساب المؤشرات السيكومترية لادوات الدراسة الحالية على عينة من طلاب الفرقة الثانية تعليم اساسي بكلية التربية- جامعة دمنهور، بلغ قوامها (١٦٥) طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨-٢٠) عاما بمتوسط عمر قدره ١٨ و٦ عاما، وانحراف معياري قدره ١٢ و١

#### **العينة الاساسية للدراسة :**

تكونت عينة الدراسة الاساسية من ٢٩٣ طالب وطالبة (١٠٣ طالبا، ١٩٠ طالبة) من طلاب الفرقة الثانية تعليم اساسي والمقيدين في الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٢/٢٠١٣ بكلية التربية جامعة دمنهور، بمتوسط عمر قدره ١٨,٥٢ عاما وانحراف معياري قدره ١,٠٢ ادوات الدراسة :

## ١- مقياس التوجه نحو المستقبل (اعداد الباحث) **Future Orientation** ملحق رقم (١)

قام الباحث باعداد مقياس التوجه نحو المستقبل، وقد اعتمد في بنائه على :  
- الاطارالنظري للتوجه نحو المستقبل، والتعريف الذي اعتمدت عليه الدراسة الحالية والابعاد التي يتكون منها سواء من النماذج المفسرة للتوجه نحو المستقبل او من الدراسات السابقة في هذا المجال  
- مجموعة من المقاييس الاجنبية مثل مقياس الاتجاه نحو المستقبل **Attitude Toward Future**، مقياس تصور زمن المستقبل **Future Time Perspective** الذي اعده (Zimbardo:2010)

### وصف المقياس :

يتكون مقياس التوجه نحو المستقبل من ٣٢ مفردة تقيس في مجملها التوجه نحو المستقبل وموزعة على اربعة ابعاد كما يلي :  
- الامتداد **Extension**: ويشير الى اي مدى يفكر الفرد في المستقبل وتمثله المفردات ١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩  
- السرعة ويشير هذا البعد الى المعدل الذي يدرك به الفرد اقترابه من المستقبل وتمثله المفردات ٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢-٢٦-٣٠  
- المشاركة وتشير الى الدرجة التي يركز فيها الفرد مع الاحداث المستقبلية وتمثله المفردات ٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١

- التوقع ويشير الى كيفية استعداد الفرد للاحداث المستقبلية وتمثله المفردات

٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٨-٣٢

تم استخدام مقياس ليكرت خماسي التقدير وذلك بوضع خمسة اختيارات امام كل

مفردة هي:تنطبق جدا- تنطبق - لا اعرف - لا تنطبق - لاتنطبق ابا

تتراوح الدرجات على مقياس التوجه نحو المستقبل ما بين ٣٢- ١٦٠

**الخصائص السيكومترية للمقياس :**

**الصدق:** تم التحقق من الصدق عن طريق التحليل العاملي التوكيدي من أجل

التحقق من تعددية الأبعاد المكونة لمقياس التوجه نحو المستقبل، ومن ثم صدق

المفردات التي تقيسه، فقد أكدت نتائج التحليل سلامة البنية العاملية المتصورة

لمقياس التوجه نحو المستقبل في وجود العوامل الاربعة التالية الامتداد،و السرعة،

والمشاركة والتوقع مما يدل على صلاحية المقياس للاستخدام في الدراسة

الحالية، ويوضح جدول(٢) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التوجه نحو

المستقبل

**جدول رقم (١): التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التوجه نحو المستقبل**

العبارات	التشبعات	العبارات	التشبعات	العبارات	التشبعات	العبارات	التشبعات
الامتداد	السرعة	المشاركة	التوقع	العبارات	التشبعات	العبارات	التشبعات
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨
٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢
٢٩	٣٠	٣١	٣٢				

**الوثبات:** قام الباحث بحساب الثبات للمقياس بطريقتين مختلفتين على نفس عينة

التقنين هما: عادة التطبيق بفواصل زمنية تجاوز اسبوعين، ومعامل الفا-

كرونباخ، ويوضح جدول(٣) معاملات الثبات لابعاد المقياس والمقياس ككل

جدول (٢): قيم معاملات الثبات والاتساق الداخلي لمقياس التوجه نحو المستقبل

الأبعاد	معاملات الثبات	الاتساق
---------	----------------	---------

الداخلي	ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق	
٠.٧٣	٠.٧٧	٠.٨١	الامتداد
٠.٧٤	٠.٨١	٠.٧٩	السرعة
٠.٧٦	٠.٧٩	٠.٨٣	المشاركة
٠.٧٧	٠.٨٢	٠.٧٨	التوقع
	٠.٨٥	٠.٨٦	المقياس ككل

ويتضح من جدول (٣) ارتفاع قيم معاملات الثبات مما يدل على تمتع مقياس التوجه نحو المستقبل بدرجة عالية من الثبات بصورة تدفع للاطمئنان إلى استخدامه في الدراسة الحالية.

٢- مقياس التنظيم الذاتي Self – Regulation : اعداد كل من Brown . Miller  
(١٩٩٩ & Lawendowks )، تعريب الباحث ملحق رقم (٢)

وصف المقياس: يتكون المقياس من ٦٣ عبارة تقيس في مجملها قدرة الفرد على التنظيم الذاتي و موزعة على الابعاد السبعة الموضحة بجدول (٣) :

### جدول (٣): توزيع مفردات مقياس التنظيم الذاتي

أرقام المفردات	أبعاد التنظيم الذاتي
٥٧-٥٠-٤٣-٣٦-٢٩-٢٢-١٥-٨-١	تلقي المعلومات المرتبطة
٥٨-٥١-٤٤-٣٧-٣٠-٢٣-١٦-٩-٢	تقييم المعلومات ومقارنتها بالمعايير
٥٩-٥٢-٤٥-٣٨-٣١-٢٤-١٧-١٠-٣	اثر التغيير
٦٠-٥٣-٤٦-٣٩-٣٢-٢٥-١٨-١١-٤	البحث عن البدائل
٦١-٥٤-٤٧-٤٠-٣٣-٢٦-١٩-١٢-٥	وضع او تشكيل خطة
٦٢-٥٥-٤٨-٤١-٣٤-٢٧-٢٠-١٣-٦	تنفيذ الخطة
٦٣-٥٦-٤٩-٤٢-٣٥-٢٨-٢١-١٤-٧	تقييم فعالية الخطة

وقد قام الباحث بترجمة المقياس الى اللغة العربية وتحقق من دقة الترجمة من خلال عرضه على متخصصين في القياس النفسي ممن يجيدون اللغتين العربية والانجليزية لترجمة الترجمة العربية الى اللغة الانجليزية، ثم التحقق من مطابقة ترجمة الترجمة مع الصياغة الاصلية للمفردات

وتعبر الدرجات التالية عن مستويات التنظيم الذاتي وهي :

الدرجة التي اكبر من ٢٣٩ تعبر عن مستوى عال من التنظيم الذاتي

الدرجة من ٢٣٨-٢١٤ تعبر عن مستوى متوسط من التنظيم الذاتي

الدرجة التي اقل من ٢١٣ تعبر عن مستوى منخفض من التنظيم الذاتي

**الخصائص السيكومترية للمقياس :**

**الصدق:** قام معدو المقياس بحساب معاملات صدق المفردات من خلال الاتساق

الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والبعد التي

تنتمي اليه وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين ٠,٧٦ و ٠,٨٨ وفي

الدراسة الحالية قام الباحث بالتحقق من الصدق من خلال صدق التحليل

العامل التوكيدي من أجل التحقق من تعددية الأبعاد المكونة لمقياس

التنظيم الذاتي، ومن ثم صدق المفردات التي تقيسه، فقد أكدت نتائج

التحليل سلامة البنية العاملية المتصورة لمقياس التنظيم الذاتي في وجود

العوامل السبعة التالية وهي: تلقي المعلومات، تقييم المعلومات، اثار التعبير، البحث عن البدائل، وضع او تشكيل خطة، تنفيذ الخطة، تقييم فعالية الخطة، حيث كانت جميع درجات التشبعات اعلى من ٤٠ و ٠ مما يدل على صلاحية المقياس للاستخدام في الدراسة الحالية، ويوضح جدول(٤) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنظيم الذاتي

**جدول(٤): التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنظيم الذاتي**

العبارك	التشبعك	العبارك	التشبعك	العبارك	التشبعك	العبارك	التشبعك	العبارك	التشبعك	العبارك	التشبعك
تلقى المعلومات	تقييم المعلومات	البحث عن البدائل	وضع خطة	تنفيذ الخطة	تقييم فعالية الخطة	العبارك	التشبعك	العبارك	التشبعك	العبارك	التشبعك
١	٠,٥٢	٢	٠,٥٤	٣	٠,٥٤	٤	٠,٥١	٥	٠,٥١	٦	٠,٥٦
٨	٠,٥٥	٩	٠,٥٦	١٠	٠,٤٦	١١	٠,٥٦	١٢	٠,٥٦	١٣	٠,٥١
١٥	٠,٥١	١٦	٠,٤٩	١٧	٠,٥١	١٨	٠,٥١	١٩	٠,٤٨	٢٠	٠,٥٥
٢٢	٠,٥٧	٢٣	٠,٤٨	٢٤	٠,٥٠	٢٥	٠,٥٤	٢٦	٠,٥٧	٢٧	٠,٤٩
٢٩	٠,٥٥	٣٠	٠,٥٤	٣١	٠,٥٨	٣٢	٠,٤٨	٣٣	٠,٥١	٣٤	٠,٥١
٣٦	٠,٥٣	٣٧	٠,٥١	٣٨	٠,٥٢	٣٩	٠,٥٢	٤٠	٠,٥٥	٤١	٠,٥٢
٤٣	٠,٥٩	٤٤	٠,٥٢	٤٥	٠,٥٥	٤٦	٠,٥٢	٤٧	٠,٤٩	٤٨	٠,٤٧
٥٠	٠,٥١	٥١	٠,٥٨	٥٢	٠,٤٩	٥٣	٠,٥٦	٥٤	٠,٥٢	٥٥	٠,٥٣
٥٧	٠,٥٤	٥٨	٠,٤٩	٥٩	٠,٥٧	٦٠	٠,٥٨	٦١	٠,٥٦	٦٢	٠,٥١

**النتائج :** قام معدو المقياس بالتحقق من الثبات بطريقتين هما اعادة التطبيق وقد بلغ معامل ثبات المقياس ككل ٠,٩٤ و معامل ثبات الفا كرونباخ وقد بلغ ٠,٩١، وفي الدراسة الحالية قام الباحث بحساب الثبات بطريقتين مختلفتين على نفس عينة التقنين هما اعادة التطبيق بفاصل زمني تجاوز الاسبوعين ومعامل الفا - كرونباخ ويوضح جدول(٥) معاملات الثبات لمقياس التنظيم الذاتي :

### جدول(٥): قيم معاملات الثبات والاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الذاتي

الاتساق الداخلي	معاملات الثبات		الأبعاد
	ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق	
٠.٧٧	٠.٨١	٠.٨٢	تلقي المعلومات
٠.٧٤	٠.٧٧	٠.٧٨	تقييم المعلومات
٠.٧٩	٠.٨١	٠.٨٣	اثر التغيير
٠.٧٣	٠.٧٧	٠.٧٩	البحث عن البدائل
٠.٦٩	٠.٧٥	٠.٧٧	وضع خطة
٠.٦٨	٠.٧٦	٠.٧٨	تنفيذ الخطة
٠.٧٧	٠.٨٠	٠.٨١	تقييم فعالية الخطة
	٠.٨٦	٠.٨٨	المقياس ككل

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم معاملات الثبات لابعاد مقياس التنظيم الذاتي وللمقياس ككل، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات بصورة تدفع للاطمئنان إلى استخدامه في الدراسة الحالية

### ٣- مقياس الامل :اعداد(Snyder et al:1999) ترجمة الباحث ملحق

رقم(٣)

**وصف المقياس :** اعد سنايدر وزملاؤه مقياس الامل ويتكون من ١٢ مفردة موزعة كالتالي :

- عامل مسارات التفكير (السبل) وتقيسه المفردات ٢-٩-١٠-١٢
  - عامل التفكير في القوة الدافعة (الارادة) و تقيسه المفردات ١-٤-٦-٨
- هناك اربعة مفردات لا تصحح وهي ٣-٥-٧-١١ وقد وضعت لتشتيت الفرد وعدم معرفته بما يقيسه المقياس، وتتم الاجابة على مفردات المقياس وفقا لثمانية بدائل متدرجة من (١-٨) وعلى الفرد ان يضع درجة تعبر عن مدى انطباق المفردة عليه، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين ٨-٦٤ وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس ارتفاع مستوى الامل لدى الفرد،وقد قام الباحث بترجمة المقياس الى اللغة العربية وتحقق من دقة الترجمة من خلال عرضه على متخصصين في القياس النفسي ممن يجيدون اللغتين العربية والانجليزية لترجمة الترجمة العربية

الى اللغة الانجليزية، ثم التحقق من مطابقة ترجمة الترجمة مع الصياغة الاصلية للمفردات

### الخصائص السيكومترية للمقياس :

**الصدق :** اجريت على مقياس الامل في الثقافات الاجنبية دراسات متعددة للتأكد من صدقه من خلال التحليل العاملي او من خلال ارتباطه بغيره من المقاييس، وقد استخدم سنايدر وزملاؤه التحليل العاملي لحساب الصدق وتوصل الى وجود عاملين مستقلين وبينهما علاقة ارتباطية ايجابية تتشعب بهما مفردات المقياس هما عامل التفكير في القوة الدافعة (الارادة) وعامل مسارات التفكير (السبل)، كما توصلت دراسة ( Yailagh et al :2012 )، في ايران الى نفس النتيجة، كما توصلت دراسة احمد عبد الخالق (٢٠٠٤) الى وجود عاملي المقدرة والسبل والى تمتع المقياس بدلالات صدق مرتفعة، وفي الدراسة الحالية قام الباحث بالتحقق من الصدق من خلال صدق التحليل العاملي التوكيدي من أجل التحقق من تعددية الأبعاد المكونة لمقياس الامل ومن ثم صدق المفردات التي تقيسه، فقد أكدت نتائج التحليل سلامة البنية العاملية المتصورة لمقياس الامل في وجود عاملي التفكير في القوة الدافعة (الارادة)، مسارات التفكير (السبل) مما يدل على صلاحية المقياس وتمتعه بدلالات صدق مرتفعة ويوضح جدول (٧) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الامل

### جدول (٦) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الامل

العبارات	التشعبات	العبارات	التشعبات
٢	التفكير في القوة الدافعة ( الارادة )	١	مسارات التفكير ( السبل )
٠.٧٦		٠.٦٣	
٩	٠.٦٥	٤	٠.٥٩
١٠	٠.٥٨	٦	٠.٦٢
١٢	٠.٦٩	٨	٠.٧٥



**الثبات :** قام معدو المقياس بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل الفا - كرونباخ وقد تراوحت معاملات الثبات ما بين ٠.٨٤ و ٠.٨٨، وفي الدراسة الحالية قام الباحث بحساب الثبات بطريقتين مختلفتين على عينة التقنين هما التجزئة النصفية والفا - كرونباخ، ويوضح جدول (٨) قيم معاملات الثبات لمقياس الامل

**جدول (٧): قيم معاملات الثبات والاتساق الداخلي لمقياس الامل**

الاتساق الداخلي	معاملات الثبات		الأبعاد
	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
٠.٧٦	٠.٧٩	٠.٨١	المقدرة او الارادة
٠.٧٨	٠.٨١	٠.٧٨	المسارات او السبل
	٠.٨٢	٠.٨٣	المقياس ككل

ويتضح من جدول (٧) ارتفاع قيم معاملات الثبات لابعاد مقياس الامل وللمقياس ككل، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات بصورة تدفع للاطمئنان إلى استخدامه في الدراسة الحالية

**الأساليب الإحصائية:** لاختيار صحة الفروض قام الباحث بتحليل البيانات التي جمعها من خلال تطبيق ادوات الدراسة، باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية : المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وتحليل التباين العملي، تحليل الانحدار

التدريجي **Stepwise Regreation anylisy**

**مناقشة النتائج وتفسيرها :** للتحقق من صحة الفروض من الاول الى السابع، تم استخدام تحليل التباين للتصميم العملي (٣ X ٣ X ٢) كما يوضحه جدول (٩)

جدول (٨): المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس التوجه نحو المستقبل

بنات (ن=١٩٠)		بنين (ن=١٠٣)		ابعاد التوجه نحو المستقبل
ع	م	ع	م	
٣,٦٩	٣٢,٢٤	٤,٢٥	٣٨,٢٥	الامتداد
٤,٩٨	٣٠,٢٥	٥,٢٤	٣٦,٢٢	السرعة
٥,٦٩	٢٩,٢٥	٤,٢٦	٣٧,٢٦	المشاركة
٦,٦٧	٣٠,٢٦	٦,٢٥	٣٦,٢٨	التوقع
٩,٩٨	١٣٠,٢٨	٨,٢٦	١٤٤,٢٥	المقياس ككل

جدول (٩): نتائج تحليل التباين العاملي لابعاد التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية تبعا

لاختلاف مستويات كل من التنظيم الذاتي والامل والنوع(بنين/بنات)

ابعاد التوجه نحو المستقبل	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
الامتداد	مستويات التنظيم الذاتي أ	٣٨٦,٢٤	٢	١٩٣,١٢	٧,١٤
	مستويات الامل ب	٣٠٨,١٢	٢	١٥٤,٠٦	٧,٥٥
	الجنس (ج)	٨٨,٢٦	١	٨٨,٢٦	٣,٢٧
	تفاعل (أ X ب)	٢٦٤,٢٤	٤	٦٦,٠٦	٢,٤٤
	تفاعل (أ X ج)	٢٥,٤٢	٢	١٢,٧١	٠,٤٧٠
	تفاعل (ب X ج)	٩٧,٤٦	٢	٤٨,٧٣	١,٨٠
	تفاعل (أ X ب X ج)	١١٥,٢٤	٤	٢٨,٨١	١,٠٦
	داخل المجموعات الكلي	٧٤٥٩,٢٤	٢٧٦	٢٧,٠٢	
السرعة	مستويات التنظيم الذاتي أ	٢٤٥,٢٤	٢	١٢٢,٦٢	٥,٥٨
	مستويات الامل ب	٢٢٠,١٤	٢	١١٠,٠٧	٣,٤٤
	الجنس (ج)	٧٧,٢٤	١	٧٧,٢٤	٣,٥١
	تفاعل (أ X ب)	٢٠٢,١٢	٤	٥٠,٧٨	*٢,٣١
	تفاعل (أ X ج)	٤٨,٢٢	٢	٢٤,١١	*١,١١
	تفاعل (ب X ج)	٧٤,٢٤	٢	٣٧,١٢	*١,٦٩
	تفاعل (أ X ب X ج)	٨٠,١٢	٤	٢٠,٠٣	*٠,٩٢
	داخل المجموعات الكلي	٦٢٥٦,٢٢	٢٧٦	٢١,٩٦	
	مستويات التنظيم الذاتي أ	٣٢٥,١٢	٢	١٦٢,٥٦	٥,٩٤
	مستويات الامل ب	٢٤٦,٢٥	٢	١٢١,١٢	٤,٤٣
	الجنس (ج)	٩٨,٢٤	١	٩٨,٢٤	٣,٥٩

قيمة "ف"	متوسط المبيعات	درجات الحرية	مجموع المبيعات	مصدر التباين	ابعاد التوجه نحو المستقبل
٢,٤٠٠	٦٧,٠٥٥	٤	٢٦٨,٢٢	تفاعل (أ X ب)	المشاركة
*١,٦١	٤٤,١٨	٢	٨٨,٣٦	تفاعل (أ X ج)	
*٠,٨٠	٢٢,١١	٢	٤٤,٢٢	تفاعل (ب X ج)	
*٠,٥٥	١٥,١٤	٤	٦٠,٥٦	تفاعل (أ X ب X ج)	
	٢٧,٣٢	٢٧٦	٧٥٤٢,٣٨	داخل المجموعات	
		٢٩٣	٨٦٧٤,٣٥	الكلية	
٩,٢٨	٢٢١,٦٧٥	٢	٤٤٢,٣٥	مستويات التنظيم الذاتي أ	التوقع
٦,٦٢	١٥٨,١٢	٢	٣١٦,٢٤	مستويات الامل ب	
٤,١٣	١٠٠,١٤	١	١٠٠,١٤	الجنس (ج)	
*٢,٣٤	٥٦,٠٥٦	٤	٢٢٤,٢٦	تفاعل (أ X ب)	
*١,٤٠	٣٣,١٢	٢	٦٦,٢٤	تفاعل (أ X ج)	
*١,١٥	٢٧,٦١	٢	٥٥,٢٢	تفاعل (ب X ج)	
*٠,٦٥١	١٥,٥٥	٤	٦٢,٢٣	تفاعل (أ X ب X ج)	
	٢٣,٨٧	٢٧٦	٦٥٨٩,٢٤	داخل المجموعات	
		٢٩٣	٧٨٥٧,٠٢	الكلية	
١٠,٣١	٣٢٧,١٢	٢	٦٥٤,٢٤	مستويات التنظيم الذاتي أ	المقياس ككل
٦,٩٦	٢٢١,٠٧	٢	٤٤٢,١٤	مستويات الامل ب	
٦,٢٤	١٩٨,١٦	١	١٩٨,١٦	الجنس (ج)	
*٢,٨٠	٨٩,٠٦٢	٤	٣٤٦,٢٥	تفاعل (أ X ب)	
*١,٩٩	٦٣,٢٨	٢	١٢٦,٥٦	تفاعل (أ X ج)	
*١,٥٤	٤٩,١٢	٢	٩٨,٢٤	تفاعل (ب X ج)	
*٠,٤٤	١٤,٠٦	٤	٥٦,٢٥	تفاعل (أ X ب X ج)	
	٣١,٧٢	٢٧٦	٨٧٥٦,٢٦	داخل المجموعات	
		٢٩٣		الكلية	

\* قيم غير دالة احصائيا

يتضح من جدول (٩) مايلي :

(١) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠١ في ابعاد التوجه نحو المستقبل (الامتداد، السرعة، المشاركة، التوقع) والتوجه نحو المستقبل ككل ترجع الى اختلاف مستويات التنظيم الذاتي (مرتفع، متوسط، منخفض) ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار شفيه للمقارنة بين المتوسطات ويوضح جدول (١١) نتائج هذه المقارنات

جدول (١٠): المتوسطات والانحرافات المعيارية لابعاد التوجه نحو المستقبل وفقاً لمستويات مقياس التنظيم الذاتي

مستويات التنظيم الذاتي	الامتداد		السرعة		المشاركة		التوقع		المقياس ككل	
	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م
مرتفع (١٢٤)	٣٨,٢٥	٥,٨٨	٣٥,٩٥	٤,٤٤	٢٧,١٧	٥,٥٤	٣٥,٣٥	٥,٨٨	٩٢٨,٦٥	٦,٥٥
متوسط (٨٨)	٣٣,٢٣	٥,٤٧	٣١,٦٥	٤,١٧	٢٤,٤٥	٥,٢٢	٣١,٣٦	٥,٣٢	٩٢٠,٥٤	٦,٧٢
منخفض (٨٩)	٣١,٨٦	٦,٢١	٣٠,٢٣	٥,٢٤	٢١,٢٤	٤,٤٦	٣٠,١٢	٥,٦٦	٩١٩,٦٥	٥,٥٩

جدول (١١): نتائج المقارنات بين المتوسطات لمقياس التوجه نحو المستقبل وفقاً لمستويات مقياس التنظيم الذاتي باستخدام مدى شفاه

التوجه نحو المستقبل	المتوسطات	مرتفع	متوسط	منخفض	مدى شفاه عند ٠,٠١
الامتداد	مرتفع	-	٥,٠٢	٦,٣٩	٢,٢٥
	متوسط		-	* ١,٣٧	٢,٦
	منخفض			-	٢,٤٥
السرعة	مرتفع	-	٤,٣	٥,٧٢	٢,١٢
	متوسط			* ١,٤٢	٢,٢٥
	منخفض				٢,٢١
المشاركة	مرتفع	-	٣,٧٢	٤,٥٢	٢,٣
	متوسط			* ٢,٢١	٢,٥٤
	منخفض				٢,٤
التوقع	مرتفع	-	٣,٩٩	٤,٥٣	٢,٢٩
	متوسط			* ٠,٥٥	٢,٥٤
	منخفض				٢,٥٦
المقياس ككل	مرتفع	-	٨,٣٦	٩,٠	٣,٨٤
	متوسط	-	-	* ٠,٨٩	٤,٠٢
	منخفض	-	-	-	٤,٠٢

\* فروق غير دالة إحصائياً

ويتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ في ابعاد التوجه نحو المستقبل (الامتداد، السرعة، المشاركة، التوقع) والمقياس ككل ترجع الى اختلاف مستويات التنظيم الذاتي (مرتفع /متوسط/منخفض) وذلك لصالح

مرتفعي التنظيم الذاتي، حيث اظهر الافراد من ذوي مستوى التنظيم الذاتي المرتفع توجهها اعلى نحو المستقبل مقارنة بالافراد من ذوي المستويات المتوسطة والمنخفضة في التنظيم الذاتي، كذلك اظهر الافراد من ذوي المستوى المتوسط من التنظيم الذاتي توجهها اعلى نحو المستقبل من الافراد من ذوي المستوى المنخفض من التنظيم الذاتي، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Beal,;2011) ويرى الباحث تفسيراً لهذه النتيجة ان الافراد من ذوي التنظيم لذاتي المرتفع لديهم من مهارات التنظيم الذاتي والتي تعمل على ان تكون توجهاتهم نحو المستقبل بدرجة مرتفعة، فلديهم القدرة على ادارة الذات، والتخطيط للمستقبل، ووضع الخطط والقدرة على تنفيذها ومتابعتها، وكذا تقييم فعالية الخطط مما ينعكس على توجهاتهم وتوقعاتهم نحو المستقبل، والتي اطهرتها نتائج الدراسة الحالية، بعكس الافراد من ذوي التنظيم الذاتي المتوسط والمنخفض والذين اظهروا توجهها نحو المستقبل اقل من ذوي التنظيم الذاتي المرتفع

١- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠١ في ابعاد التوجه نحو

المستقبل (الامتداد، السرعة، المشاركة، التوقع) والتوجه نحو المستقبل ككل ترجع الى اختلاف مستويات الامل (مرتفع، متوسط، منخفض) ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار شفيه للمقارنة بين المتوسطات ويوضح جدول (١٣) نتائج هذه المقارنات

جدول (١٢): المتوسطات والانحرافات المعيارية لابعاد التوجه نحو المستقبل وفقاً

#### لمستويات مقياس الامل

مستويات الامل	الامتداد		السرعة		المشاركة		التوقع		المقياس ككل	
	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م
مرتفع (١٢٨)	٤.٥٩	٣٩.٣٥	٥.٦٢	٣٩.٢٤	٤.٨٩	٣٩.٢٤	٥.٢٩	٣٤.٢٨	٤.٢٧	٣٧.٢٧
متوسط (٩٩)	٤.٢٥	٣٦.٢٣	٤.٢٣	٣٢.٥٤	٤.٢٤	٣٢.٥٤	٤.٨٦	٣٠.٢١	٤.٢٩	٣٤.٢٤
منخفض (٦٦)	٥.٢٣	٣٠.٥٨	٥.٨١	٣٢.٢٧	٣.٩٩	٣٢.٢٧	٤.٢٩	٢٩.٢٥	٥.٩٩	٣٢.٢٧

### جدول (١٣) نتائج المقارنات بين المتوسطات لمقياس التوجه نحو المستقبل وفقا

#### لمستويات مقياس الامل باستخدام مدى شففيه

التوجه نحو المستقبل	المتوسطات	مرتفع	متوسط	منخفض	مدى شففيه عند ٠.١ و٠
الامتداد	مرتفع	-	٤,٠٢	٥,٥٧	٣,٩٨
	متوسط		-	* ١,٣٧	٣,٥٨
	منخفض			-	٢,٢٥
السرعة	مرتفع	-	٢,٩٩	٣,٩٦	٢,٢٤
	متوسط			* ٠,٩٧	٢,٨٥
	منخفض				١,٢٥
المشاركة	مرتفع	-	٣,٧٠	٣,٩٧	٣,١٢
	متوسط			* ١,٢٧	٢,٥٦
	منخفض				٢,٤
التوقع	مرتفع	-	٤,٠٧	٥,٠٣	٣,٢٥
	متوسط			* ٠,٩٦	٤,٢٣
	منخفض				٤,١٢
المقياس ككل	مرتفع	-	٦,٠٣	٨,٠	٤,٨٩
	متوسط		-	* ١,٩٧	٥,٥٦
	منخفض		-	-	٣,٢٥

\* فروق غير دالة إحصائياً

ويتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١ في ابعاد التوجه نحو المستقبل (الامتداد، السرعة، المشاركة، التوقع) والمقياس ككل ترجع الى اختلاف مستويات الامل (مرتفع / متوسط / منخفض) وذلك لصالح مرتفعي الامل، حيث اظهر الافراد من ذوي المستوى المرتفع من الامل توجهها اعلى نحو المستقبل مقارنة بالافراد من ذوي مستوى الامل المتوسط والمنخفض، كذلك اظهر الافراد من ذوي مستوى الامل المتوسط توجهها اعلى نحو المستقبل من الافراد من ذوي المستوى المنخفض من الامل، ويرى الباحث تفسيراً لهذه النتيجة ان الافراد من ذوي الامل المرتفع لديهم الارادة والمقدرة في تحقيق الاهداف وكذا السبل والمسارات اللازمة لتحقيق تلك الاهداف ومن ثم انعكس ذلك على التوجه نحو المستقبل في طريقة التفكير في المستقبل وتوقعات الاحداث المستقبلية والاستعداد

لها، فليس من المهم ان يمتلك الفرد التمني او الرجاء فقط في تحقيق الاهداف بل ان يكون لديه من الخطط والبدائل للوصول الى تحقيق اهدافه، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Neblett & Cortina :2006)

وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥, ٠,٠١) في ابعاد التوجه نحو المستقبل ( الامتداد، السرعة، المشاركة، التوقع ) والتوجه نحو المستقبل ككل ترجع الى اختلاف النوع(بنين / بنات)، ويتضح من جدول(٨) ان الفروق لصالح البنين حيث اظهر البنين توجهها اعلى نحو المستقبل من البنات وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من جلال عزيز البدراني (٢٠٠٤)، احمد السيد عبد المنعم(٢٠٠٨)، Steinberg , L et al : 2008، حيث اظهرت هذه الدراسات توجهها اعلى نحو المستقبل لدى البنين منه لدى البنات ويرى الباحث تفسيراً لهذه النتيجة ان التنشئة الاجتماعية في مجتمعنا المصري والدور الذي تفرضه مقتضيات وظروف المجتمع ينعكس على توجهات الافراد الذكور نحو المستقبل، حيث يفكر البنين في المستقبل بطريقة اكبر، ويرسم اماله وطموحاته التي يود تحقيقها، وما يفرضه ذلك من وضع خطط واهداف معينة يحاول ان يحققها لكي يكون له وضع او مكانة مرموقة في المجتمع، في حين توجهات البنات نحو المستقبل او الاعداد له او المشاركة في تحقيقه، قد تكون اقل من توجهات البنين

٢- عدم وجود تأثير للتفاعل الثنائي بين كل من: مستويات التنظيم الذاتي ومستويات الامل، وبين على ابعاد التوجه نحو المستقبل والمقياس ككل، كذلك عدم وجود تأثير للتفاعل الثنائي بين مستويات التنظيم الذاتي والجنس، وكذلك وبين مستويات الامل والجنس على ابعاد التوجه نحو المستقبل والمقياس ككل حيث كانت قيمة ف الجدولية غير دالة احصائياً

٣- عدم وجود تأثير للتفاعل الثلاثي بين كل من مستويات التنظيم الذاتي، ومستويات الامل والنوع(بنين/بنات) على ابعاد التوجه نحو المستقبل والمقياس ككل حيث كانت قيمة ف الجدولية غير دالة احصائياً

**نتائج الفرض الثامن وتفسيرها** يمكن التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى الجنسين في ضوء ابعاد التنظيم الذاتي (تلقي المعلومات، تقييم المعلومات، اثار التغيير، البحث عن البدائل، وضع خطة، تنفيذ الخطة، تقييم فعالية الخطة)، وابعاد الامل (المقدرة او الارادة، المسارات)

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد ويوضح الجدولين (١٤)، (١٥) نتائج هذا التحليل

**جدول (١٤): نموذج تحليل انحدار التباين للمتغيرات المنبئة بالتوجه نحو المستقبل**

النوع	النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
بنين	الانحدار	٦٤٠٥٠,٩٤١	٩	٧١١٦,٧٧١	٧٤,٥٧٤
	البواقي	٢٧٠٢٤,٢٥٤	٢٨٣	٩٥,٤٣٢	
بنات	الانحدار	٤٥٢٣,٢٥	٩	٥٠٢٥,٥٨٣	٥٩,٢٣
	البواقي	٢٤٠١٢,٢٢	٢٨٣	٨٤,٨٤٨	

يتضح من جدول (٩) ان قيمة "ف" دالة عند مستوى ٠.١ و ٠.٠٥ مما يعني قوة متغيرات النموذج في تفسير التباين الكلي للمتغير التابع والمتمثل في التوجه نحو المستقبل حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد لدى البنين ( $R=0,928$ ) وبلغ معامل التحديد ( $R^2=0,861$ ) وقيمة معامل التحديد المصحح ( $R^2=0,852$ ) مما يؤكد على قدرة متغيرات التنظيم الذاتي والامل في تفسير ما يوازي ٨٥,٢% من التباين الكلي للتوجه نحو المستقبل اما النسبة المتبقية وقدرها ١٤,٨% فيمكن ان تفسر من خلال متغيرات اخرى تخرج عن نطاق الدراسة

في حين بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد لدى البنات ( $R=0,939$ ) وبلغ معامل التحديد ( $R^2=0,881$ ) وقيمة معامل التحديد المصحح ( $R^2=0,872$ ) مما يؤكد على قدرة متغيرات النموذج على تفسير ما يوازي ٨٧,٢% من التباين الكلي للتوجه نحو المستقبل اما النسبة المتبقية وقدرها ١٢,٨% فيمكن ان تفسر من خلال متغيرات اخرى تخرج عن نطاق الدراسة الحالية، وتشير هذه النتائج ان



القوة التنبؤية للمتغيرات المسهمة في تفسير التباين الكلي للتوجه نحو المستقبل اعلى لدى البنات من نظيره لدى البنين، كما تشير نتائج الدراسة الحالية الى امكانية التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل من خلال ابعاد كل من التنظيم الذاتي والامل، وتشير هذه النتيجة الى انه يجب الاخذ بعين الاعتبار الاسهام النسبي لتلك المتغيرات او ابعادها في تحديد صيغة للتنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى الجنسين، ويوضح جدول (١٥) مقدار الاسهام النسبي لكل من ابعاد التنظيم الذاتي وابعاد الامل في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى الجنسين

### جدول (١٥): تحليل الانحدار التدريجي للمتغيرات المنبئة بالتوجه نحو

#### المستقبل لدى الجنسين

النوع	المتغيرات	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
بنين	الثابت	٦٥,٩٤	٤,٢٣١		١٥,٢٣	٠,٠١
	تلقي المعلومات	٠,٧٩٧	٠,٢٦١	٠,١٩٣	١,٠٥٨	غير دالة
	تقييم المعلومات	١,٣٧١	٠,١٧٩	٠,٣٠٩	٧,٦٧٣	٠,٠١
	اثار التغيير	٠,٦٩٧	٠,١٤٧	٠,١٩١	٤,٧٥٥	٠,٠١
	البحث عن البدائل	٠,٧٩٩	٠,١٩٨	٠,١٤٩	٤,٠٤٢	٠,٠١
	وضع خطة	١,٧٢٥	٠,٥٤٧	٠,١٤٥	٣,١٥٤	٠,٠٥
	تنفيذ الخطة	٠,٧١٢	٠,٢٤١	٠,١٨٩	٢,٩٥٨	٠,٠٥
	تقييم فعالية الخطة	٠,٢٩٧	٠,١٥٠	٠,٠٧٧	١,٠٢١	غير دالة
	المقدرة او الارادة	٠,٨٢١	٠,٢٣١	٠,٤١٥	٥,٢١٣	٠,٠١
	السبل او المسارات	٠,٧٤٢	٠,١٥٨	٠,٢٢١	٤,٢٤١	٠,٠١
بنات	الثابت	٤٥,٩٤	٣,٢١٥		١٧,٢٥	٠,٠١
	تلقي المعلومات	٠,٣٤٧	٠,٢٥٤	٠,١٧٥	٤,٢٣٥	٠,٠١
	تقييم المعلومات	١,٣٧١	٠,١٧٢	٠,٢٤٥	٤,٢٣٥	٠,٠١
	اثار التغيير	٠,٦٨٧	٠,٢٥٣	٠,١٢٠	١,١٠٠٢	غير دالة
	البحث عن البدائل	٠,٧٦٣	٠,١٤٦	٠,١٥٩	٠,٨٩٠	غير دالة
	وضع خطة	٠,٧٤٥	٠,٣٥٦	٠,١٢٣	٥,٢٣١	٠,٠١
	تنفيذ الخطة	٠,٨١٢	٠,٤٤٧	٠,١٨٩	٣,٩٨٢	٠,٠٥
	تقييم فعالية الخطة	٠,٥٩٧	٠,٢٥٤	٠,١٦٩	٤,٢٣١	٠,٠١
المقدرة او الارادة	٠,٨٦١	٠,٥٦٨	٠,٤٦٨	٥,٢٥٤	٠,٠١	

النوع	المتغيرات	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
	السبل او المسارات	٠,٥٤٢	٠,٥٤٧	٠,٥٤٢	٤,٢٣٠	٠,٠١

ومن نتائج جدول (١٥) يمكن كتابة معادلة الانحدار الخاصة للبنين على النحو التالي :

$$\text{التوجه نحو المستقبل} = ٠,٣٠٩ \times \text{تقييم المعلومات} + ٠,١٩١ \times \text{اثر التغيير} \\ + ٠,١٤٩ \times \text{البحث عن البدائل} + ٠,١٤٥ \times \text{وضع خطة} + ٠,١٨٩ \times \text{تنفيذ الخطة} + \\ ٠,٤١٥ \times \text{الارادة} + ٠,٢٢١ \times \text{المسارات}$$

ومعادلة الانحدار الخاصة بالبنات على النحو التالي :

$$\text{التوجه نحو المستقبل} = ٠,١٧٥ \times \text{تلقي المعلومات} + ٠,٢٤٥ \times \text{تقييم المعلومات} + \\ ٠,١٣٣ \times \text{وضع خطة} + ٠,١٨٩ \times \text{تنفيذ الخطة} + ٠,١٦٩ \times \text{تقييم فعالية الخطة} \\ + ٠,٤٦٨ \times \text{الارادة} + ٠,٥٤٢ \times \text{المسارات}$$

وتشير النتائج في مجملها الى :

١. اهمية ابعاد التنظيم الذاتي والمتمثلة في (تقييم المعلومات، اثار التغيير البحث عن البدائل، وضع خطة، تنفيذ الخطة)، وكذا ابعاد الامل المتمثلة في (المقدرة او الارادة، المسارات) في التنبؤ بتشكيل التوجه نحو المستقبل لدى البنين، وتشير المعادلة الى اسهام دال ايجابي لكل من ابعاد التنظيم الذاتي والمتمثلة في تقييم المعلومات، اثار التغيير، البحث عن البدائل، وضع خطة، تنفيذ الخطة، كما يسهم الامل ببعديه الارادة والمسارات او السبل ايجابيا في تشكيل التوجه نحو المستقبل ويتفق ذلك مع ما اكدته دراسة (Nurmi: 2004) في ان الامل يسهم في تشكيل التوجه نحو المستقبل، ويعكس ذلك منطقية النتائج واتساقها مع مفهوم وتكوين وخصائص التوجه نحو المستقبل

٢. اهمية ابعاد التنظيم الذاتي والمتمثلة في تلقي المعلومات، تقييم المعلومات، وضع خطة، تنفيذ الخطة، تقييم فعالية الخطة، وكذا اسهام متغيري الامل (المقدرة او الارادة، المسارات) ايجابيا في التنبؤ بتشكيل التوجه نحو

المستقبل لدى البنات ويعكس ذلك منطقية النتائج واتساقها مع مفهوم وتكوين  
وخصائص التوجه نحو المستقبل

### التوصيات :

- في ضوء ما اسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، وفي ضوء التاصيل النظري  
لمتغيرات الدراسة الحالية، يمكن تقديم مجموعة التوصيات والمقترحات التالية :
٣. الاهتمام بتزويد الطلاب، وبخاصة في المرحلة الجامعية، بطبيعة التوجه نحو  
المستقبل لما له من اهمية للطلاب في الاعداد لحياتهم المستقبلية .
- عمل برامج تدريبية وورش عمل للطلاب لتنمية توجهاتهم المستقبلية، وتدريبهم  
على وضع خطط وتصورات لمستقبلهم وكيفية تحقيق ذلك
  - الاهتمام بتدريب الطلاب في مواقف التعلم بمختلف مراحلها على مهارات  
التنظيم الذاتي وكيفية وضع الخطط المستقبلية وكيفية متابعتها وتقييمها .
  - تدريب الطلاب على وضع اهداف مستقبلية لهم والسعي لتحقيق هذه الاهداف  
حتى يكون لوجود الفرد معنى في الحياة
  - نشر ثقافة الامل لدى الطلاب باعتباره بناء معرفيا مرتبطا بالسعي لتحقيق  
الاهداف، وتبصيرهم باهميته في الحياة وتدريبهم على تنمية الامل من خلال  
وضع الاهداف والقدرة على تحقيقها

### بحوث مستقبلية :

- نظراً لأهمية موضوع البحث الحالي سواء من الناحية النظرية او التطبيقية ونظراً للحاجة الى تكثيف البحوث المتعلقة بالتوجه نحو وعلاقته بمتغيرات اخرى، فان الباحث يقترح القيام بالبحوث المستقبلية التالية :
- تكرار البحث الحالي على عينات اخرى في مناطق مختلفة وذات خصائص مختلفة حتى يمكننا الخروج بتصور نظري عن طبيعة التوجه نحو المستقبل في البيئة العربية مدعوما بالدراسات الميدانية.
  - اجراء بحوث تجريبية تتعلق بعمل برامج لتنمية التوجه نحو المستقبل لدى عينات من الطلاب في مراحل تعليمية مختلفة .
  - دراسة فعالية برنامج لتنمية الامل في تحسين التوجه نحو الزمن.
  - دراسة فعالية برنامج قائم على مهارات التنظيم الذاتي في تحسين التوجه نحو المستقبل.

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية

١. ابراهيم محمود ابراهيم بدر (٢٠٠٣): مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي " دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية ". **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، تصدرها الجمعية المصرية للدراسات النفسية .المجلد ١٣، العدد ٤٠، ٣٤ - ٨٢
٢. احمد السيد عبد المنعم (٢٠٠٨): دراسة التوجه المستقبلي من حيث علاقته بتحقيق الذات وسمات الشخصية الابداعية لدى عينة من الشباب الجامعي . ماجستير -كلية التربية - جامعة عين شمس .
٣. احمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٤) : الصيغة العربية لمقياس سنايدر للامل . **مجلة دراسات نفسية**، العدد ٢ المجلد ١٤، ١٨٣ - ١٩٢ .
٤. امال عبد السميع باظة (٢٠٠٤) : مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب، القاهرة، الانجلو المصرية .
٥. امال جودة، حمدي ابو جراد (٢٠١١) :التنبؤ بالسعادة في ضوء الامل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة . **مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات** . العدد الرابع والعشرون (٢)، ١٢٩ - ١٦٢ .
٦. ايمن عامر (٢٠٠٣) : **الحل الابداعي للمشكلات بين الوعي والاسلوب**، القاهرة، الدار العربية للكتاب .
٧. جلال عزيز البدراني (٢٠٠٤) : الأمن النفسي وعلاقته بالتوجه الزمني لدى طلبة جامعة الموصل، ماجستير غير منشورة، كلية التربية، **جامعة الموصل**

٨. خلود بشير عبد الاحد (٢٠٠٦): التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين في مدينة الموصل . مجلة دراسات موصلية، العدد ١٤، ١٣١ - ١٦٠ .
٩. السيد عبد الدايم عبد السلام (١٩٩٦): منظور زمن المستقبل كمفهوم دافعي معرفي وعلاقته بكل من الجنس والتخصص، والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، مجلة دراسات نفسية، العدد الرابع، المجلد الخامس، ٦٤٣ - ٦٧٦
١٠. موزي محمد حمد الجاسم (٢٠١١) : الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والامل لدى عينة من طالبات جامعة ام القرى . ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية .
١١. نبيلة ابو زيد (١٩٩٢): النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين - دراسة استطلاعية- القاهرة، مجلة علم النفس- الهيئة المصرية العامة للكتاب - العدد ٢٤
١٢. عادل محمود المنشاوي (٢٠١٣) : تنمية الامل كاحد مفاهيم علم النفس الايجابي كمدخل في تحقيق التنمية البشرية . ورقة عمل مقدمة الى المؤتمر السنوي لكلية التربية - جامعة دمنهور بعنوان "دور كليات التربية في تحقيق التنمية البشرية - الواقع والمأمول - في الفترة من ١٥ - ١٦ مايو ٢٠١٣م
١٣. علي شاکر الفتلاوي (٢٠٠٠): التوجه الزمني وعلاقته بالوجدانات الموجبة والسالبة لدى طلبة جامعة بغداد، دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد
١٤. فضل ابراهيم عبد الصمد (٢٠٠٥) : الشعور بالامل والرغبة في التحكم لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنيا " دراسة في

ضوء علم النفس الايجابي". **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**، المجلد ١٨، العدد ٢، ٦٥-١٢٣ .

**ثانياً : المراجع الأجنبية**

- 1.Achamamaba, B. (1988). Perceptions of Ttime and Congnitive Efficienc. **Journal of Psychology Researches. 33, 63 – 67 .**
- 2.-Ajzen, I. (2002) :: Perceived Behavioral Control, Self-efficacy, Locus of control, and the Theory of Planned Behavior. **Journal of Applied Social Psychology, 32, 1-20.**
- 3.-Arnau, R ,Rosen., D (2007): Longitudinal Effects of Hope on Depression and Anxiety: A latent variable Analysis. **Journal of Personality 75 1, 43-63**
- 4.-Ayca.G (2004):: Realationship Between Self – Construals and Future Time Orientation .**Unpaplished Thesis,Middle East Technical University .**
- 5.-Bandura, A.( , (1991) : Social Cognitive Theory Of Self- Regulation . **Organizational Behaviour and Human Decision Processes .50, 248-278.**
- 6.-Barkley, R. A. (2012). Executive Functioning and Self-Regulation: Extended Phenotype, Synthesis, and Clinical Implications. New York: **Guilford Publications. Projected publication date, early 2012.**
- 7.His website is **www.russellbarkley.org.**
- 8.-Baumeister, R.F. (2005). The Cultural Animal: Human nature Meaning, and Social Life. **New York: Oxford University Press.**
- 9.-Baumeister, R. & Heatherton, T.. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. **Psychological Inquiry, 7, 1–15.**
- 10.-Beal, S (2011) : The Development of Future Orientation : Underpinnings and Related Constructs . **Theses, Dissertations, and Student Research: Department of Psychology.**
- 11.-Brown, J, Miller, W. & Lawendowski, L.: (1999). The Self-Regulation Questionnaire In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), **Innovations in clinical practice: A source boo (Vol. 17, pp. 281-289). Sarasota, FL: Professional Resource Press.**
- 12.Distinguishing Hope from Optimism :Bruininks, P & Malle, B (2003): -
- 13.and Related Affective States . **Motivation and Emotion, Vol. 29, No. 4,327-352**

- 14.-Cabrera.P & Pologar,M ( 2009) : Future Orientation of Adolescents in Foster Care Relationship to Trauma, Mental Health, and HIV Risk Behaviors **Journal of Child & Adolescent Trauma, 2:271–286 .**
- 15.Cameron, L.. & Leventhal, H. (2003): Self-Regulation, Health and Illness: An overview. **In L.D. Cameron and H. Leventhal (Eds), The Self-Regulation of Health and Illness Behaviour (pp. 1–13). London: Routledge**
- 16.Carifio ,J & Rhodes ,L (2002): Construct validities and the Empirical Relationships between Optimism, Hope Self-efficacy, and Locus of control . **Work 19, 125–136 IOS Press**
- 17.-Csikzentmihalyi, M, & Schneider, B. (2000). Becoming Adult: How teenagers Prepare for the world of work. **New York: Basic Books**
- 18.-Eccles, J & Wigfield, A. (2002): Motivation, Beliefs and Goals. **Annual Review o Psychology, 53, 109–132.**
- 19.-Gilman ,R & Furlong M (2009) : Handbook of Positive Psychology in Schools .**NY Routledge**
- 20.Gjesme ,T (1979) : Future Time Orientation as a Function of Achievement Motives ,Ability ,Daley of Gratification and Sex . **The Journal of Psychology ,101,173-188.**
- 21.-Hagger, M., Wood, C., & Chatzisarantis, N. (2010). Self-Regulation and Self -Control in Exercise: The Strength-Energy Model. **International Review of Sport and Exercise Psychology, 3, 62-86**
- 22.-Heaven, P. & Clarrochi, J, (2008). Parental Styles Gender and the Development of Hope and Self-Esteem. **European Journal of Personality 22, 707-724**
- 23.-Husman, J. &Shell, D. (2001) : The Multivariate Dimensionality of Personal Control and Future Time Perspective Beliefs in Achievement and Self-Regulation, **Contemporary Educational Psychology.26,.4, 481-506.**
- 24.-Irving, L., Snyder, C,. (1998): Hope and Coping with Cancer by College Woman. **Journal of Personality 66 2, 195-214.**
- 25.-Kagan , L. ; Macleod , A.; & Pote, H. (2004) . Accessibility of Causal Explanations for Future Positive and Negative Events in Adolescents with Anxiety and Depression .**Journal of Clinical psychology. vol. 11. n 3. (2004). PP 177 – 186**
- 26.-Lanz, M. & Rosnati, R. (2002). Adolescents' and Young Adults' Construction of th Future: Effects of Family Relations, Self-



- 
- esteem, and Sense of Coherence. In J., Trempala & L-E., Malmberg (Eds.). **Adolescents' Future-orientation: Theory**
- 27.-Leondari ,A & Gonida,E ( 2008) : Adolescents "Possible Selves , Achievement Goal Orientations , And Academic Achievement . **Hellenic Journal Of Psychology .5 ,179-198.**
- 28.-Lazarus, R. (2006). Stress and Emotion. **New York: Springer Publishing Company, Inc.**
- 29.-Lopez, S. J., Agrawal, S., & Calderon, V (2010). The Gallup Student Poll Technical Report. Washington, DC: Gallup.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. **American Psychologist, 41, 954-969.**
- 30.Marcus, H., & Nurius, P. (1986): Possible selves. **American Psychologist, 41, 954-969.**
- 31.-Mc Cabe, K, & Barnett, D. (2000). The Relation Between Familial Factors and the Future Orientation of Urban, African American Sixth Graders. **Journal of Child and Family Studies, 9, 491-508**
- 32.-Mello, Z. (2009). The Window, the River and the Novel: Examining Adolescents' Conceptions of the Past, the Present, and the Future. **Adolescence, 44(175), 539-556.**
- 33.-Mello,Z. (2002) "**Tomorrow's Forecast: Future Orientation As AProtective Factor Among Low-Income African American Adolescents**" Presented at the. 2002 Success Summit of the. African American Success Foundation .Fort Lauderdale, Florida. <http://www.BlackSuccessFoundation.orgz>
- 34.-Neblett,N & Cortina,K (2006) : Adolescents'Thoughts about Parents' Jobs and their Importance for Adolescents' Future Orientation . **Journal of Adolescence 29 ,795-811**
- 35.-Nurmi, J. (1994). The Development of Future-Orientation in a Life-span context. In Z. Zaleski. Zaleski (Eds.) , **Psychology of future orientation (pp. 63-74). 20-616 Lublin Poland: Wydawnictwo**

- 36.-Nurmi, J. (1989):Planning, Motivation, and Evaluation in Orientation to the Future: A Latent Structure Analysis. **Scandinavian Journal of Psychology, 37.30, 64–72**
- 38.-Nurmi, J. (2004): Socialization and Self-Development: Channeling, Selection, Adjustment, and Reflection. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), **Handbook of adolescent psychology ,Vol. 2., 85–124**
- 39.Peterson, S. & Byron, K., (2008). Exploring the Role of Hope in Job Performance: Results from four Studies. **Journal of Organizational Behavior, 29 785\_803**
- 40.-Schmidt R& Werner C : (2007) “Designing Online Instruction for Success: Future Oriented Motivation and Self- Regulation” **The Electronic Journal of e-Learning ,5 1, 69 -78, available online at www.ejel.org**
- 41.-Seginer, R. (1987). Adolescent concerns : Analysis of the effect of social
- 42.milive on future orientation . **paper presented at the annual**
- 43.meeting association . **Washington DC, April , 20 – 24 , 1987**
- 44.Seginer, R. (2009). Future orientation: Developmental and Ecological Perspectives . **New York: Springer. Publishing Company, Inc**
- 45.Shehni-Yailagh, M., Kianpour Ghahfarkhi, F. Maktabi ( 2012) :
- 46.Reliability and validity of the Hope Scale in the Iranian Students .
- 47.**Journal of Life Science and Biomedicine , 2(4): 125-128,**
- 48.-Shmotkin, D., & Eyal, N. (2003). Psychological Time in Later Life: Implications for Counseling. **Journal of Counseling and Development, 81(3), 259-273**
- 49.-Snyder, C. Sympson, S. , Ybasco, F, Borders, T. , Babyak, M. , & Higgins, R. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. **Journal of Personality and Social Psychology, 70(2), 321- 335.**
- 50.-Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is Hope. In C. R. Snyder (Ed.), **Handbook of hope: Theory, measures, and applications (pp. 3–21). San Diego: Academic Press**

- 51.-Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. **Psychological Inquiry, 13(4), 1047-1084**
- 52.-Snyder., C., Shorey., H., Cheavens., J(2002 ) : Hope and Academic success in College. **Journal of Educational Psychology, 94, 4 820-826**
- 53.-Strack, N. Elisabeth ( 1985 ) . Time Perspective Affect and Mode of Thinking. **Journal of Personality and Social Psychology. 47, 6, 1460 – 1467**
- 54.-Steinberg .L .Graham.S & Woolard ,J (2008) : Age Differences in Future Orientation . **Journal of Child Development, 5 .2 ,1-52.**
- 55.-Oyserman, D., Bybee, D., & Terry, K. (2006). Possible Selves and Academic Outcomes: How and When Possible Selves Impel Action. **Journal of Personality and Social Psychology, 91(1), 188-204.**
- 56.-Rand, K. & Cheavens, J. (2009). Hope theory. In Snyder, C. & Lopez, S.
- 57.Handbook of positive psychology. 2nd ed. **Oxford University press, 323-344.**
- 58.-Snihotta, F., Schwarzer, R., Scholz, U., & Schuz, B. (2005). Action Planning and Coping Planning for Long-Term Lifestyle Change: Theory and Assessment. **European Journal of Social Psychology, 35, 565\_576.**
- 59.-Snyder, C., Rand, K., & Sigmon, D.. (2002). Hope Theory: A member of the Positive Psychology Family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), **Handbook of positive psychology. (pp. 231-243). New York: Oxford University Press**
- 60.-Snyder, C., Shorey, H., Cheavens, J., Pulvers, K., Adams, V,& Wiklund, C: (2002). Hope and academic success in college. **Journal of Educational Psychology 94(4), 820-826.**
- 61.-Steinberg, L (2011) : Age Differences in Future Orientation and Delay
- 62.Discounting. **Journal of Child Development, 2, 5,201- 327.**
- 63.-Trommsdorff, G. (1983). Future Orientation and Socialization. **International Journal of Psychology, 18, 381-406.**
- 64.-Vignoles, V. L., Manzi, C., Regalia, C., Jemmolo, S., & Scabini, E. (2008). Identity motives underlying desired and feared possible future selves. **Journal of Personality, 76(5), 1165-1200**

- 65.-Visser, B. (2009). Positive psychological and religious characteristics  
66.as moderators of negative life events and depressive symptoms: A  
67.multiethnic comparison. **Unpublished master's thesis. East Tennessee State Universit**
- 68.-Volder,M & Lens ,W ( 1982) : Academic Achievement and Future Time Perspective as a Cognitive-Motivational Concept . **Journal of Personality and Social Psychology**42,. 3, 566-571
- 69.Yailagh,M, Ghahfarokhi, F (2012): Reliability and validity of the Hope Scale in the Iranian Students . **Journal of Life Science and Biomedicine** 2(4), 125-128
- 70.-Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present Time Perspective as a Predictor of Risky Driving. **Personality and Individual Differences**, 23, 1007-1023.

## ملحق رقم (١)

### مقياس التوجه نحو المستقبل Future Orientation Scale

اعداد

د / عادل محمود المنشاوي

استاذ علم النفس التربوي المساعد-كلية التربية - جامعة دمنهور

التوجه نحو المستقبل لدى ذوي المستويات المختلفة في التنظيم الذاتي والامل عند الطلاب المتعلمين د.عادل المنشاوي

م	المفردات	تنطبق علي جدا	تنطبق علي	متردد	لا تنطبق	لا تنطبق علي
١-	اضع لنفسى اهدافا بعيدة المدى					
٢-	ارى المستقبل بصورة واضحة المعالم					
٣-	اتوقع وضع الكثير من الاهداف الجديدة في المستقبل					
٤-	اتوقع ان يكون مستقبلي مليئا بالاحداث السارة					
٥-	افكر في حياتي المستقبلية لمدى طويل					
٦-	تبدو لي الاحداث المستقبلية غير محددة ولا يمكن توقع ما سيحدث					
٧-	اعتقد باننى سوف احقق اهدافا في المستقبل اكثر مما حققته الان					
٨-	اعتقد بان المستقبل سيكون افضل من الحاضر					
٩-	يشغل تفكيري ما اتوقع حدوثه في المستقبل					
١٠-	اتوقع ان الامور سوف تسير بشكل جيد في المستقبل لاحقق اهدافي					
١١-	اعتقد بان هناك الكثير من الفرص تنظرني في المستقبل					
١٢-	لدي احساس بالامل عندما افكر في المستقبل					
١٣-	يبدو لي مستقبلي ممثدا الى ما لانهاية					
١٤-	يبدو المستقبل في صورة سودها عدم الاستقرار					
١٥-	افكر في المستقبل على انه شيء فارغ					
١٦-	اشعر بالطمأنينة على مستقبلي					
١٧-	اعيش حياتي يوما بيوم ولا افكر في المستقبل					
١٨-	اعتقد ان ما اقوم به الان يمهده لما اريده في المستقبل					
١٩-	لا اشعر بوجود شيء جديد في حياتي المستقبلية					
٢٠-	اخشى الا استطيع من تحقيق اهدافي في حياتي المستقبلية					
٢١-	أبحث عن حلول لمشكلاتي الحالية					
٢٢-	ارى انه يوجد من الوقت الكافي لوضع خطط جديدة					
٢٣-	لا ارى في مستقبلي الا القليل من الاحداث					
٢٤-	اعتقد اننى سوف اكون سعيدا في المستقبل					
٢٥-	أشعر أن حياتي محددة بالحاضر ولا مستقبل تنتظرني					
٢٦-	اعتقد انه بإمكانى فعل اي شيء اريده في المستقبل					
٢٧-	يبدو لي وجود خيارات متعددة في المستقبل					
٢٨-	اخشى ان تتكرر مشكلاتي الماضية في المستقبل					
٢٩-	يشغل المستقبل البعيد قدرا كبيرا من تفكيري					
٣٠-	اعتقد باننى اقرب من تحقيق اهدافي المستقبلية					
٣١-	يبدو لي المستقبل مليئا بالمشكلات					
٣٢-	يبدو لي المستقبل مظلما ولا بارقة امل فيه					

## ملحق رقم (٢)

### مقياس التنظيم الذاتي Self - Regulation

اعداد Brown .Miller & Lawendowks:1999

ترجمة د / عادل محمود المنشاوي

استاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة دمنهور

بيانات عامة :

الاسم :

تاريخ الميلاد :

الكلية :

التخصص :

تعليمات :

عزيزي الطالب :

امامك مجموعة من العبارات التي تقيس قدرتك على تطوير وتنفيذ سلوكياتك من اجل تحقيق اهداف معينة لك في الحياة، اقرا كل عبارة من عبارات المقياس بدقة وتخير الاجابة التي تعبر عما تقوم به فعلا من خلال الاختيارات التالية :

٥	٤	٣	٢	١
موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة

ولتعلم انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة، وان هذه المعلومات لاغراض البحث العلمي فقط

مع شكري وتقديري لتعاونك معي

الباحث

المفردات	١	٢	٣	٤	٥
١-استمر عادة في متابعة تقدمي لاحراز اهدافي					
٢-لا يختلف سلوكي عن سلوك الاخرين					
٣-يقول لي زملائي بانني احافظ على الاشياء وقتنا طويلا					
٤-اشك في التغيير حتى لو اردت ذلك					
٥-اجد صعوبة من كثرة المشكلات في ذهني					
٦-يتشنت انتباهي بسهولة عن الخطط التي وضعتها لنفسي					
٧-اكافا نفسي حينما احقق اهدافي					
٨-لا الاجظ اثار افعالي الا بعد فوات الاوان					
٩-يتشابه سلوكي مع زملائي					
١٠- ارى من الصعوبة وجود فائدة من تغيير طريقي					
١١-استطيع تحقيق الاهداف التي وضعتها لنفسي					
١٢-الجا الى تاجيل اتخاذ قراراتي					
١٣-لدى العديد من الخطط بحيث اجد من الصعوبة التركيز على					
١٤-اغير من الطرق التي استخدمها لتحقيق اهدافي					
١٥-اجد من الصعوبة ان اكون مكثفا عن تحقيق اهدافي					
١٦-اعتقد في الكثير فيما يعتقده الآخرون عني					
١٧-انا على استعداد لاعادة النظر في طرق اخرى لتحقيق					
١٨-انا على ثقة من انني استطيع ان اتغير					
١٩-اشعر بالارهاق من الاختيارات عندما يتعلق الامر بالتغيير					
٢٠-اعاني من مشكلة مع اهدافي					
٢١-يبدو انني لا اتعلم من اخطائي					
٢٢-احرص دائما على عدم الاسراف في الافعال (كالاكل والشرب					
٢٣-اميل لمقارنة نفسي بالآخرين					
٢٤-انا استمتع بالروتين وفضل الاشياء على حالها					
٢٥-اسعى لطلب المشورة او المعلومات عن التغيير					
٢٦-اجد صعوبة في اختيار الطرق التي تساعدني على التغيير					
٢٧-استطيع التمسك بالخطه التي تؤدي الى نتائج جيدة					



					٢٨- عادة ما اتعلم مرة واحدة من اخطائي
					٢٩- لا اتعلم جيدا من العقاب
					٣٠- لدى معايير شخصية احاول الارتقاء بها
					٣١- انا احدد طريقي في تحقيق الاهداف
					٣٢- حالما ارى مشكلة او تحديا ابدا في وضع الحلول الممكنة
					٣٣- اجد صعوبة في تحقيق الاهداف بنفسى
					٣٤- لدى الكثير من الارادة
					٣٥- عندما احاول تغيير الاهداف يكون لدى الكثير من الاهتمام
					٣٦- احكم عادة على ما اقوم به من اثار لافعالي
					٣٧- لا يهمني اذا اختلفت عن بقية الناس
					٣٨- طالما الامور تسير بطريقة غير صحيحة افعل شيئا حيال ذلك
					٣٩- عادة ما يكون هناك اكثر من طريقة لتحقيق اهدافى
					٤٠- اجد صعوبة في وضع خطط تساعدني في الوصول لاهدافى
					٤١- انا قادر على مقاومة الاغراءات التي تعوق اهدافى
					٤٢- اضع اهدافا لنفسى واتابع تقدمى فيها
					٤٣- لا اولى اهتماما معظم الوقت بما افعله
					٤٤- احاول ان اكون مثل بقية الناس من حولى
					٤٥- اميل الى الاستمرار في فعل الاشياء حتى التي لا احبها
					٤٦- استطيع ان اجد كثيرا من الحلول المختلفة عندما اريد تغيير
					٤٧- حينما احدد هدفا يمكن ان اخطط لكيفية الوصول اليه
					٤٨- لدي مجموعة من المعايير الهامة
					٤٩- اذا اتخذت قرارا لتغيير شيء ما فنا اولى الاهتمام بهذا القرار
					٥٠- في كثير من الاحيان لا الاحظ ما افعله حتى ينبهني احد
					٥١- افكر كثيرا فيما افعله
					٥٢- ارى عادة ضرورة التغيير قبل الاخرين
					٥٣- انا اجيد ايجاد طرق مختلفة للحصول على ما اريد
					٥٤- عادة افكر قبل ان افعل
					٥٥- تعمل قليل من المشكلات عن الخروج عن مسار اهدافى

					٥٦- اشعر بالحزن عندما لا تتحقق اهدافي
					٥٧- اتعلم من اخطائي
					٥٨- اعرف كيف اريد ان اكون
					٥٩- انزعج عندما لا تسير الامور كما اريد
					٦٠- استدعي الاخرين عند الحاجة اليهم
					٦١- قبل اتخاذي اي قرار اتوقع ما يحدث نتيجة هذا القرار
					٦٢- اعمل خططي بسرعة
					٦٣- اقرر عادة التغيير ولدى امل في الافضل

### ملحق رقم (٣)

## مقياس سمة الامل Hope Trait scale

اعداد Snyder 1999

ترجمة وتقنين د / عادل مجمود المنشاوي

استاذ علم النفس التربوي المساعد-كلية التربية - جامعة دمنهور

م	العبارات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
١	استطيع التفكير في العديد من الطرق								
٢	اسعى لتحقيق اهدافي بنشاط								
٣	اشعر بالتعب معظم الوقت								
٤	يوجد الكثير من الطرق للتعلم على اي								
٥	انا اهزم بسهولة من اي مشكلة								
٦	استطيع التفكير بطرق عديدة لتحقيق								
٧	انا قلق بشأن حالتي الصحية								
٨	عندما يبطنني الاخرين اعلم انني يمكن								
٩	استفدت من خبراتي الماضية بشكل جيد								
١٠	اشعر بانني ناجحاً في حياتي								
١١	عادة ما اجد نفسي قلقاً من شيء ما								
١٢	احقق اهدافي التي حددتها لنفسني								