

## تنظيم الذات وعلاقته بقلق المستقبل المهني والدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الجامعة

د. زينب عامر عثمان علي\*

، قسم التربية وعلم النفس ، كلية الآداب ، جامعة بنغازي ، ليبيا

Zynbaljyly45@gmail.com

تاريخ الإرسال 2026/3/13م تاريخ القبول 2026/4/11م

## Self-Regulation and Its Relationship to Career Future Anxiety and Achievement Motivation among a Sample of University Students

Dr. Zainab Amer Othman Ali

Zynbaljyly45@gmail.com

### Abstract:

The present study aimed to examine the interrelationships among self-regulation, career future anxiety, and achievement motivation among a sample of University of Benghazi students, as well as to investigate the possibility of predicting self-regulation based on the other two variables. The study employed a descriptive correlational and comparative design, with a sample consisting of 200 male and female students from both scientific and humanities faculties. Three validated and reliable instruments were utilized: a self-regulation scale, a career future anxiety scale, and an achievement motivation scale.

The findings revealed a statistically significant negative correlation between self-regulation and career future anxiety, indicating that higher levels of self-regulation contribute to reducing anxiety related to future careers. Additionally, a significant positive correlation was found between self-regulation and achievement motivation, highlighting the central role of self-regulation in enhancing students' motivation. The results also showed statistically significant gender differences in achievement motivation in favor of females. Furthermore, regression analysis demonstrated that both career future anxiety and achievement motivation significantly predict self-regulation. The study underscores the importance of developing self-regulation skills as a key approach to improving students' academic and career adjustment.

Keywords:

Self-regulation, Career Future Anxiety, Achievement Motivation, University Students, Psychological Prediction, Academic Motivation.

**الملخص :**

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقات البيئية بين تنظيم الذات، وقلق المستقبل المهني، والدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب جامعة بنغازي، مع اختبار إمكانية التنبؤ بتنظيم الذات في ضوء المتغيرين الآخرين. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، وتكونت العينة من (200) طالب وطالبة من الكليات العلمية والنظرية. استخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس تم التحقق من صدقها وثباتها، هي: مقياس تنظيم الذات، ومقياس قلق المستقبل المهني، ومقياس الدافع للإنجاز.

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين تنظيم الذات وقلق المستقبل المهني، بما يشير إلى أن ارتفاع مستوى تنظيم الذات يسهم في خفض القلق المرتبط بالمستقبل الوظيفي. كما كشفت النتائج عن علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الذات والدافع للإنجاز؛ مما يعكس الدور المحوري لتنظيم الذات في تعزيز الدافعية. كذلك تبين وجود فروق دالة إحصائياً في الدافع للإنجاز تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث. وأكدت نتائج تحليل الانحدار أن كلاً من قلق المستقبل المهني والدافع للإنجاز يسهمان في التنبؤ بتنظيم الذات. وتبرز الدراسة أهمية تنمية مهارات التنظيم الذاتي كمدخل لتحسين التكيف الأكاديمي والمهني لدى الطلاب.

**الكلمات المفتاحية:** تنظيم الذات، قلق المستقبل المهني، الدافع للإنجاز، طلاب الجامعة، التنبؤ النفسي، الدافعية الأكاديمية.

**أولاً- مَقْدَمَةُ الدِّرَاسَةِ :**

تُعد المرحلة الجامعية من المراحل النمائية الحاسمة في حياة الفرد؛ إذ تشهد انتقالاً نوعياً من الاعتماد إلى الاستقلال، ومن الإعداد الأكاديمي إلى الاستعداد للحياة المهنية، وهو ما يجعل الطالب الجامعي في مواجهة مجموعة من التحديات المعرفية والانفعالية والاجتماعية. وفي ظل التحولات المتسارعة في سوق العمل، وتزايد متطلبات التنافس المهني، برزت الحاجة إلى امتلاك مهارات نفسية وتنظيمية تمكن الطالب من التكيف مع هذه التحديات بفاعلية.

ويُعد تنظيم الذات أحد المتغيرات النفسية المحورية التي تسهم في توجيه سلوك الفرد نحو تحقيق أهدافه، من خلال قدرته على التخطيط، ومراقبة الأداء، وضبط

الانفعالات، وتقويم السلوك. وفي المقابل، يمثل قلق المستقبل المهني أحد أبرز الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب الجامعة، خاصة في ظل الغموض المرتبط بفرص العمل والاستقرار الوظيفي، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على مستوى الدافعية نحو الإنجاز.

وفي هذا السياق، يبرز الدافع للإنجاز كقوة داخلية تدفع الفرد إلى السعي نحو التفوق وتحقيق الأهداف، إلا أن فاعليته تتأثر بعوامل معرفية وانفعالية، يأتي في مقدمتها كلٌّ من تنظيم الذات وقلق المستقبل المهني. ومن ثم، فإن فهم طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة يُعد مدخلاً أساسياً لتفسير السلوك الأكاديمي والمهني لدى طلاب الجامعة، وبناء تدخلات إرشادية قائمة على أسس علمية.

### ثانياً - مشكلة الدراسة :

تتسم المرحلة الجامعية بكونها مرحلة إعداد مهني ونفسي للفرد، إلا أنها في الوقت ذاته ترتبط بارتفاع مستويات القلق المرتبط بالمستقبل الوظيفي، نتيجة عدم وضوح الفرص المهنية وتزايد متطلبات سوق العمل، وهو ما قد يؤثر سلباً في دافعية الطلاب للإنجاز ويحد من قدرتهم على استثمار إمكاناتهم الأكاديمية (أسماء بنت إبراهيم الخالدي، 2021).

ومن جهة أخرى، تشير الأدبيات النفسية إلى أن تنظيم الذات يُعد آلية مركزية تمكّن الفرد من إدارة سلوكه وأفكاره وانفعالاته بصورة واعية، بما يعزز من قدرته على مواجهة الضغوط والتكيف معها. إلا أن ضعف هذه المهارات قد يؤدي إلى زيادة الشعور بالغموض والتهديد المرتبط بالمستقبل المهني، ومن ثم انخفاض مستوى الدافعية نحو الإنجاز.

كما تشير نتائج الدراسات الحديثة إلى وجود تفاعل معقد بين هذه المتغيرات؛ حيث يرتبط ارتفاع قلق المستقبل المهني بانخفاض الدافعية، في حين يسهم تنظيم الذات في التخفيف من أثر هذا القلق وتعزيز التوجه نحو الإنجاز.

وفي ضوء ما سبق، تتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقات المتبادلة بين تنظيم الذات، وقلق المستقبل المهني، والدافع للإنجاز لدى طلاب الجامعة، وإمكانية التنبؤ ببعضها في ضوء البعض الآخر.

### ثالثاً- تساؤلات الدراسة :

تسعى الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة بين تنظيم الذات وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة؟
- هل توجد علاقة بين تنظيم الذات والدافع للإنجاز

- هل توجد فروق في الدافع للإنجاز تعزى إلى النوع
- هل يمكن التنبؤ بتنظيم الذات من خلال قلق المستقبل المهني والدافع للإنجاز؟

### رابعاً - أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية إلى:
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين تنظيم الذات وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة
- التعرف على العلاقة بين تنظيم الذات والدافع للإنجاز
- تحديد الفروق في الدافع للإنجاز تبعاً لمتغير النوع
- اختبار إمكانية التنبؤ بتنظيم الذات من خلال قلق المستقبل المهني والدافع للإنجاز

### خامساً - أهمية الدراسة :

#### 1- الأهمية النظرية:

تتبع الأهمية النظرية للدراسة من تناولها لثلاثة متغيرات نفسية مترابطة تمثل محوراً رئيساً في تفسير السلوك الأكاديمي والمهني لدى طلاب الجامعة، وهي: تنظيم الذات، وقلق المستقبل المهني، والدافع للإنجاز. كما تسهم في إثراء الأدبيات العربية من خلال تقديم نموذج تفسيري يوضح طبيعة العلاقات بين هذه المتغيرات في سياق جامعي عربي، في ظل محدودية الدراسات التي تناولتها بصورة تكاملية

#### 2 - الأهمية التطبيقية:

- تتمثل الأهمية التطبيقية في إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في:
- تصميم برامج إرشادية تستهدف تنمية مهارات تنظيم الذات لدى الطلاب
- خفض مستويات قلق المستقبل المهني
- تعزيز الدافعية نحو الإنجاز
- دعم المرشدين والأكاديميين في بناء استراتيجيات تدخل قائمة على أسس علمية

### الإطار النظري للدراسة

#### أولاً- تنظيم الذات:

يُعد تنظيم الذات أحد المفاهيم المحورية في علم النفس المعرفي والسلوكي، حيث يشير إلى قدرة الفرد على توجيه سلوكه وأفكاره وانفعالاته بصورة واعية نحو تحقيق أهداف محددة، من خلال عمليات التخطيط والمراقبة الذاتية والتفويم المستمر للأداء. ويعكس هذا المفهوم مستوى من الوعي الذاتي يمكن الفرد من إدارة موارده النفسية

بكفاءة في مواجهة متطلبات البيئة (الخالدي بن إبراهيم، 2021: 45) وفي سياق البيئة الجامعية، يكتسب تنظيم الذات أهمية خاصة؛ إذ يرتبط بقدرة الطالب على إدارة وقته، وتنظيم جهوده الدراسية، وضبط انفعالاته في مواقف التقييم والضغوط الأكاديمية. كما يساهم في تعزيز الاستقلالية واتخاذ القرار، وهو ما يجعله متغيراً حاسماً في تفسير الفروق الفردية في الأداء الأكاديمي والدافعية. وتشير النماذج النظرية المعاصرة إلى أن تنظيم الذات ليس سمة ثابتة، بل عملية ديناميكية تتضمن تفاعلاً مستمراً بين الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية. فالفرد المنظم ذاتياً يتميز بقدرته على وضع أهداف واقعية، واختيار الاستراتيجيات المناسبة لتحقيقها، ومراجعة أدائه في ضوء التغذية الراجعة، بما يحقق التكيف الفعال مع المواقف المختلفة.

### ثانياً- قلق المستقبل المهني:

يمثل قلق المستقبل المهني أحد أنماط القلق الواقعي المرتبط بتوقعات الفرد بشأن مستقبله الوظيفي، وما قد يتضمنه من غموض أو تهديدات محتملة. ويتجلى هذا القلق في صورة أفكار سلبية وتوقعات تشاؤمية حول فرص العمل، والاستقرار المهني، والقدرة على تحقيق الطموحات المهنية (الخالدي بن إبراهيم، 2021: 52) وتزايد حدة هذا النوع من القلق لدى طلاب الجامعة، خاصة في المراحل النهائية من الدراسة، حيث يواجهون ضغوط الانتقال إلى سوق العمل، في ظل محدودية الفرص وتزايد المنافسة. كما يرتبط هذا القلق بعوامل متعددة، من بينها ضعف الكفاءة الذاتية، وانخفاض مهارات التخطيط المهني، وغياب الرؤية المستقبلية الواضحة. ومن منظور تحليلي، لا يُعد قلق المستقبل المهني ظاهرة سلبية بالضرورة، إذ يمكن أن يؤدي دوراً تحفيزياً إذا كان في مستوياته المعتدلة، حيث يدفع الفرد إلى بذل مزيد من الجهد والاستعداد للمستقبل. إلا أن ارتفاعه بصورة مفرطة قد يؤدي إلى آثار عكسية، تتمثل في تجنب التحديات، وانخفاض الدافعية، واضطراب الأداء الأكاديمي والمهني.

### ثالثاً- الدافع للإنجاز:

يُعرّف الدافع للإنجاز بأنه قوة داخلية تحفز الفرد على السعي نحو التفوق، وتحقيق النجاح، ومواجهة التحديات بكفاءة، مع الرغبة في الأداء المتميز مقارنة بالمعايير الذاتية أو الاجتماعية. ويُعد هذا الدافع من أهم محددات السلوك الإنساني في المواقف التعليمية والمهنية (الخالدي بن إبراهيم، 2021: 60).

ويتميز الأفراد ذوو الدافعية المرتفعة للإنجاز بعدد من الخصائص، من أبرزها: المثابرة، وتحمل المسؤولية، وتفضيل المهام المتوسطة الصعوبة، والسعي للحصول على تغذية راجعة حول الأداء. كما يرتبط هذا الدافع ارتباطاً وثيقاً بتنظيم الذات، حيث يسهم في توجيه الجهود نحو تحقيق الأهداف، واستثمار الإمكانيات المتاحة بصورة فعالة.

وفي المقابل، يتأثر الدافع للإنجاز بعوامل انفعالية ومعرفية، من بينها القلق، وخاصة قلق المستقبل المهني، حيث قد يؤدي ارتفاع مستويات القلق إلى إضعاف الثقة بالقدرة على النجاح، ومن ثم انخفاض الدافعية نحو الإنجاز.

#### رابعاً- العلاقات البيئية بين متغيرات الدراسة:

تكشف الأدبيات النفسية عن وجود شبكة معقدة من العلاقات التفاعلية بين تنظيم الذات، وقلق المستقبل المهني، والدافع للإنجاز، يمكن تحليلها على النحو الآتي:

**1 - العلاقة بين تنظيم الذات وقلق المستقبل المهني:** تشير الدراسات إلى علاقة ارتباطية سالبة بين المتغيرين؛ حيث يسهم ارتفاع مستوى تنظيم الذات في خفض قلق المستقبل المهني، من خلال تعزيز الشعور بالسيطرة على مجريات الحياة، وتنمية القدرة على التخطيط للمستقبل بصورة واقعية. فالفرد المنظم ذاتياً يكون أكثر قدرة على التعامل مع الغموض، وأقل عرضة للقلق المرتبط بالمستقبل

**2 - العلاقة بين تنظيم الذات والدافع للإنجاز:** تتسم هذه العلاقة بالإيجابية؛ إذ يؤدي ارتفاع مستوى تنظيم الذات إلى تعزيز الدافعية للإنجاز، من خلال توجيه السلوك نحو تحقيق الأهداف، وتحسين إدارة الوقت، وزيادة الكفاءة في مواجهة التحديات الأكاديمية. ويُعد تنظيم الذات في هذا السياق آلية وسيطة تعزز من فاعلية الدافع للإنجاز.

**3 - العلاقة بين قلق المستقبل المهني والدافع للإنجاز:** تُظهر الأدبيات أن هذه العلاقة قد تكون عكسية في حال ارتفاع مستويات القلق؛ حيث يؤدي القلق المفرط إلى إضعاف الدافعية، نتيجة الشعور بالعجز وفقدان السيطرة. في حين قد يكون للقلق المعتدل أثر إيجابي تحفيزي يدفع نحو الإنجاز، وهو ما يعكس الطبيعة الثنائية لهذا المتغير

#### الدراسات السابقة :

**المحور الأول - دراسات تناولت تنظيم الذات وعلاقته بالمتغيرات النفسية:**  
هدفت دراسة ( محمد بن أحمد، 2016) إلى الكشف عن العلاقة بين تنظيم الذات

والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وتكونت العينة 240 طالبًا وطالبة، واستخدم الباحث مقياس تنظيم الذات واختبار التحصيل الدراسي، واعتمد المنهج الوصفي الارتباطي. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين تنظيم الذات والتحصيل الأكاديمي، كما تبين أن الطلاب ذوي المستويات المرتفعة في تنظيم الذات يحققون أداءً أكاديميًا أفضل.

أما دراسة (عبدالله بن حسن، 2018) فقد هدفت الدراسة إلى التعرف على دور تنظيم الذات في التنبؤ بالدافعية للإنجاز لدى طلاب المرحلة الجامعية. وشملت العينة (300) طالب، وتم استخدام مقياس تنظيم الذات ومقياس الدافعية للإنجاز، بالاعتماد على المنهج الوصفي التنبؤي. وأظهرت النتائج أن تنظيم الذات يسهم بدرجة كبيرة في التنبؤ بالدافعية للإنجاز، كما أن بعد التخطيط كان الأكثر تأثيرًا.

وأجرى (سعيد بن محمود، 2020) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين تنظيم الذات والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة. وتكونت العينة من (210) طالبًا، واستخدم الباحث مقياس تنظيم الذات ومقياس الضغوط النفسية، وفق المنهج الوصفي الارتباطي. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تنظيم الذات والضغوط النفسية، بما يؤكد دور تنظيم الذات كآلية وقائية في مواجهة الضغوط.

وفي دراسة أجرتها (أسماء بنت إبراهيم، 2021) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تنظيم الذات لدى طلاب الجامعة وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة. وتكونت العينة من (280) طالبًا وطالبة، وتم استخدام مقياس تنظيم الذات ومقياس الكفاءة الذاتية، وفق المنهج الوصفي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، كما تبين ارتفاع مستوى تنظيم الذات لدى أفراد العينة بشكل عام

#### المحور الثاني - دراسات تناولت قلق المستقبل المهني:

هدفت دراسة (علي بن يوسف، 2015) إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب المرحلة الجامعية. وتكونت العينة من (220) طالبًا، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل المهني، وفق المنهج الوصفي. وأظهرت النتائج أن مستوى القلق كان متوسطًا، مع وجود فروق دالة تبعًا للتخصص الدراسي.

ودراسة (خالد بن محمد، 2019) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني وبعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة. وتكونت العينة من (260) طالبًا، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل ومقياس القلق العام، وفق المنهج الوصفي الارتباطي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل المهني والقلق العام، بما يشير إلى الطبيعة الانفعالية لهذا المتغير.

أما دراسة (أسماء بنت إبراهيم، 2021) فقد هدفت إلى تحليل العوامل المرتبطة بقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة. وتكونت العينة من (280) طالبًا وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل المهني، وفق المنهج الوصفي التحليلي. وأسفرت النتائج عن أن ارتفاع قلق المستقبل يرتبط بانخفاض وضوح الأهداف المهنية وضعف التخطيط للمستقبل.

### المحور الثالث - دراسات تناولت الدافع للإنجاز:

أجري (حسن بن علي، 2014) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية. وتكونت العينة من (200) طالب، واستخدم الباحث مقياس الدافعية للإنجاز، وفق المنهج الوصفي. وأظهرت النتائج أن مستوى الدافعية كان متوسطًا، مع وجود فروق تبعًا لمتغير الجنس.

وقام (محمود بن صالح، 2017) بدراسة هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الدافعية للإنجاز والتحصيل الأكاديمي. وتكونت العينة من (250) طالبًا، واستخدم الباحث مقياس الدافعية واختبار التحصيل، وفق المنهج الارتباطي. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين المتغيرين.

هدفت دراسة (سعيد بن محمود، 2020) إلى التعرف على دور الدافعية للإنجاز في مواجهة الضغوط النفسية. وتكونت العينة من (210) طالبًا، واستخدم الباحث مقياس الدافعية ومقياس الضغوط، وفق المنهج الوصفي. وأظهرت النتائج أن الطلاب ذوي الدافعية المرتفعة أقل عرضة للتأثر بالضغوط النفسية.

### التعقيب العام على الدراسات السابقة:

تكشف القراءة التحليلية المتعمقة للدراسات السابقة - عبر محاورها الأربعة - عن مجموعة من الاتجاهات البحثية المتقاربة، التي سعت إلى تفسير السلوك الأكاديمي والمهني لدى طلاب الجامعة من خلال متغيرات نفسية ذات طبيعة تنظيمية وانفعالية ودافعية. ويمكن تناول هذا التعقيب عبر عدة مستويات تحليلية:

#### 1- من حيث الأهداف البحثية:

اتجهت غالبية الدراسات إلى فحص العلاقات الثنائية بين المتغيرات، حيث ركزت بعض الدراسات على العلاقة بين تنظيم الذات والمتغيرات الأكاديمية (محمد بن أحمد، 2016)، في حين تناولت دراسات أخرى قلق المستقبل المهني بوصفه متغيرًا مستقلًا (علي بن يوسف، 2015)، بينما ركزت مجموعة ثالثة على الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالتحصيل أو الضغوط (حسن بن علي، 2014).

وعلى الرغم من أهمية هذه التوجهات، إلا أن عددًا محدودًا من الدراسات حاول بناء نموذج تكاملي يجمع بين المتغيرات الثلاثة في إطار تفسيري واحد (أسماء بنت إبراهيم، 2021)، وهو ما يشير إلى وجود نزعة تجزئية في تناول الظاهرة محل الدراسة، مقابل ندرة في الطرح التركيبي الشامل.

## 2 - من حيث الخصائص المنهجية:

تبيّن أن المنهج الوصفي الارتباطي كان الأكثر استخدامًا، يليه المنهج التنبؤي، وهو ما يعكس تركيز الدراسات على الكشف عن طبيعة العلاقات دون التعمق في تفسير آلياتها أو اختبار نماذج سببية متقدمة. كما اعتمدت معظم الدراسات على أدوات قياس تقريرية (Self-report)، وهو ما قد يحد من دقة النتائج بسبب احتمالات التحيز الذاتي.

أما على مستوى العينات، فقد تركزت جميع الدراسات تقريبًا على طلاب الجامعة، مع تنوع محدود في التخصصات أو المراحل الدراسية، الأمر الذي يضعف من إمكانية تعميم النتائج على فئات طلابية مختلفة أو سياقات تعليمية متنوعة.

## 3 - من حيث النتائج العامة:

أجمعت الدراسات – بدرجات متفاوتة – على مجموعة من النتائج شبه المستقرة، يمكن تلخيصها فيما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الذات والدافعية للإنجاز
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تنظيم الذات والقلق (بما في ذلك قلق المستقبل المهني)
- وجود علاقة عكسية بين قلق المستقبل المهني والدافعية للإنجاز في حال ارتفاع القلق

وتشير هذه النتائج إلى وجود نمط تفاعلي شبه منتظم، يعكس دور تنظيم الذات كمتغير منظم يساهم في تعزيز التكيف النفسي، مقابل الدور الضاغط لقلق المستقبل المهني، وتأثيره المثبط على الدافعية.

## فروض الدراسة:

- 1 -الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طلاب الجامعة على مقياس تنظيم الذات ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل المهني.
- 2 - الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طلاب الجامعة على مقياس تنظيم الذات ودرجاتهم على مقياس الدافع للإنجاز.

3 - **الفرض الثالث:** توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة (ذكور / إناث) على مقياس الدافع للإنجاز.

4 - **الفرض الرابع:** يسهم كل من قلق المستقبل المهني والدافع للإنجاز إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بدرجات تنظيم الذات لدى طلاب الجامعة.

**التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:**

1 - **تنظيم الذات (Self-Regulation)** يُعرّف تنظيم الذات إجرائيًا في هذه الدراسة بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس تنظيم الذات المستخدم في الدراسة، والتي تعكس مستوى قدرته على التخطيط، ومراقبة سلوكه، وضبط انفعالاته، وتقويم أدائه في المواقف الأكاديمية.

2 - **قلق المستقبل المهني (Career Future Anxiety):** يُعرّف قلق المستقبل المهني إجرائيًا في هذه الدراسة بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق المستقبل المهني المستخدم في الدراسة، والتي تعبّر عن مستوى القلق والتوتر المرتبط بتوقعاته حول مستقبله الوظيفي، وفرص العمل، والاستقرار المهني.

3 - **الدافع للإنجاز (Achievement Motivation):** يُعرّف الدافع للإنجاز إجرائيًا في هذه الدراسة بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الدافع للإنجاز المستخدم في الدراسة، والتي تعكس مستوى سعيه نحو التفوق، ومثابرتة، وتحمله للمسؤولية، ورغبته في تحقيق النجاح في المواقف الأكاديمية.

**منهج الدراسة وإجراءاتها:**

**أولاً: المنهج المُتبّع في الدراسة:** منهج الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن.

**(أ) مجتمع الدراسة:**

يتكون مجتمع الدراسة من الطلاب والطالبات في الكليات النظرية والعلمية بجامعة بنغازي بليبيا .

**(ب) عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة في عدد من الكليات النظرية والعلمية بجامعة بنغازي، تراوحت أعمارهم ما بين (18: 22) عاماً بمتوسط عمري قدره (2025) وانحراف معياري ( $1.15 \pm$ ) ، ثم اختياريهم بطريقة العينة العرضية. وتعرف هذه العينة بأنها "العينة التي يأتي أفرادها عرضاً أي دون ترتيب سابق ويختار الباحثة أفرادها لأن هذا ما توفر وأتيح له" (لويس، ولورانس، 1990: 130).

## (ج) خصائص العينة::

(1) من حيث النوع (ذكور – إناث): تكونت عينة الدراسة من (100) طالب، (100) طالبة.

(ب) توزيع أفراد العينة: يوضح جدول (1) توزيع أفراد العينة على بعض الكليات العلمية والنظرية بجامعة بنغازي .

| نوع المدرسة | كليات علمية |       |      | كليات نظرية |      |       | المجموع |
|-------------|-------------|-------|------|-------------|------|-------|---------|
| اسم الكلية  | طب          | هندسة | علوم | آداب وتربية | حقوق | تجارة |         |
| الطلاب      | 10          | 15    | 24   | 10          | 21   | 20    | 100     |
| الطالبات    | 7           | 15    | 10   | 21          | 23   | 24    | 100     |
| المجموع     | 81          |       |      | 119         |      |       | 200     |

## رابعاً- أدوات الدراسة :

## 1- مقياس تنظيم الذات لدى الطلاب الجامعيين.

الكفاءة السيكمترية لمقياس تنظيم الذات لدى الطلاب الجامعيين.

## 1. حساب صدق المقياس.

أ- صدق المحكمين من خلال عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين ، وفى ضوء آرائهم تم تعديل صياغة بعض عبارات المقياس وقد تم حذف بعض العبارات غير المناسبة والمكررة ، وأخذت الباحثة بنسبة اتفاق تقدر بتسعين فى المائة من المحكمين.

## 1. الصدق التلازمي (المحك) لمقياس تنظيم الذات لدى الطلاب الجامعيين.

استخدمت الباحثة مقياس تنظيم الذات إعداد ( حسن حسين زيتون : 2014) وقد تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات المفحوصين على مقياس تنظيم الذات فى الدراسة الحالية ومقياس المحك وكانت قيمة ( ر ) تساوى (0.72) وهى قيمة دالة عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

## 2. حساب ثبات درجات مقياس تنظيم الذات.

## أ. التجزئة النصفية Split-Half:

تم حساب ثبات درجات مقياس تنظيم الذات لدى الطلاب الجامعيين .عن طريق التجزئة النصفية ؛ حيث كانت قيم معامل ارتباط سبيرمان— براون ومعامل ارتباط

جتمان وألفا كرونباخ تُعدُّ قيم ثبات مرتفعة؛ مما يُطمئن الباحثة إلى استخدام ذلك المقياس في الدراسة الحالية.

#### ب. الاتساق الداخلي لمقياس تنظيم الذات

تبين أن جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية على جميع الأبعاد قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 ؛ وهذا يشير إلى اتساق هذه البنود مع البعد الذي تمثله ، كما أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية على مقياس تنظيم الذات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ وهذا يشير إلى أن هناك اتساقاً بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية على مقياس أنماط التعلق.

**مقياس تنظيم الذات في صورته النهائية:** يتكون المقياس في صورته النهائية من (36) عبارة تدرج تحت أربعة محاور وهي: (التخطيط والتنظيم " \_ المراقبة الذاتية للأداء \_ الضبط الانفعالي \_ التفكير التأملي )

#### 2\_ مقياس قلق المستقبل المهني لدى الطلاب الجامعيين.

الكفاءة السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني لدى الطلاب الجامعيين. حساب صدق المقياس .

##### 1. صدق المحكمين

تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين، وذلك للإدلاء بآرائهم حول مدى ملائمة عبارات المقياس وفي ضوء آرائهم تم تعديل صياغة بعض عبارات المقياس وقد تم حذف بعض العبارات غير المناسبة والمكررة ، وأخذت الباحثة بنسبة اتفاق تقدر بتسعين في المائة من المحكمين.

#### 2 -الصدق التلازمي (المحك) لمقياس قلق المستقبل المهني لدى الطلاب الجامعيين.

استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة السعودية الإلكترونية :إعداد ( نادية عبد الله مرزوق : 2022) ، والاقتصادية المرتبطة بسوق العمل، ويتكون من (40) عبارة موزعة تحت أربعة أبعاد هي (الغموض المهني، والخوف من الفشل المهني والضغط الاقتصادية والاجتماعية , ضعف الكفاءة الذاتية المهنية، وقد تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات المفحوصين على مقياس تنظيم الذات في الدراسة الحالية ومقياس المحك وكانت قيمة (ر) تساوي (0.75)، وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

#### \_حساب ثبات درجات مقياس قلق المستقبل المهني.

أ\_ **التجزئة النصفية Split-Half**: تم حساب ثبات درجات مقياس قلق المستقبل المهني لدى الطلاب الجامعيين. عن طريق التجزئة النصفية. وقد تم حساب الثبات بالتجزئة النصفية باستخدام معادلة بيرسون، وباستخدام معادلتى سبيرمان - براون، وجتمان لتصحيح الطول.

ب\_ **معامل ألفا كرونباخ**: تبين أن قيم معامل ارتباط سبيرمان - براون ومعامل ارتباط جتمان وألفا كرونباخ تُعدُّ قيم ثبات مرتفعة؛ مما يُطمئن الباحثة إلى استخدام ذلك المقياس في الدراسة الحالية.

### ج. الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل المهني:

تبين أن جميع قيم معاملات الارتباط " ر " بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية على جميع قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وهذا يشير إلى اتساق هذه البنود مع البعد الذى تمثله؛ كما أظهرت النتائج أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل المهني دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ وهذا يشير إلى أن هناك اتساقاً بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل المهني.

**مقياس قلق المستقبل المهني في صورته النهائية.**

يتكون المقياس في صورته النهائية من (40) عبارة تدرج تحت أربعة محاور وهى (الغموض المهني - الخوف من المستقبل المهني - الضغوط الاقتصادية - تدنى الكفاءة الذاتية المهنية).

### ج) مقياس الدافع للإنجاز لدى الطلاب الجامعيين.

الكفاءة السيكمترية لمقياس الدافع للإنجاز لدى الطلاب الجامعيين.

### حساب صدق المقياس

1- **صدق المحكمين** : تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين، وذلك للإدلاء بأرائهم حول مدى ملائمة عبارات المقياس، ومدى مناسبتها للتطبيق على طلاب وطالبات الجامعة في ليبيا ، ، وأخذت الباحثة بنسبة اتفاق تقدر بتسعين فى المائة من المحكمين.

### 2\_ الصدق التلازمي (المحك) لمقياس الدافع للإنجاز لدى الطلاب الجامعيين.

استخدمت الباحثة مقياس الدافع للإنجاز إعداد ( فتحي مصطفى الزيات: 2008) ويتكون من (72) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي ( الطموح الأكاديمي ، والمثابرة ، و تحمل المسؤولية، والتوجه نحو التحدي ، و تجنب الفشل ) . ، وقد تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات المفحوصين على مقياس تنظيم الذات

في الدراسة الحالية ومقياس المحك وكانت قيمة (ر) تساوى (0.72) وهى قيمة دالة عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

### حساب ثبات درجات مقياس الدافع للإنجاز .

#### أ\_ التجزئة النصفية Split-Half:

تم حساب ثبات درجات مقياس الدافع للإنجاز لدى الطلاب الجامعيين عن طريق التجزئة النصفية. وقد تم حساب الثبات بالتجزئة النصفية باستخدام معادلة بيرسون، وباستخدام معادلتى سبيرمان - براون، وجتمان لتصحيح الطول.

ب\_ معامل ألفا كرونباخ : أظهرت النتائج أن قيم معامل ارتباط سبيرمان - براون ومعامل ارتباط جتمان وألفا كرونباخ تُعدُّ قيم ثبات مرتفعة؛ مما يُطمئن الباحثة إلى استخدام ذلك المقياس فى الدراسة الحالية.

ج\_ الاتساق الداخلى لمقياس الدافع للإنجاز: تبين أن جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية على جميع الأبعاد قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ وهذا يشير إلى اتساق هذه البنود مع البعد الذى تمثله، كما تبين أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية على مقياس الدافع للإنجاز دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ وهذا يشير إلى أن هناك اتساقاً بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية على مقياس الدافع للإنجاز.

د\_ مقياس الدافع للإنجاز فى صورته النهائية: يتكون المقياس فى صورته النهائية من (40) عبارة تدرج تحت أربعة محاور وهى (الطموح \_ المثابرة والإصرار \_ الدافع نحو التفوق \_ الخوف من الفشل).

### نتائج الدراسة :

#### أولاً- نتائج الفرض الأول:

نص الفرض : توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تنظيم الذات وقلق المستقبل المهني.

جدول (2) قيم معامل الارتباط "ر" بين درجات الطلاب على تنظيم الذات ودرجاتهم على قلق المستقبل المهني.

| الدرجة الكلية | ضعف الكفاءة الذاتية المهنية | الضغوط الاقتصادية والاجتماعية | الخوف من الفشل المهني | الغموض المهني | قلق المستقبل المهني<br>تنظيم الذات |
|---------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------|------------------------------------|
| **0.66-       | **0.59-                     | **0.57-                       | **0.57-               | **0.59-       | التخطيط والتنظيم                   |

| المعرفي                 |         |         |         |         |         |
|-------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| المراقبة الذاتية للأداء | **0.71- | **0.69- | **0.64- | **0.57- | **0.70- |
| الضبط الانفعالي         | **0.58- | **0.57- | **0.64- | **0.66- | **0.72- |
| التفكير التأملی         | **0.57- | **0.69- | **0.60- | **0.66- | **0.74- |
| الدرجة الكلية           | **0.80- | **0.79- | **0.71- | **0.77- | **0.79- |

**النتيجة:** أظهرت نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح بجدول (2) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين تنظيم الذات وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، حيث تبين أنه كلما ارتفع مستوى تنظيم الذات انخفض مستوى القلق المرتبط بالمستقبل المهني.

**التفسير:** تشير هذه النتيجة إلى أن الطلاب الذين يمتلكون مهارات عالية في تنظيم الذات يكونون أكثر قدرة على إدارة أفكارهم وانفعالاتهم، مما يقلل من الشعور بالغموض والتهديد المرتبط بالمستقبل. كما تعكس هذه النتيجة الدور الوقائي لتنظيم الذات بوصفه آلية نفسية تسهم في خفض القلق وتعزيز الإحساس بالسيطرة.

### ثانياً - نتائج الفرض الثاني:

**نص الفرض:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تنظيم الذات والدافع للإنجاز. جدول (3) يوضح قيم معامل الارتباط "ر" بين درجات الطلاب على تنظيم الذات ودرجاتهم على الدافع للإنجاز.

| الدافع للإنجاز<br>تنظيم الذات | الطموح | المثابرة والإصرار | الدافع الداخلي<br>نحو التفوق | الخوف من<br>الفشل | الدرجة الكلية |
|-------------------------------|--------|-------------------|------------------------------|-------------------|---------------|
| التخطيط والتنظيم المعرفي      | **0.59 | **0.57            | **0.58                       | **0.59            | **0.71        |
| المراقبة الذاتية للأداء       | **0.71 | **0.69            | **0.58                       | **0.73            | **0.80        |
| الضبط الانفعالي               | **0.58 | **0.59            | **0.66                       | **0.68            | **0.81        |
| التفكير التأملی               | **0.57 | **0.69            | **0.67                       | **0.71            | **0.83        |
| الدرجة الكلية                 | **0.80 | **0.79            | **0.71                       | **0.77            | **0.84        |

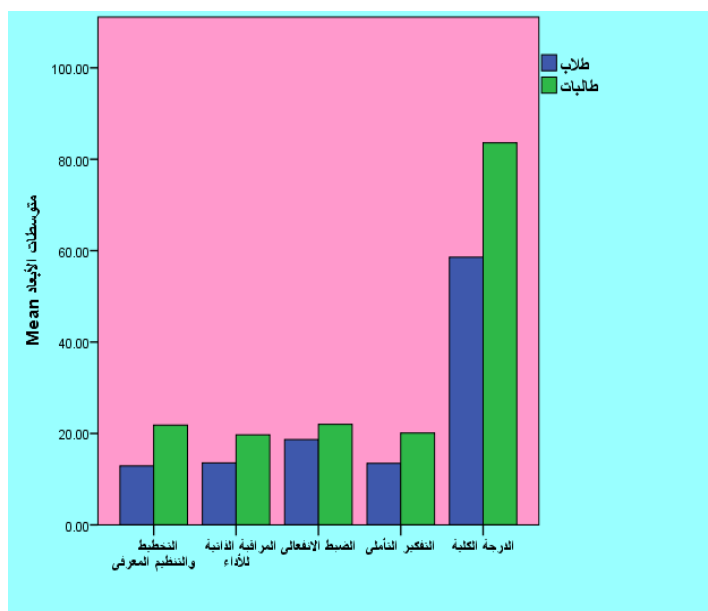
**النتيجة:** أظهرت النتائج كما هو موضح بجدول (3) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين تنظيم الذات والدافع للإنجاز، حيث يرتبط ارتفاع مستوى تنظيم الذات بارتفاع مستوى الدافعية لدى الطلاب.

**التفسير:** تعكس هذه النتيجة أن تنظيم الذات يسهم في توجيه السلوك نحو تحقيق الأهداف، من خلال التخطيط الفعال وإدارة الوقت ومتابعة الأداء، وهو ما يعزز من دافعية الطالب للإنجاز. كما تشير إلى أن الدافعية لا تعمل بمعزل عن العمليات التنظيمية، بل تتعزز من خلالها.

### ثالثاً: نتائج الفرض الثالث

**نص الفرض:** توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدافع للإنجاز. يوضح جدول (4) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس تنظيم الذات تعزى إلى النوع (ذكور - إناث).

| العينات<br>الأبعاد والدرجة الكلية | طلاب<br>ن= (100) |      | طالبات<br>ن= (100) |      | قيمة<br>"ت" |
|-----------------------------------|------------------|------|--------------------|------|-------------|
|                                   | ع                | م    | ع                  | م    |             |
| التخطيط والتنظيم المعرفي          | 12.90            | 3.22 | 21.81              | 2.87 | **20.25     |
| المراقبة الذاتية للأداء           | 13.55            | 3.00 | 19.69              | 3.41 | **21.42     |
| الضبط الانفعالي                   | 18.66            | 4.41 | 22.00              | 3.33 | **27.03     |
| التفكير التأملی                   | 13.45            | 2.99 | 20.11              | 2.11 | **22.32     |
| الدرجة الكلية للمقياس             | 58.56            | 6.58 | 83.61              | 7.27 | **26.69     |



**النتيجة:** أظهرت نتائج اختبار (ت) كما في جدول (4) والرسم البياني (1) وجود

فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدافع للإنجاز، وجاءت الفروق لصالح الطالبات

**التفسير:** يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الفروق في أساليب التنشئة الاجتماعية، أو اختلاف التوقعات المجتمعية بين الجنسين، والتي قد تؤثر في مستوى الطموح والدافعية. كما قد تعكس اختلافًا في أساليب مواجهة الضغوط والتعامل مع التحديات الأكاديمية.

#### رابعًا - نتائج الفرض الرابع:

**نص الفرض:** يسهم كل من قلق المستقبل المهني والدافع للإنجاز في التنبؤ بتنظيم الذات.

**جدول (5)** نتائج تحليل الانحدار المتعدد وقيم الإسهام ونسبة "ف" والدلالة الإحصائية لقلق المستقبل المهني والدافع للإنجاز لدى طلاب الجامعة.

| المتغير التابع      | المتغيرات المستقلة | $R^2$ | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" | الدلالة |
|---------------------|--------------------|-------|----------------|--------------|----------------|----------|---------|
| قلق المستقبل المهني | 0.65               |       | 8007.61        | 1            | 9000.33        | 46.55    | 0.001   |
|                     |                    |       | 9234.41        | 199          | 195.38         |          |         |
|                     |                    |       | 19421.77       | 200          |                |          |         |
| الدافع للإنجاز      | 0.70               |       | 12290.85       | 2            | 4567.21        | 31.31    | 0.001   |
|                     |                    |       | 12200.85       | 198          | 140.15         |          |         |
|                     |                    |       | 17233.41       | 200          |                |          |         |

جدول (6)

| النموذج             | قيمة المعيارية | الارتباط | الخطأ المعياري | "بيتا" نسبة الإسهام | قيمة "ت" | الدلالة |
|---------------------|----------------|----------|----------------|---------------------|----------|---------|
| الثابت              | 31.71          |          | 7.55           | ---                 | 3.73     | 0.01    |
| قلق المستقبل المهني | 0.69           |          | 0.014          | 0.74                | 6.87     | 0.01    |
| الثابت              | 35.73          |          | 8.50           | ---                 | 3.02     | 0.01    |
| قلق المستقبل المهني | -11.45         |          | 0.16           | 0.57                | 4.43     | 0.01    |
| الدافع للإنجاز      | 10.28          |          | 0.11           | 0.28                | 2.24     | 0.01    |

**النتيجة:** أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد كما هو موضح بجدول (5 ، 6) أن كلاً من قلق المستقبل المهني والدافع للإنجاز يسهمان إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بتنظيم الذات، حيث جاء الدافع للإنجاز كمُغيّر موجب التأثير، في حين جاء قلق المستقبل المهني كمُغيّر سالب التأثير.

**التفسير:** تشير هذه النتيجة إلى أن تنظيم الذات لا يتشكل بمعزل عن الحالة الانفعالية والدافعية للفرد، بل يتأثر بها بصورة مباشرة. فارتفاع الدافعية يعزز من استخدام استراتيجيات التنظيم، في حين أن ارتفاع القلق قد يعيق هذه العمليات من خلال تشتيت الانتباه وإضعاف القدرة على التخطيط.

#### خامساً- مناقشة تكاملية للنتائج:

تكشف النتائج في مجملها عن وجود نموذج تفاعلي متكامل بين متغيرات الدراسة، حيث يلعب تنظيم الذات دوراً محورياً في تحقيق التوازن النفسي والأكاديمي لدى طلاب الجامعة. فقد تبين أن تنظيم الذات يرتبط إيجاباً بالدافعية، وسلباً بالقلق، وهو ما يؤكد كونه متغيراً منظماً للسلوك.

وفي المقابل، يظهر قلق المستقبل المهني كعامل ضاغط يؤثر سلباً في الدافعية، ويحد من قدرة الطالب على توظيف إمكانياته، خاصة في حال ارتفاع مستوياته. بينما يمثل الدافع للإنجاز قوة إيجابية تسهم في تعزيز الأداء والتكيف.

وتتسق هذه النتائج مع الإطار النظري الذي يفترض وجود علاقة دينامية بين العمليات المعرفية (تنظيم الذات)، والانفعالية (القلق)، والدافعية (الإنجاز)، حيث يؤثر كل منها في الآخر ضمن منظومة نفسية متكاملة.

#### التوصيات:

- 1 - تصميم برامج إرشادية تستهدف تنمية مهارات تنظيم الذات لدى طلاب الجامعة، بما يسهم في تحسين قدرتهم على التخطيط وإدارة الضغوط.
- 2 - إعداد برامج نفسية لخفض قلق المستقبل المهني، من خلال تعزيز الوعي المهني وتنمية مهارات التخطيط للمستقبل.
- 3 - تنمية الدافع للإنجاز لدى الطلاب عبر استراتيجيات تعليمية حديثة تقوم على التحفيز الذاتي والتعلم النشط.
- 4 - تفعيل دور مراكز الإرشاد الجامعي في تقديم خدمات نفسية ومهنية متكاملة تستهدف المتغيرات الثلاثة محل الدراسة.
- 5 - إدماج مهارات التنظيم الذاتي والتخطيط المهني ضمن المناهج الجامعية؛ لتعزيز

التكيف الأكاديمي والمهني للطلاب.

### البحوث المقترحة:

- 1 - إجراء دراسات تجريبية للتحقق من فاعلية برامج إرشادية قائمة على تنظيم الذات في خفض قلق المستقبل المهني.
- 2 - دراسة دور المتغيرات الوسيطة (مثل الكفاءة الذاتية أو الصمود النفسي) في العلاقة بين تنظيم الذات والدافع للإنجاز.
- 3 - تطبيق الدراسة على مراحل تعليمية مختلفة؛ للتحقق من عمومية النتائج عبر الفئات العمرية.
- 4 - إجراء دراسات مقارنة بين طلاب تخصصات مختلفة في مستوى قلق المستقبل المهني والدافعية للإنجاز.
- 5 - استخدام نماذج تحليل متقدمة (مثل النمذجة البنائية) لدراسة العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة.

### بيان تضارب المصالح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة

### قائمة المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية

- أحمد فهد العنزي. (2019). تنظيم الذات الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة السعودية الإلكترونية. مجلة التربية، جامعة الأزهر، 185(2)، 246-213.
- أحمد محمد حسن، ورناء أحمد صالح. (2024). التنظيم الذاتي وعلاقته بكل من قلق المستقبل المهني ودافعية الإنجاز لدى طلاب الجامعات في مصر والمملكة العربية السعودية. مجلة الدراسات النفسية والتربوية، 42(3)، 340-311.
- أحمد محمد عبد الحميد. (2016). الدافع للإنجاز وعلاقته بالاتجاه نحو المستقبل لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 40(2)، 228-203.
- أحمد محمد عبد الخالق. (1996). (الشخصية والدافعية للإنجاز: دراسة سيكومترية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- أسماء بنت إبراهيم الخالدي. (2021). قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة التربية، جامعة المنصورة، 85(1)، 334-312.
- إيمان حمودة. (2022). قلق المستقبل المهني في ضوء المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 8(3)، 118-95.
- تمارا سالم عبد الله الدراوشة. (2024). الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب الجامعة بالأردن. مجلة البحوث التربوية والتنمية، 125(3)، 344-323.
- حسن حسين زيتون. (2014). (استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- خالد بن عبد الرحمن العمري. (2021). العلاقة بين تنظيم الذات وقلق المستقبل المهني والدافع للإنجاز لدى طلاب الجامعات السعودية. (رسالة علمية غير منشورة).
- خالد بن محمد السويد. (2017). الدافع للإنجاز وعلاقته ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، 29(2)، 115-142.
- سعادة جودت أحمد. (2007). (التعلم المنظم ذاتيًا: المفهوم والتطبيقات). عمان: دار الشروق.
- صفاء عبد الرحمن عبد الله. (2010). الدافع للإنجاز وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة. (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان).
- عادل عبد الله محمد. (2014). تنظيم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين. (رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق).
- عبد الغفار عبد الجبار القيسي. (2016). قياس تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات.
- عبد اللطيف محمد خليفة. (2020). تنظيم الذات والتعلم المستقل وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي. مجلة العلوم التربوية، جامعة الملك سعود، 32(4)، 97-125.
- عفاف بنت صالح العيسى. (2022). أثر برنامج تدريبي قائم على التنظيم الذاتي في تنمية الدافع للإنجاز. (رسالة علمية غير منشورة).
- على بن فهد الدخيل، وعصام عبد الخالق. (2019). الدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقته بقلق المستقبل المهني. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، 3(9)، 27-62.
- فتحي عبد الرحمن. (2008). مقياس الدافع للإنجاز. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- فتحي مصطفى الزيات. (2015). علم النفس المعرفي. القاهرة: عالم الكتب.
- ليلى حسين موسى، وعمر أحمد كريم. (2024). قلق المستقبل المهني ودافعية الإنجاز لدى طلاب السنة النهائية. المجلة الدولية للبحوث التربوية، 56(4)، 219-240.
- محمد عبد الباسط حمدي. (2020). تنظيم الذات الأكاديمي وعلاقته بالدافعية والتحصيل الدراسي. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة.
- محمد أحمد عبد الحميد. (2023). العلاقة بين التنظيم الذاتي والدافعية للإنجاز وقلق المستقبل المهني. مجلة كلية التربية.
- محمد سعيد الديك. (2023). الضغوط الأكاديمية وقلق المستقبل المهني وعلاقتهما بالدافع للإنجاز. مجلة جامعة الأقصي.
- محمد عبد الستار إبراهيم. (2001). الدافعية للإنجاز. القاهرة: مكتبة الأنجلو.
- محمد عبد الستار إبراهيم. (2005). الضبط الذاتي. القاهرة: مكتبة الأنجلو.
- منى حسن عبد الرحمن. (2020). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالرضا عن التخصص. مجلة الدراسات التربوية والنفسية.
- نادية عبد الله مرزوق. (2022). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالدافع للإنجاز. المجلة السعودية للتربية وعلم النفس.
- ناصر بن عبدالله الشمري. (2018). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالاتجاه نحو العمل. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر.
- المراجع الأجنبية**

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Prentice Hall.

Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (2005). *Handbook of competence and motivation*. Guilford Press.

- García-Ros, R., & Pérez-González, F. (2019). Self-regulated learning and academic motivation. *Educational Psychology*, 39(3), 365–380.
- Hassan, A. M., & Saleh, R. A. (2024). Self-regulation, career future anxiety, and achievement motivation. *Journal of Educational Psychology Studies*, 42(3), 311–340.
- Li, N. M. (2023). Achievement motivation and self-efficacy. *Frontiers in Psychology*.
- Mahmud, M. S., Rahman, M. M., Rahman, M. A., & Sultana, R. (2020). Career anxiety and COVID-19. *PLOS ONE*, 15(11).
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cambridge University Press.
- Pintrich, P. R. (2004). Motivation and self-regulated learning. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407.
- Schunk, D. H. (2005). Self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 40(2), 85–94.
- Valenzuela, R., et al. (2020). Self-regulation and motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23).
- Wu, Z. (2024). Employment anxiety interventions. *Educational Psychology Journal*.
- Xu, Z. (2023). Self-regulated learning interventions. *International Journal of Educational Research*, 121.
- Yurcu, G. (2024). Career anxiety and adaptability. *European Journal of Education Studies*.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.
- Zimmerman, B. J., & Pons, M. M. (1990). Self-regulated learning differences. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 51–59.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2001). *Self-regulated learning and academic achievement*. Lawrence Erlbaum.