Journal of the University of Babylon for Humanities مَجلّةُ جَامعةِ بَابِل للعُلومِ الإنسَانيّةِ
Vol.32 / No.7/ 2024 المجلد 32 / العدد 7/2024

التفكير المستقبلي والضغوط النفسية وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي لدى طلبة السادس الإعدادي

دنيا جعفر صادق
مديرية تربية كربلاء المقدسة
Dunyaalarak6@gmail.com
تاريخ استلام البحث: 7/ 2 /2023 تاريخ قبول النشر: 16/ 4 /2024 تاريخ نشر البحث: 21/ 7/ 2024

المستخلص:

هدف البحث التعرف على التفكير المستقبلي والضغوط النفسية وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي لدى طلبة السادس العلمي حسب متغير الجنس والتخصص، بلغ حجم العينة (400) طالب وطالبة متوزعة كالاتي(100) أحيائي (100) تطبيقي للذكور وكذلك للإناث نفس التقسيم، تكونت أداتي البحث من مقياس التفكير المستقبلي البالغ عدد فقراته (35) فقرة موزعة على خمس مهارات، والتأكد من صدقه. أما مقياس الضغوط النفسية فبلغ فقراته (60) فقرة موزعة على خمس أبعاد و التأكد من صدقه وثباته، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث، خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات والمقترحات منها ضرورة الاهتمام بالبيئة المدرسية وعدم اكتظاظ الطلبة بالصفوف وتحسين معاملة المدرسة للطالب واقترحت الباحثة القيام بندوات للمدرسين للاطلاع على مهارات التفكير المستقبلي ومعرفة اهم الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة.

الكلمات الدالة:– التفكير المستقبلي، الضغوط النفسية، التحصيل الدراسي

The Relationship of Future Thinking and Psychological Stress with the Academic Achievement of the Sixth-year Preparatory School Students

Dunya Jaafar Sadeq
Karbala Holy Education Directorate

Abstract

The aim of the research is to identify the relationship of future thinking and psychological stress the achievement of the sixth-year preparatory school students according to the variable of sex and specialization. From the Forward Thinking Scale, which has (35) items distributed on five skills, whose validity was confirmed. As for the psychological stress scale, the number of its paragraphs was (60) items distributed over five dimensions. Its validity and reliability were confirmed. The results showed that there are statistically significant differences in the research sample. The researcher came out with a set of recommendations and suggestions, including the need to pay attention to the school environment, not to overcrowd students in classes, and to improve the school's treatment of students.

Key word: future thinking, psychological stress, the academic achievement

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

1. المقدمة:

نال موضوع التفكير اهتمام كبير وواسع من المهتمين بالبحث فأصبح من أكثر الموضوعات دراسة وبحث في مجالات عدة، إن حياة الإنسان ما هي إلا سلسلة من الموافق المختلفة والأحداث المتراكمة التي تتطلب التفكير، لذا فإننا لا نستطيع التوقف عن التفكير فنمارس مهارات التفكير المختلفة المتدرجة في مستوياتها من البسيطة التعقيد إلى المركبة[1،ص29] فالاهتمام بالتفكير يعبر عن حاجة المجتمع من اجل زيادة الثروة البشرية وتنميتها فهو عملية أساسية في جميع ميادين الحياة فتحسينه وازالة العقبات التي تعيق نموه وتطوره غاية وهدف سواء على المستوى الفردي والجماعي[2،ص15] إذن التفكير عملية ضرورية في الحياة فهو ينعكس على طريقة الفرد أثناء تخطيطه لاتخاذ قراراته ورسم أهدافه ويساعده على النظر في الاختبار بين عدد من الاحتمالات المتوافرة الناتجة عن البحث والتقصي[3،ص12] فمن المرتكزات المهمة لتحقيق أي نجاح في جميع الأصعدة سواء المهنية أو الاجتماعية أو الحضارية هو الوعي بالمستقبل وإدراك تحدياته واستشراف آفاقه وفرصه. فالأفراد الذين يفتقدون رؤية واضحة للمستقبل سيكونون فاشلين عاجزين عن صناعة مستقبل أفضل لهم ويجدون صعوبة بالتعامل مع المتغيرات والمستجدات التي يعيشها العالم اليوم بما يعانيه من ظروف تتسم بالتغير والاضطراب الشديدين[4،ص5]

تعد الضغوط النفسية من المظاهر الحياتية، وتشكل جزءا من حياة الفرد والمجتمع نظرا لكثرة تحديات العصر وزيادة مطالبه فلا يكاد يخلو المجتمع من هذه الضغوط حيث يصعب تفاديها أو تجاهلها مما يدفع الفرد إلى مجابتها والرغبة في التعايش معها، تؤثر الضغوط على جميع الجوانب المحيطة بالفرد سواء الشخصية أو الأسرية أو الاجتماعية وكذلك بيئة العمل[5،ص70]

إذن يختلف تأثير الضغط على الصحة على نطاق واسع بناء على مجموعة من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والجنس والعمر والسمات النفسية وكيفية استعداد الفرد باستخدام اسلوب لمواجهة هذه الضغوط فهي قد تكون أي مطلب بيئي أو اجتماعي أو بيولوجي أو نفسي يتطلب من الفرد تعديل أنماط سلوكه المعتادة فالضغوطات يتمثل بأحداث الحياة، ضغوط مزمنة متاعب يومية أحداث الحياة تغيرات مادة تتطلب تعديلات في مدة زمنية قصيرة نسبيا ويعتمد حدث الحياة على حجمه والتوقيت والتوقع حيث الأحداث غير المتوقعة تحدث خارج الوقت اما الضغوطات المزمنة فهي مطالب مستمرة ومتكررة تتطلب التكيف على المدى الطويل وتكون المتاعب اليومية عبارة عن أحداث ووقائع صغيرة تتطلب تعديلا طول اليوم[6،ص466]

1. 1. مشكلة البحث:- تنبع مشكلة البحث من أن طلبة المرحلة الإعدادية أكثر مرحلة في حياة الطلبة عرضة للتفكير بالمستقبل حيث ينشغل تفكيرهم بطموحاتهم وأهدافهم ورغباتهم ومطالبة أسرهم والمجتمع بتحقيق أعلى درجات النجاح والتفوق وأنهم عرضة للضغوطات النفسية لارتباطها بطبيعة الحياة المعقدة في التطور الهائل والسريع الذي يعيشه العالم اليوم والسعي لبذل جهود كبيرة حتى يستطيعوا مواكبة المعرفة المتسارعة ومتابعة التقدم التكنولوجي، فزيادة التطور ترافقه أعباء كثيرة تفوق قدرة تحمل الطالب، فهو يعيش أنواع مختلفة من الضغوط، فالضغوط النفسية تمثل خطرا على صحة الطلبة وتوازنهم وتخلق لديهم عجزا في ممارسة واجباتهم وانخفاض دافعيتهم للتحصيل ومن ثم ضعف أدائهم. وأن التفكير الزائد بالمستقبل والقلق من الفشل والرسوب في الامتحان مستقبلا يجعل الطلبة عرضه

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

لمجموعة من الصعوبات تستوجب منهم تنشيط قدراتهم لمواجهة التحديات بالمستقبل فتفكير طلبة المرحلة الإعدادية بالمستقبل له علاقة كبيرة بتحصيلهم الدراسي وتطلعاتهم بالمستقبل وقدرتهم على الإنجاز والتوافق مع الضغوط المختلفة والقدرة على التحمل لذا فدراسة كل ما يؤثر على معرفة الطلبة العلمية ومهاراتهم وخبراتهم وأنماط سلوكهم المختلفة ومستوى تفكيرهم هدف أساسي لتحسين حياة الطلبة الحالية والمستقبلية. لذا تتلخص مشكلة البحث الحالي بالتعرف على التفكير المستقبلي والضغوط النفسية وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي لدى طلبة السادس الإعدادي.

2.1.أهمية البحث:- يحفز تعدد مجريات الحياة وتعقدها الفرد على ضرورة الاهتمام بأساليب التفكير بصورة عامة، والتفكير المستقبلي بصورة خاصة لتمكن من مواجهة المشكلات ويسهل من التعقيدات مما يخلق جوا مناسبا للتعامل والتوافق مع متطلبات الحياة المختلفة وتوفير الحد الأدنى من التمكن والسعادة التي تزيد من عملية التكيف والتوافق مع البيئة الاجتماعية . نتيجة لذلك فإن البناء النفسي للفرد يحسن من سعادته وصحته وتوافقه وقدرته على تجاوز المحن وتوقعاته للمستقبل والتغلب على مشاكل ومعضلات الحياة. إذن عملية مواجهة الضغوط النفسية ضرورة لابد منها وهذا يتطلب منا جميعا البحث والتقصي السبل الكفيلة لذلك.

نواجه اليوم العديد من التحديات المجتمعية الأكثر الحاحا في هذا العصر كالتحضير والتغيير البيئي الجغرافي مع التطوير العمراني وفي كافة ميادين الحياة، لذا هناك حاجة لأنواع جديدة من القدرات البشرية لها القدرة على التفكير المستقبلي وللتخفيف من التعقيد المتزايد للمجتمع والمستقبل فالتخطيط الجيد وتوفير البيئة المناسبة لخلق القدرات البشرية اللازمة لمواجهة التحديات، فالتفكير المستقبلي يسمح بالتفكير في التغيير الأساسي في عشر السنوات أو الخمس عشرة أو العشرين أو أكثر حيث يقدم فهما متعدد يفحص التحولات في جميع مجالات الحياة الاجتماعية بما في ذلك التعليم، فهو يقدم رؤى مستقبلية مفتحة على التغيير ويساعد في خلق بيئة لاتخاذ قرارات مستنيرة والانتقال نحو المستقبل مع التوازن المستدام بين المدى القصير والطويل الأمد[7،ص9] .

تسعى التربية لمساعدة الطلبة ليصبحوا أفرادا متعلمين مدى الحياة لديهم دافعية للإنجاز والرغبة في المعرفة ومساعدتهم للمحافظة عليها، فالطلبة الذين يسعون للتفوق والنجاح يبحثون عن المهمات ذات التحدي الصعب ويثابرون عليها. لديهم إمكانية للعمل في المستقبل يؤمنون بقدراتهم يفكرون بشكل أفضل في إمكاناتهم وحياتهم المستقبلية[8،ص327-328] ليتمكن الطلبة من العيش بسهولة ويسر في عصر مشحون بالتحديات والتطورات الكبيرة شملت جميع مجالات الحياة، لابد له من امتلاك مجموعة من المميزات كأن يكون له القدرة على المرونة والابتكار وقادرا على حل المشكلات ويستطيع اتخاذ القرارات والتنبؤ بالمستقبل[9،ص21-23]

يعد التفكير وتنميته من الركائز المهمة في المنظومة التربوية الحديثة وهذا ما دفع العديد من التربويين إلى أن يوجهوا اهتماماتهم وعنايتهم إلى الأثر الذي تقوم به المدرسة فهي من المؤسسات المجتمعية المسؤولة عن تنمية قدرات ومهارات التفكير لدى الطلبة مما يؤدي إلى تقدم وتطور المجتمع[10،ص34] فالتفكير هو أي نشاط عقلي يساعد الطلبة في حل المشكلات واتخاذ القرارات أو تحقيق الرغبة في فهم موقف ما، فهدف التفكير هو البحث عن إجابات[11،ص18] ويمكن تفكير المتعلم بأحداث غير متوقعة في المستقبل من رؤية قدراته المستقبلية ويساعد المتعلم على رؤية العديد من جوانب المستقبل[12،ص441]. يتضمن التفكير المستقبلي استكشافا منظما لكيفية

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

تشكيل المجتمع وبيئته المادية والثقافية في المستقبل، فهو يعزز القدرة على توقع التغيير وهذا يساعد في اغتنام الفرص والتعامل مع التحديات والاستجابة للتغييرات[13،ص690] فالعالم اليوم يشهد زيادة ملحوظة في الاهتمام بموضوع التفكير والضغوط النفسية لما لهما من تأثير على رفاهية الفرد وأدائه في جميع ميادين الحياة فالضغط النفسي يتولد نتيجة رد الفعل الطبيعي للأحداث التي يتعرض لها الفرد مسببة ضعف كبير في الأداء الاجتماعي والمهني، إذن فهو شعور منهمك بشكل كبير أو محزن للفرد بسبب عائق في تنفيذ الأنشطة اليومية قد يكون شديدا أو مستمرا يظهر تغييرا ملحوظا في تصرفات الفرد[14،ص3]

يتعرض الفرد للضغوط نتيجة مواجهة مواقف صعبة لا يتمكنون من مواجهتها أو لا يمتلكون إمكانات للمواجهة هذه الضغوط تكون بدرجات متباينة لدى الأفراد وعند تكرارها تشكل لديه عجزا في اتخاذ القرارات والتعامل مع الآخرين ويمكن أن تؤدي إلى اضطرابات صحية[15،ص9-11] ويؤدي التعرض المستمر للضغوط النفسية إلى صعوبة تكيف الفرد والتقليل من كفاءته.

يمثل التحصيل الدراسي هدف من أهداف التعليم ويتوقف عليه نجاح الطالب في الدراسة وتحقيق ذاته وزيادة ثقته بنفسه، ويمثل مظهرا من مظاهر التحسن ودليلا على جودة النظام التعليمي، فالتحصيل عملية معقدة تؤثر فيه العديد من العوامل سواء اكانت داخلية مرتبطة بالطالب نفسه كالذكاء، الطموح، الصحة...إلخ أم خارجية مرتبطة بالبيئة المحيطة به[16،ص12]

ترى الباحثة أن المرحلة الإعدادية من المراحل المهمة في حياة الطلبة خاصة الصف السادس العلمي، حيث يعاني الطلبة الكثير من الصعوبات التي تعرقل تقدمهم متمثلة بالقلق والضيق والتوتر مما أدى إلى انخفاض تحصيلهم الدراسي المتواصل فوجود الضغط النفسي المرتفع يتناسب عكسيا مع التحصيل الدراسي للطلبة.

هناك العديد من المؤتمرات التي تناولت موضوع التفكير المستقبلي والضغوط النفسية منها المؤتمر الدولي الرابع قيادة الابتكار واستشراف المستقبل [17] من أهدافه الاهتمام بالرأي العام بالمستقبل وإثارة الوعي وتوسيع إدراك الأفراد لبناء مستقبل أفضل والاهتمام بالتفكير المستقبلي والمؤتمر الدولي التفكير الإستراتيجي واستشراق المستقبل[18] أهداف المؤتمر نشر الوعي العام بأهمية صناعة المستقبل وتسليط الضوء على الاتجاهات المستقبلية. كذلك مؤتمر الضغوط والقلق والصحة[19].

تتجلى أهمية البحث الحالي بما يلي:

1- اكتسب البحث أهميته من كونه البحث الوحيد الذي جمع بين متغيرات البحث الحالي حسب علم الباحثة.

2- يشير البحث إلى أهمية الصف السادس العلمي كونه نهاية المرحلة الإعدادية وبداية الانتقال إلى المرحلة الجامعية.

3- يمكن لنتائج البحث أن تثير اهتمام الباحثين لتحسين العملية التعليمية بإجراء البحوث في هذا المجال.

4- تنبع أهمية البحث من كونه يلقي الضوء على ما يتعرض له الطلبة من ضغوط نفسية وكيفية معالجتها.

5-حث العاملين في المؤسسات التربوية إلى إجراء عمليات تحسين وتطوير للمناهج الدراسية وسعيهم لإدخال مهارات تنمية التفكير المستقبلي في مناهجهم. إذن أصبح من الضروري تعليم وتنمية وتحسين التفكير المستقبلي لدى كافة المراحل العمرية للطلبة وخاصة المرحلة الإعدادية.

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

3.1.هدف البحث:-

يهدف البحث الحالي للتعرف على:

1- مستوى التفكير المستقبلي لدى طلبة السادس الإعدادي.

2- مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السادس الإعدادي.

3- مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة السادس الإعدادي.

4- العلاقة الارتباطية بين التفكير المستقبلي والضغوط النفسية.

5- العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي.

6- العلاقة الارتباطية بين التفكير المستقبلي والتحصيل الدراسي.

4.1.حدود البحث:-

الحد البشري: طلبة السادس العلمي (الأحيائي والتطبيقي) من المدارس الثانوية والإعدادية التابعة لمديرية تربية كربلاء المركز.

الحد المكاني: المدارس الثانوية والإعدادية في محافظة كربلاء.

الحد الزمني: العام الدراسي 2021/2020

الحد العلمي: التفكير المستقبلي، الضغوط النفسية، التحصيل الدراسي.

5.1.تحديد المصطلحات:-

1.5.1. التفكير المستقبلي: عرفه:

1-(Anna,2012): عملية تحديد المواقف الاستباقية والمهارات وخلق صور مستقبلية بديلة عبر المشاركة النشطة والتمكين للتأقلم مع أي نوع من الظروف في المستقبل.[20،ص106]

2-(Bambang,2020): مجموعة من الأساليب والأدوات المصممة لمساعدة مستخدميها على تحديد القضايا الناشئة والتفاوض بشأن أوجه عدم اليقين، صياغة السيناريوهات، تطوير رؤية مشتركة للمستقبل المنشود عبر المشاركة الواسعة، تقديم الابتكار تصميم إستراتيجيات قوية يشجع على ظهور حلول متكاملة لتمكين الأفراد من خلق المستقبل الذي يرغبون فيه[21،ص2]

التعريف الاجرائي:-

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة عند إجابتهم على فقرات المقياس المعدة لغرض قياس التفكير المستقبلي.

2.5.1. الضغوط النفسية: عرفها:

1-(سيد،2009): مفهوم يشير إلى جميع المواقف والصعوبات التي تواجه الفرد عند تعرفه لها وتشكل له تهديدا يؤدي إلى عدم توافقه مع البيئة ومصدر للقلق والتوتر مولدة عبئا ثقيلا على كاهله يتطلب منه التكيف والتوافق.[22،ص31]

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

2-(شحاته،2010): ظواهر نفسية متعددة الجوانب تتولد من العلاقات المختلفة النفسية، الاجتماعية والظروف البيئية التي يدركها الفرد كمصدر للتوتر والقلق والاضطراب النفسي.[23،ص11]

التعريف الاجرائي:

الدرجة التي يحصل عليها الطلبة عند اجابتهم على فقرات مقياس الضغوط النفسية المعدة لهذا الغرض.

3.5.1. التحصيل الدراسي: عرفه كلا من

1-(Glenn,2012): يمثل معيارا أساسيا للحكم على إمكانات المتعلمين وقدراتهم الدراسية في مادة دراسية محددة ومؤشر هام لتحديد مقدار المساعدة العلمية التي يحتاجها الطالب للتغلب على المعوقات في أي مادة دراسية[24،ص50].

2-(قزامل،2013) مقدار استيعاب المتعلم لما تعلمه من خبرات معينة ويكون ذلك عن طريق الدراسة ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المتعلم عند اجراءه الاختبارات التحصيلية[25،ص37].

التعريف الاجرائي:

الإنجاز الذي حققه طلبة السادس الإعدادي (الأحيائي والتطبيقي) في جميع المواد بامتحانات نصف السنة للعام الدراسي 2020-2021.

2. الجانب النظري ودراسات سابقة

1.2.التفكير المستقبلي:- يتسم التفكير بمجموعة من الخصائص حيث يعد محور كل نشاط عقلي وأساس كل مهارة يقوم بها الفرد، وأنه يتسم بالإشكالية أي يتخذ من المشكلات موضوعا له، زد على ذلك اشتماله على عدد من العمليات التي تتصدى لمعالجة المعلومة بطرق مختلفة كالتحليل، والتركيب، والتصنيف المقارنة... إلخ[26، ص15].

يمثل التفكير المستقبلي استشراف التغيرات المستقبلية التي نجمت عن الأنشطة المختلفة لمجالات الحياة والاستعانة بالمستجدات التي ترافق ظهور التغيرات لإحداث مستجدات وتغيرات أخرى، فهذا النوع من التفكير يساعد الأفراد على التعايش مع التغيرات بالإحساس بالقدرة على صياغة الأحداث والضبط والتوجيه للمستقبل ومن ثم الشعور بالقدرة على التحكم بالحياة المستقبلية[27،ص58].

فالقدرة على التفكير المستقبلي أي معرفة القراءة والكتابة المستقبلية حاجه ضرورية لاكتشاف القدرات البشرية لتحقيق المستقبل وهذا يتطلب الانخراط في طرائق الدراسات المستقبلية لتطوير فئات المجتمع وعمل أنشطة وورش العمل لإبراز المفاهيم التي يمكن بها استخدام الأساليب المستقبلية نهجا تشاركيا منظما لاستكشاف المستقبل ودوافع التغيير وارتباطها بالعمل كذلك لتشجيع وتمكين الجهات الفاعلة المختلفة في المجتمع للتعامل مع التيارات القوية التي تقود المجتمع وتوجيهها العالم بأسره اليوم[7،ص1-2]، ويحاول الفرد بالتفكير المستقبلي اكتساب المعرفة وفهم وتقييم المعلومات عن المستقبل فالصور والرؤى المستقبلية مبنية على التفكير المستقبلي وتنعكس فيه وهي جزء من النظرة للعالم، والوعي المستقبلي يعني فهم ماذا وكيف يمكن أن تؤثر في المستقبل، بالنسبة إلى الطلبة إما لديهم موقف تفاعلي أو استنباطي تجاه المستقبل[20،ص104-106]، وتتحقق تنمية التفكير المستقبلي عن طريق تحقيق التفاعل

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

الصفي وتوفير البيئة التعلمية المناسبة وتنظيم التدريس بوجه يثير تفكير الطلبة واستخدام اللغة بطريقة صحيحة في دعم عملية التفكير والتقنيات واستراتيجيات التعلم المباشر[28،ص59].

2.2.نظريات التفكير المستقبلي:- هناك العديد من العلماء الذين قاموا بوضع أطر نظرية للتفكير المستقبل فالعالم كورنيش يرى أن التفكير المستقبلي عبارة عن تفكير مركب يضم مجموعة من المهارات قد نجدها في أنواع أخرى من التفكير[29،ص43] بينما ينظر العالم لماردو إلى التفكير على أنه مجموعة من العمليات العقلية والمعالجات الذهنية التي يقوم بها المتعلم عندما يمارس التفكير في المستقبل[30،ص63] وعد العالم تورانس التفكير المستقبل هدفا ووسيلة وعنصرا مركزيا وعمل على توضيحه في نموذج حل المشكلات المستقبلية[31،ص3]، ويرى العالم ماكلويد أن التفكير المستقبلي قدرة ينظر فيها الأشخاص إلى نتائج بعيدة المدى يمكن أن تتحقق في ضوء السلوك الحاضر ويحدث بمعرفة الشخص لذاته والتخطيط لها وتوقع الحدث ويرى أن للخبرات الماضية التي مر بها الشخص أثرا عميقا في تطلعاته نحو المستقبل[32،ص357]، أما نظرية التوقعات فيفسر بها كيفية تطور التفكير المستقبلي لدى المراهقين والشباب إذ وصف مدى تطور الأفراد للنتائج المستقبلية وأعلى درجة ظهور للتفكير المستقبلي في مرحلة المراهقة حيث يتطلعون بها نحو تحقيق الأهداف المستقبلية[33،ص2].

3.2.مهارات التفكير المستقبلي: قدم تورانس مجموعة من المهارات للتفكير المستقبلي وهي:

1-مهارة التخطيط المستقبلي:- يقصد بها وضع خطط لتحقيق أهداف بعيدة المدى يمكن أن تتحقق في وقت ما بين (5-20) سنة، إذ يسهم التخطيط بتنظيم العمل واختصار الجهد والوقت، تمكن هذه المهارة الطلبة من تحليل المعلومات والمعرفة لديهم ونقدها وإمكانية استخدام التقنيات والرسوم والأفكار في سبل تحقيقها[34،ص177].

2-مهارة التنبؤ المستقبلي:- قدرة المتعلم على تطوير تنبؤات وتوقعات ومعارف وتخمينات واحتمالات عما يحدث في المستقبل، تتميز النتاجات الفكرية بخاصية الإبداعية كالطلاقة والمرونة والأصالة.

3-مهارة تطوير السيناريو المستقبلي:- قدرة المتعلم على صياغة عدد من الشواهد المتتابعة ذات الخصوصية بحدث معين في زمن المستقبل يتم التعبير عنها بعدد من الكلمات المكتوبة أو عن طريق عمل خريطة ذهنية وبها يتمكن المتعلم من شرح وكتابة السيناريو بشكل واضح وتفسيره للآخرين[27،ص59].

4-مهارة التخيل المستقبلي:- قدرة المتعلم على دراسة الماضي والحاضر وضع ورسم أفكار وسيناريوهات لأحداث مستقبلية تعرض بطريقة إبداعية مشوقة، أي وضع تصور لأحداث مستقبلية في مدة زمنية معينة معتمدة على قدرة المتعلم بجمع المعلومات وتحليلها والاستدلال على الأفكار والتصورات المستقبلية[35،ص360].

5-مهارة تقييم المنظور المستقبلي:- تمثل قدرة المتعلم على تقييم النتائج المحصل للمشكلة بعد اجتياز العديد من المراحل[36،ص18].

4.2.مفهوم الضغوط النفسية:-

يعد العالم هانس أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي وعبر عنه بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم التي قد تظهر عبر متلازمة محددة متمثلة بالتغيرات المرتبة وغير المحددة عن الجهاز البيولوجي وميز بين ردود الفعل السلبية لشخص لا يستطيع السيطرة على الأحداث الضاغطة وبين حالة الفرد المسيطر بصورة تامة على وضعية

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

ضاغطة[37،ص62]، أما العالم كوهن فعرف الضغوط بأنها: خلل يدركه المرء يحدث بين المطالب والإمكانيات مصحوبة بمجموعة من الظواهر السلبية كالإحباط، القلق، الغضب أي يحدث عندما يدرك الفرد ذلك أي تتجاوز تكيفه فقدرة الفرد على التأقلم والاستجابة للضغط مرتبطة بشدة الاستجابة أو التكيف ومدى تأثر الفرد يعتمد على طبيعة التعرض فإذا كان التعرض للضغط النفسي مزمن فهذا النوع يؤدي إلى تغييرات طويلة الأمد أو دائمة.[38،ص2-3] والضغط النفسي المدرسي هو: حالة أو شعور يمر بها الطالب بسبب الفشل أو لضعف قدراته وإمكانياته في استيعاب المواد الدراسية وصعوبة المذاكرة وإحساسه بالتقصير أمام والديه[39،ص320].

ترى الباحثة أن مفهوم الضغط النفسي يمثل مجموعة من المؤثرات السلبية التي يمر بها الفرد تفوق قدرات التكيف لديه مما يؤدي إلى عدم التوازن والاختلال في الوظائف سواء كانت نفسية أو فسيولوجية أو جسمية ويحاول الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية وأن التعرض المستمر للضغوط يعمل على تقليل من كفاءة الفرد وقدرته على التكيف، ففي المحيط المدرسي قد يواجه الطلبة مجموعة من الضغوط النفسية تتمثل بالصعوبات التي يدركها ويواجهها الطلبة في المواقف المدرسية تدفعه إلى عدم توافقه مع البيئة المدرسية وعدم توازن علاقته بإقرانه مما يصعب عليه فهم المناهج وصعوبة الاختبارات وعدم التأقلم مع الأقران.

5.2. مصادر الضغوط النفسية:- تعددت مصادر الضغوط النفسية إذ تمثلت بمطالب اجتماعية ترتبط ارتباط وثيق بظروف الحياة اليومية وأخرى تتمثل بمطالب العمل ترتبط بظروف العمل ويعد هذا النوع من أكثر الأنواع تأثير بالأفراد والمجتمعات، حيث تؤثر سلبا على صحة الأفراد النفسية وعلاقتهم بالأخرين وتدني مستوى ادائهم[40،ص476] وتصنف من حيث المنشأ إلى ضغوط داخلية تنبع من داخل الفرد متمثلة بالحاجة والمتغيرات الفسيولوجية والطموح والأهداف وخارجية تأتي من البيئة المحيطة كالضوضاء والحروب والملوثات وغيرها وتقسم من حيث شدة وطبيعة الأحداث والمواقف الضاغطة إلى خفيفة ومتوسطة وشديدة[41،ص15].

ترى الباحثة أن مصادر الضغوط النفسية التي يعيشها الأفراد في هذا العصر كثيرة ومتنوعة ومتزايدة نتيجة التغيرات المتسارعة للحياة وحوادثها وصعوبتها ومشكلاتها.

6.2.أسباب الضغوط النفسية:- هناك العديد من الأسباب للضغوط النفسية منها المهنة تتعلق بساعات العمل المرهقة، الدراسة، نوعية العمل ومدى خطورته والشعور بالمسؤولية الكبيرة والتوتر عندما تكون مسؤول عن عائلة، كذلك العلاقة مع الأشخاص والانتقال والتغير الذي يتطلب التكيف مع المتغيرات بالإضافة إلى أزمات الحياة المختلفة المتمثلة بعدم الاستقرار والثبات واتخاذ القرارات[42،ص49-50].

ترى الباحثة أن للضغوط النفسية أسبابا كثيرة منها:-

1.المتطلبات الحياتية المتزايدة وصعوبة التكيف معها.

2.تفكك الأسرة وكثرة المشاكل التي تحيط بالبيئة الأسرية.

3.صعوبة تنظيم الوقت.

4.عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الاخرين.

5.عدم توفر البيئة المدرسية الملائمة للدراسة.

7.2.من الدراسات السابقة:-

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

2.7.1./التفكير المستقبلي:

1-(دراسة حافظ وعلي، 2019) أجريت الدراسة في العراق، هدفت الدراسة إلى معرفة التفكير المستقبلي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس والتخصص، بلغت العينة (500) طالب وطالبة موزعين على (11) كلية من التخصصات العلمية والإنسانية في جامعة القادسية، تم بناء أداة مقياس التفكير المستقبلي واستخرجت الخصائص السايكومترية، بلغ المقياس (47) فقرة وأظهرت النتائج عدم وجود تفاعل لمتغير الجنس مع التخصص الأكاديمي معا في التأثير على التفكير المستقبلي، خرج البحث ببعض التوصيات والمقترحات منها إعداد برامج تدريبية لتطوير قدرات التفكير المستقبلي لدى طلبة الجامعة، واقترح الباحثان إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على مجتمع آخر مثل طلبة الإعدادية وعمل برنامج تدريبي لتنمية التفكير المستقبلي لطلبة الجامعة[43،ص39،24].

2-(دراسة علوان،2020) أجريت الدراسة في العراق، هدفت الدراسة إلى معرفة اثر إستراتيجية الأنشطة المتدرجة في تحصيل طالبات الخامس العلمي وتنمية التفكير المستقبلي لديهن، تكونت عينة البحث من (68) طالبة كوفئت بين مجموعتي البحث بمتغيرات العمر، الذكاء، درجات مادة الفيزياء، مقياس التفكير المستقبلي، وصياغة (180) هدفا سلوكيا بحسب مستويات بلوم، وإعداد اختبار مكون من (40) فقرة ومقياس تكون من(35) فقرة، والتأكد من صدقهما وثباتهما، توصل البحث إلى عدد من التوصيات والمقترحات منها؛ أهمية التركيز على المستويات العليا بالتفكير، واقترحت عمل دراسة للكشف عن العلاقة بين التفكير المستقبلي والتفكير الايجابي وفق الأنشطة المتدرجة لطلبة المرحلة المتوسطة[44،ص50،49].

2.7.2. الضغوط النفسية:-

1-(دراسة هدى وطوبال،2016) هدفت الدراسة عرض مراحل وخطوات بناء مقياس الضغط النفسي للمراهقين المتمرسين بمرحلة الثانوية والبالغ أعمارهم (16-19) سنة، قسم المقياس إلى اربع محاور تشمل جوانب مهمة من حياة المراهق (النفسي، العلائقي، الدراسي، الفيزيولوجي) والتحقق من صدق المقياس وثباته ، بلغ صدق الأداة (0.93) وثباتها (0.87)، تكون المقياس بصورته النهائية من الضغوط النفسية(12) بندا، والدراسية (8 بنود)، والعلائقية (11) بندا، والفيزيولوجية (11) بندا، وخرجت الدراسة إلى أنه ليس هناك وسيلة قياس مناسبة تصلح لكل المجتمعات لقياس الضغوط فتختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات[45، ص20،1].

2-(دراسة العدوي وآخرون،2018) هدفت الدراسة التعرف على أنواع الضغوط النفسية المؤثرة على مستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات الثانوية العامة وعلاقتها بالمتغيرات البيئية ومعرفة أسباب الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالبات، بلغت العينة (300) طالبة للفئة العمرية(14-18) سنة، باستخدام المنهج الوصفي، توصلت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات منها؛ العمل على تقليل الضغوط النفسية المدرسية التي يعاني منها الطلبة، ومراعاة الفروق الفردية بين الطلبة، وتوجيه نظر العاملين في المجال التربوي للاهتمام بموضوع الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية عند تخطيط المناهج الدراسية.[46،ص273، 292].

جوانب الإفادة من الدراسات السابقة:

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

أفادت الباحثة من الدراسات في تحديد مشكلة البحث وحجم العينة وتطوير مقاييس البحث ونوعية الوسائل الإحصائية اللازم استخدامها.

3.إجراءات البحث:

يتضمن هذا الفصل مجموعة الإجراءات المنهجية الخاصة بالبحث من حيث المنهج المستخدم في البحث، تحديد مجتمع البحث وعينته والمقاييس الخاصة بالبحث والوسائل الإحصائية المستخدمة

1.3.منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهداف البحث

2.3.مجتمع البحث:- يتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثانوية والإعدادية جميعهم بمركز محافظة كربلاء المقدسة الذين يدرسون في المدارس الحكومية النهارية.

3.3.عينة البحث: تتكون عينة البحث من طلبة السادس العلمي الأحيائي والتطبيقي جميعهم في المرحلة الثانوية والإعدادية في مركز محافظة كربلاء المقدسة البالغ عددهم (6254) طالب وطالبة، بلغ حجم العينة (400) طالب وطالبة موزعة كالاتي (100 أحيائي) و(100 تطبيقي) ذكور و(100 أحيائي) و(100 تطبيقي) إناث.

4.3.أدوات البحث:

1.4.3. مقياس التفكير المستقبلي: تبنت الباحثة مقياس علوان (2020) وعرضته على مجموعة من الخبراء لمعرفة صدقه وحصل تغيير بعض الفقرات لملاءمة المرحلة، واعتماد نسبة اتفاق 80% فأكثر، تضمن المقياس خمس مهارات هي: مهارة(التخطيط المستقبلي، التنبؤ المستقبلي، تطوير السيناريو المستقبلي، التخيل المستقبلي، تقييم المنظور المستقبلي)، وبلغ عدد فقرات المقياس (35) فقرة وزعت على مهارات المقياس بحيث كل مهارة (7) فقرات، واختيار طريقة ليكرت لتصحيح المقياس تتضمن هذه الطريقة خمس بدائل للإجابة (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي إلى حد ما، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي أبدا) أعطيت الدرجات (1،2،3،4،5) للفقرات الموجبة أما الفقرات السلبية فتعطى الدرجات (5،4،3،2،1) وبهذا تكون أعلى درجة يحصل عليها أحد أفراد العينة عند إجابته على المقياس (175) درجة وأقل درجة هي (35) والمتوسط الفرضي للمقياس (105) درجة.

2.4.3.مقياس الضغوط النفسية:

1-تحديد التعريف: مثلت الدراسات والبحوث والأدبيات النظرية ذات العلاقة بموضوع الضغوط النفسية بمجموعة من الضغوط النفسية والصعوبات والمعاناة والمشقة التي يواجهها الطالب في المواقف الحياتية والمجالات الدراسية.

2-تحديد الأبعاد: قامت الباحثة بصياغة (5) أبعاد متمثلة بمجموعة من الفقرات البالغ عددها (60) فقرة وعرضها على مجموعة من الحكمين بهدف معرفة آرائهم بصلاحية الفقرات واعتماد نسبة اتفاق 80 % فأكثر والأبعاد هي:

أ-البيئة المدرسية: تتضمن كل ما يتعلق بالطلبة من عوامل وإمكانيات مادية مختلفة منها (الصف الدراسية وما يحتويه من تجهيزات والمرافق الأخرى المتوفرة لممارسة الأنشطة المختلفة.

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

ب–العلاقات الاجتماعية: علاقة الطلبة بزملائهم بالمدرسة أي مدى تفاعل الطلبة مع بعضهم البعض، كذلك علاقتهم بمدرسيهم وأساليب تعاملهم معهم.

ج–المناهج الدراسية: الخبرات والأنشطة والمعارف والمهارات التي ممكن ان يكتسبها أو يقوم بها الطلبة في المدرسة في الصف أو خارجه.

د–الواجبات اليومية والأنشطة: التي يكلف بها الطلبة من تمارين وأسئلة وتطبيقات والأنشطة كعمل التلخيصات، بحوث ووسائل تعليمية.

هـ–الامتحانات والاختبارات اليومية: مدى استخدام المدرس الامتحانات أداة تقويمية بطريقة منظمة ومناسبة ومحدد وقت إجراءها سواء كانت تحريرية أم شفوية لتحديد مستوى الطلبة في مادة ما واكتسابه للمعارف والمهارات.

3–تطبيق المقياس: طبق على عينة استطلاعية بلغت (30) طالبا وطالبة لمعرفة صدق المقياس وثباته ومدى ملاءمة تطبيقه على العينة ووضوح فقرات المقياس.

4–تصحيح المقياس: يعطى الدرجات(5،4،3،2،1) للعبارات الإيجابية بينما تعطى الدرجات(1،2،3،4،5) للعبارات السلبية يتراوح مدى الدرجات بين(300–60) درجة وبذا تعكس الدرجة الكلية مستوى الضغوط النفسية لطلبة المرحلة الإعدادية، المتوسط الفرضي للمقياس (180) درجة.

3.4.3.مستويات الدرجة الكلية للضغوط النفسية

1. إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (60 – 140) يعني ذلك أن مستوى الضغوط النفسية منخفض.
2. إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (141 – 220) يعني ذلك أن مستوى الضغوط النفسية متوسط.
3. إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (221 – 300) يعني ذلك أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع.

4.4.3.صدق وثبات المقياس:–

1.4.4.3.الصدق الظاهري: التحقق من ذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجال علم النفس التربوي والاخذ بآرائهم بقبول نسبة اتفاق 80%فأكثر .

2.4.4.3.صدق الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه للعينة الاستطلاعية كما مبين أدناه في جدول رقم (1)

جدول (1) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد البيئة المدرسية مع الدرجة الكلية للبعد

ت	الفقرات	معامل الارتباط
1	الرحلات والكراسي في صفي غير كافيه	0.63
2	زجاج النوافذ في الصف سليمه	0.49
3	الكتابة غير واضحة على السبورة في الصف	0.74
4	الساحة المدرسية واسعه	0.60
5	الإضاءة غير كافيه في الصف	0.68
6	بناية المدرسة جميلة ومنظمة	0.65
7	أشعر بالملل وعدم الرغبة في الذهاب للمدرسة	0.77

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

8	المرافق الصحية في مدرستي نظيفة	0.64
9	تفتقر مدرستي لاماكن للعب فيها	0.75
10	أمارس أنشطة مختلفة في مدرستي	0.62
11	عدد الطلبة في الصف كبير	0.66
12	تتوفر وسائل تعليمية مختلفة في صفي	0.71

يتضح من جدول رقم (1) أن جميع فقرات بعد (البيئة المدرسية) حقق ارتباط مع الدرجة الكلية للبعد إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من الجدولية البالغة (0.361) عند مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (28) وقيمة (ر) الجدولية (0.464) عند مستوى دلالة (0.01) عند درجة حرية (28).

جدول (2) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد العلاقات الاجتماعية مع الدرجة الكلية للبعد

ت	الفقرات	معامل الارتباط
1	يتنمر علي زملائي في المدرسة	0.583
2	يفرح زملائي عندما احصل درجات أعلى منهم	0.516
3	يشكو مني زملائي للمدرس كي يعاقبني بدون سبب	0.642
4	يسأل عني زملائي عندما اغيب عن المدرسة	0.582
5	يعاقب المدرس الصف كله عندما يسمع ضجة	0.622
6	يعرف المدرس إسمي	0.497
7	يأخذ زملائي حاجاتي الخاصة من دون علمي	0.602
8	يفضل زملائي اللعب معي	0.611
9	يزعجني أن يتحدث المدرس معي بألفاظ جارحة	0.692
10	يضايقني تفضيل المدرس لبعض زملائي علي	0.571
11	افتقد الجلوس لوقت مناسب مع أسرتي	0.574
12	مدح المدرس لبعض الزملاء الذين هم في نفس مستواي يضغطني نفسيا	0.632

يتبين من جدول رقم (2) كل فقرات بعد (العلاقات الاجتماعية) حققت ارتباطا مع الدرجة الكلية للبعد، إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من الجدولية البالغة (0.361) عند مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (28) وقيمة (ر) الجدولية (0.464) عند مستوى دلالة (0.01) عند درجة حرية (28).

جدول (3) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد المناهج الدراسية مع الدرجة الكلية للبعد

ت	الفقرات	معامل الارتباط
1	لا تراعي المواد المختلفة وانشطتها ميولي واهتماماتي	0.636
2	تحتوي الكتب المدرسية أمثلة كثيرة	0.513
3	أجد صعوبة في الموضوعات الدراسية	0.681
4	من السهل علي القراءة من الكتب الدراسية	0.715
5	يشرح بعض المدرسين الدروس المتأخرة في درس الرياضة	0.621

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

6	جدول الدروس اليومي منظم	0.361
7	يصعب علي إنهاء المواد قبل الامتحان النهائي	0.623
8	الكتب المدرسية معززة بوسائل ايضاح	0.518
9	أشعر بالضيق من الجلوس بالصف في حصص الأنشطة الرياضية	0.632
10	حجم الكتب المدرسية مناسب وترتيبها جميل وواضح	0.481
11	أجد صعوبة في تعلم مادة اللغة الانكليزية	0.574
12	نراجع المواد الدراسية في الصف قبل الامتحانات	0.473

جدول (4) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد الواجبات اليومية والأنشطة المختلفة مع الدرجة الكلية للبعد

ت	الفقرات	معامل الارتباط
1	ترهقني كثرة الواجبات اليومية التي أكلف بها	0.361
2	افتقد الدعم المناسب من عائلتي في حل واجباتي	0.623
3	أشعر بانني عاجز عن إنجاز ما اكلف به من واجبات وأنشطة	0.611
4	لدي الوقت الكافي لإنجاز واجباتي المختلفة	0.692
5	أتضايق كثيرا عندما أكلف بإعداد وسيلة تعليمية إضافة إلى حل الأسئلة والتمارين	0.487
6	تفتقد الواجبات اليومية تدريبات وإرشادات تنمي مهاراتي وقدراتي	0.481
7	تنتابني الحيرة والقلق لعدم قدرتي على إنجاز واجباتي بالشكل المطلوب	0.574
8	الضوضاء في المنزل تعيقني عن حل واجباتي بكفاءة	0.623
9	كثرة الواجبات تعيقني عن ممارسة هواياتي المفضلة	0.518
10	أجد صعوبة في القراءة وحل الواجبات لعدم توفر غرفة مخصصة لذلك	0.65
11	أواجه مشكلات تتعلق بأداء واجباتي ولا أجد من استشيره	0.77
12	أحصل على المديح والثناء من المدرسين عندما أنجز واجباتي بالشكل المطلوب	0.64

يتضح من جدول رقم (4) كل فقرات بعد (الواجبات اليومية والأنشطة المختلفة) حققت ارتباطا مع الدرجة الكلية للبعد، إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من الجدولية البالغة (0.361) عند مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (28) وقيمة (ر) الجدولية (0.464) عند مستوى دلالة (0.01) عند درجة حرية (28).

جدول (5) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد الامتحانات والاختبارات اليومية مع الدرجة الكلية للبعد

ت	الفقرات	معامل الارتباط
1	أشعر بالانزعاج كون بعض الاختبارات اليومية والشهرية مطولة	0.602
2	يحدد المدرسون مواعيد الامتحانات الشهرية مسبقا	0.611
3	أشعر بصداع أيام الامتحانات	0.692
4	لا ينتابني الشعور بالخوف من الامتحانات	0.571
5	أعاني من نسيان معلومات كثيرة في الامتحان بالرغم من مذاكرتي بصورة جيدة	0.77
6	أستطيع النوم العميق أيام الامتحانات	0.64
7	الامتحانات تجعلني أذاكر كثيرا وتحرمني من ممارسة الأنشطة التي أفضلها	0.75
8	أتمكن من الإجابة من دون تردد عندما يوجه لي سؤال شفهي	0.636

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

9	بعض زملائي يحصلون على درجات أعلى مني بالغش	**0.513**
10	يصحح المدرسون الامتحانات الشهرية بأمانة ودقة	**0.681**
11	المدرسون يقومون بعمل امتحانات كثيرة طوال العام	**0.632**
12	استطيع الكتابة بخط واضح في الامتحانات	**0.656**

يتضح من جدول رقم (5) كل فقرات بعد (الامتحانات والاختبارات اليومية) حققت ارتباطا مع الدرجة الكلية للبعد، إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من الجدولية البالغة (0.361) عند مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (28) وقيمة (ر) الجدولية (0.464) عند مستوى دلالة (0.01) عند درجة حرية (28).

3-ثبات المقياس:-

حصل التأكد من الثبات بطريقتين طريقة التجزئة النصفية بحساب درجة القسم الأول لكل بعد من أبعاد الاستبانة مع درجة القسم الثاني من الدرجات فقد استخرج معامل الارتباط بين القسمين وجرى تعديل طول البعد باستخدام سبيرمان براون كما موضح بالجدول رقم (6)

جدول رقم (6) يبين معامل الارتباط بين قسمي كل بعد من أبعاد المقياس قبل التعديل وبعده

البعد	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
البيئة المدرسية	12	0.702	0.741
العلاقات الاجتماعية	12	0.745	0.771
المناهج الدراسية	12	0.608	0.621
الواجبات اليومية والأنشطة المختلفة	12	0.672	0.675
الامتحانات والاختبارات اليومية	12	0.417	0.587

يتبين من الجدول أعلاه أن معامل الثبات عال مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات، أما بطريقة الفاكرونباخ فكان معامل ارتباط البعد الأول (0.762) والبعد لثاني(0.639) والبعد الثالث (571.0) والبعد الرابع (0.674) والبعد الخامس (0.576) وهذه معاملات ثبات جيدة. إذ بلغ معامل الثبات (0.84)

5.3. التحصيل الدراسي: حصلنا على درجات التحصيل الدراسي لعينة البحث من السجلات الوسطية المدارس الثانوية والإعدادية ذات العلاقة بالبحث.

6.3.إجراءات تطبيق البحث:

1.6.3.اختيار العينة الممثلة لمجتمع البحث من طلبة المرحلة الثانوية والإعدادية.

2.6.3.القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (30) طالب وطالبة للتأكد من صدق المقاييس وثباتها ومدى ملاءمتها للبحث.

3.6.3.تطبيق المقاييس: طبق على عينة البحث الأساسية من طلبة المرحلة الثانوية والإعدادية متمثلة بإعدادية البلاغ وثانوية البيان للبنين وثانوية الزهراء وثانوية الرفاه للبنات للصف السادس الأحيائي والتطبيقي.

4.6.3. إجراء التحليل الإحصائي باستخدام spss.

5.6.3. استخراج النتائج لتفسيرها ومناقشتها واستخلاص المقترحات والتوصيات المناسبة.

7.3.الوسائل الإحصائية: استخدام حزمة الإحصاء(spss) لتحليل النتائج .

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

4. عرض النتائج ومناقشتها:

1.4.النتائج المتعلقة بالهدف الاول:

1.1.4.التعرف على مستوى التفكير المستقبلي لدى عينة البحث: (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في درجة التفكير المستقبلي؟) تحقيقا لهذا الهدف طبقت المقياس على عينة مكونة من (400) طالب وطالبة للتخصص الأحيائي والتطبيقي بواقع (100) طالب وطالبة لكل تخصص، بلغ المتوسط الحسابي لأفراد العينة (107.7) والانحراف المعياري (12.5) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي البالغ (105) ظهر أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي باستخدام القيمة التائية لعينة واحدة، بلغت القيمة المحسوبة (4.32) وهي أكبر من الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) كما مبين في جدول رقم(7)

جدول رقم(7) المتوسط والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية لمقياس التفكير مستقبلي

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
400	107.7	12.5	399	105	4.32	1.960	دالة إحصائيا

يتبين من الجدول أعلاه أن عينة البحث يتميزون بتفكير مستقبلي فظروف الحياة والتطورات المتسارعة التي يشهدها العالم اليوم انسحب على نمط تفكير الطلبة.

2.1.4. التعرف على مستوى التفكير المستقبلي لدى عينة البحث حسب متغير الجنس والتخصص:

(هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في درجة التفكير المستقبلي تعزى لمتغير الجنس والتخصص؟) تحقيقا لهذا الهدف استخرجت المتوسط الحسابي حسب الجنس، إذ بلغ متوسط الذكور (110.7) والانحراف المعياري (13.14) ومتوسط الإناث (104.7) والانحراف المعياري (10.9) وحسب التخصص بلغ المتوسط للأحيائي (109.03) والانحراف المعياري (12.1) أما التطبيقي فكان المتوسط (106.31) والانحراف المعياري (12.7) كما مبين في جدول رقم(8)

جدول رقم(8) المتوسط والانحراف المعياري لمقياس التفكير المستقبلي حسب متغير الجنس والتخصص

المتغير	فئة المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
الجنس	ذكر	110.7	13.14	198	4.96	1.960	دالة إحصائيا
	انثى	104.7	10.9				
التخصص	أحيائي	109.03	12.1	198	2.19		
	تطبيقي	106.31	12.7				

يتضح من جدول (8) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لعينة البحث بسبب اختلاف فئة المتغيرات إذ إن المتوسط الحسابي للذكور أعلى من الإناث، كذلك حسب التخصص كان المتوسط الحسابي للأحيائي أعلى من التطبيقي. ولمعرفة دلالة الفروق تم استخراج القيمة التائية حسب متغير الجنس والتخصص، أظهرت النتائج وجود

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور وفي التخصص لصالح الأحيائي، يمكن تفسير ذلك بأن الذكور يفكرون بصورة كلية ونظرة شاملة للموضوع ويخططون للمستقبل أي لديهم القدرة على تحليل المواقف ورؤية الأمور بشكل أكثر وضوحا وواقعية من الإناث فهم كثيري التفكير بالمستقبل.

2.4.النتائج المتعلقة بالهدف الثاني: التعرف على أثر التفكير المستقبلي في التحصيل الدراسي: للكشف عن العلاقة بين التفكير المستقبلي والتحصيل الدراسي لدى طلبة السادس العلمي تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على مقياس التفكير المستقبلي ودرجات التحصيل الدراسي لنصف السنة والحصول عليها من السجلات الوسطية لعينة البحث، فكانت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.15) ولمعرفة دلالة الفرق تم مقارنة هذه القيمة بدرجة معامل ارتباط بيرسون المستخرجة من جدول الدلالة عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (0.05) وجد انها تساو(0.098) وهذا يعني انه دال إحصائيا كما مبين بالجدول (9)

جدول رقم (9) العلاقة الارتباطية بين التفكير المستقبلي والتحصيل الدراسي لدى طلبة السادس العلمي

نوع العلاقة	معامل الارتباط	درجة الحرية	درجة معامل الارتباط	مستوى الدلالة 0.05
التفكير المستقبلي والتحصيل الدراسي	0.15	398	0.098	دالة

هذا يدل على أن للتفكير المستقبلي تأثيرا على مستوى التحصيل فكثرة التفكير قد تؤثر سلبا أو إيجابيا على تحصيل الطلبة إذا وصل التفكير إلى مستوى القلق من المستقبل، فرغبة الطلبة في البحث والتنبؤ ووضع حلول لمشكلة مستقبلية وتخيل أفكار جديدة أثّر على تحصليه فكان مستوى التفكير المستقبلي لدى الطلبة متوسط.

3.4.النتائج المتعلقة بالهدف الثالث:

1.3.4.التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث: لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث قامت الباحثة بحساب النسبة المئوية للضغوط كما بالجدول (10)

جدول رقم (10) النسبة المئوية لمستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث

مستوى الضغوط النفسية	العدد	النسبة المئوية
منخفض	67	%17
متوسط	140	%35
مرتفع	193	%48
الكلي	400	%100

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة مرتفعي الضغوط النفسية بلغت (48%)، إذ تراوحت درجاتهم بين (221–300) ونسبة متوسطي الضغوط النفسية بلغت (35%) وتتراوح درجاتهم بين(141–220) أما نسبة منخفضي الضغوط النفسية فقد بلغت (17%) وتتراوح درجاتهم بين (60 – 140) ومن ذلك يتبين أن الأغلبية من طلبة عينة البحث تعاني من ضغوط نفسية بدرجة متوسطة ومرتفعة. ولمعرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في درجة الضغوط النفسية؟) استخرجت الباحثة المتوسط الحسابي، إذ بلغت قيمته لدى أفراد العينة (198.2) والانحراف المعياري (57.1) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي البالغ (180) ظهر أن المتوسط الحسابي أكبر

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

من المتوسط الفرضي وباستخدام القيمة التائية لعينة واحدة، بلغت القيمة المحسوبة (6.4) وهي أكبر من الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) كما مبين في الجدول رقم (11)

جدول رقم(11) المتوسط والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية لمقياس الضغوط النفسية

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
400	198.2	57.1	399	180	6.4	1.960	دالة إحصائيا

يتبين من الجدول أعلاه أن أغلبية عينة البحث يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة ومتوسطة، ترى الباحثة من إجابات الطلبة أن ضغوط بعد البيئة المدرسية احتلت المرتبة الأولى، تليها من حيث الأهمية بعد الواجبات اليومية والأنشطة المختلفة، ثم المناهج الدراسية، واحتل بعد العلاقات الاجتماعية المرتبة الأخيرة فهذه الضغوط تشكل عبئا كبيرا على طلبة السادس العلمي وتولد لديهم الاحباط والضيق نتيجة شعورهم بالعجز وعد قدرتهم على التوافق والانسجام مع الوضع، كذلك صعوبة المناهج وعدم مراعاتها ومناسبتها لميولهم والخوف الشديد من كثرة الامتحانات والواجبات والخوف من الإخفاق؛ لأن هذه الأمور مرتبطة بمستقبلهم وعدم الاهتمام بالبيئة المدرسية من جميع الجوانب وعدم توفير المستلزمات الأساسية ولدت قدرا كبيرا من الضغوط التي يشعر بها الطلبة.

2.3.4.التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث حسب متغير الجنس والتخصص(هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في درجة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والتخصص؟) تحقيقا لهذا الهدف استخرجت المتوسط الحسابي حسب الجنس إذ بلغ متوسط الذكور (203.8) والانحراف المعياري (57.6) ومتوسط الإناث (192.6) والانحراف المعياري (56.17) بحسب التخصص، بلغ المتوسط للأحيائي (219.8) والانحراف المعياري (50.8) أما التطبيقي فكان المتوسط (176.6) والانحراف المعياري (54.9) كما مبين في جدول رقم(12).

جدول رقم(12) المتوسط والانحراف المعياري لمقياس الضغوط النفسية حسب متغير الجنس والتخصص

المتغير	فئة المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
الجنس	ذكر	203.8	57.6	398	1.964	1.960	دالة إحصائيا
	انثى	192.6	56.17				
التخصص	أحيائي	219.8	50.8	398	8.2		
	تطبيقي	176.6	54.9				

يتضح من جدول (12) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لعينة البحث لصالح الذكور، إذ إن المتوسط الحسابي للذكور أعلى من الإناث، كذلك حسب التخصص كان المتوسط الحسابي للأحيائي أعلى من التطبيقي. ولمعرفة دلالة الفروق استخرجت القيمة التائية بحسب متغير الجنس والتخصص، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور وفي التخصص لصالح الأحيائي.

ترى الباحثة أن الذكور أكثر تحسسا وشعور بالضغوط من الإناث وكذلك لمتغير التخصص الأحيائي نابعة من إحساسهم وشعورهم بأن تلك الضغوط باتت تشكل تهديدا لهم وتدفعهم للتوتر والقلق مما أدى إلى انخفاض كفاءتهم وظهور بعض الاضطرابات لديهم.

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

4.4.النتائج المتعلقة بالهدف الرابع: التعرف على أثر الضغوط النفسية في التحصيل الدراسي: للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة السادس العلمي، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية ودرجات التحصيل الدراسي، فكانت قيمة معامل ارتباط بيرسون (11.5)، ولمعرفة دلالة الفرق قارنت هذه القيمة بدرجة معامل ارتباط بيرسون المستخرجة من جدول الدلالة عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (0.05) وجد أنها تساوي (0.098) وهذا يعني انه دال إحصائيا.

جدول رقم (13) العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة السادس العلمي

نوع العلاقة	معامل الارتباط	درجة الحرية	درجة معامل الارتباط	مستوى الدلالة 0.05
الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي	11.5	398	0.098	دالة

يتضح من الجدول أعلاه هناك علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، تفسر الباحثة ذلك بان ا رتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث وانعكاس ذلك على تحصيل الطلبة باتت تشكل خطرا تهدد تقدم الطلبة العلمي وقلة دافعيتهم إلى الإنجاز والابتكار، كما ان المرحلة الإعدادية خاصة الصف السادس العلمي عينة البحث تعد مرحلة حساسة؛ لكونها تمثل نقطة الانتقال إلى مرحلة أخرى تحدد مصير الطلبة ومستقبلهم فشعورهم بالتوتر النفسي والضيق والخوف من الفشل وغياب الدعم النفسي داخل المدرسة وخارجها زاد من الأعباء والتحديات التي تواجه الطلبة في هذه المرحلة.

5.4.النتائج المتعلقة بالهدف الخامس:- التعرف على العلاقة بين التفكير المستقبلي والضغوط النفسية لدى طلبة عينة البحث. للكشف عن العلاقة بين التفكير المستقبلي الضغوط النفسية لدى طلبة السادس العلمي تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على مقياس التفكير المستقبلي ودرجات الضغوط النفسية، فكانت قيمة معامل ارتباط بيرسون (3.44) ولمعرفة دلالة الفرق تم مقارنة هذه القيمة بدرجة معامل ارتباط بيرسون المستخرجة من جدول الدلالة عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (0.05) وجد أنها تساوي (0.098) وهذا يعني أنه دال إحصائيا كما مبين بالجدول (13)

جدول رقم (13) العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة السادس العلمي

نوع العلاقة	معامل الارتباط	درجة الحرية	درجة معامل الارتباط	مستوى الدلالة 0.05
التفكير المستقبلي والضغوط النفسية	3.44	398	0.098	دالة

يتضح من الجدول أعلاه أن هناك علاقة ارتباطية بين التفكير المستقبلي والضغوط النفسية لدى عينة البحث فالتفكير بالمستقبل قد تولد كثرته ضغطا نفسيا لدى الطلبة فخوفا من عدم تحقيق رغباتهم وخوفهم من الفشل بالدراسة، ترى الباحثة أن هذه العلاقة تولدت من عدة عوامل ساهم جميعها في خلق ضغوط نفسية في المدرسة وخارجها فلمحيط الطالب أثر مهم في مدى تأقلمه.

5.التوصيات:-

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

1-الحث والعمل على استخدام الأسلوب التربوي الصحيح في المدرسة لتعزيز سلوك الطلبة وتخفيض التوتر والخوف لديهم.

2-التعرف على الأنواع والأسباب التي تؤدي إلى الضغوط النفسية لدراستها والسعي إلى تقليل أثرها.

3-ضرورة الاهتمام بالبيئة المدرسية وعدم اكتظاظ الطلبة بالصفوف وتحسين معاملة المدرسة للطلبة.

6.المقترحات:

تقترح الباحثة ما يلي:

1-إعداد برامج ارشادية تسهم في خفض حدة الضغوط النفسية.

2-إجراء بحث لمعرفة العلاقة بين التفكير المستقبلي ومتغيرات أخرى كدافعية الإنجاز.

3-إجراء بحث لمعرفة أثر الضغوط النفسية لدى المدرسين وانعكاس ذلك على تحصيل طلبتهم.

4-عمل برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير المستقبلي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

5-عمل ندوات علمية وتوعوية للمدرسين للاطلاع على مهارات التفكير المستقبلي ومصادر الضغوط النفسية.

CONFLICT OF IN TERESTS

There are no conflicts of interest

7. المصادر العربية والاجنبية:-

[1] صالح محمد ابو جادو ونوفل محمد بكر. **تعليم التفكير النظرية والتطبيق**. عمان. ط3 . دار المسيرة للنشر والتوزيع.(2010).

[2] ناديه حسين العفون وحسين سالم مكاون. **تدريب معلم العلوم وفق النظرية البنائية**. عمان. ط1. دار صفاء للنشر والتوزيع. (2012).

[3] رعد مهدي رزوقي ونبيل رفيق محمد. **التفكير وأنماطه**. الأردن. الجزء الثالث، دار الكتب العلمية. (2018)

[4] بخيتة سعيد المنصوري وعبد مرزوق الظهوري. **التخطيط بالسيناريوهات واستشراق المستقبل**.(2019).

[5] عبد الفتاح خليفات وعماد زغلول. مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، **مجلة العلوم التربوية**، 3، 61-89(2003).

[6] Delamater and ward A. Handbook of social psychology, handbooks of sociology and social research, **springer science and business median Dordrecht**.(2013).

[7] Saija, T. A nahila R.and Rlikkak Empowering up coming city developers with futures literacy published **in journal of policy planning and futures studies.**(2021).

[8] نايفة قطامي وعاتي غرابيه، وجيهان مطرو رغدة شريم ورفعة الزغبي وحيدر ظاظا **علم النفس التربوي**. عمان.ط1، دار وائل للنشر. (2010).

[9] عبد الله بن خميس امبو سعيدي، وهدى بنت علي الحوسنية. **إستراتيجيات التعلم النشط 180 إستراتيجية مع الأمثلة التطبيقية**. عمان. دار المسيرة. (2016).

[10] يوسف مازن. **طرائق التعليم بين النظرية والتطبيق**. بيروت. ط1.المؤسسة الحديثة للكتاب. (2012).

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

[11] صلاح الفضلي . **فن التفكير السليم**. لبنان، دار روافد للطباعة والنشر والتوزيع.(2017).

[12]عبد الحفيظ محمد همام . **المناهج الدراسية بين الاصالة والمعاصرة واستشراق المستقبل**. مصر .. ط1. عالم الكتب للنشر والتوزيع (2014).

[13]Alister,J.,Cathy,B.,Kathy,S.Developing students' futures thinking in science education, **Research in science education** 42,687-708,cile this article(2012).

[14]Chiara, A. and Richard, S, Investigation of the links between psychological ill-health, stress and safety, **prepared by the keil center for the health and safety Executive.** (2006).

[15]Brendelo ,Elizabeth ,etal .stress and health disparities, **American psychological association washing on D. C.** (2017).

[16] سالم عبد الله سعيد الفاخري. **التحصيل الدراسي**.عمان. مركز الكتاب الأكاديمي.(2018).

[17] **المؤتمر الدولي الرابع قيادة الابتكار واستشراق المستقبل**. تونس. 13–15 أبريل. (2018).

[18] **المؤتمر الدولي التفكير الاستراتيجي واستشراف المستقبل**. للفترة من 13–10/14 مركز ضياء للمؤتمرات والأبحاث.(2019).

[19] **مؤتمر الضغط والقلق والصحة**. للمدة من 18–19/ .2(2015).

[20]Anna,L.future thing and learning in improvisation and a collaborative devised theatre project within primary school students, **Procardia-social and Behavioral sciences** 45 , p104-113. (2012)

[21]Bambang,S. Futures thinking in Asia and the pacific, **Asian development bank**. (2020).

[22] نوال سيد. الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا. **رسالة ماجستير غير منشورة**. جامعة الجزائر. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. (2009).

[23] ايهاب سيد محمود شحاته. العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الأزهرية. **المؤتمر الخامس عشر**. المركز الارشاد النفسي. جامعة عين شمس. (2010).

[24]Glenn,M. Academic achievement and school ability Implications to guidance and counseling programs .Journal of art science & commerce,2(3)49-55.(2012).

[25] سوينا هانم قزامل. **المعجم العصري في التربية**. مصر. ط1. عالم الكتب للنشر والتوزيع.(2013).

[26] سعدي جاسم الغريري. **تعليم التفكير مفهومه وتوجهاته المعاصرة**. العراق. مطبعة المصطفى. (2007).

[27] محمد الخلف الدرابكه. مهارات التفكير المستقبلي لدى الطلبة الموهوبين وغير الموهوبين دراسة مقارنة، **مجلة جامعة القدس للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**. مجلد الثامن. العدد (23)،(2018).

[28] وفاء بنت سلطان المطيري. تحليل محتوى مقرر الفيزياء للصف الأول الثانوي في ضوء مهارات التفكير المستقبلي. الرياض. **مجلة رسالة التربية وعلم النفس**،العدد 61 .(2018).

[29]Cornish,E. Futurism, the Exploration of the future , London, New York **: MCGraw – Hill.** (2003) **.**

[30]Lombardo,T. contemporary futurist thought science Fiction. (2006).

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

[31] لينا علي أبو صفيه. فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى حل المشكلات في تنمية التفكير المستقبلي لدى عينة من طالبات الصف العاشر في الزرقاء، **رسالة دكتوراه غير منشورة**، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية. (2010).

[32]Macloed & Conway, C. well-being and the anticipation of future positive experiences: the role of income, **social network, and planning ability cognate and Emotion** 19(3)357-374. (2005).

[33]Gottgerdson .stability of career a aspirations A test of Gott Fred sons' of circus crippling and compromise A thesis submitted to the gratitude faculty lows state university Ames , lowa copy right , Kate E, Junk, Al rights reserved. (2008).

[34]Tsai,M.& Lin, H. The effect of future thinking curriculum on future thinking and creativity of junior high school students, Journal of modern education USA 6. (3)176-182. (2016).

[35] فاطمة بنت علي بن عبد الله الغامدي. مستوى تطبيق مهارات التفكير المستقبلي لدى طلاب وطالبات تخصص التربية الفنية بكلية التربية بجامعة ام القرى من وجهة نظرهم، **مجلة ديالى** العدد الواحد والثمانون ص:251-395. (2019).

[36] محمد سيد عبد الرحيم. نموذج تدريس مقترح في ضوء نظرية التعليم المستند إلى المخ لتنمية التفكير المستقبلي وإدارة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية الدراسين لعلم الاجتماع، **مجلة الجمعية التربوية الاجتماعية**، 754، 1-57، مصر. (2015).

[37] أسمى بقال. فاعلية برنامج علاجي قائم على فنية التدريب التحصيني لدى عينة من الأطفال المسعفين بدار الحضانة بنون الجزائر. **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، العدد التاسع، ديسمبر، (2012).

[38]Conhen,S. Denise, J. Gregory, E. psychological stress and Disease, **American medical association all rights reserved Reprinted LAMA**, vol 298 No.14, 1685-1687. (2007).

[39] سهير إبراهيم. الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. **مجلة كلية التربية**. جامعة بنها. 92. (2015).

[40] فراس قريطع. الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، مجلد 13، عدد 4، 475-486. (2017).

[41] سيد جمعه يوسف. **إدارة الضغط**. مصر. ط1. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، كلية الهندسة، جامعة القاهرة. **(2007)**.

[42] أحمد أبو أسعد وأحمد الغرير. **التعامل مع الضغوط النفسية**. فلسطين. ط1. دار الشروق للنشر والتوزيع. (2009).

[43] ارتقاء يحيى حافظ وعلي محمود الجبوري. التفكير المستقبلي لدى طلبة الجامعة، **مجلة القادسية للعلوم الإنسانية**، المجلد (22) العدد (3) 224-243. (2019).

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq

[44] بيداء عبد الكاظم علوان. أثر إستراتيجية الأنشطة المتدرجة في تحصيل طالبات الصف الخامس العلمي في مادة الفيزياء والتفكير المستقبلي لديهن. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة بابل. كلية التربية الأساسية. (2020).

[45] خربات هدى وطوبال فطيمه. بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية. **مجلة تنمية الموارد البشرية**. المجلد (5) العدد الثاني. (2016).

[46] دعاء محمد العدوي وجمال شفيق احمد ومحمود عبد الحميد حسين. الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية، **مجلة العلوم البيئية، معهد الدراسات والبحوث البيئية**، جامعة عين شمس، المجلد الثالث والاربعون، الجزء الاول. (2018).

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License
Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652
www.journalofbabylon.com/index.php/JUBH Email: humjournal@uobabylon.edu.iq