

نضوب الأنا وعلاقته ب تنظيم الذات والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة

أ.د. جبار وادي باهض

جامعة بغداد / كلية التربية/ابن الهيثم

أ.د. محمود شاكر عبد الرزاق

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

المستخلص:

إستهدف البحث الحالي تعرف نضوب الأنا وعلاقته بتنظيم الذات والتوجه نحو المستقبل ، تألفت عينة البحث من (142) طالباً وطالبةً من طلبة كلية التربية – الجامعة المستنصرية ، تم تطبيق مقاييس : نضوب الأنا ، تنظيم الذات ، التوجه نحو المستقبل ، وبإستعمال معامل ارتباط (بيرسون) ، والإختبار التائي t-test أظهرت النتائج : تمتع عينة البحث بدرجة متوسطة من نضوب الأنا ، وتمتعها بتنظيم الذات ، والتوجه نحو المستقبل ، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين نضوب الأنا وتنظيم الذات ، وبين تنظيم الذات والتوجه نحو المستقبل ، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين نضوب الأنا والتوجه نحو المستقبل ، وتمخضت النتائج عن بعض التوصيات والمقترحات.

Ego depletion and its relationship to self-Regulation And orientation towards the future Among university students

Professor.Dr. Mahmood Shaker

Abdu-razak

University of Al-Mustansiry

College of Educational

Professor.Dr. Jabbar Wadi Bahidh

University of Baghdad\ College of

Education /AlHaytham Ibn

Abstract:

The current research aimed to know the depletion of the ego and its relationship to self-regulation and orientation towards the future, The research sample consisted of (142) male and female students from the College of Education - Al-Mustansiriya University, By using the Pearson correlation coefficient and the t-test, the results showed: the research sample had a moderate degree of ego depletion, self-regulation, and orientation toward the future, and also showed a positive, statistically significant correlation between ego depletion and self-organization, and between self-regulation and orientation. Towards the future, and a statistically significant negative correlation between ego depletion and orientation towards the future, and the results resulted in some recommendations and suggestions.

Key Words: Ego depletion, Self-Regulation, orientation towards the future.

مدخل تمهيدي :

أولاً. نضوب الأنا : Ego Depletion

منذ بداية القرن العشرين أخذت معظم النظريات النفسية تتبنى مفهوم الذات Self أو الأنا Ego كمفهومين هامين في دراسة الشخصية والتوافق النفسي ، ولكن النظريات اختلفت حول طبيعة الذات وبنيتها وتركيبها وأبعادها ووظائفها ، وحتى على تعريفها ، وكان الخلط كثيراً بين مصطلح الذات ومصطلح الأنا على أنهما مختلفان تارةً وتارةً على أنهما مترادفان .

الآن أصبح مفهوم الذات ذا أهمية بالغة ويحتل مكان القلب في الإرشاد والعلاج النفسي، وكثرت الدراسات والبحوث وظهر ما يسمى بـ (سيكولوجية الذات Self - Psychology) ، وقد جاء في القول المأثور (إن علم النفس فقد أولاً روحه ثم فقد وعيه وشعوره ثم فقد عقله ، ولكنه لحسن الحظ وجد ذاته واكتشف نفسه) (زهران ، 2005 : 94 - 95).

وبحسب (مرسي ، 2002) لا يوجد إتفاق بين علماء النفس والباحثين فيه عن كيفية ارتباط هذين المفهومين (الأنا ، الذات) ببعضهم لذلك نرى تضارب آراء العلماء حولهما ففريق منهم إستخدم الإصطلاحين بالتبادل بإعتبارهما مترادفين ، وهذا ما يؤكده نجاتي إذ يقول " لفظ الذات مرادف " للأنا " ويؤدي نفس المعنى ، وعلى خلاف ذلك يشير بيومي إلى أن مساواة مفهوم الذات بالأنا يعد أمر غير منطقي ، وهناك من تجاهل هذه المشكلة ولم يلتفت إلى إختلاف أو إتفاق هذين المفهومين (زقوت ، 2011: 15).

قدم Murphy للذات من جهة والأنا من جهة ثانية تعريفاً، فيقول " الذات هي الفرد كما هو معروف للفرد ، والأنا هي مجموعة من النشاطات التي تهتم بتعزيز الذات ودفعها إلى الأمام والدفاع عنها ، من هنا يتم إستخدام الذات لتعتمد الهدف الذي يتكون من الكثير من المواقف والمشاعر نسبة إلى الشخص نفسه في حين يتم إستخدام الأنا بإحالتها إلى العمليات أو الأنشطة المرافقة (سليمان، 2000 : 33).

لقد أشار (عزالدين الأشول ، 1399) إلى أن (الأنا) هو جزء فقط من الشخصية ككل ، وذلك كما تصورها أصحاب التحليل النفسي ، ولكن الذات على النقيض من ذلك ، فهي عادةً مفهوم أوسع وأكثر شمولاً ومرتبطة عادةً بالشخصية ككل (الأشول ، 1399 هـ 1979م)، حيث أن الذات وبحسب (غنيم ، 1957) تقع في الوسط بين الشعور واللاشعور وهي نقطة الوسط في الشخصية تتجمع حولها جميع النظم الأخرى ، وهي تجمع النظم معاً وتكون قادرة على إعطاء التوازن للشخصية كلها ، حيث تحفظ النفس في أسعد حالة إستقرار وثبات نسبي (الفايز ، 2010 : 15).

وبحسب (Lindgren,1969) عدّ (روجرز) الذات المحور الرئيس للشخصية وأنها ذات أهمية قصوى في سلوك الفرد وتكيفه ، وقد عدها نتاجاً إجتماعياً ينمو من نسيج العلاقات بين الأشخاص (حمد ، 2004 : 23).

إن نضوب الأنا Ego Depletion وبحسب (Baumeister & Vohs,2007) حالة مؤقتة تقل فيها قدرة الذات لأداء وظائفها التنفيذية حيث تفقد الذات الموارد المتوفرة لديها بشكل طبيعي ، حيث تتمثل الوظيفة التنفيذية للذات في التنظيم الذاتي ، والإختيار الصعب ، والمبادرة النشطة ، وتعتمد الذات على موارد محدودة والتي يتم إستهلاكها خلال هذه الأنشطة (السعيد ، 2019 : 10).

إن الحفاظ على الأداء في مهمة معرفية متطلبة يمكن أن يؤدي إلى إستنفاد الموارد، ومن المعروف أن تلك الموارد المستنفدة لها تأثير ضار على المهام اللاحقة التي تعتمد عليها ، لقد إستخدم (بوميستر وزملاؤه) في الأصل مصطلح " إستنفاد الأنا " الذي يرجع إلى (فرويد) ، لأن نظرية (فرويد) أكدت على فكرة الموارد ذاتية التنظيم ، ومع ذلك ، فإنهم يؤكدون أن نظريتهم لا تحمل تشابهاً نظرياً مع نظرية (فرويد) (Minda,2021: 228).

إن استنفاد الأنا Ego Depletion ، الذي يُعرّف بأنه حالة يكون فيها الأفراد غير قادرين على استدعاء الطاقة أو قوة الإرادة لتنظيم سلوكهم (Baumeister 2002) ، ليكون المتغير الذي يفسر متى قد يتفاعل العملاء الأقوياء بشكل أكثر سلبية تجاه فشل

الخدمة ، فقد أظهر البحث في قوة الإرادة أن لدى البشر قدراً محدوداً من احتياطي الطاقة لتغذية التنظيم الذاتي ، وعندما ينضب احتياطي الطاقة هذا ، من غير المرجح أن يكون الفرد قادراً على ممارسة مزيد من ضبط النفس (Baumeister et al.1998) سيؤدي هذا الاستنزاف لضبط النفس إلى عدم القدرة على كبح جماح المرء لنفسه من التصرف بناءً على دوافع سلبية مثل الخيانة الزوجية ، وتقليل الإيثار والعدوانية ، في جوهره ، أدى استنفاد الأنا إلى تقلص القدرة على منع الأفراد من ممارسة الغرائز البدائية التي غالباً ما تكون أكثر أنانية وعدوانية .

(Rossi, 2017: 230).

إن أحد المفاهيم المبكرة لـ (Baumeister et al, 1998) اقترح تعريفاً واسعاً لاستنفاد الأنا على أساس مفهوم "الذات النشطة" ، اقترحوا أن الذات النشطة تشير إلى الذات الوكيل التي تعمل بشكل مستقل نيابة عن نفسها ، وتشمل العديد من العمليات التي تتجاوز ضبط النفس بما في ذلك اتخاذ الخيارات وتعديل الاستجابات والأفعال الإرادية الأخرى، تم تعريف نضوب الأنا من هذا المنظور على أنه انخفاض في " قدرة الذات أو استعدادها للانخراط في عمل إرادي بسبب ممارسة الإرادة المسبقة "(بوميستر وآخرون ، 1998) ، من هذا المنظور ، فإن أي عمل ذاتي التنظيم - سواء كان يستلزم تحديد الأهداف المناسبة ، أو التخطيط ، أو تنفيذ السلوك الموجه نحو الهدف ، أو تقييم التقدم في الهدف ، أو التقدم بعيداً عن النتائج القريبة - يجب أن يتسبب في استنفاد الأنا (HiRT&CLARKSON & JIA ,2016: 95).

وقد ذكر (Hummel,2013) من المهام أو المواقف التي تتسبب في حدوث (نضوب الأنا) الإستمرار في المهام غير السارة ، وإتخاذ القرار ، وقمع الفكر وقمع المشاعر ، وبعد أداء تلك المهام التي تستنزف طاقة الأنا يصبح الأفراد غير قادرين على أداء المهام الصعبة ، أو التطوع لمساعدة الآخرين ، وإستخدام التفكير المنطقي ، ومقاومة الإغراءات ، ومقاومة قلق الموت ، والإلتزام بالصدق ، والسيطرة على النزوات الجنسية

والرغبات العدوانية ، كما يمكن إستعادة طاقة الأنا عن طريق تعلم الطرق الإيجابية مثل مشاهدة فيديو كوميدي أو الحصول على هدية (التعزيز) وتوكيد الذات الإيجابي ، وتناول الجلوكوز (عبدالله ، وآخرون ، 2019 : 194-195).

لقد صُنف نضوب الإنا إلى أربعة أنواع ، نقلاً عن (السعيد ، 2019):

1. النضوب البسيط : عرفه فرانسيس " فترات قصيرة من النضوب تستمر (2-5) دقيقة يعقبها فترة من الإنتعاش للفرد المصاب وهو أقل وأبسط أنواع النضوب ويمكن السيطرة عليه والشفاء منه بسهولة (Francis,2014:15).
2. النضوب المعتدل : ويحدث بعد أداء الأفراد لمهمة ما يحتاج فيها إلى ضبط الذات، وينشأ بعد أداء المهمة مباشرةً ويتراوح وقته بين (5-10) دقيقة ، وإن أكثر البحوث والدراسات تحدثت عن هذا النوع ، كون أغلب الأشخاص لديهم نضوب متوسط أو ما يسمى بـ (النضوب المعتدل) ، ويمكن التخفيف منه والسيطرة على حدثه عن طريق التعزيز المعرفي والتحفيز ، وأن (باومستر وآخرون ، 2014) وجدوا من خلال الدراسات التي أجروها على مجموعة من المفحوصين أنه يمكن معالجة هذه الحالة من النضوب من خلال زيادة مستوى السكر في الدم ، فإنه يقضي على النضوب المتوسط (Baumeister,et al,2014).

النضوب المعتدل أو المتوسط يرتبط مباشرةً بإنخفاض مستوى السكر في الدم ، والتحفيز والتعزيز المعرفي يقلل من زيادة شدة النضوب (Ainsworth,et al,2014).

3. النضوب الشديد: ينشأ بعد أداء الفرد للعديد من المهام التي تستنزف الأنا وتنضب، وتكون فترة حدوثه أطول من الأول ، وهو أشد وأقوى من المعتدل ويصعب التغلب عليه وكذلك من الصعب هزيمته أو التصدي إليه ومواجهته . (Baumeister & Vohs ,2016: 88-90).

4. النضوب المزمن: هو من أشد أنواع النضوب وأصعبها ويتزامن مع الأمراض المزمنة ، وهذا النوع من النضوب يعيق الأفراد من التمسك بأهدافهم ويرتبط بضعف السلوك الموجه للهدف (Wang,et al,2015) (السعيد ، 2019 :17).

أن ممارسة ضبط النفس تستهلك مورداً نفسياً ، يُفترض أن يكون جلوكوز الدم أحد أهم مصادره ، بعد ممارسة ضبط النفس ، تتأثر قدرة الأشخاص على التنظيم الذاتي حتى في المجالات التي تبدو غير مرتبطة بشكل مؤقت ، وقد أطلق على هذه الحالة اسم "استنفاد الأنا".

يعتمد الكثير من الفكر الذكي على التنظيم الذاتي ، يتم التحكم في العمليات العقلية الخاضعة للرقابة ، بحكم التعريف ، وتعكس هذه السيطرة أنشطة التنظيم الذاتي ، وبالتالي، فإن التفكير المنطقي والأشكال المماثلة الأخرى من الفكر الذكي تضعف أثناء استنفاد الأنا، فقد وجد (Schmeichel و Vohs و Baumeister, 2003) انخفاضاً كبيراً في أداء الأشخاص في اختبارات الذكاء ومهام التفكير الأخرى نتيجة النضوب ، لم تتأثر العمليات التلقائية ، لذا فإن اختبارات الذكاء التي تقيس المفردات أو المعرفة العامة لم تكشف عن التغييرات كدالة لاستنفاد الأنا ، ولكن كلما اضطر الأشخاص إلى الانخراط في التفكير الجاد للانتقال من مجموعة معلومات إلى أخرى ، كان أداءهم ضعيفاً بقدر ما شاركوا مؤخراً في التنظيم الذاتي ، فقد أظهر (Masicampo and Baumeister 2008) أن التناقص في التفكير المنطقي الناجم عن استنفاد الأنا يمكن مواجهته بإعطاء الناس جرعة من الجلوكوز في شكل عصير الليمون مع السكر ، كما هو الحال في دراسات أخرى ، لم يكن لعصير الليمون المحلى بالمُحليات الصناعية (بدون جلوكوز) أي تأثير على مقاومة آثار نضوب الأنا .

(Leary&Tangney,2012: 189) .

النظرية المفسرة لـ نضوب الأنا Ego Depletion Theory نظرية نضوب الأنا (1998) :

بحسب نظرية (Baumeister, et al, 1998) إن ضبط الذات يعتمد على مورد طبيعي للطاقة وهذا المورد له قدرة محدودة لأداء أعمال ضبط الذات التي تستنفذ هذا المورد ، مما يؤدي إلى انخفاض قدرة الفرد على ممارسة ضبط الذات في مهمة ضبط الذات اللاحقة وعرفها (Baumeister) بنضوب الأنا (Baumeister, et al, 1998) حيث إستعار مصطلح الأنا من أنموذج الطاقة الذاتية لفرويد ، إن الذات تتكون من كمية محدودة من المصادر التي تشبه الطاقة أو القوة والتي تُنفق في تغيير وتجنب وتنظيم الاستجابات، ويستخدم نفس المصدر لأداء كثير من المهام المختلفة منها تنظيم الذات والأفكار ، والتحكم في الإنفعالات ، منع الدوافع والرغبات ، دعم القوة الجسدية ، ومقاومة الفشل (عبدالله ، وآخرون ، 2019 : 196-197).

وطبقاً لـ (Baumeister, et al, 2007) فإن الأفراد الذين لديهم قوة الإرادة في العمل والدراسة والمستوى الصحي والحياة بشكل عام يكون أدائهم أفضل من الأفراد الذين لا يتمتعون بقوة الإرادة وهذه نتيجة منطقية إلى حد كبير ، فمن يتمتع بنسبة عالية من قوة الإرادة لديه صبر على التعب والإجهاد والإغراء عكس من يضعف أمام رغباته الوقتية ويتجاهل النتائج في المستقبل التي من ضمنها حدوث نضوب الأنا (السعيد ، 2019 : 27).

بحسب (Muraven, Tice & Baumeister, 1998) إن هذه النظرية تؤكد على الممارسة والتدريب حتى يتمكن الفرد من الحفاظ على هذه الموارد المحدودة : حيث يعمل التدريب على إعتياد التنظيم الذاتي في المواقف المختلفة تماماً كالإحماء في الممارسات الرياضية والذي يؤدي إلى زيادة القدرة في الممارسات الرياضية التالية ، وهذه هي فرضية مهمة للإستمرار في التنظيم الذاتي دون نضوب ، فالقدرة على التنظيم تقل

على المدى القصير ، ولكن يمكن إستعادة هذه القدرة مع الوقت من خلال التدريب والممارسة (الشاذلي ، ومحمود ، 2019 : 404) .

ثانياً. تنظيم الذات : Self-Regulation

بحسب (Ridder&De Wite,2006 : in) يرجع ظهور منحنى (مفهوم) تنظيم الذات على نحو أساس إلى كتابات (كارفر وزملاؤه Carver,et al ,1998) وكذلك (باندورا Bandura,1977,1986) خاصةً عند حديثه عن إعادة التمثيل المعرفي للأهداف ومراقبة الذات المرتدة للسلوك في ضوء نظريته المعرفية الإجتماعية (دردة ، 2008 : 528-529).

لقد أشار (Zimmerman,2000) إلى أن تنظيم الذات يمثل القوة المحركة بالنسبة لشخصية الإنسان ، جهد منظم لتوجيه الأفكار ، والمشاعر، والأفعال لتحقيق الأهداف (الموسوي، 2010 : 46)، وقد رأى باندورا (1986) أن الأفراد لديهم القدرة على التأثير في سلوكهم وفي بيئتهم وذلك بإستخدام العمليات المعرفية لديهم ، كما يرى أنه لكي نفهم التنظيم الذاتي فهماً كاملاً علينا أن نضع في إعتبارنا محددات الضبط الذاتي الخاصة بالبيئة بنفس القدر الذي نراعي فيه المحددات البيئية الخاصة بالضبط الذاتي ، ومن ثم فإن (باندورا) يركز على تأثير العوامل البيئية على إرادة الفرد وقدرته على القيام بالتنظيم الذاتي (هاشم ، 2006 : 23).

قدّم كل من هيكنز وكروكلانسكي (Higgins & Kruglanski,2000) نظرية الإسلوب المنظم لتنظيم الذات ، والتي استندت بالأساس الى كل من بعدي التنقل Locomotion والتقييم Assessment على الرغم من ان هذه النظرية قد اعطتهما وظيفتين اكثر استقلالاً بالمقارنة مع ما وصفته نظريات الضبط الذاتي التقليدية ، إذ يشير بعد التقييم (Assesment) بحسب هذه النظرية الى جزء رئيس من عملية تنظيم الذات، فعندما يقوم الفرد بعملية التقييم فإنه انما يقارن ويعطي التقديرات المحتملة للجهد المبذول والمطلوب للوصول الى الهدف ، وكذلك الإجراءات التي يتطلبها الوصول الى

الهدف ، أما بعد التنقل (Locomotion) فيشير الى الجزء الآخر من تنظيم الذات والمستند الى الفعل ، وذلك عندما يلتزم الفرد بإسلوب التنفيذ بطريقة خطوة - بخطوة Step by Step حتى يصل الى الهدف (جواد ، 2015 : 58).

النظرية المفسرة لتنظيم الذات : نظرية الأسلوب المنظم لتنظيم الذات Regulatory Mode Theory to Kruglanski ,et al 2000

تشتمل معظم السلوكيات البشرية المتعمدة على أنشطة في الأساليب التنظيمية **للتقييم والتنقل** ، يشكل (التقييم) الجانب المقارن للتنظيم الذاتي المعني بالتقييم النقدي للكيانات أو الحالة ، مثل الأهداف أو الوسائل فيما يتعلق بالبدائل من أجل الحكم على الجودة النسبية ، على النقيض من ذلك ، فإن وضع (التنقل) هو الجانب التنظيمي الذاتي المعني بالحركة من حالة إلى حالة وبتخصيص الموارد النفسية التي ستبدأ وتحافظ على التقدم الموجه نحو الهدف بطريقة مباشرة ، دون تشتيت أو تأخير لا داعي له ، قد يتمتع الأفراد الأقوياء في وضع التنقل عن التقييم النقدي إذا أوقف هذا " التوقف عن الإنعكاس " الحركة الثابتة من حالة إلى أخرى ، في حين أن نظرية التحكم الكلاسيكية ، تصور التقييم والتنقل كمكونات لا تتفصل ومترابطة لأي إجراء ، أن هذه الوظائف مستقلة ويمكن للأفراد التأكيد عليها بشكل مختلف .

(Sorrentino & Yamaguchi ,2008: 171)

بحسب (Kruglanski,et al.2000) إن التنظيم الذاتي يتكون من نمطين تنظيميين متميزين (التقييم ، والتنقل) ، التقييم هو النمط التقييمي للتنظيم الذاتي ، ويتألف من تقييم السلوكيات المحتملة ومقارنة الفرد الحالة الحالية إلى الحالة المطلوبة ، على النقيض من ذلك فإن التنقل هو طريقة عمل التنظيم الذاتي ، ويتألف من بدء فعل موجه نحو الهدف والانتقال من حالة إلى أخرى ، يعد كل من التنقل والتقييم عنصرين أساسيين في نظام التنظيم الذاتي ، ويحدث كل منهما مؤقتاً - وفقاً لجوانب الموقف -

وبشكل مزمن ، وينعكس ذلك في الاختلافات الفردية في الميل إلى إشراك كل وضع تنظيمي (Forgas,Baumeister,Tice,2009:192)

أن التقييم والتنقل لهما علاقات مختلفة مع الحقيقة ومخاوف التحكم، تتعلق وظيفة التقييم بمخاوف الحقيقة أكثر من ارتباطها بالسيطرة على المخاوف ، بالنظر إلى تركيزها على إجراء مقارنات وتقييمات نقدية من أجل تحديد ما هو صحيح وما هو صواب ، يشير التقييم إلى تحديد معدل أو مقدار أو حجم أو قيمة أو أهمية شيء ما، يتعلق بالتقييم النقدي أو التقييم لغرض الفهم لذلك ، فإن التقييم جزء أساسي من تحديد ما هو حقيقي ، في المقابل ، وظيفة التنقل يتعلق بمخاوف التحكم أكثر من مخاوف الحقيقة ، نظراً لتأكيداته على بدء ودعم التنقل من أجل إدارة ما يحدث ، لذلك ، عندما يعمل التقييم والتنقل معاً ، فإنهما يشكلان علاقة بين الحقيقة والسيطرة ، عندما يتم التأكيد على التقييم أكثر من التنقل، يتم التأكيد على الحقيقة أكثر من السيطرة ؛ وعندما يتم التأكيد على التنقل أكثر من التقييم ، يتم التأكيد على السيطرة أكثر من الحقيقة ، في ضوء ذلك ، يوفر البحث حول الوضع التنظيمي رؤى جديدة قيمة في علاقات التحكم بين الحقيقة وما يعنيه التركيز بشكل أكبر نسبياً على التقييم - الحقيقة أو على التحكم في التنقل أثناء متابعة الهدف واتخاذ القرار، علاوة على ذلك ، أظهر البحث أن أداء الأشخاص غالباً ما يكون في أفضل حالاته عندما يتم التأكيد على كل من التنقل والتقييم .

(HiGGINS,2012: 269) .

بحسب (Kurglanski,et al,2000) يمتلك كل من ذوي التقييم العالي والتنقل العالي نقاط قوة معينة ، فضلاً عن بعض نقاط الضعف في مظاهر تنظيم الذات المتعلقة بالمتابعة نحو تحقيق الهدف ، فعلى سبيل المثال يقدم ذوي التنقل العالي والتقييم العالي مستويات مختلفة من السرعة والدقة في إختيار المهام الملائمة لتحقيق الأهداف ، إذ يتعلق بعد التقييم بالدقة في حين يتعلق بعد التنقل بالسرعة ، وبحسب (Higgins et,al,2000) وبالمثل من ذلك يكون ذوي التنقل العالي حازمين في التوجه نحو المهمة ، وسريعي

الخطوات في مآثرتهم لتحقيق الأهداف ، بينما يتميز ذوي التقييم العالي بكونهم ماهرين في وضع أولويات للأهداف ، وتوليد وسائل متنوعة يمكن إستعمالها في المثابرة لتحقيق الهدف ، وتقويم المسارات المتنوعة المتاحة لتحقيق الأهداف ، قبل إختيار الهدف المرغوب فيه (جواد ، 2015: 63).

نفترض نظرية (Kruglanski et al,2000) وضعين أساسيين : التنقل والتقييم ، يمثل وضع التنقل جانب التنظيم الذاتي المعني بالحركة والنقد من حالة إلى أخرى ، في حين أن وضع التقييم هو جانب من جوانب التنظيم الذاتي المعني بالتقييم النقدي للأهداف والوسائل ، فالتنقل على النحو المرتفع فيه حرص على البدء والحفاظ على السلوك الذي يحركه الهدف ولا يعجبهم أية مقاطعات تقف في طريقهم ، من ناحية أخرى ، يركز المقيمون على النحو المرتفع على الإختيار الدقيق للهدف الصحيح وأفضل الوسائل لتحقيق هذا الهدف ، التنقل والتقييم مستقلان : يمكن للأفراد أن يكونوا مرتفعين في واحد ، أو مرتفعين في كليهما ، أو منخفضين في كليهما ، فقد أظهرت الدراسات السابقة حول الوضعين التنظيميين أنه يمكن قياسهما على أنهما تراكيبي شخصية (عبر مقاييس التقييم والتنقل) أو التلاعب بها من حيث الموقف .

(Oettingen,Sevincer,Gollwitzer,2018:405).

إن تصور التقييم والتنقل كوظائف مستقلة له تأثير مهم، على وجه التحديد ، في أية مهمة واحدة يمكن أن يكون هناك تركيز قوي على التقييم ولكن هناك تركيز ضعيف على التنقل ، أو تركيز قوي على التنقل ولكن تركيز ضعيف على التقييم ، أو تركيز قوي على كليهما ، أو تركيز ضعيف على كليهما ، هذا على النقيض من نماذج أنظمة التحكم التي تفترض ضمناً أنه في أي مهمة واحدة ، ستتلقى كل من وظيفة الاختبار (أو المراقبة) ووظائف التشغيل (أو تقليل التناقض) تركيزاً متساوياً وقوياً بشكل عام (وإن كان ذلك في مراحل مختلفة من المهمة) .

علاوة على ذلك ، يتم تصور أنماط التقييم والتنقل على أنها حالات تحفيزية ، وعلى هذا النحو ، يمكن أن يختلف تركيزها عبر المواقف وعبر الأفراد ، عندما تختلف أوضاع التقييم والتنقل بشكل مزمن بين الأفراد ، فإنها تصبح اختلافات في الشخصية ، يمكن أن يكون بعض الأفراد مرتفعين بشكل مزمن في التنقل ومنخفضين في التقييم ، ويمكن أن يكون البعض الآخر مرتفعاً بشكل مزمن في التقييم ومنخفض في التنقل ، ويمكن أن يكون البعض الآخر مرتفعاً بشكل مزمن في كليهما ، ولا يزال البعض الآخر منخفضاً بشكل مزمن في كليهما ، هذا هو المنظور الخاص بكيفية عمل التقييم والتنقل عبر المواقف ويتنبأ الأفراد بظواهر تحفيزية لا تتنبأ بها نماذج نظام التحكم ، على وجه الخصوص ، يتنبأ كيف يتابع الأشخاص السعي وراء الأهداف واتخاذ القرارات في حياتهم - اختياراتهم للأنشطة والاستراتيجيات المفضلة - (Higgins,2012 :268).

للوصول إلى الهدف ، هناك نوعان من الإجراءات ضروريان: اتخاذ خطوات نحو الهدف وتقييم الوضع الحالي والخطوات الأخرى المحتملة ، تميز نظرية (Kruglanski et al.2000) الحالات التحفيزية التي تكون فيها هذه الإجراءات هي المهيمنة في وضع التنقل والتقييم ، في وضع التنقل ، يشعر الأفراد بالحاجة الملحة للعمل والمضي قدماً ، إنهم لا يتحلون بالصبر حيال الحواجز والتأخير وما إلى ذلك ، ويتبنون كل فرصة للتغيير وكسر الوضع الراهن.

في وضع التقييم ، على النقيض من ذلك ، يكون الأفراد أكثر إنعكاساً ، لديهم رغبة في الكمال ، ويخافون من الأخطاء ، ويخافون من ضياع الفرص ، تحقيقاً لهذه الغاية ، يقوم الأفراد بإجراء مقارنات ومحاكاة عقلية لنتائج الإجراءات المحتملة ، كنتيجة لذلك ، يشعر المقيمون بمزيد من الأسف في حالة النتائج السلبية (على سبيل المثال ، درجة سيئة).

المصححون هم مفكرون ، بشكل عام ، يرتبط وضع التقييم بشكل إيجابي بالتأثير السلبي والمزاج الاكتئابي ويرتبط سلباً بالرفاهية الذاتية ، في حين يرتبط التنقل سلباً بالمزاج

الاكتئابي ويرتبط بشكل إيجابي بالمزاج الإيجابي والرفاهية الذاتية (Sassenberg,Vliek,2019: 57).

ثالثاً. التوجه نحو المستقبل: Orientation Future

بحسب (برقي ، 2008) : أن أول من إستخدم مصطلح (المستقبل) هو عالم الاجتماع (S.c,Gillillan) ، وفي عام 1907 إستخدم مصطلح (ميلونتولوجي) Millontology وتعني ترجمة هذا المصطلح (علم المستقبل) ، بعدها جاء المؤلف الألماني ذو الأصل الروسي Ossip Fiechtiem وأطلق عليه (علم المستقبل) والذي يعني باللغة الإنكليزية Prospective وقد كان من إبداع العالم الفرنسي جاستون وبرجيه Gaston Berger الذي أسس المركز العالمي لعلم الإستشراف ، ثم أصدر مجلة في باريس عام 1957، بهذا الاسم أيضاً (الأسيدي ، 2017 : 25).

لقد أشار (Steinberg,et al.2009) إلى أن التوجهات المستقبلية هي " مجموعة البناءات الوجدانية ، والمعرفية، والدافعية للأفراد والتي تتضمن قدرة الفرد على تخيل ظروف الحياة المستقبلية" (المالكي ، 2019 : 122)

إن مفهوم التوجه نحو المستقبل وبحسب (Nurmi,2002) يُعد من المفاهيم الدافعية المعرفية ، حيث تشير الناحية الدافعية إلى أن التوجه نحو المستقبل ، دافع أساس مثل دافع الإنجاز ، أما الناحية المعرفية فإنها تشير إلى أنه يحمل نوعاً من التخطيط وحل المشكلات وإتخاذ القرار ، ومن هنا يتحدد نجاح الفرد من خلال ما يبذله من جهود حتى يتمكن من رسم صورة المستقبل الخاص به ، وكيف أن هذا المجهود يرتبط بحياة الفرد السابقة ، وما سيحدث في حياته في الفترة القادمة (الخزاعي ، وفضل ، 2021 : 187 ويؤكد (كريم زكي ، 1991) أن قيمة الزمان بالنسبة للإنسان من حيث أن الزمان يكسب الإنسان الصبر والمثابرة والصمود والتحمل ، عندئذ يصبح الزمان عنصراً مكماً للإنسان ويتحول من سيف قاطع إلى صديق نافع (بدر ، 2003 : 22).

فالنظرة المستقبلية من أهم محددات التوافق لدى الإنسان ، حيث أن التوجه إلى المستقبل يقيس التغيرات السلبية والإيجابية التي يتوقع حدوثها للفرد مستقبلاً ، كما أن التوجه نحو المستقبل له علاقة بإتزان الفرد الإنفعالي وإنجازه الشخصي في مجالات الحياة المختلفة بصورة عامة والأكاديمية بصورة خاصة (Glick,Millsten&Orsillo,2014)
نقلًا عن (العمرى ، 2019 : 94).

إن النظر إلى المستقبل ، طبقاً لـ (هانت وهيلين ، 1988) هو من صميم إحساس الفرد بالزمن ، ذلك أن طبيعة البشرية تشرّب في الأصل للتطلع إلى مشارف الغد حذراً وتحسباً ، إستبشاراً وتفاؤلاً ، أي أن حياة الفرد في الحاضر موجهة عادةً نحو المستقبل الذي يعطيه هدفاً لأفعاله ، إلا أن هنالك من الناس من يجعل توجهه الأساس نحو ما سيأتي (المستقبل) فقد يكون رغبةً في التغيير ، نتيجة عدم الرضا عن الحاضر ، أو نتيجة الشعور بأن المستقبل يحمل في طياته شيئاً مختلفاً عن الماضي .

وقد يتيح الفرد للمستقبل إمكانية السيطرة على سلوكه ، فالمبالغة في التوقع أو الإخفاق في التكهن هما شكلان ضعيفان للتكيف ، لعدم تطابقهما مع الواقع ، مما يجعل بعض هؤلاء الناس في حالة مستمرة من القلق والإستعداد لأخطار لم تصل بعد ، وتستنزف من طاقاتهم النفسية الشيء الكثير - إن إنتظار عملية جراحية في الفم قد يؤدي إلى إفرازات هرمونية تساوي في كميتها الإفرازات ذاتها عند مواجهة ألم العملية في أثناء إجراءها - (الفتلاوي ، 2008 : 88) .

لقد أكد (كيللي ، 1955) إن العمليات النفسية للفرد تمر بالسبل التي يتوقع بها الأحداث ، وطبقاً لهذه المسلمة ، فإن توقعات الفرد للأحداث هي التي تؤدي إلى تقرير سلوكه ، وما ينبنى على هذه التوقعات سيؤدي بطبيعة الحال ، إلى تشكيل أنماط معينة من السلوك ، فإن كانت توقعات الفرد لحدث معين تتسم بالتفاؤل ، فمن المتوقع أن تصدر عنه أنماطاً من السلوك تتسم بالتفاؤل ، وكذا الحال إذا كانت هذه التوقعات تتطوي على تشاؤم ، ستكون توقعاته للحدث المعني متشائمة ، وبذلك فإن التوقعات هي النظام الرئيس

التي يعتمد عليها (كيلي) في عملية التفسير للوقائع والأحداث التي يتعرض لها الفرد (حسن ، 2001 : 107).

النظريات المفسرة لـ التوجه نحو المستقبل Future Orientation

1. نظرية البنى الشخصية George Kelly

لقد بين (كفاي وآخرون ، 2010) أن (George Kelly) ينظر إلى الإنسان على أنه عالم لكون الإنسان يفهم عالمه وينظمه بنفس الطريقة التي يستخدمها العالم في إكتساب المعرفة ، ورأى أن لدى الفرد عدد كبير من البنى وهي طرائق تفسير الأحداث ، وهي رؤية العالم حتى يمكن توقع المستقبل ، حيث تتألف شخصية الفرد من نسق منظم من الأبنية رتبت حسب أهميتها ، وقد أصبح البناء Construct الأساس الذي بنى عليه (كيلي) معظم إطار العمل النظري الأساس لديه أو المسلمة Postulate وهي الافتراض بأن العمليات النفسية عند الشخص تسير عبر قنوات أو ممرات متعددة ، والتي يتوقع الفرد من خلالها الأحداث وبمعنى من المعاني فإن طرق رؤية العالم تشكل القنوات التي تتوجه نحو المستقبل ، إن الشخص يكون مشدوداً إلى الأمام في الحياة من جانب التنبؤات كما يكون مدفوعاً بالدفعات والدوافع اللاشعورية أو مستحث على العمل بالمشيريات في البيئة (الأسدي ، 2017 : 35).

بحسب (كيلي) أن الإنسان يجب أن لا يُطوق أو ينحصر بشكل عام بالظروف ويجب أن لا يكون الإنسان ضحية سيرة حياته الماضية ، فالناس لا تملي عليهم أو تتحكم بهم البنى التي خلقوها ، وأننا أحراراً نراجع أو نستعيز عن بنانا ، مع ذلك ، وفي الوقت الذي نرى هذه البنى تتغير ، يجب أن يكون هذا التغير سليماً وقائماً على حقائق الخبرة ، أن البنى غير المناسبة تجلب علينا الضرر أكثر من النفع .

إن المسلمة الأساس : العمليات التي يقوم بها الشخص توجه بالطرق التي يتوقع فيها الفرد الأحداث ، والكلمة الرئيسة الأخرى في المسلسلة هي التوقعات ، إن الصورة الكلية للبنى توقعية بطبيعتها من حيث أن الشخص يستخدمها للتنبؤ (التوقع) للمستقبل بحيث أن الفرد له فكرة ما عما سيحدث كنتيجة لسلوك الشخص بهذا الأسلوب أو ذاك.

(شلتز ، 1983 : 319-320).

لقد أكد (كيلى) على أن الشخص ليس مكبل بالطريق الذي أختير له بالطفولة أو المراهقة أو في أي عمر آخر ، يتضح أن التوجه هو نحو المستقبل ، وذلك لأن بنانا مصوغة على أساس تنبؤي ، فالإنسانية (بحسب كيلى) تعيش في التوقع ، وحياتنا يتحكم بها ما نتنبأ به عن المستقبل وبما نعتقد إلى أين ستقودنا إختياراتنا .

وبكل وضوح أن (كيلى) لا يعد أحداث الماضي قادرة على تحديد سلوكنا الحاضر كلياً حيث قال : لسنا ضحايا سيرة حياتنا الماضية - لسنا - سجناء مرحلة التدريب القاسي أو الخبرات الجنسية أو رفض الوالدين ، ومع أن هذه الأحداث الحقيقية في الماضي لا تستعبدنا ، فإننا يمكن أن نتأثر بتفسيرنا لتلك الأحداث ، لكن مثل هذه التفسيرات تنتج عن الإختيارات الحرة والعقلانية للفرد (شلتز، 1983 : 331-332).

2. نظرية الذات (كارل روجرز)

يرفض (روجرز) الفكرة القائلة أن الأحداث الماضية تؤثر تأثيراً تحكيمياً على السلوك الحاضر ، ومع أنه يعترف بأن التجارب الماضية ، بصورة خاصة تجارب الطفولة يمكن أن تؤثر في الطريقة التي يدرك فيها الناس أنفسهم وعالمهم ، إلا أنه يؤكد بأن مشاعر الفرد وإنفعالاته الحاضرة ذات أهمية كبيرة في ديناميكيات الشخصية ، وإهتمام (روجرز) النهائي ، في كل من النظرية والإرشاد ، هو في

التغيير والنمو في الشخصية الحاضرة ، وليس باللاشعور وبتجارب الماضي التي قد تكون قادت إلى الوضع الحاضر للشخصية ، والهدف النهائي هو تحقيق الذات - مفهوم ذو أهمية مركزية في نظام (روجرز) للحفاظ على النفس وإغنائها، من أجل أن يصبح " الفرد فاعلاً كاملاً ، وهو الهدف الذي يوجه إليه كل كيان الفرد (شلتز ، 1983 : 262).

إن نظرية الذات أكدت على أن الإرشاد المختصر المبني على الحل يختلف عن الإرشاد التقليدي عندما يهمل جانباً الحديث عن الماضي ويركز على الحاضر والمستقبل ، وأن جمع المعلومات عن مشكلة ما ليس ضرورياً لإحداث التغيير إذا كانت معرفة وفهم المشكلات ليست أمور مهمة (كوري ، 2011 : 479-480). ذكر (كارل روجرز) أن من أنواع الذات ما يسميه (الذات المثالية) وهي التي تمثل طموحات الفرد والمستويات التي يرغب الوصول إليها أو ما يود الفرد أن يكون عليه ، فالشخص يتمنى أن ينجز إنجازاً معيناً في مستقبله (جمل الليل ، 2002 : 332).

مشكلة البحث :

إن مصطلح الذات وبحسب (Stagner, 1961) يشبه كثيراً ما أطلق عليه علماء النفس الوجوديون مصطلح الكينونة Being وهكذا فإن الذات هي في جوهرها ما يطلق عليه بالشخصية الفريدة إذا أردنا أن نصف شخصاً من خلال صفاته العامة فإننا يجب وبصورة ضرورية أن نلتقط نواحي بحيث يتشابه بها الفرد مع الآخرين مثل التفاؤل والإكتئاب والإنقباض ، أو إنجاز الحاجة أو أي صفات أو متغيرات أخرى يمكن أن يتم قياسها بإجراء إختبارات موضوعية مع ذلك يقول الشخص (أنا هو أنا) أنا شيء أكثر من إدراج تلك المزايا على قائمة أنا فرد فريد فقط جزء قليل منه تغطيه هذه القياسات . (حمد ، 2004 : 24).

إن الطاقة هي بنية فيزيائية وبيولوجية : القدرة على العمل أو بذل الجهد ، والتي تتحقق في تكوين وتحطيم الروابط الكيميائية (particularly glucose and adenosine triphosphate) اللوكوز ولأدينوزين ثلاثي الفوسفات ، في جسم الإنسان ، ونتيجة لذلك ، يفترض منظرو إستنفاد الأنا أن الطاقة هي مورد محدود ، يتم إستنزافه من خلال الأنشطة التي تتطلب " ممارسة السيطرة على الذات "

(Cameron&Spreitzer,2012:157).

وبحسب (Helvaci,2010) إن متغيرات الحياة اليومية ومشاكلها وما يحدث فيها تلك التي يمر بها الأفراد (ومنهم طلبة الجامعة) كالضغوط النفسية والحرمان من النوم والمشاكل الصحية والصراعات المختلفة هي التي تسبب حدوث " نضوب الأنا " .
(السعيد ، 2019 : 3) .

ومن الدراسات والبحوث في هذا المجال :

- دراسة (Baumeister et al. 1998): وجد أن مطالبتك بأداء عمل صعب للتنظيم الذاتي يمكن أن يؤثر على الأداء في مهمة تنفيذية لاحقة ، مما يشير إلى أن هذين النوعين من موارد المهام يتشاركان ، على سبيل المثال ، وجدوا أنه عندما أجبر المشاركون أنفسهم على تناول الفجل بدلاً من الشوكولاتة ، أظهروا إصراراً أقل في مهمة حل الألغاز اللاحقة مقارنة بالمشاركين الذين لم يمارسوا ضبط النفس بإفراط في الأكل، في المهام الأخرى ، طُلب من الأشخاص مشاهدة الأفلام التي تثير عادة رد فعل عاطفي قوي ، في التلاعب باستنفاد الأنا ، طُلب من هؤلاء الأشخاص قمع أي رد فعل عاطفي أو ضيق ، أظهروا ضعف الأداء اللاحق (Minda,2021: 228).

- دراسة (السعيد ، 2019): نضوب الأنا وعلاقته في حل المشكلات لدى المرشدين التربويين ، هدفت الدراسة تعرف إلى نضوب الأنا وحل المشكلات لدى المرشدين التربويين ، تم إختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ، بلغت (200) مرشداً ومرشدةً ،

وقد أظهرت النتائج: أن المرشدين التربويين يتصفون بنضوب أنا وبدرجة متوسطة، ويتصفون بحل المشكلات على نحو عالي ، وأن العلاقة بين نضوب الأنا وحل المشكلات هي علاقة عكسية دالة (السعيد، 2019 ، ي).

- دراسة (الشاذلي ، ومحمود ، 2019): نضوب الأنا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية ، هدفت الدراسة التعرف إلى درجة كل من نضوب الأنا وقلق المستقبل والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية، إتمدت المنهج الوصفي الإرتباطي ، وشملت عينة الدراسة (90) طالباً ، وقد بينت النتائج : وجود علاقة إرتباطية إيجابية ودالة إحصائياً بين نضوب الأنا وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة ، كما جاءت درجة نضوب الأنا لديهم متوسطة (الشاذلي، ومحمود ، 2019 : 395).

إن الفشل في تنظيم الذات هو عدم كفاية في السيطرة على سلوك الفرد ويتخذ شكلين، الأول هو الحد الأدنى من التنظيم الذاتي (under regulation) والثاني هو سوء التنظيم الذاتي (misregulation) في الحد الأدنى من التنظيم الذاتي يكون الأفراد غير قادرين على ممارسة ضبط الذات ، على النقيض فإن سوء التنظيم الذاتي هو محاولة ممارسة الضبط على الذات ولكنه بطرق أما مضللة أو ذات مردود عكسي ، والنتيجة هي نوع آخر من الإخفاق والفشل في التنظيم الذاتي ، فعلى سبيل المثال الطالب الذي يريد أن يكون أدائه جيداً في دراسته ربما يضع أهدافاً عالية غير واقعية لذاته ، ويسجل في دورات لمنح شهادات فخرية صعبة وتستغرق وقتاً طويلاً ، وبسبب أن أهدافه عالية بشكل غير واقعي ، فإن جهوده لتحقيق النجاح تجعله يفشل بالفعل بطريقة لن تحدث إن لم يكن قد حاول التنظيم الذاتي (الموسوي ، 2009 : 16).

وبحسب (Zimmerman,2000) التنظيم الذاتي يمثل القوة المحركة بالنسبة لشخصية الإنسان ، إنه جهد منظم لتوجيه الأفكار ، والمشاعر ، والأفعال لتحقيق الأهداف (الموسوي ، 2010 : 46).

ومن الدراسات في هذا المجال :

- دراسة (جواد ، 2015) : التدفق وعلاقته بتنظيم الذات ونمط التفكير الشمولي لدى طلبة الجامعة : إستهدفت الدراسة : تعرف قياس التدفق ، وبعدي تنظيم الذات (التقييم، والتنقل) ، ونمط التفكير الشمولي ، وتعرف العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث ، تألفت عينة البحث من (400) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية ، أختيرت بطريقة عشوائية ، وقد أظهرت النتائج : تمتع طلبة الجامعة بالتدفق والتنظيم الذاتي ونمط التفكير الشمولي ، توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التدفق وبعدي (التقييم والتنقل) للتنظيم الذاتي (جواد ، 2015 : ح ، ط) .

بحسب (فرانكل ، 1982) أن الإنسان الذي يفقد الثقة في المستقبل ، يكون قد حكم على نفسه بالفناء ، وهو مع فقدانه للثقة في المستقبل ، يفقد تماسكه المعنوي ، ويصبح عرضة للإنهيار العقلي والجسمي (فرانكل ، 1982 : 105) .

وقد أكد (نوفل ، 1997) على أن الفرد الذي لا يمتلك إستعداداً إتجاه مستقبله يصعب عليه التعامل مع الحاضر بصورة صحيحة ، وأن فهم الحاضر يتطلب فهم المستقبل ، حيث أن الكثير من الأفراد يخفقون في حياتهم لأنهم لا يملكون وعياً نحو المستقبل ويتعاملون مع الحاضر بعقلية الماضي ويتجاهلون أبسط معالم المستقبل ، كما أن تمسك الفرد بخبراته في الماضي تجعل المستقبل يتضاءل ويختفي لديه (الخزاعي ، وفاضل ، 2021 : 184) .

ومن الدراسات في هذا المجال :

- دراسة (العُمري، 2019): إستهدفت الكشف عن الدور الوسيط للأفكار اللاعقلانية بين التوجه نحو المستقبل وكلاً من المسؤولية التحصيلية والإرجاء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، وقد تم إختيار عينة عشوائية من طلاب جامعة الباحة قوامها (720) طالباً وطالبة ، وقد توصل البحث إلى النتائج الآتية : مستوى مرتفع من التوجه نحو

المستقبل ، توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التوجه نحو المستقبل والإجراء الأكاديمي لدى مجمل العينة ، يوجد أنموذج سببي يفسر العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من التوجه نحو المستقبل والمسؤولية التحصيلية والإجراء الأكاديمي (العُمري ، 2019 : 92).

- دراسة (الخرزاعي ، وفاضل، 2021) : إستهدفت التعرف إلى التوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة ، وكذلك معرفة دلالة الفروق في التوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة على وفق متغيرات الجنس والتخصص الدراسي ، تألفت العينة من (500) طالباً وطالبة في جامعة القادسية ، تم إختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية ، وقد توصل البحث إلى النتائج الآتية : أن طلبة الجامعة لديهم توجهاً إيجابياً نحو المستقبل ، تشخيص طلبة الجامعة الذين يتسمون بإنخفاض مستوى التوجه نحو المستقبل (الخرزاعي ، وفاضل ، 2021 : 182-183).

وفي ضوء ماتقدم تتبلور مشكلة البحث الحالي في الإجابة على السؤال الآتي:
ما طبيعة العلاقة الإرتباطية بين نضوب الأنا وتنظيم الذات والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث : تتبدى أهمية البحث بالنقاط الآتية :
أولاً. أهمية عينة البحث : تأتي أهمية عينة البحث بوصفها (طلبة جامعة) وتمثل الفئة الفاعلة والمؤثرة في أحداث الحياة في المجتمع ، هل تتسم بالسيطرة على الذات ، وتحافظ على الطاقة النفسية ، وهل تتمتع بتنظيم الذات ، ولديها توجه نحو المستقبل؟
ثانياً. أهمية متغيرات البحث: إذ أنها متغيرات تستحق الدراسة ، ف (نضوب الأنا) متغير تكمن أهميته في كيفية وقاية الفرد (الطالب الجامعي) من هذه المشكلة النفسية حيث أن (Hagger, et al,2010) وضعت أساليب متعددة للوقاية من حدوث (نضوب الأنا) :

- المحافظة على مصادر ضبط الذات وعدم الإسراف بها أو إستخدامها بصورة مفرطة ، وإدخالها لممارسة المهام المستقبلية.
 - عملية تنظيم الذات : تجنب الفرد الإسراف وكثرة الإستخدام لمصادر الطاقة وممارسة المهام بشكل منظم يُمكن من عدم حدوث النضوب.
 - حفظ وحماية مصادر ضبط الذات (السعيد ، 2019 : 26) .
- وتتضح أهمية متغير (تنظيم الذات) ، في أن إمتلاك الإنسان لعملية تنظيم الذات سوف يساعده في السيطرة على تفكيره بالرؤية والتأمل ورفع مستوى الوعي لديه إلى الحد الذي يمكنه من التحكم فيه وتوجيهه بمبادئه الذاتية ، وتعديل مساره في الإنجاز الذي يؤدي إلى بلوغ الهدف(جروان ، 1999 : 381) ، وحسب (Kanfar,1973) أن الطالب يستطيع توجيه حياته وتغيير سلوكه لإختيار السلوك الأفضل له ، وبما أنه قادر على تعلم المهارات الحياتية المختلفة ، فهو قادر على مراقبة نفسه ومقارنة سلوكه على أساس معايير يحددها عن طريق التعزيز ، أي أنه قادر على تنظيم ذاته (عبدالأحد ، 2006 : 134-135).
- أما أهمية متغير (التوجه نحو المستقبل) فقد كشفت عنه دراسة (الفتلاوي ، 2000) : إن للمستقبل أهمية في حياة الإنسان ، فهو يتضمن أهدافه وطموحاته التي تشكل دافعاً له نحو الأمام ، وإن لكل فرد أسلوباً معيناً في الحياة ، وإن النظر للمستقبل يُعد من صميم حياة الفرد ، لأن حياته في الحاضر موجهة عادةً نحو المستقبل الذي يعطي هدفاً لأفعاله ، على إعتبار أن المستقبل يمثل مكوناً رئيساً ، ومؤشراً دقيقاً يستند إليه في الحكم على مضامين التجربة الإنسانية ، ومحدد مهم من محددات حركة سلوك الأفراد، إذ أن النظر صوب المستقبل من صميم الخبرة الإنسانية ، وعندما يأخذ المستقبل حيزاً مهماً في تحديد الخيارات والأولويات السلوكية بدافع من طبيعة تشكل معنى المستقبل لدى الفرد (ناصر ، 2019 : 481).

ثالثاً. الأهمية النظرية والتطبيقية: تكمن الأهمية النظرية في تناول الإطار النظري للمتغيرات الثلاثة ، وما يتضمنه من إثراء معرفي ، أما الأهمية التطبيقية فتتمثل في تطبيقات مقاييس المتغيرات والنتائج التي يتوصل إليها البحث الحالي ، والتي قد تشكل إضافة إلى حقل المعرفة في علم النفس والإرشاد النفسي .

أهداف البحث : يستهدف البحث الحالي ، تعرف إلى :

أولاً. نضوب الأنا لدى طلبة الجامعة .

ثانياً. تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة .

ثالثاً. التوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة .

رابعاً. العلاقة الارتباطية بين نضوب الأنا وتنظيم الذات .

خامساً. العلاقة الارتباطية بين نضوب الأنا والتوجه نحو المستقبل .

سادساً. العلاقة الارتباطية بين تنظيم الذات والتوجه نحو المستقبل .

حدود البحث :

تحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية / الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2021-2022 ، الدراسات الصباحية ، أقسام : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، العلوم التربوية والنفسية ، التاريخ ، واللغة العربية .

تحديد المصطلحات :

لقد تبني الباحثان التعريفات النظرية الآتية لمتغيرات البحث الثلاثة ، وكما يأتي :

- **نضوب الأنا Ego Depletion:** حالة من الانخفاض المتغير في القدرة على ضبط الذات ويتضح ذلك من خلال الشعور بالإستنزاف النفسي والجسدي وضعف أداء المهام المجهددة وتشتت الإنتباه وإنخفاض التحكم في الذات (الشاذلي ، ومحمود ، 2019 : 400).

أما التعريف الإجرائي لمتغير (نضوب الأنا) : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من أفراد العينة على مقياس (نضوب الأنا) المستعمل في البحث.

تنظيم الذات self-Regulation

بحسب (Danilo,et al, 2005) جميع الإجراءات التي ينفذها الشخص الذي يكافح من أجل تحقيق أهدافه ، من خلال سلسلة من الإجراءات ، وهذه الإجراءات تتضمن تحديد الأهداف ، واختيار التعامل معها ، ومن ثم تحقيق هذه الأهداف عبر هذه السلسلة من الإجراءات يحتاج الفرد إلى عملية تقييم ومن ثم تقرير إستعمال أفضل الوسائل المتاحة التي تؤدي إلى الوصول إلى الهدف والالتزام بإستعمال هذه الإستراتيجيات المختارة حتى النهاية وإلى أن يحققوا أهدافهم (جواد ، 2015 : 58).

وفصلها المنظر على أساس بُعدي (مجالي) التقييم والتنقل ، وكما يأتي :
أ- التقييم Assesment : ويشير إلى جزء رئيس من عملية التنظيم ، فعندما يقوم الأفراد بعملية التقييم يقارنون ويعطون التقديرات الممكنة أو المحتملة للوصول إلى الهدف وكذلك الإجراءات التي يتطلبها الوصول إلى الهدف .

ب-التنقل Locomotion : ويشير إلى الجزء الآخر من التنظيم الذاتي المستند إلى الدور عندما يلتزم الأفراد بطريقة خطوة - خطوة حتى يصلوا إلى الهدف .
(جواد ، 2015 : 24-25).

التعريف الإجرائي لمتغير (تنظيم الذات) : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياسي (التقييم والتنقل) ، المستعملين في البحث.

التوجه نحو المستقبل Future Orientation

قدرة الفرد على التنبؤ مع التأكيد على أهمية الإستعداد والتخطيط للمستقبل عبر إرادة الفرد في تحديد المصير وإتخاذ القرار (الأسدي ، 2017 : 21).

إعتمدت الباحثة (الأسدي) نظرية (جورج كيلى) في إشتقاق تعريف المتغير .
أما التعريف الإجرائي لمتغير (التوجه نحو المستقبل) : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التوجه نحو المستقبل ، المستعمل في البحث.

منهج البحث وإجراءاته

منهج البحث : لقد إستعمل الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي ، إذ تم دراسة المتغير كما يوجد في الواقع ووصفه والتعبير عنه كمياً عبر إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود المتغير ودرجة ارتباطه مع المتغيرات الأخرى لدى طلبة الجامعة ، كما تم إعتداد الإجراءات المنهجية المتمثلة في تحديد مجتمع البحث وإختيار عينته عشوائياً ، وتبني أدوات (مقاييس) لقياس متغيراته ، والتحقق من مؤشرات صدقها وثباتها ، وتطبيقها ، وإستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.

مجتمع البحث وعينته : لقد تألف مجتمع البحث من طلبة كلية التربية / الجامعة المستنصرية ، الأقسام : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، العلوم التربوية والنفسية ، التاريخ ، اللغة العربية ، إذ تم سحب عينة مؤلفة من (142) طالباً وطالبةً بواقع (60) طالباً و (82) طالبةً بطريقة عشوائية ، تمنح الحق لأي طالب أو طالبة في تلك الأقسام بأن تكون (أو يكون) ضمن عينة البحث ، وكما موضح في جدول (1) .

جدول (1)

عينة البحث بحسب القسم والجنس (ذكور ، إناث)

ت	القسم	ذكور	إناث	المجموع
1	الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي	20	19	39
2	العلوم التربوية والنفسية	15	18	33
3	التاريخ	17	19	36
4	اللغة العربية	16	18	34
	المجموع	68	74	142

أدوات البحث: لقد تبني الباحثان مقاييس البحث الثلاثة ، لغرض قياس متغيراته ، وتحقيق أهدافه ، وفيما يأتي عرض وصفي لها وللإجراءات التي تم إعتماؤها للتحقق من مؤشرات الصدق والثبات والموضوعية.

أولاً. وصف المقاييس :

1- **مقياس (نضوب الأنا)** إعداد (الشاذلي ، ومحمود ، 2019): على وفق نظرية (Baumeister&Vohs,2007) ، وقد عرف الباحثان (نضوب الأنا) على وفق تلك النظرية بأنه : حالة من الانخفاض المؤقت للطاقة اللازمة لضبط الذات ، والتي يتم إستهلاكها بشكل طبيعي أثناء أداء الذات لوظائفها التنفيذية ، والتي تتمثل في مجموعة أنشطة كالتنظيم الذاتي ، والإختيار الصعب ، والمبادرة النشطة، وهذه الطاقة لها مجموعة من الموارد المحدودة تعتمد عليها.

يتألف المقياس من أربعة مجالات :

الأول : الشعور بالإستنزاف Feeling of depletion : ويقصد به شعور الفرد بنفاد مصادر طاقته النفسية والجسدية والمعرفية كنتيجة لإستهلاك الطاقة في مهمة تتطلب ضبط الذات فيشعر الفرد بالإجهاد الشديد بشكل تدريجي في المهام التالية التي تتطلب ضبط الذات .

الثاني : ضعف الأداء : Week Performance : ويقصد به إنخفاض في قدرة الفرد أداء وإنجاز المهام الصعبة التي تحتاج إلى كثير من الطاقة الداخلية والدافع لإنجازها .

الثالث : تشتت الإنتباه : Attention Deficit : ويقصد به صعوبة التركيز والإنتباه وعدم القدرة على مقاومة المثيرات الخارجية التي من شأنها تشتيت الإنتباه فيحدث الملل والتثقل بين المهام قبل إنهاؤها في ظل صعوبة معالجة المعلومات الخاصة بهذه المهام .

الرابع : إنخفاض التحكم في الذات Low self-Control : ويقصد به إنخفاض في القدرة على السيطرة على الأفكار والإنفعالات وعدم التحكم في الرغبات والدوافع من ثم عدم تحقيق الأهداف بنجاح.

وقد إكتسب المقياس الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) وبصيغته النهائية يتألف من (50) فقرة ، المقياس رباعي البدائل (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً) ، والأوزان (4 ، 3 ، 2 ، 1) ، وتم توزيع الفقرات على وفق الصياغة السلبية والإيجابية وكما يأتي:

جدول (2)

توزيع فقرات مقياس نضوب الأنا على المجالات

المجالات	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة
الشعور بالإستنزاف	1، 5، 9، 13، 25، 29، 33، 41، 47، 49،	17، 21، 37، 45،
ضعف الأداء	2، 6، 14، 22، 30، 34،	18، 26، 38، 42،
تشتت الإنتباه	11، 15، 19، 23، 27، 31، 35، 39	3، 7، 43،
إنخفاض التحكم في الذات	4، 12، 16، 20، 24، 36، 40، 46، 48، 44،	8، 28، 32، 50،

(الشاذلي ومحمود ، 2019 : 414، 420).

2- مقياس تنظيم الذات : إعداد (جواد ، 2015) إتمدت الباحثة نظرية (الأسلوب المنظم لتنظيم الذات - التقييم والتنقل-) لـ (Higgins&Kruglanski,2000) وتعريفهما للمتغير ، وحددا مجالين هما (التقييم والتنقل) ، وكل مجال يتألف من (18) فقرة ، المقياس خماسي البدائل ، وكما في جدول (3).

جدول (3)

بدائل وأوزان مقياس تنظيم الذات

البدائل	تنطبق عليّ			لا تنطبق عليّ	لا تنطبق عليّ أبداً
	كثيراً	غالباً	أحياناً		
الوزن	5	4	3	2	1

المقياس بصيغته النهائية يتألف من (32) فقرة ، لكل مقياس فرعي (التقييم ، والتتبع) (16) فقرة ، وقد إكتسب الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات).
 3- مقياس التوجه نحو المستقبل : إعداد (الأسدي ، 2017) على وفق نظرية (جورج كيللي) ، وقد عرفته الباحثة إعتماًداً على النظرية : قدرة الفرد المتمثلة على التنبؤ مع التأكيد على أهمية الإستعداد والتخطيط للمستقبل عبر إرادة الفرد في تحديد المصير وإتخاذ القرار .

وقد تم تحديد ثلاثة مجالات :

أولاً. القدرة على التنبؤ بالمستقبل Perdict ability : جملة من العمليات التي يقوم بها الشخص والتي توجهه نفسياً نحو الطرائق التي يتوقع بها الأحداث مستقبلاً.

ثانياً. التخطيط للمستقبل Planning for the Future : وضع الخطط من خلال السعي للوصول إلى نقطة محددة الملامح وتحديد الهدف للوصول للنجاح الذي يطمح إليه الفرد إلى تحقيقه ويعتمد ذلك على الجهود والترتيب المسبق لكل خطوة يقوم بها.

ثالثاً. الإرادة الحرة Free Will : حرية الفرد في تحديد المصير وإتخاذ القرارات وعدم التقيد بخبرات الطفولة أو المراهقة أو أي مرحلة عمرية معينة.

المقياس بصيغته النهائية يتألف من (32) فقرة موزعة على المجالات : التنبؤ بالمستقبل (11) فقرة ، والتخطيط للمستقبل (10) فقرات ، والإرادة الحرة (11) فقرة ، تم صياغة (23) فقرة على نحو إيجابي ، و(9) فقرات على نحو سلبي (معكوس) ، وكما موضح في الجدول (4) .

جدول (4)

صياغة الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس التوجه نحو المستقبل

الفقرات	إتجاه الفقرات
2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 29, 30, 31, 32	صياغة إيجابية
1, 5, 9, 12, 14, 15, 25, 26, 28	صياغة سلبية

المقياس خماسي البدائل ، أمام كل فقرة بدائل متدرجة الإجابة : (تنطبق عليّ كثيراً ، تنطبق عليّ ، تنطبق عليّ قليلاً ، تنطبق عليّ إلى حد ما ، ، لا تنطبق عليّ) ، تعطى للفقرات الإيجابية عند التصحيح ، الأوزان (1، 2، 3، 4، 5) ، أما الفقرات السلبية فتعطى الأوزان (1، 2، 3، 4، 5) .
(الأسدي، 2017: 50، 51، 55، 63، 68، 69) .

ثانياً. إجراءات التحقق من ملاءمة وصدق وثبات المقاييس :

لغرض التحقق من صدق وثبات مقاييس البحث للعينة وصلاحيّة الفقرات والبدائل وأوزانها ، فقد تمّ اعتماد الإجراءات الآتية:

مؤشرات صدق المقاييس :

1-الصدق الظاهري : تم عرض المقاييس (ملف واحد) على عدد من المحكمين المتخصصين في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، والقياس والتقويم) ، ملحق (1) ، وقد كانت نسبة الإتفاق على اعتماد المقاييس (100 %) مع بعض

الملاحظات والتعديلات البسيطة ، وبذلك فقد تحقق للمقاييس الثلاثة مؤشر صدق المحكمين ، أو الصدق الظاهري.

2- صدق الفقرات (تمييز فقرات المقاييس):

بحسب (Gronlund, 1981) إن الهدف من تحليل فقرات المقياس هو الإبقاء على الفقرات الجيدة التي تميز بين الأفراد الخاضعين للقياس ، إذ أن من الشروط المهمة لفقرات المقياس النفسي هو أن تتصف بقوة تمييزية (Discrimination Power) (العكيلي ، 2011 : 135)، لذلك فقد تم اعتماد أسلوب العينتين الطرفيتين بسحب (27 %) من الإجابات التي تمثل الدرجات العليا (38) طالباً وطالبة ، و (27 %) من الإجابات التي تمثل الدرجات الدنيا (38) طالباً وطالبة ، وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتطبيق الاختبار التائي (t-test) لـ (عينتين مستقلتين) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقاييس الثلاثة ، وعُدّة القيمة المستخرجة مؤشراً لتمييز الفقرة عن طريق مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1.98) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (74) ، (البياتي ، 2008 : 310) وإتضح من نتيجة التحليل الإحصائي أن جميع فقرات المقاييس الثلاثة مميزة بإستثناء الفقرات (3 ، 7 ، 8 ، 21 ، 31 ، 32 ، 41 ، 45 ، 46) لمقياس نضوب الأنا ، والفقرتين 6 ، 9 لمقياس التقييم ، والفقرتين: 15 ، 26 لمقياس التوجه نحو المستقبل ، ملحق (2)، جداول تمييز فقرات المقاييس الثلاثة.

3- أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: تُعد الدرجة الكلية للمقياس

بمثابة قياسات محكية آنية Immediate Criterion Measures عبر ارتباطها بدرجة الأفراد على الفقرات ومن ثم فإن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية ، وفي ضوء هذا المؤشر يتم الإبقاء على الفقرات المميزة (Lindquist, 1957: 286) ، لذلك تم استعمال

معامل ارتباط (بيرسون) لإستخراج معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لأفراد العينة على كل مقياس - الإستمارات الخاضعة للتحليل (142)
إستمارة - وقد تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل ارتباط (بيرسون) (0.159) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (140) ، (الزامللي ، وآخرون ، 2009 : 482) وكما موضح في جداول :
(9) ، (10) ، (11) ، (12) .

جدول (9)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس نضوب الأنثى

ت	قيمة معامل الارتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الارتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الارتباط	الدالة
1	.423	دالة	15	.412	دالة	29	.553	دالة
2	.240	دالة	16	.475	دالة	30	.362	دالة
3	.442	دالة	17	.509	دالة	31	.198	دالة
4	.530	دالة	18	.618	دالة	32	.216	دالة
5	.427	دالة	19	.328	دالة	33	.273	دالة
6	.540	دالة	20	.639	دالة	34	.396	دالة
7	.182	دالة	21	.352	دالة	35	.237	دالة
8	.353	دالة	22	.278	دالة	36	.381	دالة
9	.450	دالة	23	.394	دالة	37	.195	دالة
10	.520	دالة	24	.221	دالة	38	.505	دالة
11	.581	دالة	25	.545	دالة	39	.524	دالة
12	.499	دالة	26	.378	دالة	40	.492	دالة
13	.507	دالة	27	.320	دالة	41	.271	دالة
14	.311	دالة	28	.456	دالة			

القيمة الجدولية لمعامل ارتباط (بيرسون) تساوي (0.159) عند مستوى (0.05)
ودرجة حرية (140) .

جد(10)

قيم معاملات إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات (التقييم)ول

ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة
1	.318	دالة	6	.466	دالة	11	.401	دالة
2	.392	دالة	7	.451	دالة	12	.489	دالة
3	.307	دالة	8	.414	دالة	13	.298	دالة
4	.403	دالة	9	.414	دالة	14	.517	دالة
5	.475	دالة	10	.568	دالة			

القيمة الجدولية لمعامل إرتباط (بيرسون) تساوي (0.159) عند مستوى (0.05)
ودرجة حرية (140).

جدول (11)

قيم معاملات إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات (التنقل)

ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة
1	.300	دالة	7	.461	دالة	13	.382	دالة
2	.397	دالة	8	.441	دالة	14	.481	دالة
3	.294	دالة	9	.451	دالة	15	.254	دالة
4	.402	دالة	10	.311	دالة	16	.498	دالة
5	.481	دالة	11	.457	دالة			
6	.437	دالة	12	.550	دالة			

القيمة الجدولية لمعامل إرتباط (بيرسون) تساوي (0.159) عند مستوى (0.05)
ودرجة حرية (140).

جدول (12)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو المستقبل

ت	قيمة معامل الارتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الارتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الارتباط	الدالة
1	.423	دالة	11	.581	دالة	21	.352	دالة
2	.240	دالة	12	.499	دالة	22	.278	دالة
3	.442	دالة	13	.507	دالة	23	.394	دالة
4	.530	دالة	14	.311	دالة	24	.221	دالة
5	.427	دالة	15	.412	دالة	25	.545	دالة
6	.540	دالة	16	.475	دالة	26	.378	دالة
7	.182	دالة	17	.509	دالة	27	.320	دالة
8	.353	دالة	18	.618	دالة	28	.456	دالة
9	.450	دالة	19	.328	دالة	29	.553	دالة
10	.520	دالة	20	.639	دالة	30	.362	دالة

القيمة الجدولية لمعامل ارتباط (بيرسون) تساوي (0.159) عند مستوى (0.05)
ودرجة حرية (140).

وفي ضوء نتائج التحليل الإحصائي لفقرات مقاييس البحث الثلاثة (تميز
الفقرات) أصبح عدد الفقرات النهائي لكل مقياس ، جدول (13) ، والمقاييس بصيغتها
النهائية ملحق (3).

جدول (13)

عدد فقرات كل مقياس بالصيغة النهائية

ت	المقياس	عدد الفقرات		الفقرات المستبعدة
		قبل التمييز	بعد التمييز	
1	نضوب الأنا	50	41	3 ، 7 ، 8 ، 21 ، 31 ، 32 ، 41 ، 45 ، 46
2	تنظيم الذات : التقييم	16	14	6 ، 9
3	تنظيم الذات : التنقل	16	16	_____
4	التوجه نحو المستقبل	32	30	15 ، 26

مؤشرات ثبات المقاييس : يُعد الثبات من الخصائص القياسية الأساس للمقاييس النفسية على الرغم من تقدم أهمية الصدق عليه ، لأن المقياس الصادق يُعد ثابتاً ، فيما قد لا يكون المقياس الثابت صادقاً ، إلا أنه ينبغي التحقق من ثبات المقياس على الرغم من مؤشرات صدقه لأنه لا يوجد مقياس يتسم بالصدق التام (Brown,1983:27) لذلك تم التحقق من ثبات المقاييس الثلاثة عن طريق مؤشرات الثبات الآتية:

1- **معادلة ألفا كرونباخ (الانساق الداخلي) :** تعتمد هذه الطريقة على إتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى في المقياس (ثورندايك ، وهيجن ، 1989: 79) ، وأن معادلة ألفا كرونباخ تعطي الحد الأدنى للقيمة التقديرية لمعامل ثبات درجات المقياس ، فإذا كانت قيمة ألفا مرتفعة ، فهذا يدل بالفعل على ثبات المقياس (النبهان، 2004 : 284) ، لذلك تم إستعمال هذه المعادلة لإستخراج معامل ألفا كرونباخ للمقاييس الثلاثة ، وقد كانت النتيجة كما في جدول (14) .

جدول (14)

قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقاييس الثلاثة

المقياس	قيمة معامل الثبات	عينة التطبيق
نضوب الأنا	.872	142
تنظيم الذات: التقييم	.623	142
تنظيم الذات: التنقل	.666	142
التوجه نحو المستقبل	.819	142

2- التجزئة النصفية : تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب تعيين ثباته إلى نصفين " متكافئين" وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة ، ويتم إستعمال النصف الأول مقابل النصف الثاني ، أو قد تستعمل الدرجات ذات الأرقام الفردية مقابل الدرجات ذات الأرقام الزوجية (عبدالرحمن ، 1998 : 167 - 168) ، ثم يتم بعد ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي المقياس بإستعمال معامل إرتباط (بيرسون) ، وبذلك فقد بلغ معامل الارتباط للمقاييس الثلاثة بهذه الطريقة كما مبين في جدول (15) ، وهذا يُعد مؤشراً على ثبات المقاييس الثلاثة.

جدول (15)

قيم ثبات المقاييس بحسب طريقة التجزئة النصفية

المقياس	قيمة معامل الثبات	الدالة
نضوب الأنا	.858	دالة
تنظيم الذات: التقييم	.591	دالة
تنظيم الذات: التنقل	.620	دالة
التوجه نحو المستقبل	.748	دالة

الوسائل الإحصائية :

تحقيقاً لأهداف البحث ، تم إستعمال الوسائل الإحصائية الآتية ، بوساطة برنامج

الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss:

1. الاختبار التائي (t-test): لعينة واحدة لإختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقاييس البحث الثلاثة.
2. الاختبار التائي (t-test): لعينتين مستقلتين لإستخراج القوة التمييزية لفقرات مقاييس البحث ، بإستعمال المجموعتين الطرفيتين.
3. معامل ارتباط (بيرسون): ، لمعرفة العلاقة بين كل فقرة من فقرات كل مقياس ودرجته الكلية ، والعلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث.
4. معادلة ألفا كرونباخ : أستعملت في حساب الثبات بطريقة الإتساق الداخلي لمقاييس البحث.
5. طريقة التجزئة النصفية في حساب الثبات لمقاييس البحث الثلاثة.
6. الاختبار التائي لمعرفة دلالة معامل ارتباط (بيرسون) بين متغيرات البحث.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

سيتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث ، بحسب تسلسل أهدافه ، وتفسير هذه النتائج على وفق الإطار النظري ، وطبيعة العينة والمجتمع ، ومناقشتها حيث ما أمكن في ضوء الدراسات السابقة ، وكما يأتي :

الهدف الأول : تعرف نضوب الأنا لدى طلبة الجامعة :

لغرض التعرف على (نضوب الأنا) لدى أفراد العينة ، تم تحليل إستجابات أفراد العينة على مقياس (نضوب الأنا) ، ثم حساب المتوسط الحسابي للعينة وقد بلغ (118.3169) درجة ، وإنحراف معياري (19.23847) درجة ، وهو أصغر من المتوسط الفرضي (123) درجة ، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة ، فظهر أن الفرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (141) ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (2.901 -) (الإشارة السالبة في القيمة التائية تهمل دائماً) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.98) درجة ، والدلالة لصالح المتوسط الفرضي ، وهذا يشير إلى أن الطلبة يتسمون بنضوب أنا أقل من المتوسط الفرضي ، أي متوسط ، وكما موضح في جدول (16) .

جدول (16)

نتائج الإختبار التائي لعينة واحدة لمقياس نضوب الأنا

الدالة عند	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
(0.05)	1.98	- 2.901	123	19.23847	118.3169	142

تفسير ومناقشة نتيجة الهدف الأول :

لقد تطابقت هذه النتيجة مع الإطار النظري ، الذي أشار إلى أن النضوب المعتدل أو المتوسط يحدث بعد أداء الأفراد لمهمة يحتاج فيها الى ضبط الذات ، وينشأ بعد أداء المهمة مباشرة ، وإن أكثر الدراسات والبحوث تحدثت عن هذا النوع من النضوب ، كون أغلب الأشخاص لديهم نضوب متوسط أو مايسمى بـ (النضوب المعتدل) ويمكن التخفيف منه والسيطرة على حدته عن طريق التعزيز المعرفي والتحفيز، وإن (بامستر وآخرون ،2014) وجدوا من خلال الدراسات التي أجروها على مجموعة من المفحوصين أنه يمكن معالجة هذه الحالة من النضوب من خلال زيادة مستوى السكر في الدم فإنه يقضي على النضوب المتوسط.

(Baumeister,et al,2014)

هذا فضلاً عن مايتعرض له المجتمع العراقي من ظروف ضاغطة شديدة في كل جوانب الحياة ، وطلبة الجامعة ، يعيشون تلك الظروف ، ويؤدون الكثير من المهام ، مما يجعلهم يتعرضون لحالة من النضوب المتوسط ، وقد جاءت نتيجة الدراسة متطابقة مع نتيجة دراسة (السعدي ، 2019) ودراسة (الشاذلي ، ومحمود ، 2019).

الهدف الثاني : تعرف تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة :

لغرض التعرف إلى تنظيم الذات (التقييم والتنقل) لدى أفراد العينة ، تم تحليل إستجابات أفراد العينة على مقياس تنظيم الذات (التقييم) ، ثم حساب المتوسط الحسابي للعينة وقد بلغ (52.0070) درجة ، وإنحراف معياري (6.17877) درجة ، وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس (42) درجة ، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة ، فظهر أن الفرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية

(141) ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (19.300) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.98) درجة ، وهذا يشير إلى أن الطلبة يتسمون بالقدرة على تنظيم الذات (التقييم) ، وكما موضح في جدول (17) .

جدول (17)

نتائج الإختبار التائي لعينة واحدة لمقياس تنظيم الذات (التقييم)

الدالة عند العينة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
(0.05)	1.98	19.300	42	6.17877	52.0070	142

أما بالنسبة لمقياس تنظيم الذات (التنقل) ، فقد تم تحليل إستجابات أفراد العينة على مقياس تنظيم الذات (التنقل) ، وحساب المتوسط الحسابي للعينة فقد بلغ (50.3803) درجة ، وإنحراف معياري (7.68782) درجة ، وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس (48) درجة ، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة ، فظهر أن الفرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (141) ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (3.690) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.98) درجة ، وهذا يشير إلى أن الطلبة يتسمون بالقدرة على تنظيم الذات (التنقل) ، وكما موضح في جدول (18) .

جدول (18)

نتائج الإختبار التائي لعينة واحدة لمقياس تنظيم الذات (التنقل)

الدالة عند العينة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
(0.05)	1.98	3.690	48	7.68782	50.3803	142

تفسير ومناقشة الهدف الثاني :

بحسب (Kurglanski,et al,2000) يمتلك كل من ذوي التقييم العالي والتنقل العالي نقاط قوة معينة ، فضلاً عن بعض نقاط الضعف في مظاهر تنظيم الذات المتعلقة بالمتابعة نحو تحقيق الهدف ، فعلى سبيل المثال يقدم ذوي التنقل العالي والتقييم العالي مستويات مختلفة من السرعة والدقة في إختيار المهام الملائمة لتحقيق الأهداف ، إذ يتعلق بعد التقييم بالدقة في حين يتعلق بعد التنقل بالسرعة ، وبحسب (Higgins et,al,2000) وبالمثل من ذلك يكون ذوي التنقل العالي حازمين في التوجه نحو المهمة ، وسريعي الخطوات في مثابرتهم لتحقيق الأهداف ، بينما يتميز ذوي التقييم العالي بكونهم ماهرين في وضع أولويات للأهداف ، وتوليد وسائل متنوعة يمكن إستعمالها في المتابعة لتحقيق الهدف، وتقويم المسارات المتنوعة المتاحة لتحقيق الأهداف ، قبل إختيار الهدف المرغوب فيه(جواد ، 2015: 63).

وتأتي نتائج البحث متطابقة مع نتائج دراسة (جواد ، 2015) ، بأن العينة تتسم بتنظيم الذات (التقييم والتنقل).

الهدف الثالث : تعرف التوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة

بعد تحليل إستجابات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو المستقبل ، تم حساب المتوسط الحسابي للعينة وقد بلغ (110.1831) درجة ، وإنحراف معياري (13.42625) درجة ، وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس (90) درجة ، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة ، فظهر أن الفرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (141) ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (17.913) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.98) درجة ، وهذا يشير إلى أن الطلبة يتمتعون بالتوجه نحو المستقبل ، وكما موضح في جدول (19).

جدول (19)

نتائج الإختبار التائي لعينة واحدة لمقياس (التنقل)

الدلالة عند (0.05)	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1.98	17.913	90	13.42625	110.1831	142

تفسير ومناقشة الهدف الثالث :

حسب الإطار النظري فإن النظر إلى المستقبل ، طبقاً لـ (هانت وهيلين ، 1988) هو من صميم إحساس الفرد بالزمن ، ذلك أن طبيعة البشرية تشرب في الأصل للتطلع إلى مشارف الغد حذراً وتحسباً ، إستبشاراً وتفاؤلاً ، أي أن حياة الفرد في الحاضر موجهه عادةً نحو المستقبل الذي يعطيه هدفاً لأفعاله ، إلا أن هنالك من الناس من يجعل توجهه الأساس نحو ما سيأتي (المستقبل) فقد يكون رغبةً في التغيير ، نتيجة عدم الرضا عن الحاضر ، أو نتيجة الشعور بأن المستقبل يحمل في طياته شيئاً مختلفاً عن الماضي .

وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متطابقة مع نتائج دراسة (العمرى، 2019) ، ودراسة (الخزاعي ، وفضل ، 2021) تمتع عيني الباحثان بالتوجه نحو المستقبل .

الهدف الرابع : تعرف العلاقة الارتباطية بين نضوب الأنا وتنظيم الذات

لغرض التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين نضوب الأنا والتنظيم الذاتي (التقييم والتنقل) تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات نضوب الأنا ، ودرجات التقييم والتنقل لأفراد العينة البالغ عددهم (142) طالباً وطالبةً ، وقد ظهر أن قيمة معامل الارتباط (0.063) بين النضوب والتقييم ، و (0.029) بين النضوب والتنقل ، ولغرض معرفة دلالة معامل الارتباط ، تم حساب القيمة التائية لكل من معاملي الارتباط ، فقد كانت القيمة التائية المحسوبة لمعامل ارتباط النضوب مع التقييم (8.8554) ، والنضوب مع التنقل (4.827) وعند مقارنتهما بالقيمة التائية الجدولية (1.960) عند

مستوى (0.05) ودرجة حرية (140) ، تبين أن معاملي الارتباط ذوا علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً، وجدول (20) يوضح ذلك .

جدول (20)

معامل ارتباط بيرسون والقيمة التائية للعلاقة بين نضوب الأنا وتنظيم الذات (التقييم ، والتنقل)

المتغير	العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية		الدلالة (0.05)
			المحسوبة	الجدولية	
نضوب الأنا والتقييم	142	0.063	8.8554	1.96	دالة
نضوب الأنا والتنقل	142	0.029	4.827		دالة

تفسير نتيجة الهدف الرابع:

إن قيمة معامل الارتباط بين نضوب الأنا والتقييم بلغ (0.063) درجة ، وعند استعمال الإختبار التائي لدلالة معامل الارتباط تبين أن القيمة التائية المحسوبة (8.8554) ، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (140) ، وكان نوع العلاقة بين نضوب الأنا والتقييم هي علاقة طردية دالة بمعنى كلما إنخفض نضوب الأنا إرتفعت قدرة الفرد (الطالب) على التقييم ، وكلما زاد نضوب الأنا قلة قدرة الفرد على التقييم .

كما أن قيمة معامل الارتباط بين نضوب الأنا والتنقل بلغ (0.029) درجة ، وعند استعمال الإختبار التائي لدلالة معامل الارتباط تبين أن القيمة التائية المحسوبة (4.827) درجة ، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (140) ، وكان نوع العلاقة بين نضوب الأنا والتنقل هي علاقة طردية دالة ، بمعنى كلما قل نضوب الأنا إرتفعت قدرة الفرد (الطالب) على (التنقل) في تنظيم الذات ،

والعكس بالعكس ، أي كلما زاد نضوب الأنا قلت قدرة الفرد (الطالب) على التنقل في تنظيم الذات .

الهدف الخامس: تعرف العلاقة الارتباطية بين نضوب الأنا والتوجه نحو المستقبل

لغرض التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين نضوب الأنا والتوجه نحو المستقبل ، تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات نضوب الأنا ، ودرجات التوجه نحو المستقبل لأفراد العينة البالغ عددهم (142) طالباً وطالبة ، وقد ظهر أن قيمة معامل الارتباط (0.299 -) بين نضوب الأنا والتوجه نحو المستقبل ، ولغرض معرفة دلالة معامل الارتباط ، تم حساب القيمة التائية لمعامل الارتباط (49.9696) ، وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1.960) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (140) ، تبين أن نوع العلاقة الارتباطية بين نضوب الأنا والتوجه نحو المستقبل ، علاقة سالبة دالة إحصائياً، وجدول (21) يوضح ذلك .

جدول (21)

معامل ارتباط بيرسون والقيمة التائية للعلاقة بين نضوب الأنا والتوجه نحو المستقبل

المتغير	العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية		الدالة
			المحسوبة	الجدولية	
نضوب الأنا والتوجه نحو المستقبل	142	- 0.299	49.9696	1.96	دالة (0.05)

تفسير الهدف الخامس:

إن قيمة معامل الارتباط بين نضوب الأنا والتوجه نحو المستقبل (0.299 -) وعند إستعمال الإختبار التائي لدلالة معامل الارتباط ، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (49.9696) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (140) ، وقد كان نوع العلاقة بين نضوب الأنا والتوجه نحو المستقبل هي علاقة عكسية دالة ، أي أنه كلما كان نضوب الأنا لدى الفرد (الطالب) قليلاً كان لديه

توجه نحو المستقبل ، والعكس بالعكس ، أي كلما كان نضوب الأنا مرتفع ، كان لديه ضعف في التوجه نحو المستقبل .

الهدف السادس : تعرف العلاقة الارتباطية بين تنظيم الذات والتوجه نحو المستقبل لغرض التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين التنظيم الذات (التقييم والتنقل) والتوجه نحو المستقبل ، تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التوجه نحو المستقبل ، ودرجات التقييم والتنقل لأفراد العينة البالغ عددهم (142) طالباً وطالبة ، وقد ظهر أن قيمة معامل الارتباط (0.380) بين التوجه نحو المستقبل والتقييم ، و(0.409) بين التوجه نحو المستقبل والتنقل ، ولغرض معرفة دلالة معامل الارتباط ، تم حساب القيمة التائية لكل من معاملي الارتباط ، فقد كانت القيمة التائية المحسوبة لمعامل ارتباط التوجه نحو المستقبل مع التقييم (62.17826) ، والتوجه نحو المستقبل مع التنقل (168.1075) وعند مقارنتهما بالقيمة التائية الجدولية (1.960) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (140) ، تبين أن معاملي الارتباط ذوا علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً ، وجدول (22) يوضح ذلك .

جدول (22)

معامل ارتباط بيرسون والقيمة التائية للعلاقة بين (التقييم ، والتنقل) والتوجه نحو

المستقبل

المتغير	العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية		الدلالة (0.05)
			المحسوبة	الجدولية	
التقييم والتوجه نحو المستقبل	142	0.380	62.17826	1.96	دالة
التنقل والتوجه نحو المستقبل	142	0.409	168.1075		دالة

تفسير نتيجة الهدف السادس :

إن قيمة معامل الارتباط بين التوجه نحو المستقبل والتقييم بلغ (0.380) درجة ، وعند إستعمال الإختبار التائي لدلالة معامل الارتباط ، تبين أن القيمة التائية المحسوبة (62.17826) ، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (140) ، وكان نوع العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والتقييم هي علاقة طردية دالة بمعنى كلما ضعف التوجه نحو المستقبل لدى الفرد (الطالب) تنخفض قدرته على التقييم في (تنظيم الذات) ، وكلما إرتفع توجه الفرد نحو المستقبل ، زادت قدرته على التقييم .

كما أن قيمة معامل الارتباط بين التوجه نحو المستقبل والتنقل بلغ (0.409) درجة، وعند إستعمال الإختبار التائي لدلالة معامل الارتباط تبين أن القيمة التائية المحسوبة (168.1075) درجة ، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (140) ، وكان نوع العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والتنقل هي علاقة طردية دالة ، بمعنى كلما كان التوجه نحو المستقبل عال إرتفعت قدرة الفرد (الطالب) على (التنقل) في تنظيم الذات ، وكلما إنخفض توجه الفرد نحو المستقبل قلت قدرته على التنقل في تنظيم الذات .

جدول (23)

مصفوفة الارتباطات بين درجات متغيرات نضوب الأنا وتنظيم الذات (التقييم

والتنقل) والتوجه نحو المستقبل

المتغير	نضوب الأنا	التقييم	التنقل	التوجه نحو المستقبل
نضوب الأنا	1	0.063	0.029	-0.299
التقييم		1	1	0.380
التنقل			1	0.380
التوجه نحو المستقبل				1

التوصيات :

1. التأكيد على التوعية بموضوع ضبط الذات بما يقلل من وقوع الطلبة بمشكلة نضوب الأنا ، عبر المحاضرات يتولاها المرشد التربوي في المدارس ، ولجان الإرشاد في الكليات .
2. توجيه أنظار المدرسين والوالدين إلى ضرورة تدريب الأبناء والطلاب على ضبط الذات وممارسته ، مما يقوي من طاقاتهم الداخلية ، ويقلل من قلقهم تجاه مستقبلهم.

المقترحات :

1. إجراء دراسة بنفس المتغيرات على عينات أخرى .
2. إجراء دراسة تتضمن متغير نضوب الأنا مع متغيرات أخرى .
3. بناء برنامج إرشادي ينمي ضبط الذات لدى طلبة المرحلة الجامعية.

المصادر

- الأسدي ، زينب عبدالحسين كريم (2017) التوجه نحو المستقبل وعلاقته بالإنفتاح على الخبرة لدى طلبة جامعة القادسية ، رسالة ماجستير - كلية التربية - جامعة القادسية.
- بدر ، إبراهيم محمود إبراهيم (2003) مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الإضطرابات لدى الشباب الجامعي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد 28 ، المجلد الثالث عشر - فبراير 2003 - .
- البياتي ، عبدالجبار توفيق (2008) الإحصاء وتطبيقاته في العلوم التربوية والنفسية ، عمان - إثراء للنشر والتوزيع.

- ثورندايك، روبرت ، وهيجن ، أليزابث (1989) القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة : عبدالوهاب زايد ، وعبدالرحمن عدس ، مركز الكتب الأردني - عمان.
- جمل الليل ، محمد (2002) المساعدة الإرشادية النفسية ، جدة-الدار السعودية للنشر والتوزيع.
- جواد ، فاتن عبدالواحد (2015) التدفق وعلاقته بتنظيم الذات ونمط التفكير الشمولي لدى طلبة الجامعة ، إطروحة دكتوراه ، كلية التربية -الجامعة المستنصرية.
- حسن ، محمود شمال (2001) سيكولوجية الفرد في المجتمع ، القاهرة - دار الآفاق العربية.
- حمد ، نادرة جميل (2004) صورة الذات وعلاقتها بالتفاعل الإجتماعي ، رسالة ماجستير - كلية الآداب -جامعة بغداد .
- الخزاعي ، علي صكر جابر ، وفضل ، عماد عبد طالب (2021) التوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة ، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، المجلد (24) ، العدد(4) لسنة 2021 .
- دردة ، السعيد عبدالصالحين محمد (2008) تنظيم الذات كعامل عام أو كعوامل طائفية وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة للإضطرابات الصحية ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد الثالث عشر ، العدد الثالث ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
- الزامل ، علي عبد جاسم ، والصارمي ، عبدالله بن محمد ، وكاظم ، علي مهدي (2009) مفاهيم وتطبيقات في التقويم والقياس التربوي ، الكويت - مكتبة الفلاح.

- زقوت ، ماجدة محمد (2011) هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية والوحدة النفسية لدى مجهولي الهوية ، ماجستير إرشاد نفسي - كلية التربية - الجامعة الإسلامية - غزة .
- زهران ، حامد عبدالسلام (2005) التوجيه والإرشاد النفسي ، القاهرة - عالم الكتب.
- السعيد ، سعيد عبد جاسم (2019) نضوب الأنا وعلاقته في حل المشكلات لدى المرشدين التربويين ، رسالة ماجستير-كلية التربية ابن رشد- للعلوم الإنسانية -جامعة بغداد.
- سليمان ، محمد عبدالعزيز عبد ربه (2000) تصميم برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات عند أطفال المؤسسات الإيوائية ، رسالة ماجستير منشورة ، الدراسات العليا للطفولة ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية.
- الشاذلي ، وائل أحمد سليمان ، ومحمود ، محمد عبدالعظيم محمد (2019) نضوب الأنا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية، كلية التربية -جامعة أسيوط، المجلة العلمية ، المجلد الخامس والثلاثون - العدد السادس - يونيه 2019 م .
- شلتز ، دوان (1983) نظريات الشخصية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة بغداد - كلية التربية ، ترجمة : الدكتور حمد دلي الكربولي ، والدكتور عبدالرحمن القيسي .
- عبداللاه ، يوسف عبدالصبور ، وحافظ، نبيل عبدالفتاح، ورضوان، أسماء أبو بكر (2019) علاقة نضوب الأنا بكل من النوع والعمر لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية العدد الأول - أكتوبر 2019 .
- عبدالرحمن ، سعد (1998) القياس النفسي (بين النظرية والتطبيق) ، القاهرة - دار الفكر العربي.

- العكيلي ، جبار وادي باهض (2011) الذكاء الشخصي وعلاقته بالإقناع الاجتماعي والإستهواء المضاد ، إطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية - الجامعة المستنصرية.
- العمري ، عبدالهادي بن يحيى بن محمد (2019) الدور الوسيط للأفكار اللاعقلانية في العلاقة بين التوجه نحو المستقبل وكلاً من المسؤولية التحصيلية والإجراء الأكاديمي لدى طلبة جامعة الباحة، المجلة التربوية - كلية التربية - جامعة سوهاج .
- الفايز ، سعود بن عبدالعزيز (2010) مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى المراهقين من مجهولي الهوية (ذوي الظروف الخاصة) دراسة ميدانية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية.
- الفتلاوي ، علي شاكراً (2008) سيكولوجية الزمن ، ط1 ، بغداد - شركة البرهان للطباعة.
- فرانكل ، فيكتور (1982) الإنسان يبحث عن معنى ، ترجمة الدكتور طلعت منصور ، مراجعة وتقديم الأستاذ الدكتور عبدالعزيز القوسي ، القاهرة - دار القلم .
- كوري ، جيرالد (2011) النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي ، ط2 ، ترجمة : سامح الخفش ، عمان - دار الفكر .
- المالكي ، مكتوب كتيب مكتوب (2019) التوجه نحو المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة جامعة الملك عبدالعزيز : الآداب والعلوم الإنسانية م27 ع6 ص119-140 .
- مرسي ، أبو بكر مرسي محمد (2000) أزمة الهوية في المراهقة والحاجة إلى الإرشاد النفسي ، ط1، القاهرة - مكتبة النهضة العربية .

- الموسوي ، خديجة حيدر نوري حسن (2009) الحاجة إلى الإنغلاق المعرفي والتنظيم الذاتي وعلاقتهما بالتفكير الإحاطي ، إطروحة دكتوراه ، كلية الآداب- جامعة بغداد.
 - الموسوي ، محمد شلال فرحان (2010) التنظيم الذاتي المعرفي وعلاقته بإتخاذ القرار والتصورات المستقبلية نحو مهنة التعليم لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين ، إطروحة دكتوراه - كلية التربية ابن رشد - للعلوم الإنسانية- جامعة بغداد .
 - ناصر ، ناصر حسين (2019) التوجهات المستقبلية وعلاقتها بمحددات النجاح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، مجلة العلوم الإنسانية -جامعة ذي قار ، المجلد (9) ، العدد (2) .،
 - النبهان ، موسى (2004) أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، عمان - دار الشروق للنشر والتوزيع.
 - هاشم ، أسراء هاشم أحمد (2006) فعالية برنامج للتدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من المراهقات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية - جامعة الزقازيق.
- المصادر الاجنبية:
- Brown,F,G (1983):prniciples of Education and psychological testing , New York Wiley.
 - Cameron,Kim S. &Spreitzer,Gretchen M.(2012) The Oxford Handbook of positive organizational Schoarship ,university press IN.
 - Forgas,Joseph P.&Baumeister,Roy F. &Tice,Dianne M. (2009) Psychology of Self- Regulation ,Psychology Press , NewYork London.

- Higgins, Tory (2012) Beyond pleasure and pain, Oxford University press, INC.
- Hirt,Edward R.&Clarkson,JoshuaJ,&Jia,Lile,(2016) self-Regulation and Ego Control,Publisher: Nikki Levy.
- Leary, Mark R.&Tangney,JunePrice(2012) Handbook of self and Identity, The Guil Ford Press,New Yurk ,Lodon.
- Lindquist,E.F(1957) Statistical analysis in Educational research ,Boston ,Miffin,No.3.
- Minda,JohnPaul(2021) The Psychology of Thinking ,printed in the UK.
- Oettingen,Gabrrielle&Sevier,A.Timur&Gollwwitzer,Peter M.(2018) The Psychology of Thinking About the Future ,The Guilford Press.
- Rossi,Patricia (2017) Marketing at the confluence between Entertainment and Analytics,Academy of marketing Science,Sprigwr.
- Sassenberg,Kai&Vliek,Michaeil.W. (2019) Social Psychology in Action, Springer Nature Switzerland AG.
- Sorrention,Richard M.&YamaguChi,Susumu (2008) Handbook of Motivation and cognition Agross Cultures ,Elsevier INC.

ملحق (1)

أسماء السادة محكمي مقاييس البحث الثلاثة

ت	الإسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ . د. أمل إبراهيم كاظم	الإرشاد النفسي	كلية التربية - الجامعة المستنصرية
2	أ . د. نبيل عبد الغفور عبدالمجيد	قياس وتقويم	كلية التربية - الجامعة المستنصرية
3	أ . م . د. أزهار ماجد كاظم	الإرشاد النفسي	كلية التربية - الجامعة المستنصرية
4	أ . م . د. حسن أحمد سهيل	الإرشاد النفسي	وزارة التربية - الكرخ الثالثة
5	م . د. هاشم فرحان خنجر .أ	الإرشاد النفسي	كلية التربية - الجامعة المستنصرية

ملحق (2) جداول تمييز فقرات المقاييس الثلاثة

جدول (5) قيم معاملات تمييز فقرات مقياس (نضوب الأنا) بأسلوب (العينتين الطرفيتين)

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
5.181	.97625	2.5789	.92730	3.7105	1
2.211	1.15511	3.2632	1.12769	3.8421	2
1.859	1.16248	2.0000	.92114	2.4474	3
5.003	1.15141	2.8421	1.09473	4.1316	4
7.399	.89768	1.7105	1.02077	3.3421	5
5.352	1.17131	3.0789	.91300	4.3684	6
.106	1.01763	2.2105	1.14925	2.2368	7
.787	1.12675	1.9737	1.20484	2.1842	8
6.171	1.07771	2.0263	1.15172	3.6053	9
1.959	1.02077	1.6579	1.19744	2.1579	10
3.917	1.22822	3.2895	.98387	4.2895	11
4.926	.87846	1.6579	1.23400	2.8684	12
7.097	1.10347	2.1579	1.12675	3.9737	13
8.349	.83017	2.5000	.92577	4.1842	14
6.181	.99964	3.0263	.80891	4.3158	15
6.627	.97625	2.4211	.99679	3.9211	16
4.892	.55687	1.4737	1.05604	2.4211	17
3.645	.58914	1.3684	.94402	2.0263	18
5.875	.86170	2.4737	.93304	3.6842	19
6.081	1.07639	2.7632	.87522	4.1316	20
.000	.86335	1.8947	.98061	1.8947	21
9.578	.81983	1.7632	1.03598	3.8158	22
3.760	.94214	3.6316	.82329	4.3947	23
7.859	.99107	1.8684	.99394	3.6579	24

القيمة التائية الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (74).



القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
4.271	.90557	1.8684	1.40437	3.02263	25
2.616	1.06409	1.9474	.95003	2.5526	26
5.188	1.16645	2.8684	.89411	4.1053	27
2.847	.68566	1.5526	.98061	2.1053	28
6.500	.96930	2.0789	1.20602	3.7105	29
3.828	1.05873	2.5263	1.15665	3.5000	30
-.098	1.23025	4.0000	1.10250	3.9737	31
.980	1.02736	2.1579	1.07903	2.3947	32
2.845	1.17707	3.4211	1.07870	4.1579	33
5.428	.90518	1.7895	1.26334	3.1579	34
7.701	1.00532	2.5526	.83359	4.1842	35
3.836	1.20690	3.0526	1.12422	4.0789	36
2.544	1.09473	1.8684	1.24548	2.5526	37
2.795	.90871	1.6579	.97770	2.2632	38
3.076	1.09473	3.1316	.99107	3.8684	39
3.992	1.19655	3.0263	1.09992	4.0789	40
1.074	1.15757	4.1053	.97040	4.3684	41
2.643	.91300	1.6316	1.07639	2.2368	42
4.456	.82846	1.4474	1.32811	2.5789	43
2.436	1.25571	2.1316	1.37882	2.8684	44
.091	1.23975	2.7632	1.27678	2.7895	45
-1.065	1.40538	3.3947	1.39395	3.0526	46
7.252	1.05368	2.3947	.96930	4.0789	47
6.474	1.18340	2.7105	.92730	4.2895	48
6.282	1.00638	2.4737	1.03838	3.9474	49
2.960	.76042	1.4474	1.33265	2.1842	50

جدول (6)

قيم معاملات تمييز فقرات مقياس تنظيم الذات (التقييم) بأسلوب (العينتين
الطرفيتين)

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
4.974	.98242	2.8158	1.09050	4.0000	1
2.748	1.10121	3.2368	.85174	3.6316	2
3.121	.96304	3.7895	.79293	4.4211	3
5.648	.97916	2.4737	1.12769	3.8421	4
2.041	1.24633	3.4737	.98639	4.0000	5
1.383	1.05739	3.7368	.92845	4.0526	6
2.368	.99786	3.6316	1.03598	4.1842	7
3.534	1.07903	3.6053	.85549	4.3947	8
1.502	1.09050	3.0000	1.19773	3.3947	9
4.682	.89411	2.1053	1.44333	3.3947	10
8.194	.95265	1.8947	1.08691	3.8158	11
7.177	.88932	1.4211	1.30869	3.2632	12
7.576	.91339	2.2368	.96341	3.8684	13
8.443	.54198	1.2368	1.43840	3.3421	14
6.418	.67468	1.3684	1.44235	3.0263	15
7.287	.64449	1.7368	1.44333	3.6053	16

القيمة التائية الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (74).

جدول (7)

قيم معاملات تمييز فقرات مقياس تنظيم الذات (التنقل) بأسلوب (العينتين الطرفيتين)

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
3.255	.85174	4.3684	.41401	4.8684	1
4.504	.96304	3.7895	.63335	4.6316	2
3.069	.87846	3.3421	.91495	3.9737	3
4.514	1.11915	2.8684	1.21659	4.0789	4
7.117	.99964	2.9737	.82975	4.4737	5
5.320	1.05064	3.6316	.61973	4.6842	6
5.864	.94402	2.9737	1.01096	4.2895	7
5.330	.99071	3.2105	.94553	4.3947	8
4.792	1.16492	3.3158	.75479	4.3947	9
2.670	1.29805	2.8684	1.27928	3.6579	10
4.465	1.03289	3.4737	.86046	4.4474	11
8.116	.85049	2.9211	.75808	4.4211	12
4.428	1.32382	2.6316	.98242	3.8158	13
5.456	1.17858	3.4474	.63335	4.6316	14
2.475	1.21161	2.7895	1.46486	3.5526	15
6.083	1.11373	2.9474	.91300	4.3684	16

القيمة التائية الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (74).

جدول (8)

قيم معاملات تمييز فقرات مقياس (التوجه نحو المستقبل) بأسلوب (العينتتين
الطرفيتين)

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
3.918	1.49172	2.6757	1.28983	3.9459	1
4.562	.90875	3.7027	.64956	4.5405	2
4.933	1.17340	2.8919	.76327	4.0270	3
7.106	1.06754	3.1622	.55480	4.5676	4
2.607	1.03323	2.6486	1.01786	3.2703	5
6.962	1.06754	3.1622	.55750	4.5405	6
3.289	1.26633	3.2973	1.13370	4.2162	7
8.799	.73725	3.1081	.68882	4.5676	8
4.622	1.30890	3.1892	1.09599	4.4865	9
6.815	.89711	2.9730	.73214	4.2703	10
5.942	1.08151	3.3243	.55885	4.5135	11
2.434	1.19810	2.8108	1.46326	3.5676	12
5.413	1.09256	3.0270	.87078	4.2703	13
3.227	1.16377	3.0811	1.21304	3.9730	14
1.738	1.14228	1.9730	1.38688	2.4865	15
3.982	1.17978	3.3243	.76031	4.2432	16
2.256	.89292	3.6216	1.05836	4.1351	17
6.310	1.18233	3.1351	.60652	4.5135	18
5.518	.98622	2.8795	.73241	4.1654	19
4.686	1.28107	3.4324	.72803	4.5676	20
6.337	1.19684	3.1081	.72803	4.5676	21
5.676	1.01712	3.4865	.55480	4.5676	22
4.463	1.05552	3.3243	.91943	4.3514	23
6.770	1.12172	3.2703	.57995	4.6757	24

القيمة التائية الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (74) .



القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
5.268	1.12640	2.8108	1.21118	4.2432	25
.846	1.22597	2.6757	1.50824	2.9459	26
5.743	1.04119	3.1622	.75834	4.3784	27
4.026	1.20994	2.6216	1.27225	3.7838	28
2.737	1.04479	3.2703	1.07873	3.9459	29
5.355	1.24601	3.0541	.89627	4.4054	30
4.110	.90128	3.4865	.85160	4.3243	31
2.922	1.29564	3.6486	.89627	4.4054	32

ملحق (3)

مقاييس البحث بصيغتها النهائية

مقياس نضوب الأنا

جامعة بغداد

كلية التربية للعلوم

الجامعة المستنصرية

كلية التربية

الصرفة / ابن الهيثم

عزيزتي الطالبة

عزيزي الطالب.....

تحية طيبة :

بين يديك فقرات تعبر عن حالات ومواقف يمكن أن تمر بها ، فضلاً منك قراءة كل
فقرة بدقة ثم الإجابة عليها عن طريق إختيار البديل الذي تراه مناسباً، والإجابة على
جميع الفقرات دون ترك أية فقرة ، وكما موضح في المثال الآتي : إذا كنت موافقاً تماماً
على الفقرة الآتية ضع إشارة صح (√) في الحقل المناسب للبديل الذي إختارته.

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	ليس لدي رغبة في المذاكرة.	√				

☐

إنثى

☐

ذكر

الجنس :

وافر التقدير والإحترام

أ. د. جبار وادي باهض

أ. د. محمود شاكر عبدالرزاق



ت	الفقرة (نضوب)	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أفتقد إلى رغبة في المذاكرة .					
2	أجد صعوبة في الألفاظ المعقدة .					
3	لديّ قدرة عالية على التركيز . غير مميزة					
4	أفقد السيطرة على نفسي عند الغضب.					
5	أشعر بالضعف العام .					
6	أميل إلى إختيار المهمات السهلة .					
7	أتخلص من المثيرات التي تشتت إنتباهي . غير مميزة					
8	أتعتمد مراقبة سلوكي لأتعرف على مسبباته. غير مميزة					
9	أشعر بالكسل .					
10	أستطيع إنجاز واجباتي الدراسية .					
11	أجد صعوبة في التركيز عندما أكون مجهداً.					
12	أفشل في تعديل سلوكي الخاطيء .					
13	أتعب بسهولة .					
14	أشعر بالملل في أثناء المذاكرة.					
15	أفقد تركيزي تحت الضغوط المختلفة.					
16	أجد صعوبة في التحكم بإنفعالاتي.					
17	لديّ القدرة على إتخاذ القرار المناسب.					
18	أؤدي واجباتي بإخلاص.					
19	أجد صعوبة في تعلم الأشياء الجديدة .					
20	أجد صعوبة في مقاومة صراعاتي الداخلية .					
21	أستطيع إقناع الآخرين بوجهة نظري . غير مميزة					
22	أترك المهمة قبل إكمالها .					
23	أحتاج لقراءة المعلومة مرات عديدة.					
24	أفشل في تنظيم أولوياتي .					
25	أقتنع بكلام الآخرين بدون مناقشة.					
26	أستطيع حل مشكلاتي المعقدة.					
27	أنسى ما قرأت سريعاً.					



ت	الفقرة (نضوب)	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
28	لديّ القدرة على تحقيق أهدافي .					
29	أجد صعوبة في متابعة محاضراتي.					
30	أؤجل الأعمال الصعبة .					
31	أبذل جهداً كبيراً للتركيز في المذاكرة. مميزة	غير				
32	أستطيع تأجيل إشباع رغباتي . غير مميزة					
33	أشعر بنفاد طاقتي في نهاية اليوم .					
34	أترك المهمات الصعبة لغيري .					
35	أشعر بالملل في أثناء المذاكرة.					
36	أجد صعوبة في مقاومة النوم في أثناء المذاكرة.					
37	لديّ القدرة على تحمل الضغوط.					
38	أمتلك الدافع لأداء المهمات الصعبة.					
39	أجد صعوبة في التركيز في نهاية اليوم .					
40	أجد صعوبة في التحكم في حالتي المزاجية.					
41	أحتاج للراحة بعد أداء العمل غير مميزة					
42	أنجز أعمالي في وقت مناسب.					
43	أنتبه لشرح الأستاذ فترة كبيرة.					
44	أجد صعوبة في مقاومة الإغراءات الجنسية.					
45	أستطيع حل المسائل الرياضية الطويلة. مميزة	غير				
46	أتبع نظام غذائي صحي. غير مميزة					
47	أشعر بالإرهاك النفسي.					
48	أتعجل الأمور قبل أوانها.					
49	أجد صعوبة في البدء في مهمة جديدة.					
5	أحافظ على هدوئي في أثناء الإمتحانات الصعبة،					

مقياس تنظيم الذات (التقييم)

الجامعة المستنصرية
كلية التربية
/ ابن الهيثم
عزیزتی طالبة
عزیزتی الطالب
تحتية طيبة :

نضع بين يديك عدداً من الفقرات التي تتناول مواقف مختلفة في الحياة ، فضلاً
منك قراءتها ووضع علامة صح (✓) تحت البديل الذي ينطبق عليك ، تكون الإجابة
على جميع الفقرات ، دون ترك أية فقرة ، وكما في المثال الآتي : إذا كانت الإجابة
بالموافقة تماماً على الفقرة الآتية ، ضع علامة صح (✓) في الحقل المناسب
للبديل الذي اخترته .

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أتردد في المبادرة للقيام بأي نشاط .	✓				

شكراً لتعاونكم



ت	الفقرة (التقييم)	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أتردد في المبادرة للقيام بأي نشاط .					
2	أمتلك أفكاراً محددة حول كيفية التعامل مع مشكلات الحياة .					
3	أستطيع التمييز بين صفاتي السلبية والإيجابية.					
4	أنقد نفسي باستمرار .					
5	عندما أكمل مهمة أفكر بالمهمة اللاحقة.					
6	أشعر بالتحفز في أثناء أدائي لعمل ما . غير مميزة					
7	أميل إلى عدم مخالفة بعض القواعد والمعايير التي أعتقد بصحتها .					
8	أستطيع مناقشة الأفكار التي أعتقد بصوابها .					
9	أجد صعوبة في تحقيق الأهداف التي أتخيلها . غير مميزة					
10	تنقصني الشجاعة في إنتقاد سلوكياتي .					
11	أنتقد الأعمال التي يقوم بها الآخرون					
12	أعتمد في تقييم الآخرين على مظهرهم الخارجي .					
13	أعتقد في الكثير من الأحيان أنني موضع تقييم الآخرين .					
14	أميل إلى مقارنة نفسي مع الآخرين .					
15	يصفني الآخرون بأني شخص ناقد .					
16	أميل إلى تقييم ما يخطط له الآخرون .					

مقياس تنظيم الذات (التنقل)

ت	الفقرة (التنقل)	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بحالة من الرضا عندما أنجز الواجب المطلوب مني.					
2	أهتم بأسلوبي الخاص في عمل الأشياء التي أقوم بها .					
3	يصفني الآخرون بأنني نشط .					
4	أضع أسوء الاحتمالات قبل الشروع في أي عمل مع الآخرين .					
5	أسعى إلى تحقيق أهدافي بأية طريقة .					
6	أهتم بالطريقة التي تجعلني شخصاً مميزاً .					
7	أحاول أن أكون مقبول لدى الأشخاص الآخرين .					
8	أجد متعة كبيرة في إنجاز الأعمال التي تتطلب جهداً.					
9	أجد تفكيري مشغول في المهمة التي أريد إنجازها .					
10	يراني الآخرون بأنني أستغرق في العمل طويلاً ،					
11	أفكر بالطرائق التي يمكن أن تحسن عملي .					
12	أستطيع مجارات الآخرين في بعض المواقف الإجتماعية .					
13	تتقضي القدرة على معارضة ما يعتقد به الناس .					
14	أحاول أن أجد حلاً لكل مشكلة تواجهني.					
15	أجتنب إتخاذ القرارات المهمة التي تتعلق بحياتي .					
16	إطراء الآخرين لي يزيد من عزيمتي على المواجهة.					

مقياس التوجه نحو المستقبل

الجامعة المستنصرية

جامعة بغداد

كلية التربية

كلية التربية

للعلوم الصرفة/ ابن الهيثم

عزيزتي الطالبة عزيزي الطالب

تحية طيبة :

بين يديك فقرات تعبر عن حالات ومواقف يمكن أن تمر بها ، فضلاً منك قراءتها على نحو دقيق ، وإجابة كل فقرة بما ينطبق عليك ، فضلاً عن إجابة جميع الفقرات دون ترك أية فقرة ، وكما موضح في الإجابة الآتية : إذا كنت موافقاً تماماً على الفقرة الآتية ضع علامة صح (√) في الحقل المناسب للبديل الذي اخترته.

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بأني سأفقد جاذبتي مستقبلاً.	√				

شكراً لتعاونكم



ت	الفقرة (المستقبل)	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بأنني سأفقد جاذبيتي مستقبلاً.					
2	أعتقد أن هناك فرص جيدة تنتظرنني في المستقبل .					
3	لدي القدرة على التنبؤ بنتائج الأحداث مستقبلاً.					
4	أتوقع أن حياتي تصبح مزدهرة في المستقبل .					
5	يبدو لي المستقبل غامضاً.					
6	أتوقع أن أحقق معظم الأهداف التي أرغب فيها في المستقبل.					
7	أشعر أن دراستي مصدر ضمان إقتصادي للغد.					
8	أتوقع أنني سوف أتغلب على مشكلاتي الحياتية في المستقبل					
9	يبدو أنني سأفشل في حياتي الزوجية.					
10	أرى أن القرارات التي سأخذها ستكون صحيحة وفاعلة.					
11	أتنبأ بحدوث إصلاحات كبيرة في حياتي المستقبلية.					
12	أعيش حياتي يوماً بيوم ولا أفكر في الغد.					
13	أخطط لكل نشاط سوف أنجزه مستقبلاً.					
14	يزعجني التفكير من التخطيط لمستقبلي المهني.					
15	يكفيني ما أحصل عليه الآن من أن أطمح إلى المزيد بالمستقبل .	غير مميزة				
16	إن ما أفكر به هو خطط للغد ومستلزماتها .					
17	أخطط حتى أذكر مصروفي اليومي من أجل تنظيم حياتي في المستقبل.					
18	يجب أن أتهيأ للمستقبل حتى لا أتفاجأ بما سأواجهه من أحداث ومتاعب .					
19	أقوم بالتخطيط لإنشاء مشروع جديد يفيدني مستقبلاً.					
20	أخطط لإكمال دراستي مستقبلاً.					
21	أضع خطط جيدة لإجتناّب الفقر مستقبلاً.					



ت	الفقرة (المستقبل)	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
22	أشعر بثقة عالية في إتخاذ قراراتتي مستقبلاً.					
23	أمتلك إرادة كاملة تجعلني أتجاوز مشكلاتي الحياتية الماضية.					
24	أفضل الإعتماد على قدراتي في المستقبل .					
25	أشعر أن حياتي مقيدة بالماضي ولا مستقبل ينتظرني.					
26	أفكر أن أعيش الحاضر بعيداً عن المستقبل . غير مميزة					
27	أشعر بأنني قادر على تحقيق طموحي مستقبلاً.					
28	أخشى ضعف تحقيق أهدافي في الحياة كون العادات والتقاليد تحكمني.					
29	توجد لديّ أساليب عديدة لأتخلص من أي مأزق في حياتي.					
30	أستطيع أن أمنع تدخل الآخرين في تقرير مصيري .					
31	أتصرف بشكل طبيعي من دون قيود .					
32	يجب أن أقرر مستقبلي بمفردي .					