2026 شبـــاط مجلة دراسات في الإنسانيات والعلوم التربوية العدد 12A
February 2026 Journal of Studies in Humanities and Educational Sciences No. 12A
Print ISSN 3006-3256 Online ISSN 3006-3264

وهم نهاية التاريخ وعلاقته بالمرونة النفسية في ضوء الانضغاط الزمني للذات لدى طلبة الجامعة

أ.م.د.عمار عوض فرحان العبيدي
ed.ammar,awad@uoanbar.edu.iq
كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة الانبار

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على وهم نهاية التاريخ وعلاقته بالمرونة النفسية في ضوء الانضغاط الزمني للذات لدى طلبة جامعة الأنبار، بالاضافة الى التعرف على مستوى , وهم نهاية التاريخ , والانضغاط النفسي , والمرونة النفسية وعلى الفروق في هذه المتغيرات الثلاثة وفقا لمتغير الجنس. تكونت عينة البحث من (300) من طلبة جامعة الأنبار، بواقع (140) ذكور و(160) إناث، وتم استخدام ثلاثة مقاييس هي :مقياس وهم نهاية التاريخ وعدد فقراتة(16) ، ومقياس الانضغاط الزمني للذات وعدد فقراته (18) ومقياس المرونة النفسية وعدد فقراته (13) فقرة، وجميعها استخدم التدرج الخماسي وفقا لطريفة ليكرت .وقد أظهرت نتائج البحث ان طلبة جامعة الانبار لديهم وهم نهاية التاريخ وانضغاط زمني للذات ولديهم انخفاض في مستوى المرونة النفسية , واظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين وهم نهاية التاريخ والانضغاط الزمني للذات والمرونة النفسية. وان الانضغاط الزمني للذات يلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين وهم نهاية التاريخ والمرونة النفسية.كما وجدات فروق في وهم نهاية التاريخ والانضغاط الزمني للذات تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور بينما كانت الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس تتجه لصالح الإناث

الكلمات المفتاحية : وهم نهاية التاريخ , الانضغاط الزمني للذات , المرونة النفسية , طلبة الجامعة.

The End of History Illusion and its relationship to Psychological Flexibility in light of Self-Perceived Time Compression among university students

Asst. Prof. Dr. Ammar Awadh Farhan
College of Education for Humanities, University of Anbar
ed.ammar,awad@uoanbar.edu.iq

Abstract

The current research aims to identify The End of History Illusion and its relationship to Psychological Flexibility in light of Self-Perceived Time Compression among students at the University of Anbar. It also aims to determine the level of The End of History Illusion, Self-Perceived Time Compression, and Psychological Flexibility, and the differences in these three variables according to gender. The research sample consisted of(300) students from the University of Anbar, including 140 males and 160 females. Three scales were used: the The End of History Illusion Scale (16 items), the Self-Perceived Time Compression Scale (18 items), and the Psychological Flexibility Scale (13 items). All scales were administered using a five-point Likert scale. The results showed that University of Anbar students suffer from The End of History Illusion, Self-Perceived Time Compression, and a low level of Psychological Flexibility. The results also showed a correlation between The End of History Illusion, Self-Perceived Time Compression, and Psychological Flexibility, Self-Perceived Time Compression playing a mediating role in this relationship. Differences were found The End of History Illusion and Self-

Perceived Time Compression based on gender, with males showing better results, while differences in Psychological Flexibility based on gender were more pronounced among females.

Keywords: The End of History Illusion, Self-Perceived Time Compression, Psychological Flexibility, University Students .

مشكلة البحث

في كل مرحلة من مراحل الحياة، يمتلك بعض الافراد تصورًا خاطئًا وجوهريًا عن ما سوف يكونون عليه في المستقبل , هذه التصورات تؤثر بشكل عميق على نظرتهم للذات المستقبلية ، وعندما يصبحون كذلك، لا يكونون دائمًا راضين عنها.فعلى سبيل المثال يندم الشباب على قرارات مصيرية اتخذوها في المراهقة مثل اهمال التعليم واختيار الاصدقاء الخطأ, الذي اندفعو لاتخاذ مثل هذه القرارات عندما كانو مراهقين ,وبما ان الزمن يعد قوة جبارة تُغير تفضيلات الافراد ويعيد تشكيل قيمهم، وتُتغير شخصياتهم، فقد يقلل الافراد عمومًا من شأن حجم هذه التغييرات (Jordi,et,al,2013,pp96-98) , بعبارة أخرى، قد يعتقد الافراد أن ما هم عليه اليوم هو نفسه ما سيكونون عليه غدًا في المستقبل ، على الرغم من حقيقة أنهم ليسوا كما كانوا بالأمس, فهم يتوقعون تغييرًا طفيفًا في المستقبل، مع معرفتهم أنهم تغيروا كثيرًا في الماضي ، هذا الميل يُعيق عملية تكيفهم في الحياة , ويطلق علية في الادبيات النفسية الحديثة "وهم نهاية التاريخ End of History Illusion " الذي يشير الى اعتقاد الأفراد أنهم وصلوا إلى النسخة الأكثر اكتمالًا من ذواتهم، رغم أن عمليات النمو والتغير مستمرة عبر مراحل الحياة , ويؤكد الباحثون أن هذه الظاهرة تحدث عبر مختلف الأعمار والثقافات، مما يشير إلى أنها نمط معرفي عام عند افراد المجتمع (Quoidbach, & Wilson, 2013, p. 98) .

ويشير هذا النوع من الاعتقاد الى نزعة إنسانية عميقة نحو البحث عن الثبات والاتساق الداخلي؛ إذ إن شعور الافراد باستمرارية الهوية يمنحهم إحساسًا بالأمان النفسي , ويدعم التماسك الذاتي عبر الزمن، وهو ما اظهرته الادبيات النفسية المعنية بدراسة الاستمرارية الزمنية للذات , التي اشارت الى أن الأفراد يسعون للحفاظ على صورة متماسكة لذواتهم لتجنب التنافر المعرفي والقلق الوجودي (Sokol & Serper,2019,p,3) , بيد أن هذا السعي إلى تماسك الذات و ثباتها , قد يتحول إلى تحيز معرفي زمني، يتمثل في التقليل من شأن التغيرات المستقبلية مقارنتا بالتغيرات في الماضي، Quoidbach, & (Wilson, 2013p. 98) , فهو يعكس الية معرفية عامة , قد يدفع الأفراد إلى تثبيت تصوراتهم الحالية , بوصفها المرجعية النهائية للذات، مما قد يؤثر في قراراتهم المستقبلية واستعدادهم للتكيف مع متغيرات الحياة. (Wilson & Gilbert, 2014, p. 21) وبالاضافة الى ذلك، يرى سوكول وسيربر (Sokol & Serper,2019) أن وهم نهاية التريخ يجعل الأفراد يسعون إلى الحفاظ على إحساس بالتماسك والاستقرار عبر الزمن، حتى وإن كان ذلك على حساب دقة التنبؤ بالتغير الذات في المستقبل (Sokol & Serper, 2019, p. 4)

كما يمكن تفسيره , من جانب المنظور المعرفي الذي يشير إلى أن تثبيت صورة الذات الحالية قد يقلل من الجهد المعرفي المرتبط بإعادة تصور الهوية المستقبلية (Wilson & Gilbert, 2014, p. 21). الا أن وهم نهاية التاريخ لا يبقى في حدود الإدراك المجرد، بل يمتد ليؤثر في تمثيل الذات المستقبلية، وهو ما يقود إلى مفهوم أكثر دقة يتمثل في الانضغاط الزمني للذات(Temporal Self-Compression). , الذي يشير إلى ميل الفرد إلى تقليص الفروق المعرفية والانفعالية والسلوكية بين الذات الحالية والذات المستقبلية، بحيث تبدو الذات المستقبلية امتدادًا مطابقًا تقريبًا للذات الراهنة في الحاضر, ويُعرّف الانضغاط الزمني للذات بأنه انخفاض في التباعد الإدراكي بين تمثيلات الذات عبر نقاط زمنية مختلفة، مما يقلل من وضوح التغير المتوقع للذات (Sokol & Thomson, 2020, pp.124- 125). ويختلف مفهوم الانضغاط الزمني للذات عن وهم نهاية التاريخ من حيث المستوى

التحليلي؛ إذ يشير الأول إلى تشوه في إدراك الامتداد الزمني بين الحاضر والمستقبل، بينما يعكس الثاني انحيازاً معرفياً يتعلق بتقدير مقدار التغير المستقبلي في الهوية الشخصية. ومع ذلك، فإن الانضغاط الزمني قد يسهم في تعزيز وهم نهاية التاريخ، من خلال تقليص الأفق الزمني الذي يُبنى عليه تصور التغير، مما يؤدي إلى تثبيت الذات الحالية وتقليل توقعات التحول المستقبلي.

ووفقا لما تقدم ، يشير هارشفيلد (Hershfield, 2011) إلى أن ضعف التمايز بين الذات الحاضرة و الذات المستقبلية يؤدي إلى انخفاض الدافعية طويلة المدى والالتزام بالتغيير, وعليه فإن الانضغاط الزمني قد يمثل الآلية المعرفية الوسيطة التي من خلالها يترجم وهم نهاية التاريخ إلى سلوكيات ومواقف عملية.(Hershfield, 2011, p. 24) , وفي هذا السياق , يتفق معظم علماء النفس , على أن هوية الفرد لا تعتمد فقط على أفكارة ومشاعرة والانشطته الحالية، بل أيضاً على تجاربه وذكرياته عن الماضي، وعلى كيفية تصوره لأنفسه في المستقبل؛ أذا اشار البرت في نظريته الموسومة (نظرية المقارنة الزمنية) ان الذات الحالية ترتبط بالذات الماضية وبالذات المستقبلية (Albert, 1977,pp, 485–503)، وهذا يقود الى طرح تساؤلات أوسع نطاقًا حول مدى استمرارية الذات الزمنية التي يختبرها الأفراد بمرور الوقت، فضلًا عن علاقتها المحتملة بالرفاهية والمرونة النفسية ، حيث تطورت أبحاث التحيزات المعرفية التي تكشف عن إدراك الإنسان لذاته وزمنه ليس موضوعيًا بالكامل، بل تحكمه أنماط إدراكية قد تؤثر في تكيفه النفسي. وفي مقابل ذلك انتقل اهتمام الباحثين في الصحة النفسية من التركيز على الاضطرابات والأعراض المرضية إلى العمليات النفسية العميقة التي تسهم في بناء التكيف والازدهار. ومن بين هذه العمليات برز مفهوم" المرونة النفسية" Psychological Flexibility، " بوصفها أحد أهم المؤشرات الحديثة للصحة النفسية الإيجابية (Joshua,et,al,2017pp,1-22)

حيث تم تعريفها من قبل كاشدن وروتينبيرك (Kashdan and Rottenberg ,2010) , بأنها القدرة على تعديل الاستجابات النفسية والسلوكية بما يتناسب مع متطلبات المواقف، مع الحفاظ على السلوك المتوافق مع القيم الشخصية , كما تُعرَّف بأنها القدرة على التكيف مع الخبرات الداخلية والخارجية المتغيرة دون الوقوع في الجمود السلوكي أو المعرفي وبنائا على ذلك ، فإن الأفراد الذين يكونون اكثر مرونة قادرون على إعادة تقييم ذواتهم وتوقعاتهم المستقبلية بصورة ديناميكية. وبالتالي، فإن الانضغاط الزمني للذات قد يُضعف هذه القدرة؛ إذ إن تصور الذات المستقبلية بوصفها نسخة شبه مطابقة للحاضر يقلل من الاستعداد النفسي للتغيير والتكيف(Kashdan and Rottenberg ,2010, 742–756 .)

وعلى الرغم من أن الأدبيات قد تناولت كل مفهوم على حدة، إلا أن هناك فجوة واضحة تتمثل في ندرة الدراسات التي بحثت العلاقة التكاملية بين:وهم نهاية التاريخ والانضغاط الزمني للذات والمرونة النفسية , ولا سيما لدى فئة طلبة الجامعة، الذين يمثلون مرحلة انتقالية حاسمة في تشكيل الهوية واتخاذ القرارات المستقبلية, كما أن الفروق بين الجنسين في هذه المتغيرات لم تُبحث بصورة كافية، رغم وجود أدلة تشير إلى اختلافات محتملة في تمثيل الذات والتكيف النفسي.(Hughes et al., 2022, p. 29)

وبناءً على ما تقدم، تتضح مشكلة البحث الحالي في البيئة الجامعية، حيث يتخذ وهم نهاية التاريخ أبعاداً شديدة ومعقدة ،اذ يواجه الطلبة ضغوطاً أكاديمية ونفسية, ويعيشون إدراكاً مكثفاً للزمن المستقبلي , فاذا كان وهم نهاية التاريخ يقوم على افتراض ثبات الهوية، بينما تقوم المرونة النفسية على تقبل التغير والانفتاح على الخبرة والقدرة على التكيف ، فهل توجد علاقة عكسية بينهما. أما المتغير الثالث، الانضغاط الزمني للذات، فيشير إلى شعور الفرد بأن الوقت محدود لتحقيق أهدافه، مما يرفع مستويات التوتر ويقلل التفكير التأملي,كما ان الضغط الزمني يضعف التنظيم المعرفي ويزيد التصلب الإدراكي . (Claessens et al., 2007, p. 262)

ووفقا لذلك فان وهم نهاية التاريخ يقلل من التغيير المستقبلي بينما الانضغاط الزمني يعزز تثبيت الهوية الحالية , وبالتالي فان ضعف تصور الفرد في تغير الذات في المستقبل (وهم نهاية التاريخ) يزيد من ضغط الزمن اي تثبيت الهوية الحالية (الانضغاط الزمني للذات), مما يؤدي الى انخفاض المرونة

النفسية لدى طلبة الجامعة اي بعبارة اخرى ,إذا كانت المرونة النفسية تفترض قابلية الذات للتغير، فإن وهم نهاية التاريخ يمثل نقيضاً معرفياً لها. فكلما ازداد اعتقاد الفرد بثبات ذاته، انخفضت قدرته على التكيف مع التحولات المستقبلية(Kashdan & Rottenberg, 2010, p. 867) و بناءً على ذلك يمكن تلخيص مشكلة البحث في التساؤلات الاتية : ما مستوى المتغيرات الثلاثة لدى طلبة جامعة الانبار , هل هناك ارتباط دال احصائيا بين وهم نهاية التاريخ والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة؟ وهل يعمل الانضغاط الزمني للذات كمتغير وسيط يفسر العلاقة بين وهم نهاية التاريخ والمرونة النفسية ؟ وهل توجد فروق داله احصائيا وفقا لمتغير الجنس وفقا للمفاهيم الثلاثة؟

اهمية البحث

يُعد مفهوم وهم نهاية التاريخ (The End of History Illusion) من المفاهيم النفسية الحديثة , حيث تتجسد أهميته العلمية من ارتباطه بعدة متغيرات نفسية في الصحة النفسية وعلم النفس المعرفي (Quoidbach & Wilson, 2013, p. 96).، اذ توصلت دراسة حديثة اجراها هاريس وبوسري (Harris & Busseri, 2022) التي تناولت مفهوم وهم نهاية التاريخ ومعنى الحياة , أن معظم الأفراد يعتقدون أنهم سيبقون ثابتين في رضاهم عن الحياة، لكن من خلال متابعة طولية تبين أن التنبؤات غالباً ما تكون غير دقيقة، ما يسلّط الضوء على عمق تأثير وهم نهاية التاريخ في تصور الذات ورفاهيتها المستقبلية (Harris & Busseri, 2022,) كما أظهرت دراسة هاز و اموراء (Haas & Omura, 2021). التي تناولت درجة اسهام وهم نهاية التاريخ في وضوح مفهوم الذات وتقدير الذات ,اظهرت نتائج الدراسة الى ان الزيادة في وضوح مفهوم الذات لدى الفرد، يؤدي الى انخفاض درجة الشكوك في تغيّره في المستقبل، ما يشير إلى أن هذا الوهم لا يتصرف بمفرده، بل يتداخل مع عناصر الهوية النفسية (Haas & Omura, 2021, , pp. 1331–1348) .

بالاضافة الى ذلك يعد مفهوم الانضغاط الزمني للذات من المفاهيم النفسية المهمة في فهم الضغوط النفسية في الحياة اليومية ، (Claessens et al., 2007, p. 262). وقد تطوّر هذا المفهوم من دراسات إدارة الوقت ليأخذ بعداً نفسياً ذاتياً مرتبطاً بإدراك الهوية والإنجاز والمعنى , وتتضح أهمية دراسة الانضغاط الزمني من ارتباطه بعدد من المتغيرات النفسية المهمة , فقد اشارة دراسة (Roxburgh, 2004). ارتباط مفهوم الانضغاط الزمني للذات مع القلق والاكتئاب , حيث اشارة الدراسة ,إلى أن الأفراد الذين يعانون من ضغط زمني ذاتي مرتفع يظهرون مستويات أعلى من القلق والاكتئاب، نتيجة الإحساس المستمر بعدم اللحاق بمتطلبات الحياة. (Roxburgh, 2004, p. 137) , كذلك ارتبط المفهوم بالتصلب المعرفي وضعف المرونة النفسية , حيث بينت دراسة اوريونيز وبينسون (Ordóñez & Benson, 1997) أن الضغط الزمني للذات يؤدي إلى تضييق نطاق الانتباه والاعتماد على استجابات معرفية نمطية، مما يضعف القدرة على المرونة و التكيف **.** (Ordóñez & Benson, 1997, p. 512) ,كما أظهرت أبحاث نفسية ارتباط مفهوم الانضغاط الزمني للذات بتصور المستقبل والذات,حيث اشارت دراسة سجيلنك (Schelling, 2006)ان الإحساس بأن الوقت ينفذ يقلل من التفكير المستقبلي طويل المدى، ويجعل الفرد أكثر ميلاً لتثبيت ذاته الحالية وتفضيل الحاضر على المستقبل (Schelling, 2006, p. 27).

وإلى جانب الاهتمام المتزايد بوهم نهاية التاريخ والانضغاط الزمني للذات ، يبرز مفهوم المرونة النفسية بوصفه مفهومًا حديثًا حظي بعنايةٍ أكاديميةٍ متنامية في علم النفس الايجابي والصحة النفسية , وكذلك تعد من المفاهيم المحورية في علم النفس الإكلينيكي المعاصر ، (Hayes et al., 2006, p. 7). حيث تتجلى أهمية هذا المفهوم بارتباطه الوثيق بعدد كبير من متغيرات الصحة النفسية, اذ أثبتت دراسة كاشان وروتينبيرك (Kashdan & Rottenberg, 2010). , أن المرونة النفسية ترتبط بانخفاض مستويات الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية، وتُعد عاملاً وقائياً أساسياً ضد الاضطرابات النفسية (Kashdan& Rottenberg, 2010, p. 866) , كذلك اشارة دراسة جانج

وزملائه (Cheng et al., 2014) الى ارتباط المرونة النفسيى بالتكيف مع التغير , اذ اظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد ذوي المرونة العالية ينظرون إلى الذات بوصفها كياناً متغيراً وقابلاً للنمو، وهو ما يعزز التكيف مع التحولات الحياتية الكبرى (Cheng et al., 2014, p. 1121).وفي دراسة حديثة اخرى اشارة دراسة كلوستر وزملائه (Gloster et al., 2017) الى أن المرونة النفسية ترتبط بقدرة أفضل على إدارة الوقت وتقليل الشعور بالضغط الزمني، حيث يميل الأفراد المرنون إلى إعادة تقييم الضغوط الزمنية بدلاً من الاستسلام لها.(Gloster et al., 2017, p. 850)

وبالاضافة الى ماتقدم تكمن الأهمية العلمية الكبرى لهذا البحث في دراسة التفاعل البنيوي بين ثلاثة مفاهيم نفسية معاصرة تشترك جميعها في محور واحد هو :إدراك الذات عبر الزمن.يؤدي الاعتقاد بأن الذات الحالية هي النسخة النهائية (وهم نهاية التاريخ) إلى تقليل الاستثمار النفسي في المستقبل (Quoidbach, & Wilson, 2013, p. 97).وعندما يترافق هذا الاعتقاد مع إحساس بأن الوقت محدود (الانضغاط الزمني)، تتعزز نزعة تثبيت الهوية الحالية وتضييق أفق التغير.كذلك تتضح اهمية البحث النظرية في إثراء الأدبيات العربية (العراقية) بمفهوم حديث في الصحة النفسية وعلم النفس المعرفي , وذلك عن طريق تفحص العلاقة بين وهم نهاية التاريخ والانضغاط الزمني للذات كمتغير وسيط يخفض من المرونة النفسية , هذا التفاعل البنائي , قد يحدد مستوى التكيف النفسي لدى طلبة الجامعة و التي تعبرهي شريحة مهمة في المجتمع , كما تعد فئة عمرية حاسمة في تشكّل الهوية المستقبلية لدى الطلبة في هذه المرحلة و تسليط الضوء على البعد الزمن النفسي في تفسير التكيف الجامعي, كذلك تبرز اهمية البحث من الناحية التطبيقية في الاستفادة من مقاييس المفاهيم الثلاثة وتطبيقها على عينات اخرى واستخدامها في تطوير برامج إرشادية تعزز وعي الطلبة بطبيعة التغير الذاتي المستقبلي, كذلك يمكن تصميم تدخلات لخفض الانضغاط الزمني وتعزيز المرونة النفسية والوقاية الطلبة من قرارات حياتية متسرعة قائمة على وهم ثبات الهوية.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على :

١- مستوى وهم نهاية التاريخ لدى طلبة الجامعة الانبار.
٢- مستوى الانضغاط الزمني للذات لدى طلبة الجامعة الانبار.
٣- مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الانبار .
٤- التعرف على الدور الوسيط الانضغاط الزمني للذات في العلاقة بين وهم نهاية التاريخ والمرونة النفسية.
٥- التعرف على الفروق الاحصائية في وهم نهاية التاريخ وفقا لمتغير الجنس
٦- التعرف على الفروق الاحصائية في الانضغاط الزمني للذات وفقا لمتغير الجنس
٧- التعرف على الفروق الاحصائية في المرونة النفسية وفقا لمتغير الجنس

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة الانبار للعام الدراسي 2026/2025 بجميع كلياتها العلمية والانسانية ومن كلا الجنسين (ذكور – اناث)

تعريف المصطلحات

١- مفهوم وهم نهاية التريخ The End of History Illusion

تعريف كيودبج وولسون ; (Quoidbach, & Wilson, 2013)

ميل الأفراد للاعتقاد بأنهم قد تغيروا كثيراً في الماضي، لكنهم لن يتغيروا كثيراً في المستقبل، أي أنهم ينظرون إلى ذواتهم الحالية باعتبارها "النسخة النهائية" من شخصياتهم وقيمهم وميولهم, رغم أن الأفراد يستمرون في التغير عبر مراحل الحياة المختلفة (Quoidbach, & Wilson, 2013, p. 96) .

التعريف النظري لمفهوم وهم نهاية التاريخ

يتبى الباحث تعريف (Quoidbach, & Wilson, 2013) تعريفا نظرية لمفهوم وهم نهاية التاريخ , وذلك لانه تعريف واضح ويتناسب مع اهداف البحث

التعريف الاجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس وهم نهاية التاريخ الذي اعدة الباحث

2-مفهوم الانضغاط الزمني للذات Self-Perceived Time Compression

تعريف هيرشفيلد وزملائه (Hershfield et al., 2011)

هو نزعة إدراكية يميل فيها الأفراد إلى تمثيل ذواتهم عبر الزمن بصورة مضغوطة، بحيث تُدرك الفرق بين الذات الحاضرة والذوات المستقبلية البعيدة على أنها أقل تمايزًا، مما يؤدي إلى تقارب التمثيلات المعرفية للذات عبر الامتداد الزمني.(Hershfield et al., 2011, p, 320) **التعريف النظري لمفهوم الانضغاط الزمني للذات**

يتبى الباحث تعريف هيرشفيلد وزملائه تعريفا نظرية لمفهوم الانضغاط الزمني للذات , وذلك لانه تعريف يغطي اهداف البحث الحالي .

التعريف الاجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الانضغاط الزمني للذات الذي اعدة الباحث

3- مفهوم المرونة النفسية Psychological Flexibility

تعريف ونكنيلد (Wagnild. 2009)

قدرة الفرد على المحافظة على التوازن النفسي والتكيف الإيجابي مع الشدائد والضغوط النفسية ، والقدرة على الاستمرار في الحياة رغم مواجهة الصعوبات والتحديات المتراكمة .

التعريف النظري لمفهوم الانضغاط الزمني للذات

يتبى الباحث تعريف ونكنيلد تعريفا نظرية لمفهوم الانضغاط الزمني للذات , وذلك لانه تعريف واضح ومفهوم ويتناسب مع اهداف البحث وعينتة (Wagnild, 2009,p, 105–113)

التعريف الاجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس المرونة النفسية الذي اعدة الباحث

الاطار النظري

اولا : مفهوم وهم نهاية التاريخ The End of History Illusion

يشير وهم نهاية التاريخ الى التحيز المعرفي الزمني الذي يتمثل في المبالغة في إدراك التغيرات التي حدثت للذات في الماضي، بالمقابل التقليل من إدراك التغيرات المتوقعة في المستقبل، بما يعكس اعتقاداً ضمنياً بأن الذات الحالية تمثل حالة ثبات او استقرار بعتبارها نسخة نهائية من الهوية (Quoidbach, & Wilson, 2013, p. 96) وقد أظهرت الدراسة التجريبية الاصلية لهذا المفهوم ، والتي شملت أكثر من(19,000) مشارك من فئات عمرية مختلفة،وتبين أن هذا الوهم يظهر بشكل منتظم بغض النظر عن العمر، مما يشير إلى أنه تحيز معرفي بنيوي في إدراك الذات عبر الزمن، وليس نتيجة لمرحلة نمائية معينة ,وتشير نظرية وهم نهاية التاريخ " The End of History Illusion theory " الى أن الأفراد يميلون إلى التقليل من التغير الذي سيحدث لهم في مستقبل، فهم يعتقدون أن شخصياتهم الحالية تمثل الشكل النهائي لتطورهم النفسي , حيث تفترض النظرية ان الإنسان يملك قدرة محدودة على تصور التغيرات المستقبلية في ذاته، إذ يميل إلى استخدام خبراته الحالية كأساس لتوقع المستقبل. وبذلك يرى الفرد أن ما هو عليه الآن سيبقى ثابتاً نسبياً، بينما تشير الأدلة العلمية إلى أن هوية الفرد وقيمه واهتماماته تتغير باستمرار نتيجة لخبراته الحياتية والتفاعلات الاجتماعية المختلفة , وقد اختبر اودبيج وزملائه (Quoidbach, & Wilson, 2013) هذه الفكرة من خلال مقارنة مقدار التغير للافراد الذي حدث لهم في السنوات العشر الماضية مع توقعاتهم للتغير في السنوات العشر القادمة. وأظهرت النتائج أن الافراد يرون أنهم تغيروا كثيراً في الماضي، لكنهم ان تغيرهم في المستقبل أقل بكثير ، وهو ما أطلق عليه اودبيج وزملائه مصطلح وهم نهاية التاريخ (Quoidbach, & Wilson, 2013, p. 97)

وقد تم تفسيرة ايضا من قبل العديد من علماء النفس , حيث فسره هيرشفيلد Hershfield, (2011) في نظريته الموسومة نظرية الاستمرارية الذاتية "Self-Continuity Theory " اذ تفترض النظرية , أن الأفراد يسعون للحفاظ على شعور بالاستمرارية بين ذواتهم الماضية والحاضرة والمستقبلية، لأن هذا الشعور يعزز المعنى والاتساق النفسي.(Hershfield, 2011, p. 320) غير أن وهم نهاية التاريخ يمثل تشوهاً في هذه الاستمرارية؛ إذ يبالغ الفرد في تقدير التغير الماضي، بينما يقلل من التغيرفي المستقبل، مما يؤدي إلى تضخيم الاستقرار الذاتي الحالي على حساب تصور النمو المستقبلي, و أن ضعف الاتصال بالذات المستقبلية يرتبط بقرارات قصيرة المدى وضعف التخطيط طويل الأجل (Hershfield et al., 2011, p. 321). بينما يرى جلبريت وولسون Gilbert & Wilson, 2007, في نظريتهما المعروفة " بنظرية التنبؤ العاطفي Affective Forecasting theory " التي تفترض , أن الأفراد ضعفاء في تقدير مشاعرهم المستقبلية، لأنهم يعتمدون على الحالة الشعورية الراهنة بوصفها مرجعاً تنبؤياً لهم , ويظهر وهم نهاية التاريخ , كنتيجة مباشرة لهذا القصور؛ إذ يُفترض جلبرت وولسون , أن ما نشعر به الآن وما نقدّره الآن, سيبقى مستقراً في المستقبل وان الدلالات النفسية لهذا القصور , قد يؤدي إلى قرارات حياتية غير مرنة , وصدمة نفسية عند حدوث تغيرات غير متوقعة , وصعوبة التكيف مع التحولات العمرية (Gilbert & Wilson, 2007, p. 1352), وبالاضافة الى ذلك , يرى سجيلنك (Schelling, 2006 في نموذجة تحيز الحاضر وقصرالنظر الزمني Myopia "Temporal" , الى ميل الافراد تحت ضغط الغموض , يضيق افقهم الزمني , ويركزون على الزمن الحاضر , مما يضعف التفكير المستقبلي لديهم , فيصبح الحاضر المرجع الاساسي والوحيد بينما يصبح المستقبل امتدادا جامدا للحاضر(Schelling, 2006, p. 27) , ووفقا لما تقدم يعتمد الباحث على نظرية اكويدبج وولسون (Quoidbach, & Wilson, 2013) في تفسير نتائج البحث الحالي لانها نظرية واضحة ومفهومة وتناولت مفهوم وهم نهاية التاريخ بالاسم , وتناسب اهداف البحث , كذلك تم اعتمادها في قياس وهم نهاية التاريخ واعتماد تعريفها النظري لقياس المفهوم .

ثانيا : مفهوم الانضغاط الزمني للذات Self-Perceived Time Compression

يشير مفهوم الانضغاط الزمني للذات إلى ميل الفرد إلى إدراك الفواصل الزمنية بين الحاضر والمستقبل البعيد على أنها أقصر ذاتياً مما هي عليه فعلا ، بحيث تصبح الذات المستقبلية أقل وضوحا

وتمايزاً من الناحية النفسية عن الذات الحالية، ويُنظر إلى التغيرات المستقبلية بوصفها محدودة أو غير جوهرية، الأمر الذي يؤدي إلى تثبيت الهوية الحالية وتقليص الاستثمار النفسي في التخطيط طويل المدى، وزيادة التحيز للحاضر .(Hershfield et al., 2011, p. 320), لقد تم تفسير هذا المفهوم من قبل العديد من النظريات النفسية , حيث تعد نظرية الانضغاط الزمني للذات "Temporal Self-Compression Theory" , من الأطر النظرية التي فسرت مفهوم الانضغاط الزمني للذات ، وقد طُرحت تجريبياً من قبل اكيويدبيج وزملائه (Quoidbach, & Wilson, 2013),حيث تشيرالافتراضات الرئيسية للنظرية بان كلما ابتعد الزمن المستقبلي، قلّ التمايز المدرك بين الذات الحالية والذات المستقبلية , وبالتالي تدرك التغيرات المستقبلية على أنها أقل أهمية من التغيرات الماضية, بينما يمثل المستقبل ذهنياً بطريقة مضغوطة مقارنة بالماضي–(Quoidbach, & Wilson, 2013,pp, 96 .98)

ويرى هيرشفيلد وزملائه (Hershfield et al., 2011) في نظريتهم المعروفة بنظرية استمرارية الذات المستقبلية والتي تعد من النظريات المهمة في تفسير الانضغاط الزمن للذات "Future Self-Continuity Theory " حيث تفترض النظرية ، كلما كانت الذات المستقبلية بعيدة زمنيا وغير واضحة من المتوقع ان تنخفض درجة التعاطف معها , فعندما يحدث الانضغاط الزمني تصبح الذات المستقبلية غير مميزة، مما يؤدي إلى ضعف الاستثمار النفسي فيها , وذلك نتيجة لانخفاض الارتباط بين الذات الحالية والذات المستقبلية , هذا يؤدي بطبيعته إلى قرارات قصيرة المدى , مما يقلل من وضوح الذات المستقبلية , وتثبيت الهوية الذاتية الحالية وزيادة في التحيز الذاتي لها , وبالتالي الانضغاط الزمني للذات يضعف من استمرارية الذات المستقبلية ، وهذا ما يفسر سلوكيات الافراد في التسويف والتجنب ، وسؤ التكيف النفسي (Hershfield et al., 2011, p 320).

كذلك فسرت نظرية الانتقاء الاجتماعي – الانفعالي "Socioemotional Selectivity Theory" مفهوم الانضغاط الزمني للذات أن إدراك الافراد للزمن بوصفه محدوداً يؤدي إلى تركيز الافراد على الحاضر وتنظيم انفعالتهم بدلاً من النمو المستقبلي, فالانضغاط الزمني للذات يعزز شعور الافراد ان "الوقت ينفد"، حتى لدى الشباب، مما قد يؤدي إلى تقليص الأهداف المستقبلية وتفضيل الراحة النفسية قصيرة المدى,(Carstensen, 2006,p,1913) ووفقا لما تقدم يعتمد الباحث على نظرية هيرشفيلد وزملائها (Hershfield et al., 2011) في تفسير نتائج البحث لانها تناسب اهداف البحث وفسرت مفهوم الانضغاط الزمني للذات بصورة واضحة ومفهومة , كذلك تم اعتمادها في قياس الانضغاط الزمني للذات واعتماد التعريف النظري في مقياس الانضغاط الزمني للذات .

ثالثا :مفهوم المرونة النفسية Psychological Flexibility

يشيرمفهوم المرونة النفسية إلى قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط النفسية والصدمات والتغيرات الحياتية المختلفة و مع الاحتفاظ على مستويات مناسبة من الأداء على الصعيد النفسي والاجتماعي. وقد اهتم الباحثين بهذا المفهوم خلال السنوات الأخيرة نتيجة التحولات المتسارعة في المجال الاجتماعي والاقتصادي التي جعلت من القدرة على التكيف مع الضغوط مسلمه أساسيه للصحة النفسية.(Masten, 2014, p. 7) وقد عرفها هيز وزملائه (Hayes et al., 2006), بأنها قدرة الفرد على الانفتاح على الخبرة، والتكيف مع المتغيرات، وتعديل السلوك بما يتلاءم مع القيم الشخصية ومتطلبات الموقف(Hayes et al., 2006, p. 7), كذلك عرفها سوثويك وزملائه المرونة النفسية بأنها عملية دينامية تعتمد على التفاعل بين الفرد وبيئته، وتمكنه من مواجهة الضغوط و الشدائد والتغلب عليها والعودة إلى مستوى مقبول من التوازن النفسي، و تحقيق النمو نفسي الايجابي بعد المشاكل و الأزمات الشديدة .(Southwick et al., 2014, p. 3) كما يشير بنانو .(Bonanno, 2012) في نموذجه المعروف بالعمليات التكيفية Adaptive Process Model إلى أن المرونة النفسية لا تعني مجرد مواجهة الافراد الضغوط النفسية والصمود امامها , انما هي القدرة على التكيف بصورة فعالة مع

الضغوط و المواقف الشديدة , وذلك عن طريق إعادة تنظيم الموارد النفسية والمعرفية والانفعالية لديهم (Bonanno, 2012, p. 756). , وتشير النظرية إلى أن المرونة النفسية تستند على عدد من الاليات النفسية،هي المرونة المعرفية , إعادة التقييم المعرفي للضغوط النفسية والتنظيم الانفعالي , وبالتالي فان الطريقة التي يستجيب بها الافراد لا يستجيبون بالطريقة نفسها , اذ تختلف المرونة النفسية لدى الافراد تبعا لطبيعة سمات الشخصية والعوامل الاجتماعي (Bonanno, 2012, p. 760)

وفي السياق ذاته تفسر ماستن (Masten,2014) المرونة النفسية في نظريتها المسماه نظرية المرونة النمائية "Developmental Resilience Theory" حيث تعتبر هذه النظرية من أبرز النظريات التي فسرت المرونة النفسية، التي اشارت الى أن المرونة ليست ظاهرة نادرة أو استثنائية، بل هي تنشأ من العمليات الطبيعية للنمو النفسي والاجتماعي لدى الإنسان .(Masten, 2014, p. 12).وتفترض النظرية أن المرونة النفسية تنمو من خلال تفاعلات ثلاثة أنظمة رئيسية: الأنظمة البيولوجية العصبية (الموارد الشخصية) , والعلاقات الاجتماعية الداعمة القدرات المعرفية , والتنظيم الانفعالي , وعندما تعمل هذه الأنظمة بشكل متكامل فإنها تعزز قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والتحديات ترى هذه النظرية أن الموارد الشخصية تشمل , التفاؤل الواقعي و مهارات حل المشكلات, و الكفاءة الذاتية هذه الموارد تساعد الفرد على الاتزان الانفعالي , ضبط الانفعالات , التعامل مع القلق والضغوط وهو عنصر أساسي في التكيف مع الأحداث الضاغطة , اما الدعم الاجتماعي فالعلاقات الاجتماعية الداعمة تلعب دورًا محوريًا في تعزيز المرونة النفسية من خلال: المساندة الاجتماعية والشعور بالانتماء فالمرونة عند ماستن ليست ظاهرة نادرة بل هي":ظاهرة إنسانية شائعة تنتج من أنظمة التكيف الطبيعية لدى الإنسان(Masten, 2001,pp, 227–238)

وبناء على ما تقدم يعتمد الباحث على نظرية ماسترن (Masten, 2014) في تفسير النتائج وذلك لانها مناسبة لاهداف البحث , كذلك تم اعتمادها في قياس المرونة النفسية واعتماد التعريف النظري في قياسها .

منهجية البحث واجراءاته

اولا :منهج البحث

لتحقيق اهداف البحث اعتمد الباحث على منهج البحث الوصفي الارتباطي وذلك لانه يصف درجة العلاقة بين المتغيرين كميا , ويفسر العلاقة من اجل تعميم النتائج وفهم الظاهرة المراد دراستها .

ثانيا : مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة الانبار (الدراسات الاولية الصباحية) للعام الدراسي 2026/2025 والبالغ عددهم (21956) الف طالب من كلا الجنسين (ذكور –اناث) .

ثالثا:عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث باسلوب العينة الطبقية العشوائية , حيث بلغت عينة التحليل البنائي للبحث (300) طالب موزعين على الكليات العلمية والانسانية وحسب متغير الجنس (ذكور – اناث) , حيث بلغ عدد الذكور (140) طالب وعدد الاناث (160) طالبة, تم اختيارهم من اربعة كليات هي كليةالعلوم وكلية الصيدلة التربية للعلوم الانسانية وكلية الاداب وكما هو موضح في الجدول (1)

جدول رقم (1)

جدول يوضح عينة البحث وفقا لمتغير الجنس (ذكور- اناث)

الكلية	ذكور	اناث	المجموع
كلية التربية للعلوم الانسانية	40	50	90
كلية الاداب	40	45	85
كلية الصيدلة	30	30	60
كلية العلوم	30	35	65
المجموع الكلي	140	160	300

رابعا : اداتاه البحث :

1- مقياس وهم نهاية التاريخ :

لتحقيق أهداف البحث الحالي , والتي تتطلب قياس مستوى وهم نهاية التاريخ لدى عينة البحث اطلع الباحث على الادبيات السابقة و الدراسات ذات العلاقة التي تناولت هذا المفهوم , وتم تفحص عدد من مقاييس التي تقيس وهم نهاية التاريخ , مثل مقياس استمرارية الذات "Future Self-Continuity Scale " لهرشفيلد (Hershfield, 2011) , ومقياس وضوح مفهوم الذات" Self-Concept Clarity Scale " لكامبل وزملائه (Campbell et al., 1996) , ومقياس وهم نهاية التاريخ , لكيودبيج وولسون (Quoidbach, & Wilson, 2013) ومقاييس اخرى , ونظرا لكون جميع هذه المقاييس تنظر من زاوية نظرية مختلفة عن اهداف البحث الحالي قام الباحث باعداد مقياس وهم نهاية التاريخ يتناسب مع اهداف البحث وعينته , وبناء على ذلك قام الباحث باعداد مقياس وهم نهاية التاريخ وذلك بتبني تعريف كيودبيج و,ولسون (Quoidbach, & Wilson, 2013) المشار له في تعريف المصطلحات , وقد تكون المقياس من (18) فقرة موزعة على مجالين هما : مجال استقرارالشخصية : ويتكون من تسعة فقرات مثل (أشعر أن شخصيتي الحالية تمثل النسخة النهائية من نفسي – عتقد أن معظم التغيرات المهمة في شخصيتي قد تمت بالفعل) والمجال الثاني هو ثبات القيم والاتجاهات : والذي يتكون من تسعة فقرات مثل (لا أتوقع أن تتغير مبادئي الأساسية في المستقبل - اهتماماتي الحالية ستبقى كما هي في المستقبل) , وقد تم اعتماد التدرج الخماسي وفقا لطريقة ليكرت (تنطبق عليا دائما =5 تنطبق علي غالبا =4 تنطبق علي احيانا =3 تنطبق علي نادرا =2 لا تنطبق علي ابدا =1) ولا توجد فقرات عكسية , حين ان اعلا درجة للمقياس = 90 واوطىء درجة = 18, والدرجة المرتفعة تعني وجود وهم نهاية التاريخ اما الدرجة المنخفضة تعني ادراك عالي لامكانية تغير الذات في المستقبل .

صلاحية فقرات مقياس الضعف النفسي

بعد جمع فقرات مقياس وهم نهاية التاريخ وتبني التعريف النظري للمقياس , عرض المقياس على مجموعة من من المحكمين في اختصاص علم النفس , بعد جمع اراء المحكمين البالغ عددهم (12) , تم اعتماد ما نسبته (80%) فما فوق لتحديد صلاحية الفقرات , وقد حصلت فقرات المقياس على نسبة اتفاق المحكمين بلغت (80%) , عدى فقرتين , الفقرة (8) التي تنتمي لمجال ثبات القيم والاتجاهات, والفقرة (5) التي تنتمي لمجال استقرار الشخصية لم تحصل علة نسبة اتفاق (80%) , لذلك تم حذف الفقرتين من المقياس بصورته الاولية , كذلك هناك بعض التعديلات على عدد من فقرات المقياس , ووفقا لاراء المحكمين ونسبة الاتفاق المحددة تم الابقاء على جميع فقرات المقياس الاخرى , ملحق رقم (1).

تعليمات المقياس والدراسة الاستطلاعية

لضمان دقة الاستجابة , حرص الباحث عند صياغة فقرات المقياس ان تكون واضحة وباللغة بسيطة ومفهومة, وعدم الاشارة الى الموضوع الاساسي للمقياس , أذ تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب جامعة الانبار بلغت (40) طالب وطالبة و وبعد اجاباتهم على المقياس وتعليماتة , لم يظهرافراد العينة

اي ملاحظة حول وضوح فقرات المقياس بل صرحو بانها واضحه ومفهومة , وقد استغرقت مدة الاجابة على المقياس مابين (4- 5) دقائق .

الاجراءات الاحصائية لمقياس وهم نهاية التاريخ

لغرض تم حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس وهم نهاية , عن طريق اسلوبين هما اسلوب العينتين المتطرفة واسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي).

1- اسلوب العينتين المتطرفة:

لاجراء تحليل الفقرات وفقا لاسلوب العينتين المتطرفتين , قام الباحث بتحديد درجة كل فقرة من فقرات المقياس وتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة , وترتيبها تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة , بعدها يتم تحديد مانسبة (27%) من الاستمارات التي حصلت على اعلى درجة , و (27%) من الاستمارات التي حصلت على اوطىء درجة , ووفقا للعينة البالغة (300) طالب وطالبة فان نسبة (27%) العليا بلغت (81) اما المجموعة الدنيا بلغت (81) ايضا , وبذلك يكون مجموع الاستمارات التي تم تحليلها بلغت (162) استمارة و وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلة, لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا , اظهر النتائج أن جميع القيم التائية المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,97)، مما يدل على أن جميع الفقرات مميزة ودالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حريه (298) , والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول رقم (2)

معاملات تمييز فقرات مقياس وهم نهاية التاريخ بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4.33	0.60	2.40	0.82	14.51	دالة
2	4.20	0.71	2.35	0.79	13.75	دالة
3	4.29	0.64	2.47	0.82	13.58	دالة
4	4.25	0.67	2.45	0.78	13.20	دالة
5	4.33	0.58	2.39	0.82	8.26	دالة
6	4.10	0.72	2.32	0.85	14.88	دالة
7	4.24	0.66	2.48	0.81	13.37	دالة
8	4.28	0.64	2.42	0.78	13.92	دالة
9	2.30	0.98	1.60	0.83	6.25	دالة
10	4.33	0.61	2.40	0.81	14.62	دالة

11	4.17	0.73	2.36	0.85	13.09	دالة
12	4.29	0.64	2.46	0.78	13.85	دالة
13	4.34	0.61	2.36	0.81	14.74	دالة
14	4.18	0.72	2.34	0.84	13.12	دالة
15	4.27	0.67	2.43	0.81	13.53	دالة
16	4.31	0.63	2.38	0.82	14.28	دالة

2-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) :

يوضح هذا الاسلوب عن مدى ترابط فقرات المقياس وتجانس فقراتة من ناحية التحقق من ان كل فقرة تقيس البعد السلوكي الذي يقيسه المقياس , وبذلك تم استعمال عينة التحليل الاحصائي نفسها في الاسلوب السابق والبالغة (300) من طلبة جامعة الانبار, وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون, اظهرت النتائج ان معاملات الارتباط تراوحت بين(0.44-0.59) ، هي جميعها أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون البالغة (0,11) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (298)، مما يدل على أن جميع الفقرات دالة إحصائياً وذات اتساق داخلي مع المقياس، وهذا يعني ان جميع الفقرات صالحة للبقاء ضمن فقرات المقياس.

صدق مقياس وهم نهاية التريخ

اعتمد الباحث في استخراج صدق مقياس وهم نهاية التاريخ عن طريق مؤشرين هما الصدق الظاهري وصدق البناء , حيث تم تحقيق الصدق الظاهري وهم نهاية التاريخ, عرضه المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص , حيث حصل المقياس على ما يفوق نسبة (80%) من نسبة الاتفاق وبذلك تم تحقيق الصدق الظاهري للمقياس .

الصدق البنائي :

لحقيق الصدق البنائي لمقياس وهم نهاية التاريخ, وذلك عندما تم استخدام اسلوب العينتين المتطرفتين لتمييز فقرات المقياس, واسلوب علاقتة الدرجة الفقرة بالدرجة الكلية , والذي يعدان من مؤشرات الصدق البنائي .

التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس وهم نهاية التاريخ

لتحقق من الصدق البنائي تم اجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس وهم نهاية التاريخ باستخدام طريقة المكونات الرئيسة (Principal Components) مع تدوير فاريماكس (Varimax) على بيانات عينة التحليل الإحصائي البالغة (300) طالباً وطالبة. وأظهرت نتائج اختبار كايزر–ماير–أولكن (KMO)ملاءمة البيانات للتحليل العاملي إذ بلغت قيمته (0.86)، وهي قيمة تشير إلى كفاية حجم العينة وتعتبر جيدة. وكان اختبار بارتليت للكروية (Bartlett's , Test) ذو دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ، مما يشير الى وجود ارتباطات جيدة بين الفقرات. وبناء على ذلك, اظهرت نتائج التحليل العاملي عن وجود عاملين رئيسين،تم تسميتة الشعور بالاستقرار والنظرة الايجابية تجاه المستقبل ويتكون من (8) فقرات حيث بلغت القيمة الذاتية للعامل الأول (4,98) وفسر ما نسبته (31,1%) من التباين الكلي، في حين بلغت القيمة الذاتية للعامل الثاني (2,87) , واطلق علية نفس التسمية ثبات القيم والاتجاهات , ويتكون (8) فقرات , حيث فسر ما نسبته (17,9%) من التباين الكلي، وبذلك بلغ مجموع التباين المفسر (49,0%) كما تراوحت التحميلات العاملية للفقرات بين (0,42-0,71) وهي جميعها تعتبر قيم

مقبولة في الدراسات العلمية, ووفقا لذلك توضح هذه النتائج إلى أن فقرات مقياس وهم نهاية التاريخ تتوزع على عاملين يمثلان أبعاد مفهوم وهم نهاية التاريخ، مما يدعم البناء العاملي للمقياس وصلاحيته للتطبيق على عينة البحث. ملحق رقم (2)

ثبات المقياس

تم استخراج ثبات وهم نهاية التاريخ بطريقتين هما : طريقة الاختبار – اعادة الاختبار, حيث طبق مقياس وهم نهاية التاريخ على عينة بلغت (40) طالب وطالبة من جامعة الانبار وبعد مرور اسبوعين من الاختبار الاول , طبق المقياس على نفس العينة بعدها استخدام معامل ارتباط بيرسون لكلا التطبيقين حيث بلغ معامل الارتباط (0.83) ويعد مؤشر ثبات عال, والطريقة الثانية هي معامل ثبات الفا كرونباخ للاتساق الداخلي , حيث بلغ (0.86) وهي قيمة جيدة جدا وفقا للدراسات السابقة .

ثانيا: مقياس الانضغاط الزمني لذات

بعد الاطلاع على الادبيات و الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الانضغاط الزمني لذات, تم إعداد المقياس الحالي بالاعتماد على مجموعة من المقاييس العالمية المتعلقة بالذات المستقبلية، أهمها مقياس المسافة النفسية للذات عبر الزمن " Future Self Similarity Scale " الذي اعدة Ersner-Hershfield et al., 2009) و مقياس سكول وسيربر (Sokol & Serper, 2019), مقياس التفكير في العواقب المستقبلية "Consideration of Future Consequences Scale" الذي طوره ستراثمان وزملاؤه،(Strathman et al., 1994) ويتكون من (12) فقرة , الذي يقيس مدى اهتمام الفرد بنتائج أفعاله المستقبلية , وبعد الاطلاع على هذه المقاييس لم يجد الباحث مقياس يناسب اهداف البحث وعينته , لذلك ارتأى الباحث اعداد مقياس لمفهوم الانضغاط الزمني للذات , حيث تمت صياغة فقرات المقياس بالاستفادة من هذه المقاييس بما يتلاءم مع البيئة العراقية , وبالاضافة الى تحديد التعريف النظري للمقياس وفقا الاطار النظري المعتمد في البحث . وقد تم جمع (18) فقرة موزعة على مجالين المجال الاول : مجال ادراك التشابه مع الذات المستقبلية الذي يشير الى مدى شعورالفرد بأن الذي سيكون عليه في المستقبل هو امتداد طبيعي واستمرارية لذاته الحالية ويتكون من (9) فقرات مثل (أشعر ان ما اكون عليه في المستقبل يشبهني كثيراً في الوقت الحاضر) و المجال الثاني هو : مجال الارتباط الوجداني بالذات المستقبلية , الذي يشير الى موقف الفرد العاطفي اتجاه ذاته المستقبلية وتحمل المسؤولية اتجاهها مثال (أشعر بالعاطفة والارتباط بذاتي المستقبلية) , وقد تم استخدام بدائل المدرج الخماسي وفقا لطريقة ليكرت (تنطبق عليَّ دائماً=5 , نطبق عليَّ غالباً =4 , تنطبق عليَّ أحياناً =3 , نادراً ما تنطبق علي =2 لا تنطبق علي ابد =1) ولا توجد فقرات عكسية , وان على درجة للمقياس = 90 و اوطىء درجى =18 , بمعنى كلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على اتصال بالذات المستقبلية وانخفاض الضغط الزمني للذات , اما الدرجة الواطئة تشير الى ارتفاع الانضغاط الزمني للذات , وضعف الاتصال بالذات المستقبلية

صلاحية فقرات مقياس الانضغاط الزمني للذات

عرض مقياس الانضغاط الزمني للذات بصيغته الاولية على نفس المجموعة من المحكمين في اختصاص علم النفس الذي عرض عليهم المقياس السابق و البالغ عددهم (12) , لمعرفة صلاحية الفقرات للمقياس , حيث حصلت فقرات المقياس على نسبة اتفاق المحكمين بلغت (80%) , وتم اجراء بعض التعديلات على عدد من فقرات المقياس , ووفقا لاراء المحكمين ونسبة الاتفاق المحددة تم الابقاء على جميع فقرات المقياس , ملحق رقم (3).

تعليمات المقياس والدراسة الاستطلاعية

حرص الباحث عند صياغة فقرات المقياس ان تكون واضحة ومفهومة, وعدم الاشارة الى الموضوع الاساسي للمقياس , أذ تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلاب جامعة الانبار بلغت (40) طالب وطالبة وهي نفس عينة التي طبق عليها المقياس السابق , وبعد اجاباتهم على المقياس وتعليماتة , لم يظهرافراد العينة اي ملاحظة حول وضوح فقرات المقياس, وقد استغرقت مدة الاجابة على المقياس مابين (5- 6) دقائق .

الاجراءات الاحصائية لمقياس الانضغاط الزمني للذات

تم حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الانضغاط الزمني للذات , عن طريق اسلوبين هما اسلوب العينتين المتطرفة واسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي).

1- اسلوب العينتين المتطرفة:

وفقا لهذا الاسلوب ,تم تحديد مانسبة (27%) من الاستمارات التي حصلت على اعلى درجة , و (27%) من الاستمارات التي حصلت على اوطىء درجة , وذلك بعد تحديد درجة كل فقرة من فقرات المقياس وتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة , وترتيبها تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة , ووفقا للعينة البالغة (300) طالب وطالبة فان نسبة (27%) العليا بلغت (81) اما المجموعة الدنيا بلغت (81) ايضا , وبذلك يكون مجموع الاستمارات التي تم تحليلها بلغت (162) استمارة و وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلة, لمعرفتة دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا , تبين فقرات المقياس الانضغاط الزمن للذات جميعها دالة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حريه (298) والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول رقم (3)

معاملات تمييز فقرات مقياس الانضغاط الزمن للذات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4.22	0.72	2.88	0.82	9.41	دالة
2	4.11	0.72	2.74	0.82	9.75	دالة
3	4.04	0.75	2.69	0.83	9.54	دالة
4	4.19	0.71	2.81	0.80	9.60	دالة
5	4.13	0.71	2.76	0.85	9.34	دالة
6	4.06	0.74	2.74	0.81	9.19	دالة
7	4.15	0.72	2.81	0.78	9.48	دالة
8	4.12	0.75	2.77	0.84	9.28	دالة
9	4.15	0.68	2.71	0.80	9.85	دالة

10	4.09	0.74	2.78	0.79	9.07	دالة
11	4.16	0.71	2.84	0.86	9.13	دالة
12	4.21	0.71	2.82	0.85	9.29	دالة
13	4.08	0.74	2.70	0.81	9.40	دالة
14	4.14	0.72	2.75	0.84	9.64	دالة
15	4.16	0.71	2.77	0.83	9.53	دالة
16	4.08	0.77	2.68	0.85	9.21	دالة
17	4.19	0.73	2.82	0.78	9.35	دالة
18	4.11	0.75	2.73	0.85	9.29	دالة

-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) :

بعد استعمال نفس العينة في الاسلوب السابق والبالغة (300) من طلبة جامعة الانبار, وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون, اظهرت النتائج ان باسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس , ان معاملات الارتباط تراوحت بين (0.43-0.56) هي جميعها دالة إحصائياً ، وهذا يعني ان جميع الفقرات صالحة للبقاء ضمن فقرات المقياس ملحق رقم (4) .

صدق مقياس الانضغاط الزمني للذات

اعتمد الباحث في استخراج صدق مقياس الانضغاط الزمني للذات عن طريق مؤشرين هما الصدق الظاهري , **اذ** عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص , حيث حصل المقياس على ما يفوق نسبة (80%) من نسبة الاتفاق وبذلك تم تحقيق الصدق الظاهري لمقياس الانضغاط الزمني للذات .

الصدق البنائي :

لحقيق الصدق البنائي لمقياس الانضغاط الزمني للذات , وذلك عندما تم استخدام اسلوب العينتين المتطرفتين لتمييز فقرات ا, واسلوب علاقتة الدرجة الفقرة بالدرجة الكلية , والذي يعدان من مؤشرات الصدق البنائي ..

التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الانضغاط الزمني للذات

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من البناء العاملي لمقياس الانضغاط الزمني للذات , وذلك باستخدام طريقة المكونات الرئيسة (Principal Components) مع تدوير فاريماكس (Varimax)على عينة التحليل الإحصائي البالغة (300) طالباً وطالبة من جامعة الانبار, وقد أظهرت نتائج اختبار KMO قيمة بلغت (0,84) مما يؤيد كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، وبما ان اختبار بارتليت للكروية دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على ملاءمة مصفوفة الارتباطات للتحليل العاملي. واشارت نتائج التحليل وجود عامل واحد رئيسي بلغت قيمته الذاتية (5.21) وفسر ما نسبته (28,9%) من التباين الكلي، كما تراوحت التحميلات العاملية للفقرات بين (042 – 0,65) وهي قيم مقبولة من الناحية الاحصائية , وهذا يعني ان فقرات المقياس تتجمع حول عامل عام يمثل الانضغاط الزمني للذات، مما يدعم صلاحية المقياس و وبنائه العاملي ملحق رقم (4) .

ثبات المقياس

تم استخراج ثبات لمقياس الانضغاط الزمني للذات بطريقتين هما : طريقة الاختبار – اعادة الاختبار , حيث طبق مقياس الانضغاط الزمني للذات على العينة نفسها في المقياس السابق والبالغة (40) طالب وطالبة من جامعة الانبار وبعد مرور اسبوعين من الاختبار الاول , طبق المقياس على نفس العينة بعدها استخدام معامل ارتباط بيرسون لكلا التطبيقين حيث بلغ معامل الارتباط (0.86) ويعد مؤشر ثبات عالي, والطريقة الثانية معامل ثبات الفا كرونباخ للاتساق الداخلي حيث بلغ (0.88) وهي قيمة جيدة جدا وفقا للدراسات السابقة .

ثالثا مقياس المرونة النفسية

اطلع الباحث على الدراسات النفسية السابقة التي تناولت مفهوم المرونة النفسية ومقاييس المرونة النفسية التي اعدت من قبل باحثين اخرين , بالاضافة الى الاطار النظري المشار اليه سابقا , وقد تبنى الباحث مقياس ونكنيلد (Wagnild,2009), الذي يتكون من (14) فقرة تقيس قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والصعوبات الحياتية , موزعة على مجاليين هما : مجال الكفاءه الشخصية " Personal Competence", الذي يشير الى قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والثقة بقدراته , ويتكون من (7) فقرات مثل (لدي القدرة على مواجهة الضغوط بسهولة) اما المجال الثاني هو تقبل الذات والحياة "Acceptance of Self and Life" الذي يشير الى تقبل الفرد ذاته والنظر الى الحياة بايجابية , ويتكون من (7) فقرات مثل (أقبل نفسي حتى عندما أواجه الفشل) . ويتوافق هذا المقياس مع الإطار النظري المعتمد للمرونة النفسية في البحث الحالي , و الذي قدمته (Masten ,2014), التي تنظر إلى المرونة بوصفها قدرة الفرد على التكيف الإيجابي والتعافي من الشدائد., وقد استُخدم هذا المقياس مع مجموعة متنوعة من عينات مختلف من الأعمار والخلفيات الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية. وقد أثبت المقياس فعاليته كأداة موثوقة وصالحة لقياس المرونة النفسية،حيث اعتمد علية اغلب الدراسات النفسية ذات العلاقة بمفهوم المرونة النفسية لما يتمتع به من صدق وثبات عاليين ومناسب لفئة الشباب, وتحقيقا لاهداف البحث , قام الباحث بتعريب المقياس بما يتناسب مع البيئة العراقية , حيث عرض المقياس بنسخته الاصلية ملحق رقم (5) على خبيرين في اللغة الانكليزية وذلك لترجمته الى اللغة العربية , بعدها تم توحيد الترجمتين الى ترجمة واحدة وتم عرضها على خبير في اللغة العربية , بعدها تم اعادة عرضها على خبير في اللغة الانكليزية لترجمتها من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية مرة , ثم القيام بعمل مقارنة بين النسخة الاصلية والنسخة التى تمت ترجمتها , حيث تم قبول النسخة المترجمة بنسبة اتفاق عالي وفقا للمعايير العلمية المتبعة في استخراج صدق الترجمة للمقاييس النفسية . حيث تم اعتماد بدائل المدرج الخماسي وفقا لطريقة ليكرت , وان اعلى درجة للمقياس = 70 و أوطىء درجى =14 , بمعنى كلما ارتفعت الدرجة دل ذلك المرونة النفسية وكلما انخفضت الدرجة دلت على تدني المرونة النفسية .

صلاحية فقرات مقياس المرونة النفسية

عرض مقياس المرونة النفسية بصيغته الاولية على نفس المجموعة من المحكمين في اختصاص علم النفس الذي عرض عليهم المقياسين السابقين و البالغ عددهم (12) , لمعرفة صلاحية فقرات مقياس المرونة النفسية , حيث حصلت فقرات المقياس على نسبة اتفاق المحكمين بلغت (80%) , ووفقا لذلك , تم الابقاء على جميع فقرات المقياس , ملحق رقم (6).

تعليمات المقياس والدراسة الاستطلاعية

حرص الباحث عند صياغة فقرات المقياس ان تكون واضحة ومفهومة, وعدم الاشارة الى الموضوع الاساسي للمقياس , أذ تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (40) طالب وطالبة وهي نفس عينة التي طبق عليها المقياسين السابقين , وبعد اجابة افراد العينة على المقياس وتعليماتة , تم

التاكد من ضوح فقرات المقياس وتعليماته , وقد استغرقت مدة الاجابة على المقياس مابين (3- 4) دقائق .

الاجراءات الاحصائية لمقياس المرونة النفسية

تم حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الانضغاط الزمني للذات , وفقا لطريقتين هما :

1- اسلوب العينتين المتطرفة:

وفقا لهذا الاسلوب ,تم تحديد مانسبة (27%) من الاستمارات التي حصلت على اعلى درجة , و (27%) من الاستمارات التي حصلت على اوطىء درجة , ثم تم ترتيبها تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة , وبما ان عينة البحث بلغت (300) طالب وطالبة , فان نسبة (27%) العليا بلغت (81) اما المجموعة الدنيا بلغت (81) ايضا , وبذلك يكون مجموع الاستمارات التي تم تحليلها بلغت (162) استمارة و وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلة, , تبين ان فقرات المقياس المرونة النفسية جميعها دالة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حريه (298) عدى الفقرة رقم (6) , أذ ان قيمتها المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية البالغة (1 ,97) وتم حذفها من المقياس والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول رقم (4)

معاملات تمييز فقرات مقياس المرونة النفسية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4.32	0.66	2.89	0.82	9.82	دالة
2	4.25	0.71	2.86	0.88	7.95	دالة
3	4.18	0.77	2.80	0.90	6.88	دالة
4	4.29	0.68	2.83	0.86	8.21	دالة
5	4.15	0.73	2.74	0.84	9.36	دالة
6	3.36	0.89	3.18	0.93	1.41	غيردالة
7	4.27	0.70	2.84	0.87	8.03	دالة
8	4.10	0.81	3.04	0.93	2.98	دالة
9	4.14	0.69	2.70	0.82	9.86	دالة
10	4.26	0.71	2.98	0.91	4.21	دالة
11	4.14	0.75	3.09	0.87	3.02	دالة

12	4.20	0.73	3.11	0.91	3.36	دالة
13	4.22	0.74	2.81	0.86	7.09	دالة
14	4.22	0.74	2.83	0.92	6.84	دالة

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) :

بعد استعمال نفس الاجراءات في الاسلوبين السابقين على عينة البحث والبالغة (300) طالب وطالبة , وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون, واظهرت النتائج بهذا الاسلوب , ان معاملات الارتباط لفقرات المقياس جميعها دالة احصائيا وقد تراوحت بين (0.26-0.46) وهي جميعها اكبر من قيمة معامل الارتباط البالغة (0,11) وهذا يعني ان جميع الفقرات صالحة للبقاء ضمن فقرات المقياس , ملحق رقم (6) واصبح المقياس يتكون من (13) فقرة .

صدق مقياس المرونة النفسية

اعتمد الباحث في استخراج صدق مقياس المرونة النفسية عن طريق مؤشرين هما الصدق الظاهري وصدق البناء ,اذ تحقق الصدق الظاهري لمقياس المرونة النفسية عندما حصل على نسبة اتفاق (80%) من قبل المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص بعد عرضه عليهم , وبذلك تم تحقيق الصدق الظاهري للمقياس .

الصدق البنائي :

لحقيق الصدق البنائي لمقياس المرونة النفسية , تم استخدام اسلوب العينتين المتطرفتين لتمييز فقرات, واسلوب علاقتة الدرجة الفقرة بالدرجة الكلية , وهما من مؤشرات الصدق البنائي .

التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس المرونة النفسية

بعد إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس المرونة النفسية باستخدام طريقة المكونات الرئيسة مع تدوير فاريماكس على عينة التحليل البالغة (300). وقد بلغت قيمة (0.83) (KMO) , وكان اختبار بارتليت دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).واظهرت النتائج عن استخراج عامل واحد بلغت قيمته الذاتية (4.76) , وتم تفسيره (36.6%) من التباين الكلي، وتراوحت تشبعات الفقرات بين (0.42 – 0.68)، مما يشير إلى تمتع المقياس ببناء عاملي جيد و مقبول ملحق رقم (6) .

ثبات المقياس

تم استخراج ثبات لمقياس المرونة النفسية بطريقتين هما : طريقة الاختبار – اعادة الاختبار , طبق مقياس المرونة النفسية على العينة نفسها في المقياسين السابقين والبالغة (40) طالب وطالبة من جامعة الانبار وبعد مرور اسبوعين من الاختبار الاول , بعدها استخدام معامل ارتباط بيرسون لكلا التطبيقين حيث بلغ معامل الارتباط (0.82) ويعد مؤشر ثبات عالي , والطريقة الثانية هي معامل ثبات الفا كرونباخ للاتساق الداخلي , حيث بلغ (0.84) وهي تعد قيمة عالية .

التطبيق النهائي للمقاييس الثلاثة

بعد استخراج الصدق والثبات , لمقاييس البحث , حيث بلغ عدد فقرات مقياس وهم نهاية التاريخ بصيغته النهائية (16) موزعة على مجالين ملحق رقم (2) , ومقياس الانضغاط الزمني للذات بصيغته النهائية (18) بمجال واحد عام بعد اجراء التحليل العاملي الاستكشافي عليه ملحق رقم (4) , بينما بلغ عدد فقرات مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية (13) وبمجال واحد عام بعد اجراء تحليل التباين

الاستكشافي عليه , ثم تم تطبيق المقاييس الثلاثة على عينة البحث والبالغة (300) طالب وطالبة من جامعة الانبار , ومن ثم تم تحليل البيانات باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة , وفقا الاهداف البحث .

عرض النتائج وتفسيرها:

الهدف الاول : التعرف على مستوى وهم نهاية التاريخ لدى طلبة الجامعة الانبار

تم تطبيق مقياس وهم نهاية التاريخ على عينة التحليل الاحصائي البالغة (300) طالب وطالبة من جامعة الانبار , اظهرت النتائج , ان المتوسط الحسابي بلغ (52,83) والانحراف المعياري بلغ (9,64) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي البالغ (48) , وذلك بعد تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة , اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (8,70) وتعد هذه القيمة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) وهذا يعني أن طلبة جامعة الأنبارلديهم مستوى عالي نسبياً من وهم نهاية التاريخ والجدول رقم (5) يوضح ذلك

جدول رقم (5)

الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس وهم نهاية التاريخ

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
300	52,83	9,64	48	2,97	1,96	0.05

تفسر هذة النتيجة وفقا لاطار النظري المعتمد في هذا البحث , إلى أن طلبة جامعة الانبار يميلون إلى الاعتقاد بأن شخصياتهم الحالية قد وصلت إلى درجة من النضج والاستقرار النسبي، وأن التغيرات التي حدثت في الماضي اكثر بكثير من التغيرات التي سوف تحدث في المستقبل , ويعكس هذا النمط المعرفي ما يسمى في الأدبيات علم النفس بوهم نهاية التاريخ، الذي يشير اعتقاد الأفراد انهم وصلو الى النسخة النهائية من ذواتهم، رغم أن التطور النفسي يستمر عبر مراحل الحياة المختلفة, وقد يرجع ظهور هذا الوهم لدى طلبة جامعة الانبار إلى مرحلة الشباب التي تعد مرحلة مهمة في تكوين الهوية الشخصية والاستقرار ا في القيم والاتجاهات ، مما يجعل الطلبة يشعرون بأنهم قد وصلوا إلى الصورة الستقرة والواضحة عن ذواتهم . فقد اشارت (Quoidbach, & Wilson, 2013) الى ان الافراد يقللون من حجم التغيرات التي قد تحدث لهم في المستقبل مقارنتا بالتغيرات التي حدثت لهم في الماضي ، وذلك بسبب صعوبة تخيل الذات المستقبلية والاعتماد الكبير على الهوية الحالية في الحكم على المستقبل. (Quoidbach, & Wilson, 2013,pp, 96–98) ويرتبط هذا الوهم بمحاولة الفرد بالحفاظ على شعوره بالاستقرار والاتساق في مفهوم الذات, ومن هذا المنطلق، فإن ظهور مستوى ملحوظ من وهم نهاية التاريخ لدى طلبة جامعة الانبار قد يعكس محاولة نفسية منهم للحفاظ على الاستقرار في الجانب المعرفي والانفعالي للذات، خاصة في مرحلة الشباب التي تمثل مرحلة حاسمة في تكوين الهوية وتحديد الاتجاهات المستقبلية. وتتفق هذه النتيجو مع دراسة (Ersner-Hershfield, 2009,pp, 381–392) ودراسة ولسون وجلبرت ودراسة (Wilson, & Gilbert, 2014,pp, 389–414) ودراسة كيودبيج وولسون (Quoidbach, & Wilson, 2013,pp, 96–98) .

الهدف الثاني : التعرف على مستوى الانضغاط الزمني للذات لدى طلبة الجامعة الانبار

بعد تطبيق مقياس الانضغاط الزمني للذات على عينة البحث البالغة (300) من طلبة جامعة الانبار اضهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بلغت (61.41) والانحراف المعياري بلغ **(8,72)**، وعند المقارنه المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي البالغ (54) وذلك بعد تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة , اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (9,25) وتعد هذه القيمة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) وهذا يعني أن طلبة جامعة الانبار لديهم انضغاط زمني للذات، أي أنهم يدركون الامتداد الزمني لحياتهم النفسية على أنها متقاربة، وانهم يشعرون ان الفترات الزمنية الممتدة من الماضي الى الحاضر الى المستقبل هي مساحة زمنية مضغوطة , والجدول رقم (6) يوضح ذلك

جدول رقم (6)

الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الانضغاط الزمني للذات

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
300	61,41	8,72	54	9,25	1,96	0.05

ويمكن ان تفسر هذه النتيجة في ضؤ الاطار النظري المتمثل بنظرية استمرارية الذات المستقبلية (Future Self-Continuity)، التي تشير الى ان إدراك الفرد للذاتة الحالية وبالمقارنة مع ذاته المستقبلية تؤثر على إحساس بالزمن النفسي المرتبط بذاته . وكلما شعر الفرد بأن ذاته المستقبلية متصلة بذاته الحاضرة ، كلما أدرك الترابط الزمني للذات بصورة اكبر ، وهو ما قد ينعكس على شعورالفرد بالانضغاط الزمني النفسي للذات (Hershfield et al., 2011, p. 23). , وبذلك، فان شعور الطلبة الذي هم في المرحلة الجامعية بالانضغاط الزمني للذات قد يعكس إدراكهم بأن مستقبلهم هو امتداد مباشر لحاضرهم، خاصة في ظل الضغوط الأكاديمية والتخطيط للمستقبل المهني. أن هذا الإدراك يتسق مع النظرية هرشفيلد وزملائه.(Hershfield et al., 2011, p. 24) وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة انوسك ووشجماك (Anusic & Schimmack, pp, 2018 , 1-15) ودراسة كون وزملائه (Cohen et al, 2019, p. 710) هيبر وزملائها Hepper et al., 2016, p. 719) التي اشارت الى أن إدراك الذات الحالية بانها اقل اتصال عبر الزمن يرتبط بميول أقل نحو التخطيط بعيد المدى في المستقبل .

الهدف الثالث :التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الانبار

طبق مقياس المرونة النفسية على عينة البحث البالغة (300) من طلبة جامعة الانبار , واضهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بلغت (34,63) والانحراف المعياري بلغ **(8,15)**، وهو أقل من المتوسط الفرضي البالغ (39) كما بلغت القيمة التائية المحسوبة (-29,9 **)** وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) من حيث القيمة المطلقة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (299)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الفرضي وهذا يعني ان طلبة جامعة الانبار لديهم بمستوى منخفض من المرونة النفسية .. والجدول رقم (7) يوضح ذلك

جدول رقم (7)

الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس المرونة النفسية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
300	34,64	8,16	39	9,29-	1,96	0.05

ويفسر انخفاض مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الانبار من خلال طبيعة الضغوط النفسية الأكاديمية التي يواجهونها ، إذ تتطلب الحياة الجامعية مواجهة العديد من التحديات مثل ضغوط الدراسة، و التحصيل العلمي، والقلق من المستقبل . وقد تسهم هذه الضغوط في التقليل من قدرة الطلبة على التكيف النفسي السوي مع المواقف الحياتية المختلفة, وهذة النتيجة تتماشى مع الاطار النظري المعتمد في البحث ,حيث اشارت ماسترن(Masten ,2014) في نظريتها , أن المرونة النفسية ترتفع وتتطور من خلال التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، وأن تعرض الأفراد للضغوط المستمرة دون امتلاك الموارد النفسية الازمة , قد يؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى المرونة النفسية لديهم (Masten ,2014,p,10) , وتتفق هذة النتيجة مع دراسة (جعفر وآخرون، 2023، ص 1-22) , ودراسة (موسى، 2024، ص 14) ودراسة تا واخرون (Baumgartner & Schneider ,2021,p, 1916) والتي جميعها اشارت الى ضعف المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة .

الهدف الرابع :التعرف على الدور الوسيط الانضغاط الزمني للذات في العلاقة بين وهم نهاية التاريخ والمرونة النفسية.

تحقيقا لهذا الهدف تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد للتعرف على الدور الوسيط للانضغاط الزمني للذات في ما إذا كان يتوسط العلاقة بين وهم نهاية التاريخ والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الانبار , ولتحقيق ذلك تم الاعتماد على الخطوات التي أشار إليها (Baron & Kenny 1986,p,1173) لاختبار المتغير الوسيط، والتي تتطلب تحقق ثلاثة شروط رئيسية هي : وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغير المستقل المتمثل بوهم نهاية التاريخ , والمتغير التابع الذي يتمثل بالمرونة النفسية , كذلك وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغير المستقل المتمثل بوهم نهاية التاريخ والمتغير الوسيط المتمثل بالانضغاط الزمني للذات والشرط الاخير هو انخفاض تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع عند إدخال المتغير الوسيط عند استخدام معادلة الانحداروالجدول رقم (8) يوضح ذلك.

جدول رقم (8)

تحليل الانحدار لاختبارالدورالوسيط الانضغاط الزمني للذات في العلاقة بين وهم نهاية التاريخ والمرونة النفسية.

المتغيرات	معامل الارتباط	قيمة Beta	القيمة التائية	مستوى الدلاله

وهم نهايةالتاريخ والمرونة النفسية	0.42-	0.39-	7.85-	0,05
وهم نهاية التاريخ والانضغاط الزمني للذات	0.45	0.43	8.63	0,05
الانضغاط الزمني للذات والمرونة النفسية	0.37-	0.35-	6.92-	0,05
وهم نهاية التاريخ والانضغاط الزمني معاً و المرونة النفسية	0.22-	0.20-	3.86-	0,05

وفقا للجدول اعلاه اظهرت النتائج هناك علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين وهم نهاية التاريخ والمرونة النفسية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (- **0.42**) ، مما يشير الى أنه كلما ارتفع مستوى وهم نهاية التاريخ لدى الطلبة جامعة الانبار كلما انخفضت مستوى المرونة النفسية لديهم, كما اشارت النتائج وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين وهم نهاية التاريخ والانضغاط الزمني للذات، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط(0.45), وهذا يعني أن ارتفاع وهم نهاية التاريخ يرتبط بزيادة الشعور بالانضغاط الزمني للذات لدى الطلبة . كذلك تبين وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الانضغاط الزمني للذات والمرونة النفسية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (**-0.37**)، وهذا يدل على أن ارتفاع الانضغاط الزمني للذات سيؤدي إلى انخفاض مستوى المرونة النفسية, وعند إدخال الانضغاط الزمني للذات في معادلة الانحدار بين وهم نهاية التاريخ والمرونة النفسية انخفض تأثير وهم نهاية التاريخ في المرونة النفسية من **(0.39)** إلى (**-0.20**)، وهذا يدل على أن الانضغاط الزمني للذات يؤدي دوراً وسيطاً في العلاقة بين وهم نهاية التاريخ والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الانبار , يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الاطار النظري المعتمد في هذا البحث , اذ تشير نظرية وهم نهاية التاريخ (Quoidbach, & Wilson., 2013) ان وهم نهاية التاريخ يتجسد في اعتقاد الافراد بان شخصيتهم الحاضرة قد وصلت إلى المرحلة النهائية من النمو و التطور , وأن اي تغير في القيم والتفضيلات في المستقبل ستكون محدودة للغاية بالمقارنة مع التغيرات التي طرأت على الشخصية في الماضي , فهم يعتقدون أن شخصياتهم الحالية هي جذابه ، وقيمهم جديرة بالإعجاب، وتفضيلاتهم حكيمة ' وبعد بلوغهم هذه المرحلة السامية ، قد يترددون في التفكير في إمكانية التغييرفي المستقبل. كما يحب الافراد أن يعتقدوا أنهم يعرفون أنفسهم جيدًا ، وقد تهدد إمكانية التغيير في المستقبل هذا الاعتقاد, بالاضافة الى ان هذا الاعتقاد قد يؤدي بهم الى الجمود المعرفي في تصور الذات المستقبلية ، حيث يرى الافراد ذواتهم الحالية بوصفها مستقرة وثابتة نسبياً , الأمر الذي قد يقلل من قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات الحياتية والضغوط النفسية ، وهو ما ينعكس في انخفاض مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة(Quoidbach, & Wilson, 2013,pp, 96–98) . , كما يمكن تفسير النتيجة في وفقا نظرية استمرارية الذات عبر الزمن التي قدمها هيرشفيلد وزملائه، والتي تفترض ان الفرد عندما يشعر بأن المستقبل قريب ومضغوط زمنياً فإنه يميل إلى التركيز على الحاضر أكثر من المستقبل , الأمر الذي يؤثر في إدراكه للتغيرات التي تحدث في شخصيته عبر الزمن ، مما يؤدي إلى ضعف القدرة على التكيف والتخطيط مع التغيرات المستقبلية , (Hershfield et al., 2011, p. 24)

وفي المقابل تشير المرونة النفسية وفقا لنظرية ماسترن(Masten,2014) إلى مجموعة من الظواهر التي تتميز بنتائج إيجابية رغم وجود تهديدات خطيرة للتكيف أو التنمية , ومن هذا المنطلق، فإن المرونة النفسية تفترض قابلية الذات للتغير والتطور، لأن التكيف مع الضغوط النفسية يتطلب استعداد الافراد لإعادة تنظيم أفكارهم ومعتقداتهم وسلوكياتهم, ولذلك فإن الاعتقاد بثبات الشخصية وعدم قدرتها على التغير قد يؤدي الى ضعف التكيف مع الضغوط والازمات الحياتية. Southwick et al., 2014, p. (3) وبذلك يمكن القول إن الانضغاط الزمني للذات لدى طلبة جامعة الانبار يعمل كآلية نفسية تربط بين وهم نهاية التاريخ والمرونة النفسية لديهم ؛ فعندما يدركون ان الزمن النفسي مرتبط بذواتهم بصورة مضغوطة، فقد يتجهون إلى الاعتقاد بأن التغيرات التي حدثت لشخصيتهم عبر الزمن ليست كبيرة، الأمر الذي قد يدعم اعتقادهم بأن شخصيتهم الحاضرة تمثل مرحلة مستقرة نسبياً من التطور الشخصي. وهذا الاعتقاد قد يسهم في ظهور وهم نهاية التاريخ لديهم . بيد أن هذا الاعتقاد قد ينعكس بصورة سلبية على المرونة النفسية لدى الطلبة ، لأن تصور الذات بوصفها مستقرة وثابتة نسبياً , قد يخفض من استعداد الطلبة لتغيير أفكاره أو إعادة تقييم خبراته عند مواجهة الضغوط والتحديات في الحياة. ومن جهه اخرى، فإن الطلبة الذين يعتقدون أن شخصياتهم قابلة للتغير والتطور عبر الزمن يكونون أكثر ميلا لتقبل الخبرات الجديدة والتكيف مع ظروف الحياة الجامعية المتغيرة، وهو ما يعزز مستوى المرونة النفسية لديهم وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع دراسة دراسة هيرشفيلد وزملائة (Hershfield et al., 2024,PP,1-10) التي اشارة الان الارتباط بالذات المستقبلية والاعتقاد بتغيرها يعزز من الصحة النفسية لدى الشباب .

الهدف الخامس :التعرف على الفروق الاحصائية في وهم نهاية التاريخ وفقا لمتغير الجنس

اظهرت نتائج هذا الهدف بعد تطبق مقياس وهم نهاية التاريخ على عينة البحث البالغة (300) حيث بلغ المتوسط الحسالبي للذكور (55.11) والانحراف المعياري (8.42) , وبلغ المتوسط الحسابي للاناث (52.35) , والانحراف المعياري (7.91) وعند تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلة , اتضح ان الفروق دالة احصائيا , ذلك لان القيمة التائية المحسوبة بلغت (2,70) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (298) وهذا يعني ان فروق داله احصائيا بين الذكور والاناث ولصالح الذكور في متغير وهم نهاية التاريخ والجدول رقم (9) يوضح ذلك .

جدول رقم (9)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في وهم نهاية التاريخ وفقا لمتغير الجنس

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلاله
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	140	55.11	8.42	2.70	1.96	0,05
اناث	160	52.35	7.91			

وتفسر هذه النتيجة في ارتفاع وهم نهاية التاريخ لدى الذكور قد يعود ذلك الى الاختلافات في طريقة التفكير حول الذات في المستقبل، إذ تشير بعض الدراسات النفسية إلى أن الإناث غالباً ما يظهرن مرونة اكثر في ادراك التغيرات الحاصلة بالشخصية في المستقبل بشكل اكثر ديناميكية مقارنة بالذكور، مما يجعلهن أكثر استعداداً لتوقع التغير في ذواتهن وسلوكياتهن وهو ما قلل من مستوى وهم نهاية التاريخ

لديهن, وتتفق هذه النتيجة مع دراسة دراسة مكدامز واولسن McAdams & Olson, 2019,pp, (221–246), ودراسة كودبيج وولسون (Quoidbach, & Wilson, 2013,pp, 96–98)

الهدف السادس : التعرف على الفروق الاحصائية في الانضغاط الزمني للذات وفقا لمتغير الجنس

وفي مايتعلق بالهدف السادس أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بأن متوسط درجات الذكور على مقياس الانضغاط الزمني للذات بلغ (**63,40**) ودرجة بانحراف معياري (**9,28**) وبلغ متوسط درجات الاناث (**61,13**) درجة وبانحراف معياري قدره (**8,83**) وعند تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين , وبدرجة حرية (298) تبين أن القيمة المحسوبة بلغ (**2,17**) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وهي داله إحصائياً، وعليه , فإن الفروق في متغير الجنس دال معنوياً ولصالح الذكور والجدول (10) يوضح ذلك

جدول رقم (10)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في الانضغاط الزمني للذات تبعاً لمتغير الجنس

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلاله
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	140	63,40	9,28	2,17	1,96	0,05
اناث	160	61,13	8,83			

وقد يفسر ارتفاع الانضغاط الزمني للذات لدى الذكور إلى اهمية الأدوار الاجتماعية والتوقعات الثقافية المرتبطة بالذكور مقارنة بالاناث في المجتمع العراقي، إذ قد يشعر الذكور بمسؤوليات اكبر في المستقبل كالعمل وتوفيرالموارد الاقتصادية الكافية ، الأمر الذي قد يؤدي إلى شعور الذكور بشكل اكبر بضغط الذات الزمني النفسي المرتبطه بالمستقبل. كما تشير بعض الأدبيات النفسية إلى أن تقييم الزمن النفسي يتأثر بالعوامل البيئة الاجتماعية التي يعيشها الطلبة ، مما قد يؤدي إلى الاختلاف بين الذكور والإناث في تصورهم للذات المستقبلية وتتفق هذة النتيجة مع دراسة دراسة جين ونكيان Cheng & (Nguyen ,2022,pp, 1–11) ودراسة لنكرو وزملائه (Lonigro et al., 2025, pp. 468–479).

الهدف السابع : التعرف على الفروق الاحصائية في المرونة النفسية وفقا لمتغير الجنس

اما الهدف السابع والاخير و أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بأن متوسط درجات الذكور على مقياس المرونة النفسية بلغ (**33.17**) و بانحراف معياري (**7,64**) وقد وبلغ متوسط درجات الاناث (35,91) درجة وبانحراف معياري قدره (7,21) وعند تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين , تبين أن القيمة المحسوبة بلغ (-2,55) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) من حيث القيمة المطلقة عند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المرونة النفسية ولصالح الإناث والجدول رقم (11) يوضح ذلك

جدول رقم (11)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلاله
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	140	33,17	7,64	2,55-	1,96	0,05
اناث	160	35,91	7,21			

وفقا لنتيجة الظاهرة في الجدول اعلاه والتي تظهر ألإناث لديهن مستوى عالي من المرونة النفسية مقارنة بالذكور , يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الاطار النظري المعتمد التي تشير إلى أن المرونة النفسية تتأثر بمايمتلكه الفرد من موارد شخصية الذي يشمل الكفاءة الذاتية وحل المشكلات والعوامل الاجتماعية والانفعالية وأساليب مواجهة الضغوط(Masten, 2001,pp, 227–238). وقد يكون ميل الاناث الى استخدام استراتيجيات المواجهة الاجتماعية والانفعالية مثل طلب الاسناد الاجتماعي والتعبير عن المشاعر، يساعدهن على التكيف مع الضغوط بصورة فعاله ، وهو ما يعزز مستوى المرونة النفسية لديهن, وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة دراسة (الحسني, 2023, ص40–52) , ودراسة سوجير وزملائه (Sojer,et,al,2024pp,39-46 .)

التوصيات:

١. اعداد برامج تدريبية وإرشادية توعوية لدى الطلبة بإمكانية التغير والتطور في الشخصية عبر الزمن، مما قد يسهم في خفض من وهم نهاية التاريخ لديهم وتحسين مستوى الصحة النفسية لديهم.

٢. العمل على تنمية مهارة ادراة الوقت والتخطيط للمستقبل لدى الطلبة من خلال برامج تهدف الى تطور امكانيات الطلبة في هذا الشأن .

٣. قيام الجامعات بادخال الانشطة التربوية التي تعزز من المرونة النفسية والصحة النفسية ضمن الأنشطة الطلابية المستمرة .

٤. توعية الطلبة بأهمية إدراك الذات في المستقبل والتخطيط بعيد المدى لما لذلك من أثر في تحسين الصحة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية .

المقترحات :

١. إجراء دراسة مماثلة على عينات أخرى مثل فئة المراهقين للمقارنة بين نتائجها ونتائج الدراسة الحالية.

٢. دراسة وهم نهاية التاريخ وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى مثل اتخاذ القرار والكفاءة الذاتية

٣. إجراء دراسات تجريبية تهدف إلى تصميم برامج إرشادية قائمة على تعزيز المرونة النفسية لخفض وهم نهاية التاريخ لدى الطلبة.

٤. اجراء دراسة وصفية ارتباطية تهدف الى التعرف على العلاقة بين الانضغاط الزمني للذات ومتغيرات نفسية أخرى مثل قلق المستقبل ومعنى الحياة

٥. إجراء دراسة تتناول استمرارية الذات المستقبلية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب

المصادر

-جعفر، زهرة موسى، علوان، سالي طالب، وكاظم، لبنى حسين. (2023) لتفكير الشمولي وعلاقته بالمرونة العاطفية لدى طلبة الجامعة .مجلة كلية التربية، جامعة واسط،1, (49)

-الحسني، ر. ن. (2023). المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية: دراسة مقارنة بين الجنسين. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 11(2)، 40–52.

-موسى، إسراء نزار. (2024)لذكاء الوجداني وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ذي قار،(3) (14) 1-20

-Albert S.(1977)Temporal comparison theory. Psychological Review.; 84(6):485–503.

- Anusic, I., & Schimmack, U. (2018) Stability and change of personality traits and well-being: Introducing the meta-analytic stability and change model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(1), 1–15.

Baumgartner, J. N., & Schneider, T. R. (2021) A randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction on academic resilience and performance in college students *Journal of American College Health*, 71(6), 1916–1925.

- Bonanno, G. A. (2012). Uses and abuses of the resilience construct: Loss, trauma, and health-related adversities. *Social Science & Medicine, 74*(5), 753–756.

- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996) Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(1), 141–156..

- Carstensen, L. L. (2006). *The influence of a sense of time on human development*. Science, 312, 1913–1915

- Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582–1607.

- Cheng, W., & Nguyen, P. N. T. (2022) Gender differences in future time perspectives and risk of being not in employment, education, or training: The mediating role of achievement goal motivations. *Current Psychology*, 1–11

-Claessens, B. J. C., et al. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276.

- Cohen, T. R., Kim, J. H., & Cohen, H. (2019) Temporal self-connection and adaptive behavior: The psychological implications of future self-perception. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(4), 703–720

- Ersner-Hershfield, H., Garton, M., Ballard, K., Samanez-Larkin, G., & Knutson, B. (2009). *Don't stop thinking about tomorrow: Individual differences in future self-continuity account for saving*. Judgment and Decision Making, 4(4), 280-286.

- Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2007). Prospection: Experiencing the future. *Science, 317*(5843), 1351–1354 , https://doi.org/10.1126/science.1144161

- Gloster, A. T., et al. (2017). Psychological flexibility as a mediator. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(4), 846–854.

- Harris.W &.K Busseri, (2021) Cultural Differences in Susceptibility to the End of History Illusion, Pers Soc Psychol Bull; Vol,48 (9):1331-1348. doi: 10.1177/01461672211036873

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2006). *Acceptance and commitment therapy*. Guilford Press

-Hershfield, H. E. (2011). Future self-continuity: How conceptions of the future self transform intertemporal choice. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1235*(1), 30–43.

- Hershfield, H. E., Pataranutaporn, P., Winson, K., Yin, P., Lapapirojn, A., Ouppaphan, P., & Maes, P. (2024) Future You: A conversation with an AI-generated future self reduces anxiety and increases future self-continuity. arXiv preprint (

-Hepper, E. G., Hart, C. M., Gregg, A. P., & Sedikides, C. (2016) Continuity and change in self-perception across time. *Psychology and Aging*, 31(8), 711–723

- Hughes, L. A., Anderson, R. E., & Jones, M. C. (2022). Cognitive predictors of adaptability and resilience in young adults. *Personality and Individual Differences, 185*, 111306.

-Jordi Quoidbach , Daniel T, Gilbert,& Timothy D. Wilson (2013) The End of History Illusion, Published 4 January 2013, Science 339, 96 (2012), DOI: 10.1126/science.1229294.

- Joshua L. Rutt and Corinna& E. Löckenhoff (2017) From Past to Future: Temporal Self-Continuity Across the Life Span , Published in final edited form as: Psychol Aging. 31(6): 631–639. doi:10.1037/0000090.

- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 742–756.

- Lonigro, A., Mello, Z. R., Worrell, F. C., Zammuto, M., Bianchi, D., Pompili, S., & Laghi, F. (2025) Gender similarities and differences in time perspective in the age of COVID-19. *Journal of Genetic Psychology*, 186(6), 468–479.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227–238.

-Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press.

- McAdams, D. P., & Olson, B. D. (2019) Personality development: Continuity and change across the life course *Annual Review of Psychology*, 70, 221–246

- Ordonez, L. D., & Benson, L. (1997). Decisions under time pressure. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 71(2), 121–140.

- Quoidbach, J., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2013). The end of history illusion. *Science, 339*(6112), 96–98.

-Roxburgh, S. (2004). "There just aren't enough hours in the day". *Journal of Health and Social Behavior*, 45(2), 115–131.

-Schelling, T. C. (2006). *Strategies of commitment and other essays*. Harvard University Press.

Sojer, P., Kainbacher, S., Hüfner, K., Kemmler, G., & Deisenhammer, E. A. (2024) Trait emotional intelligence and resilience: gender differences among university students, Neuropsychiatrie, 38(1), 39–46

- Sokol, Y., & Serper, M. (2019). Temporal self-continuity and identity. *Frontiers in Psychology, 10*, 2153.

-Sokol, Y., & Serper, M. (2019). *Development and validation of the Future Self-Continuity Questionnaire*

- Sokol, L., & Thomson, R. (2020). Temporal self-continuity and long-term behavior change. *European Journal of Social Psychology, 50*(1), 121–135.

-Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology, 5*, 1–14.

-Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D., & Edwards, C. (1994). *The* consideration of future consequences scale .

- Wagnild, G. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement* , Vol .17 –Issue 2

- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2014). Affective forecasting. *Current Directions in Psychological Science, 23*(1), 20–24.