هزيمة الذات وعلاقتها بمنظور الزمن لدى الراشدين في مدينة حلب

د. محمد شريف غريب *

د. عبد الله قدور **

الملخص

هدف البحث إلى دراسة مستوى هزيمة الذات، ووضع سلم تراتبي لأبعاد منظور الزمن، وإمكانية التنبؤ بهزيمة الذات من خلال أبعاد منظور الزمن، بالإضافة إلى العلاقة بين هزيمة الذات ومنظور الزمن.

وقد تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (٣٠٠) راشداً وراشدةً من مدينة حلب، طُبّق عليهم مقياس هزيمة الذات من إعداد أبو حلاوة ورزق (٢٠١٣)، والصورة العربية لقائمة المنظور الزمني لزمباردو ZTPI (1999) تعريب جار الله وشرفي (٢٠٠٩)، وأشارت النتائج إلى:

- وجود مستوى منخفض من هزيمة الذات لدى الراشدين.
- أكثر أبعاد منظور الزمن انتشاراً هو الحاضر الحتمي
- أبعاد منظور الزمن تفسر حوالي (٧٢.٤) % من التباين في هزيمة الذات، وأن أبعاد الماضي الإيجابي والماضي السلبي والحاضر الحتمي تتمتع بالقدرة التنبئية بهزيمة الذات.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين هزيمة الذات ومنظور الزمن.

الكلمات المفتاحية: هزيمة الذات– منظور الزمن– الراشدين.

* مدرس في قسم الإرشاد النفسي –كلية التربية– جامعة حلب، سوريا.

** أستاذ مساعد في قسم الإرشاد النفسي–كلية التربية– جامعة حلب، سوريا.

Self-defeating and its correlation to Time Perspective among adults in Aleppo city

Dr. Mohammad Sharif Gharib
Department of Psychological Counseling, Faculty of education, Aleppo University, Syria.

Dr. Abdallah Kaddour
Department of Psychological Counseling, Faculty of Education, Aleppo University, Syria.

Abstract

The research aimed to study the level of self-defeating among adults, identify the ordinal scale of the time perspective dimensions, the possibility of predicting self-defeat through the dimensions of the time perspective, and the correlation between self-defeating and the time perspective.

A random sample of (300) male and female adults from the city of Aleppo was selected. Self-defeating scale prepared by Abu Halawa and Rizk (2013), and the Arabic version of Zimbardo's Time Perspective Inventory (ZTPI) (1999) which Arabization of Jarallah and Sharafi (2009), were applied.

The results indicated to:

- There is a low level of self-defeating among adults.
- The most widespread dimension of time perspective is the inevitable present
- The dimensions of time perspective explain about (72.4) % of the variance in self-defeating, and the dimensions of the positive past, negative past, and inevitable present have predictive power for self- defeating.
- There is a statistically significant correlation between self-defeating and time perspective.

Keywords: Self-Defeating- Time Perspective- Adults**.**

المقدمة

يتأثر الإنسان بالظروف المحيطة، وتصبح سلوكياته تجاه الآخرين وتجاه ذاته استجابةً للمثيرات الخارجية، وعندما يمر الفرد بخبرات حياتية قاسية ويتعرض لصدمات متعددة ويعيش في ظروف أمنية واقتصادية واجتماعية غير مستقرة يؤثر ذلك على نظرته تجاه ذاته وقدرته على المقاومة والتحمل.

ولا يخفى على أحد أن ما تعرضت له سورية بشكلٍ عام وحلب بشكلٍ خاص من أحداث سلبية وكوارث خلّف العديد من الآثار السلبية على مختلف الفئات العمرية، وقد عاشت فئة الراشدين التي كانت في مقتبل العمر عند بداية الحرب السورية لحظات قاسية وعصيبة وخبروا الفقدان والحرمان والنزوح، وهذه الأحداث كلها تعد نقطة البدء لصورٍ متعددة من الاضطرابات والمشكلات النفسية وعدم الاتزان ويزداد الشعور بقلة الحيلة والعجز وفقدان الثقة بالنفس، حتى يصل إلى الانكسار والهزيمة.

وتحدث هزيمة الذات عندما يرى الإنسان نفسه غير قادر على الإنجاز ويصبح غير قادر على التفاعل مع المثيرات المحيطة، ويطغى الشعور بالأسى والألم على حالته النفسية، ويصبح قاسياً على ذاته فلا يسامح نفسه ويجلدها باستمرار ويرى نفسه غير كفء في أي مجال من مجالات الحياة.

لكن ليس كل من تعرض لهذه الأحداث القاسية ستصل به الأمور إلى هذه الدرجة من هزيمة الذات، فمن الطبيعي أن تلعب الفروق الفردية دورها في هذا المجال، ومن المعروف أن تعرض مجموعة أفراد للحدث نفسه والظروف نفسها لا يخلق الاستجابة نفسها ولا يترك الأثر نفسه؛ إذ تتدخل العديد من العوامل وخصوصاً العوامل الداخلية المرتبطة بطريقة تفكير الفرد ونظرته لذاته وتفسيره للأحداث وتركيزه على الإطار الزمني لها، وأسلوبه في معايشة الأزمنة المختلفة، فقد يركز البعض على النظرة التشاؤمية للماضي ويرفضون الخروج من خبرات الألم التي مروا بها، ويميل آخرون إلى النظر إلى الأحداث الإيجابية في الماضي ويحافظون على المشاعر الإيجابية تجاهها، بينما يميل البعض إلى التركيز على الأحداث الحالية، ومنهم من يستغرق في التخطيط للمستقبل متناسياً حاضره أو هارباً منه بسبب عدم رضاه عنه.

إن طريقة تعامل الفرد مع خبراته ونظرته لنفسه في الأزمنة الثلاث هي ما يعرف بمفهوم منظور الزمن، وهو يؤثر على سلوك الفرد وتوافقه، فالقدرة على التعامل مع الخبرات عبر الأزمنة بكفاءة يساعد على تحقيق درجات جيدة من التوافق النفسي الاجتماعي ويبعد الفرد قدر الإمكان عن العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية؛ فالإنسان بالحالة الطبيعية يتعامل مع الأبعاد الزمنية الثلاث (الماضي، والحاضر، والمستقبل) لكن الخبرات الحياتية والمواقف التي يتعرض لها والضغوط التي يعيشها تجعل له توجهاً نحو بعد زمني يفوق أبعاد أخرى، كما تحدد شكل هذا التوجه أو طبيعته، فبينما ينظر شخصٌ ما إلى

الخبرات الماضية مستفيداً منها مهما كانت أليمة أو قاسية ويراها أساساً ودافعاً لينمو ويتطور، يراها شخصٌ آخر بسلبية وكأنها عائقٌ وحاجز يقف في طريقه.

١- مشكلة البحث

إن هزيمة الذات واحدة من المشكلات التي تؤثر سلباً على حياة الفرد، وتعد من السلوكيات السلبية التي يقوم بها الفرد تجاه ذاته، وهي تنشأ نتيجةً للظروف والمشكلات وما يتعرض له من خبرات قاسية تعترض تحقيق أهدافه في الحياة فيستسلم ولا يدافع عن نفسه وتتشكل لديه صورة سلبية عن ذاته ويميل لإهانتها ولومها وجلدها.

ويشير كالان وآخرون (Callan et al (2014 إلى أن مرور الفرد بتجارب وخبرات سلبية يحرض تشكيل سلوكيات وأفكار هزيمة الذات وهي تؤدي إلى نتائج سلبية غير متوقعة ولا يمكن السيطرة عليها.

ويرى بيتردايس وآخرون (Petrdies et al (2013 وبحسب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي أن المشكلات النفسية وسلوكيات هزيمة الذات سببها المعتقدات والأفكار غير العقلانية حول الأحداث والتصورات المشوهة لها وليس بسبب الأحداث نفسها.

كما يرى أبو حلاوة ورزق (٢٠١٣) أن هزيمة الذات ترتبط بمجموعة من الإدراكات المعرفية السلبية التي تشكل فيما بينها متلازمة لتبرير الشعور بالعجز بتسميات مموهة ومخادعة للنفس مثل الواقعية أو مسايرة الأحداث أو الرضا بالأمر الواقع.

ويمكن القول أن الإدراك الواقعي للمواقف والإحاطة بأبعادها المختلفة يساعد الفرد على وقايته من الإدراكات المشوهة والأحكام القاسية التي يطلقها على نفسه، ويساعده على تجاوز الخبرات القاسية التي عاشها في الماضي والتسامح مع نفسه والأخذ بيدها لعيش الحاضر بواقعيته وتحديد توجهه نحو المستقبل، وفي المقابل فإن ربط الفرد لمصيره وسيرورة حياته بإطار زمني معين والتفكير فيه بصورة سلبية أو حتمية والبقاء متقوقعاً داخل فترة زمنية محددة يعد مؤشراً على عدم قدرته على التوافق مع تغيرات الحياة، وتشير محرزي (٢٠١٧) وبحسب ما توصل إليه زمباردو إلى أن الفرد السوي يستعمل الأبعاد الزمنية حسب المواقف التي يجد نفسه محاصراً فيها، أما إذا طغى بعد زمني واحد على الأبعاد الأخرى فهذا يعد خللاً في الشخصية.

وترى سلاطنية (٢٠١٩) أن المشكلات والأحداث القاسية تحوي بين طياتها مفهوم الزمن من خلال تكرار معايشة الخبرات الصادمة الماضية والتي تبقى نشطة لأنه لم تتم معالجتها بشكل صحيح وبالتالي

تواصل ضغطها على حاضر الفرد فتفقده معالمه الزمنية المعهودة وتخل بأبعاده الزمنية المعتمدة في التوافق مع الواقع ومنه تؤثر على منظور الزمني.

إن الشاهد على ما عانته حلب منذ مطلع العقد الثاني من القرن الحادي والعشرين يدرك كم الخبرات القاسية التي مر بها أبناؤها والتي لا بد وأن تترك آثارها على مختلف جوانب شخصياتهم، وتنعكس بوضوح في سلوكياتهم من خلال مظاهر فقدان الأمل والعجز والشعور بالإحباط والأسى والخوف من المستقبل وعدم الثقة، ومن هنا انطلق شعور الباحثين بالمشكلة خاصةً في ظل عدم وجود دراسات سابقة في البيئة المحلية –في حدود علم الباحثين– تتناول متغيري هزيمة الذات ومنظور الزمن، ومنه يمكن تلخيص مشكلة البحث بالتساؤل التالي:

هل هناك علاقة بين هزيمة الذات ومنظور الزمن لدى الراشدين في مدينة حلب؟

٢– أهمية البحث:

تنبع أهمية البحث من النقاط التالية:

١– يعد متغير هزيمة الذات من العوامل التي تؤثر بصورة سلبية على مختلف جوانب شخصية الفرد وتظهر بشكلٍ واضح في تفاعله الاجتماعي.

٢– أهمية متغير منظور الزمن وتأثيره على شخصية الفرد وتوافقه، فإن تركيز الفرد على بعدٍ زمني محدد والمغالاة فيه يعد مؤشراً على بعض الاضطرابات النفسية.

٣– قلة الدراسات السابقة —في حدود علم الباحثين– التي تناولت العلاقة بين هزيمة الذات ومنظور الزمن.

٤– أهمية دراسة العلاقة بين هزيمة الذات ومنظور الزمن وما يمكن أن ينتج عنه من تقديم إطار مرجعي لخفض هزيمة الذات بالاعتماد على منظور الزمن.

٣– أهداف البحث:

يتحدد الهدف الرئيس للبحث الحالي بدراسة العلاقة بين هزيمة الذات ومنظور الزمن لدى الراشدين في مدينة حلب، ويتفرع عنه الأهداف التالية:

١– مستوى هزيمة الذات لدى الراشدين في مدينة حلب.

٢– الأبعاد الأكثر انتشاراً من منظور الزمن لدى الراشدين في مدينة حلب.

٣– إمكانية التنبؤ بهزيمة الذات من خلال أبعاد منظور الزمن.

٤- أسئلة البحث:

١- ما مستوى هزيمة الذات لدى الراشدين في مدينة حلب؟

٢- ما هو السلم التراتبي لأبعاد منظور الزمن لدى الراشدين في مدينة حلب؟

٣- هل يمكن التنبؤ بهزيمة الذات من خلال أبعاد منظور الزمن؟

٥- فرضيات البحث:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس هزيمة الذات ودرجاتهم على مقياس منظور الزمن.

٦- مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

هزيمة الذات: حالة نفسية عامة ذات مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية تسيطر على المبتلى بها، تتجسد في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل وتقترن بمشاعر الكآبة واليأس والخزي، مع افتقاد الشخص للفاعلية والحيوية الذاتية مما يدفعه إلى الاستسلام والركون وتقبل واقعه الشخصي دونما بذل أي مجهود لتغييره وتبعية تامة للآخر على مستوى التفكير والانفعال والفعل والنيل على استصغار الذات وإهانتها وتحقيرها واعتبارها شيئاً مادياً لا حياة فيه (أبو حلاوة ورزق، ٢٠١٣، ص ١٤٥).

هزيمة الذات إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال إجاباته على مقياس هزيمة الذات المستخدم في هذا البحث.

منظور الزمن: يعرفه زيمباردو Zimbardo على أنه "العملية اللاواعية غالباً التي يعزى من خلالها التدفق المستمر للتجارب الشخصية والاجتماعية إلى فئات زمنية أو أطر زمنية تساعد على إعطاء الترتيب والتماسك والمعنى لتلك الأحداث (Maciej et al, 2015, p6).

منظور الزمن إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال إجاباته على مقياس منظور الزمن المستخدم في هذا البحث.

٧- الإطار النظري:

١- **هزيمة الذات:** تعد هزيمة الذات من السلوكيات التي تؤثر سلبياً في حياة الأفراد لأنها تتداخل مع أفكارهم واتجاهاتهم ومشاعرهم وسلوكياتهم من خلال ما يتعرضون إليه من فشل تكرار المحاولات في تلبية الحاجات النفسية والاجتماعية الأساسية لهم، وهذا الفشل يؤدي بهم إلى مشكلات نفسية

متنوعة، ويشترك المصابون بهزيمة الذات في الإحباط وانحسار الأمل وقصور فاعلية الذات في المحاولات المستقبلية لتغيير الوضع (الدجيلي والعاني، ٢٠١٨، ص ٤١٩).

ويتكون من الأبعاد التالية:

أ) الشعور بالخزي: هو انفعال يتملك صاحبه ويدفعه للشعور بالازدراء والاشمئزاز وعدم القبول من قبل الآخرين، كما يشعر الفرد بالذل والحرج واحمرار الوجه وبأنه طفلي ومراقب من قبل الآخرين، كما يدفعه للشعور بالدونية أو النقص غير المريح والحقارة وعدم الفائدة والرغبة في الاختفاء عن الآخرين والتصرف مع الناس وكأن لسان حاله يقول لا أريد أن يراني أحد.

ب) استصغار الذات: هو شعور الشخص بانعدام قيمة وقلة قدراته وإمكانياته مقارنةً بالآخرين، مع الميل إلى التقليل من شأن الذات واستضعافها.

ت) التشيؤ: حالة نفسية يفقد معها الشخص شعوره بهويته الشخصية وواقعه الذاتي ويتعامل مع ذاته كشيء مادي لا حياة فيه، فضلاً عن ميله لتجريد الكائنات الحية من صفة الحياة.

ث) المدركات المعرفية: مجموعة الأفكار والاعتقادات المعرفية التي تدفع الشخص للشعور بسيطرة جوانب الضعف والقصور عليه مع عجزه عن مقاومة أو مواجهة أحداث الحياة ووقائعها، فضلاً عن تلون حياته الانفعالية باليأس والتشاؤم.

ج) الافتقاد للحيوية الذاتية: غياب الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة يترتب عليه شعورٌ بالبلادة النفسية والسلوكية العامة والنفور من الحياة وعدم الترحيب بها.

ح) جلد الذات: نظرة الشخص إلى أخطائه وكأنها لا تغتفر، مع توهم أن المحيطين به يعلمونها جيداً؛ فتؤدي إلى تحقير الذات والتقليل من شأنها والاشمئزاز منها، وأحياناً إلى الإحباط التام والكآبة فضلاً عن الاعتقاد بأن هذه الأخطاء نتيجة ضعف في الشخصية وقصور في التكوين النفسي العام مقارنةً بالآخرين، كما يتبدى في الكلام السلبي للذات (أبو حلاوة ورزق، ٢٠١٣، ص ١٥٤-١٥٥).

٢- **منظور الزمن**: يولد الإنسان مفطوراً على التوجهات الزمنية الثلاثة (ماضي، حاضر، مستقبل) ولكن طبيعة التجارب والخبرات الحياتية تساهم في جعل توجه معين يطغى على التوجهات الزمنية الأخرى، فالماضي والحاضر والمستقبل تعد قوى متفاعلة مع بعضها تؤثر في وجود الإنسان، وربما تسوده قوة واحدة، فهناك من يسيطر الحاضر على تفكيره، وآخر يبقى أسير الماضي، وثالث يشغل باله المستقبل (الفتلاوي، ٢٠١٠، ص ٥٦).

ولمنظور الزمن خمسة أبعاد:

أ) الماضي الإيجابي: يعبر عن التوجه إلى سجل الماضي والاعتماد على الخبرات والمشاعر الإيجابية، وما يجذب التوجه نحو هذا البعد الشعوري هو تبرير الدور الذي تتضمنه معلومات هذا السجل في جانبها الإيجابي؛ وبالتالي تأثيره على المعنى المولد لحالة الرضا والانشراح أمام المواقف الحاضرة.

ب) الماضي السلبي: يدل على النظرة السلبية للماضي، ويتميز بالتوجه نحو تنشيط العواطف والمشاعر السلبية المرتبطة بالماضي، وما يجذب التوجه نحو هذا البعد هو الشعور بحاجة إلى التعبير عنها بمعلومات من محتويات سجل الماضي في جانبه السلبي؛ وبالتالي تأثيره على الحالة النفسية المولدة لحالة التوتر والقلق.

ت) المستقبل: يدل على التوجه نحو تحقيق الأهداف المستقبلية التي يتصورها الفرد ويخطط من أجل تحقيقها، وتدل على البناءات المعرفية النوعية المرتبطة بالأهداف المستقبلية والتي تنمو فيها الحاجات بصفةٍ عامة، كما يعده آخرون أنه سمة تسبيق الأحداث التي يراها الشخص في المستقبل وتتميز بتوقيت وترتيب الأهداف التي يسعى الفرد للوصول إليها، وما يجذب التوجه نحو هذا البعد الدوافع التي لها أساس في الماضي وترتبط بقيمة الهدف الذي يرسمه الفرد بفضل قدرة التصور وتخيل أحداث المستقبل.

ث) الحاضر الممتع: يدل على البحث عن أحاسيس مؤثرة وممتعة تطغى على حاضر الشخص، وما يجذب التوجه نحو هذا البعد تحقيق الرغبات الذاتية الآنية؛ بالتالي يتمركز الفرد على خصائص الموقف الحاضر وتعبر عنه وضعية الانقياد والبحث عن الأحاسيس الممتعة.

ج) الحاضر الحتمي: يعبر عن سمة اتخاذ وضعية معالجة الموقف حسب ما يقتضيه الأمر، أو الانقياد والاستسلام والاعتقاد بحتمية وقوع الأحداث التي تحصل في الحاضر، وما يجذب التوجه نحو هذا البعد هو التعصب بخلفية عقائدية دون البحث عن التبريرات لما يحصل، وهو الدور الذي يلعبه خاصة هذا السجل في تأثيره على المعنى المولد لحالة تقييم حصول المواقف الحاضرة حتمياً (جار الله وشرفي، ٢٠٠٩، ص ٥٦).

٨– الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

١. دراسة **محمد (٢٠١٥)** بعنوان: "علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة"، في مصر.

هدف الدراسة: دراسة العلاقة بين المنظور الزمني وبعض سمات علم النفس الإيجابي لدى طلاب الجامعة. عينة الدراسة: تكونت العينة من ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية.

أدوات الدراسة: تم استخدام قائمة المنظور الزمني لزمباردو (1999) ZTPI ومقياس جودة الحياة الذاتية (1998) Pavot, Diener & Suh ومقياس جودة الحياة الموضوعية Lefrançois, (1997) Leclerc, Dubé, Hebert & Gaulin ومقياس الأمل التكاملي (2010) Schrank, Woppman, Sibitz, & Lauber.

نتائج الدراسة: توجد علاقة ارتباطية طردية بين أبعاد الماضي الإيجابي والحاضر الممتع والمستقبل وسمات عم النفس الإيجابي، وعلاقة ارتباطية عكسية بين أبعاد الماضي السلبي والحاضر الحتمي وسمات علم النفس الإيجابي.

٢. دراسة **محرزي (٢٠١٧)** بعنوان: "العلاقة بين المنظور الزمني والإرجائية لدى طلاب الدراسات لما بعد التدرج بجامعة وهران"، في الجزائر.

هدف الدراسة: دراسة العلاقة بين المنظور الزمني والإرجائية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة وهران.

عينة الدراسة: تكونت العينة من ١٨٥ طالب وطالبة من جامعة وهران.

أدوات الدراسة: تم استخدام دراسة الحالة، واختبار لاي Lay للإرجائية العامة واختبار شيو وشوا Chu & Choi للإرجائية الفاعلة، وقائمة المنظور الزمني لزمباردو (1999) ZTPI.

نتائج الدراسة: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الإرجائية الفاعلة ومنظور الزمن، وتوجد علاقة سالبة بين الإرجائية العامة ومنظور الزمن، وأظهرت نتائج الدراسة الإكلينيكية وجود اضطرابات نفسية مصاحبة للإرجائية.

٣. دراسة **الدجيلي والعاني (٢٠١٨)** بعنوان: "الانهزام الذاتي في ضوء بعض المتغيرات لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي"، في العراق.

هدف الدراسة: دراسة هزيمة الذات لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي في ضوء بعض المتغيرات.

عينة الدراسة: تكونت العينة من ٤٠٠ تلميذ وتلميذة من الصف السادس الابتدائي في الكرخ والرصافة.

أدوات الدراسة: تم بناء مقياس لهزيمة الذات.

نتائج الدراسة: لا يعاني تلاميذ الصف السادس الابتدائي من هزيمة الذات، وتوجد فروق في هزيمة الذات تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وتوجد فروق في هزيمة الذات تعزى لمتغير اتجاه المعاملة الوالدية (اتجاه القسوة- اتجاه السواء- اتجاه الإهمال) لصالح القسوة والإهمال، وفروق في هزيمة الذات تعزى لمتغير مكان السكن (مع الوالدين- مع أحد الوالدين- مع الأقارب) لصالح السكن مع الوالدين.

٤. دراسة **العطار (٢٠١٩)** بعنوان: "الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية"، في مصر.

هدف الدراسة: دراسة العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي وهزيمة الذات لدى طلبة كلية التربية في جامعة كفر الشيخ.

عينة الدراسة: تكونت العينة من ٨٩٣ طالب وطالبة من جامعة كفر الشيخ.

أدوات الدراسة: تم استخدام قائمة المنظور الزمني لزمباردو (1999) ZTPI ومقياس الأمل في العمل من إعداد Juntunen & Wettersten (2006).

نتائج الدراسة: توجد علاقة طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي، وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين الحديث الذاتي الإيجابي وأبعاد هزيمة الذات، كما أظهرت النتائج أن أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي لها قدرة تنبؤية بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

٥. دراسة **إبراهيم والشاذلي (٢٠٢٠)** بعنوان: "القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة"، في مصر.

هدف الدراسة: الكشف عن القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة.

عينة الدراسة: تكونت العينة من ٤٢١ طالب وطالبة من كلية التربية في جامعة سوهاج.

أدوات الدراسة: تم إعداد مقياس هزيمة الذات ومقياس التنظيم الانفعالي ومقياس التفكير المستقطب.

نتائج الدراسة: وجود مستوى منخفض من هزيمة الذات والتفكير المستقطب، ومستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي، وتوجد قدرة تنبؤية لهزيمة الذات بالتفكير المستقطب.

٦. دراسة **الربابعة والكساسبة (٢٠٢٢)** بعنوان: "القدرة التنبؤية لأبعاد منظور زمن المستقبل بالأمل في العمل لدى طلبة جامعة اليرموك"، في الأردن.

هدف الدراسة: الكشف عن القدرة التنبؤية لأبعاد منظور زمن المستقبل بالأمل في العمل لدى طلبة جامعة اليرموك.

عينة الدراسة: تكونت العينة من ٥٠٠ طالب وطالبة من جامعة اليرموك.

أدوات الدراسة: تم استخدام قائمة المنظور الزمني لزمباردو (1999) ZTPI ومقياس الأمل في العمل من إعداد Juntunen & Wettersten (2006).

نتائج الدراسة: توجد قدرة تنبؤية لجميع أبعاد منظور زمن المستقبل بالأمل في العمل لدى طلبة الجامعة، وكان بعد المستقبل هو الأكثر تفسيراً للأمل في العمل، ويليه الحاضر الحتمي ثم الحاضر الممتع، ثم الماضي الإيجابي فالماضي السلبي.

الدراسات الأجنبية:

١. دراسة **ميلو ووريل (2006) Mello & Worrell** بعنوان: "ارتباط منظور الزمن بالعمر والنوع والإنجاز الأكاديمي لدى المراهقين المتفوقين أكاديمياً"، في أمريكا.

The Relationship of Time Perspective to Age, Gender, and Academic Achievement Among Academically Talented Adolescents

هدف الدراسة: دراسة علاقة منظور الزمن بالعمر والنوع والإنجاز الأكاديمي.

عينة الدراسة: تكونت العينة من ٧٢٢ مراهقاً ومراهقة من المتفوقين في المدارس الإعدادية والثانوية.

أدوات الدراسة: تم استخدام قائمة المنظور الزمني لزمباردو (1999) ZTPI.

نتائج الدراسة: يرتبط الحاضر الممتع طرداً مع العمر، وجود فروق في التوجه نحو المستقبل بين الذكور والإناث إذ تتسم نظرة الإناث للمستقبل بالسلبية أكثر من الذكور، ويرتبط الحاضر الحتمي عكسياً مع الإنجاز الأكاديمي.

٢. دراسة **بريونس، تابيرينو وأريناس (2007) Briones, Tabernero & Arenas** بعنوان: "تأثير المواقف وتنظيم الذات على سلوك هزيمة الذات"، في إسبانيا.

Effects of Disposition and Self-Regulation on Self-Defeating Behavior

هدف الدراسة: دراسة دور آليات تنظيم الذات على هزيمة الذات، والعلاقة بين الاستبعاد الاجتماعي وهزيمة الذات.

عينة الدراسة: تكونت العينة من ٣ مجموعات الأولى مندمجة اجتماعياً تضم ٣١ فرداً والثانية مستبعدة اجتماعياً تضم ٣٢ فرداً، والثالثة ضابطة تضم ٣٠ فرداً من طلبة العلوم التربوية.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس التنظيم الذاتي ومقياس هزيمة الذات.

نتائج الدراسة: لتعزيز الكفاءة الذاتية الاجتماعية دور في الوقاية من هزيمة الذات والاستبعاد الاجتماعي.

٣. دراسة **ويلوبوب (2013) Wielobób** بعنوان: "منظور الزمن لدى الطلبة في سياق قيمهم المفضلة"، في بولندا.

Student Time Perspective in the Context of Their Preferred Values

هدف الدراسة: دراسة العلاقة بين منظور الزمن والقيم لدى طلبة الجامعة.

عينة الدراسة: تكونت العينة من ١٢٧ طالب وطالبة من طلبة الجامعة.

أدوات الدراسة: تم استخدام قائمة المنظور الزمني لزمباردو (1999) ZTPI ومقياس القيم PVQ-21

نتائج الدراسة: وجود علاقة طردية بين الحاضر الممتع وكل من القيم التالية: المتعة والتحفيز والتوجه الذاتي، وعلاقة سالبة مع الخير والتقاليد، وعلاقة طردية بين المستقبل وكل من: الثقة والإنجاز والتوجه الذاتي، وعكسية مع المتعة، والماضي الإيجابي يرتبط طردياً مع الثقة والتقاليد، أما الماضي السلبي فيرتبط طردياً مع القوة وعكسياً مع التحفيز والتوجه الذاتي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تم عرض مجموعة من الدراسات السابقة التي تمحورت حول متغيري هزيمة الذات ومنظور الزمن، وقد تنوعت أهدافها وعيناتها؛ إذ هدفت دراسات (محمد، ٢٠١٥؛ ومحرزي، ٢٠١٧) اختبار علاقة منظور الزمن بمتغيرات مختلفة (علم النفس الإيجابي والإرجائية) لدى طلبة الجامعة.

أما دراسة العطار (٢٠١٩) فقد هدفت دراسة العلاقة بين هزيمة الذات وكل من الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية، بينما هدفت دراسة إبراهيم والشاذلي (٢٠٢٠) الكشف عن القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة وأخيراً دراسة

الربابعة والكساسبة (٢٠٢٢) التي هدفت إلى دراسة القدرة التنبؤية لأبعاد منظور زمن المستقبل بالأمل في العمل لدى طلبة الجامعة، أما الدراسة الحالية فهي تهدف إلى دراسة العلاقة بين هزيمة الذات ومنظور الزمن لدى الراشدين في مدينة حلب، وهي بذلك تتميز عن جميع الدراسات السابقة في تناولها للعلاقة بين هذين المتغيرين، كما تتميز في عينتها (الراشدين من مستويات ثقافية واجتماعية مختلفة) في الوقت الذي اقتصرت فيه معظم الدراسات السابقة على طلبة الجامعة باستثناء دراسة ميلو ووريل Mello & Worrell (2006) التي كانت عينتها من المراهقين ودراسة الدجيلي والعاني (٢٠١٨) التي كانت عينتها تلاميذ الصف السادس الابتدائي.

وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة البحث واختيار الأدوات ومناقشة وتفسير النتائج.

٩– منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لأهداف البحث الحالي، والمنهج الوصفي التحليلي هو المنهج الذي يدرس الواقع أو ظاهرة ما، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، والتعبير عنها كيفيًّاً وكميّاً، حيث أن التعبير الكيفي يعطينا وصفاً للظاهرة موضحاً خصائصها، في حين يعطينا التعبير الكمّي وصفاً رقميّاً موضحاً مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى (عبيدات وعدس وعبد الحق، ٢٠٠٤، ص ١٩١).

١٠– المجتمع الأصلي للبحث وعينته:

يتحدد المجتمع الأصلي للبحث الحالي بالراشدين من مرحلة الرشد المبكر في مدينة حلب الذين تتراوح أعمارهم بين (٢١–٤٠) والبالغ عددهم (٧٠٤٠٠٠) حسب إحصائية عام ٢٠٢٣–٢٠٢٤ الصادرة عن دائرة الإحصاء والتخطيط التابعة لوزارة الإدارة المحلية، وقد تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (٣٠٠) راشداً من الذكور والإناث العاملين وغير العاملين ومن مستويات اجتماعية وثقافية مختلفة.

١١– حدود البحث:

- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق البحث في الفترة الممتدة من ٢٠٢٤/٦/١ وحتى ٢٠٢٤/٧/١.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق البحث في مدينة حلب.
- **الحدود البشرية:** تتمثل في (٣٠٠) من الراشدين.
- **الحدود العلمية:** تتمثل في دراسة العلاقة بين منظور الزمن وهزيمة الذات.

١٢- أدوات البحث:

الأداة الأولى: مقياس هزيمة الذات من إعداد أبو حلاوة ورزق (٢٠١٣)

وصف المقياس: يتكون المقياس من (٥٣) بنداً موزعة على ستة أبعاد:

الجدول (١)

توزع بنود مقياس هزيمة الذات

البعد	عدد البنود
الشعور بالخزي	٩
استصغار الذات	١٢
التشيؤ	٨
المدركات المعرفية	٨
الافتقاد إلى الحيوية الذاتية	٨
جلد الذات	٨

تتم الإجابة عليها عبر اختيار أحد البدائل (يحدث دائماً = ٥ درجات، يحدث عادةً = ٤ درجات، يحدث أحياناً = ٣ درجات، يحدث نادراً = درجتين، لا يحدث أبداً = درجة واحدة).

الخصائص السيكومترية للمقياس: قام أبو حلاوة ورزق بالتحقق من صدق المقياس بواسطة صدق المحكمين عن طريق عرضه على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المختصين في علم النفس، وتحققا من ثباته باختبار ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمته (٠.٨٣).

الأداة الثانية: الصورة العربية لقائمة المنظور الزمني لزمباردو (1999) ZTPI تعريب جار الله وشرفي (٢٠٠٩)

وصف المقياس: يتكون المقياس من (٥٦) بنداً موزعة على خمسة أبعاد:

الجدول (٢)

توزع بنود مقياس منظور الزمن

البعد	عدد البنود
الماضي الإيجابي	٩
الماضي السلبي	١٠
المستقبل	١٣
الحاضر الممتع	١٥
الحاضر الحتمي	٩

تتم الإجابة عليها عبر اختيار أحد البدائل (أوافق تماماً = ٥ درجات، أوافق = ٤ درجات، حيادي = ٣ درجات، لا أوافق = درجتين، لا أوافق تماماً = درجة واحدة) بالنسبة للعبارات (٩، ٢٤، ٢٥، ٤١، ٥٦) وتعكس الدرجات في بقية العبارات.

الخصائص السيكومترية للمقياس: قام جار الله وشرفي (٢٠٠٩) باختبار صدق المقياس في البيئة العربية عن طريق التحليل العاملي بأسلوب التدوير المتعامد، حدد فيها خمسة عوامل عند الجذر الكامن (١) وبلغ مؤشر ملاءمة النتائج للتحليل العاملي KMO (٠.٧٤).

وقاما باختبار الثبات بأسلوب الثبات بالإعادة عن طريق إعادة تطبيق الاختبار بعد ١٥ يوماً من التطبيق الأول بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً.

الخصائص السيكومترية للأدوات في البحث الحالي:

بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات في البحث الحالي تم تطبيقها على عينة مكونة من (٣٠) فرداً من الراشدين تم اختيارهم بطريقةٍ عشوائية من ضمن المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينته الأساسية.

أ) **مقياس هزيمة الذات:**

أولاً: الصدق: قام الباحثان في البحث الحالي بالتحقق من صدق المقياس عن طريق:

١) صدق المحكمين: فقد تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة حلب؛ بهدف إبداء ملاحظاتهم حول عبارات المقياس وملاءمتها للهدف والعينة، وقد تم إجراء تعديل على بعض العبارات بحسب آراء المحكمين، وهي:

الجدول (٣)

بعض العبارات التي تم تعديلها في مقياس هزيمة الذات

العبارات	التعديلات	البعد الخاص بها
أرغب في توجيه اللوم لذاتي	ألوم ذاتي لأي سبب	الشعور بالخزي
أشعر أني تافه	أرى نفسي بلا قيمة	الشعور بالخزي
أشعر أني غير قادر على تطوير ذاتي	أنا غير قادر على تطوير ذاتي	استصغار الذات
أشعر بالعداء للآخرين لعلمي أنهم أفضل مني	أعادي من هم أفضل مني	استصغار الذات
أشعر بحاجتي الدائمة إلى مساعدة الآخرين لي	أحتاج للمساعدة من الآخرين في كل ما أقوم به	استصغار الذات

٢) صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طرق حساب معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ومن ثم حساب معامل ارتباط البعد مع الدرجة الكلية للمقياس، والجداول التالية توضح النتائج:

الجدول (٤)

معامل ارتباط كل بند مع البعد الذي ينتمي إليه

الشعور بالخزي				استصغار الذات				التشيؤ			
البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
1	2.93	.944	.450*	10	1.70	.837	.862**	22	1.53	.973	.843**
2	2.57	.817	.409*	11	1.93	1.048	.851**	23	1.67	.922	.876**
3	2.00	.983	.702**	12	1.87	1.042	.873**	24	1.73	1.172	.788**
4	2.17	1.020	.731**	13	1.77	.898	.939**	25	2.00	.983	.532**
٥	2.13	.937	.893**	14	1.53	.629	865**	26	1.43	.626	.897**
٦	1.63	.765	.760**	15	2.00	.947	.909**	27	1.90	1.423	.890**
٧	1.93	.828	.899**	16	1.70	.952	.670**	28	1.53	.973	.854**
٨	1.80	1.031	.821**	17	2.53	1.408	.837..	29	2.30	1.236	.753**
٩	2.50	1.009	.741**	18	1.43	.626	.846**				
				19	1.73	.868	.801**				
				20	2.13	1.042	.804**				
				21	1.43	.626	.846**				

المدركات المعرفية				الافتقاد إلى الحيوية الذاتية				جلد الذات			
البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
30	1.83	.913	.872**	38	1.70	.837	.880**	46	1.50	.731	.957**
31	1.97	1.159	.729**	39	1.80	1.031	.803**	47	1.50	.731	.957**
32	2.93	1.337	.857**	40	1.67	1.269	.745**	48	1.97	1.159	.850**
33	1.80	1.215	.827**	41	2.10	1.062	.872**	49	2.10	1.348	.836**
34	1.53	.776	.855**	42	2.20	.925	.738**	50	1.40	.724	.915**
35	1.67	.802	.869**	43	2.63	1.217	.879**	51	1.53	1.106	.941**
36	1.67	.922	.938**	44	2.20	1.215	.846**	52	1.47	.900	.947**
37	1.70	.837	.911**	45	2.13	.819	.586**	53	1.97	1.129	.937**
***الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٥/ **الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١**											

الجدول (٥)

معامل ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
الشعور بالخزي	19.67	5.950	.889**
استصغار الذات	21.77	9.179	.967**
التشيؤ	14.10	6.488	.950**
المدركات المعرفية	15.10	6.779	.992**
الافتقاد إلى الحيوية الذاتية	16.43	6.694	.979**
جلد الذات	13.43	7.123	.916**
****الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)**			

يتضح من الجدول (٤) وجود ارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه وهذه الارتباطات تتراوح بين (٠.٤٠٩) و(٠.٩٥٧) وهي جميعها موجبة ودالة إحصائيّاً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و(٠.٠١)، ويتضح من الجدول (٥) وجود ارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية وهذه الارتباطات تتراوح بين (٠.٨٨٩) و(٠.٩٩٢) وهي جميعها موجبة ودالة إحصائيّاً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهذا يدل على درجة عالية من الاتساق الداخلي.

ثانياً: الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق:

١) **ألفا كرونباخ** عن طريق معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

الجدول (٦)

ثبات ألفا كرونباخ

	ألفا كرونباخ
الشعور بالخزي	.877
استصغار الذات	.955
التشيؤ	.898
المدركات المعرفية	.938
الافتقاد إلى الحيوية الذاتية	.914
جلد الذات	.961

يتضح من الجدول (٦) أن المقياس يتمتع بثبات عالٍ نظراً لقيم ألفا كرونباخ التي تراوحت بين (٠.٨٧٧-٠.٩٦١) وهي قيم موجبة وقريبة من (١).

٢) **التجزئة النصفية** عن طريق تقسيم بنود المقياس إلى نصفين وحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس ثم تصحيح الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان براون.

الجدول (٧)

ثبات المقياس

	التجزئة النصفية	
	جوثمان	**سبيرمان براون**
مقياس هزيمة الذات	.981	.984

يتضح من الجدول (٧) أن المقياس يتمتع بثبات عالٍ نظراً لقيمة جوثمان (٠.٩٨١) وقيمة سبيرمان براون (٠.٩٨٤) وهي قيم موجبة وقريبة من (١).

ب) مقياس منظور الزمن:

أولاً: الصدق: قام الباحثان في البحث الحالي بالتحقق من صدق المقياس عن طريق:

١) صدق المحكمين: فقد تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة حلب؛ بهدف إبداء ملاحظاتهم حول

عبارات المقياس وملاءمتها للهدف والعينة، وقد أبدى المحكمون موافقتهم على جميع عبارات المقياس وتم استخدامه دون إجراء أي تعديل.

٢) صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طرق حساب معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ومن ثم حساب معامل ارتباط البعد مع الدرجة الكلية للمقياس، والجداول التالية توضح النتائج:

الجدول (٨)
معامل ارتباط كل بند مع البعد الذي ينتمي إليه

الماضي الإيجابي				الماضي السلبي				المستقبل			
البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
1	1.40	.675	.669**	10	1.77	.728	.711**	20	2.53	.629	.702**
2	2.00	1.050	.456*	11	2.27	.868	.450*	21	2.03	.718	.484**
3	2.20	.925	.389*	12	1.33	.606	.890**	22	3.47	1.008	.394*
4	2.60	.968	.601**	13	2.27	.691	.701**	23	3.30	.952	.739**
٥	3.27	1.081	.630**	14	3.37	1.299	.433*	24	2.13	.860	.392*
٦	2.47	.860	.593**	15	2.67	.844	.493**	25	2.80	.847	.320*
٧	3.20	1.186	.471**	16	3.03	.999	.759**	26	2.13	.860	.833**
٨	3.07	.944	.750**	17	2.13	1.008	.864**	27	2.43	1.223	.662**
٩	2.67	1.184	.801**	18	1.73	.980	.824**	28	2.80	1.157	.718**
				19	3.17	.950	.512**	29	2.47	.730	.500**
								30	2.20	.847	.776**
								31	3.13	1.074	.424*
								32	2.70	.952	.426*

الحاضر الممتع								الحاضر الحتمي			
البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
33	3.10	.995	.680**	42	2.97	1.299	.805**	٤٨	1.23	.568	.801**
34	3.00	1.050	.804**	43	2.47	1.008	.705**	49	2.30	.915	.377**
35	3.83	.986	.532**	44	2.77	.568	.621**	50	3.20	.761	.615**
36	2.80	.761	.642**	45	2.30	.877	.604**	51	2.23	.935	.597**

37	2.90	1.423	.609**	46	2.30	.877	.739**	52	2.53	.819	.493**
38	3.17	1.053	.651**	47	2.50	1.480	.682**	53	2.10	.923	.373*
39	3.33	1.213	.768**					54	2.90	1.029	.522**
40	2.03	.718	.944**					55	2.27	.907	.376*
41	2.63	1.098	.533**					56	3.17	.950	.833**
*الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٥/ **الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١											

الجدول (٩)

معامل ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
الماضي الإيجابي	22.87	3.812	.394*
الماضي السلبي	23.73	3.921	.824**
المستقبل	34.13	4.353	.614**
الحاضر الممتع	42.10	6.815	.844**
الحاضر الحتمي	21.93	3.140	.706**
*الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٥ / **الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)			

يتضح من الجدول (٨) وجود ارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه وهذه الارتباطات تتراوح بين (٠.٣٢٠) و(٠.٩٤٤) وهي جميعها موجبة ودالة إحصائيّاً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و(٠.٠١)، ويتضح من الجدول (٩) وجود ارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية وهذه الارتباطات تتراوح بين (٠.٣٩٤) و(٠.٨٤٤) وهي جميعها موجبة ودالة إحصائيّاً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و(٠.٠١) وهذا يدل على درجة عالية من الاتساق الداخلي.

ثانياً: الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق:

٣) **ألفا كرونباخ** عن طريق معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

الجدول (١٠)

ثبات ألفا كرونباخ

	ألفا كرونباخ
الماضي الإيجابي	.703
الماضي السلبي	777
المستقبل	.712
الحاضر الممتع	.735
الحاضر الحتمي	.745

يتضح من الجدول (١٠) أن المقياس يتمتع بثبات جيد نظراً لقيم ألفا كرونباخ التي تراوحت بين (٠.٧٠٣-٠.٧٧٧) وهي قيم موجبة وقريبة من (١).

٤) **التجزئة النصفية** عن طريق تقسيم بنود المقياس إلى نصفين وحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس ثم تصحيح الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان براون.

الجدول (١١)

ثبات المقياس

	التجزئة النصفية	
	جوثمان	**سبيرمان براون**
مقياس منظور الزمن	.816	.826

يتضح من الجدول (١١) أن المقياس يتمتع بثبات عالٍ نظراً لقيمة جوثمان (٠.٨١٦) وقيمة سبيرمان براون (٠.٨٢٦) وهي قيم موجبة وقريبة من (١).

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم التوصل إلى النتائج عن طريق الاختبارات الإحصائية المعلمية نظراً لكبر حجم العينة، وتمثلت في:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لحساب مستوى هزيمة الذات.
- المتوسطات الحسابية والمتوسطات الرتبية لحساب أبعاد منظور الزمن الأكثر انتشاراً.
- اختبار تحليل الانحدار المتعدد للتحقق من القدرة التنبئية لأبعاد منظور الزمن بهزيمة الذات.
- اختبار بيرسون للتحقق من العلاقة الارتباطية بين المتغيرات المدروسة

١٣- نتائج البحث وتفسيرها:

الإجابة على أسئلة البحث:

السؤال الأول: ما مستوى هزيمة الذات لدى الراشدين في مدينة حلب؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب الإحصاءات الوصفية لمقياس هزيمة الذات ثم مقارنة متوسط العينة بالمستويات المعيارية للإجابات لوضعه ضمن المستوى المناسب، وقد تم استخراج هذه المستويات عن طريق تقسيم المدى بين الحد الأدنى والحد الأعلى للمقياس إلى ثلاث فئات:

الحد الأدنى= عدد بنود المقياس* أدنى خيار إجابة= ٥٣

الحد الأعلى= عدد بنود المقياس* أعلى خيار إجابة= ٢٦٥

المدى= ٢٦٥-٥٣= ٢١٢

طول الفئة= ٣/٢١٢ = ٧٠، والجداول التالية توضح ذلك:

الجدول (١٢)

الإحصاء الوصفي لمقياس هزيمة الذات

مقياس هزيمة الذات	
العينة	300
القيم المفقودة	0
المتوسط	100.50
الوسيط	93.00
الانحراف المعياري	39.525
أدنى قيمة	59
أعلى قيمة	171

الجدول (١٣)

مستويات هزيمة الذات

مقياس هزيمة الذات		
المستوى	المعيار	متوسط أفراد العينة
مستوى منخفض	٥٣-١٢٣	100.50
مستوى متوسط	١٢٤-١٩٥	
مستوى مرتفع	١٩٦-٢٦٥	

يتضح من الجداول السابقة أن قيمة متوسط أفراد العينة على مقياس هزيمة الذات يقع في المستوى المنخفض، ويمكن إرجاع ذلك من وجهة نظر الباحثين إلى أنه على الرغم من الفترة القاسية التي عاشها أبناء المجتمع المحلي التي لا بد وأن تكون تركت آثاراً نفسية وسلوكية كبيرة على مختلف مجالات شخصيات الأفراد، إلا أن عودة الأمن وبدء إعادة الإعمار التي شهدتها مدينة حلب أعادت للكثير الشعور بالأمل ومعنى الحياة، بالإضافة إلى وجود طموح لدى الراشدين من أبناء المدينة بعودة الحياة كما كانت قبل، فلولا الأمل والصمود والقوة التي يتمتع بها هؤلاء الأفراد لما استطاعت العودة إلى الحياة الطبيعية مهما حدث، ولو وصل أبناء المجتمع إلى مستويات متقدمة من هزيمة الذات ما عادوا إلى أعمالهم وبدأوا بالتفكير والخطيط للمستقبل ومواجهة المشكلات واتخاذ القرارات.

ويشير العطار (٢٠١٩) إلى أنه على الرغم من أن هزيمة الذات تدل على التعرض للأحداث القاسية والظروف العصيبة والأحداث الحياتية الضاغطة لكنها تظهر بشكلٍ أقوى عندما تصادف بناءً نفسياً هشاً قابلاً للانكسار نتيجة أساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية، ومهما كانت الظروف القاسية التي عاناها الفرد فإذا كانت شخصيته تتمتع بالقدرة على المواجهة والتفكير المنطقي بالواقع والأحداث فإن هزيمة الذات ستكون لديه بدرجات أقل.

السؤال الثاني: ما هو السلم التراتبي لأبعاد منظور الزمن لدى الراشدين في مدينة حلب؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية الرتبية لكل بعد من أبعاد منظور الزمن، وفي ضوء ذلك يمكن ترتيب أبعاد منظور الزمن من خلال ترتيب المتوسطات الرتبية:

الجدول (١٤)

السلم التراتبي لأبعاد منظور الزمن

		المتوسط الحسابي	المتوسط الرتبي	الترتيب
١	الماضي الإيجابي	٢١.٨٣	٢.٤٢	٢
٢	الماضي السلبي	٢٠.٩٣	٢.٠٩٣	٤
٣	المستقبل	٢٧.٢٣	٢.٠٩٤	٣
٤	الحاضر الممتع	٢٨.٦٧	١.٩١	٥
٥	الحاضر الحتمي	٢٢.١٧	٢.٤٦	١

من الجدول السابق يتضح أن أكثر أبعاد منظور الزمن انتشاراً هو الحاضر الحتمي نظراً لقيمة المتوسط الرتبي الأعلى (٢.٤٦) يليه الماضي الإيجابي، يليه المستقبل، ثم الماضي السلبي وأخيراً الحاضر الممتع بأقل متوسط رتبي (١.٩١).

ومن وجهة نظر الباحثين يمكن إرجاع ذلك إلى محاولة هؤلاء الراشدين معايشة الظروف القاسية المفروضة على المجتمع بأكمله فيؤمنون بحتمية الأمور دون البحث عن أسبابها لأنه لا خيار لهم إلا بتقبلها والتعامل معها كما تقتضيه المواقف، ولا سبيل للتغيير أو معاندة الظروف، وفي المرتبة الثانية لا يستطيع هؤلاء الخروج من قوقعة الماضي الإيجابي كمحاولة لاستمداد الأمل من الخبرات الإيجابية في الماضي خاصةً فترة ما قبل الحرب التي كانت تعد فترة نمو وازدهار وتقدم، فلا يخلو حديث الراشدين من الذكريات الجميلة عن الأماكن والشوارع ما قبل الحرب والرخاء الاقتصادي الذي كانوا ينعمون به، كمحاولة للهروب من الألم الذي تفرضه الوقائع والأحداث الحالية، وفي درجةٍ قريبةٍ يخافون من المستقبل وفقدوا الثقة والشعور بالأمان، فلم يكادوا يتعافون من الحرب حتى جاء الزلزال الذي أعاد المآسي إلى الواجهة وأصبح للخوف من المستقبل أبعاد أخرى لم تكن في البال، ويتجنبون ذكر الأحداث السلبية الماضية التي حملتها أيام النزوح والتهجير والتنقل وعدم الاستقرار ومآسي الفقدان، وأخيراً فقدوا لذة الاستمتاع بالخبرات الإيجابية الحاضرة وأصبحوا يشعرون أنهم مهددين في أي لحظة بحدثٍ صادمٍ.

وبحسب زمباردو وبويد فإن كل فرد يجب أن يمتلك القدرة على التوجه نحو الأزمنة الخمسة، وعليه أن يستعمل هذه الأبعاد حسب المواقف التي يجد نفسه محاصراً فيها وبالتالي يستند على بعد أكثر من الآخر (محرزي، ٢٠١٧، ١٠)، وهذا يفسر ترتيب أبعاد المنظور الزمني بهذا الشكل لدى الراشدين في مدينة حلب؛ إذ أن الخبرات الحياتية والمواقف هي التي فرضت هذه التوجهات الزمنية.

السؤال الثالث: هل يمكن التنبؤ بهزيمة الذات من خلال أبعاد منظور الزمن؟

تمت الإجابة على السؤال من خلال الانحدار الخطي المتعدد، والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول (١٥)

تحليل الانحدار المتعدد الخاص بأبعاد منظور الزمن المنبئة بهزيمة الذات

	الماضي الإيجابي	الماضي السلبي	المستقبل	الحاضر الممتع	الحاضر الحتمي
بيتا B	-3.409-	3.565	-.132-	.102	-2.676-
قيمة T	-10.540-	4.827	-.482-	.697	-3.196-
Sig	.000	.000	.630	.486	.002

R	.851
R^2	.724
قيمة F	154.034
Sig	.000

يتضح من الجدول السابق أن قيمة F بلغت (١٥٤.٠٣٤) وقيمة الدلالة (٠.٠٠٠) وهي أصغر من (٠.٠٥)، وتبين النتائج أن أبعاد منظور الزمن تفسر حوالي (٧٢.٤) % من التباين في هزيمة الذات وذلك نظراً إلى قيمة معامل التحديد R^2 التي بلغت (٠.٧٢٤)، كما يتضح أن أبعاد الماضي الإيجابي والماضي السلبي والحاضر الحتمي تتمتع بالقدرة التنبئية بهزيمة الذات نظراً إلى قيم بيتا والدلالة الإحصائية التي كانت أقل من (٠.٠٥)؛ إذ يتضح من نتائج بيتا لبعد الماضي الإيجابي أن مستوى هزيمة الذات يقل بمقدار ٣.٤٠٩ لكل وحدة زيادة للماضي الإيجابي، ويمكن تفسير ذلك في أن استفادة الفرد من خبراته الماضية والنظر إلى ما مضى بصورة إيجابية يعطيه دافعاً لمواجهة الصعوبات التي يواجهها في الحاضر ويعطيه ثقة بنفسه أكثر ويجعله يؤمن بقدراته وإمكانياته، وبالنسبة لبعد الماضي السلبي فإن مستوى هزيمة الذات يزداد بمقدار ٣.٥٦٥ لكل وحدة زيادة للماضي السلبي، وعلى عكس البعد السابق فإن ازدياد النظرة السلبية للماضي والتركيز على الخبرات المؤلمة ونقاط الضعف يزيد من جلد الفرد لذاته وشعوره بقلة قيمته الذاتية وأنه غير قابل للنمو والتطور ويرى نفسه بصورة سلبية، وتؤكد على ذلك نتائج دراسة محمد (٢٠١٥) التي أشارت إلى أن رؤية الفرد للماضي سلباً أو إيجاباً يرتبط بدرجات السمات الإيجابية في شخصيته فالأشخاص الذين يتذكرون الماضي بالسرور يكونون أكثر أملاً وإدراكاً لمعنى الحياة، بينما الذين يركزون على الآلام في الماضي وخبرات الإحباط يكونون أقل إيجابيةً في الحياة.

كما يتضح من نتائج بيتا لبعد الحاضر الحتمي أن مستوى هزيمة الذات يقل بمقدار ٢.٦٧٦ لكل وحدة زيادة للحاضر الحتمي، ويمكن تفسير ذلك في أن قدرة الفرد على مواجهة الأمور بحتمية وواقعية دون الأخذ بحيثياتها يقلل من محاولته لتفسيرها والبحث عن مسبباتها فتقل بذلك الأحكام التي قد يطلقها على نفسه إذا استغرق أكثر بتفاصيل الواقع؛ إذ يشير الزهيري والدليمي (٢٠٢٣) إلى أن هزيمة الذات تزداد عندما يدين الأفراد أنفسهم وذواتهم في المواقف التي لا سبب لهم فيها، لكن عندما يتعامل الأفراد مع المواقف بحتمية دون الغوص في تفاصيلها يبتعد عن لوم ذاته خصوصاً تلك التي ترتبط بالقضاء والقدر والظروف الاقتصادية والمعيشية التي تشكل عاملاً مشتركاً بين جميع أفراد المجتمع، فإن الحتمية هنا تعد عاملاً مخففاً لهزيمة الذات أكثر من المواقف التي ترتبط بخبرات وتجارب شخصية سلبية.

بينما لا يمكن التنبؤ بهزيمة الذات من خلال المستقبل والحاضر الممتع نظراً إلى قيم Sig التي كانت أكبر من (٠.٠٥)، ويعزى ذلك من وجهة نظر الباحثين إلى أن التخطيط للمستقبل يتأثر بمتغيرات متعددة فرضتها الظروف والأحداث الحياتية التي يعيشها أفراد المجتمع المحلي، وفي أماكن عديدة لا مجال للتخطيط للمستقبل لأنه يتطلب إمكانيات غير متوافرة لدى الغالبية، إضافةً إلى ذلك فإن هزيمة الذات تنشأ نتيجة خبرات وأحداث مؤلمة وصدمات نفسية شديدة تعرض لها الفرد في الماضي أي أن الماضي هو العامل الأهم في تفسير هزيمة الذات، ويشير الدجيلي والعاني (٢٠١٨) إلى أن مشكلة هزيمة الذات ترتبط أولاً في البيئة المحيطة بالفرد في سنوات حياته الأولى وأولها الأسرة، وفي هذه المرحلة تتحدد معالم شخصيته التي سيواصل بها نموه النفسي والاجتماعي، والطفل يبدأ بالشعور بهزيمة الذات بهذه المرحلة ويكون حينها قد فقد المهارات اللازمة للتواصل مع شؤون الحياة الاجتماعية.

ومن جهةٍ أخرى فقد أشار جار الله وشرفي (٢٠١٩) إلى أن التوجه نحو المستقبل يدل على التوجه نحو الأهداف المستقبلية التي يخطط لها الفرد، ويتميز هذا التوجه بتوقيت وترتيب الأهداف التي ترتبط بشكلٍ مباشر بحاجات ودوافع الفرد، وهو ما لا ينسجم مع هزيمة الذات التي تتسم وفقاً لِ الدجيلي والعاني (٢٠١٨) بالفاعلية المنخفضة فيما يخص التخطيط للمستقبل ومحاولات التغيير.

وبالنسبة للحاضر الممتع فإن الشخص الذي يكون قادراً على إيجاد المتعة في الأحداث الحياتية الحالية التي يعيشها من الطبيعي أن يكون بعيداً عن هزيمة الذات، فعندما يصل الفرد إلى مرحلة هزيمة الذات تقل قدرته على إيجاد العوامل الإيجابية والممتعة في الحاضر؛ إذ يشير إبراهيم والشاذلي (٢٠٢٠) إلى أن الذات تهزم نفسها بنفسها عندما تتبنى أنماطاً انفعالية سلبية تتمثل في الشعور بعدم السيطرة الذي يتجلى عندما تتكرر خبرات فشل الفرد في تحقيق أهدافه الخاصة، وتؤدي هذه الانفعالات إلى فقدان كل التوجهات الإيجابية نحو الخبرات الحاضرة ويغرق في الشعور بأنه يعيش حالات الأخطاء والخيبات المتلاحقة.

التحقق من فرضية البحث:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس هزيمة الذات ودرجاتهم على مقياس منظور الزمن.

للتحقق من الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول (١٦)

العلاقة بين هزيمة الذات ومنظور الزمن

		الماضي الإيجابي	الماضي السلبي	المستقبل	الحاضر الممتع	الحاضر الحتمي	منظور الزمن
الشعور بالخزي	الارتباط	-.796-**	.786**	-.544-**	-.406-**	.806**	-.274-**
	Sig2	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	العينة	300	300	300	300	300	300
استصغار الذات	الارتباط	-.810-**	.704**	-.669-**	-.512-**	.683**	-.463-**
	Sig2	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	العينة	300	300	300	300	300	300
التشيؤ	الارتباط	-.782-**	.629**	-.652-**	-.418-**	.635**	-.431-**
	Sig2	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	العينة	300	300	300	300	300	300
المدركات المعرفية	الارتباط	-.821-**	.666**	-.699-*	-.450-**	.666**	-.463-**
	Sig2	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	العينة	300	300	300	300	300	300
افتقاد الحيوية الذاتية	الارتباط	-.839-**	.686**	-.722-**	-.468-**	.678**	-.480-**
	Sig2	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	العينة	300	300	300	300	300	300
جلد الذات	الارتباط	-.681-*	.480**	-.586-**	-.367-**	.463**	-.438-**
	Sig2	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	العينة	300	300	300	300	300	300
هزيمة الذات	الارتباط	-.829-**	.691**	-.682-*	-.464-**	.686**	-.452-**
	Sig2	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	العينة	300	300	300	300	300	300

**الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)

بالنظر إلى قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس هزيمة الذات والدرجة الكلية لمقياس منظور الزمن وقيمة الدلالة الإحصائية (٠.٠٠٠) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) بالتالي نرفض

الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين هزيمة الذات ومنظور الزمن، وبالنظر إلى نتائج الأبعاد يتضح أن أبعاد هزيمة الذات ترتبط عكسياً مع أبعاد (الماضي الإيجابي والمستقبل والحاضر الممتع) وترتبط طردياً مع أبعاد (الماضي السلبي والحاضر الحتمي).

ويمكن تفسير ذلك في أن هزيمة الذات تنشأ نتيجة ظروف قاسية وأحداث مؤلمة لم يستطع مواجهتها والتغلب عليها وعندما يفرض عليه نمط حياة لا يرغب به وتكرار هذه الأحداث مع عجزه عن مواجهتها قد يؤدي به إلى سلوك هزيمة الذات، ووفقاً لزمباردو وبويد (2008) Zimbardo & Boyd فإن الأشخاص الذين ترتفع لديهم درجات الماضي السلبي والحاضر الحتمي تتطور لديهم أنماطاً من الصراعات وتظهر لديهم مشكلات العنف وانخفاض تقدير الذات ويجسدون اتجاهات يائسة نحو الحياة، وينخفض لديهم مستوى التحكم في الذات (محمد، ٢٠١٥، ٥٢-٥٣).

كما أن هزيمة الذات تتضمن مشاعر اليأس وفقدان الأمل وانعدام الرغبة وهذا يتنافى مع قدرة الشخص على التخطيط لمستقبله، كما تتسم نظرته للماضي بصبغة سلبية وأليمة ولا يستطيع تجاوز أخطاءه في الماضي ويتنامى لديه لوم ذاته وإهانتها، فيفقد بذلك قدرته على إدراك الجوانب الإيجابية في الحياة الحاضرة وهذا يفسر العلاقة الارتباطية العكسية مع أبعاد المستقبل والماضي الإيجابي والحاضر الممتع، وتؤكد على ذلك نتائج دراسة الربابعة والكساسبة (٢٠٢٢) التي أشارت إلى أن توظيف الخبرات من الماضي والحاضر للتوجه نحو المستقبل ينبئ بدرجات مرتفعة من قدرة الشخص على الأمل وتكوين توقعات إيجابية، والبحث عن الأهداف والتفكير في إيجاد طرق للوصول إليها، وهذا ما لا ينسجم مع هزيمة الذات التي تنطوي على عدم رؤية الجوانب الإيجابية في الذات ومحاولة التقليل من قيمتها والاعتراف بفشلها، كما أكدت نتائج دراسة ويلوبوب (2013) Wielobób وجود علاقة طردية بين المستقبل والتوجه الذاتي.

١٤- التوصيات والمقترحات:

١. إجراء المزيد من الدراسات حول هزيمة الذات وعلاقتها بمتغيرات جديدة مثل (أساليب المعاملة الوالدية، التشوهات المعرفية..) وغيرها.
٢. دراسة هزيمة الذات ومنظور الزمن لدى فئات أخرى كالنازحين العائدين والناجين من الزلزال، وفئات عمرية جديدة كالمراهقين.

٣. التوجه لزيادة الوعي بأهمية الموازنة بين الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن بحيث لا يطغى توجه زمني واحد، وذلك من خلال الندوات والفعاليات.

٤. زيادة اهتمام الأخصائيين النفسيين العاملين مع فئات عمرية أصغر للوقاية من هزيمة الذات، لأن الذات التي تنمو مهزومة في مراحل العمر الأولى يصعب علاجها في المراحل المتقدمة، بينما الذات التي تنمو منتصرة وقوية يصعب هزيمتها.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم خالد أحمد عبد العال؛ والشاذلي، وائل أحمد سليمان. (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، (٢١)، ٣٠٢-٣٣٢
- أبو حلاوة، محمد السعيد؛ ورزق، راشد مرزوق راشد. (٢٠١٣). البنية العاملية والتحليل التمييزي للهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة (نموذج مقترح). دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٣٧)، ١٢٩-١٧٠
- جار الله، سليمان؛ وشرفي، محمد الصغير. (٢٠٠٩). تكييف قائمة زمباردو لمنظور الزمن للغة العربية. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، (٢٣)، ص-ص ٥٣-٦٤
- الدجيلي، شيماء محمد علي؛ والعاني، انتصار كمال قاسم. (٢٠١٨). الانهزام الذاتي في ضوء بعض المتغيرات لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي. مركز البحوث النفسية، ٢٩، ٤٠٧-٤٦٤
- الربابعة، حمزة؛ والكساسبة، هناء. (٢٠٢٢). القدرة التنبؤية لأبعاد منظور زمن المستقبل بالأمل في العمل لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية، ١(١)، ص-ص ١٣٠-١٥٢
- سلاطنية، نسرين. (٢٠١٩). منظور الزمن لدى أفراد الجيش المصابين باضطراب ضغط ما بعد الصدمة (PTSD). رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر –بسكرة-، الجزائر.
- عبيدات، ذوقان؛ وعدس، عبد الرحمن؛ وعبد الحق، كايد. (٢٠٠٤). البحث العلمي- مفهومه، أدواته، أساليبه. الأردن: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
- العطار، محمود مغازي. (٢٠١٩). الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٩(١٠٢)، ٣٨٨-٤٣٢
- الفتلاوي، علي شاكر. (٢٠١٦). سيكولوجية الزمن. دمشق: دار الصفحات للدراسات والنشر
- محرزي، مليكة. (٢٠١٧). العلاقة بين المنظور الزمني والإرجائية لدى طلاب الدراسات لما بعد التدرج بجامعة وهران. رسالة دكتوراه، جامعة وهران ٢، الجزائر.

- محمد، هالة عبد اللطيف. (٢٠١٥). علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، (٤٢)، ص–ص ٤٥–١٠٠
- الزهيري، أموش عبد القادر محمود؛ والدليمي، ياسر محفوظ حامد. (٢٠٢٣). بناء مقياس السلوك الانهزامي لدى طلبة جامعة الموصل. Journal of College of Education، 1)51)، ص–ص٤٦٧–٤٨٢

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Briones, E.; Tabernero, C & Arenas, A. (2007). Effects of Disposition and Self-Regulation on Self-Defeating Behavior. The Journal of Social Psychology, 147(6), 657-679
- Callan, M., Kay, A. & Dawtry, R. (2014). Making sense of misfortune: Deservingness, self-esteem, and patterns of self-defeat. Journal of Personality and Social Psychology. 107(1), 142-146.
- Maciej, Stolarski & Nicolas, Fieulaine& Wassel, van Beek.(2015).Time perspective Theory; Review, Research and Application Essays in Honor of Philip G. Zimbardo, Springer International Publishing Switzerland
- Mello, Z.R & Worrell, F.C. (2006). The Relationship of Time Perspective to Age, Gender, and Academic Achievement Among Academically Talented Adolescents. Journal for the Education of the Gifted.29(3), 271–289
- Petrides, K., Gomez, M. & Perez-Gonzalez, J. (2017). Pathways into Psychopathology: Modeling the effects of trait emotional intelligence, mindfulness, and irrational beliefs in a clinical sample. Clinical Psychology & Psychotherapy, 1-12.
- Wielobób, A. K. (2013). Student Time Perspective in the Context of Their Preferred Values. Studia Psychologica, (6), 88-108.

<< وصل هذا البحث إلى المجلة بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥، وصدرت الموافقة على نشره بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٤ >>