

## استنزاف الأنا وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من طلبة جامعة دمشق

إعداد الطالبة: رغد زنتوت

Raghadzantoot@gmail.com

### ملخص

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين استنزاف الأنا وعملية اتخاذ القرار لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وكشف الفروق بينها وفقاً لمتغير الجنس والتخصص الدراسي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس استنزاف الأنا إعداد العاسمي (2016) واستخدام مقياس عملية اتخاذ القرار إعداد حمد وعبد الكريم (2014) على عينة مؤلفة من (400) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وتم استخدام المنهج الوصفي والاعتماد على برنامج (spss) للمعالجة الإحصائية للبيانات، وقد خلصت الدراسة إلى مجموعة من إلى النتائج أهمها أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استنزاف الأنا واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة دمشق. وفي ضوء النتائج تم تقديم عدة توصيات أهمها السعي نحو إقامة البرامج الإرشادية التي تسعى إلى التخفيف من استنزاف الأنا لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: استنزاف الأنا، اتخاذ القرار، طلبة الجامعة.

### Abstract

Ego Depletion And its Relation to Decision-making in a Sample of  
Damascus University Students

The study aimed at finding out the relationship between the depletion of the ego and the decision-making process among a sample of

Damascus University students.. The differences between them were determined according to the gender variable and the academic specialization. To achieve the objectives of the study has been used Ego Depletion scale by Alasimy (2016) and the decision-making scale by Hamad and Abdel-Karim (2014) and applied to a sample of (400) students of the university. The analytical descriptive method was used and relied on the (spss) program for the statistical processing of the data. The study concluded with a group of results. The most important is that there is a significant statistical correlation between depletion The ego Decision-making at the Damascus University students, several recommendations have been presented, the most important of which is the pursuit of guidance programs that seek to reduce the depletion of the ego among university students.

Keywords: ego depletion, decision making, university students

### أولاً: مقدمة.

يعد اتخاذ القرار من العمليات المهمة في حياة الطالب الجامعي اليومية، وقد استع نطاقه ليشمل جميع نواحي الحياة، حيث يمر الطالب الجامعي في حياته بمواقف كثيرة تتطلب منه اتخاذ قرارات مصيرية أو حل مشكلة معيقة لتقدمه، واتخاذ القرارات عملية مستمرة ودائمة يمارسها الفرد في كل لحظة من لحظات حياته، بالتالي هنالك حاجة ماسة لاتخاذ القرارات (سالم وعطية، 2016).

ويؤكد كازبرزاك وزبيسك (Kasaprzhak & Bysk, 2015) على أهمية اتخاذ القرارات، ويشيران إلى أنه إذا كان الفرد يواجه الكثير من المواقف التي تتطلب منه اتخاذ القرارات الهامة والضرورية في حياته، فإن ذلك سيؤثر على شخصيته وذلك إما بسبب إجهاد الذات نتيجة للكثير من القرارات التي يجب أن يتخذها أو نتيجة لعدم قدرته

على ممارسة عملية اتخاذ القرار في حد ذاتها، ونتيجة لذلك يتعرض الطالب الجامعي لما يمكن أن نسميه بنضوب الذات أو استنزاف الأنا كنتيجة لمختلف المواقف التي يتعرض لها، وإذا ما كان غير قادراً على ضبط نفسه وتنظيم استهلاك مستوى طاقة الأنا لديه خلال تلك المواقف يتعرض لاستنزاف الأنا مما يحد من قدرته على التعامل مع المواقف المستقبلية.

ولقد أوكل فرويد مهمة قيادة الشخصية السوية وإدارة شؤون الفرد إلى الأنا، الذي يقوم بعملية التوافق بين المركبات المتصارعة مستعملاً مبدأ الواقع من جهة، والآليات الدفاعية من جهة أخرى (الدويري، 1997، 153). فالأنا هو مركز الشعور والإدراك الحسي، وبالتالي فهو محرك الشخصية ويعمل في ضوء مبدأ الواقع من أجل الحفاظ على الذات وتحقيقها، وتحقيق التوافق الاجتماعي والنفسي (مرسي، 1997، 114).

وقدرة الفرد على استخدام الأنا بالشكل السليم يساعده في السيطرة على البيئة ومعالجة مختلف الضغوط التي يتعرض لها بطريقة إيجابية وفعالة بعيداً عن القلق والتوتر، وبالتالي هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية، وتمثل ما لدى الفرد من قوة وإيجابية في التعامل مع مختلف المواقف التي يتعرض لها، ولكن الفرد إذا ما لم يحسن التعامل مع الأنا بالشكل السليم وممارس استراتيجيات خاطئة من الضبط الذاتي تُبدد الطاقة الداخلية لديه، فإنه سيقع فريسة لما يسمى باستنزاف الأنا والتي حتماً ستؤثر على جميع جوانب حياته وليس فقط عملية اتخاذ القرار لديه.

### ثانياً: مشكلة الدراسة

يعد مفهوم الأنا العامل الجوهر في التحكم بالسلوك البشري، فهو قوة دافعة لتنظيم وضبط وتوجيه السلوك، إذ تحدد الأنا الاستجابات الذاتية للفرد في مواقف الحياة المختلفة، أي أنّ مفهوم الأنا يُعد حجر الزاوية في الشخصية، وأنه أفضل ما يمكن أن يكتسبه ويحسنه الطالب خلال سنوات دراسته الجامعية، فهو تطوير لشخصيته، وهذا ما يساعده على تحديد نجاحه المستقبلي والمهني والتوافق الاجتماعي والنفسي، وجميعها سمات تؤثر في قدرته على اتخاذ القرارات بالطريقة الفعالة.

ومع مواجهة الطالب الجامعي للتحديات والظروف التي يتعرض لها، نلاحظ أنه قد يصاب بحالة استنزاف الأنا، ويمكن القول بأنه حالة تتضمن أن يعيش الفرد بحالة من الخواء النفسي والروحي، وذلك نتيجة لعدم قدرته على التنظيم والضبط الانفعالي، وعدم قدرته على اتخاذ القرارات بالشكل السليم (Stucke&Baumeister, 2006, 7). إذ إن استنزاف طاقة الأنا (تدني قدرة الفرد على ضبط الذات) يجعله أقل قدرة على اتباع الأعراف الاجتماعية الأساسية وبالتالي التأثير على النجاح في اتخاذ قراراته و على توافقه النفسي الاجتماعي (الشاذلي, 2001, 74).

وفي حين أن الفترة الزمنية الحالية والمعاصرة تتميز بالتغير والتطور السريعين في شتى ميادين الحياة، فقد فرض التقدم والتطور العديد من التغيرات في حياة الطالب الجامعي منها امتلاكه قدرة على اتخاذ القرارات السريعة التي تناسب المواقف التي يتعرض لها، بالتالي جميع تلك المتغيرات سببت حالة من الاستنزاف لدى طلبة الجامعة بما تتطلبه من مجهود في مقاومة إغراءات معينة أو ضبط للذات في ظروف متعددة، وقد كادت الطالبة أثناء بحثها عن دراسات تناولت مفهوم استنزاف الأنا أن لا تجد أي دراسة عربية، باستثناء دراسة العاسمي (2016) والتي تناولت مفهوم استنزاف الأنا لدى طلبة المرحلة الثانوية المجدين و المتعثرين دراسياً، ومن هنا وانطلاقاً من النقص في الدراسات والبحوث السابقة من جهة، ومن نتائج الدراسة الاستطلاعية وأهمية تسليط الضوء على هذا المفهوم الجديد الذي قد يعين طلبة الجامعة على تعلم اتخاذ القرارات السليمة وبالتالي تخطي المرحلة الجامعية بيسر ونجاح من جهة ثانية، قامت الباحثة بالدراسة الحالية للتعرف على العلاقة بين المتغيرات المدروسة، وعليه يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الآتي:

**ما طبيعة العلاقة بين استنزاف الأنا واتخاذ القرار لدى عينة من طلبة جامعة دمشق؟**

#### **ثالثاً: أهمية الدراسة:**

تتجلى أهمية البحث في الاعتبار الآتية:

- 1- الندرة الواضحة في الدراسات العربية والمحلية في حدود علم الباحثة- والتي تناولت العلاقة بين استنزاف الأنا واتخاذ القرار لدى عينة من طلبة الجامعة.

- 2- محاولة إلقاء الضوء على مفهوم استنزاف الأنا كمتغير بارز في الشخصية, والذي يكون نتيجة لمواجهة الفرد لمختلف المواقف والظروف التي يمر بها والتي أثرت في إدراكه وتقييمه لمختلف نواحي حياته.
- 3- أهمية متغير اتخاذ القرار فهو جوهر حياة الفرد بشكل عام والطالب الجامعي بشكل خاص, فهو يتعرض للكثير من المواقف التي تتطلب منه اتخاذ القرارات المناسبة والفعالة.
- 4- المساعدة على وضع برامج إرشادية تسعى إلى مساعدة الطلبة على ممارسة الضبط الذاتي الفعال والتركيز على مصادر القوة لديهم مما يساعدهم على حسن اتخاذ القرارات.
- 5- الإسهام في إثراء المكتبة العربية والمحلية بالمزيد من البحوث حول استنزاف الأنا.

#### **رابعاً: أهداف الدراسة:**

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- 1- تعرف العلاقة بين استنزاف الأنا واتخاذ القرار لدى أفراد عينة الدراسة.
- 2- كشف الفروق بين أفراد عينة الدراسة في استنزاف الأنا وفقاً لمتغير الجنس (ذكور, إناث).
- 3- كشف الفروق بين أفراد عينة الدراسة في اتخاذ القرار وفقاً لمتغير الجنس (ذكور, إناث).
- 4- كشف الفروق بين أفراد عينة الدراسة في استنزاف الأنا وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (نظري, تطبيقي).
- 5- كشف الفروق بين أفراد عينة الدراسة في اتخاذ القرار وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (نظري, تطبيقي).

#### **خامساً: فرضيات الدراسة:**

- 1- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس استنزاف الأنا ومتوسطات درجاتهم على مقياس اتخاذ القرار.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الطلبة على مقياس استنزاف الأنا تبعاً لمتغير الجنس.

- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الطلبة على مقياس اتخاذ القرار تبعاً لمتغير الجنس.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الطلبة على مقياس استنزاف الأنا تبعاً لمتغير التخصص.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الطلبة على مقياس اتخاذ القرار تبعاً لمتغير التخصص.

#### **سادساً: حدود الدراسة:**

تتعين حدود الدراسة بالمحددات التالية:

- 1- **الحدود البشرية:** بلغ عدد الذكور (173) طالباً، وعدد الإناث (227) طالبة من طلبة كليات جامعة دمشق.
- 2- **الحدود المكانية:** تم إجراء الدراسة الحالية في كليات جامعة دمشق وهي (الطب البشري، الهندسة المعمارية، الاقتصاد) ممثلة بالكليات العلمية، و(كلية التربية، والحقوق، وكلية الآداب قسم اللغة العربية) ممثلة بالكليات الأدبية.
- 3- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2017-2018).

#### **سابعاً: مصطلحات الدراسة:**

- 1- **عملية اتخاذ القرار:** هي عملية اختيار بديل واحد من مجموعة بدائل محتملة يتعرض لها الفرد أنشطة الحياة اليومية فتجعله يمر بحالة من الصراع (حمد وعبد الرزاق ، 2014 ، ص26).
- ويمكن تعريفها إجرائياً بأنها:** الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس عملية اتخاذ القرار المستخدم في الدراسة الحالية.
- 2- **استنزاف الأنا:** "فقدان الموارد الشخصية وانهيار روابط الأداء بسبب ممارسة سابقة لضبط الذات أو فعل إرادي مجهد للذات" (Muraven et al,1998, 142). ويمكن تعريف استنزاف الأنا كذلك بأنها "انخفاض مؤقت في قدرة الذات أو انخفاض الرغبة

بالانخراط في عمل إرادي مثل (السيطرة على البيئة ، سيطرة الفرد على نفسه ، صنع الخيارات ، بدء العمل) بسبب فعل إرادي سابق " (Baumesteretal, 1998,1253).

ويمكن تعريفها إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من عينة البحث نتيجة استجابته على مقياس استنزاف الأنا.

## 1- العنوان الرئيسي الأول:

### -استنزاف الأنا:

يعد استنزاف الأنا ظاهرة واضحة ومرتبطة بالقدرة على ضبط الذات ، وهو يعتمد على وجود الفروق الفردية بين الأفراد في عدة جوانب منها الخبرة في أداء مهام معينة تؤدي للاستنزاف والدافعية لإنجاز هذه المهام ، ويمكن النظر إليه باعتباره استهلاك للطاقة ونقص في القدرة على ضبط الذات نتيجة لمقاومة سابقة.

ويعد فرويد أول من تناول مفهوم الأنا ضمن مكونات الجهاز النفسي للشخصية ، حيث اعتبر أن الأنا مركز الشعور والإدراك الحسي الداخلي والخارجي والعمليات العقلية والمشرف على الحركة والإدارة ، والمتكفل بالدفاع عن الشخصية وتوافقها ، وحل الصراع بين مطالب الهو و الأنا الأعلى وبين الواقع ولذلك فهو منفذ للشخصية ، ويعمل في ضوء مبدأ الواقع من أجل حفظ الذات والتوافق الاجتماعي (مرسي ، 1997 ، 114). وعليه إن استطاعت الأنا القيام بوظائفها والعمل على التكيف مع البيئة الخارجية والرغبات الداخلية الخاصة للفرد فهي سوية وقوية وتنمو نمواً سليماً ، وقد اتخذ الباحثون هذه المتطلبات أساساً فسروا من خلاله ما أطلقوا عليه مصطلح قوة الأنا ، والتي تعد سمة نسبية يمكن أن تتحقق لدى الفرد بدرجة ما ، فهي ترتبط بمستوى الإدراك والتوافق ، أي أنها ترتبط بالنواحي العقلية والشعورية وتنعكس على السلوك(عودة ، 2002 ، 67-70).

### -مظاهر قوة الأنا:

وقد أشار العلماء إلى وجود مجموعة من المؤشرات المرتبطة بمظاهر قوة الأنا لدى الفرد وهي: القدرة على تحمل التهديد الخارجي، والقدرة على السيطرة على مشاعر

الذنب، والقدرة على كبت بعض الدوافع الاجتماعية دون أن تسبب أي نوع من الإزعاج، والتوازن بين الصلابة والمرونة.

في حين أن أبرز مؤشرات ضعف الأنا تتمثل في: عدم القدرة على مواجهة ومعالجة الضغوط الخارجية، وعدم القدرة على التحكم في الذات (ضبطها) وعدم الرضا عنها (مرسي ، 1997 ، 184).

وعليه فإن نموذج استنزاف الأنا يشير إلى كمية ثابتة من المصادر لممارسة الضبط الذاتي أو أداء أعمال أخرى متعلقة بأفعال إرادية للذات ، هذه المصادر تسمى قوة الأنا ، ويتم استهلاك قوة الأنا أو نضوبها في عملية ضبط النفس ، ولكن بالإضافة إلى ذلك يتم استرداد قوة الأنا ببطء ، بحيث يظل المنضوب الذاتي لبعض الوقت بحاجة إلى مصادر وقوة و طاقة جديدة للحد منه وتنمية قوة الأنا.

وبالتالي فإن ممارسة ضبط الذات أو اتخاذ القرارات يقلل من كمية قوة الأنا المتاحة لجهود ضبط الذات ، أي أن الأفراد الذين استنفذت لديهم قوة الأنا من خلال مجهود سابق لإرادة الذات ، هم أكثر عرضة للمعاناة من فقدان السيطرة على النفس ، لأن نجاح ضبط الذات يعتمد على وجود ما يكفي من القوة لمحاربة الإغراء. باختصار ، يمكن لمجهود ضبط الذات أن يؤدي إلى ضبط ذات منخفض في وقت لاحق ، من خلال استنفاد قوة التحكم في الذات وهي عملية تعرف باسم نضوب أو استنزاف الأنا (العاسي ، 2015).

## 2- العنوان الرئيسي الثاني:

### -عملية اتخاذ القرار:

نالت عملية اتخاذ القرار عناية بالغة من كل من علماء النفس والاجتماع والإدارة الحديثة ، ويتفق هؤلاء العلماء على أن هناك معنى واضح لعملية اتخاذ القرار في وجود بدائل نحتاج إلى المفاضلة واختيار أنسبها ، وبالتالي فإن عملية المفاضلة هذه هي صلب معنى اتخاذ القرار (الزهراني ، 2004 ، ص15).

واتخاذ القرار هو عملية عقلية تمارس فيها خطوات التفكير المنطقي الذي يتلخص في أن هناك هدفاً يُراد الوصول إليه أو مشكلة يُراد حلها ، وتوجد معلومات بشأن هذه

المشكلة ، ويقوم متخذ القرار بتحليلها للتوصل إلى بدائل معينة ، ثم يختار أحد هذه البدائل أو مجموعة منها ، وهذا ما يمثل الأسلوب العلمي في اتخاذ القرارات. ويختلف عن غيره من الأساليب مثل التجربة والخطأ أو التقليد ، في أنه موضوعي يقوم على دراسة البيانات والحقائق وتحليلها وإبعاد التحيز الشخصي والنظرة الذاتية بقدر الإمكان ، ويعمل على استغلال الموارد المتاحة أحسن استغلال وتحقيق الدرجة المطلوبة بالدرجة الواجبة من الفعالية (عبد الوهاب ، 1982 ، ص 42).

### خطوات اتخاذ القرار:

يرى (عباس، 2004) أن عملية اتخاذ القرار تشمل عدة خطوات هي:

- 1- تحديد المشكلة: سواء أكانت مشاكل متكررة أو جوهرية ، أو مشاكل عرضية وطارئة.
- 2- وضع البدائل: أي وضع الحلول الممكنة ، والفرد الناجح هو الذي يستطيع وضع أكثر من بديل واحد.
- 3- مرحلة تقييم البدائل: وهي عملية شاقة ، الهدف منها تدريج بدائل الحلول للمشكلة حسب أهميتها ، فالبديل الذي ينطبق على المعايير التي يحددها المخطط يكون هو البديل الأول.
- 4- تنفيذ القرار: أي العمل على شرح القرار للقائمين على تنفيذه ، لإثارة الحافز لديهم وتنفيذه بدقة بعد مناقشته معهم.
- 5- متابعة تنفيذ القرار وتقييم النتائج: عملية التنفيذ مهمة جداً لأنه يعتمد عليها نجاح القرار في تحقيق أهدافه ، وعند التقييم يتأكد مستوى النجاح الذي حققه القرار.

### -دراسات سابقة:

#### 1-دراسات عربية:

أجرى الزهراني (2009) في المملكة العربية السعودية دراسة بعنوان التفضيل المهني وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الكليات المهنية في محافظة جدة ، وقد

هدفت تعرف العلاقة بين التفضيل المهني وعملية اتخاذ القرار على عينة مكونة من (361) طالباً وطالبة من طلاب الكليات المهنية ، باستخدام مقياس التفضيل المهني من إعداد الباحث ، ومقياس اتخاذ القرار إعداد عبدون ، وبينت النتائج عدم وجود علاقة بين درجات مقياس التفضيل المهني ودرجات مقياس اتخاذ القرار بصورتيه أ و ب.

كما أجرى الخليل (2011) في سورية دراسة بعنوان قوة الأنا وعلاقتها باتخاذ القرار لدى عينة من مديري القطاع العام والخاص والمشارك في مدينة دمشق وكان الهدف منها تعرف العلاقة بين قوة الأنا وعملية اتخاذ القرار على عينة مكونة من (299) مديراً ومديرة ، منهم (179) مدير ، و (120) مديرة. وقد استخدم الباحث مقياس قوة الأنا لبارون ، ومقياس اتخاذ القرار الذي قام الباحث بإعداده. وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين درجات أفراد العينة على مقياس قوة الأنا ودرجاتهم على مقياس اتخاذ القرار ، كما بينت وجود فروق ذات دلالة في عملية اتخاذ القرار تبعاً لمتغير الجنس.

كما قام العاسمي (2016) في سورية بدراسة هدفت إلى اكتشاف العلاقة بين نضوب الأنا وضبط الذات والسلوك الاندفاعي لدى عينة من الطلبة المتعثرين والمجدين دراسياً في بعض المدارس الثانوية بمحافظة ريف دمشق ، وتبيان الفروق بين الذكور والإناث في تلك المتغيرات. وقد تكونت العينة من (138) طالباً وطالبة ، وقد استخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس حالة نضوب الأنا ومقياس الضبط الذاتي. وقد أظهرت النتائج علاقة إيجابية سالبة نضوب الأنا والضبط الذاتي لدى عينة الدراسة.

وأجرى العتيبي (2017) في المملكة العربية السعودية دراسة بعنوان اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف ، وقد هدفت تعرف العلاقة بين اتخاذ القرار وفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية على عينة مكونة من (242) مرشداً ومرشدة من المرشدين الطلابيين ، باستخدام مقياس اتخاذ القرار من إعداد عبدون ، ومقياس فاعلية الذات إعداد العدل ، ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحث. وبينت النتائج وجود علاقة موجبة بين درجات اتخاذ القرار ودرجات فاعلية الذات والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية.

## 2-دراسات أجنبية:

أجرى لوزو وآخرين (Luzzo et al, 1999) دراسة بعنوان: تقييم الاختلافات في اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الجامعة على أساس حالة الإعاقة.

#### Evaluation Differences in College Students Career Decisions Making on The Base of Disability Status

وهدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين التفضيل المهني واتخاذ القرار المهني ، على عينة مكونة من (234) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة ، واستخدم الباحث مقياس لاتخاذ القرار ومقياس للفعالية الذاتية عند اتخاذ القرار المهني ، وبينت النتائج أن طلاب الجامعة الذين انخفضت درجاتهم على الفعالية الذاتية كانوا مترددين عند اتخاذ القرار المهني ، كما بينت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في اتخاذ القرار المهني.

أما سميتشل وآخرون (Schmeicheletal, 2003) في أميركا قاموا بدراسة بعنوان: الأداء العقلي واستنزاف الأنا: دور الذات في الاستدلال المنطقي والعمليات المعرفية الأخرى

#### Intellectual Performance and Ego Depletion: Role of the Self in Logical Reasoning and Other Information Processing

هدفت إلى اختبار الفرضية التي تدعي أن استنزاف الأنا يضعف الأداء المعرفي لاحقاً ، على عينة مكونة من 26 طالباً وطالبة من طلاب الجامعة (16 ذكور ، 10 إناث) ، واستخدم الباحث مقياس GRA لقياس العمليات العقلية والذي يعد مقياساً للعمليات المعرفية العامة. وقد بينت النتائج أن الانخراط في التنظيم الذاتي يعيق أداء التفكير الذكي لاحقاً ، وأن التمارين العقلية لتنظيم الانتباه تعيق الأداء المعرفي في المهمات العقلية.

وفي حين قدم بوميستر وآخرون (Baumeister, et al) 2014 في أميركا دراسة بعنوان: استنزاف الأنا يقلل من الثقة في اتخاذ القرار الاقتصادي.

Ego depletion decreases trust in economic decision making.

وكان هدفها تعرف تأثير استنزاف الأنا على الثقة في اتخاذ القرار الاقتصادي ، من خلال مشاركة (61) فرداً في التجربة ، وباستخدام مقياس لاتخاذ القرار بينت النتائج أن استنزاف الأنا لدى المشاركين يخفض من ثقتهم في اتخاذ القرار المناسب .

كما أن بريم وآخرون (Premetal, 2016) في امريكا أجروا دراسة بعنوان: ضغوطات العمل المنظم وعلاقاته الداخلية الشخصية مع استنزاف الأنا: دور حالة القلق ، مجهود ضبط الذات ، الحكم الذاتي.

Regulatory job stressors and their within-person relationships with ego depletion: The roles of state anxiety, self-control effort, and job autonomy.

وهدفنا إلى توضيح العمليات الكامنة وراء العلاقة السلبية بين ضغوط العمل المنظم واستنزاف الأنا ، على عينة مؤلفة من (97) عاملاً وعاملة من عمال رعاية المسنين . باستخدام الأدوات: مقياس القلق ، مقياس ضبط الذات ، مقياس الحكم الذاتي وقد بينت النتائج وجود آثار متتابة غير مباشرة لضغوطات العمل المنظم الثلاثة (القلق ، ضبط الذات ، الحكم الذاتي) على استنزاف الأنا كما بينت أن توقيت الضغط والتنافر العاطفي وليس التخطيط واتخاذ القرار ، يترك آثاراً دالة ومتتابة وغير مباشرة على استنزاف الأنا من خلال حالة القلق ومجهود ضبط الذات.

#### - منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي من أجل دراسة العلاقة بين استنزاف الأنا واتخاذ القرار ، وهو يحاول وصف طبيعة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً ، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيقدم لنا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى (زايد ، 2007 ، 69).

#### - مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الحالي للدراسة من جميع طلبة السنة الثالثة المسجلين في كليات جامعة دمشق للعام الدراسي (2017\2018) من الكليات التالية: الطب البشري، الهندسة المعمارية، الاقتصاد، ممثلة بالكليات العلمية، وكلية التربية، والحقوق، وكلية الآداب قسم اللغة العربية ممثلة بالكليات الأدبية. وتبين لدى الرجوع إلى مديرية الإحصاء بأن مجموع الطلاب من الكليات السابق ذكرها بلغ (7791) طالباً وطالبة، موزعين على الشكل الآتي:

جدول (1) عدد أفراد المجتمع الأصلي

| المجموع | إناث | ذكور | الكلية            |
|---------|------|------|-------------------|
| 972     | 433  | 539  | الطب البشري       |
| 453     | 267  | 186  | الهندسة المعمارية |
| 1872    | 882  | 990  | الاقتصاد          |
| 1422    | 1196 | 226  | التربية           |
| 2022    | 701  | 1321 | الحقوق            |
| 1050    | 652  | 396  | اللغة العربية     |
| 7791    | 4131 | 3660 | المجموع           |

#### - عينة الدراسة:

اعتمدت الباحثة في سحبها للعينة على الطريقة الطبقية، وذلك بما يتناسب مع أهداف الدراسة وطبيعة العينة، وذلك لكون العينة الطبقية تساعد على التقليل من الاختلافات والتباينات بين مجموعات الدراسة، وبما أن مجتمع الدراسة غير متجانس حيث إن عدد الذكور غير متجانس مع عدد الإناث، وكذلك هنالك اختلاف في الكليات المسحوبة، وقامت الباحثة بسحب ما نسبته (5,13%) ليكون عدد العينة (400) طالباً وطالبة، بحيث بلغ عدد طلاب الكليات التطبيقية (208) طالباً وطالبة و(192) طالباً وطالبة للكليات النظرية، وبلغ عدد الذكور (173) طالباً، وعدد الإناث (227) طالبة، والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس:

جدول (2) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس

| الجنس          | ذكور   | إناث   | المجموع |
|----------------|--------|--------|---------|
| العدد          | 173    | 227    | 400     |
| النسبة المئوية | 43.25% | 56.75% | 100%    |

والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير التخصص الدراسي:

جدول (3) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير التخصص

| النسبة المئوية | العدد | الكلية        | التخصص            |
|----------------|-------|---------------|-------------------|
| 52%            | 68    | الطب البشري   | الكليات التطبيقية |
|                | 34    | العمارة       |                   |
|                | 106   | الاقتصاد      |                   |
| 48%            | 56    | التربية       | الكليات النظرية   |
|                | 43    | اللغة العربية |                   |
|                | 93    | الحقوق        |                   |
| 100%           | 400   | المجموع       |                   |

### -أدوات الدراسة:

من أجل جمع المعلومات والبيانات والتحقق من فرضيات الدراسة ؛ قامت الباحثة باستخدام مقياس اتخاذ القرار من إعداد الدكتور ليث كريم محمد وهيثم قاسم عبد الرزاق ، واستخدم مقياس استنزاف الأنا من إعداد الدكتور رياض العاسمي (2016)، وفيما يلي وصف للأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية.

#### 1- مقياس استنزاف الأنا إعداد العاسمي(2016):

تألف المقياس من (25) عبارة، (7) عبارات إيجابية، وباقي العبارات سلبية، يجب عليها المفحوص باختيار بديل واحد من بين خمسة بدائل متواجدة أمامه، ولتصحيح المقياس يأخذ الفرد الذي يجيب بموافق على العبارات الإيجابية الدرجة (1)، وتدل العبارات السلبية على وجود حالة من استنزاف الأنا.

وتتراوح الدرجة الكلية للأداء على المقياس (25) درجة كحد أدنى، و(125) درجة كحد أعلى، ويتألف المقياس من الأبعاد الآتية:

البعد الأول: حساسية النضوب. وعباراته (1، 6، 7، 9، 13، 19، 21، 23). البعد الثاني: ضعف الإرادة. وعباراته (5، 8، 10، 16، 18، 25). البعد الثالث: الاهتمام المتناسق وعباراته (3، 11، 12، 15، 17، 24). البعد الرابع: المثابرة والجهد، وعباراته (2، 4، 14، 20، 22)

وقد كشف الاتساق الداخلي للأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية معامل ثبات بلغ بين (0,43–0,65) وثبات المقياس بطريقة كرونباخ بلغت بين (0,660,81). وذلك من خلال تطبيقه على عينة بلغت (78) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق وجامعة مستغانم بالجزائر.

وللتأكد من الدراسة السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية قامت الباحثة بمايلي:

### أولاً صدق المقياس:

#### 1-الصدق بطريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency Validity:

تم تطبيق مقياس استنزاف الأنا على عينة الصدق والثبات المؤلفة من (60) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق ، وللتحقق من هذه الطريقة ، تم القيام بالآتي:  
قامت الباحثة بحساب ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية:  
والجدول رقم (4) يبين معاملات الارتباط الناتجة.

جدول (4): ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية.

| الدرجة الكلية | المثابرة والجهد | الاهتمام والتناسق | ضعف الإرادة | حساسية النضوب | الأبعاد الفرعية   |
|---------------|-----------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| .715**        | .282**          | .410**            | .353**      | -             | حساسية النضوب     |
| .502**        | .310**          | .524**            | -           | -             | ضعف الإرادة       |
| .497**        | .366**          | -                 | -           | -             | الاهتمام والتناسق |
| .611**        | -               | -                 | -           | -             | المثابرة والجهد   |
| -             | -               | -                 | -           | -             | الدرجة الكلية     |

0.05 / \* دال عند مستوى الدلالة 0.01\*\* دال عند مستوى الدلالة

يتبين من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين كل من درجات الأبعاد الفرعية مع بعضها البعض ، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس ككل موجبة ودال إحصائياً وتتراوح بين (0.282-0.715\*\*).

## 2-الصدق التمييزي Discriminant Validate:

تم ترتيب درجات طلاب (عينة الصدق والثبات) على مقياس استنزاف الأنا وأبعاده الفرعية تنازلياً ، وتم أخذ أعلى 25% (الفئة العليا 15) وأدنى 25% (الفئة الدنيا 15)، ثم حسب متوسطات هاتين المجموعتين وانحرافهما المعياري ، واستخدمت اختبار ت ستودنت لبيان دلالة الفروق بين المتوسطين على الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية والجدول رقم (5) يوضح الفرق بين هاتين المجموعتين:

جدول (5): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت ستودنت" ودلالاتها

| الأبعاد الفرعية   | العدد | الفئات       | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة | القرار |
|-------------------|-------|--------------|-----------------|-------------------|--------|---------------|--------|
| حساسية النضوب     | 15    | الفئة العليا | 35              | 0.84              | 55.33  | 0.000         | دال ** |
|                   | 15    | الفئة الدنيا | 21.26           | 0.45              |        |               |        |
| ضعف الإرادة       | 15    | الفئة العليا | 26.33           | 0.48              | 82.01  | 0.000         | دال ** |
|                   | 15    | الفئة الدنيا | 16.10           | 0.10              |        |               |        |
| الاهتمام والتناسق | 15    | الفئة العليا | 25.33           | 0.97              | 33.07  | 0.000         | دال ** |
|                   | 15    | الفئة الدنيا | 17.20           | 0.05              |        |               |        |
| المثابرة والجهد   | 15    | الفئة العليا | 23.06           | 0.79              | 48.8   | 0.000         | دال ** |
|                   | 15    | الفئة الدنيا | 13.06           | 0.03              |        |               |        |
| الدرجة الكلية     | 15    | الفئة العليا | 100.26          | 1.66              | 55.57  | 0.000         | دال ** |
|                   | 15    | الفئة الدنيا | 75.33           | 0.48              |        |               |        |

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ، حيث تراوحت قيم ت ستودنت بين (55.57/33.07) وجميعها كانت دالة عند مستوى دلالة (0.01) وهذه الفروق لصالح الفئة العليا. أي أن المقياس يتمتع بالصدق ولعباراته قدرة تمييزية جيدة بين المفحوصين.

## ثانياً-ثبات المقياس:

### 1-التجزئة النصفية Split Half:

تم حساب الثبات بهذه الطريقة على عينة الصدق والثبات المؤلفة من (60) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق باستخدام معامل سبيرمان - براون والجدول رقم (6) يوضح معاملات الثبات للمقياس.

جدول (6): معاملات الثبات باستخدام معامل سبيرمان - براون

| الابعاد الفرعية   | سبيرمان براون |
|-------------------|---------------|
| حساسية النضوب     | 0.768         |
| ضعف الإرادة       | 0.733         |
| الاهتمام والتناسق | 0.669         |
| المثابرة والجهد   | 0.706         |
| الدرجة الكلية     | 0.839         |

يتبين من الجدول السابق أن درجات التجزئة النصفية تتراوح بين (0.669-0.839) وتدل على درجة ثبات من عالية.

### 2-ألفا كرونباخ Internal Consistency:

تم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha على عينة الصدق والثبات البالغة (60) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق. والجدول رقم (7) يوضح معاملات ثبات ألفا كرونباخ للمقياس.

جدول (7): معاملات الثبات باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ

| الابعاد الفرعية   | معامل ألفا كرونباخ |
|-------------------|--------------------|
| حساسية النضوب     | 0.755              |
| ضعف الإرادة       | 0.714              |
| الاهتمام والتناسق | 0.665              |
| المثابرة والجهد   | 0.695              |

|       |               |
|-------|---------------|
| 0.822 | الدرجة الكلية |
|-------|---------------|

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل ألفا لكرونباخ تتراوح بين (0.665-0.822) وتدل على درجة ثبات من عالية.

## 2- مقياس اتخاذ القرار:

تم استخدام مقياس اتخاذ القرار إعداد حمد وعبد الرزاق (2014)، وتألف المقياس من (26) فقرة، يجب المفحوص عليها باختيار بديل واحد من بين أربعة بدائل متواجدة أمامه، وتأخذ الدرجات تنطبق بدرجة كبيرة (3 درجات)، تنطبق بدرجة متوسطة (2 درجة)، تنطبق بدرجة قليلة (1 درجة) لا تنطبق وتحصل على (0 درجة). وللتأكد من الصدق والثبات في الدراسة الأصلية جرى التأكد من صدق المحكمين، وتم إجراء بعض التعديلات الطفيفة في بعض الكلمات في صياغة الفقرات، وجرى التأكد من الصدق التمييزي للمقياس، بعد أن تم تحديد (27%) من الدرجات العليا للأداء على المقياس، و (27%) من الدرجات الدنيا للأداء على المقياس، وتم حساب الفروق بين الدرجات العليا والدنيا، وتميز المقياس بقدرته على التمييز بين الفئتين العليا والدنيا.

وتم إيجاد قيمة معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بأكمله، وتراوح قيمة معامل الارتباط للدرجات بين (0,32) و (0,60) وهي ذات دلالة عند مستوى (0,05).

وللتأكد من الدراسة السيكمومترية في الدراسة الحالية قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

## أولاً صدق المقياس Validity:

### 1- الصدق بطريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency:

طبق المقياس على عينة الدراسة السيكمومترية ، والمكونة من (60) طالباً وطالبة في جامعة دمشق ، وتم حساب قيمة الصدق لكل بند من بنود المقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس ، وتم التوصل إلى النتائج الآتية:

ارتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية للمقياس: والجدول رقم (8) يبين معاملات الارتباط الناتجة.

جدول (8): معاملات الارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس.

| البند | الارتباط | الدالة | البند | الارتباط | الدالة | البند | الارتباط | الدالة |
|-------|----------|--------|-------|----------|--------|-------|----------|--------|
| 1     | .487**   | 0.000  | 9     | .448**   | 0.000  | 17    | .387**   | 0.000  |
| 2     | .394**   | 0.000  | 10    | .514**   | 0.000  | 18    | .316**   | 0.000  |
| 3     | .537**   | 0.000  | 11    | .446**   | 0.000  | 19    | .322**   | 0.000  |
| 4     | .379**   | 0.000  | 12    | .575**   | 0.000  | 20    | .520**   | 0.000  |
| 5     | .408**   | 0.000  | 13    | .400**   | 0.000  | 21    | .322**   | 0.000  |
| 6     | .369**   | 0.000  | 14    | .441**   | 0.000  | 22    | .520**   | 0.000  |
| 7     | .400**   | 0.000  | 15    | .440**   | 0.000  | 23    | .381**   | 0.000  |
| 8     | .348**   | 0.000  | 16    | .521**   | 0.000  | 24    | .409**   | 0.000  |

\*\* = دال عند (0.01)، \* = دال عند (0.05)

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط بيرسون بين كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.316-0.575\*\*) وكانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند المستوى (0.01).

## 2-الصدق التمييزي Discriminant Validate:

من أجل التأكد من هذا النوع من الصدق قامت الباحثة بترتيب درجات المفحوصين (عينة الصدق والثبات) على المقياس تنازلياً، وتم أخذ أعلى 25% (الفئة العليا 15) وأدنى 25% (الفئة الدنيا 15)، ثم حسب متوسطات هاتين المجموعتين وانحرافهما المعياري، واستخدمت اختبار ت ستودنت لبيان دلالة الفروق بين المتوسطين على الدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم (9) يوضح الفرق بين هاتين المجموعتين:

جدول (9): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت ستيودنت" ودلالاتها

| الدرجة الكلية | العدد | الفئات       | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة | القرار |
|---------------|-------|--------------|-----------------|-------------------|--------|---------------|--------|
|               | 15    | الفئة العليا | 82.26           | 1.75              | 112    | 0.000         | دال ** |
|               | 15    | الفئة الدنيا | 29.46           | 0.51              |        |               |        |

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ، وهذه الفروق لصالح الفئة العليا. أي أن المقياس يتمتع بالصدق ولعبارة قدرته تمييزية جيدة بين المفحوصين.

### ثانياً-ثبات المقياس:

#### 1-الثبات بالتجزئة النصفية Split Half:

بعد تطبيق مقياس اتخاذ القرار على عينة الدراسة السيكومترية ، والبالغ عددها (60) طالباً ، تم وضع البنود في مجموعتين وفقاً للبنود الفردية والزوجية من حيث الترتيب ، ومن ثم حساب الارتباط بين درجات المجموعتين ، ونتائج التحليل الإحصائي لعملية التجزئة النصفية وحساب معامل الارتباط بين الجزئين تمثلت في الجدول (10) الآتي:

جدول (10): معاملات لارتباط بين نصفي المقياس بعد تقسيم المقياس إلى بنود فردية وبنود زوجية

| الدرجة الكلية | n  | R بيرسون | سبيرمان براون |
|---------------|----|----------|---------------|
|               | 60 | 0.516    | 0.688         |

من الجدول السابق تبين أن معامل الارتباط يساوي (0.516) ، وبحساب تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان-براون نجد أن معامل الثبات يساوي (0.688).

وهو معامل ثبات جيد ودال إحصائياً ، وهذه القيمة التي توصلت إليها الباحثة دلت على تمتع المقياس بقدر عالٍ من الثبات.

#### 2-الثبات بدلالة ألفا كرونباخ Internal Consistency:

تم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ على عينة الصدق والثبات البالغة (60) طالباً. والجدول رقم (11) يوضح معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس.

جدول (11): معامل الثبات باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ

| معامل ألفا كرونباخ | الدرجة الكلية |
|--------------------|---------------|
| 0.680              |               |

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ بلغت (0.680) وتدل على درجة ثبات جيدة.

- نتائج الدراسة:

الفرضية الأولى ومناقشتها: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس استنزاف الأنا ومتوسطات درجاتهم على مقياس اتخاذ القرار.

للتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس استنزاف الأنا وأبعاده الفرعية وبين مقياس اتخاذ القرار لدى طلاب جامعة دمشق ، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول (14) معاملات الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس استنزاف الأنا وأبعاده الفرعية ومقياس اتخاذ القرار

| الأبعاد الفرعية                    | اتخاذ القرار | مستوى الدلالة |
|------------------------------------|--------------|---------------|
| حساسية النضوب                      | -0.441**     | 0.009         |
| ضعف الإرادة                        | -0.317*      | 0.033         |
| الاهتمام والتناسق                  | -0.209**     | 0.007         |
| المثابرة والجهد                    | -0.239*      | 0.012         |
| الدرجة الكلية لمقياس استنزاف الأنا | -0.429**     | 0.000         |

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة عكسية ودالة بين مقياس استنزاف الأنا وأبعاده الفرعية ومقياس اتخاذ القرار حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (-0.441\*\*) للعلاقة بين حساسية النضوب واتخاذ القرار كأعلى معامل ارتباط ، وبين (-0.209\*\*) للعلاقة بين الاهتمام والتناسق واتخاذ القرار كأدنى معامل ارتباط ، مما يعني أنه كلما

ارتفع استنزاف الأنا انخفضت القدرة على اتخاذ القرار والعكس صحيح. ويمكن أن تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن حياة طلبة الجامعة في كثير من الأحيان تتأثر بالمعتقدات والسلوكيات والمواقف المختلفة التي يمرون بها ، والتي تتطلب منهم قوة ذاتية وقدرة جيدة من الضبط الذاتي ليكونوا قادرين على مواجهة الحياة الجامعية بمتغيراتها المختلفة، فهم إن كانوا قادرين على ضبط ذاتهم ورفع مستوى طاقة الأنا الداخلية من خلال تنظيم حياتهم وأعمالهم ومجهودهم، كانوا قادرين على اتخاذ القرارات السليمة، ولكنهم أن توصلوا إلى مرحلة استنزاف مستوى الطاقة وانخفضت قدرتهم على الضبط الذاتي بدؤوا بالمعاناة من المشاعر السلبية التي تقود إلى اتخاذ قرارات عشوائية وفوضوية وغير هادفة.

**الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق على مقياس استنزاف الأنا وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).**

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) ستيودنت للعينات المستقلة ، حيث حسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "الذكور" وبين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "الإناث" على مقياس استنزاف الأنا وأبعاده الفرعية كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (15): قيم (t-test) لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية حسب متغير الجنس

| الأبعاد الفرعية   | الجنس | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجات الحرية | القيمة الاحتمالية | القرار  |
|-------------------|-------|--------|-----------------|-------------------|--------|--------------|-------------------|---------|
| حساسية النضوب     | ذكور  | 173    | 26.88           | 3.76              | 0.118  | 398          | 0.906             | غير دال |
|                   | إناث  | 227    | 26.83           | 3.92              |        |              |                   |         |
| ضعف الإرادة       | ذكور  | 173    | 20.71           | 2.44              | 0.223  | 398          | 0.824             | غير دال |
|                   | إناث  | 227    | 20.77           | 2.49              |        |              |                   |         |
| الاهتمام والتناسق | ذكور  | 173    | 20.36           | 2.06              | 0.336  | 398          | 0.737             | غير     |

|         |       |     |       |      |       |     |      |                 |
|---------|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|-----------------|
| دال     |       |     |       | 2.24 | 20.43 | 227 | إناث |                 |
| غير دال | 0.549 | 398 | 0.600 | 2.28 | 16.58 | 173 | ذكور | المثابرة والجهد |
|         |       |     |       | 2.55 | 16.73 | 227 | إناث |                 |
| غير دال | 0.728 | 398 | 0.348 | 6.02 | 84.53 | 173 | ذكور | الدرجة الكلية   |
|         |       |     |       | 6.94 | 84.76 | 227 | إناث |                 |

تشير النتائج الواردة في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين "الذكور" و"الإناث" على الدرجة الكلية لمقياس استنزاف الأنا وأبعاده الفرعية حيث تراوحت قيم ت ستيودنت بين (0.118) و(0.600) عند درجات حرية (398)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية.

ويمكن أن تفسر الباحثة هذه النتيجة في أن كل من الجنسين يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية التي تكاد تكون متشابهة في الوقت الحالي، ويمارسون على أنفسهم عملية ضبط ذاتي خاطئة تجعلهم فريسة لاستنزاف الأنا ولاستهلاك مستوى الطاقة الداخلية بسرعة ودون جدوى، فالأوضاع الراهنة بما فيها من ضغوط مستمرة في مختلف نواحي حياتهم، تجعل كل من الذكور والإناث يستجيبون لها بطرق غير ملبية للظروف المحيطة بهم، وبالتالي ارتفاع درجة المجهود والضغط ليصلوا في النهاية معاً إلى المعاناة من استنزاف الأنا.

**الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق على مقياس اتخاذ القرار تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث).**

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) ستيودنت للعينات المستقلة، حيث حسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "الذكور" وبين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "الإناث" على مقياس اتخاذ القرار كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (16): قيم (t-test) لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية للمقياس حسب متغير الجنس

| القرار | القيمة الاحتمالية | درجات الحرية | قيمة ت | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | الجنس | الدرجة الكلية |
|--------|-------------------|--------------|--------|-------------------|-----------------|--------|-------|---------------|
| دال *  | 0.025             | 398          | 2.24   | 16.4              | 60.79           | 173    | ذكور  |               |
|        |                   |              |        | 14.68             | 57.29           | 227    | إناث  |               |

تشير النتائج الواردة في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين "الذكور" و "الإناث" على الدرجة الكلية لمصلحة الذكور حيث بلغت قيمة ت ستيودنت (2.24) عند درجات حرية (398)، وهذا يعني رفض الفرضية والقبول بالفرضية البديلة.

ويمكن أن تفسر الباحثة هذه النتيجة في اختلاف طريقة التفكير العقلي في حل المشكلات وأسلوب اتخاذ القرار بين الذكور والإناث، ففي حين يتمتع الذكور بتفكير سريع ومباشر وربط وتحليل للأمور بطريقة علمية منطقية بحتة، تتميز الإناث بالتأني والهدوء في التفكير والهيل نحو أخذ المشاعر والعواطف بعين الاعتبار وبالتالي بذل مجهود أكبر عند اتخاذ معظم القرارات اليومية.

**الفرضية الرابعة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ع بين متوسط درجات أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق على مقياس استنزاف الأنا وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير الاختصاص (نظرية-تطبيقية).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) ستيودنت للعينات المستقلة، حيث حسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "كليات نظرية" وبين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "كليات تطبيقية" على مقياس استنزاف الأنا وأبعاده الفرعية كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (17): قيم (t-test) لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية حسب متغير الاختصاص

| القرار | القيمة الاحتمالية | درجات الحرية | قيمة ت | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | الاختصاص | الأبعاد الفرعية   |
|--------|-------------------|--------------|--------|-------------------|-----------------|--------|----------|-------------------|
| دال *  | 0.027             | 398          | 2.21   | 3.79              | 26.41           | 192    | نظرية    | حساسية النضوب     |
|        |                   |              |        | 3.87              | 27.26           | 208    | تطبيقية  |                   |
| دال ** | 0.001             | 398          | 3.22   | 2.47              | 20.33           | 192    | نظرية    | ضعف الإرادة       |
|        |                   |              |        | 2.41              | 21.12           | 208    | تطبيقية  |                   |
| دال *  | 0.011             | 398          | 2.60   | 2.08              | 20.11           | 192    | نظرية    | الاهتمام والتناسق |

|         |       |     |      |      |       |     |         |                 |
|---------|-------|-----|------|------|-------|-----|---------|-----------------|
|         |       |     |      | 2.20 | 20.67 | 208 | تطبيقية |                 |
| غير دال | 0.215 | 398 | 1.24 | 2.29 | 16.51 | 192 | نظرية   | المثابرة والجهد |
|         |       |     |      | 2.56 | 16.81 | 208 | تطبيقية |                 |
| دال **  | 0.000 | 398 | 3.87 | 6.27 | 83.36 | 192 | نظرية   | الدرجة الكلية   |
|         |       |     |      | 6.59 | 85.86 | 208 | تطبيقية |                 |

تشير النتائج الواردة في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "كليات نظرية" وبين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "كليات تطبيقية" على بعد حساسية النضوب وبعد ضعف الإرادة وبعد الاهتمام والتناسق والدرجة الكلية لمصلحة الكليات التطبيقية حيث تراوحت قيم ت ستيودنت بين (2.21) و(3.87) عند درجات حرية (398)، وهذا يعني رفض الفرضية بالنسبة لهذه الأبعاد والقبول بالفرضية البديلة. أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس استنزاف الأنا بين متوسط درجات أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق تبعاً لمتغير التخصص.

كما تشير النتائج الواردة في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "كليات نظرية" وبين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "كليات تطبيقية" على بعد المثابرة والجهد حيث بلغت قيم ت ستيودنت (1.24) عند درجات حرية (398)، وهذا يعني قبول الفرضية بالنسبة لهذا البعد.

ويمكن أن تفسر الباحثة هذه النتيجة في أن أصحاب التخصص التطبيقي يفرض عليهم الكثير من المهام والواجبات والتطبيقات العملية في الميادين المختلفة ضمن مجالات تخصصهم، تجعلهم يستنزفون طاقاتهم ويستهلكون مواردهم الداخلية دون تعويض سريع لها أو أنهم يمارسون عملية ضبط ذاتي خاطئة على أنفسهم عند مقاومة إغراءات معينة، كالذهاب للترفيه أو قضاء أوقات ممتعة بسبب ضغوط الدراسة مما يجعلهم يقعون فريسة لاستنزاف الأنا.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق على مقياس اتخاذ القرار تبعاً لمتغير التخصص (كليات نظرية-كليات تطبيقية).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T)ستيودنت للعينات المستقلة ، حيث حسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "كليات نظرية" وبين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "كليات تطبيقية" على مقياس اتخاذ القرار كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (18): قيم (t-test) لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية

للمقياس حسب متغير التخصص

| القرار | القيمة الاحتمالية | درجات الحرية | قيمة ت | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | التخصص        | الدرجة الكلية |
|--------|-------------------|--------------|--------|-------------------|-----------------|--------|---------------|---------------|
| دال *  | 0.034             | 398          | 2.12   | 15.35             | 60.52           | 192    | كليات نظرية   |               |
|        |                   |              |        | 15.56             | 57.23           | 208    | كليات تطبيقية |               |

تشير النتائج الواردة في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "كليات نظرية" وبين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "كليات تطبيقية" على الدرجة الكلية للمقياس لمصلحة الكليات النظرية حيث بلغت قيمة ت ستيودنت (2.12) عند درجات حرية (398)، وهذا يعني رفض الفرضية والقبول بالفرضية البديلة. أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اتخاذ القرار بين متوسط درجات أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق تبعاً لمتغير التخصص لصالح الكليات النظرية.

ويمكن أن تفسر الباحثة ذلك في أن أصحاب التخصص النظري طبيعة تخصصهم تتيح لهم مجالاً ووقتاً للتفكير والتأني والتمحيص بالأمور قبل اتخاذ القرار من بين عدة بدائل متاحة لهم، فعملية اتخاذ القرار تتطلب من الفرد أن تكون لديه مهارة المفاضلة ضمن المواقف التي تتطلب الاختيار بين مجموعة من البدائل، بالتالي طبيعة تخصصهم فرضت عليهم تلك المهارة على عكس أصحاب التخصص التطبيقي الذين يجدون أنفسهم في سباق مع الزمن لأداء واجباتهم وبالتالي للوصول إلى قرار وحل للمشكلة بأسرع وقت ودون دراسة وتمحيص. ولدى مراجعة الباحثة للدراسات السابقة لم تجد أي من الدراسات التي تناولت اتخاذ القرار وفقاً لمتغير التخصص مما يدل على جدة الدراسة الحالية.

-مقترحات الدراسة:

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها يمكن أن تقدم الباحثة المقترحات الآتية:

- 1- السعي نحو إقامة البرامج الإرشادية التي تسعى إلى التخفيف من استنزاف الأنا لدى طلبة الجامعة، وذلك بحكم الضغوط التي يتعرضون لها.
  - 2- السعي نحو دراسة متغير استنزاف الأنا لدى فئات أخرى كالسيدات الحوامل والمتأخرات عن الإنجاب.
  - 3- الاهتمام بتقديم المزيد من نشرات التوعية لطلبة الجامعة والتي تشجعهم على ممارسة الضبط الذاتي الجيد لأنفسهم.
- مراجع البحث:

- حمد، ليث، عبد الرزاق، قاسم (2014) بناء مقياس اتخاذ القرار، مجلة الاستاذ، 2: 23-44.
- الخليل، وافي محمد (2011). قوة الأنا وعلاقتها باتخاذ القرار لدى عينة من مديري القطاع العام والخاص والمشارك في مدينة دمشق. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة دمشق: دمشق.
- الدويري، مروان (1997) الشخصية، الثقافة، والمجتمع العربي، القدس: مطبعة النور الحديثة.
- زايد، فهد خليل (2007). أساسيات منهج البحث في العلوم الإنسانية. الطبعة الأولى. عمان: دار النفائس للنشر والتوزيع.
- الزهراني، سلطان بن عاشور (2009). التفضيل المهني وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الكليات المهنية بمحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى. كلية التربية: المملكة العربية السعودية.
- الزهراني، عبد الرحمن علي (2004). علاقة اتخاذ القرار التعليمي المهني ببعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية لدى طلاب الكلية التقنية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية: مكة المكرمة.

- سالم، هانم وعطية، رانيا(2016) عادات العقل وعلاقتها بكل من اتخاذ القرار وفاعلية الذات لدى الطلبة المتفوقين والعاديين، مجلة التربية الخاصة، 14: 50-113.
- الشاذلي، عبد الحميد محمد.(2001): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. الإسكندرية: المكتبة الجامعية.
- العاسمي ، رياض (2016). نضوب الأنا وعلاقته بضبط الذات لدى الطلبة المتعثرين والمجدين دراسياً في المرحلة الثانوية في محافظة ريف دمشق. منتدى بوابة السماء للإرشاد.
- عباس ، علي (2004). أساسيات علم الإدارة. در المسيرة للنشر والتوزيع:عمان.
- عبد الوهاب ، علي محمد (1982). مقدمة في الإدارة. معهد الإدارة العامة: الرياض.
- العتيبي ، بندر بن محمد حسن الزيادي. (2017). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين النفسيين بمحافظة الطائف. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى. كلية التربية: المملكة العربية السعودية.
- عودة، فاطمة (2002). المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الاسلامية غزة.
- مرسى، سيد(1997).الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي المهني، القاهرة: مكتبة وهبة.

- Baumeister, R.F &Heatherton, T. (2014). Ego depletion decreases trust in economic decision making. Psychological Inquiry. 7. 1-15.
- Baumeister, R.F, Bratslavsky,E. Muraven, M. &Tice, D.M. (1998). Ego depletion: Is the Active self-limited resource ? .Journal of Personality And Social Psychology. 74. 1252-1265.
- Kasprzhak, A& Bysic,N(2015) Decision making styles, Russian education & society, 57(1): 560-614.
- Luzzo, D. Hitchungs, W. Retish, P and Shoemakher, A(1999): Evaluation Differences in College Students Career Decisions Making on The Base of Disability Status. Career Development Quartary .Vol 48.No (2). PP 142-165.
- Muraven, M. Tico, D.M, & Baumeister, R.F(1998): Self-control as alimited resource: Regulatory depletion patterns. Journal of personality and social psychology. 74. 774- 789.
- Prem. Roman, Bettina Kubicek , Stefan Diestel.b, Christian Korunka.(2016). Regulatory job stressors and their within-person relationships with ego depletion: The roles of state anxiety, self-control effort, and job autonomy. Journal of Vocational Behavior. 92. 22—32.

- Schmeichel, B. J.Vohs,Kathleen D. Baumeister, R.F. (2003). Intellectual Performance and Ego Depletion: Role of the Self in Logical Reasoning and Other Information Processing. Journal of Personality and Social Psychology. 85. 1. 33— 46.
- Stucke, T.S. & Baumeister , R.F.( 2006). Ego depletion and aggressive behavior. European journal social psychology. 36. 1-13.

## الملاحق:

### ملحق 1

مقياس نضوب الأنا

إعداد الأستاذ الدكتور

رياض العاسمي

### معلومات عامة:

| الاسم             | العمر  | الجنس     | المستوى التعليمي |
|-------------------|--------|-----------|------------------|
| الحالة الاجتماعية | المهنة | زمرة الدم | منطقة السكن      |

### تعليمات المقياس:

بين يديك مجموعة من العبارات التي تكشف عن بعض المشكلات النفسية والبدنية والعقلية التي تزيد أو تقلل من أدائك للقيام بمهمة من المهام الحياتية ، سواء كانت عملية أو تربوية أو اجتماعية ...الخ

لذا ، عليك أن تجيب بكل أمانة وصدق عن هذا العبارات ، وذلك بوضع إشارة (√) أمام العبارة وتحت الخانة التي تعتقد أنها تنطبق عليك تمام الانطباق ، وتذكر أنه لا توجد إجابة صحيحة وخاطئة ، المهم أن تجيب عن كل عبارة من عبارات بصدق وأمانة كما تعتقد أنها تنطبق عليك عند قيامك بأداء أي مهمة أو واجب في حياتك عموماً ، مع الرجاء عدم ترك أية عبارة دون إجابة.

وأمام كل عبارة ثلاث إجابات يمكن أن تنطبق إحداها عليك :

أ. إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ، ضع علامة (√) تحت الخانة موافق.

ب. وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ، ضع علامة (√) تحت الخانة  
أحياناً

ج. أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ، فضع علامة (√) تحت الخانة  
غير موافق

هذه العبارات ليست امتحاناً لك.

- لا تضع أكثر من علامة (√) أمام كل عبارة .

- لا تترك أي عبارة دون أن تحدد موقفك منها .

| م | العبارة                                                               | غير موافق<br>أحياناً | موافق غير | عادي | موافق | موافق دائماً |
|---|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------|------|-------|--------------|
| 1 | أشعر بالتعب العقلي لأي عمل أقوم به                                    |                      |           |      |       |              |
| 2 | في الوقت الحالي سوف احتاج لكثير من الجهد للتركيز على مهمة أقوم بها.   |                      |           |      |       |              |
| 3 | أنا بحاجة إلى شيء طيب ليجعلني أشعر بأنني أفضل.                        |                      |           |      |       |              |
| 4 | أشعر بأن لدي دافعية للقيام بأعمال أخرى R.                             |                      |           |      |       |              |
| 5 | إذا قمت بأداء مهمة صعبة بشكل صحيح ، فمن شأني التخلي عن المهمة الثانية |                      |           |      |       |              |

|  |  |  |  |  |                                                                              |    |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |  |  | بسهولة.                                                                      |    |
|  |  |  |  |  | أشعر باستنزاف قواي النفسية والجسدية.                                         | 6  |
|  |  |  |  |  | لدي الكثير من الطاقة R.                                                      | 7  |
|  |  |  |  |  | أشعر أنني منهك نفسياً ، بحيث لا أقوى على القيام بأي عمل                      | 8  |
|  |  |  |  |  | لقد جربت القيام بأعمال صحيحة ، لكن الآن سيكون من الصعب علي حقاً القيام بذلك. | 9  |
|  |  |  |  |  | أود أن أنهى أي مهمة صعبة قد أعطيت لي في الوقت المحدد.                        | 10 |
|  |  |  |  |  | أشعر بالهدوء والعقلانية R .                                                  | 11 |
|  |  |  |  |  | لا أستطيع استيعاب المزيد من المعلومات التي تقدم لي حتى لو كانت سهلة.         | 12 |
|  |  |  |  |  | أشعر بالكسل والخمول معظم الوقت                                               | 13 |
|  |  |  |  |  | الآن ، أجد صعوبة في التخطيط لمستقبلي.                                        | 14 |
|  |  |  |  |  | أشعر بأن لدي تركيز ثاقب( صارم) R.                                            | 15 |
|  |  |  |  |  | أود التخلي عن المهمة التي بين يديّ لأنني لا أستطيع اكمالها                   | 16 |

|  |  |  |  |  |                                                                                 |    |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |  |  | بنجاح.                                                                          |    |
|  |  |  |  |  | هذا الوقت المناسب بالنسبة لي<br>لاتخاذ قرار مهم بالنسبة لأداء<br>مهمة أخرى R.   | 17 |
|  |  |  |  |  | أشعر بأن إرادتي قد خارت)<br>فقدت).                                              | 18 |
|  |  |  |  |  | أشعر بعدم التركيز العقلي في<br>الوقت الحالي.                                    | 19 |
|  |  |  |  |  | أشعر بأن لدي القدرة على<br>التعامل مع كل أبعاد المهمة<br>التي بين يديّ بنجاح R. | 20 |
|  |  |  |  |  | أشعر بنفوذ طاقتي النفسية<br>والعقلية.                                           | 21 |
|  |  |  |  |  | التحدي الجديد لهذا العمل يروق<br>لي للقيام به بشكل صحيح R                       | 22 |
|  |  |  |  |  | أتمنى أن أكون مسترخياً تماماً<br>لمجرد لحظات.                                   | 23 |
|  |  |  |  |  | أجد صعوبة في السيطرة على<br>اهتماماتي الحالية.                                  | 24 |
|  |  |  |  |  | أشعر بالإحباط عند البدء بأداء<br>مهمة أخرى.                                     | 25 |

## ملحق 2

### مقياس اتخاذ القرار

| م  | العبارة                                                | درجة كبيرة | درجة متوسطة | درجة قليلة | ز |
|----|--------------------------------------------------------|------------|-------------|------------|---|
| 1  | لدي القدرة على اتخاذ أي قرار يتعلق بمستقبلي            |            |             |            |   |
| 2  | ابني قراراتتي بحسب الظروف التي أعيش فيها.              |            |             |            |   |
| 3  | أختار بديلاً مناسباً من بين عدة بدائل لحل المشكلة      |            |             |            |   |
| 4  | أخطط بشكل واضح ومحدود لإنجاز قراراتتي                  |            |             |            |   |
| 5  | أدافع عن القرار الذي اتخذته.                           |            |             |            |   |
| 6  | أميل إلى اتخاذ القرار دون تأجيله.                      |            |             |            |   |
| 7  | أتحمل مسؤولية القرار الذي اتخذته.                      |            |             |            |   |
| 8  | من الصعب أن أغير قراراتتي.                             |            |             |            |   |
| 9  | أأخذ قرارات مهمة في حياتي.                             |            |             |            |   |
| 10 | عندما أأخذ قراراً أعتقد بضرورة تأييد الآخرين لقراراتي. |            |             |            |   |
| 11 | أأخذ قراراتتي بعد التأكد من المعلومات المتعلقة بها.    |            |             |            |   |
| 12 | أأخذ القرار المناسب في الوقت المناسب.                  |            |             |            |   |
| 13 | القرارات الصحيحة لا أراجع عنها.                        |            |             |            |   |
| 14 | أقوم باتخاذ أي قرار في حدود الوقت المتاح.              |            |             |            |   |

|    |                                                           |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------|--|--|--|
| 15 | اتبع خطوات منظمة في اتخاذ القرارات.                       |  |  |  |
| 16 | قراراتي تعتمد على فهمي لقدراتي في موضوع المشكلة.          |  |  |  |
| 17 | استطيع تحديد مزايا كل بديل من بدائل القرار وعيوبه.        |  |  |  |
| 18 | اختار الفرصة المناسبة لاتخاذ القرار.                      |  |  |  |
| 19 | لدي القدرة على تقييم نتائج قراراتي.                       |  |  |  |
| 20 | استطيع اتخاذ القرار في المواقف الصعبة.                    |  |  |  |
| 21 | اجعل اتخاذ القرار ناتجاً عن دراسة متأنية ومعلومات أكيدة.  |  |  |  |
| 22 | أضع أمامي عدة خيارات كلها قابلة للتطبيق قبل اتخاذ القرار. |  |  |  |
| 23 | أضع أولويات للأهداف المراد اتخاذ قرار فيها.               |  |  |  |
| 24 | أفكر في القرارات التي تتعلق بمهنة المستقبل.               |  |  |  |