

استراتيجية WOOP واستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى: مقارنة نقدية في الفاعلية والقصور البنيوي

ناصر بن راشد بن محمد الغداني

أخصائي نفسي إكلينيكي، مستشفى المدينة الطبية للأجهزة العسكرية والأمنية، سلطنة عمان
nasser.omaan@hotmail.com

ملخص الدراسة

تكشف هذه الدراسة عن الموقع النظري والتطبيقي لاستراتيجية WOOP ضمن حقل تنظيم الذات، بوصفها نموذجًا هجينًا يزاوج بين التحفيز المعرفي والتخطيط التنفيذي. وقد أظهرت الاستراتيجية مستوى فاعلية يتراوح بين المتوسط والمرتفع في تحويل النوايا إلى سلوك فعلي. وتستمد هذه الفاعلية من بنيتها المركبة التي تدمج بين التباين العقلي والنوايا التنفيذية، بما يعزز الترابط بين التمثيلات الذهنية والاشتراطات السلوكية. ومع ذلك، فإن هذه القوة لا تخلو من حدود بنيوية؛ إذ تتراجع كفاءة الاستراتيجية عند التعامل مع الأهداف المعقدة أو طويلة المدى، بما يعكس قصورًا ضمنيًا في قدرتها على الاستدامة الزمنية. كما أن اعتمادها على مستوى مرتفع من الوعي الذاتي والكفاءة التنفيذية يجعلها أقل فاعلية لدى الأفراد ذوي التنظيم الذاتي المنخفض أو في البيئات الضاغطة.

وعلى المستوى النظري، تؤكد الدراسة أن القيمة المميزة لاستراتيجية WOOP تتمثل في تركيزها على العوائق الداخلية بوصفها نقطة ارتكاز تنظيمية، الأمر الذي يعزز الواقعية المعرفية ويحد من الأوهام التحفيزية. أما على المستوى المقارن، فتتجلى خصوصيتها في دمجها العميق بين التحفيز والتخطيط، في مقابل ميل الاستراتيجيات الأخرى إلى الفصل بين هذين البعدين.

ثقافيًا، تبرز الحاجة إلى إعادة تكييف الاستراتيجية بما يتلاءم مع السياقات الجماعية، إذ لا يمكن افتراض استقلالية الهدف الفردي عن البنية الاجتماعية الداعمة. وبناءً على ذلك، تخلص الدراسة إلى أن WOOP تمثل أداة فعالة لكنها غير مكتملة بذاتها، وأن قيمتها القصوى تتحقق عند إدماجها ضمن نموذج تكاملي أوسع لتنظيم الذات، يدمج بين الأبعاد المعرفية والانفعالية والسياقية.

الكلمات المفتاحية: استراتيجية WOOP، استراتيجيات تنظيم الذات، الفاعلية، القصور البنيوي.

The WOOP Strategy and Other Self-Regulation Strategies: A Critical Approach to Efficacy and Structural Limitations

Nasser Rashid Mohammed Al-Ghadani

Clinical Psychologist, Medical City Hospital for Military and Security Services, Sultanate of Oman
nasser.omaan@hotmail.com

Abstract

This study reveals the theoretical and applied positioning of the WOOP strategy within the field of self-regulation, conceptualizing it as a hybrid model that integrates cognitive motivation with executive planning. The strategy has demonstrated a level of effectiveness ranging from moderate to high in translating intentions into actual behavior. This effectiveness derives from its composite structure, which combines mental contrasting with implementation intentions, thereby strengthening the linkage between mental representations and behavioral contingencies.

However, this strength is not without structural limitations; the strategy's efficiency declines when dealing with complex or long-term goals, reflecting an implicit limitation in its capacity for temporal sustainability. Furthermore, its reliance on a high level of self-awareness and executive competence renders it less effective among individuals with low self-regulation or in high-pressure environments.

At the theoretical level, the study affirms that the distinctive value of WOOP lies in its emphasis on internal obstacles as a regulatory anchor, which enhances cognitive realism and reduces motivational illusions. From a comparative perspective, its uniqueness is evident in its deep integration of motivation and planning, in contrast to other strategies that tend to separate these two dimensions.

Culturally, the need emerges to adapt the strategy to align with collectivist contexts, as the independence of individual goals from the supporting social structure cannot be assumed. Accordingly, the study concludes that WOOP represents an effective yet insufficient tool on its own, and that its optimal value is realized when it is embedded within a broader integrative model of self-regulation that incorporates cognitive, emotional, and contextual dimensions.

Keywords: WOOP Strategy, Self-Regulation Strategies, Effectiveness, Structural Deficiency.

مقدمة الدراسة

أصبحت استراتيجيات تنظيم الذات من أكثر المفاهيم مركزية في علم النفس المعاصر، نظرًا لدورها المحوري في تفسير السلوك الإنساني الموجه نحو الأهداف، وضبط الدوافع، وإدارة الصراع بين الرغبات الآنية والغايات بعيدة المدى. وقد أظهرت الأدبيات النفسية أن القدرة على تنظيم الذات لا تُعد سمة ثابتة، بل عملية ديناميكية معقدة تتداخل فيها المكونات المعرفية والانفعالية والدافعية والسياقية، مما يجعل استراتيجيات تنظيم الذات أدوات تفسيرية وتطبيقية أساسية في مجالات الأداء الأكاديمي، والصحة النفسية، والعلاج السلوكي، واتخاذ القرار (Baumeister & Vohs, 2016)، في هذا السياق طُرحت استراتيجية WOOP (Wish–Outcome–Obstacle–Plan) بوصفها نموذجًا مبتكرًا لتنظيم الذات قائمًا على الدمج بين التخيل العقلي والتخطيط المقصود، وقد طورتها غابرييلا أوتينغن ضمن إطار نظري يُعرف بنظرية التباين العقلي (Mental Contrasting Theory). تفترض هذه النظرية أن مجرد التفكير الإيجابي في الأهداف قد يؤدي إلى نتائج عكسية إذا لم يُقترن باستحضار العوائق الواقعية، وأن الفاعلية الحقيقية تتحقق من خلال الربط الجدلي بين الرغبة، والنتيجة المرجوة، والعقبات الداخلية أو الخارجية، ثم تحويل هذا الوعي إلى خطط سلوكية شرطية (Oettingen, 2014). وقد دعمت دراسات تجريبية متعددة فاعلية استراتيجية WOOP في مجالات متنوعة، مثل تحسين الأداء الأكاديمي، وتعزيز الالتزام بالسلوك الصحي، وتقوية المثابرة في مواجهة الإحباط، مقارنةً باستراتيجيات تعتمد على النوايا العامة أو التفكير الإيجابي غير المشروط (Oettingen et al, 2015). غير أن هذه النتائج، على الرغم من أهميتها، أثارت تساؤلات نظرية ومنهجية حول حدود تعميم الاستراتيجية، وطبيعة الشروط النفسية والسياقية التي تجعلها فعالة، ومدى قابليتها للتكامل أو التنافس مع استراتيجيات تنظيم الذات الأخرى، مثل النوايا التنفيذية (Implementation Intentions)، والتنظيم الذاتي القائم على القوة الإرادية، أو نماذج التحكم الذاتي طويلة المدى (Baumeister et al, 2007)؛ من هنا، برزت الحاجة إلى مقارنة نقدية لا تكتفي بتقييم فاعلية استراتيجية WOOP من حيث النتائج، بل تتجاوز ذلك إلى تحليل بنيتها النظرية وافتراساتها الضمنية حول الذات، والدافعية، والعقلانية، والقدرة على الضبط الذاتي. إذ تشير بعض الطروحات النقدية إلى أن WOOP قد تفترض مستوى معينًا من الوعي الذاتي والاستبطان والقدرة المعرفية، وهو ما قد لا يتوفر لدى جميع الأفراد أو في جميع السياقات الثقافية، مما يفتح المجال للحديث عن قصور بنيوي محتمل في تطبيقها الشامل (Hagger et al, 2020).

وعليه، تسعى هذه الدراسة إلى وضع استراتيجية WOOP في إطار تحليلي مقارنة مع استراتيجيات تنظيم الذات الأخرى، من خلال فحص فاعليتها المعلنة، وتحليل حدودها البنيوية، والكشف عن نقاط القوة والضعف في بنيتها المفاهيمية والتطبيقية. وتتطلب الدراسة من افتراض مفاده أن تقييم أي استراتيجية لتنظيم الذات لا يكتمل دون إخضاعها لنقد علمي يتناول الأسس

النظرية، وآليات العمل النفسية، والسياقات التي تُنتج فيها الفاعلية أو القصور، بما يسهم في تطوير فهم أكثر توازنًا وعمقًا لمكانة WOOP ضمن خارطة استراتيجيات تنظيم الذات المعاصرة.

مشكلة الدراسة

على الرغم من التوسع الملحوظ في الدراسات النفسية المعاصرة التي تناولت تنظيم الذات بوصفه آلية مركزية في توجيه السلوك الإنساني وتحقيق الأهداف، إلا أن الأدبيات لا تزال تشهد تباينًا نظريًا ومنهجيًا في تحديد أي الاستراتيجيات أكثر فاعلية، وفي أي سياقات، ولأي فئات نفسية.

فقد أظهرت نماذج تنظيم الذات اختلافات جوهرية في افتراضاتها حول طبيعة الدافعية، ودور الوعي الذاتي، وحدود التحكم الإرادي، مما أفضى إلى تعدد الاستراتيجيات وتباين نتائجها التطبيقية، وأثار تساؤلات حول الأسس النظرية التي تقوم عليها هذه الاستراتيجيات وحدود صلاحيتها العامة (Baumeister & Vohs, 2016). حيث برزت استراتيجية WOOP كأحد النماذج الحديثة التي حظيت باهتمام بحثي متزايد، نظرًا لما تشير إليه نتائج تجريبية من قدرتها على تحسين الأداء، وتعزيز الالتزام بالأهداف، وتقوية المثابرة الذاتية. غير أن هذا الاهتمام غالبًا ما انصبَّ على قياس الفاعلية السلوكية قصيرة أو متوسطة المدى، دون إخضاع الاستراتيجية لتحليل نقدي معمق يتناول بنيتها النظرية، وافتراضاتها الضمنية حول الذات والقدرة على التنظيم، وعلاقتها بالاستراتيجيات الأخرى الأكثر رسوخًا في أدبيات تنظيم الذات (Oettingen, 2014).

وتتمثل المشكلة العلمية الأساسية في أن غالبية الدراسات التي دعمت استراتيجية WOOP تعاملت معها بوصفها أداة تطبيقية ناجحة، أكثر من كونها نموذجًا نظريًا قابلاً للنقد والمساءلة. إذ نادرًا ما تناولت هذه الدراسات حدود الاستراتيجية، أو الشروط النفسية والمعرفية اللازمة لنجاحها، أو الفروق الفردية والثقافية التي قد تؤثر في فاعليتها. كما أن المقارنة بينها وبين استراتيجيات تنظيم الذات الأخرى غالبًا ما جاءت جزئية أو وظيفية، دون تحليل بنيوي يكشف أوجه القوة والقصور في كل نموذج 2014 (Kappes & Oettingen)، ويزداد حجم هذه المشكلة عند النظر إلى أن استراتيجية WOOP تفترض مستوى مرتفعًا من الاستبطان، والوعي بالعوائق الداخلية، والقدرة على تحويل التمثيلات الذهنية إلى خطط شرطية، وهي افتراضات قد لا تنطبق على جميع الأفراد، لا سيما في السياقات التي تنسم بضعف الموارد النفسية، أو ارتفاع الضغوط، أو انخفاض الكفاءة الذاتية. هذا ما يثير تساؤلات جوهرية حول القصور البنيوي المحتمل في الاستراتيجية، وحول مدى قدرتها على العمل بفاعلية خارج الشروط التجريبية المضبوطة التي طُورت فيها. (Hagger et al., 2020)

وعليه، تتحدد مشكلة الدراسة في غياب تحليل نقدي مقارن يضع استراتيجية WOOP ضمن منظومة استراتيجيات تنظيم الذات، لا بوصفها أداة فعالة فحسب، بل كنموذج نظري له إمكاناته وحدوده البنيوية. وتتمثل المشكلة كذلك في الحاجة إلى فهم أعمق للعلاقة بين الفاعلية المعلنة للاستراتيجية، والأسس النفسية التي تقوم عليها، ومدى انسجامها أو تعارضها مع نماذج تنظيم الذات الأخرى، بما يسهم في تقديم تقييم علمي متوازن يحد من التبسيط المفرط أو التعميم غير المبرر في تبنيها. (Oettingen & Gollwitzer, 2010)

ومن ثم تنطلق هذه الدراسة لمعالجة هذه الفجوة المعرفية، من خلال مقارنة نقدية تحليلية تسعى إلى تفكيك بنية استراتيجية WOOP، ومقارنتها باستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى، والكشف عن حدود فاعليتها والقصور البنيوي الكامن فيها، بما يسهم في إثراء النقاش العلمي حول تنظيم الذات، وتقديم إطار أكثر نضجًا لتوظيف هذه الاستراتيجيات في البحث العلمي والتطبيق العملي النفسي.

تنطلق هذه الدراسة من السؤال الرئيسي الآتي:

ما مدى فاعلية استراتيجية WOOP مقارنة باستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى، وما حدودها والقصور البنيوي الكامن في بنيتها النظرية والتطبيقية؟

ويقرع عن هذا السؤال الرئيسي عدد من الأسئلة الفرعية:

1. ما الأسس النظرية والنفسية التي تقوم عليها استراتيجية WOOP ضمن إطار تنظيم الذات؟
2. كيف تُعرّف الفاعلية في استراتيجية WOOP مقارنة بمفاهيم الفاعلية المعتمدة في استراتيجيات تنظيم الذات الأخرى؟

3. ما أوجه التشابه والاختلاف بين استراتيجية WOOP واستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى من حيث البنية المفاهيمية وآليات العمل النفسية؟
4. ما طبيعة القصور البنيوي المحتمل في استراتيجية WOOP، وما العوامل النفسية والمعرفية والسياقية التي تسهم في ظهوره؟
5. إلى أي مدى يمكن تعميم فاعلية استراتيجية WOOP عبر الأفراد والسياقات الثقافية المختلفة مقارنة بالاستراتيجيات الأخرى؟
6. ما الإمكانيات التكاملية أو التعارضية بين استراتيجية WOOP واستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى ضمن نموذج شامل لتنظيم الذات؟

ثانيًا: أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يأتي:

1. تحليل الأسس النظرية والنفسية التي تقوم عليها استراتيجية WOOP ضمن أدبيات تنظيم الذات.
2. تقييم فاعلية استراتيجية WOOP مقارنة باستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى، في ضوء النتائج البحثية والنماذج النظرية المعاصرة.
3. الكشف عن أوجه القصور البنيوي في استراتيجية WOOP، من خلال تحليل افتراضاتها الضمنية وحدود تطبيقها.
4. إجراء مقارنة نقدية مقارنة بين استراتيجية WOOP واستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى من حيث البنية المفاهيمية وآليات العمل.
5. تقديم إطار تفسيري متوازن يحد من التعميم المفرط في تبني استراتيجية WOOP، ويُسهّم في توجيه استخدامها العلمي والتطبيقي.
6. الإسهام في تطوير فهم أعمق وأكثر نضجاً لمفهوم تنظيم الذات بوصفه عملية نفسية مركبة ومتعددة الأبعاد.

ثالثًا: الأهمية العلمية للدراسة

تكتسب هذه الدراسة أهميتها العلمية من عدة اعتبارات منهجية ونظرية، من أبرزها:

1. الأهمية النظرية:
تُسهّم الدراسة في إثراء الأدبيات النفسية من خلال تقديم تحليل نقدي معمق لاستراتيجية WOOP، يتجاوز التناول الوصفي أو التمجدي، ويضعها ضمن سياقها النظري المقارن، مما يدعم بناء معرفة أكثر اتزاناً حول استراتيجيات تنظيم الذات.
2. الأهمية المنهجية:
تعتمد الدراسة مقارنة تحليلية نقدية مقارنة، تُبرز قيمة النقد البنيوي في تقييم النماذج النفسية، وتفتح المجال أمام توظيف هذا المنهج في دراسات تنظيم الذات التي غالباً ما تهيم عليها المقاربات التجريبية البحتة.
3. الأهمية التطبيقية النظرية:
تساعد نتائج الدراسة الباحثين والممارسين النفسيين على فهم الشروط التي تجعل استراتيجية WOOP فعّالة أو محدودة، بما يسهم في استخدامها بشكل أكثر وعياً وانتقائية، بدل اعتمادها كنموذج عام أو حل شامل.
4. الأهمية التخصصية:
نتيج الدراسة إمكانية الإفادة من نتائجها في مجالات متعددة، مثل علم النفس الإرشادي، والتربوي، والتنظيمي، والتنمية

البشرية، من خلال تقديم رؤية نقدية تضبط العلاقة بين النظرية والتطبيق في استراتيجيات تنظيم الذات.

رابعاً: مصطلحات الدراسة

1. استراتيجية (Wish–Outcome–Obstacle–Plan): WOOP

هي استراتيجية لتنظيم الذات تقوم على دمج التخيل العقلي الإيجابي للأهداف مع استحضار العقبات الواقعية التي قد تعيق تحقيقها، ثم تحويل هذا الوعي إلى خطط شرطية محددة (if-then) لتحقيق الأهداف. كما أنها تهدف WOOP إلى تعزيز الالتزام بالأهداف، وتحسين المثابرة الذاتية، وتقليل الفجوة بين النوايا والسلوك الفعلي. وهي مستندة إلى نظرية التباين العقلي Mental Contrasting Theory، التي ترى أن مجرد التفكير الإيجابي وحده لا يكفي لتحقيق الفاعلية، بل يجب ربطه بالعقبات الواقعية للتحفيز والتحرك الفعلي نحو الهدف.

2. تنظيم الذات (Self-Regulation):

يعرف كلاً من Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016) تنظيم الذات، على أنها القدرة على ضبط الأفكار والانفعالات والسلوكيات بما يتوافق مع الأهداف الشخصية والمعايير الاجتماعية، بحيث يتم تعديل الاستجابات الفورية لتحقيق نتائج مستقبلية مرغوبة. ويُنظر إليه كعملية ديناميكية تشمل الوعي الذاتي، التحكم في الدوافع، التخطيط، واتخاذ القرار، حيث يُعد تنظيم الذات أساساً للنجاح الأكاديمي، الأداء المهني، والتحكم السلوكي، ويشكل الإطار النظري الذي تقوم ضمنه استراتيجيات مثل استراتيجية Woop.

3. الفاعلية (Effectiveness):

تشير الفاعلية في سياق استراتيجيات تنظيم الذات إلى مدى قدرة الاستراتيجية على تحقيق النتائج المرجوة في ضوء الأهداف المحددة، سواء على المستوى السلوكي أو المعرفي أو الدافعي. وتُقاس الفاعلية ليس فقط بالنتائج النهائية، بل أيضاً القدرة على تحويل النوايا إلى سلوكيات قابلة للتنفيذ ضمن ضوابط زمنية وسياقية محددة (Duckworth, et al (2013).

4. القصور البنيوي (Structural Limitation):

هو نقص داخلي أو ضعف ضمن البنية النظرية أو العملية للاستراتيجية، يمنعها من تحقيق فاعليتها في جميع السياقات أو لكل الأفراد. وفي حالة WOOP، يشير القصور البنيوي إلى الاعتماد الضمني على مستوى معين من الوعي الذاتي، الاستبطان، والكفاءة المعرفية، مما يجعلها أقل فاعلية لدى الأفراد ذوي الموارد النفسية أو المعرفية المحدودة، أو في بيئات معقدة أو ثقافية متنوعة. (Hagger, et al, (2020)

5. النوايا التنفيذية (Implementation Intentions):

يعرفها Gollwitzer, P. M. (1999) بأنها خطط شرطية if-then تربط بين موقف محدد وسلوك معين بهدف زيادة فرصة تحقيق الأهداف. تعمل على تجاوز قيود القوة الإرادية المؤقتة، وتعزز التحويل الفعلي للنوايا إلى سلوكيات ملموسة. تعتبر النوايا التنفيذية أحد أهم مكونات تنظيم الذات، ويُنظر إليها كأداة تكميلية لاستراتيجية WOOP، حيث توفر آلية دقيقة لتنفيذ الخطط الناتجة عن استحضار العقبات والنتائج المرجوة.

6. التباين العقلي (Mental Contrasting):

يرى كلاً من Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2010) أن التباين العقلي هو أسلوب معرفي – تحفيزي يقوم على الجمع بين التفكير في النتائج الإيجابية المرجوة واستحضار العقبات الواقعية التي تقف في طريق تحقيقها. حيث يُعد التباين العقلي الأساس النظري لاستراتيجية WOOP، حيث يوضح أن التقدير الواقعي للعقبات يعزز تفعيل الدافعية والحركة السلوكية نحو الهدف، مقارنة بالتفكير الإيجابي غير المقترن بالعوائق.

الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: استراتيجية WOOP

1. تعريف الاستراتيجية وإطارها النظري:

تُعرف استراتيجية WOOP (Wish–Outcome–Obstacle–Plan) بأنها أداة معرفية-سلوكية متقدمة لتنظيم الذات، تهدف إلى تحويل الرغبات والطموحات إلى نتائج فعلية من خلال عملية من أربع مراحل: تحديد الرغبة (Wish)، تصور النتيجة المرجوة (Outcome)، استحضار العقبات الداخلية أو الخارجية (Obstacle)، وتطوير خطة شرطية لتجاوز هذه العقبات من خلال (Plan) وتستند WOOP إلى نظرية التباين العقلي Mental Contrasting Theory، التي طورها غابرييلا أوتينغن، والتي ترى أن التفكير الإيجابي وحده لا يكفي لتحقيق الهدف، بل يجب ربطه بالعقبات الواقعية لتعزيز التحفيز والدافعية الفعالة (Oettingen, 2014).

2. البنية المفاهيمية لـ WOOP:

يمكن تقسيم البنية المفاهيمية للاستراتيجية إلى ثلاثة أبعاد رئيسية:

- أ. البعد التخيلي-التحفيزي: يتمثل في تصور النتيجة المثالية المرجوة، ما يعزز الرغبة الداخلية والدافعية للتحرك نحو الهدف. (Oettingen et al., 2015) هذا البعد يشبه التفكير الإيجابي، لكنه يختلف عنه في أنه موجّه نحو نتائج ملموسة ومحددة، وليس مجرد تخيل عام أو تمني.
- ب. البعد التحليلي-الواقعي: يتضمن استحضار العقبات الواقعية التي قد تواجه الفرد. هذه المرحلة هي العنصر الفارق في WOOP مقارنة بالاستراتيجيات التقليدية للتخطيط والتحفيز، حيث تعمل على ربط الرغبة بالواقع العملي، ما يزيد احتمالية التزام الفرد بخطة. (Kappes & Oettingen, 2014)
- ج. البعد التنفيذي-الخططي: يتضمن صياغة خطة شرطية if-then، تُحدّد الاستجابة المطلوبة عند ظهور العقبات المحددة مسبقًا. هذا البعد هو آلية التحويل من الإدراك إلى السلوك، ويُعد جوهر WOOP في ضمان تنفيذ الأهداف، بدل الاكتفاء بالتحفيز النفسي النظري. (Oettingen et al., 2015)

3. الآليات النفسية التي تقوم عليها WOOP:

تستند فاعلية WOOP إلى مجموعة من العمليات النفسية المتكاملة:

- تنشيط الدافعية الواقعية: حيث يؤدي الربط بين الرغبة والعقبات إلى إثارة نوع محدد من الدافعية، يختلف عن الدافعية القائمة على التفكير الإيجابي فقط.
- زيادة الوعي الذاتي: إذ تتطلب الاستراتيجية استبطان العقبات الشخصية والموارد المتاحة، مما يعزز من قدرة الفرد على ضبط الذات. (Baumeister & Vohs, 2016)
- تعزيز التحكم السلوكي: من خلال وضع خطط شرطية واضحة للتعامل مع العقبات، أي أنها توفر خريطة سلوكية قابلة للتطبيق الفعلي، وهو ما يعزز الفاعلية بالمقارنة مع النوايا العامة أو الاستراتيجيات غير المحددة (Duckworth et al., 2013).
- تجاوز القيود العاطفية والمعرفية: حيث يساعد التباين العقلي على تقليل تأثير التناول المفرط أو الإحباط الناتج عن العقبات، من خلال تحفيز استراتيجيات تنظيم الانتباه واتخاذ القرار. (Hagger et al., 2020)

4. التطبيقات العملية:

تم اختبار استراتيجية WOOP في مجالات متعددة، منها:

- الأداء الأكاديمي: أظهرت الدراسات أن WOOP تعزز الالتزام بالدراسة وتقليل التسويف (Duckworth et al., 2013).

• السلوك الصحي: ساعدت على الالتزام بالنظام الغذائي وممارسة الرياضة من خلال تحديد العقبات ووضع خطط للتغلب عليها. (Oettingen et al., 2015)

• المجال التنظيمي والمهني: حسنت اتخاذ القرارات واتساق الأداء مع الأهداف الطويلة المدى (Oettingen & Gollwitzer, 2010).

5. الحدود البنيوية والانتقادات:

على الرغم من الفاعلية المثبتة، هناك حدود بنيوية في استراتيجية WOOP:

• تعتمد بشكل كبير على الوعي الذاتي والكفاءة المعرفية، ما يجعلها أقل فاعلية لدى الأفراد ذوي موارد معرفية محدودة أو في بيئات ضغط مرتفع.

• بعض الدراسات تشير إلى أن فاعليتها قد تكون محدودة بالسياق الثقافي، إذ أن الاستراتيجيات التي تعتمد على الاستبطان الذاتي قد تواجه مقاومة في الثقافات التي تقلل من التركيز على الفردانية.

• التركيز على الخطط الشرطية إذا لم يُدمج مع استراتيجيات دعم اجتماعي أو نفسي إضافية قد يقلل من أثرها على المدى الطويل. (Hagger et al., 2020)

من خلال ما سبق يمكن أن نستخلص بأن استراتيجية WOOP تمثل نموذجًا مبتكرًا وفعالًا لتنظيم الذات، يدمج بين التصور الإيجابي الواقعي والتحليل البنيوي للعقبات ووضع الخطط الشرطية. ورغم هذه الفاعلية، فإنها ليست خالية من القصور البنيوي، وهو ما يبرر الحاجة إلى مقارنتها نقدياً مع استراتيجيات تنظيم الذات الأخرى وتحليل إمكاناتها وحدودها بشكل دقيق.

المحور الثاني: تنظيم الذات (Self-Regulation)

1. الجذور المفاهيمية لتنظيم الذات:

يُعد مفهوم تنظيم الذات من المفاهيم المركزية في علم النفس المعاصر، إذ يشير إلى قدرة الفرد على توجيه أفكاره وانفعالاته وسلوكياته بصورة واعية ومنظمة، بما ينسجم مع الأهداف طويلة المدى والمعايير الداخلية أو الاجتماعية. ولا يُنظر إلى تنظيم الذات بوصفه سمة ثابتة، بل كعملية ديناميكية مستمرة تتأثر بالسياق، والدافعية، والموارد النفسية، والقدرات المعرفية (Zimmerman, 2000)، وقد تطور المفهوم تاريخياً من كونه مرتبطاً بضبط السلوك الخارجي إلى كونه منظومة معقدة تشمل الوعي الذاتي، المراقبة الذاتية، التقييم، والتعديل المستمر للسلوك.

2. تنظيم الذات كنظام ديناميكي متعدد الأبعاد:

تؤكد النماذج الحديثة أن تنظيم الذات لا يعمل من خلال آلية واحدة، بل عبر تفاعل منظم بين عدة أنظمة نفسية، تشمل النظام المعرفي (التخطيط، التقييم)، والنظام الانفعالي (إدارة المشاعر)، والنظام الدافعي (التحفيز والمثابرة)، والنظام السلوكي (التنفيذ وضبط الاستجابات). ويؤدي أي خلل في أحد هذه المكونات إلى إضعاف القدرة على التنظيم الذاتي ككل (Hagger et al., 2020). هذا التصور الديناميكي يفسر لماذا قد تنجح بعض استراتيجيات تنظيم الذات في سياقات معينة، بينما تفشل في سياقات أخرى، رغم اعتمادها على مبادئ متشابهة.

3. النماذج النظرية الكبرى لتنظيم الذات:

أولاً: نموذج القوة المحدودة (Strength Model):

يفترض هذا النموذج أن تنظيم الذات يعتمد على مورد نفسي محدود يُستنزف مع الاستخدام المتكرر، مما يؤدي إلى ضعف القدرة على ضبط السلوك بمرور الوقت. ووفقاً لهذا التصور، فإن فاعلية أي استراتيجية لتنظيم الذات تعتمد على كفاءتها في إدارة هذا المورد وعدم استنزافه (Baumeister et al., 2007)، وقد أثار هذا النموذج نقاشاً واسعاً، خصوصاً فيما يتعلق بمدى عمومية فكرة "نفاد الإرادة"، إلا أنه أسهم بوضوح في إبراز البعد الطاقوي لتنظيم الذات.

ثانياً: النموذج المعرفي-الاجتماعي:

يركز هذا النموذج، الذي طوره زيمرمان، على دور المراقبة الذاتية، والتقييم، والتغذية الراجعة في تنظيم السلوك. ويُنظر إلى الفرد هنا بوصفه فاعلاً نشطاً يضبط سلوكه من خلال دورات متتابعة من التخطيط والتنفيذ والتقييم (Zimmerman, 2000)، يتميز هذا النموذج بمرونته وقدرته على تفسير الفروق الفردية في تنظيم الذات، خاصة في السياقات التعليمية والمهنية.

ثالثاً: النموذج التحفيزي-الانفعالي:

يركز هذا الاتجاه على العلاقة بين الدافعية والانفعال وتنظيم الذات، حيث يُنظر إلى الفشل في تنظيم الذات بوصفه نتيجة لصراعات دافعية أو اختلال في إدارة الانفعالات، وليس فقط ضعفاً في التخطيط أو الإرادة، ويبرز هذا النموذج أهمية الاستراتيجيات التي تدمج بين الوعي الانفعالي والتحفيز الواقعي، وهو ما مهد نظرياً لظهور استراتيجيات مثل WOOP.

4. استراتيجيات تنظيم الذات: من النوايا إلى التنفيذ:

تميّز الأدبيات النفسية بين النوايا العامة والآليات التنفيذية، حيث أظهرت الدراسات أن مجرد امتلاك نية لا يكفي لضمان السلوك المنشود. ومن هنا ظهرت استراتيجيات تنظيم الذات التي تهدف إلى ردم الفجوة بين النية والفعل، مثل:

- النوايا التنفيذية (Implementation Intentions).

- التخطيط المرحلي.

- المراقبة الذاتية.

- إعادة التقييم المعرفي.

وقد بينت هذه الدراسات أن الاستراتيجيات الأكثر فاعلية هي تلك التي تربط الهدف بسلوك محدد وسياق واضح، وتُقلل من الاعتماد على الإرادة المجردة (Duckworth et al., 2013).

5. تنظيم الذات والفاعلية السلوكية:

تشير الأبحاث إلى أن الفاعلية في تنظيم الذات لا تتحدد فقط بوجود الاستراتيجية، بل بـ:

- مدى ملاءمتها للفرد.

- توافقها مع السياق الثقافي والاجتماعي.

- قدرتها على التكيف مع الضغوط والانفعالات.

وبالتالي، فإن أي تقييم علمي لاستراتيجية تنظيم الذات يجب أن يتجاوز النتائج السطحية، ليشمل تحليل البنية النظرية والافتراضات الضمنية التي تقوم عليها (Hagger et al., 2020).

6. تنظيم الذات كإطار مرجعي لتقييم WOOP:

في ضوء ما سبق، يمكن النظر إلى تنظيم الذات بوصفه الإطار المرجعي الأعلى الذي تُقاس ضمنه استراتيجية WOOP وغيرها من الاستراتيجيات. ففاعلية WOOP، وحدودها، وقصورها البنوي، لا يمكن فهمها بمعزل عن:

- طبيعة تنظيم الذات كعملية دينامية.

- تنوع النماذج النظرية.

- الفروق الفردية والسياقية.

وهذا ما يبرر الحاجة إلى مقارنة نقدية مقارنة، لا تكتفي بإثبات النجاح، بل تسعى إلى فهم الشروط والحدود والإمكانات.

المحور الثالث: المقارنة النقدية بين استراتيجيات WOOP واستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى

تتعلق المقارنة النقدية بين استراتيجيات WOOP واستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى من التمييز بين نيات تنظيم الذات المختلفة، وآليات عملها، وفعاليتها الظاهرة في الأداء السلوكي والمعرفي. ورغم أن WOOP ليست الاستراتيجية الوحيدة في هذا المجال، إلا أنها تمثل نموذجاً مميزاً لدمج العمليات المعرفية والتحفيزية والتخطيطية في آلية واحدة.

1. التركيب النظري وطبيعة الآليات التنظيمية:

كما سبق ذكره على أن استراتيجيات WOOP تستند على دمج منهجي بين التباين العقلي (Mental Contrasting) والنوايا التنفيذية (Implementation Intentions)، وهو دمج يُنتج آلية تنظيم ذاتي ثنائية المستويات تربط بين التمثيلات المستقبلية المرغوبة والواقع النفسي الراهن، ثم تُحوّل هذا الوعي إلى خطط سلوكية شرطية واضحة. هذا البناء النظري يميز WOOP عن كثير من استراتيجيات تنظيم الذات التقليدية التي تعتمد على عمليات وآليات جزئية مثل:

- التخطيط المرحلي أو التقييم الذاتي بدون عنصر التصور العقلي الواقعي.
- المراقبة والانتباه الذاتي دون ربط ذلك بالخطوة التنفيذية.
- والنوايا التنفيذية البحتة التي تركز فقط على الخطط الشرطية دون تقييم العقبات الحقيقية (Oettingen, 2014).

التحليل النقدي:

التركيب المزدوج في WOOP يعزز قدرة الاستراتيجيات على التفاعل مع المعوقات النفسية والاجتماعية الواقعية، بينما تتسم بعض الاستراتيجيات الأخرى بكونها أحادية البعد (مثل فقط مراقبة الانتباه أو فقط التخطيط)، مما يحد من قدرتها على الاستجابة للسياقات الواقعية المعقدة.

2. التركيز على الواقع مقابل التفاؤل المجرد:

تقوم WOOP على مبدأ التباين الواقعي بين المستقبل المرغوب والحاضر الفعلي، وهذا يجعل الاستراتيجيات تتعامل مع العقبات ليس بوصفها معوقات خارجية فقط، بل كعناصر داخلية معرفية وانفعالية ينبغي استحضارها بوعي. وقد أظهرت الدراسات أن هذا النمط الواقعي يقلل من الآثار السلبية للتفكير الإيجابي المجرد الذي قد يؤدي إلى الإشباع النفسي الوهمي دون تحفيز فعلي للسلوك (Oettingen, & Mayer, 2002).

التحليل النقدي:

من الناحية النفسية، يُظهر هذا الفرق أن WOOP تتعامل مع الفجوة بين النية والسلوك بصورة أكثر واقعية وديناميكية، بينما قد تفشل استراتيجيات أخرى في تجاوز مغالطة التفكير الإيجابي الذي لا يعالج العقبات الحقيقية.

3. إدراك العقبات الداخلية في مقابل التنظيم السلوكي السطحي:

تُعد معالجة العقبات الداخلية (cognitive-affective obstacles) مثل (التسويق، الخوف من الفشل، أو ضعف ضبط الدافعية) محوراً أساسياً في WOOP، إذ تتحول هذه العقبات من عوامل مُحبطة إلى إشارات تنظيمية مُحفزة عند ربطها بنوايا تنفيذية شرطية. بالمقابل، تكتفي بعض استراتيجيات تنظيم الذات الأخرى بالتعامل مع السلوك الظاهر دون تحليل البنية النفسية العميقة التي تقف خلف التعثر التنفيذي (Duckworth, et al, 2011).

التحليل النقدي:

التعامل المباشر مع العقبات — كما في WOOP — يُبرز الفرق البنوي بين الاستراتيجيات التي تنظر إلى التنظيم الذاتي بوصفه عملية عقلانية فقط وتلك التي تعتمد على فهم أعمق للمشكلات النفسية الداخلية.

4. الفاعلية التجريبية مقارنة باستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى:

تشير التحليلات البعيدة (Meta-analyses) في الدراسات الحديثة إلى أن استخدام التباين العقلي مع النوايا التنفيذية (MCII)، وهو الأساس التطبيقي لـ WOOP، يحقق أثراً دالاً إحصائياً في تحقيق الأهداف وتقليل التأجيل السلوكي في سياقات متنوعة

مثل تنظيم النوم أو إدارة الوقت، في المقابل، تُظهر بعض التطبيقات التقليدية لاستراتيجيات تنظيم الذات مثل التخطيط العام أو المراقبة الذاتية نتائج أقل ثباتًا في تحقيق الأهداف طويلة المدى، خصوصًا في غياب عنصر التصور الواعي للعقبات (Bieleke, Keller & Gollwitzer, 2021).

التحليل النقدي:

من الناحية التجريبية، نتائج (MCII) تظهر حجم تأثير صغير إلى متوسط مقارنة بالضوابط، مما يشير إلى فاعلية WOOP في العديد من المجالات. لكن من الضروري أيضًا ملاحظة أن التأثير قد يتفاوت عبر الظروف والسياقات، مما يبرز حاجة نقدية لتحليل ما تحدده الظروف التي تجعل الاستراتيجية أكثر أو أقل فاعلية.

5. التكامل المنهجي مقابل التجزئة الاستراتيجية:

تتميز WOOP بكونها إطارًا تكامليًا يجمع بين التحفيز المعرفي والتخطيط التنفيذي، في حين أن العديد من استراتيجيات تنظيم الذات الأخرى تعمل بصورة مجزأة، مثل التركيز على المراقبة الذاتية أو ضبط الانتباه فقط. ومع ذلك، تشير الأدبيات الحديثة إلى أن WOOP يمكن تعزيزها بدمجها مع استراتيجيات داعمة مثل التغذية الراجعة المستمرة والدعم البيئي (Zimmerman, 2000).

كما يمكن اعتبار استراتيجيات تنظيم الذات الأخرى — مثل: النوايا التنفيذية (Implementation Intentions)، المراقبة الذاتية، إعادة التقييم المعرفي، استراتيجيات إدارة الانتباه، كأدوات مكونة يمكن دمجها في أطر تنظيم الذات الأخرى. لكن WOOP تدمج بصورة منهجية عناصر متعددة في إطار واحد (التباين العقلي + النوايا التنفيذية)، وتُظهر قدرة أعلى على ربط العنصر التحفيزي بالعنصر التنفيذي.

التحليل النقدي:

هذا يشير إلى أن WOOP لا تعمل بمعزل عن الاستراتيجيات الأخرى، بل تستوعب قوة بعض هذه الاستراتيجيات ودمجها ضمن آلية واحدة. ومع ذلك، قد تستفيد من تكامل أعمق مع آليات تنظيم إضافية مثل المراقبة الذاتية أو الحكم الذاتي لضمان فاعلية على المدى الطويل.

6. القيود البنيوية والسياقية لاستراتيجية WOOP:

على الرغم من قوتها النظرية، فإن WOOP تفترض مستوى معينًا من الوعي الذاتي والقدرة على الاستبطان، وهو ما قد لا يتوفر لدى جميع الأفراد أو في جميع الثقافات. كما أن فاعليتها قد تتضاءل في الحالات التي تتطلب تدخلات علاجية أعمق أو تنظيمًا طويل الأمد مدعومًا بعوامل اجتماعية ومؤسسية (Heckhausen, & Heckhausen, 2018). وبالرغم من المزايا المنهجية الواضحة، إلا أن استراتيجية WOOP تعاني من قيود بنيوية محتملة، أهمها:

- الاعتماد على الوعي الذاتي والتحليل الذهني، الذي قد لا يكون متاحًا بشكل متساوٍ لدى جميع الأفراد أو في جميع السياقات الثقافية.
- احتمال أن تكون فاعلية WOOP محدودة أو متوسطة فقط مقارنة بطرق أكثر تخصصًا عند تطبيقها في مشكلات سلوكية معقدة.

بالمقابل، فإن بعض استراتيجيات تنظيم الذات الأخرى — مثل النوايا التنفيذية أو المراقبة الذاتية المستمرة — قد تكون أكثر مرونة في بعض السياقات العملية، خصوصًا عندما يتم تكييفها مع عناصر دعم اجتماعي أو بيئي. (Oettingen, 2014)

التحليل النقدي:

من منهجية علم النفس المقارن، يعكس هذا حقيقة أن لا استراتيجية واحدة يمكن أن تلائم جميع الأفراد أو السياقات. وبالتالي، فإن الفاعلية النسبية لكل استراتيجية تعتمد على العناصر البنيوية الداخلية، والخصائص الفردية، والظروف البيئية المحيطة.

ومن خلال ما سبق يستنتج الباحث بأن المقارنة النقدية تشير إلى أن WOOP تمثل نموذجًا متقدمًا في تنظيم الذات بفضل تكاملها البنيوي وواقعيتها التحفيزية، إلا أن فاعليتها القصوى تتحقق عند توظيفها ضمن إطار أوسع يراعي الفروق الفردية

والسياقات الثقافية والدعم الاجتماعي كما يمكن ملاحظة الآتي:

1. البنية المتكاملة لـ WOOP تمنحها قدرة تحليلية أعلى من بعض الاستراتيجيات الأخرى التي تنسم بالتركيز على جانب واحد فقط من التنظيم الذاتي.
2. الارتباط بين المستقبل الواقعي والخطة التنفيذية في WOOP يجعلها أكثر ملاءمة في حالات تتطلب تجاوز العقبات الحقيقية، بينما قد تُظهر الاستراتيجيات الأحادية بعض الضعف في حالات الضغط أو الانحراف.
3. الفعالية التجريبية للاستراتيجية المدعومة ببيانات MCII تشير إلى نتائج إيجابية، لكنها ليست مطلقة أو شاملة لكل السياقات؛ مما يتطلب تقييمًا نقديًا مستمرًا.
4. القيود البنيوية في WOOP تتطلب دمجها مع عناصر تنظيمية أخرى عند التعامل مع مشكلات تنظيم الذات المعقدة أو الطويلة المدى.

المحور الرابع: الفاعلية والقصور البنيوي

1. الفاعلية:

أولاً: الفاعلية في استراتيجية WOOP:

تشير البروتوكولات التجريبية الحديثة إلى أن WOOP (Mental Contrasting with Implementation Intentions) – تُحسن الدافعية وتُسهّل التغيير السلوكي في سياقات الصحة والسلوكيات اليومية، مثل برامج إدارة الوزن للأفراد، وهي تدخلات تُعد من أكثر المجالات طلباً في بحوث السلوك الصحي الحديث (Vandyousefi, Oettingen, et al. 2024). كما أشارت نتائج دراسة (Zhou, X., et al. 2025) على طلبة جامعيين أظهرت أن تطبيق MCII/WOOP قلل من التسويف الأكاديمي ورفع الدافعية لأداء المهام مقارنة باستراتيجيات التفكير الإيجابي وحدها، واحتفظت بتأثيراتها على المدى القصير والمتوسط. وهذا يعزز الجدوى العملية للاستراتيجية في تحقيق الأهداف التعليمية، كما يمكن أن يخفّض التأثير السلبي للدوافع المقيدة على تنفيذ الأهداف الذاتية عبر تحسين أنماط التكيف السلوكي، مثل التكيف القائم على المهمة (task-based coping)، وبالتالي تعزيز التقدم نحو الأهداف (Gucciardi, et al. 2023).

ثانياً: الفاعلية استراتيجية تنظيم الذات:

تُعتبر الفاعلية محوراً أساسياً في دراسة أي استراتيجية لتنظيم الذات، إذ تعكس قدرة الأفراد على تحويل النوايا إلى سلوك عملي وتحقيق الأهداف المرجوة. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن WOOP، من خلال دمج التباين العقلي (Mental Contrasting) مع صياغة النوايا التنفيذية (Implementation Intentions)، تمتلك قدرة متميزة على تحفيز السلوكيات المستهدفة وتعزيز الالتزام الذاتي. (Bieleke et al., 2021)

2. النوايا التنفيذية (Implementation Intentions):

تشكل النوايا التنفيذية حجر الزاوية في آلية عمل WOOP، حيث تحدد بدقة متى وأين وكيف سيتصرف الفرد عند مواجهة العقبات المحتملة. يعرف النوايا التنفيذية بأنها ارتباط محدد بين موقف محدد وسلوك مستهدف، وهي تساعد على تحويل الرغبات والأهداف إلى أفعال ملموسة عن طريق تفعيل الاستجابات التلقائية في المواقف المستهدفة.

ويبرز الأدب الحديث أن صياغة النوايا التنفيذية ضمن WOOP تقلل من التأجيل والتردد، وتزيد القدرة على التكيف مع المتغيرات السياقية، خاصة عند مواجهة ضغوط اجتماعية أو عوائق معرفية. (Weichs et al., 2021) وبذلك فإن النوايا التنفيذية ليست مجرد خطة؛ بل هي آلية عملية لتجاوز العقبات المحتملة وتحويل التوقعات الواقعية إلى سلوك ملموس.

3. التباين العقلي (Mental Contrasting):

التباين العقلي هو العملية المعرفية التي يقوم فيها الفرد بالمقارنة الواعية بين تحقيق الهدف والمقاومات الداخلية أو الخارجية المحتملة. وفق (Oettingen 2014)، يساعد التباين العقلي على تحديد الفجوة بين الوضع الحالي والوضع المرجو، وهو ما يحفز الدافعية ويولد توازناً بين التفاؤل الواقعي والتحفيز العملي.

تعمل عملية التباين العقلي على رفع الوعي الذاتي والتقدير الواقعي للموارد المتاحة والعوائق المحتملة، ما يهيئ الفرد لصياغة نوايا تنفيذية أكثر دقة وفاعلية. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن التباين العقلي وحده قد يحفز السلوك الإيجابي، إلا أن دمج مع النوايا التنفيذية (WOOP) يزيد من احتمالية التحويل العملي للأهداف إلى سلوك مستدام. (Monin et al., 2021)

4. القصور البنيوي والاستراتيجيات التكميلية:

- على الرغم من فاعلية WOOP المثبتة، تشير الدراسات الحديثة إلى وجود قيود بنيوية في تطبيق الاستراتيجية:
1. الاعتماد على مستوى وعي ذاتي مرتفع: يحتاج الفرد إلى قدر كافٍ من التقييم الذاتي لتحديد العقبات الواقعية بدقة، وإلا قد يؤدي التباين العقلي إلى تحفيز أقل أو تشويش في الهدف. (Chan, 2023)
 2. التأثيرات السياقية والثقافية: تختلف فاعلية WOOP باختلاف البيئة الاجتماعية والثقافية، ما يستدعي تكييف الاستراتيجية وفق السياق المحلي. (Martínez-Torres et al., 2025)
 3. تفاوت الاستجابة الفردية: ليس كل الأفراد يستفيدون بنفس القدر من WOOP، إذ تعتمد الفاعلية على عوامل مثل الدافعية الداخلية، التقدير الواقعي للعقبات، ومرونة السلوك. (Wang et al., 2021)
 4. تأثير محدود في التعلم قصير المدى: أظهرت بعض الدراسات في السياق التعليمي أن WOOP تحتاج إلى تطبيق طويل الأمد أو دمجها مع استراتيجيات تعليمية أخرى لتحقيق أثر معنوي كبير على التنظيم الذاتي. (Chan, 2023)
- وبالتالي، يمثل القصور البنيوي دعوة لتطوير نماذج تكاملية تدمج WOOP مع استراتيجيات أخرى للتنظيم الذاتي، مثل التحفيز الذاتي، التقييم الذاتي الدوري، ودعم التعلم الاجتماعي، لتقليل القيود وزيادة الفاعلية (Duckworth & Gross, 2020).

5. الترابط بين الفاعلية، التباين العقلي، والنوايا التنفيذية:

- يمكن تلخيص العلاقة بين العناصر الأساسية في WOOP كالآتي:
- التباين العقلي يوفر وعيًا حقيقيًا بالعقبات والموارد، ويحفز الدافعية.
 - النوايا التنفيذية ترجمة هذه الدافعية إلى سلوك محدد في مواقف محددة.
 - الفاعلية تتجلى في القدرة على تحويل الأهداف الواقعية إلى نتائج عملية ومستدامة، مع مراعاة القيود البنيوية والتباينات الفردية.
- هذا الترابط يوضح أن WOOP ليست مجرد تقنية سلوكية أو معرفية، بل هي إطار متكامل للتنظيم الذاتي، يوازن بين التخطيط الواقعي والتحفيز العملي والتطبيق في الواقع اليومي.

الفصل الثاني: الدراسات السابقة

مقدمة:

تشكل الدراسات السابقة الأساس النظري والعملي لفهم استراتيجيات WOOP (Mental Contrasting with Implementation Intentions – MCII) ومقارنتها باستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى. وقد ركزت البحوث الحديثة على تقييم فاعلية WOOP في مختلف السياقات (صحة، تعليم، سلوكيات اجتماعية، رفاه نفسي)، مع تسليط الضوء على آليات التنظيم الذاتي والتحفيز الداخلي، إضافة إلى تحديد الحدود البنيوية والتطبيقية للاستراتيجية وفيما يلي عرض لهذه الدراسات:

تأثير WOOP على السلوك الغذائي وإدارة الوزن:

Martínez-Torres et al. (2025) أجروا تجربة عشوائية مضبوطة شملت 148 بالغًا يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، موزعين على ثلاث مجموعات: MCII، مجموعة وهمية، والمجموعة التقليدية (TAU) استخدم الباحثون استبيانات السلوك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم (BMI) أظهرت النتائج أن مجموعة MCII حققت تحسنًا ملحوظًا في تقليل استهلاك الوجبات الخفيفة وانخفاض BMI مقارنة بالمجموعتين الأخرين، ما يؤكد قدرة WOOP على تعزيز السلوك الصحي والتحكم الذاتي

ضمن برامج فقدان الوزن.

تحليل بعدي شامل لفاعلية MCII:

أجرى Wang, Wang & Gai (2021) مراجعة منهجية وتحليل بعدي لـ 21 دراسة تجريبية شملت 15,907 مشاركًا، لتقييم أثر MCII على تحقيق الأهداف. أظهرت النتائج أثرًا صغيرًا إلى متوسطًا ($g = 0.336$)، مع اختلافات حسب نوعية التدخل (تفاعل شخصي مقابل وثائقية). تبرز هذه الدراسة أن WOOP فعالة بشكل عام، لكن تصميم التدخل وطبيعة التفاعل مع المستفيدين يؤثر على حجم الفاعلية.

WOOP مقابل استراتيجيات تحديد الأهداف في التعليم الطبي:

في دراسة مقارنة (2023-2024)، شارك 34 طبيبًا مقيمًا في وحدة العناية المركزة، مقسمين لمجموعتي WOOP و Goal Setting. أظهرت النتائج أن مجموعة WOOP قضت وقتًا أكبر في الدراسة نحو الأهداف متوسط 4.3 ساعة مقابل 1.5 ساعة؛ ($p = .021$)، ما يدل على أن WOOP تعزز تنفيذ الخطط العملية بدلًا من التخطيط النظري فقط.

WOOP ومقاومة الامتنال الاجتماعي:

أجرى von Weichs, Krott & Oettingen (2021) تجربة مختبرية لفحص قدرة MCII على تخفي تأثيرات الضغط الاجتماعي أثناء حل مسائل منطقية. أظهرت النتائج أن MCII عزز الاستقلالية والأداء المعرفي مقارنة بمجموعة التحكم، ما يؤكد مرونة WOOP في دعم التنظيم الذاتي في السياقات الاجتماعية الضاغطة.

WOOP والتعلم الأكاديمي:

استخدم Chan (2023) WOOP لتطوير التنظيم الذاتي والكفاءة اللغوية لدى 238 متعلم لغة إنجليزية كلغة ثانية. أظهرت النتائج زيادة تدريجية في التنظيم الذاتي، مع فروق معنوية في تطور الكفاءة اللغوية مقارنة بمجموعة التحكم، مما يشير إلى أثر WOOP طويل المدى على الأداء الأكاديمي.

WOOP وجودة الحياة لدى مقدمي الرعاية:

درس Monin et al. (2021) أثر WOOP على الضغط النفسي وجودة الحياة لدى شركاء رعاية مرضى الخرف (90 مشاركًا). أظهرت النتائج انخفاض الضغط النفسي وارتفاع جودة الحياة والمزاج الإيجابي في مجموعة WOOP مقارنة بالتحكم، ما يشير إلى إمكانات WOOP في تحسين الصحة النفسية والرفاه.

مناقشة الدراسات السابقة

توضح الدراسات الحديثة أن WOOP استراتيجية متعددة الاستخدامات ومرنة، قادرة على دعم التنظيم الذاتي والتحفيز والسلوك الإيجابي في مجالات متعددة، ومع ذلك فإن بعض الدراسات تشير إلى حدود بنيوية وتطبيقية:

- الحاجة إلى مستوى وعي ذاتي مرتفع لتنفيذ الاستراتيجية بفاعلية.
- تأثير السياق الاجتماعي والثقافي على الفاعلية، ما يستلزم تكيف WOOP حسب البيئة.
- بعض التأثيرات في التعليم تظهر تدريجيًا ولا تكون دائمًا فورية أو ذات دلالة إحصائية قوية.

كما بينت الدراسات أن دمج WOOP مع استراتيجيات أخرى (مثل تحديد الأهداف أو دعم الانفعالات) قد يزيد من الفاعلية ويغطي القيود البنيوية. تشير هذه الملاحظات إلى ضرورة النظر إلى WOOP كجزء من نظام تكاملي لتنظيم الذات وليس كأداة مكتفية بذاتها.

مكانة الدراسة الحالية

تأتي الدراسة الحالية لتسد فجوة واضحة في الأدبيات، وهي:

1. مقارنة WOOP بصورة نقدية ومنهجية مع استراتيجيات تنظيم الذات الأخرى، مع التركيز على القصور البنيوي

والحدود التطبيقية.

2. تقييم فاعلية WOOP في مجالات متعددة ومتنوعة (السلوك الغذائي، التعليم، الصحة النفسية، التنظيم الاجتماعي) باستخدام منهج تحليلي نقدي.

3. تقديم توصيات تطبيقية وعلمية لتوظيف WOOP ضمن نظم تنظيم الذات المتكاملة، مع مراعاة الفروق الفردية والسياقية.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة (Research Methodology):

اعتمدت هذه الدراسة المنهج التحليلي المقارن بوصفه الأنسب لطبيعة الإشكالية البحثية، التي تسعى إلى تحليل استراتيجيات WOOP في ضوء استراتيجيات تنظيم الذات الأخرى، والكشف عن أوجه الاتفاق والاختلاف بينها من حيث البنية النظرية، والآليات النفسية، والفاعلية التطبيقية، والقيود البنيوية.

ويقوم هذا المنهج على تفكيك الأطر النظرية للاستراتيجيات المدروسة، ثم إعادة تركيبها في ضوء مقارنة نقدية تستند إلى الأدبيات النفسية الحديثة، بما يسمح بتجاوز الوصف السطحي نحو تحليل تفسيري ونقدي معمق، ويُعد المنهج التحليلي المقارن من المناهج المعتمدة في الدراسات النفسية والنظرية، لا سيما عند دراسة النماذج المفاهيمية والاستراتيجيات متعددة الأبعاد، حيث يتيح الكشف عن البنى العميقة والافتراضات الضمنية التي تحكم كل نموذج تنظيمي للذات.

ثانياً: طبيعة الدراسة (Type of Study):

تُصنّف هذه الدراسة ضمن الدراسات النظرية التحليلية ذات البعد النقدي (Analytical-Critical Theoretical Study)، حيث لا تهدف إلى اختبار متغيرات تجريبية مباشرة، وإنما إلى تحليل النماذج النظرية واستراتيجيات تنظيم الذات المعتمدة في الأدبيات النفسية المعاصرة، مع التركيز على استراتيجية WOOP بوصفها نموذجاً تكاملياً حديثاً، وتسعى الدراسة إلى تقديم إضافة معرفية تفسيرية من خلال إعادة قراءة هذه الاستراتيجيات في سياق نقدي مقارن، يراعي التطورات البحثية الحديثة، والفروق السياقية والثقافية، وحدود القابلية التطبيقية.

ثالثاً: مجتمع الدراسة (Population of the Study):

يتمثل مجتمع الدراسة في الأدبيات النفسية المعاصرة المتعلقة باستراتيجيات تنظيم الذات، وبخاصة الدراسات النظرية والتجريبية التي تناولت:

• استراتيجية (WOOP (Mental Contrasting with Implementation Intentions).

• نماذج تنظيم الذات الكلاسيكية والمعاصرة.

• النوايا التنفيذية، التباين العقلي، وضبط السلوك الموجّه نحو الهدف.

ويشمل ذلك المقالات المنشورة في المجالات العلمية المحكمة، والكتب الأكاديمية، والمراجعات المنهجية والتحليلات البعدية ذات الصلة.

رابعاً: عينة الدراسة (Sample of the Study):

اعتمدت الدراسة عينة قصدية نظرية (Purposive Theoretical Sample) من الدراسات والأعمال العلمية التي تنطبق عليها المعايير الآتية:

1. أن تكون منشورة في مجلات علمية محكمة أو كتب أكاديمية معتمدة.

2. أن تتناول بشكل مباشر استراتيجية WOOP أو إحدى استراتيجيات تنظيم الذات.

3. أن تكون حديثة نسبياً، مع إعطاء أولوية للدراسات المنشورة بين (2010-2025).

4. أن تتضمن إطاراً نظرياً واضحاً أو نتائج تجريبية قابلة للتحليل المقارن.

خامساً: أدوات الدراسة (Research Tools):

اعتمدت الدراسة على مجموعة من الأدوات المنهجية التحليلية، تمثلت في:

1. تحليل المحتوى النظري (Theoretical Content Analysis).
 2. التحليل المفاهيمي المقارن (Comparative Conceptual Analysis).
 3. التحليل النقدي للأطر النظرية (Critical Framework Analysis).
- وقد استُخدمت هذه الأدوات لتحليل البنية المفاهيمية لاستراتيجية WOOP، وآلياتها النفسية، ومقارنتها باستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى.

سادساً: إجراءات الدراسة (Study Procedures):

اتبعت الدراسة الخطوات المنهجية الآتية:

1. جمع الأدبيات العلمية المتعلقة باستراتيجية WOOP وتنظيم الذات من قواعد بيانات أكاديمية معتمدة.
2. تصنيف الدراسات وفق طبيعتها (نظرية – تجريبية – مراجعات منهجية).
3. تحليل البنية النظرية لاستراتيجية WOOP من حيث الجذور المفاهيمية والآليات التنظيمية.
4. تحليل نماذج تنظيم الذات الأخرى وتحديد آلياتها الأساسية.
5. إجراء المقارنة النقدية بين WOOP والاستراتيجيات الأخرى من حيث:
 - الفاعلية.
 - الواقعية التحفيزية.
 - العمق البنوي.
 - القيود التطبيقية.

6. تفسير النتائج التحليلية في ضوء الأدبيات النفسية الحديثة.

سابعاً: صدق الدراسة وثباتها (Validity & Reliability):

نظراً للطبيعة النظرية للدراسة، فقد تم ضمان الصدق العلمي من خلال:

- الاعتماد على مصادر محكمة ومعتمدة.
 - التحقق من اتساق المفاهيم والتعريفات عبر مصادر متعددة.
 - استخدام التحليل المقارن لتقليل التحيز التفسيري.
- أما الثبات، فقد تحقق عبر:
- إعادة تحليل المفاهيم في أكثر من سياق نظري.
 - المقارنة بين نتائج الدراسات المختلفة للتحقق من الاتساق المفاهيمي.

ثامناً: الحدود المنهجية للدراسة (Limitations):

تقتصر الدراسة على:

- تحليل الأدبيات النظرية والتجريبية دون تطبيق ميداني مباشر.

• التركيز على استراتيجية WOOP مقارنة باستراتيجيات تنظيم الذات دون التوسع في النماذج العلاجية الإكلينيكية.

تاسعاً: الاعتبارات الأخلاقية (Ethical Considerations):

نظراً لطبيعة الدراسة النظرية، لم تتطلب الدراسة موافقات أخلاقية ميدانية، وتم الالتزام بـ:

- الأمانة العلمية.
- التوثيق الدقيق للمصادر.
- تجنب الانتحال العلمي.

الفصل الرابع: نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة والتي هدفت إلى التعرف على المقاربة النقدية في الفاعلية والقصور البنوي بين استراتيجية WOOP واستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى، كما سيتناول هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها وتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات المنبثقة من نتائج الدراسة.

أولاً: الإجابة عن سؤال الدراسة الرئيسي:

ما مدى فاعلية استراتيجية WOOP مقارنة باستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى، وما حدودها والقصور البنوي الكامن في بنيتها النظرية والتطبيقية؟

تُعدّ استراتيجية WOOP من أكثر استراتيجيات تنظيم الذات تكاملاً على المستوى البنوي، إذ تجمع بين التحفيز المعرفي (التباين العقلي) والتنفيذ السلوكي (النوايا التنفيذية)، ما يمنحها فاعلية ملحوظة في تحويل النوايا إلى أفعال مقارنة باستراتيجيات تعتمد على التخطيط أو المراقبة الذاتية فقط. وتشير الأدلة التجريبية إلى أن WOOP تحقق أثراً إيجابياً ثابتاً (small-moderate effect sizes) في تحسين الالتزام بالأهداف وتقليل التسويف، لا سيما في السياقات التعليمية والصحية، غير أن هذه الفاعلية ليست مطلقة، إذ تكشف القراءة النقدية عن قصور بنوي كامن يتمثل في اعتماد الاستراتيجية على مستوى مرتفع نسبياً من الوعي الذاتي، والقدرة على الاستبطان، والكفاءة التنفيذية، وهي شروط لا تتوافر بالتساوي لدى جميع الأفراد أو في كل السياقات الثقافية. وعليه، فإن WOOP، رغم تفوقها البنوي، تظل استراتيجية مشروطة السياق، وليست نموذجاً شمولياً مكثفياً بذاته لتنظيم الذات.

ثانياً: الإجابة عن الأسئلة الفرعية:

1. ما الأسس النظرية والنفسية التي تقوم عليها استراتيجية WOOP ضمن إطار تنظيم الذات؟

تقوم استراتيجية WOOP على ثلاثة أسس نظرية رئيسية:

1. نظرية التباين العقلي (Mental Contrasting Theory) التي تفترض أن استحضار المستقبل المرغوب لا يفعل الدافعية ما لم يُقارن بوعي بالعقبات الواقعية القائمة في الحاضر، وهو ما يحفز الطاقة النفسية الموجهة نحو الفعل بدل الاكتفاء بالتخيل الإيجابي.
2. نظرية النوايا التنفيذية (Implementation Intentions): التي تؤكد أن ربط المواقف الحرجة بسلوكيات محددة من خلال خطط شرطية (إذا-فإن) يقلل العبء التنفيذي على الإرادة الواعية.
3. نماذج تنظيم الذات المعرفية-التحفيزية: التي ترى أن تنظيم الذات عملية ديناميكية متعددة المستويات تشمل الإدراك، والدافعية، والتنفيذ.

بهذا المعنى، تمثل WOOP نقطة التقاء نظرية بين التحفيز المعرفي والتنفيذ السلوكي، وهو ما يمنحها تميزاً نظرياً داخل حقل تنظيم الذات.

2. كيف تُعرّف الفاعلية في استراتيجية WOOP مقارنة بمفاهيم الفاعلية في استراتيجيات تنظيم الذات الأخرى؟

تُعرّف الفاعلية في WOOP تعريفاً وظيفياً-تحويلياً، يتمثل في قدرة الاستراتيجية على:

• تقليص الفجوة بين النية والسلوك.

• تعزيز الاستمرارية في السعي نحو الهدف.

• تحسين التعامل مع العوائق الداخلية.

في المقابل، تعتمد كثير من استراتيجيات تنظيم الذات الأخرى تعريفاً إجرائياً أو سلوكياً ضيقاً للفاعلية، يركز على تحقيق الهدف النهائي دون تحليل كافٍ لآليات التحفيز أو مقاومة الفشل.

وعليه، فإن فاعلية WOOP ليست مجرد قياس للنتيجة، بل تقييم لسلامة المسار النفسي المؤدي إليها، وهو فارق مفاهيمي جوهري في صالحها.

3. ما أوجه التشابه والاختلاف بين استراتيجية WOOP واستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى؟

أوجه التشابه:

• تشترك WOOP مع استراتيجيات تنظيم الذات في التركيز على:

➤ توجيه السلوك نحو أهداف محددة.

➤ استخدام التخطيط كآلية مركزية.

➤ تعزيز ضبط الذات وتقليل الاندفاع.

أوجه الاختلاف:

• WOOP:

➤ تدمج التحفيز والتنفيذ في بنية واحدة.

➤ تعالج العقبات الداخلية صراحة.

➤ تعتمد على وعي استبطاني عميق.

• الاستراتيجيات الأخرى:

➤ غالباً ما تفصل بين التحفيز والتنفيذ.

➤ تركز على السلوك الظاهر أكثر من البنية النفسية.

➤ تعتمد أحياناً على افتراض قوة الإرادة المستقرة.

هذا الاختلاف يجعل WOOP أكثر تعقيداً بنيوياً، لكنه في الوقت ذاته أكثر عرضة لشروط الفاعلية.

4. ما طبيعة القصور البنيوي المحتمل في استراتيجية WOOP؟

يتمثل القصور البنيوي في WOOP في عدة مستويات:

1. قصور معرفي-استبطاني: إذ تتطلب الاستراتيجية قدرة عالية على تشخيص العقبات الداخلية بدقة، وهو أمر قد لا يتوافر لدى الأفراد ذوي الوعي الذاتي المحدود.

2. قصور سياقي: حيث تقل فاعليتها في البيئات التي تفرض قيوداً خارجية صارمة (الفقر، الضغط المؤسسي، القهر الاجتماعي).

3. **قصور ثقافي:** إذ تفترض الاستراتيجية نموذجًا فردانيًا لتنظيم الذات قد لا ينسجم مع الثقافات الجماعية التي تُسند التنظيم الذاتي إلى البنية الاجتماعية لا الفرد.

هذا القصور لا يُبطل WOOP ، لكنه يحدّ من ادعاء كليتها.

5. إلى أي مدى يمكن تعميم فاعلية استراتيجية WOOP عبر الأفراد والسياقات الثقافية المختلفة؟
تشير الأدلة الحديثة إلى أن WOOP:

• قابلة للتعميم جزئيًا.

• أكثر فاعلية لدى:

➢ الأفراد ذوي الكفاءة التنفيذية المرتفعة.

➢ السياقات التعليمية والصحية المنظمة.

بينما تتراجع فاعليتها في:

• السياقات الثقافية الجماعية.

• الحالات التي تتطلب دعمًا اجتماعيًا أو علاجيًا عميقًا.

وعليه، فإن تعميم WOOP يتطلب تكييفًا ثقافيًا ومنهجيًا، لا نقلًا آليًا.

6. ما الإمكانيات التكاملية أو المتعارضة بين WOOP واستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى؟

• الإمكانيات التكاملية: يمكن دمج WOOP مع (المراقبة الذاتية المستمرة - الدعم الاجتماعي - التغذية الراجعة البيئية) لتشكيل نموذج شامل لتنظيم الذات.

• أما الإمكانيات المتعارضة: تظهر عندما تُستخدم WOOP كبديل حصري أو عندما تُهمل العوامل الانفعالية أو السياقية، ومن ثم فإن WOOP تعمل بأقصى فاعليتها كجزء من منظومة تنظيم ذاتي متعددة المستويات، لا كنموذج أحادي مكتفٍ بذاته.

مما سبق يمكن القول إن استراتيجية WOOP تمثل قفزة نوعية في التفكير حول تنظيم الذات، لما توفره من تكامل بين التحفيز والتنفيذ، غير أن قوتها النظرية لا تُغني عن نقد حدودها البنيوية والسياقية. إن قيمتها الحقيقية تكمن في إمكان دمجها داخل نموذج أوسع لتنظيم الذات، لا في تقديمها كحل شامل.

مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة فاعلية استراتيجية WOOP في ضوء نتائج الدراسة:

تشير نتائج الدراسة إلى أن استراتيجية WOOP (Wish–Outcome–Obstacle–Plan) تُعد من أكثر استراتيجيات تنظيم الذات وضوحًا من حيث البنية الإجرائية، إذ تجمع بين تحديد الهدف المرغوب، واستحضار النتيجة الإيجابية، ومواجهة العوائق الداخلية، وصياغة خطة تنفيذية شرطية. وتتسجم هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات نفسية حديثة تؤكد أن دمج التفكير التخيلي الإيجابي مع التفكير الواقعي بالعوائق يُسهم في تعزيز الالتزام الذاتي وتحسين معدلات الإنجاز مقارنة بالتفكير الإيجابي المجرد. (Oettingen, 2014; Oettingen & Gollwitzer, 2018) غير أن هذه الفاعلية تظهر بصورة أوضح في الأهداف قصيرة ومتوسطة المدى، بينما تتراجع نسبيًا في الأهداف المعقدة أو الممتدة زمنيًا، ما يشير إلى حدود بنيوية في قدرة الاستراتيجية على التعامل مع الدافعية طويلة الأمد.

ثانيًا: مقارنة فاعلية WOOP باستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى:

أظهرت نتائج التحليل المقارن أن فاعلية WOOP لا تتفوق بشكل مطلق على استراتيجيات تنظيم الذات الأخرى، مثل نظرية تحديد الأهداف (Goal-Setting Theory) أو نظرية التنظيم الذاتي الاجتماعي المعرفي (Bandura)، بل تتفوق في سياقات

محددة تتطلب تدخلاً سريعاً ومنخفض التعقيد. ففي حين تركز استراتيجيات مثل نموذج كارفر وشاير على عمليات المراقبة الذاتية المستمرة والتغذية الراجعة (Carver & Scheier, 1998)، تعتمد WOOP على لحظة وعي حاسمة تعيد توجيه السلوك عبر آلية شرطية (إذا-فإن). وتشير النتائج إلى أن هذه المحدودية البنوية تجعل WOOP أقل قدرة على معالجة الانحرافات المتكررة للسلوك مقارنة بالنماذج الدينامية لتنظيم الذات.

ثالثاً: مناقشة الأسس النفسية والنظرية التي تستند إليها WOOP:

تُظهر نتائج الدراسة أن الأساس النظري لـ WOOP يقوم على تداخل ثلاث مرجعيات نفسية رئيسية: نظرية التباين الذاتي (Self-Discrepancy Theory)، ونظرية النوايا التنفيذية (Implementation Intentions)، ونموذج التنظيم الذاتي التحفيزي. وقد أكدت النتائج أن أقوى مكونات WOOP يتمثل في مرحلة العائق الداخلي (Obstacle)، لما لها من دور في خفض وهم التحكم الزائد وتعزيز الواقعية المعرفية. ويتوافق ذلك مع نتائج دراسات حديثة تشير إلى أن مواجهة العائق الداخلي تُنشّط آليات التنظيم التنفيذي في القشرة الجبهية، ما يعزز اتخاذ القرار الواعي. (Duckworth et al., 2019)

رابعاً: القصور البنوي في استراتيجية WOOP:

كشفت نتائج الدراسة عن قصور بنوي كامن في WOOP يتمثل في افتراضها الضمني لتكافؤ القدرات المعرفية والتنظيمية لدى الأفراد. إذ تقتصر الاستراتيجية قدرة الفرد على التشخيص الدقيق للعوائق الداخلية وصياغة خطط شرطية فعالة، وهو افتراض لا يتحقق لدى الأفراد ذوي التنظيم التنفيذي الضعيف أو الاضطرابات الانفعالية. كما أن WOOP لا تقدم آليات دعم لاحقة في حال فشل الخطوة الأولى، بخلاف نماذج التنظيم الذاتي التكيفية التي تتيح إعادة التقييم المستمر (Zimmerman, 2000; Baumeister & Vohs, 2016).

خامساً: تعميم فاعلية WOOP عبر السياقات الثقافية:

تشير نتائج الدراسة إلى أن فاعلية WOOP ليست محايدة ثقافياً بالكامل، إذ تعتمد بدرجة كبيرة على نمط التنشئة الثقافية للفرد. فقد بينت دراسات عابرة للثقافات أن الاستراتيجيات القائمة على الفردانية والقرار الذاتي تكون أكثر فاعلية في الثقافات الغربية مقارنة بالثقافات الجماعية، التي تتداخل فيها الأهداف الشخصية مع التوقعات الاجتماعية (Markus & Kitayama, 2010; Oettingen et al., 2021). وعليه، فإن تعميم نتائج فاعلية WOOP يتطلب تعديلاً سياقياً يأخذ في الاعتبار البعد الثقافي والقيمي.

سادساً: الإمكانيات التكاملية بين WOOP واستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى:

تُبرز نتائج الدراسة أن القيمة الحقيقية لـ WOOP لا تكمن في استقلالها كنموذج مكتفٍ ذاتياً، بل في قابليتها للاندماج ضمن نموذج أوسع لتنظيم الذات. إذ يمكن دمج WOOP كمرحلة تهيئة تحفيزية تسبق تطبيق استراتيجيات المراقبة الذاتية أو الضبط الانفعالي. ويؤكد هذا الطرح ما أشارت إليه دراسات حديثة في علم النفس التطبيقي، التي تدعو إلى نماذج هجينة تجمع بين البساطة الإجرائية والعمق التنظيمي. (Duckworth & Gross, 2020)

تؤكد مناقشة النتائج أن استراتيجية WOOP تمثل أداة فعالة ولكن محدودة البنية، تتسم بالقوة في التحفيز اللحظي والوضوح الإجرائي، مقابل ضعف نسبي في الاستدامة والتكيف مع التعقيد النفسي والسياقي. وتدعم هذه النتائج التوجه العلمي المعاصر الذي يرى أن تنظيم الذات عملية متعددة المستويات، لا يمكن اختزالها في استراتيجية واحدة، بل تتطلب تكاملاً بين نماذج معرفية، انفعالية، وسياقية.

ملخص نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل استراتيجية WOOP مقارنة باستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى، مع التركيز على فاعليتها، وأسسها النفسية، وحدودها البنوية، وإمكانيات تكاملها مع نماذج تنظيم الذات الحديثة. وقد أظهرت النتائج مجموعة من الرؤى الجوهرية على المستويين النظري والتطبيقي.

- أولاً: بينت الدراسة أن استراتيجية WOOP تتميز بقدرتها على تحويل النوايا إلى سلوك فعلي بفعالية متوسطة إلى مرتفعة، وذلك عبر دمج عنصر التحفيز العقلي مع النوايا التنفيذية الشرطية. هذه الخاصية تمنحها تفوقاً نسبياً على استراتيجيات

تنظيم الذات التقليدية التي تعتمد بشكل أساسي على المراقبة الذاتية أو التخطيط السلوكي، لكنها تظهر محدودية في معالجة الأهداف طويلة المدى أو المعقدة، وهو ما يشير إلى حدود بنبوية ضمنية في تصميمها النظري.

• ثانيًا: أظهرت الدراسة أن الأسس النفسية والنظرية لـ WOOP تعتمد على ثلاث محاور رئيسية: التباين العقلي (Mental Contrasting)، والنوايا التنفيذية (Implementation Intentions)، ونموذج التنظيم الذاتي التحفيزي. وقد ثبت أن قوة WOOP تركز على مرحلة تحديد العوائق الداخلية، التي تعزز الواقعية المعرفية وتقلل الوهم في السيطرة على النتائج، ما يجعلها استراتيجية متقدمة في البنية النظرية مقارنة بالنماذج التقليدية.

• ثالثًا: كشفت المقارنة النقدية بين WOOP واستراتيجيات تنظيم الذات الأخرى عن أوجه التشابه والاختلاف:

- التشابه: تركيز جميع الاستراتيجيات على تحقيق الهدف عبر التخطيط، والمراقبة، والالتزام الذاتي.
- الاختلاف WOOP: تتميز بإدماج التحفيز والتخطيط البنوي، ومعالجة العوائق الداخلية بشكل صريح، بينما تركز الاستراتيجيات الأخرى على التنفيذ السلوكي والمراقبة المستمرة دون دمج التحفيز العقلي بعمق.
- رابعًا: أظهرت النتائج أن القصور البنوي في WOOP يتعلق بافتراض مستوى مرتفع من الوعي الذاتي والكفاءة التنفيذية، ما يحد من فاعليتها لدى الأفراد ذوي التنظيم الذاتي الضعيف أو في البيئات ذات الضغوط الخارجية العالية. كما بينت الدراسة أن تعميم WOOP ثقافيًا يحتاج إلى تكييف سياقي، خصوصًا في المجتمعات الجماعية، حيث تختلف العلاقة بين الأهداف الفردية والدعم الاجتماعي.

أخيرًا، أكدت الدراسة أن القيمة العملية لـ WOOP تتضح عندما تُدمج ضمن نموذج شامل للتنظيم الذاتي، يشمل المراقبة الذاتية، وإدارة الانفعالات، والتغذية الراجعة المستمرة، ما يزيد من استدامة النتائج ويحسن القدرة على التعامل مع الفشل والتحديات.

وعليه يمكن تلخيص النتائج بأن استراتيجية WOOP تمثل أداة قوية لتحفيز السلوك وتنظيم الذات ضمن حدودها البنوية، وتوفر إضافة معرفية مهمة للنماذج النفسية الحديثة، لكنها ليست استراتيجية شمولية مكتفية بذاتها. كما تؤكد الدراسة على أهمية دمجها في نماذج تكاملية تراعي المتغيرات النفسية، التنفيذية، والسياقية لضمان فاعلية مستدامة على المستوى الفردي والثقافي.

توصيات الدراسة

1. تبني نموذج تكاملي لتنظيم الذات: توصي الدراسة بعدم استخدام WOOP كأداة مستقلة، بل دمجها ضمن إطار أشمل يتضمن المراقبة الذاتية، تنظيم الانفعالات، والتغذية الراجعة المستمرة، بما يعالج قصورها في الاستدامة.
2. توسيع البنية الزمنية للاستراتيجية: ضرورة تطوير امتدادات منهجية لـ WOOP تسمح بالتعامل مع الأهداف طويلة المدى، عبر إدخال آليات مرحلية (Phased Goals) أو دورات مراجعة دورية.
3. تعزيز البعد التنفيذي والتدريبي: تصميم برامج تدريبية تستهدف رفع الكفاءة التنفيذية والوعي الذاتي لدى الأفراد، لضمان قدرة المستخدمين على تطبيق الاستراتيجية بفاعلية، خاصة لدى الفئات ذات التنظيم الذاتي المنخفض.
4. دمج البعد الانفعالي: إدخال مكونات صريحة لإدارة الانفعالات داخل نموذج WOOP، نظرًا لدور الانفعالات في تعطيل أو تعزيز السلوك الموجّه نحو الهدف.
5. إعادة التكييف الثقافي للاستراتيجية: تطوير نسخ سياقية من WOOP تراعي الفروق الثقافية، خاصة في المجتمعات الجماعية، من خلال دمج عناصر مثل الدعم الاجتماعي والأهداف المشتركة.
6. توظيف التكنولوجيا في تطبيق WOOP: الاستفادة من التطبيقات الرقمية والذكاء الاصطناعي لتوفير متابعة مستمرة، وتغذية راجعة فورية، وتحليل سلوك المستخدم، مما يعزز الاستدامة والالتزام.
7. الانتقال من التحفيز الفردي إلى النظم التفاعلية: توسيع نطاق الاستراتيجية لتشمل بيئات العمل والتعليم عبر تصميم تدخلات جماعية تعتمد على WOOP ولكن ضمن إطار تنظيمي مشترك.

مقترحات الدراسة (آفاق بحثية مستقبلية)

- إجراء دراسات طولية: لفحص مدى استدامة تأثير WOOP على المدى البعيد، خاصة في الأهداف المعقدة والمتراكمة.
- اختبار الاستراتيجية في بيئات عالية الضغط: مثل البيئات المهنية أو الإكلينيكية، لمعرفة حدودها تحت تأثير الضغوط الخارجية.
- دراسة التفاعل بين WOOP والسمات الشخصية: مثل الضبط الذاتي، الكفاءة الذاتية، والمرونة النفسية، لفهم من هم الأكثر استفادة منها.
- تحليل البعد العصبي المعرفي للاستراتيجية: من خلال ربط WOOP بوظائف الدماغ التنفيذية (Executive Functions)، لفهم آلياتها على مستوى أعمق.
- تطوير نماذج هجينة: تجمع بين WOOP ونماذج أخرى مثل العلاج المعرفي السلوكي (CBT) أو نماذج التنظيم الانفعالي.
- البحث في تطبيقاتها الإكلينيكية: خاصة في مجالات مثل الاكتئاب، القلق، واضطرابات الدافعية، لمعرفة إمكاناتها العلاجية.

المراجع

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, and future directions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 54, 67–127. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.04.001>.
- Bieleke, M., Keller, L., & Gollwitzer, P. M. (2021). Mental contrasting with implementation intentions: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 25(3), 1–27.
- Duckworth, A. L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2013). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents. *Educational Psychology*, 33(3), 319–336.
- Duckworth, A. L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2013). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents. *Educational Psychology*, 33(3), 319–336.
- Gucciardi, D. F., et al. (2023). Goal motives, MCII and self-regulation of saving goals: longitudinal analysis.
- Hagger, M. S., Hankonen, N., Kangro, E. M., Lintunen, T., Pagaduan, J., Polet, J., & Hamilton, K. (2020). Self-regulation models and health behaviour. *Psychology & Health*, 35(4), 407–437.
- Hagger, M. S., Hankonen, N., Kangro, E. M., Lintunen, T., Pagaduan, J., Polet, J., & Hamilton, K. (2020). Self-regulation models and health behaviour. *Psychology & Health*, 35(4), 407–437. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1649138>.
- Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (2018). *Motivation and action* (3rd ed.). Springer.
- Kappes, A., & Oettingen, G. (2014). The emergence of goal pursuit: Mental contrasting

connects future and reality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 54, 25–39.

- Kappes, A., & Oettingen, G. (2014). The emergence of goal pursuit: Mental contrasting connects future and reality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 54, 25–39. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.03.009>.
- Martínez-Torres, M., et al. (2025). Effects of mental contrasting with implementation intentions on dietary behaviors and BMI: A randomized controlled trial. *Appetite*, 187, 106627.
- Oettingen, G. (2012). Future thought and behaviour change. *European Review of Social Psychology*, 23(1), 1–63.
- Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2010). Strategies of setting and implementing goals. In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 114–135). Guilford Press.
- Oettingen, G., Pak, H., & Schnetter, K. (2015). Self-regulation of goal setting: Turning free fantasies about the future into binding goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 736–753.
- Vandyousefi, S., Oettingen, G., et al. (2024). Protocol for a prospective, randomized, controlled trial of MCII to enhance VA's MOVE! Weight management program: WOOP. *Contemporary Clinical Trials*, 141, 107523.
- Weichs, N., Krott, A., & Oettingen, G. (2021). Mental contrasting with implementation intentions reduces conformity: Laboratory evidence. *Motivation Science*, 7(2), 120–134.
- Zhou, X., et al. (2025). Beyond positive thinking: MCII reduces academic procrastination. *Acta Psychologica*.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. *Handbook of Self-Regulation*, 13–39.