



ISSN: 1994-4217 (Print) 2518-5586(online)

Journal of College of Education

Available online at: <https://eduj.uowasit.edu.iq>

Alaa Abduljbar
Aldubony

Prof. Dr. Nada Fatah
Al-Abaji

University of Mosul /
College of Education
for Humanities

Email:

alaa.psycplogy@uomosu
l.edu.iq

Keywords:

Baumeister's theory,
ego depletion,
University Students.

Article info**Article history:**

Received 15.Oct.2022

Accepted 17.Dev.2022

Published 1.Feb.2023



Ego depletion for Mosul University Students - A comparative study -

A B S T R A C T

The current research aim at measuring the level of ego depletion for Mosul University students and to identify the differences in the ego depletion levels in accordance with the variable of sex (males, females) and specialty variable (scientific, humanity). The population of the study consisted of (44028) male and female students from all the (24) colleges of Mosul University (morning studies). The main sample consisted of (810) male and female students, who were randomly selected. In order to accomplish the goals of the study, the researcher applied the ego depletion scale, which she prepared in her Ph. D. thesis entitled: (The effect of an educational program according to Baumeister's theory on modifying the ego depletion for Mosul University students) in 2021-2022. The scale consists of (67) items distributed in four dimensions (the physiological depletion, social depletion, psycho-emotional depletion and the cognitive depletion) with three choices (always, sometimes, never). Certain types of validity were extracted including (the face validity, logical validity, construction validity and factorial validity). The distinguishing power of the scale was determined and the invariability of the scale was calculated using various methods including (the internal and external uniformity, retesting and Alpha coefficient)

The data was statistically processed using certain statistical tools and methods that are consistent with the nature of the research and its objectives and that was fulfilled using the SPSS software for social sciences.

© 2022 EDUJ, College of Education for Human Science, Wasit University

DOI: <https://doi.org/10.31185/eduj.Vol50.Iss1.3451>

*دراسة مقارنة في نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل¹

الباحثة: آلاء عبد الجبار محمد علي أ.د. ندى فتاح العبادي

جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية

الملخص

يهدف البحث الحالي الى قياس مستوى نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل، والتعرف على الفروق في مستوى نضوب الأنا وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، إنساني). تكون مجتمع البحث من (44028) طالباً وطالبة من جميع كليات جامعة الموصل (الصباحية) والبالغة (24) كلية، وتألّفت عينة البحث الأساسية من (810) طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتطبيق مقياس نضوب الأنا الذي أعدته في أطروحة الدكتوراه الموسومة (أثر برنامج تربوي وفقاً لنظرية (BAUMEISTER) في تعديل نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل) سنة (2021/2022) والذي يتكون من (67) فقرة موزعة على أربعة أبعاد (النضوب الفسيولوجي - النضوب الاجتماعي - النضوب النفسي الانفعالي - النضوب المعرفي) ذات ثلاث بدائل (دائماً - أحياناً - أبداً)، وقد تم استخراج أنواع من الصدق منها (الصدق الظاهري، الصدق المنطقي، وصدق البناء، الصدق العاملي) وتم استخراج القوة التمييزية للمقياس وكذلك تم استخراج الثبات بطرق متعددة للمقياس منها (الاتساق الداخلي والخارجي، إعادة الاختبار، معامل ألفا a). وتمت معالجة بيانات البحث بالوسائل الإحصائية التي تتلائم مع طبيعة وأهداف البحث عن طريق الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وكانت نتائج البحث هي :

1. لا يوجد لدى طلبة جامعة الموصل نضوب الأنا.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نضوب الأنا تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث)
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نضوب الأنا تبعاً لمتغير التخصص (علمي، انساني)

وخرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات منها:

توصي الباحثة بالاهتمام بالجانب النفسي للطلاب من خلال تنظيم جلسات التفرغ الانفعالي، والتعبير عن المشاعر تقوم بها وحدة الارشاد الاجتماعي والنفسي ومركز الإرشاد النفسي في الجامعة.
واقترحت إجراء دراسة للتعرف على حالة نضوب الأنا لدى المراحل العمرية النمائية المختلفة

الكلمات المفتاحية: نظرية باوميستر، نضوب الأنا ، طلبة الجامعة

1- بحث مستل من أطروحة الدكتوراه (أثر برنامج تربوي وفقاً لنظرية (BAUMEISTER) في تعديل نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل)

أولاً: مشكلة البحث

زاد الاهتمام في الفترة الأخيرة بدراسة طلبة الجامعة، فهم يمثلون عنصراً مهماً في المجتمع ويواجه بعض من طلبة الجامعة أحداث كثيرة من الاغراءات والصراعات والضغوطات منها الاثار النفسية والاجتماعية التي تعرض لها الطلبة أثناء التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا والتي تؤثر على حياتهم تأثير سلبي، ونتيجة لانخفاض قدرتهم على ضبط الذات فهم يجدون صعوبة في مقاومة هذه الإغراءات والصراعات والدوافع الداخلية والأفكار والمشاعر مما تتسبب في انغماسهم في السلوكيات غير السوية ومنها ارتكابهم لجرائم القتل والسرقة والعنف والاغتصاب والإرهاب وتناول الكحول و الإدمان والكذب والسلوك العدواني، والاكتئاب والقلق والخوف وغيرها كما تستنزف مقاومة وكبح مثل هذه السلوكيات والأفكار والمشاعر قدر من طاقة الأنا مما يؤدي إلي فراغ خزان الطاقة الداخلية المحدودة فيصاب الفرد بنضوب الأنا، كما يعد ضبط الذات من أكثر العمليات المفيدة والمهمة في بناء شخصية الإنسان . وتشير الدلائل إلي وجود ارتباط قوي بين قوة ضبط الذات والسلوكيات المرغوب فيها ومنها العلاقات البينشخصية الجيدة و تحسين الصحة النفسية، و زيادة الفاعلية في التكيف مع المهارات وتقليل العدوانية، وارتفاع مستوى الأداء الأكاديمي، و تقليل الإقبال علي إدمان العقاقير والكحول، وتقليل الجرائم، واضطرابات الأكل كما يعتمد ضبط الذات علي طاقة محدودة؛ فالقيام بالمهارات التي تتطلب ضبط الذات يقلل من هذه الطاقة لأداء المهارات اللاحقة التي تتطلب ضبط الذات حيث تستنفذ كمية من الطاقة في الفعل الأول: Seligman, 2005: (939-944) Duckworth &

نظراً لكون الباحثان تدريسيّتان أحستا بوجود التعب والإرهاق والإنهاك ونضوب الأنا لدى الطلبة، ولا بد من الاهتمام بهذه الفئة لما لها من دور مهم في المجتمع، ومن هنا تحددت مشكلة البحث الحالي في محاولة التعرف على ظاهرة نضوب الانا وابعادها وتأثيرها على النوع والتخصص لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: أهمية البحث

يعد مفهوم نضوب الأنا من المفاهيم التي استحوذت على اهتمام الباحثين في علم النفس ويعد باوميستر أول من صاغ مصطلح نضوب الأنا والذي يشير إلى حالة من الانخفاض المؤقت في قدرة الذات وهو يعتبر السبب الرئيسي للأنشطة الإجرامية وانتهاك القوانين والسلوكيات الشاذة والشعور بالذنب والخجل. (Tangney, et al, 2004: 279-282)، وقد وجد الباحثون أنه في أي وقت يحاول فيه الفرد أن يختار أو يتجاوز أو يتوقف أو يغير حالته المزاجية أو رغباته أو تفكيره أو سلوكه فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى نضوب الأنا وبالتالي فإنه سيؤدي إلى سيطرة أضعف على الذات الأمر الذي يؤثر بدوره على الإرادة (Baumeister et al., 1998: 1258).

أن نضوب الانا يمثل أعلى مستويات الضغوط النفسية ومن ثم فإنه يؤثر في علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية وتفاعلاته مع زملائه في العمل والجيران والأصدقاء ويمتد إلى الأسرة وقد يؤثر في تواصل الفرد الوجداني (Edward, et.al., 2006: 108).

يرتبط نجاح الفرد بقدرته على ضبط ذاته في حياته المهنية والأكاديمية والاجتماعية والنفسية والوصول بها الى حالة الصفاء النفسي وزيادة مستوى الطاقة النفسية لديه، وكذلك الى زيادة قدرته على مواجهة الرغبات والسلوكيات والدوافع غير المرغوب فيها ومواجهة الازمات النفسية والامراض البدنية المزمنة والاضطرابات (Bumeister, 2003: 181-185). يحدث نضوب الأنا كنتيجة لنفاذ الوقود من المخ حيث تنضب الطاقة بشكل تدريجي ولا ينفذ نهائياً حيث يبقى لدي الفرد كمية من الطاقة اللازمة للقيام بضبط الذات عند إثارة دافعيته وأشار بعض الباحثين إلي أن تناول جرعة من الجلوكوز

يمكنه أن يحسن من أداء الفرد المنضوب (Baumeister & ALghamdy, 2014: 148)، ويتمثل المظهر الأساسي لنضوب الأنا في انخفاض الأداء للقيام بمهام ضبط الذات اللاحقة للمهمة الأولى، بما في ذلك انخفاض القدرة على اتخاذ القرار، والرغبة في التدريب، وصعوبة في مقاومة الدوافع المثيرة، كما تشمل الأعراض الأخرى التعب والاجهاد الذاتي والسلبية تجاه الذات. بينما تميل السلوكيات المرتبطة بنضوب الأنا إلى أن تصبح أكثر تلقائية وتعتمد على العمليات المعرفية التلقائية (Francis, 2014: 2).

ونضوب الأنا هو أداء منخفض في مهمة تتطلب ضبط النفس كنتيجة للمجهود المبذول في مهام سابقة احتاجت إلى أنشطة ضبط الذات - كالتحكم في الانفعالات وتعديل السلوك والسيطرة على الشهوات واتخاذ القرارات، مما يؤدي إلى ضعف التحكم الذاتي في أداء هذه المهم (Friese, et al, 2014: 91).

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى:

1. قياس مستوى نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل
2. التعرف على الفروق في مستوى نضوب الأنا وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، إنساني).

رابعاً: حدود البحث

1. الحدود البشرية: يقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة الموصل
2. الحدود المكانية: يقتصر البحث الحالي على كليات جامعة الموصل
3. الحدود الزمانية: تشمل العام الدراسي (2021 - 2022)
4. الحدود المعرفية: يقتصر البحث الحالي على بناء برنامج وفقاً لنظرية باوميستر لتعديل نضوب الأنا

خامساً: تحديد المصطلحات

1. **باوميستر (Baumeister, 1998)** "حالة من تناقص مصادر الطاقة النفسية الناتج عن الإسراف في قيام ضبط الذات أو عند مواجهة صعوبة ما أو تشتت في الانتباه فيؤدي الى عدم القدرة في ضبط الذات والشعور بالاستنزاف" (Baumeister, 1998, 1252-1253).
2. **باوميستر وفوهرس (Baumeister & Vohs, 2007)** "حالة من الانخفاض المؤقت للطاقة اللازمة لضبط الذات، والتي يتم استهلاكها بشكل طبيعي أثناء أداء الذات لوظائفها التنفيذية، والتي تتمثل في مجموعة أنشطة كالتنظيم الذاتي والمبادرة النشطة والاختيار الصعب، وهذه الطاقة لها مجموعة من الموارد المحدودة تعتمد عليها" (Baumeister & Vohs, 2007: 116)
3. **ماكيبين (Mckibben, 2010)** "حالة مؤقتة من التعب النفسي" (Mckibben, 2010, 57)
4. **مارانجز (Maranges, 2014)** "يشير الى حالة تناقص قوة ضبط النفس ويشبه أيضاً ضبط (التحكم) النفس بأنه مماثل للتحكم بالعضلات" (Maranges, 2014, 7)
5. **سالمون وأدرينيس وفانيس ودي فيت ودي ريدر (Salmon, Adriaanes, De Vet, Fennis & De Rideer, 2014)** "استنفاد القوة التي تتغلب على الأفكار غير المرغوب بها والمشاعر والاندفاع في السلوك ويمكن أن تسبب مختلف السمات المزعجة" (Salmon et al., 2014, 205)

6. إيكار (Ekker, 2015) "إستنفاد المصدر الداخلي للأنا واللازم لإمداد الإرادة وضبط الذات بالطاقة اللازمة لإداء

المهام المختلفة" (Ekker, 2015, 8)

التعريف النظري لنضوب الأنا

تبنت الباحثتان تعريف (ROY Baumeister 1998)

التعريف الإجرائي لنضوب الأنا

(هي الدرجات التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس نضوب الأنا الذي قامت ببنائه الباحثتان).

سادساً: الاطار النظري والدراسات السابقة

مفهوم نضوب الأنا

أشار كل من باوميستر وفوز (Baumeister & Vohs, 2016) الى نضوب الأنا بأنه حالة من انخفاض مصادر تنظيم الذات، وتشير الأنا الى جزء من الذات وليس الذات كلها ولا يقصد به استحضر نظرية فرويد بشكل عام، اما مصطلح (النضوب) فيشير النضوب الشامل أو الجزئي للمصادر كما أن هذا المصدر لا ينفد نهائياً

(Baumeister & Vohs, 2016: 70)

ان الإسراف وبذل جهد مسبق في ضبط الذات في أداء مهمة واحدة يؤدي الى إنخفاض مستوى الأداء لدى الأفراد في المهام اللاحقة وخصوصاً التي تتطلب ضبط ذات عالي، وتتنخفض طاقة الفرد الداخلية وبالتالي تنفذ مصادر الطاقة مما يجعل الفرد مصاباً بحالة نضوب الأنا

(Schemichl & et ai. , 2010: 450)

أشار فرويد حين وضع نظريته عن الشخصية إن الذات تعتمد على مصادر طاقة محدودة والجسم البشري يعتمد على نفس هذه المصادر لأن جسد الانسان يتطلب الى كمية من الطاقة التي يحتاجها طوال حياته لممارسة المهام والعمليات النفسية المختلفة، وان جسم الإنسان يأخذ من هذه الطاقة 2% سرعة حرارية للقيام بالمهام اللازمة والمخ البشري يستهلك ما يقارب 20% سرعة حرارية للقيام بمهامه والعمليات اللازمة بما في ذلك مهام ضبط الذات كونها تستهلك جزء من الكلوكوز في الدم، وأكد كل من جيلات وباوميستر (2007) إن المهام التي تحتاج الى ضبط الذات تقلل من مستوى الكلوكوز في الدم وهذا التناقص في مستوى الكلوكوز في الدم بعد ممارسة المهام الأولى لضبط الذات يؤدي الى تناقص قي مستوى الأداء في المهام اللاحقة

(Gailliot & Baumeister, 2007: 325)

وضبط الذات "مورد محدد من الموارد المعرفية يستعمل لأداء المهام والأفعال التي تحتاج الى جهود عقلية وتغيير السلوك وفقاً للمعايير الاجتماعية وإستبعاد ومنع السلوك غير المرغوب به" ونتيجة ذلك يحصل نضوب الأنا وتقل الأنشطة والمهام اللاحقة التي تستعمل نفس المورد (Tang, 2012: 5)

أنواع نضوب الأنا

يصنف نضوب الأنا على أربعة أنواع :

1. النضوب البسيط: عرفه فرانسيس "فترات قصيرة من النضوب تستمر بين (2-5) دقيقة يعقبها فترة من الإنتعاش للفرد المصاب وهو أقل وأبسط أنواع النضوب ويمكن السيطرة عليه والشفاء منه بسهولة" (Francis, 2014, 15)
2. النضوب المعتدل: ويحدث بعد أداء الأفراد لمهمة ما يحتاج فيها إلى ضبط الذات، وينشأ بعد أداء المهمة مباشرة ويتراوح وقته من (5-10) دقيقة، وإن أكثر البحوث والدراسات تحدثت عن هذا النوع كون أغلب الأشخاص لديهم نضوب متوسط او ما يسمى (بالنضوب المعتدل) ويمكن التخفيف منه والسيطرة على حدته عن طريق التحفيز و التعزيز

المعرفي، وإن باوميستر وآخرين (2014) وجدوا من خلال الدراسات التي أجروها على مجموعة من المفحوصين أنه يمكن معالجة هذه الحالة من النضوب من خلال زيادة مستوى السكر في الدم فإنه يقضي على النضوب المتوسط، النضوب المعتدل أو المتوسط يرتبط مباشرة بانخفاض مستوى السكر في الدم ، والتحفيز والتعزيز المعرفي يقلل من زيادة شدة النضوب. (Ainsowrth, et al. 2014)

3. النضوب الشديد: ينشأ بعد أداء الفرد لعدة مهام فتستنزف الأنا وتتضرب ، وفترة حدوثه تكون أطول من الأول ، وهو أشد وأقوى من المعتدل ويصعب التغلب عليه وكذلك من الصعب هزيمته أو التصدي إليه ومواجهته.
4. النضوب المزمن: هو من أشد أنواع النضوب وأصعبها ويتزامن مع الأمراض المزمنة، وهذا النوع من النضوب يعرقل ويعيق الأفراد من التمسك بأهدافهم ويرتبط بضعف السلوك الموجه للهدف. (Wang, et al. 2015)

أعراض نضوب الأنا :

1. وجود رغبة للفرد في إنفاق المال باندفاعية وتهور
2. ارتفاع نسبة السلوكيات العدوانية.
3. التشاؤم، وانخفاض الكفاءة الذاتية.
4. انخفاض مستوى الأداء -الانحلال الأخلاقي وعصيان الأوامر. - التفكير المضطرب وعدم الانتباه (Baumeister & Vohs, 2016, 77)

صنف (باوميستر وآخرون: 2015) مجالات نضوب الأنا إلى ما يأتي:

1. **النضوب الاجتماعي:** تظهر آثار النضوب في السلوكيات الاجتماعية وإن رغبة الأفراد الأداء الأفعال التي تتطلب المشاركة الاجتماعية تنخفض، ويتمثل النضوب الاجتماعي في الانسحاب الاجتماعي، وانخفاض في العلاقات الشخصية، وسوء العلاقة الاجتماعية وعدم المشاركة.
2. **النضوب النفسي:** يجد الأفراد صعوبة في تحدي ومقاومة رغبات الهو وإتباع قواعد الأنا الأعلى التي تتمثل في العادات والتقاليد والقوانين والضمير ، ويتمثل النضوب النفسي في انخفاض الطاقة التي تواجه الرغبات، والصراعات، والمثيرات، وكبت الدوافع، والشعور بالإرهاك النفسي، وصعوبة في ضبط الذات، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، وانخفاض الرغبة في مساعدة الآخرين.
3. **النضوب الفسيولوجي:** إن الانخراط في السلوكيات الشاذة والاضطرابات الجنسية التي يقوم فيها الفرد لعدم وجود إرادة كافية لضبط ذاته، ويتمثل النضوب الفسيولوجي في صعوبة أداء المهمة الثانية كونها تحتاج ضبط ذاتي في المهام المزدوجة، وشعور الفرد بالإجهاد ويحصل له ارتفاع في ضغط الدم، وانخفاض الجلوكوز في الدم، وزيادة ضربات القلب، والحرمان من النوم.
4. **النضوب المعرفي:** يواجه الأفراد الذين لديهم نضوب الأنا صعوبات في عدة أمور منها صعوبة التمسك بأهدافهم الشخصية وعدم الإحساس بالزمن والفشل الدراسي والتأخير الدراسي والتفكير السلبي، ويتمثل النضوب المعرفي في الانخفاض الواضح في قدرة الأفراد عند قيامهم بعمليات معرفية عقلية مختلفة كالانتباه والإدراك وغيرها وصعوبة حل المشكلات التي تواجههم في الاختيار والتركيز (Lopez, et al., 2015: 44).

سادساً: دراسات سابقة

أ- الدراسات العربية

1. دراسة عبد اللاه وآخرين (2019) "علاقة نضوب الأنا بكل من النوع والعمر لدى عينة من طلاب الجامعة"

يهدف هذا البحث إلى التعرف على نضوب الأنا وأثره على كل من النوع والعمر لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (200) من طلاب جامعة سوهاج، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (19-24) سنة، واستخدم البحث مقياس نضوب الأنا (إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية موجبة بين متوسطات درجات أعمار عينة الدراسة على مقياس نضوب الأنا ككل لصالح العمر من (19-21) سنة، كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث من الجنسين على مقياس نضوب الأنا وكانت هذه الفروق لصالح الذكور. (عبد اللاه وآخرين، 2019)

دراسة الشاذلي ومحمد (2019) "نضوب الأنا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية بجامعة سوهاج"

أجريت الدراسة على عينة من طلبة الموهوبين بالصف الأول الثانوي العام مكونة من (90) طالب بمحافظة سوهاج، هدفت الدراسة الى التعرف على درجة كل من نضوب الأنا وقلق المستقبل والعلاقة بينهما، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد أشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة الارتباطية إيجابية ودالة إحصائياً بين نضوب الأنا وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة، كما جاءت درجة نضوب الأنا لديهم (متوسطة)، وكذلك درجة قلق المستقبل (متوسطة)، وقد وجدت فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في نضوب الأنا لصالح الذكور، بينما لم تجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل تعزى الى الجنس، ويعمل نضوب الأنا كمنبئ بقلق المستقبل وفي ضوء ذلك قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات لتفعيل الخدمات الإرشادية للطلبة الموهوبين وتدريبهم على ضبط الذات وتوفير مناخ دراسي يتحدى قدراتهم مما يحقق لهم الأمان النفسي وعدم القلق من المستقبل. (الشاذلي ومحمد، 2019)

2. دراسة شطب (2020) "التسول العاطفي وعلاقته باستنزاف الأنا لدى طلبة المرحلة الإعدادية"

عمد الباحث الى اختيار عينة من طلبة مديرية القادسية وبلغت (400) طالب وطالبة للعام الدراسي 2019-2020، اختيروا بالطريقة العشوائية ذات الأسلوب المتناسب، هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التسول العاطفي واستنزاف الأنا، وبعدما تم بناء مقياس التسول العاطفي و استنزاف الأنا والمقياس الاول يتكون من (20) فقرة والمقياس الثاني يتكون من (30) فقرة، وبعد التحقق من الخصائص السايكومترية من صدق وثبات الأدوات، تم تطبيق الأدوات على عينة البحث واتضح هناك تسول عاطفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ويقابلها وجود استنزاف للانا لدى عينة البحث، كما أظهرت النتائج وجود علاقة بين المتغيرين. (شطب، 2020)

ب- الدراسات الأجنبية

1. دراسة سابرامانيام (Subramaniam 2011)

(Ego Depletion and its relationship to postpon gratification among university students, Department of psychology "نضوب الأنا وعلاقته بتأجيل الإشباع لدى طلاب الجامعة قسم علم النفس"

هدفت الدراسة التعرف على تأثير نضوب الأنا في تأجيل الإشباع، وتكونت العينة من (126) من طلبة الجامعة في قسم علم النفس (45) ذكور (81) إناث، اشتملت الدراسة على مقياس القلق لبليك وباركر (1992) لحساب القيمة الحسابية لنضوب الأنا ومقياس الكمال المتعدد الأبعاد لفروست وآخرين (1990) ومقياس ضبط الذات المختصر لتانكي وبومبيستر وبون (2004) ومقياس لفحص المزاج، وأظهرت النتائج إن نضوب الأنا يؤدي إلى تناقص مستوى الأداء في المهام اللاحقة التي تحتاج إلى ضبط الذات. كما اتضح إن نضوب الأنا يؤدي إلى حدوث تغيرات نفسية تؤثر على مستوى اليقظة لدى أفراد العينة. كذلك يؤثر نضوب الأنا على العمليات المعرفية والاجتماعية. ويرتبط نضوب الأنا بتناقص قدرة الأفراد الذين لديهم نضوب الأنا على تأجيل إشباعهم وارتفاع مستوى رغبتهم في الحصول على مكافأة فورية كبيرة. (Subramaniam 2011)

2. دراسة (Wang ,et AL,2015) (Chronic ego depletion and its relationship to adherence to the goal)

" نضوب الأنا المزمن وعلاقته بالتمسك بالهدف لدى طلاب الجامعة الدراسات العليا"

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين نضوب الأنا المزمن والتمسك بالهدف لدى طلبة الدراسات العليا. وتكونت عينة الدراسة من (203) طالب وطالبة من الدراسات العليا واشتملت الدراسة على الأنموذج الخطي لقياس الدافعية والأداء والإجهاد النفسي ومقياس إنهاك التنظيم الذاتي لقياس مستويات نضوب الأنا المزمن وقائمة الفحص الذاتي لأحداث الحياة. وتوضح هذه الدراسة أن نضوب الأنا المزمن يؤدي إلى فشل التنظيم الذاتي، ولا توجد علاقة ارتباطية بين الدافعية ونضوب الأنا المزمن بالنسبة لتغيير المواقف. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الإنهاك النفسي ونضوب الأنا المزمن. وتوجد علاقة ارتباطية بين ارتفاع نضوب الأنا المزمن والفشل في التمسك بالأهداف (Wang ,et AL,2015)

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في جوانب عدة منها:

1. التأكيد على مشكلة البحث وبيان أهمية البحث.
2. الإطلاع على منهجية البحث وإجراءات بناء المقاييس فيها.
3. اعداد بعض الجوانب المتعلقة بالإطار النظري للدراسة.
4. الاطلاع على المصادر والمراجع ذات العلاقة بالمتغير.
5. الاطلاع على الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة لغرض تطبيقها وتحقيق أهداف الدراسة الحالية.
6. الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة التي تُعد إثراءً علمياً بمقارنتها مع نتائج الدراسة الحالية.

سابعاً: إجراءات البحث

تكون مجتمع البحث من (44028) طالباً وطالبة من جميع كليات جامعة الموصل (الصباحية) والبالغة (24) كلية، وتألفت عينة البحث الأساسية من (810) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي ، فقد قامت الباحثتان بإعتماد مقياس نضوب الأنا الذي أعدته في أطروحتها الموسومة (أثر برنامج تربوي وفقاً لنظرية (BAUMEISTER) في تعديل نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل)، و تم استخراج الصدق الظاهري وبذلك عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية، صدق البناء، أما القوة التمييزية لل فقرات فتراوحت القيم التائية المحسوبة ما بين (2,116 - 21,033) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) وبهذا تكون جميع الفقرات مميزة ، كذلك تم استخراج الصدق العاملي لأبعاد المقياس حيث أن تشبع جميع العوامل كانت أكبر من (0.3) لذا فالعوامل لها علاقة مع بعضها البعض ومشبعة فيما بينها لذا تم أخذها جميعاً. كما ان الجذر الكامن لجميع العوامل كانت أكبر من الواحد الصحيح ووفقاً لمحك كايزر (Kaiser) يتم قبول العامل الذي تكون فيه قيمة Eigen أكبر من واحد صحيح، وكذلك تم استخراج الثبات بطرق (الاختبار وإعادة الاختبار وبلغت قيمة معامل الارتباط (0,83)، ومعامل ألفا وبلغت (0,82)، الاتساق الداخلي تراوحت ما بين (0,92 - 0,102) ، حتى أصبح عدد فقرات المقياس بصيغته النهائية (67) فقرة وبهذا يكون أقصى درجة متوقعة للفرد على مقياس نضوب الأنا (134) وأدنى درجة متوقعة (صفر) بمتوسط فرضي (67).

ثامناً: عرض النتائج وتفسيرها

سيتم عرض ومناقشة النتائج على ضوء الأهداف الذي تم تحديده وبالشكل الآتي:

1. نتائج الهدف الأول والذي ينص على (قياس مستوى نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل)

لقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس نضوب الأنا على عينة البحث البالغة (810) طالباً وطالبة بأن المتوسط الحسابي بلغ (61.156) والانحراف المعياري بلغ (15.594)، وعند حساب الفرق بين متوسط درجات العينة على مقياس نضوب الأنا والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (67)، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وجد أن الفرق دال إحصائياً، إذ تبين ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (10.664) أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (809)، وجدول (1) يوضح ذلك

جدول(1)

الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لقياس نضوب الأنا

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائي		مستوى الدلالة (0.05)
				المحسوبة	الجدولية	
810	61.156	67	15.594	10.664	1.96	دال إحصائياً

ونلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، ولصالح الوسط المحقق، وهذا يشير الى أن طلبة جامعة الموصل لديهم نضوب الأنا دون الوسط الفرضي، ويمكن تفسير هذه النتيجة الى اختلاف أساليب التنشئة والتطورات التي حصلت في الوقت الحاضر وما أحدثته وسائل التواصل الاجتماعي من نشر الوعي والثقافة وأساليب ضبط النفس والسيطرة جعلتهم يسيطرون على سماتهم الذاتية ويكونون أكثر ضبطاً لأنفسهم وهذا ما أكد عليه باوميستر في نظريته بأن الافراد كلما حافظوا على موارد طاقتهم النفسية وكانوا أكثر قدرة وسيطرة على ضبط النفس كلما كانوا أقل نضوباً لهذه الموارد وأكثر راحة واستقراراً. تختلف هذه النتيجة عن دراسة (عبد الله 2019) ودراسة (الشاذلي ومحمد 2019) ودراسة (شطب 2020).

3. التعرف على الفروق في مستوى نضوب الأنا وفقاً لمتغير:

أ- الجنس (ذكور، إناث)

لتحقيق الهدف تم معالجة البيانات احصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بينت النتائج ان المتوسط الحسابي لدى الذكور بلغ (61.126) وبانحراف معياري قدره (16.084) درجة، اما الاناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (61.179) وبانحراف معياري قدره (15.245) وقد بلغت المحسوبة (0.048) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (808)، فقد تبين ان القيمة التائية المحسوبة أصغر من القيمة التائية الجدولية والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

نتائج الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق تبعاً لمتغير النوع (ذكور، اناث)

النوع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0.05)
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	341	61.126	16.084	0.048	1.96	لا يوجد فرق دال
اناث	469	61.179	15.245			

وهذا يدل على عدم وجود فروق ذو دلالة معنوية في نضوب الأنا لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور واناث)، ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان الذكور والاناث متواجدون في بيئة اجتماعية واحدة أي يتعرضون لنفس الظروف البيئية، وما فرضته طبيعة التطور الاجتماعي والتكنولوجي والحضاري والانفتاح للإنناث على العالم فقلت الفوارق بين الذكور والاناث وزادت ثقة الأنثى بنفسها في كثير من السمات والخصائص. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الشاذلي ومحمد (2019)، وتختلف عن دراسة عبد اللاه واخرين (2019).

ب. التخصص (علمي، إنساني)

لتحقيق الهدف تم معالجة البيانات احصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بينت النتائج ان المتوسط الحسابي لدى التخصص العلمي بلغ (63.716) وبانحراف معياري قدره (15.126) درجة، اما التخصص الانساني فقد بلغ المتوسط الحسابي (57.689) وبانحراف معياري قدره (15.569) وقد بلغت المحسوبة (5.536) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (808)، فقد تبين ان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

نتائج الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق تبعاً لمتغير التخصص (علمي، انساني)

التخصص	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0.05)
				المحسوبة	الجدولية	
علمي	466	63.716	15.126	5.536	1.96	يوجد فرق دال لصالح العلمي
انساني	344	57.689	15.569			

وهذا يدل على وجود فروق ذو دلالة معنوية في نضوب الأنا لدى الطلبة تبعاً لمتغير التخصص (علمي، انساني)، وهذا يعود الى طبيعة التخصص العلمي وطبيعة الظروف التي يمر بها طلبة هذا التخصص.

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثتان الى ما يأتي:

4. لا يوجد لدى طلبة جامعة الموصل نضوب الأنا.
 5. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نضوب الأنا تبعاً لمتغير النوع (ذكور، اناث)
 6. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نضوب الأنا تبعاً لمتغير التخصص (علمي، انساني)
- وضعت الباحثتان عدداً من التوصيات منها:

1. الاهتمام بالجانب النفسي للطالب من خلال تنظيم جلسات التفرغ الانفعالي، والتعبير عن المشاعر تقوم بها وحدة الارشاد الاجتماعي والنفسي ومركز الإرشاد النفسي في الجامعة.
2. الإعداد لدورات إرشادية لطالب الجامعة بصورة مستمرة تتضمن العديد من الموضوعات الخاصة بمشاكلهم النفسية، كما يتم فيها تقديم الطرق والأساليب التي تقوي وتملأ خزانات الطاقة النفسية لديهم ومنها الصلاة ، و الاسترخاء، وممارسة الرياضة وغيرها.

ووضعت الباحثتان مقترحات لإجراء الدراسات المستقبلية

1. إجراء دراسة للتعرف على حالة نضوب الأنا لدى المراحل العمرية النماية المختلفة
2. إجراء دراسة عن نضوب الأنا والشخصية الانهزامية

المصادر

1. الشاذلي، وائل أحمد سليمان و محمد عبد العظيم محمد (2019)، نضوب الأنا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد 35، العدد 6.
2. شطب، أنس أسود (2020)، التسول العاطفي وعلاقته باستنزاف الأنا لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، المجلد 28، الإصدار 7، 393-414.
3. عبد الله، يوسف عبد الصبور وآخرون (2019)، علاقة نضوب الأنا بكل من النوع والعمر لدر عينة من طلاب الجامعة، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، العدد (1)، المجلد (1)، كلية التربية، جامعة سوهاج.

4. Ainsworth, S.E. Baumeister, R. & Boroshuk, J. (2014), **Glucose allocation during self-regulation is affected by cognitive assumptions and role motivations** (Manuscript submitted for publication), Florida State University
5. Baumeister, R. Bratslavsky, M. Muraven, M. & Tice, D. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? **Journal of Personality and Social Psychology**, 74(5), 1252-1265.
6. Baumeister, R. F. (2003). **Ego Depletion and Self-Regulation Failure: A Resource model of the self's control function**. **Alcohol Clin Exp Res**, 27(2), 181-185.
7. Baumeister, R. F. Vohs, K. & D. (2007). Self-Regulation, e, and ego depletion motivation. **Social and Personality Psychology Compass**, 1(1), 115-128
8. Baumeister, R. & AL Ghamdi, N. (2014). Relevance of willpower dynamic self-control, and ego-depletion to flawed students. **decision and social science**, 1(3), 147-155.

9. Baumeister, R. F. Vohs, K. & D. (2016). Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource: Assessment, Controversies, Update. **Advances in Experimental Social Psychology**, 54(67)
10. Duckworth, A. & Seligman, M. (2005), Self-discipline outside IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychology Science*, 16(12), 939-944. Duckworth, A. & Seligman, M. (2005), Self-discipline outside IQ in predicting academic performance of adolescents. **Psychology Science**, 16(12), 939-944
11. Tangney, J. Baumeister, R. & Boone, A. (2004), High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. **Journal of personality**, 72(2), 271-324.
12. Edward, S. D., Burnard, P., Hannigan, B., Cooper, L., Adams, J., Juggessu, T., Fothergil, A., and coyle, D. (2006). **Clinical supervision and burnout: the influence of clinical supervision for community mental health nurses**. *Clin nurse*, 15(8), 107-115.
13. Ekker, B. M. (2015) A depletion approach to influence techniques: **analyzing the psychological effects of social influence techniques**. Universiteit Twente.
14. Francis, Z. (2014). **Flipping the self-control switch: A novel within subject paradigm to test the effects of ego depletion**. University of Toronto.
15. Friese, M., Sutter, F., Arnoux, A. & Schweizer, L. Wanke, M. (2014). Personal prayer counteracts self-control depletion. **consciousness and cognition**, 29, 90-95.
16. Lopez, R. Vohs, K. Wagner, D. & Heatherton, T. (2015). **Self-regulatory strength: Neural mechanisms and implications for training**. In *Handbook of bio behavioral approaches to self-regulation*. Springer, New York, 43-54.
17. McKibben, E. (2010). The relationship between mood, emotional labor, **ego-depletion, and customer outcomes over time**. All Dissertations. 575.
18. Maranges, H. (2014). **Ego-Depletion and changes in the premenstrual phase: Impaired self-control as a common source**, (Doctoral dissertation) • Florida State University 391.
19. Salmon, S. J., Adriaanse, M. A., DeVet, E., Fennis, B. M., & De Ridder, D. T. (2014). "When the going gets tough, who keeps going?" Depletion sensitivity moderates the ego depletion effect. **Frontiers in psychology**, 5, 1-8.
20. Schmeichel, B. Harmon, C. & Jones, E. (2010). Exercising self-control increases approach motivation. **Journal of Personality and Social Psychology**, 99 (1), 162-173.
21. Subramaniam, S. (2011), Ego Depletion and its relationship to postpone gratification among university students, Department of psychology, **Journal of Personality and Social Psychology**, 76(3),
22. Wang, L. Tao, T. Fan, C. Gao, W. & Wei, C. (2015). The Influence of Chronic Ego-Depletion on Goal Adherence: An Experience Sampling Study. **PLOS One**, 10(11), e0142220.