



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 الأنماط لدى طلبة جامعة الموصل¹

الباحثة: آلاء عبد الجبار محمد علي
أ.د. ندى فتاح العباجي
جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى قياس مستوى نضوب الأنماط لدى طلبة جامعة الموصل، والتعرف على الفروق في مستوى نضوب الأنماط وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، إنساني). تكون مجتمع البحث من (44028) طالباً وطالبةً من جميع كليات جامعة الموصل (الصباحية) والبالغة (24) كلية، وتتألفت عينة البحث الأساسية من (810) طالباً وطالبةً اختبروا بالطريقة العشوائية، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتطبيق مقاييس نضوب الأنماط الذي أعدته في أطروحة الدكتوراه الموسومة (أثر برنامج تربوي وفقاً لنظرية BAUMEISTER) في تعديل نضوب الأنماط لدى طلبة جامعة الموصل سنة (2022/2021) 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 العامل) وتم استخراج القوة التمييزية للمقياس وكذلك تم استخراج الثبات بطرق متعددة للمقياس منها (الاتساق الداخلي والخارجي، إعادة الاختبار، معامل ألفا). وتمت معالجة بيانات البحث بالوسائل الإحصائية التي تلتائمه مع طبيعة وأهداف البحث عن طريق الحقيقة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وكانت نتائج البحث هي :

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

وخرج البحث بعدد من التوصيات والمقترنات منها:

توصي الباحثتان الاهتمام بالجانب النفسي للطالب من خلال تنظيم جلسات التفريغ الانفعالي، والتعبير عن المشاعر تقوم بها وحدة الارشاد الاجتماعي والنفسي ومركز الإرشاد النفسي في الجامعة.

واقتربتا إجراء دراسة للتعرف على حالة نضوب الأنماط لدى المراحل العمرية النمائية المختلفة

الكلمات المفتاحية: نظرية باوميستر، نضوب الأنماط، طلبة الجامعة

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

أولاً: مشكلة البحث

زاد الاهتمام في الفترة الأخيرة بدراسة طلبة الجامعة، فهم يمثلون عنصراً مهماً في المجتمع ويواجهه بعض من طلبة الجامعة أحداث كثيرة من الإغراءات والصراعات والضغوطات منها الآثار 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 والدافع الداخلي والأفكار والمشاعر مما تسبب في انغماسمهم في السلوكيات غير السوية ومنها ارتكابهم لجرائم القتل والسرقة والعنف والاغتصاب والإرهاب وتناول الكحول والإدمان والكتب والسلوك العدواني، والاكتئاب والقلق والخوف وغيرها كما تستزف مقاومة وكبح مثل هذه السلوكيات والأفكار والمشاعر قدر من طاقة الأنماط مما يؤدي إلى فراغ خزان الطاقة الداخلية المحدودة فيصاب الفرد بنضوب الأنماط، كما يعده ضبط الذات من أكثر العمليات المفيدة والمهمة في بناء شخصية الإنسان . وتشير الدلائل إلى وجود ارتباط قوي بين قوة ضبط الذات والسلوكيات المرغوب فيها ومنها العلاقات البينية الشخصية الجيدة وتحسين الصحة النفسية، وزيادة الفاعلية في التكيف مع المهارات وتقليل العدوانية، وارتفاع مستوى الأداء الأكاديمي، و تقليل الإقبال على إدمان العقاقير والكحول، وتقليل الجرائم، واضطرابات الأكل كما يعتمد ضبط الذات على 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

نظراً لكون الباحثان تدريسيتان أحستا بوجود التعب والإرهاق والإنهاك ونضوب الأنماط لدى الطلبة، ولابد من الاهتمام بهذه الفئة لما لها من دور مهم في المجتمع، ومن هنا تحددت مشكلة البحث الحالي في محاولة التعرف على ظاهرة نضوب الأنماط وتأثيرها على النوع والشخصية لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: أهمية البحث

يعد مفهوم نضوب الأنماط من المفاهيم التي استحوذت على اهتمام الباحثين في علم النفس وبعد باوميستر أول من صاغ مصطلح نضوب الأنماط الذي 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 حالي المزاجية أو رغباته أو تقديره أو سلوكه فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى نضوب الأنماط وبالتالي فإنه سيؤدي إلى سيطرة أضعف على الذات الأمر الذي يؤثر بدوره على الإرادة (Baumeister *et al.*, 1998: 1258).

أن نضوب الأنماط 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 بقدراته على ضبط ذاته في حياته المهنية والأكاديمية والاجتماعية والنفسية والوصول بها إلى حالة الصفاء النفسي وزيادة مستوى الطاقة النفسية لديه، وكذلك إلى زيادة قدرته على مواجهة الرغبات والسلوكيات والدافع غير المرغوب فيها ومواجهة الازمات النفسية والأمراض البدنية المزمنة والاضطرابات (Bumeister, 2003: 181-185). يحدث نضوب الأنماط كنتيجة لنفاد الوقود من المخ حيث تتضيّب الطاقة بشكل تدريجي ولا ينفد نهائياً حيث يبقى لدى الفرد كمية من الطاقة الالزامية للقيام بضبط الذات عند إثارة دافعيته وأشار بعض الباحثين إلى أن تناول جرعة من الجلوكوز

يمكنه أن يحسن من أداء الفرد المنضوب (Baumeister & ALghamdy, 2014: 148)، ويتمثل المظهر الأساسي لنضوب الأنما 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 الأنما إلى أن تصبح أكثر تلقائية وتعتمد على العمليات المعرفية التلقائية (Francis, 2014: 2).

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

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

1. قياس مستوى نضوب الأنما لدى طلبة جامعة الموصل
2. التعرف على الفروق في مستوى نضوب الأنما 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 الزمنية: تشمل العام الدراسي (2021 – 2022)
4. الحدود المعرفية: يقتصر البحث الحالي على بناء برنامج وفقاً لنظرية باوميستر لتعديل نضوب الأنما

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 إلى عدم القدرة في ضبط الذات والشعور بالاستنزاف" (Baumeister, 1998, 1252-1253).
2. باوميستر وفوهس (Baumeister & Vohs , 2007) "حالة من الانخفاض المؤقت للطاقة اللازمة لضبط الذات ، والتي يتم استهلاكها بشكل طبيعي أثناء أداء الذات لوظائفها التنفيذية، والتي تمثل 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,2010,57) "حالة مؤقتة من التعب النفسي" (Mckibben,2010,57)
4. مارانجز (Maranges,2014) "يشير إلى حالة تناقص قوة ضبط النفس ويشبه أيضاً ضبط (التحكم) النفس بأنه مماثل للتحكم بالعضلات" (Maranges,2014,7)
5. سالمون وأدريانيس وفانيس ودي فيت ودي ريدر (Salmon, Adriaanes, De Vet, Fennis & De Ridder, 2014) "استفاد 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 (15 Ekker, 2015) "استفاد المصدر الداخلي لأننا واللازم لإمداد الإرادة وضبط الذات بالطاقة اللازمة لإداء المهام المختلفة" (Ekker, 2015, 8)

التعريف النظري لنضوب الأنما

تبنت الباحثان تعريف (ROY Baumeister 1998)

التعريف الإجرائي لنضوب الأنما

(هي الدرجات التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقاييس نضوب الأنما الذي قامت ببنائه الباحثان).
سادساً: الأطار النظري والدراسات السابقة

مفهوم نضوب الأنما

أشار كل من باوميستر وفوز (Baumeister & Vohs, 2016) إلى نضوب الأنما بأنه حالة من انخفاض مصادر تنظيم الذات، وتشير الأنما إلى جزء من الذات وليس الذات كلها ولا يقصد به استحضار نظرية فرويد بشكل عام، أما 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 إلى انخفاض مستوى الأداء لدى الأفراد في المهام اللاحقة وخصوصاً التي تتطلب ضبط ذات عالي، وتتخفض طاقة الفرد الداخلية وبالتالي تنعد مصادر الطاقة مما يجعل الفرد مصاباً بحالة نضوب الأنما (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 الإنسان يتطلب إلى كمية من الطاقة التي يحتاجها طوال حياته لممارسة المهام والعمليات النفسية المختلفة، وإن جسم الإنسان يأخذ من هذه الطاقة 2% سرعة حرارية للقيام بالمهام الازمة والمخ البشري يستهلك ما يقارب 20% سرعة حرارية للقيام بمهامه والعمليات الازمة بما في ذلك مهام ضبط الذات كونها تستهلك جزء من الكلوكوز في الدم، وأكد كل من جيلات وباؤميستر (2007) إن المهام التي تحتاج إلى ضبط الذات تقلل من مستوى الكلوكوز في الدم وهذا التناقض في مستوى الكلوكوز في الدم بعد ممارسة المهام الأولى لضبط الذات يؤدي إلى تناقض في مستوى الأداء في المهام اللاحقة

(Gailliot & Baumeister, 2007: 325)

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

أنواع نضوب الأنما

يصنف نضوب الأنما على أربعة أنواع :

1. النضوب البسيط: عرفه فرانسيس "فترات قصيرة من النضوب تستمر بين (5-2) دقيقة يعقبها فترة من الإنعاش للفرد المصايب وهو أقل وأبسط أنواع النضوب ويمكن السيطرة عليه والشفاء منه بسهولة" (Francis, 2014, 15)
2. النضوب المعتمد: 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 أو ما يسمى (بالنضوب المعتمد) ويمكن التخفيف منه والسيطرة على حدته عن طريق التحفيز و التعزيز

المعرفي، وإن باوميسنر وأخرين (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 فتستزف الأنما وتنصب ، وفترة حدوثه تكون أطول من الأول ، وهو أشد وأقوى من المعتدل ويصعب التغلب عليه وكذلك من الصعب هزيمته أو التصدي إليه ومواجهته.
4. النضوب المُزمن: 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 الأنما :

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

صنف (باوميسنر وآخرون: 2015) مجالات نضوب الأنما إلى ما يأتي:

1. **النضوب الاجتماعي:** تظهر أثار 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 الأنما الأعلى التي تتمثل في العادات والتقاليد والقوانين والضمير، ويتمثل النضوب النفسي في انخفاض الطاقة التي تواجه الرغبات، والصراعات، والمثيرات، وكم الدافع، والشعور بالإنهاك النفسي، وصعوبة في ضبط الذات، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، وانخفاض الرغبة في مساعدة الآخرين.
3. **النضوب الفسيولوجي:** إن الانحراف 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 الأنما 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 الأنما بـ كل من النوع والـعمر لدى عينة من طلاب الجامعة"

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

دراسة الشاذلي ومحمد (2019) "نضوب الأنما 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 الأنما وقلق المستقبل والعلاقة بينهما، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد أشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة الارتباطية إيجابية ودالة إحصائياً بين نضوب الأنما وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة، كما جاءت درجة نضوب الأنما لديهم (متوسطة)، وكذلك درجة قلق المستقبل(متوسطة)، وقد وجدت فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في نضوب الأنما لصالح الذكور، بينما لم تجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل تعزى الى الجنس، ويعمل نضوب الأنما كمنبع 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 الأنما لدى طلبة المرحلة الإعدادية"

عمد الباحث الى اختيار عينة من طلبة مديرية القادسية وبلغت (400) طالب وطالبة للعام الدراسي 2019-2020، اختبروا بالطريقة العشوائية ذات الأسلوب المناسب، هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التسول العاطفي واستنزاف الأنما، وبعدما تم بناء مقياس التسول العاطفي و استنزاف الأنما والمقياس الاول يتكون من (20) فقرة والمقياس الثاني يتكون من (30) فقرة، وبعد التحقق من الخصائص السايكلومترية من صدق وثبات الأداتين، تم تطبيق الأداتين على عينة البحث واتضح هناك تسول عاطفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ويعقبها وجود استنزاف لانا 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, "نضوب الأنما وعلاقته بتأجيل الإشباع لدى طلاب الجامعة قسم علم النفس" Department of psychology)

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

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

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

مدى الإفادة من الدراسات السابقة

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في جوانب عدة منها:

1. التأكيد على مشكلة البحث وبيان أهمية البحث.
2. الإلتفاف على منهجية البحث واجراءات 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. الإفادة من نتائج الدراسات السابقة التي تُعد إثراً علمياً بمقارنتها مع نتائج الدراسة الحالية.

سابعاً: إجراءات البحث

تكون مجتمع البحث من (44028) طالباً وطالبةً من جميع كليات جامعة الموصل (الصباحية) والبالغة (24) كلية، وتتألفت عينة البحث الأساسية من (810) طالباً وطالبةً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي، فقد قامت الباحثتان بإعتماد مقياس نضوب الأنماذى أعدته في أطروحتها الموسومة (أثر برنامج تربوي وفقاً لنظرية BAUMEISTER) في تعديل نضوب الأنماذى طلبة جامعة الموصل، و تم استخراج الصدق الظاهري وبذلك عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية، صدق البناء، أما القوة التمييزية للفقرات فتراوحت القيم الثانية المحسوبة ما بين (2,116 - 21,033) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) وبهذا تكون جميع الفقرات مميزة ، كذلك تم استخراج الصدق العامل لأبعاد المقياس حيث أن تشبّع جميع العوامل كانت أكبر من (0.3) لذا فالعوامل لها علاقة مع بعضها البعض ومشبعة فيما بينها لذا تمأخذها 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 واعادة الاختبار وبلغت قيمة معامل الارتباط (0,83)، ومعامل ألفا وبلغت (0,82)، الاتساق الداخلي تراوحت ما بين (0,102 - 0,92) ، حتى أصبح عدد فقرات المقياس بصيغته النهائية (67) فقرة وبهذا يكون أقصى درجة متوقعة لفرد على مقياس نضوب الأنماذى (134) وأننى 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 الأنابيب لدى طلبة جامعة الموصل)

لقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس نضوب الأنما على عينة البحث البالغة (810) طالباً وطالبةً بأن المتوسط الحسابي بلغ (61.156) والانحراف المعياري بلغ (15.594)، وعند حساب الفرق بين متوسط درجات العينة على مقياس نضوب الأنما والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (67)، وباستخدام الاختبار التأي لعينة واحدة وجد أن الفرق دال إحصائياً، إذ تبين أن 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 الثاني (t-test) لعينة واحدة لقياس نضوب الأنماط

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

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 الأنما 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 باوميسטר في نظريته بأن الأفراد 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 اللاه 2019) ودراسة (الشاذلي ومحمد 2019) ودراسة (شطب 2020).

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

أ- الجنس (ذكور، إناث)

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

جدول (2)

نتائج الاختبار الثاني (t -test) لعينتين مستقلتين لدلاله الفرق تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث)

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

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

ب. التخصص (علمي، إنساني)

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

جدول (3)

نتائج الاختبار الثاني (t -test) لعينتين مستقلتين لدلاله الفرق تبعاً لمتغير التخصص (علمي، إنساني)

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

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

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثتان إلى ما يأْتي:

4. لا يوجد لدى طلبة جامعة الموصل نضوب الأنماط.
5. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نضوب الأنماط تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث)
6. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نضوب الأنماط تبعاً لمتغير التخصص (علمي، إنساني)

ووضعت الباحثتان عدداً من التوصيات منها:

1. الاهتمام بالجانب النفسي للطالب من خلال تنظيم جلسات التفريغ 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 بمشكلاتهم النفسية، كما يتم فيها تقديم الطرق والأساليب التي تقوى وتملأ خزانات الطاقة النفسية لديهم ومنها الصلاة ، والاسترخاء ، وممارسة الرياضة وغيرها.

وووضعت الباحثتان مقترنات لإجراء الدراسات المستقبلية

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

المصادر

1. الشاذلي، وائل أحمد سليمان و محمد عبد العظيم محمد (2019)، نضوب الأنماط وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب المهووبين بالمرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد 35، العدد 6.
2. شطب، أنس أسود (2020)، التسول العاطفي وعلاقته باستنزاف الأنماط لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، المجلد 28، الإصدار 7، 393-414.
3. عبد اللاد، يوسف عبد الصبور وآخرون (2019)، علاقة نضوب الأنماط بكل من النوع والعمر لدى 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.Brataslavsky , 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 SelfRegulation Failure: A Resource model of the selfs control function.** Alcohol Clin Exp Res, 27(2),181-185.
7. Baumeister, R. F.Vohs, K.& D.(2007).Self-Regulation, e, and go 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
11. Duckworth, A. & Seligman, M. (2005), Self-discipline outside IQ in predicting academic performance of adolescents. **Psychology Science**, 16(12), 939-944
12. 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.
13. Edward, S. D., Burnard, P., Hannigan, B., Cooper, L., Adams, J., Juggessu, T., Fothergil, A., and coyle, D.(2006). **Clinical supervision and bornout: the influence of clinical supervision for community mental health nurses**. Cling nurse, 15(8), 107-115.
14. Ekker, B. M. (2015) A depletion approach to influence techniques: **analyzing the psychological effects of social influence techniques**. Universiteit Twente.
15. Francis, Z. (2014). **Flipping the self-control switch: A novel within subject paradigm to test the effects of ego depletion**. University of Toronto.
16. Friese, M., sutter, F., Arnoux, A. & schweizer, L. Wanke, M. (2014). Personal prayer counteracts self-control depletion. **consciousness and cognition**, 29, 90-95.
17. 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.
18. McKibben, E. (2010). The relationship between mood, emotional labor, **ego- depletion, and customer outcomes over time**. All Dissertations. 575.
19. Maranges, H. (2014). **Ego-Depletion and changes in the premenstrual phase: Impaired self-control as a common source**, (Doctoral dissertation) • Florida State University 391.
20. 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.
21. Schmeichel, B., Harmon, C. & Jones, E. (2010). Exercising self-control increases approach motivation. **Journal of Personality and Social Psychology**, 99 (1), 162–173.
22. Subramaniam, S. (2011). Ego Depletion and its relationship to postpon 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.