

استنزاف الانا لدى طلبة جامعة الموصل

Ego Depletion among Mosul University students

عبير عبدالستار عبدالله

مدرس مساعد / مديرية تربية نينوى

صبيحة ياسر مكطوف

استاذ / كلية التربية للعلوم الانسانية, جامعة الموصل

Abeer Abdulsattar Abdullah-Assistant lecturer

Nineveh Education Directorate

Sabeeha Yasir Maktoof- Professor

College of Education for Humanities, University of Mosul

¹ Email: abeer.23ehp59@studeent.uomosul.edu.iq

Mobile: 07705940644

² Email: dr.Sabiha.Yassir@uomosul.edu.iq

تاريخ قبول البحث: 2025 / 7 / 19

تاريخ استلام البحث: 2025 / 5 / 24

الملخص:

هدف البحث الحالي التعرف الى مستوى استنزاف الانا لدى طلبة جامعة الموصل وكذلك التعرف الى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى استنزاف الانا لدى طلبة جامعة الموصل تبعا للمتغيرات (الجنس، التخصص، الصف الدراسي)، تكونت عينة البحث الأساسية من (815) طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية من كليات جامعة الموصل موزعين على الكليات العلمية والانسانية ، ولأجل تحقيق اهداف البحث قامت الباحثتان بتبني مقياس استنزاف الانا (الدبوني ، 2023) المكون بصيغته النهائية من (67) فقرة، استخرجت الباحثتان معايير صدق وثبات الأداة بطرائق متعددة، ودلت جميعها على مؤشرات صدق وثبات جيدة. أظهرت النتائج ان مستوى استنزاف الانا لعينة البحث متوسط، ولا يوجد فروق دالة احصائياً في مستوى استنزاف الانا تبعا للمتغيرات (الجنس، التخصص، الصف الدراسي)، وفي ضوء النتائج قدمت الباحثتان عدداً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: استنزاف الانا ، الطلبة، جامعة الموصل، الجنس، لسيكومترية

Abstract:

The current research aims to determine the level of ego depletion among students at the University of Mosul, as well as to identify statistically significant differences in the level of ego depletion among students at the University of Mosul according to variables (gender, specialization, and academic year). The primary research sample consisted of (815) students who were actually selected from specific colleges at the University of Mosul, distributed across the scientific and humanities faculties. To achieve the research objectives, the researchers adopted the Ego Depletion Scale (Al-Dabouni, 2023), which was created in its final form of (67) items. The researchers extracted validity and reliability criteria for the instrument using multiple methods, all of which indicated signs of validation and good reliability. Given the results, the level of depletion of our research sample was average, and there were no statistically significant differences in the level of ego depletion according to variables (gender, specialization, and academic year), a number of recommendations and proposals were made in light of the results presented for the students.

Keywords: Ego Depletion students, University of Mosul, gender, psychometrics

مشكلة البحث :

يعد استنزاف الانا مشكلة نفسية لها تأثير سلبي على الفرد فقد تؤدي ممارسة ضبط النفس الى نضوب مورد مفاهيمي يسمى (قوة الانا) أو يسمى (قوة ضبط النفس) على وجه الخصوص هذا المورد مهم لجميع محاولات ضبط النفس (Muraven, etal, 2002: 769)

واستنزاف الانا هو اداء منخفض في مهمة تتطلب ضبط النفس كنتيجة للمجهود المبذول في مهام سابقة احتاجت الى انشطة ضبط الذات كالتحكم في الانفعالات وتعديل السلوك والسيطرة على الشهوات واتخاذ القرارات مما يؤدي الى ضعف التحكم الذاتي في اداء هذه المهمة ، وهذا الانخفاض في اداء ضبط النفس يؤدي الى العديد من المشكلات السلوكية والاجتماعية كمشاكل السمعة وتعاطي المخدرات والعنف والتعثر المالي وعدم القدرة على سداد الديون واضطرابات الاكل والامراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي وبعض الامراض المزمنة كالسرطان وامراض القلب وهذه الامراض لها علاقة بشكل مباشر او غير مباشر بالفشل في ضبط النفس وهذا ما اشارت اليه دراسة (muraven and 335aghdad335 K,2000) (will and stoolmiller, 2002) وعلى نحو مماثل يساهم التنظيم الناجح للذات في العديد من النتائج التكيفية في المجتمع كالنجاح في الدراسة وفي مكان العمل والعلاقات الشخصية المتماسكة والحفاظ على الصحة البدنية والعقلية والقدرة على التكيف مع الحياة .(الشاذلي ومحمود، 2019: 398).

وترى الباحثة ان استنزاف الانا وعدم القدرة على التنظيم الذاتي يعد من التحديات الرئيسية التي يواجهها الطلبة في حياتهم اليومية، هذه المشكلة تتفاقم عندما يعجز الطلبة عن التحكم في ضبط الذات ، مما يؤدي الى زيادة المشكلات السلوكية والنفسية ، لذا تحددت مشكلة البحث بالسؤال: ما مستوى استنزاف الانا لدى طلبة جامعة الموصل.

اهمية البحث :

ويعد ضبط النفس عنصراً معقداً في عملية صنع القرار وإدارة الحياة اليومية بفعالية كما يمكن أن يكون للفشل في الحفاظ على ضبط النفس الكافي آثار سلبية على العديد من الأهداف المرغوبة والتجارب. (عباس، 2022: 5).

أشارت دراسة ديويل وبوميستر وستيلمان وجليليوت (2007) DeWall, Baumeister, Stillman & Gailliot في خمس تجارب، زاد استنزاف القدرة على التنظيم الذاتي (الناجم عن أعمال التنظيم الذاتي السابقة) من الاستجابة العدوانية، خاصة بعد استفزاز مهين للمشاركين. عندما أهان المشاركون استنزفت قوتهم للتنظيم الذاتي (أي بعد إكمال المهام السابقة التي تتطلب التنظيم الذاتي)، وكان المشاركون أكثر عرضة للهجوم. عندما كانت الرغبة في العدوان أضعف نسبياً (أي عندما لم يتم إهانة المشاركين)، ولم يؤدي التنظيم الذاتي إلى زيادة السلوك العدواني. وتم تعديل هذا التأثير من خلال ضبط النفس للسمات ومن المرجح أن يعبر المشاركون المنخفضون في ضبط النفس المستنزفين عن السمات بشكل خاص عن نوايا التصرف بشكل عدواني استجابةً للاستفزاز، في حين أن المشاركين ذوي القدرة العالية على الضبط في السمات لا يعبرون عن نوايا الرد بقوة وعدوان، كما توصلت دراسة موللير وديسي وريان (2006) Moller, Deci & Ryan إلى أن الظروف التي تمثل خياراً خاضع للسيطرة ستكون مستنزفة، وإن الظروف التي تمثل الاختيار المستقل تكون غير مستنزفة.

أظهرت الأبحاث أن العديد من السلوكيات تؤدي بدورها إلى النضوب وهناك مجال من المجالات المهمة المحددة هو طبيعة التفاعل بين الأشخاص على سبيل المثال اثبت (فوهس وزملاؤه، 2005) أن الناس الذين اجبروا على أن يقدموا أنفسهم بشكل مناقض لطباعهم لعدد من الناس الغريباء كانوا أقل قدرة على تنظيم انفعالاتهم وضبط انفسهم في المهمة اللاحقة بالمقارنة مع الافراد الذين طلب منهم التصرف بشكل طبيعي وهذا يدل على الانخراط في التفاعلات الشخصية الصعبة التي تؤدي الى استنزاف الانا، وكذلك تحدث الصعوبات في التفاعلات بين الاعراق المختلفة اذ اشارت الابحاث ان التفاعلات بين الاعراق المختلفة تؤدي الى اداء افر على المهام اللاحقة مما يدل على حدوث استنزاف الانا بالمقارنة مع التفاعلات التي تحدث ضمن نفس العرق ، فالتنظيم الذاتي هو المسؤول عن جميع النظم التي تجعلنا اكثر ارادة حرة

ومسيطرة على افعالنا من اجل تحقيق اهداف مستقبلية وهذا التنظيم يعتمد على موارد من الطاقة النفسية وهي محدودة هذا ما اشار اليه انموذج القوة للتحكم في النفس. (الديبوني، 2023: 7).

إن دراسة مرحلة الشباب تعكس مدى الاهتمام بالإنسان والنظر اليه كقيمة عليا في المجتمع وان اي تحسين يطرأ على سلوك الاشخاص واتجاهاتهم والاهتمام بطاقتهم سوف يعود بشكل مباشر على المجتمع ككل وعلى نموه ، فهم الثروة التي لا تقل اهميتها عن الثروة المادية لقد أكد العديد من الباحثين المختصين في ميادين علم النفس المختلفة ان مرحلة الشباب تتميز بخصائص مهمة منها نضج الجوانب المختلفة للشخصية وبروز الاتجاهات والقدرات التي اذا ما احسن استغلالها واستثمارها فسوف تصبح عاملاً مهماً في بناء المجتمع وتطوره ومواكبته المعطيات العصر المختلفة والمتغيرة (علي خان، 2008: 5) .

ومما تقدم يمكن تلخيص اهمية البحث الحالي في النقاط الاتية:

1. يمكن للباحثين الاستفادة من مقياس استنزاف الانا في اجراء دراسات لاحقة.
2. تشخيص وقياس استنزاف الانا لدى طلبة جامعة الموصل.
3. تأتي الاهمية من خلال النتائج التي سيتم التوصل اليها في البحث الحالي لعينة طلبة الجامعة وتعميمها على مجتمع البحث.

حدود البحث :

الحدود البشرية : طلبة جامعة الموصل

الحدود الزمنية : لسنة (2023-2025) .

الحدود المكانية : طلبة جامعة الموصل من الكليات (العملية والإنسانية)، الدراسة الصباحية من الذكور والاناث للصفوف الدراسية (الثاني - الرابع)

الحدود الموضوعية : استنزاف الانا .

اهداف البحث : يهدف البحث الحالي الى

- 33- التعرف على مستوى استنزاف الانا لدى طلبة جامعة الموصل .
 34- دلالة الفروق في استنزاف الانا لدى طلبة جامعة الموصل حسب المتغيرات، ا-الجنس (ذكور _
 أناث) ، ب-التخصص (علمي _ انساني) ج-الصف (الثاني _الرابع)

تحديد المصطلحات :

- أستنزاف الانا (Ego Depletion) عرفه كل من:

- 1- بوميستر، وبراتسلافسكي، ومورافين، وتيس (1998) "Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice (1998)
 إنخفاض مؤقت في طاقة النفسية عند أستعدادها للأنخراط في عمل إرادي (بما في ذلك التحكم في البيئة،
 والسيطرة على الذات، وأخذ الخيارات، وبدء العمل)، بسبب تدريب سابق للإرادة" (Baumeister et al., 1998: 1253).

- 2- ويلر، وبرينول، وهيرمان (2007) "Wheeler, Briñol & Hermann (2007)
 هي حالة أستنزاف مؤقت للموارد المحدودة للتنظيم الذاتي مع أستعمالها مما يؤدي إلى ضعف قدرة الفرد
 على الأداء في وقت لاحق" (Wheeler et al., 2007: 150)

- 35- هاكر، وود، وستيف، وجاستسرينتس (2010) "Chatzisarantis agger, Wood, Stiff & (2010)
 حالة من تناقص طاقة الفرد النفسية ذات الموارد المحدودة والتي تضعف قدرته على التحكم بأنفعالاته
 والسيطرة على ردود أفعاله والخضوع للتأثيرات السلبية وضعف الإدراك والتعب" (Hagger et al., 2010: 495).

4- vohs et al (2011)

- ضعف قدرة الفرد على الثبات لمدة محدودة وضعف قدرته على التحكم الذاتي مما يؤدي الى تنظيم سلوكه
 بطريقة غير صحيحة . (vohs et al, 2011 : 32)

36- بوميستر، وفووس (2016) "Baumeister & Vohs (2016)

حالة تناقص جزئي أو كلي لموارد التنظيم الذاتي المحدودة والتي تشكل جزءًا من الذات"

(Baumeister & Vohs, 2016: 7)

اعتمدت الباحثة التعريف النظري بوميستر، وفوهس (Baumeister & Vohs (2016) وقد اعتمدت الباحثة تعريف هذا المنظر وزملائه كذلك تبنت أنموذجهم.

التعريف الإجرائي لأستنزاف الانا:

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال أجابته على مقياس أستنزاف الانا المُعد لهذا الغرض.

النظريات والدراسات السابقة :

37- نظرية باوميستر (1998) النظرية المعتمدة

أكد بوميستر وفوهس وتيس (Baumeister, Vohs & Tice (2007) على إنّه طالما أستندت المناقشات الشعبية والعلمية حول ضبط النفس إلى فكرة قوة الإرادة، التي تشير إلى نوع من القوة أو الطاقة. وخلال ذروة ثورة النظريات السلوكية والمعرفية، كان لعلم النفس أستعمال قليل للتظير الخاص بالقوة والطاقة، ومن النادر أن تناقش نظريات الذات مسألة الطاقة النفسية منذ ذكرها من قبل فرويد (1923) Freud. لكن ومع ذلك، وفي التسعينات (من القرن السابق)، بدأت نتائج البحث تشير إلى إنموذج الطاقة للتحكم في النفس، وقد أقتراح بوميستر (1998) Baumeister فكرة إنَّ ضبط النفس تعتمد على مورد محدود من الطاقة النفسية، وبناءً على مراجعة للأدبيات البحثية. لاحظ أن ضبط النفس يكون عرضة للتدهور بمرور الوقت، عند التعرض للمجهودات المتكررة، وشبه ذلك بعضلات الجسم التي يصيبها التعب (Baumeister et al., 2007: 351-352).

وقد لاحظ كل من هاكر، وود، وستيف، وجاستسرينت (Hagger, Wood, Stiff & Chatzisarantis (2010) إنموذج القوة يقدم تفسيراً لضبط النفس الذي يتجاوز نماذج التعلم المعرفي والترابطي. وتتنبأ بأنَّ أفعال ضبط النفس مستمدة من مورد عام مشترك. والمورد محدود ويصبح عرضة لأستنزاف بمرور الوقت. ونتيجة لذلك، بعد أن ينخرط الأفراد في عملية ضبط النفس، تصبح قدرتهم على ممارسة المزيد من ضبط النفس مستنزفة، مما يؤدي إلى إنخفاض الأداء في الأفعال اللاحقة لضبط النفس. ووفقاً للإنموذج، وبمجرد أستنزاف إحتياجات ضبط النفس للشخص، يمكن مواجهة حالة أستنزاف الانا الناتجة عن طريق تجديد

المورد من خلال الراحة أو الأسترخاء، أو عن طريق تناول الطعام (Hagger et al., 2010: 496).

ويحدد بوميستر وفوهس (2016) Baumeister & Vohs التنظيم الذاتي Self-Regulation على إنه عمليات تقوم الذات من خلالها بتعديل إستجاباتها الخاصة، بما في ذلك الأفكار والإنفعالات والدوافع والأداء والسلوك، بناءً على المعايير Standards، والمعايير هي أفكار حول الكيفية التي يجب أو لا يجب أن يكون شيء ما عليها. وهي تشمل الأهداف والقيم والأخلاق والقوانين والتوقعات، والأستجابات المماثلة من قبل الآخرين، أو من قبل الذات في الماضي. وعلاوة على ذلك، ينصب تركيز بوميستر وآخرون Baumeister et al. على التنظيم الذاتي البسيط، والذي يعني إنَّ الشخص سيبدل جهودًا لإحداث التغيير. ومن ثم فإنهم لا يتطرقون إلى تنظيم الذات تلقائيًا دون جهد. ويستعمل مصطلح ضبط النفس Self-Control في الإنموج بشكل متبادل إلى حد كبير مع التنظيم الذاتي Self-Regulation، وعلى الرغم من إنه يمكن أيضًا استعمال ضبط النفس للإشارة إلى سمة الأفراد كونهم جيدين أو سيئين في التنظيم الذاتي (Baumeister & Vohs, 2016: 70).

إنَّ الفكرة الأساسية وراء إنموج القوة هي إنَّ التنظيم الذاتي يعتمد على مورد محدود، شبيه بالطاقة، يتم إنفاقه ومن ثم أستنزافه في أعمال التنظيم الذاتي. وقد تأثرت الأعمال الأولى لبوميستر حول أستنزاف الانا بتأثيرات الحمل المعرفي، التي تعامل الإنتباه كمورد محدود، فعندما يتم تكريس الإنتباه لمحفز واحد، يكون هناك قدر أقل من الأهتمام لظواهر أخرى. أن أحد الاختلافات الرئيسية يتعلق بالآثار اللاحقة، فبالرغم من أستعادة الإنتباه قدرته الكاملة بمجرد إزالة حمل التحفيز، قد نجد أن مورد الطاقة المحدود يستغرق وقتًا أطول للتعافي، وسيستمر الضعف (Baumeister & Vohs, 2018: 81).

38- النظرية المعرفية :

تفسر النظرية المعرفية نضوب الانا في نفاذ مصادر الطاقة اللازمة للقيام بالعمليات المعرفية ونفاذ هذه المصادر يرجع الى الانخراط في عمليات معرفية تحتاج الى تدخل الذات لتوجيه وضبط سير هذه العمليات مما يؤدي الى انخفاض مستوى الاداء في العمليات التالية ففي عمليات استخدام المنطق للوصول الى تفسيرات واستخدام الحقائق المعروفة للوصول الى استنتاجات عن الحقائق المجهولة وحل المشكلات الصعبة

وفهم الامور والمعلومات والعمليات التي تحتاج الى الذكاء المرن كل ذلك يحتاج لتدخل الذات والى طاقة معرفية قد تنفذ مع كثرة هذه العمليات بينما عمليات تجهيز واستقبال المعلومات وتخزين واسترجاع المعلومات والعمليات التي تحتاج الى الذكاء المتبلور تحدث بشكل اوتوماتيكي بدون الحاجة الى تدخل الذات وبالتالي يمكنها ان تستمر دون ان تؤدي لاستنزاف الانا. (الشاذلي, 2019:304)

39- النظرية البيولوجية:

تفسر هذه النظرية الفشل في ضبط الذات او ما يسمى استنزاف الانا الى الخلل الوظيفي لمنطقة اللوزة وهي منطقة صغيرة من المخ قرب مركز الدماغ تشبه اللوزة والمسؤولة عن ادراك وتنظيم المشاعر عن طريق الاستجابة للمحفزات السلبية والايجابية للانفعالات والمشاعر ففي حالة المرضى الذين يعانون من اضطرابات في ضبط الذات تستجيب هذه المنطقة بشكل اكثر للمحفزات السلبية فتحدث الاضطرابات المختلفة التي تؤدي في النهاية الى الفشل في ضبط الذات والخلل الوظيفي لمنطقة اللوزة يرجع الى انخفاض في الارتباط الوظيفي بين هذه المنطقة ومناطق المخ الاخرى كقشرة الفص الجبهي الجانبية والقشرة المركزية والتي ترتبط ببعضها عن طريق الالياف العصبية المنتشرة بالمخ. (Wagner & Heathertuon, 2013: 410-)

(411)

الدراسات السابقة:

- دراسة عبدالاله واخرون (2019):

(علاقة نضوب الانا بكل من النوع والعمر لدى عينة طلاب الجامعة).

تهدف الدراسة الى التعرف على نضوب الانا واثره على كل من النوع والعمر لدى طلاب الجامعة, وتكونت العينة من (200) طالب من جامعة سوهاج للعام الدراسي 2019 وتم استخدام مقياس نضوب الانا المعد من قبل الباحثين وظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية موجبة بين متوسطات درجات اعمار عينة الدراسة على مقياس نضوب الانا ككل لصالح العمر من (19-21) سنة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات عينة البحث من الجنسين على مقياس نضوب الانا وكانت هذه الفروق لصالح الذكور. (عبدالله واخرون ، 2019)

- دراسة الشاذلي (2019):

(نضوب الانا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية بجامعة سوهاج). تهدف الدراسة الى التعرف على درجة كل من نضوب الانا وقلق المستقبل والعلاقة بينهما حيث بلغت العينة (90) طالب بمحافظة سوهاج ، وظهرت النتائج ، وجود علاقة ارتباطية ايجابية ودالة احصائيا بين نضوب الانا وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة ، كما جاءت درجة نضوب الانا لديهم متوسطة وكذلك درجة قلق المستقبل متوسطة وقد وجدت فروقا دالة احصائيا بين الذكور والاناث في نضوب الانا لصالح الذكور ، وايضا لم تجد فروقا دالة احصائيا في قلق المستقبل تعزى الى الجنس. (الشاذلي ، 2019).

-دراسة (Sobocko, 2012)

(The Relationship between Ego depletion and Sensory Processing Sensitivity)

(نضوب الانا وعلاقته بحساسية المشاعر).

تهدف الدراسة الى التعرف على نضوب الانا وحساسية المشاعر وتألفت عينة الدراسة من (118) من طلاب الجامعة و أظهرت نتائج الدراسة بأن الافراد الذين لديهم حساسية مفرطة بالمشاعر كانوا اكثر استهلاكاً للطاقة المحدودة وبالتالي يكونون اكثر عرضة للاصابة بنضوب الانا. (Sobocko, 2012)

- دراسة (Thompson et al, 2014)

(Ego Depletion Impairs Implicit learning-plo)

(نضوب الانا يضعف التعلم الضمني).

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير نضوب الانا على التعلم الضمني ”غير المباشر” وتكونت عينة الدراسة (154) من طلاب جامعة كارلتون في كندا. و توصلت الدراسة الى ان قدرة الطلبة على التعلم الضمني تقل نتيجة لنضوب ، طاقتهم الداخلية وبالتالي تؤدي الى ضعف قدرتهم على الحصول على معلومات جديدة وغير مباشرة (Thompson et al, 2014).

منهج البحث واجراءاته :

في البحث الحالي, تم استخدام المنهج الوصفي (الارتباطي) الذي يهتم بالكشف عن العلاقة بين المتغير الاول والمتغير الثاني من خلال معامل الارتباط . (عباس ، 2007: 76). يضم مجتمع البحث الحالي طلبة جامعة الموصل للسنة الدراسية 2025/2023 الدراسة الصباحية ويبلغ عددهم (20366) من الكليات الانسانية ومن الكليات العلمية . لمتطلبات البحث الحالي فقد جرى سحب اكثر من عينة الاولى عينة التحليل الاحصائي تكونت من (400) طالبا وطالبا موزعين على الاقسام العلمية والانسانية العينة الثانية عينة الثبات تكونت من (100) طالب وطالبة من كليتي العلوم والتربية الانسانية ،اما العينة الثالثة فهي عينة التطبيق النهائي لاداة البحث تكونت من (815) طالبا وطالبة اختيرت بالطريقة العشوائية الطبقية موزعين حسب الجنس ذكور واناث ومن الاقسام العلمية والانسانية كما مبين في الجدول (1) .

جدول (1): العينة الاساسية

| المجموع | اناث | | ذكور | | القسم | الكلية |
|---------|------|------|------|------|-------|------------------|
| | رابع | ثاني | رابع | ثاني | | |
| 25 | 6 | 6 | 6 | 7 | عربي | التربية الاساسية |
| 25 | 8 | 4 | 8 | 5 | رياضة | التربية الاساسية |

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|------------------|-------------------|
| 25 | 6 | 6 | 6 | 7 | علوم | التربية الاساسية |
| 25 | 7 | 7 | 6 | 5 | تاريخ | التربية الاساسية |
| 20 | 5 | 5 | 5 | 5 | التربية الفنية | التربية الاساسية |
| 20 | 4 | 6 | 4 | 6 | الفنون التشكيلية | التربية الاساسية |
| 25 | 6 | 6 | 7 | 6 | عربي | الاداب |
| 25 | 8 | 4 | 5 | 8 | تاريخ | الاداب |
| 20 | 6 | 6 | 4 | 4 | إنكليزي | الاداب |
| 20 | 4 | 6 | 4 | 6 | الاعلام | الاداب |
| 50 | 10 | 15 | 12 | 13 | - | الصيدلة |
| 50 | 11 | 16 | 9 | 14 | عربي | التربية الانسانية |
| 20 | 5 | 7 | 4 | 4 | إنكليزي | التربية الانسانية |
| 25 | 5 | 10 | 5 | 5 | علوم القران | التربية الانسانية |
| 50 | 12 | 13 | 15 | 10 | الجغرافية | التربية الانسانية |
| 40 | 10 | 10 | 10 | 10 | كيمياء | العلوم |
| 30 | 5 | 7 | 8 | 10 | علوم حياة | العلوم |
| 25 | 5 | 5 | 7 | 8 | فيزياء | العلوم |
| 25 | 6 | 7 | 6 | 6 | علوم الارض | العلوم |
| 25 | 4 | 8 | 8 | 5 | الفيزياء الطبية | العلوم |

| | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------|-------------------------------|
| 50 | 15 | 10 | 13 | 12 | فرع العلوم الرياضية | التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 50 | 25 | 25 | - | - | | تربية بنات |
| 50 | 10 | 15 | 12 | 13 | ادارة اعمال | ادارة واقتصاد |
| 25 | 7 | 8 | 5 | 5 | | العلوم البيئية |
| 50 | 15 | 10 | 10 | 15 | | التربية للعلوم الصرفة |
| 20 | 5 | 6 | 4 | 5 | | الزراعة والغابات |
| 815 | 210 | 228 | 183 | 194 | | المجموع |

مقياس استنزاف الانا:

لغرض اختيار مقياس ملائم لقياس استنزاف الانا راجعت الباحثة العديد من الدراسات والادبيات حول موضوع استنزاف الانا ووقع الاختيار على مقياس استنزاف الانا (الدبوني، 2023)، يتكون المقياس من (67) فقرة مع سلم للإجابة (دائماً، احياناً، ابداً) والتي تعطى عند التصحيح الاوزان الاتية (2، 1، 0) .

صدق مقياس استنزاف الانا :

تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس اذ بلغ عددهم (30) خبير وبعد هذا الاجراء اصبحت فقرات المقياس جاهزة للتطبيق.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس استنزاف الانا :

1- القوة التمييزية لفقرات:

لغرض حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس استنزاف الانا لتطبيق على عينة التمييز المكونة من (400) طالب وطالبة من جامعة الموصل ، وبعد تصحيح نتائج الاستجابات للعينة وحساب الدرجة الكلية لكل

طالب وطالبة ومن ثم ترتيب الدرجات الكلية لجميع الطلبة من اعلى درجة الى ادنى درجة وتحديد نسبة (27%) من العدد الكلي لعينة التمييز التي تمثل المجموعتين العليا والدنيا بواقع (108) لكل مجموعة ، وبعد تطبيق الاختبار لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس تبين ان القيمة التائية المحسوبة وقد تراوحت ما بين (2,317-10,608) وكما موضح في الجدول (2)

جدول (2) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس

| ت | مجموعة دنيا 108 | | مجموعة عليا 108 | | الفقرات |
|--------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|---------|
| | انحراف معياري | وسط حسابي | انحراف معياري | وسط حسابي | |
| 4,626 | 0,57163 | 0,4815 | 0,71478 | 0,8889 | 1 |
| 5,296 | 0,58539 | 0,4444 | 0,76456 | 0,9352 | 2 |
| 3,009 | 0,50713 | 0,2037 | 0,81437 | 0,4815 | 3 |
| 6,760 | 0,59499 | 0,6019 | 0,68982 | 1,1944 | 4 |
| 10,608 | 0,50918 | 0,7593 | 0,55465 | 1,5278 | 5 |
| 10,601 | 0,55152 | 0,9352 | 0,48622 | 1,6852 | 6 |
| 9,434 | 0,48408 | 0,9074 | 0,56577 | 1,5833 | 7 |
| 7,645 | 0,63386 | 0,4907 | 0,71641 | 1,1944 | 8 |
| 6,160 | 0,67971 | 0,6204 | 0,68982 | 1,1944 | 9 |
| 7,567 | 0,58265 | 0,8426 | 0,56821 | 1,4352 | 10 |
| 9,333 | 0,56577 | 0,9167 | 0,55690 | 1,6296 | 11 |
| 8,758 | 0,72773 | 0,8889 | 0,54963 | 1,6574 | 12 |
| 5,477 | 0,59499 | 0,8981 | 0,69333 | 1,3796 | 13 |
| 8,077 | 0,55316 | 0,7407 | 0,62403 | 1,3889 | 14 |
| 4,635 | 0,62458 | 0,7593 | 0,69482 | 1,1759 | 15 |
| 7,232 | 0,64744 | 0,5370 | 0,72410 | 1,2130 | 16 |
| 0,182 | 0,73247 | 0,9259 | 0,75916 | 0,9444 | 17 |
| 2,784 | 0,79779 | 0,7870 | 0,81501 | 1,0926 | 18 |
| 1,186 | 0,67646 | 1,4815 | 0,58205 | 1,5833 | 19 |
| 6,553 | 0,63332 | 0,6389 | 0,67441 | 1,2222 | 20 |
| 7,890 | 0,56431 | 0,4074 | 0,70429 | 1,0926 | 21 |
| 7,193 | 0,58797 | 0,4907 | 0,71162 | 1,1296 | 22 |
| 8,698 | 0,51155 | 0,3333 | 0,69489 | 1,0556 | 23 |
| 0,407 | 0,64200 | 1,2870 | 0,69482 | 1,3241 | 24 |
| 9,287 | 0,69183 | 1,2315 | 0,35398 | 1,9259 | 25 |
| 10,281 | 0,74860 | 0,9815 | 0,40623 | 1,8241 | 26 |
| 14,377 | 0,53600 | 0,7407 | 0,45449 | 1,7130 | 27 |
| 12,476 | 0,57072 | 0,5370 | 0,61726 | 1,5463 | 28 |

| ت | مجموعة دنيا 108 | | مجموعة عليا 108 | | الفقرات |
|--------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|---------|
| | انحراف معياري | وسط حسابي | انحراف معياري | وسط حسابي | |
| 8,340 | 0,76439 | 0,7037 | 0,70281 | 1,5370 | 29 |
| 4,075 | 0,43583 | 0,1574 | 0,72981 | 0,4907 | 30 |
| 7,312 | 0,56339 | 1,0185 | 0,53430 | 1,5648 | 31 |
| 4,315 | 0,58205 | 1,0833 | 0,64610 | 1,4444 | 32 |
| 7,587 | 0,69314 | 0,9259 | 0,53430 | 1,5648 | 33 |
| 4,629 | 0,70226 | 1,0463 | 0,61789 | 1,4630 | 34 |
| 6,046 | 0,65699 | 0,8704 | 0,62562 | 1,3981 | 35 |
| 7,751 | 0,81267 | 0,8889 | 0,52655 | 1,6111 | 36 |
| 7,840 | 0,77802 | 0,9537 | 0,51450 | 1,6574 | 37 |
| 5,704 | 0,78862 | 1,0648 | 0,57907 | 1,6019 | 38 |
| 4,610 | 0,69688 | 1,0185 | 0,56577 | 1,4167 | 39 |
| 3,360 | 0,64018 | 1,0370 | 0,65567 | 1,3333 | 40 |
| 4,654 | 0,79387 | 1,1204 | 0,62955 | 1,5741 | 41 |
| 8,244 | 0,64261 | 1,1296 | 0,48542 | 1,7685 | 42 |
| 9,375 | 0,67818 | 0,7685 | 0,61198 | 1,5926 | 43 |
| 2,940 | 0,74023 | 0,6481 | 0,83079 | 0,9630 | 44 |
| 9,414 | 0,66250 | 0,5185 | 0,72392 | 1,4074 | 45 |
| 0,501 | 0,58420 | 1,7037 | 0,49991 | 1,7407 | 46 |
| 2,817 | 0,60886 | 0,2778 | 0,82409 | 0,5556 | 47 |
| 3,723 | 0,34406 | 0,1111 | 0,69489 | 0,3889 | 48 |
| 6,033 | 0,67107 | 1,1296 | 0,53986 | 1,6296 | 49 |
| 4,561 | 0,62562 | 0,6019 | 0,74204 | 1,0278 | 50 |
| 9,581 | 0,54401 | 0,9444 | 0,54963 | 1,6574 | 51 |
| 2,678 | 0,72176 | 1,2407 | 0,64844 | 1,4907 | 52 |
| 2,317 | 0,73389 | 0,8519 | 0,79175 | 1,0926 | 53 |
| 10,602 | 0,58598 | 0,7407 | 0,58205 | 1,5833 | 54 |
| 4,065 | 0,67107 | 1,1296 | 0,63386 | 1,4907 | 55 |
| 10,077 | 0,56638 | 0,6574 | 0,63366 | 1,4815 | 56 |

ت جدولية : 1,960 عند 0,05 و 214

ومن الجدول (2) يبين ان القيمة التائية المحسوبة تراوحت ما بين (2,317-10,608) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214) وقد تبين ان (4) فقرات كانت غير مميزة فحذفت ، ولهذا اصبح عدد الفقرات الكلي للمقياس (52) موزعة على اربعة ابعاد.

2-معامل الاتساق الداخلي (Internal Consistency Coefficient) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس استنزاف الانا :

تم التحقق من صدق الفقرات من خلال اسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وتبين ان الفقرات جميعا ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) والقيمة التائية الجدولية (1. 960) ودرجة حرية (398).

3-الثبات:

تم استخراج الثبات باستعمال طريقتين طريقة اعادة الاختبار وكانت النتيجة (0.81) وطريقة الفا كرونباخ وكانت النتيجة (0.84).

التطبيق النهائي للاداة:

بعد التأكد من صدق وثبات ادوات البحث وثباتها من خلال الاجراءات التي سبق ذكرها طبق المقياس على عينة البحث البالغ عدد افرادها (815) طالبا وطالبة من الاقسام العلمية والانسانية ، بتاريخ (20-مارس-2024) وانتهت في (15-ابريل-2024). تم تصحيح اجابات افراد عينة البحث وفقا لمفتاح كل مقياس.

5-تصحيح مقياس استنزاف الانا :

بعد الانتهاء من الاجراءات السيكومترية على مقياس استنزاف الانا اصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من (52) فقرة ولكل فقرة سلم للاجابة (دائما ، احيانا ، ابدا) على التوالي وبهذا تكون اعلى درجة للمقياس (104) وادنى درجة (0) وبوسط فرضي قدره (52) درجة .

الوسائل الاحصائية :

استخدمت الوسائل الاحصائية من خلال الحقيبة الاحصائية (spss) .معامل ارتباط بيرسون ، معادلة الفاكرونباخ ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، الاختبار التائي لمعامل الارتباط.

النتائج والمناقشة:

تم التوصل الى النتائج التالية حسب البحث وكما يأتي :

-الهدف الاول (التعرف على مستوى استنزاف الانا لدى طلبة جامعة الموصل)

للتحقق من هذا الهدف قامت الباحثة بتحليل اجابات عينة البحث النهائية البالغة (815) طالبا وطالبة اذ اظهرت نتائج التحليل الاحصائي ان المتوسط الحسابي بلغ (116,3031) وبأنحراف معياري بلغ (13,12986) وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الافتراضي للمقياس والبالغ (52) تبين ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الافتراضي وتم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطين (الحسابي والافتراضي)، وظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (26,751) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,960) عند مستوى دلالة (0,059) ودرجة حرية (814). وتشير النتائج الى ان عينة البحث ضمن المستوى المتوسط من استنزاف الانا. ويمكن تفسير ذلك بان فكرة ضبط النفس تعتمد على مورد محدد من الطاقة النفسية وان ضبط النفس يكون عرضة للتدهور بمرور الوقت عند التعرض للمجهودات المتكررة ، (Baumeister et al, 2007: 352) وان افعال ضبط النفس تصبح عرضة للاستنزاف بمرور الوقت وتصبح قدرتهم على ممارسة المزيد من ضبط النفس مستنزفة مما يؤدي الى انخفاض الاداء في الافعال اللاحقة لضبط النفس (Hagger et al K 2010: 496) تتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبدالله واخرون، 2019) وكذلك دراسة (الشاذلي، 2019) وان عينة البحث جاءت ضمن المتوسط.

-الهدف الثاني (التعرف على دلالة الفروق في استنزاف الانا لدى طلبة الجامعة حسب المتغيرات:

ا- الجنس (ذكور _ أناث) ب- التخصص (علمي _ انساني) ج- الصف (الثاني _الرابع)

ا-الجنس (ذكور _ أناث)

عند تحليل اجابات العينة ظهر ان عدد الذكور بلغ (400) بمتوسط حسابي بلغ (60,0075) وبانحراف معياري بلغ (13,60110) في حين كان عدد الاناث (415) وبمتوسط حسابي بلغ (60,5566) وبانحراف

معياري بلغ (12,55466) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد ان القيمة التائية المحسوبة وبالبالغة (0,599) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية وبالبالغة (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (813) لذا لا يوجد فرق دال احصائيا وفقا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).

وهذا يعني ان استنزاف الانا لا يتاثر بمتغير الجنس (ذكور - اناث) وذلك لان استنزاف الانا يعتمد على السيطرة على النفس وضبط الذات.

40- التخصص (علمي - انساني)

عند تحليل اجابات العينة ظهر ان عدد الطلبة من التخصص العلمي بلغ (452) طالبا وطالبة بمتوسط حسابي بلغ (60,2566) وبانحراف معياري بلغ (13,42287) في حين كان عدد الطلبة من التخصص الانساني (363) بمتوسط حسابي بلغ (60,3251) وبانحراف معياري بلغ (12,64339) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد ان القيمة التائية المحسوبة (0,074) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة الحرية (813) لذا لا يوجد فرق دال احصائيا وفقا للتخصص (العلمي - الانساني)

وهذا يعني ان استنزاف الانا لا يتاثر بمتغير التخصص (العلمي - الانساني).

ج - الصف (الثاني - الرابع)

عند تحليل اجابات العينة ظهر ان عدد الطلبة من الصف الثاني بلغ (367) بمتوسط حسابي بلغ (60,0082) وبانحراف معياري بلغ (12,72373) في حين كان عدد الطلبة من الصف الرابع (448) بمتوسط حسابي بلغ (60,5156) وبانحراف معياري بلغ (13,36310) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد ان القيمة التائية المحسوبة (0,551) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة الحرية (813) لذا لا يوجد فرق دال احصائيا وفقا لمتغير

الصف (ثاني - رابع). وهذا يعني ان استنزاف الانا لا يتاثر بمتغير الصف (ثاني - رابع) .

المصادر العربية:

- 1-الدبوني, الاء عبدالجبار محمد علي, (2023), اثر برنامج تربوي وفقا لنظرية (aghdad352 K352) في تعديل نضوب الانا لدى طلبة جامعة الموصل, اطروحة دكتورا, كلية التربية للعلوم الانسانية, جامعة الموصل.
- 41- الشاذلي, وائل أحمد سليمان و محمد عبد العظيم محمد, (2019), نضوب الانا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية, مجلة كلية التربية, جامعة اسيوط, المجلد 35, العدد 6.
- 42- عباس, انتظار حمزة, (2022), نضوب الانا وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة, رسالة ماجستير, كلية التربية للعلوم الانسانية, جامعة كربلاء.
- 4-عباس, محمد خليل واخرون, (2007), المدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس, ط1, دار المسيرة للطباعة والنشر, عمان, الاردن.
- 5-عبد الله, يوسف عبدالصبور واخرون, (2019), علاقة نضوب الانا بكل من النوع والعمر لدى عينة من طلاب الجامعة, مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية, العدد(1), المجلد (1), كلية التربية, جامعة سوهاج.
- 43- علي خان, اميمه يحيى زهدي, (2008), الرعاية النفسية والتربوية للشباب الجامعي وبناء نموذج والتعامل معهم, اطروحة دكتوراه (غير منشورة): كلية التربية, ابن الهيثم جامعة بغداد, العراق.

المصادر الأجنبية:

1. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2018). **Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update.** In R. Baumeister, (Ed.), *Self-Regulation and Self-Control: Selected works of Roy F. Baumeister.* (pp. 78-128). Routledge.
2. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource?. **Journal of Personality and Social Psychology**, 74(5), 1252-1265.
3. Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351-355.
4. Baumeister, R. F., Vohs, K., & D (2016). **Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource: Assessment, Controversies, Update.** *Advances in Experimental Social Psychology*, 54(69).
5. Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (2010). **Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis.** *Psychological Bulletin*, 136(4), 495-525.
6. Muraven, M. & Baumeister, R. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. **Psychological bulletin**, 126(2), 247 -259.
7. Sobocko, K. (2012). **The Relationship between Egos depletion and sensory processing sensitivity.** (Doctoral.Dissertation), Carleton University Ottawa, Canada.
8. Thompson, K. R., Sanchez, D. J., Wesley, A. H., & Reber, P. J., (2014). **Ego depletion impairs implicit learning.** *PloS One*, 9(10) 109370.
9. Vohs, K. Glass, B. Maddox, W. & Markman, A. (2011). Ego-Depletion, Is Not Just Fatigue. **Social Psychological and Personality Science**, 2(2), 166-173.
10. Wheeler, S. C., Briñol, P., & Hermann, A. D. (2007). Resistance to persuasion as self-regulation: Ego-depletion and its effects on attitude change processes. **Journal of Experimental Social Psychology**, 43(1), 150-156.