نضوب الانا لدى طالبات الجامعة بناء وتطبيق

م.م. تحرير زكي حسن

جامعة البصرة/ مركز الارشاد التربوي والرعاية النفسية

Tahrer.hassan@uobasrah.idu.iq

أ.د. عبد المحسن عبد الحسين خضير

dr.aom1965@yahoo.com

جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الانسانية

الملخص

يستهدف البحث الحالي ما يأتي :

١. بناء مقياس نضوب الانا لدى طالبات الجامعة.

٢. تعّرف نضوب الانا لدى طالبات الجامعة.

ولتحقيق اهداف البحث اختار الباحثان عينة من طالبات الجامعة بلغ عددها (٤٠٠) تم اختيارهم بالطريقة التوزيع العشوائي الطبقي ذات التوزيع المتناسب من (٤) كليات من مجتمع البحث الاصلي. توزعوا بالتناسب مع مجموع الكلي لأعدادهم وعلى وفق التخصص الدراسي (علمي، انساني) والصف (الثاني، الثالث). لإجراءات بناء المقياس وايجاد خصائصه السيكومترية. وطبق المقياس تطبيقا نهائيا على عينة بلغ عددها(٣٧٥) من ذات الكليات الاربعة وبينت النتائج ان افراد عينة البحث لديهم نضوب الانا ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٦.٨٠٥) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96)عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (374) . واوصى الباحثان عدة توصيات للجهات ذات الشأن وقدم عدد من المقترحات .

الكلمات المفتاحية : نضوب الانا، طالبات الجامعة

Ego depletion among female university students (build and apply

Assistant teacher: Tahreer Zaki Hassan

Prof. Dr. Abdul Mohsen Abdul Hussein Khudair

Abstract

The current research aims at the following:

1. Constructing a measure of ego depletion among female university students.

2. Recognizing ego depletion among female university students.

In order to achieve the objectives of the research, the researchers chose a sample of (400) female university students. They were chosen using the random stratified distribution method with a proportional distribution from (4) colleges from the original research community. They were distributed in proportion to the total number of their numbers and according to the academic specialization (scientific, human) and the grade (second, third). For procedures for building the scale and finding its psychometric properties. The scale was finally applied to a sample of (375) from the same four colleges, and the results showed that the research sample individuals have ego depletion, as the calculated t-value reached (805.6), which is higher than the tabular t-value of (1.96) at the level of significance (0.05) and the degree of Freedom (374). The researchers recommended several recommendations to the relevant authorities and made a number of proposals.

Keywords: ego depletion / university students

اولاً: التعريف بالبحث :

١ – مشكلة البحث

من المشكلات التي يواجهها بعض الاشخاص، الفشل في ضبط ذواتهم ، الذي قد يؤدي الى احتمالية تشوه تصرفاتهم وانحراف سلوكهم عن الخط المألوف والسائد في بيئتهم والذي يسبب لهم عادة نضوبا للانا ويجعلهم اشخاص مشكّلي السلوك،(Kassin,2001,p.409). ويسبب نضوب الانا عادة بعض المشكلات التي تجعل الشخص اقل قدرة على اتباع الاعراف الاجتماعية الاساسية وبالتالي يؤثر في تدني مستويات النجاح في اتخاذ قراراته وعلى توافقه النفسي والاجتماعي، (الشاذلي ، 2001، ص ٧٤).

كما يُعتقد بإن نضوب الانا يؤثر سلبا في الناحية المعرفية للأشخاص ، اذ يكون أدائهم أسوء في اختبارات المنطق والاستدلال والاستقراء المعرفي واختبار الفهم القرائي والحفظ والتذكر، ويتعرض طلبة الجامعة عند مواجهة التحديات والظروف التي تحيط بهم لحالة من نضوب الانا. ويمكن القول بانها حالة تجعلهم يعيشون نوعا من الخواء النفسي والكسل الجسدي والتراجع بالأداء ، بسبب عدم قدرته عن التنظيم والضبط الذاتي الانفعالي وعدم القدرة على اتخاذ القرارات بالشكل السليم (Stucke & Baumeister, 2006,p.7).

وترى الباحثة ونتيجة لخبرتها بالعمل في مجال الارشاد النفسي والتربوي ، ان كثيراً من طلبة الجامعات، يواجهون كثير من الاغراءات، النفسية والجسمية والمعرفية نتيجة التحولات السريعة التي مرّ بها المجتمع . وقد يكون الاثر مركبا على طالبات الجامعة بوصف ان المجتمع العراقي مجتمعا ذكوريا يزيد من القيود على الاناث يجعلهن اكثر عرضة للمشكلات والضغوط النفسية . والذي قد يسبب الفشل في اداء المهام الدراسية. وقد تكون احيانا المراقبة الوالدية السلبية سببا مؤثرا في هذا الامر. كما تعتقد الباحثة بتأثير المرحلة العمرية للطالبات والتي تكون ضمن مرحلة المراهقة المتأخرة ..

ومن هنا يمكن ان تحدد مشكلة هذا البحث في الاجابة على التساؤلات التالية:

هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين درجات استجابات أفراد عينة البحث هل للإرشاد النسائي وارشاد السرد القصصي فاعلية في تخفيض نضوب الانا لدى طالبات الجامعة ؟

٢- أهمية البحث :

تتجلى اهمية دراسة نضوب الانا Ego depletion بوصفه متغيرا يؤثر سلبياً في حياة الطلبة ، اذ كلما ارتفعت مستوياته زادت وتير الصراع النفسي والمشكلات وحالات الضغط وما يترافق معها من مؤشرات سلبية في الصحة النفسية لدى الاشخاص عموما والطلبة على وجه التحديد لما لهم من محددات عمرية تجعلهم اكثر حساسية مع الاحداث المحيطة. كون مفهوم نضوب الانا او استنزاف ياتي من افتراض ان الافراد يمتلكون محدودية القدرة من السيطرة والتحكم في ذواتهم . وبعبارة اخرى تستمد مهام ضبط الذات من مورد محدود، فعندما يقوم الفرد باستعمال الطاقة من هذه الموارد تصبح مهمة ضبط الذات التالية اكثر صعوبة، (Baumeister& Vohs, 2007,P.p 115-128) .

ونظراً لأهمية هذا المتغير وما يسبب في احداث مشكلات نفسية لها تأثيرات سلبية على واقع الطلبة ، شرع كثير من الباحثين على رصدها ودراستها من جوانب متعددة ، اذ ازدادت البحوث النفسية الوصفية التي بينت علاقة المتغير في متغيرات اخرى ، اذ بنت نتائج دراسة (الشاذلي، ٢٠١٨) الاثار السلبية لنضوب الانا الى انه كل ما زاد نضوب الانا ارتفعت معه مستويات القلق من المستقبل لدى الطلبة والعكس صحيح . وهو ما يؤكد الحاجة الى ضبط الذات والسيطرة على الرغبات الذي يؤدي بدوره الى انخفاض مستويات القلق. ويهدد نضوب الانا الذات بشكل واضح عند الاشخاص ما يسبب في عدم تحقق الذات لديهم ويعود كل هذا الى ضعف الارادة الناجم عنه والتي تعد المحرك الرئيس لتحقق اهداف ومطامح الاشخاص في الوصول الى النتائج القوية والسريعة التي تكسب الفرد ثقته في امكاناته وقدراته (الشاذلي ، 2018، ص ٤٠).

وبينت نتائج تجربتين اجراهما ديبونو وزملائه (Debono,et.al, ٢٠١١) على طلبة الجامعة أن سمة ضبط النفس لها اهمية كبيرة في إتباع المعايير الاجتماعية، وتبين أن الافراد الذين

استنزفت قوتهم لضبط النفس أقل احتمالا للالتزام بالمعايير الاجتماعية، مما يؤدي ذلك الى سلوكيات مخالفة ومعادية للمعايير الاجتماعية. تحدث على سبيل المثال في حرم الجامعات، مثل سلوك الغش والكذب (Debono,et.al,2011:p143-144).

وهنالك بعض الخصائص التي تضع دراسة متغير نضوب الانا ضمن اهتمامات الباحثين كونه يتعلق بدور واهمية شريحة مهمة من شرائح المجتمع الا وهم طلبة الجامعة. حيث تشكل الجامعة في أي مجتمع من المجتمعات الركيزة الأساسية لتطور ذلك المجتمع وتمكنه من مسايرة التقدم العلمي والتقني حيث تقع مسؤولية إعداد الكوادر البشرية المتخصصة التي تحتاجها خطط التنمية إدارة وتخطيطاً وتنفيذاً، والمساهمة الفعّالة في تطور حركة البحث العلمي التي تعد من مستلزمات التقدم الحضاري لأي مجتمع على عاتق الجامعة، فالجامعة تأخذ على عاتقها تفجير طاقات طلبتها ومواهبهم وإمكانياتهم النفسية التي تمكنهم من مواجهة أحداث الحياة بأساليب إيجابية. (الغنيم،١٩٨٦،ص١٣).

ولا يخلو هذا الامر من الاهتمام بطالبات الجامعة على وجه الخصوص بوصف من المؤمل ان يكونن امهات لنشيء جديد وعاملات ومقدمات خدمة على مستوى متميز . وهذا الامر بكل تأكيد يتطلب ان تكون الطالبات بمستوى من الطاقة النفسية والضبط الذاتي الذي يمكنهن من العيش بإيجابية ويجعلهن ذات حضور فاعل يمكنهن من اتخاذ القرارات الصائبة في كثير من المواقف والاحداث .

وتأسيسا على ما تقدم يمكن تلخيص اهمية هذا البحث في الاتي :

- يأتي هذا البحث تماشيا مع التوجه الحديث الداعي للاهتمام بصحة الاشخاص النفسية ومنحهم الاولوية في وضع الحلول لمشكلاتهم ومنهم النساء على وجه الخصوص .وقد يثير البحث اهتمام الباحثين والمرشدين التربويين لأجراء المزيد من البحوث العلمية التي تهتم بدراسة سلوك ومشكلات طلبة التي تحتاج الى حلول ناجعة. وستقدم الباحثة في هذا البحث مقياساً لنضوب الانا يستطيع الباحثون استعماله في مع عينات من طالبات الجامعات ، إذ تجد الباحثة أن هناك حاجة لمثل هذا المقياس.

٣- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى

أ- بناء مقياس نضوب الانا

ب- التعرف نضوب الانا لدى طالبات الجامعة

٤- حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي لقياس نضوب الانا لدى طالبات الجامعة من التخصصات العلمية الصرفة والانسانية في كليات جامعة البصرة للصفين الثاني الثالث للعام الدراسي (٢٠٢١،٢٠٢٢).

٥- تحديد المصطلحات :

☒ **نضوب الأنا (Ego Depletion):**

عرفه كل من :

- باومستير (٢٠٠٧) Baumeister ، بأنه :

(حالة من انخفاض الأداء و تناقص مصادر الطاقة الداخلية "النفسية, المعرفية, السلوكية" الناتج عن الاسراف في الجهد المبذول للقيام بعملية ضبط الذات او عند مواجهة صعوبة ما او تشتت الانتباه فيؤدي الى عدم القدرة على ضبط الذات والشعور بالاستنزاف)، (Baumeister, 2007,p. 1253).

-ميد وزملاؤه (2010) ,Mead et..al :

(حالة مؤقتة تحدث بعد أن يشارك الناس في اي نشاط يتطلب السيطرة على النفس مما يجعلهم يشعرون بالتعب ألمعرفي ويضعف قدرتهم على تنفيذ المهام اللاحقة التي تتطلب ضبط النفس) ، (Mead et..al, 2010,P.p375-388).

- التعريف النظري لنضوب الانا:

تبنى الباحثان تعريف باومستير Baumeister (٢٠٠٧)، بوصف التعريف يعود الى ذات النظرية المتبناة في هذا البحث .

- التعريف الاجرائي لنضوب الانا:

(الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة على مقياس نضوب الانا المعد ضمن اجراء هذا البحث).

ثانياً: اطار نظري :

١- مفهوم نضوب الانا:

عد عالم النفس الفرنسي روي بوميستر(R . Baumeister) اول من قدم صراحة مفهوم نضوب الانا في عام (١٩٩٨) ، اذ نشر بوميستر وزملائه (١٩٩٨) ,.Baumeister & et al ورقة بحثية بعنوان نضوب الانا، هل الذات النشطة مورد محدود؟ . وحينها عُد (بوميستر) أول من قدم هذا المفهوم بعد ان استند الى فكرة فرويد(Freud)، حول مهام (الانا Ego) الذي اعتقد بانها تحتاج الى كمية من الطاقة لإتمام مهامها لتحقق التوازن بين (الهوid) و (الانا الاعلى). وعبر بوميستر (Baumeister) ، عن نضوب الانا بانه حالة من الانخفاض المؤقت في قوة الارادة الناجمة عن استهلاك الطاقة النفسية،

واكد على ان فكرة قوة الانا تعتمد على مصادر محددة ، وعبر عن نضوب الانا بانه حالة من الانخفاض المؤقت في قوة الارادة الناتجة من استهلاك الطاقة النفسية، Baumeister , et al , (1998,p.4).

واشار بوميستر وفوهس Baumeister & Vohs (2016) الى نضوب الانا على انه حالة من انخفاض مصادر تنظيم الذات ، وعدا (الانا) على انها جزء من مصادر الذات وليس الذات كلها ، ولا يقصد بها (الانا) كما جاءت في نظرية فرويد. اذ يشير مصطلح (النضوب) الى النضوب الشامل او الجزئي للمصادر ، كما ان هذا المصدر لا ينفذ نهائيا، (Baumeister & Vohs,2016,p.70).

وتتكون الذات من وجهة نظر (بوميستر) من ثلاث عمليات أساسية وتشمل العملية الأولي الوعي بالذات والذي يتطور إلى معرفة الذات وتقدير الذات وإدراك الذات والتركيبات المعرفية الأخرى، أما العملية الثانية فتتمثل في العمليات البينشخصية مثل التقديم الذاتي وتتمثل العملية الثالثة في وظيفة الذات التنفيذية والتي تتكون من الأفعال الخارجية الموجهة نحو الاختيار والإرادة والعمليات الداخلية الموجهة نحو تنظيم الذات، (Baumeister, 2002, p.129).

الى ان الذات لديها قدر محدود من الموارد العقلية وعندما تنضب هذه الموارد تصبح عملية ضبط النفس صعبة. وترتبط حالة النضوب بفكرة محدودية الموارد التي يمكن ان تنضب عند قيام الذات التنفيذية بوظائفها، ما يؤدي الى انخفاض طاقة الانا تدريجيا. وان اغلب المهام التي تقوم بها الذات تكون مصادرها محدودة وقابلة للنضوب والاستنزاف. وتتمثل الذات التنفيذية في كل من الاختيار واتخاذ القرار والتحكم في المهام وتنظيم الذات. وان الاسراف في هذه المهام والافعال يؤدي الى استنزاف المصدر الداخلي المحدد مسببا ما يسمى بنضوب الانا، (Baumeister, et al, 1998, p.1253).

وعلى وفق نظرية (بوميستر) فإن الأفراد لديهم مخزون محدودة من الموارد المعرفية اللازمة للقيام بأنشطة الضبط الذاتي وعمليات الضبط التنفيذية، وعند الانغماس في هذه الأنشطة فإن المصادر المعرفية تنضب. كما يؤثر النضوب سلباً علي المهام الأكثر تعقيداً، بينما لا تتأثر المهام البسيطة وان الافراد الذين لديهم أدراك مسبق عن النضوب تكون اثار النضوب أقل على العكس من الافراد الذين لم يكن لديهم ادراك كما أن المعتقدات التي يكونها الأفراد عن الإرادة او الطاقة باعتبارها مورد محدود تؤثر في تنظيم الذات للأفراد، (Job&, et al,2010, p.193).

٢- مكونات نضوب الانا:

يؤثر نضوب الانا على اداء الفرد بشكل واضح، وهناك اعراض لدى الناضبين للانا ويمكن عدها مكونات لمفهوم نضوب الانا، ومن هذه الاعراض ما ياتي :

أ. **الشعور بالإجهاد والتعب** : يمثل الإجهاد والتعب والإنهاك الجسدي العرض الأساسي لنضوب الأناء ويحدث ذلك كنتيجة لمحاولة الجسم مواجهة الآثار الناتجة عن نضوب الأنا من ناحية والتغيرات الكيميائية التي تحدث لمنع النضوب من ناحية أخرى، وهذا يعني أن الإنهاك العضلي لا يحدث بسبب النضوب ولكن يحدث كنتيجة لمحاولة منع حدوثه ومواجهة آثاره،(Richter & Stanek, 2015, p. 62).

ب. **ضعف الأداء**:

ينظر الى الاداء بوصفه مجموع النتائج التي يحصل عليها الفرد جراء جهوده لإنجاز المهام والواجبات والمسؤوليات الموكلة به، وتمثل هي العملية صورة تفاعل السلوك والإنجاز معاً، وان امكانية الشخص على أداء واتمام المهام والاعمال الصعبة تحتاج الى المزيد من الطاقة والدوافع لإتمامها مع ضبط الذات والسيطرة على المغريات، (٢٠٠٠, p.١٣٢ ,Baumeister, et al.,).

حيث إن طبيعة مهام ضبط الذات طبيعة شاقة وتتسبب في حدوث بعض المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد أثناء أداء المهمة وهذه المشاعر تؤدي بدورها إلى ضعف الأداء في المهام اللاحقة لضبط الذات، (Folkman & Moskowitz, 2000, p. ٦٤٩).

جـ . صعوبة المهمة :

يحدث نضوب الأنا لدى الأفراد نتيجة استمرارهم في المهام غير السارة وقمع الأفكار والمشاعر واتخاذ القرارات وغيرها من المهام والمواقف ، لذلك يصبحون غير قادرين على أداء المهام اللاحقة والمهام الصعبة وعدم مساعدة الآخرين والرغبات العدوانية ،(٢٠١٣,p. 29 , Hummel)

د. ضبط الذات: إن طبيعة مهام ضبط الذات طبيعة شاقة وتتسبب في حدوث بعض المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد أثناء أداء المهمة وهذه المشاعر تؤدي بدورها إلى ضعف الأداء في المهام اللاحقة لضبط الذات، (Folkman & Moskowitz, 2000, p. ٦٤٩).

هـ . تشتت الانتباه:

يتطلب اداء المهام ذات المهمة الى زيادة بالانتباه، وتحتاج الجهود الكبير وخاصة الأعمال الصعبة والمعقدة الى التركيز والانتباه والذي يستنفذ جزء من مصادر طاقة الانا ، ما يسبب في نضوب المصادر،٢٠١٤ . Thompson, et al) .

و . الاستنزاف:

يحدث الاستنزاف نتيجة نضوب الانا عند استهلاك الطاقة الداخلية في الأفعال غير الارادية وغير المحببة التي تتطلب ضبط الذات في المهمة الأولى، ما يؤدي الى شعور الفرد

بالإنهاك والاجهاد الشديد وعدم امكانية توجهه نحو اداء المهام اللاحقة، ويكون بشكل تدريجي لذلك يحدث الفشل في عملية ضبط الذات (Baumeister, et al, 2000 ,p. 135)

ثالثا: دراسات سابقة

- دراسة (٢٠٠٦) Stuck & Baumeister :

نضوب الأنا وعلاقته بالسلوك العدواني Ego-depletion and aggressive behavior

هدف الدراسة الى تعرف تأثير نضوب الأنا على السلوك العدواني لدى عينة من طلاب جامعة جينس قسم علم النفس ولتحقق اهداف الدراسة تم اختيار عينة طلبة علم النفس بلغ عددهم (٢١٣) توزعوا الى (١٠٠) ذكور و (١١٣) اناث .واستعمل مقياس العدوانية لـ Anderson & Bushman (١٩٩٧) ، ومقياس تنظيم الذات ، واختبار الإبداع . وبعد المرشدات الاحصائية بينت نتائج الدراسة الى أن الإسراف في القيام بممارسة المهام التي تحتاج الى تنظيم الذات تؤدي الى إستنزاف طاقة الأنا اللازمة لتنظيم الدوافع العدوانية . كما يؤثر نضوب مصادر الأنا على السلوك العدواني الذي يخفض من قدرة الفرد لمنع ومقاومة السلوك العدواني، **(Stuck & Baumeister,2006,p.1)**.

- دراسة عبد اللاه واخرون، (٢٠١٩):

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

هدف هذا البحث إلى تعرف نضوب الأنا وأثره في كل من النوع (ذكور ، اناث) والعمر لدى طلبة الجامعة . ولغرض تحقق اهداف البحث اختيرت عينة تكونت من (٢٠٠) من طلبة جامعة سوهاج ، ممن تمتد أعمارهم بين (١٩ – ٢٤) عام . واستعمل مقياس نضوب الآنا من (إعداد الباحثة) وبعد المرشدة الاحصائية لبيانات استجابة الطلبة ، أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية موجبة بين متوسطات درجات أعمار عينة الدراسة على مقياس نضوب الأنا ككل لصالح العمر من (١٩ – ٢١) عام ، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث من الجنسين على مقياس نضوب الأنا وكانت هذه الفروق لصالح الذكور ،(عبد اللاه ،٢٠١٩، ص١٩٠).

موازنة الدراسات السابقة

ضمن الاجراءات البحثية للدراسات السابقة لمتغير نضوب سعت للتعرف على وجوده بين افراد عينة البحث عن طريق الاجراء الاحصائي الذي يؤشر الفرق بين العينة والمجتمع عن طريق استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ومجتمع . وجميع الدراسات جاءت متفقة من نتائج الدراسة الحالية .

وتنوعت الدراسات السابقة في مجتمعات بحثها وفي العينات التي طبقت عليها، إذ طبقت دراسة عبد اللاه واخرون ،(٢٠١٩) طبقت على طلبة الجامعة ، ودراسة (٢٠٠٦) Stuck & Baumeister طبقت على طلبة الجامعة / علم النفس ، اما الدراسة الحالية فقد طبقت على عينة من طالبات جامعة البصرة ، وقد تم اختيار عينات تطبق مقياس نضوب الانا في الدراسات السابقة بالطريقة العشوائية البسيطة اما في الدراسة الحالية فقد اختيرت عينة التطبيق النهائي للمقياس بالأسلوب الطبقي العشوائي، وقد اختلفت الدراسات في احجام عيناتها ، اذ تراوحت ما بين (٢٠٠ – ٢٠٣) فردا, اما عينة الدراسة الحالية فقد بلغت عينة التطبيق النهائي لمقياس النضوب (٣٧٥).

ثالثاً: اجراءات البحث:-

١- مجتمع البحث :

شمل مجتمع البحث (١٥٩٧٨) طالبة في الصف الثاني والصف والثالث في كليات جامعة البصرة البالغ عددها (٢١). تتوزع الى(١٥) كلية للتخصصات العلمية الصرفة و(٦) كليات للتخصصات العلمية الانسانية للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢١)،(*)

٢- عينة البحث:

لغرض تحقق أهداف هذا البحث تطلب من الباحثان ان يهيؤا عددا من الطالبات ليكونن عينات ضمن الاجراءات البحثية. توزعت هذه العينات على وفق نوع الاجراء وكما يأتي :

أ- **عينة الدراسة الاستطلاعية The sample of the survey:**

اختارت الباحثان بالطريقة العشوائية البسيطة عينة التطبيق الاستطلاعي ، بلغ عددها (٢٠) طالبة توزعوا بالتساوي لمعرفة مدى وضوح تعليمات وفقرات المقياس والزمن المستغرق للإجابة .

ب- عينة التحليل الاحصائي Statistical Analyzing Sample :

هناك مجموعة من الاعتبارات العلمية التي يتم على وفقها تحديد حجم العينة، و لقد تم اختيار حجم عينة التحليل الاحصائي لهذا البحث على وفق رأي (أيبل Ebel, 1972) الذي يشير إلى أن سعة العينة وكبرها هو الإطار المفضل في عملية الاختيار . اذ كلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري،(Ebel,1972,Pp.289 – 290).

اختار الباحثان (٤٠٠) طالبة بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب من مجتمع البحث الكلي، عينة للتحليل الاحصائي بواقع (١٠٨) طالبة من الصف الثاني و(٥٢) طالبة من الصف الثالث من الدراسات الانسانية و(١٧٣) طالبة من الصف الثاني و(٦٧) طالبة من الصف الثالث من الدراسات الصرفة. الجدول(١) يوضح ذلك:

الجدول (١): العدد الكلي لعينة التحليل الاحصائي لمقياس البحث على وفق التخصص والصف الدراسي

الطبقة	الثاني انساني	الثالث انساني	الثاني صرفة	الثالث صرفة	المجموع
ط د	٤٣٠٣	٢٠٦٦	٦٩٠٨	٢٧٠١	١٥٩٧٨
ل د	١٠٨	٥٢	١٧٣	٦٧	٤٠٠

جـ - عينة التطبيق النهائي Sample application:

ولتحقق الدقة باختيار افراد العينة ، اختارت الباحثان اربعة كليات من كليات جامعة البصرة اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة . كليتين منها تمثل كليات الدراسات الانسانية وهما كلية التربية للعلوم الانسانية وكلية القانون . وكليتين تمثل كليات الدراسات الصرفة ، وهما كلية الهندسة وكلية التربية للعلوم الصرفة ، وتم اختيار افراد عينة التطبيق النهائي بالطريقة العشوائية الطبقية المتناسبة من طلبة الصفين الثاني والثالث على وفق التخصص والصف الدراسي للكليات المختارة لتطبيق مقياس نضوب الانا بعد أن اوجدت الباحثان خصائصه القياسية . الجدول (٢)

الجدول(٢): التوزيع العشوائي الطبقي ذات التوزيع المتناسب لأفراد عينة التطبيق النهائي على وفق متغيري الصف والتخصص الدراسي

الصف الدراسي	الطبقة	العلوم الانسانية		العلوم الصرفة		المجموع
		التربية للعلوم الانسانية	القانون	العلوم	الهندسة	
الصف الثاني	ط د	١١١٧	١١٨	١٣٩٢	٩٨٧	٣٦١٤
	ط ل	٨٢	٩	١٠٢	٧٣	٢٦٦
الصف الثالث	ط د	٦٥٧	١٥٤	٣٩٩	٢٧٧	١٤٨٧
	ط ل	٤٨	١١	٣٠	٢٠	١٠٩
مجموع طبقة العينة		١٣٠	٢٠	١٣٢	٩٣	٣٧٥

٣- اداة البحث:

☒ **مقياس نضوب الانا Ego- Depletion scale :**

تتطلب طبيعة البحث واهدافه توافر مقياس لمتغير (نضوب الانا). وبعد اطلاع الباحثان على المتيسر من ادبيات علم النفس ودراسات سابقه لها علاقه بالمتغير المراد دراسته توصل الباحثان الى قدر من المعلومات ، تم توظيفها في اعداد المقياس. ولتحقق المنهجية في العمل اتبع الباحثان خطوات اعداد المقاييس النفسية التي اشار اليها كل من الن و وين (Allen & Yen 1979) وتعد خطوات اساسية في هذا المجال، هي :

أ- التخطيط للمقياس وذلك بتحديد ابعاده (مكوناته)، التي تغطيها فقراته :

وبعد الاطلاع على الاطار النظري وتحليل تعريف نضوب الانا للمنظر (بوميستر، Baumeister)، حددت الباحثان (٦) ستة مجالات ، التي عدت المكونات السلوكية لنضوب الانا ، وهي: (الجهد المبذول ، الأداء ، صعوبة المهمة، القدرة على ضبط الذات ، تشتت الانتباه ،الاستنزاف).

في هذا الصدد ، يشير كرونباخ (1970), Gronbach الى ضرورة أن يبدأ ممن يريد بناء اداة لقياس ظاهرة نفسية معينة بتحديد المفاهيم التي سيعتمدها في بناء المقياس قبل البدء بإجراءات البناء، (Gronbach, 1970, p.469).

ب- صياغه فقرات المقياس :

راع الباحثان إجراءات القياس النفسي والمحددة في صياغة الفقرات، وهي: أن تكون الفقرات قصيرة وبصيغة المتكلم وتجنب استعمال بعض الكلمات مثل :(كل ، دائما ، أبدا ، في الغالب) وتجنب نفي النفي وان تحتوي الفقرة على فكرة واحدة فقط ، (الزوبعي وآخران ، 1981، ص 69)

جـ - إعداد تعليمات المقياس:

اهتم الباحثان في اعداد فقرات المقياس ان تكون للغة فقرات المقياس واضحة، وكيفية اختيار المستجيب للبديل المناسب للاستجابة يسيرة عن طريق وضع علامة (✓) تحت البديل المناسب.

د - صلاحيه الفقرات :

وبعد جمع آراء المحكمين وفرزها اعتمدت الباحثة النسبة المئوية البالغة (80%) فأكثر من آراء الموافقين لقبول الفقرة وكذلك المقارنة بقيمة مربع كاي المحسوبة والبالغة (3.84). وجاءت النتائج بقبول جميع فقرات مقياس نضوب الانا عدا الفقرتين، (١٤، ٣٢) لم تحصل على الموافقة المطلوبة مع الأخذ بالتعديلات التي أشاروا إليها السادة المحكمين. وبذلك اصبحت فقرات المقياس بعد التحكيم (40) فقرة موزعة على (6) ستة مجالات،

هـ - بدائل الإجابة وطريقة التصحيح :

وضعت الباحثة مُدرج خماسي لبدائل الإجابة عن مقياس نضوب الانا يقابل كل فقرة على وفق طريقه ليكرت والبدائل هي: (تنطبق عليّ/ دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً / لا تنطبق عليّ ابداً) يقابلها الدرجات (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) .

ز - اجراءات التحليل الاحصائي للفقرات :

١- **ايجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس نضوب الانا :** لأجل الإبقاء على الفقرات الجيدة والكشف عن دقتها في قياس ما وضعت لقياسه قامت الباحثة بتحليل فقرات المقياس إحصائيا

والكشف عن الفقرة المميزة، وقد استعمل الباحثان أسلوب المجموعتين المتطرفتين في عملية تحليل الفقرات.

- المجموعتان المتطرفتان (Extreme Groups Method):

تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) طالبة جامعية وايجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المفحوصين لكل مجموعة عن كل فقرة من فقرات المقياس ثم تطبيق الاختبار التائي (T. test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وقد تبين أَنَّ جميع الفقرات مميزة.

٢- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

للتحقق من صدق المقياس اعتمد الباحثان الدرجة الكلية للمقياس بوصفها محكا داخليا يمكن عن طريقها ايجاد معاملات صدق فقرات المقياس عن طريق استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باختيار عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) طالبة جامعية فتبين أَنَّ جميع الفقرات ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطًا ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05). وعلى وفق معيار التمييز وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي فقد بلغ عدد الفقرات مقياس نضوب الانا لدى طالبات الجامعة قبل اجراء التحليل العاملي (٤٠) فقرة حيث كانت جميع الفقرات مميزة وعلاقتها بالمجموع الكلي دالة احصائيا.

٣ - الصدق العاملي :

التحليل العاملي هو طريقة احصائية متعددة الاغراض تستعمل في تحليل الجداول او المصفوفات لمعاملات الارتباط . وتم ذلك استعمال التحليل العاملي الاستكشافي والتحليل العاملي التوكيدي وكالاتي:

أ- التحليل العاملي الاستكشافي واستخراج البنية العاملية للمقياس:

لتحقيق صدق البناء فقد استعملت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الرئيسة من اجل التحقق من طبيعة البنية العاملية لمقياس نضوب الانا المكون من (٤٠) فقرة حيث اخضعت (٤٠٠) استمارة الى التحليل العاملي . وقد اسفر التحليل عن جودة وصلاحية مصفوفة الارتباطات الخاصة بالتحليل على وفق المعايير الاتية:

☒ ان اغلب معاملات الارتباط كانت اعلى من (0.0005) وهي دالة احصائيا مستوى دلالة (0.05)، ما يشير الى توفر الحد الادنى من الارتباطات بين المتغيرات.

☒ ان قيمة مؤشر كايزر ماير اولكن Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Adequacy Sampling لكفاية المعاينة (٠.٨١٤) وهو يزيد عن (٠.٥٠) مما يشير الى ملائمة عينة البحث وكفايتها لإجراء التحليل العاملي .

☒ ان قيمة مربع كاي في اختبار برتليت Bartletts test of sphericity للتحليل العاملي بلغت (5143.265) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٠.٣٧٨)،الجدول (٣)، يوضح ذلك:

الجدول(٣): قيمة اختبار كايزر وبارتليت لقياس صلاحية مقياس نضوب الانا للتحليل العاملي

كايزر – ماير اوكن كفاية اختيار العينات Kaiser–Meyer– Olkin Measure of Sampling Adequacy.	٠.814٠
مربع كاي لاختبار برتليت Bartlett's Test of Approx. Chi–Square	5143.2
Sphericity Square	٦٥
Df	٧٨٠
Sig.	0.000

وقد اسفرت نتائج التحليل العاملي لمكونات المقياس بعد التدوير المتعامد للمحاور بطريقة الفاريماكس عن وجود ستة عوامل تراوحت تشبعاتها بين(٠.٧٠٨–٠.٣١٥) بلغ عدد فقرات العامل الاول (٧) فقرة امتدت تشبعاتها بالعامل بين (٠.٧٠٨–٠.٣١٥) وعدد فقرات العامل الثاني (٦) فقرات بتشبعات امتدت بين(٠.٦٥٧–٠.٣٣٤). فيما تكون العامل الثالث من (٧) فقرات بتشبعات امتدت بين (٠.٥٧٣–٠.٣٧٣). وتكون العامل الرابع من (٧) فقرة امتدت تشبعاتها بالعامل بين (٠.٧٤٨–٠.٣٤٥) والعامل الخامس (٦) فقرة امتدت تشبعاتها بالعامل بين (٠.٧٠٨–٠.٣١٥) وأخيرا العامل السادس تكون من (٧) فقرات بتشبعات امتدت بين(٠.٦٦٠–٠.٤٠٦) ، الجدول (٤) يوضح ذلك :

الجدول (٤):التحليل العاملي والعوامل الناتجة عنه قبل وبعد التحليل لمقياس نضوب الانا

ت	العامل	قبل التدوير			بعد التدوير		
		الجذر الكامن	التباين المفسر	الكلي	الجذر الكامن	التباين المفسر	الكلي
١	الأول	8.315	20.788	20.788	4.417	11.042	11.042
٢	الثاني	2.738	6.845	27.634	3.865	9.662	20.704
٣	الثالث	1.925	4.812	32.446	3.349	8.372	29.076
٤	الرابع	1.647	4.117	36.563	2.995	7.487	36.563
٥	الخامس	2.737	6.847	27.632	3.867	9.660	20.700
٦	السادس	1.922	4.810	32.449	3.350	8.370	29.078

وعلى وفق ما تمخضت عنه نتائج التحليل بعوامله الستة وفقراتها فقد تم تسمية العامل الاول بعامل الجهد المبذول والثاني بعامل الأداء فيما سمي العامل الثالث بعامل صعوبة المهمة وسمي العامل الرابع بعامل القدرة على ضبط الذات كما سمي العامل الخامس بعامل تشتت الانتباه واخيرا سمي العامل السادس بعامل الاستنزاف . وبعد التحليل يتكون مقياس نضوب الانا بصورته النهائية من (٤٠) فقرة موزعة على ستة مجالات .

ب- التحليل العاملي التوكيدي (confirmatory Factor Analysis):

من اجل التثبت من صحة الانموذج النظري المتبنى في البحث وتقويم ودرجة صلاحيته والتأكد من مديات مطابقته مع البيانات المستقاة من العينة تم استعمال اسلوب التحليل العاملي التوكيدي. اذ يشترط التحليل العاملي التوكيدي ما يأتي:

وجود إطار نظري يفسر الظاهرة ومفاهيمها ومتغيراتها وعواملها.

ب- وجود تحديد دقيق للعوامل المكونة لها وذات مسميات متأصلة بالظاهرة.

جـ - وجود مجموعة من المؤشرات المواقف أو الفقرات المكونة لكل عامل والتي يجب ان تتشبع عليه دون العوامل الاخرى، (تيغزة ، ٢٠١٢، ص ٢٣٦).

وعند اخضاع العوامل التي كشف عنها التحليل العاملي الاستكشافي الى التحليل العاملي التوكيدي لمقياس نضوب الانا ظهرت المؤشرات الاتية :

- ☒ مؤشرات المطابقة المطلقة أو التنبؤية Absolute/ Predictive Fit:
- ☒ مؤشرات الافتقار للاقتصاد Parsimony correction Index
- ☒ مؤشر حسن المطابقة الاقتصادي(PGFI) parsimony Goodness of fit index :

يشترط ان تتجاوز قيمته (٠.٥) ومن الافضل تتعدى (٠.٦) للدلالة على جودة الانموذج للبيانات، (تيغزة، ٢٠١٢، ص ٢٣٦). الجدول (٥) يوضح ذلك :

الجدول (٥):مؤشرات التحليل العاملي التوكيدي لمقياس نضوب الانا

ت	مؤشر جودة المطابقة	المؤشرات	قيمة درجة القطع (معيار القبول)
١	مربع كي (χ^2/df)	3.350	يجب ان تقل قيمته عن ٥ أي غير دالة. القيمة صفر تعني مطابقة تامة
٢	GFI مؤشر حسن المطابقة	0.788	قيمة المؤشر تساوي أو اكبر من ٠.٩٠
٣	AGFI مؤشر حسن المطابقة المصحح	0.761	قيمة المؤشر تساوي أو اكبر ٠.٨٠
٤	RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطا الاقتراب	0.077	قيمة المؤشر تساوي أو اكبر ٠.٠٥
٥	TLIمؤشر تاكر-لويس	0.607	قيمة المؤشر تساوي أو اكبر ٠.٩٠
٦	AIC محك المعلومات لايكيك	المفترض2494.073 المشبع ٥٢٥٢.٣٨٢	تقل قيمة النموذج المفترض عن قيمته للنموذج المشبع
٧	ECVIمحك المعلومات المتسق	المفترض٦.٣٠٠	تقل قيمة النموذج المفترض عن قيمته

	لايكيك	**المشبع ١٣.١٦٤**	**للنموذج المشبع**
٨	**RMR مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي**	٠.٣٦٩	**قيمة المؤشر تساوي أو اكبر ٠.١ . القيمة صفر تعني مطابقة تامة**
٩	**PGFI مؤشر حسن المطابقة الاقتصادي**	٠.٦٩٩	**قيمة المؤشر تساوي أو اكبر ٠.٥٠ والأفضل ٠.٦٠**
١٠	**NFI مؤشر المطابقة المعياري**	٠.٥٥٢	**قيمة المؤشر تساوي أو اكبر من ٠.٩٠**
١١	**PNFI مؤشر المطابقة المعياري الاقتصادي**	**0.516**	**قيمة المؤشر تساوي أو اكبر ٠.٥٠ والأفضل ٠.٦٠**

وعلى وفق كل المؤشرات السابقة يمكن الاستنتاج بان اغلب مؤشرات المطابقة تدل على وجود مطابقة مقبولة للأنموذج. وبالتالي فان الانموذج النظري قد تأكدت مطابقته للمجتمع عن طريق مقايسة بيانات العينة للمؤشرات الاحصائية المعتمدة في التحليل العاملي التوكيدي. وعليه فإن الاستنتاج الناشئ من هذه النتائج يقود إلى تبني الرؤية النظرية الآتية، إن مقياس نضوب الانا في البحث الحالي يمكن ان يؤشر تطابقا مقبولا بين الانموذج النظري المعتمد في المقياس وبين البيانات الناتجة من العينة المختارة. وبذلك يكون التحليل العاملي التوكيدي قد وفر إسناداً قوياً لصدق البناء لهذا المقياس.

٢- ثبات المقياس

تحقق الباحثان من ثبات المقياس بالطرقية الاختبار واعادة الاختبار وطريقة الفا كرونباخ ،

أ- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Retest-test method

لحساب معامل الثبات بهذه الطريقة طبق مقياس نضوب الانا على عينة مكونه من (40) طالبة اختيرن من كلية التربية للعلوم الانسانية ، وتم إعادة تطبيقه على ذات الطالبات بعد مضي اسبوعين على التطبيق الأول، وحسب معامل ارتباط بيرسون وبلغ (0.91)، وهو معامل يمكن الاعتماد عليه كمؤشر لثبات المقياس, إذ يعد معامل الثبات إذا ما تجاوز (٠,٧٥) ثباتاً عالياً ، وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات المستجيبين على المقياس عبر الزمن، (إبراهيم ,١٩٨٩, ص١٢٠).

ب- الفا كرونباخ Cronbach's Alpha

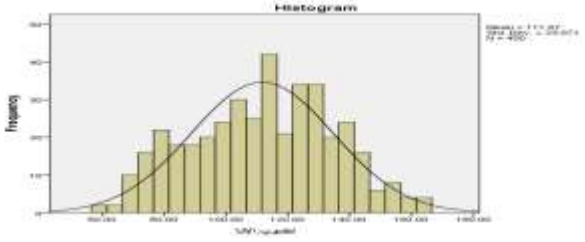
تمنح هذه الطريقة الباحثين تصور عن اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى ، لذلك فإن معامل (ألفا كرونباخ) يزودنا بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف. وبلغت قيمة الثبات وباستعمال معادلة (ألفا كرونباخ) (٠.896). وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه. ويعد المقياس متسقاً داخلياً لأن هذه المعادلة تعكس مدى اتساق الفقرات داخلياً ، (Nunnally, 1978,p. 214).

ي- المؤشرات الاحصائية لمقياس نضوب الانا حصل الباحثان على المؤشرات الاحصائية لمقياس نضوب الانا بعد معالجة بيانات استجابات افراد العينة البالغ عددهم (٤٠٠) طالبة جامعية احصائيا (٤٠٠) ، الجدول(6)، يبين هذه المؤشرات.

الجدول(6): المؤشرات الاحصائية لمقياس نضوب الانا

المؤشرات الإحصائية	
Valid N العدد	400
Missing المفقود	٠
Mean الوسط الحسابي	111.6700
Std. Error of Mean الخطأ المعياري للوسط الحسابي	1.15356
Median الوسيط	113.0000
Mode المنوال	129.00
Std. Deviation الانحراف المعياري	23.07123
التباين Variance	532.282
الالتواء Skewness	-.061٠
Std. Error of Skewness الخطأ المعياري للالتواء	.122٠
Kurtosis التفرطح	-.701٠
Std. Error of Kurtosis الخطأ المعياري للتفرطح	.243٠
Range المدى	104.00
Minimum اقل درجة	59.00
Maximum اعلى درجة	163.00
Sum المجموع	44668.00

ومن مؤشرات التفرطح والالتواء التي تم ايجادها لمقياس نضوب الانا والتي تقترب من القيمة المعيارية للتوزيع الاعتدالي، وعن طريق التقارب الموجود بين درجات الوسط، والوسيط، والمنوال، ممكن ان نستنتج ان تقارب خصائص توزيع درجات افراد عينة البحث الحالي من خصائص التوزيع الاعتدالي، مما يعطي مؤشراً على تمثيل العينة للمجتمع المدروس وبالتالي امكانية تعميم النتائج، والمدرج التكراري في الشكل،(١) يوضح ذلك:



ك- وصف مقياس نضوب الانا بصيغته النهائية:

يتكون مقياس نضوب الانا بصيغته النهائية من (40) فقرة موزعة على (6) مجالات بواقع (٧) فقرات لمجال (الجهد المبذول)، (6) فقرات لمجال (الأداء)، (٧) فقرات لمجال (صعوبة المهمة)، (٧) فقرات لمجال (القدرة على ضبط الذات)، (٦) فقرات لمجال تشتت الانتباه (٧) فقرات لمجال الاستنزاف. اذ صيغت جميع الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية، ويقابل كل فقرة (5) بدائل متدرجة للإجابة (تنطبق عليّ/ دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً / لا تنطبق عليّ ابداً) يعطى لها عند التصحيح (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على التوالي وتحصل الطالبة على اعلى درجة (200) واقل درجة (40)، وبالتالي فان الوسط الفرضي للمقياس يبلغ (120)،

تفسير النتائج

أ- بناء مقياس نضوب الانا

تحقق هذا الهدف على وفق اجراءات بناء اداة نضوب الانا، اتبع الباحثان خطوات اعداد المقاييس النفسية ومن ثم ايجاد خصائصه السيكومترية، كما تم عرضه في الفصل الثالث.

ب- تعرف نضوب الانا لدى طالبات الجامعة

بعد التطبيق النهائي لمقياس البحث على عينة البحث البالغة (٣٧٥) طالبة ، اخضع الباحثان درجات المستجيبات الى المعالجات الاحصائية لمعرفة وجود ظاهرة القياس (نضوب الانا)، من عدمها. ولتحقق هذا الغرض ولاختبار معنوية الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للبحث استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة One Sample t.test، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة(٦.٨٠٥) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) كونها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) وبدرجة حرية (٣٧٤) أي أن هناك فرقاً ذا دلالة معنوية بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي للمقياس ولصالح المتوسط الحسابي للعينة اي ان افراد العينة لديهم نضوب الانا ، الجدول (٧) يوضح ذلك:

الجدول (٧)القيمة التائية لعينة واحدة ومجتمع لدرجات استجابات افراد عينة البحث على مقياس نضوب الانا

العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الحكم
				المحسوبة	الجدولية	
375	١٢٠	**111.6700**	**23.0712**	٦.٨٠٥	**1.96**	**دالة**

وقد امتدت درجات الطالبات في التطبيق النهائي من (٦١ – ١٦٨) . وحصلت (١٧٩) على درجات امتدت من (١٣٥ –١٦٨) .

التوصيات

على وفق ما توصل اليه هذا البحث من نتائج توصي الباحثة بالآتي

١- يمكن افادة المرشدين والمرشدات التربويين من مقياس نضوب الانا الذي قام الباحثان ببناءه

المقترحات

استكمالا لإجراءات البحث الحالي تقترح الباحثة ما يأتي:

١- إجراء دراسة مماثلة في خفض نضوب الانا لدى طالبات المرحلة الثانوية.

المصادر

- براهيم, محمود عبد القادر وآخرون (١٩٨٩) مبادئ القياس والتقويم في التربية, دار الفكر للنشر والتوزيع, بغداد .

-عبد اللاه، يوسف عبد الصبور وحافظ ، نبيل عبد الفتاح ورضوان، اسماء ابو بكر،(٢٠١٩): علاقة نضوب الأنا بكل من النوع والعمر لدى عينة من طلاب الجامعة، **مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية** ، العدد الاول ، ٢٠١٩، مصر.

- تيغزة ، محمد بوزيان ،(٢٠١٢): التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، دار المسيرة، عمان الاردن .

- الغنيم، يعقوب يوسف، (١٩٨٦). **الإرشاد النفسي والتربوي**، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت.

- الشاذلي، وائل احمد سليمان، ومحمود ، محمد عبد العظيم،(٢٠١٨): نضوب الانا وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة الموهوبين، دار المنظومة ، عمان ، الاردن.

- الزوبعي، عبد الجليل ، (١٩٨١). **الاختبارات والمقاييس النفسية**، الموصل، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر .

- Baumeister, R. (2007) . Self-Regulation, ego-depletion, and motivation. Social and Personality Psychology Compass, 1(1),115-128.

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. In M. O. James & P. Z. Mark (Eds.), **Advances in Experimental Social Psychology** (Vol. 54, pp. 67-127). San Diego, CA: Academic Press.

- Baumeister, R. Vohs, K. & Tice, D. (2007). The strength model of self -control. Current Directions in Psychological Science, 16, 351-355.

- Baumeister, r.f.(2002): **ego depletion and self control failure: an energy model of self's executive function**. self and identity 1: 129-136, case wastern reserve university.

- Debono, A., Shmueli, d., muraven, m.(2011). **Rude and inappropriate: the role of self control in following social norms**. Personality and social psychology bulletin

- Ebel, p, (1972). **Essential of educational measurements**, New York , prentic Hall.

- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. American Psychologist, 55 (6), 647- 654.

- Gronbach, L. Y. (1970) Essetials of Psychological testing, 3rd. ed. New York Harper and A Rom, Publisher.

- Hummel, A. (2013). Therapist reactions to a client facing terminal illness : A test of ego and countertransference.(Doctoral dissertation) , College Park , University of Maryland https://doi.org/10.4414/sanp.2017.00483

- Job, Veronika., Dweck, carol s., Walton, Gregory m.(2010) **Ego depletion- Is It all in your Head? Implicit theories about willpower affect self – regulation**. Psychological science 21(11)1686-1693.

- Mead, N. L., Alquist, J. L., & Baumeister, R. F. (2010). Ego depletion and the limited resource model of self-control. In R. Hassin, K. Ochsner & Y. Trope (Eds.). **Self Control In Society, Mind, And Brain (5)** (pp. 375-388). Oxford University Press.

- Nunnally, J. C. (1978). **Psychometric theory 2ed**. New York :McGraw. Hill .

- Richter, M. & Stanek, J. (2015). The Muscle Metaphor in Self-Regulation in the Light of Current Theorizing on Muscle Physiology. Handbook of

- Schmeichel, B. J., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2003). Intellectual performance and ego depletion: Role of the self in logical reasoning and other information processing. Journal of Personality and Social Psychology, 85 (1), 33- 46.

- Stucke , T. & Baumeister, R. (2006). Ego-depletion and aggressive behavior : Is the inhibition of aggression a limited resource ?. European Journal of Social Psychology, 36(1), 1-13

- Thompson , K. Sanchez , D. Wesley , A. & Reber p . (2014) . Ego-depletion impairs implicit learning . PLOS ONE , 9(10) , 1-7.

Biobehavioral Approaches to Self-Regulation, 5, 55-67.