

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية  
مجلة شباب الباحثين

\*\*\*

## علاقة نضوب الأنا بكل من النوع والعمر لدي عينة من طلاب الجامعة

( بحث مشتق من رسالة علمية تخصص صحة النفسية )

### إعداد

أ.د/ يوسف عبد الصبور عبد اللاه  
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
كلية التربية- جامعة سوهاج

أ.د/ نبيل عبد الفتاح حافظ  
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
المساعد  
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ. أسماء أبوبكر رضوان  
باحثة ماجستير - قسم الصحة النفسية

مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية  
العدد الأول - أكتوبر ٢٠١٩م

## ملخص :

هدف هذا البحث إلى التعرف على نضوب الأنا وأثره على كل من النوع و العمر لدي طلاب الجامعة . وتكونت عينة البحث من ( ٢٠٠ ) من طلاب جامعة سوهاج ، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٩-٢٤) سنة . و استخدم البحث مقياس نضوب الأنا (إعداد/ الباحثة ) . وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية موجبة بين متوسطات درجات أعمار عينة الدراسة علي مقياس نضوب الأنا لكل لصالح العمر من(١٩ - ٢١) سنة ، كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث من الجنسين علي مقياس نضوب الأنا وكانت هذه الفروق لصالح الذكور .

## **Ego depletion and its relation with both gender and age among a sample of University students**

### **Research Summary**

This research aims to identify an ego depletion and its effect on both gender and age among a sample of University students . The sample of the research consisted of (200) students of university students, aged between (19-24) years. The research used, Ego depletion scale (prepared by the researcher).The results revealed a statistically significant correlation between the mean scores of age upon ego- depletion scale in favor of the age between (19-21 ) years . The research also revealed statistically significant differences between the mean scores of males and females upon ego- depletion scale in favor of males.

## مقدمة:-

داد الاهتمام في الفترة الأخيرة بدراسة طلاب الجامعة ؛ فهم يمثلون عنصراً مهماً في المجتمع ويواجه بعض من طلاب الجامعة حديثاً كثيراً من الاغراءات والصراعات والضغوط والتي تؤثر علي حياتهم تأثيراً سلبياً ، ونتيجة لانخفاض قدرتهم علي ضبط الذات فهم يجدون صعوبة في مقاومة هذه الإغراءات والصراعات والدوافع الداخلية والأفكار والمشاعر مما تتسبب في انغماسهم في السلوكيات غير السوية ومنها ارتكابهم لجرائم القتل والسرقة والعنف والاعتصاب والإرهاب وتناول الكحول و الإدمان والكذب والسلوك العدواني ، والاعتئاب والقلق والخوف وغيرها، كما تستنزف مقاومة وكبح مثل هذه السلوكيات والأفكار والمشاعر قدراً من طاقة الأنا مما يؤدي إلي فراغ خزان الطاقة الداخلية المحدودة فيصاب الفرد بنضوب الأنا . كما يعد ضبط الذات من أكثر العمليات المفيدة والمهمة في بناء شخصية الإنسان . وتشير الدلائل إلي وجود ارتباط قوي بين قوة ضبط الذات والسلوكيات المرغوب فيها ومنها العلاقات البينيشخصية الجيدة ، وتحسين الصحة النفسية ، و زيادة الفاعلية في التكيف مع المهارات وتقليل العدوانية ، وارتفاع مستوي الأداء الأكاديمي ، و تقليل الإقبال علي إدمان العقاقير والكحول ، وتقليل الجرائم ، واضطرابات الأكل . كما يعتمد ضبط الذات علي طاقة محدودة ؛ فالقيام بالمهارات التي تتطلب ضبط الذات يقلل من هذه الطاقة لأداء المهارات اللاحقة التي تتطلب ضبط الذات حيث تستنفذ كمية من الطاقة في الفعل الأول (Duckworth & Seligman, 2005 : 939-944) .

بينما يُعتبر انخفاض ضبط الذات هو السبب الرئيسي للأنشطة الإجرامية والعنف والعدوانية و انتهاك القوانين و السلوكيات الشاذة والشعور بالذنب والخجل وغيرها (Tangney, et al ., 2004 : 279- 282) . وعند نضوب هذا المورد يحدث نضوب الأنا .

في حين يعد مفهوم نضوب الأنا Ego depletion من المفاهيم التي استحوذت علي اهتمام الباحثين في علم النفس ، ويعد باوميستر Baumeister أول من صاغ مصطلح نضوب الأنا والذي يُشير إلي حالة من الانخفاض المؤقت في قدرة الذات وخاصة فيما يرتبط بأداء الأفعال الإرادية الناتج عن الاستعمال السابق .

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

وأشار إلي أن فكرة طاقة الأنا تعتمد علي مصادر محدودة ترجع إلي عالم النفس فرويد (1923/1961 أ ، 1933/1961 ب ) حيث اعتقد فرويد أن الأنا تحتاج إلي كمية من الطاقة لإتمام مهامها و تحقيق الاستقرار بين الهو و الأنا الأعلى (Baumeister ,et al ., 1998: 1253) . ونظراً لأن أغلب المشكلات النفسية تختلف وفقاً للفروق الفردية فإن نضوب الأنا يختلف لدي الأفراد وفقاً للعمر والنوع وهذا ما تسعى الدراسة الحالية لإثباته.

### مشكلة البحث :

يعتبر نضوب الأنا من المشكلات النفسية والذي يؤثر تأثيراً سلبياً علي الفرد وفقاً للعمر والنوع ومن هنا تحددت مشكلة البحث الحالي في محاولة التعرف علي ظاهرة نضوب الأنا وأبعادها وتأثرها بكل من النوع والعمر لدي طلاب الجامعة . وتصاغ مشكلة البحث الحالي في السؤالين الآتيين:

١) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نضوب الأنا لدي عينة البحث تعزو للنوع ( ذكور وإناث ) ؟ .

٢) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نضوب الأنا لدي عينة البحث تعزو للعمر ؟ .

### أهداف البحث :

هدف البحث الحالي إلي ما يلي :

١- التعرف علي الفروق في نضوب الأنا لدي طلاب الجامعة تبعاً لمتغير النوع .

٢- التعرف علي الفروق في نضوب الأنا لدي طلاب الجامعة تبعاً لمتغير العمر .

### أهمية البحث :

تحددت أهمية البحث الحالي في جانبين هما :

أ- الأهمية النظرية :

تتمثل في التعرف علي مفهوم نضوب الأنا وأبعاده ونظرياته ، ومحاولة التعرف علي تأثير نضوب الأنا علي طلاب الجامعة وأهمية تناول هذه الفئة لما لها من دور مهم في المجتمع ب- الأهمية التطبيقية :

١ . إعداد مقياس نضوب الأنا لدي طلاب الجامعة واستخدامه في بحوث ودراسات مستقبلية

٢ . الاستفادة من نتائج البحث في إعداد البرامج الإرشادية والتي تهدف إلى إحداث تغيير في شخصية طلاب الجامعة .

### مصطلحات البحث

نضوب الأنا عرف باوميستر وآخرون نضوب الأنا بأنه "حالة من الانخفاض المؤقت في قدرة الأنا أو الإرادة اللازمة لأداء الأفعال الإرادية مثل التحكم في البيئة ، والتحكم في الذات ، والاختيار وهذا الانخفاض ينتج عن الاستخدام السابق والمتكرر لموارد الأنا مما يؤدي إلى نفاذ هذا المصدر " ، وعرفه أيضاً بأنه " حالة من تناقص مصادر الطاقة الناتج عن الإسراف في القيام بضبط الذات (Baumeister et al , 1998 : 1252 - 1253) .

أما الباحثة فعرفت نضوب الأنا إجرائياً فحددهت بأنه : " ظاهرة نفسية فسيولوجية سلوكية و نسبية يصاب بها الفرد تتمثل في انخفاض مؤقت في قدرة الأنا لأداء المهام الناتج عن استهلاك الطاقة الداخلية للأنا في الأفعال الإرادية المختلفة مما يؤدي إلى انخفاض طاقة الفرد لأداء المهام المختلفة اللاحقة ، و يتم قياسها والتعرف عليها بواسطة مقياس نضوب الأنا والذي يقيس مستوى الجهد والأداء وصعوبة المهام وتشتت الانتباه والقدرة علي ضبط الذات والشعور بالاستنزاف ، ويمكن علاجه عن طريق تنظيم الذات والاسترخاء والصلاة وزيادة الجلوكوز في الدم والدافعية ، كما يعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب علي المقياس المعد لذلك في البحث " .

### حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي في المحددات الآتية :

الحدود المكانية : تم تطبيق البحث الحالي في جامعة سوهاج .

الحدود الزمانية : تم تطبيق البحث الحالي خلال الفترة (٢٠١٦/٢٠١٧)، تحديداً من ٢٠١٧/٤/١١ إلي ٢٠١٧/٤/١٥ .

الحدود البشرية : تكونت العينة النهائية من (٢٠٠) من طلاب الجامعة من الإناث والذكور من الكليات والفرق الدراسية المختلفة ، وتراوح أعمارهم ما بين ( ١٩ - ٢٤ ) سنة .

## الإطار النظري :

### نضوب الأنا

يحدث نضوب الأنا كنتيجة لنفاد الوقود من المخ حيث تنضب الطاقة بشكل تدريجي ولا ينفد نهائياً حيث يبقى لدي الفرد كمية من الطاقة اللازمة للقيام بضبط الذات عند إثارة دافعيته. وأشار بعض الباحثين إلي أن تناول جرعة من الجلوكوز يمكنه أن يحسن من أداء الفرد المنضوب (Baumeister &ELghamdy , 2014 :148) . ويتمثل المظهر الأساسي لنضوب الأنا في انخفاض الأداء للقيام بمهام ضبط الذات اللاحقة للمهمة الأولى ، بما في ذلك انخفاض القدرة علي اتخاذ القرار ، و الرغبة في التدريب ، وصعوبة في مقاومة الدوافع المثيرة ، كما تشمل الأعراض الأخرى التعب والاجهاد الذاتي والسلبية تجاه الذات . بينما تميل السلوكيات المرتبطة بنضوب الأنا إلى أن تصبح أكثر تلقائية وتعتمد على العمليات المعرفية التلقائية ( Francis , 2014: 2 ) . ووفقاً لنظرية نضوب الأنا 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

(Baumeister ,2003); (Baumeister & Vohs 2007) ;(Van Dar Zee ,2013: 100)

كما أكد بعض الباحثين أن نضوب الأنا ما هو إلا تغيير في القدرة علي ضبط الذات ؛ وطبقاً لذلك فإن قدرة الفرد علي ضبط ذاته تتغير عبر الزمن في الفرد نفسه كما أن هذا التغيير يختلف من فرد إلي آخر وفقاً لمبدأ الفروق الفردية (Tangney et al , 2004 : 271- 324) . كما يكون الأفراد أكثر عرضة إلي الشعور بنضوب الأنا في نهاية اليوم عن بدايته (Helvaci 2010: 11-12) . في حين أن نضوب الأنا ما هو إلا اتجاه للحفاظ علي الطاقة المتبقية

والتي مازالت تُستنزف وهو ليس كمؤشر علي الاستنزاف التام

( Baumeister &schmeichel ,2004 ) ; ( Alberts,et al , 2007 : 392 ) .

ومن المهام أو المواقف التي تتسبب في حدوث نضوب الأنا الاستمرار في المهام غير السارة، و اتخاذ القرار، وقمع الفكر وقمع المشاعر، والتقديم الذاتي ، وبعد أداء تلك المهام التي تستنزف طاقة الأنا يصبح الأفراد غير قادرين علي أداء المهام الصعبة ، أو التطوع لمساعدة الآخرين ، واستخدام التفكير المنطقي، ومقاومة الإغراءات، ومقاومة قلق الموت، و

الالتزام بالصدق، و السيطرة على النزوات الجنسية والرغبات العدوانية . كما يمكن استعادة طاقة الأنا عن طريق تعلم الطرق الإيجابية مثل مشاهدة فيديو كوميدي أو الحصول علي هدية(التعزيز) ، و توكيد الذات الإيجابي ، وتناول الجلوكوز (29 : Hummel , 2013) .

من ناحية أخرى ميز فوز وآخرون , Vohs et al (2008) بين نوعين من النضوب هما :  
أ - النضوب المعتدل: وينشأ بعد أداء المفحوصين لمهمة واحدة تتطلب ضبط الذات ويحدث بعد(5-10) دقائق من ممارسة المهمة ، ويستمر لقليل من الدقائق .

ب- النضوب الشديد : ويحدث بعد القيام بالعديد من المهام التي تستنزف الأنا ويستمر لفترة أطول ، وهذا النوع أشد وأقوي من النضوب المعتدل ومن الصعب التغلب عليه ومواجهته وهزيمته . ( Baumeister & Vohs , 2016 : 88-89) .

ووفقاً للبحث الحالي يتم تحديد شدة النضوب وفقاً للدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس نضوب الأنا وكلما ازدادت الدرجة التي يحصل عليها الفرد علي هذا المقياس ازدادت شدة النضوب .

في حين يرتبط نضوب الأنا بظهور كثير من الأعراض منها : الشعور باليأس ، الإحباط ، الاكتئاب ، انخفاض الإرادة الداخلية ، الشعور بالحزن ، والرغبة في الانتحار ، انخفاض الطاقة ، اضطرابات النوم ، البلادة ، تأخر في النمو النفسي ، صعوبة في التركيز ، تقلبات مزاجية ، الشعور بالإرهاك ، والأفكار التشاؤمية تجاه المستقبل و الشعور بالاكتئاب واليأس وفقدان الأمل . وبذلك يعد نضوب الأنا كمنبئ لإصابة الفرد بالاكتئاب

(Wegner, et al .,2007: 12-13). أما أعراض نضوب الأنا وفقاً للبحث الحالي فتتمثل في ما يلي: انخفاض الرغبة في ممارسة أي مهمة ، الشعور بالإجهاد والإرهاك والتعب في بعض الأوقات كنتيجة لاستنفاد الطاقة الداخلية. الشعور بالضعف العام والكسل، إيجاد صعوبة في كبت ومقاومة المشاعر والرغبات والإغراءات والصراعات والأفكار ، إيجاد صعوبة في البدء في مهمة جديدة بعد القيام بعملٍ مجهد ، انخفاض الأداء الأكاديمي في بعض المهام الصعبة ، انخفاض مستوي الكفاءة الذاتية ، صعوبات في تركيز الانتباه ، إيجاد صعوبة في اتخاذ الاختيار الصحيح عند التعرض لكثير من الاختيارات .

وقد يحدث نضوب الأنا لعدة أسباب منها العوامل الفسيولوجية وتشمل : الأنشطة العضلية وممارسة ضبط الذات و انخفاض الجلوكوز بالمخ . والعوامل الفسيولوجية العصبية : وترتبط

بتدفق الدم في المخ ، والذي يتضح من خلال التصوير المغناطيسي للمخ . والعوامل النفسية وتشمل تغيرات في التأثير ، والعمليات الدافعية والمعرفية ، واستراتيجية الحفاظ علي مصادر ضبط الذات ، وانخفاض الكفاءة الذاتية . (Graham , 2011: 16-18)

## النظريات المفسرة لنضوب الأنا

### ١ . نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic theory

قدم فرويد نموذج اقتصادي عن الطاقة وأفترض أن طاقة الأنا تنبع من مصدر محدود والذي يستخدم في كافة المجالات كما أن هذه الكمية المتاحة يمكن أن تجف وتنضب كنتيجة للصراعات والضبط المكثف والقمع الداخلي للذات . ثم توالي بعد ذلك كثير من الباحثين الذين تناولوا طاقة الأنا واتفقوا في أن الضغوط والصراعات والمشكلات التي لم تحل بعد تستهلك الطاقة المحدودة . كما أن كل هذه النماذج تناولت الطاقة بأنها مصدر محدود والذي يمكن أن ينضب أو ينفد أو يمكن ادخاره (Ryan & Deci , 2008 : 704) .

### ٢ . النظرية البيولوجية Biological Theory

تفسر حدوث نضوب الأنا في ضوء انخفاض مستوى الجلوكوز وعدم قدرة الجسم علي نقل الجلوكوز إلي المخ ؛ ويحدث النضوب عندما يقوم الأفراد بممارسة المهام التي تتطلب ممارسة ضبط الذات والذي يستنزف كمية كبيرة من ( الجلوكوز، الجليكوجين) ؛ حيث أن عند ممارسة ضبط الذات تقل كمية الجليكوجين بالمخ ؛ فيحدث الخلل في قيام الأنشطة المخية بوظائفها عندما تنخفض مستويات الجلوكوز بالمخ مسبباً كثير من المشكلات المعرفية والسلوكية (Gailliot, 2010 :9)

### ٣ . نظرية الموارد المحدودة :

وفقاً لنموذج الموارد فإن ضبط الذات يعتمد على مورد طبيعي للطاقة وهذا المورد له قدرة محدودة لأداء أعمال ضبط الذات التي تستنفد هذا المورد ، مما يؤدي إلي انخفاض قدرة الفرد على ممارسة ضبط الذات في مهمة ضبط الذات اللاحقة وعرفها باوميستر بنضوب الأنا،(Baumeister , et al ., 1998 : 1252- 1253) حيث استعار مصطلح "الأنا" من نموذج الطاقة الذاتية لفرويد . وطبقاً لنموذج الموارد المحدودة فإن الذات تتكون من كمية محدودة من المصادر والتي تشبه الطاقة أو القوة والتي تُنفق في تغيير وتجنب وتنظيم الاستجابات .



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

ويستخدم نفس المصدر لأداء كثير من المهام المختلفة منها تنظيم الذات والأفكار ، والتحكم في الانفعالات ، منع الدوافع والرغبات ، دعم القوة الجسدية ، ومقاومة الفشل . (Baumeister & Heatherton 1996 :2 ) .

### دراسات سابقة

دراسة ( ستوك وبياوميستر , Stuck & Baumeister ٢٠٠٦ )

بعنوان : " نضوب الأنا وعلاقته بالسلوك العدواني " .

هدفت الدراسة إلي كشف تأثير نضوب الأنا علي السلوك العدواني لدي عينة من طلاب الجامعة من قسم علم النفس . وانقسمت عينة الدراسة إلي ثلاث مجموعات حيث اشتملت العينة في المجموعة الأولى علي ( ٢٩ من الذكور ، ٣١ من الإناث ) طلاب علم النفس من جامعة جيسن بمتوسط عمري ( ٢١.٩١ ) سنة ، أما المجموعة الثانية فكان عددها ( ٦٠ من الذكور ، ٤٧ من الإناث ) بمتوسط عمري ( ٢٣.١٨ ) سنة أما المجموعة الثالثة فكان عددها ( ٣٥ من الإناث و ١٠ من الذكور ) بمتوسط عمري ( ٢٢.٧٨ ) سنة ، واشتملت أدوات الدراسة علي مقياس العدوانية لاندريسن وبوشمان Anderson & Bushman , 1997 ، ومقياس تنظيم الذات ، واختبار الابداع . وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق واضحة علي مقياس العدوانية ترجع لمتغير النوع ، كما وجد أن الاسراف في القيام بالأفعال التي تتطلب تنظيم الذات يستنزف طاقة الأنا اللازمة لتنظيم الدوافع العدوانية ، كما يؤثر نضوب الأنا علي السلوك العدواني والذي يقلل من قدرة الفرد لمنع ومقاومة السلوك العدواني .

دراسة ( شممايكل و فوز , Schmeichel & Vohs ٢٠٠٩ )

بعنوان : " توكيد الذات وضبط الذات : القيم التوكيدية الأساسية كعلاج لنضوب الأنا " .

هدفت الدراسة إلي كشف دور توكيد الذات في تسهيل عملية ضبط الذات عند نضوب الموارد . وتم تقسيم العينة إلي أربعة مجموعات ؛ حيث تكونت المجموعة الأولى من ( ٦٣ ) من طلاب الجامعة ( ٣٢ ) منهم من الذكور ، وتكونت المجموعة الثانية من ( ٧٦ ) من طلاب الجامعة و ٢٨ من الذكور ، أما المجموعة الثالثة فتكونت من ( ٢٩ ) من طلاب الجامعة و ( ١٢ ) من الذكور ، و المجموعة الرابعة تكونت من ( ٩٦ ) من طلاب الجامعة ( ٣١ ) من الذكور . واشتملت أدوات الدراسة علي مقياس نضوب الأنا ومقياس ضبط الذات ومقياس توكيد الذات . وتوصلت الدراسة إلي أن توكيد الذات يقوي ضبط الذات ، كما يعتبر توكيد الذات كاستراتيجية نفسية فعالة تقلل من احتمالات حدوث نضوب الأنا .

دراسة ( إنجلترا و برترامز Englert & Bertrams ٢٠١٥ )

بعنوان : " دور الاسترخاء في التخفيف من تأثير نضوب الأنا " . هدفت الدراسة إلى فحص دور الاسترخاء في التخفيف من الآثار السلبية الناجمة عن نضوب الأنا علي أداء لاعبي كرة السلة . وتكونت عينة الدراسة من (٣٩) من لاعبي كرة السلة ( ٦ من الإناث ، ٣٣ من الذكور ) بمتوسط عمري (٢٤.٤١) سنة وانحراف معياري (٢.٥١) واشتملت الدراسة علي مقياس القلق للرياضة ، ومقياس ضبط الذات. وتوصلت النتائج إلي أن الاسترخاء يساعد علي التخلص السريع من تأثير النضوب السلبي حيث يزداد أداء الأفراد مباشرةً بعد أخذ قسط من الراحة .

وتستخلص الباحثة من هذه الدراسات ما يلي: أن أغلب الدراسات التي عرضتها الباحثة تتناول نضوب الأنا كعلاقة ارتباطية ترتبط بالعديد من المتغيرات الأخرى . كماأغلب هذه الدراسات تناولت نضوب الأنا والآثار السلبية المترتبة عليه أو أسباب نضوب الأنا أوالطرق العلاجية أو الوقائية من النضوب . في حين أجريت جميع الدراسات والبحوث التي تناولت نضوب الأنا علي عينات من الجنسين ، وفي مراحل عمرية مختلفة من الشباب والراشدين وإن كان أكثرها من الشباب ، كما تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات والبحوث المرتبطة بنضوب الأنا وفقاً لموضوع وهدف الدراسة . في حين اختلف حجم العينات المستخدمة في الدراسات والبحوث المرتبطة بنضوب الأنا. وتوصلت نتائج الدراسات السابقة إلي الأساليب والطرق العلاجية المتعددة لعلاج نضوب الأنا والتي تستفيد منها الباحثة في تحديد ووضع واستخدام الطرق العلاجية المناسبة وفقاً لموقع ومكان الدراسة والمجتمع ووفقاً للمرحلة العمرية المستخدمة في الدراسة .

### فروض البحث

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث من الجنسين علي مقياس نضوب الأنا .

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث علي مقياس نضوب الأنا تعزي للعمر .

## إجراءات البحث

(١) منهج البحث : تستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي ، إضافة إلي المنهج الكلينيكي منهج دراسة الحالة الفردية والدراسة المتعمقة للشخصية بهدف الوقف علي الديناميات والصراعات والدوافع اللاشعورية الكامنة وذلك بالنظر للشخصية كوحدة متكاملة .

(٢) عينة الدراسة:- لقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وفق شروط محددة لا وفق الصدفة بحيث يتوفر لدى كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي الفرصة المتكافئة لأي فرد آخر في أن يتم اختياره في العينة . وتم اختيار عينة الدراسة من طلاب جامعة سوهاج ، وقد تألفت العينة الاستطلاعية من (٥٠) طالب وطالبة من طلاب كلية الآداب قسم علم النفس من الفرقة الثانية ، أما العينة النهائية فتكونت من (٢٠٠) طالب وطالبة ، وتم تقسيم العينة إلي (١٠٠ إناث ، ١٠٠ ذكور ) ، وتم اختيار العينة من كلية الآداب (قسم علم النفس ) وكلية التربية قسم (لغة عربية ، وعلم نفس ، و رياضيات ) و من كلية الهندسة ومن الفرق الدراسية المختلفة ( الثانية والثالثة والرابعة ) ، وتراوحت أعمارهم ما بين ( ١٩ - ٢٤ ) سنة .

(٣) أدوات البحث : مقياس نضوب الأنا Ego Depletion Scale ( إعداد الباحثة ) قامت الباحثة بإعداد هذه الأداة بهدف التعرف علي أسباب نضوب الأنا وأعراضه ومستوياته وفي سبيل تحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بالخطوات المنهجية الآتية :

١- إعداد إطار نظري يحتوي علي خلاصة ما كُتب عن نضوب الأنا من الناحية النفسية .  
٢- الاطلاع علي عدد من المقاييس التي تقيس نضوب الأنا من زوايا نفسية متعددة ولعل من أبرز هذه المقاييس ما يلي : مقياس ضبط الذات المختصر إعداد ا تانجني وآخرون al Tangney, et (2004) . واستبيان نضوب الأنا البعدي إعداد ا بركلي ، ومورفان وآخرون ( Muraven et al., 2006 ) ; (Burkley, 2008) .

ومقياس حالة نضوب الانا إعداد ا سياجرو وآخريين(2010) Ciarocco et al ، ومقياس نضوب الأنا إعداد ا مارنيس Maranges (2014) ، ومقياس الشعور بالنضوب إعداد ا سالمون (2014) Salmon .

ومقياس ضبط الذات المختصر إعداد ا جراهام (2015) Graham .

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

٣- ثم قامت الباحثة بتصميم المقياس في صورته الأولية ، وعرضته علي عشرة من الأساتذة المختصين في علم النفس والصحة النفسية ، بهدف تحديد مدي ملائمة العبارات لسن ومستوي تعليم الطلاب أفراد العينة وإبداء الرأي فيما يتعلق بدقة ووضوح تعبير العبارة عن البعد المقيس ، وبيان ما إذا كانت العبارة تنتمي إلي البعد الذي تقيسه أم لا .

٤- ثم قامت الباحثة بإعداد التعليمات الخاصة بالإجابة علي هذه العبارات ، وكان يتطلب من المفحوصين إبداء الرأي بالنسبة لكل عبارة علي أساس اختياره الإجابات الآتية : دائماً ، أحياناً ، نادراً .

٥- لتصحیح المقياس قامت الباحثة بإعطاء كل استجابة من الاستجابات وزناً بحيث تعطي الاستجابة دائماً ثلاث درجات ، وأحياناً درجتين ، ونادراً درجة واحدة ، وبهذا تكون أدنى درجة يحصل عليها المفحوص هي (  $1 \times 100 = 100$  ) وتمثل أرضية المقياس ، أما أعلى درجة فهي (  $3 \times 100 = 300$  ) ؛ وتمثل سقف المقياس ، حيث تكونت عبارات المقياس من ١٠٠ عبارة .

و يوضح الجدول التالي توزيع الأبعاد علي مقياس نضوب الأنا في صورته النهائية

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد لثالث	البعد الرابع	البعد الخامس
أرقام العبارات	١٨-١	٤٣-١٩	٥٥-٤٤	٨٣-٥٦	١٠٠-٨٣

### بناء المقياس

للتحقق من الشروط السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه علي عينة استطلاعية مكونة من ( ٥٠ ) من طلاب جامعة سوهاج بواقع ( ٢٥ إناث ، ٢٥ ذكور ) من كلية الآداب الفرقة الثانية من قسم علم النفس ممن تتراوح أعمارهم ما بين ( ١٩-٢٠ ) عاماً وذلك لحساب صدق وثبات المقياس . ثم قامت الباحثة بالتحقق من صلاحية المقياس باستخدام الطرق التالية:

### أولاً : معامل الاتساق الداخلي

تم حساب معامل الاتساق الداخلي من خلال إيجاد ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون وبواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) فقد تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠.٢٧-٠.٧٣) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠.١٣٨) درجة تبين وجود (٧) فقرات غير دالة إحصائياً لذا تم

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

استبعادها عن المقياس ؛ وهي العبارات التي حصلت علي معامل ارتباط  $0.03\%$  فأقل لتصبح عبارات المقياس (١٠٠) عبارة بعد حذف هذه العبارات .

جدول (٢) يوضح الاتساق الداخلي لعبارات مقياس نضوب الأنا ن (٥٠)

البعد الأول الجهود والاداء		البعد الثاني صعوبة المهمة		البعد الثالث تشئت الانتباه		البعد الرابع القدرة علي ضبط الذات		البعد الخامس الشعور بالاستنزاف	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٧٢	٢٢	**٠.٤٦	٤٧	**٠.٥٨	٥٩	**٠.٤٦	٨٨	**٠.٦٥
٢	**٠.٤٢	٢٣	**٠.٧١	٤٨	*٠.٣٥	٦٠	**٠.٦٥	٨٩	**٠.٦٠
٣	**٠.٣٥	٢٤	**٠.٤٦	٤٩	**٠.٥٨	٦١	**٠.٥٢	٩٠	**٠.٥٤
٤	*٠.٢٧	٢٥	**٠.٧١	٥٠	**٠.٥٨	٦٢	**٠.٤٦	٩١	**٠.٦٥
٥	*٠.٢٨	٢٦	**٠.٤٦	٥١	**٠.٤٨	٦٣	**٠.٦٥	٩٢	**٠.٥٧
٦	**٠.٥٨	٢٧	**٠.٧١	٥٢	**٠.٦٣	٦٤	**٠.٦٥	٩٣	*٠.٢٨
٧	**٠.٥٩	٢٨	*٠.٥٣	٥٣	**٠.٥٨	٦٥	**٠.٥٣	٩٤	*٠.٢٨
٨	**٠.٤٧	٢٩	*٠.٦٤	٥٤	**٠.٥٩	٦٦	*٠.٣٣	٩٥	**٠.٥٧
٩	**٠.٤٥	٣٠	*٠.٧١	٥٥	**٠.٥٥	٦٧	**٠.٥٣	٩٦	**٠.٥٢
١٠	**٠.٥١	٣١	**٠.٧١	٥٦	**٠.٥٨	٦٨	**٠.٥٣	٩٧	**٠.٦١
١١	**٠.٥٦	٣٢	**٠.٥١	٥٧	*٠.٣٥	٦٩	**٠.٥٢	٩٨	**٠.٤٢
١٢	**٠.٦٩	٣٣	**٠.٣٩	٥٨	**٠.٥٩	٧٠	**٠.٤١	٩٩	**٠.٤٢
١٣	**٠.٦٦	٣٤	**٠.٤١			٧١	**٠.٤٦	١٠٠	**٠.٣٨
١٤	**٠.٦٣	٣٥	**٠.٣٩			٧٢	*٠.٣٣	١٠١	*٠.٣٥
١٥	**٠.٧١	٣٦	*٠.٣٥			٧٣	**٠.٤٦	١٠٢	**٠.٦٨
١٦	**٠.٥٨	٣٧	**٠.٤٦			٧٤	**٠.٤٦	١٠٣	**٠.٥٤
١٧	**٠.٥٧	٣٨	*٠.٣٥			٧٥	**٠.٥٤	١٠٤	**٠.٦٨
١٨	**٠.٥٤	٣٩	*٠.٣٥			٧٦	**٠.٥٧	١٠٥	**٠.٧٣
١٩	**٠.٤٦	٤٠	**٠.٧١			٧٧	**٠.٦٤	١٠٦	**٠.٣٠
٢٠	*٠.٢٧	٤١	**٠.٥٣			٧٨	**٠.٦٦	١٠٧	**٠.٧٣

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

البعد الخامس الشعور بالاستنزاف		البعد الرابع القدرة علي ضبط الذات		البعد الثالث تشنت الانتباه		البعد الثاني صعوبة المهمة		البعد الأول الجهد والاداء	
معامل الارتباط	رقم العبرة	معامل الارتباط	رقم العبرة	معامل الارتباط	رقم العبرة	معامل الارتباط	رقم العبرة	معامل الارتباط	رقم العبرة
		** .٥٤	٧٩			** .٤٦	٤٢	** .٦٠	٢١
		** .٥٦	٨٠			** .٣٩	٤٣		
		** .٥٩	٨١			** .٤٥	٤٤		
		** .٦٦	٨٢			** .٥٥	٤٥		
		** .٦٤	٨٣			** .٥٣	٤٦		
		* .٣٣	٨٤						
		** .٦٣	٨٥						
		** .٦٣	٨٦						
		** .٦٣	٨٧						
		** .٦٤							

مستويات الدلالة :

(\*\*) دال عند مستوي (٠.٠١) . (\*) دال عند مستوي (٠.٠٥) .

جدول (٣) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس نضوب الأنا والدرجة الكلية ن (٥٠)

أبعاد المقياس	معامل الارتباط
البعد الأول: الجهد والأداء.	** .٦٨
البعد الثاني: صعوبة المهمة.	** .٨٤
البعد الثالث: تشنت الانتباه.	** .٧٢
البعد الرابع: القدرة علي ضبط الذات.	** .٨٢
البعد الخامس: الشعور بالاستنزاف	** .٧٦

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

يتضح من الجدولين السابقين : أن جميع معاملات الارتباط بين عبارات المقياس وأبعادها كانت مرتفعة و دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) وهذه النتائج تؤكد علي التجانس والاتساق بين عبارات وأبعاد المقياس .

ثانياً : صدق المقياس :

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام صدق المحكمين والصدق العملي والصدق التمييزي .  
(أ) صدق المحكمين :

تم عرض المقياس علي ١٠ من المختصين في علم النفس والصحة النفسية ؛ وذلك لاستطلاع آراءهم فيما يتعلق بمدى دقة ووضوح عبارات المقياس المصاغة ، ومدى ملائمتها لقياس ما وضعت لقياسه وذلك في ضوء تعريف نضوب الأنا وتعريف أبعاده المقاسة ، و اعتمدت الباحثة علي نسبة اتفاق ٨٠% فأكثر لقبول العبارة، وقد تم استبعاد العبارات التي حصلت علي نسبة اتفاق أقل من ٨٠% ، وأصبح المقياس بعد تحكيمه يتكون من (١٠٧) عبارة ؛ ثم تم حذف العبارات التي حصلت علي معامل ارتباط أقل من 0.3% ليصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (١٠٠) عبارة .

### ب) الصدق العملي Factorial Validity

قامت الباحثة بحساب الصدق العملي للمقياس و هي الأكثر دقة و ذلك باستخدام معامل الارتباط و قد أشارت النتائج إلى أن الاختبار يتسم بالصدق العملي وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (٤) يوضح نتائج الصدق العملي لعبارات مقياس نضوب الأنا ن (٥٠)

البعد الخامس الشعور بالاستنزاف		البعد الرابع القدرة علي ضبط الذات		البعد الثالث تشئت الانتباه		البعد الثاني صعوبة المهمة		البعد الأول الجهد والاداء	
معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم
التشبع	العبارة	التشبع	العبارة	التشبع	العبارة	التشبع	العبارة	التشبع	العبارة
٠.٥٦٩	٨٨	٠.٤٧٥	٥٩	-	٤٧	٠.٦١٥	٢٢	٠.٣٨٧	١
٠.٦١٣	٨٩	٠.٥٢٩	٦٠	٠.٤٩٤	٤٨	٠.٥٤٥	٢٣	٠.٣٦٠	٢
٠.٥٤٠	٩٠	٠.٤٦١	٦١	-	٤٩	٠.٤٤٣	٢٤	٠.٤٤٧	٣
٠.٥٧٨	٩١	٠.٣٦٠	٦٢	-	٥٠	-	٢٥	-	٤

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

البعد الخامس الشعور بالاستنزاف		البعد الرابع القدرة علي ضبط الذات		البعد الثالث تشئت الانتباه		البعد الثاني صعوبة المهمة		البعد الأول الجهد والاداء	
معامل	رقم التشبع	معامل	رقم التشبع	معامل	رقم التشبع	معامل	رقم التشبع	معامل	رقم التشبع
٠.٤٦٤	٩٢	٠.٤٥٨	٦٣	٠.٣٨٢	٥١	٠.٤٣٣	٢٦	٠.٥٢٢	٥
٠.٥٤٥	٩٣	٠.٤٤٧	٦٤	٠.٥٥٨	٥٢	٠.٧٠٨	٢٧	٠.٤٠٤	٦
٠.٤٢٩	٩٤	٠.٣٨٤	٦٥	٠.٦٣٢	٥٣	٠.٥٤٥	٢٨	٠.٥٨٥	٧
٠.٣٨٠	٩٥	٠.٤٧٢	٦٦	٠.٤٣٢	٥٤	٠.٦٧٨	٢٩	٠.٤١٤	٨
٠.٣٩٦	٩٦	٠.٤٧٦	٦٧	٠.٥٦٩	٥٥	٠.٥١٦	٣٠	٠.٦٣٣	٩
٠.٣٦٢	٩٧	٠.٥٠٨	٦٨	٠.٥٦٤	٥٦	٠.٤٨٢	٣١	٠.٤٦٩	١٠
-	٩٨	٠.٤٠٨	٦٩	٠.٥٤١	٥٧	٠.٦٠٠	٣٢	٠.٤٦٥	١١
٠.٤٨٩	٩٩	٠.٤٠٩	٧٠	٠.٤١٠	٥٨	٠.٤٢٧	٣٣	٠.٥١٣	١٢
-	١٠٠	٠.٣٥٢	٧١			٠.٦٢١	٣٤	٠.٤٣٩	١٣
٠.٥٨٤	١٠١	٠.٣٨٠	٧٢			-	٣٥	٠.٤٠٩	١٤
٠.٥٠٨	١٠٢	٠.٤٦١	٧٣			٠.٤١٤	٣٦	٠.٤٠٦	١٥
٠.٥١٤	١٠٣	-	٧٤			-	٣٧	٠.٥١٠	١٦
٠.٥٧١	١٠٤	٠.٥٧٩	٧٥			٠.٧٨٩	٣٨	٠.٣٧٧	١٧
٠.٥٣٥	١٠٥	٠.٦٧١	٧٦			٠.٥٥٨	٣٩	٠.٤٢٠	١٨
-	١٠٦	٠.٥٠٢	٧٧			٠.٣٥١	٤٠	٠.٥٧٣	١٩
٠.٥٦٦	١٠٧	٠.٤٩٦	٧٨			٠.٤٦٨	٤١	٠.٤٥٤	٢٠
		٠.٤٤٩	٧٩			٠.٤٧١	٤٢	٠.٤٠٧	٢١
		٠.٦٢٨	٨٠			٠.٥٣٢	٤٣		
		٠.٤٩٠	٨١			٠.٣٥٧	٤٤		
		٠.٤١٤	٨٢			٠.٤٣٨	٤٥		
		٠.٦٧٧	٨٣			٠.٦٢٠	٤٦		
		٠.٤١٩	٨٤						
		٠.٥٥٤	٨٥						



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

البعد الخامس الشعور بالاستنزاف		البعد الرابع القدرة علي ضبط الذات		البعد الثالث تشنت الانتباه		البعد الثاني صعوبة المهمة		البعد الأول الجهد والاداء	
معامل	رقم التشبع	معامل	رقم التشبع	معامل	رقم التشبع	معامل	رقم التشبع	معامل	رقم التشبع
		٠.٥٩٦	٨٦						
		٠.٤٥٣	٨٧						

ثالثاً : ثبات مقياس نضوب الأنا:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ وجاءت النتائج كما يلي :  
جدول رقم (٦) يوضح قيم معاملات ثبات مقياس نضوب الأنا بطريقة ألفا - كرونباخ

أبعاد المقياس	قيمة ألفا - كرونباخ
البعد الأول: الجهد والاداء.	٠.٨٤
البعد الثاني: صعوبة المهمة.	٠.٨٩
البعد الثالث: تشنت الانتباه.	٠.٤٨
البعد الرابع: القدرة علي ضبط الذات.	٠.٩١
البعد الخامس: الشعور بالاستنزاف	٠.٨٦
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٣

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا - كرونباخ مرتفعة ؛ مما يجعلنا ننثق في ثبات المقياس .

## نتائج البحث ومناقشتها

نتائج الفرض الأول ، ومناقشتها : حيث ينص هذا الفرض علي الآتي : " توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث من الجنسين علي مقياس نضوب الأنا " للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث من الذكور والإناث في كل بعد من أبعاد مقياس نضوب الأنا علي حده ، وفي المقياس ككل، ثم استخدام اختبار "ت" لمعرفة اتجاه الفرق ودلالته الإحصائية.

ويوضح جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث من الجنسين

(الذكور والإناث) لمقياس نضوب الأنا ن (٢٠٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الذكور (ن=١٠٠)		الإناث (ن=١٠٠)		المجموعة أبعاد نضوب الأنا
		ع	م	ع	م	
غير دال	١.٦٥٢	٤.٣٦	٣٧.١٨	٥.٨٨	٣٨.٣٩	البعد الأول "الجهد والأداء"
غير دال	٠.٩٣١	٥.٩٦	٥٢.٠٣	٥.٧٣	٥٢.٨٠	البعد الثاني "صعوبة المهمة"
غير دال	٠.١٦٣-	٣.٦٧	٢٥.٢٠	٣.٢٥	٢٥.١٢	البعد الثالث تشتت الانتباه
غير دال	٠.٢٨٥-	٧.٠٤	٥٨.٧٩	٦.٣٢	٥٨.٥٢	البعد الرابع القدرة علي ضبط الذات
غير دال	٠.١٣٧-	٣.٩٤	٣٧.٤٩	٤.٢٩	٣٧.٤١	البعد الخامس الشعور بالاستنزاف
غير دال	٠.٧٢٤	١٨.٨٥	٢١٠.٦٩	١٧.٨٧	٢١٢.٥٧	مقياس نضوب الأنا ككل

علماً بأن قيمة ت الجدولية عند ٠.٠١ = ٢.٦٢٦

ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٩٨٤

يتضح مما سبق ووجود فروق ذات دلالة إحصائية موجبة بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث علي مقياس نضوب الأنا ككل وكانت الفروق لصالح الذكور . وهذا يدل علي أن مستوي نضوب الأنا لدي الإناث أعلي من الذكور وهذا يتفق مع طبيعة الأنثى في أنها أكثر حساسية للمشكلات النفسية . وبذلك يتحقق الفرض الثاني . وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه وجنر وآخرون (2007) والذي أظهرت نتائج دراسته وجود فروق

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

بين متوسطات درجات الجنسين علي مقياس نضوب الأنا لصالح الذكور . وتختلف مع ذلك دراسة جراي Gray (2013) والذي أشار إلي أن الذكور أكثر تأثراً بالنضوب مقارنة بالإناث (Baumeister & Vohs , 2016 :100) .

نتائج الفرض الثاني ، ومناقشتها : حيث ينص هذا الفرض علي الآتي : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة علي مقياس نضوب الأنا تعزي للعمر " للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث وفقاً لمتغير العمر، حيث تم تقسيم العينة إلي فئتين (من عمر ١٩ - ٢١ سنة ، ومن عمر ٢٢ - ٢٤ سنة) في كل بعد من أبعاد مقياس نضوب الأنا علي حده ، وفي المقياس ككل، ثم استخدام اختبار "ت" لمعرفة اتجاه الفرق ودلالته الإحصائية .

ويوضح جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث وفقاً لمتغير العمر لمقياس نضوب الأنا ن (٢٠٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	العمر (٢٢ - ٢٤) سنة (ن = ١٠٠)		العمر (١٩ - ٢١) سنة (ن = ١٠٠)		المجموعة أبعاد نضوب الأنا
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠.٦١٠	٤.٤٠	٣٧.٧٥	٤.٣٩	٣٨.١٣	البعد الأول "الجهد والاداء"
غير دال	٠.٣٣٣ -	٥.٩٩	٥٢.٦٨	٥.٤٧	٥٢.٤١	البعد الثاني "صعوبة المهمة"
غير دال	٠.٧٥٤ -	٣.٥٦	٢٥.٣٨	٣.٣٧	٢٥.٠١	البعد الثالث تششتت الانتباه
غير دال	١.١٦١ -	٦.٦٥	٥٩.٤٥	٦.٧٠	٥٧.٩٢	البعد الرابع القدرة علي ضبط الذات
غير دال	١.١٩٥ -	٤.٣٣	٣٧.٨٤	٣.٩٣	٣٧.١٤	البعد الخامس الشعور بالاستنزاف
غير دال	٠.٩٦٠	١٧.٦٩	٢١٣.١٠	١٨.٩٦	٢١٠.٦١	مقياس نضوب الأنا ككل

علمًا بأن قيمة ت الجدولية عند ٠.٠١ = ٢.٦٢٦

ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٩٨٤

يتضح من ذلك أن : وجود فروق ذات دلالة إحصائية موجبة بين متوسطات درجات أعمار عينة البحث علي بعد الجهد والأداء لصالح العمر من (٢٢ - ٢٤) سنة . وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية سالبة بين متوسطات درجات أعمار عينة الدراسة علي كلٍ من بعد صعوبة المهمة ، و بعد تشتت الانتباه ، و بعد الشعور بالاستنزاف . ووجود فروق ذات دلالة إحصائية سالبة بين متوسطات درجات أعمار عينة البحث علي بعد القدرة علي ضبط الذات لصالح العمر من (١٩ - ٢١) سنة . ووجود فروق ذات دلالة إحصائية موجبة بين متوسطات درجات أعمار عينة البحث علي مقياس بنضوب الأنا ككل لصالح العمر من (١٩ - ٢١) سنة .

تتفق هذه النتائج مع دراسة داهم وآخرون , Dahm et al (٢٠١١) والتي توصلت إلي أن المفحوصين الصغار أقل من (٢٥) سنة كانوا أكثر تأثراً بنضوب الأنا بينما لم تظهر مجموعة كبار السن أي تأثير بنضوب الأنا . ويتضح من ذلك تأثر الطلاب من (٢٢ - ٢٤) سنة بنضوب الأنا .

### توصيات البحث

١. إظهار القيم الإسلامية في مواد الثقافة الإسلامية في متطلبات الجامعة القائمة علي توجيه الطلاب علي أهمية ضبط الذات وأثره علي نجاح الفرد والمجتمع .
٢. الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي لوسائل الإعلام لما لها من أثر كبير وفعال علي نفسية الأفراد والمجتمع ؛ والقائمة علي تدريب الأفراد كيفية التحكم في الذات، مما يقلل من حدوث المشكلات الاجتماعية والنفسية .
٣. الاهتمام بالجانب النفسي للطلاب من خلال تنظيم جلسات للتفريغ الانفعالي، والتعبير عن المشاعر تقوم بها وحدة الإرشاد الاجتماعي والنفسي ومركز الإرشاد النفسي في الجامعة.
٤. الإعداد لدورات إرشادية لطلاب الجامعة بصورة مستمرة تتضمن العديد من الموضوعات الخاصة بمشكلاتهم النفسية، كما يتم فيها تقديم الطرق والأساليب التي تقوي وتملأ خزانات الطاقة النفسية لديهم ومنها الصلاة ، و الاسترخاء، وممارسة الرياضة وغيرها

### مقترحات البحث

١. إجراء دراسة تبحث عن العلاقة بين نضوب الأنا ومتغيرات آخري مثل الانتباه والانطواء والالتزان ، والميل للعصابية والقلق، والتوافق النفسي والاجتماعي والسلوك العدواني .
٢. إجراء برامج إرشادية وعلاجية لمواجهة نضوب الأنا قائمة علي الاسترخاء .
٣. إجراء بحوث للتعرف على مفهومي (نضوب الأنا ، تنظيم الذات ) .
٤. إجراء دراسة للتعرف علي وقياس حالة نضوب الأنا لدي المراحل العمرية والنمائية المختلفة

- Alberts, H. J., Martijn, C., Greb, J., Merckelbach, H., & Vries, N. K. (2007). Carrying on or giving in: The role of automatic processes in overcoming ego depletion. *British Journal of Social Psychology*, 46(2), 383-399.
- Dahm, T., Neshat-Doost, H. T., Golden, A. M., Horn, E., Hagger, M., & Dalgleish, T. (2011). Age shall not weary us: Deleterious effects of self-regulation depletion are specific to younger adults. *PLoS one*, 6(10)
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents . *Psychological Science*, 16(12) , 939-944
- Englert ,C ; Bertrams .A . ( 2015 ) . Active relaxation counteracts the effects of ego depletion on performance under evaluative pressure in a state of ego depletion . *sport wissenschaft* , 2( 46 ) , 110 – 115 .
- Gailliot, M. T. (2010). The effortful and energy-demanding nature of prosaically behavior, University of Amsterdam .
- Graham J. D (2015). The effects of self- efficacy, self-control strength, and normative feedback on exercise performance . (Doctoral dissertation) , McMaster University – Kinesiology .
- Hummel, A. M. (2013). Therapist reactions to a client facing terminal illness: A test of ego and countertransference. (Doctoral dissertation) , College Park , University of Maryland .
- Kaygusuz .C ; Duyan G; Oksal A; Duyan V . (2015) . The Effects of Some Socio-Demographic and Academic Characteristics of University Students on Self-Control . *American International Journal of Social Science* , 4( 5 ) , 162-168 .
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702-717 .
- Schmeichel , B. J., & Vohs, K. (2009). Self-affirmation and self-control: affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of personality and social psychology*, 96(4) , 770–782 .
- Stucke, T. S., & Baumeister, R. F. (2006). Ego depletion and aggressive behavior: Is the inhibition of aggression a limited resource?. *European Journal of Social Psychology*, 36(1), 1-13 .
- Tang, W. Y. (2012). Lose your Self-Control to Video Game Violence: The Dual Impact of Ego Depletion and Violent Video Game Play on

- Aggression. (Doctoral dissertation) , The Ohio State University.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Van der Zee, S. (2013). The effect of cognitive load on nonverbal mimicry in interview settings. (Doctoral dissertation), Lancaster, UK: Lancaster University.
- Wegener , R.J ;Ludlow, E.C ;Olsen, J.A; Tortosa, M & Wintch, H.p .(2007). Ego Depletion :A Contributing factor of hopelessness depression . *Journal of Psychology* ,3,12-17 .

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