بناء مقياس نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل

Building an ego depletion scale for Mosul University students

Alaa Abdul-Jabbar Al-Dabouni
الاء عبد الجبار الدبوني
Dr. Nada Fattah Al-Abaji
د. ندى فتاح العباجي
University of Mosul - College of Education for Human Sciences
جامعة الموصل – كلية التربية للعلوم الانسانية
Alaa.psycplgy@uomosul.edu.iq

الكلمات المفتاحية: نضوب – الأنا – الفرد

Keywords: depletion - ego - individual

الملخص

تتلخص الدراسة الحالية بمفهوم نضوب الأنا وهي حالة تناقص مصادر الطاقة النفسية الناتج عن الإسراف في قيام ضبط الذات أو عند مواجهة صعوبة أو تشتت في الانتباه فيؤدي الى عدم القدرة في ضبط الذات والشعور بالإستنزاف. الهدف من البحث هو بناء مقياس لنضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل، على عينة بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة بالطريقة العشوائية، تم بناء مقياس نضوب الأنا ويشمل ثلاث بدائل (دائما ، أحيانا ، أبداً) ، ويضم أربعة أبعاد (النضوب الفسيولوجي،النضوب الإجتماعي ، النضوب النفسي الإنفعالي، النضوب المعرفي)، وتم استخراج الصدق الظاهري وبذلك عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية، صدق البناء، أما القوة التمييزية للفقرات فتراوحت القيم التائية المحسوبة مابين (٢،١١٦ – ٢١،٠٣٣) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١،٩٦) وبهذا تكون جميع الفقرات مميزة ، وكذلك تم استخراج الثبات بطرق(الاختبار واعادة الاختبار وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠،٨٣)، ومعامل ألفا وبلغت(٠،٨٢)، الاتساق الداخلي تراوحت مابين(٠،١٠٢ – ٠،٩٢) ، حتى أصبح عدد فقرات المقياس بصيغته النهائية (٦٧) فقرة وبهذا يكون أقصى درجة متوقعة للفرد على مقياس نضوب الأنا (١٣٤) وأدنى درجة متوقعة (صفر) بمتوسط فرضي (٦٧) ، وتمت معالجة بيانات البحث بالوسائل الإحصائية التي تتلائم مع طبيعة و أهداف البحث عن طريق الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

Abstract

The current study is summarized by the concept of ego depletion, which is a state of diminishing sources of psychological energy resulting from extravagance in establishing self-control or when facing difficulty or distraction in attention, which leads to inability to self-control and a feeling of exhaustion. The aim of the research is to build a scale for ego depletion among students of the University of Mosul, on a sample of (400) male and female students using a random method. social, emotional depletion, cognitive depletion), The apparent validity was extracted, and thus the scale was presented to a group of experts in educational and psychological sciences, the construction validity. As for the discriminatory power of the paragraphs, the calculated t-values ranged between (2,116 - 21,033) and it is greater than the tabular t-value (1.96), and thus all the paragraphs are distinguished. The stability was also extracted by methods (testing and re-testing, and the value of the correlation coefficient was (0.83)), the alpha coefficient was (0.82), the internal consistency ranged between (0.102 - 0.92), until the number of paragraphs of the scale became in its final form (67). Thus, the maximum expected degree for the individual on the ego depletion scale is (134) and the lowest expected degree (zero) with a hypothetical average (67).

وخرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات منها:

توصي الباحثة بزيادة وعي الطلبة بكيفية استثمار طاقاتهم النفسية في المجالات المناسبة.

واقترحت بإجراء دراسة ارتباطية بين نضوب الأنا وعدد من المتغيرات مثل (الشخصية الانهزامية ، اتخاذ القرار، نمط الشخصية).

ثانياً: مشكلة البحث

نضوب الانا هي حالة لا تمتلك فيها الذات كل الموارد التي تمتلكها عادة ، الأمر الذي يجعل الذات مؤقتاً أقل قدرة وأقل رغبة في العمل بشكل طبيعي، وتعد الوظيفة الأساسية لضبط الذات هي قدرة الفرد على التحكم في أفكارهِ ومشاعرهِ وأفعاله والتحكم في الاغراءات والدوافعِ التي من الممكن أن يتعرض اليها الفرد خلال حياته اليومية.

(Salmon, et al.2014: 647-648)

إن متغيرات الحياة اليومية والضغوطات التي يتعرض لها الفرد كالضغوط النفسية والمشاكل الصحية والحرمان من النوم والصراعات المختلفة هي التي تسبب حدوث نضوب الأنا.(Helvaci, 2010: 11-12)

وتشير كثير من الدراسات والأبحاث الى تأثير أحداث الحياة في قدرة الفرد على التعامل معها، وفقدانه للسيطرة عليها مما تسبب له الكثير من المشكلات، فقد أشارت دراسة كوهين (٢٠٠٢) إلى المشكلات والضغوط اليومية والتوترات التي قد يعيشها الفرد وتأثيرها في إضعاف قدرته النفسية في التعامل مع هذه الضغوط والصراعات.

(Cohen et al. 1993: 131)

وبما ان الباحثة تدريسة في الجامعة فقد لفت انتباهها الى ان كثيراً من الطلبة لديهم اعراض نضوب الانا لذا ارتأت معرفة مستوى النضوب لديهم. و لم تعثر الباحثة على مقياس لنضوب الأنا يلائم المرحلة الجامعية لذا يمكن تلخيص مشكلة البحث الى اننا بحاجة الى بناء مقياس لقياس نضوب الأنا لطلبة جامعة الموصل.

ثالثاً: أهمية البحث

ينبع مفهوم نضوب الأنا من إفتراض أن الافراد لديهم محدودية القدرة على التحكم و السيطرة على ذواتهم ، بعبارة أخرى تستمد أعمال ضبط الذات من مورد محدود وعندما يستخدم الشخص الطاقة من هذا المورد تصبح مهام ضبط الذات اللاحقة أكثر صعوبة، وتكون عرضة للإستنزاف.(Bumeister & Vohs ,2007:115-128)

يتم ضبط نضوب الأنا بشكل تدريجي عن طريق السيطرة على التفكير والتأثير على التنظيم والإرادة وضبط المعايير الإجتماعية والمعالجة المعرفية وهذه المهام إذا استمر العمل بها تؤدي الى نضوب الذات مما يجعل تناقص القوة والأداء وانخفاض طاقة الفرد في المهام

اللاحقة، ويمكن التحكم فيها بصورة بسيطة عن طريق المهام التي لا تتطلب التحكم الذاتي من خلال تقديم التنازلات.(Hagger et al., 2010: 495-525)

يستنفد مصدر الطاقة في المهام التي ترتبط بوظائف الذات التنفيذية مثل الاختيار والإرادة والإستجابه الإيجابيه وتحمل المسؤولية، وكذلك مهام التنظيم الذاتي فهي من المهام التي تستنفد طاقة الأنا ولكنها لا تستهلك تماماً وإنما يبقى منها جزء ليس بالقليل تعتمد عليه الذات في القيام بوظائفها اللازمة (Baumeister,2002: 130-135)

ان الصراع بين الحب والكراهية ينتج عنه ضعف الأنا ويفقد الفرد ثقته في نفسه فعندها يتعرض الفرد للإصابة بالكثير من المشكلات الانفعالية والنفسية، ومفهوم الذات لا يُعد يعداً شخصياً محدوداً، بل هو بناء نفسي متغير ومتنوع، بسبب بنائه الذي يتضمن الكثير من المعتقدات عن الذات التي تراكمت عن طريق خبرات الفرد في مواقف حياته اليومية (العاسمي،٢٠١٢، ١٩)

لكي يكون الفرد ناجح في حياته عليه ان يتوافق مع باقي الأفراد على جميع اختلافاتهم وأطباعهم وأن يسيطر على ذاته التي تعد من الأمور الأكثر أهمية، وبهذا يتجنب كل الأسباب التي تؤدي الى الأنفعال أو الغضب (الحياني،٢٠١١، ٤٩-٥١)، اذ يعد تحكم الفرد في ذاته أمراً مهماً واساسياً لكونه يتعامل مع الأخرين والمواقف المحيطة به، لذلك يجب أن نقوم بالتحكم بإنفعالاتنا وأن لاتترك لها زمام الأمور فتسيء الى علاقاتنا الإجتماعية، فالفرد الذي يكون منفعلاً يصبح غير قادر على ضبط نفسه فتهتز صورة الفرد في عينه مما يؤدي الى جعله غير قادر في السيطرة على سلوكه وأنفعالاتهِ (هاشم،١٩٨٠)

ترتبط حالة النضوب بفكرة الموارد المحدودة التي يمكن أن تنفد عند قيام الذات التنفيذية بوظائفها مما يؤدي الى انخفاض طاقة الأنا تدريجياً، وان أغلب المهام التي تقوم بها الأنا تكون مصادرها محدودة وقابلة للأستنزاف وتكون مشابهة في عملها من الطاقة، وتتمثل وظيفة الأنا التنفيذية في كل من الإختيار والتحكم في المهام واتخاذ القرارات وتنظيم الذات، وان الإسراف في هذه المهام والأفعال يؤدي الى إستنزاف المصدر الداخلي المُحدد مسبباً مايسمى بنضوب الأنا وكل هذه المهام و الأفعال تتطلب طاقة نفسية حتى تعمل، ويحتوي جسم الفرد على هذه الطاقة لأداء وإتمام المهام المختلفة (Baumeister,1998: 1253).

رابعاً: أهداف البحث.

يهدف البحث الحالي إلى:

(بناء مقياس لقياس نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل).

خامساً: حدود البحث

يمكن تحديد حدود البحث بـ:

١. **الحدود البشرية:** وتشمل طلبة جامعة الموصل

٢. **الحدود الزمانية:** وتشمل العام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢)

٣. **الحدود المكانية:** كليات جامعة الموصل

٤. **الحدود المعرفية:** نضوب الأنا

سادساً: تحديد المصطلحات

نضوب الأنا ، عرفها كل من:

١. **(Baumeister, 1998):** "حالة من تناقص مصادر الطاقة النفسية الناتج عن الإسراف في قيام ضبط الذات أو عند مواجهة صعوبة أة تشتت في الانتباه فيؤدي الى عدم القدرة في ضبط الذات والشعور بالإستنزاف".

(Baumeister,1998: 1252-1253)

٢. **(Baumeister & Vohs , 2007):** "حالة من الانخفاض المؤقت للطاقة اللازمة لضبط الذات ، والتي يتم استهلاكها بشكل طبيعي أثناء أداء الذات لوظائفها التنفيذية، والتي تتمثل في مجموعة أنشطة كالتنظيم الذاتي والمبادرة النشطة والاختيار الصعب، وهذه الطاقة لها مجموعة من الموارد المحدودة تعتمد عليها".

(Baumeister &Vohs,2007: 116)

٣. **(Hagger, Wood , Stiff & Chatzisarantis ,2010)**

"حالة من تناقص طاقة الفرد النفسية التي تحدد قدرته على التحكم بمشاعره وانفعالاته والسيطرة على ردود أفعاله والخضوع للتأثيرات السلبية والتعب وضعف الإدراك"

(Hagger et al., 2010: 495)

٤. **(Salmon, Adriaanes, De Vet, Fennis & De Rideer, 2014)**

"استنفاد القوة التي تتغلب على الأفكار غير المرغوب بها والمشاعر والاندفاع في السلوك ويمكن أن تسبب مختلف السمات المزعجة" (Salmon et al., 2014: 205)

٥. **(Ekker, 2015):** "إستنفاد المصدر الداخلي للأنا واللازم لإمداد الإرادة وضبط الذات بالطاقة اللازمة لإداء المهام المختلفة" (Ekker, 2015: 8).

التعريف النظري لنضوب الأنا

إعتمدت الباحثة تعريف روي باوميستر (١٩٩٨)

وتعرف الباحثة نضوب الأنا إجرائياً

"ظاهرة نفسية فسيولوجية سلوكية يصاب بها الفرد تتمثل في انخفاض قدرة الأنا لأداء المهام الناتج عن استهلاك الطاقة الداخلية للأنا في الأفعال الإرادية مما يؤدي الى إنخفاض طاقة الفرد لأداء المهام المختلفة اللاحقة"

والذي يقاس من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس نضوب الأنا الذي قامت ببنائه الباحثة لأغراض هذا البحث"

سادساً: مفهوم نضوب الأنا

أشار كل من باوميستر وفوز(Baumeister & Vohs, 2016)

الى نضوب الأنا بأنه حالة من انخفاض مصادر تنظيم الذات، وتشير الأنا الى جزء من الذات وليس الذات كلها ولا يقصد به استحضار نظرية فرويد بشكل عام، اما مصطلح (النضوب) فيشير النضوب الشامل أو الجزئي للمصادر كما أن هذا المصدر لا ينفد نهائياً (Baumeister &Vohs,2016: 70)

ان الإسراف وبذل جهد مسبق في ضبط الذات في أداء مهمة واحدة يؤدي الى إنخفاض مستوى الأداء لدى الأفراد في المهام اللاحقة وخصوصاً التي تتطلب ضبط ذات عالي، وتنخفض طاقة الفرد الداخلية وبالتالي تنفد مصادر الطاقة مما يجعل الفرد مصاباً بحالة نضوب الأنا.(Inzlicht & Schemichl, 2012: 450)

أشار فرويد حين وضع نظريته عن الشخصية إن الذات تعتمد على مصادر طاقة محدودة ووالجسم البشري يعتمد على نفس هذه المصادر لأن جسد الانسان يتطلب الى كمية من الطاقة التي يحتاجها طوال حياته لممارسة المهام والعمليات النفسية المختلفة، وان جسم الإنسان يأخذ من هذه الطاقة ٢% سعرة حرارية للقيام بالمهام اللازمة والمخ البشري يستهلك ما يقارب ٢٠% سعرة حرارية للقيام بمهامه والعمليات اللازمة بما في ذلك مهام ضبط الذات كونها تستهلك جزء من الكلوكوز في الدم، وأكد كل من جيلات وباوميستر (٢٠٠٧) إن المهام التي تحتاج الى ضبط الذات تقلل من مستوى الكلوكوز في الدم وهذا التناقص في مستوى الكلوكوز في الدم بعد ممارسة المهام الأولى لضبط الذات يؤدي الى تناقص قي مستوى الأداء في المهام اللاحقة.(Gailliot & Baumeister, 2007: 325)

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

سادساً: دراسات سابقة

١. دراسة(Stuck & Baumeister: 2006)

(Ego depletion and it's relationship to aggressive behavior)

"تضوب الأنا وعلاقته بالسلوك العدواني في جامعة جيسن"

هدفت الدراسة الى كشف تأثير نضوب الأنا على السلوك العدواني لدى عينة من طلاب قسم علم النفس في جامعة جينس. وتألفت العينة من (٢١٣) عدد الذكور(١٠٠) والاناث (١١٣). واستخدم الباحثين مقياس العدوانية لـ (Anderson & Bushman1997)

ومقياس تنظيم الذات وإختبار الابداع. واظهرت النتائج ان الاسراف في القيام بممارسة المهام التي تحتاج الى تنظيم الذات تؤدي الى استنزاف طاقة الأنا اللازمة لتنظيم الدوافع العدوانية. يؤثر نضوب مصادر الأنا على السلوك العدواني الذي يخفض من قدرة الفرد لمنع و مقاومة السلوك العدواني.

٢. دراسة (Dang, et al, 2014)

(The role of organizing tasks in mitigating the impact of ego depletion)

"دور تنظيم المهام في التخفيف من تأثير نضوب الأنا لدى طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة الى التعرف على دور تنظيم المهام في تخفيف آثار نضوب الأنا،وتألفت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبةً واشتملت على(٣١) ذكر و(٢٩)إناث،واشتملت الدراسة على مقياس توجيه الفعل ومقياس ضبط الذات من اعداد (Jostman & Koole, 2007).

ومقياس فحص المزاج المختصر. وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: لم يتأثر أداء الأفراد في مهام ضبط الذات الثانية بعد أداء مهام ضبط الذات الأولى، إن الفرد اذا قام بتنظيم مهامه يصبح أقل تعرضاً للإصابة بنضوب الأنا.

سابعاً: إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي قامت بها الباحثة لغرض تحقيق أهداف البحث من حيث تحديد مجتمع البحث ، طريقة أختيار العينة ، بناء أداة البحث وهي (مقياس نضوب الأنا) واستخراج الخصائص السيكومترية والأساليب الاحصائية وفقاً لمتطلبات البحث وكما يلي:

١. منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المعتمد لتحقيق الهدف.

٢. مجتمع البحث

يقصد بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث أو جميع الأفراد او الاشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث ويهتم الباحث بدراستها وتعميم نتائج البحث عليها، وفي ضوء ذلك فإن المجتمع الأصلي يتحدد يطبيعة البحث واغراضه(الجابري وصبري، ٢٠١٣: ١٧٨)

يتحدد مجتمع البحث جميع كليات جامعة الموصل (الصباحية) والبالغة (٢٤) كلية.

٣. عينات البحث

هي مجموعة جزئية من المجتمع تجمع منها البيانات وتكون لها نفس خصائص المجتمع الأصلي فهي تمثل المجتع الأصلي تمثيلاًحقيقياً (مصطفى،٢٠١٩: ١٩)، وستقوم الباحثة بإختيار العينة بمرحلتين:

المرحلة الأولى: عينة الكليات

تم اختيار عينة الكليات بصورة عشوائية وتم اختيار (طب أسنان، الهندسة، التربية للعلوم الصرفة، التربية للعلوم الانسانية، علوم البيئة وتقناتها، علوم سياسية)

المرحلة الثانية: عينة الأقسام

تم اختيار عينة الأقسام بصورة عشوائية وتم اختيار(قسم جراحة الفم والوجه والفكين، قسم الهندسة المدنية، قسم علوم الحياة، قسم التاريخ، قسم الصحة البيئية، قسم الفكر السياسي)

أ. العينة الاستطلاعية:

تمت الاستفادة من هذه العينة لمعرفة مدى وضوح فقرات مقياس نضوب الأنا وحساب الوقت المستغرق لإجاباتهم على المقياس والإستفسار عن أي غموض وتقديم الإرشادات الخاصة بكيفية الإجابة على أداة البحث.

لذا قامت الباحثة بإختيار عينة عشوائية من طلبة جامعة الموصل والبالغ مجموعهم (٥٠) طالباً وطالبةً من(قسم العلوم التربوية والنفسية) وهي من خارج عينة البحث الأساسية لتجنب عملية انتقال أثر التدريب، وطبق المقياس بتاريخ (٢٠٢٢/١/٥) وتبين أن جميع فقرات المقياس كانت واضحة من حيث اللغة والمعنى، وتراوحت زمن الإجابة على فقرات المقياس ما بين(١٠-٢٥)دقيقة.

ب. عينة التحليل الإحصائي:

لغرض اجراء التحليل الإحصائي لمقياس نضوب الأنا قامت الباحثة بإختيار عينة قصدية بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة والجدول (١) يوضح ذلك

الجدول (١)

عينة التحليل الإحصائي

ت	الكلية	القسم	المجموع
١	طب الاسنان	قسم جراحة الفم والوجه والفكين	٦٠
٢	الهندسة	الهندسة المدنية	٦٦
٣	التربية للعلوم الصرفة	علوم الحياة	٧٤
٤	التربية للعلوم الانسانية	التاريخ	٦٦
٥	علوم البيئة وتقناتها	الصحة البيئية	٦٤
٦	العلوم السياسية	الفكر السياسي	٧٠
	المجموع		٤٠٠

٤. إجراءات بناء أداة البحث

أولاً: مقياس (نضوب الأنا)

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي في التعرف على مستوى عينة البحث في نضوب الأنا، فقد قامت الباحثة ببناء مقياس مناسب لطبيعة البحث الحالي، بعدما تأكدت الباحثة من عدم وجود مقياس جاهز مناسب للفئة العمرية ولأن إعتماد مقاييس أخرى قد لايكون مناسباً لاختلاف البيئات والثقافات التي أجريت فيها مما يجعل نتائجها غير دقيقة عند تطبيقها على عينة البحث الحالي ، وفيما يأتي عرض لمراحل بناء أدوات البحث:

لغرض إعداد مقياس نضوب الأنا راجعت الباحثة عدد من الدراسات السابقة منها(الأطر النظرية والمقاييس بهذا المجال إلا ان الباحثة وجدت :

١. ان معظم المقاييس تناولت مجالات (الشعور بالاستنزاف- ضعف الأداء- تشتت الانتباه- انخفاض التحكم في الذات)
٢. ان معظم المقاييس معدة لفئات عمرية مختلفة ليس كعينة البحث الحالي.
٣. تحديد مصادر اشتقاق ابعاد المقياس من خلال الإطلاع على نظرية باوميستر(١٩٩٨)
٤. اعتمدت الباحثة على نظرية نضوب الأنا لـ(روي باوميستر١٩٩٨) لبناء المقياس و الاطلاع على عدد من المقاييس التي تقيس نضوب الأنا مقياس الشعور بالنضوب (Sensitivity Scale The Depletion)

اعداد (Salmon,2014)

ومقياس معالجة النضوب (Manipulation Check Depletion)

إعداد (Maranges,2014)

ومن خلال مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة تم صياغة الفقرات لكل بعد من أبعاد مقياس نضوب الأنا.

ولقد اتبعت الباحثة خطوات محددة في عملية بناء مقياس نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل وفقاً لنظرية روي باوميستر (Roy Baumeister)

الجدول (٢)

الدراسات التي اطلعت عليها الباحثة في بناء مقياس نضوب الأنا

ت	أسم الدراسة	السنة	أسم الباحث
١	نضوب الأنا وعاقته بتأجيل الإشباع لدى طلاب الجامعة قسم علم النفس	٢٠١١	Subramaniam
٢	نضوب الأنا المزمن وعلاقته بالتمسك بالهدف لدى طلاب الجامعة	٢٠١٥	Wang et al.

وتحديد مفهوم المقياس وأبعاده على النحو التالي:

١. مفهوم نضوب الأنا

عرفت الباحثة نضوب الأنا بأنه حالة من الإنخفاض المؤقت للطاقة اللازمة لضبط الذات فترتفع قوة الرغبات والمشاعر السلبية والشعور بالاستنزاف النفسي والجسدي.

- **البعد الأول: النضوب الفسيولوجي**

يمثل الاجهاد والتعب والانهاك الجسدي العرض الاساسي لنضوب الانا ، ويحدث ذلك كنتيجة لمحاولة الجسم مواجهة الاثار الناتجة عن نضوب الأنا من ناحية والتغيرات الكيميائية التي تحدث لمنع النضوب من ناحية أخرى مثل (انخفاض الكلوكوز بالمخ)، وهذا يعني أن الإنهاك العضلي لا يحدث بسبب النضوب ولكن يحدث كنتيجة لمحاولة منع حدوثه ومواجهة اثاره.

- **البعد الثاني: النضوب الاجتماعي**

وهي حالة من الانهاك العاطفي ويحدث استنزاف الطاقة نتيجة لعدم قدرة الفرد على ضبط وتنظيم ذاته فترتفع الرغبات والمشاعر السلبية.

البعد الثالث: النضوب النفسي الانفعالي

وهي حالة من الانهاك النفسي والانفعالي والعاطفي تنجم عن الاجهاد المفرط والمطول . ويحدث ذلك عندما يشعر الشخص بالإرهاق ويكون غير قادر على تلبية المطالب المتواصلة.

البعد الرابع: النضوب المعرفي

وهي حالة من الانهاك العقلي تنجم عن الاجهاد المفرط والمطول ويحدث ذلك عندما يشعر الفرد بأن لديه مخزون محدود من الموارد المعرفية اللازمة للقيام بأنشطة الضبط الذاتي وعمليات الضبط التنفيذية. وعند الانغماس في هذه الأنشطة فان المصادر المعرفية تنضب. وقد تم شطر هذا البعد الى فرعين:

أ. فرع يتعلق بالنضوب أثناء التعلم.

ب. النضوب المعرفي في الموقف الامتحاني.

٢. صياغة فقرات المقياس:

بالنظر لإعتماد الباحثة الإتجاه النظري (نظرية نضوب الأنا) فقد اشتقت الباحثة (٨٧) فقرة من النظرية ومكونة من أربعة أبعاد وهي: البعد الأول (النضوب الفسيولوجي) مكون من (٢٨) فقرة، والبعد الثاني (النضوب الإجتماعي) مكون من (١٤) فقرة، والبعد الثالث (النضوب النفسي الإنفعالي) مكون من (٣٠) فقرة، والبعد الرابع(النضوب المعرفي) مكون من (١٥) فقرة. وبعد اكتمال الصيغة الأولية للمقياس تم اقتراح ثلاثة بدائل للإستجابة عن الفقرات وهي (دائماً، أحياناً، نادراً).

٣. الخصائص السايكومترية للمقياس:

أ. صدق المقياس

يشير مفهوم الصدق الى ان المقياس يقيس فعلا السمة التي يريد قياسها وصدق تفسير الدرجة التي يحصل عليها الأفراد وصدق الاستدلالات من هذه الدرجة (شحاته، ٢٠١٢: ١٤٧)

يعد صدق الأختبارأحد أكثر المفاهيم أهمية في مجال القياس النفسي ويكون الاختبار صادقاً إذا كان يقيس ماوضع لقياسه أي إذا حقق الغرض الذي صمم من أجله، ويشير صدق الاختبار إلى ان الاختبار يجب أن يقيس ما أردنا قياسه بواسطة الاختبار اي انه يحدد معنى درجاته.(عمر وآخرون،٢٠١٠: ١٨٩)

وقد تم استخراج صدق مقياس نضوب الأنا بالإعتماد على الأنواع الآتية للصدق:

أ. الصدق الظاهري

يقوم هذا النوع من الصدق على مدى مناسبة الاختبار لما يقيس والى مايبدو ظاهرياً (عمر وآخرون، ٢٠١٠: ١٩٦)، وهو مظهر أولي من مظاهر صدق المحتوى يتم التوصل إليه من خلال عرض الأداة على مجموعة من المحكمين لا يقل عددهم عن (٥) محكمين وذلك لتفحص الأداة والخروج باستنتاج ان الإختباريقيس ما وضع لقياسه على ان لا يقل درجة اتفاق المحكمين على كل فقرة من الفقرات عن ٨٠% (العباسي، ٢٠١٨: ٢٨٦-٢٨٧).

قامت الباحثة باستخراج الصدق الظاهري بعرض مقياس نضوب الأنا في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية البالغ عددهم (٢٥) ، وذلك لمعرفة ارائهم ووجهة نظرهم في مدى صلاحية فقرات المقياس وصياغتها وملائمتها للعينة وملائمة الفقرة للبعد ومدى قياسها للغرض الذي وضعت لأجله مع تعديل أو إضافة أو حذف للفقرات لتكون أكثر صلاحية للسمة المراد قياسها علماً أن جميع فقرات المقياس حصلت على نسبة (٨٠%) فما فوق، وفي ضوء آراء الخبراء تم تحويل بعض الفقرات من بعد الى بعد آخر أكثر ملائمة لها مع دمج الفقرات التي تحمل الفكرة نفسها كما موضح في جدول (٣) وجدول (٤).

الجدول(٣)

الفقرات التي تم تحويلها

الفقرة	التحويل
٢٨	تم تحويلها من البعد الأول(النضوب الفسيولوجي) الى البعد الثالث(النضوب النفسي الانفعالي)
٢-٥-٩-١٢-١٦	تم تحويلها من البعد الاول(النضوب الفسيولوجي) الى البعد الرابع(النضوب المعرفي)
١٨	تم تحويلها من البعد الثاني (النضوب الاجتماعي) الى البعد الرابع(النضوب المعرفي)
٧	تم تحويلها من البعد الثالث(النضوب النفسي الإنفعالي)الى البعد الأول(النضوب الفسيولوجي)

الجدول(٤)

الفقرات التي تم دمجها

البعد	الفقرة قبل الدمج	الفقرة بعد الدمج
الأول	٤-من الصعب أن أخلد الى النوم عندما يكون علي اتخاذ قرار معين ١٥-أجد صعوبة في اتخاذ قراراً جيداً عندما أعاني من الضغط	عندما أكون متعباً فإنني أشعر بـ : عدم القدرة على اتخاذ قرارات سليمة
الأول	١٤-أجد صعوبات في إنجاز الأعمال وبدلا منها أشاهد التلفاز عندما أكون متعباً ٢٢-أتناول كميات كبيرة من الطعام عندما أشاهد مسلسلا درامية لساعات طويلة	عندما أكون متعباً فإنني أشعر بـ : ضرورة الاستلقاء ومشاهدة التلفاز
الرابع	٩-في دراستي يصعب علي التخطيط والإحساس بالزمن ١٤-أضع خططاً أو حلولاً لتجنب نفس المشاكل بالمستقبل	أجد صعوبة في: التخطيط لدراستي

ب. الصدق المنطقي

يميل هذا النوع من الصدق الى المقارنة الدقيقة لفقرات الاختبار أو المقياس مع تعريف المجال الذي يفترض أن تقيسه(Allin & yen,، 1972: 13)

وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال وضع التعريف المناسب لكل بعد من أبعاد مقياس نضوب الأنا، وتم عرض فقرات كل بعد على الخبراء والمحكمين للحكم على مدى ملائمتها لكل بعد من هذه الأبعاد وحسب التعريف المعطى له وقد اتفق الخبراء على مطابقة الفقرات لأبعاد المقياس.

ت. صدق البناء

هو أحد أنواع الصدق الأكثرقبولاً لأنه يعكس مدى قدرة المقياس على قياس السمة او الخاصية ويعبر عنه بالدرجة التي يقيسها المقياس لسمة ويتمثل بمدى ارتباط المحتوى التكويني للسمة مع بعضها العض (أبو جادو،٢٠٠٠: ٤٤٠)، وقد تم التحقق من صدق البناء من خلال الكشف عن معاملات التمييز لفقرات المقياس فضلاً عن الاتساق الداخلي وعلى النحو الآتي:

١. القوة التمييزية لفقرات المقياس

تعبر هذه القوة عن قدرة الفقرة على التمييز بين إجابات الطلاب الذين يتمتعون بقدر أكبر من خصائص الظاهرة المدروسة –نضوب الأنا–(ذوي الدرجات العليا) والطلاب الأقل إظهاراً لهذه الظاهرة (ذوي الدرجات المنخفضة) (ملحم،٢٠٠٩: ٢٣٩).

ولغرض حساب القوة التمييزية للفقرات طبق المقياس على عينة التمييز البالغة (٤٠٠) طالباً وطالبةً من خارج العينة الأساسية في العام الدراسي(٢٠٢٠-٢٠٢٢). وبعد تصحيح إجابات الطلبة الكترونياً وحساب الدرجة الكلية، تم ترتيب الدرجات من أعلى درجة إلى أقل درجة وفقاً لمجموع الدرجات التي حصل عليها كل طالب، ثم عينت نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا وكان عدد الطلبة (١٠٨)، ونسبة (٢٧%) من الدرجات الدنيا وكان عدد الطلبة (١٠٨). وهذه النسبة للمجموعتين توفران أقصى ما يمكن من تمايز وتباين.
(Ebel، 1972: 385)

وبهذا الصدد أشارت انستازي إلى أن نسبة حجم المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا بالدرجة الكلية من حجم العينة تتراوح بين (٢٥%-٣٣%) من أفراد العينة في كل مجموعة.(Anastasi & nyrbina, 1988: 209)

لذا إعتمدت الباحثة معيار انستازي في اختيار (٢٧%) من المجموعة العليا و (٢٧%) من المجموعة الدنيا.

تم حساب القوة التمييزية للفقرة بحساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكل فقرة في المجموعتين العليا والدنيا ومن ثم تطبيق الاختبار التائي(T-test) لعينتين مستقلتين وبواسطة برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وكما موضح في الجدول(٥).

الجدول (٥)

القوة التمييزية لفقرات مقياس نضوب الأنا وفقاً لإختبار (T-test) لعينتين مستقلتين

الفقرة	المجموعة العليا (108)		المجموعة الدنيا (108)		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	1.0648	0.70078	0.3056	0.46279	9.396	دالـة
2	0.8611	0.63332	0.2407	0.45076	8.294	دالـة
3	0.3426	0.68580	0.0648	0.31395	3.827	دالـة
4	1.3241	0.68124	0.4074	0.59652	10.521	دالـة
5	1.3519	0.61621	0.5000	0.58804	10.393	دالـة
6	1.4630	0.55410	0.259	0.55034	13.800	دالـة
7	1.8056	0.42047	0.5741	0.61452	17.188	دالـة
8	1.1852	0.68561	0.2222	0.43948	12.288	دالـة
9	1.6296	0.50405	0.5741	0.55034	14.699	دالـة
10	1.2222	0.74046	0.1481	0.38219	13.395	دالـة
11	1.1296	0.67107	0.4167	0.54900	8.546	دالـة
12	1.3889	0.62403	0.4722	0.57125	11.260	دالـة
13	0.9630	0.68257	0.2870	0.61220	7.661	دالـة
14	1.7037	0.51626	0.7037	0.55128	13.760	دالـة
15	1.7685	0.44525	0.6296	0.67799	14.592	دالـة
16	1.5741	0.58331	0.5278	0.58738	13.135	دالـة
17	1.4167	0.59789	0.3426	0.49600	14.368	دالـة
18	1.3333	0.61142	0.3981	0.52844	12.026	دالـة
19	0.9815	0.72320	1.3148	0.57434	3.751	دالـة
20	1.3519	0.64583	0.5463	0.60193	9.482	دالـة
21	1.5000	0.64851	0.3889	0.50849	14.012	دالـة
22	1.5000	0.64851	0.8981	0.79649	6.090	دالـة
23	1.4630	0.67569	0.7500	0.73783	7.406	دالـة
24	0.7315	0.67818	0.2315	0.55714	5.920	دالـة
25	1.4537	0.58620	0.3796	0.55900	13.780	دالـة

الفقرة	المجموعة العليا (108)		المجموعة الدنيا (108)		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
26	1.3889	0.63883	0.2407	0.47104	15.033	دالة
27	1.3796	0.67961	0.2037	0.42710	15.223	دالة
28	01.2222	0.66041	0.1019	0.30386	16.016	دالة
29	0.9444	0.69489	0.3704	0.60516	6.474	دالة
30	1.8796	0.35435	0.7407	0.56981	17.639	دالة
31	1.7593	0.47104	0.3704	0.55690	19.789	دالة
32	1.4444	0.72773	1.6389	0.61838	2.116	دالة
33	1.5185	0.61873	0.1204	0.35435	20.378	دالة
34	0.3981	0.61050	0.0833	0.33836	4.687	دالة
35	0.5093	0.81453	0.0741	0.32651	5.154	دالة
36	0.3241	0.60879	0	0	5.532	دالة
37	1.3981	0.59499	0.1389	0.34744	18.993	دالة
38	1.8148	0.41351	0.7222	0.62403	15.168	دالة
39	1.1019	0.72266	0.4630	0.55410	6.291	دالة
40	1.8056	0.44213	0.5741	0.51526	18.850	دالة
41	1.6852	0.52326	1.0556	0.81840	6.736	دالة
42	0.8981	0.84211	0.6667	0.73624	2.151	دالة
43	1.7593	0.47104	0.5000	0.55535	17.971	دالة
44	0.1296	0.45534	0	0	2.959	دالة
45	0.6204	0.66582	0.8519	0.73389	2.428	دالة
46	1.7407	0.46101	0.3426	0.51450	21.033	دالة
47	0.9167	0.81027	0	0	11.757	دالة
48	1.1296	0.73742	0.2870	0.51248	9.751	دالة
49	0.1667	0.50233	0	0	3.448	دالة
50	1.6759	0.47021	0.6759	0.59324	13.728	دالة
51	1.5185	0.67646	0.7593	0.63937	8.477	دالة

الفقرة	المجموعة العليا (108)		المجموعة الدنيا (108)		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
52	1.2778	0.56093	0.8611	0.79082	4.466	دالة
53	1.3796	0.63713	0.8426	0.78731	5.510	دالة
54	1.2870	0.68428	0.6296	0.64984	7.240	دالة
55	1.4630	0.70281	1.0185	0.84258	4.210	دالة
56	1.4352	0.65955	1.0648	0.81198	3.679	دالة
57	1.3981	0.65481	1.0185	0.84258	3.697	دالة
58	1.1852	0.62872	0.7222	0.74675	4.929	دالة
59	1.3611	0.70324	0.953	0.68882	4.301	دالة
60	1.2593	0.80152	0.9352	0.84580	2.890	دالة
61	1.9074	0.29121	1.1296	0.64261	11.457	دالة
62	1.7870	0.49391	0.7685	0.73123	11.995	دالة
63	1.5370	0.61789	0.6111	0.70821	10.238	دالة
64	1.6852	0.48622	0.5278	0.53753	16.595	دالة
65	1.6019	0.5484	0.4167	0.53171	16.164	دالة
66	1.8704	0.33746	0.8333	0.82598	12.079	دالة
67	0.5000	0.70379	0.0741	0.29651	5.796	دالة

وبهذا احتفظ المقياس بفقراته الـ (٦٧) نظراً لكونها مميزة .

٢. معامل الاتساق الداخلي

عتمد هذه الطريقة على فكرة مدى ارتباط البنود أو الوحدات مع بعضها البعض داخل المقياس كذلك ارتباط كل بند أوحدة مع المقياس ككل (عبد الرحمن، ١٩٩٨، ١٧٢).

لذا تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لأستخراج العلاقة بين درجات الفقرات فيما بينها ومع الدرجة الكلية، وتم التحقق منه عن طريق تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة، وبما ان المقياس مكون من عدد من الأبعاد لذا ارتأت الباحثة أن تقوم بحساب الاتساق الداخلي لكل بعد على حدى أي علاقة كل فقرة من فقرات البعد ببقية فقرات البعد لذا سيتم هرض الاتساق الداخلي بالشكل الاتي:

١. حساب الاتساق الداخلي للبعد الأول (النضوب الفسيولوجي)

هذا البعد مكون من (١٩) فقرة وقد تم حساب الاتساق بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجات الفقرات وكما في الجدول (٦)

الجدول (٦)

الاتساق الداخلي للبعد الأول (النضوب الفسيولوجي)

الاتساق الداخلي للبعد الأول																			
الفقرة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	"	0.2	0.42	0.297	0.281	0.295	0.361	0.254	0.264	0.249	0.212	0.251	0.254	0.255	0.275	0.359	0.359	0.362	0.509
2		"	0.12	0.376	0.25	0.262	0.358	0.205	0.239	0.208	0.174	0.272	0.54	0.255	0.275	0.359	0.362	0.352	0.262
3			"	0.142	0.102	0.48	0.65	0.49	0.91	0.725	0.196	0.69	0.29	0.39	0.289	0.284	0.366	0.287	0.254
4				"	0.242	0.248	0.362	0.63	0.242	0.248	0.482	0.54	0.42	0.263	0.436	0.234	0.482	0.423	0.423
5					"	0.32	0.289	0.321	0.42	0.28	0.32	0.43	0.241	0.69	0.492	0.52	0.48	0.254	0.211
6						"	0.241	0.321	0.321	0.42	0.48	0.332	0.38	0.284	0.562	0.42	0.38	0.33	0.42
7							"	0.45	0.34	0.38	0.46	0.45	0.63	0.42	0.54	0.296	0.43	0.48	0.63
8								"	0.52	0.36	0.29	0.36	0.43	0.36	0.35	0.36	0.34	0.35	0.74
9									"	0.143	0.42	0.36	0.52	0.42	0.35	0.42	0.62	0.42	0.55
10										"	0.45	0.43	0.52	0.43	0.36	0.43	0.43	0.32	0.62
11											"	0.38	0.26	0.61	0.34	0.24	0.34	0.25	0.45
12												"	0.72	0.42	0.69	0.46	0.54	0.458	0.42
13													"	0.56	0.62	0.38	0.52	0.42	0.32
14														"	0.53	0.24	0.32	0.53	0.48
15															"	0.42	0.54	0.43	0.321
16																"	0.35	0.24	0.341
17																	"	0.38	0.42
18																		"	0.42
19																			"
المجموع	57.41	0.2	0.54	0.851	0.875	1.605	2.261	2.671	3.256	3.013	3.484	4.495	4.121	5.357	6.109	5.422	6.859	6.286	7.791
على ارتباط	0.74																		
اقل ارتباط	0.102																		

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة التائية لأقل قيمة معامل ارتباط البالغ (٠،١٠٢) يساوي (١،٩٨) وهي أكبر من الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) لذا جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً.

٢. حساب الاتساق الداخلي للبعد الثاني (النضوب الاجتماعي)

هذا البعد مكون من (١٠) فقرة وقد تم حساب الاتساق بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجات الفقرات وكما في الجدول (٧)

الجدول (٧)

الاتساق الداخلي للبعد الثاني (النضوب الاجتماعي)

الاتساق الداخلي للبعد الثاني											
الفقرة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	الكلية
1	-	0.34	0.367	0.399	0.33	0.434	0.549	0.321	0.36	0.67	0.662
2		-	0.338	0.268	0.156	0.157	0.544	0.466	0.509	0.562	0.638
3			-	0.67	0.268	0.545	0.344	0.315	0.336	0.217	0.599
4				-	0.399	0.156	0.545	0.436	0.353	0.391	0.637
5					-	0.33	0.157	0.344	0.436	0.356	0.574
6						-	0.434	0.544	0.375	0.353	0.764
7							-	0.434	0.544	0.375	0.764
8								-	0.549	0.466	0.773
9									-	0.407	0.728
10										-	-
المجموع	23.986	0.34	0.705	1.337	1.153	1.622	2.573	2.86	3.462	3.797	6.139
اعلى ارتباط	0.764										
اقل ارتباط	0.156										

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة التائية لأقل قيمة معامل ارتباط البالغ(٠،١٥٦) يساوي (١،٩٩) وهي أكبر من الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) لذا جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً.

٣. حساب الاتساق الداخلي للبعد الثالث (النضوب النفسي الإنفعالي)

هذا البعد مكون من (٢٠) فقرة وقد تم حساب الاتساق بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجات الفقرات وكما في الجدول (٨)

الجدول (٨)

الاتساق الداخلي للبعد الثالث (النضوب النفسي الانفعالي)

الاتساق الداخلي للبعد الثالث																				
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الفقرة
0.214	0.197	0.537	0.187	0.688	0.218	0.79	0.69	0.285	0.612	0.195	0.545	0.493	0.29	0.51	0.171	0.61	0.41	0.69	-	1
0.62	0.463	0.352	0.432	0.34	0.42	0.39	0.42	0.138	0.44	0.42	0.46	0.42	0.57	0.57	0.62	0.164	0.79	-		2
0.426	0.425	0.324	0.289	0.432	0.582	0.289	0.334	0.235	0.284	0.558	0.56	0.26	0.239	0.289	0.68	0.617	-			3
0.52	0.46	0.43	0.49	0.82	0.39	0.422	0.392	0.299	0.284	0.516	0.268	0.239	0.92	0.214	0.71	"				4
0.298	0.46	0.35	0.42	0.44	0.36	0.34	0.42	0.34	0.42	0.32	0.46	0.42	0.35	0.42	"					5
0.32	0.64	0.45	0.44	0.62	0.44	0.42	0.39	0.38	0.42	0.46	0.44	0.48	0.53	"						6
0.44	0.72	0.63	0.46	0.42	0.34	0.32	0.29	0.24	0.329	0.39	0.63	0.43	"							7
0.42	0.42	0.39	0.36	0.35	0.42	0.44	0.42	0.43	0.42	0.35	0.42	"								8
0.63	0.42	0.35	0.34	0.52	0.46	0.39	0.32	0.27	0.26	0.35	"									9
0.46	0.42	0.45	0.44	0.38	0.62	0.46	0.39	0.42	0.134	"										10
0.46	0.52	0.42	0.43	0.46	0.52	0.64	0.44	0.42	"											11
0.44	0.298	0.32	0.38	0.34	0.32	0.56	0.46	"												12
0.42	0.46	0.67	0.46	0.29	0.58	0.48	"													13
0.62	0.65	0.44	0.48	0.46	0.64	"														14
0.46	0.42	0.54	0.52	0.63	"															15
0.42	0.35	0.34	0.24	-																16
0.52	0.233	0.432	-																	17
0.54	0.39	-																		18
"	"																			19
																				20
8.228	7.946	7.425	6.368	7.19	6.31	5.941	4.966	3.457	3.603	3.559	3.783	2.742	2.899	2.003	2.181	1.391	1.2	0.69	81.882	المجموع
																			0.92	على ارتباط
																			0.134	اقل ارتباط

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة التائية لأقل قيمة معامل ارتباط البالغ(٠،١٣٤) يساوي (١،٩٧٥) وهي أكبر من الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) لذا جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً.

٤. حساب الاتساق الداخلي للبعد الرابع (النضوب المعرفي)

أ. النضوب أثناء التعلم

هذا البعد مكون من (١٢) فقرة وقد تم حساب الاتساق بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجات الفقرات وكما في الجدول (٩)

الجدول (٩)

الاتساق الداخلي للبعد الرابع (النضوب أثناء التعلم)

الاتساق الداخلي لـ(النضوب أثناء التعلم)												
الفقرة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1		0.48	0.31	0.273	0.219	0.41	0.46	0.61	0.29	0.168	0.45	0.446
2		-	0.48	0.58	0.178	0.72	0.64	0.31	0.37	0.32	0.79	0.54
3			-	0.31	0.58	0.394	0.347	0.406	0.408	0.402	0.39	0.392
4				-	0.271	0.387	0.394	0.363	0.351	0.346	0.37	0.431
5					-	0.219	0.271	0.347	0.363	0.278	0.255	0.281
6						-	0.408	0.351	0.278	0.65	0.564	0.399
7							-	0.46	0.408	0.346	0.255	0.65
8								-	0.402	0.347	0.281	0.564
9									-	0.581	0.496	0.417
10										-	0.369	0.38
11											-	0.342
12												-
المجموع	26.548	0.48	0.79	1.163	1.248	2.13	2.52	2.847	2.87	3.438	4.22	4.842
اعلى ارتباط	0.79											
اقل ارتباط	0.168											

تضح من الجدول أعلاه أن القيمة التائية لأقل قيمة معامل ارتباط البالغ (٠،١٦٨) يساوي (١،٩٨٦) وهي أكبر من الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) لذا جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً.

ب. النضوب المعرفي في الموقف الإمتحاني

هذا البعد مكون من (٧) فقرة وقد تم حساب الاتساق بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجات الفقرات وكما في الجدول (١٠)

الجدول (١٠)

الاتساق الداخلي لـ (النضوب المعرفي في الموقف الإمتحاني)

الاتساق الداخلي لـ(النضوب المعرفي في الموقف الإمتحاني)							
7	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**الفقرة**
0.36	0.229	0.198	0.26	0.314	0.43	-	**1**
0.36	0.49	0.31	0.322	0.428	-		**2**
0.486	0.385	0.56	0.46	-			**3**
0.488	0.383	0.89	-				**4**
0.361	0.303	-					**5**
0,45	-						**6**
-							**7**
							8
2.055	1.79	1.958	1.042	0.742	0.43	8.019	**المجموع**
						0.89	**اعلى ارتباط**
						0.198	**اقل ارتباط**

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة التائية لأقل قيمة معامل ارتباط البالغ (٠،١٩٨) يساوي (٢،٠٥٣) وهي أكبر من الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) لذا جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً.

٥. حساب الاتساق الداخلي بين الأبعاد

مكون من (٤) أبعاد وقد تم حساب الاتساق بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجات الأبعاد وكما في الجدول (١١)

الجدول (١١)

الاتساق الداخلي بين الأبعاد

بين الأبعاد						
المجالات	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**الدرجة الكلية**
1	-	0.42	0.46	0.52	0.43	0.64
2		-	0.34	0.38	0.54	0.62
3			-	0.42	0.328	0.43
4				-	0.45	0.63
5					-	0.64
6						-
المجموع	7.248	0.42	0.8	1.32	1.748	2.96
اعلى ارتباط	0.64					
اقل ارتباط	0.328					

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة التائية لأقل قيمة معامل ارتباط البالغ (٠،٣٢٨) يساوي (٤،٣١٤) وهي أكبر من الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) لذا جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً.

الثبات

يشير مفهوم الثبات إلى استقرارأو اتساق درجات الاختبارات والمقاييس لمجموعة معينة من الافراد أي اتساق عبر الزمن، فالاختبار الذي تتمتع درجاته بالثبات هو الإختبار الذي تكون الدرجات عليه مستقرة أو متسقة تضع الفرد في نفس الفئة من التصنيف في مرات القياس المختلفة. (العباسي،٢٠١٨: ٢٩٦)، ويعد الثبات خاصية أساسية يجب أن تتصف بها أداة القياس الجيدة، فإذا كان الصدق هو أن يقيس الإختبار ما وضع لقياسه فإن الثبات هو التجانس في نتائج هذا الإختبار عند تطبيقه من وقت لاخر(أبو ناهية،١٩٩٤: ٣٥١).

يستخدم مفهوم الثبات بالمعنى العام للدلالة على مدى اعتماد الفروق في درجات الاختبار على الفروق الحقيقية في السمة أو الخاصية المقيسة من جهة وأخطاء القياس

العشوائية أو الناتجة عن الصدفة من جهة أخرى (ميخائيل،٢٠١٦: ٢٠٣)، فالاختبار الثابت هو الذي يعطي النتائج نفسها أو المقاربة إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة (دويدري، ٢٠٠٠، ٣٤٦)، وللتحقق من ثبات الاختبار استعملت الباحثة ثلاث طرق من الثبات وهي:

أ. إعادة الاختبار

تعد طريقة اعادة الاختبار طريقة مباشرة وتقوم فكرة هذه الطريقة على إجراء الاختبار مرتين متتاليتين على نفس المجموعة المتجانسة، وهكذا يحصل كل فرد على درجة في الاجراء الأول للاختبار ودرجة أخرى في الإجراء الثاني للاختبار ويمكن الاستدلال عليه بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني للاختبار بفاصل زمني أمده(٢٠) يوماً (السيد،٢٠٠٦، ٣٨١).

وقد تم حساب الثبات بطريقة الإعادة من خلال تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٥٠) طالباً وطالبةً من قسم العلوم التربوية والنفسية في يوم (٩-١-٢٠٢٠)، ثم أعيد تطبيق المقياس نفسه على نفس المجموعة في ظروف متماثلة في يوم (٢٣-١-٢٠٢٠)، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠،٨٣)، وعند حساب القيمة التائية لمعامل الارتباط وجد أنها تساوي (٧،٣٣٣)هي أكبر من الجدولية البالغة (١،٩٦) عند درجة حرية (٤٨) ومستوى دلالة (٠،٠٥).

ب- طريقة معامل ألفا (a)

إن حساب معامل ألفا كرونباخ لفحص الاتساق الداخلي يعتبر مؤشر من مؤشرات ثبات المقياس (O'Rourke et al.،2005 :159)

ومعامل ألفا كرونباخ في هذه الطريقة يرتفع كلما زاد عدد فقرات الاختبار

(Carmines &nZeller,،1979 :44)

فإذا قيمة ألفا مرتفعة فهذا يدل بالفعل على ثبات الأختبار (النبهان، ٢٠٠٤: ٢٤٨-٢٤٩).

وقد تم استخراج معامل الثبات بإستعمال معادلة ألفا كرونباخ ، إذ بلغ (٠،٨٢)، وهذا يدل على معامل ثبات جيد .

تصحيح المقياس وحساب الدرجات

أصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (٦٧) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وتم تصحيح استجابة كل مفحوص من خلال تحديد أوزان درجات بدائل الاستجابة للفقرات وهي على النحو التالي:

١. (٢) درجة للبديل (دائماً)
٢. (١) درجة للبديل (أحياناً)
٣. (٠) درجة للبديل (أبداً)

وبهذا يكون أقصى درجة متوقعة للفرد على مقياس نضوب الأنا (١٣٤) وأدنى درجة متوقعة (صفر) بمتوسط فرضي (٦٧)، والمستويات المحتملة لدرجات الطلبة توزعت بالشكل الآتي:

١. المستوى العالي تتراوح درجاته من (100,5-134)
٢. المستوى المتوسط تتراوح درجاته من (33,5-100,5)
٣. المستوى الأدنى تتراوح درجاته من (0-33,5)

وبهذا أصبح المقياس جاهز للتطبيق لتمتعه بالصدق والثبات والتمييز.

ثبت المصـــادر

أولاً: المصادر العربية

- أبو ناهية، صلاح الدين محمد(١٩٩٤)،**القياس التربوي**،ط١، مكتبة الانجلو المصرية.
- البرزنجي، ليلى علي عثمان عمر(٢٠١٨)، **فاعلية برنامج تربوي مستند إلى نظرية توني بوزان في تنمية التفكير المحوري لدى طلبة المرحلة الاعدادية**، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، كلية التربية ، جامعة تكريت.
- البدراني، فاطمة محمد صالح(٢٠١٣)، **اثر برنامج تربوي لتنمية الفهم والمعتقدات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة**، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.
- الجابري، كاظم كريم وصبري داود عبد السلام (٢٠١٣)، **مناهج البحث العلمي**، دار الكتب والوثائق، بغداد، العراق.
- الجلبي، سوسن شاكر(٢٠٠٥)، **أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية**،ط١، مؤسسة علاء الدين للطباعة والنشر،دمشق، سوريا.
- الدليمي، ياسر محفوظ(٢٠٠٩)، أثر برنامج تعليمي في تنمية الذكاءات التعددة لدى طلبة جامعة الموصل، **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**، مجلد(٩)، العدد(٢)، جامعة الموصل.
- دويدري، رجاء وحيد (٢٠٠٠)، **البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العلمية**، ط١، دار الفكر، دمشق.
- السيد، فؤاد البهي (٢٠٠٦)، **علم النفس الإحصائي وقياس العقل ابشري**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- شحاته، سامية سمير(٢٠١٢)، **دروس في القياس النفسي**، ط١، أميترك للطباعة، القاهرة .
- العباسي، عامل فاضل خليل(٢٠١٨)، **أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي في العلوم السلوكية**، دار نون للطباعة والنشر والتوزيع، بغداد.
- العزي، لمياء حسن(٢٠١٤)،**أثر برنامج تعليمي في تنمية القدرة اللغوية لدى طلاب الثاني المتوسط في مركز محافظة نينوى**، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.
- عمر، محمود أحمد وآخرون (٢٠١٠)، **القياس النفسي والتربوي**، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- طه، أنوار غانم يحيى(٢٠٢١)،**أثر برنامج تربوي في تنمية شغف التعلم والتفكير المفعم بالأمل لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل**،أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.
- المشهداني، سعد سلمان (٢٠١٩)، **منهجية البحث العلمي** ،ط١، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن.
- ملحم، سامي محمد(٢٠٠٩)، **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**، ط٤، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- ميخائيل، امطانيوس نايف(٢٠١٦)، **بناء الاختبارات والمقاييس النفسية التربوية وتقنيته**، ط١،دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- النبهان، موسى (٢٠٠٤)، **أساسيات القياس في العلوم السلوكية**، ط١، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

ثانياً: المصادر الأجنبية

- Allin, M.J. & Yen, (1972),**Introducetion to measurement theory,** California, USA.
- Anastasi, A,& Yrbina, (1988).**Psychological testing** (6th ed.) Macmillan publishing company,New York.
- Baumeister , R.Bratslavsky , M.Muraven , M.&Tice , D.(1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? **Journal of Personality and Social Psychology**, 74(5), 1252-1265.
- Baumeister, R.Vohs, K.& Tice D.(2007). The strength model of self-control. **Current Directions in Psychological Science**,16, 351-355.
- Ebel, R.(1972).**Essentials of educational measurements,** (2nd ed.), Prentice-Hall, Inc, NEW Jersey .
- Hagger, M.S.,Wood,C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (2010) . Ego depletion and the strength model of self-control: ameta analysis. **Psychology Bulletin**, 136(4), 459-525

- Salmon, S. J., Adriaanse, M. A.,DeVet, E.,Fennis, B. M., & De Ridder, D. T. (2014). "When the going gets tough, who keeps going?" Depletion sensitivity moderates the ego depletion effect. **Frontiers in psychology**, 5, 1-8.
- Carmines, E. G. & Zeller, R. A. (1979). **Reliability and Validity Assessment** . London: Sage puplications SAGE, Beverly Hills.