

**تصميم برنامج تربوي مقترح وفقاً لنظرية
(BAUMEISTER) في تعديل نضوب الأنا**

لدى طلبة جامعة الموصل

**Designing an educational program according to
Baumeister's theory in modifying ego depletion among
students of the University of Mosul**

م.م. الاء عبد الجبار الدبوني

**قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة
الموصل**

الاختصاص الدقيق: علم النفس التربوي

**Assist. Instructor Alaa Abduljbar Aldubony
University of Mosul / College of Education for Humanities
Dept. of Educational & Psychological Sciences
Specialization :**

Educational & Psychological Science

أ.د. ندى فتاح العباجي

**قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الانسانية /
جامعة الموصل**

الاختصاص الدقيق: علم النفس التربوي

**Prof. Dr. Nada Fatah Al-Abyaji
University of Mosul / College of Education for Humanities
Dept. of Educational & Psychological Sciences
Specialization :Educational & Psychological Science**

الملخص

يهدف البحث الحالي الى تصميم برنامج وفقاً لنظرية باوميستر في تعديل نضوب الأنا ولغرض تحقيق ذلك قامت الباحثتان ببناء (٢٠) درساً تغطي أبعاد نضوب الأنا وهي (النضوب الفسيولوجي، النضوب الاجتماعي، النضوب النفسي الإنفعالي، النضوب المعرفي)، وتم حساب صدق البرنامج بعرضه على مجموعة من الخبراء البالغ عددهم (٢٥) خبيراً، ومن أهم إجراءات البحث هي قيام الباحثتان بتجربة إستطلاعية على (٣٠) طالباً وطالبة من جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) هدفت إلى معرفة أهم العقبات التي يمكن أن تتعرض لها الباحثتان أثناء تقديمهم للبرنامج وكانت نتائج البحث هي تم تصميم البرنامج التربوي بصيغته النهائية. و وضعت الباحثتان عدداً من التوصيات ومنها:

- على إدارة الجامعة الاستفادة من دروس البرنامج بتطبيقه على عينات مختلفة من طلبة الجامعة .
 - كما تم إقتراح دراسة بعنوان (أثر البرنامج المقترح في تعديل نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل)
- الكلمات المفتاحية: *البرنامج التربوي. *نظرية باوميستر. *نضوب الأنا

Abstract:

The current study aimed at designing a program according to Baomister's theory to modify the ego depletion. In order to achieve this, the two researchers constructed (20) lessons that cover the dimension of ego depletion, which involve (the physiological depletion, the social depletion, the psychological-emotional depletion and the cognitive depletion . the validity of the program was calculated by submitting it to a group of experts (25 experts). The most important procedures of the research is that the two researchers conducted an exploratory experiment on (30) male and female students at Mosul University for the academic year (2021/2022). This experiment aimed at identifying the most important obstacles that the researchers might encounter during the presentation of the program. The results of the research was represented by designing the educational program. The researchers put forward a set of recommendations, most prominent of which are:

- Mosul university management should make use of the lessons of the program by applying it to various samples of university students and eventually the effect of this program will be evident in term of their psychological health.
- A study entitled: (The effect of the proposed program on modifying the ego depletion for the student of Mosul University).

Keyword: * the educational program. Baomister's theory. * ego depletion.

مشكلة البحث:

يحدث نضوب الأنا كنتيجة لفساد الوقود من المخ حيث تنضب الطاقة بشكل تدريجي ولا ينفد نهائياً حيث يبقى لدى الفرد كمية من الطاقة اللازم للقيام بضبط الذات عند إثارة دافعيته. وأشار بعض الباحثين الى أن تناول جرعة من الكلوكوز يمكنه ان يحسن من أداء الفرد المنضوب (Baumeister & ELghamdy, 2014, 148)

يتمثل المظهر الأساسي لنضوب الأنا في انخفاض الأداء للقيام بمهام ضبط الذات اللاحقة للمهمة الأولى بما في ذلك انخفاض القدرة على اتخاذ القرار، وصعوبة في مقاومة الدوافع المثيرة، كما تشمل الأعراض الأخرى التعب والإجهاد الذاتي والسلبية تجاه الذات. بينما تميل السلوكيات المرتبطة بنضوب الأنا الى أن تصبح أكثر تلقائية وتعتمد على العمليات المعرفية التلقائية (Farncis,2014, 2).

يُعدُّ نضوب الأنا من المشكلات النفسية التي لها تأثير سلبي على الفرد وتتلخص المشكلة بإحساس الباحثان بضرورة تصميم برنامج تربوي قائم على نظرية باوميستر في تعديل نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل.

أهمية البحث

زاد الإهتمام في الفترة الأخيرة بدراسة طلبة الجامعة، فهم يمثلون عنصراً مهماً في المجتمع ويواجه بعضاً منهم حديثاً كثيراً من الإغراءات والضغوط والصراعات التي تؤثر على حياتهم تأثيراً سلبياً، ونتيجة لإنخفاض قدرتهم على ضبط الذات فهم يجدون صعوبة في مقاومة هذه الصراعات والإغراءات والدوافع الداخلية والأفكار والمشاعر مما تسبب في انغماسهم بالسلوكيات غير السوية ومنها ارتكابهم لجرائم القتل والسرقة والعنف وتناول الكحول والإدمان والإغتصاب والسلوك العدواني والكذب والقلق والخوف والإكتئاب وغيرها، كما تستنزف مقاومة وكبح مثل هذه السلوكيات والأفكار والمشاعر قدراً من طاقة الأنا مما يؤدي الى إفراغ خزن الطاقة الداخلية المحدودة فيصاب الفرد بنضوب الأنا. (Duckworth & Seligman,2005,939-944)

يعد مفهوم نضوب الأنا من المفاهيم التي استحوذت على اهتمام الباحثين في علم النفس ويُعد باوميستر أول من صاغ مصطلح نضوب الأنا والذي يشير الى حالة من الإنخفاض المؤقت في قدرة الذات وهو يعتبر السبب الرئيسي للأنشطة الإجرامية وانتهاك القوانين والسلوكيات الشاذة والشعور بالذنب والحجل. (Tangney, et al, 2004,279-282)

وقد وجد الباحثون أنه في أي وقت يحاول فيه الفرد أن يختار أو يتجاوز أو يتوقف أو يغير حالته المزاجية أو رغباته أو تفكيره أو سلوكه فإن ذلك يمكن أن يؤدي الى إستنزاف وبالتالي فإنه سيؤدي الى سيطرة أضعف على الذات الأمر الذي يؤثر بدوره على الإرادة الحرة (Baumeister et al., 1998,1258)

ولنضوب الأنا دور في صنع القرارات الحافظة لطلبة الجامعة فإن طلبة الجامعة يقومون بإخاذ قرارات بشأن تعليمهم وقد تضعهم هذه القرارات في مسارات لايرغبوها لاحقاً وقد يكون من الصعب تغيير هذا المسار في وقت لاحق وقد تكون هذه القرارات غير مثالية مما يؤدي الى مشاكل وعدم رضا لاحقاً، لأن صنع القرار وقوة الإرادة يعتمدان على موردا للطاقة محدود ولذلك عندما يتعرض الطلبة لمواقف معينة وهم مستنزفين تكون قراراتهم أقل مثالية من المعتاد، وهناك عدة عوامل تسهم في إضعاف الطاقة وهي (الإجهاد - قلة النوم - سوء التغذية) (Duckworth & Seligman,2005,939-944) ، وبصورة عامة يبدو الأفراد المستنزفين يتحملون مخاطر أكبر ويصنعون قرارات أفقر ويفشلون في النظر في جميع البدائل بالمقارنة مع الأفراد غير المستنزفين(Muraven,2010,175) وأثبت ديونون وزملائه (2011) في تجربتين على طلبة الجامعة ان سمة ضبط النفس لها أهمية كبيرة في اتباع المعايير الإجتماعية وتبين ان الأفراد الذين استنزفت قوتهم لضبط النفس أقل احتمالاً للالتزام بالمعايير الإجتماعية، مما يؤدي الى سلوكيات مخالفة للمعايير الاجتماعية، تحدث على سبيل المثال في حرم الجامعات. (Debono, et al. 2011,143-144)

أظهرت الأبحاث عدداً من السلوكيات قد تؤدي بدورها الى نضوب الأنا، وهناك مجال من المجالات المهمة المحددة هو طبيعة التفاعل بين الأشخاص، على سبيل المثال أثبت (Vohs) وزملائه ٢٠٠٥ أن الناس الذين أجبروا على أن يقدموا أنفسهم بشكل مناقض لطباعهم لعدد من الناس الغرباء كانوا أقل قدرة على تنظيم انفعالاتهم وضبط أنفسهم في المهمة اللاحقة بالمقارنة مع الأفراد الذين طلب منهم التصرف بشكل طبيعي وهذا يدل على ان الإنخراط في التفاعلات الشخصية الصعبة تؤدي الى إستنزاف ونضوب الأنا. (Vohs, et al. 2005,32)

ويشير مورفين وشمولي وبيركلي (٢٠٠٦) بأن العلاج من نضوب الأنا يحتاج الى المزيد من من موارد ضبط النفس، اي ان التنظيم الذاتي على الرغم من أن الشخص مستنزف بالفعل فإنه سوف يحتاج الى المزيد من الموارد، مما يجعله أكثر استنزافاً بعد ذلك، والذي يمكن أن ينعكس في الأداء الضعيف لاحقاً. (Muraven et al.,2006,265)

يتم ضبط نضوب الأنا بشكل تدريجي عن طريق السيطرة على التفكير والتأثير على التنظيم والإرادة وضبط المعايير الإجتماعية والمعالجة المعرفية، وهذه المهام إذا إستمر العمل بها تؤدي إلى 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)

لا يمكن للإنسان أن يحقق أي مهمة من مهام حياته مالم يكن لديه قوة في الإرادة وبخاصة المهام غير المحببه إليه، ومن خلال قوة الإرادة يتعلم الفرد كيف يضبط ذاته بل يتحتم عليه الأمر أن يتعلم كيف يبني قوة الإرادة وكيف يحافظ عليها في اللحظات الصعبة فعليه أن يضع أهدافاً صحيحة ويستعمل أفضل التقنيات الحديثة لمراقبة مراحل التطور لديه وبمجرد أن يتعلم الفرد هذه التقنيات بشكل صحيح يكون عادات صحيحة لذاته، فتصبح قوة الإرادة أسهل لديه وهذا يتطلب وجود طاقة لدى الفرد حتى يتجنب الصعوبات التي تواجهه (Baumeister, et al. 2006,411) .

إن المهام التي تكون محببة للفرد لا تتطلب قوة الإرادة لعملها، إذ إن قوة الإرادة يحتاجها الفرد عند ممارسة المهام غير المحببة لذاته أو ضد رغباته ليحقق بها مصلحة ما أو هدف معين وهي قدرة ذهنية نفسية من خصائصها تكون غير ثابتة بمقدار محدد وقابلة للزيادة وتتأثر بالعواطف (Baumeister, et al. 2006,421)

فالأفراد الذين لديهم قوة إرادة في العمل والدراسة والمستوى الصحي والحياة بشكل عام يكون أدائهم أفضل من الأفراد الذين لا يتمتعون بقوة الإرادة وهذه نتيجة منطقية فمن يتمتع بنسبة عالية من قوة الإرادة لديه صبر وقدرة تحمل على الإجهاد والتعب و الإغراء عكس من يضعف أمام رغباته الوقتية ويتجاهل النتائج في المستقبل التي من ضمنها حدوث نضوب الأنا (Baumeister, et al. 2007,351)

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى (تصميم برنامج تربوي وفقاً لنظرية باوميستر في تعديل نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل)

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: تصميم برنامج وفقاً لنظرية باوميستر لتعديل نضوب الأنا

تحديد المصطلحات

البرنامج التربوي

عرفه كل من:

١- البرزنجي (٢٠١٨)

"هو مجموعة من الدروس والأنشطة المستقلة عن المناهج الدراسية أعدتها الباحثة وفق نظرية محددة لغرض تحقيق

هدف محدد مسبقاً أثناء مدة زمنية محددة" (البرزنجي، ٢٠١٨: ١٨)

٢- طه (٢٠٢١)

"مجموعة اللقاءات التربوية المباشرة المخطط لها والمنظمة زمنياً وتشمل سلسلة من الأنشطة والخبرات تقدمها

الباحثة من خلال دروس تعليمية ومواقف قصصية بأسلوب مشوق يساهم في إثارة التعلم والتفكير من خلال التفاعلات

واتاحة الحرية" (طه، ٢٠٢١: ٢٠)

التعريف النظري للبرنامج :-

"مجموعة من الخبرات والأنشطة المخطط لها والمبنية على أسس علمية فضلاً عن أمثلة وتمارين متنوعة بالإعتماد على نظرية باوميستر تقدم للطلبة من أجل تحقيق هدف البرنامج"
التعريف الإجرائي للبرنامج :-

"هو مجموعة من الدروس والأمثلة والفيديوات وتمارين محددة قامت الباحثة بتصميمها لتحقيق أهداف الدروس الخاصة وبالتالي تحقيق الهدف العام للبرنامج"

نضوب الأنا Ego depletion

عرفها كل من:

١. باوميستر (Baumeister, 1998)

"حالة من 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"
(Baumeister, 1998: 1252-1253)

٢. باوميستر وفوس (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 والنشطة والاختيار الصعب، وهذه الطاقة لها مجموعة من الموارد المحدودة تعتمد عليها"
(Baumeister & Vohs, 2007: 116)

٣. هاكر وود وستف وجاتزارانتس (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, 459)

٤. سالمون واديرناسي ودي فيت وفانيس ودي ريدر (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. إيكير (Egger, 2015)

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

التعريف النظري لنضوب الأنا

إعتمدت الباحثتان تعريف روي باوميستر (Roy Baumeister 1998)

التعريف الإجرائي لنضوب الأنا

(هي الدرجات التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس نضوب الأنا الذي قام ببنائه الباحثان).

- نظرية روي باوميستر (Roy Baumeister's theory 1998)

أول من وضع مصطلح نضوب الأنا العالم النفسي الفرنسي روي باوميستر عام ١٩٩٨ ، وأشار باوميستر إلى أن فكرة قوة الأنا تعتمد على مصادر محدودة ، وترجع إلى العالم النفسي فرويد، الذي اعتقد بأن الأنا تحتاج إلى كمية من الطاقة لإتمام مهامها وتحقيق الاستقرار بين الهو والأنا الأعلى ، وعبر باوميستر عن نضوب الأنا بأنه حالة من الإنخفاض المؤقت في قوة الإرادة الناتجة من إستهلاك الطاقة النفسي (Baumeister et al., 1998,4)

ينشأ نضوب الانا من اعتقاد الأفراد بأنهم أكملوا المهام الموكلة إليهم ثم بعد ذلك يتبين وجود مهام أخرى عليهم أن يقوموا بها من بعد المهام الأولى ، فيقل أداؤهم، (Hagger et al., 2010, 14-15)

ويحدث نضوب الأنا عند قيام الفرد بمجموعة من المهام الجسدية والنفسية والمعرفية كونها تتطلب ضبطا ذاتيا ومن خلال هذه المهام والأفعال يمكن التعرف على نضوب الأنا وتحديد قياسه، وهذا يدل على أن الأفراد الذين لديهم نضوب يظهرون عدم قدرتهم على إكمال بعض المهام والأفعال التي تحتاج الى الضبط الذاتي أو التحكم الذاتي كالمهام البدنية والتحكم في السلوك العدواني وحل الألباز. (Allmond, 2013, 15)

إن الإسراف في إستعمال العمليات المعرفية والنفسية المختلفة يؤدي إلى إستنزاف الطاقة النفسية ويحدث نضوب الأنا، ويحتاج الفرد الى كمية كبيرة من الطاقة حتى يسيطر عليه، ومع الإسراف في الإستهلاك تتناقص هذه الطاقة تدريجيا (Maranger, 2014, 8-9). أكد فرويد أن طاقة الأنا تنبع من مصدر محدود ويمكن أن تضعف وتنضب نتيجة الصراعات والضبط المكثف والقمع الداخلي للذات (Baumeister, et al. 1998,5)

أنواع نضوب الأنا

يصنف نضوب الأنا على أربعة أنواع :

١. النضوب البسيط: عرفه فرانسيس "فترات قصيرة من النضوب تستمر بين (٢-٥) دقيقة يعقبها فترة من الإنعاش للفرد المصاب وهو أقل وابلط أنواع النضوب ويمكن السيطرة عليه والشفاء منه بسهولة" (Francis, 2014, 15)

٢. النضوب المعتدل: ويحدث بعد أداء الأفراد لمهمة ما يحتاج فيها إلى ضبط الذات، وينشأ بعد أداء المهمة مباشرة ويتراوح وقته من (٥-١٠) دقيقة، وإن أكثر البحوث والدراسات تحدثت عن هذا النوع كون أغلب الأشخاص لديهم نضوب متوسط او ما يسمى (بالنضوب المعتدل) ويمكن التخفيف منه والسيطرة على حدته عن طريق التحفيز و التعزيز المعرفي، وإن باوميستر وآخرين (٢٠١٤) وجدوا من خلال الدراسات التي أجروها على مجموعة من المفحوصين أنه يمكن معالجة هذه الحالة من النضوب من خلال زيادة مستوى السكر في الدم فإنه يقضي على

- النضوب المتوسط، النضوب المعتدل أو المتوسط يرتبط مباشرة بإنخفاض مستوى السكر في الدم ، والتحفيز والتعزيز المعرفي يقلل من زيادة شدة النضوب. (Ainsowrth, et al. 2014)
٣. النضوب الشديد: ينشأ بعد أداء الفرد لعدة مهام فتستنزف الأنا وتنضب ، وتكون فترة حدوثه أطول من الأول ، وهو أشد وأقوى من المعتدل ويصعب التغلب عليه وكذلك من الصعب هزيمته أو التصدي إليه ومواجهته.
٤. النضوب المزمن: هو من أشد أنواع النضوب وأصعبها ويتزامن مع الأمراض المزمنة، وهذا النوع من النضوب يعرقل ويعيق الأفراد من التمسك بأهدافهم ويرتبط بضعف السلوك الموجه للهدف. (Wang, et al. 2015)

أعراض نضوب الأنا :

١. وجود رغبة للفرد في إنفاق المال بإندفاعية وتهور
٢. إرتفاع نسبة السلوكيات العدوانية .
٣. التشاؤم، وانخفاض الكفاءة الذاتية .
٤. إنخفاض مستوى الأداء - الإنحلال الأخلاقي و عصيان الأوامر . - التفكير المضطرب وعدم الإلتباه. (Baumeister & Vohs, 2016, 77)

أبعاد نضوب الأنا :

- صنف (باوميستر ولوبز : 2015) مجالات نضوب الانا الى ما يأتي :
١. النضوب الإجتماعي: تظهر آثار النضوب في السلوكيات الإجتماعية وإن رغبة الأفراد لأداء الأفعال التي تتطلب المشاركة الإجتماعية تنخفض، ويتمثل النضوب الإجتماعي في الإنسحاب الإجتماعي وعدم المشاركة وإنخفاض في العلاقات الشخصية وسوء العلاقة الإجتماعية .
٢. النضوب النفسي : يجد الأفراد صعوبة في تحدي ومقاومة رغبات الهو وإتباع قواعد الأنا الأعلى التي تتمثل في العادات والتقاليد والقوانين والضمير ، ويتمثل النضوب النفسي في إنخفاض الطاقة التي تواجه الرغبات، والصراعات، والمثيرات، وكبت الدوافع، والشعور بالإنهاك النفسي، وصعوبة في ضبط الذات ، وعدم القدرة على إتخاذ القرارات ، وانخفاض الرغبة في مساعدة الآخرين .
٣. النضوب الفسيولوجي: إن الإنخراط في السلوكيات الشاذة والإضطرابات الجنسية التي يقوم فيها الفرد لعدم وجود إرادة كافية لضبط ذاته، ويتمثل النضوب الفسيولوجي في صعوبة أداء المهمة الثانية كونها تحتاج ضبطا ذاتيا في المهام المزدوجة، وشعور الفرد بالإجهاد ويحصل له إرتفاع في ضغط الدم والحرمات من النوم وزيادة ضربات القلب وانخفاض الكلوكوز في الدم.
٤. النضوب المعرفي: يواجه الأفراد الذين لديهم نضوب الأنا صعوبات في عدة أمور منها صعوبة التمسك بأهدافهم الشخصية وعدم الإحساس بالزمن والفشل الدراسي والتفكير السلبي والتأخير الدراسي، ويتمثل النضوب المعرفي في

الإنخفاض الواضح في قدرة الأفراد عند قيامهم بعمليات معرفية مختلفة كالإنتباه والإدراك وغيرها وصعوبة حل المشكلات التي تواجههم وصعوبة في الإختيار والتركيز (Baumister & Lopez, 2015, 44) دراسات سابقة

بعد البحث من قبل الباحثان وعلى حد علمهما لم تعثرنا على دراسات عربية أو أجنبية تجريبية، ولكن حصلت على دراسات وصفية ومشاهدة لعينة البحث.

أولاً: دراسات عربية

دراسة عبد اللاه ونبيل (٢٠١٩)

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

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

(عبد اللاه وآخرون، ٢٠١٩)

ثانياً: دراسات أجنبية

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 وطالبة 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 الآتية: 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. (Dang, et al, 2014)

إجراءات البحث

١. مجتمع البحث Population of Research

يُقصد بمجتمع البحث المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج المرتبطة بالمشكلة المدروسة (عودة، ١٩٩٢، ١٥٩). يتحدد مجتمع البحث جميع كليات جامعة الموصل (الصباحية) والبالغة (٢٤) كلية.

٢. عينة البحث Research Saample

يمكن تعريف عينة البحث (هي جزء من مجتمع البحث، ومثلة لعناصر المجتمع أفضل تمثيل) (عباس وآخرون، ٢٠٠٩، ٢١٢)، ويقصد بها العينة التي سيتم تطبيق البرنامج التربوي عليها فضلاً عن المجموعة الضابطة، حيث قامت الباحثتان بتجربة إستطلاعية على (٣٠) طالباً وطالبةً من جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢)

تصميم البرنامج

صممت الباحثتان برنامجاً تربوياً مستنداً الى نظرية باوميستر من أجل تعديل نضوب الأنا لدى طلبة الجامعة كأحد أهداف هذا البحث، ومن أجل هذه الغاية أطلعت الباحثتان على الأدب التربوي والدراسات السابقة التي تناولت تصميم برنامج تربوي فوجد أن نماذج تصميم البرامج التربوية متعددة وعلى الرغم من هذا التعدد، إلا انها جميعاً تتفق على بعض الخطوات

ومن الأسس التي إعتدتها الباحثتان في تصميم البرنامج التربوي:

١. الاستناد الى نظرية باويستر في تعديل نضوب الأنا
٢. مراعاة مبدأ التنظيم السيكولوجي والمنطقي في تتابع البرنامج
٣. التنوع في الأنشطة والاستراتيجيات في تدريس محتوى البرنامج
٤. مراعاة خصائص الطلبة
٥. الطالب هو محور أساسي في البرنامج التربوي لذلك لا بد من التركيز على أدواره واشراكه في مختلف أنشطة وفعاليات البرنامج.

الفئة المستهدفة بالبرنامج

تم تحديد الفئة المستهدفة بالبرنامج وهم طلبة جامعة الموصل.

وصف البرنامج

يتكون البرنامج من (٢٠) درس وكل درس يمثل واحدة من الأبعاد التي أكد عليها (باوميستر) وهي:

- الدرس الأول: التعارف بين الباحثتان والطلبة

- الدرس الثاني: ماهي الأنا ومما تتكون

- الدرس الثالث: نضوب الأنا
 - الدرس الرابع: النضوب الفسيولوجي
 - الدرس الخامس والسادس: النضوب النفسي الإنفعالي
 - الدرس السابع والثامن: النضوب الإجتماعي
 - الدرس التاسع والعاشر والحادي عشر: النضوب المعرفي
 - الدرس الثاني عشر والثالث عشر والرابع عشر: قوة الإرادة
 - الدرس الخامس عشر: كيف تقوي إرادتك
 - السادس عشر: الاسترخاء
 - الدرس السابع عشر والثامن عشر: تنظيم الوقت
 - الدرس التاسع عشر: كيف تكون مبدع في إدارة وتنظيم الوقت
 - الدرس العشرون: الختامي
- ويتضمن البرنامج وسائل منها المحاضرة والمناقشة والأمثلة وتمارين الاسترخاء، لغرض تحقيق أهداف البرنامج تكونت الدروس مما يأتي:
١. عنوان الدرس
 ٢. الاهداف العامة
 ٣. الاهداف الخاصة ولكل درس هدف يختلف عن هدف الدرس الآخر
 ٤. المقدمة: اعطاء مقدمة عن موضوع الدرس
 ٥. اعطاء امثلة وقصص حسب موضوع الدرس
 ٦. المناقشة: اعطاء اسئلة وفتح باب النقاش الحر مع جميع الطلبة
 ٧. العملية
 ٨. تمارين الاسترخاء: تساهم في تصفية الذهن وتحسين المزاج
 ٩. الواجب البيتي: يتم اعطاء اسئلة للطلاب للإجابة عليها ومناقشتها في بداية الدرس اللاحق
 ١٠. تمارين الاسترخاء يُعطى مع الواجب البيتي
- الفيديوات
- ارتأت الباحثة القيام بتقديم بعض الفيديوات التثقيفية التربوية والتي تدعم دروس البرنامج المقدمة في قناة اليوتيوب

الدرس الخامس: النضوب النفسي الانفعالي

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

الهدف العام

تعريف الطلبة بمفهوم نضوب النفسي الانفعالي

الهدف الخاص

أن يعرف الطالب النضوب النفسي الانفعالي وكيفية تعديله .

المقدمة

النضوب النفسي هو حالة من الانهك النفسي والعاطفي تنجم عن الاجهاد المفرط والمطول ويحدث ذلك عندما يشعر الشخص بالإرهاق نتيجة لمروته بخبرات غير سارة او مشكلات متعددة فيحس بأنه غير قادر على تلبية المطالب المتواصلة . فضلاً عن أنها تقلل من الإنتاجية والطاقة ، تاركة الشخص بشعور من العجز واليأس والاستياء ، فضلاً عن الإحساس بعدم القدرة على التحمل أكثر مما قد تحمل في السابق

مثال



أحد الرجال توفيت ابنته الوحيدة التي يحبها كثيراً وهي بعمر (١٦) سنة في بداية الامر لم يظهر حزنه وألمه بل أخذ يساعد الناس ويذهب الى الجامع ويزاول عمله إلا أن الناس المحيطين به كانوا دائماً يسألونه هل أنت بخير ، هل تحتاج شيئاً . وكأنه يذكرونه بوفاة ابنته حتى وصل به الامر الى أنه لم يعد يتحمل الأشياء والأماكن والأشخاص الذين يذكرونه بما الى ان وصل الى حد لم تعد له طاقة ليستمر بالحياة العادية ، وكأنه خسر كل طاقته ، لذا قرر السفر الى أماكن أخرى للاسترخاء لشهور وإعادة بناء طاقته النفسية

المناقشة

في حالة حصول وفاة أحد المقربين برأيكم :

١. هل على الشخص ان يخفي حزنه ؟
٢. أم عليه أن يعبر عن حزنه بأي طريقة كانت
٣. هل الاسترخاء سيساعده على استعادة طاقته النفسية

العملية

من خلال المثال والمناقشة يمكن أن نتوصل الى ان الحفاظ على طاقة الانا تطلب ان يعبر الانسان عن مشاعره وحزنه لأن كبت المشاعر تسبب اضطرابات نفسية قد لا يتحملها الانسان

تمرين الاسترخاء النفسي (عضلات الظهر)

اثن ظهرك محاولا لمس أصابع قدميك بأصابع يديك حتى تشعر بالشدّ في عضلات الظهر ثم استرخِ وعد بظهرك للوضعية الطبيعية .

الواجب البيتي

تطلب الباحثة من كل طالب أن يكتب على دفتر الواجب البيتي عددا من المواقف الحياتية التي مرّ بها

تمرين يساعد على الاسترخاء



- اركع على إحدى ركبتيك . ضع القدم المقابلة مسطحة أمامك حيث تصبح الفخذ الأمامية موازية للأرضية ، والكاحل أسفل الركبة
- استمر على تلك الوضعية أو أتكأ للأمام لتحقيق المزيد من التمدد ، من خلال مد فخذيك نحو الأرضية (واحرص على ان لا تتعدى ركبتيك على كاحلك) .
- ولتحقيق تمديد أعمق ، مُد ذراعك على الجانب نفسه الذي تمتد عليه ركبتيك أعلى الأرضية.
- استمر على تلك الوضعية لمدى تتراوح من ٣٠ - ٦٠ ثانية ، ثم بدل جانبيك وكرر التمرين.

صدق البرنامج

اعتمدت الباحثتان الصدق الظاهري في معرفة مدى صدق البرنامج، فعرض البرنامج بصيغته الأولية المتكونة من (٢٠) درساً على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس لبيان ارائهم في مدى صلاحية البرنامج من حيث محتوى الدروس والفيديوات وابداء ارائهم وملاحظاتهم في كل درس وتعديل مايرونه مناسباً اضافة أو حذفاً لأي من الدروس وقد أبدى المحكمون ملاحظاتهم وتمت الموافقة على جميع دروس البرنامج.

التجربة الإستطلاعية للبرنامج

أجرت الباحثتان تجربة استطلاعية بتطبيق دروس البرنامج التربوي بواقع خمسة دروس بالأسبوع على (٣٠) طالباً وطالبة من خارج العينة الأساسية تم إختيارهم من كلية الهندسة قسم الكهرباء للبرنامج والغاية منه التعرف على وضوح الدروس ومدى تقبل الطلبة للموضوع وكذلك لضبط زمن الدرس فوجدت الباحثتان قبولاً كبيراً عند الطلبة ، ومن خلال التجربة الاستطلاعية وجد ان زمن تطبيق الدرس الواحد يستغرق (٤٠-٤٥) دقيقة.

الصورة النهائية للبرنامج

يتكون البرنامج بصيغته النهائية من (٢٠) درساً وكل درس يحتوي أهدافاً عامة وخاصة ومقدمة للموضوع فضلاً عن الأمثلة والفيديوات والتمرين والواجب البيتي، وبهذا يكون البرنامج صالحاً للتطبيق والتجربة. ووضعت الباحثتان عدداً من التوصيات ومنها:

- على إدارة الجامعة الاستفادة من دروس البرنامج بتطبيقه على عينات مختلفة من طلبة الجامعة.
- كما تم إقتراح دراسة بعنوان (أثر البرنامج المقترح في تعديل نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل)

المصادر:

• المصادر العربية

١. البرزنجي، ليلى علي عثمان عمر(٢٠١٨)، فاعلية برنامج تربوي مستند إلى نظرية توني بوزان في تنمية التفكير الحوري لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، كلية التربية ، جامعة تكريت.
٢. 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.
٣. عباس، محمد خليل وآخرون(٢٠٠٩)، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار الميسرة، عمان، الأردن.
٤. عبد اللاه، يوسف عبد الصبور وآخرون(٢٠١٩)، علاقة نضوب الأنا بكل من النوع والعمر لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الشباب الباحثين في العلوم التربوية، العدد (١)، المجلد (١)، كلية التربية جامعة سوهاج.
٥. عودة، أحمد سلمان وفتحي حسن ملكاوي(١٩٩٢)، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط٢، مكتبة الكتاني، أريد.

1. Ainsworth,S.E. Baumeister, R. & Boroshuk, J. (2014), **Glucose allocation during self-regulation is affected by cognitive assumptions and role motivations** (Manuscript submitted for publication), Florida State University
2. Allmond, T. (2013),Ego-Depletion and Internet: can we study ego depletion on line ? **Electronic These & Dissertation**,(25).
3. Baumeister, R. & AL Ghamdi, N. (2014). Relevance of willpower dynamic self-control, and ego-depletion to flawed students. **decision and social science**, 1(3),147-155.
4. Baumeister,R.(1998).Self In D. Gilbert, S. T. Fiske& G.Lindzy (Eds.), **Handbook of Social psychology (4th ed)**, (pp.680-740).Boston: Mc Graw Hill.
5. 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.
6. Baumister. R. Lopez, R. (2015), strength: Neural mechanisms and implications for training , In Handbook of bio behavioral approaches to self-regulation.Springer, NEW York,43-45
7. Baumeister, R. F.Vohs, K.& D.(2007).Self-Regulation, e,and go depletion motivation.**Social and Personality Psychology Compass**, 1(1), **115-128**
8. Baumeister, R. F.Vohs, K.& D(2016). Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource: Assessment, Controversies, Update. **Advances in Experimental Social Psychology**, 54(67)
9. Baumeister, R. Gailliot, M. Dewall, N.& Oaten, M. (2006), Self-Regulation ana personality: How intervention increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. **Journal of Personality**, 74(6), 410-582
10. Dang,J. Xiao, S. Shi, Y. & Mao, L.(2014).Action orientation overcomes ego depletion, **Scandinavian Journal of Psychology** .
11. Debono, A. Shmueli, D. & Muraven, M. (2011),**Rude and inappropriate: The role of self-control in folloing social norms**, Personality and Social Psychology Bulletin, 37,136-146
12. Duckworth,A. & Selgman, M.(2005), Self-discipline outside IQ in predicting academic performance of adolescents. **Psychology Science**,16(12),939-944.
13. Ekker,B. M. (2015) A depletion approach to influence techniques: **analyzing the psychological effects of social influence techniques**. Universiteit Twente.
14. Francis,Z.(2014). **Flipping the self-control switch: Anovel within subject paradigm to test the effects of ego depletion**. University of Toronto.
15. 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

16. Maranges,H.(2014),**Ego-Depletion and changes in the premenstrual phase: Impaired self-control as a common source**,(Doctoral dissertation),Florida State University .
17. Muraven,M. Pogarsky,G. & Shmueli, D.(2006), Self-control depletion and the general theory of crime. **Journal of Quantitative Criminology** ,22(3), 263-277.
18. Muraven M. (2010), Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. **Journal of Experimental Social Psychology**,46, 171-176
19. 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.
20. Tangney, J. Baumeister, R. & Boone, A. (2004), High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. **Journal of personality**, 72(2), 271-324.
21. Vohs, K. D., Baumeister, R. F. & Ciarocco, N. J. (2005)Self-regulation and self-presentation: regulatory resources depletion impairs impression management and effortful self-presentation depletes regulatory resources. **Journal of Personality and Social Psychology**,88(4), 632-657.
22. Wang, L. Tao, T. Fan, C. Gao,W.& Wei,C.(2015).The Influence of Chronic Ego-Depletion on Goal Adherence: An Experience Sampling Study. **PLOS One** , 10(11), e0142220.