# نضوب الأنا وعلاقته بالكفاءة الانفعالية لدى المعلمين في المراحل المختلفة

## إعـــداد


**أ/ عبير سيد احمد الديساوى عبد اللطيف الخولي**

**باحثة ماجستير فى التربية تخصص (الصحة النفسية)**

**أ.د/ عبد الهادي السيد عبده**

**أستاذ علم النفس التربوي**

**كليه التربية -جامعة المنوفية**

**أ.د/ محمد عبد الرؤف عبد ربه**

**أستاذ علم النفس التربوي**

**ورئيس قسم علم النفس**

**كليه التربية - جامعة المنوفية**

**د/ كريمة محمود عوض**

**مدرس الصحة النفسية**

**كليه التربية - جامعة المنوفية**

**المستخلص**

استهدف البحث الحالي الكشف عن نضوب الأنا وعلاقته بالكفاءة الانفعالية لدى معلمي المراحل المختلفة، وفي سبيل ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٢٥) معلمًا ومعلمة بواقع (١٢٥) معلمًا ومعلمة في العينة الاستطلاعية و(٣٠٠) معلمًا ومعلمة في العينة الأساسية، ممن تراوحت أعمارهم فيما بين (٣٥) إلى (٥٨) وطبق عليهم مقياس نضوب الأنا (أعداد الباحثة) ومقياس الكفاءة الانفعالية (إعداد عبد الهادى السيد عبده، فاروق عثمان)، حيث أسفرت نتائج اختبار (ت) عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المعلمين على مقياس نضوب الأنا يمكن أن تعزى إلى اختلاف النوع والتخصص والبيئة وسنوات الخبرة والمرحلة التعليمية، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المعلمين على مقياس الكفاءة الانفعالية راجعة إلى اختلاف كل من التخصص والبيئة وسنوات الخبرة والمرحلة التعليمية، وكذلك وجود علاقه ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية (بين) درجاتهم في مقياس نضوب الأنا ودرجاتهم في مقياس الكفاءة الانفعالية، وقد فسرت الباحثة نتائج البحث على ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة.

**الكلمات المفتاحية:** نضوب الانا –الكفاءة الانفعالية

**Abstract**

The primary objective of the present study was to investigate the concept of ego depletion and its association with emotional competence among teachers at various educational levels. The study included a sample of 425 teachers, comprising 125 participants in the exploratory phase and 300 participants in the main phase. The age range of the teachers varied from 35 to 58 years. A burnout scale, as well as ego depletion and emotional competence scales, were administered to the participants. The findings indicated that there were no significant differences in the average scores of teachers on the ego depletion scale based on variables such as gender, specialization, teaching environment, years of experience, and educational stage. Furthermore, the results revealed no statistically significant differences in the average scores of teachers on the emotional competence scale in relation to specialization, teaching environment, years of experience, and educational stage. Additionally, a significant negative correlation was observed between scores on the ego depletion scale and scores on the emotional competence scale.

**Keywords:** ego depletion/emotional competence

**مقدمة البحث:**

تعد فئه المعلمين من الفئات التي لاقت اهتمام بالغ من كافه الباحثين وذلك لزياده التحديات التي تواجه هذه المهنة المقدسة،بالإضافة إلى التغيرات الاجتماعية المحلية و العالمية. والثورة التكنولوجية ،ومع كل هذه التحديات تزداد الضغوط التي يواجها المعلم.

وأشارت سحر عبود (٢٠١٤، ١٤٥) أن مهنه التدريس من أكثر المهن المثقلة بالضغوط لما تضمنه هذه المهنة من مسؤليات التي تحتاج إلى مستوى عالي من الكفاءة والمهارة من جانب المعلم وهذه الضغوط تنعكس بآثارها السلبية على كافه النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية وما يترتب على ذلك من الفشل في أداء واجبات المهنة على أكمل وجه.

تحتاج هذه المهنة الي درجة عالية من ضبط الذات وتعد الطاقة المتاحة للذات ذات أهميه بالغه من الناحية النفسية والوظيفية ويمكن استنفاد هذه الطاقة خلال التنظيم الذاتي للسلوك وتعزز هذه الطاقة من خلال الأنشطة التي تلبى الاحتياجات النفسية الأساسية كالكفاءة والاستقلالية من هذا المنظور، والانخراط الدائم في هذا التنظيم الذاتي يؤدى في النهاية إلى نضوب الانا (Ryan, & Deci, 2008, 706)

ونتيجة للتغيرات الكبيرة التي تحدث في العالم بصفه عامه، والتغيرات التي تحدث في المجتمعات العربية بصفه خاصه، وما يرتبط بهذه التغيرات من استنزاف للطاقة النفسية بسبب كثره الضغوط،أدى كل ذلك إلى ظهور ظاهره جديده تسمى نضوب الانا (Maranges, Heather. 2014, 8-9)

الانفعالات جزء مهم من البناء النفسي للإنسان،يحدد معالم شخصيته في كل حياتنا المعرفية والأكاديمية والسلوكية والاجتماعية، والتعبير عن هذه الانفعالات يساعد على الوصول إلى الأهداف، وأن توظيفها بشكل فعال في كافه المواقف الحياتية، وأداره الذات وإدارة الأعمال والقيادة، والعمليات التربوية والإرشاد.

**واشارت دراسة Saarni, Carolyn, (1999. 304)** أن الكفاءة الانفعالية تنمو من خلال نمو الفرد، والتعلم من الخبرات الاجتماعية والتأثيرات الثقافية، وتتكون العناصر الاولية للكفاءة الانفعالية من الذات أو الأنا الخاصة بالفرد، وظهر اهتمام بالغ بهذا المفهوم في الأونه الأخيرة فاعتبرها البعض قدره الفرد على الانخراط في المعاملات مع بيئة اجتماعيه ماديه متغيره بطريقه

**مشكلة البحث:**

نضوب الانا من الظاهرات المهمة التي حازت على اهتمام الباحثين لما لها من آثار هامه على حياتنا اليومية، مما جعله من الأهمية للدراسة والبحث وذلك لمعرفه الطرق اللازمة لتجنبه وإعداد الوسائل التي تساعد الأفراد على أداء مهامهم على أكمل وجه.

ومن أهم وظائف الانا كما تناولها الكثير من العلماء أن الانا تقوم بتحقيق الاتزان النفسي للفرد، وتساعده على مواجهه وتحمل إحباطات الحياه وضغوطها، كما تقوم الانا بتعديل مستوى التطلع بما يتفق مع الإمكانيات الفعلية وتسعى أساسا إلى تحقيق الذات (باسمه كيال ١٩٩٣، ١٣٨).

وأكد (Allmond, 2013, 15-20) في بحثه على الرغم من أن( نظرية نضوب الانا صغيرة نسبيًا)، إلا أنها تمثل موضوعًا تجريبيًا واسعًا.، وأنه بغض النظر عن نوع المهمة التي تتطلب ضبط النفس، تظهر النتائج باستمرار أداءً ضعيفًا على مقياس ضبط الذات للمهام اللاحقة بعكس المهام التي لم يسبقها ضبط ذاتي.

وفى دراسة كل من (Friese, Loschelder, Gieseler, Frankenbach & Inzlicht, 2019) أوضحت أن هناك دليل على نضوب الانا في الحياة اليومية. وتذكر الدراسة أن بأن حالات فشل ضبط الذات تأتى في وقت لاحق خلال اليوم وفي ظل المتطلبات التنظيمية العالية، وعندما يشعر الناس بالتعب أو الإرهاق أو الحرمان من الموارد، فتحاول الذات اعتماد إحدى الطرق الدفاعية ضد استنفاد الانا، ولقد شعر الجميع تقريبًا بلحظات من التعب وفقدان ضبط الذات الناتج عن ذلك.

وللكفاءة الانفعالية دور فعال في الأداء الوظيفي وفى مستوى أداء الأفراد للأعمال المنوطة بيهم وأيضا لها دور فعال في مواجهه الضغوط التي تقابلهم اثناء أدائهم لوظائفهم بالإضافة إلى تأثيرها المباشر والايجابي على علاقاتهم الاجتماعية داخل المؤسسات التي يشتغلون بها.

وقد أوضح (Fisher, Cynthia, 2019) أهميه الدور المعقد التي تلعبها الانفعالات في مكان العمل، وبالتالي تؤثر على الانتباه والتحفيز والإبداع ومعالجه المعلومات، والحكم على الأشياء والرفاهية، وبالتالي تعد الانفعالات جزء لا يتجزء من عمليات التفاعل الاجتماعي وخاصه في منظمات العمل، ويكون لها تأتير على القيادة والعمل الجماعي. وأكدت الدراسات أن التركيز على

الانفعالات السلبية،مثل الغضب والقلق وآثارها المحتملة مثل العدوانية يؤثر على المسار التنظيمي في العمل بينما التركيز على الانفعالات الايجابية والتعبير عنها دائما ما يكون لها عواقب إيجابيه.

أكد عبد الهادي السيد عبده (٢٠٢٠: ١٩، ٢٠) أن الأداء الوظيفي بكافه أشكاله يعتمد على الكفاءة الانفعالية فكل الأفراد الذين يتمتعون بالإدارة الذاتية في الكفاءة الانفعالية يستطيعون الاستجابة بشكل هادئ لكافه الضغوط وأن الأشخاص المؤهلين انفعاليا هم أكثر الأشخاص نجاحا في كل شئونهم وذلك بسبب العلاقة الموجبة بين الكفاءة الانفعالية والكفاءة المهنية في كافه المجالات وأداء كافه الاعمال.

لذلك كان من الضروري البحث في العلاقة بين نضوب الانا والكفاءة الانفعالية لدى فئة من اكثر الفئات تأثيرا في المجتمع وأكثر الفئات تعرضا للضغوط وهي فئة المعلمين.

وتتبلور مشكلة البحث في التساؤلات التالي:

١- توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات افراد العينة على مقياس نضوب الانا راجعة الى اي من الجنس والتخصص والبيئة وسنوات الخبرة والمرحلة التعليمية.

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات افراد العينة الاساسية على مقياس الكفاءة الانفعالية راجعة الى اي من الجنس والتخصص والبيئة وسنوات الخبرة والمرحلة التعليمية.

٣- توجد علاقه ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين نضوب الانا والكفاءة الانفعالية لدى المعلمين.

**أهداف البحث :**

يهدف البحث الحالى الى

١- معرفه الفروق الدالة احصائيا بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس نضوب الانا راجعه الى اختلاف النوع والتخصص والبيئة وسنوات الخبرة والمرحلة التعليمية.

٢- معرفه الفروق الدالة احصائيا بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس الكفاءه الانفعالية راجعه الى اختلاف النوع والتخصص والبيئة وسنوات الخبرة والمرحلة التعليمية.

٣-معرفة العلاقه بين كل من نضوب الانا والكفاءه الانفعالية لدى المعلمين.

**أهمية البحث:**

تضح الاهمية النظرية والاهمية التطبيقية للبحث الحالي فيما يلى:

الاهمية النظرية:

١. تعتبر الدراسة الحالية محاوله لتسليط الضوء على ظاهرة نضوب الانا لدى المعلمين في ظل ندرة الدراسات العربية التي تناولت هذه الظاهرة عند المعلمين
٢. بروز نضوب الانا بشكل واضح في المجتمع مما يجعله مشكله جديرة بالاهتمام والدراسة.
٣. نشر الوعى لدى المجتمع بخطورة نضوب الانا وما له من اثار سلبية على الصحة النفسية والانفعالية.
٤. نشر الوعى لدى المجتمع بأهمية الكفاءة الانفعالية كعامل مؤثر في حياة الانسان بصفه عامة ودورها الفعال في التصدي لكثير من المشكلات النفسية.

**الاهمية التطبيقية:**

١. الافادة بما تسفر عنه نتائج الدراسة في توجيه المهتمين بدراسة نضوب الانا لدى المعلمين بأفضل الفنيات والاساليب التي من شأنها أن تحسن وتطور أدائهم في العملية التعليمية.
٢. تقديم التوصيات عند التحقق من النتائج والتي من شأنها أن تساعد المعلمين فى التعرف على الطرق للتصدي لنضوب الانا.
٣. كما يوفر البحث الحالي للباحثين أدوات لقياس متغير البحث الحالي (نضوب الانا للمعلمين)
٤. الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة في مجال الخدمات الوقائية والارشادية والتأهيلية
٥. مساعدة المسؤلين بوزارة التربية والتعليم على اعداد البرامج والنشاطات القائمة على الكفاءة الانفعالية للحد من نضوب الانا لدى المعلمين.

**مصطلحات البحث:**

**مفهوم نضوب الانا:**Ego Depletion

نتيجة للتغيرات الكبيرة التي تحدث في العالم بصفه عامه والتغيرات التي تحدث في المجتمعات العربية بصفه خاصه وما يرتبط بهذه التغيرات من استنزاف للطاقة النفسية بسبب كثره الضغوط، ادى الى ظهور ظاهره جديده تسمى (نضوب الانا).

وتم تعريف نضوب الانا أنه "انخفاض مؤقت في قدره الذات او انخفاض الرغبة بالانخراط في اي عمل ارادي مثل (السيطرة على البيئة، سيطرة الفرد على نفسه، صنع الخيارات، بد العمل) بسبب فعل ارادي سابق"(Bumester, etal, 1998, 1253)

وقد عرفه (Baumeister& Vohs, 2016: 70) بأنه انخفاض لمصادر تنظيم الذات جزء من مصدر الذات وليس الذات كلها ويشير النضوب الى الاستنفاذ الشامل او الجزئي للمصادر ولكن هذه المصادر لا تنفذ نهائيا.

وعرف ايضا نضوب الأنا Ego depletion: بأنه حالة من الانخفاض المتغير في القدرة على ضبط الذات ويتضح ذلك من خلال الشعور بالاستنزاف النفسي والجسدي وضعف الاداء في المهام المجهدة وتشتت الانتباه وانخفاض التحكم في الذات والمقصود بالتغير هو ان قدره الفرد على ضبط الذات تتغير تبعا للموقف والحالة فكافه المواقف التي تحتاج من الفرد الى السيطرة على انفعالاته ومشاعره ورغباته وشهواته تقل الطاقة من وقت لأخر لذلك يحتاج الافراد الى فترات من الراحة في نهاية اليوم لتجديد طاقتهم التي استنفذت بعد كل هذه المهام التي تحتاج الى ضبط الذات(وائل احمد سليمان ٢٠١٩: ٤٠٠)

التعريف الاجرائى لنصوب الانا فى هذا البحث:

هى مجموعه الدرجات التى يحصل عليها كل فرد من افراد العينه على ابعاد المقياس المستخدم فى الدراسة.

التعريف النظرى لدى الباحث فى البحث الحالى:

(حالة من التناقص التدريجي لطاقه المعلم الداخلية ناجمة عن انغماسه في الكثير من الاعمال الإرادية التي تتطلب تنظيما مرتفعا للذات فينخفض أداؤه فيها بسبب تشتت انتباهه بينها وينجم عنها انخفاض عام في درجه تحكمه في ذاته).

مظاهر نضوب الانا:

تنوعت مظاهر نضوب الانا ومنها عدم القدرة على اداء المهام الصعبة ،عدم القدرة على التطوع لمساعده الاخرين،عدم القدرة على مقاومه الاغراءات والنزوات والتي يمكن التصدي لها عن طريق تعلم الطرق الايجابية و توكيد الذات الايجابي وتناول الجلوكوز (Hummel , 2013, 29)

ومنها أيضا انخفاض القدرة على اتخاذ القرار، انخفاض الرغبة للتدريب، ضعف مقاومه المثيرات، والتعب والاجهاد الذاتي والسلبية تجاه الذات (Francis, 2014, 2)

**أعراض نضوب الانا:**

الشعور باليأس والاحباط والاكتئاب انخفاض الطاقة واضطراب النوم صعوبة التركيز التقلبات المزاجية التأخر في النمو النفسي و الشعور باليأس وفقدان الامل الشعور بالإنهاك والرغبة في الانتحار والشعور بالحزن والافكار التشاؤمية تجاه المستقبل :Wegener ,et al.,2007 (12-13).

كما تناولت ودراسة (Blackhart& Williamson, 2015) العلاقة بين القلق الاجتماعي وضبط النفس بعد التفاعلات الاجتماعي ،واظهرت هذه الدراسة ارتباط القلق ارتباط ايجابي بالنضوب.

وفى هذا السياق تناولت دراسة (اسماء رضوان، ٢٠١٧) نضوب الانا وعلاقته بالاكتئاب والتي هدفت الى التعرف غلى العلاقة بين نضوب الانا والاكتئاب لدى طلبه الجامعة واشارت النتائج الى وجود علاقه ارتباطيه ذات دلاله احصائية بين درجات العينة من الجنسين على مقياس النضوب ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب.

واكد (يوسف عبدالصبور، ٢٠١٩: ١٩٥) ان من اهم اعراض نضوب الانا انخفاض الرغبةً في ممارسة أي مهمة، الشعور بالإجهاد والارتباك والتعب في بعض الأوقات كنتيجة لاستنفاد الطاقة الداخلية. الشعور بالضعف العام والكسل، إيجاد صعوبة في كبت ومقاومه الاغراءات والرغبات والافكار ،وايجاد صعوبة في القيام بمهمه جديده او عمل مجهد وانخفاض الاداء الاكاديمي ،وانخفاض الكفاءة الذاتية وصعوبة في التركيز وصعوبة في اتخاذ القرار.

**أبعاد نضوب الانا:**

وفى دراسة نضوب الانا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينه من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية اعداد وائل احمد سيلمان الشاذلي واخرون عام(٢٠١٩) كشفت عن نضوب الانا كحاله من الانخفاض المتغير في القدرة على ضبط الذات ويتضح ذلك من خلال الشعور بالاستنفاذ الجسمي

والنفسي وعدم القدرة على اداء المهام المجهدة وتشتت الانتباه وانخفاض التحكم في الذات فحددت الدراسة ابعاد نضوب الانا الى

**١-الشعور بالاستنزاف (Feeling of depletion)**

ويقصد به شعور الفرد بنفاذ مصادر طاقته النفسية والجسمية والمعرفية كنتيجة لاستهلاك الطاقة اللازمة لمهام ضبط الذات فيشعر الفرد بالإجهاد الشديد بشكل تدريجي فى المهام التالية التي تتطلب ضبط الذات

**٢-ضعف الاداء (Weak Performance)**

ويقصد به انخفاض قدره الفرد على اداء وانجاز المهام الصعبة والتي تحتاج الى تحتاج الى المزيد من الطاقة الداخلية والدافع لانجازها

**٣-تشتت الانتباه (Attention Deficit)**

ويقصد به عدم القدرة على تركيز الانتباه الانتباه فتصيب الفرد بالملل والتنقل بين المهام قبل انجازها مع صعوبة معالجه المعلومات الخاصة بكل مهمة

**٤-انخفاض التحكم في الذات (Self-Control)**

انخفاض القدرة على السيطرة على الافكار والانفعالات وعدم التحكم فى الرغبات والدوافع وعدم القدرة على تحقيق الاهداف بنجاح

**الكفاءة الانفعالية:Emotional competence**

عرفها Abraham, Rebecca (1999, 169) بأنها مجموعه من المهارات التي ترجع اليها الدقة في تقدير المشاعر الذاتية وتصحيحها واكتشاف المشاعر الانفعالية للأخرين واستخدامها لأجل الدافعية والإنجاز.

وأشارت آمال الشرقاوي (٢٠١٩، ٣٢٤) أن الكفاءة الانفعالية "هي القدرة علي إدراك الانفعالات بدقة وتقويمها والتعبير عنها وكذلك القدرة علي توليدها والوصول اليها من خلال عملية التفكير والقدرة علي فهم الانفعال والقدرة علي تنظيم الانفعال بما يعزز النمو الانفعالي والعقلي للفرد".

وعرفت الكفاءة الانفعالية بأنها: (مظهر، أو تطبيق عملي للقدرات المعرفية، وبناء المعرفة المتعلقة بالجوانب الانفعالية والاجتماعية للذكاء الانفعالي في التفاعل النشط مع البيئة وتعد جانب من جوانب التكيف الاجتماعي والانخراط الكفء في المؤسسات والمنظمات في المجتمع وتحدد قدرتنا على قياده حياتنا بفاعليه وتوظيف المهارات الشخصية والاجتماعية التي تؤدى إلى أداء متفوق في عالم العمل) (عبد الهادي السيدعبده، ٢٠٢٠، ١٣-١٢)

وأشار كل من (Montalvo, Martí, & Gallifa, 2021) إلى أن نمو الكفاءات الانفعالية جزءًا أساسيًا من التنمية المتكاملة للأفراد ويمكن من خلالها تحقيق الأهداف في كافه المجالات الأكاديمية والاجتماعية والعائلية والعمل. وتتفق الأمم المتحدة ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة ومنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية على أن يكون التعليم بهدف تدريب الأشخاص بطريقة شاملة من أجل التنمية. وثقل القدرات اللازمة للاستجابة وحل صعوبات الحياة. وبالتالي كان من الضروري دمج هذه الكفاءات في التعليم، لما تلعبه العواطف من أدوار أساسيا فى عمليات التدريس والتعليم، و تعتبر الانفعالات الإيجابية أساسية في جودة الخبرات التعليمية وهي الطريق كل فرد لاكتساب جميع الكفاءات، الفنية والعاطفية.

وفى نفس السياق أشارت دراسة (Gavira Fernandez, 2022) اهتمام العالم بتطوير التعليم وتوجيه التعليم العالي نحو التطوير الكامل للطالب في كافه النواحي المعرفية والسلوكية والانفعالية.فكان التركيز على الاهتمام الأكبر بتطوير الانفعالات، لما اظهرته الدراسات من أن الأميه الانفعالية لها آثار سلبيه، على الأفراد والمجتمع مما يؤدى إلى القلق والتوتر والاكتئاب وتعاطى المخدرات والعنف.وأشارت ايضا الدراسات أن اكتساب الكفاءات الانفعالية تحسن العلاقات الشخصية، وتساعد في حل النزاعات وتؤثر إيجابيا على الصحة الجسمية والعقلية.

**فروض الدراسة:**

١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات افراد العينة على مقياس نضوب الانا لصالح اي من الجنس والتخصص والبيئة وسنوات الخبرة والمرحلة التعليمية.

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات افراد العينة الاساسية على مقياس الكفاءة الانفعالية اي من الجنس والتخصص والبيئة وسنوات الخبرة والمرحلة التعليمية.

٣- توجد علاقه ارتباطية ذات دلالة احصائية بين نضوب الانا والكفاءة الانفعالية لدى المعلمين.

**محددات البحث:**

- **الحدود البشرية:** تتحدد الدراسة الحالية بعينة تتألف من (٤٢٥) معلم ومعلمة بواقع (١٢٥)عينه استطلاعية (٣٠٠) عينه اساسية طبقا لعدة متغيرات (الجنس- التخصص-البيئة -سنوات الخبرة -المرحلة التعليمية)
- **الحدود المكانية:** تتحدد الحدود المكانية في المدارس(الابتدائية -والاعدادية- والثانوية) بمحافظه المنوفية
- **الحدود الزمنية:** العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣

**منهج الدراسة:**

يعتمد البحث الحالي على المنهج التحليلى الذى يعني بوصف ما هو قائم في الواقع ومحاولة تفسيره، وهو يهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، ومن ثم تحليله وتفسيرها، حيث يستخدم في هذا المنهج اساليب القياس، والتصنيف، والتفسير، واستنتاج العلاقات ذات الدلالة بالنسبة للمشكلة المطروحة للبحث وتحليلها للوصول الى ادراك طبيعتها ،ومحاولة وضع الحلول التي تسهم في حلها.

**أدوات الدراسة:**

الادوات التي تم تطبيقها على افراد العينة

١- مقياس الكفاءة الانفعالية: أعداد أ. د. عبد الهادى السيد عبده-(كليه التربية جامعه المنوفية- أ. د. فاروق عثمان (كليه التربية -جامعه مدينة السادات).

٢- مقياس (نضوب الانا للمعلمين)

قامت الباحثة بأعداد هذا المقياس من أجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية في التعرف على مستوى عينه البحث في نضوب الانا،وقامت الباحثة ببناء مقياس مناسب لطبيعة الدراسة الحالية، بعد ما تأكدت الباحثة على حد علمها من عدم وجود مقياس جاهز مناسب للفئة محل الدراسة ولأن

المقاييس الاخرى قد لا تكون مناسبة بسبب اختلاف الفئه العمرية التي أجريت عليها مما يجعل نتائجها غير دقيقه عند تطبيقها على الدراسة الحالية

**الهدف من المقياس:** قياس نضوب الأنا لدى المعلمين

**وصف المقياس:**

لغرض اعداد مقياس نضوب الانا راجعت الباحثة عدد من الدراسات السابقة والاطر النظرية بهذا المجال واعتمدت الباحثة على نظريه باومستر (١٩٩٨)

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.

**التعريف الاجرائى لنضوب الانا فى هذا البحث :**

هو مجموع الدرجات التى يحصل عليها كا فرد من افراد العينه على ابعاد المقياس المستخدمه فى الدراسة.

وقد عرفت الباحثة نضوب الانا للمعلمين:

(حالة من التناقص التدريجي لطاقه الفرد الداخلية ناجمة عن انغماسه في الكثير من الاعمال الإرادية التي تتطلب تنظيما مرتفعا للذات فينخفض أداؤه فيها بسبب تشتت انتباهه بينها وينجم عنها انخفاض عام في درجه تحكمه في ذاته).

**صياغه فقرات المقياس:**

اشتقت الباحثة (٥٧) فقره مكونه من اربع ابعاد وهى: البعد الاول (الشعور بالنضوب) ومكون من (١٦) فقره، والبعد الثاني (ضعف الاداء) ومكون من (١٠) فقرة،والبعد الثالث (تشتت الانتباه) ومكون من (١٥) فقره، والبعد الرابع (١٦) فقره، وتم اقتراح ثلاث بدائل للاستجابة (تنطبق دائما=٣، تنطبق أحيانا=٢، لا تنطبق أبدا=١) وتدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع لنضوب الانا.

**نتائج البحث:**

وللأجابة عن السؤال البحثي الاول:

هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات افراد العينة على مقياس نضوب الانا راجعة الي اي من النوع والتخصص والبيئة وسنوات الخبرة والمرحلة التعليمية.

✓ استخدمت الباحثة التحليل الاحصائي الوصفي المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والتكرارات والنسب المئوية.

- **أولا اختلاف النوع:**

تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين (الذكور – الاناث) في مقياس نضوب الأنا وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين عند مستوى(٠,٠٥) تم استخدام اختبار(ت) للمجموعتين المستقلتين غير المتساويتين في عدد الأفراد، وبتطبيق اختبار(ت) لفرق المتوسطين لقياس مقدار دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعتي البحث اتضح ما يلى:

**جدول (١) نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في نضوب الأنا**

| البعد | النوع | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجة الحرية | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الشعور بالنضوب | أنثي | ١١٠ | ٣٣,٥١ | ٧,٠٩ | ٠,٣٧٠ | ١٦٠ | غير دالة |
| | ذكر | ٥٢ | ٣٣,٠٨ | ٦,٦٣ | | | |
| ضعف الأداء | أنثي | ١١٠ | ١٩,٥٨ | ٧,٧٠ | ٠,٠٠٤ | ١٦٠ | غير دالة |
| | ذكر | ٥٢ | ١٩,٥٨ | ٧,٧٢ | | | |
| تشتت الانتباه | أنثي | ١١٠ | ٣٢,٩٠ | ٧,٧٦ | ٠,٥٢٨ | ١٦٠ | غير دالة |
| | ذكر | ٥٢ | ٣٢,٢١ | ٧,٧٣ | | | |
| انخفاض التحكم في الذات | أنثي | ١١٠ | ٣٤,٧١ | ٦,٨٩ | ٠,٤٣٨ | ١٦٠ | غير دالة |
| | ذكر | ٥٢ | ٣٤,٢١ | ٦,٤٥ | | | |
| نضوب الأنا ككل | أنثي | ١١٠ | ١٢٠,٧٠ | ٢١,٣٢ | ٠,٤٥٨ | ١٦٠ | غير دالة |
| | ذكر | ٥٢ | ١١٩,٠٨ | ٢٠,٤٨ | | | |

يتضح من الجدول السابق أن اختلاف النوع لا يؤثر في مستوي نضوب الأنا حيث قيم ت غير دالة احصائيا: أي أن نضوب الأنا لا يختلف باختلاف النوع

- **ثانيا اختلاف التخصص:**

تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين (أدبي – علمي) في مقياس نضوب الأنا وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين عند مستوى(٠,٠٥) تم استخدام اختبار(ت) للمجموعتين المستقلتين غير المتساويتين في عدد الأفراد، وبتطبيق اختبار(ت) لفرق المتوسطين لقياس مقدار دلالة الفرق بين متوسطي درجات مجموعتي البحث اتضح ما يلى:

**جدول (٢) نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في نضوب الأنا**

| البعد | التخصص | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجة الحرية | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الشعور بالنضوب | **أدبي** | ١١٤ | ٣٣,٤٣ | ٦,٩٠ | ٠,١٦٨ | ١٦٠ | غير دالة |
| | **علمي** | ٤٨ | ٣٣,٢٣ | ٧,٠٨ | | | |
| ضعف الأداء | **أدبي** | ١١٤ | ١٩,٢٦ | ٧,٥٩ | ٠,٨٠٩ | ١٦٠ | غير دالة |
| | **علمي** | ٤٨ | ٢٠,٣٣ | ٧,٩٣ | | | |
| تشتت الانتباه | **أدبي** | ١١٤ | ٣٣,٠٤ | ٧,٤٦ | ٠,٩٢٥ | ١٦٠ | غير دالة |
| | **علمي** | ٤٨ | ٣١,٨١ | ٨,٣٨ | | | |
| انخفاض التحكم في الذات | **أدبي** | ١١٤ | ٣٤,٩٣ | ٦,٤٧ | ١,١٠٩ | ١٦٠ | غير دالة |
| | **علمي** | ٤٨ | ٣٣,٦٥ | ٧,٣١ | | | |
| **نضوب الأنا ككل** | **أدبي** | ١١٤ | ١٢٠,٦٧ | ١٩,٩٥ | ٠,٤٥٤ | ١٦٠ | غير دالة |
| | **علمي** | ٤٨ | ١١٩,٠٢ | ٢٣,٥٠ | | | |

يتضح من الجدول السابق أن اختلاف التخصص لا يؤثر في مستوي نضوب الأنا حيث قيم ت غير دالة احصائيا: أي أن نضوب الأنا لا يختلف باختلاف التخصص

- **ثالثا اختلاف البيئة:**

تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين (ريف – حضر) في مقياس نضوب الأنا وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين عند مستوى(٠,٠٥) تم استخدام اختبار(ت) للمجموعتين المستقلتين غير المتساويتين في

عدد الأفراد، وبتطبيق اختبار(ت) لفرق المتوسطين لقياس مقدار دلالة الفرق بين متوسطي درجات مجموعتي البحث اتضح ما يلى:

**جدول (٣) نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في نضوب الأنا**

| البعد | البيئة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجة الحرية | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الشعور بالنضوب | ريف | ١٠٧ | ٣٤,٢٤ | ٦,٨٨ | ٢,٢٦٤ | ١٦٠ | دال عند ٠,٠٥ |
| | حضر | ٥٥ | ٣١,٦٧ | ٦,٧٧ | | | |
| ضعف الأداء | ريف | ١٠٧ | ٢٠,٦٤ | ٧,٦٥ | ٢,٤٩٩ | ١٦٠ | دال عند ٠,٠٥ |
| | حضر | ٥٥ | ١٧,٥١ | ٧,٣٩ | | | |
| تشتت الانتباه | ريف | ١٠٧ | ٣٣,٠٧ | ٧,٤٣ | ٠,٨٨٦ | ١٦٠ | غير دالة |
| | حضر | ٥٥ | ٣١,٩٣ | ٨,٣١ | | | |
| انخفاض التحكم في الذات | ريف | ١٠٧ | ٣٥,٢٥ | ٦,٦٠ | ١,٨٦٧ | ١٦٠ | غير دالة |
| | حضر | ٥٥ | ٣٣,١٨ | ٦,٨٣ | | | |
| **نضوب الأنا ككل** | ريف | ١٠٧ | ١٢٣,٢١ | ٢٠,٧٠ | ٢,٦٠٤ | ١٦٠ | دال عند ٠,٠١ |
| | حضر | ٥٥ | ١١٤,٢٩ | ٢٠,٥٠ | | | |

يتضح من الجدول السابق أن اختلاف البيئة يؤثر في مستوي نضوب الأنا حيث قيم ت دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠١ بالنسبة لنضوب الأنا ككل لصالح الريف (أي أن سكان الريف أكثر في مستوي نضوب الأنا) وكذلك بالنسبة لبعدي الشعور بالنضوب وضعف الأداء فالفروق لصالح الريف الأعلى في مستوي نضوب الأنا

- **رابعا: اختلاف الخبرة**

تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين (من ٥ – ١٠ سنوات – أكثر من ١٠ سنوات) حيث خلت العينة المختارة ممن لديهم خبرة أقل من ٥ سنوات: في مقياس نضوب الأنا وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين عند مستوى(٠,٠٥) تم استخدام اختبار(ت) للمجموعتين المستقلتين غير المتساويتين في عدد الأفراد، وبتطبيق اختبار(ت) لفرق المتوسطين لقياس مقدار دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعتي البحث اتضح ما يلى:

**جدول (٤) نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في نضوب الأنا**

| البعد | الخبرة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجة الحرية | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الشعور بالنضوب | ٥ ــ ١٠ | ٣٣ | ٣٧,٩١ | ٦,٥٥ | ٤,٤٥٦ | ١٦٠ | دال عند ٠,٠١ |
| | أكثر من ١٠ | ١٢٩ | ٣٢,٢١ | ٦,٥٦ | | | |
| ضعف الأداء | ٥ ــ ١٠ | ٣٣ | ٢٤,٠٣ | ٦,١٩ | ٣,٨٨٨ | ١٦٠ | دال عند ٠,٠١ |
| | أكثر من ١٠ | ١٢٩ | ١٨,٤٤ | ٧,٦٣ | | | |
| تشتت الانتباه | ٥ ــ ١٠ | ٣٣ | ٣٤,٦٧ | ٦,٧٤ | ١,٦٦٤ | ١٦٠ | غير دالة |
| | أكثر من ١٠ | ١٢٩ | ٣٢,١٧ | ٧,٩١ | | | |
| انخفاض التحكم في الذات | ٥ ــ ١٠ | ٣٣ | ٣٦,٠٠ | ٥,٦٠ | ١,٣٩١ | ١٦٠ | غير دالة |
| | أكثر من ١٠ | ١٢٩ | ٣٤,١٨ | ٦,٩٧ | | | |
| **نضوب الأنا ككل** | ٥ ــ ١٠ | ٣٣ | ١٣٢,٦١ | ١٨,٤١ | ٣,٩٨١ | ١٦٠ | دال عند ٠,٠١ |
| | أكثر من ١٠ | ١٢٩ | ١١٧,٠٠ | ٢٠,٥٠ | | | |

يتضح من الجدول السابق أن اختلاف الخبرة يؤثر في مستوي نضوب الأنا حيث قيم ت دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠١ بالنسبة لنضوب الأنا ككل وللبعدين الشعور بالنضوب وضعف الأداء لصالح الخبرة من ٥ – ١٠ سنوات: أي ان زيادة الخبرة تقلل من نضوب الأنا

- **خامسا: اختلاف المرحلة التعليمية:**

حيث يتضمن المتغير أكثر من مستويين لذا تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه لدراسة الفروق بين المجموعات ويوضح ذلك الجدول (٥)

**جدول (٥) تحليل التباين أحادي الاتجاه**

| البعد | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الشعور بالنضوب | بين المجموعات | ٣٨,٩٣٣ | ٢ | ١٩,٤٦٦ | ٠,٤٠٢ | غير دال احصائيا |
| | داخل المجموعات | ٧٦٩٤,٨٤٥ | ١٥٩ | ٤٨,٣٩٥ | | |
| | الكلي | ٧٧٣٣,٧٧٨ | ١٦١ | | | |
| ضعف الأداء | بين المجموعات | ١٢,١٥١ | ٢ | ٦,٠٧٦ | ٠,١٠٢ | غير دال احصائيا |
| | داخل المجموعات | ٩٤٩٣,٣٠٥ | ١٥٩ | ٥٩,٧٠٦ | | |
| | الكلي | ٩٥٠٥,٤٥٧ | ١٦١ | | | |
| تشتت الانتباه | بين المجموعات | ٦٠,٢٥٤ | ٢ | ٣٠,١٢٧ | ٠,٥٠١ | غير دال احصائيا |
| | داخل المجموعات | ٩٥٦٩,٠٥٤ | ١٥٩ | ٦٠,١٨٣ | | |
| | الكلي | ٩٦٢٩,٣٠٩ | ١٦١ | | | |
| انخفاض | بين المجموعات | ١٣٩,٩٩٩ | ٢ | ٧٠,٠٠٠ | ١,٥٥٤ | غير دال |

| البعد | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التحكم في الذات | **داخل المجموعات** | ٧١٦٢,١٠٦ | ١٥٩ | ٤٥,٠٤٥ | | احصائيا |
| | **الكلي** | ٧٣٠٢,١٠٥ | ١٦١ | | | |
| **نضوب الأنا ككل** | **بين المجموعات** | ٧٤٥,٥٦٥ | ٢ | ٣٧٢,٧٨٢ | ٠,٨٤٣ | غير دال احصائيا |
| | **داخل المجموعات** | ٧٠٢٨٢,٢٤٤ | ١٥٩ | ٤٤٢,٠٢٧ | | |
| | **الكلي** | ٧١٠٢٧,٨٠٩ | ١٦١ | | | |

تبين من جدول (٥ ) أن اختلاف المرحلة التعليمية لا يؤثر في مستوي نضوب الأنا حيث قيم ف غير دالة احصائيا.

**" لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس نضوب الأنا راجعة إلى اختلاف النوع والتخصص والبيئة وسنوات الخبرة والمرحلة التعليمية."**

ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه كل من دراسة (نوال عبدالله، وهاد عيسى ،٢٠٢٣) نضوب الانا لدى عينة من الطلبة الموهوبين بجدة وفقا لكل من (النوع، المرحلة الدراسية، البيئة التعليمية) وكانت نتائج البحث الى مستوى منخفض لنضوب الانا وابعاده،ولا توجد فروق فى نضوب الانا وفقا لمتغير النوع ولا توجد فروق في نضوب الانا وابعاده وفقا للمرحلة الدراسية والبيئة التعليمية.

كما اتفقت مع دراسة ولاء عبد الجبار محمد علي، ندى فتاح العباجي. (٢٠٢٣). دراسة مقارنة في نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل. والتي اشارت نتائجها الي الى لا توجد فروق في نضوب الانا وفقا لمتغير الجنس بينما توجد فروق في بعد الشعور بالاستنزاف وبعد تشتت الانتباه لصالح الاناث ، ولا توجد فروق في نضوب الانا وأبعاده وفقا المرحلة الدراسية والبيئة التعليمية.

الاجابة عن السؤال البحثي الثاني:

***هل توجد فروق داله احصائية بين متوسطات افراد العينة الاساسية على مقياس الكفاءة الانفعالية راجعة الى اي من الجنس والتخصص والبيئة وسنوات الخبرة والمرحلة التعليمية؟**

**أولا: اختلاف النوع:**

تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين (الذكور – الاناث) في مقياس الكفاءة الانفعالية وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين عند مستوى(٠,٠٥) تم استخدام اختبار(ت) للمجموعتين المستقلتين غير المتساويتين

فـي عدد الأفراد، وبتطبيق اختبار(ت) لفرق المتوسطين لقياس مقدار دلالـة الفرق بين متوسطى درجات مجموعتي البحث اتضح ما يلى:

**جدول (٦) نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في الكفاءة الانفعالية**

| البعد | النوع | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجة الحرية | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الوعى الذاتى الانفعالى | أنثي | ١١٠ | ٥٩,٣٣ | ٢٠,٣٢ | ٠,٠٧٩ | ١٦٠ | غير دالة |
| | ذكر | ٥٢ | ٥٩,٠٦ | ٢٠,٣١ | | | |
| الثقة بالنفس | أنثي | ١١٠ | ٦٣,٩٧ | ٢٢,٠٤ | ٠,٤١٢ | ١٦٠ | غير دالة |
| | ذكر | ٥٢ | ٦٢,٤٤ | ٢٢,١٥ | | | |
| الضبط الذاتى الانفعالى | أنثي | ١١٠ | ٥٦,٧٧ | ١٨,٠٨ | ٠,٧٦٨ | ١٦٠ | غير دالة |
| | ذكر | ٥٢ | ٥٤,٤٨ | ١٦,٩٧ | | | |
| التفائل | أنثي | ١١٠ | ٥٦,٢٥ | ١٩,٤٢ | ٠,٤٢٢ | ١٦٠ | غير دالة |
| | ذكر | ٥٢ | ٥٤,٨٨ | ١٨,٩٨ | | | |
| التعاطف | أنثي | ١١٠ | ٦١,٣٨ | ١٨,٧٩ | ٠,٤٦٣ | ١٦٠ | غير دالة |
| | ذكر | ٥٢ | ٥٩,٩٢ | ١٨,٦١ | | | |
| الوعي المؤسسي | أنثي | ١١٠ | ٦٩,٢٥ | ٢٤,٥٩ | ٠,٢٧٧ | ١٦٠ | غير دالة |
| | ذكر | ٥٢ | ٦٨,١٠ | ٢٤,٧٠ | | | |
| القيادة الملهمة | أنثي | ١١٠ | ٦٠,١٦ | ١٨,١٤ | ٠,٩٧٧ | ١٦٠ | غير دالة |
| | ذكر | ٥٢ | ٥٧,٢٧ | ١٦,٤٠ | | | |
| ادارة الصراع | أنثي | ١١٠ | ٥٧,٢٥ | ١٧,٨٤ | ٠,١٥٢ | ١٦٠ | غير دالة |
| | ذكر | ٥٢ | ٥٦,٧٩ | ١٩,١٤ | | | |
| **الكفاءة الانفعالية ككل** | أنثي | ١١٠ | ٤٨٤,٣٧ | ١٤٥,٠٤ | ٠,٤٧١ | ١٦٠ | غير دالة |
| | ذكر | ٥٢ | ٤٧٢,٩٤ | ١٤٢,٧٩ | | | |

يتضح من الجدول السابق أن اختلاف النوع لا يؤثر في مستوي الكفاءة الانفعالية حيث قيم ت غير دالة احصائيا: أي أن الكفاءة الانفعالية لا يختلف باختلاف النوع

**ثانيا: اختلاف التخصص:**

تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين (أدبي – علمي) في مقياس الكفاءة الانفعالية وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين عند مستوى (٠,٠٥) تم استخدام اختبار(ت) للمجموعتين المستقلتين غير المتساويتين فـي عدد الأفراد، وبتطبيق اختبار (ت) لفرق المتوسطين لقياس مقدار دلالـة الفرق بين متوسطى درجات مجموعتي البحث اتضح ما يلى:

**جدول (٧) نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في الكفاءة الانفعالية**

| البعد | التخصص | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجة الحرية | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الوعى الذاتى الانفعالى | أدبي | ١١٤ | ٥٩,٧٥ | ١٩,٨٨ | ٠,٤٨٨ | ١٦٠ | غير دالة |
| | علمي | ٤٨ | ٥٨,٠٤ | ٢١,٢٨ | | | |
| الثقة بالنفس | أدبي | ١١٤ | ٦٣,٢٧ | ٢١,٦٥ | ٠,١٨٦ | ١٦٠ | غير دالة |
| | علمي | ٤٨ | ٦٣,٩٨ | ٢٣,١٢ | | | |
| الضبط الذاتى الانفعالى | أدبي | ١١٤ | ٥٦,٣٩ | ١٧,٤٠ | ٠,٣٩٥ | ١٦٠ | غير دالة |
| | علمي | ٤٨ | ٥٥,١٩ | ١٨,٥٩ | | | |
| التفائل | أدبي | ١١٤ | ٥٥,٦٩ | ١٨,٩٥ | ٠,١٢٤ | ١٦٠ | غير دالة |
| | علمي | ٤٨ | ٥٦,١٠ | ٢٠,١٠ | | | |
| التعاطف | أدبي | ١١٤ | ٦٠,٩٩ | ١٨,٤٨ | ٠,٠٨١ | ١٦٠ | غير دالة |
| | علمي | ٤٨ | ٦٠,٧٣ | ١٩,٣٦ | | | |
| الوعي المؤسسي | أدبي | ١١٤ | ٦٨,٨٥ | ٢٤,٣٧ | ٠,٠٢٠ | ١٦٠ | غير دالة |
| | علمي | ٤٨ | ٦٨,٩٤ | ٢٥,٢٤ | | | |
| القيادة الملهمة | أدبي | ١١٤ | ٥٩,٧٦ | ١٧,٩٧ | ٠,٥٨٨ | ١٦٠ | غير دالة |
| | علمي | ٤٨ | ٥٧,٩٨ | ١٦,٨٢ | | | |
| ادارة الصراع | أدبي | ١١٤ | ٥٧,٢٢ | ١٨,٠٢ | ٠,١٢٣ | ١٦٠ | غير دالة |
| | علمي | ٤٨ | ٥٦,٨٣ | ١٨,٨٥ | | | |
| **الكفاءة الانفعالية ككل** | أدبي | ١١٤ | ٤٨١,٩٣ | ١٤١,٤٢ | ٠,١٦٧ | ١٦٠ | غير دالة |
| | علمي | ٤٨ | ٤٧٧,٧٩ | ١٥١,٣٦ | | | |

يتضح من الجدول السابق أن اختلاف التخصص لا يؤثر في مستوي الكفاءة الانفعالية حيث قيم ت غير دالة احصائيا: أي أن الكفاءة الانفعالية لا يختلف باختلاف التخصص

**ثالثا: اختلاف البيئة:**

تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين (ريف – حضر) في مقياس الكفاءة الانفعالية وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين عند مستوى (٠,٠٥) تم استخدام اختبار(ت) للمجموعتين المستقلتين غير المتساويتين في عدد الأفراد، وبتطبيق اختبار (ت) لفرق المتوسطين لقياس مقدار دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعتي البحث اتضح ما يلى:

**جدول (٨) نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في الكفاءة الانفعالية**

| البعد | البيئة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجة الحرية | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الوعى الذاتى الانفعالى | ريف | ١٠٧ | ٥٨,٥٥ | ١٩,٩٥ | ٠,٦٠٣ | ١٦٠ | غير دالة |
| | حضر | ٥٥ | ٦٠,٥٨ | ٢٠,٩٦ | | | |
| الثقة بالنفس | ريف | ١٠٧ | ٦٣,٠١ | ٢٢,٢٠ | ٠,٣٨٠ | ١٦٠ | غير دالة |
| | حضر | ٥٥ | ٦٤,٤٠ | ٢١,٨٤ | | | |
| الضبط الذاتى الانفعالى | ريف | ١٠٧ | ٥٥,٠٧ | ١٧,٣١ | ٠,٩٧٤ | ١٦٠ | غير دالة |
| | حضر | ٥٥ | ٥٧,٩٣ | ١٨,٤٩ | | | |
| التفائل | ريف | ١٠٧ | ٥٤,٢٥ | ١٨,٨٧ | ١,٤٤٧ | ١٦٠ | غير دالة |
| | حضر | ٥٥ | ٥٨,٨٥ | ١٩,٧٣ | | | |
| التعاطف | ريف | ١٠٧ | ٦٠,٥١ | ١٨,٧٧ | ٠,٣٧٩ | ١٦٠ | غير دالة |
| | حضر | ٥٥ | ٦١,٦٩ | ١٨,٦٨ | | | |
| الوعي المؤسسي | ريف | ١٠٧ | ٦٨,٤٦ | ٢٤,٧٨ | ٠,٣٠٢ | ١٦٠ | غير دالة |
| | حضر | ٥٥ | ٦٩,٦٩ | ٢٤,٣١ | | | |
| القيادة الملهمة | ريف | ١٠٧ | ٥٨,٦٣ | ١٧,٥٣ | ٠,٦١٢ | ١٦٠ | غير دالة |
| | حضر | ٥٥ | ٦٠,٤٢ | ١٧,٨٦ | | | |
| ادارة الصراع | ريف | ١٠٧ | ٥٥,٩٣ | ١٨,١٩ | ١,١٤٢ | ١٦٠ | غير دالة |
| | حضر | ٥٥ | ٥٩,٣٨ | ١٨,٢١ | | | |
| **الكفاءة الانفعالية ككل** | ريف | ١٠٧ | ٤٧٤,٤١ | ١٤٣,٠١ | ٠,٧٧٥ | ١٦٠ | غير دالة |
| | حضر | ٥٥ | ٤٩٢,٩٥ | ١٤٦,٣٨ | | | |

يتضح من الجدول السابق أن اختلاف البيئة لا يؤثر في مستوي الكفاءة الانفعالية حيث قيم ت غير دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠٥ بالنسبة للكفاءة الانفعالية وأبعادها الفرعية.

**رابعا: اختلاف الخبرة:**

تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين (من ٥ – ١٠ سنوات – أكثر من ١٠ سنوات) حيث خلت العينة المختارة ممن لديهم خبرة أقل من ٥ سنوات: في مقياس الكفاءة الانفعالية وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين عند مستوى (٠,٠٥) تم استخدام اختبار(ت) للمجموعتين المستقلتين غير المتساويتين في عدد الأفراد، وبتطبيق اختبار(ت) لفرق المتوسطين لقياس مقدار دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعتي البحث اتضح ما يلى:

**جدول (٩) نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في الكفاءة الانفعالية**

| البعد | الخبرة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجة الحرية | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الوعى الذاتى الانفعالى | ٥ـ ١٠ | ٣٣ | ٥٤,٦٧ | ٢١,٩٦ | ١,٤٥٩ | ١٦٠ | غير دالة |
| | أكثر من ١٠ | ١٢٩ | ٦٠,٤١ | ١٩,٧٢ | | | |
| الثقة بالنفس | ٥ـ ١٠ | ٣٣ | ٥٥,٧٦ | ٢١,٠٤ | ٢,٢٨٧ | ١٦٠ | دال عند ٠,٠٥ |
| | أكثر من ١٠ | ١٢٩ | ٦٥,٤٦ | ٢١,٩١ | | | |
| الضبط الذاتى الانفعالى | ٥ـ ١٠ | ٣٣ | ٥١,٣٠ | ١٩,٤٠ | ١,٧٣١ | ١٦٠ | غير دالة |
| | أكثر من ١٠ | ١٢٩ | ٥٧,٢٥ | ١٧,١٢ | | | |
| التفائل | ٥ـ ١٠ | ٣٣ | ٤٨,٦٧ | ١٩,٩٦ | ٢,٤٢٩ | ١٦٠ | دال عند ٠,٠٥ |
| | أكثر من ١٠ | ١٢٩ | ٥٧,٦٤ | ١٨,٦٨ | | | |
| التعاطف | ٥ـ ١٠ | ٣٣ | ٥٧,٤٨ | ٢٢,٠٢ | ١,١٨٣ | ١٦٠ | غير دالة |
| | أكثر من ١٠ | ١٢٩ | ٦١,٧٩ | ١٧,٧٣ | | | |
| الوعي المؤسسي | ٥ـ ١٠ | ٣٣ | ٦٤,١٨ | ٢٧,٨٦ | ١,٢٣٣ | ١٦٠ | غير دالة |
| | أكثر من ١٠ | ١٢٩ | ٧٠,٠٨ | ٢٣,٦٠ | | | |
| القيادة الملهمة | ٥ـ ١٠ | ٣٣ | ٥٥,٨٨ | ١٩,١٤ | ١,٢٢٩ | ١٦٠ | غير دالة |
| | أكثر من ١٠ | ١٢٩ | ٦٠,٠٩ | ١٧,١٦ | | | |
| ادارة الصراع | ٥ـ ١٠ | ٣٣ | ٥٣,١٢ | ٢٠,٢٥ | ١,٤١٢ | ١٦٠ | غير دالة |
| | أكثر من ١٠ | ١٢٩ | ٥٨,١٢ | ١٧,٥٩ | | | |
| **الكفاءة الانفعالية ككل** | ٥ـ ١٠ | ٣٣ | ٤٤١,٠٦ | ١٦٤,١٤ | ١,٧٨٥ | ١٦٠ | غير دالة |
| | أكثر من ١٠ | ١٢٩ | ٤٩٠,٨٤ | ١٣٧,٢٢ | | | |

يتضح من الجدول السابق أن اختلاف البيئة لا يؤثر في مستوي الكفاءة الانفعالية حيث قيم ت غير دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠٥ بالنسبة للكفاءة الانفعالية وأبعادها الفرعية.

فيما عدا بعدي التفائل والثقة بالنفس فالفروق دالة لصالح الأعلي خبرة.

**خامسا: اختلاف المرحلة التعليمية:**

حيث يتضمن المتغير أكثر من مستويين لذا تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه لدراسة الفروق بين المجموعات ويوضح ذلك الجدول (١٠)

**جدول (١٠) تحليل التباين أحادي الاتجاه**

| البعد | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوي الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الوعى الذاتى الانفعالى | بين المجموعات | ٧٤٥,١٥٨ | ٢ | ٣٧٢,٥٧٩ | ٠,٩٠٧ | غير دال احصائيا |
| | داخل المجموعات | ٦٥٣١٦,٤٥٣ | ١٥٩ | ٤١٠,٧٩٥ | | |
| | الكلي | ٦٦٠٦١,٦١١ | ١٦١ | | | |
| الثقة بالنفس | بين المجموعات | ٨٣٩,٠٣٩ | ٢ | ٤١٩,٥٢٠ | ٠,٨٦٤ | غير دال احصائيا |
| | داخل المجموعات | ٧٧٢٣٧,٤٠٥ | ١٥٩ | ٤٨٥,٧٧٠ | | |
| | الكلي | ٧٨٠٧٦,٤٤٤ | ١٦١ | | | |
| الضبط الذاتى الانفعالى | بين المجموعات | ٤٥٦,٨٧٣ | ٢ | ٢٢٨,٤٣٦ | ٠,٧٢٦ | غير دال احصائيا |
| | داخل المجموعات | ٥٠٠٤٤,٩٠٥ | ١٥٩ | ٣١٤,٧٤٨ | | |
| | الكلي | ٥٠٥٠١,٧٧٨ | ١٦١ | | | |
| التفائل | بين المجموعات | ٣١٩,٠٦٤ | ٢ | ١٥٩,٥٣٢ | ٠,٤٢٨ | غير دال احصائيا |
| | داخل المجموعات | ٥٩٢٢٧,٣٨١ | ١٥٩ | ٣٧٢,٤٩٩ | | |
| | الكلي | ٥٩٥٤٦,٤٤٤ | ١٦١ | | | |
| التعاطف | بين المجموعات | ٧٤٥,٩٢٥ | ٢ | ٣٧٢,٩٦٣ | ١,٠٦٩ | غير دال احصائيا |
| | داخل المجموعات | ٥٥٤٨٦,٨٦٥ | ١٥٩ | ٣٤٨,٩٧٤ | | |
| | الكلي | ٥٦٢٣٢,٧٩٠ | ١٦١ | | | |
| الوعي المؤسسي | بين المجموعات | ٩٧٧,٠٦٤ | ٢ | ٤٨٨,٥٣٢ | ٠,٨٠٩ | غير دال احصائيا |
| | داخل المجموعات | ٩٦٠٦٨,٤٦٧ | ١٥٩ | ٦٠٤,٢٠٤ | | |
| | الكلي | ٩٧٠٤٥,٥٣١ | ١٦١ | | | |
| القيادة الملهمة | بين المجموعات | ١١٦٧,٥٣٩ | ٢ | ٥٨٣,٧٧٠ | ١,٩٠٥ | غير دال احصائيا |
| | داخل المجموعات | ٤٨٧٣١,٥٤٧ | ١٥٩ | ٣٠٦,٤٨٨ | | |
| | الكلي | ٤٩٨٩٩,٠٨٦ | ١٦١ | | | |
| ادارة الصراع | بين المجموعات | ٣٦٤,٨٦١ | ٢ | ١٨٢,٤٣٠ | ٠,٥٤٧ | غير دال احصائيا |
| | داخل المجموعات | ٥٣٠٤٢,٣٥٥ | ١٥٩ | ٣٣٣,٦٠٠ | | |
| | الكلي | ٥٣٤٠٧,٢١٦ | ١٦١ | | | |
| الكفاءة الانفعالية ككل | بين المجموعات | ٤١٧٦٢,٩١٧ | ٢ | ٢٠٨٨١,٤٥٩ | ١,٠٠٧ | غير دال احصائيا |
| | داخل المجموعات | ٣٢٩٥٥٢٦,٨٦١ | ١٥٩ | ٢٠٧٢٦,٥٨٤ | | |
| | الكلي | ٣٣٣٧٢٨٩,٧٧٨ | ١٦١ | | | |

تبين من جدول (١٠) أن اختلاف المرحلة التعليمية لا يؤثر في مستوي الكفاءة الانفعالية حيث قيم ف غير دالة احصائيا.

واتفقت النتائج مع دراسة سامر عدنان (٢٠١٤) إلى قياس الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لدى عينه من أعضاء هيئه التدريس في ضوء متغيرات النوع والمؤهل العلمة والتخصص والخبرة واظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين أعضاء هيئه التدريس في مستوى الكفاءة

الانفعالية والاجتماعية لمتغير النوع والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة،في حين أظهرت النتائج وجود فروق داله احصائية تبع لمتغير التخصصات التربوية الاجتماعية والتخصصات العلمية لصالح التخصصات التربوية الاجتماعية وفروق داله إحصائيا بين اعضاء هيئه التدريس من التخصصات العلمية وأعضاء هيئه التدريس من التخصصات الإدارية والانسانية لصالح أعضاء هيئه التدريس في التخصصات الإدارية والإنسانية.

ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه دراسة حيدر جليل عباس. (٢٠١٩). قياس الكفاءة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير نوع الدراسة.لا توجد تفاعلات ثنائية ذات دلالة إحصائية حسب متغير (الجنس، التخصص)و لا توجد تفاعلات ثنائية للجدول دلالة إحصائية حسب متغير (الجنس، نوع الدراسة)،لا توجد تفاعلات ثنائية ذات دلالة إحصائية حسب متغير (التخصص، نوع الدراسة) لا توجد تفاعلات ذات دلالة إحصائية حسب متغير (الجنس، التخصص، نوع الدراسة)

**الاجابة عن السؤال البحثي الثالث:**

**الذي ينص علي: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نضوب الانا والكفاءة الانفعالية لدى المعلمين ".**

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بدراسة العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (الكفاءة الانفعالية، نضوب الأنا)، وذلك بحساب معامل الارتباط الخطي (لبيرسون= r) بين متغيري البحث للتعرف علي نوع ودرجة العلاقة بين المتغيرين، وكذلك بحساب معامل التحديد ($r^2$) لدراسة الأهمية التربوية والدلالة العملية للعلاقة التي يثبت وجودها ودلالتها الاحصائية، وذلك ما يوضحه الجدول التالي للعلاقة بين متغيري البحث (نضوب الانا،الكفاءة الانفعالية) معامل الارتباط

**جدول (١١) للعلاقة بين متغيري البحث (نضوب الانا،الكفاءة الانفعالية) معامل الارتباط (r)**

| البعد | الشعور بالنضوب | ضعف الأداء | تشتت الانتباه | انخفاض التحكم | نضوب الأنا |
|---|---|---|---|---|---|
| الوعى الذاتى الانفعالى | -٠,١٦٤** | -٠,١٨٥** | -٠,١١٨* | -٠,١٠ | -٠,١٦٥** |
| الثقة بالنفس | -٠,١٤٠* | -٠,١٤٩** | -٠,١٦٩** | -٠,٠٦ | -٠,١٧٦** |
| الضبط الذاتى الانفعالى | -٠,١٣* | -٠,١٢٩* | -٠,٢٢٩** | -٠,٠٩ | -٠,٢٠٤** |
| التفائل | -٠,١٠ | -٠,١٠ | -٠,٢٢٢** | -٠,١٣٣* | -٠,١٩٠** |
| التعاطف | -٠,٠٥ | -٠,٠٤ | -٠,١٠ | -٠,٠٢ | -٠,٠٦ |
| الوعي المؤسسي | -٠,٠٥ | -٠,٠٤ | -٠,١٠ | -٠,٠٢ | -٠,٠٦ |
| القيادة الملهمة | -٠,٠٤ | -٠,٠٩ | -٠,٠٨ | -٠,١٠ | -٠,٠٧ |
| ادارة الصراع | -٠,٠٥ | -٠,٠٥ | -٠,٠٨ | -٠,٠٢ | -٠,٠٥ |
| **الكفاءة الانفعالية ككل** | -٠,١٣* | -٠,١٣* | -٠,١٤٨* | -٠,١٤* | -٠,١٢٩* |

*** دالة عند مستوي ٠,٠٥ ** دالة عند مستوي ٠,٠١**

ويتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الكفاءة الانفعالية بأبعاده من جهة ونضوب الأنا بأبعاده من جهة أخري وأن العلاقة الارتباطية بينهما عكسية (سالبة) ودالة احصائيا عند مستوي ٠,٠٥، ويتضح من الجدول الأهمية التربوية والفاعلية للنتيجة التي ثبت وجودها احصائيا وذلك بحساب معامل التحديد $r^2$ حيث بلغ معامل التحديد بالنسبة للعلاقة بين الكفاءة الانفعالية ونضوب الأنا ٠,٠٢ والذي يعني أن ٢% من التغير في درجات نضوب الأنا يمكن تفسيره بسبب التغير في درجات الكفاءة الانفعالية بشكل عكسي.

وبذلك تم قبول الفرض الثالث والذي يعني **وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين درجات العينة في مقياس نضوب الانا ودرجاتهم في مقياس الكفاءة الانفعالية**. كما أن هناك أهمية تربوية ودلالة عملية لتلك العلاقة الارتباطية.

اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة (نجاح عواد السميري،يحي محمود النجار، ٢٠١٦، ٢٣٤) ان الانفعالات الإيجابية دورا فعالا في تطور الإنسان فهي توسع مواردنا العقلية والفسيولوجية والاجتماعية،وتبنى مخزونا يمكن الاعتماد عليه عندما يواجه الشخص خطر او فرصه،فالشخص ذو الانفعالات الايجابية يتسم بالثقة بالنفس، والتفاؤل،والمرونة،والابداع،والقدرة على بناء علاقات اجتماعية وثيقه مع الأخرين ويصبح أكثر قدره على استخدام أساليب المواجهة الإيجابية في مواجهه أحداث الحياه الضاغطة

كما اتفقت النتائج مع دراسة Puertas, Pérez, Sánchez, & Castañeda. (2018) التي اشارت الي أن التدريس حاليًا من أكثر المهن تأثراً بالإجهاد، بسبب كثرة المهام والاتصال الدائم والمشاركة المستمرة مع الطلاب وأمور اخرى كثيره، مما يسبب الإجهاد والتعب تجاه المهنة ومن هنا يأتي دور تطوير مستويات عالية من الذكاء الانفعالي، لما له من أهميه في تمكين المعلم من التعامل مع الإحباطات والضغوط، والتعرف على كيفيه التصرف بطريقه مثلى،وبشكل مناسب عند مواجهه المواقف المختلفة.

وقد اتفقت النتائج مع دراسة .Wang, J., & Li, Z. (2023) والتي هدفت الي استكشاف تأثير الكفاءة الاجتماعية الانفعالية على الاستبعاد الاجتماعي ودراسة الدور الوسيط لنضوب الأنا وقد توصلت النتائج إلى أن: الكفاءة الاجتماعية الانفعالية تتنبأ بشكل كبير وسلبى بالرفض الاجتماعي؛ ويتوسط نضوب الأنا والانفصال الأخلاقي العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية والرفض الاجتماعي على المستوى الفردي؛ ونضوب الأنا والانفصال الأخلاقي يتوسطان العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية والرفض الاجتماعي في سلسلة. يمكن للمدارس والأسر الاهتمام.

## قائمة المراجع

**المراجع العربية:**


- أسماء رضوان (٢٠١٧). ***نضوب الأنا وعلاقتة بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة.*** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- آلاء عبد الجبار محمد علي، ندى فتاح العباجي (٢٠٢٣). دراسة مقارنة في نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل. ***مجلة كلية التربية، جامعة واسط، ٥٠،*** (١)، ٥٥٣- ٥٦٤.
- آمال عبدالهادى محمود الشرقاوي (٢٠١٩). تنمية الكفاءة الانفعالية لتحسين التواصل مع الآخرين لدى الأطفال المعاقين ذهنيًا القابلين للتعليم. ***مجلة البحث العلمى فى التربية، ٢،*** (٢٠)، ٣١٩- ٣٦٢.
- باسمه كيال (١٩٩٣). ***سيكلوجية المرأة.*** لبنان: مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر.
- حيدر جليل عباس (٢٠١٩). قياس الكفاءة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية. ***مجلة كلية التربية الأساسية، ٢٥*** ، (١٠٤).
- رياض العامسي (٢٠١٦). ***نضوب الأنا وعلاقته بضبط الذات لدى الطلبة المتعسرين والمجدين دراسيا فى المرحله الثانيه محافظة ريف دمشق.***
- سامر عدنان غانم البسطامى (٢٠١٦). الكفاية الانفعالية الاجتماعية لدى أعضاء هيئة التدريس من جامعة أبو ظبي في ضوء متغير النوع (ذكر/ أنثى) والمؤهل العلمى والتخصص والخبرة. ***مجلة العلوم التربوية والنفسية،*** (٣)، ١٧.
- سحر عبد الغنى عبود (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض حدة الاحتراق النفسى لدى المعلمات. ***مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.***
- عبد الهادى السيد عبده (٢٠٢٠). ***الكفاءة الشخصية.*** القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الهادى السيد عبده، فاروق عثمان (٢٠٢٠). ***مقياس الكفاءة الانفعالية.*** القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فاطمة ذياب السعدي، حسين جعفر محسن (٢٠٢١). الكفاءة الانفعالية لدى طلاب كلية الشرطة العراقية. ***المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية،*** (٢٤)، ٢٣٦- ٢٥٣.

– نجاح عواد السميرى، يحى محمود النجار (٢٠١٦). الاتزان الانفعالى وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية والسعادة النفسية لدى العاملات في جهاز الشرطة في محافظه غزة. ***مجلة كلية التربيه فى العلوم النفسية جامعة عين شمس، كلية التربية، ٤٠،*** (٤)، ٢٢٥- ٢٩٨.

– وائل أحمد سليمان الشاذلي، محمد عبدالعظيم محمد محمود (٢٠١٩). نضوب الأنا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية. ***مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥،*** (٦)، ٣٩٤- ٤٤٨.

– وهاد عيسى، نوال عبدالله (٢٠٢٣). نضوب الأنا لدى عينة من الطلبة الموهوبين بجدة: دراسة وصفية. ***المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، ٧،*** (٢٦)، ٤٣١- ٤٦٢.

– يوسف عبد الصبور عبداللاه (٢٠١٩). علاقه نضوب الأنا بكل من النوع والعمر لدى عينة من طلاب الجامعة. ***مجلة الباحثين فى العلوم التربوية،*** (١).

– Abraham, R. (1999). Emotional intelligence in organizations: A conceptualization. ***Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 125,*** (2), 209.

– Abraham, R. (2004). Emotional competence as antecedent to performance: A contingency framework. ***Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 130,*** (2), 117-145.

– Abraham, R. (2004). Emotional competence as antecedent to performance: A contingency framework. ***Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 130,*** (2), 117-145

– Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (2018). ***Ego depletion: Is the active self a limited resource? In Self-regulation and self-control*** (pp. 16-44). Routledge.

– Baumeister, R. F., Dale, K., & Sommer, K. L. (1998). Freudian defense mechanisms and empirical findings in modern social psychology: Reaction formation, projection, displacement, undoing, isolation, sublimation, and denial. ***Journal of Personality, 66,*** (6), 1081 - 1124.

- BlaCkhart, G. C., Williamson, J., & Nelson, L. (2015). Social anxiety in relation to self-control depletion following social interactions. ***Journal of Social and Clinical Psychology, 34,*** (9), 747- 773.
- Fernández-Gavira, J., Castro-Donado, S., Medina-Rebollo, D., & Bohórquez, M. R. (2021). Development of emotional competencies as a teaching innovation for higher education students of physical education. ***Sustainability, 14,*** (1), 300.
- Fisher, C. (2019). ***Emotions in organizations.*** In Oxford Research Encyclopedia of Business and Management
- Francis, Z. (2014). ***Flipping the self-control switch: A novel within-subject paradigm to test the effects of ego depletion***. University of Toronto (Canada).
- Friese, M., Loschelder, D. D., Gieseler, K., Frankenbach, J., & Inzlicht, M. (2019). Is ego depletion real? An analysis of arguments. ***Personality and Social Psychology Review, 23,*** (2), 107-131
- Hummel, A. M. (2013). ***Therapist reactions to a client facing terminal illness: A test of ego and countertransference***. University of Maryland**,** College Park
- Montalvo-Garcia, A., Martí-Ripoll, M., & Gallifa, J. (2021). Emotional competence development in graduate education: The differentiated impact of a self-leadership program depending on personality traits. ***Frontiers in Psychology, 12,*** 666455.
- Puertas-Molero, P., Pérez-Cortés, A., Sánchez-Zafra, M., & Castañeda-Vázquez, C. (2018). ***Emotional intelligence.*** In university Physical Education teachers.
- 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.

- Saarni, C. (1999). ***The development of emotional competence.*** Guilford Press.
- Wang, J., & Li, Z. (2023). The influence of college students' social-emotional competence on social exclusion: A chain mediator of ego-depletion and moral disengagement. ***International Journal of Social Science and Education Research, 6,*** (6), 332-342.
- Wegener, J. R., Ludlow, C. E., Olsen, A. J., Tortosa, M., & Wintch, P. H. (2007). Ego depletion: A contributing factor of hopelessness depression. ***Intuition, 3,*** (1), 12-17

**********