

تباين نضوب الأنا بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق^١

اعداد

د/ سماح توفيق أحمد^٢

مدرس علم النفس

كلية الدراسات العليا للطبولة – جامعة عين شمس

ملخص:-

الأهداف: هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى تباين نضوب الأنا بتباين بعض المتغيرات (تنظيم الذات، والنوع، ونوع الإقامة ريف أو حضر) لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق، إجراءات الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) مراهقاً ومراقبة مرتفعي القلق تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاماً ولقد أُستعين بمقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي للأسرة (اعداد: محمد البحيري، ٢٠٢٤)، ومقياس ستانفورد- بينية للذكاء الصورة الخامسة (النسخة المعدلة) (اعداد: محمود ابو النيل ، محمد طه ، عبد الموجود عبد السميع، ٢٠١٧) ومقياس نضوب الأنا للمراهقين مرتفعي القلق (اعداد: الباحثة) ومقياس تنظيم الذات للمراهقين مرتفعي القلق (اعداد: الباحثة) ومقياس القلق للمراهقين (اعداد: الباحثة) نتائج الدراسة : أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق منخفضي ومرتفعي تنظيم الذات على مقياس نضوب الأنا للمراهقين في اتجاه منخفضي تنظيم الذات، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق الذكور والإناث على مقياس نضوب الأنا للمراهقين وذلك في اتجاه الذكور؛ ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق في الريف والحضر على مقياس نضوب الأنا وذلك في اتجاه الحضر .

الكلمات المفتاحية : نضوب الأنا – بعض المتغيرات – المراهقين مرتفعي القلق.

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٥/٣/٤ ونقرر صلاحيته للنشر في ١٧ / ٤ / ٢٠٢٥

ت: ١٢٢٢٦٧٥٤٦٤ Email Samaa.hmed.209066@gmail.com

المقدمة :

تعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو التي يمر بها الفرد حيث ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، ونتيجة لقله خبرة هذه الفئة في الحياة وعدم قدرتهم على مواجهة المشكلات التي تعترضهم وخاصة عند المراهقين مرتفعي القلق والذين يعانون من وجود صراع مستمر بين خبرات المراهق ومتطلباته وما يفرضه عليه المجتمع من مواقف ضاغطة وتوقعات قد تفوق قدراته فيؤدي به الأمر إلى الشعور بعدم القدرة على أداء المهام والأنشطة التي تتطلب ضبط النفس والتحكم في الانفعالات فينخفض لديه التحكم بالذات وتنظيم الذات و نضوب الأنا.

ويعد مفهوم نضوب الأنا من المفاهيم التي استحوذت على اهتمام الباحثين في علم النفس، ويعتبر Baumeister أول من صاغ مصطلح نضوب الأنا والذي يشير إلى حالة من الانخفاض المؤقت في قدرة الذات ويعتبر السبب الرئيس في الأنشطة الإجرامية وانتهاك القوانين والسلوكيات الشاذة والشعور بالذنب والخل (Baumeister & Boone 2004 :279).

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

ويمكن أن يكون التأثير السلبي لنضوب الأنا واسع النطاق ويؤدي إلى العجز في المهام اليومية مثل التحكم في الانفعالات والاهتمام بأنشطة الحياة اليومية فعدم قدرة الفرد على السيطرة على أفكاره وأفعاله بشكل عام تستهلك طاقة الفرد وتؤدي بمرور الوقت إلى انخفاض التنظيم الذاتي (Baumeister et al, 2007:654).

ويؤكد (Baumeister & Boone , 2004 : 271- 324) على أن نضوب الأنا ما هو إلا تغيير في القدرة على ضبط الذات ؛ وإن قدرة الفرد على ضبط ذاته تتغير بمرور الزمن كما أن هذا التغيير يختلف من فرد إلى آخر وفقاً لمبدأ الفروق الفردية.

وقد ذكر (Hummel,2013) من المهام أو المواقف التي تتسبب في حدوث نضوب الأنا الاستمرار في المهام غير السارة ، وقمع الفكر وقمع المشاعر، وبعد أداء تلك المهام التي تستنزف طاقة الأنا يصبح الفرد غير قادر على أداء المهام الصعبة ، أو مساعدة الآخرين ، واستخدام التفكير المنطقي ، ويمكن استعادة طاقة الأنا عن طريق تعلم الطرق الإيجابية مثل توكيد الذات الإيجابي .

وقد اكدت دراسة (اسماء ابو بكر، ٢٠١٩) ان نضوب الانا ينتشر بين الذكور والاناث من المراهقين ولكنه يكون اكثر انتشاراً بين الذكور.

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة مهمة من مراحل الحياة والتي تنتم بالتغيرات والتحولات السريعة في المجالات النمائية المختلفة ، وتشمل الجانب البيولوجي والجانب المعرفي والذي يهتم بقضايا تحديد الشخصية والهوية ، والجانب الاجتماعي والذي يهتم بالتحولات السريعة في العلاقات مع الرفاق ومع تزايد أحداث الحياة الضاغطة تظهر العديد من المشكلات الانفعالية والسلوكية مثل انخفاض تنظيم الذات والشعور بالقلق (Wendel & Maon, 2004: 49).

حيث يحتاج المراهق في هذه المرحلة إلى الشعور بالكفاءة، والدافعية، والقدرة على الإنجاز، وهي المرحلة التي يبدأ فيها المراهق باستكشاف قدراته وإمكانياته، وبداية التفكير في مستقبله واتخاذ القرارات بنفسه في شتى أمور حياته (جهاد جمال ، ٢٠٢٠).

وقد أكدت دراسة (Farley, & Kim, 2014) على أن مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي تظهر فيها بعض السلوكيات التي تؤدي إلى الشعور بالقلق وفقدان الاستمتاع بالحياة، كما يؤثر تنظيم الذات علي تطور ونمو المراهق وتوقع نجاحه في العديد من المجالات فالمرهقين ذوي تنظيم الذات المرتفع ينخفض لديهم الشعور بالقلق ونقد الذات.

ويعد التنظيم الذاتي ملهماً مهماً للسلوك المعرفي والجسدي وطريقة فعالة لإدارة السلوك نحو تحقيق هدف دون الاستناد إلى دافعية أو توجيهات خارجية، فهو الأساس الذي يجعل الفرد قادراً على فهم وضبط سلوكه وانفعالاته وأفكاره (Eniola, 2022).

فمفهوم تنظيم الذات يشير بوجه عام إلى عمليات تحديد الفرد لأهدافه ، وتوجيه ذاته وصنع قراراته ، والتحكم في دوافعه ، والتعامل السليم مع التحديات التي قد يواجهها الفرد أثناء محاولته لإنجاز الأمور التي توصف بأنها هامة ولكنها صعبة التحقيق (شيماء حمداوي، عبير تجيني ، ٢٠٢١).

فالفرد في حياته اليومية يظهر رغبة في تنظيم حياته ، فالوصول الى حياة ناجحة وممتعة في مجتمعنا المعقد تتطلب التنظيم والتحكم في أفعالنا ، ولكن للأسف هناك أناس كثيرون لا يجيدون هذه المهارة في أفعالهم لذلك فهم لا يستمتعون بها كما يجب وقد يكون ذلك بسبب الضغوط المختلفة التي يتعرضون لها سواء كانت دراسية او اجتماعية مما يؤدي الي الشعور بفقدان الاستمتاع والشعور بالاستنزاف والقلق ، إن معظم هؤلاء يرغبون في تغيير سلوكهم هذا ، ولكنهم لا يعرفون كيف يتم ذلك، فالبعض يعتمد على قوة الارادة وآخرون يطلبون مساعدة متخصصة (جودت عزت ، ٢٠٠٠:

ويساعد تنظيم الذات في توجيه المراهق نحو هدفه وتحذيره حينما لا يحقق التقدم الكافي للوصول الى أهدافه في الوقت المناسب وبالطريقة الفعالة ويساعده علي تعلم بعض الاستراتيجيات التي تساعد في المستقبل ويمكن أن يستعين بها لاستكمال مهام مماثلة مما يؤدي الي رفع كفاءته ، وزيادة انتاجه (ربيع عبده ، ٢٠٠٦:١٥).

وترى سارة محمد (٢٠١٧) البيئة الثقافية (حضر/ ريف) تؤثر علي التنظيم الذاتي وإدارة الوقت للفرد . فالعيش قرب الطبيعة يساعد على الشعور بالهدوء والسكينة، ويريح الشخص من المشاكل التي يمكن أن يعاني منها علي عكس من يقطنون في المدن المزدحمة فالضوضاء وحركة المرور، فضلا عن تلوث الهواء كل هذا يؤثر علي الحالة النفسية للفرد ويزيد من استنزاف الأنا ويقلل من تنظيم الذات (Berhanu, 2019).

وأكدت (شيماء عبد الرحمن ، ٢٠١٩) ان التنظيم الذاتي ينمو لدى المراهق بشكل تطوري متكامل منذ مرحلة الطفولة المبكرة حتي مرحلة المراهقة وما بعدها ، حتي يساهم في رسم خطط مستقبلية لتلك المرحلة الخطيرة والحاسمة في حياته . لذلك يحتاج المراهق الى الدعم الاجتماعي والنفسي في المواقف التي يحتاج فيها إلى المساعدة والمؤازرة، سواء كانت مواقف سارة (نجاح و تفوق) أو مواقف ضراء (فشل وتأزم)، ويساعده في الشدائد، ويشد أزره في الأزمات والنكبات، ويشجعه على التحمل والصبر والاحتساب في هذه المواقف، فيتخلص الشخص من مشاعر الجزع واليأس والسخط والحزن والخوف والقلق (كمال مرسى ، ٢٠٠٠: ١٩٦).

فالقلق من أكثر المصطلحات الشائعة في مجال علم النفس عموماً، وفي مجال الصحة النفسية خصوصاً، فهو حقيقةً من حقائق الوجود الإنساني وجانب دينامي هام في بناء الشخصية ومتغير أساسي من متغيرات السلوك، فوجوده بقدرٍ مناسب يعد ضرورة ، لأنه يخدم أغراضاً هامة في حياة الإنسان وينبه الفرد للخطر قبل وقوعه (خلود حسين ، ٢٠٠٤ : ٢٠).

وقد يؤثر القلق علي نمو الشخصية وعلى أداء الفرد ويصبح الفرد في صراع ما بين الواقع الداخلي والخارجي ومن ثم تضعف الأنا وتمكن أحد طرفي الصراع من السيطرة فتكون النتيجة المتوقعة لذلك هو اضطراب الشخصية وانخفاض مستوى السواء (Robin &Robert, 2009).

مشكلة الدراسة :

ينبع نضوب الأنا من افتراض أن المراهقين لديهم قدرة محدودة على التحكم والسيطرة على ذواتهم ، كما يستمد المراهق ضبط الذات من مورد محدود وعندما يستخدم المراهق الطاقة من هذا المورد

يصبح ضبط الذات لديه أكثر صعوبة، ويكون عرضة للاستنزاف (Bumeister & Vohs ,2007:115- 128)

ويري (Hagger et al, 2010: 495) أن خفض نضوب الأنا يتم بشكل تدريجي عن طريق السيطرة على التفكير والتأثير على التنظيم والارادة وضبط المعايير الاجتماعية والمعالجة المعرفية وهذه المهام إذا استمر العمل بها تؤدي إلى نضوب الذات مما يؤدي إلى تناقص القوة والأداء وانخفاض طاقة المراهق وشعوره بالقلق .

فنضوب الانا هو حالة لا تمتلك فيها الذات كل الموارد اللازمة لمواجهة الضغوط والازمات، الأمر الذي يجعل الذات أقل قدرة وأقل رغبة في العمل بشكل طبيعي، وتعد الوظيفة الأساسية لضبط الذات هي قدرة الفرد على التحكم في أفكاره ومشاعره وأفعاله والتحكم في الاغراءات والدوافع التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد خلال حياته اليومية (Salmon et al,2014: 647-648).

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة عمرية لها متطلباتها واحتياجاتها التي تتطلب أن يستعد المراهق لتحمل المسؤولية فيها ، والقيام بأعبائها فالمراهقة تزيد من قوة الشخصية ، مما يجعله يتحمل الكثير سواء جسدياً أو عقلياً أو اجتماعياً وهذا لا يمكن أن يتم بنجاح دون زيادة الدعم من البيئة المحيطة به لتيسير هذا التحمل يحتاجه المراهق إلى الدعم من الأسرة وهي أقرب الناس إليه (محمد كاظم ، ٢٠٠٧: ٢٠).

وأكدت دراسة ايناس فهمي (٢٠٠٨: ١٨١) علي أهمية تعلم التنظيم الذاتي للمراهق لأنه يشتمل على مجموعة من الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تمكنه من تحقيق أهدافه في الحياة.

ويعتبر تنظيم الذات من المفاهيم الإيجابية والتي تساعد على تنمية قدرة المراهقين على التخطيط والتحكم المعرفي والانفعالي، وتحمل الضغوط والمثابرة، والقدرة على تحقيق اهدافهم واعطائهم معني للحياة كما تنمي لديهم القدرة على مراقبة الذات والتقييم والنقد الذاتي، وتكون لديهم معتقدات إيجابية حول قدرتهم على إنجاز المهام المختلفة، مما يجعلهم يشعرون بالثقة بالنفس (هبة سامي ، ٢٠٢٠).

فالأفراد ذوي تنظيم الذات المرتفع لديهم قدرة علي الاستقلالية ووضع الاهداف ومراقبة السلوك وأدراة الذات واكتساب المعارف وحل المشكلات (جيهان محمود ، ٢٠١٨: ٩٥).

ويطلق الكثير على عصرنا هذا عصر القلق حيث أصبح السمة السائدة التي تميز حياتنا، فالأطفال والمراهقون والكبار جميعنا نشعر بالقلق، فنحن نشعر بالقلق لأسباب تتعلق بالماضي وخبراته السلبية،

تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

أو لأسباب تتعلق بالحاضر وضغوطه ومشكلاته، أو لأسباب تتعلق بالمستقبل وتغيراته والمجهول الذي يكتنفه، مما قد يؤثر على قدرتنا على التوازن النفسي السليم وخاصة المراهق الذي يمر بأخطر مرحلة في حياته قد تجعله يعاني الكثير من المشكلات النفسية (دانيا الشبؤون ٢٠١١).

يمثل القلق قوة دافعة قد تكون مدمرة أو بناءة، ويتوقف ذلك على درجة الشعور بتوقع الشر على مدى أو حجم التهديد وهو عبارة عن ألم داخلي يسبب الشعور بالتوتر ولذلك يناضل الإنسان باستمرار من أجل الاحتفاظ بالتوازن الداخلي (عبد الفتاح محمد، ٢٠٠٣: ١٩٥).

وينشأ القلق عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، وفي هذه الحالة يُعد شيئاً طبيعياً، لأنه يشكل دافعاً للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكنه يصبح خطراً إذا زادت درجته عن الحد الطبيعي، وعندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية، وقد يختلط ويقاطع مع الخوف والصراع والوهم ومواقف الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته (محمد أحمد ومازن محمود، ٢٠١٣).

وتشير منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٤) إلى أن المراهقين يعانون من القلق (الذي قد ينطوي على الذعر أو التوتر المفرط) وهي الاضطرابات الأكثر انتشاراً في هذه الفئة العمرية، وهي أكثر شيوعاً بين المراهقين الأكبر سناً مقارنة بالمراهقين صغار السن وتشير التقديرات إلى أن ٤,٤٪ من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين (١٠ - ١٤) عاماً، و ٥,٥٪ من الذين تتراوح أعمارهم بين (١٥ - ١٩) عاماً يعانون من اضطراب القلق .

وتتضح مشكلة الدراسة من خلال معاناة المراهقين مرتفعي القلق من ضغوط الحياة اليومية والمواقف السلبية التي تواجههم ، مما يؤدي إلى انخفاض تنظيم الذات لديهم وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة مع الشعور بالاستنزاف وانخفاض التحكم بالذات والذي يؤثر سلباً على المراهق مما يؤدي لظهور بعض المشكلات السلوكية لديه ويكون المراهق عاجزاً عن التعبير عن مشاعره السلبية، ومن هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة في محاولة التعرف على تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق .

ونظراً لندرة الدراسات التي تناولت تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة - ولأهمية تنظيم الذات وتأثيره الكبير في حياة المراهقين سلباً أو ايجاباً مما دعا الباحثة للقيام بهذه الدراسة والكشف عن تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق وتثير مشكلة الدراسة الأسئلة التالية :

- ١- هل توجد فروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين مرتفعي القلق منخفضي ومرتفعي تنظيم الذات على مقياس نضوب الأنا للمراهقين؟
- ٢- هل توجد فروق بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق الذكور والإناث على مقياس نضوب الأنا للمراهقين؟
- ٣- هل توجد فروق بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق في الريف والحضر على مقياس نضوب الأنا للمراهقين؟

أهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة ، والمقارنة بين الذكور والإناث من الريف والحضر من المراهقين مرتفعي القلق في نضوب الانا على مقياس نضوب الأنا للمراهقين.

أهمية الدراسة :

اتضح أهمية الدراسة في :

اهمية نظرية :

تظهر الأهمية النظرية للدراسة من خلال :

- ندرة الدراسات العربية - في حدود ما أطلعت عليه الباحثة تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق.
- دراسة نضوب الانا فهي من أخطر المشاكل النفسية التي يمكن أن يواجهها الإنسان في حياته، لدرجة أن العديد من الباحثين وعلماء مدارس علم النفس يرون أن نضوب الانا هو المحرك الأساسي لكل سلوك سوي أو مرضي عند الانسان الذي يحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث بسبب ندرة الدراسات المتعلقة به خاصة على المراهقين مرتفعي القلق .
- تتناول الدراسة متغير يعد مصدراً للوقاية والتحصين النفسي من الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها المراهقين مرتفعي القلق من جراء الأحداث هو تنظيم الذات، بهدف المساعدة في تحقيق الصحة النفسية لهم.
- أهمية المرحلة العمرية التي يدرسها البحث، فالاهتمام بمرحلة المراهقة من المؤشرات الهامة على

تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

تقدم أي مجتمع، فالمراهق هو ثروة المستقبل وسوف تقع على عاتقه مسئولية بناء المجتمع وتقدمه، وشعوره بالقلق ونضوب الانا من شأنه أن يدمر صحته النفسية.

أهمية تطبيقية :

- قد تزود الدراسة الباحثين بمقاييس نضوب الانا وتنظيم الذات والقلق لدى المراهقين مرتفعي القلق من سن (١٦-١٨) عاماً يمكنهم استخدامها فيما بعد.

- توجيه انتباه اختصاصي العلاج والإرشاد النفسي إلى إعداد برامج لتحسين نضوب الانا وتنظيم الذات لدى المراهقين مرتفعي القلق.

- المساعدة في تقديم بعض الأساليب التربوية والنفسية التي قد تسهم في نشر الوعي الكافية لاضطراب نضوب الانا في محاولة للحد من آثاره السلبية على الافراد وعلى صحتهم النفسية.

- الخروج بنتائج وتوصيات تساعد في تحقيق توافق نفسي اجتماعي للمراهقين مرتفعي القلق .

المصطلحات الإجرائية للدراسة :-

١- نضوب الانا Ego Depletion :-

هو شعور المراهق مرتفع القلق بنفاذ طاقته النفسية والجسدية والشعور بالتعب وعدم القدرة على ضبط النفس والتحكم بمشاعره وانفعالاته والسيطرة على ردود أفعاله، وتقصيره في الأعمال الموكلة إليه مع انخفاض الرغبة والدافع لأداء هذه الاعمال لتحقيق النجاح والوصول للهدف ، ويُعرف إجرائياً بالاستجابات اللفظية لعينة الدراسة من المراهقين مرتفعي القلق على مقياس نضوب الانا للمراهقين (إعداد: الباحثة).

٢- تنظيم الذات self-regulation :

هو قدرة المراهق مرتفع القلق على تركيز انتباهه وإعداد أهدافه واتخاذ القرارات المناسبة ، باستخدام الطرق والوسائل التي تعينه على الاستفادة القصوى من وقته لتحقيق اهدافه وتحديد نقاط ضعفه وقوته وفهم مشكلاته ومحاولة حلها مع ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة وذلك لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك ، ويُعرف إجرائياً بالاستجابات اللفظية لعينة الدراسة من المراهقين مرتفعي القلق على مقياس تنظيم الذات (إعداد: الباحثة).

٣- القلق Anxiety :

عدم قدرة المراهق على الاستمتاع بالأنشطة التي كانت ممتعة في السابق وشعوره بلوم الذات وتأنيب الضمير نتيجة لقيامه بفعل غير أخلاقي أو الفشل في تحقيق طموحاته ، مع عدم تقبله لذاته بكل جوانبها الايجابية والسلبية ، وعدم القدرة على عمل أي شيء كما يجب أن يكون، أو كما يفعله الآخرون، مما يشعره بالدونية، ويُعرف إجرائياً بالاستجابات اللفظية لعينة الدراسة من المراهقين مرتفعي القلق على مقياس القلق (إعداد: الباحثة).

٤- المراقبة :

هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والبلوغ تحدث في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات الجسدية والنفسية، والعقلية والاجتماعية وهذه المرحلة تكتمل فيها التغيرات البيولوجية، وتبدأ من سن الرابعة عشرة، وتنتهي في سن الثامنة عشرة من عمر المراهق (إعداد: الباحثة).

الإطار النظري:

أولاً: مفهوم نضوب الانا :-

عرفه (Wegener et al, 2007:12) بأنه حالة من الاستنزاف النفسي كنقص الطاقة الداخلية للفرد الناتجة من عدم القدرة على السيطرة كالتحكم في الصراعات الناشئة من الرغبات الداخلية للفرد والواقع الذي يفرض عليه مجموعة من المعايير المختلفة.

وعرفه وائل أحمد ومحمد عبد العظيم (٢٠١٩) بأنه انخفاض متغير في القدرة على ضبط الذات ويظهر من خلال الشعور بالاستنزاف النفسي والجسدي وضعف أداء المهام المجهددة وتشتت الانتباه وانخفاض التحكم في الذات .

وهو أداء منخفض في مهمة تتطلب ضبط النفس كنتيجة للجهد المبذول في مهام سابقة احتاجت إلى أنشطة ضبط الذات كالتحكم في الانفعالات وتعديل السوك كالسيطرة على الشهوات واتخاذ القرارات مما يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم الذاتي في أداء هذه المهمة (Frieze,2019:107).

انواع نضوب الانا :

صُنِفَ نضوب الانا الى أربع اصناف

- **النضوب البسيط** : هو فترات قصيرة من النضوب تستمر (٢-٥) دقائق يعقبها فترة من الانتعاش للفرد المصاب وهو أقل وأبسط أنواع النضوب ويمكن السيطرة عليه والشفاء منه بسهولة (Francis ,2014:15).

- **النضوب المعتدل** : يحدث بعد أداء الأفراد لمهمة ما يحتاج فيها إلى ضبط الذات ويتراوح وينشأ بعد أداء المهمة مباشرة ٥-١٠ دقائق، ويمكن التخفيف منه والسيطرة على حدته عن طريق

تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

التعزيز والتحفيز، يمكن معالجة هذه الحالة من النضوب من خلال زيادة مستوى السكر في الدم ، فإنه يقضي على النضوب المتوسط (Baumeister et al, 2014).

- **النضوب الشديد:** ينشأ بعد أداء الفرد للعديد من المهام التي تستنزف الأنا وتنضب، وتكون فترة حدوثه أطول من الأول ، وهو أشد وأقوى من المعتدل ويصعب التغلب عليه وكذلك من الصعب هزيمته أو التصدي إليه ومواجهته (Baumeister & Vohs, 2016: 88-90).

- **النضوب المزمن:** يري (Wang al et, 2015) أنه من أشد أنواع النضوب وأصعبها ويتزامن مع الأمراض المزمنة ، وهذا النوع من النضوب يعيق الأفراد من تحقيق أهدافهم مع ضعف الدافعية اللازمة للتحقيق الاهداف (أسماء أبو بكر ، ٢٠١٩: ١٧).

أعراض نضوب الأنا : الشعور باليأس، القلق، انخفاض الارادة الداخلية، الشعور بالحزن ، والرغبة في الانتحار، انخفاض الطاقة، اضطرابات النوم، الباردة، تأخر في النمو النفسي ، صعوبة في التركيز ، تقلبات مزاجية، الشعور بالارتباك ، والأفكار التشاؤمية تجاه المستقبل وفقدان الأمل، وبذلك يعد نضوب الأنا كمنبئ لإصابة الفرد بالقلق والاكتئاب (Wegener, et al, 2007: 12-13).

النظريات المفسرة لنضوب الأنا

نظرية التحليل النفسي:

يري فرويد أن طاقة الأنا تتبع من مصدر محدود والذي يستخدم في كافة المجالات كما أن هذه الكمية المتاحة يمكن أن تجف وتنضب كنتيجة للصراعات والضبط المكثف والقمع الداخلي للذات . (Ryan & Deci , 2008 : 704)

نظرية الموارد المحدودة:

تفترض هذه النظرية إن ضبط الذات يعتمد على مورد طبيعي للطاقة وهذا المورد له قدرة محدودة لأداء أعمال ضبط الذات التي تستنفد هذا المورد ، مما يؤدي إلي انخفاض قدرة الفرد على ممارسة ضبط الذات في مهمة ضبط الذات اللاحقة وعرفها باوميستر بنضوب الأنا , Baumeister , et al . (1998 : 1252- 1253)

ثانيا: مفهوم تنظيم الذات : -

يري عدلي عزازي وعلاء احمد (٢٠٠٨) أن تنظيم الذات هو العملية التي من خلالها يضع الفرد أهدافاً ويستخدم استراتيجيات معينة لتحقيق تلك الأهداف، ويوجه خبرات تعلمه ، ويعدل سلوكه لتسهيل اكتساب المعلومات والمهارات .

ويُعرف بأنه عملية بنائية نشطة يقوم الفرد فيها بوضع أهدافه ثم يراقب وينظم ويحكم توجهاته معرفياً

ودافعياً وسلوكياً نحو الأهداف (Pintrich,2000: 453) .

يعرف تنظيم الذات بأنه القدرة على تحكم الفرد في سلوكه في المواقف المختلفة وميله الى ضبط النفس والتحكم الذاتي بهدف تحقيق الرضا النفسي الداخلي (حسين طه ، ٢٠١٢: ١٠٦)

هو أسلوب يعمل به الفرد على التحكم في سلوكه من خلال إحداث تغيرات بالمثيرات والعوامل التي ترتبط بها ، سواء أكانت هذه العوامل داخلية أو خارجية (عبد القادر زيادة ، ٢٠١٩).

وتعرفه شيماء عبد الرحمن (٢٠١٩) بأنه عملية نشطة تظهر قدرة الافراد على ضبط واحداث تغيرات في سلوكه وفي البيئة المحيطة به من أجل تحقيق أهدافه وذلك من خلال ملاحظة المراقبين لسلوكهم وأدائهم ، والتخطيط له ، والحكم عليه وتقويمه ، والاستجابة له ايجابياً أو سلبياً تبعاً للمثيرات التي يتعرضون لها.

كما تعرفه هبه سامي (٢٠٢٠) بأنه العملية التي يحدد الفرد فيها أهدافه، ويتحكم في سلوكه من خلال توجيه انتباهه نحو المهمة التي يؤديها بصورة يكون الفرد فيها متحكماً في انفعالاته.

ويعرفه محمد حسن (٢٠٢٠) بأنه العمليات التي ينشط بها الافراد ويتشاركون فيها معرفياً وسلوكياً ووجدانياً، مما يساعد على ضبط تفكيرهم وسلوكهم ووجدانهم واكتساب المعرفة والمهارات مما يؤدي إلى تحقيق أهدافهم بطريقة منظمة.

النظريات المفسرة لتنظيم الذات

النظرية المعرفية الاجتماعية

يري باندورا بأن تنظيم الذات يمثل قابلية الفرد وقدرته على تنظيم الأنماط السلوكية التي يقوم بها في ضوء النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الانماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات تنظم الذات وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة (Bandura ,1991).

نظرية الضبط. (Carver & Scheier ,1990)

تتمحور هذه النظرية حول فكرة أن الأفراد يملكون مجموعة من الموارد الذاتية التي تمكنهم من تحديد أهدافهم وتوجيه سلوكهم نحو تحقيق هذه الاهداف ويتم ذلك عبر آليات الانتباه والتقييم الذاتي والتحفيز الذاتي وتشير هذه النظرية الى تأثير العوامل الداخلية والخارجية مثل الثقة بالنفس والتحدي والمكافأة والعقاب.

مجالات تنظيم الذات:

يشتمل مفهوم التنظيم الذاتي على ثلاثة مجالات هي: المجال المعرفي والمجال الانفعالي والمجال

تباين نضوب الاتا بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

السلوكي، و يتم الفصل بين تلك المجالات مفاهيمياً بالرغم من أنها مرتبطة داخلياً بعدة طرق و يصعب الفصل بينها . و فيما يأتي تعريف بتلك المجالات :

-التنظيم الذاتي المعرفي

هو القدرة على تركيز الانتباه و المرونة المعرفية والمراقبة الذاتية وحل المشكلات واحترام وجهة نظر الآخرين والتقييم و اتخاذ القرارات ، والتوجه نحو المستقبل، والقدرة على الانتباه وخفض التعبيرات الانفعالية خلال ردة الفعل للأحداث (شوقي عبد الهادي وسامر عدنان ، ٢٠١٨ : ١٥٤).

-التنظيم الذاتي للانفعالات

ويتطلب هذا التنظيم الوعي والفهم والتقبل للمشاعر والتهندئة الذاتية والتحكم في الضيق الداخلي، والدعم العاطفي والرأفة بالذات وبالأخرين وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات وقت الشدة، وخاصة عند التعرض لاستثارة الانفعالية (شيماء حمداوي وعبير تحيني ، ٢٠٢١)

- التنظيم الذاتي السلوكي

هذا المجال يتضمن اتباع القوانين، وضبط الاندفاع والمقاومة وتنشيط الاستجابات، وحل النزاعات وخفض التعبيرات الانفعالية خلال ردة الفعل للأحداث والسلوك الموجه نحو تحقيق الهدف ، ، مع الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر والموضوعية في اختيار الاستجابة لحدث ما (شوقي عبد الهادي وسامر عدنان ، ٢٠١٨ : ١٥٤)

ثالثاً: مفهوم القلق :-

يعرف آرون بيك القلق (٤٥:٢٠٠٠) بأنه حالة انفعالية متوترة يوصف فيها الشخص بأنه متوتر وعصبي ومرتعِد داخلياً يمثل القلق متصلاً يمتد من التوتر الخفيف عند أحد طرفيه حتى الرعب عند الطرف الآخر .

ويعرف القلق بأنه عدم الاستقرار العام نتيجة للضغط النفسي الذي يقع على عاتق الفرد، مما يسبب اضطراباً في سلوكه ويصاحبه مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية (نيره عز السعيد، ٢٠٠٤). وتعرفه خلود حسين (٢٠٠٤) بأنه شعور الفرد بخبرة انفعالية غير سارة، عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف، أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد، وكثيراً ما يصاحب هذه الحالة الانفعالية بعض المظاهر الفسيولوجية، مثل زيادة التنفس وارتفاع ضغط الدم وفقدان الشهية وزيادة إفراز العرق وازدياد ضربات القلب والارتعاش في الأيدي والأرجل.

كما يُعرف بأنه حالة من التوتر الشديد والشعور بعدم الارتياح الناتج عن خبرة انفعالية غير سارة يشعر فيها الفرد بالتهديد أو الخوف دون معرفة السبب الواضح لها (مصطفى نوري، ٢٠٠٧: ٢٥٥).

ويعرفه سليمان ابراهيم (٢٠١٤) بأنه صورة من صور الخوف يكون مصدرها داخلياً مرتبطاً بالحاجات البيولوجية المتعددة وخارجياً يرتبط بالمشغلات التي تسبب الضرر ويكون استجابة شرطية للألم.

هو شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الأعراض الجسمية وزيادة في النشاط العصبي اللاإرادي ويأتي في نوبات متكررة سحبه في الصدر أو صداع وضيق في التنفس أو الشعور بضربات القلب (أحمد عكاشة ، طارق عكاشة، ٢٠١٨: ١٣٤).

يُعرف القلق في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، الطبعة الخامسة (DSM-5) بأنه توقع لتهديد مستقبلي بحيث تكون هذه المشاعر شديدة وغير متناسبة مع الموقف وتستمر لفترة طويلة، يحدث في معظم الأيام لمدة ستة أشهر على الأقل يجد الشخص صعوبة في السيطرة على هذا القلق والشعور بالتملل أو الانفعال أو الاستثارة والتعب بسهولة وصعوبة في التركيز أو فراغ الذهن.

وعرفته ليلي بن حامد (٢٠٢١) بأنه حالة نفسية مشابهة للخوف على مشاعر بغیضة , يصاحبها اضطرابات مختلفة وتصدر بدون تهديد خارجي واضح وقد يكون القلق حالة نفسية أولية تعتبر منطقاً لعمليات الدفاع أو حالة مرضية ينتج عن انهيارها.

النظريات المفسرة للقلق

نظرية التحليل النفسي :-

يري فرويد أن القلق إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخص ويكدر صفوه ، فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد تعنى أن دوافع الهو تقترب من منطقته الشعور والوعى وتوشك أن تتجح في اختراق الدفاعات التي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى على كبتها، وإذا نجحت المكبوتات في اختراق الدفاعات ،فإنها إما أن تعبر عن نفسها في سلوك لا سوى أو عصابي أو تنهك دفاعات الأنا بحيث يظل الفرد مهياً للقلق المزمن المرهق وهو في صورة العصاب (علاء الدين كفاقي ، ١٩٩٠: ٣٤٥).

==== تباین نضوب الاتا بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من المراهقين مرتفعي القلق. =====

النظرية السلوكية :-

تري المدرسة السلوكية القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد فالإنسان يتعلم القلق والخوف والسلوك المرضي كما يتعلم السلوك السوي ، ويفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي التي تتم عن طريق اقتران بين المثير الشرطي والمثير الطبيعي ، وبالتالي يستجيب الفرد لظاهرة الخوف أو القلق ويصبح الخوف من المؤثر الشرطي دافعاً مكتسباً وعن طريق مبدأ التعميم في تعلم الخوف أو القلق (عبد اللطيف حسين ، ٢٠٠٩: ١٣٥)

انواع القلق :

ذهب مجموعة من العلماء إلى محاولة حصر أنواع القلق النفسي حسب ضوابط نفسية معينة، لذا فقد تعددت أنواع القلق ومنها:-

قلق الموت : وهو عبارة عن استجابة انفعالية تتضمن مشاعر ذاتية من عدم السرور المرتبطة بالموت.

القلق الاجتماعي : يقصد به قلق الحديث أمام الناس ويتصل هذا النوع من القلق كما يتضح من اسمه بالمواقف الاجتماعية الخاصة بإلقاء الأحاديث أمام الجمهور.

القلق الموضوعي : يكون مصدره خارجياً ويطلق عليه أحياناً القلق الصحيح أو القلق السوي، ويحدث في مواقف التوقع أو الخوف من فقدان شيء مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جديد أو الإقدام على الزواج أو الخوف من حدوث تغيرات اقتصادية أو اجتماعية (حامد زهران، ١٩٩٧: ٢٨٥).

القلق المرضي أو العصابي : يشعر صاحبة بحالة من الخوف الغامض المنتشر ولكن لا يدرك مصدره أو علته، وكل ما هنالك أنه عام غير محدد (مجدى محمد ، ٢٠٠٠: ١٤٩)

رابعاً المراهقة :-

عرفها عبد الرحمن عيسوي (٢:٢٠٠٥) على أنها مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ أي سن الثالثة عشر تقريباً وتنتهي في سن النضج، أي حوالي الثامنة عشر أو العشرين من العمر، وهو سن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي وتصل إليها الاناث قبل الذكور نحو عامين، وهي أوسع وأكثر شمولاً من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق.

وهي مجموعة من التغيرات المتميزة ،الجسمية ،والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية، وتتسم مرحلة

المراقبة في الغالب بالتوتر والشدة، وتكتنفها الأزومات النفسية، وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق لدى الشباب من سن (١٢-١٩) عاماً (Loewenthal, 2011, 65).

وعرفها عادل حرب (٢٠١٧) بأنها مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد ، تشمل مجموعة من التغيرات في نمو الفرد الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي .

وعرفها كارل روجرز على أنها فترة نمو جسدي واجتماعي وفترة تحولات نفسية عميقة ، هذه الفترة تمتد من البلوغ إلى ٢٠ عاماً (مريم سليم ،٢٠١٨).

وعرفتها سارة شارف (٢٠٢١) بأنها مرحلة تلي مرحلة الطفولة وتنتهي مع بداية سن الرشد من سن الثانية عشر حتي العشرين ، تتميز بتغيرات سريعة على المستوي الاجتماعي والجسدي والانفعالي والنفسي.

والمراقبة هي مرحلة انتقالية تبدأ بالسن البلوغ وتنتهي بسن الرشد، تحدها مجموعة من التغيرات الجسمية والجنسية العقلية والنفسية والاجتماعية تبدأ ما بين سن ١٣ إلى سن ١٦ سنة (مريامة جعفري ، سامية قروط ،٢٠٢٢).

دراسات سابقة

تم تقسيم الدراسات السابقة إلى أربعة محاور

المحور الأول : دراسات تناولت نضوب الانا وعلاقته بتنظيم الذات لدى المراهقين

هدفت دراسة (Øiesvold, 2010) الى معرفة العلاقة بين صعوبة المهمة (احد ابعاد نضوب الانا) وتنظيم الذات والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين تكونت عينة الدراسة من (١٥٣٤) مراهق تراوحت اعمارهم من (١٥-١٨) عاماً استخدمت الدراسة مقياس عن تنظيم الذات وتوصلت نتائج الدراسة الى انه كلما ذات قدرة المراهق علي تحسين ادائه البدني والرياضي كلما زادت القدرة على التنظيم الذاتي والرضا عن الحياة لدى المراهقين .

وهدف دراسة (Paulo, 2017) إلى معرفة العلاقة بين المرونة العقلية وانخفاض التحكم في الذات (احد ابعاد نضوب الانا) وتنظيم الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية من ثلاث مدارس ثانوية شمال البرتغال تكونت عينة الدراسة من (٣٢٣) طالبة تراوحت اعمارهم من (١٦-١٨) عاماً واستخدمت الدراسة مقياس للمرونة العقلية ومقياس لتنظيم الذات وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين المرونة العقلية والتنظيم الذات كما اكدت الدراسة تأثير الاسرة وجماعة

تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

الرفاق علي التحكم في الذات او انخفاض التحكم في الذات لدى المراهق.

وهذفت دراسة (Chris & Alex, 2017) إلى معرفة العلاقة بين نضوب الانا والمرونة العقلية (احد ابعاد تنظيم الذات) والقدرة على التذكر لدى طلاب المرحلة الثانوية وقد طلب منهم حفظ بعض الاسماء وتذكرها تكونت عينة الدراسة من (١٠٩) طالب تراوحت اعمارهم من (١٦-١٨) عاماً تم تقسيمهم (٥٣) طالب يعانون من نضوب الانا وانخفاض المرونة العقلية مع عدم القدرة على ضبط النفس (٥٦) طالب لا يعانون من نضوب الانا ولديهم مرونة عقلية واستخدمت الدراسة مقياس نضوب الانا ومقياس المرونة العقلية والقدرة على التذكر وتوصلت نتائج الدراسة الى ان الطلاب الذين يعانون من نضوب الانا وانخفاض في المرونة العقلية وضبط النفس اقل قدرة على التذكر من الطلاب الاخرين .

هذفت دراسة محمود شاكر وجبار وادي (٢٠٢٢) التعرف على نضوب الأنأ وعلاقته بتنظيم الذات والتوجه نحو المستقبل ، تكونت عينة الدراسة من (١٤٢) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية - الجامعة المستنصرية، تراوحت اعمارهم من (٢٠-١٨) عاماً واستخدمت الدراسة مقياس نضوب الانا ، ومقياس تنظيم الذات ، ومقياس التوجه نحو المستقبل ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع عينة البحث بدرجة متوسطة من نضوب الأنأ ، وتمتعها بتنظيم الذات ، والتوجه نحو المستقبل ، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين نضوب الأنأ وتنظيم الذات والتوجه نحو المستقبل ، وعلاقة ارتباطية موجبه داله بين تنظيم الذات والتوجه نحو المستقبل.

المحور الثاني : دراسات تناولت تنظيم الذات لدى المراهقين مرتفعي القلق.

هذفت دراسة (Jennifer et al,2011) إلى معرفة العلاقة بين المرونة العقلية (احد ابعاد تنظيم الذات) لدى المراهقين مرتفعي القلق تكونت عينة الدراسة من (٢٤) مراهق تم تقسيمهم الى (١٢) مراهق مرتفعي القلق و(١٢) مراهق اصحاء تراوحت أعمارهم من (١٥-١٨) عاماً واستخدمت الدراسة مقياس للمرونة العقلية ومقياس للقلق وتوصلت نتائج الدراسة إلى انخفاض المرونة العقلية لدى المراهقين مرتفعي القلق .

هذفت دراسة (Kearns & Gardiner, 2007) إلى التعرف على العلاقة بين القلق وإدارة الوقت (احد ابعاد تنظيم الذات) لدى عينة من طلاب جامعة جورج فوكس وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالباً تراوحت اعمارهم من (١٨-٢٠) عاماً واستخدمت الدراسة مقياس القلق ومقياس سلوك ادارة الوقت وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين القلق وإدارة الوقت وان ادراك المحافظة على ادارة الوقت يساعد على خفض القلق.

== (٢٢٤) : الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ١ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

كما هدفت دراسة (Hussain & Kumar,2008) الى معرفة مستوى الضغوط الأكاديمية والتكيف العام بين طلاب المدارس الثانوية الخاصة والحكومية وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية وتم تقسيمهم الى (٥٠) طالب من المدارس الحكومية. و(٥٠) من المدارس الخاصة وتراوح اعمارهم من (١٥- ١٨) عاماً وقد تم استخدام مقياس لقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس التكيف، أشارت نتائج الدراسة إلى أن حجم الضغوط الأكاديمية كان أعلى بشكل ملحوظ بين طلاب المدارس الخاصة بينما كان طلاب المدارس الحكومية أفضل بشكل ملحوظ من حيث مستوى التكيف لديهم.

المحور الثالث : دراسات تناولت نضوب الأنا لدى المراهقين مرتفعي القلق

هدفت دراسة (Bertrams &Englert,2012) الي معرفة العلاقة بين نضوب الانا والقلق في التنبؤ بالإداء الرياضي في خلال رياضتين رمي كرة السلة وتكونت من (٦٤) طالباً والوثب وتكونت العينة من (٧٩) طالباً تراوحت اعمارهم من (١٨- ٢٢) عاماً واستخدمت الدراسة مقياس للقلق وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ايجابية بين نضوب الانا وارتفاع القلق وانه كلما زاد نضوب الانا والقلق كلما ساء اداء الطلاب .

هدفت دراسة (Junqiang el al, 2024) إلى معرفة العلاقة بين نضوب الانا والتفوق الاكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة في الصين مرتفعي القلق وتكونت عينة الدراسة من (٥٢٥) طالب تراوحت اعمارهم من (١٨-٢١) عاماً واستخدمت الدراسة مقياس لنضوب الانا ومقياس للتفوق الاكاديمي وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين نضوب الانا والتفوق الاكاديمي لدى طلاب الجامعة مرتفعي القلق .

المحور الرابع : دراسات تناولت نضوب الأنا والنوع لدى المراهقين.

وهدف دراسة رنا على (٢٠٢٢) إلى تناول مفهوم نضوب الأنا وتأثير النوع والعمر لدى عينة من طلبة الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة جامعيين تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢١) عاماً، واستخدمت الدراسة مقياس نضوب الأنا، ومقياس ضبط الذات، ومقياس التنظيم الذاتي لصالح الطلاب الاكبر سنناً (١٩-٢١) عاماً. و مقياس نضوب الأنا في اتجاه الذكور. وكشفت الدراسة أيضاً عن ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين نضوب الأنا وضبط الذات، والتنظيم الذاتي.

تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

هدفت دراسة انتظار حمزة (٢٠٢٢) الى التعرف على نضوب الانا لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبا وطالبة من جامعة كربلاء تراوحت اعمارهم (١٨-٢٠) عاماً واستخدمت الدراسة مقياس نضوب الانا وتوصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود نضوب للانا لدى طلبة الجامعة وعدم وجود فروق ترجع لاختلاف الجنس .

كما هدفت دراسة آلاء عبد الجبار وندي فتاح (٢٠٢٢) الى التعرف على الفروق في نضوب الانا بين طلاب الجامعة في الموصل (الذكور والاناث) والتخصص (علمي وانساني) وتكونت عينة الدراسة من (٨١٠) من كلية التربية للعلوم الانسانية واستخدمت الدراسة مقياس نضوب الانا وتوصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود نضوب للانا لدى طلبة الموصل يرجع لمتغير الجنس ووجود فروق ترجع لمتغير التخصص .

تعقيب على الدراسات السابقة :-

إن استقراء نتائج الدراسات السابقة يشير إلى ما يلي :

- ١- ندرة الدراسات التي تناولت تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق في حدود ما اطلعت عليه الباحثة - في البحوث والدراسات العربية والأجنبية.
- ٢- يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين نضوب الانا وتنظيم الذات لدى المراهقين مرتفعي القلق.
- ٣- اكدت بعض الدراسات على أن وجود تنظيم الذات لدى المراهقين مرتفعي القلق يسهم في تخفيف اضطراب نضوب الانا لديهم.
- ٤- أظهرت بعض الدراسات السابقة أن المراهقين مرتفعي القلق يعانون من ارتفاع في نضوب الانا والشعور بالاستنزاف أكثر من المراهقين العاديين .
- ٥- اكدت بعض الدراسات السابقة أن تنظيم الذات لدى المراهقين الذكور مرتفعي القلق أعلى من الاناث .
- ٦- استعانت معظم الدراسات التي تناولت نضوب الانا لدى المراهقين مرتفعي القلق بمقاييس كانت من إعداد معدي الدراسات.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة تتمثل فيما يلي :

- ١- اختيار عينة الدراسة : ركزت الدراسة لاختبار فروضها على عينة من المراهقين مرتفعي القلق تراوحت اعمارهم من (١٦-١٨) عاماً.
- ٢- اعداد المقاييس : تم بناء مقاييس الدراسة في ضوء تحليل مكونات وخطوات بناء المقاييس السابقة كمياً وكيفياً .

٣- تم صياغة التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة وإبعادهم في ضوء تحليل التعريفات والمقاييس السابقة .

٤- تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في استعراض أسئلة الدراسة وفروضها وما أسفرت عنه من نتائج .

٥- اعتمدت الدراسات السابقة التي هدفت إلى دراسة نضوب الانا على المنهج الوصفي الارتباطي أو الوصفي الارتباطي المقارن وهذا ما اعتمدت عليه هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين تباين نضوب الانا لدى المراهقين مرتفعي القلق بتباين بعض المتغيرات، والمقارنة بين الذكور والاناث من المراهقين مرتفعي القلق في نضوب الانا .

٦- تمت مناقشة الدراسة في ضوء نتائج الدراسات السابقة .

فروض الدراسة :

في ضوء العرض السابق وما تم استخلاصه من التراث النظري ونتائج الدراسات السابقة، تتمثل فروض الدراسة بما يلي :

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين مرتفعي القلق منخفضي ومرتفعي تنظيم الذات على مقياس نضوب الانا للمراهقين.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق الذكور والاناث على مقياس نضوب الانا للمراهقين.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق في الريف والحضر على مقياس نضوب الانا للمراهقين.

منهج الدراسة وإجراءاتها :

أولاً : منهج الدراسة

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وذلك لدراسة نضوب الانا لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق ، والمقارنة بين الذكور والاناث وتنظيم الذات والريف والحضر في نضوب الانا .

ثانياً : عينة الدراسة

اختيرت العينة بطريقة قصدية وتكونت من (١٢٠) مراهقاً ومراقبة مرتفعي القلق (٦٠) ذكور (٦٠) اناث مقسمين إلى (٥٣) ريف و(٦٧) حضر من المرحلة الثانوية تراوحت اعمارهم ما بين (١٦ - ١٨) عاماً وكانت للعينة من المراهقين (م = ١٠,٩٧٠ ، ع = ٠,٨٣٤) من مدرسة ام اخنان الثانوية المشتركة بمحافظة الجيزة.

ولقد راعت الباحثة توافر مجموعة من الشروط في اختيار عينة المراهقين وهي :

ألا يكون لديهم أية إعاقة.

ألا يكون لديهم إخوة معاقين.

ألا يكون لدى أحد الوالدين إعاقة.

ألا يكون أحد الوالد متوفياً.

ألا تكون الأم منفصلة عن زوجها.

ألا يكون أحد أفراد العينة يتردد على عيادة للصحة النفسية.

ألا يكون أحد أفراد العينة قد تعرض لبرنامج تعديل سلوك من قبل.

الا يقل نسبة ذكاء افراد العينة عن المتوسط وذلك بعد تطبيق ومقياس ستانفورد- بينية للذكاء الصورة الخامسة (النسخة المعدلة) وكانت للعينة (م = ٩٥,١٥٨ / ع = ٣,١٨٠).

الا يقل المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي عن المتوسط حتى يكون هناك تجانس بين أفراد العينة ولأنهم يعيشون في منطقة متوسطة في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي وذلك بعد تطبيق مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي عليهم (اعداد: محمد البحيري ، ٢٠٢٤).

٢- التكافؤ بين المراهقين مرتفعي القلق الذكور والإناث:

لأنه من بين أهداف هذه الدراسة المقارنة بين الذكور والإناث من المراهقين مرتفعي القلق في نضوب الانا وتنظيم الذات ؛ لذا فقد تم حساب التكافؤ بين الذكور والإناث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج الدراسة وذلك على النحو التالي :

١- التكافؤ بين عيني الذكور والإناث من المراهقين مرتفعي القلق في العمر والذكاء:

قامت الباحثة بالتأكد من التكافؤ بين المراهقين مرتفعي القلق الذكور والإناث في العمر والذكاء بحساب قيمة اختبار (ت) كما يتبين من جدول (١) التالي :

جدول (١)

المتوسطان والانحرافان المعياريان وقيمة (ت) ودلالاتها بين المراهقين مرتفعي القلق الذكور والإناث في العمر والذكاء

مستوى الدالة	قيمة(ت)	المراهقات الإناث (ن=٦٠)		المراهقون الذكور (ن=٦٠)		المجموعة المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	٠,٢٧٤	٠,٦٥٦	١٦,٩٠٠	٠,٦٧٥	١٦,٨٦٦	العمر
غير دالة	٠,٤٨٦	٣,٩٠٦	٩٥,٣٠٠	٢,٢٥٨	٩٥,٠١٦	الذكاء

توضح نتائج جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث من المراهقين مرتفعي القلق في العمر والذكاء ؛ مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين في العمر والذكاء .

٢- التكافؤ بين عيني الذكور والإناث من بين المراهقين مرتفعي القلق في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي:

قامت الباحثة بالتأكد من التكافؤ بين المراهقين مرتفعي القلق الذكور والإناث في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي بحساب قيمة اختبار (ت) كما يتبين من جدول (٢) التالي :

جدول (٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين المراهقين مرتفعي القلق الذكور والإناث في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي

مستوى الدالة	قيمة(ت)	المراهقات الإناث (ن=٦٠)		المراهقون الذكور (ن=٦٠)		المجموعة المستوى
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	٠,٢٩٦	٢,١١٠	٣٠,٥٦٦	٢,٢٠٥	٣٠,٦٨٣	الاقتصادي
غير دالة	٠,٦٨٤	١,٩٦٤	٢٩,٩٣٣	٢,٠٣٧	٣٠,١٨٣	الاجتماعي
غير دالة	٠,٣٣٨	٢,١٦١	٣٠,١٥٠	٢,١٥٥	٣٠,٢٨٣	الثقافي
غير دالة	٠,٧٥١	٣,٨٣٩	٩٠,٦٥٠	٣,٤٤٣	٩١,١٥٠	الدرجة الكلية

توضح نتائج جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث من المراهقين مرتفعي القلق في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي ؛ مما يؤكد على تكافؤ

تباين نضوب الاتا بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من المراهقين مرتفعي القلق. المجموعتين في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي .

٣- التكافؤ بين عيني الذكور والإناث من بين المراهقين مرتفعي القلق أجرت الباحثة تحليلاً لدرجة التكافؤ بين المجموعتين من الذكور والإناث في درجة القلق بحساب قيمة اختبار (ت) كما يتبين من جدول (٣).

جدول (٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين المراهقين الذكور والإناث في درجة القلق

مستوى الدلالة	قيمة(ت)	المراهقات الإناث (ن=٦٠)		المراهقون الذكور (ن=٦٠)		المجموعة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	المتغير
غير دالة	٠,٢١٤	١,٣٥٩	١٨,٦٨٣	١,١٩١	١٨,٧٣٤	فقدان الاستمتاع
غير دالة	٠,٤٠١	١,٣٠٧	١٧,٩٥٢	١,٤١٩	١٨,٠٥٠	مشاعر الإثم وتأنيب الضمير
غير دالة	٠,٥٦٩	١,٢٤٠	١٩,٧٦٧	١,٣٢٧	١٩,٦٣٥	عدم حب الذات
غير دالة	٠,٢١٨	١,٢٩٧	١٦,٣٣١	١,٢٠٨	١٦,٢٨٢	نقد الذات
غير دالة	٠,٠٦٣	٢,٨٦٩	٧٢,٧٣٣	٢,٩٦٤	٧٢,٧٠١	الدرجة الكلية

توضح نتائج جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الذكور والإناث على مقياس القلق (فقدان الاستمتاع، مشاعر الإثم وتأنيب الضمير، عدم حب الذات، نقد الذات، والدرجة الكلية)، ويظهر ذلك تكافؤ المجموعتين في القلق.

٤- التكافؤ بين المجموعتين من المراهقين مرتفعي القلق في الريف والحضر في العمر والذكاء. قامت الباحثة بالتأكد من التكافؤ بين المراهقين مرتفعي القلق الذكور والإناث في الريف والحضر في العمر والذكاء بحساب قيمة اختبار (ت) كما يتبين من جدول (٤).

جدول (٤)

المتوسطان والاحترافان المعياريان وقيمة (ت) ودلالاتها
بين المراهقين مرتفعي القلق في الريف والحضر في العمر والذكاء

مستوى الدلالة	قيمة(ت)	المراهقون في الحضر (ن=٦٧)		المراهقون في الريف (ن=٥٣)		المجموعة المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	١,٠٥٨	٠,٦٧١	١٦,٩٤٠	٠,٦٥٢	١٦,٨١١	العمر
غير دالة	٠,٣٦٨	٣,٧٢٢	٩٥,٢٥٣	٢,٣٥٣	٩٥,٠٣٧	الذكاء

توضح نتائج جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المراهقين مرتفعي القلق الريف والحضر في العمر والذكاء ؛ مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين في العمر والذكاء .

٥- التكافؤ بين المجموعتين من المراهقين مرتفعي القلق في الريف والحضر في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي بحساب قيمة اختبار (ت) كما يتبين من جدول (٥):

جدول (٥)

المتوسطات والاحترافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين المراهقين في الريف والحضر في
المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي

مستوى الدلالة	قيمة(ت)	المراهقون في الحضر (ن=٦٧)		المراهقون في الريف (ن=٥٣)		المجموعة المستوى
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	١,٠١٥	٢,١٤٨	٣٠,٤٤٧	٢,١٥١	٣٠,٨٤٩	الاقتصادي
غير دالة	٠,٠٨٣	١,٩٥٧	٣٠,٠٤٤	٢,٠٦٤	٣٠,٠٧٥	الاجتماعي
غير دالة	٠,٢٩٩	٢,١٢٢	٣٠,١٦٥	٢,٢٠٤	٣٠,٢٨٣	الثقافي
غير دالة	٠,٨٢٢	٣,٧١٩	٩٠,٦٥٦	٣,٥٤٨	٩١,٢٠٧	الدرجة الكلية

توضح نتائج جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المراهقين مرتفعي القلق من الريف والحضر في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.

٦- التكافؤ بين المجموعتين من المراهقين مرتفعي القلق من الريف والحضر في درجة القلق .
قامت الباحثة بالتأكد من التكافؤ بين المراهقين مرتفعي القلق من الريف والحضر بحساب

تباين نضوب الاتا بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

قيمة اختبار (ت) كما يتبين من جدول (٦).

جدول (٦)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين المراهقين في الريف والحضر في درجة القلق

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المراهقون في الحضر (ن=٦٧)		المراهقون في الريف (ن=٥٣)		المجموعة المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	٠,٤٩٨	١,٣٤٣	١٨,٦٥٦	١,١٨٧	١٨,٧٧٣	فقدان الاستمتاع
غير دالة	٠,٢٦٩	١,٣٢٥	١٧,٩٧٠	١,٤١٣	١٨,٠٣٧	مشاعر الإثم وتائب الضمير
غير دالة	٠,٨٧٥	١,٢٢٥	١٩,٧٩١	١,٣٥٠	١٩,٥٨٤	عدم حب الذات
غير دالة	٠,٦٣٧	١,٣٠٠	١٦,٣٧٣	١,١٨٧	١٦,٢٢٦	نقد الذات
غير دالة	٠,٣١٤	٢,٩٥١	٧٢,٧٩١	٢,٨٧٠	٧٢,٦٢٢	الدرجة الكلية

توضح نتائج جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين من الريف والحضر على مقياس القلق (فقدان الاستمتاع، مشاعر الإثم وتائب الضمير، عدم حب الذات، نقد الذات، والدرجة الكلية)، ويظهر ذلك تكافؤ المجموعتين في القلق.

ثالثاً : أدوات الدراسة

استعانت الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من صدق الفروض بالأدوات التالية :

١- مقياس ستانفورد - بنية للذكاء الصورة الخامسة (النسخة المعدلة)

أعداه محمود ابو النيل ومحمد طه وعبد الموجود عبد السميع (٢٠١٧)، ويعد من أكثر مقاييس الذكاء شيوعاً في التطبيق ويقيس ذكاء الأفراد للفئة العمرية ما بين عامين إلى (٨٠) عاماً ، ويتكون من خمسة اختبارات غير لفظية هي (الاستدلال السائل - المعرفة - الاستدلال الكمي - المعالجة البصرية المكانية - الذاكرة العاملة)، وخمسة اختبارات لفظية (الاستدلال السائل - المعرفة - الاستدلال الكمي - المعالجة البصرية المكانية - الذاكرة العاملة)، وقد استخدم في هذه الدراسة لاستبعاد من يقلل ذكائه من المراهقين مرتفعي القلق عن المستوى المتوسط ولحساب التكافؤ بين المراهقين مرتفعي القلق الذكور والإناث في الذكاء ، وحسب ثبات المقياس علي العينات المصرية بطريقتين الأولى طريقة إعادة التطبيق التي تراوحت قيمة ما بين (٠,٨٣٥/

= (٢٣٢)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ١ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥

د / سماح توفيق أحمد .

٠,٨٩٩)، والثانية بطريقة التجزئة النصفية والتي تراوحت قيمة ما بين (٠,٩٥٤ / ٠,٩٩٧)، أما بالنسبة لصدق المقياس فتم حساباً أيضاً بطريقتين هما : الأولى هي صدق التمييز العمري وكانت جميعها دالة عند مستوي (٠,٠١)، والثانية هي حساب معامل الارتباط بين نسبة الذكاء الكلية علي مقياس ستانفورد - بينية الذكاء الكلية على المقياس ، ونسبة الذكاء الكلية علي مقياس ستانفورد - بينية للذكاء الصورة الرابعة وقد تراوحت ما بين (٠,٧٤ / ٠,٧٦) وهي معاملات صدق مقبولة بشكل عام وتشير إلى صدق مقبول للمقياس.

٢- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي للأسرة

أعدّه محمد البحيري (٢٠٢٤) لتقدير المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة، وهو يتكون من (٣٦) بنداً، وقد حُسب صدق المقياس بأكثر من طريقة هي: الصدق المرتبط بالمحك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة من المفحوصين (ن=٢١٠) على المقياس ودرجاتهم على مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد: محمد سغفان ودعاء خطاب، ٢٠١٦) وتراوحت القيم للمستويات الثلاثة والدرجة الكلية ما بين (٠,٧٩٢/٠,٨٤١)، كما حُسب الصدق العملي الاستكشافي من الدرجة الأولى على عينة تكونت من (٣٨٥٨) فرداً من جميع المراحل العمرية والمستويات التعليمية المختلفة وكانت نسبة التباين الكلي للمقياس بعد التدوير المتعامد (٨٠,٣٠٣%)، وتراوحت تشبعات البنود على العامل الأول (المستوى الاقتصادي) ما بين (٠,٨٣٤/٠,٧٩٨)، كما تراوحت تشبعات البنود على العامل الثاني (المستوى الاجتماعي) ما بين (٠,٨٢٨/٠,٥٦٦)، وتراوحت تشبعات البنود على العامل الثالث (المستوى الثقافي) ما بين (٠,٥٠٩/٠,٧١٤).

٣- مقياس نضوب الانا للمراهقين مرتفعي القلق :

أعدته الباحثة بغرض توفير أداة سيكومترية لقياس نضوب الانا للمراهقين مرتفعي القلق الذين تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاماً، نظراً لعدم توافر مقياس يتناسب مع عينة الدراسة وخصائصها وكذلك المرحلة العمرية لها ويمكن توضيح مراحل إعداد المقياس في اولا: الدراسة الاستطلاعية المكتبية وتضمنت الاطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بموضوع نضوب الانا بصفة عامة ولدى المراهقين مرتفعي القلق بصفة خاصة ، وكذلك استقراء التراث النفسي من كتب ورسائل ودوريات متخصصة في علم النفس تتضمن معلومات عن نضوب الانا ثانياً : يتوقف شكل المقياس على عدة أشياء منها طبيعة العينة التي يعد المقياس عليها من حيث السن والمستوى التعليمي والخصائص المختلفة خاصة المعرفية منها ، ويطبق المقياس على المراهقين مرتفعي

تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

القلق الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاماً لذلك كان أنسب شكل لمحتوى المقياس من أجل قياس هدفه هو مقياس الورقة والقلم (لفظي) ثالثاً: تحديد مكونات المقياس تحددت مكونات المقياس من خلال مصدرين هما :

١- استقراء التراث النظري النفسي والاطلاع على الدراسات السابقة .

٢- مراجعة المقاييس التي أعدت من قبل حول نضوب الانا كمقياس نضوب الانا (رياض العاسمي، ٢٠١٦) ومقياس الاحتراق النفسي (شرين عبد الباقي ، ٢٠١٦) ومقياس نضوب الانا (وائل أحمد ، محمد عبدالعظيم ، ٢٠١٩)، ومقياس نضوب الانا (اسماء ابو بكر ، ٢٠١٩)، ومقياس استنزاف الانا (انس اسود ، ٢٠٢٠) ومقياس نضوب الانا (محمود شاكر، جبار وادي ، ٢٠٢٢) ومقياس نضوب الانا (انتظار حمزة، ٢٠٢٢) ومقياس نضوب الانا (وهاد عيسى ، نوال عبدالله ، ٢٠٢٣) ،مقياس نضوب الانا (هناء علي ، ٢٠٢٤).

وبعد تحليل نتائج المصدرين السابقين تم التوصل إلى مكونات كانت أكثر شيوعاً بين هذه المصادر كالتالي (الشعور بالاستنزاف ، وضعف الجهد والاداء ، وصعوبة المهمة ، انخفاض التحكم في الذات).

ثم صيغت بنود المقياس بحيث تتناسب مع عينة الدراسة ولقد تكونت الصورة الاولى للمقياس من (٤٠) بنداً وقد روعي فيها (الا يكون البند منفيًا ، او يحتوى على كلمات مثل نادراً - احياناً - غالباً- كثيراً- ينبغي - من الضروري - واحتواء البند على فكرة واحدة ، والا يكون عاماً وتنوعت الاستجابة بين الايجاب والسلب واعطت هذه الاستجابات درجات على النحو التالي (أوافق = ٣ درجات / احياناً = ٢ / أرفض = ١) وذلك على حسب صياغة البند ايجاباً او سلباً اما بالنسبة لتعليمات المقياس فقد روعي فيها الوضوح والايجاز والبساطة. ولقد تضمنت تعليمات المقياس بيانات معرفية عن (اسم المراهق - النوع - السن - الصف الدراسي).

بعد صياغة البنود وتحديد بدائل الاستجابة عليها وتحديد تعليماته أتت مرحلة تجريب المقياس على مجموعة من المفحوصين من المراهقين ولقد جرب المقياس على عينة من المراهقين مرتفعي القلق تكونت من (٤٠) مراهق مرتفعي القلق تراوحت اعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاماً، ويعتبر المقياس من المقاييس غير الموقوتة بزمان ولا يعطى المفحوص درجة على الزمان في التصحيح ولكن بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة الاولى وجدت الباحثة أن متوسط زمن الاستجابة على المقياس استغرق (١٨) دقيقة ولقد أشار (٢٠%) منهم علي عدم فهم (٨) بنود لذلك تم حذفهم حتي أصبح المقياس في صورته النهائية (٣٢) بنداً.

= (٢٣٤)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ١ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ =

رابعاً: للتحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس حسبت الباحثة الآتي :

١- ثبات المقياس:

حسبت الباحثة ثبات المقياس لعينة من المراهقين مرتفعي القلق (ن=٤٠) وذلك بطريقتين يمكن أن نشير إليها في جدول (٧):

جدول (٧)

طرق حساب ثبات مقياس نضوب الأنا للمراهقين مرتفعي القلق (ن=٤٠)

البعد	معامل ألفا	معامل التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس
الشعور بالاستنزاف	٠,٧٦٢	٠,٧٢٥
ضعف الجهد والاداء	٠,٧٩٢	٠,٧٣٩
صعوبة المهمة	٠,٧٧٠	٠,٧٥٢
انخفاض التحكم في الذات	٠,٨٦١	٠,٧٤٧
الدرجة الكلية	٠,٨٧٤	٠,٧٩٠

أشارت نتائج جدول (٧) إلى أن معاملي الثبات وبرغم اختلاف طريقتي حسابهما إلا أنهما دالين ومرتفعين. مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

٢- صدق المقياس:

أجرت الباحثة تحليلاً لصدق التمييز بين مجموعتي المراهقين مرتفعي القلق والمراهقين العاديين، وأوضحت النتائج المسجلة في الجدول (٨) قوة التمييز وفعاليتها في التفرقة بدقة بين الفئتين المقارنتين.

جدول (٨)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودالاتها بين عینتي المراهقين مرتفعي القلق

والمراهقين العاديين على مقياس نضوب الأنا للمراهقين

المجموعة	المراهقون مرتفعو القلق (ن=٤٠)		المراهقون العاديون (ن=٤٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
الشعور بالاستنزاف	١٨,٥٢٥	١,١٣١	١٣,٨٢٤	١,١٠٦	١٨,٧٧٦	٠,٠١
ضعف الجهد والاداء	١٩,٢٧٦	١,٠٦١	١٣,٣٠٠	٠,٨٥٣	٢٧,٧٤٠	٠,٠١
صعوبة المهمة	١٩,٨٧٥	١,٧٢٧	١١,٤٥٠	١,٢٨٠	٢٤,٧٨٤	٠,٠١
انخفاض التحكم في الذات	١٦,٧٢٤	١,٥٥٢	١١,٠٥١	١,١٥٣	١٨,٥٥٨	٠,٠١
الدرجة الكلية	٧٤,٤٠٠	٣,٣٨٧	٤٩,٦٢٥	٢,٥١٨	٣٧,١١٩	٠,٠١

تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

أشارت نتائج جدول (٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق والمراهقين العاديين على مقياس نضوب الانا للمراهقين (الشعور بالاستنزاف، ضعف الجهد والأداء، صعوبة المهمة، انخفاض التحكم في الذات، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين مرتفعي القلق، وهذا يوضح أن المقياس يتمتع بمستوى مقبول من الصدق والقدرة على التمييز بين المجموعتين.

- مقياس تنظيم الذات للمراهقين مرتفعي القلق:

أعدته الباحثة بغرض توفير أداة سيكومترية لقياس تنظيم الذات للمراهقين مرتفعي القلق الذين تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاماً، نظراً لعدم توافر مقياس يتناسب مع عينة الدراسة وخصائصها وكذلك المرحلة العمرية لها ويمكن توضيح مراحل إعداد المقياس في أولاً: الدراسة الاستطلاعية المكتنية وتضمنت الاطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بموضوع تنظيم الذات بصفة عامة ولدى المراهقين مرتفعي القلق بصفة خاصة ، وكذلك استقراء التراث النفسي من كتب ورسائل ودوريات متخصصة في علم النفس تتضمن معلومات عن تنظيم الذات ثانياً: بتوقف شكل المقياس على عدة أشياء منها طبيعة العينة التي يعد المقياس عليها من حيث السن والمستوى التعليمي والخصائص المختلفة خاصة المعرفية منها ، ويطبق المقياس على المراهقين مرتفعي القلق الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاماً لذلك كان أنسب شكل لمحتوى المقياس من أجل قياس هدفه هو مقياس الورقة والقلم (لفظي) ثالثاً: تحديد مكونات المقياس تحددت مكونات المقياس من خلال مصدرين هما:

١- استقراء التراث النظري النفسي والاطلاع على الدراسات السابقة .

٢- مراجعة المقاييس التي أعدت من قبل حول تنظيم الذات كمقياس تنظيم الذات (عمار عبد الامير ، ٢٠١٨) واستبيان تنظيم الذات (شيماء عبد الرحمن ، ٢٠١٩) ، ومقياس تنظيم الذات (محمد نجار ، حسين ابو المجد ، ٢٠٢٣) ، مقياس تنظيم الذات (نعمة مصطفى ، واخرون ، ٢٠١٥) ، مقياس التنظيم الذات (محمد حسن ، ٢٠٢٠)، ومقياس تنظيم الذات (هبة سامي ، ٢٠٢٠) ، ومقياس تنظيم الذات (محمود شاكر، جبار وادي ، ٢٠٢٢).

وبعد تحليل نتائج المصدرين السابقين تم التوصل إلى مكونات كانت أكثر شيوعاً بين هذه المصادر كالتالي (تقييم الذات ، إدارة الوقت وتنظيمه ، الوعي بالذات ، المرونة العقلية).

ثم صيغت بنود المقياس بحيث تتناسب مع عينة الدراسة ولقد تكونت الصورة الاولى للمقياس من

د / سماح توفيق أحمد .

(٤٠) بنبدأ وقد روعي فيها (الا يكون البند منفيًا ، او يحتوى على كلمات مثل نادراً - احياناً - غالباً- كثيراً- ينبغي - من الضروري - واحتواء البند على فكرة واحدة ، والا يكون عاماً وتتوالت الاستجابة بين الايجاب والسلب واعطت هذه الاستجابات درجات على النحو التالي (أوافق = ٣ درجات / احياناً = ٢ / أرفض = ١) وذلك على حسب صياغة البند ايجاباً او سلباً اما بالنسبة لتعليمات المقياس فقد روعي فيها الوضوح والايجاز والبساطة. ولقد تضمنت تعليمات المقياس بيانات معرفية عن (اسم المراهق - النوع - السن - الصف الدراسي).

بعد صياغة البنود وتحديد بدائل الاستجابة عليها وتحديد تعليماته أتت مرحلة تجريب المقياس على مجموعة من المفحوصين من المراهقين ولقد جرب المقياس على عينة من المراهقين مرتفعي القلق تكونت من (٤٠) مراهق مرتفعي القلق تراوحت اعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاماً، ويعتبر المقياس من المقاييس غير الموقوتة بزمن ولا يعطى المفحوص درجة على الزمن في التصحيح ولكن بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة الاولى وجدت الباحثة أن متوسط زمن الاستجابة على المقياس استغرق (١٨) دقيقة ولقد أشار (٢٠%) منهم علي عدم وضوح العبارات (٩) بنود لذلك تم حذفهم حتي أصبح المقياس في صورته النهائية (٣١) بنوداً.

رابعاً: للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس حسبت الباحثة الآتي :

١- ثبات المقياس:

حسبت الباحثة ثبات المقياس لعينة من المراهقين مرتفعي القلق (ن=٤٠) وذلك بطريقتين يمكن أن نشير إليها في جدول (٩):

جدول (٩)

طرق حساب ثبات مقياس تنظيم الذات للمراهقين (ن=٤٠)

المتغير	معامل الفا	معامل التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس
تقييم الذات	٠,٨٠٤	٠,٧١٦
إدارة الوقت وتنظيمه	٠,٨٠٠	٠,٧٤٤
الوعي بالذات	٠,٨٠٤	٠,٧٣٩
المرونة العقلية	٠,٨٧٥	٠,٧٥١
الدرجة الكلية	٠,٨٩٥	٠,٧٦٢

تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

أشارت نتائج جدول (٩) إلى أن معاملي الثبات وبرغم اختلاف طريقتي حسابهما إلا أنهما دالين ومرتفعين. مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

صدق المقياس:

أجرت الباحثة تحليلًا لصدق التمييز بين مجموعتي المراهقين مرتفعي القلق والمراهقين العاديين، وأوضحت النتائج المسجلة في الجدول (١٠) قوة التمييز وفعاليته في التفرقة بدقة بين الفئتين المقارنتين.

جدول (١٠)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين عيني المراهقين مرتفعي القلق والمراهقين العاديين على مقياس تنظيم الذات للمراهقين

المتغير	المراهقون مرتفعو القلق (ن=٤٠)		المراهقون العاديون (ن=٤٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
تقييم الذات	١٢,٤٠٠	١,٥٣٢	١٦,١٢٥	١,٠٤٢	١٢,٧١١	٠,٠١
إدارة الوقت وتنظيمه	١١,٠٧٥	١,٠٤٧	١٦,٦٧٤	١,٠٤٦	٢٣,٩١٣	٠,٠١
الوعي بالذات	١٣,٩٠٠	١,٠٠٧	١٧,٧٢٥	١,٧٥٣	١١,٩٥٩	٠,٠١
المرونة العقلية	١١,١٥٠	٠,٩٧٥	١٤,٩٢٦	١,٠٩٥	١٦,٢٨٠	٠,٠١
الدرجة الكلية	٤٨,٥٢٥	٢,٧٦٤	٦٥,٤٥٠	٣,٤١٩	٢٤,٣٤٧	٠,٠١

بينت النتائج في جدول (١٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق والمراهقين العاديين على مقياس تنظيم الذات للمراهقين (تقييم الذات، إدارة الوقت وتنظيمه، الوعي بالذات، المرونة العقلية، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين العاديين، وهذا يوضح أن المقياس يتمتع بمستوى مقبول من الصدق والقدرة على التمييز بين المجموعتين.

ثالثاً: إجراءات تطبيق أدوات الدراسة:

اتبعت الباحثة في الدراسة الاجراءات التالية :

١- تحديد المتغيرات المرتبطة بمتغيرات الدراسة نضوب الانا وتنظيم الذات من خلال الدراسات

السابقة.

- ٢- تحديد المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.
- ٣- تصميم مقياس نضوب الانا للمراهقين .
- ٤- تصميم مقياس تنظيم الذات للمراهقين مرتفعي القلق.
- ٥- تصميم مقياس القلق للمراهقين .
- ٥- اجراء الدراسة الاستطلاعية وحساب الخصائص السيكومترية للمقاييس.
- ٧- طبقت إجراءات الدراسة الأساسية في شهر اكتوبر ونوفمبر (٢٠٢٤) ، بالبدء باختيار العينة ثم حساب التكافؤ بين عينة المراهقين مرتفعي القلق الذكور والاناث على متغيرات الذكاء والعمر والمستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي.
- ٨- طبقت مقاييس نضوب الانا وتنظيم الذات علي المراهقين مرتفعي القلق ، ولقد تم تطبيق المقاييس في غرفة الحاسب الالي في المدرسة وذلك لأنها بعيدة عن الضوضاء كما أنه يمكن التحكم فيها في درجة الحرارة والإضاءة وتم التطبيق بصورة جماعية .
- ٩- تصحيح المقاييس واجراء المعالجات الاحصائية .
- ١٠- الخروج بالنتائج وتفسيرها .
- ١١- تقديم مقترحات وتوصيات البحث.

رابعاً: الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة :

تم استخدام أساليب المعالجة الاحصائية المناسبة للتحقق من صحة الفروض وحساب الكفاءة السيكومترية على النحو التالي :

١- معامل ألفا ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة سبيرمان - براون لتصحيح طول المقياس في حساب معامل ثبات التجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس نضوب الانا ومقياس تنظيم الذات مقياس القلق للمراهقين.

٢- اختبار(ت) البارامتري لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة لحساب صدق التمييز بين المجموعات المستقلة لمقاييس نضوب الانا وتنظيم الذات والقلق فضلاً عن استخدام قيمة "إيتا^٢" وحجم التأثير في التحقق من صدق الفروض الأول والثاني والثالث .

تباين نضوب الاتا بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

خامساً: نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها :

أولاً: نتائج الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين مرتفعي القلق منخفضي ومرتفعي تنظيم الذات على مقياس نضوب الأنا للمراهقين.

وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار (ت) البارامتري لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك جدول (١١).

جدول (١١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين المراهقين مرتفعي القلق منخفضي ومرتفعي تنظيم الذات على مقياس نضوب الأنا للمراهقين

المجموعة	منخفضو تنظيم الذات (ن=٣٥)		مرتفعو تنظيم الذات (ن=٣٥)		قيمة (ت)	قيمة إيتا ^٢	حجم التأثير
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري			
الشعور بالاستنزاف	١٩,٢٠٠	١,١٠٦	١٧,٧١٤	١,٢٧٣	**٥,٢١١	٠,٢٨٥	كبير جدًا
ضعف الجهد والأداء	٢٠,١٤٢	٠,٨٤٥	١٨,٧٧١	٠,٩٤٢	**٦,٤١٢	٠,٣٧٦	ضخم
صعوبة المهمة	٢٠,٤٢٨	١,٠٦٥	١٩,٦٨٥	٠,٧٩٦	**٣,٣٠٥	٠,١٣٨	كبير
انخفاض التحكم في الذات	١٨,٠٨٧	١,٠٣٩	١٦,٨٠١	٠,٨٣٣	**٥,٧١٠	٠,٣٢٤	كبير جدًا
الدرجة الكلية	٧٧,٨٥٧	٢,١٣٠	٧٢,٩٧١	١,٩٣٢	**١٠,٠٥٠	٠,٥٩٧	ضخم

** دال عند مستوى (٠,٠١)

أشارت نتائج جدول (١١) إلى تحقق صدق الفرض الأول بوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق منخفضي ومرتفعي تنظيم الذات على مقياس نضوب الأنا للمراهقين (الشعور بالاستنزاف، ضعف الجهد والأداء، الصلابة النفسية، الرضا عن الحياة،

= (٢٤٠)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ١ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥

د / سماح توفيق أحمد .

والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين منخفضي تنظيم الذات عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وكان حجم التأثير للأبعاد والدرجة الكلية لنضوب الأنا على الترتيب وفقاً لمعيار كوهين بالنسبة لقيمة إيتا^٢ (كبير جداً، ضخم، كبير، كبير جداً، ضخم)، وهذا يعني أن النسب المئوية التي تتجاوز بها متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق منخفضي تنظيم الذات متوسطات درجات مرتفعي تنظيم الذات في نضوب الأنا (٥٣,٤٪/٦١,٤٪/٣٧,٢٪/٥٦,٩٪/٧٧,٣٪) تقريباً.

وبمقارنة هذه النتيجة بنتائج الدراسات السابقة التي تيسر الاطلاع عليها نلاحظ أنها اتفقت مع نتائج بعض الدراسات السابقة فقد اكدت دراسة (Øiesvold, 2010)، ودراسة Veronika & (Gregory, 2010) ودراسة (Darowski, 2011) ودراسة (Paulo César, 2017)، ودراسة (Chris & Alex, 2017) ودراسة (محمود شاكر وجبار وادي، ٢٠٢٢) أن المهام التي تستنزف طاقة الأنا تجعل الفرد غير قادر على أداء المهام الصعبة، أو التطوع لمساعدة الآخرين، واستخدام التفكير المنطقي ويرى أصحاب نظرية المورد المحددة أن طاقة الذات تتكون من كمية محدودة من المصادر المتمثلة في القوة أو الطاقة والتي تنفق في تنظيم الاستجابات، والأفكار، ومنع الدوافع والرغبات والتحكم في الانفعالات، دعم القوة الجسدية، مما يؤدي إلى استنزاف الطاقة وضعف تنظيم الذات، وقد اشارت دراسة (Muraven & Baumeister, 2000) أن الانخفاض في أداء ضبط النفس والتحكم الذاتي يؤدي إلى العديد من المشكلات السلوكية والاجتماعية بينما يساهم التنظيم الذاتي الناجح إلى قدرة الفرد على التكيف مع الحياة والشعور بالرضا ومقاومة الفشل، وكدت دراسة (Wegener ell, 2007) أن نضوب الأنا يرتبط بالعديد من المشكلات النفسية كالإكتئاب والقلق والشعور باليأس وفقدان الرضا عن الحياة واضطراب في العلاقات الشخصية وضعف تنظيم الذات .

وترى (اسماء ابو بكر، ٢٠١٩) أن نضوب الأنا منبئ لإصابة الفرد بالإكتئاب وانخفاض الرغبة في ممارسة أي مهمة، الشعور بالإجهاد والتعب في بعض الأوقات كنتيجة لاستنفاد الطاقة الداخلية وإيجاد صعوبة في كبت ومقاومة المشاعر والرغبات والإغراءات والصراعات والأفكار، وإيجاد صعوبة في البدء في مهمة جديدة بعد القيام بعمل مجهود، وانخفاض الأداء الأكاديمي في بعض المهام الصعبة.

كما يمكن تفسير نتيجة هذا الفرض بأن المراهقين مرتفعي القلق يعانون من ارتفاع نضوب الأنا وانخفاض في تنظيم الذات وذلك لأنهم يمتلكون قدرة محدودة على ضبط النفس وتنظيم الذات ويستنفزون كثيراً من الأنا وعدم القدرة على ضبط الانفعالات.

تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

كما ان طبيعــة شخصية المراهق في الفئه العمرية من (١٦ - ١٨) عاماً تتسم بضعف تقييم المواقف والامور وعدم إدراك العواقب من خلفها في كثير من الاحيان وذلك يرجع إلى ضعف تحمل المسؤولية وقلة الخبرة في الحياة وعدم القدرة على حل المشكلات وادارة الوقت وتنظيمه بشكل جيد مما يؤدي الي ارتفاع نضوب الانا والاستمتاع والرضا عن الحياة .

الفرض الثاني

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق الذكور والإناث على مقياس نضوب الانا للمراهقين وذلك في اتجاه الذكور.

وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار (ت) البارامتري لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك جدول (١٢).

جدول (١٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين المراهقين مرتفعي القلق الذكور والإناث على مقياس نضوب الانا للمراهقين

المجموعة البعـد	المراهقات الإناث (ن=٦٠)		المراهقون الذكور (ن=٦٠)		قيمة (ت)	قيمة إيتا ^٢	حجم التأثير
	متوسط	انحراف معيارى	متوسط	انحراف معيارى			
الشعور بالاستنزاف	١٧,٥٣٣	١,٢٩٤	١٩,١٥٠	٠,٩٨٨	**٧,٦٨٧	٠,٣٣٣	كبير جداً
ضعف الجهد والأداء	١٨,٦٦٤	٠,٨٩٥	٢٠,٠٥٠	٠,٧٦٨	**٩,٠٧٩	٠,٤١١	ضعف
صعوبة المهمة	١٩,٦٦٧	٠,٨٣٧	٢٠,٤٦٥	٠,٩٨٢	**٤,٨٠٢	٠,١٦٣	كبير
انخفاض التحكم في الذات	١٦,٥٦٩	٠,٩٠٨	١٧,٩٦٦	١,٠٥٧	**٧,٧٧٩	٠,٣٣٨	كبير جداً
الدرجة الكلية	٧٢,٤٣٣	٢,٠٨٦	٧٧,٦٣١	٢,٠٢٤	**١٣,٨٥٥	٠,٦١٩	ضعف

** دال عند مستوى (٠,٠١)

أشارت نتائج جدول (١٢) إلى تحقق صدق الفرض الثاني بوجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق الذكور والإناث على مقياس نضوب الأنا للمراهقين (الشعور بالاستنزاف، ضعف الجهد والأداء، صعوبة المهمة ، انخفاض التحكم في الذات والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين الذكور عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وكان حجم التأثير للأبعاد والدرجة الكلية لنضوب الأنا على الترتيب وفقاً لمعيار كوهين بالنسبة لقيمة η^2 (كبير جداً، ضخم، كبير، كبير جداً، ضخم)، وهذا يعني أن النسب المئوية التي تتجاوز بها متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق الذكور درجات متوسطات المراهقات مرتفعات القلق الإناث في نضوب الأنا (٥٧,٨٪/٦٤,١٪/٤٠,٤٪/٥٨,٢٪/٧٨,٧٪) تقريباً.

وبمقارنة هذه النتيجة بنتائج الدراسات السابقة التي تيسر الاطلاع عليها نلاحظ أنها اتفقت مع نتائج بعض الدراسات السابقة فقد اكدت دراسة وائل أحمد ومحمد عبد العظيم (٢٠١٩) ، ودراسة اسماء ابو بكر (٢٠١٩)، ودارسة (Ermasova,2020) تظهر أن الضغوط النفسية لها تأثير أكبر على الإناث أكثر منه عند الذكور، ودراسة نسرين حمد وضحي عبود (٢٠٢٢) ودراسة رنا على (٢٠٢٢)، ودراسة وهاد عيسى ونوال عبدالله (٢٠٢٣)، أن الذكور يتعرضوا للضغوط نفسية اكبر من الاناث وخاصة في المرحلة الثانوية أي مرحلة المراهقة المتوسطة التي تمتاز بالطيش والانصياع خلف إشباع الرغبات بطريقة عشوائية تفتقر في كثير من الأحيان الى التفكير والسيطرة ، فالإناث محكومة في مجتمعاتنا بالمبادئ والعادات الاجتماعية والمعايير أكثر من الذكور فهي تمتاز بالقدرة على السيطرة على انفعالاتها والتحكم بها أكثر، أي أنها أقل تعبيراً عن انفعالاتها وأكثر كبتاً وسيطرة لرغباتها.

ويمكن ارجاع نتيجة هذا الفرض الى أن المراهقة تتحمل واجبات ومسؤوليات كبيرة كالالتزام بالنظام المدرسي وما يفرضه من مسؤوليات وواجبات تتطلب تحكم ذاتي أكبر ، والقدرة على التعامل بشكل إيجابي وفعال، وأدى التطور الاجتماعي والثقافي والتكنولوجي الى الانفتاح على العالم الخارجي مما زاد من ثقة المراهقة بنفسها ولكن نتيجة لان افراد عينة الدراسة يعانون من قلق مرتفع ومحاولات مستمرة في مواجهة المشكلات المختلفة مما ادى الى وجود نضوب في الانا لدي المراهقات ولكن بنسبة اقل من الذكور .

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض الى طبيعة المسؤولية التي تلقى على الذكور إذ بعض الطلبة يقوموا بالعمل بعد الانتهاء من اليوم الدراسي ويقوموا بتلبية العديد من احتياجات الأسرة خارج المنزل ، وكذلك التفاعل مع المجتمع الخارجي ومساعدة الأب، فقد اكدت نظرية نضوب الانا ١٩٨٩ أنه

==== تباین نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من المراهقين مرتفعي القلق. =====

كلما زادت المهام الصعبة التي تحتاج الى مزيد من التفكير والوعي والمزيد من ضبط النفس يكون من المحتمل أن يحدث نضوب الانا لدى الفرد وترجع (انتظار حمزة، ٢٠٢٢) ارتفاع نضوب الانا لدى الذكور عن الإناث لان الذكر يتحمل في مجتمعاتنا أعباء أكثر من الأنثى مع عدم التقليل في الوقت نفسه من دورها في المجتمع ، كل هذا يمثل ضغطاً على أنظمة ضبط النفس للذكور. فالمرحلة الثانوية وما تحتويه من متغيرات ومتطلبات تجعل المراهق أمام مواجهة للعديد من الصعاب والمواقف والتي تتطلب استجابات وردود أفعال قد يقف امامها عاجزين لعدم وجود الآليات والأدوات والمهارات والأساليب الملائمة لمقابلة تلك الضغوط باستجابات سليمة تحقق لهم الصحة النفسية (فاطمة بنت علي ٢٠١٦).

وترى سماح حسن (٢٠٢٢) ان المراهق الذكر يشعر بنضوب الانا نتيجة لقلقه المستمر في التعامل مع ذاته والانتماء إلى المجموعة ووقوع الكثير منهم لرغباتهم بين الكبح والتفجير .

كما ان هناك فروق بين الجنسين في سماتهم الشخصية واستجاباتهم للمواقف الحياتية، فالإناث من سماتهم المشاركة والتواصل، حيث يشعرنا بالأمان والفرح عند تقديم المساعدة لهن، كما أن الإناث تميل عند مواجهة الضغوط إلى التحدث عن هذه الضغوط وتبحث عن التفهم والتعاطف مما يخفف من الشعور بالضغط والمشكلة ، أما الذكور فيتسمون بالشخصية العملية التي تبحث عن الحلول ، حيث يميل الذكور عند مواجهة الضغوط إلى الانعزال والتفكير المباشر في المشكلة والمحاولة المتكررة لحل المشكلة مما يعرضهم لمزيد من الشعور بالضغط مما يؤدي في ارتفاع في نضوب الانا (رنيا الصاوي ، ٢٠٢٣) .

الفرض الثالث

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق في الريف والحضر على مقياس نضوب الانا للمراهقين، في اتجاه الحضر .

وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار(ت) البارامتري لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك جدول (١٣).

جدول (١٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين المراهقين مرتفعي القلق في الريف والحضر على مقياس نضوب الأنا للمراهقين

المجموعة المتغير	المراهقون مرتفعو القلق في الريف (ن=٥٣)		المراهقون مرتفعو القلق في الحضر (ن=٦٧)		قيمة (ت)	قيمة إيتا ^٢	حجم التأثير
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري			
الشعور بالاستنزاف	١٧,٦٤١	١,٢١٠	١٨,٨٩٥	١,٣٠٤	**٥,٣٩٨	٠,١٩٨	كبير
ضعف الجهد والأداء	١٨,٧٣٥	٠,٨٨٠	١٩,٨٥٠	٠,٩٧٣	**٦,٤٩٧	٠,٢٦٣	كبير جدًا
صعوبة المهمة	١٩,٦٦٠	٠,٨٥٣	٢٠,٣٨٨	٠,٩٨٤	**٤,٢٦٢	٠,١٣٣	متوسط
انخفاض التحكم في الذات	١٦,٥٦٦	٠,٩٣٠	١٧,٨٢٠	١,١١٣	**٦,٥٨٣	٠,٢٦٨	كبير جدًا
الدرجة الكلية	٧٢,٦٠٣	١,٩١٤	٧٦,٩٥٥	٢,٩٠٩	**٩,٣٩٢	٠,٤٢٧	ضخم

* * دال عند مستوى (٠,٠١)

أشارت نتائج جدول (١٣) إلى تحقق صدق الفرض الثالث بوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق في الريف والحضر على مقياس نضوب الأنا للمراهقين (الشعور بالاستنزاف، ضعف الجهد والأداء، صعوبة المهمة ، انخفاض التحكم في الذات، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه الحضر عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وكان حجم التأثير للأبعاد والدرجة الكلية لنضوب الأنا على الترتيب وفقاً لمعيار كوهين بالنسبة لقيمة إيتا^٢ (كبير، كبير جداً، متوسط، كبير جداً، ضخم)، وهذا يعني أن النسب المئوية التي تتجاوز بها متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق في الحضر متوسطات درجات المراهقين مرتفعي القلق في الريف في نضوب الأنا (٤٤,٥٪/٥١,٣٪/٣٦,٥٪/٥١,٨٪/٦٥,٤٪) تقريباً.

وبمقارنة هذه النتيجة بنتائج الدراسات السابقة التي تيسر الاطلاع عليها نلاحظ أنها اتفقت مع نتائج

تباين نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

بعض الدراسات السابقة كدراسة (Gupta & Nongkynrih, 2017)، ودراسة (عباس عبد جاسم ، ٢٠١٨)، التي أكدت على قوة الضغوط التي يواجهها المراهقين من سكان الحضر وضعف قدرتهم في مواجهة أعباء الحياة الضاغطة نتيجة القلق المرتفع الذي يعانون منه إضافة الى أعباء حياتهم الدراسية كل ذلك يؤدي إلى ضعف قدرتهم على إيجاد أسلوب مناسب لمجابهة التحديات التي قد يتعرضوا لها مما يسبب لهم نضوب الانا.

ويؤكد (Cohen et al, 2007) أن ضغوطات الحياة اليومية التي قد يعيشها المراهق تؤدي إلى ضعف قدرته النفسية في مواجهة هذه الضغوط فالمرهقين مرتفعي القلق يعانون من الكثير من الضغوطات النفسية ويتأثر شعورهم بكل من النضوب النفسي ونضوب موارد الانا، وتقل قدرتهم على مواجهة المشكلات، لفشلهم في التنظيم الذاتي لافعالاتهم وضبط الذات والتحكم بها مما يزيد من شعورهم باليأس وفقدان الأمل وفي كل جانب من جوانب حياتهم، وتقوى لديهم الأفكار اللاعقلانية.

ونتيجة لاختلاف طبيعة البيئة التي يعيش فيها المراهقين مرتفعي القلق فالمرهقين سكان الحضر يعانون من الضغط النفسي أكثر من المراهقين مرتفعي القلق من سكان الريف وذلك بسبب الازدحام في المدينة والضوضاء والضغوطات الاجتماعية والاقتصادية وزيادة استخدام التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي مما يؤدي إلى الإدمان والعزلة وإلى الشعور بالاستنزاف ونضوب الانا وانخفاض التحكم في الذات، بينما يعيش سكان الريف في بيئة أكثر هدوءاً وطبيعة بالإضافة الي وجود فرص اكبر للتواصل الاجتماعي مما يقلل من الشعور بالاستنزاف ونضوب الانا لديهم .

كما توفر البيئة الريفية للمراهقين قدراً أكبر من حرية التحرك بفضل المساحات الشاسعة، كما تمنح المساحة الريفية لهم القدرة على الخروج وممارسة الرياضة والتفاعل مع أقرانهم على عكس المدينة ، بالإضافة الى انخفاض الإيجارات والأجور المرتفعة، وسهولة الوصول إلى الحقول، والمنازل والحدائق المُشرقة، والخالية من الأحياء الفقيرة والهواء الملوث. مما يساعد على التقليل من الشعور بنضوب الانا ويزيد من تنظيم الذات (Berhanu, 2019).

فقدرة الفرد علي استخدام الانا بشكل سليم يساعده على السيطرة على البيئة ومعالجة مختلف الضغوط التي يتعرض لها بطريقة ايجابية وفعاله بعيداً عن القلق والتوتر واذا لم يحسن الفرد التعامل مع الانا بشكل سليم ويمارس استراتيجيات خاطئة من الضبط الذاتي تبدد الطاقة الداخلية لديه ويقع فريسة لنضوب الانا (رعدة زنتوت ، ٢٠١٨) .

توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة ونتائج الدراسات السابقة فقد أوصت الدراسة بضرورة ما يلي :

- ١- عقد ندوات في المدارس هدفها توعية المراهقين مرتفعي القلق بخطورة نضوب الانا والشعور بالاستنزاف لديهم .
- ٢- إشراك المراهقين مرتفعي القلق في المدراس في الأنشطة التي تهدف إلى مواجهة مواقف الحياة الضاغطة والتغلب عليها مما يزيد من شعورهم بتنظيم الذات وجعلهم أكثر تفاعلاً اجتماعياً وتمتعهم بصحة نفسية سوية.
- ٣- تفعيل دور المرشد المدرسي من خلال تقديم محاضرات ودروس تثقيفية وتوعوية لتنمية ضبط الذات وممارسته مما يقوي من طاقتهم الداخلية ويقلل من نضوب الانا لديهم.
- ٤- تنظيم دورات تدريبية للمدرسين لتعريفهم بنضوب الانا وكيفية الوقاية منه في عملية التعلم
- ٥- توجيه اهتمام مراكز البحوث بمستوياتها المختلفة والباحثين في مجالات علم النفس والتربية بإجراء دراسات وبحوث على نضوب الانا وذلك بهدف التعرف على اهم اسبابهم .
- ٦- تقديم برامج وأنشطة علاجية ملائمة للتغلب على نضوب الانا لدى المراهقين مرتفعي القلق.
- ٧- إعداد برامج إرشادية لأولياء امور المراهقين مرتفعي القلق لتحسين ضبط الذات لديهم .
- ٩- عقد ندوات وورش عمل لأولياء امور المراهقين مرتفعي القلق لتوعيتهم بكيفية التعامل مع ابناءهم وخطورة نضوب الانا وكيفية علاجه .

بحوث مقترحة :

- ١- فاعلية برنامج إرشادي في تحسين كفاءة الذات لدى المراهقين مرتفعي القلق .
- ٢- فاعلية برنامج إرشادي في خفض نضوب الانا لدى المراهقين مرتفعي القلق .
- ٣- نضوب الانا لدى المراهقين مرتفعي القلق والمراهقين العاديين (دراسة مقارنة) .
- ٤- فاعلية برنامج إرشادي في تحسين نضوب الانا لدى الذكور من المراهقين مرتفعي القلق .
- ٥- فاعلية برنامج إرشادي في تحسين نضوب الانا لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق من سكان الحضر .

==== تباین نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من المراهقين مرتفعي القلق. =====

٦- تباین نضوب الانا بتباين بعض المتغيرات (الكفاءة الذاتية - والمستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي) لدي عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

قائمة المراجع

أولا المراجع العربية :

- أحمد عكاشة وطارق عكاشة (٢٠١٨). الطب النفسي المعاصر . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية
- آرون بيك (٢٠٠٠). العلاج المعرفي والاضطرابات المعرفية (ترجمة عادل مصطفى) بيروت : دار النهضة العربية للطباعة والنشر .
- أسماء أبوبكر (٢٠١٩). علاقة نضوب الانا بكل من النوع والعمر لدي عينة من طلاب الجامعة .
- مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج (١) ، ١٩٠-٢٠٢ .
- آلاء عبد الجبار وندي فتاح (٢٠٢٢). دراسة مقارنة في نضوب الانا لدى طلاب جامعة الموصل .
- مجلة كلية التربية ، جامعة الموصل ، ٥٠ ، (١) ٥٥٣-٥٦٤ .
- أنس أسود (٢٠٢٠) . التسول العاطفي وعلاقته باستنزاف الانا لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة
- جامعة تكريت للعلوم الانسانية ، ٢٨ (٧) ٣٩٣-٤١٤ .
- إيناس فهمي (٢٠٠٨). الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الذاتي للتعلم وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية . مجلة كلية التربية ، بورسعيد ، ٢(٤)، ١٨١-٢١٧ .
- انتظار حمزة (٢٠٢٢). نضوب الانا وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة . مجلة
- الباحث ، كلية التربية ، جامعة كربلاء ، ٤١(٤)، ٧٨٣-٧٩٣ .
- بسام الحربي ، خالد إبراهيم ، جعفر الربابعة ، سلامة المحسن (٢٠٢١) . استنزاف الانا وعلاقته
- بقلق المستقبل لدى طالبات الجامعة ، المجلة الدولية للتعليم العالي ، ٢(١٠) ١٢٥-١٦٥
- عادل حرب (٢٠١٧). المنهج النبوي في التعامل مع المراهقين دراسة تطبيقية. مجلة كلية
- ===== (٢٤٨)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ١ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ =====

الدراسات الإسلامية والعربية للبنات ، الزقازيق ، (٧) ، ١٧٨٩ - ١٨٢٤ .

جودت عزت (٢٠٠٠). نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية. (الطبعة الأولى). عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع.

جهاد جمال (٢٠٢٠). العوامل المساهمة في بناء التمكين النفسي في مرحلة المراهقة (نظرياً). مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية ، جامعة حلوان ٢٦(٦)، ١٣٤-١٨٠ .

جيهان محمود (٢٠١٨) .دراسة مقارنة لمستوى طالبات قسم الطفولة المبكرة في مهارتي التنظيم الذاتي وفعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها بمهارات التفكير ما وراء المعرفي. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، ٣٦(٣) ٨١-١٤٠

حامد زهران (١٩٩٧). الصحة النفسية والعلاج النفسي. (الطبعة الثالثة). القاهرة : عالم الكتب.

حسين طه (٢٠١٢). النمو الانفعالي والاجتماعي للطفل. (الطبعة الأولى). الشارقة : مكتبة الجامعة خلود حسين (٢٠٠٤) . المناخ الأسري وعلاقته بالقلق في مرحلة الطفولة. رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

دانيا الشبؤون (٢٠١١). القلق وعلاقته بالانكتئاب عند المراهقين دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية. مجلة جامعة دمشق ، ٢٧ (٣)، ١٢٩-١٣٩ .

رعدة زنتوب (٢٠١٨). استنزاف الأنا وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة منارات لدراسات العلوم الاجتماعية ١(٢) ، ١-٣٦ .

ربيع عبده (٢٠٦). التعلم المنظم ذاتيا وتوجهات اهداف الانجاز. نماذج ودراسات معاصرة. القاهرة : دار عالم الكتب.

رنا على (٢٠٢٢). ضبط النفس والتنظيم الذاتي وضبط الذات كمتنبئات نفسية لاستنزاف الأنا بين طلاب الجامعات. مجلة البحث العلمي في التربية. ٢٣ (٣)، ٢٦٣ - ٢٨٦ .

رنيا الصاوي (٢٠٢٣). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي "دراسة مقارنة في

==== تباین نضوب الاتا بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من المراهقين مرتفعي القلق. =====

ضوء متغيري النوع والعمر على عينة من الشباب الجامعي بكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر". مجلة كلية الآداب ، جامعة بني سويف ، (٦٨)، ٣٧٦-٤٢٢.

رياض العاسمي (٢٠١٦) . نضوب الأنا وعلاقته بضبط الذات لدى الطلبة المتعثرين والمجدين دراسيا في المرحلة الثانوية في محافظة ريف دمشق ، منتدى السماء للإرشاد .

زكريا الشربيني ويسرية صادق ، وايمان انسي ، والسيد مطحنة (٢٠١٦). علم النساء لتنمية العلاقات بين الرجل والمرأة وتطوير المجتمع . القاهرة : الشقيري للنشر والتوزيع .

سارة شارف (٢٠٢١).الاكتئاب لدى المراهقات المسعفات دراسة ميدانية لثلاث حالات بهيلوبوليس قالمة ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة العربي بن مهيدي ، ام البواقي.

سارة محمد (٢٠١٧). استراتيجيات التعليم المنظم ذاتياً وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب مرحلة التعليم العام . المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال ، جامعة المنصورة ، ٣(٤)١٧٥-٢٣٨.

سليمان ابراهيم (٢٠١٤). الشخصية الانسانية واضطرابات النفسية- رؤيه في اطار علم نفس الايجابي، الاردن : مكتبة الوراق للنشر والتوزيع .

سماح حسن (٢٠٢٢). فاعليه برنامج ارشادي علاجي في خفض مستوي القلق الاجتماعي عند المراهقين الايتام. مجلة مؤثر الدراسات الاستطلاعية،جامعة القديس يوسف، لبنان.١٠٦(٤)-١٢٧.

شرين عبد الباقي (٢٠١٦). الاحترق النفسي وعلاقته بالكفاءة الانتاجية في اداء المهام المنزلية لدى امهات الاطفال ذوى اضطراب التوحد . مجلة الاقتصاد المنزلي ، ٢٦ (٧) ٢٤٨-٣٠٠.

شوقي عبد الهادي، سامر عدنان(٢٠١٨). التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبو ظبي.مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية و النفسية،٧(٢١)

== (٢٥٠)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ١ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ =====

شيماء عبد الرحمن (٢٠١٩). الدعم الاجتماعي وعلاقته بتنظيم الذات لدى المراهقين .المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي ، (٣٥) ، ٨٠-٤١.

شيماء حمدوي و عبير تجيني (٢٠٢١). تنظيم الذات لدى عينة من الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين دراسة استكشافية على عينة من الشباب بمدينة ورقلة . رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.

عباس عبد جاسم (٢٠١٨). الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية . كلية التربية الجامعة المستنصرية ٢٤ (١٠١) ٦٧ - ٦٧٧

عبد اللطيف حسين (٢٠٠٩). الاضطرابات النفسية: الخوف، القلق، التوتر، الانفصام، الامراض النفسية للأطفال . عمان : دار الحامد للنشر والتوزيع .

عدلي عزازي وعلاء احمد (٢٠٠٨). أثر استراتيجية قائمة على المتعلم المنظم ذاتيا على تنمية مهارات التعبير الشفهي الإبداعي لدي طلاب شعبة اللغة العربية بكليات التربية . مجلة كلية التربية ببورسعيد ، ٢ (٤) ١٥-٤٣.

عبد الرحمن العيسوي (٢٠٠٥). المراهق والمراهقة. بيروت : دار النهضة العربية.

عبد القادر زيار (٢٠١٦). تنظيم الذات وعلاقته بتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة الصف العاشر بغزة رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر غزة، فلسطين.

عبد الفتاح محمد (٢٠٠٣) . علم النفس الطب والمرضي والاكلينيكي . القاهرة : دار المعرفة الجامعية .

علاء الدين كفاي (١٩٩٠). الصحة النفسية. القاهرة : مكتبة هجر للطباعة والنشر.

عمار عبد الامير (٢٠١٨). الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسي الجامعة. رسالة ماجستير، قسم العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة كربلاء .

==== تباین نضوب الاتا بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من المراهقين مرتفعي القلق. =====

مجدى احمد (٢٠٠٠). علم النفس المرضي دراسة في الشخصية بين السواء والاضرابات .
القاهرة : دار المعرفة الجامعية.

محمد أحمد ومازن محمود (٢٠١٣). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية ،٩(٢)، ١٧٣-١٨٥.

محمد البحيري (٢٠٢٤). مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة . القاهرة :
دار الفكر العربي .

محمود أبو النيل ، ومحمد طه ، وعبد الموجود عبد السميع (٢٠١٧). مقياس ستانفورد بينية
للذكاء الصورة الخامسة. القاهرة : المؤسسة العربية.

مريم سليم (٢٠٠٨) . علم النفس النمو. بيروت : دار النهضة العربية، الطبعة الأولى.

مريامة جعفري ، سامية قروط (٢٠٢٢). أثر التوصل الأسري فـي تنشئة
الطفل الم ارهـق دراسة ميدانية بمتوسطة علي بن أبي طالب - أدرار،
رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة أحمد دراية
أدرار، الجزائر .

مرسي ابراهيم (٢٠٠٠) . السعادة وتنمية الصحة النفسية . الطبعة الاولى، القاهرة : دار النشر
للجامعات.

مصطفى نوري (٢٠٠٧). الاضطرابات السلوكية والانفعالية. بيروت : دار الميسرة للنشر
والتوزيع .

ليلي بن حامد (٢٠٢١). اساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالقلق لذوي المراهقين المتمرسين
دراسة ميدانية بمدينة علي عينة من تلاميذ متوسطة الفارابي - مقارين . رسالة ماجستير
، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة .

نعمة مصطفى ، زينب صلاح ، نجاة غنيمي (٢٠١٥) . إدارة الوقت والجهد وعلاقته بتحمل
المسؤولية لدى المراهقين، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، ٢(٤) ٣٣٤-٤٨٤

== (٢٥٢)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ١ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ =====

نسرین حمد وضحي عبود (٢٠٢٢). مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية في دوما ،
مجلة واسط للعلوم الانسانية ، دمشق :٤٦ (١٦)، ٦١٦-٦٤٤.

نيرة عز السعيد (٢٠٠٤). مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تخفيض القلق
والاكتئاب والخوف من الموت لدى عينة من الأطفال مرضى القلب. رسالة دكتوراه، كلية
الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

هبة سامي (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات تنظيم الذات والفاعلية
الذاتية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

هنا علي (٢٠٢٤). فاعلية برنامج إرشادي في خفض نضوب الانا لدى عينة من المراهقين الصم .
مجلة دراسات الطفولة (٢٧)، ٦٧-٧٥.

وائل أحمد ومحمد عبد العظيم (٢٠١٩). نضوب الانا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب
الموهوبين بالمرحلة الثانوية . مجلة كلية التربية ، جامعة اسيوط ، ٣٥ (٦)، ٣٩٤-٤٤٨.

وهاد عيسى ونوال عبدالله (٢٠٢٣). نضوب الأنا لدى عينة من الطالبات الموهوبين بجدة (دراسة
وصفية) . المجلة العربية لعلوم الاعاقة والموهبة ، المؤسسة العربية لتربية والعلوم
والآداب ٧ (٢٦)، ٤٣١-٤٦٢.

ثانياً ترجمة المراجع العربية :

- Ahmed Okasha and Tarek Okasha (2018). **Contemporary Psychiatry**.
Cairo: Anglo-Egyptian Library.
- Aaron Beck (2000). **Cognitive Therapy and Cognitive Disorders**
(translated by Adel Mustafa). Beirut: Dar Al Nahda Al Arabiya for
Printing and Publishing.
- Asmaa Abu Bakr (2019). The Relationship of Ego Depletion to Gender and
Age in a Sample of University Students. **Journal of Young
Researchers in Educational Sciences**, Faculty of Education,
Sohag University (1), 190-202.

- Alaa Abdul Jabbar and Nady Fattah (2022). A Comparative Study of Ego Depletion among Students of the University of Mosul. **Journal of the College of Education**, University of Mosul, 50 (1), 553-564.
- Anas Aswad (2020). Emotional Begging and Its Relationship to Ego Depletion among Middle School Students. **Tikrit University Journal for Humanities**, 28(7), 393-414.
- Enas Fahmy (2008). Cognitive Strategies for Self-Regulation of Learning and Their Relationship to Problem-Solving Ability among Secondary School Students. **Journal of the College of Education**, Port Said, 2(4), 181-217.
- Intizar Hamza (2022). Ego Depletion and Its Relationship to Social Support among University Students. **Al-Baheth Journal, College of Education**, University of Karbala, 41(4), 783-793.
- Bassam Al-Harbi, Khaled Ibrahim, Jafar Al-Rababa, Salama Al-Mohsen (2021). Ego Depletion and Its Relationship to Future Anxiety among Female University Students, International, **Journal of Higher Education**, 2(10), 125-165.
- Adel Harb (2017). The Prophetic Approach to Dealing with Adolescents: An Applied Study. **Journal of the Faculty of Islamic and Arabic Studies for Girls**, Zagazig, (7), 1789-1824.
- Gawdat Ezzat (2000). **Learning Theories and Their Educational Applications**. (First Edition). Amman: Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.
- Jihad Gamal (2020). Factors Contributing to Building Psychological Empowerment in Adolescence (Theoretically). **Journal of Educational and Social Studies**, Faculty of Education, Helwan University, 26(6), 134-180.
- Jihan Mahmoud (2018). A Comparative Study of the Levels of Early Childhood Department Students in Self-Regulation and Academic Self-Efficacy and Their Relationship to Metacognitive Thinking Skills. **Journal of Childhood and Education**, Faculty of Kindergarten, Alexandria University, 36(3), 81-140.
- Hamed Zahran (1997). **Mental Health and Psychotherapy**. (Third Edition). Cairo: Alam Al-Kutub.
- Hussein Taha (2012). **Child Emotional and Social Development**. (First Edition). Sharjah: University Library.

- Kholoud Hussein (2004). Family Climate and Its Relationship to Anxiety in Childhood. **Master's Thesis**, Institute of Educational Studies and Research, Cairo University.
- Dania Al-Shaboon (2011). Anxiety and Its Relationship to Depression among Adolescents: A Correlational Field Study among a Sample of Ninth Grade Students in Basic Education in Damascus Public Schools. **Journal Universit Damascu**, 27(3), 129-139.
- Raghda Zantob (2018). Ego depletion and its relationship to decision-making among a sample of Damascus University students, Manarat **Journal of Social Science Studies** 1(2), 1-36.
- Rabee Abdo (2006). **Self-Regulated Learning and Achievement Goal Orientations: Contemporary Models and Studies**. Cairo: Dar Alam Al-Kutub
- Rana Ali (2022). Self-control, self-regulation, and self-discipline as psychological predictors of ego depletion among university students. **Journal of Scientific Research in Education**, 23 (3), 263-286.
- Rania Al-Sawy (2023). Psychological stress coping methods among university students: A comparative study based on gender and age variables on a sample of university students at the Faculty of Education, October 6 University. **Journal of the Faculty of Arts, Beni Suf University**, (68), 376-422.
- Riyad Al-Asmi (2016). Ego depletion and its relationship to self-discipline among struggling and academically diligent secondary school students in Rural Damascus Governorate. **Al-Samaa Forum for Guidance**.
- Zakaria Al-Sherbiny, Yusriya Sadiq, Ayman Ansi, and Al-Sayed Matahana (2016). **Gynecology for the development of relations between men and women and the development of society**. Cairo: Al-Shaqiri for Publishing and Distribution.
- Sarah Charf (2021). Depression among adolescent female nurses: A field study of three cases in Heliopolis, Guelma. **Master's Thesis**, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Larbi Ben M'hidi, Oum El Bouaghi.
- Sarah Mohammed (2017). Self-Regulated Learning Strategies and Their Relationship to Academic Achievement among General Education

- Students. Scientific **Journal of the Faculty of Kindergarten**, Mansoura University, 3(4), 175-238.
- Sulaiman Ibrahim (2014). **The Human Personality and Its Psychological Disorders - A View within the Framework of Positive Psychology**. Jordan: Al-Warraq Library for Publishing and Distribution.
- Samah Hassan (2022). The Effectiveness of a Therapeutic Counseling Program in Reducing Social Anxiety in Orphaned Adolescents. **Journal of Survey Studies Index**, Saint Joseph University, Lebanon, 1(4), 106-127.
- Sherine Abdel Baqi (2016). Psychological Burnout and Its Relationship to Productive Efficiency in Performing Household Tasks among Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. **Journal of Home Economics**, 26(7), 248-300
- Shawky Abdel Hadi, Samer Adnan (2018). Self-regulation among faculty members at Abu Dhabi University. Al-Quds Open University **Journal of Educational and Psychological Research and Studies**, 7(21), 151-164
- Shaimaa Abdel Rahman (2019). Social support and its relationship to self-regulation among adolescents. **Egyptian Journal of Home Economics**, (35), 41-80.
- Shaimaa Hamdawi and Abeer Tijini (2021). Self-regulation among a sample of drug-using and smoking youth in the city of Ouargla. **Master's thesis**, College of Humanities and Social Sciences, University of Kasdi Merbah - Ouargla.
- Abbas Abdul Jassim (2018). Psychological distress among university students. **Journal of the College of Basic Education**. College of Education, Al-Mustansiriya University, 24 (101), 677-67.
- Abdul Latif Hussein (2009). **Psychological disorders: fear, anxiety, tension, schizophrenia, and children's mental illness**. Amman: Dar Al-Hamed for Publishing and Distribution.
- Adly Azazi and Alaa Ahmed (2008). The effect of a strategy based on the self-regulated learner on the development of creative oral expression skills among students of the Arabic Language Department in colleges of education. **Journal of the College of Education**, Port Said, 2 (4), 15-43.
- Abdul Rahman Al-Aissawi (2005). Adolescents and Adolescence. Beirut:

- Dar Al-Nahda Al-Arabiya. Abdul Qader Ziar (2016). Self-regulation and its relationship to achievement goal orientations among tenth-grade students in Gaza. **Master's thesis**, Al-Azhar University, Gaza, Palestine.
- Abdel Fattah Muhammad (2003). **Medical, Pathological, and Clinical Psychology**. Cairo: Dar Al-Ma'rifa University.
- Alaa El-Din Kafafi (1990). **Mental Health**. Cairo: Hajar Library for Printing and Publishing.
- Ammar Abdul Amir (2018). Psychological Flourishing and Its Relationship to Self-Regulation among University Teachers. **Master's thesis**, Department of Educational and Psychological Sciences, College of Education for the Humanities, University of Karbala.
- Magdy Ahmed (2000). **Psychopathology: A Study of Personality Between Normality and Disorders**. Cairo: Dar Al-Ma'rifa University.
- Muhammad Ahmad and Mazen Mahmoud (2013). Future Anxiety among Community College Students in the Galilee Region in Light of Some Variables. *Jordanian Journal of Educational Sciences*, 9(2), 173-185.
- Mohamed El-Beheiry (2024). **A Scale of the Family's Economic, Social, and Cultural Level**. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Mahmoud Abu El-Nil, Mohamed Taha, and Abdel Mawgoud Abdel Samee (2017). **Stanford-Binet Intelligence Scale, Fifth Edition**. Cairo: Arab Foundation.
- Maryam Selim (2008). **Developmental Psychology**. Beirut: Dar Al-Nahda Al-Arabiyya, First Edition.
- Maryam Jaafari, Samia Qarout (2022). The impact of family communication on raising an exhausted child. A field study at Ali Bin Abi Talib Intermediate School - Adrar, **Master's Thesis**, Faculty of Humanities, Social Sciences and Islamic Sciences, Ahmed Draia University, Adrar, Algeria.
- Morsi Ibrahim (2000). **Happiness and the Development of Mental Health**. First Edition, Cairo: Dar Al-Nashr Lil-Jama'at
- Mustafa Nouri (2007). **Behavioral and emotional disorders**. Beirut: Al-Maysara Publishing and Distribution House
- Laila Ben Hamed (2021). Parental Coping Styles and Their Relationship to

- Anxiety in Experienced Adolescents: A Field Study in the City of Ali, Using a Sample of Students at Al-Farabi Intermediate School - Maqarin. **Master's Thesis**, Faculty of Social and Human Sciences, University of Kasdi Merbah - Ouargla.
- Nima Mustafa, Zainab Salah, Najat Ghanimi (2015). Time and Effort Management and Its Relationship to Responsibility among Adolescents, **Scientific Journal of the Faculty of Specific Education**, 2(4), 334-484.
- Nasreen Hamad and Dahi Abboud (2022). Level of Self-Control among Secondary School Students in Douma. Wasit **Journal of Humanities, Damascus**: 46(16), 616-644.
- Nira Ezz El-Saeed (2004). The Effectiveness of a Rational Emotional Counseling Program in Reducing Anxiety, Depression, and Fear of Death in a Sample of Children with Heart Disease. **PhD Thesis**, Faculty of Graduate Studies for Childhood, Ain Shams University.
- Heba Sami (2020). The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Counseling Program in Developing Self-Regulation Skills and Self-Efficacy among a Sample of Middle School Students. **Journal of Psychological Counseling**, Ain Shams University.
- Hana Ali (2024). The Effectiveness of a Counseling Program in Reducing Ego Depletion among a Sample of Deaf Adolescents. **Journal of Childhood Studies** (27), 67-75.
- Wael Ahmed and Mohamed Abdel Azim (2019). Ego Depletion and Its Relationship to Future Anxiety among a Sample of Gifted High School Students. **Journal of the Faculty of Education**, Assiut University, 35(6), 394-448.
- Whad Issa and Nawal Abdullah (2023). Ego Depletion among a Sample of Gifted Students in Jeddah (A Descriptive Study). **Arab Journal of Disability and Giftedness Sciences**, Arab Organization for Education, Science and Arts 7(26), 431-462

ثالثاً المراجع الأجنبية :

- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Baumeister,R.(1998). *Handbook of Social psychology* .Boston: Mc Graw

Hill.

- 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.
- Baumeister, R.& Vohz, K. (2007). Self- Regulation. Ego depletion And motivation. *Journal of Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128
- Baumeister, R. & AL Ghamdi, N. (2014). Relevance of willpower dynamic self-control, and ego-depletion to flawed students. *Journal social science*, 1(3),147-155
- Baumeister, R. &Vohs, K. (2016). Chapter Two - Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource: Assessment, Controversies, Update. *Advances in Experimental Social Psychology*, (54), 67-127.
- Bertrams, A., & Englert C, (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *journal of Sport Exercises Psychology*. 34(5),580-99.
- Berhanu,G.(2019). The mutual benefits of promoting rural-urban interdependence through linked ecosystem services . *Journal of Environment, Gender and Development Studies, Ethiopia*,20(10)1-14
- Chris,E., & Alex,B.,(2017). Ego depletion negatively affects knowledge retrieval in secondary school students, *Journal Institute of Educational Science, University of Bern, Switzerland*, (26)1057-1066.
- . Carver, C., & Scheier., M. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view, *Psychological Review*. 97 (1),19-35.
- Cohen, J. McClure, S, & Angela, J.(2007). Should I stay or should I go? How the human brain manages the trade-off between exploitation and exploration, *Center for the Study of Brain ,Mind and Behaviour, Princeton University , USA (362)*, 933–942.
- Darowski, E. (2011). A Critical examination of the ego depletion effect: can you VS. Will you engage in effortful selfregulation? *Doctoral dissertation, Michigan State University*.
- Ermasova, N., Evgenia, R., & Natalia.P. (2020). Stress and coping of Russian students: do gender and marital status make a difference?. *Journal of Gender Studies*, 31(4),1-17.

- Eniola,M. (2022) .The Influence of Emotional Intelligence and Self Regulation Strategies on Remediation Of Aggressive Behaviors in Adolescent With Visual Impairment . Journal of Studies on Ethno-Medicine,23(4), 1173–1183.
- Farley, J., & Kim,s. (2014). The development of adolescent Self-Regulation: Reviewing the role of parent, peer, Friend, and romantic relationships. Journal of Adolescent (37), 433-440.
- Francis,Z.(2014). Flipping the Self-Control Switch: A Novel Within-Subject Paradigm to Test the Effects of Ego Depletion, Master. University of Toronto.
- Friese, M. , (2019). Is Ego Depletion Real? . Journal of Personality and Social Psychology, 23(2) 107–131.
- Gupta,S. & Nongkynrih ,B.(2017). Adolescent health in urban India. Journal of Family Med Prim Care. 6(3) 468-476.
- Hagger, M,Wood,C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. (2010) . Ego depletion and the strength model of self-control: ameta analysis, Journal of Psychology , 136(4), 459-525
- Hussain, A. & Kumar, A. (2008). Academic stress and adjustment among high school students. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34, 70-73
- Hummel, A. (2013). Therapist reactions to a client facing terminal illness: A test of ego and countertransference. Doctoral dissertation , College Park , University of Maryland .
- Jennifer, Y., Lau, E. Guyer, B. (2011). Neural responses to peer rejection in anxious adolescents, Journal of Behavioral Development, 36(1) 36–44
- Junqiang, Y. , Ming ,T., Yuxin., H & Jingjing, Y.(2024). The mediating role of ego depletion in the relationship between state anxiety and academic procrastination among University students, Journal of Scientific Reports 26 (3).
- Kearns, H.& Gardiner, M. (2007). Is it time well spent ? The relationship between time management behaviours, perceived effectiveness and work-related morale and distress in a university context. Journal of Higher Education Research and Development, 26 (2) 235-247 .
- Muraven, M., & Baumeister, R. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? . Journal

- Psychological , 126, 247–259.
- Paulo, C.,(2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Research Centre on Child Studies, University of Minho, Portugal.
- Pintrich , p. (2000). The role of goal orientation in self – regulated learning In Handbook of self – regulation New York Academ. 452-502
- Robin,M. & Robert, J.(2009). The interrelationship of social anxiety with anxiety, depression, locus of control, ways of coping and ego strength amongst university students, Journal College Quarterly,12(2), 207-218.
- Øiesvold, C. (2010). The Relationship between Self-Regulation in Schoolwork and Physical Activity, and Life-Satisfaction in Adolescents. Master thesis, Faculty of Psychology, University of Bergen .
- Salmon, S. Adriaanse, M. Devet, E.,Fennis, B, & Ridder, D. (2014). When the going gets tough, who keeps going? Depletion sensitivity moderates the ego depletion effect . Journal of Psychology,(5), 1-8.
- Veronika, J & Gregory,M.(2010). Ego Depletion-Is It All in Your Head? Implicit Theories About Willpower Affect Self- Regulation. Journal Psychological Science, 21(11), 1686-1693
- Wendel,M & Maon ,W. (2004): General and specific predictors of Behavioral and Emotional Problem among Adolescents. Jornal of Emotional and Behavioral Disorders,12(1),49.
- Wegener, R. ,Ludlow, E., Olsen, J., Tortosa, M. & Wintch, H. (2007). Ego Depletion: A Contributing factor of hopelessness depression. Journal of Psychology, 3, 12- 17.

Ego depletion varies across variables in a sample of adolescents with high anxiety.

Dr. Samah Tewfik Ahmed

Lecturer of Psychology

Faculty of Post Graduate Childhood Studies

Ain Shams University

Abstract:

Objectives: The study aimed to reveal the extent of ego depletion variation with some variables (self-regulation, gender, and type of residence, rural or urban) in a sample of high-anxiety adolescents. **Study procedures:** The study sample consisted of (120) high-anxiety adolescents, male and female, whose ages ranged between (16-18) years. The family socio-economic level scale was used (prepared by: Mohamed El-Bahery, 2024), the Stanford-Binet Intelligence Scale, fifth edition (modified version) (prepared by: Mahmoud Abu El-Nil, Mohamed Taha, Abdel Mawgoud Abdel Samee, 2017), the ego depletion scale for high-anxiety adolescents (prepared by: the researcher), the self-regulation scale for high-anxiety adolescents (prepared by: the researcher), and the anxiety scale for adolescents (prepared by: the researcher). **Study results:** The results indicated that there were statistically significant differences between the average scores of high-anxiety adolescents with low and high self-regulation on the ego depletion scale for adolescents in the direction of low self-regulation. There are statistically significant differences between the average scores of highly anxious male and female adolescents on the ego depletion scale for adolescents, in favor of males; and there are statistically significant differences between the average scores of highly anxious rural and urban adolescents on the ego depletion scale, in favor of urban populations.

Keywords: Ego Depletion- Some Variables - Adolescents with High Anxiety.