

تأثيرات فاعلية الذات ونقد الذات كمتغير وسيط معدل للعلاقة بين استنزاف
الأنا وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة

أ.د/ علي محمود علي شعيب

تأثيرات فاعلية الذات ونقد الذات كمتغير وسيط معدل للعلاقة بين استنزاف الأنا وضبط

الذات لدى عينة من طلاب الجامعة

أ.د/ علي محمود علي شعيب

أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية، جامعة المنوفية، مصر

Alishoeib2004@yahoo.com

قبلت للنشر في 2024/5/1

قدمت للنشر في 2024/2/1

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى استنزاف الأنا، ضبط الذات، فاعلية الذات، نقد للذات لدى عينة من طلاب الجامعة؛ والتحقق من نوع العلاقة الارتباطية ومستوى دلالتها الإحصائية بين استنزاف الأنا وكل من ضبط الذات، فاعلية الذات، نقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة بالإضافة إلى اختبار صحة النموذج المفترض لتأثيرات كل من فاعلية الذات ونقد الذات كمتغيرات وسيطة معدلة للعلاقة بين استنزاف الأنا وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. وتكونت عينه الدراسة التي بلغ حجمها (578) منها (47) طالب و (531) طالبة من طلاب الجامعة، طُبق عليهم مقياس استنزاف الأنا إعداد (Salmon, Adriaanse, De Vet, Fennis, & De Ridder, 2014) تعريب الدراسة الحالية ؛ ومقياس القدرة على ضبط الذات إعداد (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) تعريب الدراسة الحالية ؛ وكذلك مقياس نقد الذات إعداد (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004) تعريب الدراسة الحالية ومقياس فاعلية الذات إعداد (Schwarzer & Jerusalem, 1995) تعريب الدراسة الحالية. وأسفرت نتائج الدراسة عن إحساس طلاب الجامعة باستنزاف الأنا وشعورهم غالبا بنقد لذواتهم وقدرتهم على ضبط ذاتهم وتمتعهم بفاعلية الذات. كما أسفرت النتائج أيضا عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين استنزاف الأنا وكل من ضبط الذات، فاعلية الذات، نقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. وتشير

النتائج أيضا الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين نقد الذات وكل من ضبط الذات وفاعلية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة عند مستوى 0.01؛ في حين لم تظهر علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة؛ وتوصلت ايضا الى ان فاعلية الذات تعمل كمتغير وسيط للعلاقة بين استنزاف الانا وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، في حين لم يكن هناك دور لنقد الذات كمتغير معدل لهذه العلاقة.

الكلمات المفتاحية: استنزاف الأنا، نقد الذات، فاعلية الذات، ضبط الذات، طلاب الجامعة

The effects of self-efficacy and self-criticism as mediator moderator variables on the relationship between ego-depletion and self-control among university students.

Prof, Dr. Ali Mahmud Shoeib

Professor of Mental Psychology, College of Education, Menofia University, Egypt

Alishoeib2004@yahoo.com

Received on February 1st, 2024, and Accepted on May 1st, 2024.

Abstract: The current study aimed to determine the level of ego depletion, self-control, self-efficacy, and self-criticism among university students and verify the correlation and statistical significance level between ego depletion and each of self-control, self-efficacy and self-criticism among a sample of university students. In addition, it tests the validity of the hypothesized model for the effects of both self-efficacy and self-criticism as mediating variables modifying the relationship between ego depletion and self-control among a sample of university students. The study sample consisted of (578), including (47) male and (531) female university students. The study scales were Ego depletion scale prepared by (Salmon, Adriaanse, DeVet, Fennis, & De Ridder, 2014) and the self-control ability scale prepared by (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) As well as the self-criticism scale, prepared by (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004), and the self-efficacy scale, prepared by (Schwarzer & Jerusalem, 1995) (All of these Scales Arabization of the current study). The study results revealed that university students feel ego- -depletion, often feel self-criticism, can control themselves, and enjoy self-efficacy. The results also showed a statistically significant relationship at the level of 0.01 between ego depletion and self-control, self-efficacy, and self-criticism among a sample of university students. The results also indicate a statistically significant relationship between self-criticism, self-control, and self-efficacy

<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.7.3.9>

among university students at 0.01. At the same time, there was no correlation between self-efficacy and self-control among a sample of university students. It also found that ego depletion among university students positively predicts self-efficacy and can negatively predict sensitivity to self-criticism. Self-control among university students can positively predict self-criticism sensitivity. Also, self-efficacy was found to partially moderate the relationship between ego depletion and self-control, while no effect was seen on self-criticism as a moderator variable.

Keywords: self-criticism, self-efficacy, ego-depletion, self-control, university students

مقدمة

ظهر مفهوم استنزاف الأنا ego-depletion أولاً في مجال بحوث علم النفس الاجتماعي إلا أنه سرعان ما انتشر إلى تخصصات أخرى في مجال علم النفس خاصة مجالات دراسة الشخصية، السلوك الاستهلاكي، اتخاذ القرار، وعلم النفس الفسيولوجي، علم النفس المعرفي، والسلوك التنظيمي؛ والأكثر من ذلك أصبح المفهوم متداولاً بين العامة والمتخصصين كتعبير عن افتقاد الفرد للطاقة اللازمة لاستمرار الحياة (Friese, Loschelder, Gieseler, & Frankenbach, & Inzlicht, 2019, p. 108).

وقد أطلقت عليه (عبدالله و عباس، 2022) نضوب الأنا خلال دراستهما للعلاقة بين استنزاف الأنا وضبط الذات لدى عينة من 400 طالب وطالبة بجامعة كربلاء بعد تصميمهما لأداة قياس استنزاف الأنا.

كما اتفقت أيضاً (الدبوني و العباسي، 2022) أن ترجمة المفهوم هي نضوب الأنا مستخدمين عينة قوامها 400 من طلاب جامعة الموصل، حيث قاما ببناء أداة لقياس استنزاف الأنا مكونة من أربعة أبعاد: النضوب الفسيولوجي، النضوب الاجتماعي، النضوب النفسي الانفعالي، والنضوب المعرفي؛ إلا أن الدراسة الحالية ترى أن نضوب الأنا تعني افتقار الأنا لأية طاقة تمكنها من مواجهة الصعوبات والتحديات التي تستنزف قدراتاً عالياً من هذه الطاقة، فالنضوب يناظر انتهاء الطاقة الداخلية لدى الفرد في حالة الاحتراق النفسي التام.

وقد صاغ (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998) نظريته في استنزاف الأنا، وأوضح أن الانخراط في ضبط النفس يستهلك كثيراً من طاقة النفس مما يؤثر سلباً في مهمة الفرد ضبط ذاته، واعتبر أن استنزاف الأنا يمثل الصورة الفاشلة من ضبط الفرد

لانفعالاته، كما أوضح أن استنزاف الأنا يحدث خلال مواقف التوتر التي يحاول الفرد فيها ضبط انفعالاته.

كما كانت نظريته في استنزاف الأنا ردًا على ما قام به (Hobfoll, 1989) في نظريته المعروفة باسم الاحتفاظ بالطاقة Conservation of resources من تفسيرات لكيفية ردود الفعل من الفرد تجاه المواقف الضاغطة لأي مصدر يعمل على إعاقة وصوله لتحقيق هدفه. وتفسر (Salmon, Adriaanse, De Vet, Fennis, & De Ridder, 2014) ذلك بأن ضبط الذات اشبه بالعضلة muscle التي تصل الى حد الاجهاد بعد المجهود المتكرر عليها، فبعد محاولات من ضبط الذات، يفقد الفرد قدرته لضبط ذاته والسيطرة عليها في مهمات مستقبلية الامر الذي يعني استنزاف الأنا، او بمعنى اخر افتقار ضبط الذات للعناصر المتنوعة واللازمة للتحكم في الضغوط النفسية.

ويشير (Jamil, Halim, & Lisa, 2022) إلى أن استنزاف الأنا هو انخفاض مؤقت في القدرة او الإرادة الذاتية لدى الفرد عند قيامه بأنشطة تتطلب طاقة نفسية حيث تم استغلالها في اعمال سابقه بها يجعلها لا تكفي لأعمال حالية او لاحقة. ويمكن القول إنها حالة لشخص يفقد الرغبة في فعل شيء، وهو مرتبط بشكل غير مباشر بضبط الذات، كما ان حالة استنزاف الأنا تتصف بجملة من الاعراض تعبر عنها تتمثل في: الإحساس بالتعب، الإرهاق، الإحساس بالعجز، اضطرابات في التفكير، السلبية، ردود الأفعال السلبية، وأيضا الاضطرابات السلوكية.

وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها (He, Zhao, Wei, & Huang, 2022) والتي هدفت إلى التعرف على آثار الاتصال التليفوني المتكرر من الوالدين على إحساس الأبناء في المرحلة الثانوية بالاحترق النفسي في مجال التعليم، حيث استخدمت الدراسة 2090 من طلاب المدارس الثانوية بإحدى مقاطعات الصين ليقرروا إحساسهم بالإرهاق النفسي نتيجة التواصل

المستمر من والديهم للاطمئنان على حالتهم التعليمية. وأشارت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتصال التليفوني المتكرر وكل من التعلق واستنزاف الأنا والإحساس بالإرهاق، كما أوضحت أيضا أن الاتصال الهاتفي يؤثر على الأبناء من خلال كونه وسيطا بين استنزاف الأنا والإحساس بالإرهاق لدى الأبناء. واستنتجت الدراسة أن الاتصال المكثف من الوالدين يؤثر سلبا على الأبناء من خلال الإرهاق النفسي المتعلق بتعليمهم.

وأوضحت (Gissubel, Beiramar, & Freire, 2018) ان انتقال الشباب من مرحلة الثانوي الى الجامعة قد تكون محفوفة بالمخاطر مما يجعلها تقود إلى استنزاف الأنا لديهم بصورة واضحة. وقامت الدراسة باستعراض نتائج الأبحاث المرتبطة باستنزاف الانا لدى عينة من طلاب الجامعة في خمس سنوات أخيرة حيث وجدوا ان النتائج تشير لارتفاع نسبة استنزاف الانا لدى عينة من طلاب الجامعة وصلت الى 92٪ وهي نسبة كبيرة، وان هذا الاستنزاف للانا قد انتشر عبر مجموعة من المتغيرات المعرفية والانفعالية مثل ضبط الذات والذاكرة المستقبلية والقلق. واستنتجت الدراسة انه يمكن الاخذ بنتائج هذه الأبحاث في التخطيط المستقبلي لطلاب الجامعة وبرامج الارشاد النفسي لهم لتخفيف حدة هذا الاستنزاف.

كما تذكر (Gissubel, Beiramar, & Freire, 2018) أن التحول من المرحلة الثانوية إلى الجامعية يستدعي الاخذ بعين الاعتبار فيما يتعرض له هؤلاء الطلاب حديثو العهد بالجامعة من مشكلات شخصية تتمثل في معاناة الكثير منهم من الإحساس بالضغط النفسية وتدهور الحالة البدنية لدى البعض منهم وان لم يكن لدى هؤلاء تفسيرا لما يحدث لهم سوى الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعة.

وتتفق (Gissubel, Beiramar, & Freire, 2018) مع كل من (Ye, et al., 2022) و (Stapley, 2014) في ان استنزاف الانا يعد أحد النتائج المباشرة لنظرية التنظيم الذاتي التي

ابتكرها (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998) حيث أشاروا إلى أن تنظيمنا لذاتنا يعتمد كلياً على ما نواجه من ضغوط تستنزفه بما يجعلنا نشعر كما لو كانت طاقتنا قد استنفذت ولم يتبقى لدينا سوى القليل الذي لا يكفي لاستمرار حياتنا بصورة جيدة، وفسر من خلاله بعض الانغماس في سلوكيات غير متوافقة كالتدخين وشرب الكحوليات والسمنة، مظاهر العدوانية غير المبررة، الأداء في الامتحانات، العنصرية، سوء التوافق الزوجي، حيث تعرض أصحابها لمواقف ضاغطة استنفذت طاقتهم في تنظيم انفعالهم.

ويذكر (Ye, et al., 2022) أن عددًا من الدراسات السابقة قد أشارت إلى أن وجود الفرد في بيئة ضاغطة تزيد من استنزاف طاقة الفرد الانفعالية ومن ثم يفقد جزء كبير من اتزانه الانفعالي.

وتوصل (Ye, et al., 2022) إلى أننا نستخدم بعض الاستراتيجيات النموذجية مثل ضبط الذات self-control والكفاءة الذاتية self-efficacy للتعامل مع المواقف المثيرة للتوتر بما يقلل لدينا استنزاف الأنا. وتعمل اليه ضبط الذات إلى قمع الذات self-repression نحو استصدار رد فعل سلبي يضر بالفرد أو التحفيز الذاتي لتكوين رد فعل إيجابي من خلال الاستراتيجيات المعرفية والعاطفية والسلوكية؛ في حين تعمل الكفاءة الذاتية على تحفيزنا للقيام بتحقيق أهدافنا بنجاح.

وتساءل (Friese, Loschelder, Gieseler, Frankenbach, & Inzlicht, 2019, p. 108) هل استنزاف الأنا حقيقة أم هم؟ وقد توصل الباحثون في الإجابة على هذا السؤال ان الأدلة على حقيقة استنزاف الانا لا تقنع الرافضين لصحة المفهوم وتأثيراته، في حين ان ادلة المعترضين على المفهوم وتأثيراته لا تقنع المؤيدين للمفهوم، لذا فان المفهوم يحتاج للمزيد من التعمق التجريبي حتى نصل لقناعة في الإجابة على مثل هذا التساؤل.

وبعد استعراضهم للمفهوم، أمكنهم الاستنتاج بأن ضبط الذات يعتبر هو المحرك الرئيس في استنزاف الأنا، فالأفراد الذين فشلوا في ضبط الذات في مجال معين يفشلون أيضا في مجال آخر لاحق، كما ان ممارسة ضبط الذات له تكلفة في الطاقة النفسية تزيد من فرص فشل ضبط الذات في محاولات أخرى. كما لوحظ أيضا ان الفشل في ضبط الذات غالبا يحدث ليلا وليس في الصباح بعد يوم شاق ومتعب. فاستنزاف الأنا هو ظاهرة تفسر كيف يكون أداء الافراد ضعيفا على مهام تتطلب ضبطا للذات بعد أدائهم لمهام تستدعي ضبطا للذات. وبالتالي فان علاقة السبب والنتيجة المفترضة هي ان المجهود المبذول في ضبط الذات بالمهمة الأولى (بمعنى ان التحكم في الاستجابات المهيمنة مثل الأفكار والاحاسيس والانفعالات والعادات، وهي في موقع السبب) تؤدي الى ضعف أداء ضبط الذات اللاحق (وهي في موقع النتيجة) مقارنة بمجموعة التحكم التي تمارس الكثير من ضبط الذات في المهمة الأولى. وإذا تعددت الأسباب فانه ليس من السهل تفسير أو تبرير الافتقار الناتج في ضبط الذات وما يعقبه من استنزاف للأنا، فمن الطبيعي والمنطقي الا تعمل كل المسببات في نفس التأثير في وقت واحد (Friese, Loschelder, Gieseler, Frankenbach, & Inzlicht, 2019).

وافترضت (Salmon, Adriaanse, De Vet, Fennis, & De Ridder, 2014) أن ضبط الذات يعتمد على موارد محدودة يمكن ان تقلص خلال مواقف الضغط النفسي وهو ما ينشأ عن تقلصه ما يعرف باسم استنزاف الأنا. وتذكر أيضا أن الأفراد فيما يتحملون من ضغوط وما يصاحبها من ضبط للذات يتفاوتون فيما بينهم، فالبعض قد ينفذ صبره سريرا من غيره. وقامت بدراسة من خلال ثلاث مراحل حول مفهومها الجديد نسبيا وهو حساسية الاستنزاف، حيث تبين لها ان حساسية الاستنزاف تخفف كثيرا من نتائج الاستنزاف. وتبين لها من نتائج المرحلة الأولى من الدراسة ان الافراد يتباينون فيما بينهم من حيث الاستجابة لحساسية

الاستنزاف، وفي الثانية ظهرت معاملات ارتباط معتدلة لحساسية الاستنزاف مع ضبط الذات، وفي الثالثة وجدت ان الحساسية تجاه الاستنزاف خففت من تأثيرات الاستنزاف.

كما تذكر (Salmon, Adriaanse, De Vet, Fennis, & De Ridder, 2014) أنه على الرغم من أهمية الاستراتيجيات التي تؤثر في ضبط الذات الا أنها اقترحت مفهوما جديدا أكثر عمومية قد يؤثر في هذا الضبط الذاتي عبر مجموعة متنوعة من المواقف المستنزفة للانا وأطلقت عليها حساسية الاستنزاف depletion sensitivity، او بمعنى آخر، ان الافراد الذين لديهم مستوى أعلى من ضبط الذات يكونوا أقل حساسية في استنزاف ذاتهم نظرا لما يتمتعون به من أساليب تمكنهم من ضبط ذاتهم خلال المواقف الضاغطة. واعتبرت الباحثة ان الحساسية تجاه الاستنزاف يعتبر أحد مظاهر الفروق الفردية بين الأفراد، والاهم من ذلك انها اعتبرت حساسية الاستنزاف للذات تعكس معدل استنزاف أساليب الانا في ضبط الذات بما تطلبه مواقف الضغط والتوتر.

واعتمدت الدراسة التي قام بها (Chow, Hui, & Lau, 2015) ان نتائج الأبحاث الحديثة قد أوضحت ان استنزاف الأنا يقود ضبط الذات من خلال تحفيز المعارف المختزنة للطاقة الذهنية للفرد، فأحد اليات الأساليب المعرفية هو اختزال الضبط الذاتي للفرد. ولقد اقترحت الدراسة ان استنزاف الانا قد يثبط الضبط الذاتي من خلال ما يعتقدته الناس حول فعاليتهم وكفاءتهم في ضبط ذاتهم تحت مواقف ضاغطة، كما تم اختبار الانخفاض المؤقت للكفاءة الذاتية كمتغير وسيط لتأثير استنزاف الانا على ضبط الذات. وأشارت النتائج الى ان الانخفاض في الكفاءة الذاتية لممارسة المزيد من ضبط الذات هو عملية معرفية تفسر كيف ان استنزاف الانا يقلص من ضبط الذات لدى الفرد.

وفي هذا الصدد تقول (Chow, Hui, & Lau, 2015) أن ضبط الذات او بالأحرى التنظيم الجاد للأفكار والانفعالات وردود الأفعال أمر بالغ الأهمية لحياة نفسية جيدة، الا أن غالبية الافراد يفشلون في معظم المواقف الضاغطة ان يصلوا المستوى عال من ضبط الذات. فاذا فشل الفرد بعد ضبط ذاته في ابداء رد الفعل المناسب في موقفين متتاليين أدى ذلك لاستنزاف ذاته.

وتشير (Job, Dweck, & Walton, 2010, p. 1686) الى ان بعض الباحثين يقترحون ان ممارسة الفرد ضبط الذات لا يقلل ابدا من استنزافه لذاته، فالأفراد الذين تحفزهم الحوافز للسيطرة على أنفسهم قد لا يظهرون تأثيرا لاستنزاف الانا، ففي إحدى الأبحاث طلب من المفحوصين أن يؤديوا مهمة مجهدة والتي من الممكن أن تحسن من أدائهم في مهمة لاحقة مما يشير الى ان التوقعات حول ضبط الذات بعد مهمة مجهدة يمكن ان يخفف من حدة استنزاف الانا من خلال الإيحاء النفسي.

وتوضح (Goldberg, 2017, p. 1) أن ضبط الذات self-control يمكنه ان يكون ذا فاعلية في التأثير بين قوتين متصارعتين أحدهما تمثل الرغبة في الاندفاع نحو تحقيق هدف ما وهو ما يطلق عليه قوة الاندفاع impulse strength، والقوة الثانية التي تقف امام اندفاعنا نحو تحقيق هذا الهدف ويطلق عليها قوة ضبط الذات self-control strength الا ان أسلوب عمل هاتين القوتين وكيفية زيادة أحدهما واضعاف الأخرى لا يزال بعيدا عن التفسير رغم محاولة النموذج المحدود للطاقة الذي وضعه (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998) والذي اعتبر فيه ان مصادر الطاقة اللازمة لضبط الذات هي بالفعل محدودة ويسهل استنزافها بالمجهود المتتالي لمواقف التوتر. ووفقا لهذا النموذج، فإن ضبط الذات في مهمة او موقف ما يصبح مستنزفا ويقلل كفاءة ضبط الذات في موقف تالي، وتسمى عملية تناقص ضبط

الذات باستنزاف الانا حيث أكدت نتائج الدراسات لهذا النموذج عملية استنزاف الذات مما أدى لقبول النموذج على مدار العشرين عاما الأخيرة. ومع ذلك، تشير الأبحاث الحديثة الى ان هذا التفسير لضبط الذات قد يكون مبالغاً فيه.

كما تشير (Goldberg, 2017, p. 2) إلى أن الأليات المختلفة قد تلعب دوراً في الحفاظ على (أو استنزاف) ضبط الذات. ومع هذا الجدل، ظهرت نظرية أخرى تعرف باسم نظرية الأولويات (Inzlicht, Schmeichel, & Macrae, 2014) التي جاء بها حيث افترضت النظرية ان التغيرات التي تحدث في ضبط الذات ليست نتيجة لاستنزاف الموارد بل هي تحول في الأولويات ناتج عن التغيرات في الدافع والاهتمام، لذا فان ممارسة ضبط الذات في الوقت الذي يتسبب فيه الفرد ان يكون أقل تحفيزاً لتشبيط رغباته المباشرة وأكثر تحفيزاً للاقترب منها وارضاءها لاحقاً في مواقف تالية، ويحدث هذا التحول في الدافع جنباً الى جنب مع التحول في الانتباه لديه؛ أي أن انتباه الفرد يتركز على الإشارات التي تشير الى المكاسب والاشباع بدلا من الإشارات التي تتوافق مع ضبط الذات في خدمة هدف أعلى؛ الامر الذي لم يلاقي قبولا من Baumeister وزملاؤه.

وتشير (Goldberg, 2017) الى نظرية أخرى عرفت باسم نظرية التحديد الذاتي-self-determination theory التي ظهرت في بحث (Deci & Ryan, 2000) وبمقتضاها فان الدافع لدى الفرد يرتبط بالهدف الذي يسعى نحو تحقيقه ويتم الاعتقاد على انه ذا قيمة او مغزى او متعة؛ وفي المقابل يرتبط الدافع الخاضع لرقابة الذات بالأهداف التي يتم السعي نحوها بسبب عوامل خارجية مثل ضغوطات الاسرة والمجتمع.

وفسرت (Chow, Hui, & Lau, 2015, p. 754) مصطلح استنزاف الأنا من خلال المصادر المحدودة للطاقة لدى الفرد بما يجعله يثبط استمراريته في ضبط ذاته لأنه ببساطة قد

استنفذ ما لديه من هذه المصادر المحدودة للطاقة. ولعل ما يبذله الفرد من مجهود في ضبط ذاته، من المتوقع إنه سوف يقلل من فاعلية ذاته self-efficacy في الموقف الضاغظ عليه والذي سيؤثر بالتالي على أداءه في هذا الموقف. ويعتبر نموذج المصادر المحدودة للطاقة Limited-resources model الذي ابتكره Baumeister وزملاؤه عام 2007 الاب الروحي لاستنزاف الانا الذي افترض في نموذجه ان جميع استراتيجيات ضبط الذات تعتمد في جوهرها على موارد محدودة في الطاقة النفسية مثل الادرينالين وجلوكوز الدم، وان الفشل في الحفاظ على ضبط الذات في المهام المتتالية سيكون مدفوعا بانخفاض في هذه الموارد المحدودة للطاقة، ومن ثم يحدث استنزاف لها. وبالرغم من منطقية التفسير الا أنه يلاقي بعض جوانب النقد الان.

ويشير (Bandura, 1982, p. 122) إلى أن مفهوم فاعلية الذات self-efficacy يقصد به الحكم على جودة الفرد تنفيذ أفكاره خلال الموقف. وهو مفهوم مرن قد يتأثر بحالة الفرد، فالأفراد من ذوي الامراض المزمنة يعانون من ضعف فاعلية ذواتهم اذا قورنوا بالأصحاء، فاذا كان استنزاف الذات يهدف الى تخفيض الكفاءة الذاتية لمزيد من ضبط الذات، فان هذا الانخفاض في الكفاءة الذاتية يمكنه ان يتوسط التأثير السلبي لاستنزاف الانا على ضبط الذات في المواقف اللاحقة.

ويشير (Maranges, Schmeichel, & Baumeister, 2017) الى ان التنظيم الذاتي self-regulation والذاكرة العاملة كانتا من المتغيرات ذات الأهمية في بحوث التعلم، فالأنشطة التي تقلل من كفاءة الذاكرة العاملة او تستنزف التنظيم الذاتي للمتعلم تؤثر على نجاح المتعلم. وأوضح الباحثون أيضا ان تأثيرات كل من العبء المعرفي واستنزاف التنظيم الانفعالي للمتعلم لهما تأثيرات في جودة التعلم الفعال.

كما فرق (Maranges, Schmeichel, & Baumeister, 2017) بين ردود الفعل الإيجابية والسلبية المرتبطة بمواقف التعلم: فالتأثيرات الإيجابية تقوم بتحسين التعليم عن التأثيرات السلبية، ومن ناحية أخرى فان التأثيرات الإيجابية تعمل على نمو الطلاقة اللفظية، وتحسن الانتباه ونواتج التعلم؛ عكس التأثيرات السلبية التي تخفض من دافعية المتعلم وتقلل من الانتباه والتحصيل الدراسي. ويرتبط العبء المعرفي واستنزاف الانا بالتأثيرات السلبية اكثر من ارتباطه بالتأثيرات الايجابية في التعلم. فالعبء المعرفي يؤثر على الانتباه من خلال الذاكرة قصيرة المدى، الا ان استنزاف الانا لا يتدخل فيها بقدر ما يؤثر في القدرة على التحكم في الانتباه فيقلل من فاعليته، فعقب المجهود الاولي في تنظيم الذات نجد المتعلم يفقد جزءا من دافعيته لأعمال تدريجية لاحقة. كما أنه اثناء استنزاف الانا، فان عمليات التفكير التلقائي والبديهي تظل سليمة الا ان المتعلم يميل لارتكاب أخطاء معرفية نظرا للإعاقة من جانب التفكير الواعي والمعقد؛ فالمستنزفون للانا أدائهم ضعيف في التفكير المنطقي ومهام الاستدلال لكنهم يؤدون ويتحكمون في العمليات المعرفية البسيطة مثل الحفظ.

ويشير (Maranges, Schmeichel, & Baumeister, 2017) الى ان استنزاف الانا يؤثر في العمليات الانفعالية عن طريق خفض القدرة في تنظيم الانفعالات، على سبيل المثال، بالرغم من المشاعر السلبية المرتبطة بأفكار الموت والتي عادة يتم ابعادها من دائرة الوعي، فان استنزاف الانا يقوم بمنع الأفكار والمشاعر المرتبطة بالموت. وإذا قارنا بين استنزاف الانا والعبء المعرفي فإننا نجد ان استنزاف الأنا قد يقود القدرة على تثبيط الانفعالات والمشاعر السلبية بينما يبقى العبء المعرفي عليها قوية بعيدا عن الوعي.

وفي محاولة للتعرف على التناقض بين النتائج التي تم التوصل إليها في دراسات سابقة منها ما هو متفق ومنها ما هو مختلف عليه بشأن تأثير الجوانب المعرفية كالعبء المعرفي على

استنزاف الأنا. هدفت الدراسة التي قام بها (Maranges, Schmeichel, & Baumeister, 2017) إلى التعرف على آثار استنزاف التنظيم الذاتي والعبء المعرفي على المعالجة ورد الفعل تجاه المعلومات ذات البعد الانفعالي. وقام الباحثون بدراسة آثار العبء المعرفي على استنزاف الأنا خلال مواقف مثيرة للألم والضغوط من جانب العبء المعرفي (الصورة الأولى من الدراسة)، أو أن العبء الدراسي يمنع الأفراد من إبداء ردود الفعل تجاه محتوى انفعالي سلبي متمثلاً في صورة (الصورة الثانية من الدراسة)، وإبداء مشاعر إيجابية حتى وإن لم يتم حثها بالفعل (الصورة الثالثة للدراسة). وأشارت النتائج إلى أن استنزاف الأنا والعبء ليس لهما تأثير على الذاكرة البصرية (الصورة الثانية للدراسة)، ولكن ظهرت تأثيراتهما على المعالجة الدلالية التي تنطوي على روابط انفعالية (الصورة الثالثة من الدراسة). وأشارت النتيجة أيضاً إلى أن العبء يصرف الانتباه بعيداً في حين أن استنزاف الأنا يقلل السيطرة على معالجة الألم والمحتوى السلبي مما له تأثير على التعلم.

وهدف الدراسة التي قام بها (Jamil, Halim, & Lisa, 2022) إلى التعرف على تأثير الذكاء الانفعالي على الأداء بالإضافة إلى التعرف لتأثير الذكاء الروحي على الأداء، وأيضاً التعرف إلى تأثير الذكاء الانفعالي على استنزاف الأنا. والتعرف إلى استنزاف الأنا كوسيط للعلاقة بين الذكاء الروحي والأداء. وتكونت العينة من 71 فرداً حيث أشارت النتائج إلى أن الذكاء الانفعالي يؤثر على الأداء وإن الذكاء الانفعالي والروحي يؤثران على استنزاف الأنا، بالإضافة إلى أن الذكاء الانفعالي عمل كوسيط للعلاقة بين الذكاء الروحي والأداء.

وانطلقت دراسة (Stanworth, 2023) من أن النقد الذاتي يعتبر أحد مكونات الصحة النفسية الذي يمكنه أن يؤثر بشكل كبير على استقرار النفس والبعد عنها عن استنزاف الأنا، مما دفع بالباحثين إلى تحليل محتوى البحوث التي تناولت الحساسية تجاه النقد للتعرف بعمق على

المفهوم. واعتمدت الدراسة على 6 قواعد بيانات اونلاين انتجت 8 دراسات كمية حول مفهوم الحساسية تجاه النقد، وتم تحليل محتوى الدراسات الثمانية وفق معايير موضوعية قامت الباحثة بينها. وأشارت النتائج لوجود أربعة مواضيع أساسية واثني عشر موضوعا فرعيا: أصول ومحفزات النقد الذاتي بين الماضي والحاضر (تجارب الطفولة، البيئات شديدة النقد، الصحة البدنية والنفسية، المعايير والمحفزات)؛ خصائص النقد الذاتي كونها: قاسية، مشوهة، التلقائية مقابل العمدية، الواقع المشوه؛ التأثيرات المعروفة وغير المعروفة للنقد الذاتي (التأثيرات السلبية المعروفة، ادراك السليبيات غير المعروفة مسبقا، واستراتيجيات الإدارة)؛ والنقد الذاتي كآلية للبقاء او كحافز للإنجاز او كقوة أخلاقية (يحميني وبيقيني امنا ويحفزني، والمفاهيم الخاطئة حول التعاطف مع الذات والخوف من عدم النقد الذاتي المسبب لاستنزاف الانا).

وعرفت (1) (Cunha, Xavier, Céu Salvador, & Castilho, 2023) النقد الذاتي على أنه الطريقة المهنية التي ينظر بها الفرد الى نفسه مقارنة بالآخرين في المواقف الصعبة أو عند مواجهة الفشل المتوقع، ويعد النقد الذاتي ظاهرة شائعة تتعلق بعلاقة داخلية معادية من الذات الى الذات مما يفسر تباينا كبيرا داخل الفرد. وهذا يفسر أن الأفراد يتباينون فيما يفكرون حول ذواتهم، كيف يقيمون ذواتهم، وكيف يتصرفون تجاه أنفسهم. ويمكن من وجهة النظر الاكلينيكية، فان نقد الذات يعتبر مسئولا عن تفاقم المشكلات الانفعالية والصحية. لذا، لا بد للإكلينكيين ان يأخذوا متغير نقد الذات في اعتبارهم عند تشخيص الحالات اكلينيكية.

وتوضح (2) (Cunha, Xavier, Céu Salvador, & Castilho, 2023) أن المستويات المرتفعة من نقد الذات ترتبط بمؤشرات لعلامات اضطرابات في الشخصية واصابتها بالقلق والاكتئاب والقلق الاجتماعي واضطرابات الاكل، بالإضافة الى صعوبة أصحاب هذه

المستويات المرتفعة من نقد الذات في تكوين علاقات بين شخصية ناجحة من ناحية وايداء الذات من ناحية أخرى مما يقلل لديهم درجة استمتاعهم بحياتهم.

كما يوضح (Powers, Milyavskaya, & Koestner, 2012, p. 765) ان نقد الذات هو الصورة السلبية للذات ويتميز بتقييمات معرفية سلبية عن الذات، الشعور بالذنب كثيرا، ومخاوف مشروعة من تحقيق الأهداف والطموحات. كما أنه يلعب دورا لا يستهان به في تشويه سمعة الذات وجعلها أكثر حساسية للنقد من الآخرين، وهو صورة من صور عجز الذات Self-deficit - لتحقيق نواتج إيجابية، ويعبر بهذا عن حالة مرضية للنفس الإنسانية.

ويرى (Kannan & Levitt, 2013) أن تجنب الحساسية تجاه النقد الذاتي قد تكون مفيدة في خلق بيئة نفسية جيدة للفرد تجنبه ان يكون فريسة لاستنزاف الانا من ناحية وتمتعه بحياة هادئة مستقرة.

وترى (Rose & Rimes, 2018) من خلال نواتج البحوث الكمية لمفهوم نقد الذات انه يظهر في عدة صور: ردود الفعل في المواقف الضاغطة، استراتيجيات تنظيم المزاج، كسمة ثابتة في الشخصية، او عملية متكررة في مواقف متشابهة.

وتذكر (Stanworth, 2023) ان نقد الذات يبدو مرتبطا بخبرات الطفولة القاسية او الصعبة التي قد تؤثر على مدى تعلق الفرد بذاته والآخرين. كما أنه قد يرتبط برسائل وصمة العار المجتمعية stigmatizing societal messages التي قد يجربها الشخص نتيجة إحساسه بأحد جوانب القصور او وجوده في مجتمع أقلية او نتيجة لإحساسه بالعنصرية.

ويرى (Shahar, 2015) أن نظرية التعلق attachment theory التي أوضحها Bowlby عام 1973 تشير الى ان الافراد مع من يقدمون لهم الرعاية قد يشكلون علاقات ارتباطية محددة

تختلف عن علاقتهم بالأخرين دونهم نظرا لما يقدمه الموكل اليهم برعايتهم اثناء مرحلة الطفولة من تلبية للرغبات تؤثر في استمرار الإحساس بالأمن والسلامة. كما يعتقد أيضا أن نقد الذات قد تؤثر سلبا على القلق الاجتماعي للفرد.

وتعتقد أيضا (Stanworth, 2023) أن نقد الذات يمكنها أن تؤثر سلبا على اضطراب الشخصية الحدية، الذهان، واضطرابات ما بعد الصدمة.

وأظهرت النتائج أن نقد الذات يعمل كوسيط للعلاقة بين الكمالية الموجهة نحو الذات ومستوى الأهداف الموضوعية وذلك وفقا لدراسة (Powers, Milyavskaya, & Koestner, 2012) التي هدفت التعرف على العلاقة الارتباطية بين نقد الذات والكمالية الموجهة نحو الذات لتحقيق أهداف أكبر مستقبلا مستخدمة عينة قوامها 193 من طلاب جامعيين خلال الإنترنت من جامعتي McGill and Concordia.

ويذكر كل من (Wall, Kalpakci, Hall, Crist, & Sharp, 2018) أن مصطلح الحساسية الانفعالية emotional sensitivity قد أستخدم لوصف الحالات التي تعاني من فرط الحساسية لديها، ويتصفون بردود أفعال درامية ومبالغ فيها، إلا أن المفهوم كإكلينيكيا يشير إلى فئة من الأفراد تعاني من توتر انفعالي مستمر معهم لفترة طويلة من الوقت ويتكرر غالبا في سلوكياتهم، وهو أيضا أحد نواتج اضطراب الشخصية الحدية borderline personality disorder. وتشير بعض النظريات إلى مكون بيولوجي وراثي في الحساسية الانفعالية تتفاعل مع بعض مثيرات البيئية الانفعالية للفرد. فالأفراد من فئة الشخصية الحدية يتعلمون منذ الميلاد كيف يصبحون أكثر حساسية مما يولد لديهم الإحساس المرفه تجاه بعض الأمور عكس الأفراد العاديين. وتكمن خطورة الحساسية الانفعالية أن هؤلاء الأفراد يعانون من صعوبة في تنظيم

انفعالاتهم emotion regulation او اكتساب بعض الخبرة المتعلمة في إدارة المواقف الانفعالية؛ لذا فان بعض الباحثين يعتبروا أن الحساسية الانفعالية مكون دينامي لسوء التنظيم الانفعالي.

ويشير (Wall, Kalpakci, Hall, Crist, & Sharp, 2018) إلى أن الحساسية الانفعالية تفاعل انفعالي متزايد أو ميل للاستجابة الانفعالية حتى للمثيرات البيئية البسيطة. فأصحاب الشخصيات الحدية غالبا غير قادرين على تنظيم انفعالاتهم ومشاعرهم السلبية بسبب تجاربهم المتعددة والمكثفة في مواقف حياتية سابقة تجعل من الصعب عليهم تعلم مهارات أساسية لتنظيم هذه الانفعالات مما يجعلهم غالبا أقرب الى سوء التوافق.

كما يشير (Wall, Kalpakci, Hall, Crist, & Sharp, 2018) إلى أن الحساسية الانفعالية أحد المتغيرات التي تتصف بالجانب الاجتماعي والبيولوجي للفرد الا انه لم يحدث اتفاق بين الثقافات في كيفية تحديده او قياسه، وقد يعود هذا في المقام الأول الى الاتفاق حول تفسير التنظيم الانفعالي عبر الثقافات المختلفة. وتنوعت أساليب قياس الحساسية الانفعالية بين المقابلة الشخصية للحالات، او أسلوب التقرير الذاتي على مقاييس خاصة بها، او التعرف الى ملامح انفعالات الوجه من خلال الصور، أو التعبير بكلمات انفعالية في مهام Stroop.

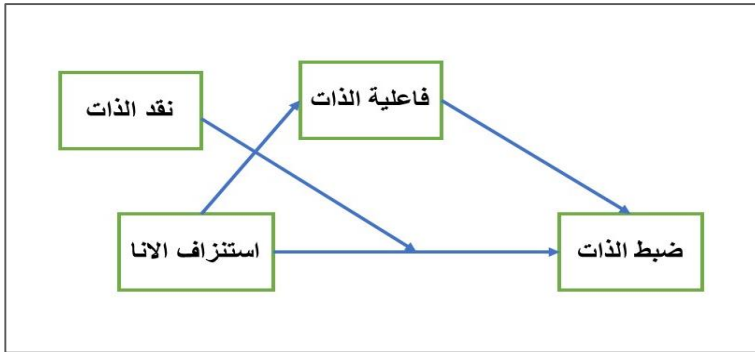
وفي هذا الاطار سعت دراسة (Wall, Kalpakci, Hall, Crist, & Sharp, 2018) إلى التعرف على الحساسية الانفعالية من منظور أولئك الذين يعتبرون أنفسهم أكثر الأفراد حساسية انفعاليا. وقد اعتمد الباحثون على عينتين من الأفراد قوام كل منها 10 بمتوسط عمر 32.05 سنة، إحدهما من المرتفعين في الحساسية الانفعالية والأخرى من المنخفضين فيها. وطبق الباحثون مقياسا لاضطراب الشخصية الحدية أعقبها مقابلة شخصية للحالات تكونت من 6 أسئلة تدور حول الحساسية الانفعالية. وقد أشارت النتائج للمقابلة الشخصية إلى أنه بالرغم من المستويات التي يكشفها اختبارات اضطراب الشخصية الا أنه يمكن القول أن الحساسية

الانفعالية هي تفاعل انفعالي متزايد للمثيرات بما في ذلك مشاعر الآخرين أو الميل لردود الأفعال الانفعالية حتى ولو كانت المثيرات لا تستدعي مثل هذه الردود من الأفعال. وهذا يعني أن الحساسية الانفعالية في الغالب سمة سلبية تمثل عبئا على الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من اضطراب الشخصية الحدية.

وفي هذا السياق يوضح (Shoeb, 2021) أن حساسية القلق عامة والحساسية الانفعالية خاصة قد ظهرت في ميدان علم النفس الإكلينيكي على يد Reiss & McNally عام 1985 وتمت الاستفادة من تطبيقاتها في دراسات علاجية كثيرة لدى الأطفال والراشدين، كما أن Elaine N. Aron عام 1996 كان اول من جاء بمصطلح جعله عنوانا لكتابة "شخص مفرط الحساسية" وقصد به الجانب الإيجابي من الحساسية الانفعالية بمعنى أن صاحب هذه الشخصية بجانب ردود فعله الطفلية الا انه يفكر مليا قبل ان يتصرف بالإضافة إلى تعاطفه مع الآخرين، فالشخصية الحساسة هي شخصية نمت لديها المشاعر والاحاسيس بصورة أكثر من الطبيعي.

ويوضح (Shoeb, 2021) أيضا أن الحساسية الانفعالية تعد أحد مظاهر الاضطرابات الانفعالية التي قد تعد مؤشرا عن إصابة الفرد بالقلق والاكتئاب.

ومما سبق تفترض الدراسة الحالية النموذج الموضح بالشكل رقم (1) نموذج اقتراضي نظري لفاعلية الذات - نقد الذات كمتغير وسيط - معدل للعلاقة بين استنزاف الأنا وضبط الذات لدى عين من طلاب الجامعة



شكل (1) فاعلية الذات - نقد الذات كمتغير وسيط - معدل للعلاقة بين استنزاف الانا وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة

ويوضح من الشكل رقم (1) ان:

- استنزاف الأنا قد تعمل كمتغير مستقل وله تأثير مباشر على ضبط الذات كمتغير تابع
- فاعلية الذات قد تعمل كمتغير وسيط للعلاقة بين استنزاف الانا وضبط الذات في تأثير غير مباشر للمتغير المستقل والتابع.
- نقد الذات قد يعمل كمتغير معدل للعلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في حالة وجود فاعلية الذات كمتغير وسيط.

مشكلة الدراسة

تعتبر الأنا أحد المكونات الهامة في الشخصية، فمنها تنمو وتزداد ومنها أيضاً تتألم وقد تنهار. ولكل أنا قدرة في التحمل للضغوط التي قد تواجهها وتعاني منها، فالبعض لديه ما يعرف بالانا القوية في مواجهة الضغوطات والأزمات وتحمل في سبيل ذلك الام الضغط النفسي بما لديها من صلابة ومرونة نفسية وأيضاً مرونة انفعالية؛ والأخر قد ينهار نتيجة عدم قدرته في مواجهة هذه الضغوطات نتيجة لما تستنزفه من طاقة نفسية مستبدلة تلك الإيجابية منها بأخرى سلبية. ويعاني طلاب الجامعة من استنزاف لمواردهم وطاقتهم النفسية وذاتهم محفوفة بالمخاطر

<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.7.3.9>

قد تقود الى استنزاف الانا لديهم بصورة واضحة (Gissubel, Beiramar, & Freire, 2018) ؛
كما ان فاعلية الذات لديهم قد تنخفض بصورة ملحوظة.

وتحاول الدراسة الحالية الإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما مستوى استنزاف الانا والمتغيرات المرتبطة به مثل فاعلية الذات، ضبط الذات، ونقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة؟
2. ما نوع العلاقة الارتباطية بين استنزاف الانا وكل من ضبط الذات، وفاعلية الذات، ونقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة؟
3. هل تؤثر فاعلية الذات ونقد الذات كمتغير وسيط ——— معدل للعلاقة بين استنزاف الانا وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية التحقق من الأهداف التالية:

1. التعرف الى مستوى استنزاف الانا، ضبط الذات، فاعلية الذات، نقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.
2. التحقق من نوع العلاقة الارتباطية ومستوى دلالتها الإحصائية بين استنزاف الانا وكل من ضبط الذات، فاعلية الذات، نقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.
3. اختبار صحة النموذج المفترض لتأثيرات كل من فاعلية الذات ونقد الذات كمتغيرات وسيطة معدلة للعلاقة بين استنزاف الانا وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

الأهمية النظرية للدراسة

تنطلق الأهمية النظرية للبحث من أهمية المتغيرات التي يدرسها، فاستنزاف الانا يتأثر بانخفاض قدرة فاعلية الفرد الذاتية وأيضاً بانخفاض ضبطه لذاته وبارتفاع نقده المستمر لذاته. وهذه المتغيرات في ضوء الإطار النظري تؤثر كل منها في استنزاف الانا حسب درجته وقوته. لذا لزم التعرف على تأثيرات كل من فاعلية الذات ونقد الذات على العلاقة بين استنزاف الانا وضبط الذات.

الأهمية التطبيقية للدراسة

يتمثل الجانب التطبيقي للدراسة الحالية في اختبار العلاقة بين استنزاف الانا وكل من ضبط الذات وفاعلية الذات ونقد الذات من ناحية ومن ثم بناء البرامج الارشادية الملائمة لهذه العلاقات. ومن ناحية أخرى فان اختبار النموذج المقترح في الدراسة قد يساعد في متغيرة الوسيط ان يزيد من قوة تأثير فاعلية الذات للعلاقة بين استنزاف الانا وضبط الذات، بالإضافة الى تأثير نقد الذات على هذه العلاقة بين استنزاف الانا وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة؛ بمعنى آخر هل تزداد هذه العلاقة كلما تغيرت قيمة نقد الذات من مستوى منخفض الى مستوى مرتفع.

تحديد المصطلحات

1. استنزاف الانا ego-depletion

ان استنزاف الأنا هو فكرة مثيرة للجدل تقوم على افتراض أن التحكم الذاتي أو الإرادة يعتمد على مجموعة محدودة من الموارد العقلية التي يمكن استنفادها ويتم استخدام كلمة "الأنا" هنا في الاستخدام النفسي التحليلي بدلاً من الاستخدام العام، ويحدث استنزاف الأنا عندما يستنفذ الأشخاص من قدرتهم على التحكم الذاتي المتاحة في مهمة معينة. نتيجة لذلك، يكونون

غير قادرين على ممارسة نفس مستوى التحكم الذاتي في المهام التالية، وغالبًا ما يكون غير ذات صلة (Salmon, Adriaanse, De Vet, Fennis, & De Ridder, 2014).

ويعرف اجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها المفحوص بعد تطبيق مقياس استنزاف الانا اعداد (Salmon, Adriaanse, De Vet, Fennis, & De Ridder, 2014) تعريب الدراسة الحالية.

2. ضبط الذات Self-control

هي " القدرة على تجاوز أو تغيير الاستجابات الداخلية للفرد، وكذلك قدرته على تقاطع الاتجاهات السلوكية غير المرغوب فيها وامتناعه عن التصرف بها" (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004, p. 274).

ويقصد به اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص بعد تطبيق المقياس تعريب الدراسة الحالية.

3. نقد الذات self-criticism

هو الصورة السلبية للذات والتي تتميز بتقييمات معرفية سلبية عن الذات، الشعور بالذنب كثيرا، ومخاوف مشروعة من تحقيق الأهداف والطموحات. كما أنه يلعب دورا لا يستهان به في تشويه سمعة الذات وجعلها أكثر حساسية للنقد من الآخرين، وهو صورة من صور عجز الذات لتحقيق نواتج إيجابية، ويعبر بهذا عن حالة مرضية للنفس الإنسانية (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004).

ويعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل المفحوص بعد تطبيق مقياس نقد الذات تعريب الدراسة الحالية.

4. فاعلية الذات self-efficacy

يقصد بفاعلية الذات المدركة ذلك الشعور بالسيطرة على المواقف الجديدة أو الصعبة أو التحديات، وذلك من خلال سلوك متمكن من قبل الشخص نفسه (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

ويقصد به اجرائيا الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص بعد تطبيق مقياس فاعلية الذات تعريب الدراسة الحالية.

فروض الدراسة

الفرض الأول

ان مستوي شيوخ كل من استنزاف الانا وضبط الذات و فاعلية الذات ونقد الذات منخفض.

الفرض الثاني

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استنزاف الانا وضبط الذات و فاعلية الذات ونقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

الفرض الثالث

يمكن للنموذج المقترح من الدراسة ان يكون فاعلية الذات ونقد الذات كمتغيرين وسيط ومعدل للعلاقة بين استنزاف الانا وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

عينة الدراسة

تم تطبيق الدراسة الحالية على عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية في الفصل الدراسي الثاني 2023-2024 من خلال التطبيق الاليكتروني لمجموعات الطلاب باستخدام

جوجل فورم. وقد بلغ حجم العينة التي اشتركت بالدراسة 578 طالب (47 ذكور، 531 اناث) حيث كان متوسط العمر الزمني لأفراد العينة (23.47±4.825).

أدوات الدراسة

1. مقياس استنزاف الأنا أعداد (Salmon, Adriaanse, De Vet, Fennis, & De

Ridder, 2014) تعريف الدراسة الحالية:

قام الباحثون (Salmon, Adriaanse, De Vet, Fennis, & De Ridder, 2014)

بتجميع 30 مفردة تناقش استنزاف الانا تحت مواقف ضاغطة وفق ما اشارت به الدراسات السابقة يجاب عنها بطريقة ليكرت السباعية. وتكون المقياس في صورته النهائية بعد تحليله عامليا من 11 مفردة تم حساب الفاها (0.92) مستخدمين عينة قوامها 246 (57.3٪ ذكور) عبر الانترنت (أعمارهم 34.08 سنة ± 10.75). ومر بناء الاستبيان بعدة تجارب في دراسته كعامل وسيط للحساسية من الاستنزاف للانا على الاستنزاف الفعلي للانا باستخدام اختبار معرفي يتضمن مشكلات متعمقة تستثير الفرد لضبط الذات للضغوط. وكما توقع الباحثون، فان الحساسية تجاه استنزاف الانا يعمل كوسيط للعلاقة بين استنزاف الانا والعمليات العقلية المثيرة لضبط الذات. فالأفراد ذوي الحساسية المرتفعة من استنزاف الانا سوف يسوء أدائهم على العمليات المعرفية المعقدة مما يستدعي لديهم بقوة استنزاف الانا مقارنة بالأفراد ذوي الحساسية المنخفضة لاستنزاف الانا، وهذا ما أكدته (Sobocko, 2012, p. 20) من الممكن لبعض الافراد ان تمتلك المزيد من الطاقة في الضبط الذاتي او قدرة على التحكم فيه بشكل أفضل والتي تجنبهم آثار استنزاف الانا. وتعلق (Goldberg, 2017, p. 17) ان مقياس استنزاف الانا من خلال التقرير الذاتي يقيس الفروق الفردية في القابلية لاستنزاف الانا ويعتبر متميزا عن ضبط النفس في السمات، وفيه يتم سؤال المفحوصين عن تقديرهم الاستجابة بأسلوب ليكرت السباعي

الذي يبدأ (بعدم الموافقة نهائيا 1) وينتهي (بالموافقة التامة 7) حيث تشير الدرجة المرتفعة حساسية مرتفعة لاستنزاف الانا. وقامت أيضا (Goldberg, 2017) بحساب قيمة الفا التي وصلت في دراستها 0.87.

2. مقياس القدرة على ضبط الذات اعداد (Tangney, Baumeister, & Boone)

2004 تعريب الدراسة الحالية:

يتكون هذا المقياس الذاتي من (13) مفردة مصممة لتقييم الاختلافات الفردية في التحكم الذاتي كسمة شخصية، حيث يُطلب فيه من المشارك أن يشير إلى مدى تطابق كل عنصر مع حالته الطبيعية والعادية. ونظام الإجابة على مفردات المقياس هي بأسلوب ليكرت خماسي الاستجابة (تبدأ بأي حال من الاحول وتنتهي بشكل كبير، حيث تشير الدرجات المرتفعة إلى وجود مزيد من التحكم الذاتي كسمة شخصية أفضل. تشمل أمثلة الأسئلة، "أتمنى أن يكون لدي المزيد من الانضباط الذاتي" و "أنا جيد في مقاومة الاغراء". وقد ترتبط التحكم الذاتي الأفضل باستخدام هذا المقياس بوجود مشاكل أقل في ضبط سلوك تناول الطعام حسب الاستفادة الذاتية، وكانت لها علاقة سلبية مع سلوكيات تناول الطعام غير الملائمة. ويتمتع المقياس بقيمة مرتفعة لألفا كرونباك وصلت 0.84 كما انه يتمتع بمعايير الصدق (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004)

3. مقياس نقد الذات اعداد (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons)

2004 تعريب الدراسة الحالية

تقول (Grewe, 2022) أن (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004) قاموا ببناء أداة Forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS) تتمتع بمصدقية عالية في قياس النقد الذاتي self-criticism ونظيره الطمأنينة الذاتية self-reassurance لدى الفرد حيث يسأل إلى أي مدى يستشعر الفرد نوعا من النقد أو الدعم

لذاته حين مواجهته موقف ضاغط، ويتكون المقياس من ثلاث أبعاد: عدم كفاءة الذات (reassured self)، الذات المكروهة (hated self (HS)، وطمأنينة الذات (Inadequate self (IS) (RS). وتوضح (Cunha, Xavier, Céu Salvador, & Castilho, 2023, p. 3) المقصود بهذه الأبعاد: ان عدم كفاءة الذات (IS) تعكس الشعور بعدم الكفاءة وميل الذات الى التركيز على نقاط ضعفها أو أخطائها المتوقعة، بينما تشير كراهية الذات (HS) الى المزيد من الشعور المرضي لدى الفرد بالإضافة الى الرغبة في إيذاء الذات، وكلا المكونين أحدهما يحاول الفرد من خلاله تحسين ذاته اما الآخر فيشير الى الانتقام منها. ويرتبط هذين المكونين سلبيا بتقدير الفرد لذاته، رضائه عن نفسه، والتعاطف مع الذات وكلاهما يستخدمان كمؤشرات للتشخيص الكلينيكي. بينما يشير طمأنينة الذات (RS) الى أنه قدرة الذات الحفاظ على الهدوء وتشجيع نفسها والشعور بالدفء تجاه نفسها في لحظات الشدائد والنكسات، وترتبط إيجابيا بجودة الحياة لدى الفرد والصلابة النفسية. ويتكون المقياس من 22 مفردة موزعة على الأبعاد الثلاث بواق 9 مفردات للبعد الأول، 5 للبعد الثاني، و8 للبعد الثالث. ويتم الإجابة على مفردات المقياس بأسلوب ليكرت الخماسي التدرج الذي يبدأ بـ، (لا ينطبق ابدا 1) وينتهي بـ (ينطبق تماما 5). وقد قامت (Grewe, 2022) بتطبيق المقياس على عينة قوامها 589 من الذكور (10) والاناث (579) من اعمار مختلفة (61:17) في تشخيص اضطرابات الاكل لديهم. وقد حصلت الباحثة على قيم الفا تساوي (0.84، 0.85، 0.83) للأبعاد الثلاث على الترتيب مقارنة بقيم (0.80، 0.89، 0.80) لدراسة أخرى (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004) التي كانت قيم الفا كرونباك 0.73، 0.78، 0.76 على الترتيب؛ وتشير قيمة الثبات بإعادة التطبيق بفواصل زمني 6 شهور الى 0.57، 0.67، 0.71 على الترتيب (Cunha, Xavier, Céu Salvador, & Castilho, 2023, p. 9). وتشير (Cunha, Xavier, Céu Salvador, & Castilho, 2023) ان المقياس تم استخدامه في العديد من الدراسات عبر الثقافات المختلفة (13 عينة مختلفة) وجميعها

تؤكد العوامل الثلاثة المكونة للمقياس او على الأقل البعدين: نقد الذات وطمأنينة الذات (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004).

ويعد هذا المقياس من المقاييس ذات الحداثة في مجال نقد الذات، استمدته معدوه من الأبحاث الكثيرة السابقة في مجال نقد الذات والحساسية الانفعالية. وقصد به الباحثون ما يعرف بالرؤية السلبية للذات مقارنة بالآخرين، والانتقاد الذاتي المتأصل الذي قصدوا به تلك الرؤية السلبية للذات مع المعايير الشخصية الداخلية. ويشمل المقياس عبارات مثل "غالبًا ما أشعر بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية التي لا أعرف ما يمكن توقعه" و "أخشى إذا عرفني الناس جيدًا، فلن يحترموني"، أشعر بالاضطراب الشديد عند الفشل" و "عندما لا أحقق النجاح، أجد نفسي أتساءل عن قيمتي" .. وهذه العبارات ومثلها يعكس مخاوف القلق الاجتماعي بنفس القدر مثل الانتقاد الذاتي. ويتكون المقياس من 22 مفردة يجب عنها بنظام ليكرت خماسي الاستجابة تبدأ (بأي حال من الأحوال بدرجة 1) وتنتهي (تماما بدرجة 5). ولقد أوضحت قيم الفا كرونباك قيمة مرتفعة وصلت 0.81 مما يطمئن لاستخدام المقياس. كما أوضح معدوا المقياس ان المقياس يتمتع بمصدقية خلال ارتباط بعض المتغيرات الأخرى وصلت الى 0.45.

4. مقياس فاعلية الذات اعداد (Schwarzer & Jerusalem, 1995) تعريب

الدراسة الحالية

يتكون المقياس من 10 مفردات يجب عنها بنظام ليكرت رباعي الاستجابة (ابدا لا يحدث: يحدث تماما) حيث تعطى الاستجابات درجات متدرجة من 1:4، وتشير الدرجة المرتفعة الى تمتع الاستجابة بفاعلية الذات. والمقياس مترجم من الأصل الألماني الى اللغة الإنجليزية (Schwarzer & Jerusalem, 1995) ليقس قوة اعتقاد الفرد في قدرته الاستجابة بالمواقف الضاغطة ومدى نجاحه في تخطي كل الحواجز او الصعوبات التي تواجهه. ويتم سؤال

المفحوص فيه ان يجدد الى أي مدى الاستجابة تنطبق عليه. ولقد أوضح معدا المقياس ان متوسط الأداء على المقياس (4.6 ± 29.28) لعينة 1660 بالغ الماني. كما انه لم يتوصل لفروق ذات دلالة إحصائية في الأداء على المقياس سواء بعامل العمر الزمني او النوع. وأوضحت النتائج أيضا المقياس يتمتع باتساق داخلي تراوحت قيمته بين $0.82:0.93$ وكانت قيمة إعادة التطبيق لمعامل الثبات 0.63 . كما وأوضحت معاملات الارتباط بين المقياس وكل من تقدير الذات (0.52) ، الخجل (-0.58) والتشاؤم (-0.28) .

المعايير السيكومترية لأدوات الدراسة

1. التناسق الداخلي

يشير الجدول رقم (1) لبيان قيم معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقاييس الأربعة: استنزاف الأنا، ضبط الذات، فاعلية الذات، نقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

جدول رقم (1) بيان بقيم معاملات الارتباط الداخلية بين الدرجة على مفردات المقياس والدرجة الكلية لمقاييس:

استنزاف الأنا، ضبط الذات، نقد الذات، فاعلية الذات لدى الجامعة (ن=578)

رقم المفردة	1	2	3	4	5	6	
مقياس استنزاف الأنا	معامل الارتباط * 0.540	**0.606	**0.496	**0.523	**469	**589	
رقم المفردة	7	8	9	10	11		
مقياس ضبط الذات	معامل الارتباط * 0.507	**0.637	**0.570	**0.522	**0.511		
رقم المفردة	1	2	3	4	5	6	
مقياس ضبط الذات	معامل الارتباط * 0.431	**0.519	**0.462	**0.553	**0.376	**0.424	

12	11	10	9	8	7	رقم المفردة	
0.457	.525	**0.525	**0.576	**0.468	**0.542	معامل الارتباط	
6	5	4	3	2	1	رقم المفردة	
**0.651	**0.624	**0.633	**0.611	**0.576	*0.619	معامل الارتباط	مقياس فاعلية الذات
		10	9	8	7	رقم المفردة	
		**0.584	**0.596	0.612	*0.612	معامل الارتباط	
6	5	4	3	2	1	رقم المفردة	
**0.337	**0.522	**0.531	**0.440	**0.466	*0.448	معامل الارتباط	مقياس نقد الذات
14	13	12	11	10	9	رقم المفردة	
**0.114	**0.171	**0.321	**0.148	**0.225	*0.466	معامل الارتباط	
22	21	20	19	18	17	رقم المفردة	
**0.358	**0.307	**0.310	**0.355	**0.279	*0.155	معامل الارتباط	

** دالة عند مستوى 0.01

وتوضح النتائج الموجودة بالجدول رقم (1) أن:

- قيمة (α) للتناسق الداخلي لمقياس استنزاف الانا تراوحت بين 0.469-0.606
- قيمة (α) للتناسق الداخلي لمقياس ضبط الذات تراوحت بين 0.376-0.535
- قيمة (α) للتناسق الداخلي لمقياس فاعلية الذات تراوحت بين 0.651-0.584

- قيمة (α) للتناسق الداخلي لمقياس نقد الذات تراوحت بين 0.155-0.522 وهي جميعا قيم مرتفعة وصلت للدلالة الإحصائية عند مستوى 0.01 مما يشير الى تمتع أدوات القياس بالدراسة بالتناسق الداخلي ويضمن لاستخدام المقاييس.

2. الثبات

تم قياس معاملات الثبات للمقاييس المستخدمة في الدراسة باستخدام ألفا كرونباك والتجزئة النصفية. ويوضح الجدول رقم (2) بيان بقيم ألفا كرونباك والتجزئة النصفية للمقاييس الأربعة: استنزاف الأنا، ضبط الذات، فاعلية الذات، نقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

جدول رقم (2) بيان بقيم ألفا كرونباك والتجزئة النصفية للمقاييس الأربعة: استنزاف الأنا، ضبط الذات، فاعلية الذات، نقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=578).

معدل الثبات / المقياس	استنزاف الأنا	ضبط الذات	فاعلية الذات	نقد الذات
الفا كرونباك	0.757	0.696	0.812	0.595
التجزئة النصفية	0.707	0.612	0.746	0.313

وتشير النتائج الموجودة بالجدول رقم (2) إلى تمتع المقاييس الأربعة بمعاملات ثبات مرتفعة سواء بأسلوب ألفا كرونباك أو التجزئة النصفية مما يضمن لاستخدام المقاييس.

3. الصدق

التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس استنزاف الأنا

تم إجراء التحليل العاملي لمقياس استنزاف الأنا بعد التأكد من ملائمة المقياس وتوزيعه اعتدالياً. وقد تم إجراء التحليل العاملي وبجذر كامن قيمته 1 وتشبع 0.30 فأكثر وتدوير للمحاور بأسلوب الفارياكس. وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي لمقياس استنزاف الأنا عن

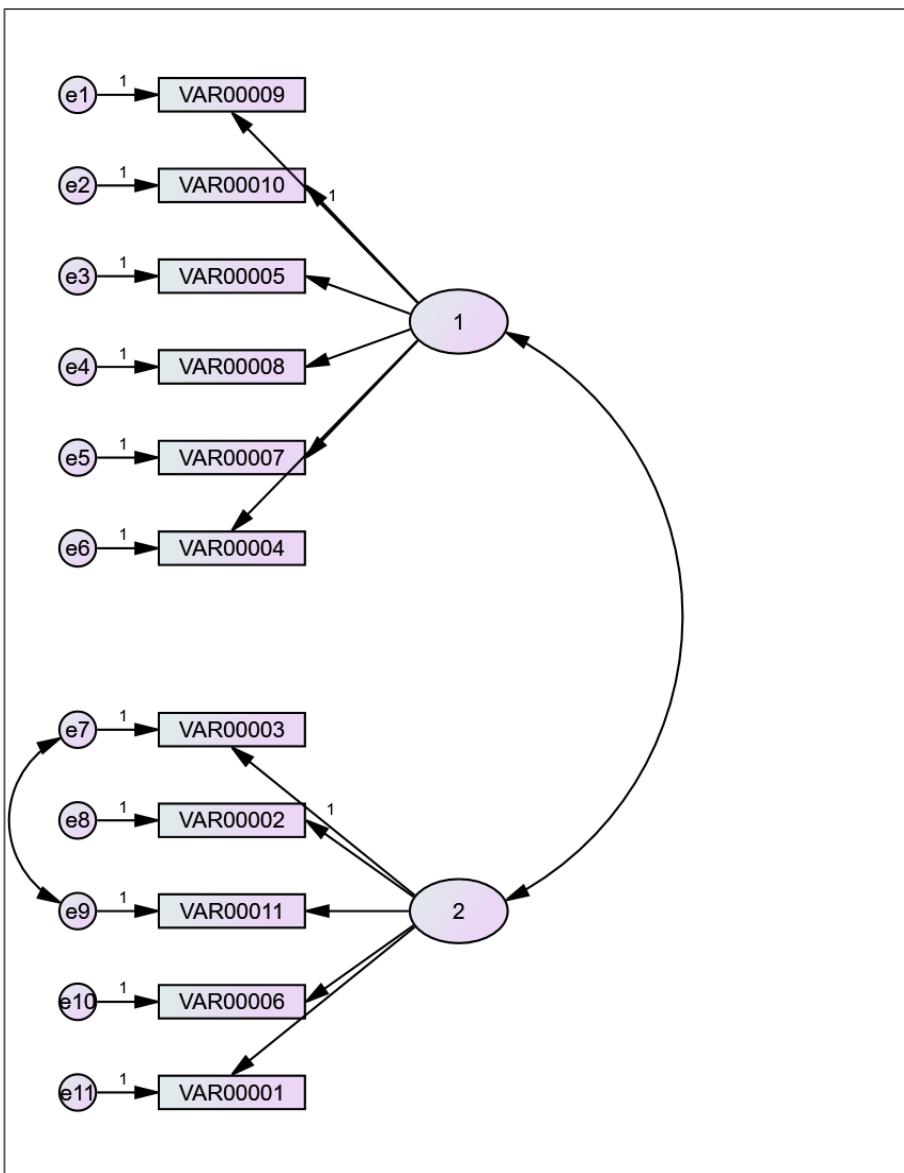
عاملين هما القابلان للتفسير تشرحان 43.63 من قيمة التباين الكلي. ويوضح الجدول رقم (3) بيان بالعاملين والعبارات المكونة لهما وتشيع كل عبارة بالعامل المتمية له ومقدار ما يساهم به العامل في تفسير التباين الكلي للعوامل علماً أن مؤشر KMO يساوي 0.812

جدول (3) بيان بالعاملين والعبارات المكونة لها وتشيع كل عبارة بالعامل المتمية له ومقدار ما يساهم به العامل في تفسير التباين الكلي للعوامل لمقياس استنزاف الأنا (ن=578)

العوامل		رقم العبارة
الثاني	الأول	
	0.752	9
	0.693	10
	0.690	5
	0.688	8
	0.468	7
	0.416	4
0.728		3
0.659		2
0.641		11
0.616		6
0.520		1
1.502	3.297	الجذر الكامن
13.656	29.976	التباين
43.632	23.104	التباين التراكمي

التحليل العاملي التوكيدي لمقياس استنزاف الأنا

وقد تم اجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس استنزاف الأنا لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=578) باستخدام برنامج IBM-AMOS V26 حيث كانت النتائج كما هو بالشكل التالي مؤكداً أن المقياس يتكون من عاملين:



وتشير نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس استنزاف الأنا التوكيدي لدى عينة من

طلاب الجامعة إلى مؤشرات تؤكد صحته كما في الجدول التالي:

<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.7.3.9>

جدول رقم (6) مؤشرات مطابقة نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس استنزاف الأنا لدى عينة من طلاب الجامعة

قيمة المؤشر للنموذج	المدى المثالي للمؤشر	الرمز	مؤشرات حسن المطابقة	
140.996	أن تكون غير دالة	(CMIN)	Chi-square	مربع كاي
42	أن تكون أكبر من 0	DF	Degree freedom	درجة الحرية
3.357	(0 إلى 5) وإن تكون غير دالة	x2/df	Chi- Square /df	النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية
0.91	(0 إلى 1)	CFI	Comparative Fit Index	مؤشر المطابقة المقارن
0.064	(0 إلى 1)	RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي

وتوضح النتائج الموجودة بالجدول رقم (6) إلى مطابقة مؤشرات الجودة لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس استنزاف الأنا لدى عينة من طلاب الجامعة لما ينبغي أن تكون عليه مما يسمح بمصادقية المقياس لقياس استنزاف الأنا لدى عينة من طلاب الجامعة.

التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس ضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة

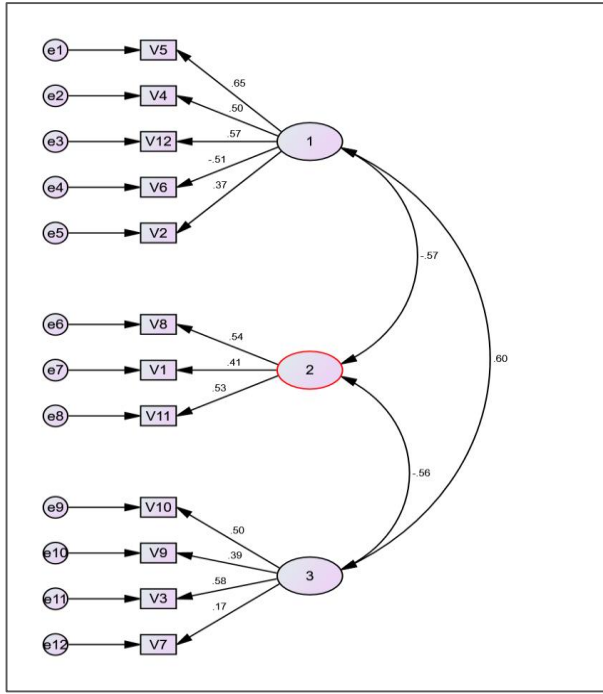
تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس ضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة بعد التأكد من ملائمة المقياس وتوزيعه اعتدالياً. وقد تم إجراء التحليل العاملي وبجذر كامن قيمته 1 وتشبع 0.30 فأكثر وتدوير للمحاور بأسلوب الفارياكس. وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي لمقياس ضبط الذات عن ثلاثة عوامل قابلة للتفسير تشرح 44.166 من قيمة التباين الكلي. ويوضح الجدول رقم (7) بيان بالعوامل الثلاثة والعبارات المكونة لها وتشبع كل عبارة بالعامل المنتمة له ومقدار ما يساهم به العامل في تفسير التباين الكلي للعوامل علمًا بأن مؤشر KMO يساوي 0.783

جدول (7) بيان بالعوامل المكونة لمقياس ضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة والعبارات المكونة لها وتشيع كل عبارة بالعامل المنتمية له ومقدار ما يساهم به العامل في تفسير التباين الكلي للعوامل (ن=578)

العوامل			رقم العبارة
الثالث	الثاني	الأول	
		0.728	5
		0.713	4
		0.628	12
		0.546	6
		0.475	2
	0.708		8
	0.649		1
	0.647		11
0.648			10
0.614			9
0.525			3
0.518			7
1.175	1.271	2.854	الجذر الكامن
9.791	10.593	23.782	التباين
44.166	34.375	23.782	التباين التراكمي

التحليل العاملي التوكيدي لمقياس ضبط الذات

وقد تم اجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس ضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=578) باستخدام برنامج IBM-AMOS V26 حيث كانت النتائج كما هو بالشكل التالي مؤكداً أن المقياس يتكون من 3 عوامل:



وتشير نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس ضبط الذات التوكيدي لدى عينة من طلاب الجامعة إلى مؤشرات تؤكد صحته كما في الجدول التالي:

جدول رقم (8) مؤشرات مطابقة نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس ضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة

قيمة المؤشر للنموذج	المدى المثالي للمؤشر	الرمز	مؤشرات حسن المطابقة	
99.831	أن تكون غير دالة	(CMIN)	Chi-square	مربع كاي
51	أن تكون أكبر من 0	DF	Degree freedom	درجة الحرية
1.957	(0 إلى 5) وان تكون غير دالة	x2/df	Chi- Square /df	النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية
0.932	(0 إلى 1)	CFI	Comparative Fit Index	مؤشر المطابقة المقارن
0.041	(0 إلى 1)	RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي

<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.7.3.9>

وتوضح النتائج الموجودة بالجدول رقم (8) الى مطابقة مؤشرات الجودة لنتائج التحليل
العالمي التوكيدي لمقياس ضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة لما ينبغي أن تكون عليه مما
يسمح بمصدقية المقياس لقياس ضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

التحليل العالمي الاستكشافي لمقياس فاعلية الذات

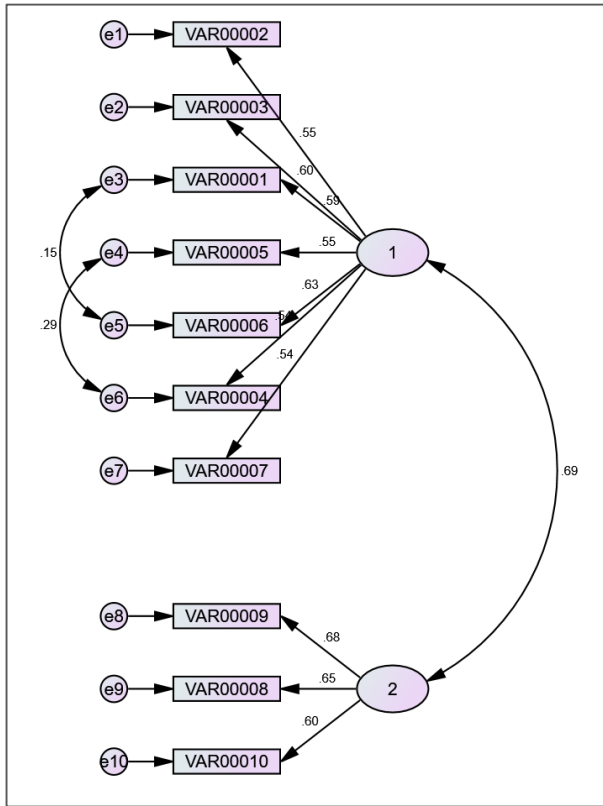
تم إجراء التحليل العالمي لمقياس فاعلية الذات بعد التأكد من ملائمة المقياس وتوزيعه
اعتداليًا. وقد تم إجراء التحليل العالمي وبجذر كامن قيمته 1 وتشيع 0.30 فأكثر وتدوير
للمحاور بأسلوب الفارياكس. وقد أسفرت نتائج التحليل العالمي لمقياس فاعلية الذات عن
عاملين هما القابلان للتفسير تشرحان 48.93 من قيمة التباين الكلي. ويوضح الجدول رقم (9)
بيان بالعاملين والعبارات المكونة لهما وتشيع كل عبارة بالعامل المتمية له ومقدار ما يساهم به
العامل في تفسير التباين الكلي للعوامل علمًا أن مؤشر KMO يساوي 0.852

جدول (9) بيان بالعاملين والعبارات المكونة لهما وتشيع كل عبارة بالعامل المتمية له ومقدار ما يساهم به العامل في تفسير
التباين الكلي للعوامل لمقياس فاعلية الذات (ن=578)

العوامل		رقم العبارة
الثاني	الأول	
	0.689	2
	0.679	3
	0.659	1
	0.645	5
	0.636	6
	0.596	4
	0.490	7
0.795		9
0.751		8
0.695		10
1.140	3.753	الجذر الكامن
11.403	37.533	التباين
48.936	37.533	التباين التراكمي

التحليل العائلي التوكيدي لمقياس استنزاف الأنا

وقد تم إجراء التحليل العائلي التوكيدي لمقياس فاعلية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=578) باستخدام برنامج IBM-AMOS V26 حيث كانت النتائج كما هو بالشكل التالي مؤكداً أن المقياس يتكون من عاملين:



وتشير نتائج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس فاعلية الذات التوكيدي لدى عينة من طلاب الجامعة إلى مؤشرات تؤكد صحته كما في الجدول التالي:

جدول رقم (10) مؤشرات مطابقة نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس استنزاف الأنا لدى عينة من طلاب الجامعة

قيمة المؤشر للمنموذج	المدى المثالي للمؤشر	الرمز	مؤشرات حسن المطابقة	
93.772	أن تكون غير دالة	(CMIN)	Chi-square	مربع كاي
32	أن تكون أكبر من 0	DF	Degree freedom	درجة الحرية
2.93	(0 إلى 5) وان تكون غير دالة	x2/df	Chi- Square /df	النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية
0.954	(0 إلى 1)	CFI	Comparative Fit Index	مؤشر المطابقة المقارن
0.058	(0 إلى 1)	RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي

وتوضح النتائج الموجودة بالجدول رقم (10) الى مطابقة مؤشرات الجودة لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس فاعلية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة لما ينبغي أن تكون عليه مما يسمح بمصداقية المقياس لقياس فاعلية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس نقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس نقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة بعد التأكد من ملائمة المقياس وتوزيعه اعتدالياً. وقد تم اجراء التحليل العاملي وبجذر كامن قيمته 1 وتشعب 0.30 فأكثر وتدوير للمحاور بأسلوب الفاريماكس. وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي لمقياس نقد الذات عن ثلاثة عوامل قابلة للتفسير تشرح 47.59 من قيمة التباين الكلي. ويوضح الجدول رقم (11) بيان بالعوامل الثلاثة والعبارات المكونة لها وتشعب كل عبارة بالعامل المنتمية له ومقدار ما يساهم به العامل في تفسير التباين الكلي للعوامل علمًا بأن مؤشر KMO يساوي 0.896

جدول (11) بيان بالعوامل المكونة لمقياس نقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة والعبارات المكونة لها وتشعب كل عبارة بالعامل المنتمية له ومقدار ما يساهم به العامل في تفسير التباين الكلي للعوامل (ن=578)

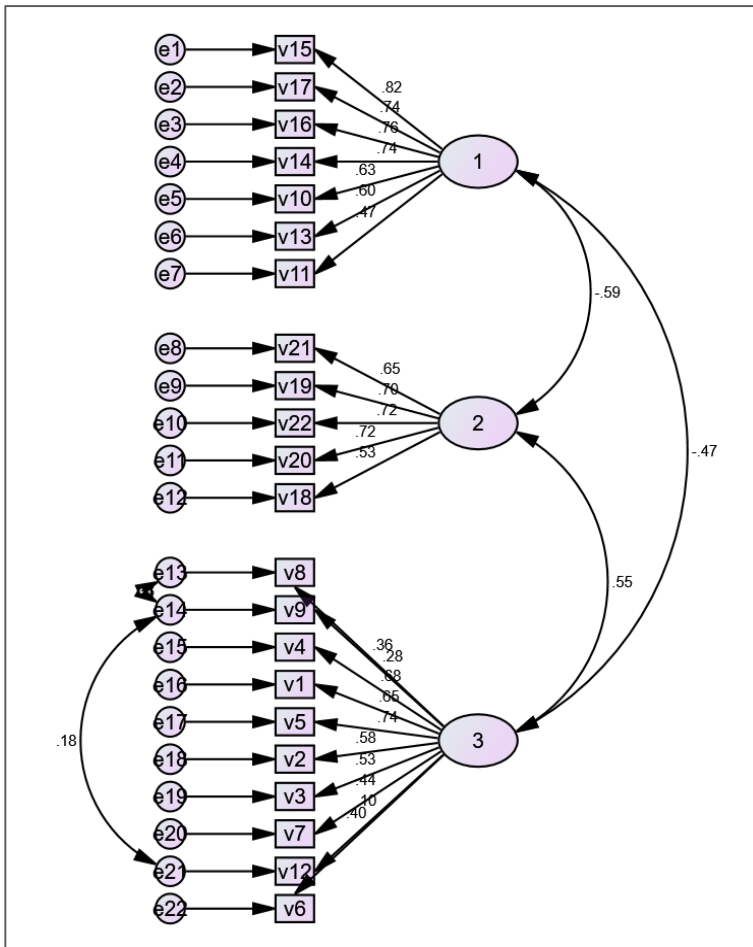
العوامل			رقم العبارة
الثالث	الثاني	الأول	
		0.813	15
		0.755	17
		0.737	16
		0.711	14
		0.701	10
		0.629	13
		0.572	11
	0.753		21
	0.727		19
	0.725		22
	0.676		20
	0.620		18
0.660			8
0.656			9
0.654			4
0.637			1
0.626			5
0.593			2
0.476			3
0.359			7
0.340			12
0.327			6
1.636	2.614	6.221	الجذر الكامن
7.434	11.884	28.279	التباين
47.597	40.163	28.279	التباين التراكمي

التحليل العاملي التوكيدي لمقياس نقد الذات

وقد تم اجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس نقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة

(ن=578) باستخدام برنامج IBM-AMOS V26 حيث كانت النتائج كما هو بالشكل التالي

مؤكدًا أن المقياس يتكون من 3 عوامل:



وتشير نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس نقد الذات التوكيدي لدى عينة من طلاب الجامعة إلى مؤشرات تؤكد صحته كما في الجدول التالي:

جدول رقم (12) مؤشرات مطابقة نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس نقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة

قيمة المؤشر للنموذج	المدى المثالي للمؤشر	الرمز	مؤشرات حسن المطابقة	
585.697	أن تكون غير دالة	(CMIN)	Chi-square	مربع كاي
204	أن تكون أكبر من 0	DF	Degree freedom	درجة الحرية

<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.7.3.9>

قيمة المؤشر للمنموذج	المدى المثالي للمؤشر	الرمز	مؤشرات حسن المطابقة	
2.871	(0 إلى 5) وان تكون غير دالة	x2/df	Chi- Square /df	النسبة بين مربع كاي و درجات الحرية
0.906	(0 إلى 1)	CFI	Comparative Fit Index	مؤشر المطابقة المقارن
0.057	(0 إلى 1)	RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي

وتوضح النتائج الموجودة بالجدول رقم (12) الى مطابقة مؤشرات الجودة لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس نقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة لما ينبغي أن تكون عليه مما يسمح بمصدقية المقياس لنقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

نتائج الدراسة

الفرض الأول وينص على

- أن مستوي شيوخ كل من استنزاف الانا و ضبط الذات و فاعلية الذات و نقد الذات منخفض. وقد تم اختبار صحة هذا الفرض احصائيا باستخدام المتوسط الوزني لاستجابات طلاب الجامعة والانحراف المعياري ومقارنة هذا المتوسط الوزني بمعدل الاستجابة على كل مقياس للمتغيرات الأربعة. ويوضح الجدول رقم (13) بيان بنتائج اختبار الفرض احصائيا.

جدول (13) المتوسط الوزني والانحراف المعياري لتكرارات الاستجابة على بنود مقياس استنزاف الانا، ضبط الذات، فاعلية الذات، نقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=578)

المتغير	احتمالات الاستجابة	المتوسط الوزني	الانحراف المعياري	مدى استجابة المتوسط الوزني
استنزاف الانا	7	630.4	1.598	أوافق
ضبط الذات	5	3.62	820.9	غالبا

المتغير	احتمالات الاستجابة	المتوسط الوزني	الانحراف المعياري	مدى استجابة المتوسط الوزني
فاعلية الذات	4	2.942	0.760	تنطبق
نقد الذات	5	2.961	1.077	غالبًا

ويتضح من الجدول (13) ان:

- قيمة المتوسط الوزني لاستجابات طلاب الجامعة على مقياس استنزاف الانا سباعي الاستجابة (أوافق تماما: غير موافق تماما) بلغ 4.630 بانحراف معياري 1.598 وهو ما يناظر (أوافق) مما يشير لإحساس طلاب الجامعة باستنزاف الانا
- قيمة المتوسط الوزني لاستجابات طلاب الجامعة على مقياس ضبط الذات خماسي الاستجابة (ابدا لا يحدث: يحدث تماما) 3.62 بانحراف معياري 0.982 وهو ما يناظر (غالبا) مما يشير الى قدرة طلاب الجامعة ضبط ذاتهم
- قيمة المتوسط الوزني لاستجابات طلاب الجامعة على مقياس فاعلية الذات رباعي الاستجابة (لا تنطبق ابد: تنطبق تماما) 2.942 بانحراف معياري 0.67 وهو ما يناظر (تنطبق) مما يعني تمتع طلاب الجامعة بفاعلية الذات لديهم.
- قيمة المتوسط الوزني لاستجابات طلاب الجامعة على مقياس نقد الذات خماسي (لا تنطبق ابدأ: تنطبق تماما) الاستجابة 2.961 بانحراف معياري 1.077 وهي ما تناظر (غالبا) مما يشير الى ان طلاب الجامعة غالبا يشعرون بنقد لذواتهم.

ولعل النتائج تتفق وما توصلت اليه (Powers, Milyavskaya, & Koestner, 2012) أن نقد الذات هو الصورة السلبية للذات ويتميز بتقييمات معرفية سلبية عن الذات، الشعور بالذنب كثيرا، ومخاوف مشروعة من تحقيق الأهداف والطموحات فالتحول من المرحلة

الثانوية إلى الجامعية يستدعي الأخذ بعين الاعتبار فيما يتعرض له هؤلاء الطلاب حديثو العهد بالجامعة من مشكلات شخصية تتمثل في معاناة الكثير منهم من الإحساس بالضغط النفسية وتدهور الحالة البدنية لدى البعض منهم وان لم يكن لدى هؤلاء تفسيرا لما يحدث لهم سوى الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعة؛ فانتقال الشباب من مرحلة الثانوي إلى الجامعة قد تكون محفوفة بالمخاطر مما يجعلها تقود إلى استنزاف الأنا لديهم بصورة واضحة عند قيامهم بأنشطة تتطلب طاقة نفسية حيث تم استغلالها في أعمال سابقة بما يجعلها لا تكفي لأعمال حالية أو لاحقة لذا تشير نتائج الدراسات السابقة لارتفاع نسبة استنزاف الأنا ونقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة

الا النتائج تختلف عما توصل اليه (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice,

1998;Chow, Hui, & Lau, 2015) في ضبط الذات وفاعلية الذات حيث أشارت إلى أن الانخراط في ضبط الذات يستهلك كثيرا من طاقة النفس مما يؤثر سلبا في مهمة الفرد ضبط ذاته، واعتبر أن استنزاف الأنا يمثل الصورة الفاشلة من ضبط الفرد لانفعالاته، كما أوضحت أن استنزاف الأنا يحدث خلال مواقف التوتر التي يحاول الفرد فيها ضبط انفعالاته بما يجعله يثبط استمراريته في ضبط ذاته لأنه ببساطة قد استنفذ ما لديه من هذه المصادر المحدودة للطاقة. ولعل ما يبذله الفرد من مجهود في ضبط ذاته، من المتوقع إنه سوف يقلل من فاعلية ذاته self-efficacy في الموقف الضاغط عليه والذي سيؤثر بالتالي على أداءه في هذا الموقف.

الفرض الثاني وينص على إنه:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استنزاف الانا وضبط الذات وفاعلية الذات ونقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

وتم اختبار صحة الفرض احصائيا باستخدام معامل الارتباط لبيرسون. ويوضح الجدول رقم (14) بيان بقيم معاملات الارتباط بين استنزاف الانا وكل من ضبط الذات وفاعلية الذات ونقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة

جدول (14) قيم معاملات ارتباط بيرسون بين استنزاف الانا وضبط الذات وفاعلية الذات ونقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=578)

ضبط الذات	فاعلية الذات	استنزاف الانا	المتغير
		**0.231	فاعلية الذات
	0.017	*-0.086	ضبط الذات
**0.331	0.096	** -0.251	نقد الذات

* دالة عند 0.05 ** دالة عند 0.01

وتوضح النتائج الموجودة بالجدول (14) لوجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين استنزاف الانا وكل من فاعلية الذات، وضبط الذات، ونقد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. كما تشير النتائج أيضا الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين نقد الذات وكل من استنزاف الانا وضبط الذات، ولكنها لم تصل للدلالة الإحصائية مع فاعلية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة عند مستوى 0.01؛ في حين لم تظهر علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

ويمكننا تفسير ذلك بأن ضبط الذات يعتبر هو المحرك الرئيس في استنزاف الأنا، فالأفراد الذين فشلوا في ضبط الذات في مجال معين يفشلون أيضا في مجال آخر لاحق، كما أن ممارسة ضبط الذات له تكلفة في الطاقة النفسية تزيد من فرص فشل ضبط الذات في محاولات أخرى. فضبط الذات أشبه بالعضلة التي تصل إلى حد الإجهاد بعد المجهود المتكرر عليها، فبعد محاولات من ضبط الذات، يفقد الفرد قدرته لضبط ذاته والسيطرة عليها في مهام مستقبلية

الأمر الذي يعني استنزاف الأنا لذا فاستنزاف الأنا قد يثبط الضبط الذاتي من خلال ما يعتقد أنه الناس حول فعاليتهم وكفاءتهم في ضبط ذاتهم تحت مواقف ضاغطة، لأنه ببساطة قد استنفذ ما لديه من هذه المصادر المحدودة للطاقة. ولعل ما يبذله الفرد من مجهود في ضبط ذاته، من المتوقع إنه سوف يقلل من فاعلية ذاته في الموقف الضاغط عليه والذي سيؤثر بالتالي على أداءه في هذا الموقف ليس هذا فحسب ولكن يزيد حساسيته تجاه نقد ذاته مما يجعله فريسة لاستنزاف الأنا.

الفرض الثالث وينص على

- أنه يمكن للنموذج المقترح من الدراسة ان يكون فاعلية الذات ونقد الذات كمتغيرين وسيط ومعدل للعلاقة بين استنزاف الانا وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. وتم اختبار صحة الفرض باستخدام spss process macro v4.2 beta Model-5 by *Andrew F. Hayes (2007)* ويوضح الجدول رقم (15) بيان بنتائج اختبار صحة الفرض إحصائياً.

جدول (15) نتائج تحليل الانحدار الخاص بالمتغير الوسيط (فاعلية الذات) والمتغير المعدل (ضبط الذات) للعلاقة السببية بين المتغير المستقل (استنزاف الأنا) والمتغير التابع (نقد الذات) لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=578)

Outcome variable	Source predictor(s)	β	Standard error SE	t	p	95% confidence	
						LLCI	ULCI
فاعلية الذات	استنزاف الأنا	0.1122	0.0197	5.6895	0.0000	0.0735	0.1510
$R^2=0.532, F 32.3704 (1,576), P 0.0000$							
نقد الذات	استنزاف الأنا	-0.2099	0.0316	-6.6518	0.0000	-0.2719	-0.1479
	فاعلية الذات	0.2505	0.0648	3.8661	0.0001	0.1232	0.3778
	ضبط الذات	0.6068	0.0755	8.0323	0.0000	0.4584	0.7552
	التفاعل (Int_1)	-0.001	0.0077	-0.1322	0.8949	-0.0162	0.0141
	X*W	$R^2=0.0000, F 0.0175(1,573), P 0.8949$					

وتشير النتائج الموضحة بالجدول (15) أن:

- استنزاف الأنا لدى عينة من طلاب الجامعة يتنبأ إيجابياً بفاعلية الذات لديهم حيث كانت قيمة β تساوي 0.1122 وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 مما يستنتج معه أن فاعلية الذات تعمل كمتغير وسيط للعلاقة بين استنزاف الأنا وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة

- استنزاف الأنا لدى عينة من طلاب الجامعة يمكنه التنبؤ سلبياً نقد الذات لديهم حيث كانت قيمة β تساوي - 0.2099 وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى 0.01

- أن ضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة يمكنه التنبؤ إيجابياً نقد الذات حيث كانت قيمة β 0.6068 وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01

- ان فاعلية الذات يمكنها أن تكون متغيراً وسطيًا جزئياً للعلاقة بين استنزاف الأنا وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

- أن التفاعل بين المتغير المستقل (استنزاف الأنا) لدى عينة من طلاب الجامعة مع المتغير المعدل (نقد الذات) لم يكن دالاً احصائياً مما يشير إلى أن نقد الذات لا تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل (استنزاف الأنا) والمتغير التابع (ضبط الذات) لدى عينة من طلاب الجامعة عند التغير في مستواها من عالي إلى متوسط إلى منخفض.

وقد تبدو نتائج الفرض الثالث متسقة في جزء منها مع نتائج الفرض الثاني من وجود علاقة ارتباطية بين استنزاف الأنا وفاعلية الذات مما يهيئ البيئة المناسبة لفاعلية الذات ان تعمل كمتغير وسيط للعلاقة بين استنزاف الأنا وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. كما ان وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين نقد الذات وكل من استنزاف الأنا (0.251) وضبط

الذات (0.331) يشير إلى أن ارتفاع نقد الذات مرتبط بارتفاع كل من استنزاف الأنا وضبط الذات. كما ان هذه العلاقات الارتباطية تشير إلى وجود علاقات بين المتغيرات، ولكن لا تعني بالضرورة أن نقد الذات يؤثر بشكل مباشر على العلاقة بين استنزاف الأنا وضبط الذات. كما ان هناك احتمال لوجود عوامل أخرى، سواء داخلية أو خارجية، تؤثر على هذه العلاقة بشكل أكبر من نقد الذات. وقد يكون من المفيد إجراء مزيد من البحث لفهم آليات العلاقة بين هذه المتغيرات بشكل أعمق. وما يتطلبه ذلك استخدام نماذج تحليلية أكثر تعقيداً، أو النظر في متغيرات وسيطة أو متغيرات أخرى قد تلعب دوراً في هذه العلاقة. وفي النهاية، عدم ظهور تأثير معدل لنقد الذات يشير إلى أن هناك حاجة لمزيد من الدراسة والتحقيق لفهم العلاقات بين هذه المتغيرات بشكل أكثر تفصيلاً. ولعل عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين نقد الذات وفاعلية الذات قد أثر عليه كمتغير معدل للعلاقة بين استنزاف الأنا وضبط الذات رغم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين نقد الذات وكل من استنزاف الأنا وضبط الذات مما يستدعي إجراء دراسة مستقلة عن دور نقد الذات كمتغير معدل للعلاقة بين استنزاف الأنا وضبط الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

توصيات تربوية

- الاهتمام ببرامج فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة بما يمكنهم من السيطرة على استنزاف الأنا لديهم
- إجراء ورش عمل وبرامج ارشادية لوقاية شباب الجامعة من استنزاف الأنا
- إجراء ورش عمل وبرامج توعية كجانب وقائي لشباب الجامعة لتمكينهم من أساليب ضبط الذات في مواقف الضغوط

المراجع

رجاء ياسين عبدالله، و حمزه انتظار عباس . (2022). نضوب الانا لدى طلبة الجامعة. Al-Bahith

Journal، 41(4)، 761-793. تم الاسترداد من

<https://www.iasj.net/iasj/article/260343>

عبدالله الاء الدبوني، و عبدالفتاح ندى العبايجي . (2022). بناء مقياس نضوب الانا لدى طلبة

جامعة الموصل. مجلة التربية للعلوم الانسانية، 2(عدد خاص)، 419-446.

References:

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122–147.
- Baumeister, R. F. (2007). The strength model of self-control. *Curr. Direct. Psychol. Sci.*, 351–355. doi:doi: 10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: is the active self a limited resource? *J. Personal. Soc. Psychol*, 74, 1252–1265. doi:doi: 10.1037/0022-3514.74.5.1252
- Chow, J. T., Hui, C. M., & Lau, S. (2015). A depleted mind feels inefficacious: Ego-depletion reduces self-efficacy to exert further self-control. *European Journal of Social Psychology*, 45(6), 754-768.
doi:https://doi.org/10.1002/ejsp.2120
- Cunha, M., Xavier, A., Céu Salvador, M., & Castilho, P. (2023). The Forms of Self-Criticising & Self-Reassuring Scale - Short Form for Adolescents: Psychometric Properties in Clinical and Non-Clinical Portuguese Samples. *Child & Youth Care Forum*, 1-20.
doi:https://doi.org/10.1007/s10566-023-09765-6
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Friese, M., Loschelder, D. D., Gieseler, K., Frankenbach, J., & Inzlicht, M. (2019). Is Ego Depletion Real? An Analysis of Arguments. *Personality and Social Psychology Review.*, 23(2), 107–131.
doi:https://doi.org/10.1177/1088868318762183
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in

- female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31–50. doi: <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Gissubel, K., Beiramar, A., & Freire, T. (2018). The ego depletion effect on undergraduate university students: A systematic review. *Motivation and Emotion*, 42, 334–347. doi:DOI: 10.1007/s11031-018-9686-2
- Goldberg, L. S. (2017). *Understanding Self-Control, Motivation, & Attention in the Context of Eating Behavior*. College of William & Mary.
- Graham, J. D., & Bray, S. R. (2015). Self-Control Strength Depletion Reduces Self-Efficacy and Impairs Exercise Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(5), 477–488. Retrieved from <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0064>
- Grewe, G. (2022). Psychometric Properties of the Forms of Self-Criticising/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS) in Eating Disorder Patients. *Positive Clinical Psychology and Technology (PCPT)*.
- He, Q., Zhao, B., Wei, H., & Huang, F. (2022). The relationship between parental phubbing and learning burnout of elementary and secondary school students: The mediating roles of parent-child attachment and ego depletion. *Frontiers in Psychology*, 13, 963492. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.963492>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources - a new attempt at conceptualizing stress. *Am. Psychol.*, 44, 44, 513–524. doi:doi: 10.1037/0003-066X.44.3.513
- Inzlicht, M., Schmeichel, B. J., & Macrae, C. N. (2014). Why self- control seems (but may not be) limited. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(3), 127-133. doi:doi:10.1016/j.tics.2013.12.009
- Jamil, N. A., Halim, A., & Lisa, O. (2022). Ego Depletion as Mediation Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence to the Performance of Malang

<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.7.3.9>

- Tax Consultants. *Journal of Economics, Finance and Management Studies*, 5(3), 791-799. doi:e DOI: 10.47191/jefms/v5-i3-29, Impact Factor: 6.228
- Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego Depletion—Is It All in Your Head? Implicit Theories About Willpower Affect Self-Regulation. *Psychological Science*, 1686–1693. doi:DOI: 10.1177/0956797610384745
- Kannan, D., & Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. . *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(2), 166-178. doi:https://doi.org/10.1037/a0032355
- Maranges, H. M., Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2017). Comparing cognitive load and self-regulatory depletion: Effects on emotions and cognitions. *Learning and Instruction*, 51, 74-84. doi:https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.10.010
- Powers, T. A., Milyavskaya, M., & Koestner, R. (2012). Mediating the effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Individual Difference*, 52(7), 765-770. doi:https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.031
- Rebar, A. L., Dimmock, J. A., Rhodes, R. E., & Jackson, B. (2018). A daily diary approach to investigate the effect of ego depletion on intentions and next day behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 38-44. Retrieved from https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.010
- Rose, A., & Rimes, K. A. (2018). . Self-criticism self-report measures: Systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(4), 450-489. doi:10.1111/papt. 12171
- Salmon, S. J., Adriaanse, M. A., De Vet, E., Fennis, B. M., & De Ridder, D. T. (2014). When the going gets tough, who keeps going? Depletion

- sensitivity moderates the ego-depletion effect. *Frontiers in Psychology*, 5, 91547. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00647>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). General Self-Efficacy Scale. Retrieved from Database record]. APA PsycTests.:
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Ft00393-000>.<https://doi.org/10.1037/t00393-000>
- Shahar, G. (2015). *Erosion: The psychopathology of self-criticism*. . Oxford University Press.
- Shoeib, A. (2021). The relative contribution of emotional sensitivity, anxiety and depression in forecasting quality of life of university students. *International Journal of Research in Educational Sciences*, 4(2), 71-130. doi:Retrieved from <https://iafh.net/index.php/IJRES/article/view/290>
- Sobocko, K. (2012). THE RELATIONSHIP BETWEEN EGO-DEPLETION AND SENSORY PROCESSING SENSITIVITY. Ottawa, Canada: Carleton University .
- Stanworth, K. (2023). UNDERSTANDING SELF-CRITICISM FROM PERSONAL AND PROFESSIONAL PERSPECTIVES. SALOMONS INSTITUTE, CANTERBURY CHRIST CHURCH UNIVERSITY.
- Stapley, J. C. (2014). Music and emotion regulation among emerging adults in college. In F. R. Spielhagen & P. D. Schwartz (Eds.), *Adolescence in the 21st century: Constants and challenges* (pp. 225-238). Charlotte, NC: IAP Information Age Publishing.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self- Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. doi:
<http://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

- Tarmizi, T., Navissa, A., Dian, F., Rahma, F., & Retno, A. (2019). Self-Criticism Scale. 1st International Seminar STEMEIF (Science, Technology, Engineering and Mathematics Learning International Forum). Purwokerto April 25th 2019.
- Wall, K., Kalpakci, A., Hall, K., Crist, N., & Sharp, C. (2018). An evaluation of the construct of emotional sensitivity from the perspective of emotionally sensitive people. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 5(14), 2-9. doi:10.1186/s40479-018-0091-y
- Wang, L., Tao, T., Fan, C., Gao, W., & Wei, C. (2015). The Influence of Chronic Ego Depletion on Goal Adherence: An Experience Sampling Study. *PLoS ONE*, 10(11), 1371. doi:doi:10.1371/journal.doi:10.1371/journal.
- Ye, G., Xiang, Q., Yang, L., Yang, J., Xia, N., Liu, Y., & He, T. (2022). Safety Stressors and Construction Workers' Safety Performance: The Mediating Role of Ego Depletion and Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12, 818955. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.818955>
- Zhan, Z., Xia, Huan, Zhang, L., & Zheng, J. (2021). Linking Cyberbullying to Job Strain: Roles of Ego Depletion and Self-Efficacy. *Job Strain and Mental Health*, 798-815. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10926771.2021.193328>