



نضوب الأنا وأنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة (دراسة تنبؤية - فارقة)

إعداد

د/ محمود سليمان محمد عبدالسيد

قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنين،

جامعة الأزهر بالقاهرة

نضوب الأنا وأنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة (دراسة تنبؤية - فارقة)

محمود سليمان محمد عبد السيد.

قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنين، جامعة الأزهر بالقاهرة.

الاي ميل: mahmoodsolymansalem@azhar.edu.eg

المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن مستوى نضوب الأنا وأنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة، في ضوء الفروق في بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في النوع (ذكور/إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي/أدبي) والفرقة الدراسية (الأولى/ الثانية/ الثالثة/ الرابعة)، وامكانية التنبؤ بأنماط اتخاذ القرار من خلال نضوب الأنا. وتكونت عينة البحث من (٦٠٤) طالبا وطالبة من بكليات التربية بجامعة الأزهر، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٥٣) سنة، وانحراف معياري بلغ (١,٥٩٨). طبق عليهم مقياس نضوب الأنا من إعداد الباحث، ومقياس أنماط اتخاذ القرار ترجمة الباحث، وأظهرت النتائج أن مستوى نضوب الأنا لدى طلاب الجامعة كان مرتفعا، وأن ترتيب أنماط اتخاذ القرار جاء على النحو الآتي: النمط العقلاني، يليه الاعتمادي، ثم الحدسي، فالتلقائي، وأخيرا المتجنب، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نضوب الأنا وفقا لمتغير النوع لصالح الإناث، ووفقا لمتغير التخصص لصالح طلاب التخصص العلمي. كما ظهرت فروق دالة إحصائية في جميع أنماط اتخاذ القرار (العقلاني العفوي، الحدسي، المتجنب، الاعتمادي) لصالح الذكور، أما فيما يتعلق بالتخصص فقد ظهرت الفروق في جميع أنماط اتخاذ القرار لصالح طلاب التخصص الأدبي. كما أسفرت نتائج الدراسة أيضا عن وجود فروق في نضوب الأنا وأنماط اتخاذ القرار وفقا للفرقة الدراسية، حيث سجل طلاب الفرقة الثالثة والرابعة تفوقا على زملائهم من طلاب الفرقة الأولى والثانية في نضوب الأنا وجميع أنماط اتخاذ القرار. وآخر ما توصلت إليه الدراسة أنه يمكن التنبؤ بأنماط اتخاذ القرار من خلال معلومية نضوب الأنا لدى الطلاب في المرحلة الجامعية.

الكلمات المفتاحية: نضوب الأنا، أنماط اتخاذ القرار، طلاب الجامعة.



Ego Depletion and Decision-Making Styles among University Students (predictive – comparative study)

Mahmoud Solyman Mohamed Abdelsayed

Department of Mental Health, Faculty of Education for Men, Al-Azhar University, Cairo.

E-mail: mahmudsolymansalem@azhar.edu.eg

Abstract:

The current study aimed to explore the levels of ego depletion and decision-making styles among university students. It also sought to examine the differences in these two variables based on certain demographic factors, namely gender (male/female), academic specialization (scientific/literary), and academic year (first/second/third/fourth year). Furthermore, the study investigated the possibility of predicting decision-making styles based on levels of ego depletion. The study sample consisted of 604 male and female students from the education sector at Al-Azhar University, with a mean age of 20.53 years and a standard deviation of 1.598. The researcher employed an ego depletion scale developed specifically for this study, and the Decision-Making Styles Scale developed by Scott & Bruce (1995), which was translated and adapted linguistically and culturally for the local context. The findings indicated that ego depletion levels among university students were high. Regarding decision-making styles, the ranking was as follows: rational style ranked first, followed by the dependent, intuitive, spontaneous, and finally the avoidant style. Concerning demographic differences in ego depletion and decision-making: Statistically significant differences in ego depletion were found based on gender, in favor of females. Significant differences were also observed based on academic specialization, in favor of students in scientific fields. Regarding decision-making styles, statistically significant differences were found across all styles (rational, spontaneous, intuitive, avoidant, dependent) in favor of male students. Additionally, significant differences in all decision-making styles appeared in favor of students in literary specializations. The results also revealed differences based on academic year, where students in the third and fourth years outperformed their peers in the first and second years in both ego depletion and all decision-making styles. Finally, the study concluded that it is possible to predict students' decision-making styles based on their levels of ego depletion at the university stage.

Keywords: Ego Depletion - Decision-Making Styles - University Students.

المقدمة:

تعد مرحلة الجامعة من أهم المراحل الانتقالية في حياة الفرد، حيث ينتقل الطالب من الاعتماد الجزئي إلى الاستقلال التام، ويقع على عاتقه مسؤوليات متزايدة أكاديميا واجتماعيا ونفسيا. وفي خضم هذا الانتقال يواجه طلاب الجامعة العديد من التحديات والضغوط التي تتطلب منهم مهارات متعددة، وعلى رأسها مهارة اتخاذ القرار. حيث ينتظر من كل طالب جامعي أن يتخذ قرارات بشأن تخصصه الأكاديمي، تنظيم وقته، تفاعله الاجتماعي وحتى مستقبله المهني، وكلها قرارات قد تؤثر بشكل كبير على مجرى حياته.

ويمكن النظر إلى اتخاذ القرار على أنه عملية معرفية تتضمن تقييم الخيارات واختيار أحدها، وهي مهارة أساسية في الحياة الأكاديمية والاجتماعية والمهنية، وتصبح أكثر أهمية خلال سنوات الجامعة، حيث يطلب من الطلاب اتخاذ قرارات متكررة تؤثر على مستقبلهم الأكاديمي والشخصي، إضافة إلى ذلك فإن الطلاب الجامعيين يواجهون مواقف حياتية معقدة تتطلب قرارات حاسمة مثل اختيار التخصص، إدارة الوقت، التوازن بين الدراسة والحياة الاجتماعية، والتعامل مع الضغوط الأكاديمية، وكلها ترتبط بقدرتهم على اتخاذ قرارات فعالة. ويتأثر اتخاذ القرارات في البيئة الجامعية بعدد من العوامل، منها الحالة المزاجية والضغط النفسي والإرهاق العقلي، وهي عوامل يمكن أن تؤدي إلى اتخاذ قرارات متسرعة أو خاطئة. Vaidya & Acharya(2023).

إضافة إلى ذلك، فإن اتخاذ القرار عملية معرفية مركبة تتداخل فيها بعض العوامل الخاصة بالفرد والعوامل الخاصة بالموقف، وينظر إلى الجنس (النوع) بوصفه من أبرز المتغيرات التي لها أثر ملحوظ في إدراك الأفراد للعوامل المرتبطة بالقرار وأولوياتهم في معالجتها. وتشير نتائج الدراسة التي أجراها Sanz de et al. (2007) إلى أن الإناث يظهرون حساسية أكبر تجاه عوامل مثل عدم اليقين، والقيود الزمانية والمالية، والنتائج المحتملة للقرار، والضغوط الاجتماعية، كما أن الإناث يمنحن أهمية أكبر للمكون الانفعالي خلال عملية اتخاذ القرار، وفي المقابل يميل الذكور إلى التركيز على تحليل المعلومات، وتحديد الأهداف، والدافعية الذاتية، إلى جانب استجاباتهم الأقوى للضغوط المهنية.

ووفقا لدراسة Mostert & Gulseven (2019) فإن عملية اتخاذ القرار تعتبر عملية معقدة تتداخل فيها عوامل معرفية ووجدانية كثيرة، وبعد النوع من المتغيرات التي أثارت اهتمام الباحثين من أجل استيضاح الفروق الفردية حيال هذه العملية. فقد أظهرت الدراسات أن هناك اختلافات ذات دلالة إحصائية في بعد "الحياد الانفعالي" بين الذكور والإناث، حيث تشير النتائج إلى أن الذكور يميلون إلى قدر أعلى من الحياد الانفعالي أثناء اتخاذ القرارات مقارنة بالإناث، ما يعني أن قرارات الإناث قد تكون أكثر تأثرا بالعوامل الوجدانية. وتزداد أهمية هذه الفروق في سياقات معينة مثل المؤسسات التعليمية، حيث بينت النتائج أن الفجوة بين الذكور والإناث في الحياد الانفعالي تكون أكثر اتساعا في القطاع التعليمي بشكل خاص، فقد سجلت الإناث العاملات في قطاع التعليم درجات متدنية في الحياد الانفعالي مقارنة بالذكور، وهو ما يعكس نمطا من التحيز الوجداني لدى الإناث يمكن أن يؤثر على فاعلية اتخاذ القرار في هذا القطاع.

وتشير الأدبيات النفسية إلى وجود أنماط مختلفة لاتخاذ القرار، منها النمط العقلاني والحدسي والمتجنب والاعتمادى والانفعالي، ولكل نمط خصائصه النفسية والمعرفية والسلوكية.

وكفاءة الفرد في استخدام النمط الملائم من أنماط اتخاذ القرار ترتبط بعدد من العوامل النفسية والمعرفية، ومن أبرزها مستوى طاقته الذاتية واستقراره الانفعالي ومدى قدرته على ضبط الذات.

(scott & Bruce, 1995)

وتمثل عمليات اتخاذ القرار لدى الطلاب إحدى المهام المعرفية المعقدة التي تتطلب مستويات عالية من ضبط الذات، والتركيز، والمعالجة المعرفية العميقة. وتتأثر هذه العملية بعدد من العوامل الداخلية والخارجية، من بينها ما يعرف في الأدبيات النفسية بمفهوم "نضوب الأنا" Ego Depletion والذي يشير إلى التراجع في قدرة الفرد على ممارسة ضبط النفس بعد بذل مجهود إرادي مكثف. وتعد القدرة على ممارسة ضبط النفس موردا معرفيا محدودا يستنزف مع تكرار الاستخدام، مما يؤدي إلى تراجع في جودة القرارات المتخذة لاحقا (Baumeister et al., 1998). وقد أوضحت دراسة Hurley (2015) أن الأفراد الذين يتعرضون لضغوط معرفية أو عاطفية متكررة، كطلاب الجامعة أثناء فترات الامتحانات، يصبحون أكثر عرضة لاتخاذ قرارات متسارعة أو غير عقلانية نتيجة لانخفاض قدرتهم على ضبط الذات، كما أن التراكم التدريجي لحالات نضوب الأنا خلال فترات الضغط الأكاديمي يؤدي إلى تدهور ملحوظ في أداء الطلاب في مهام اتخاذ القرار، كما أنه يقلل من قدرتهم على مقاومة المعلومات المضللة أو الضغوط الاجتماعية، ويزيد من احتمالية قبولهم للحلول السهلة أو التقليدية دون إخضاعها للتفكير النقدي أو التقييم المنطقي.

وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Ma, et al., 2020) والتي ذكرت أن نضوب الأنا يؤدي إلى تفضيل المصالح والأهداف المباشرة، مما قد يحفز اتخاذ قرارات غير عقلانية، ويحدث ذلك من خلال أمرين، أمر يتعلق بالانتباه وأمر يتعلق بالتنفيذ، فالأفراد ذوو نضوب الأنا يميلون إلى الانجذاب إلى المكافآت الفورية، لكنهم يتجاهلون أهمية المنفعة طويلة الأجل. وفيما يتعلق بجانب التنفيذ فإن نضوب الأنا يضعف لديهم القدرة على التخطيط والتنفيذ، ويعتمد كل ذلك بالطبع على (١) خصائص الفرد، بما في ذلك قابلية استنزاف الموارد والانضباط الأخلاقي الداخلي؛ (٢) خصائص الموقف، بما في ذلك الاستنزاف الخارجي، والمعايير الاجتماعية وتكاليف اتخاذ القرار.

وأوضحت دراسة (Unger & Stahlberg, 2011) أن الأفراد الذين لديهم نضوب في الأنا يفتقرون إلى ضبط النفس للتعامل مع النتائج السلبية المحتملة للمواقف، وبالتالي سيكونون أكثر ميلا لتجنب البدائل المحفوفة بالمخاطر، وخاصة إذا تطلب القرار مستويات معينة من المسؤولية ومعالجة المعلومات، أي أن الفرد سيختار خيارات آمنة في سيناريو استثماري له عائد سريع وفقا للتقييم المتوقعة، وهذا يعني أن الأفراد يصبحون أكثر نفورا من المخاطرة في ظل نضوب الأنا.

ومن ناحية أخرى أشارت نتائج دراسة (Li, 2022) إلى أن نضوب الأنا قد يؤدي إلى ضعف قدرة الفرد على التحكم الذاتي أثناء عملية اتخاذ القرار، إلا أن هذا التأثير السلبي لنضوب الأنا في عملية اتخاذ القرار لا يزال موضع جدال، إذ قد يدفع نضوب الأنا البعض إلى اتخاذ قرارات متهورة، بينما قد يجعل البعض الآخر أكثر تحفظا في هذا الشأن. والسبب في ذلك هو وجود متغيرات أخرى قد يكون لها دور تعويضي في حالة وجود نضوب للأنا لدى الفرد.

في ضوء ما سبق تتضح أهمية المرحلة الجامعية بوصفها فترة انتقالية حرجة تتطلب قدرة عالية على اتخاذ قرارات فعالة، وأن هذا الأمر يرتبط بعدة عوامل معرفية وانفعالية، ويأتي في مقدمتها

نضوب الأنا بوصفه آلية نفسية تؤثر على موارد ضبط النفس. كما يتضح أن للمتغيرات الديموغرافية مثل النوع تأثير واضح في تباين كل من نضوب الأنا واتخاذ القرار ، مما يؤسس لفكرة "الفروق الفردية كمدخل لفهم تباين الاستجابات والأنماط. علاوة على ذلك، فإن الإشارة إلى تأثير نضوب الأنا في السلوكيات المعرفية والوجدانية (مثل الاندفاع والتحفيز والانجذاب إلى المكافآت الفورية) تفتح المجال أمام التنبؤ بأنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة من خلال هذا المتغير. لذلك فإن دراسة متغيري نضوب الأنا وأنماط اتخاذ القرار من الأمور المهمة التي تساعد في فهم سلوك الطالب الجامعي، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق منه من أجل التعرف على مستوى هذين المتغيرين لدى طلاب الجامعة، إضافة إلى الكشف عن الفروق فهما وفقا لبعض المتغيرات الديموغرافية (مثل النوع والتخصص والفرقة الدراسية) ، ومدى إمكانية التنبؤ بأنماط اتخاذ القرار من خلال معرفة نضوب الأنا.

مشكلة البحث:

تواجه فئة طلاب الجامعة تحديات معرفية وانفعالية وسلوكية متزايدة في ظل بيئة دراسية تتطلب ضبطا ذاتيا عاليا واتخاذ قرارات مستمرة ترتبط بمستقبلهم الأكاديمي والشخصي. ومع تعرضهم المتكرر لمواقف ضاغطة (مثل الامتحانات، وضغوط الأداء، وتحديات النزاهة الأكاديمية) يصبحون أكثر عرضة لما يعرف بنضوب الأنا، وهو تراجع مؤقت في موارد ضبط الذات نتيجة الاستنزاف النفسي. وقد أظهرت الدراسات أن نضوب الأنا يرتبط بانخفاض القدرة على اتخاذ قرارات فعالة، وازدياد الميل إلى التسرع أو التردد أو التجنب في اتخاذ القرار، وهو ما قد ينعكس سلبا على الأداء الأكاديمي والسلوك الذاتي للطلاب. ورغم وجود أطر تصنيفية معروفة لأنماط اتخاذ القرار (كالعقلاني، والاعتمادية، والحدسي، والتلقائي، والمتجنب)، فإن تأثير نضوب الأنا على هذه الأنماط، وخاصة في البيئة الجامعية العربية، ما زال غير مدروس بعمق. كما أن الأدبيات العربية تفتقر إلى نماذج تفسيرية شاملة تربط بين نضوب الأنا وأنماط اتخاذ القرار، تراعي الفروق الديموغرافية (كالنوع، والتخصص، والفرقة الدراسية). ومن ثم تظهر الحاجة إلى دراسة علمية تستكشف نضوب الأنا وأنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة، في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وذلك لسد الفجوة البحثية وتوفير إطار معرفي يمكن الاستناد إليه في تطوير تدخلات داعمة للطلاب.

من هنا تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الكشف عن مستوى نضوب الأنا بوصفه حالة نفسية ديناميكية تؤدي إلى ضعف موارد التنظيم الذاتي، واستقصاء أنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى فحص الفروق المحتملة في كل من نضوب الأنا وأنماط اتخاذ القرار في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع (ذكور/إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي/أدبي)، والفرقة الدراسية (الأولى/الثانية/الثالثة/الرابعة). كما يسعى البحث إلى التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بأنماط اتخاذ القرار استنادا إلى مستوى نضوب الأنا لدى هؤلاء الطلاب.

وينبثق من هذه المشكلة مجموعة من الأسئلة البحثية تتمثل في الآتي:

١. ما مستوى نضوب الأنا لدى طلاب الجامعة؟
٢. ما مستوى أنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة؟
٣. ما ترتيب أنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نضوب الأنا لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي/أدبي)؟

٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي/أدبي)؟
 ٦. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نضوب الأنا وفقاً للفرقة الدراسية (الأولى/الثانية/الثالثة/الرابعة)؟
 ٧. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط اتخاذ القرار وفقاً للفرقة الدراسية (الأولى/الثانية/الثالثة/الرابعة)؟
 ٨. إلى أي مدى يمكن التنبؤ بأنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة في ضوء نضوب الأنا؟
- أهداف البحث:** يهدف البحث إلى ما يلي:

١. التعرف على مستوى نضوب الأنا لدى طلاب الجامعة.
٢. التعرف على مستوى أنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة.
٣. تحديد ترتيب أنماط اتخاذ القرار (العقلاني- العفوي- الاعتمادي- الحدسي- المتجنب) لدى طلاب الجامعة.
٤. الوقوف على دلالة الفروق في نضوب الأنا وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية متمثلة في النوع (ذكور/إناث)، التخصص الأكاديمي (علمي/أدبي).
٥. الكشف عن دلالة الفروق في أنماط اتخاذ القرار وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية متمثلة في النوع (ذكور/إناث)، التخصص الأكاديمي (علمي/أدبي).
٦. الكشف عن دلالة الفروق في نضوب الأنا وفقاً للفرقة الدراسية (الأولى/الثانية/الثالثة/الرابعة)
٧. الكشف عن دلالة الفروق في اتخاذ القرار وفقاً للفرقة الدراسية (الأولى/الثانية/الثالثة/الرابعة)
٨. رصد امكانية التنبؤ بأنماط اتخاذ القرار من خلال نضوب الأنا لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث: تتضح الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث فيما يلي:

الأهمية النظرية: تنبع الأهمية النظرية لهذا البحث من كونه يسعى إلى دراسة متغيرين نفسيين بالغي التأثير في حياة الطالب الجامعي، وهما نضوب الأنا وأنماط اتخاذ القرار. وقد يساعد ذلك إثراء المعرفة العلمية في مجالي علم النفس التربوي والاجتماعي، من خلال تسليط الضوء على أحد التحديات النفسية الخفية التي قد تعيق الكفاءة الذاتية لدى الطلاب، وهو استنزاف موارد ضبط الذات. كما يوفر البحث إطاراً تفسيرياً لفهم السلوكيات الأكاديمية والانفعالية التي قد تبدو غير منطقية أو غير متزنة في ضوء الضغوط اليومية. ويسهم أيضاً في توسيع نطاق الاهتمام العلمي بأنماط اتخاذ القرار داخل البيئة الجامعية، من خلال تحليلها في ضوء التباين النفسي والفروق الفردية، مما يدعم تطوير فهم أكثر عمقا لديناميات القرار الجامعي في مراحل الحساسية.

الأهمية التطبيقية: تتضح الأهمية التطبيقية لهذا البحث في تقديمه لمؤشرات عملية يمكن توظيفها في تطوير بيئات التعليم الجامعي، من خلال استثمار نتائجه في بناء برامج إرشادية

وتربوية تهدف إلى تنمية مهارات ضبط الذات وتعزيز القدرة على اتخاذ قرارات فعالة لدى الطلاب. كما يمكن للنتائج أن تسهم في تصميم استراتيجيات دعم نفسي وأكاديمي تراعي حالات نضوب الأنا وتعمل على التخفيف من أثارها، خاصة في الفترات التي تشهد ضغطا معرفيا مرتفعا كأوقات الامتحانات أو فترات تحديد التخصصات الأكاديمية. وتساعد النتائج أيضا في توجيه أصحاب القرار في المؤسسات التعليمية نحو تبني سياسات تعليمية أكثر مرونة، تسهم في توفير بيئة نفسية صحية داعمة لقدرة الطالب على التفكير المتزن واتخاذ القرارات المدروسة.

مصطلحات البحث:

نضوب الأنا (Ego-Depletion): يعرف الباحث نضوب الأنا بأنه: انخفاض في قدرة الطالب الجامعي على ممارسة التنظيم الذاتي بعد الانخراط في مهمة أكاديمية أو انفعالية سابقة تطلبت ضبطا ذاتيا، ويقاس ذلك من خلال مؤشرات مثل ضعف مقاومة الإغراءات، التشتت، أو الميل إلى اتخاذ قرارات متسارعة وغير منضبطة في مواقف لاحقة غير مرتبطة مباشرة بالموقف الأصلي.

أنماط اتخاذ القرار (Decision-Making Style) يعرفها (Scott & Bruce, 1995) بأنها طرق اعتيادية من الاستجابات يتبناها الأفراد عند مواجهتهم لموقف يتطلب اتخاذ قرار. وتعكس هذه الأنماط الطريقة التي يعالج بها الفرد مهمة القرار، سواء من حيث الاقتراب منها، أو تحليل معطياتها، أو الوصول إلى حل نهائي لها، وهي أنماط تتمتع بدرجة من الاستقرار النسبي عبر السياقات المختلفة وتتضمن هذه الأنماط (العقلاني- الحدسي - الاعتمادي- المتجنب - العفوي).

محددات البحث: تتحدد نتائج البحث الحالي بعدد من المحددات على النحو الآتي:

- محددات موضوعية: والتي تضمنت متغيرات البحث متمثلة في نضوب الأنا وأنماط اتخاذ القرار
- محددات بشرية: حيث أجري البحث على مجموعة من طلاب الجامعة.
- محددات مكانية: والتي تحددت بكليات التربية جامعة الأزهر .
- محددات زمنية: حيث تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولا: نضوب الأنا: (Ego-Depletion)

(أ)- مفهوم نضوب الأنا:

يعد "نضوب الأنا" أحد المفاهيم المهمة في علم النفس الاجتماعي والتربوي، ويندرج تحت ما يعرف بنظرية أو نموذج موارد ضبط الذات Self Regulation Resource Model حيث يعرف نضوب الأنا بأنه: "انخفاض مؤقت في القدرة النفسية لضبط الذات نتيجة استخدام سابق لتلك القدرة، وهو ما يؤدي إلى تدهور في الأداء على المهام اللاحقة التي تتطلب التنظيم الذاتي مثل مقاومة الإغراءات، اتخاذ قرارات عقلانية أو ضبط الانفعالات.

وبذلك فإن نضوب الأنا وفقا لنموذج موارد الأنا يعد بمثابة طاقة نفسية محدودة تستهلك عند مقاومة الإغراءات، كبح الانفعالات، أو التصرف بصورة مخالفة للميول التلقائية. ومع الاستخدام المتكرر لهذه الموارد دون فترات استرجاع كافية، يدخل الفرد في حالة من "نضوب الأنا"

تفقدته الكفاءة في التنظيم الذاتي وتجعله أكثر عرضة للفشل السلوكي والانفعالي. (Baumeister et al. 1995, p. 1253)

و يعرف أيضا بأنه انخفاض مؤقت في موارد قوة التنظيم الذاتي (self-control strength) نتيجة استخدام سابق لها، مما يؤدي إلى ضعف الأداء في مهام لاحقة تتطلب ضبط الذات، حتى وإن كانت غير مرتبطة بالسياق الأصلي، ويشبه الباحثون حالة نضوب الأنا بوظيفة العضلة الجسمية، إذ أنها تضعف بشكل مؤقت بعد بذل المجهود، لكنها قابلة للتجدد مع الراحة والتدريب، فمثلا إذا طلب من الفرد كبت انفعالاته في موقف معين فإنه في الموقف التالي قد يجد صعوبة في مقاومة إغراء غذائي أو اتخاذ قرار عقلائي، وذلك ليس لغياب الإرادة عنده، بل لانخفاض مواردها مؤقتا. (Muraven & Baumeister, 2000)

ويعرفه (Mann & Ward, 2007) بأنه حالة معرفية ديناميكية ناتجة عن ضعف الانتباه تحت الضغط الإدراكي أو الانفعالي، تؤدي إلى ضعف القدرة على ضبط السلوك بسبب التأثر بالمشتركة المركزية على حساب المعايير الذاتية والأهداف بعيدة المدى. ويرى (Hurley, 2015) أن مصطلح نضوب الأنا يشير إلى حالة تتسم بانخفاض الرغبة أو القدرة على استخدام ضبط النفس في أداء المهام نتيجة لاستخدام ضبط النفس في مهام سابقة.

كما يعرفه (Muraven, et al., 2019) بأنه: انخفاض في الكفاءة التنظيمية الذاتية نتيجة بذل سابق، بحيث يصبح الفرد أقل قدرة على مقاومة الإغراءات، أو كبح الاستجابات، أو اتخاذ قرارات انضباطية في مواقف لاحقة، حتى وإن كانت غير مرتبطة بالموقف الأصلي. ويستند هذا التعريف إلى فرضية أن ضبط الذات يعتمد على قوة تنظيمية محدودة قابلة للاستنزاف، وأن المهام التي تتطلب تحكما إراديا تستهلك من هذا المورد، مما يؤدي إلى تراجع لاحق في الكفاءة السلوكية والمعرفية والانفعالية.

من خلال ما سبق، يرى الباحث أن نضوب الأنا يشير إلى: انخفاض مؤقت في الكفاءة التنظيمية الذاتية لدى الفرد نتيجة استنزاف سابق لموارد ضبط الذات، مما يضعف قدرته على مقاومة الإغراءات، أو كبح الاستجابات التلقائية، أو اتخاذ قرارات متسقة مع أهدافه طويلة المدى، وأن ضبط الذات يعتمد على طاقة نفسية محدودة قابلة للاستنزاف، تماما كما تستنزف الطاقة العضلية بالاستخدام المتكرر، ما يؤدي إلى تراجع مؤقت في كفاءة الفرد السلوكية والانفعالية والمعرفية.

(ب)- النماذج المفسرة لنضوب الأنا:

(١)- نموذج قوة الطاقة لضبط الذات (The Strength Model of Self-Control):

يفترض نموذج القوة لضبط الذات (Strength Model of Self-Control) الذي قدمه كل من باوميستر وآخرون (Baumeister, et al. 1998) أن القدرة على ضبط الذات تعتمد على مورد نفسي محدود من الطاقة يشبه في طبيعته القوة العضلية؛ فكما تُرهق العضلة بفعل الاستخدام المتكرر، فإن موارد ضبط الذات تضعف مؤقتا عند استخدامها المتكرر في مواقف تتطلب الكبح الإرادي أو التنظيم السلوكي والانفعالي، وهي الحالة التي يطلق عليها مفهوم نضوب الأنا (Ego Depletion).

ووفقاً لهذا النموذج فإن كل فعل يتطلب ضبطاً للنفس، سواء كان مقاومة إغراء، أو تأجيلاً للإشباع، أو تحكماً في الانفعال، يستنزف جزءاً من هذا المورد النفسي. وعندما تنضب هذه الطاقة، يصبح الفرد أكثر عرضة للسلوك الاندفاعي، واتخاذ قرارات متسرعة، وضعف القدرة على التقييم الموضوعي للخيارات، حتى وإن لم تكن المهمة الجديدة مرتبطة بالموقف الأول. وقد أظهرت الدراسات التجريبية أن المشاركين الذين خضعوا لمهام ضبط ذات أولية (مثل كبح الانفعالات أو مقاومة الإغراءات الغذائية) أظهروا ضعفاً واضحاً في الأداء في مهام لاحقة تتطلب اتخاذ قرار أو كبح سلوك (Muraven, et al., 1998): (Baumeister et al., 1998).

وتعد البيئة الأكاديمية من أكثر الأشياء التي تستنزف طاقة ضبط الذات لدى الطلاب، إذ يطلب منهم باستمرار التعامل مع ضغوط متراكبة تشمل الواجبات الدراسية، وإدارة الوقت، والتحديات الاجتماعية، والقرارات المصيرية المتعلقة بالاختيار الأكاديمي والمهني. ومن ثم، فإن الاستهلاك المزمّن لموارد الأنا قد يؤدي إلى ضعف القدرة على اتخاذ قرارات أكاديمية رشيدة، كالتردد في اختيار التخصص، أو الانسحاب غير المدروس من المسارات الدراسية، أو اتخاذ قرارات وقتية تحت ضغط الانفعال أو الإرهاق. وهذا ما أشار إليه Baumeister, et al., (2007) من أن نضوب الأنا لا يعزى إلى انخفاض الكفاءة الذاتية أو تراجع الحافز، بل إلى تدهور فعلي في الموارد النفسية المتاحة للتنظيم الذاتي، كما بينت الأدلة أن مستوى الجلوكوز في الدم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بقدرة ضبط الذات، مما يعزز التفسير البيولوجي للنموذج (Gailliot et al., 2007). لذلك، فإن فهم آليات نضوب الأنا وتفاعله مع مواقف اتخاذ القرار في البيئة الجامعية يعد من الأسس المهمة لفهم سلوك الطلبة وتطوير تدخلات داعمة لتحسين كفاءتهم الأكاديمية والسلوكية.

(٢)- نظرية قصر النظر الانتباهي لضبط النفس (Attentional Myopia Model of Self-Control)

تعد نظرية قصر النظر الانتباهي لضبط النفس امتداداً تفسيرياً متقدماً لمفهوم نضوب الأنا، حيث تفسر فشل ضبط الذات ليس فقط على أساس استنزاف الموارد النفسية كما يفعل نموذج "قوة الأنا"، بل من خلال ديناميات الانتباه وتوزيعه الانتقائي تحت الضغط.

وتفترض النظرية (Mann & Ward, 2007) أن التحكم في السلوك يتأثر بتضييق مجال الانتباه (Attentional Narrowing) عندما يكون الفرد واقفاً تحت الضغط الإدراكي، المعرفي، أو الانفعالي. في مثل هذه الحالة، يميل الفرد إلى تركيز انتباهه على المثيرات الأكثر بروزاً في البيئة (salient cues)، بينما يهمل الإشارات الأخرى الأقل بروزاً، والتي غالباً ما تكون مرتبطة بالمعايير الأخلاقية أو الأهداف طويلة المدى.

المبادئ الأساسية للنظرية:

- السلوك المنضبط أو غير المنضبط تحدده طبيعة المثيرات البارزة في البيئة: إذا كانت الإشارات الدافعة لضبط النفس أكثر بروزاً (مثل التذكير بالأهداف أو القيم)، فإن الفرد يظهر سلوكاً منضبطاً، أما إذا كانت الإغراءات أو الدوافع الأنبية أكثر وضوحاً، فإن قصر النظر الانتباهي يؤدي إلى تراجع السلوك المنضبط.
- الانتباه مورد محدود يعاد توجيهه تحت الضغط: تظهر النظرية أن الضغط المعرفي أو الانفعالي لا يؤدي بالضرورة إلى نضوب الأنا، بل إلى تضييق في مجال الانتباه، مما يجعل الفرد "قصير النظر" في إدراكه للسياق الكلي.

- الفشل في ضبط الذات ليس دائمًا ناتجًا عن "نقص في القوة"، بل عن "تشويه في الإدراك". أي أن الفشل لا يعني ضعف الإرادة أو استنزافها فقط، بل قد يكون نتيجة لتركيز الانتباه على المثيرات الخاطئة.
 - الانتباه المحدود يعيد تشكيل التوازن بين الدوافع والكوابح: تشير النظرية إلى أن قصر النظر الانتباهي يحدث عندما تُقيد الموارد الانتباهية للفرد (نتيجة لِحمل معرفي أو انفعالي)، مما يجعله أكثر تركيزًا على المثيرات البارزة (salient cues) في البيئة. وتكون نتيجة هذا التضيق أن يتأثر السلوك بالمثيرات المركزية دون غيرها، فيعزز السلوك إن كانت المثيرات دافعة، أو يثبط إذا كانت كابحة.
 - يختلف أثر تضيق الانتباه باختلاف نوع المثير السائد: لا تفترض النظرية أن قصر الانتباه يؤدي دوماً إلى فشل في التنظيم الذاتي، بل توضح أن الأثر يتحدد بطبيعة المثير السائد: إذا كانت المثيرات المحفزة (promoting cues) أكثر بروزًا (كإغراء الطعام)، فإن قصر النظر الانتباهي يؤدي إلى فقدان السيطرة. أما إذا كانت المثيرات الكابحة (inhibiting cues) أكثر بروزًا (كالميزان أو الكتب الغذائية)، فإن نفس قصر النظر قد يعزز ضبط الذات.
 - الجمل المعرفي يضعف التنوع الإدراكي ويوجه السلوك: في تجارب التغذية مثلًا، وجد الباحثون أن الأفراد تحت ضغط معرفي (مثل تذكر رقم مكون من ٩ خانات) يظهرون سلوكًا معتمدًا بشدة على المثيرات المحيطة البارزة. أما الأفراد في ظروف حمل معرفي منخفض، فكانوا أقل تأثرًا بالمثيرات البيئية، وأكثر قدرة على التفكير المتعدد والواعي.
 - قصر النظر الانتباهي قد يفسر فشل الحملات الوقائية: تشير النتائج إلى أن بعض الرسائل الصحية أو الاجتماعية تفشل لأنها تعرض عندما يكون انتباه الأفراد مشتتًا أو ضيقًا، فيركز المتلقون على مثيرات خاطئة داخل الرسالة (مثل المتعة اللحظية في إعلانات منع التدخين)، مما يؤدي إلى رد فعل عكسي بدلًا من التأثير المنشود.
 - مستويات الحمل المعرفي المرتفعة جدا قد تعيق أي تنظيم: تشير بعض النتائج الأولية إلى وجود علاقة على شكل U منحنى مقعر (بين الانتباه وضبط الذات: عندما يكون الانتباه متاحًا تمامًا، فإن ضبط الذات يكون في أقوى حالاته. وعندما يكون الانتباه محدودًا بشدة، فإن الفرد لا يلاحظ الإغراءات أصلاً، مما يساعد أحيانًا في ضبط السلوك. لكن في المنطقة الوسطى (التحميل المتوسط)، يكون السلوك أكثر عرضة للانفلات.
 - المشاعر والمزاج مؤثرات داخلية مهمة لمجال الانتباه: بالإضافة إلى المثيرات الخارجية، تلفت النظرية إلى أهمية الحالات الانفعالية الداخلية (كالقلق، الرغبة، التعب) كمحددات رئيسة لمجال الانتباه، وبالتالي للسلوك المنضبط أو الاندفاعي، وهو ما يحمل دلالات مهمة للبيئة الجامعية.
- ومن هذا المنظور يرى الباحث أنه يمكن القول إن نموذج قوة الأنا يفسر الفشل التنظيمي على مستوى "الطاقة النفسية"، بينما تفسره نظرية قصر النظر الانتباهي على مستوى "الإدراك"

الانتقائي ". ورغم اختلاف المنطلقات، إلا أن النموذجين يتكاملان من حيث تفسير أوجه القصور في التنظيم الذاتي، خاصة في البيئات الضاغطة كالبينة الأكاديمية، حيث يتعرض الطلاب لاستهلاك مستمر للطاقة التنظيمية (وفقا للنموذج الأول)، إلى جانب تضيق مستمر في الانتباه بفعل كثافة المهام والمثيرات (وفقا للنموذج الثاني). وعليه، فإن التكامل بين النموذجين يمكن أن يقدم تفسيراً أشمل: إذ قد يؤدي الاستنزاف المعرفي إلى تضيق في الانتباه، بينما يؤدي تضيق الانتباه بدوره إلى تفعيل سلوكيات لا تراعي الأهداف طويلة المدى، وهو ما يظهر بوضوح في أنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة.

ويرى الباحث أنه يمكن توظيف هذه الأفكار في دعم التفسير النفسي لـ:

- فشل بعض الطلاب في اتخاذ قرارات دراسية رشيدة رغم معرفتهم بالمصلحة.
- تأثير سلوكهم اللحظي بالضغوط الدراسية أو المحفزات الاجتماعية.
- فعالية بعض التدخلات القائمة على تعديل المثيرات البارزة أو تخفيف الحمل المعرفي.

(٣)- نظرية التبرير الذاتي:

تقدم نظرية التبرير الذاتي إطاراً تفسيرياً مهماً لفهم سلوكيات الفشل في ضبط النفس، سواء كبدل أو مكمل لنظرية نضوب الأنا وذلك من خلال التركيز على الآليات المعرفية والتبريرية، وقد برزت "نظرية التبرير الذاتي (Self-Licensing)" كإطار بديل يفسر فشل ضبط النفس ليس كنتيجة لاستنزاف الموارد، بل كنتيجة لآليات معرفية تبريرية تسمح للفرد بالانغماس في سلوكيات تتعارض مع أهدافه طويلة المدى (Merritt et al., 2010). وبينما تركز نظرية نضوب الأنا على الجانب الفسيولوجي والمعرفي لاستنزاف موارد ضبط النفس، تشير نظرية التبرير الذاتي إلى أن الأفراد قد يستخدمون مبررات داخلية لتقليل الشعور بالذنب وتبرير السلوكيات غير المرغوبة (Khan & Dhar, 2006).

وتشير بعض البحوث إلى أن التبرير الذاتي قد يعمل كآلية معرفية تساهم في نضوب الأنا، حيث يؤدي استخدام المبررات لتبرير السلوكيات غير المرغوبة إلى استنزاف موارد ضبط النفس بشكل غير مباشر (De Witt Huberts et al., 2014) وبذلك يمكن اعتبار التبرير الذاتي عاملاً مسبباً أو مفاقماً لحالة نضوب الأنا.

المبادئ النظرية لنظرية التبرير الذاتي:

تعزيز الصورة الذاتية الإيجابية: عندما يقوم الأفراد بأفعال تعزز من صورتهم الذاتية، مثل التبرع أو اتخاذ قرارات أخلاقية، فإنهم يشعرون بثقة أكبر في أنفسهم، مما قد يقلل من مقاومة السلوكيات غير المرغوبة لاحقاً.

التبرير اللاواعي للسلوكيات: يميل الأفراد لاستخدام الأفعال الإيجابية السابقة كتبرير لاواعي للانخراط في سلوكيات قد تكون غير أخلاقية أو ضارة، معتقدين أن الفعل الإيجابي يوازن الفعل السلبي.

تأثير الإعتقاد الأخلاقي (Moral Credential Effect): يشير هذا المفهوم إلى أن الأفراد الذين لديهم سجل من السلوكيات الأخلاقية قد يشعرون بأنهم مخولون لاتخاذ قرارات قد تكون متحيزة أو غير عادلة لاحقاً، مستندين إلى سجلهم الأخلاقي السابق.

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أن نظرية التبرير الذاتي أوضحت ما يلي:

أن العلاقة بين التبرير الذاتي ونضوب الأنا تبدو قائمة على ميكانيزم نفسي مركزي: تقييد الموارد وضبط الاستدلالات الذاتية. فعندما يشعر الفرد بالإرهاق الذهني الناتج عن مجهود ضبط النفس، فإنه لا يلجأ فقط إلى خفض المعايير، بل إلى إعادة تأطير أخلاقي للسلوك من خلال مبررات تبقى على انسجامه الذاتي الظاهري، وهو ما يتجلى في السلوك التبريري أو ما يعرف بـ "ترخيص الذات".

ويمكن القول إن نظرية التبرير الذاتي تمثل مكملًا تفسيريًا حاسمًا لنظرية نضوب الأنا، حيث لا يقتصر الانهيار الأخلاقي بعد الاستنزاف على غياب الموارد المعرفية، بل يشمل كذلك إنشاء سردية ذاتية مبررة للانحراف السلوكي. وهذا التكامل يفتح آفاقًا جديدة لفهم القرارات الأخلاقية.

وفي ضوء ما تقدمه النماذج النفسية لنضوب الأنا، يتضح أن قدرة الفرد على اتخاذ قرارات فعالة لا تعتمد فقط على توفر النية أو الدافعية، بل تتطلب توفر موارد تنظيمية ومعرفية متجددة، وتوزيعًا انتقائيًا واعيًا للانتباه. فالنموذج الأول يبرز دور الاستنزاف النفسي المؤقت الناتج عن المجهود التنظيمي في إضعاف قدرة الفرد على ضبط سلوكه وتوجيه اختياراته، بينما تسلط النظرية الثانية الضوء على تأثير الضغط المعرفي والظروف البيئية في تضيق مجال الانتباه نحو مثيرات آنية، قد تصرف الفرد عن أهدافه البعيدة ومعاييرها العليا.

ويكتسب هذا التفسير أهمية خاصة في البيئة الجامعية، حيث يضطر الطلاب إلى اتخاذ قرارات متكررة في ظل مستويات متفاوتة من الإجهاد والانشغال العقلي، سواء ما يتعلق باختيار التخصص، أو تنظيم الوقت، أو مواجهة مواقف اجتماعية وأكاديمية ضاغطة. ومن ثم، فإن فهم الآليات الكامنة خلف نضوب الأنا وقصر النظر الانتباهي يعد مدخلًا ضروريًا لتفسير أنماط اتخاذ القرار غير الفعالة لدى طلاب الجامعة، ويمهد الطريق لتطوير استراتيجيات تربوية وإرشادية تعزز من كفاءة التنظيم الذاتي، وتحسن جودة القرارات الأكاديمية والحياتية.

ومن خلال هذه النماذج والنظريات الذي اهتمت بتفسير نضوب الأنا يرى الباحث ما يلي:

أن المرحلة الجامعية من أكثر المراحل التعليمية التي تتطلب من الطالب استنزافًا مستمرًا لموارد ضبط الذات، مما يجعله أكثر عرضة لحالة نضوب الأنا (Ego Depletion) وفقًا لنموذج قوة الطاقة لضبط الذات الذي قدمه (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). فإن أبرز العوامل المؤدية إلى نضوب الأنا تتعلق بمواقف متكررة تتطلب التحكم في السلوك والانفعالات واتخاذ قرارات إرادية، وهي سلوكيات حاضرة بكثافة في الحياة الجامعية.

ومن أبرز الأسباب التي تسهم في نضوب الأنا لدى طلاب الجامعة: مقاومة الإغراءات اليومية (مثل تأجيل استخدام الهاتف أو الامتناع عن الخروج للترفيه من أجل الدراسة)، والضغط المستمر لكبح الانفعالات السلبية المرتبطة بالإجهاد الأكاديمي أو الفشل المؤقت، وكذلك الانخراط في المهام المعقدة التي تتطلب تركيزًا وانتباهًا مستمرين، مثل أداء الاختبارات أو إعداد البحوث. كما يمثل الاحتكاك الاجتماعي داخل البيئة الجامعية سببًا آخر مهمًا، حيث يضطر الطالب إلى إدارة انطباعه أمام الأساتذة أو الزملاء، وهو ما يستهلك قدرًا كبيرًا من الموارد النفسية المرتبطة بضبط الذات.

علاوة على ذلك، فإن القيام بعدد كبير من القرارات اليومية—سواء ما يتعلق بالقرارات الدراسية، أو التخطيط للمستقبل المهني، أو التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية—يعد من العوامل التي تستهلك الطاقة النفسية المرتبطة بالتحكم التنفيذي

وبناء عليه، فإن تراكم هذه الضغوط والسلوكيات التنظيمية داخل البيئة الأكاديمية قد يؤدي إلى نضوب تدريجي في الموارد النفسية اللازمة لضبط الذات، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على جودة اتخاذ القرار، والتحصيل الأكاديمي، والتكيف النفسي والاجتماعي للطلاب الجامعي.

كما يرى الباحث أن نضوب الأنا لا ينتج عن الكسل أو ضعف الإرادة، بل عن استنزاف حقيقي لمورد نفسي محدد. وأنه كلما زادت المطالب اليومية التي تتطلب جهداً إرادياً، زادت احتمالية استنزاف الأنا. والبيئات التي تتطلب ضبطاً متكرراً أو تعدد مهام عالية التنظيم هي بيئات خصبة لنضوب الأنا، مثل البيئة الجامعية.

(ج)- أسباب نضوب الأنا: حددت الأدبيات عدداً من الأنشطة النفسية والسلوكية التي تسهم في استنزاف موارد الأنا وتؤدي إلى حالة نضوب، ومن بين أبرز الأسباب:

كبح الرغبات والإغراءات: يتطلب ضبط الدوافع الأولية—مثل مقاومة الأكل أو الامتناع عن الانفعال—مجهوداً تنظيمياً يؤدي إلى استنزاف مباشر لموارد الأنا (Muraven et al., 1998).

اتخاذ قرارات متعددة: أشارت الأدلة إلى أن اتخاذ سلسلة من الخيارات المتتالية يعد أحد أبرز مسببات نضوب الأنا، حيث يتطلب كل قرار كبحاً ضمناً للبدائل الأخرى (Vohs et al., 2007).

التفاعل الاجتماعي المجهد: يحفز تقديم الذات والانضباط السلوكي في المواقف الاجتماعية استهلاكاً مستمراً للطاقة التنظيمية، خاصة عندما يتطلب الموقف التحكم في الانطباعات أو إخفاء السمات الشخصية (Critcher & Ferguson, 2014).

تغيير العادات أو السلوك التلقائي: أي محاولة لتعديل السلوك الاعتيادي—مثل استخدام اليد غير المسيطرة أو تغيير نمط الكلام—يستلزم إنفاقاً إدراكياً مضاعفاً يؤدي إلى استنزاف مؤكد لمورد الأنا.

التخيل المعرفي المكثف: حتى تخيل النفس في مواقف تتطلب ضبطاً ذاتياً يمكن أن يؤدي إلى نضوب حقيقي في موارد التنظيم الذاتي (Ackerman et al., 2009).

الانخراط المتكرر في مهام ضبط الذات: مثل مقاومة الإغراءات، كبح الانفعالات، أو محاولة التحكم في السلوكيات غير المرغوبة، وهو ما يؤدي تدريجياً إلى استنزاف المورد النفسي المسؤول عن التنظيم الذاتي. مثال: مقاومة تناول الطعام، أو كبح الضحك، أو محاولة عدم التفكير في فكرة معينة (Baumeister et al., 1998).

المجهود الإدراكي المرتبط بالمهام المعرفية الصعبة: مثل أداء اختبار طويل (الذي يتطلب كبح الاستجابات التلقائية)، والذي يؤدي إلى انخفاض القدرة على ضبط التحيزات والسلوكيات التلقائية لاحقاً (Govorun & Payne, 2006).

الإجهاد الناتج عن تقديم الذات والانطباعات الاجتماعية: إدارة الانطباعات والتصرف بطريقة محددة أمام الآخرين يتطلب جهداً ذاتياً كبيراً يضعف الموارد الذاتية لاحقاً (Vohs, Baumeister, & Ciarocco, 2005).

القيام باختيارات متعددة ومتكررة: اتخاذ عدد كبير من القرارات في فترة زمنية قصيرة يستنزف مورد ضبط الذات، ويجعل الشخص أكثر عرضة للتسرع أو التردد في اتخاذ القرارات التالية (Vohs et al., 2007).

انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم: لأن الجلوكوز يعد موردا بيولوجيا حاسما للطاقة العقلية، فقد أظهر Gailliot et al. (2007) أن انخفاضه بعد بذل المجهود يؤدي إلى ضعف واضح في مهام ضبط الذات.

من خلال ما سبق يرى الباحث ما يلي:

يمثل كبح الدوافع والإغراءات (Muraven et al., 1998) والتحكم في الانفعالات (Schmeichel et al., 2006) من أبرز مظاهر الاستهلاك المباشر للطاقة النفسية الذاتية، حيث تتطلب مقاومة الانفعالات الأولية جهدا تنفيذيا متكررا يفضي إلى استنزاف موارد التنظيم الذاتي.

يعد إدراج التفاعل الاجتماعي المجهد وإدارة الانطباع الذاتي (Critcher & Ferguson, 2014؛ Vohs, Baumeister, & Ciarocco, 2005) من الأسباب المهمة، إذ تبرز كيف أن التكيف مع الأدوار الاجتماعية والانفعالية المتوقعة يستهلك موارد نفسية خفية ولكن فعالة. هذه الإشارة تنقل مفهوم نضوب الأنا من المجال الفردي البحت إلى البعد التفاعلي-الاجتماعي الذي غالبا ما يغفل في التفسيرات التقليدية.

ويظهر عمق المعالجة من خلال تناول تغيير العادات أو السلوك التلقائي والتخيل المعرفي المكثف (Ackerman et al., 2009)، وهي عوامل تتجاوز مجرد السلوك الظاهري لتؤكد أن نضوب الأنا قد ينشأ حتى من التمثيل الداخلي للسلوكيات المنظمة ذاتيا، مما يدعم نظرية أن مجرد تفعيل العمليات التنفيذية المرتبطة بالكبح، سواء فعلا أو تخيلا، يعد كافيا لاستنزاف موارد الذات. كذلك البعد النفسيولوجي متمثلا في انخفاض مستوى الجلوكوز (Gailliot et al., 2007)، وهو ما يعكس إدراكا للعلاقة التبادلية بين العمليات النفسية والموارد البيولوجية.

وينبغي التأكيد على أن الانخراط المتكرر في مهام ضبط الذات، حتى وإن كانت بسيطة أو يومية، يمكن أن يؤدي إلى حالة نضوب تراكمية تضعف الأداء المعرفي والانفعالي اللاحق، وكل ذلك كما تؤكد الأعمال الرئيسية في هذا المجال (Baumeister et al., 1998).

(د): العواقب النفسية والسلوكية لنضوب الأنا:

أفرز نموذج قوة الطاقة لضبط الذات (Strength Model of Self-Control) عددا من الآثار النظرية والتطبيقية المهمة، التي أسهمت في تفسير سلوك الإنسان في سياقات متعددة. حيث بينت النظرية أن نضوب الأنا (Ego Depletion) الناتج عن الاستهلاك المتكرر لموارد ضبط الذات يؤدي إلى تراجع في الكفاءة السلوكية والمعرفية والانفعالية. فقد أصبح مفهوم ضبط الذات ينظر إليه بوصفه موردا نفسيا قابلا للنفاذ، وليس مجرد خاصية ثابتة أو نمط دافعي، مما يفسر مظاهر العجز المؤقت عن التحكم في السلوك بعد مجهود تنظيمي أولي (Baumeister et al., 1998)؛ (Baumeister et al., 2007).

وننتج عن تراكم الأدلة التجريبية حول نضوب الأنا عدد من الآثار المهمة التي تؤثر على الفرد على المستويات النفسية، والمعرفية، والانفعالية:

الضعف في ضبط السلوكيات الاندفاعية: بعد نضوب الأنا، يصبح الأفراد أكثر عرضة للانخراط في سلوكيات غير منضبطة مثل الإفراط في الأكل، التهور، أو الانسحاب من المهام (Muraven et al., 2002).

تدهور الأداء المعرفي: يؤدي النضوب إلى انخفاض في الأداء ضمن المهام التي تتطلب الذاكرة العاملة، التفكير المنطقي، وكبح الاستجابات التلقائية (Schmeichel et al., 2003).

انخفاض جودة اتخاذ القرار: أظهرت الأدلة أن نضوب الأنا يفضي إلى تفضيل القرارات السهلة والسريعة، وتراجع القدرة على تحليل البدائل أو تقييم العواقب بعيدة المدى (Masicampo & Baumeister, 2008; Pocheptsova et al., 2009).

السلوكيات الاجتماعية غير الأخلاقية أو العدوانية: ازدياد احتمالية الغش، الكذب، أو إظهار العدوان بعد استنزاف موارد ضبط الذات (DeWall et al., 2007).

الانسحاب الاجتماعي وانخفاض الثقة: يؤدي النضوب إلى انخفاض الانفتاح على الآخرين، وتجنب التفاعل الاجتماعي المعقد (Uziel & Hefetz, 2014).

تدهور العلاقات الشخصية: تضعف القدرة على الحفاظ على توازن انفعالي في العلاقات، مما يؤدي إلى انخفاض التسامح وزيادة النزاعات (Finkel & Campbell, 2001).

انخفاض الشعور بالكفاءة الذاتية والحافز: حيث يرى الأفراد أهدافهم أقل أهمية ويشعرون بعجز ذاتي مؤقت، ما يؤثر سلباً في الدافعية الداخلية (van Dellen et al., 2014).

كما يؤدي نضوب الأنا إلى ضعف القدرة على إدارة الانطباع وتدهور جودة التفاعل مع الآخرين، خاصة في المواقف الاجتماعية الحساسة، مثل التفاعلات بين الأعراف أو عند تقديم الذات بصورة اجتماعية مقبولة (Vohs, Baumeister, & Ciarocco, 2005)؛ Richeson & Shelton, (2003). كما أكدت دراسات بيولوجية لاحقة ارتباط مستوى الجلوكوز في الدم بقدرة ضبط الذات، حيث إن انخفاضه بعد بذل جهد معرفي أو انفعالي يضعف الأداء في مهام تنظيمية لاحقة، في حين أن تعويضه يمكن أن يعيد للفرد قدرًا من القدرة على التحكم الذاتي (Gailliot et al., 2007).

وتظهر الأدلة أن موارد ضبط الذات قابلة للتحسين، شأنها شأن العضلات، من خلال تمارين منتظمة تُمارس على السلوك الإرادي، مما يؤدي إلى زيادة مقاومة النضوب عبر الزمن (Baumeister et al., 2006). كما تشير نتائج أخرى إلى أن الدافعية والتوقعات تسهم في تنظيم استهلاك الموارد النفسية، حيث يتجنب الأفراد الاستنزاف المفرط إذا توقعوا مهامًا مستقبلية تتطلب ضبطًا ذاتيًا إضافيًا (Muraven, Shmueli, & Burkley, 2006). من جهة أخرى، يمكن تقليل آثار النضوب مؤقتًا عبر استخدام الحوافز أو تفعيل المشاعر الإيجابية، أو إعداد خطط سلوكية مسبقة مثل "إذا...فإن" (Tice et al., 2007; Webb & Sheeran, 2003).

وبناء على ما سبق يرى الباحث أن الآثار المترتبة على نضوب الأنا في ضوء عينة البحث تتمثل فيما يلي:

ضعف ضبط السلوكيات الاندفاعية: يعد طلاب الجامعة من الفئات الأكثر عرضة لنضوب الأنا نظرًا لتعدد المهام وتكرار الضغوط الأكاديمية والانفعالية. ويتجلى أول الأثر السلوكي للنضوب في ضعف القدرة على كبح الاندفاعات، مما يؤدي إلى التهور، الانسحاب من المهام الدراسية، أو الانخراط في سلوكيات تعويضية مثل الأكل المفرط أو التسويف.

تدهور الأداء المعرفي: يؤثر نضوب الأنا سلباً على الكفاءة المعرفية للطالب، خاصة في مهام التفكير المنطقي، استخدام الذاكرة العاملة، أو التحكم في الاستجابات التلقائية. وهذا ينعكس في انخفاض جودة الأداء في الامتحانات، والواجبات التي تتطلب تركيزاً طويلاً أو تحليلاً نقدياً، ما يعوق التحصيل الأكاديمي.

ضعف اتخاذ القرار: مع انخفاض الموارد التنظيمية الذاتية، يصبح الطالب أكثر ميلاً لاتخاذ قرارات سريعة وسطحية دون تقييم كافٍ للبديل، مثل اختيار مسارات دراسية غير مناسبة، أو التعامل غير الناضج مع مواقف الضبط الأكاديمي أو التفاعل الاجتماعي داخل الحرم الجامعي.

اضطراب في التفاعل الاجتماعي والسلوك الأخلاقي: يؤدي نضوب الأنا إلى انخفاض في الانفتاح الاجتماعي والثقة بالآخرين، والميل إلى الانسحاب من التفاعلات المعقدة، إضافة إلى ارتفاع احتمالية السلوكيات غير الأخلاقية مثل الغش الأكاديمي أو الكذب في السياقات التقييمية. وتنعكس هذه التغيرات في تراجع جودة العلاقات الجامعية وازدياد النزاعات وضعف التسامح.

انخفاض الكفاءة الذاتية والدافعية: يعاني الطالب بعد نضوب الأنا من انخفاض مؤقت في شعوره بالقدرة على النجاح، ويصاب بنوع من العجز المدرك، ما يقلل من دافعيته الداخلية نحو الإنجاز الأكاديمي، ويجعله يرى أهدافه أقل أهمية أو صعوبة أكبر من المعتاد.

تدهور إدارة الانطباع الاجتماعي: يفقد الطالب القدرة على ضبط سلوكه اللفظي وغير اللفظي في مواقف اجتماعية حساسة، مثل تقديم الذات أو التعامل مع الآخر المختلف (مثل التفاعل بين الثقافات أو الأعراق)، مما يؤدي إلى توتر العلاقات الجامعية وصعوبة الاندماج في السياق الاجتماعي الجامعي.

العلاقة البيولوجية (دور الجلوكوز في التنظيم الذاتي): أشارت الدراسات إلى أن الجهد المعرفي أو الانفعالي يستهلك الجلوكوز، ما يضعف القدرة التنظيمية. وبالرغم من أن تعويض الجلوكوز يمكن أن يعيد جزءاً من الكفاءة التنظيمية، فإن ذلك يسلط الضوء على أهمية التوازن الجسدي والنفسي في الحفاظ على الأداء الأكاديمي والاجتماعي.

ثانياً اتخاذ القرار:

(أ) - مفهوم اتخاذ القرار:

يعد اتخاذ القرار جزءاً جوهرياً من التفاعلات اليومية، وقد عرفه سكوت وبروس (١٩٩٥) بوصفه استجابة اعتيادية مكتسبة تظهر عند مواجهة مواقف تتطلب اتخاذ قرارات، وهو نمط سلوكي قائم على العادة ولا يعد سمة شخصية. بل هو ميل قائم على العادة للاستجابة بطريقة معينة في سياق قرار محدد، ويكتسب فهم آليات اتخاذ القرار أهمية نظرية لكونه يعزز فهمنا للعقل وعملية التفكير ذاتها، فضلاً عن قيمته التطبيقية المرتبطة بتأثيره العميق في سلوكيات الآخرين (Rand et al., 2016).

ويرى عبدالمعطي سويد (٢٠٠٣) أن اتخاذ القرار هو عملية عقلية رشيدة تتمركز في عمليات ثلاث هي: البحث، والمفاضلة، والاختيار. وتعرفه رشا الطواشليبي (٢٠١٤) بأنه عملية عقلية تتطلب قدرة الطالب على تحديد المشكله والمفاضلة بين الحلول البديله او المتوفرة واختيار أنسب الحلول لتحقيق الهدف الذي وضعه الفرد لنفسه أو لحل مشكلة تواجهه. واستناداً إلى ما جاء

بدراسة (Lizarraga et al, 2009), يمكن تعريف اتخاذ القرار بأنه عملية معرفية وسلوكية تبين قدرة الفرد على إيجاد حلول وطرح البدائل المناسبة للمشكلات، واختيار أكثرها ملاءمة بعد دراسة وتقييم جميع جوانب المشكلة. ويرى (Ballard, 2025) أن اتخاذ القرار يشير إلى قدرة الطالب على تحديد وتحليل وحل التحديات أو العقبات التي تنشأ أثناء عملية اتخاذ القرار الأكاديمي.

ويرى الباحث أن اتخاذ القرار هو عملية عقلية سلوكية مكتسبة تعتمد على استجابات نمطية اعتيادية تظهر عند مواجهة مواقف تتطلب حسماً أو اختياراً بين بدائل متعددة، وتتضمن هذه العملية مراحل تحليل المشكلة، والبحث عن الخيارات، والمفاضلة بينها، ثم اختيار الحل الأنسب بما يحقق الأهداف المرجوة. وتمثل هذه العملية مؤشراً على قدرة الفرد على التفكير المنطقي وتوظيف المعطيات الأخلاقية والمعرفية في تحديد أفضل البدائل الممكنة في السياق الأكاديمي أو الحياتي.

(ب)- العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار:

تعد عملية اتخاذ القرار من أهم العمليات النفسية المعقدة التي تحدد كيفية تصرف الأفراد في مختلف المجالات الحياتية. وتتأثر هذه العملية بمجموعة واسعة من العوامل المعرفية، والانفعالية، والشخصية، والسياقية والاجتماعية والثقافية والتي تفاعلها يشكل نمط اتخاذ القرار النهائي.

(١)- العوامل المعرفية

تعتبر القدرات المعرفية من المحركات الأساسية التي تؤثر على كيفية معالجة المعلومات المتاحة أثناء اتخاذ القرار. تشير الدراسات الحديثة إلى أن الذاكرة العاملة، الانتباه، والمهارات التحليلية تلعب دوراً محورياً في تقييم البدائل (Kahneman, 2011). كما تؤثر التحيزات المعرفية مثل تحيز التأكيد (confirmation bias) والتحميل المعرفي على جودة القرارات، حيث يزيد التحميل المعرفي المرتفع من احتمال اللجوء إلى استراتيجيات اتخاذ قرار مبسطة قد تقلل من دقة النتائج (Lavie, 2010; Lieder & Griffiths, 2020).

(٢)- العوامل الانفعالية:

تظهر البحوث أن المشاعر تلعب دوراً حاسماً في توجيه عملية اتخاذ القرار. فالعواطف الإيجابية قد تعزز من التوجه نحو المخاطر، في حين أن العواطف السلبية قد تحفز السلوكيات المحافضة أو المتجنبة (Lerner et al., 2015). وهذا يتماشى مع نظرية "الحدس العاطفي" التي توضح كيف تؤثر المشاعر على تقدير الأفراد لاحتمالية وقوع الأحداث وتقييم المخاطر (Peters et al., 2017).

(٣)- العوامل الشخصية:

تبرز الأدبيات الحديثة أهمية سمات الشخصية في صياغة أنماط اتخاذ القرار. فالأفراد الذين يتمتعون بانفتاح ذهني وقدرة على التفكير التحليلي يميلون إلى اتخاذ قرارات أكثر عقلانية ومنهجية، في حين أن الأشخاص ذوي مستويات عالية من العصبيّة قد يتسمون باتخاذ قرارات متسرعة أو متجنبة (Ones et al., 2021).

(٤)- العوامل السياقية:

تشمل هذه العوامل الظروف المحيطة التي يتخذ فيها القرار، مثل الضغط الزمني ودرجة عدم اليقين. وتظهر الدراسات أن هذه الظروف تؤثر بشكل كبير على استراتيجيات اتخاذ القرار

المتبعة، حيث يؤدي الضغط الزمني وعدم اليقين إلى زيادة الاعتماد على الحدس أو اتخاذ قرارات سريعة قد تفتقر إلى التحليل المتعمق. (Simmons et al., 2021; Payne et al., 2022)

(٥)- العوامل الاجتماعية والثقافية:

تؤثر القيم الثقافية والأعراف الاجتماعية على تفضيلات اتخاذ القرار، حيث تتباين طرق تقييم الخيارات بناء على الخلفية الثقافية ومستوى التفاعل الاجتماعي. (Hofstede et al., 2020) فالمجموعات الثقافية التي تركز على الفردانية قد تشجع اتخاذ قرارات مستقلة، في حين أن الثقافات الجماعية قد تعزز القرارات التوافقية.

من خلال ما سبق يرى الباحث أن العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار في السياق الجامعي مع طلاب الجامعة: تتضح فيما يلي:

العوامل المعرفية: تعد الذاكرة العاملة والانتباه ضروريان لإدارة المهام الأكاديمية واتخاذ قرارات فعالة بشأن الدراسة والمشاركة الجامعية. كما أن الحمل المعرفي المرتفع شائع بين الطلاب أثناء فترات الامتحانات أو ضغط المشروعات، مما يجعلهم عرضة لاستخدام استراتيجيات سريعة أو غير دقيقة في اتخاذ القرارات (مثل اختيار مقررات غير مناسبة، وأيضاً التحيزات المعرفية مثل "تحيز التأكيد" قد تدفع الطالب لتجاهل معلومات نقدية حول اختياراته، مما يؤثر سلباً على جودة قراراته الأكاديمية أو الاجتماعية.

العوامل الانفعالية: يقلل القلق الأكاديمي والمزاج السلبي من قدرة الطالب على تقييم المخاطر والفرص بدقة، وقد يؤديان إلى تجنب التحديات أو الانسحاب من أنشطة تنموية مهمة. كما أن العواطف الإيجابية (مثل الحماس أو الفخر) قد تعزز اتخاذ قرارات محفوفة بالمخاطر أحياناً، مثل المبالغة في الالتزامات الدراسية أو الاجتماعية دون إدراك للقدرة الحقيقية على التحمل.

العوامل البيئية: يدفع الضغط الزمني في البيئة الجامعية (مثل المواعيد النهائية والامتحانات) العديد من الطلاب إلى الاعتماد على الحدس أو القرارات العجولة، ما قد يضر بنتائجهم أو علاقتهم. كما أن غموض المواقف (مثل تغيير خطط الدراسة أو سياسات الجامعة) يزيد من التردد ويؤثر على دقة القرارات.

العوامل الاجتماعية والثقافية: قد يؤدي التأثر بالأقران أحياناً إلى اتخاذ قرارات غير مدروسة لتحقيق القبول الاجتماعي (مثل اختيار تخصص شائع أو نشاط معين رغم عدم الاهتمام الحقيقي).

(ج) النظريات والنماذج المفسرة لاتخاذ القرار:

(١)- نظرية الاحتمالات (Prospect Theory)

تعد نظرية الاحتمالات (Prospect Theory) إحدى النظريات السلوكية الرائدة التي طورها دانيال كانيمان وعاموس تفيرسكي عام ١٩٧٩، والتي قدمت نموذجاً بديلاً للقرارات التي يتخذها الأفراد في مواجهة المخاطر وعدم اليقين، متجاوزة بذلك النموذج التقليدي القائم على فرضية العقلانية المطلقة في اتخاذ القرار. (Kahneman & Tversky, 1979).

وتنطلق النظرية من فرضية أساسية مفادها أن الأفراد لا يقيمون النتائج النهائية للخيارات بصورة موضوعية بناء على قيمة منفعتها المطلقة، وإنما يقيمونها نسبياً إلى نقطة مرجعية

شخصية تتغير بحسب السياق والتجربة الفردية. وعلاوة على ذلك، تظهر هذه النظرية أن الناس يعطون أوزاناً غير متناسبة لاحتمالات وقوع الأحداث، حيث يميلون إلى المبالغة في تقدير الاحتمالات الصغيرة والتقليل من قيمة الاحتمالات الكبيرة. (Tversky & Kahneman, 1992)

أبرز المبادئ التي تركز عليها النظرية تشمل:

- تجنب الخسارة (Loss Aversion): حيث إن الخسائر تسبب شعوراً نفسياً أقوى من المكاسب ذات القيمة المماثلة، مما يدفع الأفراد إلى اتخاذ قرارات تركز على تقليل الخسائر أكثر من تعظيم الأرباح.
- تأثير التأطير (Framing Effect) وهو التأثير الذي يجعل طريقة عرض المشكلة أو القرار (ككسب أو خسارة) تؤثر بشكل كبير على اختيار الأفراد.
- وظيفة القيمة (Value Function) التي تتصف بأنها مقعرة بالنسبة للمكاسب ومحدبة بالنسبة للخسائر، وتكون أكثر انحداراً في مجال الخسائر.
- وزن الاحتمالات (Probability Weighting): حيث يعامل الناس الاحتمالات بطريقة غير خطية، مما يؤثر على تقييمهم للمخاطر.

تستخدم نظرية الاحتمالات بشكل واسع في مجالات متعددة مثل الاقتصاد السلوكي، التسويق، الصحة العامة، والعلوم التعليمية، حيث تفسر كيف يتخذ الأفراد قرارات غير عقلانية في مواقف الحياة اليومية التي تتضمن المخاطر وعدم اليقين، وفي السياق التعليمي، توضح النظرية أن اتخاذ القرارات التعليمية لدى الطلاب والمعلمين يتأثر بشكل كبير بكيفية صياغة المعلومات والاختيارات، مما ينعكس على السلوكيات التعليمية مثل المشاركة، المخاطرة، وتبني أساليب التعلم الجديدة (Tversky & Kahneman, 1981; Wu & Gonzalez, 1996). يمكن تحفيز الطلاب عبر إعادة تأطير المهام التعليمية بطريقة تبرز المكاسب المحتملة بدلاً من الخسائر، مما قد يعزز من دافعيتهم ومشاركتهم.

(2) - نظرية التفكير السلوكي (Behavioral Reasoning Theory - BRT)

تعد نظرية التفكير السلوكي (Behavioral Reasoning Theory - BRT) إطاراً نظرياً متطوراً يستخدم لفهم آليات اتخاذ القرار والسلوك الإنساني. ويرى Westaby (2005) أن هذه النظرية تنطلق من فرضية جوهرية مفادها أن الأسباب التي يستند إليها الأفراد في تبرير سلوكهم تشكل متغيراً حاسماً يؤثر على نواياهم وسلوكياتهم.

وتقوم النظرية على محورين أساسيين، هما:

- الأسباب المؤيدة (Reasons For): وهي تلك الدوافع والحيثيات التي تدفع الفرد إلى تبني سلوك معين، وتشمل الفوائد المتوقعة والقيم الشخصية والتوقعات الإيجابية.
- الأسباب المعارضة (Reasons Against): وتمثل العوائق أو المبررات التي تدفع الفرد إلى الامتناع أو رفض السلوك، مثل المخاطر المتوقعة أو التكاليف النفسية والمادية.

ووفقاً للنظرية، تؤدي هذه الأسباب دوراً وسيطاً بين المعتقدات والنوايا، كما يمكن أن تؤثر وبشكل مباشر على السلوك، مما يضيف على النظرية درجة من المرونة التفسيرية والتنبؤية تفوق النماذج السلوكية التقليدية التي تركز بشكل أساسي على المعتقدات والاتجاهات فقط، ومن أبرز

مزايا نظرية التفكير السلوكي قدرتها على تفسير التباين في السلوك بين الأفراد عبر تحليل الأسباب المعلنة والضمنية للسلوك، مما يسمح بفهم أعمق للعوامل النفسية والسياسية التي تؤثر على عملية اتخاذ القرار. كما توفر النظرية إطارا ديناميكيا لدمج المتغيرات الثقافية والاجتماعية والشخصية، وهو أمر ضروري لفهم السلوك في بيئات معقدة ومتغيرة، وتتعدد مجالات تطبيقات نظرية التفكير السلوكي في المجال التربوي، حيث تساعد في تفسير أسباب تبني أو رفض استراتيجيات تعليمية أو سلوكية، مما يمكن من تطوير برامج تعليمية موجهة تعزز دافعية المتعلمين والمعلمين (Ajzen & Fishbein, 2005).

(٣)- نظرية التسلسل التحليلي (Analytic Hierarchy Process - AHP)

تعد عملية التسلسل التحليلي (AHP) إحدى أكثر أدوات اتخاذ القرار تعددية المعايير (Multi-Criteria Decision Making - MCDM) شهرة وانتشارا، وقد طورها الباحث الأمريكي ذو الأصل المصري توماس إل. ساعتي (Thomas L. Saaty) في سبعينيات القرن العشرين، وظهرت لأول مرة في منشوره التأسيسي عام ١٩٧٧ في مجلة Mathematical Psychology. كان الهدف الأساسي من تطوير هذا النموذج هو تقديم إطار منهجي لمساعدة الأفراد والمجموعات في اتخاذ قرارات معقدة تتضمن معايير متعددة ومتضاربة أحيانا.

المبادئ الأساسية لعملية التسلسل التحليلي: تركز عملية AHP على عدة مبادئ رئيسية:

- تفكيك المشكلة (Decomposition): يتم أولا تحليل المسألة أو القرار المعقد إلى مستويات هرمية تتكون من: الهدف العام من القرار (في القمة)، والمعايير الفرعية (في الوسط)، البدائل الممكنة (في القاعدة).
- المقارنة الزوجية (Pairwise Comparisons): يطلب من متخذ القرار إجراء مقارنات ثنائية بين عناصر كل مستوى بالنسبة للعناصر الأعلى منه، باستخدام مقياس تفضيلي يتراوح من ١ إلى ٩ (حيث ١ = تساوي الأهمية، و ٩ = أهمية قصوى لأحد العنصرين).
- حساب الأوزان النسبية (Priority Derivation): تشتق الأوزان النسبية لكل معيار أو بديل باستخدام الطرق الجبرية مثل طريقة القيم الذاتية (Eigenvalue Method) لتحديد مدى أهمية كل عنصر في السياق الكلي للقرار.
- اتساق التفضيلات (Consistency Check): يوفر AHP مؤشرا للاتساق (Consistency Ratio - CR) لاختبار مدى منطقية أحكام المقارنات الزوجية؛ حيث يقبل النموذج فقط إذا كان مؤشر الاتساق CR أقل من ١٠،٠.

من خلال عرض بعض النظريات السابقة المفسرة لاتخاذ القرار يرى الباحث ان هذه النظريات يمكن اعادة قرائتها في ضوء طلاب الجامعة علي النحو الآتي:

تبرز نظرية نظرية الاحتمالات أن الطلاب لا يقيمون خياراتهم التعليمية (كالمشاركة في مشروع، أو اختيار مقرر، أو تغيير تخصص) وفقا لقيمة المكاسب الموضوعية، بل يقيمونها انطلاقا من "نقطة مرجعية" قد تتأثر بتجاربه السابقة أو البيئة المحيطة بهم. وأن الطلاب يميلون إلى تجنب

فقدان الأشياء أكثر من سعيهم لتحقيق المكاسب. وهذا يفسر الإحجام عن خوض تحديات تعليمية جديدة خوفاً من الفشل، رغم ما قد تحمله من فرص.

أما نظرية التفكير السلوكي: فإنها تركز على الأسباب المؤيدة والمعارضة، وهي أداة فعالة لفهم سلوكيات الطلاب المعقدة: لماذا يقبل بعضهم على أساليب تعلم نشط؟ ولماذا يعزف آخرون عن المشاركة رغم توفر الموارد؟.

في حين أن نظرية التسلسل التحليلي توفر نموذجاً تطبيقياً ملائماً جداً في السياقات الأكاديمية، وتشجع النظرية على التفكير الهيكلي عبر استخدام المقارنات الزوجية لتقييم الخيارات، وهي مهارة معرفية عليا تتسق مع أهداف التعليم الجامعي القائم على التفكير النقدي واتخاذ القرار المبني على أدلة، كما تعزز النظرية من وعي الطلاب بضرورة الاتساق المنطقي في خياراتهم، ما يساعدهم على مراجعة أوجه التناقض في تفضيلاتهم واتخاذ قرارات عقلانية وشفافة.

(د) - مهارات اتخاذ القرار:

تعد مهارات اتخاذ القرار من اللبنة الأساسية في الأداء الأكاديمي والمهني والاجتماعي، وهي مجموعة من الكفايات المعرفية والانفعالية التي تمكن الفرد من تحليل الخيارات، والموازنة بينها، واختيار البديل الأنسب بناءً على الأهداف والمعايير الشخصية أو الموضوعية. ووفقاً للمنظورات النفسية الحديثة، (Cokely, et al., 2018; Yurtseven, et al., 2021) تتضمن مهارات اتخاذ القرار عدداً من المهارات التي تعمل معاً بشكل تكاملي ويمكن عرض ذلك على النحو التالي:

(1)- تحديد المشكلة (Problem Identification) القدرة على تعريف المشكلة أو الموقف بوضوح، والتمييز بين المشكلة الجوهرية والأعراض المصاحبة لها.

(2)- جمع المعلومات (Information Gathering): القدرة على جمع وتحليل المعلومات ذات الصلة من مصادر متعددة، مع التحقق من موثوقيتها ودقتها.

(3)- توليد البدائل (Generating Alternatives) صياغة مجموعة من الخيارات المتنوعة لحل المشكلة أو التعامل مع الموقف، والابتعاد عن التفكير الثنائي.

(4)- تقييم البدائل (Evaluating Alternatives) المقارنة بين البدائل بناءً على معايير محددة مثل الكلفة، الوقت، النتائج المتوقعة، والأثر الأخلاقي.

(5)- اختيار البديل الأمثل (Making the Decision)

اختيار البديل الذي يتوقع أن يحقق الأهداف المرجوة بدرجة عالية من الفاعلية، بناءً على التحليل السابق.

(6)- تنفيذ القرار (Implementing the Decision) وضع القرار موضع التطبيق العملي، مع التخطيط للموارد والزمن والإجراءات اللازمة.

(7)- مراقبة النتائج والتقييم (Monitoring and Evaluation)

مراجعة نتائج القرار وتقييم فعاليته، مع استعداد لتعديل الخطة أو إعادة اتخاذ القرار إذا لزم الأمر.

وتعد هذه المهارات جزءاً من العمليات التنفيذية العليا المرتبطة بالوظائف المعرفية المعقدة (executive functions)، خاصة في سياقات الضغط أو الغموض. (Vohs et al., 2008). وتعزز هذه

المهارات من المرونة المعرفية وتحجي من الوقوع في التحيزات المعرفية مثل التحيز التأكيدي والانحياز للمتوفر. (Kahneman, 2011)

من خلال ما سبق يرى الباحث ما يلي:

يعد اتخاذ القرار أمرا ذا أهمية خاصة نظرا لما يواجهه الطالب الجامعي من مواقف تتطلب اتخاذ قرارات متكررة ومعقدة تتراوح بين الخيارات الأكاديمية (اختيار التخصص، تنظيم الجدول الدراسي، أساليب الدراسة) والاجتماعية (التفاعل مع الزملاء أو أعضاء هيئة التدريس)، فضلا عن المواقف الضاغطة المرتبطة بالمستقبل المهني. وهنا تظهر ضرورة بناء كفايات تحليل المشكلة وتوليد البدائل بعيدا عن النمطية أو التسرع، بما يعزز من كفاءة اتخاذ القرار.

تعتبر مهارات اتخاذ القرار من العمليات المعرفية المعقدة التي تزداد أهميتها في المرحلة الجامعية، نظرا لطبيعة القرارات التي يواجهها الطالب في بيئة تتطلب قدرا عاليا من الاستقلالية والمرونة الذهنية. ويواجه طلاب الجامعة تحديات متعددة في تطبيق هذه المهارات، مثل غموض الأهداف، وضغوط الوقت، والتأثر بالتحيزات المعرفية والانفعالية. كما أن اتخاذ القرار لا يجري دائما وفق تسلسل خطي، بل يتطلب نمطا تكامليا مرنا يمكن الطالب من تعديل مساره عند الضرورة، وهو ما يعزز أهمية تطوير الوظائف التنفيذية والتفكير النقدي.

(هـ) - أنماط اتخاذ القرار:

قدم Scott & Bruce (1995) في دراستهم حول أنماط اتخاذ القرار أربعة أنماط أولية، ثم اكتشفوا نمطا خامسا أثناء التحليل، واستند الباحثون إلى نظريات سابقة مثل: نموذج هارين (1979): (الذي حدد 3 أنماط (عقلاني، حدسي، معتمد)، ونموذج درايفر (1990): الذي ركز على كمية المعلومات وعدد البدائل التي يبحث عنها الفرد، ونظريات المعالجة المعرفية: مثل تصنيف مكينني وكين (1974) لأنماط جمع المعلومات (إدراكي، استقبالي) وتقييمها (منهجي، تجريبي)، ونمط اتخاذ القرار هو "النمط المعتاد الذي يستخدمه الأفراد في اتخاذ القرارات أو "طريقة الفرد المميزة في إدراك مهام صنع القرار والاستجابة لها، ولا يعتبر سمة شخصية ثابتة، بل هو عادة مكتسبة تتأثر بالمواقف والسياقات المختلفة. ويمكن توضيح هذه الأنماط كما يلي:

- (١)- النمط العقلاني (Rational): يعتمد على جمع المعلومات المنظمة والتقييم المنطقي للبدائل . يركز على تحقيق أهداف محددة من خلال تحليل منهجي.
- (٢)- النمط الحدسي (Intuitive): يعتمد على المشاعر الداخلية أو "الإحساس الصحيح" دون تحليل مسبق، يتسم بالسرعة وغياب التخطيط التفصيلي.
- (٣)- النمط المعتمد على الآخرين (Dependent): يبحث عن توجيه الآخرين قبل اتخاذ القرار، يناسب الأفراد الذين يفتقرون إلى الثقة في قراراتهم الشخصية.
- (٤)- النمط المتجنب (Avoidant): يتجنب اتخاذ القرارات أو يؤجلها حتى اللحظة الأخيرة، يرتبط بالخوف من تحمل المسؤولية أو عدم الثقة بالنفس.
- (٥) النمط التلقائي أو العفوي (Spontaneous) اكتشف لاحقا: يتخذ قرارات سريعة وعفوية دون تفكير طويل، يركز على إنهاء عملية صنع القرار بأسرع وقت ممكن.

ومن حيث الاستقلالية بين الأنماط: الأفراد قد يستخدمون أكثر من نمط، لكن كل نمط يظل متميزاً. ومن حيث العلاقة بالتحكم الذاتي: فالنمط العقلاني يرتبط بالتحكم الداخلي. في حين النمط المتجنب أو المعتمد يرتبط بالتحكم الخارجي. ومن حيث الابتكار: فالنمط الحدسي يرتبط بالإبداع، بينما النمط العقلاني قد يحد من الابتكار بسبب الاعتماد المفرط على المنطق، تشير الأدبيات إلى ارتباط النمط العقلاني بالتحليل المنظم، بينما يرتبط النمط الحدسي بالاستجابات العاطفية أو الحدسية (Rand et al., 2016; Greene et al., 2008; El Othman, et al., 2020)

من خلال ما سبق يرى الباحث أن أنماط اتخاذ القرار التي قدمها سكوت وبروس (١٩٩٥) تعكس إطاراً تفسيريًا بالغ الأهمية لفهم الكيفية التي يتعامل بها طلاب الجامعة مع التحديات الأكاديمية والقرارات المصيرية المرتبطة بمسيرتهم التعليمية. فالنمط العقلاني، الذي يعتمد على جمع المعلومات وتحليل البدائل بطريقة منهجية، يظهر بوضوح لدى الطلاب ذوي المهارات التنظيمية العالية والرغبة في التخطيط، خاصة في القرارات المتعلقة باختيار التخصص، أو تنظيم الجداول الدراسية، أو إعداد البحوث. في المقابل، يعكس النمط الحدسي استجابة فورية قائمة على الحدس أو المشاعر الداخلية، وهو نمط قد يرتبط بالقرارات الإبداعية أو في مواقف تتطلب حسمًا سريعًا دون توافر معلومات كافية.

أما النمط المعتمد فيرتبط بالطلبة الذين يميلون إلى طلب التوجيه من الزملاء أو الأساتذة، وهو ما قد يشير إلى ضعف الثقة الذاتية أو الاعتماد على مصادر خارجية في اتخاذ القرار، في حين يعد النمط المتجنب مؤشراً على التردد أو القلق المرتبط بالنتائج الأكاديمية، وغالباً ما يؤدي إلى تأجيل اتخاذ قرارات مهمة مثل تقديم المشاريع أو اختيار المسارات المهنية. كما أن النمط العفوي يعكس سلوكاً سريعاً وغير مدروس قد يفتقر إلى التقييم الواقعي للعواقب، ما يجعله تحدياً في البيئات الأكاديمية التي تتطلب تأنيباً وتحليلاً.

الدراسات السابقة

تعددت الدراسات التي تناولت نضوب الأنا واتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة، وفيما يلي عرض لأهم الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت هذين المتغيرين مرتبة وفق تاريخ إجرائها.

حاولت دراسة (Vohs et al., 2008) التحقق من صحة نموذج الموارد المحدودة لتنظيم الذات، لذلك هدفت الدراسة إلى اختبار الفرضية التي تقول بأن اتخاذ العديد من القرارات يضعف التحكم الذاتي اللاحق. أجريت الدراسة على مجموعة من طلاب الجامعة بلغ عددهم ٣٤ طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعات فرعية، طلب من بعضهم اتخاذ قرارات بين سلع استهلاكية أو مقررات دراسية، بينما طلب من آخرين التفكير في الخيارات ذاتها دون اتخاذ قرارات فعلية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مجموعة الطلاب الذين اتخذوا قرارات أظهروا انخفاضاً في التحكم الذاتي، حيث أظهر هؤلاء الطلاب انخفاضاً في القدرة على التحمل البدني، وانخفاضاً في المثابرة عند مواجهة الفشل، وانخفاضاً في جودة حل المسائل الرياضية، وزيادة في التسويف وتأجيل المهام. كذلك أسفرت نتائج الدراسة عن أنه يمكن التنبؤ بالتحكم الذاتي لدى الطلاب في المرحلة الجامعية من خلال اتخاذ القرارات.

وسعت دراسة (Job et al., 2010) إلى الكشف عن دور معتقدات الفرد في حدوث نضوب الأنا. أجريت الدراسة على مجموعة من طلاب الجامعة بلغ عددهم ٢٧٨ طالباً. وقد تم تقسيم هذا العدد من الطلاب إلى مجموعات فرعية حسب معتقداتهم عما إذا كانت قوة الإرادة تمثل مورداً محدوداً أم لا، وأجريت على كل مجموعة دراسة ميدانية حيث تم تعريضهم إلى خبرة مرهقة ثم

اختبار الضبط الذاتي لديهم بعد هذه الخبرة. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الفروق الفردية في معتقد الفرد عن الإرادة لها تأثير في نضوب الأنا، فالطلاب الذين يعتقدون أن القدرة على التحكم الذاتي ليست محدودة لم يظهر عليهم تراجع في ضبط النفس بعد تجربة مرهقة، في حين أن الطلاب الذين يعتقدون أن القدرة على التحكم الذاتي محدودة أظهروا تراجعاً في ضبط النفس بعد خضوعهم لخبرة مرهقة. وبذلك فإن نتائج الدراسة تؤكد على أن التراجع في التحكم الذاتي بعد مهمة مرهقة أو في أوقات تتطلب جهداً قد يعكس معتقدات الأفراد بشأن توفر الإرادة أكثر من كونه نضوباً حقيقياً للموارد النفسية.

وهدفت دراسة (Dou et al., 2014) إلى الكشف عن تأثير ضبط النفس على اتخاذ القرار الاندفاعي باستخدام تجارب سلوكية وتقنيات الرصد الكهربي للدماغ، وانطلقت الدراسة من أساس نظري يعتمد على نموذج قوة الإرادة والذي يشير إلى أن ممارسة ضبط النفس تستنزف الموارد المحدودة للموارد للسيطرة الذاتية، مما يؤدي لاحقاً إلى ضعف الأداء في المهام التي تتطلب ضبطاً ذاتياً، وهو ما يعرف بنضوب الأنا. واستندت الدراسة أيضاً على نموذج عصبي والذي يؤكد على أن انخفاض أو ارتفاع نشاط الفص الجبهي من الآليات العصبية لفشل ضبط النفس. أجريت الدراسة على مجموعة من طلاب الجامعة بلغ عددهم ٨٢ طالباً وطالبة. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن نضوب الأنا يثبط تنشيط الفص الجبهي الأيسر في المراحل المبكرة من اتخاذ القرار، مما يقلل من قدرة الأفراد على إدراك التناقضات بين الخيارات ويضعف مقاومتهم لإغراءات المكافآت الفورية، ويدفعهم للاعتماد على نظام التجربة الحسية، وهو ما يؤدي إلى قرارات اندفاعية.

هدفت دراسة (Yam, et al., 2014) إلى التعرف على نضوب الأنا وآثاره على اتخاذ القرارات الأخلاقية، وافترضت الدراسة أن استنزاف الأنا يمكن أن يؤدي إلى زيادة في السلوك غير الأخلاقي وأن هذا التأثير يتوقف على مدى الإجماع من الناحية الاجتماعية على هذا السلوك. و ذلك استناداً إلى نظريات الإجماع الاجتماعي وصنع القرار ثنائي العملية، شارك في الدراسة، عبر منصة Amazon، مجموعه ٢١٤ بالغاً من الذكور والإناث، اختير المشاركون للمشاركة في دراسة بعنوان "الإرهاق والأداء الإدراكي". تم توزيع المشاركين عشوائياً في البداية على إحدى الحالات الأربع، وتشير النتائج إلى أنه مع التحكم في موارد ضبط النفس لدى المشاركين يكونون أقل عرضة للانخراط في سلوك غير أخلاقي لدى الأشخاص ذوي الإجماع الاجتماعي المرتفع نتيجةً لزيادة التعب الذاتي، وبالنظر إلى هذه النتائج مجتمعةً تتحدى افتراضاً شائعاً حول الآثار السلبية لاستنزاف الأنا على اتخاذ القرارات الأخلاقية ووجد أن الإجماع الاجتماعي على السلوك غير الأخلاقي هو الوسيط في هذه العلاقة، كما أكدت الأدلة المتقاربة أن استنزاف الأنا يزيد من السلوك غير الأخلاقي للإجماع الاجتماعي المنخفض نسبياً، إلا أنه مع ذلك يقلل من السلوك غير الأخلاقي للإجماع الاجتماعي المرتفع.

حاولت دراسة (Furley, et al., 2013) فحص علاقة استنزاف الأنا، وضبط الانتباه، واتخاذ القرار في الرياضة، افترضت الدراسة أن أفراد العينة الذين يمتلكون موارد كافية لضبط النفس سيؤدون أداء أفضل نسبياً في مهمة اتخاذ القرار، وبلغت عينة الدراسة (٤٠) لاعبياً رياضياً (٢٠ لاعبياً و٢٠ لاعبة)؛ متوسط ٢٢ ¼. انحراف معياري ٣.٦ ¼، وأوضحت النتائج أن هناك علاقة سالبة بين اتخاذ القرار ونضوب الأنا لدى عينة البحث، وأن لاعبي كرة السلة الذين يمتلكون موارد كافية لضبط النفس يتخذون قرارات أفضل نسبياً، مقارنةً بمجموعة استنفدت موارد ضبط النفس لديها في مهمة سابقة

تتطلب ضبط النفس، وتشير النتائج إلى أن امتلاك قوة كافية لضبط النفس في البيئات الرياضية شأنها أن تكون مفيدة لاتخاذ القرار.

وسعت دراسة (Hurley, 2015) إلى فحص العلاقة بين نضوب الأنا واتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة والآثار الأكاديمية المترتبة عليها دراسة تحليلية في ضوء نظرية ضبط الذات، وتحليل الانعكاسات الأكاديمية المترتبة على هذه العلاقة، خصوصاً في ظل الضغوط الدراسية والتحديات المتزايدة التي تواجه الطالب الجامعي، تكونت عينة الدراسة من (57) طالباً، بلغ متوسط أعمارهم (22-) عاماً، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت الأدوات على العينة في عدد من التخصصات النظرية والعلمية، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة بين نضوب الأنا وجودة اتخاذ القرار، وكان لذلك انعكاس في انخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي المدرك.

وهدف دراسة وائل الشاذلي ومحمد عبدالعظيم (2019). إلى التعرف على درجة كل من نضوب الأنا وقلق المستقبل والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت عينة الدراسة (90) من الطلاب الموهوبين بالصف الأول الثانوي العام بمحافظة سوهاج، طبق عليهم مقياس نضوب الأنا (إعداد الباحثين) ومقياس قلق المستقبل (إعداد الباحثين)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين نضوب الأنا وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة، كما جاءت درجة نضوب الأنا لديهم (متوسطة)، وكذلك درجة قلق المستقبل (متوسطة)، وقد وجدت فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في نضوب الأنا لصالح الذكور، بينما لم توجد فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى إلى الجنس، كما أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال نضوب الأنا، وفي ضوء ذلك قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات لتفعيل الخدمات الإرشادية للطلاب الموهوبين وتدريبهم على ضبط الذات، وتوفير مناخ دراسي يتحدى قدراتهم مما يحقق لهم الأمان النفسي وعدم القلق من المستقبل.

وسعت دراسة يوسف عبدالصبور (2019) إلى التعرف على نضوب الأنا وأثره على كل من النوع والعمر لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة البحث من (200) من طلاب جامعة سوهاج، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (19-24) سنة. واستخدم البحث مقياس نضوب الأنا (إعداد الباحث). وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أعمار عينة الدراسة على مقياس نضوب الأنا ككل لصالح العمر من (19 - 21) سنة، كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث من الجنسين على مقياس نضوب الأنا وكانت هذه الفروق لصالح الذكور.

وهدف دراسة انتظار عباس (2022) إلى التعرف على نضوب الأنا والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة وكذلك التعرف على الدلالة في الفروق الإحصائية لمتغيري (النوع- التخصص) لكلا المتغيرين فضلاً عن التعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرين ودلالة الفروق في العلاقة بين كلا المتغيرين. وتكونت عينة الدراسة من (377) طالباً وطالبة جامعية، وقام الباحث ببناء مقياس نضوب الأنا ومقياس المساندة الاجتماعية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: طلبة الجامعة ليس لديهم نضوب للأنا، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نضوب الأنا وفقاً لمتغيري النوع والتخصص، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين نضوب الأنا والمساندة الاجتماعية حسب التخصص.

وحاولت دراسة وهاد عقيلي، ونوال الضبيان (٢٠٢٣). التعرف على مستوى نضوب الأنا لدى عينة من الطلاب الموهوبين بمدينة جدة، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في نضوب الأنا وفقا للمتغيرات الديموغرافية (النوع، المرحلة الدراسية، البيئة التعليمية). تكوّنت عينة البحث من (٤٥٢) من الطلبة الموهوبين بالمرحلة المتوسطة والثانوية، في المدى العُمري (١١-١٨) عامًا، بمتوسط عمري قدره (١٤,٣٥) عامًا، وطبّقت الباحث مقياس نضوب الأنا للموهوبين (الشاذلي، ومحمود، ٢٠١٩)، توصّلت نتائج البحث إلى وجود مستوى منخفض لنضوب الأنا وأبعاده، كما أنه لا توجد فروق في نضوب الأنا وفقا لمتغير الجنس، بينما توجد فروق في بعد الشعور بالاستنزاف وبعد تشتت الانتباه لصالح الإناث، ولا توجد فروق في نضوب الأنا وأبعاده وفقا للمرحلة الدراسية والبيئة التعليمية.

هدفت دراسة (Delaney, et al., 2015) إلى الكشف عن مدى وجود اختلافات في أنماط صنع القرار حسب العمر والنوع، باستخدام التحليل تم بحث فيما إذا كانت أنماط صنع القرار العقلانية، والحدسية، والعفوية، والتبعية، والتجنبية (سكوت وبروس، ١٩٩٥) تتحد لتشكل أنماطاً مميزة لصنع القرار تختلف باختلاف العمر والجنس. جُمعت بيانات استبيان التقرير الذاتي من ١٠٧٥ عضوًا في لجنة راند للحياة الأمريكية (٢, ٥٦٪ إناث، ١٨-٩٣ عامًا، متوسط التقدير = ٥٣,٤٩). حُدثت ثلاثة أنماط لصنع القرار: العاطفي/التجريبي، والمستقل/المتحكم في ذاته، والتبعية الموجه نحو العلاقات الشخصية. أظهرت النتائج أن كان كبار السن أقل عرضة للانتماء إلى النمط العاطفي/التجريبي، وأكثر عرضة للانتماء إلى النمط المستقل/المتحكم في ذاته. أما الإناث، فكانت أقل عرضة للانتماء إلى النمط العاطفي/التجريبي، وأكثر عرضة للانتماء إلى النمط التبعية الموجه نحو العلاقات الشخصية.

وهدف دراسة (Teleb (2022) إلى الكشف عن الاختلاف في نضوب الأنا وفقا لكل من النوع والعمر لدى طلاب الجامعة، كما هدفت الدراسة إلى امكانية التنبؤ بنضوب الأنا من خلال ضبط الذات وتنظيم الذات والتلكؤ الأكاديمي. أجريت الدراسة على ٤٠٠ طالب بالمرحلة الجامعية تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٢١) سنة، واعتمدت الدراسة في قياس المتغيرات على مقياس نضوب الأنا، ومقياس ضبط الذات، ومقياس تنظيم الذات، ومقياس التلكؤ الأكاديمي. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الذكور والإناث في نضوب الأنا في اتجاه مجموعة الإناث، كما أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بنضوب الأنا بمعلومية كل من ضبط الذات وتنظيم الذات والتلكؤ الأكاديمي.

وسعت دراسة (Li, L. et al. (2022) إلى الكشف عن العلاقة بين نضوب الأنا والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الجامعة، كما هدفت إلى الكشف عن الدور الوسيط للكفاءة الذاتية الاجتماعية في العلاقة بين نضوب الأنا والسلوك الاجتماعي الإيجابي، وإلى الكشف عن الدور التعديلي للاعتقاد الشخصي في العلاقة بين الكفاءة الذاتية الاجتماعية والسلوك الاجتماعي الإيجابي. شارك في الدراسة مجموعة من طلاب المرحلة الجامعية بلغ عددهم ١١٢٢ طالبًا، طبقت عليهم أدوات الدراسة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الكفاءة الذاتية الاجتماعية تقوم بدور الوسيط في العلاقة بين نضوب الأنا والسلوك الاجتماعي الإيجابي، أي أن نضوب الأنا يمكن أن يتنبأ بالسلوك الاجتماعي الإيجابي من خلال تأثيره على الكفاءة الذاتية الاجتماعية. كما أشارت النتائج إلى أن

الاعتقاد الشخصي بعدالة العالم عدل العلاقة بين الكفاءة الذاتية الإجتماعية والسلوك الإجتماعي الإيجابي، وهذا يشير إلى أن الاعتقاد يؤثر في مدى قوة العلاقة بين هذين المتغيرين.

واستهدفت دراسة عبير الخولي(٢٠٢٤)الكشف عن نضوب الأنا وعلاقته بالكفاءة الانفعالية لدى معلمي المراحل المختلفة، وفي سبيل ذلك استخدمت الباحث المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٢٥) معلما ومعلمة بواقع (١٢٥) معلما ومعلمة في الدراسة الاستطلاعية و(٣٠٠) معلما ومعلمة في الدراسة الأساسية، ممن تراوحت أعمارهم بين (٣٥) إلى (٥٨) عاما، وطبق عليهم مقياس نضوب الأنا (إعداد الباحث) ومقياس الكفاءة الانفعالية (إعداد عبد الهادي السيد عبده، فاروق عثمان)، وأسفرت نتائج اختبار (ت) عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المعلمين على مقياس نضوب الأنا يمكن أن تعزى إلى اختلاف النوع والتخصص والبيئة وسنوات الخبرة والمرحلة التعليمية، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المعلمين على مقياس الكفاءة الانفعالية راجعة إلى اختلاف كل من التخصص والبيئة وسنوات الخبرة والمرحلة التعليمية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية (بين) درجاتهم في مقياس نضوب الأنا ودرجاتهم في مقياس الكفاءة الانفعالية.

وسعت دراسة Fan et al., 2024 إلى الكشف عن نضوب الأنا كمتغير وسيط بين قلق الحالة والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. أجريت الدراسة على مجموعة من طلاب الجامعة بلغ عددهم ٣٣٧٠ طالبا وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى أن نضوب الأنا يتوسط بشكل جزئي العلاقة بين قلق الحالة والتسويق الأكاديمي، وهذا يعني أن نضوب الأنا عنصر وسيط مهم يمكن من خلاله تفسير العلاقة بين كل من القلق والتسويق لدى طلاب الجامعة.

تعليق على الدراسات السابقة

بعد استعراض هذه المجموعة المتنوعة من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة، يمكن التعليق عليها من حيث الهدف والعينة والنتائج. فمن حيث الهدف أظهرت الدراسات السابقة تنوعاً في الأهداف البحثية التي تناولت متغير نضوب الأنا، حيث سعت معظمها إلى استكشاف علاقته بمتغيرات معرفية أو سلوكية أو انفعالية مثل ضبط النفس، السلوك الأخلاقي، السلوك الاجتماعي، الكفاءة الانفعالية، والتسويق الأكاديمي. وقد ركزت بعض الدراسات على العلاقة المباشرة بين نضوب الأنا ومتغير آخر (مثل Hurley, 2015، وعبير الخولي، ٢٠٢٤)، في حين اتجهت دراسات أخرى نحو بناء نماذج تفسيرية أكثر تعقيداً عبر إدخال متغيرات وسيطة أو معدلة، مثل الكفاءة الذاتية الاجتماعية (Li et al., 2022) أو المعتقدات الشخصية (Job et al., 2010) أو الإجماع الاجتماعي (Yam et al., 2014).

أما من حيث العينة، فقد تراوحت أحجام العينات بين دراسات صغيرة مثل Vohs et al. (2008) التي اقتصررت على ٣٤ طالباً جامعياً، ودراسات ذات عينات كبيرة نسبياً مثل Fan et al. (2024) التي شملت ٣٣٧٠ طالباً جامعياً. وقد تفاوتت طبيعة العينات أيضاً بين طلاب جامعيين، وطلاب موهوبين بالمرحلة الثانوية (كما في دراسة الشاذلي وعبدالعظيم، ٢٠١٩)، أو معلمين (كما في دراسة عبير الخولي، ٢٠٢٤). إضافة إلى عينات مجتمعية متنوعة كما في (Delaney et al., 2015). وتغطي هذه الدراسات سياقات عمرية ومهنية وتعليمية متعددة، إلا أن الغالبية العظمى منها ركزت على طلاب المرحلة الجامعية، وهو ما ينسجم مع طبيعة العينة في الدراسة الحالية.

وبالنظر إلى النتائج، نجد أن معظم الدراسات توصلت إلى أن نضوب الأنا يرتبط سلبيًا بمجموعة من المتغيرات مثل القدرة على اتخاذ القرار، وضبط النفس، والمثابرة، وجودة الأداء الإدراكي والسلوكي، وهو ما يتفق مع الأساس النظري القائم على نموذج الموارد المحدودة لقوة الإرادة. فعلى سبيل المثال، توصلت دراسة (Dou et al. (2014 إلى أن نضوب الأنا يضعف تنشيط الفص الجبهي المسؤول عن ضبط النفس واتخاذ القرار، في حين أظهرت دراسة (Hurley (2015 أن نضوب الأنا يؤدي إلى تراجع جودة اتخاذ القرار الأكاديمي. من ناحية أخرى، توصلت بعض الدراسات العربية (مثل انتظار عباس، ٢٠٢٢) إلى نتائج مختلفة، حيث لم تظهر دلالة إحصائية للفروق في نضوب الأنا تبعًا للنوع أو التخصص، كما رأت أن طلاب الجامعة لا يعانون بدرجة واضحة من هذا النضوب.

ومن حيث أوجه التشابه والاختلاف، اتفقت الدراسات في أغلبها على التأثير السلبي لنضوب الأنا على الأداء الإدراكي والسلوكي، بينما اختلفت في مدى تأثير الجنس أو العمر أو البيئة التعليمية. فبعض الدراسات (مثل الشاذلي وعبدالعظيم، ٢٠١٩؛ يوسف عبدالصبور، ٢٠١٩) أشارت إلى أن الذكور أكثر عرضة لنضوب الأنا، في حين أشارت دراسات أخرى (مثل Teleb، 2022؛ وهاد عقيلي ونوال الضبيان، ٢٠٢٣) إلى أن الإناث قد يتفوقن في بعض أبعاد ضبط الذات أو لا توجد فروق دالة من الأصل

وبذلك يمكن القول بأن الدراسة الحالية تختلف عن غيرها من الدراسات السابقة من حيث تركيزها على نضوب الأنا واتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة، في إطار تنبؤي فارق يجمع بين اختبار مستوى كلا المتغيرين لدى طلاب الجامعة من جهة، واختبار الفروق وفقًا لمتغيرات النوع والتخصص والفرقة الدراسية من جهة أخرى، وهو ما لم يتم تناوله بصورة تكاملية في الدراسات السابقة. وتستفيد الدراسة من نتائج الأبحاث السابقة في دعم الفرضية النظرية، كما تسعى إلى سد فجوة بحثية واضحة تتعلق بتحليل كيفية تأثير نضوب الأنا على عملية اتخاذ القرار باعتبارها من أهم المهارات الحياتية للطلاب الجامعي، في ظل تزايد الضغوط النفسية والأكاديمية في البيئة الجامعية المعاصرة.

فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض الآتية:

الفرض الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات نضوب الأنا (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى طلاب الجامعة.

الفرض الثاني لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أنماط اتخاذ القرار لدى طلاب المرحلة الجامعية.

الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات ترتيب أنماط اتخاذ القرار (العقلاني، العفوي، الاعتمادي، الحدسي، المتجنب) لدى طلاب الجامعة.

الفرض الرابع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نضوب الأنا وفقًا لبعض المتغيرات الديموغرافية متمثلة في النوع (ذكور/ إناث)، التخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي).

الفرض الخامس: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط اتخاذ القرار وفقا لبعض المتغيرات الديموغرافية متمثلة في النوع (ذكور/ إناث)، التخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي).

الفرض السادس: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نضوب الأنا وفقا للفرقة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)

الفرض السابع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط اتخاذ القرار وفقا للفرقة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة).

الفرض الثامن: يمكن التنبؤ بأنماط اتخاذ القرار بمعلومية نضوب الأنا لدى طلاب الجامعة.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: يعتمد هذا البحث على استخدام المنهج الوصفي؛ من أجل تحقيق أهداف البحث، والذي يهدف من خلاله وصف الظاهرة موضوع البحث وجمع المعلومات والبيانات الكمية وتحليل واقع الظاهرة وتفسيرها من حيث؛ طبيعتها ومستوى وجودها، وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى.

ثانياً: مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من طلاب كليات التربية بجامعة الأزهر.

ثالثاً: عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من طلاب الجامعة، وقد قسم الباحث عينة البحث كالتالي:

(أ)- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: حيث تكونت من (١٠٠) طالبا وطالبة من نفس المجتمع الأصلي لعينة البحث، وقد بلغ متوسط أعمارهم (٢٠,٠٣) عاما، بانحراف معياري = (١,٥٩٨) وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

(ب)- عينة المشاركين في البحث: وتكونت من (٦٠٤) طالب جامعي، وقد بلغ متوسط أعمارهم (٢٠,٥٣) عاما، بانحراف معياري = (١,٩٣٣)، وتم توزيعه عينة الدراسة حسب النوع والتخصص والفرقة كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١) توزيع عينة الدراسة

الفرقة	النوع	علمي	أدبي	الإجمالي
الأولى	ذكور	٩١	٤٦	١٥٠
	إناث	٥٩	٣٠	
الثانية	ذكور	٧٤	٣٩	١٣٩
	إناث	٦٥	٢٥	
الثالثة	ذكور	٧٠	٤٠	١٤٩
	إناث	٧٩	٤٥	
الرابعة	ذكور	٨٥	٤٣	١٦٦
	إناث	٨١	٣٨	
الإجمالي				٦٠٤

رابعاً: أدوات البحث:

تمثلت أدوات البحث في مقياس نضوب الأنا من إعداد الباحث، ومقياس انماط اتخاذ القرار إعداد (Scott & Bruce, 1995) ترجمة الباحث، ويمكن عرض أدوات البحث علي النحو التالي:

(أ)- مقياس نضوب الأنا إعداد الباحث:

اعتمد في بناء المقياس على مراجعة الإطار النظري للبحوث والدراسات السابقة لمفهوم نضوب الأنا وفي ضوء المفاهيم النظرية لنموذج قوة الطاقة لضبط الذات (The Strength Model of Self-Control)، ونظرية قصر النظر الانتباهي لضبط النفس (Attentional Myopia Model of Self-Control) ونظرية التبرير الذاتي، وبعض المقاييس ذات الصلة به ومنها: (وائل الشاذلي ومحمد عبد العظيم، ٢٠١٠؛ يوسف عبدالصبور ٢٠١٩؛ انتظار عباس، ٢٠٢٢؛ وهاد عقيلي، ونوال الضبيان، ٢٠٢٣؛ عبير الخولي، ٢٠٢٤)، (Hurley, 2015) وبناء على ذلك تم وضع (١٥) عبارة، يستجيب عليها المفحوص وفقاً لتدرج ثلاثي، ويتم التصحيح وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك.

في ضوء ذلك يعرف الباحث نضوب الأنا إجرائياً بأنه: درجة الانخفاض في قدرة الطالب الجامعي على ممارسة التنظيم الذاتي بعد الانخراط في مهمة أكاديمية أو انفعالية سابقة تطلبت ضبطاً ذاتياً، ويُقاس ذلك من خلال مؤشرات مثل ضعف مقاومة الإغراءات، التشتت، أو الميل إلى اتخاذ قرارات متسرعة وغير منضبطة في مواقف لاحقة غير مرتبطة مباشرة بالموقف الأصلي". وبناءً على التعريف الإجرائي الذي تم استخلاصه من مختلف الأطر النظرية يمكن اقتراح مقياس مبدئي لنضوب الأنا لدى طلاب الجامعة، يتضمن أبعاداً رئيسة تعكس المكونات النفسية المرتبطة بهذه الظاهرة. ويمكن تعريف الأبعاد المقترحة للمقياس علي النحو التالي:

البعد الأول المقترح: ضعف مقاومة الإغراءات: يشير إلى انخفاض قدرة الفرد على مقاومة الدوافع الفورية أو الانفعالات الحادة بعد بذل جهد إرادي مسبق.

البعد الثاني المقترح: تراجع الضبط السلوكي: يعبر عن ضعف القدرة على كبح التصرفات التلقائية أو التحكم في ردود الأفعال التلقائية بعد المهام المستترة.

البعد الثالث المقترح: تشوش الانتباه: يتضمن تدني القدرة على التركيز واتخاذ قرارات عقلانية بسبب تضيق الانتباه وارتفاع العبء المعرفي.

البعد الرابع المقترح: انخفاض المثابرة: يظهر في انخفاض دافعية الفرد للاستمرار في أداء المهام طويلة المدى أو الالتزام بالمعايير الشخصية بعد بذل جهد إرادي.

البعد الخامس المقترح: الإرهاق الانفعالي: يتجلى في الشعور بالتعب الذهني والنفسي المصاحب لانخفاض موارد التحكم الذاتي.

آراء الخبراء: تم عرض المقياس في صورته الأولية على (٣) من السادة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجالي الصحة النفسية وعلم النفس التعليمي، وقد أشار بعض الخبراء بتعديل صياغة بعض العبارات لتناسب عينة البحث وقد راعى الباحث ذلك.

الخصائص السيكومترية لمقياس نضوب الأنا: قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس نضوب الأنا بالطرائق الآتية:

- صدق البناء من خلال التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي.
- الاتساق الداخلي والعلاقة البيئية بين الأبعاد.
- ثبات الأداة باستخدام معامل كرونباخ لكل بعد.

أولاً: الصدق:

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

١- الصدق العاملي الاستكشافي:

تم إجراء التحليل العاملي لمكونات المقياس وفق الخطوات الآتية: أولاً، تم حساب مصفوفة الارتباط بين مفردات المقياس على عينة التقنين (ن=١٠٠)، وتأكد الباحث من عدم وجود ارتباطات عالية جداً أو منخفضة جداً (أقل من ٠,٢٥ أو أكثر من ٠,٩٠)، مما يدل على ملاءمة البيانات للتحليل. ثم تم اختبار مدى كفاية العينة باستخدام اختبار KMO، وبلغت قيمته (٠,٨٨٣)، وهي قيمة مرتفعة تدل على ملاءمة العينة للتحليل العاملي وفقاً للحد الأدنى المقبول (٠,٥٠) الذي حدده Kaiser (1974). بعد ذلك، تم استخدام طريقة تحليل المكونات الرئيسية (Principal Components) لاستخراج العوامل التي لها جذور كامنة أكبر من الواحد، تلاها تدوير متعامد للعوامل بطريقة "فارماكس" وفقاً لمحك كايزر الذي يعتمد معامل تشبع لا يقل عن ٠,٣٠. وأسفر التحليل عن استخراج خمسة عوامل رئيسية، كما هو موضح في الجدول الخاص بنتائج التدوير.

العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس نضوب الأنا

جدول (٢)

رقم العامل الأول	رقم العبارة	العامل الثاني	رقم العبارة	العامل الثالث	رقم العبارة	العامل الرابع	رقم العبارة	العامل الخامس	رقم العبارة
١	٠,٤٢٣	٢	٠,٤٠٩	٣	٠,٧٦٠	٤	٠,٣٨٧	٥	٠,٧٣٩
٦	٠,٥٠٦	٧	٠,٣٨٧	٨	٠,٤٦٥	٩	٠,٥٥١	١٠	٠,٤١٧
١١	٠,٧٧٦	١٢	٠,٦٠١	١٣	٠,٦٨٦	١٤	٠,٧٧٦	١٥	٠,٦٢٢
الجذر الكامن	٢,٤٤٩	الجذر الكامن	٢,٠٥١	الجذر الكامن	١,٧٣١	الجذر الكامن	١,٦١٠	الجذر الكامن	١,٢٦٧
التباين	١٦,٦٦٠	التباين	١٣,٦٧٤	التباين	١١,٥٤٠	التباين	١٠,٧٣٤	التباين	٨,٤٤٤

- تحديد المفردات التي تشبعت على كل عامل : بالنظر إلى جدول التحليل العاملي بعد التدوير (٢) يتضح ما يلي :

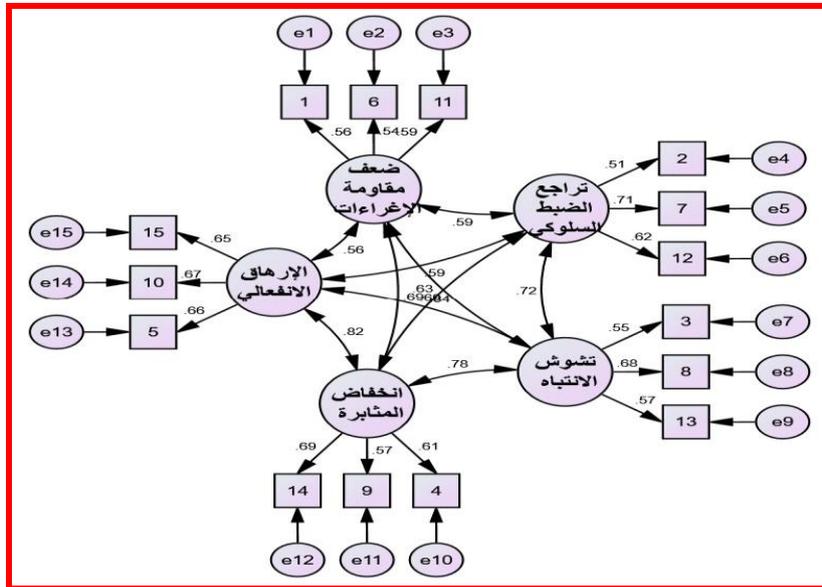
- أن العامل الأول قد تشبع عليه (٣) عبارات، وهي (١-٥-١١)، وكان الجذر الكامن (٢,٤٤٩) بنسبة تباين (١٦,٦٦٠٪)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن تحديد انخفاض قدرة الفرد على مقاومة الدوافع الفورية أو الانفعالات الحادة وغيرها، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (ضعف مقاومة الإغراءات).
- أن العامل الثاني قد تشبع عليه (٣) مفردات وهي (٢-٧-١٢)، وكان الجذر الكامن (٢,٠٥١) بنسبة تباين (١٣,٦٧٤٪)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن ضعف القدرة

على كبح التصرفات التلقائية أو التحكم في ردود الأفعال التلقائية ، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (تراجع الضبط السلوكي).

- أن العامل الثالث قد تشبع عليه (٣) مفردات وهي (٣-٨-١١)، وكان الجذر الكامن (١,٧٣١) بنسبة تباين (٠.١١,٥٤٠٪)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن تدني القدرة على التركيز واتخاذ قرارات عقلانية ، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (تشوش الانتباه).
- أن العامل الرابع قد تشبع عليه (٣) مفردات وهي (٤-٩-١٤)، وكان الجذر الكامن (١,٦١٠) بنسبة تباين (٠.١٠,٧٣٤٪)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن انخفاض دافعية الفرد للاستمرار في أداء المهام طويلة المدى أو الالتزام بالمعايير الشخصية ، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (انخفاض المثابرة).
- أن العامل الخامس قد تشبع عليه (٣) مفردات وهي (٥-١٠-١٥)، وكان الجذر الكامن (١,٢٦٧) بنسبة تباين (٠.٨,٤٤٤٪)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن الشعور بالتعب الذهني والنفسي المصاحب لانخفاض موارد التحكم الذاتي، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (الإرهاق انفعالي)

٢- التحليل العاملي التوكيدي:

استخدم الباحث التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.26 للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (١٠٠) طالب من طلاب الجامعة.



كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودالتها كما في الجدول التالي:

شكل (١) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس نضوب الأنا

جدول (٣)

معاملات الانحدار المعيارية وتراجع الضبط السلوكي لمقياس نضوب الأنا

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١	ضعف مقاومة الإغراءات	٠,٥٥٨	١	٠,١٦٩	٦,٤٤	***
٥		٠,٥٤٢	١,٠٨٨	٠,١٨٧	٦,٦٩	***
١١	تراجع الضبط السلوكي	٠,٥٨٦	١	٠,١٩٥	٧,٢٨	***
٢		٠,٥٠٧	١,٤١٨	٠,١٧١	٦,٩٧٦	***
٦	تشوش الانتباه	٠,٧١٣	١	٠,١٤٨	٨,٣٩٤	***
١٢		٠,٦١٨	١,١٩١	٠,١٣٩	٧,٥٩١	***
٣	انخفاض المثابرة	٠,٥٤٧	١	٠,١١٥	٨,٠٠٧	***
٧		٠,٦٨٢	٠,٩٢٢	٠,١٢٥	٩,١٣٢	***
١٣	الإرهاق الانفعالي	٠,٥٧٣	١	٠,٠٩٩	٩,٧٢٢	***
٤		٠,٦١٢	٠,٩٥٩	٠,٠٩٤	٩,٥٠١	***
٨		٠,٦٦٢	٠,٨٩٤			
١٤		٠,٦٧٣				
٥		٠,٦٥١				
٩						
١٥						

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الانحدار المعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس.

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في جدول (٤):

ويتضح من جدول (٤) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس نضوب الأنا مع بيانات العينة الاستطلاعية.

جدول (٤)

مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس نضوب الأنا

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
١	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	١,٧٩٨	أقل من (٥)	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٢٤	الاقتراب من الصفر	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٤٦	صفر إلى ١	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية AGFI	٠,٩٢٠	صفر إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٨٨٩	صفر إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٨٥٤	صفر إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٩٤٧	صفر إلى ١	مقبول
٨	مؤشر توكرو لوييس (TLI)	٠,٩٣٠	صفر إلى ١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٤٦	صفر إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٤٩	أقل ٠,٠٨	مقبول

ثانياً: الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتهي إليه تلك العبارة، وجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتهي إليه: يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى اتساق المقياس.

كذلك تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه لمقياس نضوب الأنا

ضعف مقاومة الإغراءات		تراجع الضبط السلوكي		تشوش الانتباه		انخفاض المثابرة		الإرهاق الانفعالي	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	**٠,٦٣٠	٢	**٠,٦٥٠	٣	**٠,٦٧٩	٤	**٠,٦٦٥	٥	**٠,٤٣٣
٥	**٠,٥٥٩	٦	**٠,٧٧٣	٧	**٠,٦١١	٨	**٠,٧٢٧	٩	**٠,٧١٠
١١	**٠,٧٣٤	١٢	**٠,٦٩٠	١٣	**٠,٧٣٠	١٤	**٠,٥٠٣	١٥	**٠,٥٢٥

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس نضوب الأنا

الأبعاد	ضعف مقاومة الإغراءات	تراجع الضبط السلوكي	تشوش الانتباه	انخفاض المثابرة	الإرهاق الانفعالي
ضعف مقاومة الإغراءات	-				
تراجع الضبط السلوكي	**٠,٣٢٦	-			
تشوش الانتباه	**٠,٤٤٢	**٠,٥٢٣	-		
انخفاض المثابرة	**٠,٤١١	**٠,٣٠٦	**٠,٣٢٥	-	
الإرهاق الانفعالي	**٠,٣٨٦	**٠,٣٩٨	**٠,٤٤٣	**٠,٧٢٢	-
الدرجة الكلية	**٠,٦٤٥	**٠,٨٦٥	**٠,٨٨١	**٠,٧٥٩	**٠,٧٧٤

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية جميعها قيم مقبولة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي من صدقه.

ثالثاً: الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس:

١- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق:

تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق لحساب ثبات المقياس، ويتضح ذلك من خلال جدول (٧):

جدول (٧) معاملات ثبات مقياس نضوب الأنا باستخدام معامل ألفا - وإعادة التطبيق

المقياس الفرعي	معامل ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق
ضعف مقاومة الإغراءات	٠,٧٥٦	**٠,٥٧٥
تراجع الضبط السلوكي	٠,٨١٠	**٠,٦٢٥
تشوش الانتباه	٠,٨٢٢	**٠,٧١٦
انخفاض المثابرة	٠,٧٧٤	**٠,٧٧٤
الإرهاق الانفعالي	٠,٨٤٣	**٠,٨١٤
الدرجة الكلية	٠,٨٩٦	**٠,٨٥٣

يتضح من جدول (٧) أن معاملات ثبات ألفا للأبعاد الفرعية الخاصة بمقياس نضوب الأنا تراوحت ما بين ٠,٧٥٦ إلى ٠,٨٤٣. كما بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس ٠,٨٩٦، كما بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس بإعادة التطبيق ٠,٨٥٣، وهي معاملات ثبات مرتفعة مما يدعو إلى الثقة في استخدام المقياس.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وما ترتب عنها أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (١٥) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، والجدول التالي يوضح توزيع العبارات على تلك الأبعاد بعد ترتيب تسلسلها:

جدول (٨) الصور النهائية لمقياس نضوب الأنا

م	الأبعاد	العبارات	الإجمالي
١	ضعف مقاومة الإغراءات	٣-٢-١	٣
٢	تراجع الضبط السلوكي	٦-٥-٤	٣
٣	تشوش الانتباه	٩-٨-٧	٣
٤	انخفاض المثابرة	١٢-١١-١٠	٣
٥	الإرهاق الرقبي	١٥-١٤-١٣	٣
	الدرجة الكلية		١٥

تصحيح المقياس:

يصحح المقياس بأن يحصل المستجيب على (٣ درجات) إذا وضع علامة تحت نعم، و(درجتين) إذا وضع علامة تحت أحياناً، و(درجة) إذا وضع علامة تحت لا، وذلك في حالة العبارات الإيجابية، ويكون العكس في حالة العبارات السلبية، وبالتالي تتراوح الدرجة على المقياس ما بين (١٥ إلى ٤٥)، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى نضوب الأنا، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى نضوب الأنا.

(ب) مقياس أنماط اتخاذ القرار إعداد (Scott & Bruce, 1995) ترجمة الباحث:

(١)- وصف المقياس: أعد هذا المقياس (Scott & Bruce, 1995) هو مقياس متعدد الأبعاد يتكون من (٥) أبعاد، ويتكون المقياس من ٢٥ عبارة، بواقع ٥ عبارات لكل نمط، ويجب المشاركون على عبارات المقياس باستخدام مقياس ليكرت يتكون المقياس من (٢٥) عبارة، بواقع (٥) عبارات لكل نمط، ويستخدم تدرج خماسي (من ١ = لا تنطبق إطلاقاً، إلى ٥ = تنطبق تماماً). وأظهر المقياس مستويات جيدة من الثبات الداخلي حيث تراوحت معاملات ألفا بين (٠,٦٨ و ٠,٩٤)، كما أكدت التحليلات على صلاحية المقياس وتميز المقاييس الفرعية، ويقسم أنماط اتخاذ القرار إلى خمسة أنماط هي:

النمط الأول: العقلاني: يعبر النمط العقلاني عن درجة ميل الفرد إلى استخدام منهج تحليلي ومنظم في عملية اتخاذ القرار، ويقاس هذا الميل من خلال مؤشرات سلوكية مثل: فحص مصادر المعلومات، اتخاذ قرارات منطقية منظمة، مقارنة البدائل بالأهداف، واستخدام التحليل الموضوعي لتقييم الخيارات المتاحة.

النمط الثاني: الحدسي: يشير إلى مدى اعتماد الفرد على المشاعر الداخلية أو الإحساس الحدسي كمصدر أساسي في اتخاذ القرار، ويقاس هذا الاعتماد من خلال استجابات تتضمن الثقة بالغيرية الشخصية، والشعور الداخلي بصحة القرار، دون الحاجة إلى مبررات عقلانية واضحة..

النمط الثالث: المعتمد على الآخرين: يعكس هذا النمط درجة اعتماد الفرد على توجيهات أو دعم الآخرين عند اتخاذ قراراته، ويقاس من خلال مؤشرات مثل طلب المساعدة، مشاوره الآخرين قبل اتخاذ القرار، والارتياح للقرارات المدعومة من الآخرين..

النمط الرابع: المتجنب: يمثل هذا النمط مدى ميل الفرد إلى تأجيل أو تجنب اتخاذ القرارات، ويقاس من خلال مؤشرات تشمل المماطلة، اتخاذ القرارات تحت الضغط، أو الشعور بعدم الارتياح عند التفكير في الخيارات.

النمط الخامس: التلقائي: يعكس النمط التلقائي مدى تفضيل الفرد للسرعة والعفوية في اتخاذ القرار دون تخطيط أو ترو، ويقاس عبر سلوكيات مثل اتخاذ قرارات فورية، التصرف دون تحليل، والاعتماد على ما يبدو طبيعياً في اللحظة الراهنة.

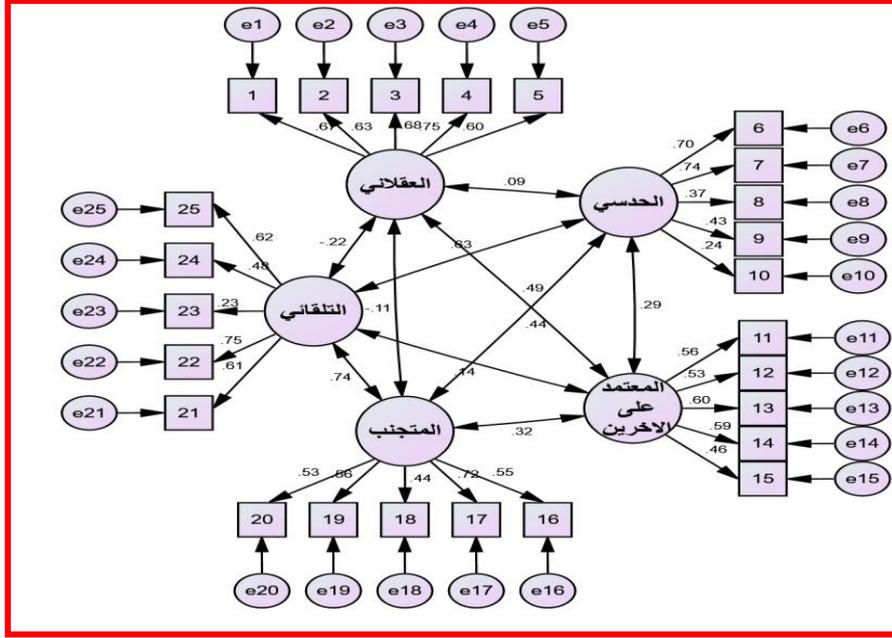
(٢)- صدق الترجمة: قام الباحث بالتحقق من صدق ترجمة المقياس من خلال عرض ترجمة عبارات مقياس أنماط اتخاذ القرار علي ثلاثة متخصصين في الترجمة وذلك حرصاً منه على تجنب الترجمة الحرفية، وأيضاً التركيز على المعنى الدقيق المتضمن في كل عبارة، وبعد عدة مراجعات للترجمة تم الاتفاق على مجموعة من التعديلات، كما أعاد الباحث النسخة المترجمة للعربية إلى أحد المتخصصين في اللغة الانجليزية لإعادة ترجمتها إلى الانجليزية وقد اتسقت إعادة الترجمة مع النسخة الأصلية بنسبة كبيرة مما يوحى بدقة ترجمة المقياس وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي، ومن ثم أصبح المقياس جاهزاً في صورته الأولية للتحقق من خصائصه السيكمترية.

أولاً: الصدق:

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

١- الصدق العاملي التوكيدي:

استخدم الباحث التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.26 للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (١٠٠) طالب من طلاب الجامعة.



شكل (٢) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اتخاذ القرار

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودلالاتها كما في جدول (٩):

جدول (٩)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس اتخاذ القرار

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١		٠,٦٣٣	١			***
٢		٠,٦٨١	٠,٩٥٥	٠,٠٩٩	٩,٦٤٠	***
٣	العقلاني	٠,٧٤٧	٠,٩٨٠	٠,٠٩٦	١٠,٢١١	***
٤		٠,٦٧٠	١,٠٧٧	٠,٠٩٩	١٠,٨٩٢	***
٥		٠,٦٠١	٠,٨٩٦	٠,٠٩٧	٩,٢٣٩	***
٦		٠,٧٠٤	١			***
٧		٠,٧٣٩	١,١٢٢	٠,١١٨	٩,٥١١	***
٨	الحدسي	٠,٣٦٨	٠,٥٠٢	٠,٠٨٨	٥,٦٨٣	***
٩		٠,٤٣٣	٠,٥٩٢	٠,٠٩٠	٦,٥٩٦	***
١٠		٠,٢٣٥	٠,٣٠٢	٠,٠٨٢	٣,٧٠٩	***
١١		٠,٥٦٢	١			***
١٢		٠,٥٣٤	٠,٨٠٤	٠,١١٨	٦,٨٢٧	***
١٣	المتعمد على الآخرين	٠,٦٠٤	١,٠٣٥	٠,١٤١	٧,٣٣٤	***
١٤		٠,٥٩٣	١,٠٥٠	٠,١٤٥	٧,٢٦١	***
١٥		٠,٤٥٦	٠,٩٠٣	٠,١٤٧	٦,١٣٥	***
١٦		٠,٧٢٠	١			***
١٧		٠,٤٤٣	١,٣٠٣	٠,١٥٥	٨,٣٨٤	***
١٨	المتجنب	٠,٥٦٠	٠,٧٩٨	٠,١٢٨	٦,٢٢٨	***
١٩		٠,٥٥٠	١,٠٥٦	٠,١٤٤	٧,٣٤٢	***
٢٠		٠,٥٣٥	٠,٩٦٩	٠,١٣٦	٧,١٢٧	***
٢١		٠,٧٥٢	١			***
٢٢		٠,٢٣٥	١,١٧٤	٠,١١٩	٩,٨٧٦	***
٢٣	التلقائي	٠,٤٨١	٠,٣١٨	٠,٠٨٤	٣,٧٧٤	***
٢٤		٠,٦١٦	٠,٧٤١	٠,١٠٣	٧,٢١٨	***
٢٥		٠,٦١٥	٠,٩٣٣	٠,١٠٧	٨,٧٤٣	***

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الانحدار المعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس.

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في جدول

(١٠):

جدول (١٠)

مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اتخاذ القرار

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
١	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	٢,١٢٦	أقل من (٥)	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٣٧	الاقتراب من الصفر	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٨٧٩	صفر إلى ١	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٨٥٢	صفر إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٧٤٩	صفر إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٧١٦	صفر إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٨٤٩	صفر إلى ١	مقبول
٨	مؤشر توكرو لويوس (TLI)	٠,٨٢٦	صفر إلى ١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٨٤٧	صفر إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٥٨	٠,٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من جدول (١٠) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اتخاذ القرار مع بيانات العينة الاستطلاعية.

ثانياً: الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتهي إليه تلك العبارة، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتهي إليه:

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه لمقياس اتخاذ القرار

العقلاني		الحدسي		المعتمد على الآخرين		المتجنب		التلقائي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٨٤	٦	**٠,٤٩٨	١١	**٠,٧٣٨	١٦	**٠,٧٤٩	٢١	**٠,٤٨٧
٢	**٠,٦٨٣	٧	**٠,٤٧٥	١٢	**٠,٥٨٨	١٧	**٠,٥٣٩	٢٢	**٠,٦٧٤
٣	**٠,٤٧٣	٨	**٠,٦٨٣	١٣	**٠,٧٨٥	١٨	**٠,٧٨٤	٢٣	**٠,٤٥٥
٤	**٠,٥٧٤	٩	**٠,٥٠٣	١٤	**٠,٥٢٢	١٩	**٠,٥٣٣	٢٤	**٠,٧٠٠
٥	**٠,٥٤٤	١٠	**٠,٤٠٠	١٥	**٠,٥٤٦	٢٠	**٠,٧٦٧	٢٥	**٠,٤٩٩

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى اتساق المقياس.

كذلك تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية، والجدول التالي (١٢) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اتخاذ القرار

الأبعاد	العقلاني	الحدسي	المعتمد على الآخرين	المتجنب	التلقائي
العقلاني	-				
الحدسي	**،٤٣٣	-			
المعتمد على الآخرين	**،٤٩٤	**،٥٨٥	-		
المتجنب	**،٥٦٥	**،٣٥٥	**،٨٠٠	-	
التلقائي	**،٦٧٥	**،٥٥٧	**،٥٨٨	**،٤٨٩	-
الدرجة الكلية	**،٧٨٦	**،٧٣٤	**،٨٦٦	**،٨٣٣	**،٧٢٠

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية جميعها قيم مقبولة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي من صدقه.

ثالثاً: الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس:

١- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق:

تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق لحساب ثبات المقياس، ويتضح ذلك من خلال جدول (١٣):

جدول (١٣) معاملات ثبات مقياس اتخاذ القرار باستخدام معامل ألفا - وإعادة التطبيق

المقياس الفرعي	معامل ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق
العقلاني	٠،٨١١	**،٧٣٨
الحدسي	٠،٧٨٦	**،٥٨٨
المعتمد على الآخرين	٠،٨٥٢	**،٧٨٥
المتجنب	٠،٨٦١	**،٥٢٢
التلقائي	٠،٨٨٥	**،٥٤٦
الدرجة الكلية	٠،٩٣٢	**،٨٥٤

يتضح من جدول (١٣) أن معاملات ثبات ألفا للأبعاد الفرعية الخاصة بمقياس اتخاذ القرار تراوحت ما بين ٠،٧٨٦ إلى ٠،٨٨٥، كما بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس ٠،٩٣٢، كما بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس بإعادة التطبيق ٠،٨٥٤، وهي معاملات ثبات مرتفعة مما يدعو إلى الثقة في استخدام المقياس.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وما ترتب عنها أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٢٥) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، ويوضح جدول (١٤) توزيع العبارات على تلك الأبعاد بعد ترتيب تسلسلها:

جدول (١٤) الصور النهائية لمقياس اتخاذ القرار

م	الأبعاد	العبارات	الإجمالي
١	العقلاني	٥-٤-٣-٢-١	٥
٢	الحدسي	١٠-٩-٨-٧-٦	٥
٣	المعتمد على الآخرين	١٥-١٤-١٣-١٢-١١	٥
٤	المتجنب	٢٠-١٩-١٨-١٧-١٦	٥
٥	الإرهاق الرقبي	٢٥-٢٤-٢٣-٢٢-٢١	٥
٢٥	الدرجة الكلية		

تصحيح المقياس:

يصحح المقياس بأن يحصل المستجيب على (٣ درجات) إذا وضع علامة تحت نعم، و(درجتين) إذا وضع علامة تحت أحيانا، و(درجة واحدة) إذا وضع علامة تحت لا، وذلك في حالة العبارات الإيجابية، ويكون العكس في حالة العبارات السلبية، وبالتالي تتراوح الدرجة على المقياس ما بين (٢٥ إلى ٧٥)، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى اتخاذ القرار، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى اتخاذ القرار.

نتائج البحث ومناقشتها:

١- نتائج التحقق من صدق الفرض الأول ومناقشتها:

والذي ينص على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات نضوب الأنا (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي ويوضح جدول (١٥) نتائج هذا الاختبار.

جدول (١٥) الاختبار التائي للفروق بين المتوسط الفرضي والحسابي لدرجات نضوب الأنا (ن=٦٠٤)

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
ضعف مقاومة الإغراءات	٦,١٠	١,٦٨٦	٦	٠,١٠١	٦٠٣	١,٤٧٢	غيردالة
تراجع الضبط السلوكي	٥,٧٩	١,٧٥٠	٦	٠,٢١٢	٦٠٣	٢,٩٧٦	٠,٠١
تشوش الانتباه	٦,٣٨	١,٦٦١	٦	٠,٣٧٧	٦٠٣	٥,٥٨٥	٠,٠١
انخفاض المثابرة	٦,٥٧	١,٦٧٥	٦	٠,٥٦٦	٦٠٣	٨,٣٠٧	٠,٠١
الإرهاق الانفعالي	٦,٥٩	١,٧١٤	٦	٠,٥٨٦	٦٠٣	٨,٤٠٦	٠,٠١
الدرجة الكلية	٣١,٤٢	٦,٣٥٣	٣٠	١,٤١٩	٦٠٣	٥,٤٨٩	٠,٠١

يوضح جدول (١٥) أن نتائج التحليل الإحصائي باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في معظم أبعاد نضوب الأنا وكذلك في الدرجة الكلية لدى طلاب الجامعة، باستثناء بعد واحد فقط، وهو ضعف مقاومة الإغراءات، الذي لم يظهر فرقا دالا إحصائيا.

فقد أوضحت النتائج أن المتوسط الحسابي في بعد تراجع الضبط السلوكي كان أقل من المتوسط الفرضي (٥,٧٩ مقابل ٦)، مما أدى إلى فرق سالب بلغ (-٠,٢١٢)، وظهرت قيمة "ت" سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يشير إلى أن الطلاب يظهرون مستوى أقل من المتوقع في قدرتهم على ضبط السلوك في المواقف المختلفة، وهو ما قد يعد مؤشراً سلبياً في هذا الجانب من نضوب الأنا.

أما في بقية الأبعاد (تشوش الانتباه، انخفاض المثابرة، الإرهاق الانفعالي)، فقد كانت المتوسطات الحسابية أعلى من المتوسط الفرضي (٦)، مما يدل على أن الطلاب يعانون من مستويات مرتفعة نسبياً من هذه الأعراض، حيث بلغ المتوسط في تشوش الانتباه (٦,٣٨)، وفي انخفاض المثابرة (٦,٥٧)، وفي الإرهاق الانفعالي (٦,٥٩). وقد نتج عن ذلك فروق موجبة دالة إحصائياً، كما انعكس ذلك في قيم "ت" المرتفعة، والتي تراوحت بين (٥,٥٨٥) و(٨,٤٠٦) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يؤكد أن هذه الأبعاد تمثل نقاط ضعف أو مظاهر واضحة لنضوب الأنا بين الطلاب.

وفيما يتعلق ببعد ضعف مقاومة الإغراءات، فإن الفرق بين المتوسط الفرضي والحسابي لم يكن دالاً إحصائياً، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٦,١٠) مقابل الفرضي (٦)، بفارق بسيط غير دال، وقد كانت قيمة "ت" (١,٤٧٢) وهي غير كافية للوصول إلى الدلالة الإحصائية، ما يشير إلى أن هذا البعد لا يعد مصدراً ملحوظاً لنضوب الأنا لدى الطلاب.

أما بالنسبة للدرجة الكلية لنضوب الأنا، فقد كانت أعلى من المتوسط الفرضي (٣١,٤٢) مقابل (٣٠)، بفارق دال إحصائياً (١,٤١٩)، وبقيمة "ت" بلغت (٥,٤٨٩) عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على أن الطلاب في العينة المدروسة يعانون من مستوى مرتفع نسبياً من نضوب الأنا بشكل عام.

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول:

أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في معظم أبعاد نضوب الأنا لدى طلاب الجامعة، وهذا يعني رفض الفرض الصفري الذي يفترض عدم وجود هذه الفروق. ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال الدمج بين الإطار النظري والنماذج التفسيرية التي تناولت نضوب الأنا كحالة ديناميكية مؤقتة ترتبط بانخفاض موارد ضبط الذات، إضافة إلى ما قدمته الدراسات السابقة حول تأثير هذه الحالة على الأداء السلوكي والمعرفي والانفعالي للطلاب الجامعيين.

ففي ضوء نموذج قوة ضبط الذات الذي قدّمه باوميستر وزملاؤه (Baumeister et al., 1998)، يُفترض أن موارد التنظيم الذاتي لدى الأفراد هي موارد محدودة تشبه الطاقة العضلية، تضعف مع الاستخدام المتكرر، ولكنها قابلة للتجدد مع الراحة أو التدريب. ووفقاً لهذا النموذج، فإن الطلاب الجامعيين يواجهون باستمرار مواقف تتطلب مجهوداً معرفياً وانفعالياً وتنظيمياً، مثل: كبح الانفعالات في قاعات الدراسة، مقاومة الإغراءات المتعلقة بالأنشطة الترفيهية، وضبط الذات في مواجهة ضغوط الامتحانات والمواعيد النهائية. هذه المواقف، كما تؤكد دراسة (Muraven et al., 1998)، تؤدي إلى استنزاف متكرر لموارد الأنا، مما يجعل الفرد أكثر عرضة لاتخاذ قرارات متسارعة أو التصرف بصورة لا تتسق مع أهدافه طويلة المدى.

ويلاحظ من النتائج أن الطلاب أظهروا انخفاضا دالا إحصائيا في بعد الضبط السلوكي، حيث كان المتوسط الحسابي أقل من المتوسط الفرضي بشكل ملحوظ، مما يشير إلى تراجع قدرتهم على التحكم في سلوكهم في المواقف المختلفة. ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة (Hurley, 2015) التي أوضحت أن التعرض المستمر للضغوط المعرفية والانفعالية يجعل الأفراد أكثر عرضة للتصرف بانديفاع والتخلي عن أنماط التنظيم الذاتي، خاصة في المواقف التي تتطلب تقييما منطقيًا وتحكما إراديا.

أما الأبعاد الأخرى مثل تشوش الانتباه، وانخفاض المثابرة، والإرهاق الانفعالي، فقد جاءت المتوسطات الحسابية فيها أعلى من المتوسط الفرضي، بفروق موجبة دالة إحصائية، وهو ما يشير إلى أن هذه الأعراض تمثل مظاهر بارزة لنضوب الأنا في البيئة الجامعية. وتؤكد ذلك دراسة (Ma et al., 2020) التي أشارت إلى أن الأفراد المهكين ذاتيا يميلون إلى ضعف القدرة على التخطيط، وتدهور الانتباه، والانجذاب إلى المكافآت الفورية على حساب الأهداف بعيدة المدى، مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات عشوائية أو غير عقلانية.

ويبدو أن بعد انخفاض المثابرة يعكس بشكل خاص تراجع قدرة الطالب على الثبات في إنجاز المهمات الأكاديمية طويلة الأمد. وهذا ما أشار إليه باوميستر في نموذج قوة الأنا، حيث يعد الانخراط المتكرر في المهام التنظيمية (كالالتزام بالذاكرة، أو تنفيذ جدول دراسي صارم) سببا مباشرا في استنزاف الطاقة النفسية، ومن ثم صعوبة الاستمرار فيها، كما أوضحت أيضا دراسة (Schmeichel et al., 2006) التي ربطت بين نضوب الأنا وتراجع الأداء في المهام التي تتطلب مثابرة وتخطيط متتابع.

وفيما يتعلق ببعد الإرهاق الانفعالي، فإن ارتفاع المتوسط الحسابي فيه يعد انعكاسا مباشرا للتوتر النفسي والضغوط الانفعالية التي يواجهها الطلاب في المرحلة الجامعية، وهو ما تدعمه دراسة (Unger & Stahlberg, 2011) التي بينت أن الأفراد الذين يعانون من نضوب الأنا يكونون أقل قدرة على التعامل مع المشاعر السلبية الناتجة عن ضغوط الموقف، ويميلون إلى الانسحاب أو التسرع في اتخاذ القرار بدلا من المواجهة المنظمة.

أما البعد الوحيد الذي لم تظهر فيه فروق دالة إحصائية فهو "ضعف مقاومة الإغراءات"، حيث جاء الفرق بين المتوسطين غير دال. ويمكن تفسير ذلك بأن مقاومة الإغراءات، على الرغم من كونها جزءا من موارد التنظيم الذاتي، إلا أنها قد تكون أقل استنزافا أو أكثر قدرة على التكيف في ضوء استراتيجيات الطالب الفردية أو الدعم الأسري أو المؤسسي. وقد يشير أيضا إلى أن هذا البعد لا يمثل تحديا كبيرا لدى أفراد العينة مقارنة بالأبعاد الأخرى التي تتطلب مجهودا معرفيا مستمرا. وهو ما يتفق مع ما ذكرته نظرية قصر النظر الانتباهي (Mann & Ward, 2007) التي ترى أن الفرد في حالات الضغط لا يفقد قدرته على التنظيم تماما، بل يعيد توجيه انتباهه إلى المثيرات الأبرز في البيئة، فربما تكون الإغراءات ليست هي المثيرات الأهم في بيئة الطالب، مقارنة بالإرهاق أو التشوش أو التوتر الدراسي.

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لنضوب الأنا، فقد جاءت أيضا أعلى من المتوسط الفرضي بفارق دال إحصائية، مما يؤكد أن طلاب العينة يعانون من مستوى مرتفع نسبيا من نضوب الأنا بشكل عام، وهو ما ينسجم مع الدراسات التي أجريت على البيئة الجامعية، ومنها دراسة (Li, Y., 2022) التي رصدت ارتباطا واضحا بين الضغط الأكاديمي ونضوب الأنا، خصوصا مع غياب آليات تعويضية أو دعم معرفي وانفعالي مستمر.

يستخلص الباحث مما سبق أن البيئة الجامعية تشكل مصدرا متكررا لاستهلاك موارد ضبط الذات، وأن الطلاب يتعرضون لحالة نضوب نفسي تظهر في صورة ضعف في التركيز، وانخفاض المثابرة، وإرهاق انفعالي، وتراجع الضبط السلوكي. وتتماشى هذه النتائج مع ما افترضه النموذج النظري لنضوب الأنا، الذي يعد من أبرز النماذج النفسية تفسيرا للفروق السلوكية والمعرفية الناتجة عن الضغوط المتكررة. وبهذا فإن رفض الفرض الصفري لا يعد مجرد نتيجة إحصائية، بل هو انعكاس واقعي لحالة وظيفية يعاني منها طلاب الجامعة، تؤثر على أدائهم الأكاديمي وتوازهم الانفعالي، وتستدعي التدخل من خلال برامج تنظيم الذات، وتخفيف العبء الأكاديمي، وتدريب الطلاب على استراتيجيات المواجهة الإيجابية.

٢- نتائج التحقق من صدق الفرض الثاني ومناقشتها:

والذي ينص على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات اتخاذ القرار (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى طلاب المرحلة الجامعية".

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي ويوضح جدول (١٦) نتائج هذا الاختبار.

جدول (١٦) الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الفرضي والحسابي لدرجات اتخاذ القرار (ن=٦٠٤)

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعد العقلائي	١٢,٠١	٢,٦٠٩	١٠	٢,٠١٥	٦٠٣	١٨,٩٧٩	٠,٠١
الحدسي	١١,١٧	٢,٢٢٦	١٠	١,١٦٩	٦٠٣	١٢,٩٠٣	٠,٠١
المعتمد على الآخرين	١١,٩٧	٢,٢٤٨	١٠	١,٩٦٥	٦٠٣	٢١,٤٨٩	٠,٠١
المتجنب	٩,٨٢	٢,٤٤١	١٠	٠,١٧٧	٦٠٣	١,٤٨٤	غيردالة
التلقائي	١٠,٢٣	٢,٥٠١	١٠	٠,٢٣٢	٦٠٣	٢,٢٧٨	٠,٠٥

يتضح من جدول (١٦) أن نتائج التحليل الإحصائي لاختبار "ت" لعينة واحدة تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسطات الحسابية لأنماط اتخاذ القرار لدى طلاب المرحلة الجامعية، وذلك في معظم الأنماط باستثناء نمط "المتجنب".

فقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للنمط العقلائي بلغ (١٢,٠١)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي (١٠)، وكانت قيمة "ت" (١٨,٩٧٩) دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يدل على أن الطلاب يميلون إلى استخدام النمط العقلائي في اتخاذ قراراتهم بدرجة تفوق ما هو متوقع نظريا. ويعكس ذلك تفضيلهم لتحليل المعلومات واستخدام التفكير المنطقي عند مواجهة مواقف تتطلب اتخاذ قرار.

كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في النمط الحدسي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (١١,١٧) بفارق موجب عن المتوسط الفرضي، وكانت قيمة "ت" (١٢,٩٠٣) دالة عند مستوى ٠,٠١، ما يشير إلى أن الطلاب يستخدمون أيضا الحدس والإحساس الداخلي كآلية لاتخاذ القرار، إلى جانب التفكير العقلائي.

وفيما يتعلق بنمط المعتمد على الآخرين، أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي (١١,٩٧) جاء أعلى من الفرضي، وكانت قيمة "ت" (٢١,٤٨٩) دالة بشكل كبير، ما يدل على أن الطلاب يعتمدون بدرجة ملحوظة على آراء أو توجيهات الآخرين عند اتخاذ قراراتهم، وهو ما قد يرتبط بطبيعة المرحلة العمرية أو السياق الجامعي الذي يعزز التفاعل الاجتماعي.

أما بالنسبة للنمط التلقائي، فقد بلغ المتوسط الحسابي (١٠,٢٣) وتجاوز المتوسط الفرضي بشكل بسيط، وكانت قيمة "ت" (٢,٢٧٨) دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يعكس وجود ميل طفيف لدى الطلاب لاتخاذ قرارات سريعة وعفوية دون ترو كاف.

وعلى النقيض من هذه الأبعاد، لم تظهر فروق دالة في نمط "المتجنب"، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٩,٨٢) وهو قريب من المتوسط الفرضي، وكانت قيمة "ت" (-١,٤٨٤) غير دالة، مما يشير إلى أن سلوك التجنب في اتخاذ القرار لا يختلف بشكل كبير عن المتوقع، وقد يعكس ذلك توازناً نسبياً لدى الطلاب في مواجهة المواقف بدلاً من تجنبها.

وبشكل عام، تكشف هذه النتائج عن وجود ميل إيجابي لدى طلاب الجامعة نحو استخدام أنماط متعددة من اتخاذ القرار بدرجة تفوق المتوسط الفرضي، مع تفاوت نسبي بين هذه الأنماط، وهو ما يعكس خصائص النمو المعرفي والاجتماعي لديهم، ويبرز أهمية تنمية هذه المهارات بشكل متوازن من خلال البرامج الأكاديمية والتربوية.

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني في هذه الدراسة على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أنماط اتخاذ القرار (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى طلاب المرحلة الجامعية". غير أن نتائج التحليل الإحصائي باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية موجبة في معظم الأبعاد، باستثناء بعد "المتجنب" الذي لم تظهر فيه فروق دالة، بينما جاءت الدرجة الكلية أعلى من المتوسط الفرضي بشكل دال إحصائياً. وتظهر هذه النتائج نمطاً مميزاً لسلوك اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة، يتسم بالتنوع والتداخل بين الأنماط، مع قدرة عامة مرتفعة نسبياً على الحسم واتخاذ القرار، بالرغم من تباين الأداء النوعي في الأنماط الخمسة.

ارتفاع المتوسط الحسابي في نمط اتخاذ القرار العقلاني (١٢,٠١) مقارنةً بالمتوسط الفرضي (١٠) يشير إلى ميل واضح لدى الطلاب لاستخدام التفكير المنطقي والتحليل المنهجي عند مواجهة مواقف تتطلب الحسم، وهو ما يتسق مع ما أشارت إليه بعض الدراسات مثل دراسة Lizarraga et al. (2007) التي ترى أن القرارات العقلانية تتطلب نضجاً معرفياً وتدريباً متدرجاً على مهارات التفكير التحليلي. ومع ذلك، لا يمكن فصل هذا النمط عن تأثيرات نضوب الأنا، حيث أظهرت النتائج الارتباط السلبي بين انخفاض المثابرة والانتباه وبين تراجع استخدام التفكير العقلاني، مما يعني أن قدرة الطلاب على استخدام هذا النمط تتأثر بمستوى الطاقة النفسية والذهنية المتاحة لديهم.

في المقابل، جاء ارتفاع متوسط النمط الحدسي (١١,١٧) ليعكس توجهها لدى بعض الطلاب نحو الاعتماد على الإحساس الداخلي أو الحدس في اتخاذ قراراتهم، خاصة في المواقف التي تتسم بالغموض أو ضعف المعلومات، وهو ما تدعمه نظرية السياق في اتخاذ القرار. إلا أن هذا النمط قد يتأثر هو الآخر بارتفاع الضغوط المعرفية أو الانفعالية، مما يجعل الطالب يتردد بين

تفعيل الحدس أو مقاومته، كما بينت (Peters et al. (2017) أن الضغوط النفسية قد تدفع الأفراد إلى تجاهل حدسهم وتفضيل التفكير العقلاني المجهد، ما قد يضعف الاعتماد الكلي على هذا النمط.

أما اعتماد الطلاب على الآخرين في اتخاذ القرار، والذي عكسه المتوسط المرتفع (١١,٩٧)، فيظهر أن عددا من الطلاب يفضلون إشراك الآخرين في قراراتهم، سواء بدافع عدم الثقة بالنفس أو كاستراتيجية لتقليل المسؤولية. ويمكن تفسير هذا في ضوء ما أشار إليه Hofstede (2020) بشأن تأثير الثقافة الأكاديمية الفردانية، التي قد تدفع البعض إلى التردد بين الاستقلالية والاعتمادية، خصوصا في مراحل النمو الجامعي المبكرة. ويضاف إلى ذلك أن البيئة التعليمية قد تفتقر أحيانا إلى التوجيه الشخصي الفعال، مما يدفع الطالب إلى البحث عن مرجعية خارجية في الحسم.

فيما يتعلق بالنمط التلقائي، أظهر الطلاب متوسطا أعلى من المتوسط الفرضي (١٠,٢٣)، ما يدل على أن بعضهم يلجأ إلى اتخاذ قرارات سريعة أو غير مدروسة، ربما بسبب ضغوط الوقت أو القلق الأكاديمي، أو كرد فعل لانخفاض موارد الأنا المرتبطة بضبط الانفعالات والانتباه. ويؤكد هذا ما طرحه Ballard (2025) من أن الارتباك الأكاديمي وغموض الأهداف لدى الطالب قد يرفع من احتمالية اتخاذ قرارات تلقائية أو اندفاعية.

على الجانب الآخر، جاء متوسط نمط "المتجنب" منخفضا نسبيا (٩,٨٢) دون دلالة إحصائية، ما يشير إلى أن الطلاب لا يميلون بدرجة كبيرة إلى تجنب اتخاذ القرار، وقد يكون ذلك مؤشرا على استعداد نفسي عام للمواجهة، إلا أن هذا لا يُعد بالضرورة علامة على كفاءة في الحسم، بل قد يعكس أحيانا ضعفا في الوعي بمخاطر القرار أو قلة تقدير تعقيد الموقف، كما لفتت إليه Delaney et al. (2015) في تحليلاتهم لسلوكيات التجنب.

وبذلك تُظهر هذه النتائج نمطا قراريا انتقاليا لدى طلاب الجامعة، يجمع بين التجريب والتردد، وبين محاولة الاتزان بين العقل والعاطفة، وبين الاستقلال والاعتمادية. وهي أنماط تُفسر في ضوء المرحلة العمرية والدراسية التي يمر بها الطالب، فضلا عن الأثر العميق لنضوب الأنا كمحدد للسلوك القرار، حيث تؤثر مستويات التعب الذهني والانفعالي في الطريقة التي يُفعل بها الطالب أنماط اتخاذ القرار المختلفة. ومن هنا تبرز أهمية تبني برامج تدريبية وإرشادية تساعد الطلاب على تعزيز مواردهم النفسية وتنمية استراتيجيات تفكير فعالة تُمكنهم من اتخاذ قرارات مدروسة ومتزنة في مختلف جوانب حياتهم الأكاديمية والشخصية.

٣- نتائج التحقق من صدق الفرض الثالث ومناقشتها:

والذي ينص على: "توجد فروق دال إحصائيا في متوسطات ترتيب أنماط اتخاذ القرار (العقلاني، العفوي، الاعتمادي، الحدسي، المتجنب) لدى طلاب الجامعة"

وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استخدام أنماط اتخاذ القرار المختلفة (العقلاني، العفوي، الاعتمادي، الحدسي، المتجنب) لدى طلاب الجامعة، مما يسمح بترتيب هذه الأنماط حسب درجة تفضيل الطلاب لها

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار فريدمان لبيان الفروق بين الأنماط الخمسة واتجاهها، والتعرف على أكثر الأنماط شيوعاً لدى الطلاب، وترتيبها من الأكثر إلى الأقل استخداماً في مواقف اتخاذ القرار. ويعرض جدول (١٧) نتائج هذا الاختبار ويوضح الفروق بين المتوسطات الرتبوية لكل نمط من أنماط اتخاذ القرار.

جدول (١٧) اختبار فريدمان للتعرف على أكثر أنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة

الأبعاد	ن	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	كا	درجة الحرية	الدلالة
البعد العقلاني	٦٠٤	١٢,٠١	٢,٦٠٩	٣,٥١			
الحدسي	٦٠٤	١١,١٧	٢,٢٢٦	٣,٠٩			
المعتمد على الآخرين	٦٠٤	١١,٩٧	٢,٢٤٨	٣,٥٠	١٦٤٤,١٨	٥	٠,٠١
المتجنب	٦٠٤	٩,٨٢	٢,٤٤١	٢,٢٨			
التلقائي	٦٠٤	١٠,٢٣	٢,٥٠١	٢,٦٢			

بالاعتماد على نتائج اختبار فريدمان الموضحة في جدول (١٧) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة، حيث بلغت قيمة $K=1644,18$ بدرجة حرية = ٥ وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى أن الطلاب لا يستخدمون أنماط اتخاذ القرار بنفس الدرجة، وأن هناك أنماطاً مفضلة لديهم أكثر من غيرها.

وبالرجوع إلى متوسطات الرتب الناتجة عن الاختبار، اتضح أن النمط العقلاني جاء في المرتبة الأولى بمتوسط رتبة قدره ٣,٥١، مما يعني أنه النمط الأكثر شيوعاً واستخداماً بين أفراد العينة. يليه النمط الاعتمادي على الآخرين بمتوسط رتبة ٣,٥٠، ثم النمط الحدسي بمتوسط رتبة بلغ ٣,٠٩، يليه النمط التلقائي بمتوسط رتبة ٢,٦٢، وأخيراً جاء النمط العفوي في المرتبة الأخيرة بمتوسط رتبة قدره ٢,٢٨، مما يدل على أنه أقل الأنماط استخداماً بين الطلاب.

تشير هذه النتائج إلى أن طلاب الجامعة يميلون غالباً إلى استخدام أساليب عقلانية ومنظمة في اتخاذ قراراتهم، مع درجة أقل من الاعتماد على الحدس أو العفوية، وهو ما قد يعكس نضجاً معرفياً ووعياً بضرورة التفكير المنطقي عند التعامل مع مواقف حياتية وأكاديمية تتطلب اتخاذ قرارات مدروسة.

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

تشير نتائج اختبار فريدمان التي أجريت لاختبار صحة الفرض القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استخدام أنماط اتخاذ القرار المختلفة لدى طلاب الجامعة، إلى أن الطلاب لا يستخدمون هذه الأنماط بنفس الدرجة أو التكرار. فقد بلغت قيمة $K(1644,18)$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يعني أن هناك تفاوتاً في تفضيلات الطلاب لاستخدام نمط معين دون غيره عند اتخاذ القرار، وهو ما يفتح المجال لترتيب هذه الأنماط حسب درجة استخدامها في الواقع العملي والتطبيقي.

وقد كشفت النتائج أن النمط العقلاني جاء في المرتبة الأولى من حيث الاستخدام بمتوسط رتبة (٣,٥١)، وهو ما يدل على أن الطلاب الجامعيين يميلون إلى اتخاذ قراراتهم على أساس التحليل المنطقي وجمع المعلومات وتقييم البدائل الممكنة قبل الحسم. وتعد هذه النتيجة

مؤشراً إيجابياً على نضج التفكير لدى الطلاب، كما تتفق مع ما أوضحه "Scott & Bruce" (1995) في نظريتهما حول أنماط اتخاذ القرار، بأن الأفراد ذوي الخلفيات الأكاديمية والتدريب المنظم يميلون لاستخدام النمط العقلاني في تحليل المواقف واتخاذ القرارات المرتبطة بها. كذلك فإن الطلاب في البيئة الجامعية يظهرون ميولاً أكبر نحو الأساليب العقلانية خاصةً عندما يتعلق الأمر بقرارات أكاديمية أو حياتية ذات نتائج طويلة المدى.

ويلى النمط العقلاني في الترتيب النمط الاعتمادي على الآخرين بمتوسط رتبة (٣,٥٠)، مما يشير إلى اعتماد الطلاب بدرجة كبيرة على استشارة الآخرين في قراراتهم، سواء كانوا من الأقران أو من الأسرة أو من أعضاء هيئة التدريس. ويفسر هذا الاتجاه من خلال ما أشار إليه Hofstede وزملاؤه (٢٠٢٠) من أن اللجوء إلى الدعم الاجتماعي في القرار شائع بين الأفراد الذين ما زالوا في مراحل بناء الهوية واتخاذ القرارات المستقلة، كما أنه يعكس رغبة في تقليل التوتر وتحمل المسؤولية الشخصية في حال فشل القرار. ويظهر هنا أن الطلاب يستخدمون النمط الاعتمادي كمكمل للنمط العقلاني، وليس كبديل له، في محاولة منهم للجمع بين التحليل الشخصي والمساندة الخارجية.

أما النمط الحدسي، فجاء في المرتبة الثالثة بمتوسط رتبة (٣,٠٩)، مما يدل على وجود درجة معتدلة من الاعتماد على الحدس والبديهية الداخلية في اتخاذ القرار، إلا أنه لا يمثل النمط المفضل الأول. وقد يُفسر هذا بأن البيئة الجامعية تركز غالباً على التدريب على التحليل المنطقي والموضوعي، مما يُضعف من استخدام أو حتى الثقة في القرارات الحدسية. وتؤكد دراسة (Peters et al., 2017) أن الحدس يُعتبر مصدرًا مهمًا للقرار في المواقف المعقدة، لكنه يقل استخدامه في البيئات التي تفضل المعالجة العقلانية الصريحة، مثل السياقات الأكاديمية.

أما الأنماط الأقل استخدامًا فجاءت على التوالي: النمط التلقائي بمتوسط رتبة (٢,٦٢)، والنمط المتجنب في المرتبة الأخيرة بمتوسط رتبة (٢,٢٨). ويعني ذلك أن الطلاب أقل ميلًا لاتخاذ قرارات سريعة غير مدروسة، وأقل استخدامًا لتجنب القرار تمامًا. وهذا مؤشر على وجود وعي نسبي بين الطلاب بأهمية التمهل في اتخاذ القرار وعدم الانسياق وراء العاطفة أو الهروب من الحسم. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (Mostert & Gulseven, 2019) التي أشارت إلى أن التلقائية والتجنب يرتبطان غالبًا بانخفاض القدرة على التخطيط، وضعف التنظيم الذاتي، وهما سمتان أقل شيوعًا بين الطلاب ذوي المستوى الأكاديمي المرتفع.

ومن خلال ترتيب المتوسطات الرتبوية، يتبين أن الطلاب الجامعيين يميلون إلى استخدام نمط عقلاني وتحليلي في قراراتهم، يليه اعتماد نسبي على الآخرين، ثم الحدس بدرجة أقل، في حين يقل استخدامهم للقرارات التلقائية أو التجنبية. ويعكس هذا التوزيع نوعًا من النضج المعرفي التدريجي لدى الطلاب، بالإضافة إلى حرصهم على جمع المعلومات والتحقق من القرار، وهو أمر إيجابي في البيئات الجامعية التي تتطلب قرارات مصيرية تتعلق بالمستقبل الأكاديمي والمهني.

لكن في الوقت نفسه، فإن قلة استخدام بعض الأنماط — مثل الحدسي والتلقائي — قد لا تكون دائمًا أمرًا سلبيًا، إذ أشار (Yurtseven et al., 2021) إلى أن المرونة في استخدام أكثر من نمط حسب طبيعة الموقف تُعد مؤشرًا على الكفاءة في اتخاذ القرار، وأن الاعتماد الحصري على نمط معين قد لا يكون دائمًا فعالًا. وبالتالي فإن هذه النتائج تدعو إلى توجيه برامج الإرشاد

الجامعي نحو تعزيز وعي الطلاب بأنماط اتخاذ القرار المختلفة، وتدريبهم على اختيار النمط الأنسب لكل موقف، مما يساهم في تنمية مهاراتهم في الحسم، وتقوية شخصياتهم، ورفع جودة قراراتهم المستقبلية.

٤- نتائج التحقق من صدق الفرض الرابع ومناقشته:

والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب وفقا للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص (علمي/ أدبي) على مقياس نضوب الأنا .

ولاختبار صدق هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة " ت " ودلالاتها الإحصائية بين (الذكور والإناث) بين (الذكور/ الإناث) والتخصص (علمي/ أدبي) على مقياس نضوب الأنا .

ويوضح جدول (١٨) قيمة اختبار " ت " T-test ودلالاتها الإحصائية على مقياس نضوب الأنا.

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب الذكور والإناث والتخصص العلمي والأدبي هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في نضوب الأنا التي ترجع للنوع هي لصالح الإناث والتي ترجع الى التخصص هي لصالح التخصص العلمي.

جدول (١٨) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق على مقياس نضوب الأنا

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	
ضعف مقاومة الإغراءات	ذكور	٣٢٠	٥,٤٥	١,٥٠٢	١١,٠٣٣	٠,٠٠١	
	إناث	٢٨٤	٦,٨٣	١,٥٨١			
	أدبي	٣١٤	٥,٧١	١,٥٤٦	٦,٠٤٩	٠,٠٠١	
	علمي	٢٩٠	٦,٥٢	١,٧٣٣			
	تراجع الضبط السلوكي	ذكور	٣٢٠	٥,٠٨	١,٥١٨	١١,٥٩٢	٠,٠٠١
		إناث	٢٨٤	٦,٥٨	١,٦٥٥		
أدبي		٣١٤	٥,٢٩	١,٥٤٢	٧,٥٧١	٠,٠٠١	
علمي		٢٩٠	٦,٣٣	١,٨٠٣			
تشوش الانتباه		ذكور	٣٢٠	٥,٧٠	١,٥٤٩	١١,٧٩٥	٠,٠٠١
		إناث	٢٨٤	٧,١٤	١,٤٣٩		
	أدبي	٣١٤	٥,٩٢	١,٥٣٤	٧,٣٣٩	٠,٠٠١	
	علمي	٢٩٠	٦,٨٧	١,٦٥٤			
	انخفاض المثابرة	ذكور	٣٢٠	٥,٨٣	١,٥٥٨	١٢,٨٥٥	٠,٠٠١
		إناث	٢٨٤	٧,٣٩	١,٣٩٩		
أدبي		٣١٤	٦,١٨	١,٦٠٢	٥,٩٩٠	٠,٠٠١	
علمي		٢٩٠	٦,٩٨	١,٦٥٧			
الإرهاق الانفعالي		ذكور	٣٢٠	٥,٨٧	١,٦٤٣	١٢,٣٦٥	٠,٠٠١
		إناث	٢٨٤	٧,٤٠	١,٤٠٢		
	أدبي	٣١٤	٦,١٣	١,٦٣٣	٧,٠١٥	٠,٠٠١	
	علمي	٢٩٠	٧,٠٨	١,٦٦٦			
	الدرجة الكلية لنضوب الأنا	ذكور	٣٢٠	٢٧,٩٣	٥,٤٥٩	١٧,٥٩٢	٠,٠٠١
		إناث	٢٨٤	٣٥,٣٥	٤,٨١٨		
أدبي		٣١٤	٢٩,٢٤	٥,٤٣٦	٩,٣١٠	٠,٠٠١	
علمي		٢٩٠	٣٣,٧٨	٦,٤٤١			

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

تشير نتائج تحليل الفرض الرابع، الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب وفقا للنوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/أدبي) على مقياس نضوب الأنا، إلى وجود فروق جوهرية بين المجموعات في مختلف أبعاد المقياس، كما أن الفروق جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) في جميع الأبعاد، بما فيها الدرجة الكلية. وتُعد هذه النتائج مؤشراً قوياً على أن نضوب الأنا لا يتوزع بصورة متساوية بين الذكور والإناث، ولا بين طلاب التخصص العلمي والأدبي، بل يتأثر بعوامل النوع والتخصص، وهي عوامل ترتبط بشكل مباشر بتركيب الفرد النفسية والمعرفية، وبالضغوط التي يواجهها في حياته الأكاديمية والاجتماعية.

فعلى مستوى النوع، أظهرت البيانات أن الإناث سجلن متوسطات أعلى بكثير من الذكور في جميع أبعاد نضوب الأنا، حيث تراوحت الفروق بين (١,٣٨) و(١,٦٩) نقطة لصالح الإناث في الأبعاد الخمسة، بينما بلغت الفروق في الدرجة الكلية ما يزيد عن (٧,٤) درجات. ويُفسر هذا الاتجاه في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة، ومنها دراسة (Zhang & Zhu, 2018) التي كشفت أن الفتيات أكثر حساسية واستجابة للضغوط النفسية والانفعالية، كما أنهن أكثر عرضة للتعب الذهني والانفعالي نتيجة لتعدد الأدوار التي يقمن بها، سواء على مستوى الدراسة أو التوقعات الاجتماعية. كما يرى باوميستر في نظريته عن نضوب الأنا (Baumeister et al., 1998) أن الإناث يميلن إلى استخدام موارد ضبط الذات بشكل أكبر في مواقف متعددة، ما يجعلهن أكثر عرضة للاستنزاف النفسي، خاصة إذا لم تُعزز هذه الموارد بدعم خارجي أو استراتيجيات استعادة للطاقة النفسية.

وقد عكست هذه الفروق نمطاً ثابتاً في جميع أبعاد المقياس، حيث سجلت الإناث أعلى متوسطات في ضعف مقاومة الإغراءات، وتراجع الضبط السلوكي، وتشوش الانتباه، وانخفاض المثابرة، والإرهاق الانفعالي، وكلها مظاهر مركزية لحالة نضوب الأنا. وتبدو هذه النتائج متسقة مع ما أوضحته دراسة (Wright et al., 2016) من أن النساء أكثر عرضة لاستجابات انفعالية مكثفة في مواقف التوتر، كما أنهن يستهلكن موارد ضبط الذات بسرعة أكبر من الذكور، لا سيما في بيئات تنافسية أو تتطلب أداءً مستمراً، مثل البيئة الجامعية.

أما على مستوى التخصص، فقد أظهرت النتائج أن طلاب التخصص العلمي سجلوا درجات أعلى في نضوب الأنا مقارنة بزملائهم في التخصص الأدبي، بفروق دالة إحصائياً في جميع الأبعاد، كما في الدرجة الكلية، التي كانت أعلى لدى طلاب العلمي بمتوسط بلغ (٣٣,٧٨) مقابل (٢٩,٢٤) للأدبي. ويُحتمل أن هذه الفروق تعود إلى طبيعة التخصص العلمي، الذي يتطلب مجهوداً معرفياً وتحليلياً مكثفاً، والتزاماً طويلاً في المذاكرة والتطبيق والتمارين، مما يؤدي إلى استنزاف أكبر للموارد النفسية والمعرفية. وتدعم ذلك دراسة (Ma et al., 2020) التي أشارت إلى أن نضوب الأنا يرتبط ارتباطاً مباشراً بكمية الضغوط اليومية، ومستوى التعقيد المعرفي في المهام الدراسية، وهي عناصر ترتفع في البرامج العلمية مقارنة بالأدبية.

كما يمكن تفسير ارتفاع درجات نضوب الأنا لدى طلاب التخصص العلمي من خلال نظرية قصر النظر الانتباهي (Mann & Ward, 2007)، التي تفترض أن الضغط المستمر يقلل من قدرة الفرد على الانتباه طويل المدى، ويؤدي إلى استنزاف طاقته الذهنية والانفعالية، ويُقلل من

تحكمه في الانفعالات والسلوكيات. وتطبيق هذه النظرية على البيئة الجامعية، نجد أن طلاب التخصص العلمي يتعرضون لضغط أكبر من حيث الكم والنوع، مما يؤدي إلى تآكل موارد الأنا بشكل أسرع.

وتشير هذه النتائج أيضًا إلى أن الفرق في درجة نضوب الأنا ليس متعلقًا فقط بالتكوين الشخصي للفرد (جنسه)، بل كذلك بطبيعة البيئة الأكاديمية التي ينتمي إليها (تخصصه). فالإناث أكثر عرضة للاستنزاف الانفعالي، بينما طلاب التخصص العلمي أكثر عرضة للاستنزاف المعرفي والتنظيمي، وكلاهما يؤدي إلى ارتفاع الدرجة الكلية لنضوب الأنا.

ومن الأهمية بمكان التأكيد على أن هذه النتائج تضع أمام المعنيين بالشأن الجامعي تحديًا واضحًا يتمثل في ضرورة مراعاة الفروق الفردية والأكاديمية عند تصميم البرامج الإرشادية والدعم النفسي للطلاب. إذ إن الإناث بحاجة إلى تدخلات تركز على دعم المرونة الانفعالية، وإعادة التوازن في التوقعات الذاتية والاجتماعية، بينما يحتاج طلاب التخصص العلمي إلى تدخلات تعزز من مهارات إدارة الوقت والطاقة، وتنظيم الجهد الأكاديمي، وتقديم الدعم المعرفي المنتظم.

٤- نتائج التحقق من صدق الفرض الخامس ومناقشته:

والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب وفقا للنوع (ذكور/ إناث) والتخصص (علمي/ أدبي) على مقياس اتخاذ القرار .

ولاختبار صدق هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة " ت " ودلالاتها الإحصائية وفقا للنوع (الذكور/ الإناث) والتخصص (علمي/ أدبي) على مقياس اتخاذ القرار .

ويوضح جدول (١٩) قيمة اختبار " ت " T-test ودلالاتها الإحصائية على مقياس اتخاذ القرار .

جدول(١٩)قيمة" ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق على مقياس اتخاذ القرار

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة" ت"	مستوى الدلالة
النمط العقلاني	ذكور	٣٢٠	١٢,٥٤	٢,٤١٣	٥,٣٤٣	٠,٠٠١
	إناث	٢٨٤	١١,٤٣	٢,٦٩٩		
	أدبي	٣١٤	١٢,٤٦	٢,٣٥٩	٤,٤١٥	٠,٠٠١
	علمي	٢٩٠	١١,٥٣	٢,٧٨٠		
	ذكور	٣٢٠	١١,٩٥	٢,٠٢٩	٩,٨٥٦	٠,٠٠١
	إناث	٢٨٤	١٠,٢٩	٢,١١٠		
الحدسي	أدبي	٣١٤	١١,٦٧	٢,٢٠٥	٥,٨٦٢	٠,٠٠١
	علمي	٢٩٠	١٠,٦٣	٢,١٢٥		
	ذكور	٣٢٠	١٢,٦٨	١,٨٧٣	٨,٧٣٩	٠,٠٠١
	إناث	٢٨٤	١١,١٥	٢,٣٥٩		
	أدبي	٣١٤	١٢,٤٦	١,٩٨٤	٥,٧٦١	٠,٠٠١
	علمي	٢٩٠	١١,٤٣	٢,٣٩٣		
المعتمد على الآخرين	ذكور	٣٢٠	١٠,٦٥	٢,٤٢٣	٩,٥٤٨	٠,٠٠١
	إناث	٢٨٤	٨,٨٩	٢,١٠٥		
	أدبي	٣١٤	١٠,٢٤	٢,٤١٤	٤,٤٦١	٠,٠٠١
	علمي	٢٩٠	٩,٣٧	٢,٣٩٢		
	ذكور	٣٢٠	١١,٠٣	٢,٤٤٥	٨,٨٢٠	٠,٠٠١
	إناث	٢٨٤	٩,٣٣	٢,٢٥٠		
التلقائي	أدبي	٣١٤	١٠,٥٦	٢,٥٠٨	٣,٤٢٤	٠,٠٠١
	علمي	٢٩٠	٩,٨٧	٢,٤٤٧		

يتضح من جدول (١٩) أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب الذكور والإناث والتخصص العلمي والأدبي هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في اتخاذ القرار التي ترجع للنوع هي لصالح الذكور والتي ترجع إلى التخصص هي لصالح التخصص الأدبي. تفسير ومناقشة نتائج الفرض الخامس:

كشفت نتائج التحليل الإحصائي لاختبار الفرض الخامس، الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس اتخاذ القرار تبعًا للنوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/أدبي)، عن فروق جوهرية دالة عند مستوى (٠,٠٠١) في جميع الأنماط الفرعية والدرجة الكلية للمقياس. وتُظهر هذه الفروق أن الذكور سجلوا متوسطات أعلى من الإناث في جميع الأنماط، كما سجل طلاب التخصص الأدبي درجات أعلى من أقرانهم في التخصص العلمي، وهو ما يشير إلى تأثير واضح لمتغيري النوع والتخصص في نمط اتخاذ القرار.

فعلى مستوى النوع، تبين أن الذكور يميلون إلى استخدام أساليب اتخاذ القرار بدرجات أعلى من الإناث في الأنماط الخمسة (العقلاني، الحدسي، المعتمد على الآخرين، المتجنب، والتلقائي). ووفقا لما أشار إليه (Scott & Bruce, 1995)، فإن أسلوب اتخاذ القرار يتأثر بالثقة بالنفس، والانفتاح على التجربة، والاستعداد لتحمل المخاطر، وهي خصائص أظهرت دراسات متعددة (مثل Delaney et al., 2015؛ و Ballard, 2025) أنها تميل لأن تكون أعلى لدى الذكور، خاصة في البيئات التعليمية المختلطة.

ويبدو أن الذكور في العينة المدروسة يميلون إلى استخدام النمط العقلاني بدرجة أكبر (١٢,٥٤ مقابل ١١,٤٣)، وهو ما قد يعكس مستوى أعلى من الحسم والثقة في تحليل البدائل. كما سجلوا درجات أعلى في النمط الحدسي، وهو ما يشير إلى قدرتهم على الدمج بين التفكير التحليلي والبدئية الشخصية. ويفسر هذا الاتساع في استخدام الأنماط المختلفة على أنه مرونة قرارية، تتيح للذكور تنوع استجاباتهم حسب الموقف، في حين قد تكون الإناث أكثر تحفظًا أو حذرًا في اتخاذ القرار، خاصة في المواقف التي تنطوي على مسؤولية أو نتائج بعيدة المدى، كما أشار إلى ذلك (Peters et al., 2017).

كذلك، تشير الفروق في النمط المعتمد على الآخرين إلى أن الذكور أيضًا يستخدمون هذا النمط بدرجة أكبر من الإناث (١٢,٦٨ مقابل ١١,١٥)، وهو أمر قد يبدو غير متوقع، نظرًا لأن الاعتماد على الآخرين يرتبط تقليديًا بالإناث في الأدبيات الاجتماعية. لكن يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور، رغم ثقتهم في قراراتهم، لا يترددون في الاستعانة بالخبرات الخارجية كنوع من التكامل المعرفي وليس التبعية، مما يعزز من جودة القرار لديهم. كما أن ارتفاع متوسط الذكور في النمط التلقائي والمتجنب معًا يعكس وجود مساحة من العفوية والانفعالية، تُضاف إلى مرونة استخدامهم للأنماط الأخرى.

أما فيما يتعلق بالتخصص، فقد أظهرت النتائج أن طلاب التخصص الأدبي سجلوا درجات أعلى من طلاب التخصص العلمي في جميع أبعاد اتخاذ القرار. ويُعزى هذا التفوق لدى طلاب الأدبي إلى طبيعة التخصص نفسه، الذي يركز في دراسته على المهارات اللغوية، والتفسير، والتحليل النقدي، والتعبير عن الرأي، وهي ممارسات تعزز من الاستقلالية القرارية والمرونة المعرفية، كما أشارت إلى ذلك دراسة (Yurtseven et al., 2021). وفي المقابل، قد يعتاد طلاب

التخصص العلمي على وجود إجابات "صحيحة أو خاطئة"، وتفكير خطي ومنظم، مما يُضعف من استخدامهم للأنماط غير التحليلية مثل الحدسي أو التلقائي أو حتى الاعتمادي.

وتُظهر الفروق في النمط العقلاني بين التخصصين (١٢,٤٦ للأدبي مقابل ١١,٥٣ للعلمي) أن طلاب الأدبي ليسوا أقل تحليلاً كما قد يُعتقد، بل ربما أكثر مرونة في التعامل مع البدائل المفتوحة، دون التقييد بأسلوب حل "نموذجي". كما أن استخدامهم الأعلى للنمط الحدسي والمعتمد على الآخرين والتلقائي يشير إلى أن القرارات لديهم تتسم بالتكامل بين العقل والانفعال، وهو ما يجعل أداءهم أكثر تنوعاً واستجابة للسياق.

وتعكس هذه النتائج أهمية النظر إلى اتخاذ القرار كمهارة تتأثر بعوامل متعددة، من بينها النوع الاجتماعي، وطبيعة البيئة التعليمية، والخبرات المعرفية والانفعالية المكتسبة. إذ لا يمكن القول بأن فئة ما أفضل في اتخاذ القرار بشكل مطلق، بل إن كل فئة تميل إلى نمط معين يتلاءم مع طبيعة ممارستها ومحيطها الأكاديمي والنفسي.

ويوضح الباحث أن هذه النتائج تكشف عن فروق جوهرية في أنماط اتخاذ القرار بين الذكور والإناث، وبين طلاب التخصصين الأدبي والعلمي، وهي فروق تتسق مع ما تشير إليه النظريات المعرفية والاجتماعية من أن عملية اتخاذ القرار ليست عملية واحدة، بل هي سلوك تفاعلي متأثر بعوامل نفسية واجتماعية وثقافية. ويؤكد ذلك ضرورة تصميم برامج إرشادية تراعي هذا التنوع، وتعمل على تعزيز نماذج التفكير الواعي لدى جميع الطلاب، مع دعم الثقة بالنفس، ومهارات الحسم، والمرونة في تبني الأنماط المناسبة لمواقف القرار المختلفة.

٥- نتائج التحقق من صدق الفرض السادس ومناقشته:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في نضوب الأنا وفقاً للفرقة الدراسية (الفرقة الأولى / الفرقة الثانية/ الفرقة الثالثة/ الفرقة الرابعة).

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث تحليل التباين أحادي الاتجاه، وهو ما يوضحه جدول (٢٠).

ويتضح من جدول (٢٠) أنه توجد فروق دالة عند مستوى ٠,٠١ على مقياس "نضوب الأنا" الأبعاد والدرجة الكلية ترجع إلى متغير الفرقة الدراسية (الفرقة الأولى / الفرقة الثانية/ الفرقة الثالثة/ الفرقة الرابعة).

جدول (٢٠)

نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لتحديد الفروق بين الطلاب على مقياس "نضوب الأنا"

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
ضعف مقاومة الإغراءات	بين المجموعات	١٣٧,٥١٦	٣	٤٥,٨٣٩	١٧,٤٣٧	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٥٧٧,٣٢٣	٦٠٠	٢,٦٢٩		
	المجموع الكلي	١٧١٤,٨٣٩	٦٠٣			
تراجع الضبط السلوكي	بين المجموعات	٢٠٤,٢٠٠	٣	٦٨,٠٦٧	٢٤,٨٦٢	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٦٤٢,٦٧٤	٦٠٠	٢,٧٣٨		
	المجموع الكلي	١٨٤٦,٨٧٤	٦٠٣			
تشوش الانتباه	بين المجموعات	١٢٥,٥٩٤	٣	٤١,٨٦٥	١٦,٣٢٨	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٥٣٨,٣٤٠	٦٠٠	٢,٥٦٤		
	المجموع الكلي	١٦٦٣,٩٣٤	٦٠٣			
انخفاض المثابرة	بين المجموعات	٢٠٢,٧٦٩	٣	٦٧,٥٩٠	٢٧,٢٢٥	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٤٨٩,٥٨٢	٦٠٠	٢,٤٨٣		
	المجموع الكلي	١٦٩٢,٣٥١	٦٠٣			
الإرهاق الانفعالي	بين المجموعات	١٩٦,٩١٠	٣	٦٥,٦٣٧	٢٥,٠٢٧	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٥٧٣,٦١٣	٦٠٠	٢,٦٢٣		
	المجموع الكلي	١٧٧٠,٥٢٣	٦٠٣			
الدرجة الكلية لنضوب الأنا	بين المجموعات	٤١٩٦,٣٥٢	٣	١٣٩٨,٧٨٤	٤١,٦٧٠	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٢٠١٤٠,٦٧٣	٦٠٠	٣٣,٥٦٨		
	المجموع الكلي	٢٤٣٣٧,٠٢٥	٦٠٣			

ولمعرفة اتجاه الفروق في "نضوب الأنا" التي ترجع إلى متغير الفرقة الدراسية (الفرقة الأولى / الفرقة الثانية/ الفرقة الثالثة/ الفرقة الرابعة) - تم استخدام اختبار شيفيه للمجموعات الثلاث، وهو ما يوضحه جدول (٢١).

يتضح من نتائج اختبار شيفيه الموضحة في جدول (٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد نضوب الأنا والدرجة الكلية له وفقا لاختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)، وهو ما يعكس تأثير التقدم في المرحلة الجامعية على ارتفاع معدلات نضوب الأنا لدى الطلاب.

جدول (٢١)

نتائج اختبار شيفيه لمعرفة اتجاه الفروق في نضوب الأنا بين المجموعات

الأبعاد	المجموعات	العدد	المتوسطات	الأولى	الثانية	الثالثة
ضعف مقاومة الإغراءات	الأولى	١٥٠	٥,٨٤	-	-	-
	الثانية	١٣٩	٥,٤٢	٠,٤١٦	-	-
	الثالثة	١٤٩	٦,٣٦	٠,٥٢٢	*٩٣٨.	-
	الرابعة	١٦٦	٦,٦٧	*٨٢٩.	*١,٢٤٤	٠,٣٠٦
تراجع الضبط السلوكي	الأولى	١٥٠	٥,٥٦	-	-	-
	الثانية	١٣٩	٤,٩٣	*٦٣٢.	-	-
	الثالثة	١٤٩	٦,٠٢	٠,٤٦٠	*١,٠٩٢	-
	الرابعة	١٦٦	٦,٥١	*٩٤٦.	*١,٥٧٨	٠,٤٨٦
تشوش الانتباه	الأولى	١٥٠	٦,٠٩	-	-	-
	الثانية	١٣٩	٥,٧٣	٠,٣٦٠	-	-
	الثالثة	١٤٩	٦,٨٤	*٧٤٦.	*١,١٠٥	-
	الرابعة	١٦٦	٦,٧٦	*٦٦٦.	*١,٠٢٥	٠,٠٨٠
انخفاض المثابرة	الأولى	١٥٠	٦,١٥	-	-	-
	الثانية	١٣٩	٥,٧٩	٠,٣٥٥	-	-
	الثالثة	١٤٩	٧,٠٧	*٩٢٠.	*١,٢٧٦	-
	الرابعة	١٦٦	٧,١٤	*٩٩٨.	*١,٣٥٣	٠,٠٧٧
الإرهاق الانفعالي	الأولى	١٥٠	٦,١٨	-	-	-
	الثانية	١٣٩	٥,٨٢	٠,٣٦٠	-	-
	الثالثة	١٤٩	٧,٠٤	*٨٦٠.	*١,٢٢٠	-
	الرابعة	١٦٦	٧,١٩	*١,٠٠٧	*١,٣٦٧	٠,١٤٦
الدرجة الكلية لنضوب الأنا	الأولى	١٥٠	٢٩,٨٢	-	-	-
	الثانية	١٣٩	٢٧,٧٠	*٢,١٢٢	-	-
	الثالثة	١٤٩	٣٣,٣٣	*٣,٥٠٩	*٥,٦٣١	-
	الرابعة	١٦٦	٣٤,٢٧	*٤,٤٤٥	*٦,٥٦٧	٠,٩٣٦

* دال عند مستوى ٠,٠١

ففي بعد ضعف مقاومة الإغراءات، أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين طلاب الفرقة الرابعة وكل من الأولى والثانية، وكذلك بين طلاب الفرقة الثالثة والثانية. وتشير المتوسطات إلى أن طلاب الفرقة الرابعة سجلوا أعلى متوسط بلغ (٦,٦٧)، يليهم طلاب الفرقة الثالثة بمتوسط (٦,٣٦)، مما يعني أن الفروق كانت لصالح الفرق الأعلى، وهو ما يدل على أن طلاب الفرق الثالثة والرابعة يعانون بدرجة أكبر من صعوبة مقاومة المثيرات والإغراءات الخارجية مقارنة بزملائهم في الفرق الأولى والثانية.

أما في بعد تراجع الضبط السلوكي، فقد ظهرت فروق دالة بين طلاب الفرقة الرابعة وكل من الفرقتين الأولى والثانية، وكذلك بين الفرقة الثالثة والثانية. وسجل طلاب الفرقة الرابعة أعلى متوسط (٦,٥١)، تليهم الفرقة الثالثة، وهو ما يشير إلى ضعف القدرة على التحكم في السلوك والانفعالات لدى الطلاب في الفرق النهائية مقارنة ببداية المرحلة الجامعية.

وفيما يخص بعد تشوش الانتباه، فقد أظهرت النتائج فروقاً دالة لصالح طلاب الفرقة الثالثة بمتوسط (٦,٨٤) والرابعة بمتوسط (٦,٧) مقارنة بطلاب الفرقة الثانية (٥,٧٣) والأولى (٦,٠٩).

ويعني ذلك أن طلاب السنوات المتقدمة يواجهون مستويات أعلى من التشتت الذهني وتراجع القدرة على التركيز، مما قد يرتبط بتراكم الضغوط الأكاديمية والذهنية مع مرور الوقت.

أما في بعد انخفاض المثابرة، فقد تبين وجود فروق دالة أيضاً لصالح الفرق الأعلى، حيث سجل طلاب الفرقة الثالثة متوسطاً قدره (٧,٠٧)، وطلاب الفرقة الرابعة (٧,١٤)، مقارنة بمتوسطات أقل في الفرقتين الأولى والثانية، وهو ما يشير إلى تراجع مستوى المثابرة والإصرار على الإنجاز مع التقدم في المستوى الدراسي، وربما يرجع ذلك إلى الإرهاق المتراكم أو انخفاض الدافعية مع اقتراب التخرج.

وفي بعد الإرهاق الانفعالي، تكررت نفس النتيجة، حيث كان المتوسط في الفرقة الرابعة (٧,١٩) وفي الثالثة (٧,٠٤)، مقابل متوسطات أقل في الفرقتين الأولى والثانية. وتوضح هذه الفروق أن الشعور بالإجهاد النفسي والانفعالي يتزايد بشكل ملحوظ لدى الطلاب مع الانتقال إلى السنوات الأخيرة من الدراسة الجامعية.

وأخيراً، توضح الدرجة الكلية لنضوب الأنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق، حيث جاء أعلى متوسط في الفرقة الرابعة (٣٤,٢٧)، تليها الثالثة (٣٣,٣٣)، في حين سجل طلاب الفرقة الأولى (٢٩,٨٢) والثانية (٢٧,٧٠) متوسطات أقل. وتشير هذه النتائج إلى أن نضوب الأنا في مجمله يتزايد تدريجياً مع التقدم في السنوات الدراسية، مما يعكس آثار الضغوط المتراكمة والتحديات الأكاديمية والنفسية التي يواجهها الطلاب في الفرق المتقدمة، ويبرز الحاجة إلى مزيد من الدعم النفسي والتربوي في هذه المراحل.

بوجه عام، تشير نتائج الجدول إلى أن اتجاه الفروق في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لنضوب الأنا يميل لصالح الفرق الأعلى (الثالثة والرابعة)، بما يعكس زيادة مستويات نضوب الأنا كلما تقدم الطالب في الدراسة الجامعية، مما قد يُعزى إلى الضغوط الأكاديمية المتزايدة، والمسؤوليات المتراكمة، واقتراب مرحلة التخرج وما يصاحبها من قلق مهني ومستقبلي.

تفسير ومناقشة نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في نضوب الأنا وفقاً للفرقة الدراسية"، إلا أن نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) جاءت لتدحض هذا الفرض، حيث أظهرت وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في جميع أبعاد نضوب الأنا وكذلك في الدرجة الكلية، تبعاً لاختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة). وقد دعمت نتائج اختبار شيفيه هذا الاتجاه، حيث بينت أن هذه الفروق كانت في الغالب لصالح الطلاب في الفرق الأعلى، ما يشير إلى أن نضوب الأنا يزداد تدريجياً كلما تقدم الطالب في مرحلته الجامعية.

ويُعد هذا الاتجاه متسقاً مع ما تطرحه نظرية نضوب الأنا لباوميستر وزملائه (Baumeister et al., 1998)، والتي تفترض أن الأنا البشرية تمتلك موارد محدودة من ضبط الذات والطاقة النفسية، وأن الاستهلاك المتكرر لها دون تجديد أو دعم كافٍ يؤدي إلى حالة من الاستنزاف العقلي والانفعالي، وهو ما يظهر في صور مختلفة من التشتت، وقلة المثابرة، والانفعالات السلبية.

ففي بُعد ضعف مقاومة الإغراءات، جاءت الفروق لصالح طلاب الفرق الأعلى، إذ سجل طلاب الفرقة الرابعة أعلى متوسط (٦,٦٧)، يليهم طلاب الفرقة الثالثة (٦,٣٦)، مقارنة بمتوسطات أقل لدى طلاب الفرق الأولى والثانية. وهذه النتيجة تعكس أن القدرة على كبح السلوكيات الإغرائية تضعف مع الوقت، ربما بفعل الإرهاق العام، أو الضغط المزمن، أو التراخي الانفعالي الناتج عن الإنهاك الدراسي. وهو ما أكدته دراسة (Muraven & Baumeister, 2000) التي أوضحت أن الأفراد المنهكين ذاتيًا يفقدون القدرة تدريجيًا على ضبط تصرفاتهم أمام المؤثرات الخارجية.

أما في بُعد تراجع الضبط السلوكي، فقد كانت الفروق أيضًا لصالح الطلاب في الفرقة الرابعة (٦,٥١)، مما يعكس ضعفًا متزايدًا في التحكم في الاستجابات السلوكية والانفعالية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما ذكرته دراسة (Wright et al., 2016) التي أشارت إلى أن الضغوط المتراكمة عبر الوقت تؤدي إلى استنزاف القدرة على التنظيم السلوكي، وظهور أنماط من الاندفاع أو الحدة في التفاعل مع المواقف اليومية.

وفيما يتعلق ببُعد تشوش الانتباه، أظهرت النتائج فروقًا دالة بين طلاب الفرق المختلفة، وجاء طلاب الفرقة الثالثة (٦,٨٤) والرابعة (٦,٧٦) في المقدمة، مما يعكس تراجعًا في قدرة الطلاب على الحفاظ على تركيزهم، وارتفاعًا في مستويات التشتت الذهني مع تقدمهم في الدراسة. ويُحتمل أن هذا التراجع مرتبط بزيادة المطالب الأكاديمية والامتحانات والتقارير، وهو ما يجعل العقل في حالة إرهاق مستمر، يصعب معه الحفاظ على اليقظة المعرفية لفترات طويلة، كما أشارت إلى ذلك دراسة (Ma et al., 2020).

وفي بُعد انخفاض المتابعة، كانت الفروق واضحة لصالح الفرق الأعلى، حيث سجل طلاب الفرقة الرابعة أعلى متوسط (٧,١٤)، يليه طلاب الثالثة (٧,٠٧). ويُشير هذا الاتجاه إلى تراجع الإصرار والاستمرار في إنجاز المهام لدى الطلاب في المستويات العليا، وقد يكون ذلك نتيجة الشعور بالإجهاد التراكمي، أو غياب الحافز، أو حتى القلق من المستقبل الذي يزداد مع اقتراب التخرج.

أما بُعد الإرهاق الانفعالي، فقد أظهر تفاوتًا دالًا أيضًا، حيث كانت أعلى المتوسطات من نصيب طلاب الفرقة الرابعة (٧,١٩) والثالثة (٧,٠٤)، مقارنة بمتوسطات أقل بكثير في الفرق الأولى والثانية. وتشير هذه النتائج إلى أن المشاعر السلبية مثل القلق والتوتر والتعب النفسي تزداد بمرور الوقت في البيئة الجامعية، خصوصًا مع اشتداد التحديات الأكاديمية وضبابية المستقبل المهني.

وتؤكد الدرجة الكلية لنضوب الأنا هذا الاتجاه التراكمي؛ إذ بلغ متوسط الفرقة الرابعة (٣٤,٢٧)، مقابل (٣٣,٣٣) للفرقة الثالثة، في حين انخفض المتوسط في الفرقة الأولى إلى (٢٩,٨٢)، وبلغ أدناه في الفرقة الثانية (٢٧,٧٠). وهذه النتيجة تُعزز الفرض القائل بأن نضوب الأنا ظاهرة تتصاعد مع مرور السنوات الجامعية، مما يتطلب النظر إليها من منظور زمني متدرج.

وتدعم هذه النتائج ما توصلت إليه دراسة (Zhang & Zhu, 2018)، والتي بينت أن نضوب الأنا في البيئة الجامعية يرتبط بكم الضغوط الأكاديمية المتزايدة، وخاصة في الفرق النهائية، حيث يصبح الطالب تحت ضغط الإنجاز، والتفكير في سوق العمل، واستكمال المسار المهني أو الدراسات العليا.

ويبين الباحث أن نضوب الأنا ظاهرة تتزايد بمرور الزمن الأكاديمي، ويظهر ذلك في جميع أبعاده الخمسة، والدرجة الكلية، وأن الطلاب في الفرق الأعلى هم الأكثر عرضة له. ويبدو أن الضغوط الأكاديمية المتراكمة، والقلق من المستقبل، والعبء الإدراكي والانفعالي المتزايد، تؤدي إلى استنزاف مستمر لموارد الذات لدى الطلاب، ما ينعكس على تركيزهم، وضبطهم الانفعالي، وقدرتهم على المثابرة.

هذه النتائج تسلط الضوء على أهمية إدخال برامج دعم نفسي وتربوي متدرج، يراعي تطور احتياجات الطلاب عبر السنوات الدراسية، ويسهم في إعادة شحن موارد الأنا وتقوية التنظيم الذاتي، من أجل الحد من آثار النضوب النفسي والأكاديمي المتصاعد.

٧- نتائج التحقق من صدق الفرض السابع ومناقشته:

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في أنماط اتخاذ القرار وفقا للفرقة الدراسية (الفرقة الأولى / الفرقة الثانية/ الفرقة الثالثة/ الفرقة الرابعة).

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث تحليل التباين أحادي الاتجاه، وهو ما يوضحه جدول (٢٢).

جدول (٢٢) نتائج تحليل التباين حادي الاتجاه لتحديد الفروق بين الطلاب على مقياس "أنماط اتخاذ القرار"

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" الدلالة	مستوى
النمط العقلاني	بين المجموعات	٧٦,٥٠٩	٣	٢٥,٥٠٣	٣,٧٩٩	٠,٠١٠
	داخل المجموعات	٤٠٢٨,٣٥٧	٦٠٠	٦,٧١٤		
	المجموع الكلي	٤١٠٤,٨٦٦	٦٠٣			
الحدسي	بين المجموعات	٢٣٦,٧٩٣	٣	٧٨,٩٣١	١٧,٢٠٩	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٢٧٥١,٩٨٢	٦٠٠	٤,٥٨٧		
	المجموع الكلي	٢٩٨٨,٧٧٥	٦٠٣			
المعتمد على الآخرين	بين المجموعات	٢٥٩,٠٦٥	٣	٨٦,٣٥٥	١٨,٥٩٠	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٢٧٨٧,٢٠٥	٦٠٠	٤,٦٤٥		
	المجموع الكلي	٣٠٤٦,٢٧٠	٦٠٣			
المتجنب	بين المجموعات	٣٠١,٨٦٥	٣	١٠٠,٦٢٢	١٨,٣٤٩	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٣٢٩٠,١٧٩	٦٠٠	٥,٤٨٤		
	المجموع الكلي	٣٥٩٢,٠٤٥	٦٠٣			
التلقائي	بين المجموعات	١٣٢,٣١٤	٣	٤٤,١٠٥	٧,٢٧٢	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٣٦٣٩,٢٣٥	٦٠٠	٦,٠٦٥		
	المجموع الكلي	٣٧٧١,٥٥٠	٦٠٣			

يتضح من جدول (٢٢) أنه توجد فروق دالة عند مستوى ٠,٠١ على مقياس "اتخاذ القرار" الأنماط ترجع إلى متغير الفرقة الدراسية (الفرقة الأولى / الفرقة الثانية/ الفرقة الثالثة/ الفرقة الرابعة).

ولمعرفة اتجاه الفروق في "اتخاذ القرار" التي ترجع إلى متغير الفرقة الدراسية (الفرقة الأولى / الفرقة الثانية/ الفرقة الثالثة/ الفرقة الرابعة) - تم استخدام اختبار شيفيه للمجموعات الأربعة، وهو ما يوضحه جدول (٢٣).

جدول (٢٣)

نتائج اختبار شيفيه لمعرفة اتجاه الفروق في اتخاذ القرار بين المجموعات

الأبعاد	المجموعات	العدد	المتوسطات	الأولى	الثانية	الثالثة
البعد العقلاني	الأولى	١٥٠	٥,٨٤	-	-	-
	الثانية	١٣٩	٥,٤٢	٠,٠٤٩	-	-
	الثالثة	١٤٩	٦,٣٦	٠,٥٠٨	٠,٥٥٧	-
	الرابعة	١٦٦	٦,٦٧	٠,٧٩٢	*٨٤١.	٠,٢٨٥
البعد الحدسي	الأولى	١٥٠	٥,٥٦	-	-	-
	الثانية	١٣٩	٤,٩٣	٠,٠١٤	-	-
	الثالثة	١٤٩	٦,٠٢	*١,١٦٢	*١,١٧٦	-
	الرابعة	١٦٦	٦,٥١	*١,٣١٣	*١,٣٢٧	٠,١٥١
المعتمد على الآخرين	الأولى	١٥٠	٦,٠٩	-	-	-
	الثانية	١٣٩	٥,٧٣	٠,٦٠٨	-	-
	الثالثة	١٤٩	٦,٨٤	*١,٠٧٢	*١,٦٧٩	-
	الرابعة	١٦٦	٦,٧٦	*٨١٣.	٠,٢٥٨	٠,٢٥٨
المتجنب	الأولى	١٥٠	٦,١٥	-	-	-
	الثانية	١٣٩	٥,٧٩	٠,١٥٢	-	-
	الثالثة	١٤٩	٧,٠٧	*١,٠١٧	*١,١٦٩	-
	الرابعة	١٦٦	٧,١٤	*١,٥٣٢	*١,٦٨٤	٠,٥١٥
التلقائي	الأولى	١٥٠	٦,١٨	-	-	-
	الثانية	١٣٩	٥,٨٢	٠,٣٠٣	-	-
	الثالثة	١٤٩	٧,٠٤	٠,٦٢٠	*٩٢٣.	-
	الرابعة	١٦٦	٧,١٩	*٨٦٧.	*١,١٦٩	٠,٢٤٦

* دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من نتائج اختبار شيفيه الموضحة في جدول (٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة تبعًا لمتغير الفرقة الدراسية، وذلك على مستوى الأنماط الخمسة، بما يعكس تأثير التقدم في المرحلة الجامعية على طريقة اتخاذ القرار.

ففي النمط العقلاني، ظهرت فروق دالة بين طلاب الفرقة الرابعة وطلاب الفرقة الثانية، وجاء المتوسط الأعلى لدى طلاب الفرقة الرابعة، مما يشير إلى أن طلاب السنوات المتقدمة - وخاصة الفرقة الرابعة - يميلون إلى استخدام النمط العقلاني بدرجة أكبر في قراراتهم، وهو ما قد يعكس تراكم الخبرات وتزايد الوعي بضرورة التحليل والتفكير المنطقي قبل اتخاذ القرار.

أما في النمط الحدسي، فقد ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الفرق الثالثة والرابعة من جهة، وطلاب الفرق الأولى والثانية من جهة أخرى، حيث جاء المتوسط الأعلى في هذا النمط لدى طلاب الفرقة الرابعة، تليها الثالثة. ويعني ذلك أن الاعتماد على الحدس والارتجال في اتخاذ القرار يزداد أيضًا مع التقدم في المرحلة الدراسية، وربما يعود ذلك إلى شعور الطلاب بثقة أكبر في حدسهم الشخصي بعد مرورهم بخبرات متعددة.

وفيما يخص النمط المعتمد على الآخرين، فقد تبين أن طلاب الفرق الثالثة والرابعة يعتمدون على الآخرين بدرجة أكبر من طلاب الفرق الأولى والثانية، إذ كانت الفروق دالة بشكل واضح، مع تفوق المتوسط لدى طلاب الفرقة الثالثة. ويُحتمل أن هذا النمط يعكس سعي الطلاب في المراحل المتقدمة للحصول على آراء من سبقوهم أو لديهم خبرة، خاصة مع اقترابهم من التخرج ومرحلة ما بعد الجامعة.

كذلك، أظهرت النتائج فروقاً دالة في النمط المتجنب، حيث ارتفعت درجات طلاب الفرق الثالثة والرابعة مقارنة بالفرقتين الأولى والثانية. ويشير ذلك إلى أن طلاب الفرق النهائية قد يميلون أكثر إلى تجنب اتخاذ القرار، ربما نتيجة الضغط المتزايد أو الخوف من الخطأ، خاصة في الأمور المتعلقة بالمستقبل المهني.

وفيما يتعلق بالنمط التلقائي، اتضح أن طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة يستخدمون هذا النمط بدرجة أكبر، وقد كانت الفروق دالة إحصائياً لصالحهم مقارنة بالفرقة الثانية. وهذا يشير إلى أن بعض الطلاب في المراحل المتقدمة قد يتخذون قراراتهم بشكل سريع أو تلقائي دون تفكير متأنٍ، نتيجة لضيق الوقت أو الاعتياد على مواقف متكررة.

بشكل عام، توضح هذه النتائج أن التغيير في أساليب اتخاذ القرار يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمستوى الدراسي، مما يشير إلى أهمية مراعاة الفروق الفردية والدراسية عند تقديم الدعم الإرشادي للطلاب في اتخاذ قراراتهم الأكاديمية والمهنية

تفسير ومناقشة نتائج الفرض السابع:

ينص الفرض السابع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في اتخاذ القرار وفقاً للفرقة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)"، إلا أن نتائج التحليل الإحصائي باستخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) أظهرت عكس ذلك، حيث وُجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ في جميع أنماط اتخاذ القرار، تُعزى لتغير الفرقة الدراسية. وقد دعمت نتائج اختبار شيفيه هذا الاتجاه، مبيّنة أن الفروق جاءت غالباً لصالح الطلاب في الفرق الأعلى، خاصة الثالثة والرابعة، ما يدل على أن أساليب اتخاذ القرار تتطور وتنوع كلما تقدم الطالب في دراسته الجامعية.

ففي النمط العقلاني، ظهرت فروق دالة بين طلاب الفرقة الرابعة وطلاب الفرقة الثانية، حيث سجل طلاب الفرقة الرابعة أعلى متوسط. وهذه النتيجة تعكس أن الطلاب في السنوات النهائية أصبحوا أكثر اعتماداً على التفكير التحليلي والمنطقي، وهو ما يتسق مع ما أشارت إليه نظرية (Scott & Bruce) (1995)، التي تؤكد أن النمط العقلاني يتطور مع تراكم الخبرات التعليمية والحياتية. فمع ازدياد المهام الأكاديمية، وتعدد التحديات، يبدأ الطالب في إدراك أهمية التفكير المنظم واتخاذ قرارات مدروسة.

أما في النمط الحدسي، فقد أظهرت الفروق الإحصائية تفوق طلاب الفرق الثالثة والرابعة على طلاب الفرق الأولى والثانية، وهو ما يشير إلى ازدياد الثقة في الحدس الشخصي كأداة لاتخاذ القرار مع مرور الوقت. وقد يعود ذلك إلى تكرار المواقف المشابهة، والتعرض لتجارب حياتية متنوعة، مما يجعل الطالب يطور شعوراً داخلياً يسمح له بالحكم السريع دون الحاجة

الدائمة إلى خطوات تحليلية طويلة. وتدعم ذلك دراسة (Peters et al., 2017)، التي أشارت إلى أن الحدس يصبح أكثر فعالية كلما زادت الخبرة.

وفيما يخص النمط المعتمد على الآخرين، فقد أظهرت النتائج اعتمادًا أعلى لدى طلاب الفرق النهائية، خاصة الثالثة. ويمكن تفسير ذلك على أنه سلوك واقعي وعملي، إذ يميل طلاب السنوات المتقدمة إلى استشارة ذوي الخبرة من زملاء أو أساتذة أو حتى خريجين، خاصة عند اتخاذ قرارات مصيرية تتعلق بمشروعات التخرج أو سوق العمل، كما أوضحت دراسة (Yurtseven et al., 2021).

كما كشفت النتائج عن فروق دالة في النمط المتجنب، حيث ارتفعت درجات طلاب الفرق الثالثة والرابعة مقارنة بالأولى والثانية. ويعكس ذلك أن طلاب المراحل النهائية قد يلجؤون إلى تجنب اتخاذ القرارات في بعض المواقف، ربما بسبب الخوف من النتائج أو القلق من المستقبل الوظيفي، أو بسبب تراكم الضغوط النفسية والأكاديمية. وقد أكدت دراسة (Delaney et al., 2015) أن الميل إلى التجنب يزيد لدى الأفراد في الفترات الانتقالية، مثل قرب التخرج، حيث يتطلب القرار مسؤولية أكبر.

وفي النمط التلقائي، أوضحت النتائج أن طلاب الفرق الثالثة والرابعة يستخدمون هذا النمط بدرجة أعلى من طلاب الفرق الأولى والثانية، وهي فروق دالة إحصائية. وهذا قد يعني أن الطالب المتقدم في دراسته يطور إلمة لا واعية لاتخاذ القرار السريع، خاصة في المواقف المتكررة أو المألوفة. كما قد تكون السرعة الزمنية وضغط الإنجاز من العوامل التي تدفع الطلاب إلى اتخاذ قرارات دون تحليل معمق، كما ورد في دراسة (Ballard, 2025) التي أوضحت أن التلقائية ترتبط أحيانًا بالإجهاد أو الثقة الزائدة في التجربة.

ويُفسَّر هذا النمط التصاعدي من خلال الدمج بين عامل النضج المعرفي والانفعالي الذي يكتسبه الطالب عبر السنوات، وبين عامل التعقيد المتزايد للمواقف الأكاديمية والاجتماعية، الذي يدفع الطالب لتجريب أنماط متعددة في الحسم، وربما التبديل بينها وفق السياق. كما يشير ذلك إلى أن القرار لم يعد عند الطلاب سلوكًا أحادي النمط، بل عملية مرنة متعددة المصادر.

ويبين الباحث أن هذه النتائج تكشف عن فروق واضحة في أنماط اتخاذ القرار بين طلاب الجامعة وفقا للفرقة الدراسية، مما يدل على أن السنوات الدراسية الأعلى تترافق مع تطور ملحوظ في أساليب التفكير واتخاذ القرار، سواء من حيث زيادة الاعتماد على التحليل المنطقي، أو من حيث استخدام الحدس، أو اللجوء إلى دعم الآخرين. كما يشير ذلك إلى أهمية مراعاة تطور قدرات الطالب بمرور الوقت عند تصميم برامج إرشادية أو تدريبية، تُعنى بتطوير مهارات اتخاذ القرار، وتوجيه الطلاب نحو الاستخدام الفعال والواعي لأنماط القرار الأكثر توافقًا مع الموقف، دون الوقوع في العشوائية أو التجنب.

٦- نتائج التحقق من صدق الفرض الثامن ومناقشته:

والذي ينص على: " يمكن التنبؤ بأنماط اتخاذ القرار بمعلومية نضوب الأنا لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد، ويوضح جدول (٢٤) دلالة التنبؤ بأنماط اتخاذ القرار من خلال نضوب الأنا.

جدول (٢٤) دلالة التنبؤ بأنماط اتخاذ القرار من خلال نضوب الأنا

المتغير المتنبئ به	المصدر	مجموع المربعات الحرة	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
العقلاني	الانحدار	٥٩٦,١٤٢	٣	١٩٨,٧١٤	٣٣,٩٨١	٠,٠٠٠
	البواتي	٣٥٠٨,٧٢٤	٦٠٠	٥,٨٤٨		
	الكلبي	٤١٠٤,٨٦٦	٦٠٣			
الحدسي	الانحدار	٨٧٥,٨٦٢	٥	١٧٥,١٧٢	٤٩,٥٧٨	٠,٠٠٠
	البواتي	٢١١٢,٩١٣	٥٩٨	٣,٥٣٣		
	الكلبي	٢٩٨٨,٧٧٥	٦٠٣			
المعتمد على الآخرين	الانحدار	٦٤٤,٩٢٩	٥	١٢٨,٩٨٦	٣٢,١٢١	٠,٠٠٠
	البواتي	٢٤٠١,٣٤١	٥٩٨	٤,٠١٦		
	الكلبي	٣٠٤٦,٢٧٠	٦٠٣			
المتجنب	الانحدار	٦٧٥,٣٤٦	٥	١٣٥,٠٦٩	٢٧,٦٩٣	٠,٠٠٠
	البواتي	٢٩١٦,٦٩٨	٥٩٨	٤,٨٧٧		
	الكلبي	٣٥٩٢,٠٤٥	٦٠٣			
التلقائي	الانحدار	٦٨٣,١٥٢	٥	١٣٦,٦٣٠	٢٦,٤٥٥	٠,٠٠٠
	البواتي	٣٠٨٨,٣٩٨	٥٩٨	٥,١٦٥		
	الكلبي	٣٧٧١,٥٥٠	٦٠٣			

*درجات الحرية لعدد المتغيرات المدروسة التي دخلت معادلة الانحدار.

- يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ بالبعد العقلاني بمعلومية (ابعاد نضوب الأنا) لدى العينة الكلية بلغت (٥٣٣, ٤٤) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,١)، مما يشير إلى فاعلية أربع متغيرات في التنبؤ بالبعد العقلاني وهم (انخفاض المثابرة، تراجع الضبط السلوكي، ضعف مقاومة الإغراءات)، وهذا معناه أن هذه الأبعاد لها علاقة بالبعد العقلاني.

- يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ بالبعد الحدسي بمعلومية (ابعاد نضوب الأنا) لدى العينة الكلية بلغت (٣٣٨, ٥٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى فاعلية أربع متغيرات في التنبؤ بالبعد الحدسي وهم (الإرهاق الانفعالي، تراجع الضبط السلوكي، ضعف مقاومة الإغراءات، تشوش الانتباه، انخفاض المثابرة)، وهذا معناه أن هذه الأبعاد لها علاقة بالبعد الحدسي.

- يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ ببعده المعتمد على الآخرين بمعلومية (ابعاد نضوب الأنا) لدى العينة الكلية بلغت (٥٣٢, ٥٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى فاعلية ثلاث متغيرات في التنبؤ ببعده المعتمد على الآخرين وهم (ضعف

مقاومة الإغراءات، انخفاض المثابرة، تراجع الضبط السلوكي، تشوش الانتباه، الإرهاق الانفعالي)، وهذا معناه أن هذه الأبعاد لها علاقة بعيد المعتمد على الآخرين.

- يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ بعيد المتجنب بمعلومية (ابعاد نضوب الأنا) لدى العينة الكلية بلغت (٣٤٠، ٧٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠، ٠١)، مما يشير إلى فاعلية ثلاث متغيرات في التنبؤ بالمتجنب وهم (تشوش الانتباه، ضعف مقاومة الإغراءات، انخفاض المثابرة، تراجع الضبط السلوكي، الإرهاق الانفعالي)، وهذا معناه أن هذه الأبعاد لها علاقة بعيد المتجنب .

- يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ بعيد التلقائي بمعلومية (ابعاد نضوب الأنا) لدى العينة الكلية بلغت (٢٤٧، ٥٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠، ٠١)، مما يشير إلى فاعلية ثلاث متغيرات في التنبؤ التلقائي وهم (انخفاض المثابرة، تشوش الانتباه، تراجع الضبط السلوكي، ضعف مقاومة الإغراءات، الإرهاق الانفعالي)، وهذا معناه أن هذه الأبعاد لها علاقة بعيد التلقائي .

كما يوضح جدول (٢٥) الإسهام النسبي للمتغيرات المدروسة في التنبؤ بأنماط اتخاذ القرار.

جدول (٢٥) الإسهام النسبي لأبعاد نضوب الأنا في التنبؤ بأنماط اتخاذ القرار

المتغير المتنبئ به	المتغيرات المُنبئة	(ر) المتعدد	(ر ^٢) المتعدد	معامل التفسير	قيمة الثابت	معامل الانحدار B	Beta	ت	مستوى الدلالة
العقلاني	انخفاض المثابرة	٠,٣٣٦	٠,١١٣	٠,١١١	٠,١١٣	-٠,٣٤٤	-٠,٢٢١	٤,٩٠٢	٠,٠١
	تراجع الضبط السلوكي	٠,٣٧٤	٠,١٤٠	٠,١٣٧	٠,٠٢٧	-٠,٢٤٤	-٠,١٦٤	٣,٧٣٨	٠,٠١
	ضعف مقاومة الإغراءات	٠,٣٨١	٠,١٤٥	٠,١٤١	٠,٠٠٦	-٠,١٣٤	-٠,٠٨٧	١,٩٩١	٠,٠٥
	الإرهاق الانفعالي	٠,٤٢٩	٠,١٨٤	٠,١٨٢	٠,١٨٤	-٠,٢٥٨	-٠,١٩٩	٤,٤٦٠	٠,٠١
الحدسي	تراجع الضبط السلوكي	٠,٥٠٩	٠,٢٥٩	٠,٢٥٦	٠,٠٧٥	-٠,٢٥١	-٠,١٩٧	٤,٦٦٧	٠,٠١
	ضعف مقاومة الإغراءات	٠,٥٢٩	٠,٢٨٠	٠,٢٧٦	٠,٠٢١	-٠,١٦٢	-٠,١٢٣	٣,٠٤٨	٠,٠١
	تشوش الانتباه	٠,٥٣٧	٠,٢٨٨	٠,٢٨٣	٠,٠٠٩	-٠,١٤٧	-٠,١١٠	٢,٤٤٤	٠,٠١
	انخفاض المثابرة	٠,٥٤١	٠,٢٩٣	٠,٢٨٧	٠,٠٠٥	-٠,١٢٢	-٠,٠٩٢	٢,٠٢٦	٠,٠١
المعتمد على الآخرين	ضعف مقاومة الإغراءات	٠,٣٦٩	٠,١٣٦	٠,١٣٥	٠,١٣٦	-٠,٢٠٢	-٠,١٥١	٣,٥٦٤	٠,٠١
	انخفاض المثابرة	٠,٤١٦	٠,١٧٣	٠,١٧١	٠,٠٣٧	-٠,١٩٣	-٠,١٤٤	٢,٩٩٧	٠,٠١
	تراجع الضبط السلوكي	٠,٤٤٢	٠,١٩٥	٠,١٩١	٠,٠٢٢	-٠,١٦١	-٠,١٢٥	٢,٨١١	٠,٠١
	تشوش الانتباه	٠,٤٥٤	٠,٢٠٦	٠,٢٠١	٠,٠١١	-٠,١٣٥	-٠,١٠٠	٢,١١١	٠,٠١
المتجنب	الإرهاق الانفعالي	٠,٤٦	٠,٢١٢	٠,٢٠٥	٠,٠٠٥	-٠,١٢٤	-٠,٠٩٤	٢,٠٠٢	٠,٠١
	تشوش الانتباه	٠,٣٦٥	٠,١٣٣	٠,١٣٢	٠,١٣٣	-٠,٢٦١	-٠,١٧٨	٣,٧٠٠	٠,٠١
	ضعف مقاومة الإغراءات	٠,٤٠٢	٠,١٦٢	٠,١٥٩	٠,٠٢٩	-٠,١٧٩	-٠,١٢٤	٢,٨٦٧	٠,٠١

المتغير المتنبئ به	المتغيرات المتنبئة	(ر) المتعدد	(ر ^٢) المتعدد	معامل التفسير	قيمة الثابت	معامل الانحدار B	Beta	ت	مستوى الدلالة
الإجراءات									
التلقائي	تراجع الضبط السلوكي	٠,٤٢	٠,١٧٦	٠,١٧٢	٠,٠١٤	-٠,١٣٥	-٠,٠٩٥	١,٩٨٩-	٠,٠٥
	الإرهاق الانفعالي	٠,٤٢٧	٠,١٨٣	٠,١٧٧	٠,٠٠٦	-٠,١٢٧	-٠,٠٨٧	١,٧٩١-	٠,٠٥
	انخفاض المثابرة	٠,٤٣٤	٠,١٨٨	٠,١٨١	٠,٠٠٥	-٠,١٢٦	-٠,٠٩١	١,٧٩٥-	٠,٠٥
	تراجع الضبط السلوكي	٠,٣٤٨	٠,١٢١	٠,١٢٠	٠,١٢١	-٠,٢١١	-٠,١٤١	٢,٨٩٣-	٠,٠١
	ضعف مقاومة الإجراءات	٠,٣٨٨	٠,١٥١	٠,١٤٨	٠,٠٢٩	-٠,١٧٠	-٠,١١٧	٢,٥٠١-	٠,٠١
	الإرهاق الانفعالي	٠,٤٠٥	٠,١٦٤	٠,١٦٠	٠,٠١٤	-٠,١٦٢	-٠,١١٤	٢,٤٩٧-	٠,٠١
	تشوش الانتباه	٠,٤١٦	٠,١٧٣	٠,١٦٨	٠,٠٠٩	-٠,١٦٠	-٠,١٠٨	٢,٤٣٢-	٠,٠١
انخفاض المثابرة	٠,٤٢٦	٠,١٨١	٠,١٧٤	٠,٠٠٨	-٠,١٣٠	-٠,٠٨٧	١,٧٩٥-	٠,٠٥	

يتضح من الجدول (٢٥) ما يلي:

- أن انخفاض المثابرة يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في العقلاني حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,١١٣)، وهذا يعني أن انخفاض المثابرة يفسر (١١٪) من التباين في العقلاني، يليه تراجع الضبط السلوكي حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (٠,٠٢٧)، هذا يعني أن تراجع الضبط السلوكي يفسر (٣٪) من التباين في العقلاني، يليه ضعف مقاومة الإجراءات حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (٠,٠٠٦)، هذا يعني أن ضعف مقاومة الإجراءات يفسر (٠,٦٪) من التباين في العقلاني، وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بالعقلاني كما يلي:

$$\text{العقلاني} = ٠,٣٤٤ \times \text{انخفاض المثابرة} + ٠,٢٤٤ \times \text{تراجع الضبط السلوكي} + ٠,١٣٤ \times \text{ضعف مقاومة الإجراءات} + ١٦,٥٠٦$$

- أن الإرهاق الانفعالي يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في الحدسي حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,١٨٤)، وهذا يعني أن الإرهاق الانفعالي يفسر (١٨٪) من التباين في الحدسي، يليه تراجع الضبط السلوكي حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (٠,٠٧٥)، هذا يعني أن تراجع الضبط السلوكي يفسر (٨٪) من التباين في الحدسي، يليه ضعف مقاومة الإجراءات حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (٠,٠٢٧)، هذا يعني أن ضعف مقاومة الإجراءات يفسر (٣٪) من التباين في الحدسي، يليه تشوش الانتباه حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (٠,٠٠٩)، هذا يعني أن تشوش الانتباه يفسر (٠,٩٪) من التباين في الحدسي، يليه انخفاض المثابرة حيث بلغت قيمت

معامل التفسير النهائي للنموذج (0,005)، هذا يعني أن انخفاض المثابرة يفسر (0,005) من التباين في الحدسي، وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بالحدسي كما يلي:

$$\text{الحدسي} = 0,258 \times \text{الحدسي} + 0,251 \times \text{المعتمد على الآخرين} + 0,162 \times \text{المتجنب} + 0,147 \times \text{العقلاني} + 0,122 \times \text{التلقائي} + 17,047$$

أن بعد ضعف مقاومة الإغراءات يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في المعتمد على الآخرين حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (0,136)، وهذا يعني أن بعد ضعف مقاومة الإغراءات يفسر (14%) من التباين في المعتمد على الآخرين، يلية انخفاض المثابرة حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0,037)، هذا يعني أن انخفاض المثابرة يفسر (4%) من التباين في المعتمد على الآخرين، يلية تراجع الضبط السلوكي حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0,022)، هذا يعني أن تراجع الضبط السلوكي يفسر (2%) من التباين في المعتمد على الآخرين، يلية تشوش الانتباه حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0,011)، هذا يعني أن تشوش الانتباه يفسر (1%) من التباين في المعتمد على الآخرين، يلية الإرهاق الانفعالي حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0,005)، هذا يعني أن الإرهاق الانفعالي يفسر (0,005) من التباين في المعتمد على الآخرين، وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بالمعتمد على الآخرين كما يلي:

$$\text{المعتمد على الآخرين} = 0,303 \times \text{ضعف مقاومة الإغراءات} + 0,193 \times \text{انخفاض المثابرة} + 0,161 \times \text{تراجع الضبط السلوكي} + 0,135 \times \text{الإرهاق الانفعالي} + 0,124 \times \text{انخفاض المثابرة} + 17,069$$

أن تشوش الانتباه يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في المتجنب حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (0,133)، وهذا يعني أن تشوش الانتباه يفسر (13%) من التباين في المتجنب، يلية ضعف مقاومة الإغراءات حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0,029)، هذا يعني أن ضعف مقاومة الإغراءات يفسر (3%) من التباين في المتجنب، يلية تراجع الضبط السلوكي حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0,014)، هذا يعني أن تراجع الضبط السلوكي يفسر (1%) من التباين في المتجنب، يلية الإرهاق الانفعالي حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0,006)، هذا يعني أن الإرهاق الانفعالي يفسر (0,006) من التباين في المتجنب، يلية انخفاض المثابرة حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (0,005)، هذا يعني أن انخفاض المثابرة يفسر (0,005) من التباين في المتجنب، وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بالمتجنب كما يلي:

$$\text{المتجنب} = 0,261 \times \text{تشوش الانتباه} + 0,179 \times \text{ضعف مقاومة الإغراءات} + 0,135 \times \text{تراجع الضبط السلوكي} + 0,127 \times \text{الإرهاق الانفعالي} + 0,126 \times \text{انخفاض المثابرة} + 15,488$$

أن تراجع الضبط السلوكي يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في التلقائي حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (0,121)، وهذا

يعني أن تراجع الضبط السلوكي يفسر (١٢٪) من التباين في التلقائي ، يلية ضعف مقاومة الإغراءات حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (٠,٠٢٩)، هذا يعني أن ضعف مقاومة الإغراءات يفسر (٣٪) من التباين في التلقائي ، يلية الإرهاق الانفعالي حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (٠,٠١٤)، هذا يعني أن الإرهاق الانفعالي يفسر (١٪) من التباين في التلقائي، يلية تشوش الانتباه حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (٠,٠٠٩)، هذا يعني أن تشوش الانتباه يفسر (٠,٠٠٩٪) من التباين في التلقائي ، يلية انخفاض المثابرة حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (٠,٠٠٥)، هذا يعني أن انخفاض المثابرة يفسر (٠,٠٠٨٪) من التباين في التلقائي ، وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بالتلقائي كما يلي:

$$\text{التلقائي} = ٠,٢١١ \times \text{تراجع الضبط السلوكي} + ٠,١٧٠ \times \text{ضعف مقاومة الإغراءات} + ٠,١٦٢ \times \text{الإرهاق الانفعالي} + ٠,١٦٠ \times \text{تشوش الانتباه} + ٠,١٣٠ \times \text{انخفاض المثابرة} + ١٥,٤٨٨$$

أن انخفاض المثابرة يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في الدرجة الكلية لنضوب الأنا حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٣٦١)، وهذا يعني أن انخفاض المثابرة يفسر (٣٦٪) من التباين في الدرجة الكلية لنضوب الأنا ، يلية تشوش الانتباه حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (٠,١٠٧)، هذا يعني أن تشوش الانتباه يفسر (١١٪) من التباين في الدرجة الكلية لنضوب الأنا ، يلية تراجع الضبط السلوكي حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (٠,٠٥١)، هذا يعني أن تراجع الضبط السلوكي يفسر (٥٪) من التباين في الدرجة الكلية لنضوب الأنا ، يلية ضعف مقاومة الإغراءات حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (٠,٠٢٩)، هذا يعني أن ضعف مقاومة الإغراءات يفسر (٣٪) من التباين في الدرجة الكلية لنضوب الأنا ، يلية الإرهاق الانفعالي حيث بلغت قيمت معامل التفسير النهائي للنموذج (٠,٠٢٢)، هذا يعني أن الإرهاق الانفعالي يفسر (٢٪) من التباين في الدرجة الكلية لنضوب الأنا ، وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بالدرجة الكلية لنضوب الأنا كما يلي:

$$\text{الدرجة الكلية لنضوب الأنا} = ٠,٩٣٤ \times \text{انخفاض المثابرة} + ٠,٩٠٧ \times \text{تشوش الانتباه} + ٠,٨١٨ \times \text{تراجع الضبط السلوكي} + ٠,٧٨٥ \times \text{ضعف مقاومة الإغراءات} + ٠,٧٤٩ \times \text{الإرهاق الانفعالي} + ٨١,٥١٤$$

كما يوضح الجدول (٢٦) قيمة الإسهام النسبي لكل بعد من أنماط اتخاذ القرار في التنبؤ بنضوب الأنا وأبعاده الفرعية:

جدول (٢٦) درجة الإسهام النسبي للمتغيرات المدروسة في التنبؤ بنضوب الأنا

المتغير المتنبئ به	المتغيرات المنبئة	الإسهام النسبي	المتغير المتنبئ به	المتغيرات المنبئة	الإسهام النسبي
العقلاني	انخفاض المثابرة	٪١١	المتجنب	تشوش الانتباه	٪١٣
	تراجع الضبط السلوكي	٪٣		ضعف مقاومة الإغراءات	٪٣
	ضعف مقاومة الإغراءات	٪٠,٦		تراجع الضبط السلوكي	٪١
	الإرهاق الانفعالي	٪٠,٦		الإرهاق الانفعالي	٪٠,٦
	تراجع الضبط السلوكي	٪١٢		انخفاض المثابرة	٪٠,٥
الحدسي	تراجع الضبط السلوكي	٪٨	التلقائي	ضعف مقاومة الإغراءات	٪٣
	ضعف مقاومة الإغراءات	٪٢		الإرهاق الانفعالي	٪١
	تشوش الانتباه	٪٠,٩		تشوش الانتباه	٪٠,٩
	انخفاض المثابرة	٪٠,٥		انخفاض المثابرة	٪٠,٨
	ضعف مقاومة الإغراءات	٪١٤		انخفاض المثابرة	٪٣٦
المعتمد على الآخرين	انخفاض المثابرة	٪٤	الدرجة الكلية لنضوب الأنا	تشوش الانتباه	٪١١
	تراجع الضبط السلوكي	٪٢		تراجع الضبط السلوكي	٪٥
	تشوش الانتباه	٪٠,٩		ضعف مقاومة الإغراءات	٪٣
	الإرهاق الانفعالي	٪٠,٩		الإرهاق الانفعالي	٪٢٢

ويوضح الجدول (٢٧) قيمة (ت) للمستويات التي لم تدخل معادلة الانحدار.

يتضح من الجدول (٢٧) ما يلي:

- أن قيمة (ت) المحسوبة لبعض ابعاد نضوب الأنا التي لم تدخل المعادلة، هي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا معناه أن هذه المتغيرات لم تصل إلى حد الدلالة في التنبؤ بأنماط اتخاذ القرار.

جدول (٢٧)

قيمة (ت) للمتغيرات المدروسة التي لم تدخل معادلة الانحدار

المتغير المتنبئ به	المتغيرات التي لم تدخل المعادلة	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
البعد العقلاني	تشوش الانتباه	١,٤٧٦-	٠,١٤٠
	الإرهاق الانفعالي	١,٧١٦	٠,٠٨٧

تفسير ومناقشة نتائج الفرض:

تشير نتائج الدراسة إلى أن النمط العقلاني في اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة يتأثر بشكل واضح بمجموعة من المتغيرات المرتبطة بنضوب الأنا، وعلى رأسها انخفاض المثابرة وتراجع الضبط السلوكي وضعف مقاومة الإغراءات. فكلما زادت مظاهر نضوب الأنا، تقلص استخدام الطلاب للنمط العقلاني، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء البنية النظرية التي تؤكد أن اتخاذ القرار العقلاني يحتاج إلى موارد تنظيم ذاتي نشطة، واستعداد معرفي وانفعالي لمراجعة البدائل وتحليلها وتقييم العواقب البعيدة.

إن انخفاض المثابرة، باعتبارها أحد أبرز أبعاد نضوب الأنا، يعكس تراجع قدرة الطالب على الاستمرار في بذل الجهد الذهني اللازم للوصول إلى قرار متزن، خاصة في المواقف التي تتطلب تفكيرًا متأنًا ومقارنة دقيقة بين البدائل. ووفقًا لما أشار إليه Baumeister وزملاؤه (١٩٩٨)، فإن التنظيم الذاتي يشبه العضلة التي تضعف بعد الاستخدام المكثف، ومن ثم فإن الطالب الذي أنهكته متطلبات الحياة الجامعية، من ضغوط دراسية ومهام متكررة، قد يجد صعوبة في التماسك المعرفي الذي يتطلبه النمط العقلاني.

ويتعمق هذا الأثر مع تراجع الضبط السلوكي، الذي يعد شرطًا رئيسًا في القدرة على اتخاذ قرارات عقلانية. فالعقلانية تفترض قدرة الفرد على كبح ميوله التلقائية، وتأجيل الإشباع اللحظي، والالتزام بخطوات تحليلية في اتخاذ القرار. وعندما يفتقر الطالب إلى هذا النوع من الضبط، يصبح أكثر عرضة للتسرع أو الانفعال أو التشتت في سياق القرار، كما بينت دراسات Hurley (2015) وSchmeichel et al. (2003)، والتي أكدت أن الضغوط الأكاديمية تؤثر سلبًا على ضبط الذات، وتدفع الأفراد إلى قرارات وقتية دون تقييم منطقي شامل.

أما ضعف مقاومة الإغراءات، فيُعد مظهرًا آخر من مظاهر نضوب الأنا، حيث تشير الأدبيات إلى أن الفرد الذي تتراجع موارده التنظيمية يصبح أقل قدرة على مقاومة المثيرات الآنية أو المغريات اللحظية، مما يُعيقه عن الانخراط في عمليات اتخاذ قرار تتطلب انتباهًا مركزًا وتحليلًا متزنًا. وقد بيّنت نظرية "قصر النظر الانتباهي" (Mann & Ward, 2007) "أن الانتباه حين يتقلص تحت الضغط، ينصرف إلى المثيرات الأشد بروزًا، لا إلى الأهداف طويلة المدى، وهو ما يقوّض مقومات القرار العقلاني، الذي يفترض دائمًا تحررًا نسبيًا من ضغط اللحظة ووعيًا بالأثر المستقبلي.

إن هذا التشابك بين أبعاد نضوب الأنا وانخفاض الاعتماد على النمط العقلاني يوضح أن استخدام هذا النمط ليس مجرد خيار معرفي، بل هو انعكاس لحالة نفسية تتطلب توفير الطاقة التنظيمية، والمثابرة، والانضباط، والانتباه طويل الأمد. وبالتالي، فإن طلاب الجامعة حين يواجهون مزيجًا من المهام الأكاديمية المتراكمة، والانفعالات الحادة، والإرهاق الذهني المستمر، يصبحون أقل قدرة على اتخاذ قرارات عقلانية، حتى وإن توفرت لديهم المعلومات أو المهارات اللازمة. ويشير ذلك إلى أهمية التدخل النفسي والتربوي الذي يعزز من موارد التنظيم الذاتي، بما في ذلك التدريب على المثابرة وإدارة السلوك وتطوير استراتيجيات مقاومة الإغراءات، لضمان رفع كفاءة اتخاذ القرار على أسس عقلانية ومنضبطة في البيئات الجامعية.

تشير نتائج الدراسة إلى أن استخدام النمط الحدسي في اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة يتأثر بدرجة كبيرة بمستويات نضوب الأنا، وخاصة في أبعاده الانفعالية والتنظيمية. فقد تبين أن الإرهاق الانفعالي يمثل العامل الأكثر إسهامًا في تفسير التوجه نحو هذا النمط، وهو ما يعكس طبيعة العلاقة بين الحالة النفسية الداخلية للطلاب وسلوكه المعرفي في مواقف اتخاذ القرار.

حين يشعر الطالب الجامعي بإرهاق انفعالي نتيجة الضغوط الدراسية والاجتماعية المتكررة، تضعف قدرته على استخدام التفكير التحليلي أو التقييم المنطقي المنظم، ويلجأ عوضًا عن ذلك إلى الحدس كوسيلة سريعة لاتخاذ القرار دون المرور بمراحل التفكير المتسلسل. ووفقًا لما

طرحته نظرية قصر النظر الانتباهي (Mann & Ward, 2007)، فإن الانفعالات السلبية تضيق نطاق الانتباه، وتجعل الفرد يركز على الإشارات الشعورية الداخلية، ويتجاهل المعايير المنطقية أو طويلة المدى، مما يعزز استخدام الحدس بدل التحليل.

ويأتي بعد ذلك في الأهمية تراجع الضبط السلوكي، والذي يُعد أحد المؤشرات الواضحة على ضعف التنظيم الذاتي. فعندما يفتقر الطالب إلى القدرة على توجيه سلوكه أو كبح اندفاعاته، فإنه يصبح أكثر استعدادًا لتبني قرارات قائمة على الإحساس والانطباع اللحظي، لا على الحجة أو الدليل. وتدعم هذه النتيجة ما أشار إليه (Baumeister et al. (1998 من أن انخفاض الضبط السلوكي يؤدي إلى تفضيل أنماط اتخاذ قرار سريعة وغير مكلفة معرفيًا، مثل النمط الحدسي، لأنه لا يتطلب ضبطًا مطولًا للذات أو مقاومة لتوجهات داخلية سريعة.

وفي المرتبة الثالثة جاء ضعف مقاومة الإغراءات كعامل مفسر لتوجه الطلاب نحو النمط الحدسي، وهو أمر متوقع في ضوء ما أوضحتها دراسة (Ma et al. (2020 من أن الأفراد الذين يعانون من نضوب الأنا يميلون إلى اتخاذ قرارات أنية لتحقيق مكاسب مباشرة، ويُظهرون نزوعًا إلى الاستجابة للمثيرات اللحظية. وهنا يتجلى دور الحدس باعتباره استجابة داخلية سريعة تتماشى مع الميل إلى الإشباع الفوري دون تحليل.

أما تشوش الانتباه، فله دور محدود لكنه قائم في تفسير الميل إلى النمط الحدسي، إذ إن قدرة الطالب على معالجة المعلومات تعتمد على مدى وضوح انتباهه واستقراره. وعندما يتعرض الطالب لتشوش في الانتباه - نتيجة الحمل المعرفي المرتفع أو تعدد المهام - فإنه يفقد القدرة على تتبع التفاصيل الدقيقة، ويميل إلى اتخاذ قراراته اعتمادًا على "الشعور الداخلي" أكثر من المعلومة الملموسة. هذا ما أشارت إليه أيضًا الأدبيات المعنية بالوظائف التنفيذية، والتي تربط بين التشوش المعرفي واللجوء إلى اختصارات معرفية (cognitive heuristics) مثل الحدس.

ويُضاف إلى ذلك انخفاض المثابرة، وإن كان بأثر محدود، حيث يُضعف من قدرة الطالب على متابعة عملية اتخاذ القرار حتى نهايتها، مما يدفعه إلى اتخاذ القرار بناءً على الانطباع الأولي أو الحدس دون الاستمرار في التحليل أو الاستقصاء. وقد بينت الأدبيات أن المثابرة شرط مهم في استخدام أنماط تفكير متقدمة، وأن غيابها يقود إلى اعتماد أكبر على المكونات الشعورية أو التلقائية في اتخاذ القرار، وهو ما يتجلى في تفضيل النمط الحدسي لدى الطلاب المنهكين معرفيًا أو انفعاليًا.

إن هذه النتائج تؤكد في مجموعها أن النمط الحدسي في اتخاذ القرار، على الرغم من كونه نمطًا طبيعيًا في بعض المواقف، إلا أن استخدامه المفرط لدى طلاب الجامعة يرتبط غالبًا بحالة من التراجع في الموارد النفسية والمعرفية، بما في ذلك الإرهاق، وضعف التنظيم، والتشتت، وعدم المثابرة. وهذا ما يعكس أهمية دعم الطلاب من خلال برامج تعزز المرونة الانفعالية، والضببط الذاتي، واستراتيجيات إدارة الانتباه، من أجل تحسين جودة قراراتهم وتوجيههم نحو أنماط تفكير أكثر اتزانًا واستنادًا إلى معطيات موضوعية.

تكشف نتائج الدراسة أن نمط اتخاذ القرار المعتمد على الآخرين لدى طلاب الجامعة يتأثر بشكل مباشر بمظاهر نضوب الأنا، وتحديدًا في بعد ضعف مقاومة الإغراءات، الذي يعد أقوى العوامل المفسرة لهذا النمط. إذ يتضح أن الطلاب الذين يفتقرون إلى القدرة على مقاومة

المثيرات الخارجية أو الانفعالات اللحظية، يكونون أكثر ميلاً إلى تفويض اتخاذ القرار للآخرين، سواء كانوا أقراناً أو أساتذة أو أفراداً في محيطهم الاجتماعي.

يمكن فهم هذه النتيجة في ضوء ما تشير إليه نظرية التبرير الذاتي (Self-Licensing)، حيث أن الأفراد الذين يشعرون بضعف في قدراتهم التنظيمية يسعون إلى تبرير عجزهم المعرفي أو الانفعالي بتسليم زمام القرار للآخر، معتبرين أن ذلك يخفف من وطأة المسؤولية الشخصية. ويدعم هذا الاتجاه ما طرحه (Merritt et al. 2010)، من أن الاعتماد على الآخرين في القرارات يمكن أن يُستخدم كإلحة دفاعية في مواجهة الفشل المتوقع أو القلق من الخطأ.

ويُلي ذلك في التأثير انخفاض المثابرة، الذي يعكس تراجع قدرة الطالب على متابعة خطوات اتخاذ القرار بشكل ذاتي ومنظم، ما يدفعه إلى التوقف مبكراً عن التفكير أو البحث، واللجوء إلى من يتصور أنه أكثر خبرة أو قدرة. فضعف المثابرة يفقد الطالب الدافع للاستقلالية في القرار، ويزيد من اعتماده على دعم خارجي، كما أكد Baumeister وزملاؤه (١٩٩٨) في إطار نظرية قوة الأنا التي ترى أن اتخاذ القرار يتطلب طاقة ضبط ذاتي، تضعف كلما ازداد الاستنزاف المعرفي والانفعالي.

أما تراجع الضبط السلوكي، فقد جاء كثالث عامل مؤثر في تبني هذا النمط، وهو ما يعكس الصعوبة التي يواجهها الطالب في تنظيم استجاباته الداخلية والتصرف بناء على قناعاته الذاتية. فالضبط السلوكي المنخفض غالباً ما يؤدي إلى ارتباك في الموقف القراري، ودافع قوي للبحث عن توجيه خارجي. وقد أشارت دراسات (Hurley 2015) و (Schmeichel et al. 2003) إلى أن انخفاض الضبط يفتح المجال أمام الاعتماد على نماذج خارجية، خصوصاً في السياقات التي تتطلب دقة وانضباطاً في اتخاذ القرار.

ويأتي بعد ذلك تشوش الانتباه كعامل رابع، وهو يعبر عن التشتت وصعوبة تركيز الطالب في المعلومات المرتبطة بالقرار، مما يجعله يشعر بعدم القدرة على السيطرة على مجريات الموقف. وعندما تتداخل المدخلات وتضطرب المعالجة المعرفية، فإن الطالب يصبح أكثر استعداداً لتسليم قراره لشخص يعتقد أنه أكثر وضوحاً أو إدراكاً للموقف. وهذا ما تدعمه المفاهيم الواردة في الأدبيات الخاصة بالوظائف التنفيذية والانتباه، التي تربط بين التشوش والتبعية المعرفية.

أما الإرهاق الانفعالي، رغم كونه أقل المتغيرات تأثيراً في هذا النمط، فإنه لا يخلو من دور، إذ إن الطالب الذي يعاني من حالة إنهاك نفسي نتيجة ضغوط أكاديمية أو اجتماعية قد يفضل تجنب خوض العملية القرارية برمتها، ويشعر أنه غير قادر على تقييم الأمور بموضوعية، فينحاز إلى طلب المساعدة أو المشورة بصورة متكررة. وهو ما يدعمه الطرح الذي قدمته دراسة (Ma et al. 2020) حول العلاقة بين الإرهاق والانكفاء المعرفي، حيث تتراجع لدى الفرد رغبة التحكم، ويعتمد أكثر على دعم خارجي.

إن هذا التكوين النفسي والسلوكي الذي يتكشف من خلال العلاقة بين أبعاد نضوب الأنا والنمط الاعتمادي في اتخاذ القرار، يعكس حاجة الطلاب الجامعيين إلى تدخلات معرفية وانفعالية تُعيد بناء ثقتهم في قدرتهم الذاتية على اتخاذ القرار، وتعزز من استقلاليتهم السلوكية،

وتدعم قدرتهم على مقاومة الضغوط الخارجية والانفعالات الداخلية، مما يسهم في توجيه قراراتهم إلى مسارات أكثر وعياً ومسؤولية.

تكشف نتائج الدراسة عن أن نمط اتخاذ القرار المتجنب لدى طلاب الجامعة يتأثر بشكل كبير ببعض مظاهر نضوب الأنا، خاصة تشوش الانتباه، الذي مثل أكثر المتغيرات تفسيراً لهذا النمط. فحين يعاني الطالب من اضطراب في الانتباه وتشوش في معالجة المعلومات، يصبح من الصعب عليه مواجهة الموقف القراري بثقة، ما يدفعه إلى تجنب اتخاذ القرار من الأساس كاستراتيجية دفاعية تحميه من القلق، أو من الإحساس بالإرباك الناتج عن تداخل المعطيات وضعف القدرة على التركيز.

هذا الاتجاه ينسجم مع ما تشير إليه الأدبيات المرتبطة بالوظائف التنفيذية والانتباه، حيث ترتبط القدرة على اتخاذ قرار ناجح بالقدرة على تنظيم الانتباه واستحضار المعلومات المناسبة وتحليلها، وهي عمليات تتعطل حين يصاب الانتباه بالتشوش. وقد أوضح Kahneman (2011) في نظريته حول "نظام التفكير الثاني" أن اتخاذ القرارات الواعية يتطلب انتباهاً مستقراً وتفكيراً متأنياً، وأنه عند غياب ذلك، يلجأ الفرد إلى التجنب أو التأجيل، أو إلى القرارات العشوائية غير الواعية.

ويُلي تشوش الانتباه في التأثير ضعف مقاومة الإغراءات، حيث يعكس هذا البعد حالة من القابلية العالية للتأثر بالمشترات الخارجية والانفعالات اللحظية، وهو ما يجعل الطالب أقل قدرة على الالتزام بالمواجهة أو اتخاذ القرار، ويميل إلى الانسحاب من الموقف برمته. وهذا ما تدعمه نظرية نضوب الأنا ل Baumeister وزملائه، والتي تؤكد أن ضعف القدرة على ضبط النفس، ومن ضمنها مقاومة الإغراءات، يؤدي إلى أنماط انسحابية من السلوك، من بينها التجنب، كوسيلة لتخفيف الضغط.

أما تراجع ضبط السلوكي فقد جاء في المرتبة الثالثة من حيث التأثير، وهو ما يشير إلى أن عدم قدرة الطالب على ضبط أفعاله وتنظيم استجاباته في الموقف القراري تدفعه إلى التجنب كخيار سهل، إذ يفتقر إلى المهارات اللازمة لمجابهة التحديات وتحمل مسؤولية القرار. وفي السياق الجامعي، قد يظهر هذا النمط في صور مثل تأجيل اختيار المسار الأكاديمي، أو الامتناع عن اتخاذ موقف واضح في الحياة الاجتماعية أو الدراسية، وكلها مظاهر لتجنب اتخاذ القرار.

ثم يأتي الإرهاق الانفعالي، وإن كان تأثيره محدوداً، ليكمل الصورة النفسية العامة للطلاب المتجنب. فالحالة الانفعالية المنهكة تفقد الفرد رغبته في خوض مواقف تتطلب تفكيراً وتحليلاً، ويصبح أقرب إلى التجنب بدافع الراحة النفسية المؤقتة، كما أوضحت دراسة (Ma et al. 2020) وغالباً ما تكون هذه الحالة مصحوبة بشعور بالإرهاق العام والانسحاب من التفاعل مع المواقف المعقدة.

أما انخفاض المثابرة، فقد ظهر كعامل ضعيف التأثير في هذا النمط، لكنه يشير إلى بعد نفسي مهم، وهو أن الطالب غير المثابر قد يشرع في التفكير في القرار، لكنه لا يكمل المسار، ويفضل التراجع والتجنب بمجرد أن يشعر بالتعب أو الملل أو الإرباك. وهو ما يُضعف قدرة الطالب على الثبات في المواقف القرارية ويجعله يميل إلى الانسحاب.

بوجه عام، تعكس هذه النتائج أن نمط التجنب في اتخاذ القرار بين طلاب الجامعة لا ينبع من ضعف معرفي فقط، بل هو تعبير عن حالة نفسية مركبة تشمل اضطراب الانتباه،

والإرهاق الانفعالي، والقصور في ضبط الذات، وكلها سمات ترتبط بحالات نضوب الأنا. ومن هنا، تظهر الحاجة إلى دعم الطلاب من خلال تدريبهم على إدارة الانتباه، وتنمية مهارات المواجهة، وتعزيز المرونة الانفعالية، بما يقلل من ميلهم إلى التجنب، ويعزز من قدرتهم على التفاعل الإيجابي مع القرارات المصيرية في حياتهم الجامعية والشخصية.

تشير نتائج الدراسة إلى أن النمط التلقائي في اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة يتأثر بشكل واضح بعدد من أبعاد نضوب الأنا، يأتي في مقدمتها تراجع الضبط السلوكي، الذي يُعد أقوى العوامل تفسيرًا لهذا النمط. فالطالب الذي يعاني من ضعف في القدرة على تنظيم استجاباته، أو كبح اندفاعاته، يكون أكثر ميلًا لاتخاذ قرارات سريعة وغير مدروسة، تُبنى غالبًا على الانفعال اللحظي أو السلوك العفوي دون تفكير مسبق. وهو ما يتفق مع ما أشار إليه Baumeister et al. (1998) في نظرية قوة الأنا، من أن الضبط السلوكي يمثل حجر الأساس في التنظيم الذاتي، وأن تراجعها يؤدي إلى اعتماد الفرد على أساليب تلقائية، لا تتطلب مجهودًا معرفيًا أو تحليليًا.

إن السلوك التلقائي لا يظهر بمعزل عن السياق النفسي العام للطلاب، بل يتغذى على ما يصاحب ضعف الضبط من إحساس بعدم القدرة على إدارة الموقف، أو التصرف وفق معايير منضبطة. وفي البيئة الجامعية، حيث تتطلب الكثير من المواقف الدراسية والاجتماعية قرارات متزنة، فإن الطالب الذي يعاني من نضوب في هذا الجانب قد يلجأ إلى قرارات انفعالية أو متسرعة، كاختيار تخصص بشكل عشوائي، أو الانسحاب من التزام دون تفكير.

وبلي ذلك في التأثير ضعف مقاومة الإغراءات، الذي يعكس حالة من الانصياع للمثيرات الآنية أو الإشباع الفوري، دون اعتبار للعواقب البعيدة. فعندما يفقد الطالب القدرة على مقاومة الرغبات أو الضغوط الخارجية، يصبح قراره نتاجًا لحافز خارجي أكثر من كونه نابعًا من تقييم واعٍ. وقد أشارت دراسة (Ma et al. (2020 إلى أن هذا النمط يظهر بوضوح لدى الأفراد الذين يعانون من نضوب في مواردهم التنظيمية، حيث تقل قدرتهم على تأجيل الإشباع أو التحكم في الميول اللحظية.

أما الإرهاق الانفعالي، فقد احتل المرتبة الثالثة في تفسير النمط التلقائي، وهو ما يتسق مع الطرح القائل بأن الحالة الانفعالية المنهكة تضعف قدرة الفرد على التفكير المنظم، وتدفعه نحو قرارات فورية تهدف إلى تخفيف الضغط أو الهروب من الموقف. وهذا ما تؤكدته نظرية قصر النظر الانتباهي (Mann & Ward, 2007)، حيث يؤدي الإرهاق إلى تضيق نطاق المعالجة المعرفية، ما يجعل القرار التلقائي أكثر احتمالًا في ظل التشتت والتعب النفسي.

أما تشوش الانتباه فقد ساهم بدرجة أقل، لكنه يبقى مؤثرًا في السياق العام للنمط التلقائي. فعندما يعاني الطالب من تداخل في المثيرات، أو صعوبة في التركيز، يفقد القدرة على جمع المعطيات اللازمة لاتخاذ قرار واعٍ، ويلجأ بالتالي إلى ما هو سريع وبسيط من حيث المعالجة المعرفية، أي إلى القرار التلقائي. وهذا ما تدعمه الأدبيات التي تناولت ضعف الانتباه بوصفه عائقًا أمام التفكير المنظم والتحليلي.

وأخيرًا، جاء انخفاض المثابرة كأقل العوامل تأثيرًا، لكنه يعبر عن نقص في الجهد والاستمرار الذهني المطلوب للوصول إلى قرار متزن. فالفرد غير المثابر لا يتحمل عناء التحليل أو

الانتظار، ويفضل القرارات السريعة، حتى وإن كانت سطحية أو غير مناسبة، ما يجعل النمط التلقائي خيارًا سلوكيًا بديلاً للجهد الطويل المدى.

إن هذه النتائج مجتمعة تؤكد أن اعتماد طلاب الجامعة على النمط التلقائي في اتخاذ القرار لا ينشأ من فراغ، بل يرتبط بحالة من النضوب في موارد التنظيم الذاتي والانفعالي، وهو ما يستوجب تعزيز مهارات الضبط والمثابرة والانتباه لديهم، لتوجيه قراراتهم نحو مزيد من الوعي والتخطيط والالتزان، والابتعاد عن الاستجابات السريعة وغير المدروسة التي قد تقودهم إلى نتائج سلبية على الصعيدين الأكاديمي والشخصي.

تشير نتائج الدراسة إلى أن انخفاض المثابرة يُعد العامل الأكثر إسهامًا في تفسير الدرجة الكلية لنضوب الأنا لدى طلاب الجامعة، حيث فسّر ما نسبته ٣٦٪ من التباين في هذا المتغير. ويعكس هذا الارتباط القوي أن الطلاب الذين يفتقرون إلى القدرة على الاستمرار في أداء المهام رغم الصعوبات أو التحديات، يكونون أكثر عرضة للإرهاق النفسي والمعرفي، ما يؤدي إلى حالة من الاستنزاف الذاتي المعروفة بـ"نضوب الأنا". ووفقًا لنموذج قوة الأنا (Baumeister et al., 1998)، فإن المثابرة ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالقدرة على ضبط الذات، وأن تراجعها يعني أن الأفراد أصبحوا غير قادرين على إدارة سلوكهم لفترات ممتدة، مما يجعلهم أسرع تأثرًا بالضغوط ويعانون من نضوب أكبر في مواردهم النفسية.

ويأتي في المرتبة الثانية تشوش الانتباه، الذي يفسر ١١٪ من التباين في نضوب الأنا. فحالة الارتباك المعرفي والتشتت الذهني المستمر تضعف قدرة الطالب على تنظيم المعلومة، والتركيز في المهام الدراسية أو الاجتماعية، وهو ما يُسرّع من استنزاف طاقته الذهنية، ويزيد من شعوره بالإجهاد العقلي والضغط النفسي. وتشير الأدبيات النفسية إلى أن الانتباه المستقر هو أساس التنظيم المعرفي، وأن تشوشه يؤثر في الأداء التنفيذي إلومي، ويضعف من آثار الضغوط الخارجية، مما يؤدي تدريجيًا إلى استنزاف طاقة الفرد، كما أوضحت الدراسات المرتبطة بـ الوظائف التنفيذية.

أما تراجع الضبط السلوكي، الذي فسّر ٥٪ من التباين في نضوب الأنا، فيرتبط بضعف قدرة الفرد على التحكم في استجاباته وتوجيه سلوكه بما يتناسب مع الموقف. وحينما يفقد الطالب هذه القدرة، يتولد لديه إحساس بالعجز عن السيطرة، ويدخل في دوامة من السلوكيات المتسارعة أو غير المنتظمة، مما يُضعف قدرته على التكيف، ويزيد من استنزاف طاقته النفسية. وقد دعمت هذه العلاقة دراسات Hurley (2015) و Muraven & Baumeister (2000)، اللتين بينتا أن الضبط الذاتي وظيفته محدودة الموارد، وأن تراجع مؤشّر على نضوب الأنا.

وفي المرتبة الرابعة جاء ضعف مقاومة الإغراءات، الذي فسّر ٣٪ من التباين في الدرجة الكلية لنضوب الأنا. ويُعد هذا البُعد مؤشّرًا على فقدان القدرة على تأجيل الإشباع أو التصرف بناءً على الأهداف طويلة المدى، وهو ما يؤدي إلى تشوش في النمط السلوكي وزيادة في فرص الوقوع تحت تأثير المثيرات اللحظية، مما يستهلك قدرًا أكبر من طاقة التنظيم الذاتي، ويزيد من نضوب الأنا مع مرور الوقت. وقد أشار Ma et al. (2020) إلى أن مقاومة الإغراء ترتبط بفاعلية التنظيم الذاتي، وأن ضعفها مؤشّر على استنزاف في القدرة الداخلية للفرد على إدارة الدافع.

وأخيرًا، جاء الإرهاق الانفعالي كمفسّر متواضع نسبيًا، إذ فسّر ٢٪ فقط من التباين في نضوب الأنا، إلا أن دوره يظل مهمًا، باعتباره يتعلّق بالبعد العاطفي المرتبط بالتعب والإرهاق

النفسي المستمر، وهو أحد أبرز المؤشرات التي تمثل بداية دخول الفرد في مرحلة النضوب. فحين يشعر الطالب بالإجهاد العاطفي المستمر دون فترات كافية للتعافي، تتراجع قدرته على تنظيم مشاعره، ما يؤدي إلى تصدع في قدرته العامة على التنظيم الذاتي، ويفتح الباب أمام تفكك الانتباه والمثابرة، وغيرها من العمليات النفسية العليا.

إن هذه النتائج تؤكد أن نضوب الأنا بين طلاب الجامعة هو ظاهرة متعددة الأبعاد، تتكامل فيها العمليات المعرفية والسلوكية والانفعالية. ويبرز من بينها انخفاض المثابرة وتشوش الانتباه كتجليين رئيسيين، يعكسان مدى هشاشة الطاقة النفسية التنظيمية لدى الطلاب تحت الضغط. ومن ثم، فإن أي تدخل إرشادي أو تربوي يهدف إلى تقليص نضوب الأنا ينبغي أن يركز على تنمية مهارات الاستمرار والتحمل، وتحسين جودة الانتباه، وتعزيز قدرات الضبط الذاتي، بما يساعد الطالب على التكيف مع بيئته الجامعية بمرونة وكفاءة.

تشير نتائج الجدول (...) إلى أن بعض أبعاد نضوب الأنا، وتحديدًا تشوش الانتباه والإرهاق الانفعالي، لم تُسهم بشكل دال إحصائيًا في التنبؤ بالنمط العقلائي في اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة. فقد بلغت قيمة (ت) الخاصة بتشوش الانتباه -١,٤٧٦ عند مستوى دلالة ٠,٠١٤٠، بينما بلغت قيمة (ت) للإرهاق الانفعالي ١,٧١٦ عند مستوى دلالة ٠,٠٠٨٧، وهي قيم تتجاوز مستوى الدلالة الإحصائية المقبول (٠,٠٥)، ما يشير إلى أن هذه المتغيرات لم تقدم إسهامًا فعليًا في نموذج التنبؤ بالعقلائي.

هذا يعني أن تشوش الانتباه والإرهاق الانفعالي، رغم كونهما من مظاهر نضوب الأنا، لم يكن لهما تأثير مباشر أو قوي على استخدام النمط العقلائي في اتخاذ القرار ضمن عينة الدراسة من طلاب الجامعة. ويمكن تفسير ذلك بأن النمط العقلائي يرتبط في الأساس بالقدرات التنفيذية العليا، مثل المثابرة وال ضبط السلوكي، وهما البعدان اللذان أثبتا دلالة في التنبؤ بهذا النمط، كما أوضحت النتائج السابقة. أما تشوش الانتباه، فربما يؤثر على أنماط أخرى (كالتجنب أو الحدسي) أكثر من تأثيره على النمط العقلائي، الذي يفترض توفر استقرار معرفي معين عند ممارسته.

كذلك، فإن الإرهاق الانفعالي، رغم تأثيره العام على الأداء النفسي، قد لا يكون له دور مباشر أو حاسم في اختيار الطالب لهذا النمط تحديدًا، إذ أن اتخاذ القرار العقلائي يتطلب قدرًا من التنظيم الذاتي المستقر، وهو ما قد يضعف فقط عند وجود عوائق سلوكية أو معرفية واضحة، أكثر من التأثيرات الانفعالية العابرة.

وعليه، فإن هذه النتائج تعكس خصوصية العلاقة بين كل بعد من أبعاد نضوب الأنا وأنماط اتخاذ القرار المختلفة، وتؤكد أن النمط العقلائي يتأثر بشكل أكبر بالقدرات التنظيمية ذات الطابع المعرفي والسلوكي، لا بالانفعالات أو التشتت المؤقت.

واستنادًا إلى النتائج الإحصائية والتفسيرات النظرية المستخلصة من الدراسة، يتضح أن أبعاد نضوب الأنا تؤثر بشكل متفاوت في أنماط اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة، حيث ارتبطت بعض الأبعاد مثل انخفاض المثابرة وتراجع الضبط السلوكي وضعف مقاومة الإغراءات بارتفاع معدلات استخدام الأنماط غير العقلانية (كالحدسي، والتلقائي، والاعتمادية)، في حين تراجعت القدرة على استخدام النمط العقلائي لدى الطلاب الذين يعانون من نضوب أكبر في مواردهم التنظيمية والمعرفية.

كما أظهرت النتائج أن بعض المتغيرات، كتشوش الانتباه والإرهاق الانفعالي، لم تسهم بشكل دال إحصائيًا في التنبؤ بالنمط العقلاني تحديداً، ما يشير إلى أن هذا النمط يتطلب موارد معرفية مستقرة وسلوكًا منضبطاً أكثر من كونه يتأثر بالحالة الانفعالية المؤقتة أو التشتت الذهني.

ويرى الباحث أن هذه النتائج تؤكد أهمية تعزيز مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة، خاصة في مجالات المثابرة، وضبط السلوك، ومقاومة الإغراءات، لما لها من أثر مباشر في توجيه أنماط اتخاذ القرار نحو مزيد من العقلانية والتخطيط والالتزان. كما يوصي بتصميم برامج إرشادية وتربوية تُعنى بتنمية هذه المهارات، بما يسهم في وقاية الطلاب من الوقوع في حالات نضوب الأنا، وبالتالي الحد من اعتمادهم على أنماط قرار عشوائية أو متسرفة، قد تؤثر سلباً على مساراتهم الأكاديمية والشخصية.

توصيات الدراسة:

أولاً: توصيات موجهة للطلاب الجامعيين

- الحرص على تنمية مهارات المثابرة ومقاومة الإغراءات من خلال تدريب النفس على الصبر وإتمام المهام حتى نهايتها.
- استخدام استراتيجيات تنظيم الوقت وتحديد الأولويات لتقليل التشتت الذهني والتغلب على تشوش الانتباه.
- تدريب الذات على أساليب اتخاذ القرار العقلاني، وتجنب التسرع أو الاعتماد الزائد على الآخرين.
- تخصيص فترات راحة واستشفاء ذهني خلال فترات الضغط الدراسي، للوقاية من الإرهاق الانفعالي ونضوب الأنا.

ثانياً: توصيات موجهة لأعضاء هيئة التدريس

- تنوع طرق التدريس لتشجيع الطلاب على التفكير التحليلي واتخاذ القرارات بصورة مستقلة، خاصة في التخصصات الأدبية.
- تقليل الضغط الأكاديمي المبالغ فيه، مثل تراكم الاختبارات والمهام في وقت واحد، لما له من أثر في استنزاف موارد الطلاب التنظيمية.
- رصد علامات نضوب الأنا لدى الطلاب (كالانسحاب، التردد، الإرهاق) والتوجيه إلى الدعم النفسي أو الإرشادي عند الحاجة.

ثالثاً: توصيات موجهة لإدارات الجامعات ومراكز الإرشاد النفسي

- تصميم وتنفيذ برامج إرشادية لتنمية مهارات التنظيم الذاتي، تشمل: المثابرة، ضبط النفس، مقاومة الإغراءات.
- تفعيل دور مراكز الإرشاد الجامعي لتقديم جلسات توجيه نفسي فردية أو جماعية، خاصة في فترات الضغط الأكاديمي.

- نشر التوعية النفسية بمفهوم نضوب الأنا وتأثيره على التفكير واتخاذ القرار، من خلال ورش عمل ومحاضرات توعوية.

رابعاً: توصيات موجهة لأولياء الأمور

- دعم الأبناء نفسياً وتشجيعهم على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم دون تدخل مفرط، مما يعزز من استقلالهم الذاتي.
- مراقبة مؤشرات التعب والانفعال الزائد لدى الأبناء الجامعيين، وتقديم بيئة منزلية داعمة للراحة والتنظيم.
- تعزيز السلوكيات الإيجابية المرتبطة بالمثابرة والانضباط من خلال القدوة والتشجيع المستمر.

بحوث مقترحة بناءً على نتائج الدراسة

١. نضوب الأنا وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي في خفض نضوب الأنا لدى المراهقين.
٣. أثر نضوب الأنا في سلوك التسويق الأكاديمي لدى طلاب التعليم المفتوح.
٤. أنماط اتخاذ القرار وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
٥. دور الذكاء الانفعالي كمتغير وسيط بين نضوب الأنا واتخاذ القرار لدى طلاب الدبلومات الفنية.
٦. نضوب الأنا وعلاقته بإدارة الوقت لدى الموظفين الإداريين في الجامعات.
٧. مستوى نضوب الأنا لدى الأخصائيين الاجتماعيين وعلاقته بجودة اتخاذ القرار المهني.
٨. العلاقة بين نضوب الأنا والتحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الثالث الإعدادي.
٩. أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في خفض نضوب الأنا وتحسين نمط اتخاذ القرار لدى الطالبات في المرحلة الثانوية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- انتظار حمزة عباس (٢٠٢٢). نضوب الأنا وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة كربلاء.
- رشا مصطفى الطواشليمي (٢٠١٤). فعالية التدريب القائم علي استخدام برنامج كورت في تنمية مهارات التفكير الابتكاري والقدرة علي اتخاذ القرار لدي عينه من طلاب كلية التربية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بورسعيد.
- عبدالمعطي محمود سويد (٢٠٠٣). مهارات التفكير ومواجهة الحياة. الامارات، دار الكتاب الجامعي.
- عبير سيد الخولي (٢٠٢٤). نضوب الأنا وعلاقته بالكفاءة الانفعالية لدى المعلمين في المراحل المختلفة. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ٣٩ (٤)، ٣٨٢-٤١٢.
- وائل احمد الشاذلي و محمد محمود عبدالعظيم (٢٠١٩). نضوب الأنا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥ (٦)، ٣٩٤-٤٤٨.
- وهاد عيسى عقيلي، ونوال عبدالله الضبيان (٢٠٢٣). نضوب الأنا لدى عينة من الطلبة الموهوبين بجدة (دراسة وصفية). المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ٧ (٢٦)، ٤٣١-٤٦٢.
- يوسف عبدالصبور عبداللاه (٢٠١٩). علاقة نضوب الأنا بكل من النوع والعمر لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة شباب الخريجين في العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج ١، ١٨٩-٢١١.

ثانياً: المراجع العربية مترجمة بالإنجليزية:

- Abbas, H. (2022). *Ego depletion and its relationship to social support among university students* (Master's thesis, College of Education for Human Sciences, University of Karbala).
- Al-Tawashlemy, R. M. (2014). *The effectiveness of training based on the use of the CoRT program in developing creative thinking skills and decision-making ability among a sample of students at the Faculty of Education* (Master's thesis, Faculty of Education, Port Said University).
- Soweid, A. M. (2003). *Thinking skills and coping with life*. United Arab Emirates: Dar Al-Kitab Al-Jamii.
- Al-Khouly, A. S. (2024). Ego depletion and its relationship to emotional competence among teachers at different educational stages. *Journal of the Faculty of Education, Menoufia University*, 39(4), 382-412.
- El-Shazly, W. A., & Abdel-Azim, M. M. (2019). Ego depletion and its relationship to future anxiety among a sample of gifted secondary school students. *Journal of the Faculty of Education, Assiut University*, 35(6), 394-448.
- Oqaili, W. I., & Al-Dhobian, N. A. (2023). Ego depletion among a sample of gifted students in Jeddah (A descriptive study). *The*



Arab Journal of Disability and Gifted Sciences, Arab Foundation for Education, Science and Arts, 7(26), 431–462.
Abdellah, Y. A. (2019). The relationship between ego depletion and both gender and age among a sample of university students. *Journal of Graduate Youth in Educational Sciences, Faculty of Education, Sohag University*, 1, 189–211.

ثالثا:المراجع الإنجليزية:

- Ackerman, J. M., Goldstein, N. J., Shapiro, J. R., & Bargh, J. A. (2009). You wear me out: The vicarious depletion of self-control. *Psychological Science*, 20(3), 326–332.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2005). The influence of attitudes on behavior. In D. Albarracín, B. T. Johnson, & M. P. Zanna (Eds.), *The Handbook of Attitudes* (pp. 173-221). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ballard, A. L.(2025). Career Decision-Making Self-Efficacy of Tennessee State University Agriculture Students. *Master of Science*, Tennessee State University
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. Mann, T., & Ward, A. (2007). Attention, self-control, and health behaviors. *Current Directions in Psychological Science*, 16(5), 280–283.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Bruine de Bruin, W. , Parker, A.M., & Fischhoff, B. (2007). Individual differences in adult decision-making competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 938-956.
- Cokely, E. T., Feltz, A., Ghazal, S., Allan, J. N., Petrova, D., & Garcia-Retamero, R. (2018). Decision making skill: From intelligence to numeracy and expertise. *Cambridge handbook of expertise and expert performance*, 2018, 476-505.
- Critcher, C. R., & Ferguson, M. J. (2014). The cost of keeping it hidden: Decomposing concealment reveals what makes it depleting. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(2), 721–735.
- De Witt Huberts, J. C., Evers, C., & de Ridder, D. T. D. (2014). License to sin: Self-licensing as a mechanism underlying

- hedonic consumption. *European Journal of Social Psychology*, 44(6), 614–621.
- Delaney, R., Strough, J., Parker, A. M., & Bruine de Bruin, W. (2015). Variations in decision-making profiles by age and gender: A cluster-analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 85, 19–24.
- Delaney, R., Strough, J., Parker, A. M., & de Bruin, W. B. (2015). Variations in decision-making profiles by age and gender: A cluster-analytic approach. *Personality and individual differences*, 85, 19-24.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Gailliot, M. T., & Maner, J. K. (2007). Depletion makes the heart grow less helpful: Helping as a function of self-regulatory energy and genetic relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(12), 1653–1662.
- Dou, K., Nie, Y., Wang, Y., Li, J., & Shen, W. (2014). Ego depletion promotes impulsive decision: Evidences from behavioral and ERPS studies. *Acta Psychologica Sinica*, 46(10), 1564-1579.
- El Othman, R., El Othman, R., Hallit, R., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Personality traits, emotional intelligence and decision making styles in Lebanese universities medical students. *BMC Psychology*, 8, Article 45.
- El Othman, R., El Othman, R., Hallit, R., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Personality traits, emotional intelligence and decision-making styles in Lebanese universities medical students. *BMC psychology*, 8, 1-14.
- Fan, J., Cheng, Y., Tang, M., Huang, Y., & Yu, J. (2024). The mediating role of ego depletion in the relationship between state anxiety and academic procrastination among university students. *Scientific Reports*, 14, Article 15568.
- Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 263–277.
- Furley, P., Bertrams, A., Englert, C., & Delphia, A. (2013). Ego depletion, attentional control, and decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 900-904.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., & Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 325–336.
- Govorun, O. & Payne, B. (2006). Ego-depletion and prejudice: separating automatic and controlled components, *Social Cognition*, 24 (2), 111-136.



- Greene, J. D., Morelli, S. A., Lowenberg, K., Nystrom, L. E., & Cohen, J. D. (2008). Cognitive load selectively interferes with utilitarian moral judgment. *Cognition*, 107(3), 1144-1154.
- Hurley, P.J. (2015). Ego depletion: applications and implications for auditing research. *Journal of Accounting Literature*, 35, 47-76.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2020). *Cultures and organizations: Software of the mind* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Job, V., Dweck, C., & Walton, G. (2010). Ego depletion – Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological Science*, 21(11), 1686-1693.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), 263–291.
- Khan, U., & Dhar, R. (2006). Licensing effect in consumer choice. *Journal of Marketing Research*, 43(2), 259–266.
- Lavie, N. (2010). Attention, distraction, and cognitive control under load. *Current Directions in Psychological Science*, 19(3), 143-148.
<https://doi.org/10.1177/0963721410370295>
- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, 66, 799-823.
- Li, Y. (2022). A review of the compensation effect of mindfulness to ego depletion. *Psychology of China*, 4(4), 475-481.
- Li, L., Liu, H., Wang, G., Chen, Y., & Huang, L. (2022). The relationship between ego depletion and prosocial behavior of college students during the COVID-19 pandemic: the role of social self efficacy and personal belief in a just world. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 801006
- Lieder, F., & Griffiths, T. L. (2020). Strategy selection as rational metareasoning. *Psychological Review*, 127(6), 947–973.
- Lizarraga, M., Baquedano, M., Soria-Oliver, M., & Closas, A. (2009). Development and validation of a decision-making questionnaire. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(3), 357-373.
- MA, Y., XIAO, C., CHE, J., WANG, H., & LI, A. (2020). Ego depletion impedes rational decision making: Mechanisms and boundary conditions. *Advances in Psychological Science*, 28(11), 1911- 1925.

- Mann, T., & Ward, A. (2007). Attention, self-control, and health behaviors. *Current Directions in Psychological Science*, 16(5), 280-283.
- Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2008). Toward a physiology of dual-process reasoning and judgment: Lemonade, willpower, and expensive rule-based analysis. *Psychological Science*, 19(3), 255–260.
- Merritt, A. C., Effron, D. A., & Monin, B. (2010). Moral self-licensing: When being good frees us to be bad. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(5), 344–357.
- Mostert, J., & Gulseven, O. (2019). The role of gender and education on decision-making. *Studies in Business and Economics*, 14(3), 117–130
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259.
- Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1998). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *Journal of Social Psychology*, 139, 446–457.
- Muraven, M., Buczny, J., Law, K. F., & Ryan, R. M. (2019). Ego depletion: Theory and evidence. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (2nd ed., pp. 111–134). Oxford University Press.
- Muraven, M., Shmueli, D., & Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(3), 524–537
- Ones, D. S., Viswesvaran, C., & Dilchert, S. (2021). Personality at work: Relevance for occupational stress, well-being and performance. *Journal of Organizational Behavior*, 42(8), 967–985.
- Payne, J. W., Bettman, J. R., & Johnson, E. J. (2022). The adaptive decision maker: Effort and accuracy in choice. *Journal of Behavioral Decision Making*, 35(1), 15-29.
- Peters, E., Lipkus, I., & Diefenbach, M. (2017). The affect heuristic: How feelings influence risk perception and decision making. In *The handbook of decision making* (pp. 53-69).
- Pocheptsova, A., Amir, O., Dhar, R., & Baumeister, R. F. (2009). Deciding without resources: Resource depletion and choice in context. *Journal of Consumer Research*, 37(3), 421–434.
- Rand, D. G., Brescoll, V. L., Everett, J. A., Capraro, V., & Barcelo, H. (2016). Social heuristics and social roles: Intuition favors altruism for women but not for men. *Journal of Experimental Psychology: General*, 145(4), 389.



- Richeson, J. A., & Shelton, J. N. (2003). When prejudice does not pay: Effects of interracial contact on executive function. *Psychological Science*, 14(3), 287–290.
- Sanz de Acedo Lizárraga, M. L., Sanz de Acedo Baquedano, M. T., & Cardelle-Elawar, M. (2007). Factors that affect decision making: Gender and age differences. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 7(3), 381–391.
- Schmeichel, B., Demaree, H., & Robinson, J., & Pu, J. (2006). Ego depletion by response exaggeration. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(1), 95-102.
- Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*, 55(5), 818-831.
- Simmons, J. P., Nelson, L. D., & Simonsohn, U. (2021). False-positive psychology: Undisclosed flexibility in data collection and analysis allows presenting anything as significant. *Psychological Science*, 32(4), 593–601.
- Teleb, R. (2022). Self control, self regulation and procrastination as psychological predictors for ego depletion among university students. *Journal of Scientific Research in Education*, 23(3), 263-286.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(3), 379–384.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1981). The framing of decisions and the psychology of choice. *Science*, 211(4481), 453-458.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1992). Advances in prospect theory: Cumulative representation of uncertainty. *Journal of Risk and Uncertainty*, 5(4), 297–323.
- Unger, A., & Stahlberg, D. (2011). Ego-depletion and risk behavior. *Social Psychology*, 42(1):28–38.
- Uziel, L., & Hefetz, S. (2014). The deleterious effects of self-control depletion on prosocial behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 54, 75–88.
- Vaidya, P. R. & Acharya, K. (2023). Students' decision making at the university level: aphenomenological study. *Journal of Business and Management Research*, 5(1), 20-34.
- van Dellen, M. R., Hoyle, R. H., & Miller, R. S. (2014). The regulation of self and relationships: Regulatory depletion and the management of social interactions. *Self and Identity*, 13(2), 187–203.

- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., & Ciarocco, N. J. (2005). Self-regulation and self-presentation: Regulatory resource depletion impairs impression management and effortful self-presentation depletes regulatory resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 632–657.
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Twenge, J. M., Nelson, N. M., Schmeichel, B. J., & Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), 883–898.
- Webb, T. L., & Sheeran, P. (2003). Can implementation intentions help to overcome ego-depletion? *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(3), 279–286.
- Westaby, J. D. (2005). Behavioral Reasoning Theory: Identifying new linkages underlying intentions and behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 98(2), 97-120.
- Wu, G., & Gonzalez, R. (1996). Curvature of the probability weighting function. *Management Science*, 42(12), 1676-1690.
- Yam, K. C., Chen, X. P., & Reynolds, S. J. (2014). Ego depletion and its paradoxical effects on ethical decision making. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 124(2), 204-214.
- Yurtseven, R., Akkas Baysal, Ö., & Ocak, G. (2021). Analysis of the Relationship between Decision Making Skills and Problem Solving Skills of Primary School Students. *International Online Journal of Education and Teaching*, 8(3), 2117-2130.