ISSN: 1817-6798 (Print)
Journal of Tikrit University for Humanities
available online at: http://www.jtuh.tu.edu.iq
JTUH
مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية
Journal of Tikrit University for Humanities
كليـــة التربية للعلوم الانسانية
College of Education for Human Sciences

Emotional Begging and Its Relationship with Ego-depletion in Preparatory Stage Students

Lecturer Dr. Anas Aswad Shatub

The General Directorate of Education in Al-Qadisiyah Province

* *Corresponding author: E-mail* :. anas.alkazay@gmail.com

Keywords:
In
fi
C
M
F

A R T I C L E I N F O

Article history:
Received 12 Jan. 2021
Accepted 9 Feb 2021
Available online 9 July 2021
E-mail
journal.of.tikrit.university.of.humanities@tu.edu.i
E-mail : adxxxx@tu.edu.iq

A B S T R A C T

This research aims to introduce:

1- Emotional begging in preparatory stage students.
2- Ego-depletion in preparatory stage students.
3- The relationship between emotional begging and ego depletion in preparatory stage students..

To achieve these aims, a sample of 400 students from the students of "The General Directorate of Education in Al-Qadisiyah Province" for the academic year 2019-2020 has been chosen in the random way which has a proportional style. Then, the scale of emotional begging has been built basing on the defintion of the researcher, similar studies and theoretical literature to be formed from 28 items. Afterwards, the scale of ego-depletion based on the definition and theory of Hacker and *et al* has been built to be formed from 30 items.

After eliciting the psychometric properties of validity and reliability of the research sample, the two scales have been applied to it. It turns out that there is emotion begging in preparatory stage students juxtaposed by ego-depletion in those students. It also turns out that there is a proportionality between the parameters. According to these findings, the reseach comes up with recommendations and suggestions.

© 2021 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: http://dx.doi.org/10.25130/jtuh.28.2021.18

Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities

التسول العاطفي وعلاقتة باستنزاف الانا لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

م. د انس اسود شطب/ وزارة التربية – المديرية العامة لتربية القادسية

الخلاصة:

استهدف البحث الحالي التعرف الى

١. التسول العاطفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

٢. **استنزاف الانا** لدى طلبة المرحلة الاعداية .

٣. العلاقة بين التسول العاطفي **واستنزاف الانا** لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

ولتحقيق هذه الاهداف عمد الباحث الى اختيار عينة من طلبة مديرية تربية القادسية بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة للعام الدراسي ٢٠١٩ – ٢٠٢٠ اختيروا بالطريقة العشوائية ذات الاسلوب المتناسب وبعدما تم بناء مقياس التسول العاطفي بالاستناد الى تعريف الباحث والدراسات المشابهة والادب النظري متكونه من (٢٠) فقرة ؛ بينما تم بناء مقياس استنزاف الانا بالاستناد الى تعريف هاكر واخرين ونظريتهم ويتكون المقياس من (٣٠) فقرة. وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية من صدق وثبات, تم تطبيق الاداتين على عينة البحث واتضح هناك تسول عاطفي لدى طلبة المرحلة الاعددية، ويقابلها وجود استنزاف للانا لدى عينة البحث ، كما واظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين المتغيرين, وبناءً على هذه النتائج خرج البحث بجملة من التوصيات والمقترحات.

مشكلة البحث.

تعد ظاهرة التسول العاطفي من الظواهر التي تلفت نظر العاملين في مجال التربية والتعليم وعلم النفس وفروعه التطبيقية، لما يترتب على هذه الظاهرة من اخلال في النظام المدرسي بسبب اضطراب مكونات شخصية الفرد، لهذا تطلبت الحاجة لدراستها كونها تنعكس على العملية التربوية والتعليمية برمتها وقيم ومبادئ المجتمع. وعادةً ما يكون هذا السلوك الذي ينتهجه الفرد ما، لتحقيق أهدافه الشخصية على حساب ذاته وذات الاخرين من الجنس الاخر، ويعد نوعاً من ممارسات العنف النفسي، وغالبا ما يكون أكثر ايذاءً من العنف الجسدي، لأنه يترك أثراً واضح في وجدان الطرف الاخر، بسبب الاهمال النفسي وهو ما يعرف في علم النفس بانخفاض تقدير الذات(فوروارد، ٢٠١٥: ٤٥).

فالعلاقة بين التسول العاطفي والتأثيرات السلبية على الطلبة تبدو كبيرة , اذ أن التسول العاطفي مرتبط باستنزاف الانا, الذي يؤدي الى فقدان الفرد للقدرة على التفكير مما يتسبب استخدام التفكير بشكل مباشرة في تعامل مع القضايا مما يتسبب بشعور الفرد بالإرهاق، فيؤدي ذلك الى خفض المستوى الفردي والدراسي بسبب فقدان التركيز وتشتت الانتباه، وهذا نتيجة لاستنزاف الانا الذي يؤثر على سعي الفرد لتحقيق أهدافه وطموحة التعليمي وهذا ما اكدته دراسة مورافين وديبونو (Muraven & Debono, 2013) ان الافراد المستنزفين لذواتهم يكون اقل ثقة في اختيار وتحقيق اهدافهم مقارنة مع أولئك الذين يحتفظون بطاقاتهم ومواردهم النفسية يؤدون واجباتهم على مستوى عالٍ جدا فهم يملكون تنظيم جيدا للذات (Lyu et. At, 2017: 114)

وهذا يعني ان القدرة على تنظيم الانفعالات والرغبات هي واحدة من السمات الاساسية للذات وان ممارسة ضبط النفس يسمح للفرد بالتصرف بمرونة وتجنب الاغراءات في مواقف الحياة العامة وبغير ذلك تؤسس العلاقة بين المتغيرين الى مجموعة من السمات ومنها احترام الذات السلبي, والشفقة بالذات السلبي, أذ أن ثقافة الفرد وطريقة اشباع حاجاته الجنسية والعاطفية والانفعالية تتداخل معها عوامل اجتماعية واخلاقية تكون بمثابة الرقيب اذ تعمل على رقيب مظاهر سلوك الفرد، ومما لاشك فيه أن

اغلب طلبة (المراهقين) قد يواجهون مشكلات متباينة (تعليمية ونفسية واجتماعية), إلا أنهم قد يختلفون فيما بينهم في آلية التعامل مع أنفسهم عندما يواجهون تلك المشكلات, فهم نتيجة لذلك يعيشون حالة من التوتر والقلق وتتسم شخصياتهم بالجمود الفكري والعُزلة الاجتماعية ونقد الذات. الامر الذي ينسحب على فقدان طاقة الانا اذ يؤدي هذا التوتر والقلق الى الانفعال وفقدان ضبط النفس والتي تعتبر من اهم موارد الانسان في مواجهة الصراعات والضغوطات النفسية (Maranges & Baumeister, 2016: 42)

وان ما مر به بلدنا من تغيرات وأحداث وضغوط و انعدام للأمن قد يعود إلى احتمال حدوث آثار سيئة على شريحة المراهقين هذا ما دفع الباحث للتساؤل الاتي: ماقوة واتجاه العلاقة بين التسول العاطفي استنزاف الانا لدى طلبة المرحلة الاعدادية ؟

اهمية البحث.

تعد المؤسسات التربوية والتعليمية من المؤسسات التي يتفاعل معها الإنسان خلال مراحل الدراسة - من هنا يكون تأثيرها فاعلاً وكبيراً في نمو وبناء الشخصية، وبقدر سلامة البيئة التعليمية وطبيعة ومضمون الخبرات التي يكتسبها الطالب منهما تنمو لديه الشخصية ذات الخصائص الإيجابية وطابع الإنجاز، ذلك إن من أهداف العملية التربوية تحقيق الفعالية لدى الفرد وترسيخ دوره في عملية التنمية والبناء الحضاري، إذ يتفق المعنيون في ميدان التربية وعلم النفس على أن تنمية قدرات الإنسان وتطويرها لم تعد حاجة ملحة للفرد نفسه فحسب وإنما ضرورة تفرضها مطالب المجتمع في التقدم وبناء حياة اجتماعية سليمة, إذ إن الهدف الأساس من العملية التربوية هو تكوين جيل قادر على رسم أهدافه التي يطمح المجتمع الى تحقيقها من خلال إحداث تغييرات مرغوبة في السلوك (أبو عطية, ١٩٩٨:٤٠٥).

وتعزى الاختلافات في سلوك شخصية المراهقين الى التباين في الظروف البيئية التعليمية وتمثل العواطف صفة مزاجية مكتسبة وتشكل دراسة شخصية الطالب في مرحلة المراهقة بجوانبها المتعددة اهمية بالغة في ميدان علم النفس نتيجة التغيرات السلوكية التي تطرأ عليها ومن الملاحظ ان نمو ثقافة الرؤى السلبية السوداوية وتحكمها بتكويننا الذهني والنفسي هو ما يجعل السبيل ممهدا" لما اطلق عليه " عصف الملامات " Blame Storming وتصبح المسالك العصبية الذهنية السلبية ممهدة في ادمغتنا , بحيث تنشط بسرعة عندما تطرح مشكلاتنا, وتتضخم بحيث تحجب الرؤى , وتكون النتيجة اننا نسجن ذواتنا في حالة من العطالة التي لا تبقي لنا سوى مشاعر المرارة والاحتقان النفسي (حجازي ,٢٠١٢ : ١٠٨).

وأشارت الى ذلك فمن الضروري الإشارة إلى مستوى غاية في الاهمية والخطورة من مستويات الذات وهو مفهوم الذات الخاص والذي يختص بالذات الخاصة اي الجزء الشعوري السري الشخصي جدا" من خبرات الذات , والذي يقع في المنطقة الحدية بين الشعور واللاشعور والذي هو مستعد للانطمار ويتصف محتوى الذات الخاص بأن معظمه مواد غير مرغوب فيها اجتماعيا" (خبرات محرمة او محرجة او مخجلة او معيبة او مؤلمة) ولا يجوز اظهارها او كشفها او ذكرها امام الناس وتنشط الذات تماما" للحيلولة دون خروج محتوياتها وهكذا يبدو مفهوم الذات الخاص وكانه (العورة النفسية) للفرد فمن السهل

على الفرد الكشف عن مفهوم الذات الواقعي والمدرك والاجتماعي والمثالي دون اللجوء الى حيل الدفاع او استخدام سلوكيات منحرفه كالتحرش والاغتصاب من جهة او الكبت على مشاعرهم من جهة اخرى(زهران, ٢٠٠٥, : ٧٣).

فعندما يحول الناس مشاعرهم وأفكارهم حول التجارب العاطفية إلى اللغة المنطوقة ، فإن صحتهم البدنية والعقلية غالبا ما تتحسن , ويشير عدد متزايد من الدراسات إلى أن وجود أشخاص يكتبون ويسردون عن قصص حياتهم ومشاعرهم وأفكارهم العميقة يمكن أن يؤدي إلى تحسينات صحية على المستوى الاجتماعي والنفسي والاجتماعي (Pennebaker & Chung,2007: 4).

وقد وجد بينباكر(Pennebaker) من خلال دراسته على مجموعة من المبحوثين ان كف الأفكار والمشاعر أو كبحها يرتبط بالمرض واحتمالية الاصابة بالأمراض, وجد بينيباكر بفحص ان التعبير عن الافكار والمشاعر المصاحبة للمرض يمكن ان يقلل من التأثيرات السلبية للكف فكان فرضه أن مواجهة الخبرات المزعجة خلال الكتابة او الحديث يمكن ان يخفض من التأثيرات السلبية للكف, واستخلص بينيباكر من هذا البحث ان للانفتاح على الاخرين والثقة بهم قوة علاجية (برافين, ٢٠١٠ : ٣٠٦-٣١٧).

وتظهره اهمية التسول العاطفي من خلال ارتباطه بالكثير من المتغيرات ومنها استنزاف الانا وقد وجد الباحثون ان عندما يخضع الفرد الى المزاجية ولرغباته وتفكيره وسلوكه السلبي، متجاوزاً بذلك ذاته دون اشباع حاجاته الاساسية كما اشار لها ماسلو فأن ذلك يؤدي الى استنزاف للانا ولا يمكن للأفراد الحفاظ على قوتهم مالم يكونوا في حالة من الضبط النفسي لكي يحافظوا على قدراتهم العقلية (Muraven & Slessareva, 2003). وهذا ما اكدته اربع دراسات قام بها تيس وبيومستر وشمولي وموارفين (Tice, Baumeister, Shmueli & M uraven, 2007) حيث وجدوا ان المزاج الايجابي او العاطفي يمكن ان يقاوم استنزاف الانا، من خلال اجراء اولي لتنظيم الذات لهم تم ذلك عبر مشاهدة مقطع كوميدي او تلقوا هديا مفاجئة قاموا بعمليات التنظيم الذاتي في مهام مختلفة بشكل افضل من المشاركين الذين عانوا من تحريض مزاجي حزين ومحفز مزاجي بعيد عن متطلبات الذات الاساسية (Tice et. at, 2007: 379).

وهذا ما اشارة له مورفين واخرون (Muraven et. at, 2006) ان علاج استنزاف الانا يحتاج الى مزيد من موارد ضبط النفس، وبالرغم ان الفرد المستنزف لأناه فعلا فان سوف يحتاج الى التنظيم الذاتي وموار الضبط النفسي مما يجعل الفرد اكثر قدرة على الاداء الجيد وخاصة الطلبة المراهقين يكونوا اكثر قدرة على اداء الواجبات المدرسية بكفاءة عالية (Muraven et. at, 2006: 536)

واختبرت دراسة شمايكل وزملائه (Schmeichel, Harmon & Jones, 2010) الفرضية القائلة ان ممارسة ضبط النفس يؤدي الى زيادة في دافع المقارنات الفردية وقد وجدت الدراسة ان ممارسة ضبط النفس تسهل من عملية الادراك مما يؤدي الى زيادة دافع المقارنة (Schmeichel, Harmon & Jones, 2010: 162) وقد اظهرت العديد من الدراسات بان هناك الكثير من السلوك الذي يتسبب

باستنزاف الانا ومنها الطبيعة المستنزفة للتفاعلات بين الاشخاص. وهذا الذي اشارت له دراسة فاس واخرون (Vohs et . at, 2005) ان الافراد الذين يقدمون انفسهم للآخرين على انهم محبوبون لجمهور متحمس للاعتقاد بخلاف ذلك كانوا اقل قدرة على تنظيم عواطفهم فيما بعد، مقارنة بالإفراد الذين تصرفوا بشكل طبيعي (Vohs et . at, 2005: 632).

وتأتي اهمية البحث الحالي بشكل اكبر وهي تتناول شريحة كبيرة ومهمة من شرائح المجتمع وخاصة وان هذه الشريحة تمر بفترة من التغيرات السلوكية والفسيولوجية التي تحتاج الى توضيح لها ولجميع الظواهر التي تعصف بها من اجل الحفاظ على مسارها السلوكي الصحيح الذي يتم من خلال دعم الذكاء العاطفي وموارد ضبط النفس لمواجهة استنزاف الانا من اجل تحقيق المسار المعرفي الذي تطمح له هذه الشريحة فضلا عن الاهمية النظرية والتطبيقية لهذا البحث والمتمثلة:

١. توفير مقياسين جديدين للتسول العاطفي واستنزاف الانا يمكن توظيفها في مراكز الإرشاد والتوجيه على الصعيد التربوي لمواجهة المشكلات السلوكية والتنبؤ إلى حد ما بنوع السلوك الذي سيقوم به الطالب في مواجهة مواقف الحياة.
٢. تأخذ هذه الدراسة أهميتها من كونها تُعنى بهذه المتغيرات في مرحلة المراهقة إذ تعد مرحلة مهمة في بناء شخصيات طلبتها.
٣. تتضح أهمية الدراسة من قيمة وأهمية هذه المتغيرات من الوجهة التربوية والنفسية والعلمية مما تعطي إضافة علمية جديدة في إثراء الحقول النفسية والمعرفية بالمعلومات والكشف عن العلاقة الارتباطية بينهما تبعا لبعض المتغيرات التي يتناولها البحث الحالي

اهداف البحث.

يهدف البحث الحالي التعرف الى

١. التسول العاطفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية .
٢. استنزاف الانا لدى طلبة المرحلة الاعداية .
٣. العلاقة بين التسول العاطفي واستنزاف الانا لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

حدود البحث.

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية الصف الخامس الدراسة النهارية للمدارس التابعة لمديرية تربية القادسية في مركز قضاء الديوانية ومن كلا الجنسين للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠).

تحديد المصطلحات.

اولا: **التسول العاطفي** Emotional begging

عرفه الباحث على انه: استعداد الفرد الى اظهار سلوك الضعف والتودد للآخرين بصور متنوعة وحيل مختلفة، بهدف كسب عطفهم ومحبتهم، وجذب انتباههم، لغرض تنفيذ مطلب يمتنعون عن تنفيذه".

التعريف النظري: أعتمد الباحث التعريف الذي عرفه الباحث تعريفاً نظرياً.

التعريف الاجرائي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المعد في البحث الحالي.

ثانياً: استنزاف الانا Ego- depletion:

عرفها هاكر وود وشتف وجارتزارانتس (Hagger, Wood, Stiff & Chatzisarantis, 2010): حالة من تناقص طاقة الفرد النفسية التي تحدد قدرته على التحكم بمشاعره وانفعالاته والسيطرة على ردود افعاله والخضوع للتأثيرات السلبية والتعب وضعف الادراك (Hagger, Wood, Stiff & Chatzisarantis, 2010: 495)

التعريف النظري: تبَّنى الباحث تعريف **هاكر وود وشتف وجارتزارانتس (Hagger, Wood, Stiff & Chatzisarantis, 2010)** تعريفاً نظرياً مع تبنى نظريتهم المستخدم في البحث الحالي.

وتحدد مقياس استنزاف الانا اجرائيا: بمقدار الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على مقياس استنزاف الانا المعتمد في البحث الحالي .

اطار نظري ودراسات سابقة.

اولاً: التسول العاطفي Emotional begging **:**

تبرز بعض المظاهر السلوكية التي تتعلق بشخصية المراهق ومظهرة الخارجي مثل وضع مساحيق التجميل وتسريح الشعر وصبغة وارتداء الملابس الضيقة ووضع بعض الكتابات او الرموز عليها كل هذه الوسائل وغيرها من اجل الحصول على خدمات عواطف الاخرين من الجنس الاخر. وهذا ما ينتج عنه من سلوك يظهر صفات الشخصية المتسولة عاطفيا والمتمثلة بفقدان الثقة بالنفس وانعدام الاستقلالية والخضوع والخنوع وغياب الوعي الذاتي، ويعد الخوف من العوائق الرئيسية للتعلق والارتباط السوي مع الآخرين . فعندما يعيش الأطفال في بيئة فيها من الألم والتهديد العام والاضطراب البيئي أو خوائها وعدم اتساقها ، يمكن أن يواجهون اضطراب انفعاليا وصعوبات بالغة في الاشتراك في علاقات التفاعل الودية مع مقدمي الرعاية لهم .والأفراد الذين يعيشون في بيئة يشيع فيها العدوان الأسري ، مثل بيئة مناطق الحروب والنزاعات المسلحة أكثر عرضة لنشأة وتطور مشكلات التعلق أو الارتباط مع الآخرين(1996, Hortacsu, et .al).

ويرى فرويد صاحب نظرية القلق ومدرسة التحليل النفسي ان هذا المفهوم (التسول العاطفي) لا يخلو من الجنس في منشئتها وطبيعتها ويستند بذلك من الممكن ان نجد هذه المكابدات الجنسية التي كفت عن بلوغ هدفها حاضرة وفاعلة في حنان الاباء واتجاه ابنائهم والابناء اتجاه ابائهم وفي الصداقة بين شخصين من الجنس ذاته فالجنس عند فرويد يشمل العاطفة والغرور والحب (رايك ، ٢٠٠٥ : ٢٩).

العامل النفسي يؤدي دورا كبيرا حيث يسبغ على الدافع الغريزي الجنسي طابعا مثاليا فكلية قدرة الحب لا تظهر للعيان بأقوى مما تظهر به هذا الضروب من التسول او الاستجداء؛ حيث وجد فرويد ان الدافع الغريزي الجنسي يدخل في صراع في مقاومة بعض القوى النفسية مثل الحياء (فرويد، ٢٠١٥: ٤٩) وبوسعنا الافتراض ان هذه القوى النفسية تجعل الدافع الغريزي الجنسي ضمن حدود معينه يكون

فيها سويا، اما اذا نمت هذه القوى النفسية لدى الفرد مبكرا قبل ان يبلغ الدافع الغريزي الجنسي كامل قوته، فأنها في ارجح الظن هي التي ترسم له مسار تطوره.

ويرى ادلر ان الشعور بالنقص هو حالة لدى عامة الافراد وليست اشارة الى اضطراب نفسي وعد ادلر مشاعر النقص هي اساس كل نشاط انساني وهو ناتج عن محاولات الفرد المختلفة بقصد تعويض هذا النقص سواء أكان هذا النقص حقيقيا او متوهما فان الفرد يحاول جاهدا تحقيق اعلى درجات العاطفة من خلال التسول من الاخرين بسبب الاهمال الزائد الذي قد يتعرض له الفرد خلال فترة طفولته فتتسم طفولته بانعدام الحب والطمأنينة فيلتجئ الى العالم الخارجي من اجل تعويض هذا النقص (سكر، ٢٠١٣: ٧٣– ٧٤). وبناءً على هذا فأن التسول العاطفي يأتي من اجل تعويض النقص العاطفي الذي تعرض له الفرد خلال مراحل سابقة.

وقد يتفق بولبي مع ما طرحة ادلر حيث اشار بولبي ان الاطفال في مرحلة الاعتمادية الانسانية يحتاجون الى اثبات مستلزمات تبقيهم مرتبطين بشكل قوي مع والديهم ويجب أن يقترنوا فيما اسماه بولبي سلوكيات الارتباط كالإشارات والايماءات التي تبقي وتحافظ على استمرار الاقتراب المكاني للشخص القائم على الرعاية وهذا السلوك يولد الحب والاهتمام بالطفل وهذا يزود الطفل لاحقا بحياة صحية اما الاطفال الذين تعرضوا في طفولتهم الى الانفصال والحرمان قد يعانون من تكوين علاقات مع الاخرين بشكل صحيح لانهم فقدوا فرصتهم في تمية قدراتهم على تكوين روابط عاطفية خلال مرحلة المراهقة وتبقى علاقاتهم سطحية وضحلة عندما يصلوا الى سن الرشد (عبدالرحمن ، ١٩٨٨: ٦٣).

بالتالي يمكن القول بان التسول العاطفي هو حالة من اللاتوازن بين الفرد من جهة والمثيرات الخارجية من جهة اخرى، مما يؤدي الى ظهور الانفعالات بصورة مفاجئة تدفع الفرد للاقتراب ، وعادة تكون مصحوبة باضطرابات خارجية تميز الفرد بمشاعر قوية واندفاع نحو سلوك معين، وهي حالة شعورية وسلوك حركي خاص واضطراب حركي خاص واضطراب في النشاط العضلي والفسيولوجي والمعرفي والسلوكي، فعادة يصاحب عملية الاستجداء العاطفي الكثير من العمليات الفسيولوجية منها زيادة ضربات القلب توتر العضلات وزيادة افراز العرق ومعدل التنفس؛ والطبيعة المشتركة بين الجنسين تجعلهم غير مكتملين الا في علاقة تربطهما معاً وهذه الحاجة تأتي من اجل تلبية بعض الحاجات النفسية (الثوابي، القيسي، ٢٠١٤: ٦٦) وشعور الفرد اتجاه الاشياء لا يتوقف عند حدود عاطفته اتجاه الجنس الاخر بل يتعدها الى ما يرتبط به من اشخاص واشياء اخرى لا سيما ان وسيلة الاستجداء تحقق له غاياته وحاجاته النفسية فمثلا الطالب يستدي عاطفة المدرس من جل الحصول على بعض الدرجات وهكذا. فالانفعالات تنتقل عن طريق العدوى من موضوعها الحقيقي .

ثانياً: استنزاف الانا Ego- depletion:

يرجع هذا المفهوم الى فكرة نظرية فرويد التي تشير الى ان النفس البشرية كانت تتكون جزئياً من الطاقة وبعد ذلك اخذت مفاهيم متنوعة منها الوعي الذاتي والمعتقدات حول الذات وغيرها غير انه هذا يعد مجالا ضيقا لمفهوم الطاقة التي اشاره لها فرويد غير ان بومستر اول من اعطى دليلاً تجريبياً عن مفهوم استنزاف الانا (Baumeister & Voh, 2016: 69).

ويشار ان عملية استنزاف الانا حالة يكون فيها الافراد اقل قدرة على ضبط النفس بعد بذلهم جهدا مسبقا من ضبط النفس، والبعض يرى حالة من التقلص في الموارد التنظيمية الذاتية وهذا المورد يشكل جزء من الذات، وقد اشار مورافين وبايو ميستر (Baumeister & Moravian, 2000) ان الذات تمتلك قدراً محدوداً من الموارد العقلية، وما ان تتعرض هذه الموارد الى الاستنزاف عند اذ يكون من الصعب ضبط النفس وبالتالي يولد ذلك مجموعة من السلوكيات التي تتطلب موارد لضبط النفس مثل معالجة المعلومات والرياضة والاستدلال وغيرها. ويحدث استنزاف الانا عند الانخراط بفاعلية ضبط النفس، لان الافراد يمتلكون قدرة محدودة على ضبط النفس وان جميع مكونات ضبط النفس تستغل في مورد واحد وان المكونات الرئيسية لها هي ثلاث مكونات تتمثل بالمكون المعرفي وتتضمن السيطرة على الافكار والمكون الوجداني او الانفعالي يتضمن القدرة على تنظيم التأثير والمكون السلوكي يتضمن تنظيم الاداء (Hahm, 2011: 8).

وهناك الكثر من وجهات النظر المختلفة في تفسير مفهوم استنزاف الانا وقد اشارة فرضية الحفظ لمورفين وزملائه (Muraven. At. Et, 2006) هناك نوعين من الاستنزاف احدهما يكون: استنزافاً كليا حيث يكون الفرد غير قادر على التحكم بنفسة. والثاني يكون: استنزافاً جزئياً وهذا الاستنزاف يعني ان الافراد لا يزال لديهم خزين احتياطي للطاقة لاستخدامه في الحالات القصوى ذات الاولوية العالية التي يمكن مواجهتها في المستقبل. وان وجود خزين احتياطي للطاقة العقلية يساعد الحوافز المختلفة قادرة على التغلب على اثار استنزاف الانا سواء كان استنزافاً خفيفاً او معتدلاً . اما في حالة انخفاض الموارد يكون الفرد قد افتقر الى الحافز لممارسة المزيد من الطاقة وبهذا الشكل يمكن ان يعطى تصورا بان استنزاف الانا يمثل قيد عقلي ضروري لحماية الموارد الثمينة التي قد تكون ضرورية في حالات الطوارئ في المستقبل وفي حالة النضج المعتدل، وهذا يعني ايضاً هناك لدى الافراد كمية من الطاقة المخزنة لا يمكن الوصول اليها في الظروف الاعتيادية (Baumeister & Vohs, 2007: 11).

بينما يشير نموذج القوة لهاكر وزملائه (Hagger et.al, 2010) ان استنزاف الانا نتيجة الى ضعف اداء مهمة ضبط النفس وهو يحدد القدرة على سيطرة الفرد على ردود افعاله السائدة وبمجرد ان تتناقص هذه القوة فأن ذلك يؤدي الى ضعف اداء مهمة ضبط النفس التي تتمثل بقدرة الفرد على تغيير

او تعديل او تجاوز دوافعه ورغباته واستجاباته المعتادة وانه حالة من التنظيم الذاتي الذي يبذل فيه الشخص جهدا متعمدا وواعيا للسيطرة على النفس (Hagger et,al, 2010: 496).

ان القدرة على التحكم في سلوك الفرد وفشلها وتعتبر عاملاً مهماً في المشكلات الفردية والمجتمعية في العقدين الاخيرين كانه نموذج قوة التحكم الذاتي ان التغلب على استجابة مهيمنه يعتمد على مورد تنظيم ذاتي محدود في هذه الحالة يطلق عليها استنزاف الذات لا يتمكن الناس من انفاق المزيد من موارد التنظيم الذاتي مما يؤدي الى تقليل الرقابة الذاتية اللاحقة(Wenzel, 2016: 1) ومن المبادئ الرئيسية التي ينحدر منها نموذج القوة في اعمال ضبط النفس ينبع من خزان محدود من ضبط النفس وهو ما يؤدي الى عند استنزافه الى تقليل القدرة على التنظيم الذاتي. وهو امر يشبه العضلات ومثلما تتطلب العضلة قوة وطاقة لممارسة القوة لمدة من الزمن فان الاعمال التي تتطلب ضبط ذاتي عالي تتطلب ايضا قوة وطاقة للقيام بها (Hagger et.al, 2010: 496).

وبالرغم الى ما اشارة اليه نظرية الحاكم المركزي لايفانز (Evanz, 2015) ان الجسم يعمل على تطوير انظمة لحماية مخازن الطاقة لديه مثل الجلوكوز وغيرها حتى يكون جاهزا لتوفير طاقة كبيرة لجهاز المناعة عند الحاجة فيقوم الحاكم المركزي بتقييد استخدام الجلوكوز من اجل الحفاظ علية ويعمل ضمن ميزانية معينة من الاستهلاك بدلا من الاستهلاك الزائد ويأتي ذلك من اجل التقليل من الاستنزاف ويكون الحاكم المركزي جاهزا بتخصيص الجلوكوز الاضافي عند الازمات(Baumeister & Vohs, 2016: 114-115) غير ان نموذج القوة يرى ان القدرة على السيطرة الذاتية عرضة للاستنزاف بعد نوبات حادة من الجهد المبذول للتنظيم الذاتي الامر الذي يؤدي لاحقا الى الحد من القدرة على ضبط النفس على المدى القصير . مع ذلك فالكثير من النظريات القائمة على قدرة السيطرة على الذات تعتقد ان التحكم الذاتي سمه تكوينية تختلف بين الافراد. على الرغم من ان جميع الافراد معرضون لحالة استنزاف موارد ضبط النفس لكنهم في نفس الوقت ايضا يختلفون في قدراتهم على ضبط النفس وهذا ما اشارت له دراسة هاكر وزملائه ان الافراد الذين لديهم قدرة على ضبط النفس يكونوا قد حصلوا على المزيد من الموارد تحت تصرفهم والتي تمكنهم من زيادة سمة ضبط النفس مقارنة بالافراد الذين لديهم اقل سمة في ضبط النفس وذلك بعد المشاركة في مهمة متماثلة بالجهد والوقت(Hagger et.al, 2010: 500) وبالتالي يمكن القول ان السيطرة على السمات الذاتية يمكن ان تعمل على عزل الشخص من التاثيرات المستنزفة لمهام ضبط النفس وتعديل تاثير استنزاف الانا.

وتشير دراسة بومستر (Baumeister, 2007) الى ان المهام التي تتطلب ضبط النفس تتمثل بالسيطرة على الاهتمام والسيطرة على الانفعالات والسيطرة على الافكار والدوافع والمعالجة المعرفية والاجتماعية، ويعتقد بومستر ان مستويات استنزاف الانا متكافئة في جميع المجالات غير ان عمليات ضبط النفس تستمد الطاقة من مورد عام ومشترك وان فشل ضبط النفس وهو مجال عام وليس بسبب تاثير مجال معين من المهام السابقة(Baumeister, 2007: 34) ويعد عامل الارهاق والتعب من ابرز العوامل التي تؤثر على استنزاف الانا اذ ان الافراد الذين يعانون من الارهاق الشخصي يعانون من ارهاق

عقلي مما يتسبب في استنزاف الموارد الذاتية نتيجة مؤشرات الشعور بالتعب الجسدي والفسيولوجي (Hagger et.al, 2010: 497).

ويقترح نموذج القوة للتحكم في النفس ان جميع اعمال ضبط النفس يتم تنشيطها بنفس الموارد، وهي قوة مجازية ذات قدرة محدودة ويمكن اجراء المزيد من التحسينات من خلال المحافظة على موارد ضبط النفس والتدريب على مهام ضبط النفس الذي يحسن القدرة على ضبط النفس ويخفف من تأثير استنزاف الانا (Hagger et.al, 2010: 501).

منهجية البحث واجراءاته.

اعتمد الباحث المنهج الوصفي للدراسات الارتباطية الذي يسعى الى دراسة المتغيرين كما هما في الواقع ويهتم بوصفهما وصفا دقيقاً ". لا سيما وان دراسة أية ظاهرة أو مشكلة تتطلب أولاً وقبل كل شيء وصفاً لهذه الظاهرة وتحديداً كمياً أو كيفياً.

اولا: مجتمع البحث.

يتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الاعدادية الصف الخامس في مركز محافظة الديوانية للمدارس التابعة الى مديرية تربية القادسية الدراسة النهارية من البنين والبنات للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) والبالغ عددهم (٤٤٩٦) طالبا وطالبة بواقع (١٥٨٩) طالباً ، وبواقع (٢٩٠٧) طالبة وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)مجتمع البحث بحسب المدارس.

ت	مدارس البنات	العدد	ت	مدارس البنات	العدد	مدارس البنين	العدد
١	اعدادية صنعاء	١٨٣	١٣	اعدادية الكوثر	١٤٢	اعدادية الجمهورية	٩٨
٢	اعدادية العروبة	٢٩٢	١٤	اعدادية الفاضلات	١١١	اعدادية ابن النفيس	١٤٠
٣	اعدادية دمشق	٢٦٥	١٥	ثانوية بلقيس	١٢١	اعدادية ابي تراب	١٧٨
٤	اعدادية قتيبة	١٨١	١٦	ثانوية السنبلة	٧٤	اعدادية الجواهري	١٦٠
٥	اعدادية الطليعة	٢١٨	١٧	ثانوية الجنائن المعلقة	٦٧	اعدادية الثقلين	١١٣
٦	اعدادية الفردوس	٢٩٣	١٨	ثانوية المتميزات	١٠١	اعدادية الغدير	١٣٨
٧	اعدادية الرباب	١٨٨				اعدادية التفوق	١٥٥
٨	اعدادية الديوانية	١١٨				اعدادية الديوانية	٢٠٢
٩	اعدادية الحوراء	٢٤٠				اعدادية المركزية	٢٠٧
١٠	اعدادية السرور	١٨٩				اعدادية الكرامة	٢١٧
١١	اعدادية النور	١٧٩				اعدادية الزيتون	١٧١
١٢	اعدادية ميسلون	٢٤٥				ثانوية المتميزين	١٢٠
المجموع				٣٢٠٧		المجموع	١٨٩٩
المجموع الكلي				٥١٠٦			

ثانياً: عينة البحث.

تم اختيار عينة عشوائية لعدد من المدارس والبالغ عددهم (٨) بواقع (٤) مدارس من الذكور ومثلها من الاناث؛ بعد ذلك تم اختيار عينة من (٤٠٠) طالب وطالبة مماثلة للمجتمع الاصلي وقد اعتمد على الطريقة العشوائية ذات الأسلوب المتساوي, ووفقا لذلك اشتملت نسبة (٨%) تقريبا من المجتمع الاصلي وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

عينة البحث حسب المدارس.

ت	اسم مدارس البنين	العدد	اسم مدارس البنات	العدد
١	اعدادية صنعاء	٥٠	اعدادية الثقلين	٥٠
٢	اعدادية الطليعة	٥٠	اعدادية الغدير	٥٠
٣	ثانوية بلقيس	٥٠	اعدادية الكرامة	٥٠
٤	ثانوية المتميزات	٥٠	ثانوية المتميزين	٥٠
المجموع		٢٠٠	المجموع	٢٠٠
المجموع الكلي		٤٠٠		

ثالثا: اداتا البحث.

لاجل تحقيق اهداف البحث الحالي تطلب الامر بناء اداة لقياس التسول العاطفي ، وبعد تحديد النطاق السلوكي لها؛ تم بناء مقياس يتكون من (٣٠) فقرة ، ووضعت له بدائل (موافق بشدة ، موافق ، ارفض بشدة ، ارفض) تعطى لها الاوزان (٤ , ٣ , ٢ , ١) للفقرات التي تسير باتجاه المقياس وبالعكس للفقرات التي تسير بعكس اتجاه المقياس .

وكذلك عمد الباحث الى بناء مقياس استنزاف الانا بالاعتماد على تعريف هاكر وود وشتف وجارتزارانتس (Hagger, Wood, Stiff & Chatzisarantis, 2010) ، ويتكون المقياس من ثلاث ابعاد هي (جسمي، عقلي، نفسي) **وكل بعد يتكون من (٨) فقرات وامام كل فقرة اربع بدائل هي (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي ابدا) وتعطى لها الاوزان (٤، ٣، ٢، ١) على التوالي.**

رابعا: الخصائص السايكومترية للمقياسين: ينبغي للمقياس أن يتميز ببعض الخصائص القياسية، وهما الصدق والثبات وقد تم التحقق منهما كالاتي:

أ. الصدق: ولتحقيق ذلك استخدم نوعين من الصدق وهما:

١.الصدق الظاهري

وبعد ان تم صياغة الفقرات وتنظيم الاستبانه بصورتها الاولية لمقياس التسول العاطفي، وتبني مقياس الشفقة بالذات، تم عرض المقياسين على (١٤) محكما من المختصين في العلوم التربوية والنفسية لغرض فحص الفقرات منطقيا وتقدير صلاحيتها في قياس ماعدت لقياسة كما تبدو ظاهريا من حيث

ملائمتها ومناسبتها لعينة البحث. واعتمد الباحث نسبة اتفاق (٨٣%) فاكثر بين المحكمين للابقاء على الفقرة او حذفها او تعديلها وهي تقابل قيمة دالة باعتماد مربع كاي بين الموافقين وغير الموافقين على الفقرات ولصالح الموافقين وكما مبين في جدول (٣) و (٤) وفي ضوء ارائهم وملاحظاتهم تم قبول جميع الفقرات .

الجدول (٣)

قيم كا^{2} المحسوبة والنسب المئوية لآراء المحكمين على استبانة التسول العاطفي.

عدد الفقرات	تسلسل الفقرات	الموافقون	غير الموافقين	النسبة المئوية	قيمة كا٢		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٢٨	١، ٢، ٤ ، ٧ ، ٩، ١١، ١٢، ١٨، ١٩ ، ٢٨،	١٢	–	%١٠٠	١٢	٣,٨٤	داله
	٣، ٥، ٦، ١٠، ١٣، ١٤، ١٦، ١٧،٢٠، ٢٦	١١	١	%٩٢	٨.٣٣		داله
	٨، ١٥، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٧، ٢٩، ٣٠	١٠	٢	%٨٥	٥,٣٣		داله

جدول (٤)

قيم كا^{2} المحسوبة والنسب المئوية لآراء المحكمين على استبانة استنزاف الانا

الابعاد	الفقرات	اراء المحكمين		قيمة كا٢		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	المحسوبة	الجدولية	
الجسمي	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨	١٢	-	١٢	٣,٨٤	% ١٠٠
العقلي	١ ، ٢، ٥، ٦، ٧، ٨	١٢	-	١٢		% ١٠٠
	٣، ٤	١١	١	٨.٣٣		%٩٢
النفسي	١، ٢،٣، ٤، ٥،٦، ٧ ، ٨	١٢	-	١٢		% ١٠٠

٢.التحليل الاحصائي الفقرات (صدق البناء).

اعتمد الباحث اسلوب العينتين الطرفيتين وبعد بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة، عمل على جمع الدرجات وترتيبها تصاعديا ، ثم سحب ٢٧% من الاجابات التي تمثل الدرجات العليا (١٠٨) استمارة ، و ٢٧% من الاجابات التي تمثل الدرجات الدنيا (١٠٨) استمارة، بعد ذلك قام بحساب المتوسط والانحراف المعياري وتطبيق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياسان وتعتبر القيمة المستخرجة مؤشراً لتمييز الفقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) واتضح من خلال نتيجة التحليل الاحصائي ان جميع فقرات التسول العاطفي دالة عدى الفقرة (١٣، ٢٢)، بينما كانت جميع فقرات الشفقة بالذات مميزة وجدول (٥) و(٦) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه لمقياس التسول العاطفي.

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة ٠,٠٥
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٣.٦٣٨	٠.٦٧٦١	٢.٨٥١	١.٢٦١	٥.٦٤٥	دالة
٢	٣.٤٤٤	٠.٨١٢	٢.٨٤٢	١.٢٠٨	٤.١٢٤	دالة
٣	٣.٣٨٨	٠.٨٥١	٢.٧٤٠	١.٢٤٨	٤.٢٩١	دالة
٤	٣.٦٠١	٠.٧٦٠	٢.٦٥٧	١.٢٧١	٦.٥٣٨	دالة
٥	٣.٧٢٢	٠.٦٩٤	٢.٧٢٢١	١.١٩٠٥	٧.٤٢٣	دالة
٦	٣.٨١٤	٠.٤٧٦	٢.٥٢٧٧	١.٢٥٦٤	٩.٨٥٢	دالة
٧	٣.٥٠٩	٠.٨٣٧	٢.٦٥٧	١.٢٨٣١	٥.٦٤٠	دالة
٨	٣.٥٦٤	٠.٨٦٧	٢.٧٣١	١.٢٦٤	٥.٥٠٧	دالة
٩	٣.٥٩٢	٠.٧٧٣	٢.٧٩٦	١.٢٤٣	٥.٥١١	دالة
١٠	٣.٦٨٥	٠.٧٤٤٤	٢.٦٦٦	١.٢٩٧	٦.٩٥٨	دالة
١١	٣.٠٢٧٥	١.١٠٤٢	٢	١.٠٠٤٥	٧.١٥٣	دالة
١٢	٣.٦٢٩	٠.٧١٨	٢.٧٥٩	١.٢٣٧	٦.١٩٥	دالة
١٣	٣.٣٠٥	١.٠٣٦	٣.٠٠٩	١.١٨٧	١.٦٣١	غير دالة
١٤	٣.٥٨٣	٠.٧٧٤	٢.٧٤٠	١.٢٤٠	٥.٨٥٢	دالة
١٥	٣.٥٩٢	٠.٧٢٣	٢.٥٨٣٣	١.٢٨٣	٦.٩٩٩	دالة
١٦	٣.٦٥٧	٠.٥٩٨	٢.٩٩٠	١.١٧٢	٥.١١٩	دالة
١٧	٣.٦٩٤	٠.٦٤٧	٢.٦٥٧	١.٢٥٤	٧.٥٢٠٠	دالة
١٨	٣.٦٢٠	٠.٧٤٥	٢.٨٩٨	١.١٩١	٥.١٩٧	دالة
١٩	٣.٦٢٩	٠.٧٣١	٢.٦٢٠	١.٢٣٥	٧.١٨٧	دالة
٢٠	٣.٥٧٤	٠.٧٣٨	٢.٧٧٧	١.٢١٠٠	٥.٧٠١	دالة
٢١	٣.٢٣١	١.٠٢٨	٢.٨٠٥	١.١٩٥	٢.٥٦٧	دالة
٢٢	٣.٢٣٣	١.١٣٧	٢.٩٩٠٧	١.٠٥٤	١.٢٥٢	غير دالة
٢٣	٣.٥٦٤	٠.٧٧٦٦	٢.٧٠٣	١.٢١٧	٦.٠٦٨	دالة
٢٤	٣.٦٨٥	٠.٧٣١	٢.٨٥١	١.١٥٨	٦.١٩١	دالة
٢٥	٣.٢٢٢	١.٠٤٤	٢.٦٣٨	١.٢١٨	٣.٥٨٩	دالة
٢٦	٣.٥٥٥	٠.٨٢٤	٢.٨٨٨	١.١٧٠	٤.٦٨٤	دالة
٢٧	٣.٦٢٠	٠.٦٩٣	٢.٦٥٧	١.١٦٩	٧.٢٤٤	دالة
٢٨	٢.٨٨٠٧	١.١٠٦٤	٢.٤٠٣٦	١.١٣٤٢	٣.١٢٨٧	داله
٢٩	٣.٥١٨	٠.٨٨٠	٢.٦١١	١.٢٧٣	٥.٩٥٧	دالة
٣٠	٣.٥٥٥	٠.٨٤٦	٢.٨٦١١	١.٢٦٣	٤.٥٨٧	دالة

جدول (٦)

معاملات تمييز فقرات استنزاف الانا بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة ٠,٠٥
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٢.٩٣٥١	١.١٤٦٠	٢.٤٥٣	١.٢٥٥	٢.٧١٢	دالة
٢	٣.٦٢٠٣	٠.٧٨٢٠	٢.٧٢٢٢	١.١٧٤	٦.٤٨٩	دالة
٣	٣.٤٨١٣	٠.٨١٤٣	٢.٥٨٣	١.٢٠٠	٦.٣٠٧	دالة
٤	٣.٠٣٧٠	١.١١٠٠	٢.٥٤٦	١.٢٢٥	٢.٨٦٢	دالة
٥	٣.٥٨٣٣	٠.٧٨٦٨	٢.٧١٢٩	١.٢٣٨	٦.٠٣٤	دالة
٦	٣.٤٨١٤	٠.٨٩١٠	٢.٦٤٨	١.٢١٧	٥.٦٠٣	دالة
٧	٣.٣٨٨٨	٠.٨٧٣٦	٢.٦٣٨	١.٢٤١	٤.٩٨٦	دالة
٨	٣.٦٣٨٨	٠.٧٢٩٣	٢.٤٢٥	١.٢٠٩	٨.٨٢١	دالة
٩	٣.٦٦٦٦	٠.٧٦١٢	٢.٣٨٨	١.٢٥١٧	٨.٩٥٨	دالة
١٠	٣.٠٨٣٣	١.٠٦٨٨	٢.٥٣٧	١.٢٤٨	٣.٢٥١	دالة
١١	٣.٦٤٨	٠.٧٤٠	٢.٣٤٢	١.٢٢٤٠	٩.٣٨١	دالة
١٢	٣.٤٣٥	٠.٩٣٠٠	٢.٦١١١	١.٢٨١	٥.٢٦٦	دالة
١٣	٣.٦٥٧	٠.٧٧٥٣	٢.٤٦٢	١.٢٥٦	٨.٣٠٠	دالة
١٤	٣.٧٠٣٧	٠.٦٨٧١	٢.٣٥١	١.٢١٧	٩.٩٤٧	دالة
١٥	٣.٦٩٤٤	٠.٦٨٩٨	٢.٥١٨	١.٢٦٤	٨.٣٧٨	دالة
١٦	٣.٤٦٢	٠.٨١٣٧	٢.٤٦٢	١.٢١٨	٦.٩٧٣	دالة
١٧	٣.٦٠١	٠.٧٢٢٦	٢.٣٩٨	١.٢١٤	٨.٧٤٤	دالة
١٨	٣.٦٥٧	٠.٦٧٢٠	٢.٤١٦	١.٢٣١	٩.٠٨٧	دالة
١٩	٣.٥٤٦	٠.٨١٣٢	٢.٥١٨	١.٢٠٣	٧.٢٣٧	دالة
٢٠	٣.٤٩٠٧	٠.٨٣٧١	٢.٤٣٥	١.٢٠٩	٧.٣٤١	دالة
٢١	٣.٠٣٧٠	١.١٥١٣	٢.٦٤٨	١.٢٧٧	٢.٠٧٢	دالة
٢٢	٣.١٨٥	١.١٠٣٥	٢.٧١٢	١.١٦٨	٢.٨٢٩	دالة
٢٣	٣.٤٩٠	٠.٩٢٢١	٢.٦٧٥	١.١٨٢	٥.٥٠٨	دالة
٢٤	٣.٣٧٠	٠.٩٤٣١	٢.٥٩٢	١.٢٨٢	٤.٩٢٧	دالة

أ. التجانس الداخلي.

ولتحقق من التجانس الداخلي، تمثل بإيجاد العلاقة الارتباطية بين كل من :

١.**أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.** ولحساب معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة بالدرجة الكلية للمقياسين، تم اعتماد معامل ارتباط بيرسون حيث تبين ان جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا لكلا المقياسين عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) كون القيم المحسوبة لمعامل الارتباط اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,١٢) وكما مبين في جدول (٧) و(٨).

(٧)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه لمقياس التسول العاطفي.

ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة ٠,٠٥	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٣٥٤	دالة	١٥	٠.٥١٠٤	دالة
٢	٠.٤٤٤	دالة	١٦	٠.٣٩٨	دالة
٣	٠.٦٦٧	دالة	١٧	٠.٤٥٠٧	دالة
٤	٠.٥٤٣	دالة	١٨	٠.٤٨١٠	دالة
٥	٠.٣٩٨	دالة	١٩	٠.٤٥٥٦	دالة
٦	٠.٥٥٥	دالة	٢٠	٠.٣٦٢٢	دالة
٧	٠.٢٩٥٥	دالة	٢١	٠.٥١١٢	دالة
٨	٠.٤٠٢	دالة	٢٢	٠.٤٥٩	دالة
٩	٠.٣٩٩٤	دالة	٢٣	٠.٤٠٠٧	دالة
١٠	٠.٣٤٠٥	دالة	٢٤	٠.٥٠٠٣	دالة
١١	٠.٥٠٦١	دالة	٢٥	٠,٥٥٥٠١	دالة
١٢	٠,٢٩٨٨	دالة	٢٦	٠.٦١٠٠	دالة
١٣	٠.٤٠٠١٢	دالة	٢٧	٠.٢٨٧٧	دالة
١٤	٠,٥١٠	دالة	٢٨	٠,٦٦٦٠	دالة

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه لمقياس استنزاف الانا.

اللطف بالذات – انتقاد الذات		الحس الإنساني المشترك		اليقظة العقلية– التوحد المفرط	
ت	معامل الارتباط	ت	معامل الاتباط	ت	معامل الاتباط
١	٠.٣٣٠٢	١	٠.٥١٠٠	١	٠.٣٤٠١
٢	٠.٥٥٩	٢	٠.٦٥٠٢	٢	٠.٤٥٩٠
٣	٠.٢٤٠٢	٣	٠.٥٦٠٩	٣	٠.٣١٠٣
٤	٠.٤٤٦	٤	٠.٣١٥٢	٤	٠.٥٠١١
٥	٠.٢٥٧٠	٥	٠.٣٠٠٤	٥	٠.٣٩٥٤
٦	٠.٣٠٢٢	٦	٠.٣٩٣٢	٦	٠.٤١٠٣
٧	٠.٤٩٢٠	٧	٠.٥٠٤	٧	٠.٣٠٣
٨	٠.٣٤١١	٨	٠.٢٩٤٤	٨	٠.٣٩٠٧

٢. أسلوب ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه : وباستعمال معامل ارتباط بيرسون، اتضح أنّ قيم معامل الارتباط المحسوبة لكل مجال من مجالات استنزاف الانا، دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) إذ تبلغ القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (٠,٠٩٨).

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس استنزاف الانا .

المجالات	الجسمي		العقلي		النفسي		مستوى الدلالة
الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	٠,٠٥
١	٠,٣٨٧	١	٠,٣٢٩	١	٠,٣١٣٥	١	دالة
٢	٠,٤٨٥	٢	٠,٥٣٣٠	٢	٠,٣٦٨	٢	دالة
٣	٠,٤٣٦٢٣	٣	٠,٤٧٤	٣	٠,٣٦٣٩	٣	دالة
٤	٠,٢٧١	٤	٠,٣٧٤	٤	٠,٣٤٧	٤	دالة
٥	٠,٣٤٤	٥	٠,٤٣٦	٥	٠,٤٠٤٩	٥	دالة
٦	٠,٤٠٠	٦	٠,٤٢٧١	٦	٠,٤٧٥٣	٦	دالة
٧	٠,٤٤٣	٧	٠,٤٣٢	٧	٠,٣٩٢٠	٧	دالة
٨	٠,٤٤٦	٨	٠,٥٤٨٨	٨	٠,٤٠٨٨	٨	دالة

٣- أسلوب ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس : استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون، وتبين أنّ معاملات الارتباط المحسوبة لكل مجال بالدرجة الكلية لمقياسها هي (٠,٨١٨) المجال الجسمي و(٠,٨٣٢) المجال العقلي و(٠,٧٧٣) المجال النفسي؛ وجميعها دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨).

- **الثبـــــات :**

للتحقق من الثبات تم اعتماد طريقتين وهما:- طريقة الاختبار – إعادة الاختبار (Test-Retest Method) : وعمد الباحث الى تطبيق مقياس التسول العاطفي واستنزاف الانا على عينة مكونة من (٣٠) طالبا وطالبة بالتساوي, وبعد مرور أسبوعان من التطبيق الأول للمقياس قام الباحث بإعادة تطبيق المقياسين مرة أخرى وعلى العَينة ذاتَها بعد اسبوعان ، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني, ظهرت قيمة الثبات لمقياس التسول العاطفي (٠,٨٠١١) بينما بلغت درجة الثبات لمقياس استنزاف الانا (٠,٨٤) . بعد ذلك استخدم الباحث طريقة معامل ألفا كرونباخ وقد اعتمدت جميع استمارات عينة التحليل الاحصائي، وقد بلَغ معامل الثبات لمقياس التسول العاطفي (٠.٨٤٤٠١) بينما بلغت درجة الثبات لمقياس استنزاف الانا (٠,٨٣١) درجة.

عرض نتائج البحث وتفسيرها

الهدف الأول : التعرف الى التسول العاطفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس التسول العاطفي على عينة مكونة من (٤٠٠) طالباً وطالبة ومن خلال مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) اذ كانت القيم التائية المحسوبة (٣١.٨٢٨) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) وباتجاه المتوسط المحسوب وكما مبين في جدول (١٠) .

جدول (١٠)

القيمة التائية لدلالة الفروق بين المتوسط المحسوب والمتوسط الفرضي لمقياس التسول العاطفي,

عدد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة t المحسوبه	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
٤٠٠	٧٠	٨٧.١٢٧	١٠.٧٦٢	٣٩٩	٣١.٨٢٨	١.٩٦	دالة

وهذه النتيجة تنطبق مع الاطار النظري حيث ان اغلب الافراد المراهقين تحدث لديهم تغيرات فسيولوجية في هذه المرحلة وتصبح لديهم طاقة جنسية عالية، فيبحثون عن الجنس الاخر كما يرى ماسلو هناك حاجة للحب والانتماء وبالتالي يحاولون استجداء عواطف الجنس الاخر من اجل الشعور بالاستقرار العاطفي.

الهدف الثاني: التعرف الى استنزاف الانا لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس استنزاف الانا على العينة النهائية والبالغة (٤٠٠) طالب وطالبة ولمعرفة الفروق بين المتوسطين تم حساب القيمة التائية المحسوبة باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة واتضح أن القيمة التائية المحسوبة (٤,٣٩) اكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩) ودلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩) وكما مبين في جدول (١١).

جدول(١١)

القيمة التائية لدلالة الفروق بين المتوسط المحسوب والمتوسط الفرضي لمقياس استنزاف الانا.

عدد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة t المحسوبه	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة ٠.٠٥
٤٠٠	٦٠	٧٣.٦٩٠٠	٩.٣٧٠١	٣٩٩	٢٩.٢١٩	١.٩٦	دالة

تشير النتيجة في الجدول اعلاه الى وجود استنزاف للانا لدى الطلبة وهذه النتيجة تنطبق مع ما اشارة الية نظرية يحدث استنزاف الانا عند الانخراط بفاعلية ضبط النفس، لان افراد عينة البحث يمتلكون قدرة محدودة على ضبط النفس بحكم المرحلة التي هم فيها وهي مرحلة المراهقة حيث يستنزف كثيرا من الانا في الجانب الوجداني (العاطفي) والمعرفي وعدم القدرة على ضبط انفعالاته.

ثالثا : التعرف الى العلاقة بين التسول العاطفي واستنزاف الانا لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

بهدف التعرف إلى طبيعة العلاقة بين التسول العاطفي واستنزاف الانا لدى طلبة المرحلة الاعدادية، عمد الباحث إلى تطبيق معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة البالغة (٤٠٠) طالباً وطالبة على كلا المتغيرين، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (٠.٨٠٩) درجة، وهو أكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط والبالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وكما موضح في جدول (١٢).

جدول(١٢)

قيمة معامل الارتباط بين التسول واستنزاف الانا.

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الاتحراف المعياري	معامل الارتباط	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
التسول لعاطفي	٤٠٠	٨٧.١٢٧	١٠.٧٦٢	٠.٨٠٩	٠.٠٩٨	دالة
استنزاف الانا	٤٠٠	٧٣.٦٩٠٠	٩.٣٧٠١			

وهذا ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين المتغيرين, فكلما زادت درجات الأفراد في مقياس التسول العاطفي يقابلها زيادة في درجاتهم على مقياس استنزاف الانا. وهذه النتيجة تتطابق مع الاطار النظري بأن التسول العاطفي يحتاج الى نزف اكبر من القدرات العقلية والوجدانية والسلوكية مما يتسبب في فقدان طاقة الفرد واسنزاف الانا.

التوصيات : وفقا لنتائج البحث يضع الباحث التوصيات الآتية :

١. الاستفادة من المقاييس التي تم اعتمادها الباحث في هذ البحث بهدف تشخيص الظاهرتين والعمل على معالجتها .

٢. بناء برنامج ارشادي لخفض التسول العاطفي واستنزاف الانا لدى المراهقين من قبل المرشدين التربويين.

كما يمكن وضع مجموعة من المقترحات تتمثل

١. اجراء دراسة ارتباطية عن العلاقة بين التسول العاطفي والدافعية العقلية لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

٢. اجراء دراسة المتغيرين على شريحة اجتماعية اخرى.

Sources and references

- Abdel-Rahman, El-Sayed (1988): **Theories of Developmental Psychology**, Al-Qaher House, Egypt.
- Abu Attia, Siham Darwish (1998**): Principles of Psychological Counseling**, Dar Al-Qalam, Beirut.
- Al-Asmy, Riyad Nayel (2014), Self-compassion and its relationship to some personality traits among a sample of King Khalid University students, **Damascus University Journal, Volume** 30, Issue One.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. **Social and Personality Psychology Compass**, 1(1), 115-128.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource: Assessment, Controversies, Update. **Advances in Experimental Social Psychology**, 54(67).
- Forward, Susan, (2015): **Emotional blackmail, translation and publication**, Jarir Bookstore Saudi Arabia.
- Freud, Sigmund (2015): **Three investigations in sexual theory - sexual life - neurosis, psychosis,** sexual perversion, translated by: George Tarabishi, United Arab Emirates, Madarak Publishing House.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis. **Psychological Bulletin**, 136(4), 495-525.
- Hahm, A. (2011). **Rumination and Aggression: Is Ego Depletion to Blame**?. unpublished Doctor dissertation, California State University, Long Beach.
- Hijazi, Mustafa (2012): **Unlocking the energies of life**: A reading in positive psychology, Enlightenment, Beirut.
- Lyu, R. W., Lai, C., & Liu, J. (2017). The role of ego depletion in goal pursuit: a construal-level perspective. Social Behavior and Personality: an **International Journal, 45(7), 1143-1156**
- Maranges, H. M, & Baumeister, R. F. (2016). Self Control and Ego Depletion. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), **Handbook of Self-regulation: Research,** Theory, and Applications (3rd ed) (pp. 42-61). Guilford Publications.
- Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 29(7), 894-906.
- Muraven, M., Shmueli, D., & Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. **Journal of Personality and Social Psychology**, 91(3), 524.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007): Expressive writing emotional upheavals, and health. In H. S. Friedman & R. C. Silver Eds.), **Foundations of health psychology**. New York, NY: Oxford University Press.
- Pravin, Lawrence (2010): **The Science of Personality, Part Two, translated by: Ayman Muhammad Amer, Muhammad Yahya Al-Rakhawi and Abdel Halim Mahmoud, first edition**, the National Center for Translation, Al-Jazeera, Cairo.
- Rayk, Theodore (2005): **The Psychology of Sexual Relations**, translated by: Thaer Deeb, Dar Al-Mada for Culture and Publishing, Lebanon.

- Schmeichel, B. J., Harmon-Jones, C., & Harmon-Jones, E. (2010). Exercising self-control increases approach motivation. **Journal of Personality and Social Psychology**, 99(1), 162-173.
- Sugar, Haider Karim (2013): Personal Theories, Al-Farahidi House for Publishing and Distribution, Iraq.
- 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**.
- 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.
- Wenzel, M., Zahn, D., Rowland, Z., & Kubiak, T. (2016). The Benefits of Self-Set Goals: Is Ego Depletion Really a Result of Self-Control Failure?. **PloS One**, 11(6), e0157009.
- Zahran, Hamed Abdel Salam, (2005): **Mental Health and Psychotherapy**, Fourth Edition, Cairo, World of Books.

ملحق (١)

مقياس التسول العاطفي بصيغة النهائية

ت	الفقرة	أرفض بشدة	أرفض	موافق	موافق بشدة
١	اجد في التودد للاخرين مكسب للاسترخاء .				
٢	اعمل على كسب مشاعر الاخرين لتحقيق الاهداف التي ابتغيها.				
٣	يتصفح الافراد منهم بعمري مواقع التوصل الاجتماعي لاغراض عاطفية.				
٤	افتقد للاهتمام مما يجعلني ابحث عن من يحتضنني				
٥	اخضع لجميع متطلبات الاخر من اجل التقرب منه عاطفيا				
٦	اهتم بشكلي الخارجي من اجل جذب انتباه الجنس الاخر.				
٧	اشعر بالوحدة حينما لا اجد من اتحدث له عطفياً				
٨	أُسخر كل مهاراتي لا خضاع مشاعر الاخر لي				
٩	استجدائي للعاطفة من اجل ارضاء الاخر				
١٠	اجد من العاطفة وسيلة للحصول على خدمات الاخرين لي				
١١	القيم لا تعني لي شيء امام رغباتي العاطفية				

١٢	**ادعي المرض لجعل المقربين مني يهتمون بي**				
١٣	أحب التوحد مع الناس ومسايرتهم والتوافق معهم				
١٤	**اهتم بالاخرين بداعي لفت انتباههم لي**				
١٥	**الفراغ العاطفي الذي انا فيه يدفعني الى التودد للاخرين**				
١٦	**افضل الارتباط بالذي يستجدي عواطفي من الجنس الاخر.**				
١٧	**اشعر بالاهانة حينما استعطف احدهم ولا يستعطفني.**				
١٨	**استغل مواقع التواصل الاجتماعي في استحواذ قلوب الاخرين لي**				
١٩	**اعمل على ابراز مشاعري من اجل اثبات الوجود امام الاخر**				
٢٠	افضل مشاركة الاخرين بمشاعري العاطفية.				
٢١	تعاملي مع الآخرين عاطفي جداً .				
٢٢	أعتقد أن التعبير العاطفي شيء جيدٌ.				
٢٣	أرغب أن أكون محبوباً في نظر كل من يراني				
٢٤	لا أرى أني مخطئ في استجداء عاطفة الاخرين				
٢٥	التسول العاطفي هو المتعة الحقيقية لي				
٢٦	من السهل عليّ إنكار الذنب .				
٢٧	اعتقد انني اميل الى العواطف اكثر من العقل في الحصول على اشيائي				
٢٨	استطيع تحقيق ان اجد نفسي باستخدام العاطفة اكثر من أي شيء اخر.				

ملحق (٢)

مقياس استنزاف الانا بصيغة النهائية

ت	الفقرة	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي ابداً
١	**اواجه صعوبة في مواصلة أي عمل اقوم به**				
٢	**انسحب من النشاطات المدرسية التي تتطلب جهدا كبيراً**				
٣	**انا مفعم بالطاقة الحيوية**				

٤	**اشعر اني منهك دون أي سبب.**				
٥	**اتابع تنفيذ الخطط التي اضعها لنفسي**				
٦	**يمكنني القيام باعمالي في وقتها المحدد**				
٧	**افضل الاسترخاء قبل القيام باي عمل**				
٨	**اشعر ان طاقتي لا تمكنني من القيام بمهام دراسية متعددة**				
٩	**اعتقد ان تفكيري مشتت**				
١٠	**اجد صعوبة في فهم القضايه التي تتطلب تفكيرا عالي**				
١١	**ابذل جهدا كبيرا من الانتباه على ابسط الاعمال**				
١٢	**ارى ان غير قادر على تحمل المواقف الغامضة**				
١٣	**يصيبني شرود ذهني عند القيام بالمهام الدراسية**				
١٤	**افقد انتباهي عند اي منجز اقوم به**				
١٥	**اجد صعوبة في تذكر المعلومات عند اداء الامتحان**				
١٦	**اتنازل عن اهدافي بسهولة**				
١٧	**اتجنب المواقف التي تتطلب تفكيرا عالي**				
١٨	**اشعر ان صبري ينفذ عند عدم تحقيق مهامي بسرعة**				
١٩	**ارى اني غير قادر على ضبط سلوكي في جميع المواقف**				
٢٠	اجد صعوبة في التخلص من المشاعر السلبية				
٢١	تصدر مني سلوكيات غير لائقة بحق الاخرين				
٢٢	انهزم بسهولة عند مناقشة الاخرين لي				
٢٣	استطيع ان ابقى هادئ في اصعب الظروف				
٢٤	اعتقد ان النجاح امر صعب لا يمكن تحقيقه				