



كلية التربية للعلوم الانسانية
College of Education for Human Sciences

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

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

ARTICLE INFO

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.iq

E-mail : adxxx@tu.edu.iq

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

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.28.7.2021.18>

التسول العاطفي وعلاقتها باستنزاف الانا لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

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

الخلاصة:

استهدف البحث الحالي التعرف الى

1. التسول العاطفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية .
2. استنزاف الانا لدى طلبة المرحلة الاعدادية .
3. العلاقة بين التسول العاطفي واستنزاف الانا لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

ولتحقيق هذه الاهداف عمد الباحث الى اختيار عينة من طلبة مديرية تربية القادسية بلغت (400) طالب وطالبة للعام الدراسي 2019 - 2020 اختيروا بالطريقة العشوائية ذات الاسلوب المتناسب وبعدها تم بناء مقياس التسول العاطفي بالاستناد الى تعريف الباحث والدراسات المشابهة والادب النظري متكونه من (20) فقرة ؛ بينما تم بناء مقياس استنزاف الانا بالاستناد الى تعريف هاكر واخرين ونظريتهم ويتكون المقياس من (30) 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 واطهرت 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 ايداءً من العنف الجسدي، لأنه يترك أثراً واضح في وجدان الطرف الاخر، بسبب الاهمال النفسي وهو ما يعرف في علم النفس بانخفاض تقدير الذات (فوروارد، 2015: 45).

فالعلاقة بين التسول العاطفي والتأثيرات السلبية على الطلبة تبدو كبيرة ، إذ أن التسول العاطفي مرتبط باستنزاف الانا، الذي يؤدي الى فقدان الفرد للقدره 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 بطاقتهم 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، إذ 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 والعزلة 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, 1998:405).

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 ادماغنا , 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 , 2012 :

(108).

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 وكأنه (العورة النفسية) للفرد فمن السهل

على الفرد الكشف عن مفهوم الذات الواقعي والمدرک والاجتماعي والمثالي دون اللجوء الى حيل الدفاع او استخدام سلوكيات منحرفة كالتحرش والاعتصاب من جهة او الكبت على مشاعرهم من جهة اخرى (زهران, 2005, : 73).

فعندما يحول الناس مشاعرهم وأفكارهم حول التجارب العاطفية إلى اللغة المنطوقة ، فإن صحتهم البدنية والعقلية غالباً 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 بينباكر 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 بينباكر من هذا البحث ان للانفتاح على الاخرين والثقة بهم قوة علاجية (برافين, 2010 : 306-317).

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 ويومستر وشمولي ومورافين (Tice, Baumeister, Shmueli & Muraven, 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 هدياً مفاجئاً 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 فعلاً 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 الأنا ومنها الطبيعة المستنزفة للتفاعلات بين الأشخاص. وهذا الذي أشارت له دراسة فاس واخرون (Vohs et . at, 2005) ان الأفراد 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 أهمية البحث الحالي بشكل اكبر وهي تتناول شريحة كبيرة ومهمة من شرائح المجتمع وخاصة وان هذه الشريحة تمر بفترة من التغيرات السلوكية والسيولوجية 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 الأنا من اجل تحقيق المسار المعرفي الذي تطمح له هذه الشريحة فضلا عن الأهمية النظرية والتطبيقية لهذا البحث والمتمثلة:

1. توفير مقياسين جديدين للتسول العاطفي واستنزاف الأنا 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.

2. تأخذ هذه الدراسة أهميتها من كونها تُعنى بهذه المتغيرات في مرحلة المراهقة إذ تعد مرحلة مهمة في بناء شخصيات طلبتها.

3. تتضح أهمية الدراسة من قيمة وأهمية هذه المتغيرات من الوجهة التربوية والنفسية والعلمية مما تعطي إضافة علمية جديدة في إثراء الحقل النفسى والمعرفية بالمعلومات والكشف عن العلاقة الارتباطية بينهما تبعا لبعض المتغيرات التي يتناولها البحث الحالي

اهداف البحث.

يهدف البحث الحالي التعرف الى

1. التسول العاطفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

2. استنزاف الأنا لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

3. العلاقة بين التسول العاطفي واستنزاف الأنا 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 (2019-2020).

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

وتحدد مقياس استنزاف الانا اجرائياً: 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 ، 2005 : 29).

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، 2015: 49) وبوسعنا الافتراض ان هذه القوى النفسية تجعل الدافع الغريزي الجنسي ضمن حدود معينه يكون

فيها سوياً، أما إذا نمت هذه القوى النفسية لدى الفرد مبكراً قبل أن يبلغ الدافع الغريزي الجنسي كامل قوته، فأنها في أرجح الظن هي التي ترسم له مسار تطوره.

ويرى ادلر أن الشعور بالنقص هو حالة لدى عامة الأفراد وليست إشارة إلى اضطراب نفسي وعد ادلر مشاعر النقص هي أساس كل نشاط إنساني وهو ناتج عن محاولات الفرد المختلفة بقصد تعويض هذا النقص سواء أكان هذا النقص حقيقياً أو متوهماً فإن الفرد يحاول جاهداً تحقيق أعلى درجات العاطفة من خلال التسول من الآخرين بسبب الإهمال الزائد الذي قد يتعرض له الفرد خلال فترة طفولته فتتسم طفولته بانعدام الحب والطمأنينة فيلتجئ إلى العالم الخارجي من أجل تعويض هذا النقص (سكر، 2013: 73-74). وبناءً على هذا فإن التسول العاطفي يأتي من أجل تعويض النقص العاطفي الذي تعرض له الفرد خلال مراحل سابقة.

وقد يتفق بولبي مع ما طرحه ادلر حيث أشار بولبي أن الأطفال في مرحلة الاعتمادية الإنسانية يحتاجون إلى إثبات مستلزمات تربيهم مرتبطين بشكل قوي مع والديهم ويجب أن يقتربوا فيما سماه بولبي سلوكيات الارتباط كالإشارات والإيماءات التي تبقى وتحافظ على استمرار الاقتراب المكاني للشخص القائم على الرعاية وهذا السلوك يولد الحب والاهتمام بالطفل وهذا يزود الطفل لاحقاً بحياة صحية أما الأطفال الذين تعرضوا في طفولتهم إلى الانفصال والحرمان قد يعانون من تكوين علاقات مع الآخرين بشكل صحيح لأنهم فقدوا فرصتهم في تنمية قدراتهم على تكوين روابط عاطفية خلال مرحلة المراهقة وتبقى علاقاتهم سطحية وضحلة عندما يصلوا إلى سن الرشد (عبدالرحمن، 1988: 63).

بالتالي يمكن القول بأن التسول العاطفي هو حالة من اللاتوازن بين الفرد من جهة والمثيرات الخارجية من جهة أخرى، مما يؤدي إلى 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 والفسولوجي والمعرفي والسلوكي، فعادة يصاحب عملية الاستجداء العاطفي الكثير من العمليات الفسيولوجية منها زيادة ضربات القلب وتوتر العضلات وزيادة إفراز العرق ومعدل التنفس؛ والطبيعة المشتركة بين الجنسين تجعلهم غير مكتملين إلا في علاقة تربطهما معاً وهذه الحاجة تأتي من أجل تلبية بعض الحاجات النفسية (الثوابي، القيسي، 2014: 66) وشعور الفرد اتجاه الأشياء لا يتوقف عند حدود عاطفته اتجاه الجنس الآخر بل يتعداها إلى ما يرتبط به من أشخاص وأشياء أخرى لا سيما أن وسيلة الاستجداء تحقق له غاياته وحاجاته النفسية فمثلاً الطالب يستدعي عاطفة المدرس من أجل الحصول على بعض الدرجات وهكذا. فالانفعالات تنتقل عن طريق العدوى من موضوعها الحقيقي .

ثانياً: استنزاف الينا 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 مجالاً ضيقاً لمفهوم الطاقة التي اشار لها فرويد غير ان بومستر اول من اعطى دليلاً تجريبياً عن مفهوم استنزاف الينا (Baumeister & Voh, 2016: 69).

ويشار ان عملية استنزاف الينا حالة يكون فيها الافراد اقل قدرة على ضبط النفس بعد بذلهم جهداً مسبقاً من ضبط النفس، والبعض يرى حالة من النقل في الموارد التنظيمية الذاتية وهذا المورد يشكل جزء من الذات، وقد اشار مورافين وبايو ميستر (Baumeister & Moravian, 2000) ان الذات تمتلك قدرًا 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 الينا 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 الكثير من وجهات النظر المختلفة في تفسير مفهوم استنزاف الينا وقد اشارت فرضية الحفظ لمورفين وزملائه (Muraven. At. Et, 2006) هناك نوعين من الاستنزاف احدهما يكون: استنزافاً كلياً حيث يكون الفرد غير قادر على التحكم بنفسه. 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 الينا 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 تصوراً بان استنزاف الينا 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 الينا نتيجة الى ضعف اداء مهمة ضبط النفس وهو يحدد القدرة على سيطرة الفرد على ردود افعاله السائدة وبمجرد ان تتناقص هذه القوة فان 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 مهيمنة 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 (1: Wenzel, 2016) 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 عليه 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 التأثيرات 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 والفسولوجي (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 وصفاً دقيقاً " لا سيما وان دراسة أية ظاهرة أو مشكلة تتطلب أولاً وقبل كل شيء وصفاً لهذه الظاهرة وتحديد كمي أو كيفياً.

اولاً: 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 (2019-2020) والبالغ عددهم (4496) طالبا وطالبة بواقع (1589) طالباً ، وبواقع (2907) طالبة وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)مجتمع البحث بحسب المدارس.

ت	مدارس البنات	العدد	ت	مدارس البنات	العدد	مدارس البنين	العدد
1	اعدادية صنعاء	183	13	اعدادية الكوثر	142	اعدادية الجمهورية	98
2	اعدادية العروبة	292	14	اعدادية الفاضلات	111	اعدادية ابن النفيس	140
3	اعدادية دمشق	265	15	ثانوية بلقيس	121	اعدادية ابي تراب	178
4	اعدادية قتيبة	181	16	ثانوية السنبله	74	اعدادية الجواهري	160
5	اعدادية الطليعة	218	17	ثانوية الجنائن المعلقة	67	اعدادية الثقلين	113
6	اعدادية الفردوس	293	18	ثانوية المتميزات	101	اعدادية الغدير	138
7	اعدادية الرباب	188				اعدادية النقوق	155
8	اعدادية الديوانية	118				اعدادية الديوانية	202
9	اعدادية الحوراء	240				اعدادية المركزية	207
10	اعدادية السرور	189				اعدادية الكرامة	217
11	اعدادية النور	179				اعدادية الزيتون	171
12	اعدادية ميسلون	245				ثانوية المتميزين	120
	المجموع	3207				المجموع	1899
	المجموع الكلي	5106					

ثانياً: عينة البحث.

تم اختيار عينة عشوائية لعدد من المدارس والبالغ عددهم (8) بواقع (4) مدارس من الذكور ومثلها من الاناث؛ بعد ذلك تم اختيار عينة من (400) طالب وطالبة مماثلة للمجتمع الاصلي وقد اعتمد على الطريقة العشوائية ذات الأسلوب المتساوي، ووفقا لذلك اشتملت نسبة (8%) تقريبا من المجتمع الاصلي وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

عينة البحث حسب المدارس.

ت	اسم مدارس البنين	العدد	اسم مدارس البنات	العدد
1	اعدادية صنعاء	50	اعدادية الثقليين	50
2	اعدادية الطليعة	50	اعدادية الغدير	50
3	ثانوية بلقيس	50	اعدادية الكرامة	50
4	ثانوية المتميزات	50	ثانوية المتميزين	50
المجموع		200	المجموع	200
المجموع الكلي		400		

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 (30) فقرة ، ووضعت له بدائل (موافق بشدة ، موافق ، ارفض بشدة ، ارفض) تعطى لها الاوزان (4 ، 3 ، 2 ، 1) لل فقرات التي تسير باتجاه المقياس وبالعكس لل فقرات 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 (8) فقرات وامام كل فقرة اربع بدائل هي (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي ابداء) وتعطى لها الاوزان (4، 3، 2، 1) على التوالي.

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

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

1.الصدق الظاهري

وبعد ان تم صياغة الفقرات وتنظيم الاستبانة بصورتها الاولية لمقياس التسول العاطفي، وتبني مقياس الشفقة بالذات، تم عرض المقياسين على (14) 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 (83%) 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 (3) و (4) وفي ضوء ارائهم وملاحظاتهم تم قبول جميع الفقرات .

الجدول (3)

قيم كا² المحسوبة والنسب المئوية لآراء المحكمين على استبانة التسول العاطفي.

مستوى الدلالة	قيمة كا ²		النسبة المئوية	غير الموافقين	الموافقون	تسلسل الفقرات	عدد الفقرات
	الجدولية	المحسوبة					
داله	3,84	12	%100	-	12	1، 2، 4، 7، 9، 11، 12، 18، 19، 28،	28
داله		8.33	%92	1	11	3، 5، 6، 10، 13، 14، 16، 17، 20، 26،	
داله		5,33	%85	2	10	8، 15، 21، 22، 23، 24، 27، 29، 30،	

جدول (4)

قيم كا² المحسوبة والنسب المئوية لآراء المحكمين على استبانة استنزاف الانا

النسبة المئوية	قيمة كا ²		اراء المحكمين		الفقرات	الابعاد
	الجدولية	المحسوبة	موافق	غير موافق		
% 100	3,84	12	-	12	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8	الجسمي
% 100		12	-	12	1، 2، 5، 6، 7، 8	العقلي
%92		8.33	1	11	3، 4	
% 100		12	-	12	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8	النفسي

2. التحليل الاحصائي الفقرات (صدق البناء).

اعتمد الباحث اسلوب العينتين الطرفيتين وبعد بتطبيق المقياس على عينة بلغت (400) طالب وطالبة، عمل على جمع الدرجات وترتيبها تصاعدياً ، ثم سحب 27% من الاجابات التي تمثل الدرجات العليا (108) استمارة ، و 27% من الاجابات التي تمثل الدرجات الدنيا (108) 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 (1.96) عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (214) واتضح من خلال نتيجة التحليل الاحصائي ان جميع فقرات التسول العاطفي دالة عدى الفقرة (13)، (22)، بينما كانت جميع فقرات الشفقة بالذات مميزة وجدول (5) و(6) يوضح ذلك.

جدول (5)

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

مستوى الدلالة 0,05	قيمة t المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	5.645	1.261	2.851	0.6761	3.638	1
دالة	4.124	1.208	2.842	0.812	3.444	2
دالة	4.291	1.248	2.740	0.851	3.388	3
دالة	6.538	1.271	2.657	0.760	3.601	4
دالة	7.423	1.1905	2.7221	0.694	3.722	5
دالة	9.852	1.2564	2.5277	0.476	3.814	6
دالة	5.640	1.2831	2.657	0.837	3.509	7
دالة	5.507	1.264	2.731	0.867	3.564	8
دالة	5.511	1.243	2.796	0.773	3.592	9
دالة	6.958	1.297	2.666	0.7444	3.685	10
دالة	7.153	1.0045	2	1.1042	3.0275	11
دالة	6.195	1.237	2.759	0.718	3.629	12
غير دالة	1.631	1.187	3.009	1.036	3.305	13
دالة	5.852	1.240	2.740	0.774	3.583	14
دالة	6.999	1.283	2.5833	0.723	3.592	15
دالة	5.119	1.172	2.990	0.598	3.657	16
دالة	7.5200	1.254	2.657	0.647	3.694	17
دالة	5.197	1.191	2.898	0.745	3.620	18
دالة	7.187	1.235	2.620	0.731	3.629	19
دالة	5.701	1.2100	2.777	0.738	3.574	20
دالة	2.567	1.195	2.805	1.028	3.231	21
غير دالة	1.252	1.054	2.9907	1.137	3.233	22
دالة	6.068	1.217	2.703	0.7766	3.564	23
دالة	6.191	1.158	2.851	0.731	3.685	24
دالة	3.589	1.218	2.638	1.044	3.222	25
دالة	4.684	1.170	2.888	0.824	3.555	26
دالة	7.244	1.169	2.657	0.693	3.620	27
داله	3.1287	1.1342	2.4036	1.1064	2.8807	28
دالة	5.957	1.273	2.611	0.880	3.518	29
دالة	4.587	1.263	2.8611	0.846	3.555	30

جدول (6)

معاملات تمييز فقرات استنزاف الانا بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

مستوى الدلالة 0,05	قيمة t المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.712	1.255	2.453	1.1460	2.9351	1
دالة	6.489	1.174	2.7222	0.7820	3.6203	2
دالة	6.307	1.200	2.583	0.8143	3.4813	3
دالة	2.862	1.225	2.546	1.1100	3.0370	4
دالة	6.034	1.238	2.7129	0.7868	3.5833	5
دالة	5.603	1.217	2.648	0.8910	3.4814	6
دالة	4.986	1.241	2.638	0.8736	3.3888	7
دالة	8.821	1.209	2.425	0.7293	3.6388	8
دالة	8.958	1.2517	2.388	0.7612	3.6666	9
دالة	3.251	1.248	2.537	1.0688	3.0833	10
دالة	9.381	1.2240	2.342	0.740	3.648	11
دالة	5.266	1.281	2.6111	0.9300	3.435	12
دالة	8.300	1.256	2.462	0.7753	3.657	13
دالة	9.947	1.217	2.351	0.6871	3.7037	14
دالة	8.378	1.264	2.518	0.6898	3.6944	15
دالة	6.973	1.218	2.462	0.8137	3.462	16
دالة	8.744	1.214	2.398	0.7226	3.601	17
دالة	9.087	1.231	2.416	0.6720	3.657	18
دالة	7.237	1.203	2.518	0.8132	3.546	19
دالة	7.341	1.209	2.435	0.8371	3.4907	20
دالة	2.072	1.277	2.648	1.1513	3.0370	21
دالة	2.829	1.168	2.712	1.1035	3.185	22
دالة	5.508	1.182	2.675	0.9221	3.490	23
دالة	4.927	1.282	2.592	0.9431	3.370	24

أ. التجانس الداخلي.

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

1. أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس. ولحساب معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة الدرجة الكلية للمقياسين، تم اعتماد معامل ارتباط بيرسون حيث تبين ان جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً لكلا المقياسين عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (248) كون القيم المحسوبة لمعامل الارتباط اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,12) وكما مبين في جدول (7) و(8).

(7)

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

ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة 0,05	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.354	دالة	15	0.5104	دالة
2	0.444	دالة	16	0.398	دالة
3	0.667	دالة	17	0.4507	دالة
4	0.543	دالة	18	0.4810	دالة
5	0.398	دالة	19	0.4556	دالة
6	0.555	دالة	20	0.3622	دالة
7	0.2955	دالة	21	0.5112	دالة
8	0.402	دالة	22	0.459	دالة
9	0.3994	دالة	23	0.4007	دالة
10	0.3405	دالة	24	0.5003	دالة
11	0.5061	دالة	25	0,55501	دالة
12	0,2988	دالة	26	0.6100	دالة
13	0.40012	دالة	27	0.2877	دالة
14	0,510	دالة	28	0,6660	دالة

جدول (8)

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

الليظة العقلية- التوحد المفرط		الحس الإنساني المشترك		اللطف بالذات - انتقاد الذات	
معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.3401	1	0.5100	1	0.3302	1
0.4590	2	0.6502	2	0.559	2
0.3103	3	0.5609	3	0.2402	3
0.5011	4	0.3152	4	0.446	4
0.3954	5	0.3004	5	0.2570	5
0.4103	6	0.3932	6	0.3022	6
0.303	7	0.504	7	0.4920	7
0.3907	8	0.2944	8	0.3411	8

2. 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 إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) إذ تبلغ القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0,098).

جدول (9)

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	0,05
1	0,387	1	0,3135	دالة
2	0,485	2	0,368	دالة
3	0,43623	3	0,3639	دالة
4	0,271	4	0,347	دالة
5	0,344	5	0,4049	دالة
6	0,400	6	0,4753	دالة
7	0,443	7	0,3920	دالة
8	0,446	8	0,4088	دالة

3- أسلوب ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس : استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل مجال بالدرجة الكلية لمقياسها هي (0,818) المجال الجسمي و(0,832) المجال العقلي و(0,773) المجال النفسي؛ وجميعها دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398).

• الثبات :

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 (30) طالبا وطالبة بالتساوي، وبعد مرور أسبوعان من التطبيق الأول للمقياس قام الباحث بإعادة تطبيق المقياسين مرة أخرى وعلى العينة ذاتها بعد اسبوعان ، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني، ظهرت قيمة الثبات لمقياس التسول العاطفي (0,8011) بينما بلغت درجة الثبات لمقياس استنزاف الانا (0,84) . بعد ذلك استخدم الباحث طريقة معامل ألفا كرونباخ وقد اعتمدت جميع استمارات عينة التحليل الاحصائي، وقد بلغ معامل الثبات لمقياس التسول العاطفي (0.84401) بينما بلغت درجة الثبات لمقياس استنزاف الانا (0,831) 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 (400) طالباً وطالبة ومن خلال مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) إذ كانت القيم التائية المحسوبة (31.828) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) وباتجاه المتوسط المحسوب وكما مبين في جدول (10) .

جدول (10)

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

عدد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة t المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
400	70	87.127	10.762	399	31.828	1.96	0,05

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 (400) طالب وطالبة ولمعرفة الفروق بين المتوسطين تم حساب القيمة التائية المحسوبة باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة واتضح أن القيمة التائية المحسوبة (4,39) اكبر من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) ودلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (299) وكما مبين في جدول (11).

جدول(11)

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

عدد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة t المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
400	60	73.6900	9.3701	399	29.219	1.96	0.05

تشير النتيجة في الجدول اعلاه الى وجود استنزاف للانا لدى الطلبة وهذه النتيجة تنطبق مع ما اشارت اليه 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.

يهدف 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 (400) طالباً وطالبة على كلا المتغيرين، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (0.809) درجة، وهو أكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط والبالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0,05) وكما موضح في جدول (12).

جدول(12)

قيمة معامل الارتباط بين التسول واستنزاف الانا.

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
التسول لعاطفي	400	87.127	10.762	0.809	0.098	دالة
استنزاف الانا	400	73.6900	9.3701			

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 نرف اكبر من القدرات العقلية والوجدانية والسلوكية مما يتسبب في فقدان طاقة الفرد واستنزاف الانا.

التوصيات : وفقا لنتائج البحث يضع الباحث التوصيات الآتية :

1. الاستفادة من المقاييس التي تم اعتمادها الباحث في هذ البحث بهدف تشخيص الظاهرتين والعمل على معالجتها .
2. بناء برنامج ارشادي لخفض التسول العاطفي واستنزاف الانا لدى المراهقين من قبل المرشدين التربويين.

كما يمكن وضع مجموعة من المقترحات تتمثل

1. اجراء دراسة ارتباطية عن العلاقة بين التسول العاطفي والدافعية العقلية لدى طلبة المرحلة الاعدادية .
2. 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 (1)

مقياس التسول العاطفي بصيغة النهائية

ت	الفقرة	أرفض بشدة	أرفض	أوافق	أوافق بشدة
1	اجد في التودد للآخرين مكسب للاسترخاء .				
2	اعمل على كسب مشاعر الآخرين لتحقيق الاهداف التي ابغيتها.				
3	يتصفح الافراد منهم بعمرى مواقع التوصل الاجتماعي لاغراض عاطفية.				
4	افتقد للاهتمام مما يجعلني ابحت عن من يحتضنني				
5	اخضع لجميع متطلبات الاخر من اجل التقرب منه عاطفيا				
6	اهتم بشكلي الخارجي من اجل جذب انتباه الجنس الاخر.				
7	اشعر بالوحدة حينما لا اجد من اتحدث له عطفياً				
8	أسخر كل مهاراتي لا خضاع مشاعر الاخر لي				
9	استجديني للعاطفة من اجل ارضاء الاخر				
10	اجد من العاطفة وسيلة للحصول على خدمات الآخرين لي				
11	القيم لا تعني لي شيء امام رغباتي العاطفية				

				ادعي المرض لجعل المقربين مني يهتمون بي	12
				أحب التوحد مع الناس ومسايرتهم والتوافق معهم	13
				اهتم بالآخرين بداعي لفت انتباههم لي	14
				الفراغ العاطفي الذي انا فيه يدفعني الى التودد لآخرين	15
				افضل الارتباط بالذي يستجدي عواطفى من الجنس الاخر.	16
				اشعر بالاهانة حينما استعطف احدهم ولا يستعطفني.	17
				استغل مواقع التواصل الاجتماعي في استحواذ قلوب الاخرين لي	18
				اعمل على ابراز مشاعري من اجل اثبات الوجود امام الاخر	19
				افضل مشاركة الاخرين بمشاعري العاطفية.	20
				تعاملتي مع الآخرين عاطفي جداً .	21
				أعتقد أن التعبير العاطفي شيء جيد.	22
				أرغب أن أكون محبوباً في نظر كل من يراني	23
				لا أرى أنني مخطئ في استجداء عاطفة الاخرين	24
				التسول العاطفي هو المتعة الحقيقية لي	25
				من السهل عليّ إنكار الذنب .	26
				اعتقد انني اميل الى العواطف اكثر من العقل في الحصول على اشياي	27
				استطيع تحقيق ان اجد نفسي باستخدام العاطفة اكثر من أي شيء اخر.	28

ملحق (2)

مقياس استنزاف الانا بصيغة النهائية

ت	الفقرة	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي ابداً
1	اواجه صعوبة في مواصلة أي عمل اقوم به				
2	انسحب من النشاطات المدرسية التي تتطلب جهداً كبيراً				
3	انا مفعم بالطاقة الحيوية				

				اشعر اني منهك دون أي سبب.	4
				اتابع تنفيذ الخطط التي اضعتها لنفسي	5
				يمكنني القيام باعمالي في وقتها المحدد	6
				افضل الاسترخاء قبل القيام باي عمل	7
				اشعر ان طاقتي لا تمكنني من القيام بمهام دراسية متعددة	8
				اعتقد ان تفكيري مشتت	9
				اجد صعوبة في فهم القضايا التي تتطلب تفكيراً عالي	10
				ابدل جهداً كبيراً من الانتباه على ايسر الاعمال	11
				ارى ان غير قادر على تحمل المواقف الغامضة	12
				يصيبني شرود ذهني عند القيام بالمهام الدراسية	13
				افقد انتباهي عند اي منجز اقوم به	14
				اجد صعوبة في تذكر المعلومات عند اداء الامتحان	15
				اتنازل عن اهدافي بسهولة	16
				اتجنب المواقف التي تتطلب تفكيراً عالي	17
				اشعر ان صبري ينفذ عند عدم تحقيق مهماتي بسرعة	18
				ارى اني غير قادر على ضبط سلوكي في جميع المواقف	19
				اجد صعوبة في التخلص من المشاعر السلبية	20
				تصدر مني سلوكيات غير لائقة بحق الآخرين	21
				انهزم بسهولة عند مناقشة الآخرين لي	22
				استطيع ان ابقى هادئ في اصعب الظروف	23
				اعتقد ان النجاح امر صعب لا يمكن تحقيقه	24