استنزاف الانا لدى اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة

أ.م.د. هبه مناضل عبد الحسين العبيدي
hiba.edbs@uomustansiriyah.edu.iq
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

الملخص

استهدف البحث الحالي التعرف على:

١- مستوى استنزاف الانا لدى اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة.

٢- مستوى استنزاف الانا لدى اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة وفق متغير الجنس (اباء – امهات).

تالفت عينة البحث الحالي من (٢٠٠) اب وام من اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة في معهد (النور للمكفوفين، السعادة للمعاقين حركيا، بابليون لاطفال التوحد، االازدهار للمعاقين سمعيا، مدرسة الحنين لذوي صعوبات التعلم) في بغداد الرصافة الاولى والكرخ الاولى، قامت الباحثة باعداد مقياس استنزاف الانا وفق نظرية باوميستر(Baumeister1998) لاستنزاف الانا، حيث اعدت (٣٠) فقرة لقياس استنزاف الانا مكونة من خمسة مجالات كل مجال مكون من (٦) فقرات، المجال الاول (الجهد) والمجال الثاني (الاداء) والمجال الثالث (صعوبة المهمة) والمجال الرابع (القدرة على ضبط الذات) والمجال الخامس (الشعور بالاستنزاف)، وقد استخرجت الباحثة للمقياس الخصائص السايكومترية المتمثلة بالصدق والثبات وبعد اجراء العمليات الاحصائية المناسبة اشارت نتائج البحث الى ما ياتي :

١- يعاني اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة من استنزاف للانا .

٢- توجد فروق ذات دلالة أحصائية في استنزاف الانا لدى اولياء الامور ذوي الاحتياجات الخاصة وفق متغير الجنس ولصالح متوسط الامهات حيث ان الاباء أكثر صمود نفسي من الامهات وان الامهات اكثر استنزاف للانا .

الكلمات المفتاحية: استنزاف، الانا، اولياء امور، احتياجات خاصة.

Ego Depletion Among Parents of Children with Special Needs

Asst. Prof. Dr.Hiba Munadil Abdul-Hussein Al-Obaidi
Al-Mustansiriya University / College of Basic Education

Abstract

The current research aimed to identify:

1. The level of ego depletion among parents of children with special needs.

2. The level of ego depletion among parents of children with special needs according to the gender variable (fathers – mothers).

The sample of the current research consisted of (200) fathers and mothers of parents of people with special needs in the Institute (Al-Noor ، Babylon for Autism، Al-Saada for the Physically Disabled،for the Blind Al-Hanin School for Learning ،Al-Amal for the Hearing Impaired Al-Rusafa I and Al-Karkh I. The researcher ،Difficulties) in Baghdad prepared a scale of ego depletion according to Baumeister's theory where she prepared (30) ،(Baumeister 1998) for ego depletion each ، it consists of five fields،paragraphs. To measure ego depletion the second field ، the first field (effort)،field consisting of (6) paragraphs the fourth field (the ، the third field (difficulty of the task)،(performance) and the fifth field (feeling of depletion). The ،ability to control oneself) ،researcher extracted the psychometric properties of the scale and after conducting the ،represented by validity and reliability the research results indicated the ،appropriate statistical operations following:

1- Parents of children with special needs suffer from ego depletion.

2- There are statistically significant differences in ego depletion among ،parents of children with special needs according to the gender variable as mothers are more ego depleted.،in favor of the average mothers

Keywords: Ego depletion، parents، special needs.

الفصل الاول (التعريف بالبحث)

مشكلة البحث :

ان عملية تربية ورعاية أطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة تمر بضغوطات و صعوبات كثيرة نظراً للمتطلبات والاحتياجات المتكررة سواء على الجانب النفسي، والجانب

الصحي،والجانب المعرفي، والجوانب المتعلقة بالحياة اليومية الأخرى التي يتميز بها الأطفال ذو الاحتياجات الخاصة والتي تسند بصفة مباشرة الى الوالدان، والذين يكونوا غير مؤهلين تربويا ونفسيا وصحيا برعاية هذه الفئة وغير قادرين على تمكين هذه الفئة من الاندماج الاجتماعي مما يدفع بهم إلى بذل المزيد من الجهد بغية مساعدة أطفالهم (عبدالحميد، ٢٠١٤:٢)، لعل ولادة طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة يعد في طليعة هذه الأسباب التي تؤدي الى استنزاف الانا لاولياء الامور والتي لها انعكاسات نفسية خطيرة تتمثل بأزمة يمر بها الفرد وإن انعكاساتها متعددة ومختلفة. تشتمل جوانب الحياة الاجتماعية والنفسية والثقافية والاقتصادية، والنفس حينما تتاثر فتتجرد من نوازعها الانسانية وخصوصية قيمها (مبارك، ٢٠٠٧:٤)، ومع اتساع الهوة بين ما يطلبه هؤلاء الأطفال من احتياجات ورعاية وما يقدمه الوالدين لمساعدتهم وفي ظل هذه الوضعية اصبح الوالدان يجدون صعوبة في أداء مهامهم على أكمل وجه، ولاسيما إذا كان لديهم أطفال آخرون ولديهم وظائف ومشاغل مما يؤدي وبصورة مستمرة الى بذل المزيد من الجهد واستنزاف للانا (رشوان، ٢٠٠٦:٩٤) حيث ان استنزاف الانا ينبع من افتراض أن الافراد يمتلكون قدرة ضعيفة على السيطرةوالتحكم في ذواتهم (Vohs& Baumeister, 2007:116)، فيحتاج الفرد الى وجود طاقة نفسية حتى يواجهها، مما يؤثر استنزاف الانا على تفكير الفرد وسلوكه ويؤدي الى تناقص هذه الطاقة مما تجعل الفرد لا يسيطر على ذاته ومن ثم حدوث العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية والضغوط والتوترات والصراعات (Baumeister, 1998:32) ، وعندما يفشل الفرد في ضبط ذاته يؤدي ذلك الى احتمالية انحرافه بتصرفاته وسلوكياته عما هو سائد ومألوف في مجتمعه، فيحدث لديه استنزاف الأنا الذي قد يجعل منه فرداً غير سوي(Kassin, 2001:49) ، وتعتمد قدرات ضبط الذات على مورد محدود شبيه بالطاقة والذي عند استعماله بصورة متكررة يسعى الجسم والدماغ إلى الحفاظ عليه، ان هذا المورد يمكن ان ينضب بعد الاستعمال المكثف، ولكن يتم تقويته ايضا مع الاستعمال الممتد بمرور الوقت، مثل العضلات (Muraven, 2006:154)، وبناء على ما سبق تتضح مشكلة البحث الحالي في الاجابة على التساؤل الآتي :

- ما مستوى استنزاف الانا لدى اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة ؟

اهمية البحث :

ترتبط حالة إستنزاف الانا بفكرة المدخلات المحدودة للفرد التي يمكن أن تنفد عند قيام الذات بوظائفها التنفيذية فيؤدي الى إنخفاض طاقة الأنا تدريجيا، حيث أغلب المهام التي تقوم بها الذات تكون مصادرها محدودة وقابلة للإستنزاف (Baumeister, 1998:123)، ويقوم استنزاف الأنا على افتراض اساسه "أن الافراد لديهم قدرات محدودة في ضبط. ذواتهم، وتنظيم الذات، والإختيار ، والإرادة،والعمليات المعرفية، والإجتماعية" (Subramanian, 2011:10)، كما ينتج

الاستنزاف من الصراع بين الحب والكراهية حيث يفقد الفرد ثقته في نفسه وتختل صورة ذاته في عينه فينخفض تقديرها عندها. يتعرض الفرد للإصابة بالكثير من المشكلات الانفعالية والنفسية، (العاسمي، ٢٠١٢:١٩)، كما أن استنزاف الأنا يؤدي إلى زيادة متنوعة في السلوك السلبي للأفراد، بما في ذلك العمل واتمام الواجبات الموكلة الى الفرد بشكل أقل ابداعا وتميزا، والتأجيل في اتخاذ القرارات، وجمع موارد ومصادر أقل لمهمة معينة، ويستسلم الشخص المستنزف بسرعة أكبر في المهام الصعبة (Baumeister&Vohs , 2016:45) .

أشارت دراسة (Muraven& Baumeister،2000) إلى أن استنزاف الأنا حالة تقلص موارد ضبط الذات، عندما لا يستطيع الفرد أو لا ينجح في تنفيذ المزيد من السيطرة والتحكم في الذات بنجاح، وأشارت دراسة (Dickhauser:2013) الى أن تدهور الأنا يؤثر بشكل واضح على الأنشطة الفكرية ذات المستوى الأعلى، اذ لا يضعف استنزاف الأنا العمليات المعرفية البسيطة بشكل كبير، مثل الحفظ على ظهر القلب والاستشهاد بالمعرفة العامة ولكنه يضعف الإدراك والجهد والأداء والتفكير المنطقي (Dickhauser, 2013:68)، وأشارت دراسة (ستيل ٢٠١٦) الى أن التأثير السلبي لاستنزاف الأنا واسع النطاق ويؤدي إلى عجز في المهام اليومية، ونظراً إلى أن عدة مهام مثل قمع المشاعر، والتحكم في الانتباه، والأنشطة اليومية الاخرى تؤدي إلى استنفاد الأنا، فمن الأهمية فهم الآثار المترتبة على الأنشطة اليومية من استنفاد الأنا. فضلاً عن انخفاض القدرة على ضبط الذات قد يظهر الأفراد الذين يعانون من استنفاد الأنا عجزاً في اتخاذ القرار، وانخفاض القدرات المعرفية، وضعف السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، وزيادة العدوانية (Steele, 2016:15)، واشارت دراسة (Farncis، 2014) الى ان استنزاف الانا يعبر عن الإجهاد النفسي الذي يؤثر على مستوى أداء المهام الصعبة والمجهدة، وعلاوة على ذلك، فإن اي مهمة تتطلب ضبط الذات هي بطبيعتها سوف تتطلب مزيداً من الجهد، وتكون أكثر صعوبة مقارنةً بالمهام التي لاتتطلب ضبط الذات" (Farncis, 2014:3)، كما إشارت دراسة الشاذلي (٢٠١٨) إلى انه عندما يزداد استنزاف الأنا يزداد قلق المستقبل وعندما يتناقص ذلك النضوب يتناقص معه قلق المستقبل عند الطلبة، وهوما يؤكد الحاجة الى ضبط الذات والسيطرة على الرغبات الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض قلق المستقبل لدى الطلبة، ويهدد نضوب الأنا مفهوم الذات بشكل واضح عند الافراد مما يؤدي الى ضعف في تحقيق الذات ويعود السبب في ذلك إلى ضعف الإرادة التي تعد المحرك الرئيس لتحقيق أهداف وطموحات الافراد في الوصول الى النتائج القوية والسريعة التي تكسب الفرد ثقة في امكانياته وقدراته لتحقيق ذاته (الشاذلي، ٢٠١٨:٤٠) .

لقد برز الاهتمام في الوقت الحاضر بموضوع التربية الخاصة التي تسهم في تقديم الخدمات التعليمية والاجتماعية والاقتصادية للإفراد ذوي الاحتياجات الخاصة (شاهين، ٢٠٠٨:٢)، ولكن

مع كل الاهتمام بالفئات ذوي الاحتياجات الخاصة إلا أن الفئة القائمة على تربية هؤلاء الافراد ونعني بهم الوالدين لم تنال الدرجة نفسها في الاهتمام وتسليط الضوء وذلك من حيث الجانب النفسي والمشكلات والضغوط النفسية التي يتعرضون له(عبد الحميد، ٤:٢٠١٤)، من خلال ما تقدم تتلخص اهمية البحث الحالي بالاتي :

١- اهمية التعرف على استنزاف الانا لدى أسر الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، يساعد على التعرف على مهارات التكيف والتفاعل الاجتماعي، للتخفيف من حدة الضغوط النفسية، وإيجاد الطرق المناسبة لحلها.

٢- الاهتمام بالجوانب النفسية لأولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة بمختلف فئاتهم كونهم المكون الاهم في حياة المعاقين الذي ممكن ان يساعد المعاق على تجاوز الاعاقة واندماجهم في المجتمع .

٣- قلة الدراسات التي تتناول اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة حسب علم الباحثة .

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى :

١- استنزاف الانا لدى أولياء اُمور ذوي الاحتياجات الخاصة.

٢- استنزاف الانا لدى أولياء اُمور ذوي الاحتياِجات الخاصة وفق متغير الجنس (ذكور – اناث).

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بأولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة في معهد (النور للمكفوفين، السعادة للمعاقين حركيا، بابليون لاطفال التوحد، الازدهار للمعاقين سمعيا، مدرسة الحنين لذوي صعوبات التعلم) في بغداد الرصافة الاولى والكرخ الاولى للعام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ .

تحديد المصطلحات :

اولاً :استنزاف الانا :

١- تعريف ماسلاش (Masiach 1991) :

"هو حالة نفسية تتميز بمجموعة من الصفات السيئة مثل التوتر وعدم الاستقرار النفسي والميل الى العزلة وتكوين اتجاهات سلبية نحو الاخرين" (Masiach, 70:1991) .

٢- تعريف باومستر (Baumeister،1998) :

"حالة من انخفاض الاداء النفسي وتناقص مدخلات الطاقة الداخلية "النفسية، المعرفية، السلوكية" النَاتجة عن الإسراف في الجهد المبذول للقيام بعملية ضبط الذات أو عند مواجهة صعوبة ما أو تشتت الانتباه فيؤدي إلى عدم القدرة على ضبط الذات والشعور بالاستنزاف" (Baumeister, 1998:123) .

٣- تعريف ماكبن (Mckibben،2010):

"حالة مؤقتة من التعب والإرهاق النفسي" (Mckibben, 2010:57) .

٤- تعريف اشتزيغر (Achtziger 2015) :

"هي استنزاف الفرد لطاقته الجسدية والانفعالية ووصوله لدرجة من القلق والارهاق النفسي والاحباط والاكتئاب وعدم الثقة بالنفس والاخرين" (Achtziger, 2015:2) .

التعريف النظري لاستنزاف الأنا: تبنت الباحثة تعريف باومستر (Baumeister،1998) لاستنزاف الانا .

التعريف الاجرائي لاستنزاف الانا : الدرجة الكلية التي يحصل عليها أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة على فقرات مقياس استنزاف الانا المعد للبحث الحالي .

ثانيا : اولياء امور : هم الأوصياء القانونيون الذين يتحملون مسؤولية تربية ورعاية اطفالهم، وتقديم الدعم المعنوي والمالي والعاطفي لهم، ويشمل ذلك توفير اساسيات الرعاية للاطفال مثل الطعام والملبس والمأوى، بالإضافة إلى توفير الرعاية الصحية والتعليم والتوجيه وكذلك توفير بيئة آمنة وداعمة لنمو الطفل وتطوره .

ثالثا : ذوي الاحتياجات الخاصة : هم أولئك الأفراد الذين. يعانون من قصور وظيفي أو عضوي يؤثر على قدراتهم ويجعلهم بحاجة الى برامج صحية وتربوية واجتماعية متخصصة من اجل مساعدتهم على تنمية قدراتهم الى اقصى حد ممكن وتحقيق ذواتهم ومساعدتهم في التكيف وهم : (المعاقين عقليا، المعاقون بصريا، المعاقون سمعيا، المعاقون حركيا، ذوي صعوبات التعلم، المضطربون انفعاليا، المضطربون لغويا، المتوحدون) (الروسان، ٢٠١٠:٢١).

الفصل الثاني (اطار نظري)

اطار نظري عن استنزاف الانا :

مفهوم استنزاف الانا :

يمكن تفسير مفهوم استنزاف الانا بانه ظاهرة واضحة ومرتبطة بالقدرة على ضبط الذات، وهو يعتمد على وجود الفروق الفردية بين الافراد في عدة جوانب منها الخبرة في اداء مهام معينة تؤدي للاستنزاف والدافعية لانجاز هذه المهام، ويمكن تفسيره ايضا بانه استهلاك للطاقة ونقص في القدرة على ضبط الذات نتيجة لمقاومات سابقة، حيث أشار بعض الباحثين أن استنزاف الأنا ما هو إلا تغير في القدرة على ضبط الذات، وطبقاً لذلك فإن قدرة الفرد على ضبط ذاته تتغير عبر الزمن في الفرد نفسه، كما أن هذا التغيير يختلف من فرد إلى آخر وفقا لمبدأ الفروق الفردية (Tangney, 2004:271)، في حين أن استنزاف الأنا ما هو إلا اتجاه للحفاظ على الطاقة المتبقية التي مازالت تستنزف وهذا ليس مؤشراً على الاستنزاف التام ، كما تشير الدلائل إلى وجود ارتباط قوي بين قوة ضبط الذات والنواتج والسلوكيات المرغوب فيها. ويعتمد ضبط

الذات على قوة أو طاقة محدودة؛ فالقيام بالمهارات التي تتطلب ضبط الذات يقلل من قوة ضبط الذات في المهارات اللاحقة التي تتطلب ضبطاً إذ يستنفذ كمية من الطاقة في الفعل الأول (Duckworth& Seligman, 2005:39)، في حين يعد انخفاض ضبط الذات هو السبب الرئيس للأنشطة الإجرامية والعنف والعدوانية وانتهاك القوانين والسلوكيات الاخلاقية الشاذة والشعور بالذنب والخجل، وعلى العكس من ذلك ترتبط القدرة على ممارسة ضبط الذات بنتائج إيجابية عدة ومنها النجاح الأكاديمي والوظيفي وتحسين الصحة وتقليل السلوك الإجرامي ومقاومة الرغبات الجنسية والتكيف مع الضغوط واتباع النظام الغذائي الصحي والعلاقات الاجتماعية والشخصية الناجحة (Baumeister, 2007:3)، ووجد أيضاً أن الأفراد الذين يلتزمون بالقيم الاخلاقية والدينية يتأثرون بشكل طفيف باستنزاف الأنا، كما ترتفع لديهم مستويات ضبط الذات، ويظهر البشر قدرة غير عادية لتنظيم الذات ومقاومة السلوكيات الاندفاعية، والعواطف والأفكار اللازمة لتحديد السلوك. كما تعد القدرة على كبح الاستجابات أكثر شيوعا بين البشر من أي نوع من أنواع السلوكيات الأخرى (Baumeister& Alghamdy, 2022:33) .

اعراض استنزاف الانا :

هناك بعض الاعراض الاساسية التي تؤدي الى استنزاف الانا منها اعراض سلوكية ونفسية او معرفية وهي كالتالي:

١- ضعف الاداء : ان مسالة ضبط الذات مسالة شاقة وتتسب بحدوث بعض المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد اثناء ادائه هذه المهمة وهذه المشاعر تؤدي الى ضعف اداء الفرد في المهام الموكلة اليه .

٢- الاجهاد والتعب : يمثل الاجهاد والتعب والانهاك الجسدي الاعراض الاساسية لاستنزاف الانا وتحدث نتيجة لمحاولة الجسم مواجهة الاثار المترتبة عن استنزاف الانا من ناحية والتغيرات الكيميائية التي تحدث لمنع استنزاف الانا من ناحية اخرى، وهذا يعني ان الاجهاد والانهاك لا يحدث بسبب استنزاف الانا وانما نتيجة محاولة منع حدوثه ومواجهة اثاره .

٣- صعوبة تركيز الانتباه : عادة ما يفشل الافراد الذين يعانون من استنزاف الانا في تركيز انتباههم حتى وان كان المناخ العام يساعد على التركيز في التركيز على ذلك .

٤- ضعف الذاكرة : تعد ضعف الذاكرة من المؤشرات الاساسية على استنزاف الانا لدى الافراد حيث ان الافراد المصابين باستنزاف الانا يسترجعون ذكريات قليلة ومحددة .

٥- عدم السيطرة على الدوافع : يضعف الافراد المصابين باستنزاف الانا بسهولة اما رغباتهم ودوافعهم ولا يستطيعون السيطرة عليها نتيجة لانخفاض الطاقة الداخلية اللازمة لعملية التحكم في هذه الدوافع والرغبات (Muraven& Baumeister, 2000:42).

اسباب استنزاف الانا :

تتعدد وتتنوع مسببات استنزاف الأنا وتتداخل فيما بينها، فبعضها مباشر وبعضها الآخر غير مباشر ومنها ما يأتي:

أولا: الأسباب المعرفية : تشير كثير من الدلائل إلى أن استنزاف الأنا في بعض الحالات قد لا يحدث بسبب نقص الموارد بعد أداء مهمة مرهقة، ولكن ينتج عن معتقدات الناس حول الموارد .

ثانيا: الأسباب النفسية : تتنوع وتتعدد الأسباب النفسية المتسببة في إحداث استنزاف الأنا، وسوف نلقي الضوء على بعض هذه الأسباب ومنها ما يأتي:

التبرير : يعُّد التبرير عاملاً مهماً في إحداث الفشل في كل من ضبط الذات وتنظيم الذات أي أن الفرد عندما يتعرض لمثير ما فسيكون أمامه خياران إما الاستجابة للمثير ومحاولة تبرير ذلك للتخلص من الصراعات الداخلية وفي هذه الحالة يفشل في ضبط ذاته، أو يقاوم الفرد استجابته للمثير وفي هذه الحالة يكون ضبط الذات لديه مرتفعاً (Darowski, 2011:17) .

المشاعر السلبية : إنَّ الضغط النفسي والمشاعر السلبية تتطلب درجة عالية من ضبط الذات مما يؤدي الي انخفاض مصادر طاقة ضبط الذات وحدوث استنزاف ويتضح من ذلك بأنَّ المشاعر السلبية تلعب دوراً كبيراً في حدوث استنزاف الأنا .

ضبط الذات : إنَّ الإسراف في المهام التي تتطلب ضبط الذات يستنزف المصادر الداخلية للانا مما يتسبب في حدوث استنزاف الأنا؛ فمقاومة الإغراءات والدوافع السلبية والسلوك والافكار الغير مرغوب بها والمشاعر السلبية (Baumeister , et al, 2022:124) .

تنظيم الذات : إنَّ ممارسة مهام التنظيم الذاتي يستنزف قوة الأنا مما يسهم في حدوث استنزاف الأنا؛ ووفقاً لنموذج الطاقة المحدودة الذي يفترض أن موارد التنظيم الذاتي تنضب عندما يقوم الفرد بتنظيم السلوكيات. وتنخفض قدرة الفرد على أداء السلوكيات اللاحقة التي تتطلب التنظيم الذاتي وقد يؤدي إلى انخفاض في الوظائف التنفيذية للذات أيضا .

الإرادة :تصف منظمة الصحة النفسية الامريكية APA قوة الإرادة بأنها تنطوي على جوانب عدة ومنها، أنها:" عبارة عن مورد محدود قابل للاستنزاف" .

الصراعات والضغوط: إنَّ نضوب الأنا يزداد مع زيادة تأثير الضغوط؛ ويزداد تأثير الضغوط على الفرد في حالة إصابته باستنزاف الأنا، ومن المعروف أن الأفراد يصابون بالضغوط كنتيجة للأساليب المعرفية السلبية التي يتبعها الفرد وبذلك فالأحداث المؤدية لنضوب الأنا تبنى فوق بعضها بعضاً مما يؤدي إلى استنزاف واستنزاف طاقتهم (Wegener, et al, 2007:16) .

ثالثا: الأسباب السلوكية: وتشمل**صعوبة المهمة :**إن القيام بالمهام المهمة التي تتطلب زيادة الانتباه يستنزف جزءا من مصادر طاقة الأنا مما يتسبب في استنزاف المصادر كما يتطلب ذلك كثيراً من الجهد وخاصة إذا كانت المهمة صعبة ومعقدة .

الدافعية والتعزيز: إن نقص الدافعية والتعزيز أثناء وبعد أداء المهمة قد يتسبب في حدوث استنزاف الأنا؛ فانخفاض الدافعية يرتبط بانخفاض الأداء في مهمة ضبط الذات التالية في تجارب المهام المزدوجة .

الحرمان من النوم: إن قلة النوم ليلا يؤدي إلى حدوث السلوكيات غير المرغوب فيها ومنها نضوب الأنا، وتشير نظرية استنزاف الأنا إلى أن النوم يختلف وفقا للقدرة على التنظيم الذاتي، إذ تنضب موارد التنظيم الذاتي بشكل يومي وتتجدد عن طريق النوم، ويؤدي قلة النوم في ليلة معينة إلى استنزاف مصادر التنظيم الذاتي في اليوم التالي لدي الفرد (Barber, et al,, 2013:61) .

رابعاً: الأسباب الفسيولوجية أظهرت مجموعة من البيانات التحليلية والجماعية أن هناك ارتباطاً بين التعب واستنزاف الأنا، وترى أن التعب والاجهاد" subjective fatigue" ويقصد به الشعور الذاتي والنفسي بالتعب، والزيادة الثابتة في السلبية يعدان كمؤشر فسيولوجي لاستنزاف الأنا؛ إذ يحدث الإجهاد الذاتي عند القيام بالمهام المعرفية مما يؤدي إلى زيادة المؤشرات الفسيولوجية للتعب العام وانخفاض الأداء في المهام التالية.

خامساً: الأسباب البيولوجية: إن ضبط الذات يعتمد على بعض المصادر المحدودة ويعدُّ جلوكوز الدم المكون الرئيس لمصدر طاقة ضبط الذات وتستنزف الأفعال التي يقوم بها الفرد في ضبط ذاته كثيراً من الجلوكوز مما يقلل من نسبة الجلوكوز بالدم فلا يصل للمخ، مما يؤدي إلى حدوث الفشل في ضبط الذات، ويحدث استنزاف الأنا نتيجة لعدم التوازن بين وظائف القشرة الجبهية للمخ PVC والمنطقة اللحائية له المرتبطة بالدوافع والرغبات والانفعالات .

سادساً: الأسباب الاجتماعية: إن كثرة انغماس الفرد في المواقف الاجتماعية التي تتطلب المشاركة الاجتماعية وما تتطلبه من محاولات الفرد لتنظيم ذاته وضبط ذاته تستنفد جزءاً من طاقة الأنا مسببة حدوث استنزاف الأنا (Lopez, et al, 2015:48) .

النظريات التي فسرت استنزاف الأنا :

أولا: نظرية التحليل النفسي :

منذ أنَّ وضع فرويد "Freud" (1923\1961; 1933\1961) نظريته النفسية عن الشخصية إذ افترض أن الذات Self تعتمد على مصادر طاقة محدودة وأشار إلى أنَّ الجسد البشري يعتمد على هذه المصادر نفسها، لذلك يحتاج الجسد طوال حياته إلى ابتلاع كمية من الطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة وللقيام بالعمليات النفسية المعقدة (المتداخلة)، ويستهلك المخ البشري ٢٠% من السعرات الحرارية في حين يستهلك جسم الانسان ٢ % من السعرات الحرارية اللازمة للعمليات النفسية ومنها ضبط الذات الذي يستهلك جزءاً من الجلوكوز، وتوصل

الباحثون إلى : أن الأفعال التي تتطلب ضبط الذات تقلل من مستويات الجلوكوز في الدم، كما أن انخفاض مستويات جلوكوز في الدم بعد أداء المهام الأولى لضبط الذات يقلل من مستوى الأداء في المهام اللاحقة (Gailliot & Baumeister, 2007:32) .

وأشار فرويد إلى أن السلوك البشري يحدث نتيجة للدوافع البيولوجية والقوى النفسية اللاواعية. وافترض أن هذه القوى تدفع الأفراد الى البحث عن المتعة (الإشباع الفوري)، وتجنب الحزن، وهذا يشير إلى مفهوم " مبدأ اللذة ". وافترض أيضا أن القدرة على تأجيل الإشباع قد تتطور تدريجيا بنضوج الأفراد، وهو ما يعرف " بمبدأ الواقع " ويتكون نموذج الذات **لفرويد** من ثلاثة أجزاء أساسية تتمثل في: الهو والانا والانا الأعلى. ووظيفة الأنا هي الحفاظ على الطاقة للتوفيق بين الرغبات من اجل احداث الاستقرار (قاسم، ٢٠١٢:٥٢)، ويرى علماء النفس أن القدرة على ضبط الذات تنمو من بداية الطفولة وتتغير على مدار حياة الفرد، ووفقا لنظرية التحليل النفسي فإن استنزاف الأنا ينشأ عند محاولة الفرد كبت وكبح الدوافع والإغراءات والمشاعر والأفكار التي تستنزف الموارد الداخلية للذات، وفي حالة الاسراف في هذه العمليات تنضب مصادر الطاقة الداخلية مسببةً للاستنزاف (Kaygusuz, et al, 2015:162).

ثانيا: النظرية البيولوجية :

تفسر هذه النظرية حدوث استنزاف الأنا في ضوء انخفاض مستوي الجلوكوز وعدم قدرة الجسم على نقل الجلوكوز إلى المخ، ويحدث الاستنزاف عندما يقوم الأفراد بممارسة المهام التي تتطلب ممارسة ضبط الذات والذي يستنزف كمية كبيرة نسبياً من(الجلوكوز، الجليكوجين)، فعند ممارسة ضبط الذات تقل كمية الجليكوجين بالمخ مما يجعل المخ يحاول أن يفرز كمية كبيرة منه في وقت لاحق، ويحدث الخلل في قيام الأنشطة المخية بوظائفها عندما تنخفض مستويات الجلوكوز بالمخ مسبباً مشكلات المعرفية والسلوكية عدة، منها: تشوش الرؤية، القلق، الارتباك، اضطراب الشخصية، السلوك الشاذ، (Gaililiot, 2010:9) .

رجح كازان Kazan ظهور استنزاف الأنا إلى انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم اللازمة للقيام بعملية ضبط الذات وتنظيم الذات، إذ يستخدم جلوكوز الدم كأداة ضبط، وتخضع عملية تنظيم مستويات الجلوكوز لعمليات معقدة عدة، إذ أن ابتلاع كمية من الجلوكوز يمكنه أن يخفف من الآثار السلبية لاستنزاف الأنا، كما تنخفض نسبة الجلوكوز بالدم تدريجيا مع الزيادة المستمرة في استنزاف طاقة ضبط الذات مما يؤثر على أداء الفرد في المهام اللاحقة، ويرى كارتر وآخرون Carter et al أن وضع قطعة سكر بالفم يمكنه أن يخفف من آثار استنزاف الأنا حيث يعمل وجود الجلوكوز بالفم على تعزيز مصادر الطاقة بالجسم، وكذلك ارتفاع مستويات الدافعية لدى الفرد (Carter، et al.، 2013;2).

ثالثاً: النظرية السلوكية :

النظرية السلوكية اهتمت بسلوك الفرد، ورأت أن سلوك الفرد المتعلم سواء أكان ذلك السلوك هذا سوياً أم غير سوي، ومن ثم يمكن تعديلها باستعمال قوانين التعلم إذا توافرت الظروف الملائمة مع التركيز على السلوك الحاضر وتوفير بيئة مناسبة (مليكة، ١٩٨٠:٧٨)، وإذا كان الأمر هكذا فإن استنزاف الأنا سلوك نتج من التفاعل غير المناسب بين الفرد والبيئة المحيطة به، وبذلك هو سلوك لا سوي، ويتمثل ذلك في الفشل بتعلم كيفية التفاعل المناسب مع البيئة وعجز الفرد على اكتساب السلوك التكيفي، وعندما لا يستطيع الفرد ضبط الظروف المضطربة وعوامل البيئة المحيطة به تحدث حالة استنزاف الانا، ويمكن عن طريقها خفض استنزاف الأنا، ويمكن تعريف استنزاف الأنا من الناحية السلوكية على "أنه تناقص واضح في القدرة أو الرغبة في تنظيم الأفكار والمشاعر والسلوك بعد فعل أولي" (Edward,et al, 2016:221) .

وقال **إيزنبرجر** أن " الأداء يتطور نحو الحد الأدنى من استهلاك الطاقة اللازمة لتعزيزات " ويرى علماء الوراثة ومنهم السلوكيون أن ضبط الذات يتأثر بكل من العوامل الوراثية والبيئية وأشار بعض الباحثين إلى أن أغلب السلوكيات التي تصدر عن الأفراد ترجع إلى الأنظمة الوراثية والتحليلية فالأول سريع وتلقائي ولا يتأثر بمصادر ضبط الذات بينما الآخر بطيء وتحليلي ويعتمد على المصادر النفسية. ويميل الأفراد المستنزفين إلى الروتين والعمليات التلقائية ويشير هذا إلى تأثرهم بالنظام الوراثي، ووفقا لنظام الوراثة فإن الجوانب السلبية لاستنزاف الانا الأنا تظهر في عدم القدرة على التغلب على الرغبات والدوافع المرتبطة بالمواقف الاجتماعية، ويظهر الأفراد المستنزفين ارتفاعاً في مستوى العدوانية والسلوكيات غير الأخلاقية (Lopez, et al, 2015:63) .

رابعا: النظرية المعرفية:

فسر المعرفيون استنزاف الأنا في ضوء نفاد مصادر الطاقة اللازمة للقيام بالعمليات المعرفية ومنها الانتباه والتذكر والإدراك والفهم والتفسير والاستنتاج وحل المشكلات وأداء المهام الصعبة، فكل ذلك يتطلب قدراً من الطاقة، مما يستنزف مصادر طاقة الأنا ويتسبب في حدوث استنزاف الأنا، وهذا يؤدي إلى فشل الفرد في القيام بالعمليات المعرفية. كما يشير هذا إلى أن جميع العمليات المعرفية والنفسية تستمد طاقتها من المصدر نفسه. وفسر **باوميستر** استنزاف الأنا وفقا للنظرية المعرفية، فافترض أنَّ المهام الإدراكية المعقدة مثل حل المشكلات تستمد الطاقة من الموارد نفسها التي تستمد منها موارد التنظيم الذاتي، ويظهر المستنزفون انخفاضا في أداء المهام التي تتطلب المعالجة المعرفية المعقدة (Mckibben, 2010:10) .

وأشارت كثير من الدراسات إلى أنَّ استنزاف الأنا يؤثر على العمليات المعرفية العصبية Nero cognitive المرتبطة بفهم واقتباس التراكيب والمقاطع المتكررة والمتسلسلة، وتؤثر قلة

المصادر على مقاييس التعلم الضمني وهذا بدوره يؤثر على التعليم المباشر وعلى العملية التعليمية بشكل عام حيث تقل مصادر الضبط المعرفي بفعل استنزاف الأنا مما يؤدي إلى تدهور العمليات المعرفية اللازمة للقيام بعملية التعلم، وتفترض نظرية "استنزاف الأنا " أن البشر يمتلكون مخزوناً محدوداً من المصادر المعرفية وعندما تنضب هذه المصادر ينتج عنها مشكلات في تنظيم الذات وفي الضبط المعرفي وفي ضبط الذات،وفقاً للنظرية المعرفية فإن المصادر المعرفية تتكون من مصادر محدودة قابلة للنضوب في حالة الاسراف في استعمالها، فوجد أنَّ التعليم الضمني Implicit Learning المنظم ذاتياً يتطلب القليل من الطاقة المعرفية مقارنة بالتعليم المباشر Explicit والمنظم ذاتياً، وأن الذاكرة العاملة أكثر تأثراً بالاستنزاف في حين أن المهام التي تعتمد على الذاكرة طويلة المدى لا تتأثر باستنزاف الأنا (Baumeister, 2003:283) .

خامسا: نظرية باوميستر(Baumeister 1998) :

تم قبول نظرية استنزاف الأنا على نطاق واسع ودعمها علميا في نهاية القرن العشرين عندما أجرى عالم النفس باوميستر، وزملاؤه في جامعة (كيس ويسترن ريزيرف) عدداً من التجارب لإثبات هذه النظرية على ارض الواقع، ولا يمكن لأي شخص أن ينجز أيا من المهام في حياته إذا لم يكن لديه قوة الإرادة، وخاصة المهام التي لا يرغب فيها، فيجب عليه تحديد الأهداف الصحيحة واستعمال أفضل التقنيات الحديثة لمراقبة مراحل تطوره، ويتطلب هذا الامر طاقة من الفرد لتجنب الصعوبات التي يواجهها (Baumeister, et al, 2006:411) .

يشير نموذج قوة ضبط الذات وفقاً لكل من باوميستر وهيذرتون وتيس (Baumeister& Heathertion & Tice،1998) الى أن الأفراد يمتلكون مورداً محدوداً من الطاقة التي استنفدت بسبب أفعال ضبط الذات، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء في مهمة وضبط الذات التالية وقد عرف هذا الانخفاض في ضبط الذات باستنزاف الانا ، لقد تم استعارة مصطلح الأنا من نموذج الطاقة الذاتية "لفرويد" وهو معروف جيدا لاستعماله في نظرية التحليل النفسي ، إنَّ الاعمال التي يحبها الفرد ويريدها لا تتطلب قوة الإرادة لعمله، إذ إن قوة الإرادة مطلوبة من قبل الفرد عند أداء اعمال غير المرغوب أو ضد رغباته من أجل تحقيق مصلحة أو هدف معين مهم وإنها قدرة عقلية ونفسية وتتمثل خصائصها في عدم ثباتها بكمية معينة ويمكن زيادتها وتأثر بها العواطف (Baumeister, et al., 2007:351) .

إنَّ الاعمال التي يؤديها الفرد بطريقة مفيدة ومنهجية تغير حياته للأفضل، خاصة عندما يكون لديه معرفة وزيادة في قوة إرادته، ويعد هذا مؤشراً واضحاً للفرد في نجاحه وضبط ذاته والتحكم بها، يستسلم الشخص المنضب بسرعة أكبر في الاعمال الصعبة، خاصة إذا كانت هناك حاجة الى القدرة على التحمل الجسدي او الألم. (Baumeister & Vohs, 2016:45).

إنَّ نضوب الأنا يجعل الأفراد أكثر سلبية تأييداً لفكرة أنَّ الأنشطة الإرادية والاختيارية تستهلك مصادر تنظيم الذات نفسها، ومن أفعال الإرادة التفسيرات المنطقية، بشكل عام، كل ما لا تحبه الذات والذي تجبر نفسك على القيام به يستهلك جزءا من احتياطيات الطاقة الذاتية، وبالتالي يحتاج الفرد إلى إدارة جيدة في الاعمال التي تستهلك الطاقة ومن أجل تقليل الاعمال التي تستهلك الطاقة النفسية والتي من خلالها يحدث استنفاد الانا، يجب اتباع الأمور التالية:

- الاكل والنوم (النوعية أفضل من الكمية).
- القيام بالاعمال الأهم أولاً.
- التدريب على بناء العادات الإيجابية.
- اتخاذ القرارات التي لا تستنزف قوة الإرادة.
- السيطرة والتغيير في البيئة المحيطة.
- افعل ما تحتاجه فقط واترك العمل الذي يستنفذ قوتك.
- الابتعاد عن تشتت الأفكار والفوضى.
- ابتعد عن الأعمال المملّة التي تستهلك طاقتك.
- ابتعد عن لوم الذات بالمحاولات المستمرة لتذليل العقبات التي تواجهها.

كما إنَّ مصدر الطاقة لا يستنفد في الأفعال التي تتطلب ضبط الذات فقط بل يستنفد في الأفعال المرتبطة بالوظيفة التنفيذية للذات بشكل عام التي تشتمل الأفعال التي تتطلب الاختيار والإرادة والاستجابة الإيجابية لا السلبية وتحمل المسؤولية، كما أن أفعال التنظيم الذاتي والإرادة تستنفد مصادر طاقة الأنا، ولكن الطاقة لا تستهلك تماما بل يبقي منها جزء ليس بالقليل اللازم لقيام الذات بوظيفتها بشكل مؤقت، وخاصة عندما يحدث شيء مهم فتحاول الأنا استهلاك المصادر المتبقية (Baumeister, 2002:133) .

الفصل الثالث / اجراءات البحث

اولا : مجتمع البحث : تألف مجتمع البحث الحالي من اولياء امور بعض فئات ذوي الاحتياجات الخاصة كما موضح في الجدول (١) .

جدول (١)مجتمع البحث

ت	الفئة	مكان تواجد الفئة	ذكور	اناث	المجموع
١	المعاقون بصريا	معهد النور	٧٤	٣٨	١١٢
٢	المعاقون سمعيا	معهد الازدهار	٢٨	٢٥	٥٣
٣	المعاقون حركيا	معهد السعادة	٩٢	٨١	١٧٣
٤	ذوي صعوبات التعلم	مدرسة الحنين	٩٠	٧٥	١٦٥
٥	اطفال التوحد	مركز بابليون	٣٠	٢٢	٥٢
المجموع			٣١٤	٢٤١	٥٥٥

ثانيا :عينة البحث : تألفت عينة البحث الحالي من (٢٠٠) من اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة ولكلا الجنسين (ذكور – اناث) كما موضح في جدول (٢) .

جدول (٢)عينة البحث

ت	اولياء امور الفئة	ذكور	اناث	المجموع
١	المعاقون بصريا	١٠	١٠	٢٠
٢	المعاقون سمعيا	١٠	١٠	٢٠
٣	المعاقون حركيا	١٠	١٠	٢٠
٤	ذوي صعوبات التعلم	١٠	١٠	٢٠
٥	اطفال التوحد	١٠	١٠	٢٠
المجموع		٥٠	٥٠	١٠٠
المجموع الكلي لابوين كل طفل		١٠٠	١٠٠	٢٠٠

ثالثا : اداة البحث: من اجل قياس متغير البحث الحالي عدت الباحثة مقياس استنزاف الانا بعد الاطلاع على بعض الادبيات والدراسات ذات العلاقة باستنزاف الانا اعتمدت الباحثة نظرية باوميستر ١٩٩٨ في بناء مقياس استنزاف الانا، حيث اعدت (٣٠) فقرة لقياس استنزاف الانا مكونة من خمسة مجالات كل مجال مكون من (٦) فقرات، المجال الاول (الجهد) والمجال الثاني (الاداء) والمجال الثالث (صعوبة المهمة) والمجال الرابع (القدرة على ضبط الذات) والمجال الخامس (الشعور بالاستنزاف) وكما مبين في الملحق(١).

تم استخراج صدق الفقرات بعد عرض المقياس بصيغته الاَولية والبالغ عدد فَقراته (٣٠) فقرة(الملحق١)على عدد من المحكمين والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والتربية الخاصة (الملحق٢)، حيث تم اعتماد الفقرة التي نالت نسبة اتفاق ٨٠% من المحكمين فاكثر صادقة .

التحليل الإحصائي للفقرات:

أ . القوة التمييزية للفقرات: من أجل الابقاء على الفقرات المميزة في المقياس واستبعاد غير المميزة ينبغي ان يكون لكل فقرة من فقرات الاختبار مؤشراً عاليا للتمييز قدر الامكان، ولقد اختيرت عشوائياً افراد عينة التمييز البالغ عددها (١٢٠) اولياء امور فئات ذوي الاحتياجات الخاصة، وزع مقياس استنزاف الانا بفقراته البالغة (٣٠) فقرة على اولياء امور فئات ذوي الاحتياجات الخاصة، وبعد جمع الإجابات وتصحيحها وإعطاء الدرجات لكل استبانة رتبت الاستبانات تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة،حددت المجموعتان العليا والدنيا في الدرجة الكلية بنسبة ٢٧%،فأصبح عدد أفراد كل مجموعة (٣٢) وباستعمال الاختبار التائي t– test لعينتين مستقلتين. لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدُنيا فَي درجات كل فقرة من فقرات المقياس، عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة

التائية الجدولية وقد اتضح ان فقرات مقياس استنزاف الانا دالة والجدول (٣) يوضح ذلك اذ بلغت القيمة التائية الجدولية (١.٦٧٠) وبدرجة حرية (٦٢) عند مستوى دلالة (٠٥،٠) .

الجدول (٣)القوة التمييزية لفقرات مقياس استنزاف الانا باستخدام أسلوب العينتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا ٢٧%		المجموعة الدنيا ٢٧%		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٢.٩٣١٢	٠.١٣٦١٨	٢.٤٦٣٨	٠.٤١٢٢٤	٤.٠٦٢	دالة
٢	٢.٨٧٠٥	٠.٢٣٩٨٣	٢.٥٣٧٥	٠.٣٩٠٩٣	٣.٣٩٢	دالة
٣	٢.٩٥٤٢	٠.٨٢٧١٤	٢.٣٩٣٨	٠.٥٩١٥٦	٣.٦٤١	دالة
٤	٢.٩٩٤١	٠.٣٩٧٩٤	٢.٥٩٣٢	٠.٤٦٤٢٤	٤.٦٧٣	دالة
٥	٢.٨٤٣٩	٠.٣٨٧٥٩	٢.٦٣٢٤	٠.٣٨٥٩٩	٣.٨٧٢	دالة
٦	٢.٨٤٩٩	٠.٥٤٧٣٣	٢.٢٨٤٦	٠.٦٤٢٠٩	٥.٣٩٦	دالة
٧	٢.٧٥٩٥	٠.٤٣٤٥٣	٢.٦٧٣١	٠.٧٦٨٣٤	٣.٣٤٣	دالة
٨	٢.٨٦٣٢	٠.٥٤١٢٥	٢.٣١٧٨	٠.٥٧٢٠١	٥.٧٥١	دالة
٩	٢.٧٤٤٢	٠.٥١٢٤٢	٢.٠٨٩٨	٠.٨٥٦٧٩	٣.٣٥٨	دالة
١٠	٢.٩٥٣٥	٠.٤٧٢٩٢	٢.٩٤٢٠	٠.٧٦٤١٧	٤.٦٣٩	دالة
١١	٢.٧٥٣٨	٠.٤٨٩٩٩	١.٧٣٨٨	٠.٧٦٦٢٧	٤.٧٣٩	دالة
١٢	٢.٦٢٣٣	٠.٥٦٣١١	١.٧٢٢٣	٠.٨١٤٨٤	٤.٨٤٢	دالة
١٣	٢.٤٩٩٠	٠.٤٢٣١٠	١.٦٥٢٨	٠.٨٣٨٤٢	٥.٤٤٣	دالة
١٤	٢.٦٩٢٣	٠.٥٨٢٩٩	١.٧٢٣٣	٠.٨٣٩٤٢	٣.٢٤٨	دالة
١٥	٢.٣٤٥١	٠.٤٩٢٣٣	١.٤٩٧٣	٠.٨٦٢٨٦	٤.٧٦٧	دالة
١٦	٢.٤٧١٥	٠.٥٩٢٨٨	١.٧٤٧٥	٠.٩٧٣١٤	٣.٧٣٢	دالة
١٧	٢.٢٨٩٤	٠.٤٧٤٨٠	١.٦٥٢٥	٠.٨٠١٦١	٤.٣٥٢	دالة
١٨	٢.٣٥٩٣	٠.٤٧١٧٣	١.٥٧٣٨	٠.٨٤٣٢٨	٥.٢٢٧	دالة
١٩	٢.٢٦٦٠	٠.٥٣٩٩٦	١.٦٨٩٧	٠.٨٤٥١٢	٣.٨٣١	دالة
٢٠	٢.٢٢٦٣	٠.٤٣٣٠١	١.٥٦٣٠	٠.٨١٧٣٢	٤.٤٩٥	دالة
٢١	٢.٢٢٧٨	٠.٤٨٤٠١	١.٥٨٢٣	٠.٨٣٨٥٥	٥.٢٧٩	دالة
٢٢	٢.٨٤٧٥	٠.٥٤٨٢٦	١.٦٨٨٠	٠.٩٧٤٧٤	٢.٢٧٨	دالة
٢٣	٢.٢٥٢٠	٠.٣٤٨٧١	١.٤٨٨٨	٠.٧٨٣٢٤	٧.٣٣٥	دالة
٢٤	٢.٣٨١٥	٠.٤٣٦٤٩	١.٣٩٥٠	٠.٦٢٣١٢	٥.٢٧٧	دالة
٢٥	٢.١٨٤٨	٠.٢٩٧٣٣	١.٥١٨٨	٠.٨٣٥٢٩	٤.٤٦٩	دالة
٢٦	٢.٠٨٨٣	٠.٤٧٣٢٥	١.١٨٢٥	٠.٤٦٢٩٣	٨.٧٢٠	دالة

٢٧	٢.٣٧١٣	٠.١٩٦٧٨	١.١٣٨٣	٠.٤٤٤٨٩	٧.٢١٢	دالة
٢٨	٢.٣٢٧٥	٠.٣٤٨٢٥	١.١٣٨١	٠.٣٤٥٢١	٩.١٨٣	دالة
٢٩	٢.١١٥٠	٠.٣٨٣٣١	١.٤٨٧٥	٠.٨٦٢٠٣	٦.١٨٣	دالة
٣٠	٢.٢٢٤٥	٠.٣٨١٢١	١.١٦٣٨	٠.٢٩٧٣٤	٩.٣٦٢	دالة

ب . علاقة الدرجة الكلية بدرجة كل فقرة: لاستخراج معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس البحث الحالي تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، ووفقاً لمعيار Ebel،1972 الذي يؤكد على ان الموقف يكون مميزا. اذا كانت قوته التمييزية اكبر من(٠.١٩)، وقد تبين ان معاملات الارتباط للفقرات دالة إحصائيا، عند مستوى دلالة (٠٥،٠)، والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤)معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة كل فقرة على مقياس استنزاف الانا

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
١	٠.٢٦	١١	٠.٢٧	٢١	٠.٣١
٢	٠.٤١	١٢	٠.٣٣	٢٢	٠.٣٩
٣	٠.٢٥	١٣	٠.٢٨	٢٣	٠.٣٣
٤	٠.٢٩	١٤	٠.٢٣	٢٤	٠.٤٥
٥	٠.٤٦	١٥	٠.٢٦	٢٥	٠.٤٨
٦	٠.٢٤	١٦	٠.٤٣	٢٦	٠.٣٦
٧	٠.٣٣	١٧	٠.٢١	٢٧	٠.٢٩
٨	٠.٢١	١٨	٠.٢٨	٢٨	٠.٤١
٩	٠.٣٧	١٩	٠.٣٥	٢٩	٠.٣٣
١٠	٠.٤٤	٢٠	٠.٤٧	٣٠	٠.٤١

مؤشرات الصدق: تم استخراج نوعان من الصدق لمقياس استنزاف الانا هما :

أ .**الصدق الظاهري:** تم التحقق منه من خلال عرض المقياس على المحكمين .

ب .**صدق البناء:** يقصد به مدى قياس الاختبار لظاهرة سلوكية او سمة معينة، حيث ان ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية على المقياس. موشراً على ان المقياس يعد يتميز بصدق البناء.

د . الثبات: لاجل التحقق من ثبات المقياس في البحث الحالي اعتمدت الباحثة طريقتين هما:

١- **طريقة التجزئة النصفيه:**لاستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة لمقياس استنزاف الانا تم عملية فرز للفقرات الفردية عن الفقرات الزوجية، وتم احتساب معامل ارتباط بيرسون وقد بلغ (٠.٧٥)،وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون بلغ نعامل الثبات (٠.٨٣).

٢- **طريقة الفاكرونباخ:** تم تطبيق معادلة الفاكرونباخ على البيانات المستعملة في طريقة الثبات بالتجزئة النصفية وتم استخراج معامل الثبات البالغ (٨٧،٠).

هـ تصحيح المقياس : بلغ مقياس استنزاف الانا بصيغته النهائية (٣٠) فقرة، تم تصحيحه بوضع الدرجة المناسبة لكل فقرة، وقد استعملت البدائل الاتية للاجابة عن كل فقرة (دائما،

احيانا،ابدا) وحددت الدرجات (٣، ٢، ١) بالتوالي في تصحيح المقياس حيث بلغت اعلى درجة للمقياس (٩٠) وادنى درجة (٣٠) وبمتوسط فرضي (٦٠) .

رابعا : التطبيق النهائي: بعد التاكد من صلاحية أداة البحث الحالي ملحق (٣) تم تطبيقها على العينة التي تم اختيارها والبالغ عددها (٢٠٠) من اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة وحرصت الباحثه على ان يتم توزيع استبانات المقياس تحت اشرافها .

خامسا: لوسائل الاحصائية :

أعتمدت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية بإعتماد البرنامج الاحصائي (spss) :

١- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الثبات لمقياس استنزاف الانا .

٢-الاختبار التائي لعينة واحدة لمقارنة الوسط المتحقق مع الوسط الفرضي لمقياس استنزاف الانا .

٣-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للكشف عن القوة التميزية لمقياس استنزاف الانا والكشف عن الفروق في متغير النوع (ذكور-اناث) .

٤-معادلة (الفاكرونباخ) : لحساب ثبات مقياس استنزاف الانا .

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الاول: التعرف على مستوى استنزاف الانا لدى اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة:

طبق مقياس استنزاف الانا على عينة البحث البالغ عددهم(٢٠٠) من أولياء اُمور ذوي الاحتياجات الخاصة، وبعد معالجة البيانات احصائياً فقد اشارت النتائج بأن متوسط درجات العينة على مقياس استنزاف الانا بلغ(٦٩.٢٦١٠) وانحراف معياري قدره (٩.٩٣٥٧٣)،بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (٦٠)، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين وظهر أن الدرجة التائيه المحسوبة بلغت (٣.٥٢٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٩)،مما يشير الى ان اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة يوجد لديهم مستوى عالي من استنزاف الانا والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس استنزاف الانا

حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	٦٠	٦٩.٢٦١٠	٩.٩٣٥٧٣	١٩٩	٣.٥٢٨	١،٩٦	دالةعند(٠.٠٥)

الهدف الثاني : التعرف على مستوى استنزاف الانا لدى اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة وفق متغير الجنس (اباء – امهات) :

طبق مقياس استنزاف الانا على عينة البحث البالغ عددهم (٢٠٠) اب وام من اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة، ولغرض معرفة الفروق بين الاباء والامهات في مقياس استنزاف الانا، فقد أظهرت النتائج ان متوسط الاباء (٦٦.٧٨٤) وبانحراف معياري (١٢.٩٢٢)، أما متوسط الامهات فقد بلغ (٦٨.٩٧٣) وبانحراف معياري (١٤.٨٥٦) وعند اختبار الدلالة المعنوية اتضح أنه يوجد فرق دال بين متوسط الاباء، ومتوسط ألامهات في استنزاف الانا، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢.٨٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٩٦،١) عند مستوى (٠.٠٥) بدرجة حرية (١٩٨) مما يشير الى أنه توجد فروق ذات دلالة أحصائية في استنزاف الانا لدى اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة وفق متغير الجنس ولصالح متوسط الاناث حيث ان الاباء أكثر صمود نفسي من الامهات والامهات اكثر استنزاف للانا، والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لأولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة في مقياس استنزاف الانا وفق متغير الجنس

نوع العينة	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة	اباء	١٠٠	٦٦.٧٨٤	١٢.٩٢٢	١٩٨	٢.٨٧	١.٩٦	٠.٠٥
	امهات	١٠٠	٦٨.٩٧٣	١٤.٨٥٦				

الاستنتاجات :

١- يعاني اولياء امور ذوي الاحتياجات الخاصة من استنزاف للانا .

٢- توجد فروق ذات دلالة أحصائية في استنزاف الانا لدى اولياء الامور ذوي الاحتياجات الخاصة وفق متغير الجنس ولصالح متوسط الامهات حيث الامهات اكثر استنزاف للانا .

التوصيات: في ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج يمكن تقديم التوصيات الاتية:

١-إقامة ندوات وورش عمل تدريبية عملية وعلمية تُساعد أولياء اُمور ذَوي الاحتياجات الخاصة على مواجهة الضغوط النفسية وفق أساليب علاجيه ملائمة وتقبل ابنائهم من ذَوي الاحتياجات الخاصة .

٢-الحد من استنزاف الانا لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة عن طريق تنفيذ برامج ترفيهية، تشجع الأسر على المشاركة فيها لمساعدتهم على تجاوز الاثار النفسية السلبية لديهم نتيجة رعاية طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة .

٣- التركيز على تفعيل دور الارشاد الأسري وتوعية الاسر للتمييز بين أساليب التربية والتنشئة وخاصة كيفية رعاية اطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ومراعاة متطلباتهم النفسية والبدنية .

المقترحات :

١- اجراء دراسة برنامج تدريبي قائم على اَساليب مُواجهة استنزاف الانا لدى أُسر ذوي الاحتياجات الخاصة.

٢- اجراء دراسة مماثلة على معلمين الصفوف الخاصة .

٣- اجراء دراسة برنامج تدريبي لتخفيف اثر استنزاف الانا لدى الافراد من ذوي الاحتياجات الخاصة .

المصادر

●Abdul Hamid، Enas Sayed Ali (2014): The Relationship between Psychological Resilience and Stress Coping Methods among Mothers of Children with Special Needs، A Psychological Study، **Journal of the College of Education، Issue 97.**

● Al-Asmi، Riyad Mandeel (2012). Contradictions in Self-Perception and Their Relationship to Social Anxiety and Depression among Damascus University Students. **Damascus University Journal**، Vol. 28، (3)، 19.

● Al-Rousan، Farouk (2010): **Psychology of Exceptional Children**، Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution، Fifth Edition، Amman، Jordan.

● Al-Shazly، Wael Ahmed Suleiman، and Mahmoud، Mohamed Abdel-Azim، (2018): **Ego Depletion and Its Relationship to Future Anxiety among Gifted Students**. Dar Al-Manzomah، Amman.

● Baumeister، R. (2002): **Ego Depletion and Self – control Failure: an energy model of the self's executive function** . self and identity، 129-136.

● Baumeister، R. &. Vohs K. (2016): **Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource: Assessment Controversies**، Update Experimental Social Psychology،

• Baumeister، R. &. Vohs K. (2016): Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource: Assessment Controversies، Update . **Experimental Social Psychology**، 54، 67-127.

• Baumeister، R.(2007):Self-Regulation، ego-depletion، and motivation. **Social and Personality Psychology Compass**، 1(1)، 115128.

• Baumeister، R. (2022); **The Self Explained why and how we become who we are**، the guilfford press، London.

• Baumeister، R. F. (2003) . Ego Depletion and Self-Regulation Failure: A Resource model of the selfs control function . **Alcohol Clin Exp Res**، 27(2)،181-185 .

• Baumeister، R. F.، Bratslavsky، M.، 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.، Gailliot، M.، DeWall، N.، & Oaten، M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success، and how depletion moderates the effects of traits on behavior. **Journal of Personality**، 74 (6)، 1773-1802 .

• Baumeister، R. F.، Muraven، M.، & Tice، D. M. (2000). Ego depletion: A resource model of volition، self-regulation، and controlled processing. **Social Cognition**، 18، 130-150.

• Baumeister، R. F.، Vohs، K. D. (2000). The strength model of self-control. **Current Directions in Psychological Science**، 16، 351-355.

• Baumeister، R. Vohs، K. & Tice، D. (1998): **The strength model of self -control.** Current Directions in Psychological Science .

• Baumeister، R. Vohs، K. & Tice، D. (2007): The strength model of self -control. **Current Directions in Psychological Science**، 16، 351-355 .

• Barber، L. Barnes، C. & Carlson، K. (2013): Sleepy respondents : Random and systematic error effects of insomnia on survey behavior. **Organizational Research Methods**، 16، 649-616 .

• Carter، E. C.، & McCullough، M. E. (2013): After a pair of self-control-intensive task، sucrose swishing improves subsequent working mrmory performance، **BMC Psychology**، 1(1)، 1-22.

• Darowski، E. (2011): **A Critical examination of the ego-depletion effect : can you VS. will you engag in effortful self- regulation ?** . (Doctoral dissertation)، Michigan State University.

• Dikhauser، A. L. (2013): Self-discipline outdoes IQ in predictin academic performance of adolescents. **Psychological Science**، 16(12)، 939-944.

• Duckworth، A. L.، & Seligman، M. E. P. (2005): Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents . **Psychological Science**، 16(12)، 939-944.

• Edward R. H& Joshua J. C& Lile Jia، (2016) : **Self-Regulation and ego control**، Lonidon.

• Francis، Z. (2014) : **Flipping the Self-control switch : A novel withim subject paradigm to test the effects of ego Depletion**. (Doctoral dissertation)، University of Toronto .

• Gailliot، M. & Baumeister، R. (2007): Self- regulation and sexual restraint: Dispositionally and temporarily poor self -regulatory abilities contribute to failures at restraining sexual behavior. **Personality and Social Psychology Bulletin**، 33(2)، 173-186.

• Gailliot، M. (2010): **The effortful and energy-demanding nature of prosocial behavior**، University of Amsterdam.

• Kassin، Soul (2001): **Psychology، Third Edition**، Williams College، Prentice Hall Inc، New Jersey، U.S.A.

• Kaygusuz، C . Duyan، G. Oksal، A. Duyan، V . (2015) :The Effects of Some Socio-Demographic and Academic Chara-cteristics of University Students on Self-Control . **American International Journal** of Social Science، 4(5)، 162-168 .

• Lopez، R. Vohs، K. Wagner، D. & Heatherton، T. (2015): **Self-regulatory strength: Neural mechanisms and implications for training**. In Handbook of bio behavioral approaches to self-regulation. Springer، New York، 43-54.

• Malika، Louis Kamel (1980): **Clinical Psychology: Diagnosis and Prediction in the Clinical Method**، Vol. 1، Cairo، Egyptian General Book Authority.

• Mckibben، E. (2010): **The relationship between mood، emotional labor**، ego- depletion، and customer outcomes over time . All Dissertations . 57.

• Mubarak، Othman (2007): **Family Stress among Families of People with Brain Disabilities and Their Relationship to Some Variables**، Nilein University، Egypt.

• Muraven، M. & Baumeister، R. (2000): Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. **Psychological bulletin**، 126(2)، 247 -259.

• Muraven، M. (2006): Self-control depletion and the general theory of crime . **Journal of Quantitative Criminology**، 22 (3)، 263-277.

• Qasim، Mohamed Abdullah، (2012): **Theories of Counseling and Psychotherapy**، Dar Al-Fikr، Amman

• Rashwan، Abdel Moneim Ali (2006): **Practicing Social Work with Special Needs and Gifted Individuals**، Modern University Office، Alexandria.

• Shawahin، Khair (2008): **Scientific Experiences and Practical Skills in Raising Children with Special Needs**، Modern Books World، Irbid، Jordan.

• Steele، Alexandria، (2016): **Understanding Workday Ego Depletion and the Role of Gratitude Recovery Techniques**، Georgia Southern University.

• Subramaniam، S. (2011) : **Ego Depletion and Delay of Gratification** . Electronic Theses & Dissertation،439.

• Tangney، J. Baumeister، R. & Boone، A. (2004). High self-control predicts good adjustment، less pathology، better grades، and interpersonal success. **Journal of personality**، 72(2)، 271-324.

• Wegener، R. Ludlow، E. Olsen، J. Tortosa، M & Wintch، H. (2007). Ego-Depletion : AContributing factor of hopelessness depression . **Journal of Psychology**، 3،12-17.