

انغماس الذات لدى طلبة الجامعة

ا.م.د. طالب علي مطلب

جامعة بغداد – كلية التربية للعلوم الصرفة – ابن الهيثم

المستخلص: يهدف البحث الحالي الى تعرف:

١- مستوى انغماس الذات لدى طلبة الجامعة

٢- الفروق في انغماس الذات لدى طلبة الجامعة بحسب متغير الجنس (ذكور – اناث)

ولتحقيق ذلك تم تبني مقياس انغماس الذات ل(الحميدأوي، ٢٠٢١) الذي يتكون من (21) فقرة من نوع الفقرات التقريرية توزع على ثلاث أبعاد، إذ وضعت أمام كل فقرة بدائل خماسية للأجابة هي (ينطبق علي جداً، ينطبق علي، محايد، لا ينطبق علي، لا ينطبق علي أبداً) عند التصحيح تأخذ الدرجات (1,2,3,4,5) لل فقرات الايجابية و(5,4,3,2,1) لل فقرات السلبية، وتكون اعلى درجة للمقياس هي (105) وادنى درجة (٢١).

طبق على عينة من طلبة جامعة بغداد – كلية التربية للعلوم الصرفة – ابن الهيثم بلغ عددهم (٢٠٠) طالب وطالبة وبعد استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس توصل البحث الى ان طلبة الجامعة لديهم مستوى متوسط من انغماس الذات ولا توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث في انغماس الذات. واستكمالاً للبحث وضع الباحث بعض التوصيات والمقترحات. الكلمات المفتاحية: انغماس الذات، طلبة الجامعة

Abstract:

The current research aims to know:

1- The level of self-indulgence among university students

2- Differences in self-indulgence among university students according to the gender variable (male - female)

To achieve this, the self-indulgence scale of (Al-Hamidawi, 2021) was adopted, which consists of (21) paragraphs of the type of declarative paragraphs distributed on three dimensions, as five alternatives for the answer were placed in front of each paragraph, which are (applies to me very much, applies to me, neutral, does not apply Ali, it does not apply to me at all) When correcting, scores (1,2,3,4,5) are taken for the positive paragraphs and (5,4,3,2,1) for the negative paragraphs, and the highest score for the scale is (105) and the lowest score (21).

It was applied to a sample of students from the University of Baghdad - College of Education for Pure Sciences - Ibn Al-Haytham, whose number reached (200) male and female students. After extracting the psychometric characteristics of the scale, the research concluded that university students have an average level of self-indulgence, and there are no statistically significant differences between males and females in self-indulgence. As a complement to the research, the researcher put some recommendations and proposals.

Keywords: self-indulgence, university students

الفصل الاول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث: ومن سلبيات عدم تنظيم الفرد لذاته انغماسه بالعديد من الأنشطة التي تمتعه ذاتياً بعيداً عن أي منفعة تذكر، إذ يستسلم لإغراءات المتعة الذاتية بسهولة من دون أن يسيطر على استعماله لأي إستراتيجيات لضبط الذات، ويشير الاستسلام لاغراءات المتعة ب "انغماس الذات" Selfe indulgence وهو حالة نفسية داخلية تجعل الفرد منهمكاً ومنغمساً بالنشاط الذي يقوم به مع الإحساس بالسعادة والمتعة، الأمر الذي يؤدي إلى انغماس الفرد بكامل منظومات شخصيته بالنشاط الذي يقوم به، إذ يفضل بشكل كبير الحاضر على حساب المستقبل، وينتقل من ثقافة التضحية بالنفس والانضباط الذاتي إلى ثقافة الانغماس بالذات الخالص غير المقيد، ففي عصرنا هذا تطغى الملهذات على حضارتنا، فليس من السهل تجنب المتعة، كما ليس من السهل أن يكون الفرد جيداً، فالناس تميل بشكل أكبر إلى الملهذات، ومع التطور التكنولوجي واستحواذ مواقع التواصل على الوقت الأكبر من تفكيرنا، أصبحنا ممزقين ما بين تأدية العمل المفروض وكسب العيش، وبين محاولة الشعور بالمتعة والسرور من خلال التواصل مع الأصدقاء وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي وغيرها من الأنشطة "غير النفعية" التي تتمثل بتدليل النفس والاستسلام للرغبات، إذ ينغمس بها الفرد ذاتياً وتثير لديه مشاعر المرح والراحة والمتعة الحسية. ومن الأمثلة على هذه الأنشطة، (مشاهدة التلفاز، وسماع الموسيقى، والتسوق، وتصفح الأنترنت، والألعاب الإلكترونية وغيرها). (Merritt,2013,p:10)

ويفسر انغماس الذات بحسب الدراسات كدراسة (Baumeister & Heatherton, 1996) الذي قسم فيها المجرّبون سبب الانغماس على سببين: تحت تنظيم وسوء تنظيم الذات. تحت تنظيم الذات: هو عندما يكون الشخص غير قادر على استعمال ضبط الذات في إكمال المهمة. وسوء تنظيم الذات: هو عندما لا يستطيع الفرد إكمال المهمة لأنه بذل الكثير من الجهد لتحقيق هدف مختلف في حياته، ويرى المجرّبون عواقب سلبية بسبب سوء تنظيم الذات، إذ تنتج عن ذلك عواقب سلبية تتسبب في تأثير كرة الثلج على استمرارية الهدف في المستقبل، فعندما يقرر شخص ما الانغماس في سلوك سيء قد يواجه مشكلة في إعادة ضبط الذات لمهمة مستقبلية، وإذا

لم يستعيد الشخص سيطرته على الهدف الحالي، فسيكون من الصعب تحقيق الهدف التالي، وهو ما يؤدي إلى تأثير كرة الثلج. (Vanderlyde, 2015,p: 5)

ومن السهل جدا على الدماغ أن يكون سلبيًا، بمعنى الانشغال الزائد والكبير في معالجة الأحداث السلبية التي تتضمن التركيز على الانفعالات والانشطة السلبية، دون السيطرة على الوعي وتوجيه الانتباه نحو النشاط السليم، الذي يتضمن الانغماس بأنشطة تترتب عليها تغذية راجعة إيجابية "قصيرة المدى" وسلبية "طويلة المدى" من دون تحقيق أي إنجاز يذكر، ومن ثم ارتداد هذه السلبية وفرض أهداف محددة تشعر الفرد بالسعادة المؤقتة، مع تجاوز ضوابط وقيود الأنا، أي التحرر النسبي من قيود الأنا، والتخلص من روتين الحياة اليومية. (Merritt,2013,P:4)

وعليه تتجلى مكلة البحث الحالي محاولة الاجابة عن السؤال الاتي:
ما مستوى انغماس الذات لدى طلبة الجامعة ؟

اهمية البحث: يعد مفهوم انغماس الذات من المفاهيم المهمة في علم النفس بدأ استعماله في أواخر القرن السابع عشر، وأوائل القرن الثامن عشر في السياقات غير الكاثوليكية، إذ يشير إلى متعة كسولة بلا مجهود من خلال الاستسلام لمذهب المتعة، وعدم القدرة على التحكم في الذات، إذ وصفه أرسطو بأننا نشترك به مع الحيوانات، لذلك من الضروري توجيه الذات بعيدا عن الانغماس من خلال التحكم بها، من دون مبررات تؤهل الفرد على الانغماس، وهناك خيط رفيع بين انغماس الذات والرعاية الذاتية. (Deleon,2016,P:13)

ويحاول الأفراد تحقيق أهدافهم في الحياة بشكل سليم، فبعضهم يريد أن يكسب المال، وبعضهم الآخر يحاول منع التدخين. لكن، لا ينجح الجميع في تحقيق أهدافهم، وهذا يعود إلى قدرتهم على ضبط الذات من عدمها ومدى استسلامهم وخضوعهم لأغراءات المتعة "انغماس الذات".

ويرى كيمبرلي (Kimberley,2009) أنه عندما يكون الأفراد قادرين على رصد أهدافهم ويمتلكون الدافع والشعور بالحيوية، يكونون قادرين على الاستجابة بفعالية، من خلال تنظيم ذواتهم وسلوكهم، إذ يشير ضبط الذات إلى العمليات العقلية التي تسمح للناس بتجاوز أفكارهم وعواطفهم وسلوكياتهم للاحتفاظ بها بما يتماشى مع الأحداث الشاملة، إذ إن العمل على توجيه الذات بعيدا عن الانغماس في الذات نحو "اللياقة" أمر ضروري. (Kimberley,2009, P:64-69)

ولتحقيق السيطرة والتحكم من أجل أداء السلوك الإيجابي المناسب، يجب استعمال إستراتيجيات التنظيم الذاتي التي في ضوءها يحقق الأفراد السيطرة على تفكيرهم بالرؤية والتأمل، ورفع مستوى الوعي لديهم إلى الحد الذي يستطيعون التحكم فيه وتوجيه مساره حتى بلوغ الهدف. (جروان، ١٩٩٩، ص: ٣٨١)

وإذا أردنا تحقيق الحياة الطبيعية يجب تحقيق ضبط الذات، فهو ما يميز الانحراف "كانغماس الذات" الذي يوصف بأنه التساهل المفرط في المتعة، إذ يُعد عدم ضبط الذات خسارة لأمكانيات الذات بالتجاوز على الأعمال الصحيحة لها، إذ يرى فرويد المتعة بوصفها تهديدات خطيرة وغير منتجة لقدرة الفرد على العمل في العالم، فعلى الرغم من نظرياته التي تعتمد على الرغبات، لكن يجب السيطرة عليها وتساميتها وليس تركها للتحرك بحرية، إذا أردنا أن تكون "طبيعية"، يجب توجيه رغباتنا بشكل صحيح إلى العمل المستمر لاستدامة الحضارة حتى لو كانت تلك الحضارة منظمة ضدنا. (Deleon,2016,P:14)

وتكمن الجوانب الإيجابية للانغماس في تأثير المشاعر التي يجري اختبارها بشكل صحيح بعد انتهاك الهدف، إذ يجعل الندم الخيارات الصحية أكثر بروزًا ووضوحًا مما يزيد الدافع لضبط الذات ويقلل من احتمالية الانغماس في المستقبل، فعندما يبذل الفرد جهدًا من أجل التقدم نحو هدف ما عندها تصبح موارد التنظيم الذاتي مستنفدة، مما يقلل من القدرة على المضي قدمًا في التنظيم الذاتي. لذلك قد يكون من المفيد في بعض الحالات الانحراف بشكل مؤقت استراتيجيًا عن السعي وراء الهدف المباشر وهذا يتحقق من خلال "انغماس الذات"، من أجل تجديد موارد التنظيم الذاتي وتحقيق الهدف في النهاية، كما أن أخذ استراحة من الهدف المباشر يمكن أن يجلب تجربة المشاعر الإيجابية ويعزز قدرة الفرد على تطوير استراتيجيات المواجهة، وكلها تساهم في زيادة احتمالية تحقيق الهدف النهائي. (Ramanathan & Williams, 2007,P:43)

وهناك اتفاق على أن مفهوم انغماس الذات مفهوم متعدد الأبعاد، ويقترح (Yushimura, 1996) الذي افترض أن انغماس الذات يتألف من ثلاثة أبعاد: الانغماس السلوكي، والانغماس الانفعالي، والانغماس المعرفي.

وهدف دراسة فان (Phan, 2014) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين أهداف الإتقان وأهداف تجنب الأداء والانغماس وعدم الانغماس، ولتحقيق أهداف الدراسة أستعمل الباحث مقياس توجهات أهداف الإتقان، ومقياس الانغماس، تكونت عينة الدراسة من (٢٦٢) طالباً وطالبة من طلبة المدارس الثانوية في استراليا. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانغماس الذاتي وأهداف الإتقان، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين عدم انغماس الذات وأهداف تجنب الأداء.

وهدف دراسة جوندا وكيسلوجا وفولالا (Kiosseoglou& Gonid& Voulala,2007) إلى فحص العلاقة بين أهداف الإنجاز والانغماس السلوكي والانفعالي. ولتحقيق أهداف الدراسة، استعملت الباحثات مقياس توجهات أهداف الإنجاز، ومقياس الانغماس السلوكي والانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (٤٢٦) طالباً وطالبة من طلبة المدارس الثانوية في اليونان. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أهداف الإتقان وأهداف إقدام-الأداء والانغماس السلوكي والانغماس الانفعالي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين أهداف تجنب-الأداء والانغماس السلوكي.

وهدف دراسة ساني وراد (Rad & Sani, 2015) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين نمط الهوية المعلوماتية وتوجهات أهداف الإنجاز والانغماس المعرفي. ولتحقيق أهداف الدراسة، أستعمل الباحثان مقياس نمط الهوية المعلوماتية، ومقياس توجهات أهداف الإنجاز، ومقياس الانغماس المعرفي. تكونت عينة الدراسة من (٦٣٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعتي سايزيفار ونيسابور

(Sabzevar and Neyshaboor University) في إيران أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أهداف الإلتقان والانغماس المعرفي، ووجود علاقة سالبة بين أهداف إقدام الأداء والانغماس المعرفي.

ويحدث الانغماس نتيجة أن التوقعات الإيجابية له أكبر من التوقعات السلبية. وهذه التوقعات قد تعزز من خبرة قصيرة المدى، وذكر مارلات (Marlat, 1988) أن النظرة الى نشاط معين على أنه شيء سحري يخفف التوتر ويزيد التوكيدية الاجتماعية، هي توقعات يجري تعلمها في مرحلة مبكرة من الحياة عن طريق الأسرة، وجماعات الأقران. وذكرت سري (٢٠٠٣) بأن الأفكار والمعتقدات تؤدي دورا مهما في سلوك الانغماس، فلأنشطة التي يقوم بها الفرد معان رمزية وإيحائية، سواء فيما يتعلق بالنظرة إليها، أو الوظائف المقترنة بممارستها، أو المعتقدات المرتبطة بها، إذ يفضي الاعتقاد الى تشكيل فكر الفرد تجاه فاعليتها في الحصول على مشاعر وأحاسيس متنوعة. ومن الأفكار والمعتقدات الشائعة عن الدور الذي تؤديه الأنشطة المتنوعة، وما يرتبط بها من أوهام السعادة أو الشعور باللذة والنشوة وأنها تنسي هموم الدنيا وتهدأ الدماغ وتنقل الإنسان من الكآبة إلى السعادة وتنقل تفكير الإنسان من المشكلات الى اللاشيء، وتخفف من المتاعب الجسمية، وتجعل الفرد يعيش في عالم الأحلام، وتشعره بالقوة والشجاعة، وتجعله يعمل مدد طويلة من دون تعب وينغمس بعالمه المريح، هذه الأفكار والمعتقدات الشائعة بين الأفراد المنغمسين بذواتهم بشأن تأثير الأنشطة المختلفة كلعاب الألعاب الإلكترونية أو التسوق أو تصفح الأنترنت وممارسة الرياضة التي يقوم بها الفرد بشكل مستمر من دون ملل، هي بالفعل أفكار ومعتقدات خاطئة، إذ تهين للأفراد مشاعر وأحاسيس زائفة، ذلك لأنهم أفراد فشلوا في إيجاد أساليب توافيقية سوية لمواجهة الضغوط والتوترات التي تواجههم في الحياة، فانغمسوا بهذه الأنشطة لتمنعهم مشاعر كاذبة بناء على أفكار خاطئة، معتقدين أنهم يستطيعون من خلالها حل مشكلاتهم، ولكنهم يفشلون، ومن ثم يشعرون بمزيد من الإحباط والخوف الذي يولد قدرا كبيرا من التوتر والقلق، فينغمسون أكثر وأكثر. (قواقنه، ٢٠١١، ص: ١)

اهداف البحث: يهدف البحث الى تعرف:

٣- مستوى انغماس الذات لدى طلبة الجامعة

٤- الفروق في انغماس الذات لدى طلبة الجامعة بحسب متغير الجنس (ذكور - اناث)

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد / كلية التربية للعلوم الصرفة - ابن الهيثم، ومن كلا الجنسين (الذكور - الاناث) للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)

تحديد المصطلحات:

أولا: أنغماس الذات (Self -endulgence):

عرفه يوشميرا (Yushimura, 1996)

هو اهتمام الأفراد بتحقيق حاجاتهم ورغباتهم الخاصة، حيث يسعون لتحقيق رغباتهم اولاً بدون أي قلق بخصوص تأثير سلوكهم على الآخرين، وبمليون لأن يكونوا مستقلين ومتمركزين حول ذاتهم. (Yushimura, 1996, P:197)

التعريف النظري لأنغماس الذات: تبني الباحث تعريف Yushimura, 1996 كتعريف نظري

التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال أجابته على فقرات مقياس أنغماس الذات، والذي يتم بناؤه اعتماداً على نظرية أنغماس الذات لـ Yushimura.

الفصل الثاني: اطار نظري

مقدمة عن انغماس الذات

بدأ الاهتمام بمفهوم الانغماس في التسعينيات من القرن الماضي من خلال الدراسة التي قدمها (Kahn, 1990) " الشروط النفسية في الانغماس وعدم الانغماس الشخصي في العمل فالأفراد المنغمسون يعبرون عن أنفسهم جسدياً وذهنياً وشعورياً من خلال قيامهم بأدوارهم في العمل، وعلى النقيض من ذلك فإن الأفراد غير المنغمسين ليس لديهم ارتباط نفسي وشخصي بالأنشطة التي يقومون بها، فهم لا يندمجون بها جسدياً ولا ذهنياً ولا شعورياً خلال إنجازهم إياها. (Rich & Crawford, 2010, P:616)

لقد عبر (Kahn, 1990) في تعريفه للانغماس عن وجود ثلاثة عناصر مهمة تشترك في تشكيل حالة الانغماس لدى الفرد عند أدائه لأي نشاط، وهي الجسد، والذهن (الإدراك)، والشعور ويلاحظ أن هذه الثلاثة من العناصر مجتمعة تشترك عند انغماس الفرد في أدائه لعمل ما فالجسد بكل قواه المادية يمد الذهن بالطاقة اللازمة، والشعور من جانبه هو الآخر يساهم في انشداد الفرد نحو أداء المهمة أو العمل الذي يقوم به، وعليه يمكن القول إن الانغماس هو الانشداد الجسدي والعقلي والشعوري للفرد إذ تتجمع كل هذه العناصر الثلاثة عند أدائه لعمل ما. (Sundaray, 2011, p:54)

ويؤكد جوانب انغماس كل عنصر من هذه العناصر لدى الفرد عند أدائه لنشاطه، ففي الجانب الجسدي فإن انغماس الأفراد يتعلق بالسلوك والطاقة الجسدية التي يبذلونها لإنجاز أدوارهم، أما في الجانب الذهني (المعرفي) فيتعلق الانغماس بمعتقداتهم بشأن نوع النشاط وظروفه، أما فيما يخص الجانب الشعوري فهو يتصل بكيفية شعورهم تجاه كل عنصر من هذه العناصر الثلاثة، وعماً إذا كانت لديهم مواقف سلبية وإيجابية تجاه ما يؤديه من الأنشطة المختلفة. ويكون الانغماس إما ظرفياً أو دورياً، فالانغماس الظرفي هو انغماس مؤقت مع نشاط أو منتج ما لمدة زمنية قصيرة وتحت ظروف وشروط خاصة، ويحتاج الفرد إلى المعلومات الكافية عن النشاط أو المهمة التي يريد القيام بها ومن ثم اتخاذ القرار السليم، أما الانغماس الدوري: فيشير إلى الثبات والدورية والالتزام بالنشاط أو المهمة، ويعكس درجة عالية من الانغماس. (Hollebeek et al, 2014, p:34)

يستطيع الباحثون المتابعون للدراسات المتاحة في مجال انغماس الذات ملاحظة أن مفهوم انغماس الذات مازال موضعاً للجدل الأكاديمي، ومازال يفتقر إلى إطار نظري شامل ومتكامل يمكن أن يتخذ دليلاً موجهاً للباحثين في هذا المجال. (Leong,2003,p:365)

انواع انغماس الذات Types of self indulgence

يحتوي انغماس الذات على العديد من الأنواع وعلى النحو الآتي:

١- الانغماس مع المنتج Indulging with the product: ويقصد به الاهتمام طويل الأمد مع منتج ما ينطوي على تأكيد الفرد من أهميته وملاءمته لاهتماماته واحتياجاته.

٢- الانغماس الشرائي Purchasing indulging: يشير إلى عدد مرات الشراء للماركة أو المنتج، ويتعلق بالخبرة السابقة، والاهتمامات، والمخاطر المتوقعة، والرؤية الاجتماعية. إذ يجبر الشخص نفسه يومياً على تسوق أشياء لا يحتاجها ولا يريدتها وتلك العادات لو زادت على حد معين قد تكون مصدر تهديد للاستقرار النفسي والمالي للشخص، لأن خسارة المال أو استمرار النزف المالي قد يسبب تشوهاً وضغوطاً في علاقات المرء.

٣- الانغماس الإعلاني Advertisement indulging: يقصد به درجة تفاعل الفرد مع الرسالة الأعلانية أو الحالة النفسية للجمهور، عند مشاهدة الإعلان بدءاً من الانتباه حتى المتعة في المشاهدة.

٤- الانغماس الإلكتروني Electronic indulging: تتضمن ألعاب الفيديو وألعاباً متصلة بالإنترنت كلعبة "البوبي" وأخرى غير متصلة بالإنترنت، والتي تجعل الشخص يخسر وقته وماله وعلاقاته وينكفئ على نفسه لينسى طعامه وشرابه والعالم الخارج، فضلاً عن لعب القمار والدخول إلى الكازينوهات التخيلية للعب كما لو كانوا في كازينو حقيقي. ويشمل أيضاً دخول غرف الدردشة والحوارات أو عن طريق البريد الإلكتروني والتي يقضي فيها الفرد أوقاتاً طويلة بغض النظر عن نوع الأحاديث.

٥- الانغماس المعلوماتي Information indulging: يتمثل بإدمان البحث عن المعلومات واستمرار التنقل من موقع إلى آخر من دون هدف للحصول على معلومات لا يستخدمها أو حتى يسعى لقراءتها.

الانغماس بالواقع الافتراضي Indulge in virtual reality: يعني به استعمال البيانات الافتراضية المتمثلة باستعمال الإنترنت والعالم المحاكاة بالكمبيوتر، والذي يتضمن التصفح المستمر لمواقع التواصل الاجتماعي "Face book" ويكون استعماله بشكل قهري، مما يؤدي إلى ضعف كبير في وظيفة الفرد في مجالات الحياة المختلفة على مدى مدة طويلة من الزمن. والانغماس بالشبكات الاجتماعية هو اعتماد الأشخاص عن طريق الاتصال والتحديث والتحكم بصفحة الشبكة الاجتماعية الخاصة بهم وأصدقائهم. في الواقع، وفيما يخص بعض الأشخاص، الشيء الوحيد المهم هو أن يكون لديهم الكثير من الأصدقاء في الشبكة بغض النظر عما إذا كانوا غير متصلين أو افتراضيين فقط، هذا ينطبق بشكل خاص على الشباب لتعزيز الذات. وتُستعمل أحياناً الشبكات الاجتماعية لإظهار صورتهم المثالية للآخرين.

٦- الانغماس بالمشاهدة Indulge in watching: هو مشاهدة الفرد لمحتوى الفيديو عبر الإنترنت، يمكن أن يشمل ذلك البرامج التلفزيونية، والأفلام، ومقاطع الفيديو القصيرة، والمواقع الجنسية والمحتويات الأخرى. وتكون تجربة كل شخص فريدة من نوعها، وايضاً محتوى الفيديو غير المتصل بالإنترنت أيضاً (مثل التلفزيون). (Widyanto & Mcmurrans, 2004, p:44)

خصائص انغماس الذات Characteristics of self indulgence

الانغماس هو الاعتماد dependence على فعالية أو نشاط Activity ويتضمن الاعتماد مجموعة من الخصائص منها:

الافراط في الاستمتاع، الانسحاب، النزعة القوية فيما انغمس فيه من نشاط مثل القمار المرعي Pathological gambling،

واخيراً فقدان السيطرة. وقد حدد، Clear، 2007 مجموعة من الخصائص لانغماس الذات منها:

١- الابتعاد عن الملاحظة الذاتية Avoid self-observation: عدم ملاحظة الفرد لسلوكه الخاص والمواقف التي يظهر بها هذا السلوك و الابتعاد عن متابعة مراحل تحقيق أهدافه.

٢- الحكم الذاتي Autonomy: قدرة الفرد على إصدار أحكام ذاتية على سلوكه بعيداً عن تقييم سلوكه ومن دون تحديد الأهداف مسبقاً.

٣- رد الفعل الذاتي Self reaction: هي الاستجابة الذاتية للفرد نحو سلوكه الخاص بالقبول الذاتي الإيجابي الذي يزيد التدعيم عن التفاعلات الذاتية، وتتوقف هذه الاستجابة على بلوغ الفرد أو ارتقائه لأهدافه ومعايير الشخصية. (Cleary, 2007, p: 198- 222).

كما قام (Snyder) بتحديد أربعة عناصر لانغماس الذات هي:

أولاً – الابتعاد عن مراقبة الذات Monitoring-Self: ويشير سنايدر (Snyder, 1986) إلى أنه من المتوقع أن تكون الدرجة العالية من أهمل مراقبة الذات عند الأفراد، وعدم القدرة على تنظيم ذواتهم والتحكم بها، مرتبطة بانغماس الذات العالي، ومن ثم الانغماس بالأنشطة غير المرغوبة. (Snyder & Gangsted, 1986:p:125).

إذ إن مراقبة الذات هي عملية تتطلب من الفرد ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر بها هذا السلوك والأسباب التي تؤدي إلى ظهوره، وكذلك تستلزم منه ملاحظة نتائج سلوكه والآثار المترتبة عليه، أي يمكن فهم عملية ملاحظة الذات بشكل أفضل على أنها عملية تجميع منطقي للمعلومات عن العوامل التي تؤثر في تصرفات الفرد وسلوكه. (الخفاجي، ٢٠٠٢، ص: ٢١)

ثانياً: - تقييم الذات السلبي Evaluation-Self: يُعد تقييم الذات عملية معرفية، فكل إنسان يقوم بحاسبة نفسه كل يوم ويقاس ماذا أنا؟ و عن طريق إجابته عن هذا السؤال تتكون لديه صورة الذات (Self - image)، لتشكل تقديره لذاته (assessment - Self) الناتجة عن وعيه بهذه الذات، (Self - awareness)، وبناءً على تقييم ذاته سيفكر: أنا سوف.. (وتشمل توقعاته عن ذاته وإمكاناته الحقيقية)، وأنا ينبغي. (وتشمل ما يقرره لنفسه أن يكون هو عليه). (Ennis, 1988,p:75)

إن عملية تقويم الذات بوصفها عملية معرفية تحتاج إلى وعي بالذات والتفكير، تكون هذه العملية عند الفرد المنغمس ذاتيا سلبية بدلا من أن تكون إيجابية، فهو لا يركز سوى بجوانب القصور، وتنمية جوانب الضعف لديه، بعيدا عن تنمية مشاعر الاقدام وتحقيق الذات. (الدرويش، ٢٠٠٦: ص: ٧٤).

ثالثا: تعزيز الذات سلبيا Reinforcement-Self: لجوء الفرد المنغمس ذاتيا لمكافأة نفسه بشكل مستمر من خلال الأنشطة الممتعة ذاتيا، للحصول على الاستجابة المطلوبة من دون الأخذ بالحسبان لأي نتائج سلبية لاحقة. (Gangsted & Snyder, 1986, p:125).

رابعا: عدم ضبط المثبرات Control Stimulus: وجد أن الأفراد المنغمسين بالذات يواجهون صعوبة في ضبط المثبرات، وهذا يؤدي إلى مدى واسع من المشكلات في السلوك، كفقدان السيطرة على تناول الطعام، والخلافات الزوجية، والأفراط في التدخين، كما ويؤثر في المهارات الدراسية للفرد. (Snyder, 1986:p: 243)

خامسا: المداومة (المحافظة) الذاتية Maintenance-Self: تعني ممارسة النشاط بشكل مستمر وطويل الأمد مع المراجعة المنتظمة. (Blanchard & Epstein, 1978: p:121)

نظرية انغماس الذات theory of self- indulgence

تفسر هذه النظرية انغماس الذات تبعا لما يحمله الفرد من عبء معرفي، وتبعاً لضبط الذات المنخفض والمرتفع، فالأفراد الذين لديهم ضبط ذات منخفض تظهر لديهم صفة التهور، وغير حساسين، وجسمانيين وليسوا عقلانيين، ويحبون المغامرة، وقصيري النظر، لا يلجؤون إلى الكلام، وأكثر عرضة للسلوك الطائش غير المدروس. وفي المقابل يميل ذوو ضبط الذات المرتفع إلى تأجيل الأشباع، والأخذ بالحسبان التكاليف على المدى البعيد، ويكونون مدركين وحذرين، ويلجؤون إلى الكلام، وحساسين بشأن اهتمامات الآخرين ومعاناتهم (Hirschi, & Gottfredson, 1999, p:125).

فالعلاقة بين ضبط الذات وانغماس الذات علاقة عكسية، فالأفراد الذين يمتلكون ضبط ذات عالي هم أقل احتمالا في كل مراحل الحياة أن ينغمسوا بأنشطة المتعة غير النفعية. ويؤكد جنفردسون وهيرشي (١) ستة عناصر أساسية لتلك السمة الشخصية التي تسمى عناصر ضبط الذات المنخفض، وهذه العناصر هي:

أولا: التهور والاندفاع: تعني هذه السمة الاندفاع والتهور لتحقيق الإشباع الآني، أي النزعة نحو الاستجابة للمثبرات الملموسة في البيئة (هنا والآن)، البحث عن الإشباع الآني، إذ سيستسلم ذوو ضبط الذات المنخفض لأغراء الإشباع الآني، أما أصحاب ضبط الذات المرتفع فيكونون قادرين على إدراك العواقب، وإن السلوك الطائش يقدم فوائد قليلة على المدى البعيد.

ثانيا: السهولة: تكمن السهولة من الإشباع الآني كذلك، وتزود الأفعال والسلوكيات الحمقاء بارتضاء سهل وبسيط لل رغبات إذ يفضل ذوو ضبط الذات المنخفض الطرق السهلة، ويتجنبون المهام المعقدة، إذ ينقصهم الكد والمثابرة، ونقص اليقظة، والعناد، والأصرار عند التصرف، أي أنهم يبحثون عن الإشباع السهل لرغباتهم، وتجنب المهام المعقدة، وتفضيل المهام السهلة. (Bursik & Arnekle, 1999, p:32)

ثالثا: المخاطرة: الأفعال والأنشطة غير النفعية تكون محفوفة بالمخاطر والسلبيات بعيدة المدى، أي أنهم يستهدفون الخطر والمخاطرة، يتسم الأفراد ذوو ضبط الذات المنخفض بالمخاطرة وعدم الحذر، ويفضلون الأنشطة الممتعة، والخطرة، والمثيرة.

رابعا: الجسمانية: يتصف ذوو ضبط الذات المنخفض بالنزعة للنشاطات الجسمانية والمادية أكثر من النشاطات العقلية. فالأفراد الذين يمتلكون ضبط ذات مرتفع يكونون حذرين ومدركين وفصحاء، ويعتمدون الحوار. أما ذوو ضبط الذات المنخفض فتقل سيطرتهم على أنفسهم، ويكونون جسمانيين أكثر منهم عقلانيين.

خامسا: التمحور حول الذات: يتسم ذوو ضبط الذات المنخفض بالأنزواء والانانية وعدم الحس بألم الآخرين، ويتسم هؤلاء الأفراد بعدم حساسيتهم لمعاناة الآخرين، أو حاجاتهم، فجل اهتمامهم هو أنفسهم.

سادسا: المزاج: لا يكون لدى ذوي ضبط الذات المنخفض سوى تحمل قليل للإحباط واستجابات جسدية أكثر من الاستجابات اللفظية، والقدر الأدنى من قوة الاحتمال للإحباط، أو القدرة على الاستجابة الفكرية للصراعات ويتعاملون معها من خلال القوة الجسدية، وتتمثل هذه السمة بالمزاج. (Hirschi & Gottfredson, 1990, p:45).

إن كل من يمتلكون الضبط الذاتي المنخفض والمرتفع يفضلون تحليلات الفائدة والكلفة، لكن حساباتهم تعود إلى قرارات مختلفة، وعلى سبيل المثال: فإن الناس من ذوي ضبط الذات المنخفض يربطون قيمة موجبة أعظم إلى الفوائد الآنية، وقيمة سلبية أقل للتكلفة طويلة الأمد، بينما أكثر الناس من ذوي ضبط الذات المرتفع يعطون قيمة موجبة وحسابات أكثر للكلفة الطويلة الأمد. إن الأوزان التفاضلية التي ربطت الفوائد والكلفة البعيدة من قبل من يمثلون ضبط الذات المنخفض يجعل الأفراد ينغمسون ذاتيا بالأفعال والأنشطة غير النفعية ويجدونها ممتعة، ومع أنها مكلفة وتحمل سلبيات خطيرة على المدى البعيد، إلا أنها توفر سرورا آنيا. (لبداينة وآخرون، ٢٠٠٥، ص: ١٠٥)

وتشير النظرية إلى أنه عند مواجهة خيار أو نشاط محتواه الترفيهي والمتعة، فإن الأفراد ذوو ضبط الذات المنخفض الذين يحملون موارد معرفية محدودة سيختارون الانغماس الذاتي بهذه الأنشطة الممتعة مقارنة بالأفراد الذين لديهم موارد معرفية متاحة وغزيرة، إذ سيختارون ما هو نافع وصحي بشكل طويل الأمد. (Fishbosh & Converse, 2011, p:156)

إذ يوجد نوعان من الأنشطة والاهتمامات (الأنشطة النفعية وأنشطة المتعة)، النفعية هي التي تلبي الاحتياجات الأساسية، وأنشطة المتعة يكون استعمالها أمر عرضي وتسمح بتحقيق الأهداف العملية. أما أنشطة المتعة فهي التي يقوم بها الفرد لغرض إثارة مشاعر المرح والراحة والمتعة الحسية، وتقع في المرتبة الأدنى من التسلسل الهرمي، مقارنة بالاحتياجات أو الأنشطة النفعية وهي التي تؤدي بالفرد إلى الانغماس وتكون مرتبطة بوفرة الموارد. (Berry, 1994, p:210)

ومن الأمثلة عليها (مشاهدة التلفاز، سماع الموسيقى، تصفح الأترنت، الألعاب الالكترونية) وهذه الأنشطة التي يمارسها الفرد بهدف المتعة لا تنطوي على أي أضرار أو مخاطر عند ممارستها بشكل منظم، فسماع الموسيقى يوفر متعة جمالية مالم يتعارض مع نشاط نفعي يقوم به الفرد، أما في حال استسلم الفرد إلى الاغراءات لأنشطة المتعة الذاتية بشكل متكرر ومستمر بعيداً عن التحكم العاطفي، ستكون ضد مصلحة الفرد ومن ثم تصف بوصفها نوعاً من أنواع السلوك الرذيل. (Shiv&Fedorikhin,1999,p:78)

إذ إن أنغماس الفرد بالأنشطة التي تؤدي إلى المتعة الذاتية من دون أن تكون ناعمة للفرد، تؤدي إلى عواقب سلبية في المستقبل، إذ تمنعه من ممارسة الأنشطة النفعية على الرغم من أنها تنطوي على إيجابية العواقب المستقبلية. (Dhar &Werten,2012,p:33).

ومن الأمثلة على أنشطة المتعة المؤدية لانغماس الذات هو التسوق غير المبرر، إذ يقوم الفرد بشراء منتجات ليست ضرورية الهدف منها توفير فوائد حسية وجمالية فقط بعيداً عن تحقيق أي هدف عملي، وهي تحمل مخاطر طويلة الأمد، إذ لا تظهر هذه المخاطر والسلبات على المدى القصير، لكن على المدى الطويل يمكن أن يكون لمذاق الرفاهية والمتعة عواقب سلبية خطيرة سواء على الأمن المادي للفرد أو على سلوكه بشكل عام. (Berry,1994,p:200)

ومن هذه العواقب شعور الفرد بالذنب ويدعى "العاطفة الأخلاقية" لأنه ينشأ عندما تنهزل المعايير الشخصية والاجتماعية للسلوك، بما في ذلك المعايير الأخلاقية. وينشأ الشعور بالذنب عندما يفشل الأفراد في التنظيم الذاتي وينغمسوا ذاتياً بالأنشطة الممتعة واتخاذ قرارات تتعارض مع التوقعات والأهداف الشخصية، ويمكن أن تكون مشاعر الذنب بمثابة آلية تنظيم ذاتي تكيفية، تدفع بالأفراد إلى التراجع عن الأفعال والأنشطة التي تؤدي إلى آثار سلبية. (Merritt,2013,p:39)

ومفهوم انغماس الذات وفقاً ل(Yushimura, 1996) هو ليس مفهوماً أحادي الأبعاد، بل أنه يتكون من ثلاثة أبعاد هي: الانغماس السلوكي، والأنفعالي، والمعرفي. (Yushimura, 1996: 678)

١- الانغماس السلوكي behavioral indulgence

يتمثل بالمشاركة بقوة لأداء العمل أو النشاط الذي يقوم به الفرد والذي يتمثل بالمستويات العالية من الطاقة والمرونة، والسلوكيات القائمة على الالتزام والضبط الذاتي، والتحدي، والاندماج، والإلهام، والاستمرار بالاستمتاع، والمثابرة في مواجهة الصعوبات، فالنشاط يدل على الرغبة الشديدة في الأداء، ويكون مصحوباً بالطاقة الإيجابية والاهتمام بالاستمرار حتى لو تطلب ذلك وقتاً طويلاً وجهداً إضافياً. (Salanova et al., 2005,p: 1218)

ولكي يتحقق الانغماس السلوكي يجب أن يشعر الفرد بمتعة النشاط الذي يقوم به، فكلما زادت المتعة زاد الانغماس السلوكي للفرد، وكذلك يجب أن يتوافر الحماس بوصفه شرطاً مهماً لتحقيق الانغماس السلوكي، والذي يتضمن الاندفاع الشديد نحو أداء النشاط، فكلما كان النشاط الذي يقوم به الفرد نابغاً من دافع داخلي ورغبة ذاتية كلما زاد انغماسه فيه وبمستويات عالية من الطاقة. وأوضح (Rich) أن الانغماس السلوكي يتراوح بين الانخراط الخامل والانخراط النشط، فعلى سبيل المثال، أحد المشاركين في دراسة (Kahn, 1990) وهي مستشارة المخيم كانت فقط مستلقية على الأرض "بدلاً من أداء واجباتها الفعلية"، بينما كان هناك مشارك آخر، وهو مهندس معماري، نقل نفسه من هذا المنصب وبدأ بعمل الزراعة لزملائه. (Rich,2006,P: 702)

٢- الانغماس الانفعالي

يتعلق بمدى استمتاع الفرد بالنشاط التي ينغمس فيه بشكل مركز لدرجة نسيان من حوله وتجاهل المؤثرات التي تحيط به، وبهذا الانغماس يشعر الفرد بالسعادة، إذ وجد الباحثون أن هنالك علاقة بين السعادة والانغماس، كالدراصة التي قامت بها (Field&Buitendach,2011) التي أشارت إلى أن المستويات العالية من الانغماس تؤدي إلى مستويات عالية من السعادة. (Field&Buitendach,2011,p:10)

وإن استمتاع الفرد بما ينغمس به من عمل يسهم برفد الفرد بالطاقة البدنية والعاطفية والحيوية والمعرفية، وينغمس الفرد بالأنشطة التي يشعر بأنها ملكية نفسية أي شعوره بأنها ملك له والتي تأتي من خلال شعور الفرد بالمسؤولية تجاه ما يقوم به. (Maslach,2003,p:32)

٣- الانغماس المعرفي

من الناحية الإدراكية، ينغمس الأفراد بشكل كامل في ممارسة أنشطتهم الممتعة للذات، وفي الواقع أوضح (Rothbard) أن الأفراد المنغمسين بذواتهم قادرين على تجاهل لهو المنافسة والتركيز بشكل مركز على النشاط الذي يقومون به. ومن جهة أخرى، يعني مفهوم فك الانغماس المعرفي "عدم وجود اهتمام نحو مهام عمل الفرد"، وقدمت بيانات المقابلة من دراسة (Kahn, 1990) أمثلة مثيرة للاهتمام لأنها كانت متناقضة بين الانغماس المعرفي وفك الانغماس المعرفي. فعلى سبيل المثال، وجد أن أحد الغواصين "متيقظ ذهنياً" في المخيم الصيفي وكان مدركاً تمام الإدراك للغواصين تحت مسؤوليته. (Kahn,1990,p:700)

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

أولاً: منهجية البحث:- تم اعتماد المنهج الوصفي - لأنه يتلاءم مع مشكلة البحث الحالي وأهدافه.

ثانياً: مجتمع البحث:- يتمثل مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد / كلية التربية للعلوم الصرفة - ابن الهيثم والبالغ عددهم (٣٧١٤) طالب وطالبة ومن كلا الجنسين (الذكور - الإناث) بواقع (١٩٣٠) طالب و (١٧٨٤) طالبة

ثالثاً: عينة البحث: بلغ عدد افراد العينة (٢٠٠) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية وبأسلوب التوزيع المتساوي بواقع (١٠) طالب من الذكور و(١٠٠) طالبة من الإناث.

رابعاً: اداة البحث: لغرض تحقيق هدف البحث والمتمثل بالتعرف على الانغماس الذاتي لدى طلبة الجامعة تم تبني مقياس (الحميداي، ٢٠٢١) وفيما يلي وصف لمقياس واستخراج خصائصه السيكمترية.

وصف المقياس: تكون مقياس انغماس الذات بصورته النهائية من (21) فقرة توزع على ثلاث أبعاد، إذ وضعت أمام كل فقرة بدائل خماسية للأجابة هي (ينطبق علي جداً، ينطبق علي، محايد، لا ينطبق علي، لا ينطبق علي أبداً) عند التصحيح تاخذ الدرجات (1,2,3,4,5) للفقرات الايجابية و(1,2,3,4,5) للفقرات السلبية، وتكون اعلى درجة للمقياس هي (105) وادنى درجة (٢١).
التحليل المنطقي للفقرات: ان التحليل المنطقي يعد ضرورياً في بدايات اعداد الفقرات، لأنه يُؤشر مدى تمثيل الفقرة ظاهرياً لما أعدت لقياسه. (الكبيسي، ١٩٩٨، ص ١٧١).

وقد تم عرض الفقرات على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية وعددهم (٥) خبراء لغرض الحكم على صلاحية او عدم صلاحية الفقرات مع اقتراح التعديل الذي يرونه مناسباً، وتم اعتماد نسبة اتفاق (٨٠%) على الفقرة لكي تعد صالحة ويتم الابقاء عليها في المقياس وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق (١٠٠%) وبذلك تم الابقاء عليها جميعها في المقياس.
التحليل الاحصائي للفقرات: التحليل الإحصائي للفقرات له اهمية كبيرة، إذ أنه يكشف عن دقة المقياس في قياس ما اعد لقياسه (عبد الرحمن، 1987:414)

ولأجل اجراء التحليل الاحصائي لفقرات المقياس تم تطبيقه على عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية وبأسلوب التوزيع المتساوي بواقع (١٠٠) طالب من الذكور و(١٠٠) طالبة من الاناث وهم نفس عينة البحث الاساسية.

تمييز فقرات: لغرض حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس تم تطبيقه على عينة التحليل الاحصائي وبعد تصحيح الاجابات وترتيبها تنازلياً تم تحديد المجموعتين العليا والدنيا بنسبة (٢٧%) و عليه بلغ عدد افراد المجموعة العليا (٥٤) فرداً، وعدد افراد المجموعة الدنيا (٥٤) فرداً.

وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على اجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة، وظهر ان القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات دالة احصائياً إذ انها اعلى من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٦) وبالبلغة (١,٩٨).

التجانس الداخلي علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للبعد: وهو من الاساليب الشائعة الاستعمال في تحليل فقرات الاختبارات والمقاييس النفسية إذ تحديد انه يتمثل بمدى تجانس الفقرات في قياسها للسمة (Allen¥,1979: 124)،

إذ تعد الدرجة الكلية للمقياس بمثابة قياسات محكمة انية عن طريق ارتباطها بدرجة الفقرة ومن ثم فإن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني ان الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية وفي ضوء هذا المؤشر يتم الابقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً (Anastasi,1976: 154)، وتم استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من الفقرات بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه وبالدرجة الكلية للمقياس، وظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨).

سادساً: الخصائص السايكومترية:- يعد حساب الخصائص القياسية (السيكومترية) من متطلبات بناء المقاييس المهمة ومن اهمها الصدق والثبات (عبد الرحمن، ١٩٩٨، ص ١٦).

وفيما يأتي توضيح للثبات من هذه الخصائص لمقياس اساليب معالجة الصراع.
اولاً:- الصدق:- إذ يعد من اهم الشروط الواجب توافرها في المقياس، والاداة تكون صادقة في تقدير الخاصية عند الافراد كلما كانت خالية من تأثير العوامل التي تجعلها متحيزة في ذلك التقدير وكلما زادت مؤشرات صدق المقياس زادت الثقة به (علام، ٢٠١٠، ص ٧٨).

هناك عدة انواع من الصدق استخدم منها الصدق الظاهري وصدق البناء:

الصدق الظاهري: يعد الصدق الظاهري احد مؤشرات الصدق الضرورية للمقياس، (عودة، ١٩٨٨، ص ١٥٧).

وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين، وكما مر ذكره سابقاً في التحليل المنطقي للفقرات.

صدق البناء: وقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال مؤشرين هما، القوة التمييزية والتجانس الداخلي لفقرات بعدي المقياس، وكما مر ذكره سابقاً في التحليل الاحصائي لفقرات المقياس.

ثانياً:- الثبات:- على الرغم من ان مؤشر الصدق يعد من مؤشرات الثبات المهمة للمقاييس النفسية، لان المقياس الصادق بطبيعته يكون ثابتاً، في حين ان المقياس الثابت قد لا يكون. (فرج، ١٩٨٠، ص ٣٣).

وهناك عدة طرائق لاستخراج الثبات استخدم منها معادلة الفا كرونباخ.

الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ: تعد هذه الطريقة من الطرائق المستعملة لحساب معامل الثبات (Allen&Yen,1979:7)، إذ تعتمد هذه الطريقة على حساب التباينات بين الفقرات الداخلة في المقياس وتقسيمه إلى عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته، أي كل فقرة تشكل مقياساً فرعياً. (عودة، 1998 354 :). وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٨) وهو معامل ثبات جيد.

الوسائل الاحصائية: تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية عن طريق الحزمة الاحصائية (SPSS):

١- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: لاستخراج تمييز الفقرات لفقرات المقياس، ولايجاد الفروق في انغماس الذات بحسب متغير الجنس.

٢- معامل ارتباط بيرسون: لاستخراج التجانس الداخلي لفقرات المقياس

٣- معادلة الفا كرونباخ: لاستخراج ثبات المقياس

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها:

نتائج الهدف الاول: الذي يهدف الى تعرف " مستوى انغماس الذات لدى طلبة الجامعة " ولتحقيق ذلك تم استخدام نقطة القطع اذ بلغ الوسط الحسابي (١٨١,٧٢) والانحراف المعياري (٨٠,٠٤١) وبذلك فقد بلغت نقطة القطع الاعلى (٨٠) ونقطة القطع الادنى (٦٤)، والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١)

مستوى انغماس الذات لدى طلبة الجامعة

المستويات	العدد	النسبة
المستوى الاعلى	٣٢	١٦%
المستوى الوسط	١٣٨	٦٩%
المستوى الادنى	٣٠	١٥%
الكلية	٢٠٠	١٠٠%

اظهرت النتائج المبينة في الجدول اعلاه ان عدد الذين لديهم انغماس ذات عالي بلغ عددهم (٣٢) طالب وطالبة وهم يمثلون نسبة (١٦%) اما من لديهم انغماس ذات بمستوى منخفض بلغ عددهم (٣٠) طالب وطالبة وهم يمثلون نسبة (١٥%) بينما بلغ عددهم من هم ضمن المستوى المتوسط من انغماس الذات بلغ عددهم (١٣٨) وهم يمثلون نسبة (٦٩%) وهي النسبة الاكبر مما يشير ذلك الى ان طلبة الجامعة لديهم انغماس ذات بمستوى متوسط إذ إن الأفراد عندما يصلون إلى حالة الانغماس في النشاط يصاحب ذلك فقدان الوعي بالحالة الذاتية مع انعدام التحكم الذاتي والانضباط، وتحول الوقت. إذ يتأثر انغماس الذات بالضبط الذاتي المنخفض والمرتع، فالأفراد الذين لديهم انخفاض في ضبط الذات يسهل لديهم عملية الانغماس، إذ يتصفون بالتهور واللامبالاة، وغير حساسين، وجسمانيين وليسوا عقلانيين، ويحبون المغامرة، وقصيري النظر، لا يلجؤون إلى الكلام، وأكثر عرضة للسلوك الطائش غير المدروس. إذ يربطون قيمة موجبة أعظم بالفوائد الانية، وقيمة سلبية أقل للتكلفة طويلة الأمد.

نتائج الهدف الثاني: الذي يهدف الى تعرف " الفروق في انغماس الذات لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول (٢) يوضح ذلك

الجدول (٢)

الجنس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة
				المحسوبة	الجدولية		
الذكور	١٠٠	٧٠,١٢٢	٧,١٠٢	٠,٠٥٧	١,٩٦٦	١٩٨	غير دالة
الاناث	١٠٠	٧٢,٠١٤	٦,١٤٥				

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للفروق انغماس الذات بحسب متغير الجنس

اظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائيا في انغماس الذات بحسب متغير الجنس، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة للبعد الذاتي (٠,٠٥٧) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨) وبالباقي (١,٩٦٦).
التوصيات: في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بالاتي:

- العمل على تنمية مفهوم انغماس الذات لدى طلبة الجامعة بشكل معتدل عن طريق عقد الندوات التي توضح لهم كيفية الاستفادة من الانغماس بشكل ايجابي لأجل أن لا يقعوا فريسة الاستهواء واستغلالهم من قبل الآخرين.
- المقترحات: في ضوء نتائج البحث يقترح الباحث الدراسات الاتية:
- ١- اجراء دراسة عن علاقة انغماس الذات بمتغيرات نفسية مثل موقع الضبط، سلوك المخاطرة.
- ٢- اجراء دراسة على عينات اخرى مثل المراهقين من طلبة المرحلة المتوسطة والاعدادية.

المصادر:

- عبد الرحمن، سعد (١٩٨٧): القياس والتقويم، ط١، مكتبة الفلاح، الكويت.
- عودة، احمد سليمان (١٩٩٨): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، مكتبة الكتاني للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- فرج، صفوت (١٩٨٠): القياس النفسي، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
- البديانة، ذياب، والرشد صالح، والمهيزع ناصر، (٢٠٠٥)، فحص فروض النظرية العامة فيالجريمة في السعودية. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات. م ٢٠ ع ١
- الخفاجي، عفاف زياد وادي،(٢٠٠٢): بناء مقياس التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير، كلية التربية، ابن الرشد.

- الدرويش، نهى عارف،(٢٠٠٦):بناء برنامج محوسب لتعليم التفكير الناقد وقياس أثره في تطوير مهارة تقويم الذات لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه،كلية التربية، ابن رشد.
- Allen,M.J.& Yen,W.M (1979). Introduction to easurements Theory.California. Brooks, Cole.
- Anastasia, A. (1976): Psychological Testing, new York, Macmillan Publishing58/04-A. University of Illinois at Chicago Washington, DC: NASPA, 1-28.
- Berry, C. J. (1994). The Idea of Luxury: A Conceptual and Historical Investigation 4
- DeLeon,J.M.(2016):Let Me Listen to Me”: The Politics and Aesthetics of Self-Indulgence, Doctor of Philosophy, New York University
- Ennis, R.H. (1988): A logical basis for measuring critical thinking skills.Educational leadership. Vol. (43), No. (2)
- Hirschi,T& Gottfredson,M.(1993): Commentary). Testing the General interplay of affect and cognition in consumer decision making. Journal involuntary loss of self-control: toward a robust cross-cultural consumer impulsiveness
- Merritt, Anna Catherine.(2013): The Interpersonal Costs of Indulgence, psychology mof Stanford, The Committee on graduate studies, Doctor of Philosophy, Stunford university
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Davis, M. (2003). Dimensions of affect.
- Snyder, M. & Gangested, S. (1986):On the nature of Self –Monitoring. Matters of Assessment and validity. Journal personality and social Psychology. Vol. 5, No.1
- Vanderlyde, Frank.(2015): The Effects of Indulgence on Motivation and Emotions, Bachelor Psychology and Society, Tilburg University