التحقق من مستويات إستنزاف الذات وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك لدى عينة من النازحين

سمية سامي حسن، كلية الاداب، جامعة صلاح الدين- أربيل

Email: sumaya.psychology@gmail.com

رشيد ملا حسين أحمد البرواري، كلية الاداب، جامعة صلاح الدين- أربيل

Email: Rasheed_hussein55@yahoo.com

الملخص:

يمكن القول بأن التغيرات التي يواجهها افراد المجتمع في العراق بسبب الحروب التي تسببت في تزعزع الاستقرار الامني والسياسي والتي أدت الى نزوح المواطنين الى المناطق اخرى ومنها الى اقليم كوردستان -العراق. هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات كل من إستنزاف الذات، الدعم الاجتماعي المدرك لدى النازحين في المخيمات التابعة لمحافظة اربيل. بالإضافة الى دلالة الفروق لكل من إستنزاف الذات،الدعم الاجتماعي المدرك وذلك تبعاً لمتغير(المستوى التعليمي للعينة ، الجنس "ذكور–إناث" ، سنوات البقاء في المخيم، الحالة الاجتماعية للنازح). والتعرف على طبيعة العلاقة بين من إستنزاف الذات، الدعم الاجتماعي المدرك لدى عينة الدراسة ايضا التنبؤء بنسبة مساهمة الدعم الاجتماعي والمتغيرات الديموغرافية في كل من إستنزاف الذات. ومن اجل دراسة كل من استنزاف الذات والدعم الاجتماعي قام الباحثان ببناء مقياس للمتغيرين وتم استخراج الخصائص السيكومترية من صدق وثبات للمقياسين. ولتحليل البيانات تم اسخراج التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي بالإضافة الى الاختبار التائي الأحادي والثنائي ومعاملات الارتباط لبيان العلاقة بين المتغيرين. بين النتائج أن النازحين في المخيمات لديهم مستوي عالى من إستنزاف الذات والتي يمكن اعتبارها مؤشراً سلبياً، وذلك بسبب ضعف المناعة النفسية لديهم لشعورهم بالاكتئاب والشعور بفقدان الأمل واليآس بسبب ظروفهم الاجتماعية و أمنية. كما ان لديهم مستوى منخفض من الدعم الاجتماعي المدرك للمحيطين بهم. كما لم تسجل الدراسة أي فروق دالة في متغيري إستنزاف الذات، الدعم الاجتماعي المدرك وفق متغير الجنس. كما بينت النتائج علاقة سلبية دالة إحصائيا بين كل من استنزاف الذات والدعم الاجتماعي المدرك لدى افراد عينة البحث. وعلى ضوء نتائج البحث قام الباحثان بعرض عدد من التوصيات ولتطوير البحث الحالي تقدم الباحثان بعدد من المقترحات.

الكلمات المفتاحية: (مستويات إستنزاف الذات، الدعم الاجتماعي المدرك).

Investigating the levels of self-depletion and its relationship to perceived social support among a sample of displaced people

Sumaya Sami Hassan, Faculty of Arts, Saladin University - Erbil
Email: sumaya.psychology@gmail.com
Rashid Mulla Hussein Ahmed Al-Barwari, Faculty of Arts, Saladin University - Erbil
Email: Rasheed_hussein55@yahoo.com

Abstract:

It can be said that the changes faced by members of society in Iraq are due to the wars that caused the destabilization of security and political stability and led to the displacement of citizens to other regions, including to the Kurdistan Region - Iraq. The study aimed to identify the levels of self-depletion and perceived social support among displaced people in camps in Erbil Governorate. In addition to the significant differences in self-depletion and perceived social support, depending on the variable (educational level of the sample, gender “male-female”, years of stay in the camp, marital status of the displaced person). Identifying the nature of the relationship between self-depletion and perceived social support in the study sample also predicts the percentage of contribution of social support and demographic variables to each of self-depletion. In order to study both self-depletion and social support, the researchers built a scale for the two variables, and the psychometric properties were extracted from the validity and reliability of the two scales. To analyze the data, exploratory and confirmatory factor analysis was used, in addition to the one- and two-tailed t-test and correlation coefficients to demonstrate the relationship between the two variables. Among the results are that displaced people in camps have a high level of self-depletion, which can be considered a negative indicator, due to their weak psychological immunity due to their feeling of depression and a sense of loss of hope and despair due to their social and security conditions. They also have a low level of perceived social support from those around them. The study also did not record any significant differences in the variables of self-depletion and perceived social support according to the gender variable. The results also showed a statistically significant negative relationship between self-depletion and perceived social support among members of the research sample. In light of the research results, the researchers presented a number of recommendations, and to develop the current research, the researchers presented a number of proposals.

Keywords: (levels of self-depletion, perceived social support).

مشكلة البحث:

أن التغيرات التي شهدها المجتمع العراقي نتيجة الحروب وعدم الاستقرار الامني والسياسي ماترتب على ذلك من الهجرة الى الخارج و نزوح الى المناطق اخرى ومنها الى اقليم كوردستان -العراق. أن المشكلات النفسية والاجتماعية والشخصية تنشأ عادة عندما يصاحب تعقد ظروف الحياة في المجتمع أو يترتب عليها مظاهر سوء توافق تجعل أفراد المجتمع يشعرون بوجود شرائح معينة بين أفراده لا تستطيع أن تتكيف أو تتوافق بسهولة مع الظروف السائدة فيه فكل ما هو نفسي له جذور اجتماعية وكل ما هو اجتماعي له أصداء وانعكاسات نفسية على الفرد. اذ ان الانسان في مختلف مراحل عمره يتعرض الى العديد من الضغوط النفسية ولمواجهة هذه الضغوط يحاول الفرد إستخدام الاخرين وهذه الاساليب والوسائل تقرر بصورة كبيرة إمكانية الانسان على الانسجام والتوافق مع الحياة و إن طبيعة الحياة التي يعيشها الفرد في هذا العالم، تظهر بكل ما تكتظ به من مشكلات ومتطلبات نظرا لتعقيد الحياة وازدياد متطلباتها، وما يصاحبها من الضغوط المستمرة والقلق والتغيير السريع والمتواصل في جميع المجالات التي يشهدها عالمنا اليوم، وما يتبع دلك من تعقد حاجات الفرد واساليب اشباعها كما خلقت معها مجموعة من الاثار النفسية والصحية والاجتماعية على مستوى الافراد والجماعات. (القماح ، ٢٠٠٢ ، ص ٢١٣)

و تعدُّ ظاهرة الهجرة بشكل عام والهجرة القسرية بشكل خاص واحدة من أخطر الحركات السكانية التي يواجها المجتمع العراقي في العصر الحديث في ظل الظروف الراهنة التي يمرُّ بها، كما أنها من أهم التحديات التي أخذت أبعادا خطيرة على حاضر المجتمع ومستقبله إنسانا وحضارة، وتكمن خطورتها في استمراريتها في تغيير كثير من الخصائص الديموغرافية بين منطقتين الأصل والوصول، ولا تقتصر هذه الخطورة على المهاجرين أنفسهم فيما يعانونه من صعوبة التأقلم في البيئات والوضع الجديد، فحسب بل تطال آثارها حياة المجتمع من النواحي الاجتماعية والثقافية والاقتصادية بوصفها متغيرا ثقافيا رئيسيا في المجتمع. (عبدالحسين ،٢٠١٨،ص ٢٦٩)

لذا يرى الباحثان بان مشكلة البحث الحالي يمكن أن تبرز من خلال عدم وجود دراسة على النازحين يتناول استزاف الذات والدعم الاجتماعي المدرك ضمن السياق التي تحاول الباحثان معالجة هذه المتغيرات مع بعضها البعض وضمن حدود الدراسة على حد (علم الباحثان) . اذ تحاول الباحثان في دراستها معالجة المتغيرين من زوايا مختلفة منها التعرف على العلاقة بينهما. وعليه تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما هي طبيعة العلاقة بين كل من إستنزاف الذات و الدعم الاجتماعي المدرك لدى النازحين.

اهمية البحث والحاجة اليه

الحياة بطبيعتها مليئة بالمشكلات و الضغوط النفسية نتيجة الحروب التي تؤثر على الصحة النفسية للافراد وتحد من قدراته على مواجهة الحياة ، إذ يعيش النازحون حياة غير طبيعية مما يؤدي الى عدم اشباع حاجاتهم ، وهذه الحاجات النفسية يحتاجها الفرد لمواجهة مخاوفه من داخل نفسه ومن الخارج من بيئته. وإن شريحة النازحين يعانون تحت وطأة قاسية وصعبه للغاية ويعيشون حالة انتقالية جديدة جعلت حياتهم ملئيه بالمشكلات والصراعات المستمرة داخل الاسرة و المجتمع .وأن

الحرب بشكل عام واللفتره التي تعقبها بشكل خاص تسببت بحدوث آثار نفسية وصحية مؤلمة للفرد (Aziz,Yildirim, 2022, p242)

وحسب تقرير صدر من الأمم المتحدة عام ٢٠١٣ انه بلغ عدد اللاجئين في العالم ٤٣ مليون شخص والنازحين ٢٧ مليون شخص هربوا من الصراعات المسلحة أو الانتهاكات المنظمة لحقوق الإنسان أو تفادياً لأثار الكوارث الطبيعية.(علي ،٢٠١٤، ص ٩)

فقد اشارت الادبيات الخاصة بعلم النفس الى ان زيادة الضغوط النفسية عن الحد المناسب وفشل الفرد في التعامل معها من الممكن ان تؤدي إلي مشاكل يصعب حلها من آثار سبيلة على الصحة النفسية و الجسدية ، كما أن تفاقمها قد يؤدي إلى حالات من الاحتراق النفسي. وبالتالي فقد اشارت ماسلاش إلي ان جذور وأساس الاحتراق النفسي تكمن في مجموعة عوامل ترتكز في الظروف الاقتصادية و التطورات التكنولوجية. (نور الهدي ،٢٠١٧،ص ٢). اشارت دراسات عديدة منها دراسة (Lazarus&Follkman,1966) ودراسة (ابو فعلي ،١٩٨٧)و دراسة (Jhone&Greene,1988) وتقارير منظمة الصحة العالمية ، إلى أن إستمرار الضغوط لمدة طويلة من الزمن يؤدي الى آثار سلبية تتعلق بالصحة النفسية والبدنية بشكل عام.(الزبيدي،٢٠٠٠، ص ١٢)

ان العلاقات الاجتماعية تعبر عن طبيعة النسيج الاجتماعي بين افراد المجتمع الواحد بل ترتقي المجتمعات بإيجابية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد إ ذ ال يستطيع ان يعيش الفرد بمعزل عن المجتمع فهو مخلوق اجتماعي بطبيعته ويميل إلى العيش في جماعات واالنتماء لجماعة يعد احد أهم احتياجاته مع انه يعيش اليوم في حياة معاصرة يوجد بها عدد غير محدود من وسائل التواصل التكنولوجية وعلى رغم من كل هذه التسهيلات في عملية الاتصال والتواصل بين الأفراد نجد الانسان يحتاج إلى مهارات التواصل بالاخرين وفهم مشاعرهم والتعامل معها و من ثم فهو يحتاج إلى مستوى اعلى من هذه المها ارت لكي يكون قاد ار على التواصل الإيجابي مع افراد مجتمعه إ ذ إن هذا التواصل يساعد الفرد بالتكيف والتأقلم والاستمتاع بالحياة ومواجهة ضغوطاتها .(حاجم،٢٠٢١، ص٩)

كما ان لدعم الاجتماعي له آثار مفيدة في الصحة البدنية والنفسية، وهناك نموذجان يشرحان العلاقة بين الدعم الاجتماعي والصحة النفسية والرفاه الاجتماعي، النموذج الأول: هو "نموذج الإجهاد-التخزين المؤقت"، ما يوحي بأن الدعم الاجتماعي يؤثر في الرفاه بشكل إيجابي من خلال تقليل الاثار السلبية الاجتماعية و تقليل الضغوطات، ووفقا لهذه النظرية، فإن الافراد الذين لديهم نظم دعم اجتماعي قوية، يمكنهم التعامل، بشكل أفضل، مع أحداث الحياة المجهدة، بالمقارنة بالافراد الذين لديهم ضعف في نظام الدعم الاجتماعي، أما النموذج الثاني فهي "نموذج التأثير الرئيسي". هذا النموذج يشير إلى العلاقة بين الدعم الاجتماعي والصحة، و يقترح أن الدعم الاجتماعي له آثار إيجابية في النواحي المادية والصحية والرفاهية النفسية في جميع الظروف.(الرشيدي،٢٠١٨،ص ١٣٨) هذا ويعد النزوح الداخلي واحدا من أصعب الآثار الإنسانية الناجمة عن النزاعات المسلحة والعنف. ويشير أحد التقديرات إلى أن عدد النازحين داخل بلدانهم في العالم يصل إلى ما يقرب من ٣٩ مليون نازح أغلبهم نزحوا بسبب النزاع. (Aziz, et al, 2014, p123)

من هنا تبرز اهمية الدراسة الحالية في تركيزها على عينة مهمة في المجتمع وهم النازحين في المخميات والذين يعيشون ضمن ظروف نفسية صعبة وهم بحاجة الى الدعم الاجتماعي لكي يتمكنوا من تخطي هذه المرحلة من حياتهم . ولعل أهم ما قد يُساعد الفرد على الوصول إلى هذه النتيجة هو ما يُدركه الفرد من الدعم الاجتماعي من الأسرة و الأصدقاء، حيث تُشير بعض الدراسات إلى أن الدعم الاجتماعي من المصادر الهامة والفاعلة التي يحتاجها الإنسان، حيث يرتبط بالصحة والسعادة ألافراد، ويؤثر مستوى الدعم الاجتماعي في كيفية إدراك ألافراد للضغوط المختلفة.

اهداف البحث

تهدف الباحثان في بحثها الحالي الى ما يلي :

١- التعرف على مستوبات كل من إستنزاف الذات، الدعم الاجتماعي المدرك لدى النازحين في المخيمات التابعة لمحافظة اربيل.

٢. التعرف على دلالة الفروق لكل من إستنزاف الذات،الدعم الاجتماعي المدرك وذلك تبعاً لمتغير(المستوى التعليمي للعينة ، الجنس "ذكور–إناث" ، سنوات البقاء في المخيم، الحالة الاجتماعية للنازح).

٣. التعرف على طبيعة العلاقة بين من إستنزاف الذات، الدعم الاجتماعي المدرك لدى عينة الدراسة.

٤. التنبؤء بنسبة مساهمة الدعم الاجتماعي والمتغيرات الديموغرافية في كل من إستنزاف الذات.

حدود البحث

يمكن تقسيم حدود البحث الى مجالات :-

- الحدود البشري :النازحين في المجتمعات .
- الحدود الموضوعية :تتحد في إستنزاف الذات و الدعم الاجتماعي المدرك .
- الحدود المكاني :مخيمات أربيل (خازر، بحركة ،حسن شام).
- الحدود الزماني : يتم طبيق هذة الدراسة في عام ٢٠٢٢.

تحديد المصطلحات

اولا : إستنزاف الذات(Self - Depletion):

- **تعريف ماسلاش (١٩٩٨)maslach**

هي حالة نفسية تتميز بمجموعة من الصفات السيئة مثل: التوتر وعدم الاستقرار النفسي والميل الى العزلة وايضا الاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء(عبد الله ،١٩٩٤ ،ص١٧٠)

- **تعريف باوميستير(Baumeister 1998)**

هي حالة لا تمتلك فيها "الذات" كل الموارد التي تمتلكها عادةً. لذلك ، تعتمد بعض الوظائف التنفيذية التي تكون مسؤولة عنها (مثل التنظيم الذاتي واتخاذ القرارات والتفعيل السلوكي) على عدد هذه الموارد التي تم استهلاكها أو أنها متاحة. (Baumeister et al,1998, p 1252)

- **تعريف أشتزيغر (Achtziger 2015)**

هي إستنزاف الفرد لطاقتها الجسدية والانفعالية وصولا لدرجة من القلق و الارهاق والاحباط و الاكتئاب وعدم الثقة بالنفس وبالاخرين(Achtziger,2015, p 1) .

التعريف النظري:

في ضوء ماورد من تعاريف ، فأن الباحثان تعرف إستنزاف نظرياَ:

بانها حالة نفسية مؤقتة تتمثل في مجموعة من الخصائص السلبية لدى الفرد ، وتتضح من خلال نفاذ طاقة الجسدية والانفعالية لديه ، وتكون مصحوبة بمشاعر القلق والتوتر و عدم الاستقرارا ،فضلاً عن الاتجاهات السلبية نحو البيئة الخارجية وغالباً ماتؤدي الى فشل الفرد في تنظيم أفكاره ومشاعره.

التعريف الاجرائي :

تعرف الباحثان إستنزاف الذات اجرائيا بانها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة عن فقرات مقياس إستنزاف الذات المعد لهذا الغرض.

ثانيا : الدعم الاجتماعي المدرك(Perceived social support):

١. تعريف كوهين و ويل(Cohen & Will(2006

بأنه حصول الفرد على المساندة والدعم من البيئة المحيطة به، والمتمثلة بمصادر الشبكة الاجتماعية من الاسرة والاقارب والاصدقاء والجيران وغيرهم من الافراد (طشطوش،٢٠١٥،ص٤٥٤)

٢. تعريف خميسة (٢٠١٥)

هو مدى إدراك الفرد لوجود سند و مساعدة مادية أو معنوية يتلقاها من أفراد عائلته او أصدقائه أو غيرهم من الناس في مواقف السراء والضراء. (خميسة، ٢٠١٥،ص١٩٠)

التعريف النظري:

في ضوء ماورد من تعاريف ، فأن الباحثان تعرف الدعم الاجتماعي نظرياَ:

بانها عبارة عن أساليب المساعدة المختلفة الذي يتلقاه الفرد من الشبكات الاجتماعية المحيطة بة مثل (الاسرة و الاقارب ،واخرين....) وكيفية إدراك الفرد لهذا الدعم سواء كانت مادياً اومعنوية في المواقف الحياتية المختلفة وشعور الفرد بحالة من الرضا والحب و الاحترام المقدم له من الاخرين .

التعريف الاجرائي:

تعرف الباحثان الدعم الاجتماعي المدرك اجرائيا بانها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن فقرات المقياس الدعم الاجتماعي المدرك المعد لهذا الغرض حيث تشير الدرجة العالية الى تمتع الفرد بدرجات عالية من الدعم الاجتماعي في حين ان الدرجة الواطئة تشير الى إدراك الفرد لوجود مستويات متدنية من الدعم الاجتماعي لدى عينة البحث.

رابعًا : النازحين (displacement):

تعريف (Asplet2013)

إعادة التوطين للأشخاص أو مجموعات الأشخاص داخل حدود دولة معترف بها دوليا الذين اضطروا على مغادرة أو ترك منازلهم أو منطقة أقامتهم المعتادة بسبب تضارب مسلح وحالات العنف الكلية . من أجل تجنب آثارها، انتهاكات حقوق الإنسان أو الكوارث الطبيعية أو التي من صنع الإنسان، والذين لم يعبروا الحدود. **(Asplet,2013,P19)**

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

أولاً : الخلفية النظرية

١/ إستنزاف الذات

النظريات المفسرة لأستنزاف الذات:

أولاً/ النظرية البيولوجية Biological Theory : تُرجع هذه النظرية الفشل في ضبط الذات أو ما يسمى نضوب الذات إلى الخلل الوظيفي لمنطقة اللوزة " Amygdala " وهي منطقة صغيرة من المخ قرب مركز الدماغ تشبه اللوزة والمسئولة عن إدراك وتنظيم المشاعر عن طريق الاستجابة للمحفزات السلبية والايجابية للانفعالات والمشاعر ؛ ففي حالة المرضي الذين يعانون من اضطرابات في ضبط الذات تستجيب هذه المنطقة بشكل أكثر للمحفزات السلبية ، فتحدث الاضطرابات المختلفة التي تؤدي في النهاية إلى الفشل في ضبط الذات ، والخلل الوظيفي لمنطقة اللوزة إلى انخفاض في الارتباط الوظيفي بين هذه المنطقة ومناطق المخ الأخرى كقشرة الفص الجبهي الجانبية والقشرة المركزية والتي ترتبط ببعضها عن طريق الألياف العصبية المنتشرة بالمخ.

(wagner & Heatherton ، 2013 ، p .410-411)

ثانيا /نظرية الموارد المحدودة: The limited resources Theory :

عرّف عالم النفس روي بوميستر ، وهو رائد في هذه النظرية ، (إستنزاف الذات)في الأصل على أنه حالة لا تمتلك فيها "الذات" جميع الموارد التي تمتلكها عادةً. لهذا السبب ، تعتمد بعض الوظائف التنفيذية المسؤولة عنها (مثل التنظيم الذاتي واتخاذ القرار والتفعيل السلوكي) على عدد الموارد التي تم استهلاكها أو توفرها.

هذا الباحث يقترح أن جزءًا مهمًا من "أنا" لديه موارد محدودة، والتي تستخدم لجميع الأعمال التي تنطوي على الإرادة الذاتية. بعبارة أخرى ، بما أنها محدودة ، فإن الموارد ليست كافية لجميع الأعمال ، على الأقل ليس إذا تم تقديمها على التوالي. وبالتالي ، كظاهرة نفسية ، فإن إستنزاف الذات يجعل "الذات" أقل قدرة وأقل استعدادًا للعمل على النحو الأمثل وذلك بصورة مؤقتة ، مما يضعف المهام اللاحقة. بعبارة أخرى ، بعد بذل جهد عقلي كبير ، تكون "أنا" منهكة ، مما يؤدي إلى حالة من التعب أو الاسترخاء تزداد فيها قدرة الشخص على التنظيم الذاتي سوءًا.

في الواقع ، وجدت بعض الدراسات أن الجهود التي نبذلها للتكيف مع المواقف العصيبة تنطوي على "تكلفة نفسية" عالية يضعف أو يضعف النشاط اللاحق (حتى لو كانت أنشطة لا تتعلق بحالة الإجهاد) ويري أصحاب نظرية الموارد المحدودة أن طاقة لها كمية محدودة من المواردلأاء كثير من المهام المختلفة منها تنظيم الذات والافكار والتحكم في الانفعلات ، والسيطرة على الدوافع و الغبات والحفاظ على القوة الجسدية ، ومقاومةالفشل ، هذةالمهام تستنفد هذة الموارد المحدودة وبالتالي تضعف قدرة وضبط الذات مما يؤدي بشكل تدريجي على أستنزاف الذات. (Baumeister & Heatherton 2014. P2)

ثالثاَ /النظرية المعرفية:Theory Cognitive

تفسر النظرية المعرفية إستنزاف الذات في ضوء نفاد مصادر الطاقة اللازمة للقيام بالعمليات المعرفية ، ونفاد هذه المصادر يرجع إلى الانخراط في عمليات معرفية تحتاج إلى تدخل الذات لتوجيه

وضبط سير هذه العمليات مما يؤدي إلي انخفاض مستوي الأداء في العمليات التالية ؛ ففي عمليات استخدام المنطق للوصول إلي تفسيرات ، واستخدام الحقائق المعروفة للوصول إلي استنتاجات عن الحقائق المجهولة ، وحل المشكلات الصعبة ، وفهم الأمور والمعلومات ، والعمليات التي تحتاج إلى الذكاء المرن ، كل ذلك يحتاج لتدخل الذات وإلى طاقة معرفية قد تنفد مع كثرة هذه العمليات ، بينما عمليات تجهيز واستقبال المعلومات ، وتخزين واسترجاع المعلومات ، والعمليات التي تحتاج إلى الذكاء المتبلور تحدث بشكل اتوماتيكي بدون الحاجة إلي تدخل الذات وبالتالي يمكنها أن تستمر دون أن تؤدي لاستنزاف (Schmeichel Vohs& Baumeister.2003.pp33-40) ،

و أوضح ريتشارد لازاروس في النظرية التي سماها بنظرية (التقدير المعرفي) والتي بيّن فيها اهمية العمليات العقلية لتقدير حال الفرد وتقييمه للضغوط التي تواجهه بحسب ادراكه لمواجهة في متطلبات نموه وتطوره (Choen & Lazarus، 1980،P.150)

أن اصحاب نظرية المعرفيون يرون أن مصدر السلوك هو داخلي ، وعندما يكون الإنسان في موقف ما فإنه سوف يفكر في هذا الموقف ثم يحاول الاستجابة للوصول إلى هدف معين ، فهو إذا أدرك الموقف إدراكاً ايجابياً فذلك سوف يؤدي به إلى حالة من الرضا والتوافق الإيجابي ، أما إذا ما أدرك الموقف إدراكاً سلبياً فالنتيجة سوف تقود إلى ظهور أعراض الاحتراق النفسي (التكريتي والجباري ، ٤٣ : ٢٠١٤) .

رابعاَ /نظرية هانز سيلي Hans Selye :

جاء العالم " هانز سيلي Hans Selye " بأهم النظريات المتعلقة ى بالإجهاد والتي ركز من خلالها على دراسة أثر الإجهاد على الفرد المتعرض له ، حيث لاحظ بأن الناس يستجيبون لمجموعة من المجهدات ، صحة كانت أم نفسة ، أم ظرفرية ، ومع أنه لكل عامل من هذه العوامل أعراضه المميزة والخاصة به ، إلا أنها تعكس النتيجة ذاتها في مقدرة الفرد على تكيفه مع واقعه ، ويرى " سيلي " أن مقاومة الفرد تتوقف على مدى مقدرته على التحمل والتكيف مع مصدر الشدة الواقعة عليه ، ووقد أوضح سيلي:ا لمرحلة الأولى لمستوى العادي للمقاومة رد لفعل تجاه لخطر يظهر لجسم لتغيرت لخاصة بالتعرض لعوامل الإجهاد الأول مرة وليد مقاومته في الاضمحلال وفي المرحلة الثانية يتم لتأكد مما إذا كان لتعرض لعوامل الإجهاد يترفق مع التكيف تزداد لمقاومة لتجاوز لمستوى لمادي يظهر لجسم لتغيرات لخاصة بالتعرض لعوامل الإجهاد الأول مرة وليد مقاومته في الاضمحلال في نفس وقت و في المرحلة الثالثة الإنهاك يعقب لتعرض لمستمر ولمتصل لنفس عوامل الإجهاد لتي أصبح لجسم منظما معها ، وفي النهاية تستنزف طاقة لتكيف.(سيزلاقي أندروأخرون ،١٩٩١ ،ص١٨١)

نموذج القوة لبوميستر Baumeister's Strength Model (1998)

لبوميستر وبراتلافسكي ومورفان وتيس Muraven& Tice ، Bratslavsky، Baumeister (1998)

أشار بوميستر وفوهس وتيس (٢٠٠٧) Vohs & Tice،Baumeister على إنَّه طالما أستندت المناقشات الشعبية والعلمية حول ضبط النفس إلى فكرة قوة الإرادة، التي تشير إلى نوع من القوة أو

الطاقة. وخلال ذروة ثورة النظريات السلوكية والمعرفية، كان لعلم النفس أستعمال قليل للتنظير الخاص بالقوة والطاقة، ومن النادر أن تناقش نظريات الذات مسألة الطاقة النفسية منذ ذكرها من قبل فرويد (١٩٢٣) Freud . لكن ومع: ذلك، وفي التسعينات من القرن السابق)، بدأت نتائج البحث تشير إلى إنموذج الطاقة للتحكم في النفس، وقد أقترح بوميستر (١٩٩٨) Baumenter فكرة إنَّ ضبط النفس تعتمد على مورد محدود من الطاقة النفسية، وبناءاً على مراجعة للأدبيات البحثية. لاحظ أن ضبط النفس يكون عرضة للتدهور بمرور الوقت عند التعرض للمجهودات المتكررة، وشبه ذلك بعضلات الجسم التي يصيبها التعب (Baumeister et al.,2007. Pp351-352) . وقد لاحظ كل من هاكر ،وود ،و ستيف وجاستسرينتس Wood،Hagger ، (2010) Stiff Chatrisarantis إنموذج القوة يقدم تفسيراً لضبط النفس الذي يتجاوز نماذج التعلم المعرفي والترابطي وتتنبأ بإنَّ أفعال ضبط النفس مستمدة من مورد عام مشترك. والمورد محدود ويصبح عرضة للأستنزاف بمرور الوقت. ونتيجة لذلك، بعد أن ينخرط الأفراد في عملية ضبط النفس، تصبح قدرتهم على ممارسة المزيد من ضبط النفس مستنزفة ، مما يؤدي إلى إنخفاض الأداء في الأفعال اللاحقة لضبط النفس. ووفقًا للإنموذج ، وبمجرد أستنزاف إحتياطيات ضبط النفس للشخص، يمكن مواجهة حالة أستنزاف الذات الناتجة عن طريق تجديد المورد من خلال الراحة أو الأسترخاء، أو عن طريق تناول الطعام (Hagger et al, 2010, p 496)

ويحدد بوميستر وفوهس (2006) Baumeister & Voh التنظيم الذاتي -Self Regulation على إنَّه عمليات تقوم الذات من خلالها بتعديل إستجاباتها الخاصة، بما في ذلك الأفكار والإنفعالات والدوافع والأداء والسلوك، بناءاً على المعايير Standards، والمعايير هي أفكار حول الكيفية التي يجب أو لا يجب أن يكون شيء ما عليها. وهي تشمل الأهداف والقيموالأخلاق والقوانين والتوقعات، والأستجابات المماثلة من قبل الآخرين أو من قبل الذات في الماضي. وعلاوة على ذلك، ينصب تركيز بوميستر وأخرون .Baumeister et al على التنظيم الذاتي البسيط، والذي يعني إنَّ الشخص سيبذل جهودًا لإحداث التغيير. ومن ثم فإنَّهم لا يتطرقون إلى تنظيم الذات تلقائيًا دون جهد ويستعمل مصطلح ضبط النفس Self-Control في الإنموذج بشكل متبادل إلى حد كبير مع التنظيم الذاتي Self-Regulation ، وعلى الرغم من إنَّه يمكن أيضًا أستعمال ضبط النفسي للإشارة إلى سمة الأفراد كونهم جيدين أو سيئين في النفسى التنظيم الذاتي (Baumeister & Vs, 2016, p70)

إنَّ الفكرة الأساسية وراء إنموذج القوة هي إنَّ التنظيم الذاتي يعتمد على مورد محدود، شبيه بالطاقة، يتم إنفاقه ومن ثم أستنزافه في أعمال التنظيم الذاتي. وقد تأثرت الأعمال الأولى لبوميستر حول أستنزاف الذات بتأثيرات الحمل المعرفي، التي تعامل الإنتباه كمورد محدود، فعندما يتم تكريس الإنتباه لمحفز واحد، يكون هناك قدر أقل من الأهتمام لظواهر أخرى أن أحد الاختلافات الرئيسة يتعلق بالآثار اللاحقة، فبالرغم من استعادة الإنتباه قدرته الكاملة بمجرد إزالة حمل التحفيز قد نجد أن مورد الطاقة المحدود يستغرق وقتا أطول للتعافي، وسيستمر الضعف(Baumeister & Vs .p81 p،2018).

٣/ الدعم الاجتماعي المدرك.

النماذج المفسرة للدعم الاجتماعي المدرك :

في عام ١٩٨٥ ،قدم "المنظر(الامريكي شليدون كوهين ١٩٤٧) (Cohen Shelden)وهو أستاذ في كلية الطب بجامعة بيتسبرغ وباحث وعالم نفس إكلينيكي، والمنظر وأستاذ في علم النفس في جامعة بيتسبرغ ومدير برامج التدريب للتخلص من الضغوط "توماس ويلز) Thomas Wills "(أنموذجين تم استعمالهما لوصف الارتباط)دور الدعم الاجتماعي في سعادة الفرد وتأثيرها على الصحة النفسية والبدنية(هما: نموذج الأثر الرئيسي ونموذج التخزين المؤقت للضغوط (سلطان ،٢٠٠٨،ص ٦٦)

للدعم الاجتماعي المدرك نموذجين رئيسيين يفسران الدور الذي تقوم به الدعم:

- نموذج الأثر الرئيسي للمساندة الاجتماعية:

أشار الشناوي، عبد الرحمن (١٩٩٤) إلى أن هذا النموذج يصور الدعم الاجتماعي كتفاعل اجتماعي منظم أو اندماج في مختلف الأضواء الاجتماعية داخل المجتمع الذي يعيش فيه الفرد ،يفترض هذا الاتجاه أن الدعم الاجتماعي له تأثير مفيد على حياة الفرد الدعم الاجتماعية في ضوء وقوة علاقات الفرد بالآخرين في بيئته الاجتماعية. (علي ، ٢٠٠٥ ، ص٢٢). يفترض الأنموذج أن الدعم مناسب وبشكل أساسي بالنسبة للأشخاص المعرضين للضغط، ويسمى هذا الأنموذج بأنموذج التخفيف أو الحماية، إذ يُعتقد أن الدعم يحمي الأشخاص الذين يتعرضون للضغط من الاضطرابات لهذه الضغوط وآثارها الضارة والدور المهم الذي يقوم به الدعم الاجتماعي الذي يسهم بشكل مفيد وفعال على الصحة النفسية لأن الشبكات الاجتماعية الكبيرة يمكنها أن تزود الاشخاص بتجارب إيجابية منتظمة وأدوار مختلفة يمكن أن يكافاها المجتمع، ويمكن ربط هذا الدعم بالسعادة، لأنه يوفر حالة إيجابية من الوجدان والشعور بالاستقرار في المواقف الحياتية المختلفة، وإدراك أهمية الذات، ويمكن أن تساعد الشبكات الاجتماعية أيضًا في تجنب التجارب السيئة والتي قد يزيد من احتمالية حدوث الاضطرابات النفسية والجسمية عند عدم وجود دعم، ويصف هذا الأنموذج الدعم من منظور سوسيولوجيا كتفاعل اجتماعي منظم أو الانغماس في الأدوار الاجتماعية أما عن الوجهة السيكولوجية يُنظر إلى على أنه اندماج اجتماعي وتفاعل اجتماعي ومكافأة العلاقات ودعم الحالة ، ويمكن لهذا النوع من دعم الشبكات الاجتماعية ان يرتبط بالصحة الجسمية عن طريق أثار الانفعال على الهرمونات العصبية، أو وظيفة جهاز المناعة أو عن طريق التأثير على السلوكيات المتعلقة بالصحة.(شناوي ،١٩٩٣،ص ٧٠)

ويركز الأنموذج على التأثير المباشر للدعم الاجتماعي على السلوك، وفقًا لهذا الأنموذج يمكنه أن يدفع الناس إلى أداء سلوكيات صحية على سبيل المثال، الأكل الصحي وممارسة الرياضة والعادات الصحية الأخرى التي تحمي الفرد من الاضطرابات النفسية والجسدية، فضلا عن ان الروابط الوثيقة والعلاقات الحميمة، يمكنها أن تعزز الكفاية الذاتية واحترام الذات، مما يسهم بدورها في صحة الفرد النفسية والجسدية. (يخلف ، ٢٠٠١: ص ١٤٦) هذا ويعتمد الأنموذج على فرضية أن الدعم الاجتماعي له تأثير إيجابي على الصحة العقلية والبدنية للفرد، وان الأنموذج مشتق من ادلته عن طريق التجارب والدراسات التي اثبت وجود أثر رئيسي لمتغير الدعم وقد دفع هذا إلى تسميته بنموذج الاثر الرئيس ،(رضوان، هويدا، ٢٠١٧: ص ٦٠٦)

الدراسات المتعلقة بإستنزاف الذات .

دراسة زنتوت (٢٠١٨)

عنوان الدراسة (أستنزاف الذات وعلاقته باتخاد القرار لدى عينة من طلبة جامعة دمشق)

أستهدف الدراسة الى الكشف العلاقة بين أستنزاف الذات و اتخاد القرار ، وكشف الفروق بينهما حسب متغير (الجنس ، التحصيل الدراسي) ،ولتحقيق لأهداف الدراسة أعتمدت الباحثان علي تطبيق مقياس إستنزاف أنا إعداد (العاسمي ،٢٠١٦). وكذلك استخدم مقياس اتخاذ القرار من إعداد حمد وعبدالكريم (٢٠١٤) على عينة مؤلفة (٤٠٠) طالب وطالبة جامعة دمشق وتم استخدام النهج الوصفي وإعتماد على برنامج SPSS لمعالجة الاحصائية للبيانـات ، وخلصت الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها انه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستنزاف الذات و اتخاذ القرار لدى كلبة جامعة الدمشق (زنتوت، ٢٠١٨، ص ١).

دراسةالسعيدي و وجعدان(٢٠٢٠)

عنوان الدراسة (إستنزاف الذات وعلاقته بتحسس بالمعالجأ الحسية)

وقامت الباحثان ببناء مقياس استنزاف الذات بالاعتماد على نظرية باومستر وزملائه (Baumeister et al, 2017, p44) والاطلاع على عدد من المقاييس التي لها صلة باستنزاف الذات وتكون المقياس من (٤٤)فقرة بصيغته الأولية، وقد تم التحقق من صلاحية فقراته من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في العلوم التربوية والنفسية فتكون من ٤٣ عندما تم تطبيقه على العينة وتكون من ٤١ فقرة بصيغته النهائية، وقد شملت عينة البحث (٦٠٠) طالبا وطالبة موزعين بالتساوي على كل من النوع (ذكور – اناث) ولكلا التخصصين (علمي - انساني). وبعد ما تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة أظهرت النتائج ما يأتي ، يتمتع طلبة الجامعة بتحسس المعالجة الحسية. لا يوجد استنزاف للانا عند طلبة الجامعة. وهناك علاقة ارتباطية بين تحسس المعالجة الحسية واستنزاف الذات عند طلبة الجامعة. ليس هناك فروق في العلاقة الارتباطية بين تحسس المعالجة الحسية واستنزاف الذات تبعا لمتغير الجنس والتخصص.هنالك أسهام لتحسس المعالجة الحسية في استنزاف الذات. (عبدالحسين،٢٠١٩،٣٢)

ثالثاً / الدراسات المتعلقة بالدعم الاجتماعي المدرك: .

دراسة زروالي (٢٠٢١) :

عنوان الدراسة الذكاء الروحي والدعم الاجتماعي المدرك كمنبئات بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من مرضى السرطان.

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف مستوى كل من الذكاء الروحي والدعم الاجتماعي المدرك، ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة من مرضى السرطان، وإلى الكشف عن علاقة نمو ما بعد الصدمة بكل من الذكاء الروحي والدعم الاجتماعي المدرك. أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها(٥٣)مريضا ومريضة من مرضى السرطان اختيروا قصديا من مستشفى ابن سينا بمدينة أم البواقي. استعملت الباحثان مقياس الذكاء الروحي من اعدادها ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك من إعداد طشطوش (٢٠١٥ ،)ومقياس نمو ما بعد الصدمة من إعداد كعبر 2017، أسفرت المعالجة االحصائية للمعطيات على أن أفراد العينة من مرضى السرطان يمتلكون مستويات عالية من الذكاء الروحي،

والدعم الاجتماعي المدرك، ونمو ما بعد الصدمة، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١)بين نمو ما بعد الصدمة وكل من الذكاء الروحي، والدعم الاجتماعي المدرك، وأنه يمكن التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة من خلال كل من الذكاء الروحي والدعم الاجتماعي المدرك.(زروالي،٢٠٢١،ص ١٤)

دراسة الزغبي وكري (٢٠١٩)
عنوان الدراسة(، الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته و بالاكتئاب).
هدفت البحث الحالي إلى كشف طبيعة علاقةالدعم الاجتماعي المدرك بالاكئتاب لدى طلبة جامعة دمشق ، وتحديد مستوى الدعم الاجتماعي المدرك لديهم، كما حاول الباحثان الكشف عن طبيعة الفروق بين الذكور ولاناث في كل من الدعم الاجتماعي المدرك ولاكتئاب .تكونت عينة البحث من (٢٩٧) طالباً وطالبة من السنة الاولي في جامعة دمشق ، كان عدد الذكور فيها (١٤٩)طالباَوعدد الذاتث (١٤٨) سحبوا بطريق عشوائية طبقية . وطبق عليهم مقياس الدعم الاجتماعي المدرك ومقياس الاكتئاب ، وقد جرى التحقق من الصدق والثبات بالطرائق العلمية المناسبة .وقد اشارت نتائج الدراسة إلى ،وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك والاكتئاب لدى أفراد عينة البحث.و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور و الذاتث في الدعم الاجتماعي المدرك لصالح الذاتث .عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور و الذاتث في الاكتئاب .(الزغبي وكري ،٢٠١٩ ،ص٥٥٤)

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

لجأ الباحثان إلى استخدام المنهج الوصفي وذلك لملاءمته مع طبيعة متغيرات بحثها الحالي. إذ يعد هذا المنهج أكثر طرائق البحث شيوعا، و نظرا لما يزودنا به من المعلومات علمية تمدنا بالحقائق التي يمكن أن تبنى عليها مستويات جيدة من الفهم العلمي (فان دالين، ٢٠٠٣، ص٣٣٤).

ثانياً : مجتمع البحث:-

هو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث. وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها نتائج الدراسة (عباس وآخرون، ٢٠٠٧،ص٢١٧).

ثالثاً: عينة البحث

هي جزء من المجتمع نقوم بدراستها للتعرف على خصائص المجتمع التي سحبت منه العينة ، ولكي تكون نتائج الدراسة موضوعية التي نحصل عليها للتعبير عن المجتمع لابد وان تكون العينة ممثلة للمجتمع (القصاص، ٢٠١٤، ص٦٤)، الذي أخذت منه تمثيلاً حقيقيا ،أي إنها تحمل كل خصائص وسمات المجتمع المدروس (النعيمي ، ٢٠١٤ ، ص) . و على الباحث أن يختار عينة الدراسة من مجتمع كبير الحجم حتى يتمكن من تعميم نتائج دراسته (ملحم، ٢٠١٠ ، ص٢٦٩). وبما ان مجتمع النازحين في اقليم كوردستان موزع في مناطق متفاوتة عديدة يصعب الوصول إليها جميعاً، لذا تم اختيار ثلاثة مخيمات تمثل عينة البحث منها: مخيم (حسن شام) و مخيم(خازر) ، ومخيم (بحركة) وبذلك تم تقسيم العينية

إلى ثلاثة فئات على أساس الحالة المعيشية و ظروف الاجتماعية وظروف السياسية .وتم اختيار (٤٦٦) كعينة للدراسة الحالية.

رابعاً : ادوات البحث :-

لغرض قياس المتغيرات التي حددها الباحثان في بحثها الحالي وهي (استنزاف الذات، الدعم الاجتماعي المدرك) ، لجأ الباحثى الى اعداد مقياس للاستنزاف الذات، وبناء مقياس الدعم الاجتماعي المدرك ، وسيتم عرض المقياسين على النحو الآتي :

١- مقياس إستنزاف الذات Self depletion :

من أجل قياس متغير إستنزاف الذات والذي تضمنه البحث الحالي ، وجدت الباحثان أنه من الأفضل بناء، وتطوير مقياس إستنزاف الذات وذلك لعدم وجود مقياس إستنزاف الذات لفئة النازحين، لذا ارتأت أن تقوم بتطوير مقياس إستنزاف الذات وقيام بإعداد فقرات تصلح لعينة البحث الأساسية .

استناداً إلى الاستنتاج الذي تم التوصل إليه في الفصل الثاني، وبالرجوع إلى تعريف إستنزاف الذات المتبنى في الفصل الأول والذي يشير الى " هي حالة من الانخفاض المؤقت في قدرة الذات أو أرادة اللازمة لاداء ألافعال إلارادية مثل التحكم في البيئة ، والتحكم في الذات ، وهذا الانخفاض ينتج عن الاستخدام السابق والمتكرر لموارد الذات مما يؤدي إلي نفاذ هذا المصدر ومن خلال الاطلاع على المقاييس السابقة ، وخبرة الباحثان تم تطوير مقياس للاستنزاف الذات وفقاً لنظرية بومستير (بومستير ١٩٩٢)،

أ- انتقاء الفقرات وصياغتها، وتحديد البدائل

تضمنت هذه الخطوة انتقاء وصياغة (30) فقرة بصورته الاولية بطريقة "ليكرت" Likert، ، وكانت بطريقتين:

- الأولى: بالاستفادة من الافكار الواردة في الدراسات والادبيات والاطر النظرية. ومن مضامين عدد من الفقرات الواردة في المقاييس السابقة تتبنى تعددية المكونات لمفهوم إستنزاف الذات، وبعد إعادة صياغة تلك الأفكار والفقرات بما يتلاءم مع متطلبات البحث الحالي. والرجوع الى النظريات النفسية التي تناولت موضوع إستنزاف أنا . كما قامت الباحثان بالاطلاع على عدد من المقاييس التي تناولت موضوع إستنزاف الذات .

- الثانية: مقابلة مجموعة من الخبراء و المحكمين في العلوم التربوية والنفسية لغرض التعرف على صياغة الفقرات التي من الممكن تحديدها و قيام الباحثان بنفسه باستنباط الجزء المتبقي من فقرات المقياس، استناداً إلى تنظيرات إستنزاف الذات و تبني لنظرية (بومستير ١٩٩٨) توصلت الباحثان الى صياغة (٣١) فقرة تمثل فقرات المقياس بصورته الأولية.

ولتحديد أوزان استجابات المبحوثين، تم تحديد خمسة بدائل للمقياس تبدأ بالبديل " موافق بدرجة كبيرة، موافق ، محايد، غير موافق، غير موافق بدرجة كبيرة"، استناداً الى دراسات عديدة سابقة اتبعت هذا التصنيف بواقع أربعة أو خمسة بدائل (Denters&Seemanm 1967, p 276)

ب- إعداد استمارة المقياس

توزيع الفقرات: تم إدراج الفقرات بالترتيب نفسه المتبع في استبانة آراء السادة المحكمين، بعد ضمها في مقياس كلي واحد، استناداً الى الأسلوب المتبع في دراسات سابقة مماثلة.

تحديد أوزان البدائل وطريقة التصحيح: تقع البدائل الخمسة (موافق بدرجة كبيرة، موافق ، محايد، غير موافق، غير موافق بدرجة كبيرة)، ضمن مدرج خماسي أفقي. ولأن جميع فقرات المقياس ليست مصاغة باتجاه إستنزاف الذات، وانسجاماً مع الأسلوب المتبع في دراسات سابقة ذات الصلة، فإن أوزان البدائل للفقرات التي تكون مع اتجاه مقياس تكون: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التتابع وبالعكس للفقرات الذي ضد اتجاه إستنزاف الذات. وبذلك فإن درجة المبحوث على المقياس تعكس درجة شدة إستنزاف الذات لديه، فكلما ازدادت درجته فان ذلك يعني ازدياد شدة إستنزاف الذات لديه .

إعداد تعليمات المقياس: تم تدوين الصورة الأولية للتعليمات المرفقة باستمارة المقياس . وتضمنت التعليمات مثالاً لكيفية الإجابة، فضلاً عن توجيه المفحوص الى ضرورة قراءة الفقرات بدقة وهدوء، والإجابة عنها بصدق، وعدم ترك أي فقرة دون إجابة، ولا ضرورة لذكر الاسم. كما طُلب من المفحوص أن يقوم بتدوين بعض المعلومات الديموغرافية الخاصة به.

الدراسة الاستطلاعية للمقياس إستنزاف الذات :

لغرض معرفة وضوح فقرات المقياس بالنسبة للنازحين وكذلك الوقت المطلوب للإجابة عن المقياس ، قامت الباحثان باختيار عينة عشوائية مكونة من (٣٠) نازح (مخيم بحركة) ، وتم تطبيق المقياس عليهم وطلب منهم تحديد ما يجدونه غامضاً أو غير مفهوم . وأظهرت نتائج التطبيق أن فقرات المقياس كانت واضحة ومفهومة وتبين أن الوقت الذي احتاجه المستجيب هو بين (١٥- ٢٠) دقيقة وبمتوسط قدره (١٩) دقيقة .

ج- التحليل المنطقي لفقرات المقياس

- صدق المقياس

من مؤشرات الصدق الذي اعتمدت عليها الباحثه لمقياس إستنزاف الذات هي :-

١- الصدق الظاهري للمقياس Face Validity

ولغرض التأكد من صدق المقياس قامت الباحثان بعرض فقرات المقياس بصيغتها الاولية مكونة من (٣٠) فقرة على مجموعة من الخبراء والمختصين مكونة من (١٥) خبيراً في مجال العلوم التربوية و النفسية و اختصاص علم النفس و علم الاجتماع للتأكد من مدى صلاحية الفقرات ، واعتمدت الباحثان في قبول كل مكون في حالة تحقيقه على نسبة اتفاق المحكمين وقدره (٨٠%) فاكثر إذ أشار بلوم الى انه اذا حصل المكون على نسبة اتفاق (٧٥%) واكثر يعد المقياس صادقا (بلوم واخرون ،١٩٨٣ ، ص١٢٥) .

وفي ضوء ملاحظات الخبراء تم استبعاد بعض الفقرات . وكما قامت الباحثه بتعديل عدد من فقرات الاستبيان ، بناء على ملاحظات الخبراء للفقرات . فتم إبقاء الفقرات التي نالت الموافقة (١٢) من الخبراء او اكثر ، وعد هذا العدد معياراً لصلاحية الفقرة. إذ تبلغ النسبة المئوية لهذا العدد اكثر من (٨٠%) ، بدلالة احصائية بين الموافقين وغير الموافقين من الخبراء.

الصدق المنطقي Logical Validity:
تم التحقق من الصدق المنطقي بتعريف مفهوم مقياس إستنزاف الذات\ وصياغة الفقرات واتخاذ قرار من قبل المحكمين والخبراء المختصين في ميدان التربية وعلم النفس بمدى صلاحيتها في قياسها لقياس إستنزاف الذات .

صدق البناء
ان صدق البناء يعكس الدرجة التي تتمكن بها الاداة من قياس ما صممت من اجله . و يعد من افضل انوع الصدق المستخدم (عودة ، ١٩٨٥ ، ص ٦٤). و يضم صدق البناء كل انواع الصدق الاخري ، اذ يمكن توظيفها المعلومات المستقاة من صدق المحتوى Content و الصدق التلازمي Concurrentو الصدق التنبؤي Predictive بوصفها ادلة على صدق البناء ، و يتطلب صدق البناء صياغة فرضيات يمكن اثباتها او دحضها ، فضلاً عن اساليب اخرى كحساب الارتباطات مع مقياس اخرى، و تحليل العاملي و الاتساق الداخلي (نظمي ،٢٠١٠، ص٢٨٧) ولتحديد الخصائص السيكومترية لمقياس إستنزاف الذات، قامت الباحثان بتطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٤٦٨) نازح ونازحة تم اختبارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث . وقد تم الحصول على مؤشرات صدق بناء المقياس الحالي بأسلوب:

أ- التحليل العاملي لمؤشرات صدق البناء:
يشير فيركسون (١٩٩١) الى ان التحليل العاملي Factor Analysis طريقة احصائية و ظيفتها التبسيط او تقليل الموضوعي لمجموعات كبيرة من المتغيرات تصف مواقف معقدة ، الى مجموعة صغيرة تمتلك صفات تفسيرية تسمى " عوامل " Factors ، تكتسب معناها بسبب الصفات التكوينية او الهيكلية التي قد توجد ضمن مجموعة العلاقات(نظمي ،٢٠١٠، ص٢٨٧) وهي عبارة عن مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تهدف إلى تخفيض عدد المتغيرات أو البيانات المتعلقة بظاهرة معينة ويتم ذلك من خلال بناء مجموعة جديدة من المتغيرات المحددة على العلاقات ومن ثم تحويلها لمجموعة من المكونات الأساسية التي لا ترتبط فيما بينها ارتباطاً عالياً. حيث يشكل التوفيق الأفضل للمكونات الأساسية العامل الأول، كما يحدد التوفيق الأفضل للمكونات الأساسية الثانية التي لم تحسب في العامل الأول لتحديد الثاني وهكذا لبقية العوامل. كما يعمل تحليل العوامل على فكرة أن المتغيرات التي يمكن قياسها والملاحظة يمكن تقليصها الى متغيرات كامنة قليلة غير ملاحظة تتشارك في تباين شائع يعرف بالحد من الأبعاد (بارثولميو وموستاكي،٢٠١١ ، ص٧٦)
ويسعى التحليل العاملي إلى الكشف عن عدد صغير نسبياً من المتغيرات غير المشُاهدة (أي العوامل الكامنة) التي تمثل تمثيلاً كافياً العلاقات البينية بين عدد كبير من المتغيرات المشاهدة (أو المقاسة أو الظاهرة)، إذ أن كل عامل كامن يمثل مقداراً من التباين المشترك بين عدد من المتغيرات المقاسة (تيغزة، ٢٠١٢، ص١٧).

ب- التحليل العاملي الاستكشافي:
يستخدم التحليل العاملي الاستكشافي عندما يرغب الباحثان في اكتشاف عدد العوامل المؤثرة على المتغيرات وفي تحليل أي المتغيرات تتماشي مع بعضها البعض (دو كوستر، ١٩٩٨، ص ١٣٢) والافتراض الأساسي للتحليل العاملي الاستكشافي هو وجود عوامل كامنة لاكتشافها في البيانات، و

الهدف هو إيجاد أقل عدد من العوامل المشتركة يمكن أن يكون مسئولاً عن الارتباط المتحقق من الصدق العاملي لمقياس الاستعداد لمتغير بطريقة المكونات الأساسية Principal Components (PCA) مع التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax لمفردات المقياس (٢٣) فقرة، و الاعتماد على محك (كايزر-مير-أولكن) KMO لا تقل قيمة الجذر الكامن/ القيمة المميزة Eigenvalue عن الواحد الصحيح هذا وقد بلغ قيمة كايرز(٠.٩٠) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠). وهذا يشير بأن حجم العينة يعتبر كافياً لإجراء التحليل العاملي. انظر الجدول (١)

جدول (١)

يبين قيمة قياس (كايزر-مير-أولكن) لاختبار اختبار كفاية حجم العينة

قيمة قياس (كايزر-مير-أولكن)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كا	الدلالة
٠.٩٠	٤٦٥	٠.٠٠	٤٣٢٩.١٧	دال

تحليل المقياس إستنزاف الذات والمكون من (٢٣) فقرة ، باستعمال طريقة (المكونات الرئيسية) ، بعد تطبيقه على عينة الدراسة والمكونة من (٤٦٨) نازح ونازحة، حيث تم اختيارهم من مجتمع الدراسة فاتضح عدم وجود عامل واحد تتشبع عليه كل الفقرات (تشبع الفقرة دالا اذا كان لا يقل عن (٠.٣٠) وفق لمحك Guilford (1954). من خلال التحليل العاملي للفقرات برزت (٢) عوامل يزيد مقدار الجذر الكامن لها اكبر من (١) حيث اشار كل من اثناسيوس و البياتي (١٩٧٧) و فرج (١٩٨٠) يتضح من التشبعات على العاملين ان الاختبار ليس احاديا بل ثنائي العوامل . وهذا يعني أن الظاهرة المقاسة في هذا المقياس ليست ظاهرة احادية التكوين بل تتالف من عاملين مستقلين . وعند تفحص الفقرات المشبعة يمكن استنتاج ان الفقرات (١،٢،٧،٨،٩،١١،١٢،١٤)المكونة (٨) تكون باجتماعها فكرة واحدة يمكن تسميتها ب أستنزاف الطاقة الجسدية ، فيما يخص الفقرات (١٨،٢١،٢٢،٣،٤،١٠،١٥،١٦،١٧) المكونة (٩) تشكل باجتماعها فكرة واحدة مستقلة عن الفكرة السابقة يمكن تسميتها ب أستنزاف الطاقة الانفعالية . يتطلب قياس كل عامل على حدة ضمن الاختبار لا يمكن للشخص الحصول على درجة كلية على الاختبار بل درجتين ، تمثل كل درجة احد عاملين الفرعيين .تعد العوامل المستخلصة ذات دلالة احصائية طالما كانت الجذور الكامنة لها ذات قيمة اكبر من (١) فاقوى العوامل المستخلصة (العامل الاول) تشبعت عليه (١٣) فقرة، و كانت قيمة جذره الكامن eigen value (٧.٢) و حصته من التباين المفسر (٣١.١) ، اما العامل الثاني تشبعت عليه (١٠ فقرة) و كانت قيمة الجذره الكامن (٣.١) و حصته من التباين المفسر (١٣.٦).

كما لجأ الباحثان الى تدوير العوامل المستخلصة السبعة بطريقة Varimax with Kaizer Normalization، لـ (٦) مرة في محاولة للحصول على تشبعات اكثر على للمقاييس الفرعية بحيث عمدت الباحثان الى التعامل مع كل فقرات مقياس إستزاف على اساسي كونها مقياس فرعي وذلك تحديد العوامل الخاصة بها حيث تم حصر كل مقياس فرعي عامل واحد.

جدول (٢)

يبين قيم تشبعات فقرات المقياس لمجال إستنزاف الطاقة الجسدية بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي

المقاييس الفرعية	تسلسل الفقرات	قبل التدوير	بعد التدوير
الطاقة الجسدية	١	*0.674	*0.698
	٢	*0.679	*0.708
	٣	*0.708	*0.721
	٤	*0.605	*0.626
	٥	*0.590	*0.570
	٦	*0.764	*0.733
	٧	*0.781	*0.764
	٨	*0.706	*0.672
	٩	*0.701	*0.691
	١١	*0.415	*0.479
	١٢	*0.472	*0.475
	١٣	*0.471	*0.513
	١٤	*0.408	*0.487
	٢٠	0.000	*0.367
* تدل على ان الفقرة مشبعة على عاملها حسب المحك (٠.٣٠)			

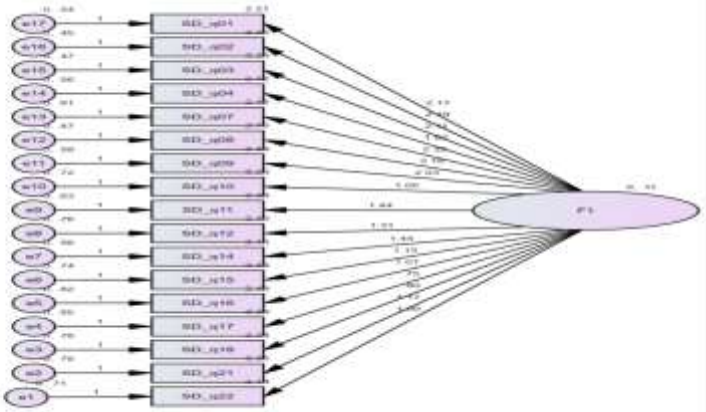
وبعد مراجعة الفقرات قامت الباحثان بحذف الفقرات المرقمة (١٩،١٣،٦،٥ ،٢٣،٢٠) وذلك لعدم توافق صياغة الفقرة من حيث المحتوى مع المجال المحدد وبلغ العدد المتبقي (١٣) فقرات.

جدول (٣)

يبين قيم تشبعات فقرات المقياس لمجال بعد التدوير بإستخدام التحليل العاملي الاستكشافي

المقاييس الفرعية	تسلسل الفقرات	قبل التدوير	بعد التدوير
	١٠	*0.378	*0.416
	١٥	*0.366	*0.576
	١٦	*0.000	*0.409
	١٧	*0.571	*0.621
	١٨	*0.462	*0.551
	١٩	*0.609	*0.650
	٢١	*0.383	*0.541
	٢٢	*0.800	*0.785
	٢٣	*0.828	*0.819
* تدل على ان الفقرة مشبعة على عاملها حسب المحك (٠.٣٠)			

وبعد مراجعة الفقرات قامت الباحثان بحذف الفقرات هما(١٩،٢٣) وذلك لعدم توافق صياغة الفقرة من حيث المحتوى مع المجال المحدد وبلغ العدد المتبقي (٧) فقرات. وشكل (١) يبين العامل التوكيدي للمقياس .



شكل ١
يبين التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إستنزاف الذات

لقد اسفرت عملية التحليل العاملي التوكيدي على ظهور المؤشرات الاتية :
أولا: مؤشرات المطابقة المطلقة أو التنبؤية Absolute/ Predictive Fit : وتشمل:
مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي Root Mean Square Residual(RMR):
وقد بلغت قيمته وهي اقل من قيمة المؤشر الأنموذجية البالغة ٠.١ اذ يشترط مؤشر المطابقة ان تكون القيمة المستخرجة اقل من قيمة المؤشر الأنموذجية.
مؤشر حسن المطابقة أو جودة المطابقة Goodness-of- Fit Index(Gfl) حيث يشترط ان تكون القيمة المحسوبة من التطبيق مساوية أو اكبر من ٠.٩٠ ،وقد توفر شرط الجودة والمطابقة حيث بلغت القيمة المحسوبة ٠.٩٥٧.
مؤشر جودة المطابقة المصحح(AGFI) بالمقايسة مع قيمة المؤشر الدالة على وجود المطابقة والبالغة ٠.٩٠ ،فقد توفر هذا الشرط اذ بلغت القيمة المحسوبة للانموذج ٠.٩٤٩ مما يشير إلى توفر هذا الشرط
مؤشر حسن المطابقة الاقتصادي(Parsimony Goodness-of- Fit Index(PGFI بلغت القيمة المحسوبة للانموذج ٠.٨٠٧ وهي تؤشر الى توفر جودة حسن المطابقة الاقتصادي اذ يشترط هذا المؤشر ان تكون قيمة جودة المطابقة اكبر من ٠.٥٠.
ثانيا: مؤشرات الافتقار للاقتصاد Parsimony correction Index وتشمل ماياتي:
١- المؤشر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب Root Mean Square of Approximation(RMSEA) ويعد من افضل مؤشرات جودة المطابقة حيث يهتم بتاشير خطا الاقتراب في المجتمع وقد بلغت قيمته ٠.٠١٥ وهي تشير إلى توفر المطابقة الجيدة ،اذ ان القيم التي تقل عن ٠.٠٥ تدل على مطابقة جيدة (تيغزة،٢٠١١، ص ٢٣٠)
٢-مؤشر الصدق التقاطعي المتوقع Expected Cross- Validation Index (ECVI) يشترط هذا المؤشر ان تكون قيمة المؤشر للانموذج الحالي(Default Model) اصغر من قيمة المؤشر

المستقل(Independent Model) وقد توفر هذا الشرط اذ بلغت قيمة الانموذج ٠.٧٤٨ وهي اصغر من قيمة الانموذج المستقل البالغة ١.٠٣٣.

٣- محك المعلومات لأيكيكAkaike Information Criterion (AIC) يشترط هو الاخر ان تكون قيمة الانموذج الحالي اصغر من قيمة النموذج المستقل ،وقد تحقق هذا الشرط اذ كانت قيمته ٤٤٧.٧٨٦ وهي اقل من قيمة الانموذج المستقل البالغة ٦١٨.٩٤٠.

٤- محك المعلومات المتسق لايكيك(CAIC) Consistency Akaike Information Criterion توفر هذا الشرط وفق هذا المعيار حيث كانت قيمة النموذج ٧٤٤.٦١٧ وهي اصغر من قيمة الانموذج المستقل البالغة ٧٥٩.٢٦١.

ومن خلال كل المؤشرات السابقة يمكن الاستنتاج بان اغلب مؤشرات المطابقة تدل على وجود مطابقة جيدة للانموذج (تيغزة ،٢٠١١،ص٢٤٢-٢٦٤) وبالتالي فان الانموذج النظري قد تاكد مطابقته للمجتمع من خلال مطابقة بيانات العينة للمنظور المعتمد في الدراسة.

إن مجمل هذه النتائج لمرحلتي التحليل العاملي، يقود إلى الرؤية النظرية الآتية:

إن إستنزاف الذات في البحث الحالي يمكن أن تُعامل بأسلوبين في آنٍ معاً: بوصفه ظاهرة كلية أحادية العامل (تتألف من ١٧فقرة) ،و ايضا وبوصفه ظاهرة متعددة المجالات (تتألف من مجالين فرعين مستقلة عن بعضها)، في الوقت نفسه. وبذلك يكون التحليل العاملي قد وفر إسناداً قوياً لصدق بناء هذا المقياس متعدد الأبعاد.

د- ثبات المقياس:

- طريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency

وتقوم هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين الدرجات لمجموعة الثبات على جميع الفقرات الداخلة في المقياس ، كأننا قسمنا على عدد من الاجزاء يساوي عدد الفقرات وليس على قسمين كما في طريقة التجزئة النصفية ، أي ان كل فقرة تشكل إختبارا فرعيا ، ويعد هذا النوع من الثبات من الاجراءات الشائعة التي تعتمد خاصة في الحالات التي تكون فيها الاستجابة على الفقرة متعددة الاختيار (عبدالرحمن ، ١٩٩٧ ، ص ٢١١). أستعين بمعادلة "الفا كرونباخ" Cronbach's Alpha. بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل المؤلفة من (٤٦٦) فردٍ. بحساب الثبات بهذه الطريقة لمقياس إستنزاف أنا كانت الثبات (٠.٨٧) وهذا المعامل للارتباط تشير الى ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية وحيث كان معامل الارتباط لمجال إستنزاف لطاقة الجسدية (٠.٨٤) ،في حين بلغ معامل الارتباط لمجال إستنزاف طاقةالانفعالية (٠.٧٩) ، ويعد هذا المعامل الارتباط تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية .

طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest) :

قامت الباحثان بإختيار (٣٥ نازح) بصورة عشوائية من مجتمع البحث ، وتم اعادة الاختبار على المجموعة نفسها بعد مرور اسبوعين من (٢٠٢٠٢٢/١١/١٥) ولغاية (٢٠٢٣/١٢/١) ، اذ يشير (الظاهر واخرون ٢٠٠٢: ص١٤٢) الى ان المدة بين الاختبارين يجب ان لاتكون طويلة بحيث ينسى الفرد نتيجة تعلم اشياء جديدة او ان حالته تتغير من شكل لاخر وقصيرة بحيث يتذكر اجابات المقياس الاول لذا يجب ان تتروح المدة بين الاختبار الاول والثاني مابين (١٠-٢٠ يوماً) ثم حساب معامل

ارتباط بيرسون بين درجات الافراد في التطبيقين ، وقد كانت قيمة معامل الارتبـــاط لأستنزاف الذات
(٠.٨٦) ويعد معامل الاتباط هذا عالياً و يشير الى ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية .

تصحيح المقياس :
ومن اجل تصحيح المقياس إستنزاف الذات فقد وزعت الدرجات كالاتي : الفقرات مع اتجاه المقياس تم إعطاء (٥) درجات للبديل موافق بدرجة كبيرة و (٤) درجات للبديل موافق و (٣) درجات للبديل محايد و(٢) درجتان للبديل غير موافق و (١) درجة للبديل غير موافق بدرجة كبيرة . أما الفقرات ضد اتجاه المقياس فقد تم (١) درجة للبديل موافق بدرجة كبيرة و (٢) درجتان للبديل موافق و (٣) درجات للبديل محايد و (٤) درجات للبديل غير موافق و (٥) درجات للبديل غير موافق بدرجة كبيرة. وعليه فإن اعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس هو (٨٥) درجة وإقل درجة يحصل عليها هو (١٧) .

٢ . مقياس الدعم الاجتماعي المدرك :
أولا : الدراسة الاستطلاعية لتحديد الخصائص السيكومترية لمجالات المقياس الدعم الاجتماعي المدرك
بغية الحصول على فقرات المقياس قامت الباحثان بخطوتين والتي من خلالها تم اعداد المقياس بصيغته الاولية واتي هي كالاتي :
١- الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة
قامت الباحثه بالاطلاع على عدد من الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدعم الاجتماعي المدرك للحصول على فقرات الخاصة بالمجالات المحددة في البحث. وعليه استطاعت الباحثان من الحصول على عدد من الفقرات لتشكل المقياس بصيغته الاولية.
٢- اجراء دراسة استطلاعية
بغية الحصول على فقرات المقياس قامت الباحثان باجراء دراسة استطلاعية حول المجالات المذكورة في المقياس. حيث تم توزيع (٤٠) استمارة على نازحين متضمنة اسئلة مفتوحة حول الدعم الاجتماعي المدرك وبعد تحليل اجابات النازحين استطاعت الباحثان من الحصول على عدد من الفقرات. بعد القيام بالاطلاع على الادبيات واجراء الدراسة الاستطلاعية استطاعت الباحثان الحصول على (٤٦) فقرة موزعة على (٤) مجالات في المقياس.
- انتقاء الفقرات وصياغتها، وتحديد البدائل
تضمنت هذه الخطوة انتقاء وصياغة (٤٦) فقرة بصورته الاولية بطريقتين:
- الأولى: تم الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث الحالي منها دراسة (زغلول و الؤمني ،٢٠٠٧) ، (خربط وندي ،) ، (طشوش) ، (.سمادوني١٩٩٧) (الرشيدي،) ، (كردي١٩٩٧) ،(زورالي ووسيلة٢٠٢٠) (zimet 1988) ، (muhamd 2017)ومن مضامين عدد من الفقرات الواردة في المقاييس السابقة تتبنى تعددية المكونات لمفهوم الدعم الاجتماعي المدرك، بعد إعادة صياغة تلك الأفكار والفقرات بما يتلاءم مع متطلبات البحث الحالي.

ومن خلال مقابلة مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية لتحديد الاهمية النسبية للاساليب ، وبيان تلك الاساليب التي يمكن تطبيقها على عينة البحث ، والتعرف على صياغة الفقرات التي من الممكن تحديدها ، وبالرغم من وجود المقاييس الاخرى لدعم الاجتماعي المدرك، ولكن الباحثه لم تتبني ايا منها بل قامت ببناء مقياس خاص للدعم الاجتماعي المدرك وذلك للاسباب الاتية:-

١- اختلاف العينات التي تناولتها الدراسات السابقة.

٢- تغيير الظروف المحيطة بالنازحين في اقليم كوردستان وهذا يسهم في ظهور مصادر اخرى لاساليب المتبعة في حياتهم اليومية .

٤- اعدت المقاييس المذكورة سابقا بناء على خلفيات نظرية تختلف عن الخلفية النظرية التي تناولها الباحثان ،

لذلك استناداً إلى لنظرية (**جيمس هاوس ١٩٨١**) توصلت الباحثان الى صياغة (٤٦) فقره تمثل فقرات المقياس بصورته الأولية.

ب- تحديد مجالات المقياس:

تم تحديد مجالات المقياس وتوزيعها الى اربعة اساليب في ضوء اطلاع الباحثان على الاطار النظري المعتمد في هذه الدراسة اذ تم تحديد اربعة مجالات في بناء مقياس كما اشرنا اليه سابقا (ص٢٤)و ذلك سيتم الاجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس بحيث يكون المستجيب امام(٥)بديل وعليه أن يختار الافضل و الاقرب اليه .

- جمع الفقرات :

وفيما يلي عرض لخطوات بناء مقياس :-

١- لغرض إعداد مجالات المقياس التي تغطي فقراته لقياس الدعم الاجتماعي المدرك لدى نازحين فضلاً عما وجدتها الباحثان من دراسات وأدبيات سابقة ، ومن ثم استعانت بأراء الخبراء والمحكمين لتحديد مجالاتها، لذا توصلت إلى تحديد أربعة مجالات لهذا المقياس وهي :

أ- الدعم العاطفي . ب- الدعم المعلوماتي . ج- الرفقة الاجتماعية . د- الدعم المادي

صياغة فقرات المقياس :-

من أجل صياغة فقرات المقياس قامت الباحثان بدراسة استطلاعية مكونة من سؤال مفتوح وهو (ماهي الانشطة التي تقدمها منظمات في مجال مساعدة النازحين باقليم كوردستان العراق ؟،.....). وتم توزيع هذه الاستبانة على عينة من نازحين في مخيمات والبالغ عددهم (٤٠) نازح. ومن ثم قامت الباحثان بصياغة فقرات لكل مجالات المقياس المشار إليها سابقاً، ولقد تم اعداد (٤٦) فقرة بصيغتها الأولية للمجالات الأربعة المذكورة.

بعد ان جمعت الباحثان معلومات كافية من الادبيات و تبني النظرية المذكورة سابقا ، وزع الفقرات على شكل مواقف سلوكية أربعة تمثل كل فقرة مصدراً من مصادر الدعم الاجتماعي المدرك ، وقد اضافت الباحثان إليها بعض الفقرات من الأدبيات السابقة وصيغت من خلالها (٤٦) فقرة مقسمة علي اربعة مجالات ولكل فقرة خمسة بدائل للأجابة .

وبعد ان حددت الباحثان مجالات الدعم الاجتماعي المدرك وقدم تعريفاً لكل مجال من مجالات الأربعة ، و عرّضه على المحكمين ،وهم اساتذة علم النفس وقياس التقويم وطلب منهم آراءهم في مدى صلاحية الفقرة للمقياس ومدى صلاحية الفقرة للمجال المحدد .وذلك بوضع علامة

(✓) أن كانت الفقرة صالحة وعلامة (×) أن كانت غير صالحة أو تحتاج الى أجراء التعديل او تغير مجال الفقرة الذي يرونه مناسباً للفقرة أو للأساليب . بعد تحليل ملاحظات المحكمين تم الابقاء على (٤١) فقرة.

ج- الصدق الظاهري لأبعاد المقياس وفقراته وبدائل الاستجابة عليه:

من مؤشرات الصدق الذي اعتمدت عليها الباحثه لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك هو :-

- **الصدق الظاهري للمقياس Face Validity**

ولغرض التأكد من صدق المقياس عرضت الباحثان فقرات المقياس بصيغتها الاولية مكونة من (٤٦) فقرة على لجنة من الخبراء والمختصين مكونة من (١٥) خبير في مجال علم النفس للتأكد من مدى صلاحية الفقرات ، واعتمدت الباحثان في قبول كل مكون في حالة تحقيقه على نسبة اتفاق المحكمين وقدره (٨٠%) فاكثر وفي ضوء ملاحظات الخبراء تم استبعاد بعض الفقرات وتغير مجالاتهم . وكما عدلت الباحثان عدداً من فقرات الاستبيان ، بناء على ملاحظات الخبراء ، للفقرات . فأبقى الفقرات التي نالت موافقة (٨٠%) خبيراً من الخبراء او اكثر.

إعداد استمارة المقياس

- توزيع الفقرات: تم إدراج الفقرات بالترتيب نفسه المتبع في استبانة آراء السادة المحكمين، بعد ضمها في مقياس كلي واحد، بناء على الأسلوب المتبع في دراسات سابقة مماثلة. حيث يمثل مجال الأول الدعم العاطفي ويمثل مجال الثاني الدعم المعلوماتي ويمثل مجال الثالث الرفقة الاجتماعية واخيرا يمثل امجال الرابع الدعم المادي .وحددت اوزان البدائل من خلال اعطاء الدرجة(٥)عند اختيار موافق بدرجة كبيرة والدرجة (٤) عند اختيار موافق والدرجة ٣ عند اختيار محايدوالدرجة (٢) عند اختيار غير موافق الدرجة (١) عند اختيار غير موافق بدرجة كبيرة وبالتالي فان الدرجة العالية تمثل الاتجاه الايجابي لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك والدرجة المتدنية تمثل الاتجاه السلبي للمقياس.

- إعداد تعليمات المقياس: تم تدوين الصورة الأولية للتعليمات المرفقة باستمارة المقياس وتضمنت التعليمات مثالاً لكيفية الإجابة، فضلاً عن توجيه المفحوص الى ضرورة قراءة الفقرات بدقة وهدوء، والإجابة عنها بصدق، وعدم ترك أي فقرة دون إجابة، ولا ضرورة لذكر الاسم. كما طُلب من المفحوص أن يدوّن في الاستبانة بعض المعلومات الديموغرافية الخاصة به.

- عينة وضوح الفقرات والبدائل وحساب الوقت: لغرض التأكد من وضوح فقرات المقياس، وسهولة استيعابها، وامكانية الاجابة عن بدائلها دون التباس، طّبقت الباحثان المقياس (بنسخته العربية) على عينة مؤلفة من (٣٠) نازح ينتمون إلى مجتمع البحث. فاتضح إن فقرات المقياس واضحة وسهلة الاستيعاب. وكان معدل الوقت اللازم لتطبيق هذا المقياس (١٨-٢٠) دقيقة.

- **صدق البناء Construct Validity:**

لتحديد الخصائص السيكومترية لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك وفقرات كل مجال من مجالات المقياس قامت الباحثان بتطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٤٦٦) نازح و نازحة تم اختبارهم

بصورة عشوائية من مجتمع البحث والمتمثل بمخيم حسن شام وخازر وبحركه ومن مؤشرات صدق البناء للمقياس الحالي باسلوبي التحليل العاملي وعلى النحو الاتي :

a) التحليل العاملي لمؤشرات صدق البناء:

لاستخراج التحليل العاملي قامت الباحثان باستخدام طريقتين وهما:

اولا : التحليل العاملي الاستكشافي:

لغرض ايجاد العوامل كامنة لاكتشافها في البيانات، و الهدف هو إيجاد أقل عدد من العوامل المشتركة يمكن أن يكون مسئولاً عن الارتباط. لمتحقق من الصدق العاملي لمقياس الاستعداد لمتغير بطريقة المكونات الأساسية Principal Components (PCA) مع التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax لمفردات المقياس (٤١) فقرة، و الاعتماد على محك (كايزر-مير-أولكن) KMO لا تقل قيمة الجذر الكامن/ القيمة المميزة Eigenvalue عن الواحد الصحيح هذا وقد بلغ قيمة كايرز (٠.٩٢٢) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠). وهذا يشير بأن حجم العينة وبالتالي فإن حجم العينة يعتبر كافياً لإجراء التحليل العاملي. انظر الجدول (٤)

جدول (٤)

يبين قيمة قياس (كايزر-مير-أولكن) لاختبار اختبار كفاية حجم العينة

قيمة قياس (كايزر-مير-أولكن)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة مربع كا	الدلالة
٠.٩٢٢	٢٩٩	٠.٠٠	٨٣٦٠.٨٢	دال

تحليل المقياس الكلي للدعم الاجتماعي المدرك والمكون من (٤١) فقرة والتي كونت المقياس ككل، باستعمال طريقة (المكونات الرئيسية)، بعد تطبيقه على عينة الدراسة والمكونة من (٤٦٦) نازج ونازحة، حيث تم اختيارهم من مجتمع الدراسة فاتضح عدم وجود عامل واحد تتشبع عليه كل الفقرات (تشبع الفقرة دالا اذا كان لا يقل عن (٠.٣٠) وفق لمحك Guilford (1954). من خلال التحليل العاملي للفقرات برزت (٤) عوامل يزيد مقدار الجذر الكامن لها هي اكبر من (١) كانت العوامل المستخلصة (العامل الاول) تشبعت عليه (7) فقرة، و كانت قيمة جذره الكامن eigen value (١١.٧٩) و حصته من التباين المفسر (٧٥،٢٨) ، اما العامل الثاني تشبعت عليه (١٤فقرة) و كانت قيمة الجذره الكامن (٣.٤٦) و حصته من التباين المفسر (٨.٤٣). والعامل الثالث تشبعت عليه (٨ فقرة) و كانت قيمة جذره الكامن (٢.٠٨٨) و حصته من التباين المفسر (٥.٠٩٢) والعامل الرابع تشبعت عليه (١٠ فقرة) و كانت قيمة جذره الكامن (١.٥٧) وحصته من التباين المفسر (٣.٨٤).

كما لجأ الباحثان الى تدوير العوامل المستخلصة اربعة بطريقة Varimax with Kaizer Normalization، لـ (٨) مرة في محاولة للحصول على تشبعات اكثر على للمقاييس الفرعية بحيث عمدت الباحثان الى التعامل مع كل مجال من مجالات مقياس الدعم الاجتماعي المدرك على اساسي كونها مقياس فرعي وذلك تحديد العوامل الخاصة بها حيث تم حصر كل مقياس فرعي عامل واحد.

فيما يتعلق بالمجال الاول لمقياس ا الدعم الاجتماعي المدرك وهو مجال الدعم المعلوماتي بعد اجراء التحليل العاملي حصلت الباحثان على (١١) فقرة مشبعة ضمن مجال واحد، وبعد اجراء عملية

التدوير لـ (٨) مرات، ارتفعت عدد الفقرات المشبعة (١٤) فقرة. الجدول (٥) يبين نتائج التحليلات العاملية لمجال الدعم المعلوماتي

جدول (٥)

يبين قيم تشبعات فقرات المقياس لمجال الدعم المعلوماتي بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي

المقاييس الفرعية	تسلسل الفقرات	قبل التدوير	بعد التدوير
F1	١٢	*٠.٦٦١	*٠.٦٩٣
	١٣	*٠.٦٢٤	*٠.٦٦٨
	١٥	*٣٦،٠	*٠.٤٢
	١٦	*٠.٣١	*٠.٤٦
	١٧	*٠.٧٥٤	*٠.٧٠٤
	١٨	*٠.٨١٥	*٠.٧٣٩
	٢١	*٥١١،٠	*٠.٥٨٠
	٢٢	*٠.٦٧٤	*٠.٧١٥
	٢٦	*٠.٧٢٧	*٠.٧٤٨
	٣١	* ٠.٥٥٢	*٠.٦٦٠
	٢٨	*٠.٣٨٧	*٠.٤١٠
	٣١	*٠.٥٥٣	*٠.٦٧٣
	٣٤	*٠.٠٠	*٠.٤٣٨
	٣٥	*٠.٥٥٣	*٠.٦٧٣
	٣٦	*٠.٤٢٩	*٠.٥٦٣
* تدل على ان الفقرة مشبعة على عاملها حسب المحك (٠.٣٠)			

اما المجال الثاني لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك مجال الدعم العاطفي حصلت الباحثان على (١١) فقرة مشبعة ضمن مجال ، وبعد اجراء عملية التدوير لـ (٨) ارتفعت عدد الفقرات المشبعة (١٢) فقرة الجدول (٦) يبين نتائج التحليلات العاملية لمجال الدعم العاطفي:

جدول (٦)

يبين قيم تشبعات فقرات المقياس لمجال الدعم العاطفي بعد التدوير بإستخدام التحليل العاملي الاستكشافي

المقاييس الفرعية	تسلسل الفقرات	قبل التدوير	بعد التدوير
F2	١	*٠.٤٦٤	*٠.٥٦٦
	٢	*٠.٤٢٨	*٠.٥٨٣
	٣	*٠.٧٤١	*٠.٦٧٤
	٤	*٠.٤٠٩	*٠.٥١٨
	٥	*٠.٥٤٧٦	*٠.٥٣٤
	٧	*٠.٦٣٦	*٠.٥٨٥
	٨	*٠.٧٥٨	*٠.٧٢٨
	٩	*٠.٤٣٦	*٠.٥٤٢
	١٠	*٠.٦٩٧	*٠.٦٧٦

	٢٣	*٠.٦٢٣	*٠.٦٦٨
	٢٤	*٠.٥٢٠	*٠.٥٦٣
	٢٨	*٠.٣٨٣	*٠.٤٦١
	٢٩	*٠.٤١٧	*٠.٥١٨
* تدل على ان الفقرة مشبعة على عاملها حسب المحك (٠.٣٠)			

المجال الثالث لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك وهو مجال الرفقة الاجتماعية حصلت الباحثان على (٨) فقرة مشبعة ضمن مجال واحد، وبعد اجراء عملية التدوير لـ (٧) مرات، ارتفع عدد الفقرات المشبعة الى (٨) فقرة. الجدول (٧) يبين نتائج التحليلات العاملية لمجال:

جدول (٧)

يبين قيم تشبعات فقرات المقياس مجال الرفقة الاجتماعية بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي

المقاييس الفرعية	تسلسل الفقرات	قبل التدوير	بعد التدوير
F3	١٩	*٠.٣١٠	*٠.٤٩٨
	٢٠	*٠.٤٧٧	*٠.٦٦٨
	٢٥	*٠.٧٢٢	*٠.٥٩٥
	٣٠	*٠.٥٤٠	*٠.٦٢١
	٣٢	*٠.٤٦١	*٠.٥٣٦
	٣٣	*٠.٥٩٠	*٠.٥٤٦
	٣٧	*٠.٤٣١	*٠.٥٥١
	٢٧	*٠.٥٥٢	*٠.٦٠٥
* تدل على ان الفقرة مشبعة على عاملها حسب المحك (٠.٣٠)			

المجال الرابع لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك وهو مجال الدعم الادائي أو المادي حصلت الباحثان ، وبعد اجراء عملية التدوير لـ (٧) مرات، ارتفع عدد الفقرات المشبعة الى (١٠) فقرة. الجدول (٨) يبين نتائج التحليلات العاملية لمجال:

جدول (٨)

يبين قيم تشبعات فقرات المقياس مجال الدعم الادائي أو المادي بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي

المقاييس الفرعية	تسلسل الفقرات	قبل التدوير	بعد التدوير
F4	١٧		
	٢١	٠.٣٣٢	
	٢٢		٠.٤١٤
	٢٦		٠.٤١٥
	٣٥		٠.٥٥٢
	٣٦		٠.٥٣١
	٣٨		٠.٨٧٤

	٣٩		٠.٧٩١
	٤٠		٠.٧٧٧
	٤١		٠.٧٧٦
* تدل على ان الفقرة مشبعة على عاملها حسب المحك (٠.٣٠)			

بعد استخدام التحليل العاملي التوكيدي تم اسقاط (٢) فقرتين من مقياس الدعم الاجتماعي المدرك وهي الفقرات (١١،١٨) اذ سقطت من المقياس اثناء تدوير الفقرات.

التحليل العاملي التوكيدي:

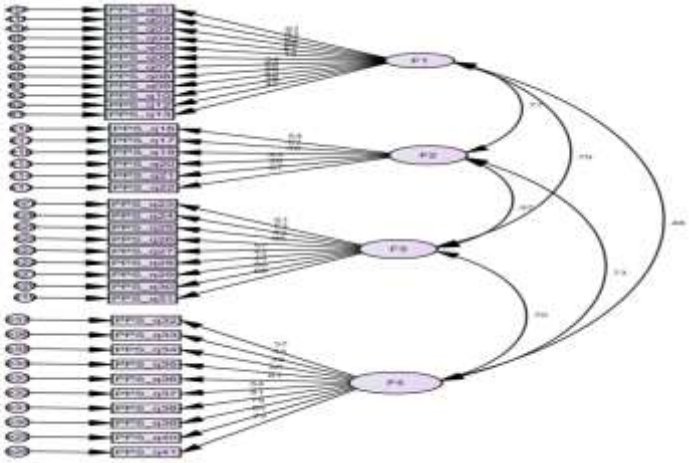
تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي والذي يهدف الى قياس جودة مطابقة كل بعد من أبعاد المقياس (الدعم الاجتماعي المدرك)، كمدخل في عملية التطوير للتحقق من الصدق البنائي للمقياس، والتوصل إلى البنود الفرعية الاكثر اهمية في كل بعد على حدة. وقد تم تعريف المتغيرات الكامنة للبحث في برنامج (AMOS) وعدد الفقرات التي تقيس كل متغير بعد حذف الفقرات الغير مشبعة .وانخفاض تمييزهما كما هو مبين في الجدول (٩)

جدول (٩)
الفقرات التي تم الإبقاء عليها في المقياس

الرمز	العوامل الكامنة	عدد الفقرات المعبرة
F1	الدعم المعلوماتي	٧
F2	الدعم العاطفي	١٤
F3	الرفقةالاجتماعية	٨
F4	الدعم الادائي أو المادي	١٠

يتضح من الجدول (٩) أن المتغيرات الكامنة F1 ، F2، F3 ، F4تعبر عن عوامل المستقلة ، بحيث يتكون العامل الكامن F1 (الدعم المعلوماتي) من)٧(فقرات، و العامل الكامن F2 (الدعم العاطفي) من(١٤) فقرات ، والعامل الكامن F3 (الرفقةالاجتماعية) من (٨) فقرات ، والعامل الكامن F4 (الدعم الادائي أو المادي) من (١٠) فقرات .

وفي ما يلي نتائج المعالجأ الإحصائية للنموذج المقترح باستخدام التحليل العاملي التوكيدي من مخرجات برنامج (AMOS.24) الذي تم استخدامه لمعالجة البيانات التي حصلنا عليها من أفراد عينة الدراسة. فقد تم الحصول على درجة تشبعات العوامل أو الأبعاد بالفقرات المعبرة عنها والشكل (٢) يبين العوامل الكامنة والفقرات (المؤشرات المحملة عليها في برنامج (AMOS.24).



فيما يخص البعد الأول (الدعم المعلوماتي) فإن أكثر الفقرات اشباعا لهذا البعد(F1) هي فقرة (٧)) إذ بلغت الدرجة المعيارية للإشباع (٠.٦٨) كما يتضح أن أقلها اشباعا هي الفقرة (١٢)، إذ بلغت الدرجة المعيارية للإشباع (٠.٤٦)، أما باقي الفقرات فتتراوح الدرجة المعيارية للتشبع بين هاتين القيمتين.

فيما يخص البعد الثاني (الدعم العاطفي) فإن أكثر المفردات اشباعا لهذا البعد (F2) هي الفقرة (٢١) إذ بلغت الدرجة المعيارية للإشباع (٠.٦٧) كما يتضح أن أقلها إشباعا هي الفقرة (١٦)، بلغت الدرجة المعيارية للإشباع (٠.٥٤)،أما باقي المفردات فتتراوح الدرجة المعيارية للتشبع بين هاتين القيمتين.

فيما يخص البعد الثالث (الرفقة الاجتماعية) فإن أكثر المفردات اشباعا لهذا البعد (F3) هي الفقرة (٢٥) إذ بلغت الدرجة المعيارية للإشباع (٠.٦٦) كما يتضح أن أقلها اشباعا هي (٢٨)، إذ بلغت الدرجة المعيارية للإشباع (٠.٤٤)، أما باقي المفردات فتتراوح الدرجة المعيارية للتشبع بين هاتين القيمتين.

فيما يخص البعد الرابع (الدعم الادائي او مادي) فإن أكثر المفردات اشباعا لهذا البعد (F4) هي الفقرة (٣٧) إذ بلغت الدرجة المعيارية للإشباع (٠.٨١) كما يتضح أن أقلها اشباعا هي (٣٣)، إذ بلغت الدرجة المعيارية للإشباع (٠.٣٣)، أما باقي المفردات فتتراوح الدرجة المعيارية للتشبع بين هاتين القيمتين.

وكما هو ملاحظ من النتائج فإن اغلب المفردات ذات درجة تشبع أعلى من (٠.٤٠) على المتغير الكامن الا ان التحيل اظهر ضعف تشبع عدد من الفقرات وعلى النحو التالي فقد اظهر الفقرات (٦، ١٢ ، ١٣) في المجال الاول (الدعم المعلوماتي) معاملات الارتباط على التوالي (٠.٤٨ ، ٠.٤٦ ، ٠.٤٧) كما اظهرت الفقرة (٢٥) معامل ارتباط (٤٢،٠) في المجال الثالث (مجال الرفقة الاجتماعيه) وكما اظهرت الفقرات (٣٢،٣٣،٣٤) معاملات الارتباط على التوالي (٣٦،٠،٣٣،٣٧،٠،٠) في المجال الرابع (مجال الدعم المادي). وعليه تم اسقاط هذه الفقرات من المقياس بحيث اصبح المقياس (٣٨) الفقرة بصيغته النهائية. تسمى هذه المعاملات بمعاملات

الانحدار المعيارية المقدرة بمعاملات التشبع على العوامل الكامنة Factor Loading، وكلما زادت قيم تشبعات المفردات على العوامل الكامنة للفقرات كلما دل ذلك على صدق الاتساق الداخلي لمقياس البحث. الجدول أعلاه حققت ذلك. ممصا سبق يمكن القول أن المقياس بصورته النهائية المكونة من (٣٨) فقرة يتمتع بصدق البناء الداخلي . والفقرات هي كما هو موضح في الجدول التالي.

الجدول (١٠)

الفقرات بصيغتها النهائية بعد اجراء التحليل العاملي عليها

الرمز	المجالات والفقرات التي تقيسها	درجة الاشباع
F1	الدعم العاطفي	
	أحصل على المساعدة العاطفية والدعم الذي أحتاجه	*٠.٦١
	أحصل على الموسات من قبل الاخرين من حولي عندما اتعرض لخسارة ما	*٠.٦٣
	لديه شخص مميز في حياتي يهتم بمشاعري.	*٠.٦٢
	هناك من أثق بهم في الحصول على المشورة عند الحاجة.	*٠.٥٦
	مساندة اسرتي تزيدمن معنوياتي.	*٠.٥١
	أستطيع أن أبوح عن مخاوفي والآمي لمن حولي.	*٤٨،٠
	عندما أشعر بالتوتر استعين بأسرتي.	*٠.٥٤
	هناك شخص مميز بقربي عندما أكون بحاجة اليه.	*٠.٦٨
	يخفف عني أصدقائي الحزن والانقباض الذي أعانيه.	*٠.٥٦
	لدي شخص مميز يعتبرمصدر عون لي.	*٠.٦٣
	تساعد الدورات المقامة من قبل المنظمات في التخفيف عن الضغوط التي اواجهها في المخيم.	*٠.٤٦
	أشعر بأن العاملين في المنظمات العاملة في المخيم يساندوني للتغلب على الازمات.	*٠.٤٧
F2	الدعم المعلوماتي	
	يشاركني اصدقائي بخبراتهم في الحزن أكثر من السابق.	*٠.٥٤
	تزودني المنظمات العاملة في المخيم بالمعلومات التي أحتاجها.	*٠.٥٧
	ارى ان وجود المنظمات في المخيم امر ضروري كونها يعملون على توعية النازحين بحقوقهم.	*٠.٥٦
	تتقبل أسرتي افكاري، حتى لو اختلفت معهم.	*٠.٦٣
	عندما اتعرض لمشكلة ما يشاركني أصدقائي في حلها.	*٠.٥٨
	أتميز عن غيري في الاستفادة من النصائح والارشادات من قبل النظمات داخل المخيم.	*٠.٦٧
F3	الرفقة الاجتماعية	
	أستطيع الاعتماد على اصدقائي عندما تسير الامور بشكل خاطئ.	*٠.٦١
	أستطيع أن أبوح عن مخاوفي والآمي لمن حولي أكثر من السابق.	*٠.٥٣
	أشعربأن لدى الثقة الكاملة بالاخرين.	*٠.٤٢
	تساعدني المنظمات العاملة في المخيم علي تغيير نظرتي للمستقبل بشكل أفضل .	*٠.٦٦
	أجد فرصة التحدث بثقة مع الاصدقاء حول مشكلاتي الاجتماعية ..	*٠.٣٨
	مساندة أسرتي تزيد من قوتي على تحمل الآلام.	*٠.٥٧
	هناك شخص يشاركني مشاعري في أمور الحياة.	*٠.٤٢
	عندما اكون في موقف صعب يهتم بي اصدقائي.	*٠.٤٤

	أشعر باني أوفر حظا من غيري لأن في المخيم منظمات داعمة متعددة .	*٠.٦٠
	أستطيع الاعتماد على اصدقائي عندما تسير الامور بشكل خاطئ.	*٠.٦٢
F4	**الدعم الادائئ أو المادي(للمنظمات)**	
	أشعر بان هناك اشخاص هم بجانبي عند الحاجة.	*٠.٣٧
	يقدم لي أصدقائي المساعدة المادية كلما أحتجت لها .	*٠.٣٣
	يهب افراد أسرتي لمساعدتي عندما أواجه ظروف صعبة أوطارئة.	*٠.٣٨
	احصل على الكثير من التدريبات من قبل المنظمات العاملة في المخيم لتطوير مهاراتي المهنية.	*٠.٦٥
	يتحسن دخلي بسبب دعم المنظمات لي.	*٠.٦١
	يوجهني أصدقائي نحو مصادر جديدة يمكن أن أحصل من خلالها على المساعدة المادية.	*٠.٥٤
	يهتم أفراد المنظمات العاملة بتلبية احتياجاتي بشكل مستمر.	*٠.٨١
	أفراد المنظمات العاملة داخل المخيم مستعدون لمساعدتي عندما ألجا إليهم .	*٠.٧٩
	اشعر بالرضا عندما أطلب المساعدة من أفراد المنظمات العاملة داخل المخيم.	*٠.٨٠
	تمدني المنظمات العاملة داخل المخيم بالمال عندما أحتاج اليها.	*٠.٧٣

د- ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس أن يعطى نتائج متقاربة في كل مرة من مرات تطبيق المقياس نفسه على المجموعة نفسها (عبد الهادي وآخرون ، ٢٠٠١، ص٣٧٣) . كما أن الثبات يعد من الخصائص السيكومترية المهمة للمقياس و الثبات يعني لو كررنا عملية إجراء المقياس على الشخص نفسه لتوصلنا الى النتائج نفسها تقريباً، وانه موثوق به والنتائج تعتمد عليها (ربيع ، ٢٠١٣ ، ص ٧٣) . وعليه فالثبات Reliability هو اتساق الدرجات التي جمعت من الافراد انفسهم عندما يعاد تطبيق الاختبار عليهم في فرصة اخرى او تحت ظروف متغيرة اخرى، او عندما يُختبر الافراد بفقرات متكافئة أو مساوية. ،(Anstasi & Ur, 1997, p84)

وبما ان هناك أكثر من طريقة يمكن استخدامها لحساب الثبات فقد لجأ الباحثه الى طريقتين لاستخراج الثبات وهما: -

طريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency

تمت الاستعانة بمعادلة "الفا كرونباخ" Cronbach's Alpha لقياس الاتساق الداخلي للمقياس الحالي ، إذ إنها تعدّ المعادلة الأساسية في استخراج الثبات القائم على الاتساق الداخلي وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٩٣)وهو معامل ثبات عال يمكن الاعتماد عليه.

طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest) :

قامت الباحثان بإختيار (٣٥ نازح) بصورة عشوائية من مجتمع البحث ، وتم اعادة الاختبار على المجموعة نفسها بعد مرور اسبوعين من تاريخ (٢٠٢٢/١١/٩) ولغاية (/../٢٠٢٢)، اذ يشير (الظاهر واخرون ٢٠٠٢، ص١٤٢) الى ان المدة بين الاختبارين يجب ان لاتكون طويلة بحيث ينسى الفرد نتيجة تعلم اشياء جديدة او ان حالته تتغير من شكل لاخر ، و لا قصيرة بحيث يتذكر

اجابات المقياس الاول لذا يجب ان تتروح المدة بين الاختبار الاول والثاني مابين (١٠-٢٠ يوماً) ثم حسب الباحث معامل ارتباط بيرسون بين درجات الافراد في التطبيقين ، وقد كانت قيمة معامل الارتبـــاط (0.62) ويعد هذا المعامل للارتباط عالِياً و يشير الى ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية .

رابعا. التطبيق النهائي:

بعد استكمال استخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين(الصدق والثبات وطبيعة التوزيع الاعتدالي للعينات) تم الشروع بتطبيق أداتا البحث للفترة من (٩/١١ /٢٠٢٢) ولغاية (٢٠٢٣/١/٢٠) حيث شملت عينة التطبيق النهائي للمقياسين (٤٦٦) نازح ونازحة مقسمه على ثلاثة مخميات(حسن شام ، خازر،بحركة)،انظر الجدول (١) ، وبعد الحصول على البيانات وتفريغها و تبويبها اعتمدت الباحثان للحصول على الخصائص الاحصائية للمقياسين ومكوناتها وتحقيق اهداف البحث على الحقيبة الاحصائية للعلوم الانسانية SPSS و AMOS .

خامسا: الوسائل الاحصائية.

استعانت الباحثان ببرامجية الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في معالجة بيانات البحث في استخراج نتائج البحث

نتائج البحث

الهدف الاول: **التعرف على مستويات إستنزاف الذات والدعم الاجتماعي المدرك والمجالات المكونة لها لدى النازحين .**

لغرض اختيار الدلالة الاحصائية للاوساط الحسابية لهذا المقاييس الثلاث أُستعين بالاختبار التائي لعينة واحدة لايجاد دلالة الفروق بين الاوساط الحسابية للعينة و الاوساط الفرضية لكل مقياس و لكل مجال من مجالات المقايس الثلاث والتي تم الحصول عليها من ضرب متوسط اوزان بدائل الاستجابة (اي ٣) في عدد الفقرات كل المقياس ومجالاته.

أ- التعرف على مستوى إستنزاف الذات لدى لدى النازحين .

من اجل التحقق من هذا الهدف قامت الباحثان بتطبيق مقياس إستنزاف الذات على عينة من النازحين . ولقد حقق هذا الهدف من خلال الاجراءات التالية ، بعد معالجة البيانات احصائياً لافراد عينة البحث التطبيقية والبالغة (٤٦٦) نازح ونازحة فكانت النتائج على التوالي ، المتوسط الحسابي لافراد العينة على المقياس إستنزاف الذات (٧١،٤٣) وبانحراف معياري قدره (٣٢،٦) في حين بلغ قيمة الوسط الفرضي (٢٧) وبأستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لاختبار دلالة الفروق بين المتوسطين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة للمقياس (١٦.٠٤٥)، وبما أن القيمة التائية المحسوبة هي اكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٦٥) والبالغة (١.٩٦) تبين أن الفرق دال معنوياً عند مستوى(٠.٠٥) وهذا يعني أن افراد عينة البحث الحالي (النازحين) لديهم مستوى عالى من (إستنزاف الذات).

جدول (١١)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط المتحقق والوسط الفرضي إستنزاف الذات

مقياس	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية		
إستنزاف الذات	٤٦٦	٤٣.٧١	٢٧	٦.٣٢	١٦.٠٤٥	١.٩٦	٤٦٥	دال

من خلال ملاحظة السابق نرى بأن النازحين في المخيمات لديهم مستوي عالى من إستنزاف الذات والتي يمكن اعتبارها مؤشراً سلبياً، وذلك بسبب ضعف المناعة النفسية لديهم لشعورهم بالاكتئاب والشعور بفقدان الأمل واليآس بسبب ظروفهم الاجتماعية و أمنية. كما أن هذه النتيجة كانت متوافقة مع دراسة(Gailliot et al (2006 اشاروا إلى مستوى مرتفع من استنزاف الذات. وجاءت النتائج عكسية مع دراسة عبدالحسين(٢٠١٩) و دراسة خزرجي(٢٠٢٠) التي أشاروا إلى ان العينة لا تمتع بمستوي عالٍ من استنزاف انا. ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية بومستير بان أستنزاف انا التي يتعرض لها النازحين في وقت الحاضر نتيجة حالتهم النفسية و ظروفهم المعشية والاقتصادية وعدم الاستقترار والمخاوف التواصلة التي يتعرض لها النازحين ولد لديهم نوعا من إلاحساس بالانهيار وعدم القدرة. و أوضح بومستير ١٩٩٢ بأن أنه كلما حاربت الذات وقاومت رغبات الهوية ، كلما أصبحت أكثر متعبا.هذا يعني أن الذات لديها أقل قدرة على التحمل بشكل متزايد للمشاركة في الأنشطة ، ولكن أيضا في الحياة بشكل عام.

ب. التعرف على مستوى الدعم الاجتماعي المدرك ومجالاتها لدى لدى النازحين .

من اجل التحقق من هذا الهدف قامت الباحثان بتطبيق المقياس متضمنة الاربع مجالات (الدعم العاطفي، الدعم المعلوماتي، الرفقة الاجتماعية، الدعم المادي) على عينة الدراسة. وبعد معالجة البيانات احصائياً كانت النتائج على التوالي، المتوسط الحسابي لافراد العينة على مقياس الدعم الاجتماعي المدرك (٦٦.٩٠) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٤٦) في حين بلغ قيمة الوسط الفرضي (٨٤) وبأستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لاختبار دلالة الفروق بين المتوسطين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة للمقياس (٣١،٢٤) ، وبما أن القيمة التائية المحسوبة هي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٦٥) تبين أن الفرق دال معنوياً عند مستوى(٠.٠٥) وهذا يعني أن افراد عينة البحث الحالي (النازحين) لديهم مستوي منخفض في الدعم الاجتماعي المدرك . اما المجالات الأربعة للدعم الاجتماعي (الدعم العاطفي، الدعم المعلوماتي، الرفقة الاجتماعية، الدعم المادي) فقد بلغ قيمة الوسط الحسابي وعلى التوالي (١٤،٢٠ -١٤.٠٢-١٤.٩١-١٧.٨٣) وبانحرافات معيارية قدرها (٠.٢٧٧ ، ٠.١٨٣،٠.١٩٤،٠.٢٦٦) في حين كان المتوسط الفرضي لمجالات الدعم الاجتماعي المدرك (٢٧،١٨،٩،٢١). وبأستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لاختبار دلالة الفروق بين المتوسطين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة للمجالات الاربعة (الدعم العاطفي، الدعم المعلوماتي، الرفقة الاجتماعية، الدعم المادي) على التوالي (**-٢٤.٧٣٣ / -٢١.٧٧٧ / -١٥.٩٠٦** / -١١.٩٣٨)، وبما أن القيمة التائية المحسوبة هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦)عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٦٥) تبين أن الفروق بين المتوسط الفرضي والحسابي دال احصائيا وهذا يعني أن مستوى الدعم

الاجتماعي كما يدركه افراد العينة وبحسب المجالات منخفض (الدعم العاطفي، الدعم المعلوماتي، الرفقة الاجتماعية، الدعم المادي).

الجدول (١٢)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط المتحقق والوسط الفرضي للابعاد الدعم الاجتماعي

مجالات	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية		
الدعم العاطفي	٩	١٤،٢٠	٢٧	٠.٢٧٧	-٢٤.٧٣٣	١.٩٦	٤٦٥	دال
الدعم المعلوماتي	٦	١٤.٠٢	١٨	٠.١٨٣	-٢١.٧٧٧	١.٩٦	٤٦٥	دال
الرفقة الاجتماعية	٦	١٤.٩١	١٨	٠.١٩٤	-١٥.٩٠٦	١.٩٦	٤٦٥	دال
الدعم المادي	٧	١٧.٨٣	٢١	٠.٢٦٦	-١١.٩٣٨	١.٩٦	٤٦٥	دال
الدعم الاجتماعي المدرك	٢٨	٦٦.٩٠	٨٤	٠.٧٤٦	-٢٢.٩٢١	٩٦،١	٤٦٥	دال

من خلال ملاحظة الجدول السابق نرى بأن النازحين سجلوا مستوى منخفض من الدعم الاجتماعي المدرك للمحيطين بهم، وهذا الامر قد يعود إلى الطبيعة البشرية ولاسيما في المجتمعات الشرقية حيث تكون العلاقات الاجتماعية قوية إلى حد ما وغالبا ما يجد الفرد دعم اجتماعي من خلال المحيطين به عند الحاجة. فالعلاقات الاجتماعية تعد من الحاجات النمائية للفرد وهي تتكون من خلال تعامل الفرد مع الآخرين سواء كان من قبل الأسرة أو الأقران أو من قبل الأصدقاء المحيط ين بالفرد. بالإضافة إلى ما سيق يمكن القول إن النازحين في مخيمات الإقليم كوردستان مدعومين من قبل المنظمات ذات الصلة في حكومة إقليم كوردستان ويتم تدريبهم باستمرار من خلال الورشات لتحسين ظروفهم النفسية والاجتماعية وتدريبهم علي مهارات جديدة وزيادة وعيهم و معرفتهم لحقوقهم. وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة دراسة الروادو بدير (٢٠١٧) و دراسة (المؤمني والزغلول٢٠٠٩) و دراسة الرشيدي (٢٠١٨) التي أشاروا الي مستوى متوسطة من الدعم الاجتماعي المدرك. اما مختلفة مع نتائج خاصم (٢٠٢١) و دراسة زروالي (٢٠٢١) التي اشاروا إلى أن مستوى الدعم الاجتماعي لدي عينة كانت عالياً.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق بين متغيري إستنزاف الذات، الدعم الاجتماعي المدرك وفق متغير الجنس.

سيتم استعراض نتائج البحث التالي على النحو التالي:

أ- تعرف على دلالة الفروق إستنزاف الذات وفقا لمتغير الجنس

أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات الى وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والاناث ، حيث بلغ متوسط درجات الذكور (٤٢.٩٤) درجة بانحراف معياري قدره (٦.٦٤٢)، ولصالح الذاتث من أفراد العينة ، في حين بلغ متوسط درجات الذاتث (٤٤.٠٦) درجة بانحراف معياري قدرهُ (٦.١٧٠). حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (-١.٧٢٠) وهي اصغر من القيمة الجدولية (١.٩٦). والجدول (١٣) يبين ذلك.

الجدول (١٣)

يبين نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسط درجات افراد عينة الدراسة في الدرجة إستنزاف الذات وفقا لمتغير الجنس

مقياس	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة الحرية	قيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة٠.٠٥
إستنزاف الذات	ذكور	145	42.94	6.64	464	-1.72	1.96	غير دال
	اناث	321	44.06	6.17	464			

تشير النتائج الواردة في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين "الذكور" و"الذاتث " على الدرجة الكلية لمقياس إستنزاف أنا ويمكن أن تفسر الباحثان هذه النتيجة في أن كل من الجنسين يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية التي تكاد تكون متشابهة في الوقت الحالي، ويمارسون على أنفسهم عملية ضبط ذاتي خاطئة تجعلهم فريسة لاستنزاف أنا ولاستهلاك مستوى الطاقة الداخلية بسرعة ودون جدوى. فالأوضاع الراهنة بما فيها من ضغوط مستمرة في مختلف نواحي حياتهم تجعل كل من الذكور والذاتث يستجيبون لها بطرق غير ملبية للظروف المحيطة بهم وبالتالي ارتفاع درجة المجهود والضبط ليصلوا في النهاية معاً إلى المعاناة من استنزاف الذات. وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة زنتوت(٢٠١٨) و دراسة الشاذلي ومحمود(٢٠١٩) دراسة عباس وعبدالله (٢٠٢٢) التي أشاروا ليس هناك فروق في إستنزاف الذات تبعا لمتغير الجنس. اما مختلفة مع نتائج دراسة خزرجير (٢٠٢٠) و دراسة عبد اللاه وحافظ (٢٠١٩) التي اشاروا هنالك فروق داله احصائيا في أستنزاف أنا تبعا للمتغير الجنس .

ب- التعرف على الفروق في مجالات الدعم الاجتماعي المدرك وفقا لمتغير الجنس

أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات الى وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والذاتث في مجال واحد من مجالات الدعم وهي مجال الرفقة الاجتماعية ، ولصالح الذكور من أفراد العينة، حيث بلغ متوسط درجات الذكور في مجال الرفقة الاجتماعية (١٥.٦٦) درجة بانحراف معياري قدره (٣.٩٥٩)، في حين بلغ متوسط درجات الذاتث (١٤.٥٧) درجة بانحراف معياري قدرهُ (٤.٢٥٨) و بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢.٦٩٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦). هذا وبلغ متوسط درجات الذكور في مجال الدعم المعلوماتي (١٤.٤٨) درجة بانحراف معياري قدره (٤.١٠٣)، في حين بلغ متوسط درجات الذاتث (١٣.٨١) درجة بانحراف معياري قدرهُ (٣.٨٦٤)، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (١.٦٧٦) وهي اصغر من القيمة الجدولية (١.٩٦). كما بلغ متوسط درجات الذكور في مجال الدعم المادي (١٨.٤٨) درجة بانحراف معياري قدره (٦.٣٤٠)، في حين بلغ متوسط درجات الذاتث (١٧.٥٣) درجة بانحراف معياري قدرهُ (٥.٤٣٠)، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (١.٥٦٩) وهي اصغر من القيمة الجدولية (١.٩٦)، كما بلغ متوسط درجات الذكور في مجال الدعم العاطفي (٢٠.٥٤) درجة بانحراف معياري قدره (٦.٢٠٢)، في حين بلغ متوسط درجات الذاتث (١٩.٩٧) درجة بانحراف معياري قدرهُ (٥.٨٨٤)، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠.٩٣٧) وهي اصغر من القيمة الجدولية (١.٩٦). الجدول (١٤) يبين ذلك.

الجدول (١٤)

يبين نتائج دلالة للفروق بين متوسط درجات افراد عينة الدراسة في الدرجة الدعم الاجتماعي المدرك ومجالاته وفقا لمتغير الجنس

ابعاد الدعم	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة٠.٠٥
الدعم العاطفي	ذكور	145	20.54	6.202	464	0.937	1.96	غير دال
	اناث	321	19.97	5.884	464			
الدعم المعلوماتي	ذكور	145	14.48	4.103	464	1.676	1.96	غير دال
	اناث	321	13.81	3.864	464			
الرفقة الاجتماعية	ذكور	145	15.66	3.959	464	2.692	1.96	دال
	اناث	321	14.57	4.258	464			
الدعم المادي	ذكور	145	18.48	6.340	464	1.569	1.96	غير دال
	اناث	321	17.53	5.430	464			

تبين من الجدول سابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس في جميع المجالات، باستثناء مجال الدعم الرفقة الاجتماعية ، حيث كانت الفروق لصالح فئة الذكور .فيمكن تفسير ذلك قد يتمتع الذكور النازحون ، مثل أي أفراد ، بالدعم والرفقة الاجتماعية لأسباب مختلفة. من المهم ملاحظة أن التمتع بالدعم والرفقة الاجتماعية لا يقتصر على أي جنس أو مجموعة محددة. ومع ذلك، هناك بعض العوامل المحتملة التي قد تساهم في سبب استفادة الذكور النازحين من الدعم والرفقة الاجتماعية:كون الذكور يتمتعون بالرفاهية العاطفية، يمكن أن توفر الرفقة الاجتماعية إحساسا بالانتماء والدعم العاطفي والشعور بالفهم. يمكن أن يكون هذا مهما بشكل خاص للذكور النازحين الذين ربما عانوا من الصدمة أو الخسارة أو الاضطرابات في حياتهم. يمكن أن يساعد وجود روابط اجتماعية داعمة في تخفيف مشاعر الوحدة والعزلة والضيق. وايضاً التجارب المشتركة قد يجد الذكور النازحون الراحة والتفهم في التواصل مع الآخرين الذين مروا بتجربة مماثلة تزيد الفرص لتعرضهم لخبرات جديدة من قبل الأصدقاء أو الرفقة الاجتماعية، الذين لديهم عديد من الخبرات في مختلف مجالات الحياة، ،المساعدة العملية يمكن أن توفر

الرفقة الاجتماعية أيضا دعما عمليا ، مثل مشاركة الموارد والمعلومات والمشورة. قد يستفيد الذكور النازحون من التواصل مع الآخرين الذين يمكنهم تقديم التوجيه بشأن التنقل في بيئات جديدة أو الوصول إلى الخدمات أو العثور على فرص عمل.و الشعور بالمجتمع يمكن أن يساعد بناء الروابط الاجتماعية الذكور النازحين على تأسيس شعور بالمجتمع والانتماء في محيطهم الجديد. يمكن أن يؤدي الانخراط في الأنشطة الاجتماعية أو المشاركة في المناقشات الجماعية أو الانضمام إلى شبكات الدعم إلى تعزيز الشعور بالهوية والتواصل. بشكل عام، يمكن أن يلعب الدعم والرفقة الاجتماعية دورا حاسما في تعزيز رفاه الذكور النازحين وقدرتهم على الصمود، وتزويدهم بالدعم العاطفي والعملي والمجتمعي خلال الأوقات الصعبة.ما يؤدي إلى الفروق الفردية في مستوى الدعم الاجتماعي باختلاف الجنس في مجال الرفقة الاجتماعية، وقد تعزى هذه النتيجة نظرا لاستطاعة الذكور تحقيق إنجازات واضحة في التعامل مع المواقف الحياتية والتعليمية، لهذا فان هذه النتيجة تتفق مع الواقع لان الذاتث أقل تحمل من الذكور في مواجهة الضغوط.والذي يسهم بشكل واضح العكس من الذاتث، فطبيعة حياتهم تختلف اختلافاً كبيراً من حيث سهولة التواصل مع الأصدقاء والاندماج معهم . وهذه

النتيجة تتوافق مع دراسة دراسة الرشيدي (٢٠١٨)و وكانت النتائج البحث مختلفة مع دراسة الزغبي وكري (٢٠١٩).

الهدف الثالث: **التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين إستنزاف الذات و الدعم الاجتماعي المدرك لدى لدى النازحين** .

لغرض التحقق من هذا الهدف تم إستخراج معامل الارتباط لمقياسي إستنزاف الذات و الدعم الاجتماعي المدرك ومجالاتها او عليه تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة على كل مجال من مجالات فتبين ان معامل الارتباط هي كالاتي :

١- فيما يتعلق بالعلاقة بين إستنزاف الذات و الدعم الاجتماعي المدرك قد كانت دالة والتي كانت قيمة معامل الارتباط (- ٠.٢٤/-٠.٥٢) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

١- بالنسبة للعلاقة بين إستنزاف الذات وكل من مجالات دعم الاجتماعي المدرك (الدعم العاطفي، الدعم المعلوماتي، الرفقة الاجتماعية، الدعم المادي) على التوالي (-٠.١٢٠/-٠.٢١٥/-٠.٢٣٢/-٠.٢٣٢) وهذه العلاقات هي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

٢- اما بالنسبة لمجال الدعم العاطفي وكل من مجالات الدعم الاجتماعي المدرك (الدعم المعلوماتي، الرفقة الاجتماعية، الدعم المادي) على التوالي (٠.٥٧ /٠.٥٨/ ٠.٣٢). وهذه العلاقات هي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

٣- اما بالنسبة لمجال الدعم المعلوماتي وكل من مجالات الدعم الاجتماعي المدرك (الرفقة الاجتماعية، الدعم المادي)على التوالي (٠.٧٣ / ٠.٦٠ / ٠.٨٦). وهذه العلاقات هي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

٤- اما بالنسبة لمجال الرفقة الاجتماعية، و مجال الدعم الاجتماعي المدرك (الدعم المادي) كان (٠.٦٠). وهذه العلاقات هي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

٥- اما بالنسبة لمجال الدعم المادي الدعم الاجتماعي المدرك (٠.٧٨). وهذه العلاقات هي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

الجدول (١٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجات الافراد عينة الدراسة على ابعاد المقاييس الثلاث (إستنزاف الذات والدعم الاجتماعي المدرك)

	الدعم_ المعلوماتي	الرفقة_ الاجتماعية	الدعم_ المادي	الدعم الاجتماعي المدرك	استنزاف الذات
الدعم_العاطفي	.567**	584**	.320**	.771**	-.120**
الدعم_المعلوماتي		.743**	.595**	.861**	-.215**
الرفقة_الاجتماعية			.603**	.866**	-.232**
الدعم_المادي				.778**	-.232**
الدعم الاجتماعي المدرك					-.240**

الاستنتاجات :

١. عينة النازحين تتمتع بمستوى مرتفع في إستنزاف الذات
٢. ليس هناك فروقاً في إستنزاف أنا بين النازحين في اقليم كردستان حسب متغير الجنس.
٣. لاتوجد فروق ذات دلالة معنوية في إستنزاف أنا بين النازحين على وفق متغيرالمستوى التعليمي.
٤. هناك فروق ذات دلالة معنوية في إستنزاف أنا بين النازحين على وفق متغير حالة الاجتماعية.
٥. هناك فروق ذات دلالة معنوية في إستنزاف أنا بين النازحين على وفق متغير امدة الاقامة في المخيم .
٦. ان عينة النازحين تتمتع بمستوى منخفض في الدعم الاجتماعي المدرك.
٧. هناك فروق ذات دلالة معنوية في الدعم الاجتماعي المدرك بين النازحين في مجال الرفقة الاجتماعية لصالح الذكور على وفق متغير الجنس.
٨. هناك فروق ذات دلالة معنوية في الدعم الاجتماعي المدرك في مجال الدعم العاطفي بين النازحين على وفق متغير الحالة الاجتماعية.

التوصيات

بناء على نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحثان بما يلي:

١. ضرورة الاهتمام بشريحة النازحين وحمايتهم من آثار إستنزاف أنا الذي يعانون منه، من خلال العمل على ايجاد وسائل وآليات لتخفيف حدة الضغط النفسي الذي يعانون منه.
٢. لكون المرونة من إحدى العوامل التي تساعد النازحين على مواجهة ضغوطات الحياتية من المهم على الجهات المختصة تطوير القابليات النازحين على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ومرونة التعامل مع ظروف المخيم والضغوط الناتجة منها.
٣. تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للنازحين والاهتمام بهم، بهدف الحفاظ على مستوى الدعم المناسب لهم، ليتمكنوا من مواجهة الضغوط النفسية بما يتناسب مع طبيعة حياتهم وواجباتهم وضرورة الاهتمام بطبيعة المشكلات والضغوطات النفسية التي تواجه النازحين .
٤. تقديم الدعم المهني للنازحين من قبل المنظمات من خلال تنفيذ دورات مفيدة ضمن ذلك المجال لمواكبة التطورات الجديدة ضمن نطاق عملهم ، ولمساعدتهم على ضبط مصدر الضغط الأساسي لديهم والمتمثل في النجاح والتفوق.
٥. الاهتمام بشريحة النازحين في بوصفهم الشريحة الاكثر تضررا ومعاناة من آثار إستنزاف أنا ضرورة إعادة النظر في أوضاع النازحين المعيشية بشكل مستمر.
٦. العمل على توفير بيئة المعيشة والمناخات الصحية التي تساعد النازحين لمزاولة حياتهم ولاداء واجباتهم كحياة طبيعة.
٧. مطالبة المؤسسات الحكومة و وغير الحكومية (المنظمات) باتخاذ خطوات جذرية لتشجيع النازحين ، عبرخطط بعيدة المدى لإرساء نُظم جديدة في التنشئة الاجتماعية و الاقتصادية و السياسية على مستوى الفرد والمجتمع

المقترحات

من أجل تطوير البحث الحالي يقترح الباحثان ما يلي:

١. اجراء دراسة تتناول العلاقة بين الجوانب الشخصية ومستويات استنزاف انا لدى النازحين.
٢. إجراء دراسة تتناول الاثار النفسية للاشخاص داخل المخيم الذي لايزالون يعانون فقدان الاشخاص في عائلتهم من الاثار المترتبة لداعش.
٣. إجراء دراسة حول خصائص الشخصية من وجهة نظر العوامل الخمس وعلاقتها أستنزاف انا لدى النازحين.
٤. اجراء دراسة عن علاقة استنزاف الذات بمتغيرات سيكولوجية مثل اساليب مواجهة المشكلات ومركز التحكم بالذات والمرونة النفسية واخرى ديموغرافية من قبيل متغيرات مدة الاقامة والمستوى الاقتصادي والمستوى التعليمي وحالة الاجتماعية .

المصادر:

١. التكريتي ، واثق ، والجباري ، جنار . (٢٠١٤) . السلوك التربوي وعلاقته بالاحتراق النفسي (ط ١) . عمان : دار الفكر للنشر

٢. علي شريف السيد علي،(٢٠١٤) اللاجئون والاشخاص النازحون داخلياً بين حقوق الانسان والواقع ، اللاجئون ومبدأ عدم الاعادة القسرية، مجلة العفو الدولية، العدد ٢١، بيروت، ، ص٩.

٣. أندرو دي سيزلاقي ، و مارك جي والاس ، ترجمة جعفر أبو القاسم أحمد (١٤١٢) . السلوك التنظيمي والأداء . معهد الإدارة العامة ، الرياض.

٤. إيمان محمود القماح (٢٠٠٢م) : علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدي عينة من الراشدين المصريين والإمارتين : دراسة عبر حضارية مقارنة ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية ، كلية الآداب، جامعة المنيا ، ص ص ١٢٥ - ٢٦٢.

٥. بحث الماجستير ، كلية الآداب / جامعة بغداد.

٦. بلوم ، بنيامين واخرون (١٩٨٣) ، تقييم تعليم الطالب التجميعي او التكويني ، ترجمة محمد المفتي واخرون ، دار ماكيروهيل ، القاهرة .

٧. حاجم ،محمد قيس مجيد ،(٢٠٢١)، الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالصمود النفسي لدى ضباط وزراة الداخلية ، بحث ماجستير، كلية اداب /قسم علم النفس.

٨. خميسة ،قنون،٢٠١٥، الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالاكتئاب لدى المصابين بالامراض الانتانية ،مجلة العلوم الاجتماعية و الانسانية ،العدد ٨٠،جانفي.

٩. خميسة ،قنون،٢٠١٧، لدعم الاجتماعي المدرك وعلاقة بالاكتئاب لدى المصابين بالامراض الاتبانينة دراسة على عينة من مرضي التهاب الكبد الفيروسي،مجلة علوم الاجتماعية والانسانية،العدد ٨٠. " c"بالمستشفي الجامعي لولاية - باتنة

١٠. ربيع، محمد شحاتة (١٩٩٤). قياس الشخصية، الطبعة الأولى ، دار المعرفة الجامعة ، الاسكندرية ، مصر.

١١. ربيع، محمد شحاتة،٢٠١٣، علم النفس الشخصية ،دار المسيرة للنشر والتوزيع.

١٢. الرشيدي،فاطمة سحاب (٢٠١٨)،الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة الجامعة العربية ألمريكية للبحوث، مجلد (٤)، (العدد٢)

١٣. رضوان، شعبان جاب الله الشيبة هويدا عبد الله (٢٠١٧) : العلاقة بين المساندة الاجتماعية والأعراض النفسية الجسمية لدى عينة من طلاب الجامعة اليمنية ، مجلة دراسات عربية، مج ١٦، ع ، القاهرة، مصر .

١٤. الرواد، ذيب محمد ، بدير ، تهاني رزق علي ،٢٠١٧، الدعم الجتماعي المدرك وعلاقته بالأمن النفسي لدى المطلقات في كفرقاسم، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ألاول - العدد الثاني

١٥. الزبيدي ، كامل علوان (٢٠٠٠) ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .

١٦. زروالي، وسيلة،٢٠٢٠ ،الذكاء الروحي والدعم الجتماعي المدرك كمنبئات بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من مرضى السرطان. مجلة العلوم النفسية والتربوية. ٦(٤)،الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. ١٤-٣٦

١٧. الزغبي ،احمد،كري ،لينا،٢٠١٩، الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالاكتئاب دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة دمشق ، مجلة جامعة تشرين -الآداب والعلوم الإنسانية الـ ٢ ، العدد(٤١)

١٨. زنتوت ،رغد ،٢٠١٨، أستنزاف الذات وعلاقته باتخاد القرار لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة منارات لدراسات العلوم الاجتماعية الجلد رقم (٠١)العدد(٠٢)

١٩. السعيدي، سعيد عبد جاسم وجعدان، إيمان حسن. ٢٠٢٠. أستنزاف الذات لدى المرشدين التربويين في محافظة الديوانية .مجلة الآداب،مج. ٢٠٢٠، ع. ١٣٥(sup2) ، ص ص. ١٨٥-٢٠٨.

٢٠. السلطان ابتسام محمود محمد (٢٠٠٨) : المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة، الطبعة الأولى، دار الصفاء.

٢١. الشاذلي ، وائل أحمد ومحمود،محمد عبدالعظيم محمد ،٢٠١٩، نضوب الانا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية) بحث منشور، جامعة اسيوط ،كلية التربية ، الجلد خامس والثلاثون العدد السادس.

٢٢. الشناوي، محمد محروس ؛ عبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٣) : الدعم الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، الناشر: مكتبة انجلو المصرية، الطبعة الأولى، القاهر، مصر.

٢٣. طشطوش، رامي عبدالله ،٢٠١٥، الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي ، بحث منشور،المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ١١ عدد ٤ ٢٠١٥ ٤٤٩-٤٦٧

٢٤. الظاهر و اخرون ، مبادئ القياس و التقويم في التربية ،دار العلمية الدولية للنشر و التوزيع ،عمان -الاردن ،(٢٠٠٢).

٢٥. العامري، علي محسن ياس ،٢٠١٦،الضغوطات النفسية لدي النازحين ،مجلة كلية التربية الاساسية مجلد ٢٢ عدد ٩٦ .

٢٦. عباس ،إنتظار حمزة و عبدالله ،رجاء ياسين (٢٠٢٢): نضوب الانا لدى طلبة الجامعة، جامعة كربلاء / كلية التربية / قسم العلوم التربوية والنفسية، مجلة الباحث،مجلد حادي وأربعون ،العدد الرابع،جزء الثاني ،تشرين الثاني .

٢٧. عبد الحسين ،هيلين محمد ،٢٠١٨ ، النزوح في العراق دراسة ميدانية التطبيقية على النازحين الى مدينة النجف ، بحث منشور مجلة مركز دراسات الكوفة ،مجلة فصيلة محكمة .

٢٨. عبدالحسين، زهراء محمد،٢٠١٩،إستنزاف الذات وعلاقته بتحسس بالمعالجأ الحسية، رسالة ماجستير منشورة ،جامعة المستنصرية كلية آداب .

٢٩. عبدالرحمن ،سعد ،(١٩٩٧)، القياس النفسي، ط١، مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع – الكويت.

٣٠. عبدالله ، محمد عادل،١٩٩٤ ،مقياس الاحتراق النفسي" دراسة التعليمات"، مكتبة أنجلوالمصرية ، القاهرة-24 .

٣١. علي ، عسكر ((٢٠٠٥) : الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل ، دار الكتاب الحديث ، الكويت.

٣٢. علي، عبد السلام،٢٠٠٠ ، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الاجتماعية. علم،النفس 22-31. ،53(6)

٣٣. عودة ،احمد سليمان ، القياس و التقويم في العملية التدريسية ،الطبعة١، المطبعة الوطنية ،الاردن، (١٩٨٥).

٣٤. القصاص ، مهدى محمد (٢٠١٤) : الإحصاء والقياس الاجتماعي، الطبعة الاولى، دار نيبور، العراق

٣٥. محمد، محمد عودة (٢٠١٠) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضـغوط والمساندة الاجتماعية ولاصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاسلامية كلية التربية ،قسم علم النفس غزة

٣٦. ملحم، سامى محمد(٢٠١٠) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة الثالثة، دار المسيرة ، عمان/ الاردن.

٣٧. نظمي ،فارس كمال، المحرومون في العراق ؛ هويتهم الوطنية واحتجاجاتهم الجمعية (دراسة في سيكولوجية الظلم)، الطبعة الاولى ،دار ومكتبة البصائر للنشر ، بيروت-لبنان، (٢٠١٠).

٣٨. النعيمي، مهند محمد عبد الستار محمد (٢٠١٤) القياس النفسي في التربية وعلم النفس، مطبعة جامعة ديالى ،

٣٩. نور الهدى ،قرعيش ،٢٠١٧،عوامل الاحتراق النفسي وأثاره على القابلات دراسة ميدانية في مصلحة الولادة في جزائر ك/كلية العلوم الاجتماعية والانسانية /جامعة بن مهيد ام البواقي بحث ماجستير .

٤٠. يخلف، عثمان :(٢٠٠١) علم نفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة، الناشر دار الثقافة للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر .

41. Achtziger, A., Alós-Ferrer, C., & Wagner, A. K. (2015). Money, depletion, and prosociality in the dictator game. Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics, 8(1), 1–14

42. ASPLET MIKE(2013). Internal Displacement: Responsibility and Action UNHCR The UN Refugee Agency.

43. Aziz IA, Hutchinson CV, Maltby J. 2014. Quality of life of Syrian refugees living in camps in the Kurdistan Region of Iraq. PeerJ 2:e670 https://doi.org/10.7717/peerj.670

44. Aziz, I. A., & Yıldırım, M. (2022). Psychological and social factors affecting the flourishing of Syrian Refugees [Paper presentation]. American International Academy for Higher Education and Training, Iraq.

45. AZIZ. I.A. (2017). Individual difference predictors of well-beingamongdisplaced persons who live under stressful conditions. thesissubmitted for the degree of Doctor of Philosophys at the University ofLeicester. UK.
46. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M.(1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource .Journal of Personality and Social Psychology, 74(5). 1252-1265.
47. Baumeister, R.F & Heatherton, T. (2014). Ego depletion decreases trust in economic decision making. Psychological Inquiry. 7. 1-15.
48. Baumeister، R. F.& Vohz، K. D. (2007). Self- Regulation. Ego depletion. And motivation. Social and Personality Psychology Compass، 1(1)، 115–128
49. Baumeister، R. F.، Vohs، K. D.، & Tice، D. M. (2007). The strength model of self-control. Current Directions in Psychological Science، 16، 351–355.
50. bumeister، D. D.، & Heatherton، T. F. (2013). Self-regulatory depletion increases emotional reactivity in the amygdala. Social Cognitive and Affective Neuroscience، 8 (4)، 410- 417.
51. Carnevale، J. J.، & Fujita، K. (2016). What does ego-depletion research reveal about self-control? A conceptual analysis. In E. R. Hirt، J. J. Clarkson، & L. Jia (Eds.)، Self-regulation and ego control (pp. 87–108). Elsevier Academic Press
52. Cohen، J . C & Lazarus، B. (1980). cognitive style stress perception and coping in Katosh
53. Cohen، S.&wills. T.(2011). stress social support and the buffering hypothesi spsychological bulletin،vol.(98) no.(2) p88.
54. 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.
55. Kong، F، Zho، J& you، x. (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of esteem–self and social support personality and individual differences، 35(8)،1039-1043
56. Muraven، M.، & Baumeister، R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. Psychological bulletin، 126 (2)، 247 –259.
57. Schmeichel، B. J.، Vohs، K. D.، & Baumeister، R. F. (2003). Intellectual performance and ego depletion: Role of the self in logical reasoning and other

information processing. Journal of Personality and Social Psychology، 85 (1)، 33- 46.

58. 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.

59. UN High Commissioner for Refugees (UNHCR)، Internal Displacement: Responsibility and Action، 18 November 2013، Handbook for Parliamentarians No 20 - 2013، available at: https://www.refworld.org/docid/528b1a444.html [accessed 31 May 2022]

60. van Dalen، D. (1979). Understanding Educational Research: An Introduction. An Introduction(4th ed.). New York York: McGraw-Hill Book Company، 1979. Pp. iii + 547. British Journal of Educational Studies، 28(2). https://doi.org/10.2307/3120572