



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كربلاء/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية

نضوب الأنا وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة

رسالة تقدمت بها

الى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل شهادة
ماجستير تربية علم النفس التربوي

انتظار حمزة عباس

إشراف

الأستاذ الدكتورة

رجاء ياسين عبد الله

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

قال تعالى

(وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ
إِلَيْهِ أُنِيبُ)

صدق الله العلي العظيم

سورة هود: الآية (٨٨)

إقرار المشرف

أشهد إن إعداد الرسالة الموسومة ب (نضوب الأنا وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة) المقدمة من الطالبة (انتظار حمزة عباس) جرى تحت إشرافي في جامعة كربلاء / كلية التربية للعلوم الإنسانية وهي جزء من متطلبات شهادة ماجستير تربية في علم النفس التربوي

التوقيع:

الاسم: أ.د. رجاء ياسين عبد الله

التاريخ: ١٤ / ٢٠٢٢ م

توصية رئيس القسم

بناء على التوصيات المتوفرة أشرح هذا البحث للمناقشة

التوقيع:


أ.د أوراس هاشم الجبوري

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ: // ٢٠٢٢

إقرار المقوم اللغوي

أشهد إن إعداد البحث الموسوم ب (نضوب الانا وعلاقتها بالمساعدة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة) المقدمة من الطالبة (انتظار حمزة عباس) الى كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات شهادة الماجستير في علم النفس التربوي تم مراجعتها لغوياً ووجدتها صالحة من الناحية اللغوية للمناقشة.



التوقيع:

الاسم:

د. ذ. الدعباس حسين

التاريخ: / / 2022م

إقرار لجنة المناقشة

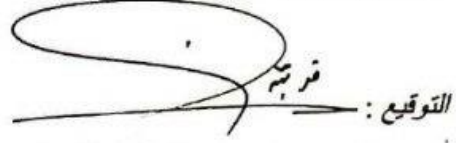
نشهد أننا لجنة المناقشة قد اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة ب (نضوب الاتا وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة) المقدمة من الطالبة (انتظار حمزة عباس) وقد ناقشنا الطالبة في محتوياتها وفيما لها علاقة بها وقد وجدناها جديرة بالقبول لنيل شهادة ماجستير تربية في علم النفس التربوي بتقدير () .

التوقيع: 

الاسم: أ.م. د فاطمة ذياب مالود

عضواً

التاريخ: / / 2022 م

التوقيع: 

الاسم: أ.د. فاضل محسن يوسف

رئيساً

التاريخ: / / 2022 م

التوقيع: 

الاسم: أ.د. رجاء ياسين عبد الله

عضواً ومشرفاً

التاريخ: ١٢ / ١٢ / 2022 م

التوقيع: 

الاسم: أ.م. د مناف فتحي عبد الرزاق

عضواً

التاريخ: ١٢ / ١٢ / 2022 م

صادقت من قبل مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة كربلاء

التوقيع: 

الاسم: أ.د. حسن حبيب الكريطي

التاريخ: ١٢ / ١٢ / 2022 م

الإهداء

الى

من بُعث رحمة للعالمين مُحَمَّد وآله الطيبين الطاهرين (صلى الله عليهم أجمعين)
سيدي ومولاي خليفة الله في أرضه صاحب العصر والزمان الأمام المهدي المنتظر (عجل الله
تعالى فرجه الشريف)

شهدائنا الأبرار الذين ضحوا بدمائهم وأنفسهم من أجل أن نعيش حياة كريمة

من أفنت عمرها لأجلي وأوصلتني الى هذه المرحلة العلمية (أمي الغالية)

أبي أطال الله في عمره وأمدّه بالصحة والعافية

من منحوني المحبة الأخوية الخالصة والصادقة (أخي واخواتي) والى كل من ساهم في إنجاز
هذا البحث.

أهدي اليكم جميعاً هذا الجهد المتواضع



شُكر وامتنان

الحمد لله ربُّ العالمين، والصلاة والسلام على رسوله الكريم نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم) وعلى آله وصحبه أجمعين. وبعد

أحمد الله كثيراً وأشكر فضله على إتمام هذا البحث المتواضع، الذي لولا توفيقه ما اكتمل. يطيب للباحثة في نهاية كتابة بحثها أن تتوجه بالشكر والتقدير والامتنان الى من أفاضت عليها من وافر علمها وسديد رأيها وخبرتها الى الأستاذة الدكتورة (رجاء ياسين عبد الله) المشرفة على هذا البحث التي كانت خير مرشداً لها مني كل الأمانى والدعاء الصادق بأن يمد الله في عمرها وصحتها. كل الشكر والتقدير الى رئاسة القسم وأساتذتي الأفاضل في قسم العلوم التربوية والنفسية في جامعة كربلاء وأخص بالذكر أساتذتي في السنة التحضيرية والسادة أعضاء لجنة السمنار الذين لم يدخروا جهداً في تقديم المساعدة العلمية لهذا البحث والسادة المحكمين الذين تفضلوا بتحكيم أدوات الدراسة، وشكري للطلبة الذين ساهموا في الإجابة عن أدوات البحث وشكري وتقديري لعائلتي لما أبدته من مساعدة في كل المجالات، وأخيراً الشكر والتقدير الى كل من قدم لي يد العون وغفلت عن ذكره.

الباحثة

إنتظار حمزة عباس

ملخص البحث

يتطرق البحث الحالي الى مفهومين أساسيين هما نضوب الأنا Ego Depletion والمساندة الاجتماعية Social Support. يتمثل نضوب الأنا بانخفاض مؤقت في قدرة الأفراد على ضبط الذات لأن ضبط الذات يعتمد على مورد محدود من الطاقة النفسية، ونتيجة لهذا الانخفاض يكون الأفراد أكثر توتراً وأكثر عدائية وأسرع انفعالا. وتمثل المساندة الاجتماعية الاسناد المادي والمعنوي الذي يتلقاه الفرد من الاخرين المحيطين به. فالبحث يهدف الى التعرف على نضوب الانا والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة وكذلك التعرف على الدلالة في الفروق الإحصائية لمتغيري (النوع-التخصص) لكلا المتغيرين فضلاً عن التعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرين ودلالة الفروق في العلاقة بين كلا المتغيرين. إذ اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لاستخراج نتائج البحث وتحقيق الأهداف اما عينات البحث التي استعملتها الباحثة فهي عينة التحليل الاحصائي المؤلفة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة كربلاء، من التخصصات العلمية والإنسانية للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) اختيروا بأسلوب عشوائي طبقي ذي توزيع متساو وعينة التطبيق الأساسية المؤلفة من (٣٧٧) طالباً وطالبة من جامعة كربلاء الدراسة الصباحية. ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس نضوب الأنا الذي بلغ عدد فقراته بصورته النهائية (٤٥) فقرة اعتماداً على نموذج (Baumeister, ١٩٩٨) واستخرجت الباحثة الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات إذ بلغ معامل ثباته بطريقة الفا كرو نباخ (٠.٩٤) وبطريقة إعادة الاختبار (٠,٨٩) بعدها تم تطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة البحث الأساسية التي بلغ عددها (٣٧٧) طالباً وطالبة اما المساندة الاجتماعية قامت الباحثة بتبني مقياس (الأعجم, ٢٠١٣) للمساندة الاجتماعية المكون من (٤٠) فقرة بصورته النهائية واستخرجت الخصائص السيكومترية، وقد بلغ معامل ثباته بطريقة الفا كرونباخ (٠,٩٢) وبطريقة إعادة الاختبار (٠,٨٥) ثم طبقت الباحثة كلا المقياسين على عينة التطبيق وبعد انتهاء التطبيق استخدمت الوسائل الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة وأهداف البحث الحالي إذ استعانت بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) وتوصل البحث الحالي الى نتائج عديدة منها :-

١. طلبة الجامعة ليس لديهم نضوب للأنا .
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نضوب الأنا وفق متغير النوع والتخصص.
٣. لا يتمتع طلبة الجامعة بالمساندة الاجتماعية.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية وفق متغير النوع والتخصص.
٥. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين نضوب الأنا والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.
٦. توجد فروق دالة إحصائية بين نضوب الأنا والمساندة الاجتماعية حسب النوع ولصالح الذكور. ولا توجد فروق دالة إحصائية بين نضوب الأنا والمساندة الاجتماعية حسب التخصص، وتم تفسير النتائج على وفق النماذج المتبناة في البحث والدراسات السابقة

وخرج البحث بعدة توصيات، منها:

- الاستفادة من إمكانات الشباب غير المنضبة وتطوير مهاراتهم والاهتمام بهم كونهم يمثلون شريحة مهمة للنهوض بواقع البلاد.
- التأكيد على دور المساندة الاجتماعية لكونها أحد المصادر المهمة في التخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة.

وتقترح الى المقترحات التالية.

- اجراء دراسات مماثلة لفئات المجتمع الأخرى مثل (الأرامل ، الأيتام ، المطلقات ،العاطلين عن العاملين)
- اجراء دراسة مقارنة حول نضوب الأنا لدى الطلبة وغير الطلبة في نفس العمر لمعرفة تأثير

ثبت المحتويات

الموضوع	الصفحة
العنوان	أ
الآية القرآنية	ب
إقرار المشرف	ج
إقرار المقوم اللغوي	د
إقرار المقوم العلمي	هـ
إقرار لجنة المناقشة	و
الإهداء	ز
شكر وامتنان	ح
واجهة الملخص	ط
ملخص البحث	ي-ك
ثبت المحتويات	ك-م
ثبت الجداول	ن-س
ثبت المخططات والأشكال	س-ع
ثبت الملاحق	ع
الفصل الأول: التعريف بالبحث	
مشكلة البحث	٥-٢
أهمية البحث	١٠-٥
أهداف البحث	٩
حدود البحث	٩
تحديد المصطلحات	
	٩-١١
الفصل الثاني: إطار نظري	
المحور الأول: نضوب الأنا	١٣
نبذة تاريخية عن نضوب الأنا	١٣
مفهوم نضوب الأنا	١٣-١٦
أسباب نضوب الأنا	١٦-١٧

١٨	مستويات النضوب
١٨	أعراض النضوب
١٩	أبعاد نضوب الأنا
٢٠	آثار النضوب
٢١	الوقاية من نضوب الأنا
٢٢	النماذج الرئيسية المفسرة لنضوب الأنا
٢٢-٢٧	أنموذج الموارد المحدودة لبومبيستر (١٩٩٨) (الأنموذج المتبنى بالبحث)
٢٧	مبررات تبني الأنموذج
٢٧	المحور الثاني: المساندة الاجتماعية
٢٧	نبذة تاريخية عن المساندة الاجتماعية
٢٨-٢٩	مفهوم المساندة الاجتماعية
٣٠-٣٢	دور المساندة الاجتماعية
٣٢	وظائف المساندة الاجتماعية
٣٣	مصادر المساندة الاجتماعية
٣٤	الشروط التي يجب توافرها عند تقديم المساندة الاجتماعية
٣٥	النماذج الرئيسية المفسرة لنموذج المساندة الاجتماعية
٣٥-٣٨	أنموذج الأثر الرئيسي لكوهين وويلز (١٩٨٥)
٣٨-٣٩	أنموذج الأثر الواقعي (المخفف) من الضغط
٣٩	مبررات تبني نموذج كوهين وويلز (١٩٨٥)
٤٠-٤٦	الدراسات السابقة
	الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته
٤٨	منهجية البحث
٤٨	مجتمع البحث
٤٩	عينة البحث (عينة البحث الأساسية)
٥٠	أداتا البحث
٥٠	الأداة الأولى: مقياس نضوب الأنا
٥٠	١. تحديد مفهوم نضوب الأنا
٥١	٢. تحديد ابعاد الانموذج
٥١	٣. صياغة الفقرات لكل بعد
٥٢	٤. تصحيح المقياس
٥٢	٥. صلاحية فقرات مقياس نضوب الأنا
٥٣	٦. اعداد تعليمات مقياس نضوب الأنا
٥٣	٧. العينة الاستطلاعية لمقياس نضوب الأنا

٥٣	التحليل الإحصائي لل فقرات
٥٤	أ- طريقة المجموعتين الطرفتين
٥٧	ب- طريقة الاتساق الداخلي
٥٨-٦١	ج- التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس نضوب الأنا
٦١	الخصائص السايكومترية لمقياس نضوب الأنا
٦١	الصدق
٦٢	الثبات
٦٣	الخصائص الإحصائية لمقياس نضوب الأنا
٦٣	وصف مقياس نضوب الأنا بصورته النهائية
٦٤	الأداة الثانية: مقياس المساندة الاجتماعية
٦٤	صلاحية فقرات مقياس المساندة الاجتماعية
٦٥	إعداد تعليمات مقياس المساندة الاجتماعية
٦٥	العينة الاستطلاعية لمقياس المساندة الاجتماعية
٦٥	التحليل الإحصائي لل فقرات
٦٥	أ- طريقة المجموعتين الطرفتين
٦٧	ب- طريقة الاتساق الداخلي
٦٩	الخصائص السايكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية
٦٩	الصدق
٦٩	الثبات
٧٠	الخصائص الأحصائية لمقياس المساندة الاجتماعية
٧٠	وصف مقياس المساندة الاجتماعية بصورته النهائية
٧١	التطبيق النهائي للمقياسين
٧١	الوسائل الإحصائية
	الفصل الرابع: نتائج البحث
٧٣-٨٠	١. عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
٨٠	٢. الاستنتاجات
٨٠	٣. التوصيات
٨١	٤. المقترحات
	المراجع والمصادر
٨٣-٨٦	٥. المصادر العربية
٨٧-٩٧	٦. المصادر الاجنبية
٩٨-١٢٣	٧. الملاحق
A-D	٨. ملخص الرسالة باللغة الانكليزية

ثبت الجداول

رقم الجدول	الموضوع	الصفحة
.١	أعداد طلبة جامعة كربلاء تبعاً لمتغير التخصص والنوع (مجتمع البحث)	٤٨
.٢	عينة البحث الأساسية موزعة بحسب النوع والتخصص	٤٩
.٣	النسبة المئوية لاستخراج نسبة موافقة الأساتذة المحكمين على فقرات مقياس نضوب الأنا	٥٢
.٤	العينة الاستطلاعية موزعة بحسب النوع والتخصص	٥٣
.٥	عينة التحليل الاحصائي موزعة بحسب النوع والتخصص	٥٤
.٦	القوة التمييزية لفقرات مقياس نضوب الأنا باستعمال طريقة المجموعتين الطرفيتين	٥٥-٥٦
.٧	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس نضوب الأنا	٥٧
.٨	قيم معاملات ارتباط علاقة المجال بالمجال.	٥٨
.٩	مصفوفة العوامل لمقياس نضوب الأنا بعد التدوير	٥٩
.١٠	عينة الثبات لمقياس نضوب الأنا	٦٢
.١١	الخصائص الإحصائية لمقياس نضوب الأنا	٦٣
.١٢	النسبة المئوية لاستخراج نسبة موافقة الأساتذة المحكمين على فقرات المساندة الاجتماعية	٦٤
.١٣	القوة التمييزية لفقرات المساندة الاجتماعية باستعمال طريقة المجموعتين الطرفيتين.	٦٥-٦٦
.١٤	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية	٦٧
.١٥	قيم معاملات الارتباط بين كل مجال من المجالات	٦٨
.١٦	قيم معاملات ارتباط علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه.	٦٨
.١٧	الخصائص الإحصائية لمقياس المساندة الاجتماعية.	٧٠
.١٨	الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس نضوب الأنا	٧٣

٧٤	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس نضوب الأنا وفق متغيري النوع والتخصص	.١٩
٧٤	نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في نضوب الأنا وفق متغيري النوع والتخصص.	.٢٠
٧٦	الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي	.٢١
٧٦	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المساندة الاجتماعية وفق متغير النوع والتخصص	.٢٢
٧٧	نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في المساندة الاجتماعية وفق متغيري النوع والتخصص.	.٢٣
٧٨	العلاقة الارتباطية بين نضوب الأنا ومدى مستوى المساندة الاجتماعية	.٢٤
٧٩	نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين نضوب الأنا والمساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير النوع	.٢٥
٨٠	نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين نضوب الأنا والمساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير التخصص	.٢٦

ثبت المخططات والاشكال

الصفحة	الموضوع	ت
٢٦	شكل يوضح مفهوم نضوب الأنا	.١
٢٩	شكل يوضح نموذج مفاهيمي للإسناد الاجتماعي ومصادره القائمة على الشبكة الاجتماعية	.٢
٣٧	شكل يوضح أنموذج الأثر الرئيسي للإسناد الاجتماعي	.٣
٣٩	شكل يوضح أنموذج الأثر الواقي (المخفف) من الضغط	.٤
٦٣	شكل يوضح التوزيع الاعتدالي لمقياس نضوب الأنا	.٥
٧٠	شكل يوضح التوزيع الاعتدالي لمقياس المساندة الاجتماعية	.٦

ثبت الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
١.	كتاب تسهيل المهمة الصادر من قسم التسجيل وشؤون الطلبة	٩٨
٢.	استطلاع آراء السادة المحكمين في مدى صلاحية فقرات وبدائل نضوب الأنا	٩٩-١٠٤
٣.	أسماء السادة المحكمين مرتبة حسب اللقب العلمي أولاً وحسب الحروف الابجدية ثانياً	١٠٥
٤.	ملحق يوضح التعديلات على بعض فقرات نضوب الأنا	١٠٦
٥.	مقياس نضوب الأنا لغرض تحليل الفقرات	١٠٧-١١٠
٦.	مقياس نضوب الأنا بصورته النهائية	١١١-١١٣
٧.	استطلاع آراء السادة المحكمين في مدى صلاحية فقرات وبدائل المساندة الاجتماعية	١١٤-١١٧
٨.	ملحق يوضح التعديلات على بعض فقرات المساندة الاجتماعية	١١٨
٩.	مقياس المساندة الاجتماعية لغرض تحليل الفقرات	١١٩-١٢١
١٠.	مقياس المساندة الاجتماعية بصورته النهائية	١٢٢-١٢٤

الفصل الأول

التعريف بالبحث

أولاً: -مشكلة البحث

ثانياً: -أهمية البحث

ثالثاً: -أهداف البحث

رابعاً: -حدود البحث

خامساً:

-تحديد

المصطلحات

أولاً: - مشكلة البحث

تمثل الحياة الجامعية مرحلة انتقال نوعية للشباب ينتقل من خلالها من المرحلة الإعدادية الى المرحلة الجامعية ويترتب على هذا الانتقال أمور تختلف عن المراحل السابقة التي كان معتاد عليها فقد يواجه طلبة الجامعة مخاطر ومشاكل نفسية محتملة بشكل يستدعي الانتباه لبذل المزيد من البحث في ذلك. لاسيما انهم يمرون بتغيرات نفسية وجسدية واجتماعية خلال مرحلة الدراسة التي تساهم بشكل واضح في تضخيم هذه المشاكل وبالتالي ستؤثر على قدراتهم والإمكانات التي قد تتلاشى في ظل هذه المخاطر (جاسم، ٢٠١٦)

إذ اشارت دراسة (الزبيدي، ٢٠١٢) الى ان طلبة الجامعة لديهم نضوب للأنا ناتج من ضغوطات الحياة وله تأثير سلبي في مستوى الطالب وعطاءه العلمي وما يسببه من ملل وتعب في أداء واجباته وضعف اتقانة. وشارت دراسة (النواب والعكيلي، ٢٠١٧) الى ان طلبة الجامعة يتعرضون لمواقف واحداث بيئية في حياتهم اليومية، ويعانون من ضغوطات في حياتهم الجامعية فقد أشار (Lazarus) الى ان العلاقة بين الفرد والبيئة التي يقيم فيها إذا كانت في حالة ضغط مستمر تصبح مرهقة وتتعدى قدرته على التكيف وتعرضه للخطر والتهديد.

وأشارت دراسة (جاسم ، ٢٠١٨) الى ان طلبة الجامعة بسبب قوة الضغط الموجة اليهم وضعف قدرتهم في مواجهة أعباء الحياة الضاغطة إضافة أعباء حياتهم الدراسية كل ذلك يؤدي الى ضعف قدرتهم على إيجاد أسلوب مناسب لمجابهة التحديات التي قد يتعرضون لها مما يسبب لهم نضوب الانا أما الجزء الآخر من المشكلة فيتمثل بمخاطر نضوب الأنا والتي تشكل عقبة خطيرة أمام أي فرد يعتمد على القدرة في ممارسة التنظيم الذاتي لتحقيق اهداف طويلة الأجل فإن غياب التنظيم الذاتي في الفرد والفشل في ضبط ذاته والتحكم في سلوكه يؤدي الى قيامه بسلوكيات منحرفة فقد أظهرت دراسة كل من (Bartelt Gregory&Jones ,٢٠١٦, Oliphant,) إذ عادة ما يجد الفرد الذي يعاني من نضوب الأنا صعوبة في تجاوز او تنظيم الأفكار او العادات او السلوكيات غير المرغوبة (Govorun,٢٠٠٦:١١١)

يعتبر النضوب مشكلة نفسية لها تأثير سلبي على الفرد فقد تؤدي ممارسة ضبط النفس الى نضوب مورد مفاهيمي يسمى (قوة الأنا) أو يسمى (قوة ضبط النفس) على وجه الخصوص هذا المورد مهم لجميع محاولات ضبط النفس (Muraven,et al,٢٠٠٢:٧٦٩)

يمكن أن يكون التأثير السلبي لنضوب الأنا واسع النطاق يؤدي الى العجز في المهام اليومية إضافة الى أن مهام عديدة مثل التحكم والاهتمام وأنشطة الحياة اليومية تؤدي الى نضوب الأنا وبالتالي فإن ممارسة الفرد السيطرة على أفكاره وأفعاله بشكل عام تستهلك (طاقة) مما يؤدي

الى نضوب التنظيم الذاتي الذي يصف بذل المزيد من الجهد نحو السيطرة بتصرف الأفراد كما لو أن لديهم قدرة ثابتة من الموارد المحدودة المتاحة للتنظيم الذاتي تستهلك عند استخدامها مما يؤدي الى تقلص القدرة على التنظيم الذاتي بمرور الوقت (Baumeister&Vohs,Gailliot,٢٠٠٧:٦٥٤)

إذ عندما يدخل الفرد في حالة نضوب الانا يصبح مرهقاً ذاتياً نتيجة لنضوب مصدر مشترك مما يضعف التنظيم الذاتي واتخاذ القرار في المستقبل، هذا الضعف في القدرة على اتخاذ القرار الى جانب القدرة المنخفضة لضبط النفس يشرح الارتباط العالي بين نضوب الانا والانخراط في السلوكيات المحفوفة بالمخاطر ويعرف السلوك المحفوف بالمخاطر هو المخاطر او السلوكيات (غير الضرورية) التي توفر المتعة بالمستقبل القريب ولكن في النهاية توفر عواقب طويلة المدى وهنا تظهر هذه المتعة لان عينة البحث الحالي (شباب) ولا يزالون في مرحلة المراهقة مما يدفعهم الى المخاطرة بحياتهم وتتمثل هذه المخاطرة بصعود المرتفعات والبنيات العالية.. الخ (Fischer et al, ٢٠١٤:٥٧٨)

وبما أن الطالب هو محور رئيسي في عملية التعليم فإن ما يواجهه من صعوبات ومشكلات تؤدي الى نضوب طاقته الداخلية المحدودة، وبالتالي سينغمس في سلوكيات غير مقبولة (Hagger et al ٢٠١٠:١٢٩)

فقد يواجه الطلبة الجامعيين الكثير من الصراعات والضغوط والاعراض التي لها تأثير سلبي على حياتهم ويجدون صعوبة في مقاومة الغرائز والدوافع الداخلية والمشاعر والأفكار نتيجة لانخفاض قدرتهم على التحكم الذاتي مما يجعلهم ينغمسون في السلوكيات غير المرغوبة أو غير السوية وغيرها فأن مقاومة هذه السلوكيات تنضب قدراً كبيراً من طاقة الانا مما يجعل خزان الطاقة الداخلية المحدودة فارغاً وبالتالي يؤدي الى إصابة الفرد بنضوب الأنا (Seligaman,٢٠٠٥:٩٣٩) كما أن ضبط النفس هو الجزء الحيوي من الذات الذي يسمح للأفراد بالتخلي عن مثل هذه الملذات الفورية في خدمة أهدافهم طويلة المدى تشير مجموعة متزايدة من الأدلة الى أن قدرة الأفراد على ممارسة ضبط النفس تعتمد على مورد محدود فمن المرجح أن يستسلم الأفراد لدوافعهم واعراضهم أكثر عند نقصان المورد المحدود، على الرغم من أن قوة التحكم في النفس لدى الأفراد هي أحد المحددات القوية في حل نزاعات ضبط النفس إلا أن العديد من العوامل الإضافية مثل المعايير التي وضعتها الذات والمجتمع والدافع لأداء السلوك والمراقبة الشخصية يبدو انها تعمل بشكل متضافر مع قوة ضبط النفس للتأثير على النتائج

السلوكية لذلك يتعين على الباحثين الاستمرار في التحقيق في الطرق التي من خلالها زيادة فرصهم في نجاح ضبط النفس.

(Meade al, ٢٠٠٧:٥)

تشير العديد من الدراسات الى أن أحداث الحياة تؤثر على قدرة الفرد وكيفية التعامل معها وتفقد القدرة في السيطرة عليها كما تسبب له الكثير من المشاكل وبهذا الصدد أشارت دراسة كوهين (Cohen et al, ٢٠٠٢:٤٥) الى أن ضغوطات الحياة اليومية التي قد يعيشها الفرد تؤدي الى ضعف قدرته النفسية في مواجهة هذه الضغوط (Cohen et al, ٢٠٠٢:٦٦). وهنا يدخل طلبة الجامعة في صراع الاضطرابات النفسية ويتأثر شعورهم بكل من النضوب النفسي ونضوب موارد الأنا، وتقل قدرتهم على مواجهة المشكلات، لفشلهم في ضبط الذات والتنظيم الذاتي لانفعالاتهم مما يزيد من شعورهم بفقدان الأمل واليأس في كل جانب من جوانب حياتهم، وتقوى لديهم الأفكار اللاعقلانية لذلك هم بحاجة الى موارد يستمدون منها طاقتهم لتعيد لهم نشاطهم. (Baumeister, ٢٠٠٧:١٠٤)

إذ يسعى الفرد بشكل عام والطالب الجامعي بشكل خاص للحفاظ على هذه الموارد حتى يستطيع المحافظة على طاقته النفسية والجسدية فقد تكون هذه الموارد نفسية كاحترام الذات والكفاءة الذاتية والموارد المادية كالمسكن والملبس والموارد المعرفية كالاطلاع والثقافة والموارد الاجتماعية كالمساندة والامن الوظيفي والاسناد الاجتماعي. (Fischer et al, ٢٠١٢:٩) كما يعد التحكم الذاتي في السلوك والعواطف مكوناً رئيساً للأداء التنفيذي والنجاح في المجتمع الحديث. ومع ذلك غالباً ما يتأثر ضبط النفس سلبياً بالأحداث والضغوط التي تشكل جزءاً من الحياة اليومية ويمكن أن يؤدي الاجهاد الى التعب الحاد والمزمن الذي يمكن ان يؤدي الى الاندفاع وضعف اتخاذ القرار بسبب نقص الموارد الداخلية للحفاظ على ضبط النفس. (Ryan et al, ٢٠٠٨:٧٠٢)

والطلبة مثل أي انسان بحاجة الى علاقات اجتماعية مع الآخرين ويشعر من خلالها أنه جزء من المجموعة ويشاركهم أفكاره واهتماماته ويساعدونه إذا كان بحاجة الى مساعدة ويشير الاسناد الاجتماعي الى طبيعة الروابط الاجتماعية وبنائها بين الفرد وغيره من الافراد المهتمين بحياته، وذلك من خلال تقديم الاسناد خلال فترات الأزمات والشدائد (الاميري، ١٩٩٨: ٢) وفي هذا الوقت قد اختلفت بعض القيم التي كانت تسود حياة الأفراد في الماضي مثل التعاطف والتراحم والحب والتأزر ولم تعد علاقة الانسان مع أخيه الانسان قائمة على أساس الإنسانية الحقيقية (النابلسي، ٢٠٠٩) فقد يسعى الطلبة بشكل عام الى الحصول على الاسناد الاجتماعي من

الأصدقاء والعائلة عند مواجهة الاجهاد ومن خلال هذا الاسناد قد يكون من السهل عليهم التعامل مع الضغوطات. (Bolger et al, ٢٠٠٠:٩٥٣)

أظهرت الدراسات السابقة أن ضعف الاسناد الاجتماعي هو أحد مصادر الضغوطات لدى طلبة الجامعات وأن الاسناد من الأسرة والأصدقاء وأعضاء هيئة التدريس له عامل وقائي ضد الاجهاد إضافة الى ذلك هناك العديد من الدراسات التي تشير الى انخفاض التوتر لدى طلبة الجامعات عندما يزداد الاسناد الاجتماعي كما تم الكشف على أن الاسناد الاجتماعي يوفر وظيفة وسيطة بين التوتر وبالتالي فإن هذا يدل على ان الاسناد الاجتماعي له دور عازل للتأثير السلبي على الرفاه النفسي (Nahid, & Sarkis, ١٩٩٤:٨٧) والاسناد الاجتماعي يشمل الموارد الاجتماعية التي يرى الافراد أنها متاحة أو التي يتم تقديمها لهم بالفعل يمكن أن تساعد في الحماية من المشاكل النفسية (Teoh, & Rose, ٢٠٠١:٨٨)

ومن هنا فقد شعرت الباحثة بوجود مشكلة مفاهيمية في تحديد مدى طلبة الجامعة بنضوب الانا. وتتضح مشكلة البحث بالتساؤل الآتي هل هناك علاقة ارتباطية دالة بين نضوب الأنا وضعف المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ؟

ثانياً: أهمية البحث

تأتي أهمية كل أمر من طبيعة المشكلة التي يسببها في الحياة اليومية، والضرر الذي يسببه ومدى تأثيرها في مجريات هذه الحياة، ولا تأخذ أي مشكلة على محمل الجد ما لم تكن ذات صلة وثيقة بحياتنا، وبهذا الصدد يصبح للأمر أهميته الخاصة عندما يتعلق بقدرة الفرد النفسية، الذي تجعله يتأثر بالمجتمع الذي يعيش فيه ويتمشى مع عاداته وتقاليده (Kassin, ٢٠٠١:٥٠٠)

إذ تعد القدرة في الحفاظ على ضبط النفس أمراً جوهرياً يؤدي الى إحداث تغييرات في التأثير والتحكم العاطفي والادراك والسلوكيات التي يستخدمها الفرد لتحقيق أهدافه، إذ وبعد ضبط النفس عنصراً معقداً في عملية صنع القرار وإدارة الحياة اليومية بفعالية كما يمكن أن يكون للفشل في الحفاظ على ضبط النفس الكافي آثار سلبية على العديد من الأهداف المرغوبة والتجارب الاجتماعية. (بن عمر، ٢٠١٩)

حيث يعتبر ضبط الذات (Self-Control) عاملاً مهماً للفرد من حيث قدرته على ضبط سلوكه وفي الوقت نفسه يعتبر عامل خطر عندما يكون ضبط الذات منخفض، لأن الفرد يكون في حالة تجعله يخرج عن تصرفاته وسلوكياته السوية، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات في المجالات النفسية والعلاجية والتربوية، إذ أن ضبط الذات المرتفع يرتبط بدرجة عالية من انجاز المهام

وصنع القرار، أما الضعف في ضبط الذات يشير الى عدم انجاز المهام (Tangney,et al ٢٧٩:٢٠٠٤)

كما تأتي أهمية البحث من أنه يتناول أهم فئات المجتمع وهم طلبة الجامعة، إذ إن لهذه الظاهرة العديد من الجوانب السلبية التي تؤدي الى الاحباط واهدار الطاقات مما يعكس سلباً على حياتهم المستقبلية فهم لديهم طاقات وابداعات متعددة يسعون من خلالها على تقدم المجتمع الذي يعيشون فيه وتطوره ولولا هذه الطاقات لما استطاعت الأمم بناء حضرها ومستقبلها.(الأحمد، ٢٠٠٩: ١٦)

إذ يعد الطلبة الجامعيين من الفئات المهمة التي يحتاج إليها المجتمع، وتقع على عاتقها رعاية المجتمع، فهم بحاجة الى الاهتمام من قبل المجتمع بكافة أنظمتهم فالطالب الجامعي بحاجة الى من يسانده ويقف بجانبه حتى يستطيع مواجهة الصعوبات التي تعترض طريقه الاكاديمي ويهيئ له الفرص التي يحتاجها، إذ أن توفير المساندة الاجتماعية للطلبة الجامعيين تعتبر من المؤشرات التي من خلالها نحكم على تقدم الطالب في حياته الجامعية (احمد, ١٩٩٩: ٥٨٣)

و لا شك أن الجامعة تسهم أساهما كبيراً في بناء شخصية الطالب بالمناهج الدراسية المتقدمة والعلاقات الإنسانية والتفاعل الاجتماعي لذلك يمكن القول بأن شخصية الطالب تتطور وتنضج خلال فترة الدراسة الجامعية ويشمل ذلك اتجاهات الطلبة وقيمهم وقدراتهم العقلية بالإضافة الى احتياجاتهم ودوافعهم المتعددة (الخرجي، ٢٠٠٣: ٥) لذا فإن الجامعة تؤدي دوراً مهماً تجاه الطلبة فقد يكون هذا الدور إما ايجابياً يتمثل بتقديم الاسناد النفسي والاجتماعي لمواجهة الضغوطات التي قد يتعرضون لها في حياتهم الجامعية مما يؤدي الى زيادة القدرة على التكيف والتوافق الاكاديمي وبالتالي الشعور بالرضا والسعادة والرغبة في حياتهم الجامعية أو قد يكون هذا الدور سلبياً تجاه الطلبة الجامعيين مما يولد لديهم الشعور بالاحباط واليأس وعدم الرضا عن الحياة الجامعية (المبحوح، ٢٠١٥: ٧)

يشير الروسان (١٩٩٨) إلى وجود عدة دراسات تؤكد بأن مشاكل الطلبة الجامعيين لا تعود الى طبيعة تحصيلهم الدراسي وإنما تعود الى كيفية نظرة المجتمع اليهم فالحياة الجامعية بما فيها من الجوانب النفسية والسلوكية والاجتماعية تمثل مصادر للضغوط التي يتعرض لها الطلبة كما أشار كيسر (١٩٧٧) أن طلبة الجامعة يتعرضون للعديد من المواقف والأزمات منها مواجهة الامتحانات وكذلك علاقتهم مع الأساتذة والزملاء والمشاكل العاطفية والالتزام بما يفرض عليهم من قوانين وأنظمة والصراع القيمي الذي يعيشونه مع الآباء بما هو سائد وماهو أصيل ومحاولتهم لتأكيد ذواتهم وتحقيقها (Kisker, ١٩٧٧: ٢١٩) كما أشارت كونستانس

(Constance, ٢٠٠٤: ٨٧) أن طلبة الجامعة يتعرضون للعديد من الصراعات والاضطرابات النفسية التي تنشأ نتيجة احساسهم بتحمل المسؤولية والاستقلالية واكتسابهم للدور الاكاديمي والمهني وأن نجاح الفرد يرتبط بقدرته على التحكم الذاتي في حياته الاكاديمية والنفسية والاجتماعية وكذلك يرتبط بقدرته على مواجهة الدوافع والرغبات والسلوكيات غير المرغوبة (Baumeister et al, ٢٠٠٣: ١٨١)

ويرى برونيل وشومخر (Brownwell&Shumaker, ١٩٨٤) ضرورة تكوين الطالب لعلاقات مع الآخرين والمحافظة عليها لكونها أداة ناجحة وفعالة كما يرى برونيل وشومخر ان جعل الطالب عضواً في جماعة كالأسرة او الأصدقاء تساعده في اكتساب السلوك الاجتماعي السوي وتتيح له الفرصة في إقامة علاقات اجتماعية مرضية (القحطاني, ٢٠٢١: ١١٢) إن آثار التفاعل الاجتماعي والاسناد الاجتماعي على نجاح الطلبة الجامعين والأداء الاكاديمي والنتائج الأخرى عميقة فالطلبة الذين يرون شبكة اسناد صغيرة أو غير نشطة نسبياً من الاسرة والأصدقاء أكثر عرضة للانفصال عن الكلية من أولئك الذين يرون شبكة اسناد قوية. (Tento, ١٩٩٣: ٣٤٥) ووفقاً لما تم ذكره يشكل الاسناد الاجتماعي والصدقات الوثيقة المكونات الأساسية للتكامل الاجتماعي، فالشعور بالاسناد يزيد من ثقة الطالب بنفسه إضافة الى ذلك ، يرتبط تفاعل الاقران سواء الاكاديمي أو غير الاكاديمي ارتباطاً ايجابياً بعادات الدراسة الفعالة والنجاح الاكاديمي للطلبة الذين لديهم تفاعل مع الاخرين داخل كليتهم من المرجح أن يكون لديهم صورة ذاتية ايجابية ودافع أكبر في الوصول الى التخرج وعرض نتائج افضل في التعليم والتوظيف، وبعبارة أخرى يرتبط نجاح الطالب بشكل مباشر وغير مباشر بمشاعر الاسناد الاجتماعي (Taylor, ٢٠١١: ١٨٩) والطلبة الذين يشعرون انهم ينتمون اجتماعياً لديهم احتمال أكبر على مواصلة واكمال التعليم العالي ويفيد (Cheng, ٢٠٠٤) بأن هناك ثلاثة عوامل هامة تؤثر في بناء مجتمع جامعي ناجح من هذه العوامل الطلبة الذين يشعرون بأنهم مقبولون ويتلقون الرعاية يميلون الى الاعتقاد بأن المجتمع قوي. العامل الثاني يشير إلى أن الجامعات التي تركز على الحياة الاجتماعية العالية الجودة تميل الى تحسين الشعور بالانتماء الى المجتمع . أما العامل الثالث ويرى أن الطلبة الذين يشعرون بالوحدة يميلون الى الاعتقاد بأنه لا يوجد مجتمع جامعي قوي. وبالإضافة الى ذلك تشير عدة دراسات إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بصدقات وشبكات اسناد اجتماعي قوي يميلون الى زيادة تقديرهم للتنوع وتقييم الاخرين ويكونون أفضل تكيفاً اجتماعياً (Cheng, ٢٠٠٤: ٢١٦) وقد وجد العديد من الباحثين علاقات هامة بين الاسناد الاجتماعي المحسوس والفعلي لطلبة الجامعات وعدد من المتغيرات بما في ذلك قدرتهم على الأداء الاكاديمي والاحتفاظ بهم داخل الكلية والتكيف الاجتماعي والتنمية وتقدير النوع وفي مجال

الأداء الأكاديمي وجد (Jeans. & Freeman, ٢٠٠٧) وجود ارتباطات بين حس الانتماء لدى الطلبة وادائهم الأكاديمي إضافة الى ذلك ان الممارسات التعليمية التي تؤكد على تعاون الطلبة وتفاعلهم مع الطلبة والأساتذة الآخرين شجعت النمو في الشعور بالانتماء بين الطلبة (Levins, ٢٠٠٣: ٧٦) وجد أيضاً بأن للإسناد الاجتماعي تأثيراً كبيراً في تحصيل الطلبة. نظراً لأن العائلة والأصدقاء هم المصدر الأول للمرجعية للأفراد فقد وجد أن الإسناد من هذين المصدرين يعطي تأثيراً كبيراً في التحصيل الدراسي اذ يمكن أن يساعد الإسناد الذي يتلقاه الطلبة في تقليل مشاكلهم النفسية لأنهم يشعرون بوجود شخص ما لمساعدتهم وبالتالي مساعدتهم على الأداء الجيد في الحياة الأكاديمية. من خلال معرفة كيف يمكن للإسناد الاجتماعي أن يساعد الطلبة على التفوق في الدراسة والتعامل مع أي اضطرابات نفسية. (الربيعي، ١٩٩٩)

يمكن للمساندة الاجتماعية ان تلعب دوراً هاماً في شفاء الفرد من الاضطرابات النفسية وتساهم في التوافق الإيجابي للفرد والتخفيف من حدة الضغوط التي يتعرض لها في حياته اليومية (عبد الرزاق، ١٩٩٨، : ٢٦)

وفي هذا السياق أشار (Hobfoll, ١٩٩٠) الى الإسناد الاجتماعي بأنه يؤدي دوراً مهماً في التقليل من الضغوط النفسية والانفعالية ويتجلى ذلك من خلال سعي الفرد الذي يتعرض لضغوط مرتفعة نحو الإسناد الاجتماعي. (حسنين، ٢٠٠٣: ٧٦) ومن ناحية أخرى يمثل الإسناد الاجتماعي الإمكانات المدركة للموارد المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد والتي يمكن استخدامها للمساعدة في أوقات الشدة حيث يتم تزويد الفرد بذلك في علاقته مع الآخرين الذين لديهم اتصال اجتماعي منظم مع الفرد (عبد اللطيف ، ٢٠٠٧: ٤١٩) وقد أكدت نتائج كل من روس وكوهين (Roos&Cohen) أهمية الدور البارز للإسناد الاجتماعي من الأسرة للتخفيف من الآثار السلبية للإجهاد الفردي ،ويؤكد الباحثون أنه يمكن أن يؤدي دوراً مهماً في تخفيف الآثار الناجمة بشأن مختلف المواقف المرهقة التي يعاني منها الفرد في حياته الأسرية والمهنية حيث كلما قلت احتياجاتهم الى الإسناد الاجتماعي كلما زاد احتمالات تعرضهم لهذه الضغوط الإسناد الاجتماعي مهم جداً لحياة الافراد (Eskin, ٢٠٠٣)

على الرغم من أهمية موضوع نضوب الانا والمساندة الاجتماعية وكذلك أهمية المرحلة الجامعية وخصائص هذه المرحلة ومشكلاتها لم تخصص بالاهتمام الكافي من قبل الدراسات العربية ركزت دراسات قليلة على الإسناد الاجتماعي كمورد محتمل لضبط النفس الهدف من هذا البحث هو استكشاف العلاقات بين ضبط النفس والإسناد الاجتماعي وتشجيع التكامل بين هذين المجالين المستقلين نسبياً من البحث سيساعد هذا البحث في توفير فهم أوسع لموارد ضبط

النفس وكيف يمكننا فهم العلاقات بين الرفاهية الاجتماعية وقدرتنا على مراقبة سلوكنا والاستفادة منها للحفاظ على ضبط النفس بشكل افضل . (علي ، ٢٠٠٠ : ١١٢) ومن خلال ما تم ذكره يمكن تلخيص الأهمية النظرية والتطبيقية بما يأتي : -

الأهمية النظرية

- الحاجة الى دراسات تلقي الضوء على اثار نضوب الأنا منها ضعف الالتزام بالمعايير الاجتماعية والأخلاقية واتخاذ القرارات والقدرة على تنفيذها وضعف الأداء الأكاديمي.
- يهتم البحث الحالي بشريحة مهمة من شرائح المجتمع وهي طلبة الجامعة فهم شباب الأمة والدرع الواقي التي تتبناه في الدفاع عنها وعن كيانها ومسؤوليتهم هي بناء وتغيير ما يسعى إليه المجتمع.

يعد من الموضوعات البحثية قليلة التداول بين الباحثين ففي هذا البحث تأمل الباحثة أن تدرس العلاقة بين نضوب الانا والمساندة الاجتماعية وبالتالي يمكن أن يضيف هذا البحث إطار نظري ودراسات سابقة يمكن الاستفادة منها مستقبلاً.

الأهمية التطبيقية

١. إعداد مقياس لنضوب الانا مناسب للمرحلة الجامعية بإمكان الباحثين استخدامه في بحوث ودراسات مستقبلية.
٢. يعد أحد المساهمات العلمية التي تساعد الموظفين في وحدات الارشاد النفسي في الجامعات لفهم تأثير هذين المتغيرين في حياة الطلبة.
٣. يساهم هذا البحث ايضاً في زيادة وعي المجتمع بكيفية التعامل مع الافراد الذين يعانون من نضوب الانا مما يساعد هؤلاء الافراد على طلب المساعدة وتوجيه الاسرة نحو مساعدة أبنائهم على التعامل مع نضوب الانا.
٤. يمكن للمختصين بمجال التربية والتعليم الاستفادة من نتائج هذا البحث لوضع البرامج الارشادية والتي تهدف الى احداث تغيير في شخصية طلبة الجامعة.

ثالثاً/ أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى : -

- ١-نضوب الانا لدى طلبة الجامعة.

- ٢-دلالة الفروق الإحصائية في نضوب الانا لدى طلبة الجامعة وفق المتغيرات النوع (الذكور - أناث) والتخصص (علمي -إنساني)
- ٣-المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.
- ٤-دلالة الفروق الإحصائية في المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة وفق المتغيرات النوع (ذكور -أناث) والتخصص (علمي-إنساني)
- ٥-العلاقة بين نضوب الانا والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.
- ٦-الفروق في العلاقة بين نضوب الانا والمساندة الاجتماعية وفقاً لمتغير (النوع والتخصص)

رابعاً/ حدود البحث:

- يتحدد البحث الحالي بدراسة مفهومي نضوب الانا والمساندة الاجتماعية لدى:
١. طلبة جامعة كربلاء للدراسة الصباحية.
 ٢. كلا النوعين (طلاب وطالبات).
- للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢م).

خامساً / تحديد المصطلحات:

أولاً/ نضوب الانا Ego Depletion

عرفها كل من: -

• Baumeister et al, ١٩٩٠

هي حالة القدرات التنظيمية الذاتية المتناقضة الناجمة عن الممارسة السابقة لضبط النفس (Baumeister et al, ١٩٩٠)

• Baumeister et al, ١٩٩٨

انخفاض مؤقت في قدرات الشخص من حيث أدائه لأفعاله الإرادية مثل التحكم في بيئته وذاته او تقليل حجم اختياراته لأعماله ومدعاة هذا الانخفاض هو تكرار استخدام الانا مما يؤدي الى نفاذ مصادرها (Baumeister et al ١٩٩٨ :١٢٥٢)

• Herman et al ٢٠٠٧

الحالة التي تتناقص فيها موارد التنظيم الذاتي للأفراد ويحدث هذا الانخفاض بسبب أعمال التنظيم الذاتي لأنها تعتمد على موارد محدودة ومتنوعة (Herman et al ٢٠٠٧:١٥٠)

• Vohs et al, ٢٠١١

ضعف قدرة الفرد على الثبات لمدة محدودة وضعف قدرته على التحكم الذاتي مما يؤدي الى تنظيم سلوكه بطريقة غير صحيحة. (Vohs et al, ٢٠١١: ٣٢)

• Jiong, ٢٠١٣

انخفاض مؤقت للطاقة المطلوبة للتحكم الذاتي والتي تستهلك بشكل طبيعي اثناء أداء وظائفها التنفيذية. (٤٥٤: ٢٠١٣, Jiong)

• Salmon, et al, ٢٠١٤

شعور الفرد بنضوب قوته التي من خلالها يستطيع التغلب على السلوكيات والأفكار غير المرغوب فيها والتي يمكن ان تسبب له الكثير من المشكلات والسمات المزعجة.

(Salmon, et al, ٢٠١٤)

التعريف النظري لنضوب الانا: اعتمدت الباحثة تعريف روي بوميستر (Baumeister et al, ١٩٩٨) كونها اعتمدت عليه في بناء فقرات مقياس نضوب الانا.

التعريف الاجرائي لنضوب الانا: مجموع الدرجات التي يحصل عليها طلبة الجامعة عند أجابتهم في فقرات مقياس نضوب الانا المعد من قبل الباحثة.

ثانياً/ المساندة الاجتماعية: -Social Support

عرفها كل من: -

• Cobb ,١٩٧٦

على انه معلومات تقود الشخص الى الاعتقاد بأنه يحظى بالعناية والمحبة والاحترام وعضو في شبكة الالتزام المتبادل. (Cobb, ١٩٧٦: ٣٠٠)

• Sarason, ١٩٨٣

وجود او توافر الأشخاص الذين يمكننا الاعتماد عليهم الأشخاص الذين يخبروننا بذلك انهم

يهتمون بنا ويقدروننا ويحبوننا (Sarason , ١٩٨٣: ١٢٧)

• Cohen &wills, ١٩٨٥

ما يتلقاه الفرد من اسناد مادي ومعنوي من الاخرين في بيئته وقت الحاجة اليها ويشمل الاسناد المعرفي والوجداني والمادي والسلوكي (Cohen &wills، ١٩٨٥)

• Jackson، ٢٠٠٥

السلوك الذي يزيد من شعور الفرد بالطمأنينة النفسية والثقة بالنفس ويجعله يحظى بالتقدير من قبل أفراد بيئته وكذلك يشعر الفرد بالرضا عن كمية ونوع المساندة التي يتلقاها وتساعد في حل مشكلاته العلمية (Jackson، ٢٠٠٥:٩)

• Barker، ٢٠١٢

العلاقات والأنشطة سواء كانت داخل الاسرة او الأصدقاء او في بيئة العمل التي تلبي احتياجات الفرد وتسهم في بناء شخصيته ويشعر من خلالها بالأمن والانتماء وتوفر له الاسناد والتعاطف وتساعد في تكوين هويته الاجتماعية. (Barker، ٢٠١٢:٦٥)

التعريف النظري للمساندة الاجتماعية: -اعتمدت الباحثة تعريف كوهين وويلز (١٩٨٥) كون هذا التعريف اعتمدت عليه دراسة (الأعجم ، ٢٠١٣) التي تبنتها الباحثة.

التعريف الاجرائي للمساندة الاجتماعية: -الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة الجامعة عند اجابتهم على فقرات مقياس المساندة الاجتماعية المعد من قبل (الاعجم، ٢٠١٣)

٣-**طلبة الجامعة (University Students)** هم الطلبة الذين التحقوا بالجامعة بعد اكمالهم المرحلة الثانوية وتم تسجيلهم فيها وفق قواعد القبول المركزي، فهم يمرون بمرحلة معينة من النمو وعلى وشك إنهاء مراهقتهم أن لم يكن قد تجاوزوها بالفعل الى مرحلة أخرى من النضج تسمى (مرحلة الشباب) وتتراوح أعمارهم من (١٨-٢٢) عاماً بمتوسط حوالي ٢٠ عاماً. (جبر، ٢٠١٨: ٧)

الفصل الثاني

أدبيات وأطر نظرية ودراسات سابقة

- نضوب الانا Ego Depletion
- المساعدة الاجتماعية Social Support
- دراسات سابقة

نبذة تاريخية عن نضوب الانا

احتلت ظاهرة نضوب الانا اهتمام الكثير من العلماء والباحثين لما لهذه الظاهرة من تأثير في حياة الفرد بجوانبها المختلفة. يمكن إرجاع مفهوم نضوب الانا الى نظرية الشخصية لفرويد والتي اقترحت أن شخصياتنا تتكون من الهو والانا والانا الأعلى وان كل عنصر من هذه المكونات يقدم مساهمته في هويتنا، تم تقديم هذه النظرية لأول مرة في أوائل العشرينات من القرن الماضي على الرغم من ان فرويد لم يكن من اقترح مصطلح نضوب الانا الا انه وضع الأساس له بالتأكيد، بعد عدة عقود من تقديم فرويد لنظريته الشخصية تم استخدام مصطلح نضوب الانا في عام (١٩٩٨) من قبل عالم النفس (روي بومبيستر) (Roy Baumasteir) حيث نشر بومبيستر هو وزملائه ورقة بعنوان نضوب الانا هل الذات النشطة مورد محدود؟ يعد بومبيستر اول من صاغ مفهوم نضوب الانا عام (١٩٩٨) من فكرة فرويد الذي يرى بأن النفس البشرية تتكون من الطاقة وتكون هذه الطاقة محدودة أي اسراف الفرد في ضبط ذاته عند أدائه مهمة واحدة يؤدي الى انخفاض أداء الفرد في المهام اللاحقة، كما يعد بومبيستر أول من قدم دليلاً تجريبياً لنضوب الانا وأول من شرع الاهتمام البحثي بهذا البحث. ومع ذلك لايزال البحث في نضوب الانا حديث العهد نسبياً والعديد من الطرق للتغلب على اثاره الضارة لم يتم استكشافها بعد. (Baumasteir, et al ١٩٩٨:٣٤)

مفهوم نضوب الانا

يشير نضوب الانا الى فكرة ان ضبط النفس او قوة الإرادة تعتمد على مجموعة محدودة من الموارد العقلية اذ يعرف بأنه حالة مؤقتة من نضوب موارد ضبط النفس بسبب المجهود العقلي. (Baumaeister,et al,٢٠٠٧:٣٥) كما يشار الى عملية نضوب الانا بأنها الحالة التي يكون فيها الافراد أقل قدرة على ضبط النفس بعد بذلهم جهد سابق من عملية ضبط النفس. ويرى البعض بأنها حالة من تقلص الموارد التنظيمية وتشكل هذه الموارد جزء من الذات ويشير مورافين وبومستر (Baumaeister&Muravian:٢٠٠٠) الى ان الذات لديها قدر محدود من الموارد العقلية وعندما تنضب هذه الموارد تصبح عملية ضبط النفس صعبة.

وينتج نضوب الانا عن التنظيم الذاتي السابق المرهق والمضنى كما هو موجود في اتخاذ القرارات والتكيف مع المعايير الاجتماعية وفي العديد من المهام الأخرى التي تتم مواجهتها في الحياة اليومية (Baumaeister ,et al ٢٠٠٧:٣١) مما يعني أن القدرة على تنظيم الرغبات

والانفعالات احدى السمات الرئيسية للذات. كما أن ضبط النفس يساعدنا في تجاوز الرغبات والإغراءات غير المرغوبة في مواقف الحياة. (Bauer et al, ٢٠١١) وهذا يعني أن نضوب الأنا هو تناقص في القدرة على ممارسة ضبط النفس ويعرف (Baumeister, ٢٠٠٠) ضبط النفس بأنها قدرة الذات على تغيير حالاتها واستجاباتها او منع وإيقاف العواطف او الأفكار السلبية من اجل الوصول الى اهداف بعيدة المدى قد تكون هذه الأهداف شخصية مثل فقدان الوزن او تحقيق النجاح الأكاديمي وضبط هذه العملية التي تسمح بذلك. (Baumeister, ٢٠٠٢: ٣٥) كما تعد عمليات التنظيم الذاتي وضبط النفس مكوناً بارزاً من مكونات الشخصية التي تجعل الشخص أكثر قابلية واستعداد للتكيف مع الموقف الاجتماعي. (Baumeister, et al. ٢٠٠٦: ٣٦٨) تشير الأبحاث الحديثة إلى أن الأفراد قد يشعرون بمشاعر ودوافع أقوى عندما تتضبط موارد ضبط النفس لديهم مقارنة بما تكون موارد ضبط النفس الخاصة بهم سليمة (Mead, Schichel, Vohs, ٢٠٠٨: ٣) فقد شعر المشاركون الذين طلب منهم ممارسة ضبط النفس في مهمة أولية بمزيد من المشاعر السلبية ومشاعر إيجابية أقل تجاه مقطع فلم حزين مقارنة بالمشاركين الذين لم يطلب منهم ممارسة ضبط النفس في مهمة أولية دراسات إضافية اجراها (Vohs, ٢٠٠٨: ٧٤) ووجد أن الحوافز المتزايدة بعد ممارسة ضبط النفس تتوسط احصائياً في التأثير السلبي لمجهود ضبط النفس السابق على محاولات ضبط النفس اللاحقة (المعروفة باسم نضوب الأنا) في إحدى الدراسات وابلغ المشاركون الذين طلب منهم الانخراط في اجراء أولي لضبط النفس عن وجود رغبة أقوى في تناول وجبات الطعام المتاحة لهم (ظاهرياً كجزء من اختبار التدوق) مقارنة بالمشاركين الذين لم يطلب منهم الانخراط في اختبار أولي لضبط النفس، وبالتالي في نهاية يوم طويل لا يكون لدى الأفراد مورد أقل للتغلب على الرغبة في تناول وجبة خفيفة مغرية مقارنة ببداية اليوم ولكن قد تكون رغبتهم في تناول وجبة خفيفة أقوى أيضاً المكونان اللذان يؤثران على نتيجة صراع ضبط النفس - قوة الإلاحاق والقوة اللازمة للتغلب على الإلاحاق يبدو إنهما منفصلان، لكن يؤثران على بعضهما البعض بعبارة أخرى عندما تصبح الرغبة أقوى، وربما تحتاج الذات الى المزيد من التنظيم الذاتي للتغلب على الإلاحاق. (Navon, ١٩٨٤: ٢١٦)

يحدث نضوب الانا عند القيام بمجموعة من المهام النفسية والجسدية والمعرفية كون هذه المهام تتطلب ضبطاً ذاتياً كما يمكن التعرف على نضوب الانا من خلال هذه المهام والافعال فالأفراد الذين لديهم نضوب تصبح قدرتهم ضعيفة على اكمال بعض الاعمال والمهام التي تتطلب ضبط الذات كالقدرة على التحكم في السلوك العدواني (Miller et al, ٢٠١٥) كما ينشأ نضوب الانا

من خلال اعتقاد الافراد بأن هناك أعمال أخرى لم يقوموا بها بعد انجاز الاعمال الموكلة اليهم مما يؤدي الى انخفاض أدائهم (Hagger et al, ٢٠١٠) كذلك يحدث النضوب من خلال نفاذ الطاقة في المخ وهذا النفاذ لا يكون نهائياً وإنما بشكل تدريجي ل يبقى لدى الفرد كمية من الطاقة تستخدم لضبط الذات واثارة الدافعية مرة أخرى. (Baumeister, ٢٠١٤: ١٤٥) كثرة تعرض الفرد للكثير من المهام والمشاعر غير السارة والأفكار تجعل الافراد اكثر عرضة لنضوب الانا ويصبحون غير قادرين على أداء المهام الصعبة والمهام اللاحقة ولكن من خلال تعلمهم طرق إيجابية مثل الاسترخاء والتأمل يمكن استعادة الطاقة المنضبة (Schmeichl & Vohs, ٢٠٠٩: ٧٠) ان قدرة الفرد على تغيير أفكاره وانفعالاته وتجاوز العادات والدوافع يشار إليها ،بقوة ضبط النفس،، وهي التي تسمح للفرد بمراقبة نفسه ومساعدته في تحقيق التوقعات هذه التوقعات اما قد يفرضها المجتمع عليه او يفرضها الفرد على نفسه مثل اتباع القانون كما ان هناك معايير تقرض نفسها على الفرد تتطلب ضبط النفس كالمعايير الصحية وعدم تناول الحلويات فضبط النفس امر ضروري لا بد منه ليس فقط لإشباع معايير وقواعد محددة وإنما للنجاح في مجالات عديدة مثل النجاح الاكاديمي والعلاقات الاجتماعية والصحة الجسدية والعقلية. (Moller et al , ٢٠٠٦: ١٠٢٤) وينتج عن انخفاض الطاقة الكثير من السلوكيات منها تعاطي المخدرات والعنف وهناك الكثير من الدراسات التي قامت بدراسة تأثير النضوب (Carterel et al , ٢٠١٥: ٨٥) ويحدث هذا الانخفاض من خلال بذل الجهد المعرفي والانفعالي والبدني الذي يرتبط بالتنظيم الذاتي فإن أداء المهمة الثانية يتأثر بسبب الفعل الاولي لضبط الذات ومن هنا يكون التأثير واضحاً في السلوك وان النضوب يجعل الافراد عرضة للتقييم الخاطئ. (Wang et al , ٢٠١٠) تكون قدرة الفرد في بداية اليوم اقوى على ضبط الذات وتنخفض تدريجياً في المساء ولهذا تكثر السلوكيات الشاذة مثل السرقة وجرائم القتل وشرب الكحول بعد منتصف الليل كما ان هناك علاقة بين الانفعالات الإيجابية وتزويد الانا بالطاقة حيث وجد ان الافراد ذوي المزاج السيئ اكثر عرضة للنضوب عكس الافراد ذوي المزاج الجيد فأنهم اقل عرضة للنضوب (Baumeister, ٢٠٠٢, p٣١٣) بعد مراجعة الأدبيات المتعلقة بفشل التنظيم الذاتي في المواقف المتنوعة والمجالات السلوكية توصل بوميستر (Baumeister & Heatherton, ١٩٩٦ إلى استنتاجين: أولاً / ضبط النفس هو المجال العام البناء. غالباً ما يبدو أن الأشخاص الذين فشلوا في ضبط النفس في مجال واحد يفعلون ذلك في مجالات أخرى أيضاً. ثانياً/ ممارسة ضبط النفس له تكلفة نفسية تزيد من فرص فشل التحكم في النفس في محاولات أخرى. لاحظ بوميستر وزملاؤه أن نضوب الأنا يحدث غالباً بعد التعرض للإجهاد أو في الليل (بعد يوم شاق ومتعب) وليس في الصباح. لاختبار هذه الفرضية رسمياً في تجارب

معملية مضبوطة طلب (Baumeister, ١٩٩٨) وزملاؤه من المشاركين أداء مهمتين متتاليتين. قاموا بقياس الأداء في المهمة الثانية مهمة ضبط النفس كدالة لمعرفة ما إذا كانت المهمة الأولى تتطلب أيضاً ضبط النفس أم لا (Bratslavsky & Baumeister, ١٩٩٨) تطورت هذه الدراسات وما شابهها إلى مؤلفات كبيرة وبارزة في علم النفس الاجتماعي وأدبيات نضوب الأنا يشير إلى أنها الظاهرة المتمثلة في ضعف أداء الأفراد في مهمة ضبط النفس بعد أن شاركوا بالفعل في مهمة سابقة تتطلب ضبط النفس. وبالتالي فإن علاقة السبب والنتيجة المفترضة هي ممارسة ضبط النفس في المهمة الأولى (أي التحكم في الاستجابات السائدة مثل الأفكار والعواطف والسلوكيات والعادات) يؤدي إلى ضعف أداء ضبط النفس اللاحق (تأثير) مقارنة بمجموعة تحكم لم تمارس نفس القدر من ضبط النفس في المهمة الأولى. على سبيل المثال الأشخاص الذين قمعوا عواطفهم أو أفكارهم في مهمة أولية أو قاوموا الطعام المغري أو سيطروا على انتباههم أظهروا لاحقاً إصراراً أقل وتناولوا طعاماً أكثر استساغة (ولكن غير صحي) أو كانوا أكثر عرضة للتدخين (Lubusko, ٢٠٠٦) من المهم أن ندرك أننا في عالم متعدد الأسباب فإن مجهود التحكم الذاتي ليس بالضرورة الجانب الوحيد الذي يؤدي إلى ضعف أداء ضبط النفس. من غير الممكن استبعاد أو التحكم في جميع الجوانب الأخرى التي تمارس أيضاً تأثيرات سببية في التأثير المفترض (٢٠: ٢٠١٤, Tarika)

أسباب نضوب الأنا:

هناك عدة أسباب لنضوب الأنا منها: -

١- أسباب فسيولوجية : تتمثل الأسباب الفسيولوجية بالجلوكوز وعامل التعب بالنسبة للجلوكوز يعتبر محدداً رئيسياً للطاقة اللازمة لضبط النفس ويعرف الجلوكوز بأنه مادة سكرية في عدد من الأطعمة ويعتبر وقوداً حيوياً للدماغ والجسم فعند انخفاض الجلوكوز في الدم يحدث نضوب الأنا ويمكن تعويض هذا النقص من خلال تناول مشروبات حلوة المذاق (Kurzloan, ٢٠١٠: ٢٤٥) يرتبط ضبط النفس ارتباطاً وثيقاً بمستويات الجلوكوز بالدم حيث يعمل على امداد العضلات والأعضاء بالطاقة اللازمة لتصبح قادرة على أداء وظيفتها قد يحدث انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم نتيجة المعالجة غير الفعالة لمستويات الجلوكوز العالية مثل (السكري) وبالتالي يحدث انخفاض ضبط النفس (٣١: ٢٠٠٧, Gailliot et al) أما بالنسبة لعامل التعب يعتبر مؤشراً مهماً لنضوب الأنا فعندما يشعر الفرد بالتعب فإنه يحاول خزن الطاقة المتبقية اللازمة لضبط الذات وهذا يعني ان التعب له جانب إيجابي في حث الفرد في الحفاظ على الطاقة. (٢٥: ٢٠٠٦, Muraven et al) يحدث التعب من خلال القيام بالمهام والاعمال

المعرفية مما يؤدي الى انخفاض في أداء المهام اللاحقة وبالتالي يحدث نضوب الانا وتصبح القدرة على ضبط الذات منخفضة (Hagger et al , ٢٠١٠ : ٩)

٢- الأسباب النفسية :- من الأسباب النفسية لحدوث نضوب الأنا هي الصراعات والضغوط حيث يواجه الافراد العديد من المشكلات الاكاديمية والنفسية التي تؤدي الى نضوب الأنا كذلك من الأسباب النفسية لنضوب الانا هو المشاعر السلبية فأن لها دوراً كبيراً في حدوث الانا على العكس من المشاعر الإيجابية التي تساعده في مقاومة النضوب وبالتالي تزيد من قدرته على تحقيق اهداف مستقبلية (Olsen & Krap, ٢٠٠٨ : ٢٠) إضافة الى الجهد الانفعالي فقد اعتاد الفرد على التوافق مع المثيرات الخارجية من خلال التحكم بمشاعرهم ومقاومة استجاباتهم الفطرية فمن خلال هذه الحالة تنفذ طاقة الفرد وبالتالي تؤدي الى حالة النضوب (Mckibben, ٢٠١٠ : ٦٥)

٣- أسباب معرفية: أحد الأسباب المعرفية التي تسبب نضوب الانا هو قيام الافراد بتفسير خبراتهم بصورة خاطئة أو غير منهجية في ممارسة المهام مما يجعلهم يشعرون بالتعب والنضوب وهذا الشعور يؤثر بصورة سلبية في كمية الموارد اللازمة لضبط الذات ويمكن التخلص من نضوب الانا من خلال تغيير الافراد لطريقة تفكيرهم حول كيفية حدوث النضوب والأسباب التي تؤدي اليه (Chen & Wilcox, ٢٠١٣ : ٦) اذا كان نضوب الانا عالياً فأن التعزيز له تأثير ضعيف وذلك لارتفاع استهلاك الطاقة الجسمية الاحتياطية التي تنفذ زيادة عن المعتاد يمكن اتباع طريقة التعزيز في حالة النضوب المعتدل اما عندما يكون النضوب شديداً فانه يصعب مواجهته (Vohs et al , ٢٠١٤ : ٨٧) ان الافراد الذين لديهم أدراك مسبق عن النضوب تكون اثار النضوب أقل على العكس من الافراد الذين لم يكن لديهم ادراك كما أن المعتقدات التي يكونها الافراد عن الإرادة او الطاقة باعتبارها مورد محدود تؤثر في تنظيم الذات للأفراد . (Job et al , ٢٠١٠ : ١٩٣)

٤- أسباب بيئية: -تتمثل الأسباب البيئية بما يلي

أ-قلة النوم: يعتبر النوم امراً رئيسياً يستعيد فيه الفرد الموارد الفسيولوجية التي تساعد على القيام بعملية التنظيم الذاتي وتجديد مصادر الانا بعد نضوبها إذ أن قلة النوم تؤدي الى تدنُّ في القدرات التنظيمية للفرد وتحدث سلوكيات غير مرغوبة بسبب نفاذ الموارد. (Barber et al , ٢٠١٣ : ٦١٦)

ب-ضعف الدافعية: يحدث النضوب بسبب قلة التعزيز بعد أداء المهمة واثنائها.

(Malden, et al ٢٠١٢:٨٨٧) عند أعطاء الافراد التعزيز المناسب يرتفع أدؤهم وعندما ينتهي التعزيز ينخفض أدؤهم فيحدث نضوب الانا (Hagger et al ,٢٠١٠) كما لايد من الإشارة الى ان إثر التعزيز يضعف في حالة النضوب الشديد ويعود السبب في ذلك الى استهلاك كمية كبيرة من الطاقة أكبر من المعتاد عليه (vohs et al ,٢٠١٠ :١٦٩)

مستويات النضوب: للنضوب مستويات عدة منها:-

- ١-النضوب البسيط: -وهو أبسط أنواع النضوب تستمر مدته من (٢-٥) دقيقة ويمكن التعافي منه بسهولة (Francis, ٢٠١٤ : ١٤) .
- ٢-النضوب المعتدل: -يحدث هذا النوع من النضوب بعد أداء الفرد لمهمة ما ويحتاج فيها الى نضوب الانا ويتراوح وقته (٥-١٠) دقيقة ويصاب اغلب الأشخاص بهذا النوع من النضوب ويمكن التغلب عليه من خلال التحفيز والتعزيز
- ٣-النضوب الشديد: -وهو أشد وأقوى من النضوب المعتدل والنضوب البسيط ويحدث بعد قيام الفرد بالعديد من المهام التي تسبب نضوب وتكون فترة حدوثه أطول ومن الصعب مواجهته. ("Baumeister&vohs, ٢٠١٦:٦٠)

مظاهر نضوب الانا

- يرتبط نضوب الانا بعدد من الاعراض لما لها من تأثير على حياة الشخصية والأكاديمية الفرد ومن هذه الاعراض هي: -
- شعور الفرد باليأس والإحباط والاكنتاب.
 - الشعور بالإرهاك والتعب.
 - التأخر في النمو النفسي.
 - انخفاض الإرادة الداخلية.
 - اضطرابات النوم.
 - الأفكار التشاؤمية تجاه المستقبل.
 - إيجاد صعوبة في اتخاذ القرار.
 - صعوبة في مقاومة المغريات والصراعات والأفكار.

- صعوبة في تركيز الانتباه.
 - انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية.
 - انخفاض في الأداء الأكاديمي عند أداء بعض المهام الصعبة.
- (Wegener at al ٢٠٠٧: ٢١٣)

أبعاد نضوب الأنا

١- **ضعف الأداء:** ينتج ضعف الأداء من طبيعة مهام ضبط الذات باعتبارها طبيعة شاقة تحفز المشاعر السلبية وهذه المشاعر تؤدي بدورها الى ضعف أداء الأفراد في المهام اللاحقة لضبط الذات كما أن قيام الأفراد بأعمال لا رغبة لديهم بأدائها يجعلهم غير قادرين على ممارسة مهام ضبط الذات الصعبة مما يؤدي الى نضوب موارد الأنا.

٢- **انخفاض التحكم البيئي:** -يسبب نضوب موارد الأنا ضعف قدرة الفرد على التحكم في بيئته وهذا الانخفاض يتسبب في العديد من الآثار السلبية على البيئة المحيطة به. حيث يكون لدى الفرد صعوبة في ادارة شؤون حياته اليومية ويشعر بضعف القدرة على تحسين أو تغيير السياق المحيط به ويفقد الإحساس بالتحكم بالعالم الخارجي.

٣- **انخفاض التحكم بالذات:** -يجد الأفراد المنضبون صعوبة في مقاومة المغريات والرغبات وتنفيذ أوامر الأنا الأعلى التي تتمثل في أتباع القوانين والعادات والتقاليد نتيجة لانخفاض الطاقة اللازمة للتحكم في الذات والنقص في هذه الطاقة تؤدي الى الفشل في السيطرة على الدوافع والرغبات.

٤- **تشتت الانتباه:** -يفشل الأفراد المنضبون في تركيز أنتاجهم حتى وأن كان في ظل غياب المثيرات الخارجية وأن سبب حدوث نضوب الأنا هو الانتباه المركز والفشل في تنظيم الذات وانخفاض الدافعية كما يتغير الانتباه بسبب فشل الافراد في ملاحظتهم أثناء عملية النمذجة وبالتالي حدوث نضوب الأنا فالانتباه عملية مهمة تحدث من خلال الملاحظة ويتأثر بحاجات الشخص الملاحظ واهتماماته فأن من الأسباب التي تجعل الفرد يفقد مصادر طاقته هي التركيز فالتركيز الذهني للفرد يعد من الأسباب الرئيسة لفقدان الطاقة.

٥- **الشعور بالاستنزاف:** -يعمل شعور الأفراد بالإرهاق والتعب على نضوب الموارد وتقليل الأداء في المهام اللاحقة ويمكن التخلص من نضوب الأنا من خلال تغيير الأفراد لطريقة تفكيرهم بالنضوب وكيفية الإحساس به ينتج الشعور بالاستنزاف نتيجة لاستهلاك الطاقة الداخلية في

الأفعال غير المرغوبة التي تتطلب ضبط الذات والتالي تجعل أداء الفرد في المهام اللاحقة يقل (Baumeister et al, ١٩٩٨:٣٣١)

أثار نضوب الأنا:

يؤثر النضوب في زيادة السلوكيات المندفعة إذ ثبت أن النضوب يزيد من العدوانية (Gaillot&Baumeister, ٢٠٠٧) كما يقوم الأشخاص الذين يعانون من النضوب بعمليات شراء أكثر اندفاعاً وهم على استعداد لأنفاق المزيد من الأموال على نفس البضائع مقارنة بالأشخاص الذين لا يشعرون بالنضوب يؤدي النضوب إلى إضعاف الامتثال مع الأعراف الاجتماعية للسلوك السليم على الأقل يكون لدى الأفراد وافع لخرق تلك المعايير. (Gaillot, ٢٠١٢) وجد أن الأفراد الذين يشعرون بالنضوب كانوا أكثر عرضة من غيرهم لتحمل المخاطر الأخلاقية واستخدام كلمات الشتائم وتجاهل أو عصيان تعليمات محددة (على سبيل المثال الامتناع عن الحديث) كما يؤثر النضوب في العمليات العقلية عالية المستوى مثل التفكير المنطقي والاستقراء والاستنتاج وفي الوقت نفسه لم يكن للنضوب آثار كبيرة في العمليات الفكرية الأبسط، مثل الحفظ على ظهر قلب والوصول إلى المعرفة العامة. يصدر الأشخاص المستنفدون أحكاماً وتصريحات متحيزة أكثر من الأشخاص الآخرين (Muraven, ٢٠٠٨:٩٨) إن تأثير النضوب في قابلية التأثر بالاستجابات التلقائية واضح أيضاً في زيادة أفكار الموت عادة ما يتمكن الأفراد من تجنب مثل هذه الأفكار المزعجة ولكن أثناء حالة النضوب تصبح الأفكار حول الموت أكثر بروزاً وازعجا في العقل الواعي وغالبا ما يتم كبح مثل هذه الأفكار للذات وفقاً للأعراف الاجتماعية، (Gaillo, Schmeichel, ٢٠٠٦) وبالمثل أظهرت العديد من الدراسات أن النضوب يزيد من حدة الآثار الضارة لقلق الاختبار أو الأداء ويعرف القلق من الاختبار بأنه مجموعة من الأفكار والمشاعر المزعجة التي عادة ما يتمكن الأفراد من تثبيطها خاصة عند إجراء الاختبارات أظهر أن الأفكار المقلقة أضعفت أداء إجراء الاختبارات (Engeler, Bertrimaz, ٢٠١٢: ٥٨٠) يؤدي نضوب الأنا إلى إضعاف أنواع من أداء المهام أيضاً فقد تبين أن المشاركين يستسلمون بسهولة أكبر في المهام الصعبة أداء أسوأ في المهام التي تستدعي السرعة والدقة في الأداء الذي يتطلب القدرة على التحمل البدني أو تحمل الألم (Vohs et al: ٢٠٠٨) هناك عواقب شخصية واضحة للنضوب ويبدو أن الأفراد الذين يشعرون بالنضوب أقل عرضة لاتباع المعايير الاجتماعية الأساسية سواء كانت الزامية أو اختيارية على سبيل المثال يقوم الأفراد الذين يشعرون بالنضوب بالغش والكذب والسرقة وبشاركون

في تفاعلات اجتماعية غير ملائمة من خلال التحدث كثيراً أو التكرار ومع ذلك تمتد آثار النضوب الى السلوك العدواني اذ يجب على الافراد تعلم كبح جماح الحوافز العدوانية من اجل الحفاظ على الانسجام في العلاقات (Baumeister, Sillman&Gilliot, ٢٠٠٧:٣٤) يبدو أن النضوب يؤثر ايضاً في الادراك على سبيل المثال وجد أن الأفراد الذين شعروا بالنضوب من خلال تنظيم عواطفهم والسيطرة على الانتباه كان أداؤهم اسوء في اختبار الذاكرة العاملة من الافراد الاخرين (Baumeister, Schmeichel, Vohs, ٢٠٠٣:٣٤٥) كذلك يؤثر النضوب على صنع القرار يبدو أن الأفراد يتحملون أكبر وقرارات أضعف وفشل في النظر في جميع البدائل. كما أنهم أقل تفاؤلاً بشأن قدراتهم وبشأن المستقبل ويضع الأفراد الذين يشعروا بالنضوب معايير أقل لأنفسهم ولديهم ضعف الثقة في قدراتهم في الوصول الى الهدف من الأفراد الاخرين. (Muraven& Debono, ٢٠٠٩:٤٨٧)

الوقاية من نضوب الانا

كيف يمكن للناس التعافي من نضوب الانا ولديهم تنظيم ذاتي ناجح؟ من الواضح أن موارد الافراد الذاتية لن تنفذ إلى الأبد. على ما يبدو الراحة والنوم من الطرق الشائعة لتجديد الموارد الذاتية. لكن ما هي الطرق الأخرى لتجديد الموارد الذاتية؟ يمكن ان تساعد العواطف أو الحالة المزاجية في منع نضوب الأنا وتساعد في التنظيم الذاتي الفعال القصير جدا المشاعر الإيجابية تساعد على تجديد موارد الذات. (Tice et al, ٢٠٠٧) أنه يصعب تنظيم المشاعر الشديدة ويكون أكثر نضوباً عند محاولة التحكم في العواطف. إضافة الى ذلك إذا شعر الفرد بالكثير من النضوب فإن التحكم في العواطف يصبح صعباً (Tang, ٢٠١٢:٩٧) وبسبب التأثيرات السلبية الواسعة النطاق لنضوب الانا التي تؤثر في الأنشطة اليومية. يواصل علماء النفس دراسة التقنيات التي تساعد على التعافي من نضوب الانا ومن الطرق الملائمة لتجديد موارد ضبط النفس تناول الجلوكوز والراحة أو الاسترخاء (Baumeister&Gailliot et al , ٢٠٠٧ :٣٠٣) وقد تبين أن مستويات الجلوكوز في الدم تنخفض بعد التعرض لنضوب الانا فقد تبين ان مجرد تناول مادة سكرية تجدد مستويات الجلوكوز في الدم واستعادة موارد التحكم الذاتي مما يؤدي الى تحسين مهام التحكم الذاتي اللاحقة ومع ذلك فأن تناول السكر لمواجهة اثار النضوب قد يأتي مع اعتبارات صحية. وقد تبين أن فترات الراحة أو الاسترخاء تقلل من آثار نضوب الانا. (Graham , ٢٠١٥)

النماذج الرئيسية المفسرة لنضوب الأنا

نموذج الموارد المحدودة النموذج المتبنى في البحث (Baumeister, R, F, ١٩٩٨)

قبل التحدث عن أنموذج الموارد المحدودة لا بد من إعطاء نبذة مختصرة عن صاحب الانموذج (روي بوميستر Roy Baumeister) تم بناء فكرة فرويد عن نضوب الأنا وصلفها من قبل عالم النفس الاجتماعي الشهير (روي بوميستر). أشتهر بوميستر بمساهماته في الأدبيات المتعلقة بضبط النفس واحترام الذات. ركز الكثير من أبحاثه على ارتباطهم بالأخلاق والنجاح. يعمل بوميستر أستاذاً لعلم النفس بجامعة كوينزلاند حيث يحاضر في موضوع قوة الإرادة Roy (https://Baumeister.com). التفسير النظري السائد في الأدب هو أنموذج الموارد المحدودة ووفقاً لهذا الأنموذج فإن ضبط النفس مورد محدود ينضب بعد استخدامه وهذا ما يعرف بنضوب الأنا (Baumeiste, et al , ١٩٩٨, : ٢٣) هذا المورد المحدود هو احتياطي من الطاقة التي يتم استهلاكها في مهام عدة مثل مقاومة الإغراءات أو اتخاذ قرارات مهمة صعبة (Hagger , ٢٠١٠ : ٣٣٥) والفكرة المركزية لهذا الأنموذج هي أن أفعال ضبط النفس مثل قمع العواطف أو مقاومة الأغراء تعتمد على مورد محدود (Baumeiste, et al , ١٩٩٨ : ٣٣) عندما ينخرط الأفراد في ضبط النفس المستمر سينخفض أدائهم في مهام ضبط النفس اللاحقة لأن الانخراط في ضبط النفس سينخفض مؤقتاً مورد (قوة الإرادة) وبالتالي تضعف مهام ضبط النفس اللاحقة (Baumeiste, et al, ٢٠١٨ : ٣٧) على سبيل المثال عندما يعمل الأفراد لوقت إضافي حيث من المرجح أن يأكلوا الوجبات السريعة ويفسدون نظامهم الغذائي فإن هذا ينضب موارد التحكم الذاتي ويسبب نضوب الأنا مما يؤدي الى فشل ضبط النفس (Dang , ٢٠١٨) ورد في أنموذج نضوب الأنا أن ضبط النفس للأفراد يتحقق من خلال استهلاكهم لموارد التحكم الذاتي والتي عند نضوبها تترك الأفراد غير قادرين على المشاركة في عمليات لاحقة (Baumeiste, et al, ٢٠١٨ : ٧١).

ويقترح هذا الأنموذج ثلاثة افتراضات منها: -

- ١- يعتمد ضبط النفس على مجموعة محدودة من الموارد يمكن أن تنضب.
- ٢- إن نجاح أي عمل لضبط النفس مرهون بالفرد بالاعتماد على مستوى الموارد المتاحة.
- ٣- يتم إنفاق الموارد من خلال استخدامها لضبط النفس مما يقلل الموارد المتاحة للأعمال المستقبلية (Baumeiste, et al ٢٠٠٠ : ٦٧٠) ويشير هذا الانموذج الى ضبط النفس هي

عملية تتطلب الكثير من تحكم الشخص في ذاته وبشير الى ان خزان الطاقة غير كاف وعملية ضبط النفس تتطلب مجهوداً كبيراً مما قد ينضب قدرٌ كبير من هذه الطاقة يمكن مقارنة هذه العملية بعمل العضلة بعد التمدد الممتد للعضلة قد يحدث التعب أو الضعف وتصبح العضلات مرهقة بعد فترة من الجهد المتواصل كذلك الأمر نفسه بالنسبة للتحكم في ضبط النفس عندما يتم بذل موارد ضبط النفس على مدى فترة من الزمن ووصف بوميستر وزملائه هذه الحالة بنضوب الانا (Baumeister, et al , ٢٠٠٧) وهنا لا بد من التساؤل اذ كان التحكم الذاتي يعتمد بالفعل على مصادر طاقة او مورد محدود فما هذا المورد ؟ إن مفهوم المورد هو مجرد استعارة وربما يكون البحث الذي أجراه (Gailliot & Baumeister, R, F, ٢٠٠٧) يؤكد أن التحكم الذاتي والعمليات المجهدة مثل ضبط النفس يعتمد على توفر الجلوكوز لأن الجلوكوز أمر حيوي لعمل الدماغ. كما ورد ان انخفاض الجلوكوز مرتبط بضعف الأداء في المهام المعرفية الشاقة.

(Gailliot et al, ٢٠٠٧) فقد يكون ضبط النفس عرضة للتأثير بتقلبات الجلوكوز في الواقع تشير الدلائل غير المباشرة الى أن فشل ضبط النفس قد يكون أكثر احتمالاً عندما يكون الجلوكوز منخفضاً او عندما لا ينتقل الجلوكوز بشكل فعال من الجسم الى الدماغ على سبيل المثال يعد ضعف التحكم الذاتي أحد الأسباب الرئيسية للسلوك الإجرامي. (Covorun, ٢٠٠٦: ١١١) يحدث نضوب الانا بسبب الفشل في التنظيم الذاتي لان مهام ضبط النفس تعتمد على مورد محدود وعند نفاذ هذا المورد يحصل الفشل في مجال معين وان كل استجابة تستمد مواردها من موارد الطاقة النفسية نفسها مما يجعل هذه الطاقة عرضة للنضوب (Vohs et al ٢٠٠٨: ٨٨٣) يرى أصحاب هذا الأتمودج أن طاقة الانا تمتلك موارد محدودة تستخدم لأداء الكثير من المهام المختلفة منها التحكم في الانفعالات وتنظيم الذات والأفكار ومقاومة الفشل والحفاظ على القوة الجسدية والسيطرة على الدوافع والرغبات هذه المهام تستنفذ هذه الموارد المحدودة وبالتالي تؤدي الى ضعف قدرة الفرد على تنظيم وضبط الذات وتؤدي بشكل تدريجي الى نضوب الانا. (Baumeister & Heatheroton, ١٩٩٦: ٣) ويؤكد هذا الأتمودج على التدريب والممارسة حتى يتمكن الأفراد من الحفاظ على هذه الموارد المحدودة. حيث أن التدريب يعمل على اعتياد التنظيم الذاتي في المواقف المختلفة كالأحماء في الممارسات الرياضية وهذه الفرضية مهمة للاستمرار في التنظيم دون نضوب إذ أن القدرة على التنظيم الذاتي تقل إذا كان استخدامها لفترة قصيرة ولكن يمكن زيادتها من خلال التدريب والممارسة (Baumeister & Tice & Muraen, ١٩٩٨: ٧٧٥). ومنه فأن عامل المهارات عامل مؤثر وهذا يعني أن زيادة الممارسة تؤدي الى زيادة الكفاءة التي تستخدم بها موارد ضبط النفس فالمهارات

لها فائدة في زيادة القدرة على ضبط النفس ومن العوامل الأخرى التي تؤثر في نضوب الأنا هو عامل الإرهاق إذ أن نضوب الموارد الذاتية يتزامن مع مؤشر الشعور بالنضوب الجسدي والسيولوجي (Hagger et al, ٢٠٠١: ٤٨) أكد (Wan, ٢٠٠٨) إن الأفراد الذين لديهم شعور بالإجهاد والتوتر هم أكثر عرضة لفقدان الكثير من الموارد . وعلى الأفراد ان يسعوا لحماية الكمية المحدودة من الخصائص النفسية التي يحتاجونها من خلال تنشيط واستثمار مواردهم لمُ خزانات الموارد المفقودة فالأفراد الذين لديهم نضوب الأنا عليهم أن يتبنوا حيل دفاعية ليتمكنوا من الحفاظ على ما لديهم من طاقة لمواجهة الفشل في ضبط الذات. (Byrne et al, ٢٠١٤: ٤٥) إن مخزون المصادر المحدودة يقل لدى الأفراد بالتدرج حين استخدامهم بصورة متكررة للمهام التي تتطلب ضبط الذات كما أكد بوميستر أن كل المهام الإرادية والاسراف في المهام الأولى تؤدي الى نفاذ الطاقة. (Baumeister et al , ١٩٩٨: ١٢٥٣) ولا بد من الإشارة الى أن هناك نوعين من النضوب نضوب جزئي هذا النضوب يعني أن الأفراد لا يزال لديهم احتياطي للطاقة والتي يتم استخدامها في الحالات القصوى التي يمكن مواجهتها في المستقبل ونضوب كلي وهذا يعني أن الأفراد غير قادرين على التحكم بأنفسهم وان وجود احتياطي للطاقة العقلية تجعل الحوافز قادرة على التغلب على النضوب اما في حالة النضوب الكلي يكون الفرد قد افتقر للحافز لممارسة المزيد من الطاقة. (Baumeister & Vohs , ٢٠٠٧) ووصف بوميستر وزملائه حالة انخفاض قوة الذات بنضوب الانا للإشارة الى انخفاض مؤقت في قدرة الذات على القيام بأعمال إرادية بما ذلك صنع القرارات والسيطرة الذات وهذا الانخفاض ناتج عن الاستخدام المسبق لضبط النفس لذا اقترحوا ان مورداً واحداً يستخدم لجميع الاعمال التي تتمثل بالتفكير وقوة الإرادة واتخاذ القرارات الإيجابية يجب أن يكون هذا المورد قادراً على التأثير بنفس الطريقة التي يحدثها الدافع فقد تكون هذه الدوافع قوية وكلما كان الدافع قوي من الصعب تثبيطه وعندما تستنفذ هذه الموارد يمكن تجديدها بعد فترة من الراحة (Baumeister et al , ٢٠١٣: ١٢٥٥) يرتبط نضوب الانا بمجموعة من النتائج السلبية منها قصور في العمليات المعرفية بما في ذلك ضعف اتخاذ القرار والافتقار للتحكم في الانفعالات والفشل في الاستمرار في مهمة تتطلب جهداً (Wenzel, ٢٠١٦: ١) إن نجاح الشخص أو فشله في ضبط النفس يعتمد على مستوى الشخص من قوة ضبط النفس لديه من بين عوامل أخرى منها قوة الاندفاع فالأشخاص الذين لديهم قوة أكبر يكونون أكثر عرضة للوصول الى ضبط النفس مقارنة مع الافراد الذين لديهم أقل قوة فأن تناقص هذه القوة تؤدي الى الفشل في ضبط النفس كذلك المهام التي تتطلب ضبط النفس هي أكثر تأثراً بانخفاض القوة مقارنة مع المهام التي تتطلب اقل من ضبط النفس (Baumeister & Vohs, ٢٠٠٠, p٦٥٣) تتكون الذات طبقاً لنموذج الموارد المحدودة من كمية

محدودة من الطاقة التي يتم استخدامها في الاستجابات التلقائية وتعديلها وتنظيمها مما يؤدي الى تناقص قدرة الفرد على القيام بمهام ضبط الذات (Baumeister et al, ٢٠١١) هناك ثلاثة مكونات رئيسية لضبط النفس هي المعايير والمراقبة والقوة يساهم كل مكون في ضبط النفس بنجاح ويمثل مساراً محتملاً لفشل ضبط النفس (Baumeister & Lear: ١٩٩٥) وهذه المكونات الرئيسية هي

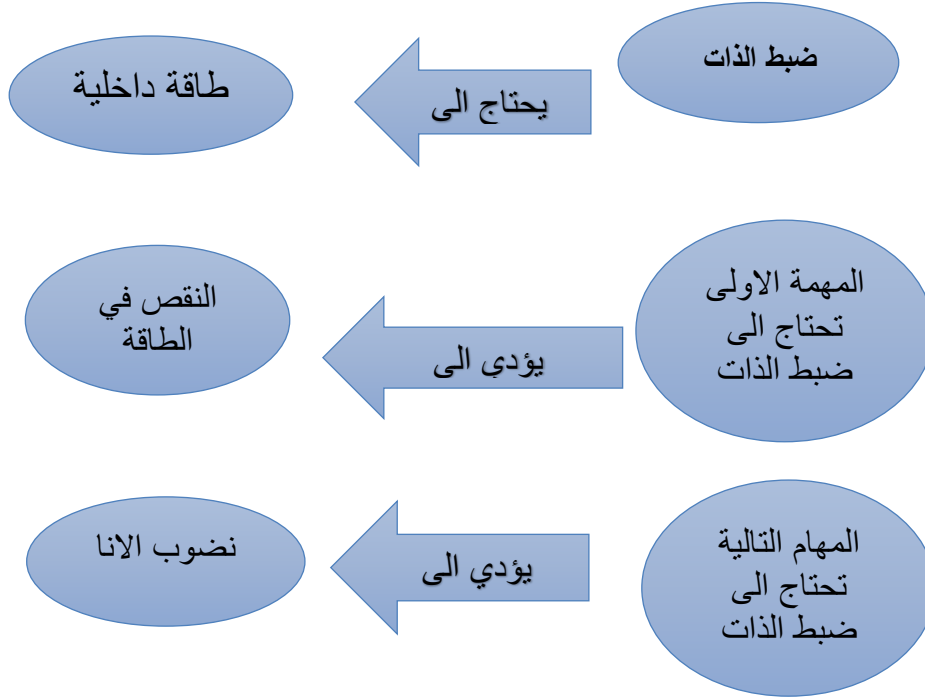
١- المعايير: التي تعتبر المكون الأول لضبط النفس والتي تعبر عن مفاهيم للحالات المرغوبة. بما في ذلك التوقعات والقيم والاهداف التي يريد الشخص تحقيقها. إذا كان لدى الشخص هدف إنقاص الوزن فقد يضع وزناً مرغوباً فيه باعتباره الهدف المنشود من اجل ضبط النفس الفعال. ويجب ان تكون المعايير واضحة ومحددة جيداً إذا كانت المعايير غامضة او غير متسقة او متضاربة يمكن ان تحدث مشاكل في تحقيق الهدف ويصبح فشل ضبط النفس امراً محتملاً (et Baumeister, al, ١٩٩٤: ٨٨)

٢- المراقبة لضبط النفس: ويقصد بها مراقبة السلوك المستهدف خاصة ما يتعلق بالمعيار او الهدف المحدد يمكن ان تؤثر المراقبة في احتمال فشل المرء في ضبط النفس. المراقبة الجيدة للذات يمكن ان تسهل ضبط النفس لكن المراقبة السيئة يمكن ان تؤدي الى فشل ضبط النفس. (Baumeister & Heathron, ١٩٩١, ٦٨) إضافة الى ذلك ان احدى الوظائف الرئيسية للوعي الذاتي هي زيادة المراقبة لتسهيل ضبط النفس ويلفت الوعي الذاتي الانتباه الى المعايير والاهداف وبالتالي قد يسهل ضبط النفس الفعال (Carver&Scheier, ١٩٨١: ٤٣)

٣- القوة بالإضافة: ان تحديد الهدف المناسب والمراقبة الفعالة يتطلب ضبط النفس الناجح وبذل جهد فعال من قبل الذات نحو تحقيق تلك الأهداف حيث عندما يضع الأشخاص معايير مناسبة ويراقبون بنجاح تقدمهم نحو معيارهم لايزال بإمكانهم الفشل في احداث التغيير المطلوب لأنهم لا يستهلكون الطاقة اللازمة لتنفيذ السلوك المطلوب. (Baumeister & Heathron, ١٩٩٦: ٥٤٤)

ورد في انموذج نضوب الانا ان ضبط النفس للأفراد يتحقق من خلال استهلاكهم لموارد التحكم الذاتي والتي عند نضوبها تترك الافراد غير قادرين على المشاركة في عمليات لاحقة (Baumeister et al, ٢٠١٨: ٤٣٦) تعتمد قوة الإرادة لضبط النفس على توافر موارد ضبط النفس. يؤدي استخدام قوة الإرادة الى نضوب موارد طاقة الافراد مما يؤدي الى حالة نقص الطاقة ويجعل ممارسة مزيد من ضبط النفس امراً صعباً وبالتالي فان ضبط النفس عندما ينضب لا يعد متاحاً للمهام اللاحقة. هناك أدلة وفيرة للإشارة الى الطبيعة العامة لنضوب الانا عندما يقوم الافراد بمهمة ضبط النفس الثانية مباشرة بعد مهمة سابقة فانهم يظهرون اداءً ضعيفاً في

اختبار الذاكرة فعندما ينضب الافراد من الانا فمن المرجح ان ينخرطوا في السلوك العدوانى والسلوك غير الأخلاقي. (Cinos ,٢٠١١:٢٣٦)



شكل (١) يوضح مفهوم نضوب الانا (Baumester & Vohs, ٢٠٠٧:٣٥١)

من خلال هذا الشكل يتضح ان ضبط الذات يحتاج الى طاقة داخلية فالمهام الأولى تؤدي الى نقص في الطاقة والمهام التالية تؤدي الى نضوب الانا إذ يبدأ الفرد يومه بمجموعة أولية من موارد ضبط النفس مع تقدم اليوم يؤدي الفرد مهاماً مختلفة لكل منها خصائص خاصة بالمهمة تتطلب ضبط النفس وتسبب نضوب الأنا. بعد الانتهاء من المهمة يكون لدى الفرد مجموعة محدودة من موارد ضبط النفس (أي في حالة نضوب الأنا) والتي من خلالها يواجه مهام إضافية لضبط النفس. ثم تنطبق عواقب النضوب على هذه المهام اللاحقة. عوامل التخفيف وتجنبها (على سبيل المثال الدافع الخاص بالمهمة فترات الراحة الكافية لاستعادة الموارد الزائدة في مستويات الجلوكوز) وكذلك الحفاظ على ضبط النفس بسبب توقع الحاجة إلى ضبط النفس في المهام المستقبلية وعلى الرغم من وجود عوامل مخففة وتجنبه من غير المحتمل أن يتمكن الأفراد من استعادة موارد ضبط النفس بالسرعة التي يتم إنفاقها لذلك من المحتمل أن يتراكم النضوب على مدار اليوم. في نهاية اليوم يترك الفرد مع موارد ضبط النفس النهائية. (الانتعاش بين اليوم على سبيل المثال النوم والراحة ثم يعود إلى موارد ضبط النفس الأولية والتي يبدأ بها الفرد في

اليوم التالي. ومع ذلك إذا كان الفرد يعاني من نضوب أكبر مما يمكن تجديده من خلال الراحة والتعافي البسيط فيبدو من المعقول أن النضوب يمكن أن يتراكم بين الأيام ويؤثر في أداء المهام في اليوم التالي. أخيراً يمكن للأفراد تحسين ضبط النفس من خلال الممارسة طويلة المدى.

مبررات تبني الأنموذج

(١) يعد أول انموذج تحدث عن مفهوم نضوب الانا بشكل صريح ومباشر.
 (٢) يعتبر نموذجا رائداً وثرياً في طرحة لنضوب الانا خصوصاً بعد اجراء الكثير من البحوث والدراسات في هذا المجال.

(٣) الانموذج السائد في ادبيات علم النفس الاجتماعي.

(٤) هو الانموذج الأكثر فاعلية لفهم فشل ضبط النفس.

ثانياً/ المساندة الاجتماعية Social Support

١-نبذة تاريخية عن المساندة الاجتماعية

الانسان كائن اجتماعي لا يمكنه العيش بمفرده وقد ميزه الله سبحانه وتعالى لهذه الميزة او الكرامة من سائر المخلوقات فهو بحاجة الى التبادل معهم ومشاركتهم في مشاعرهم ولها دور كبير في تقرير حالته الإنسانية وتعد عنصر أساسي في تحقيق ذاته والاستفادة من قدرته وقابليته.(خليل، ١٩٩٦) المساندة الاجتماعية قديمة قدم الإنسانية يرتبط وجودها بوجود الانسان ولكن العلماء بدؤوا الاهتمام بها في أوقات متأخرة ومن خلال دراستهم اوجد العلماء مصطلح (الشبكات الاجتماعية) او (الموارد الاجتماعية) فوصفوها ببدايات للمساندة الاجتماعية اختلف الباحثون في تناولهم للإسناد أو المساندة الاجتماعية إذ اقترح ويس (Weiss, ١٩٧١: ٦٧) مصطلح الامدادات الاجتماعية وتحديد مكوناته التي تتضمن الاندماج الاجتماعي والعطاء والقيمة والارتباط والتوجيه وقد اعتبره البعض مفهوماً يشير الى طبيعة الروابط الاجتماعية بين الفرد والأخرين المهتمين بحياته ومن ثم يشمل العلاقات الزوجية والمساهمة في المنظمات الاجتماعية وكثرة الزيارات والأصدقاء ووجود الوالدين كلها مصادر للإسناد وبالتالي فإن مفهوم الروابط الاجتماعية هو مصدر للإسناد الاجتماعي خلال الأزمات والشدائد (الصباغ ، ٢٠٠٢ : ٩٧) ومع ذلك حظي الاسناد الاجتماعي باهتمام أكبر من الباحثين بعد أن نشر كابلان (١٩٧٤) دراسته والتي تضمنت مجموعة من المساعدة من أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران المحيطين بالفرد وقد نال هذا المفهوم الاهتمام من قبل علماء النفس العيادي والارشادي والاجتماعي تعد المساندة الاجتماعية احد مصادر الاسناد الاجتماعي المهمة التي يحتاجها الانسان حيث ان مستوى

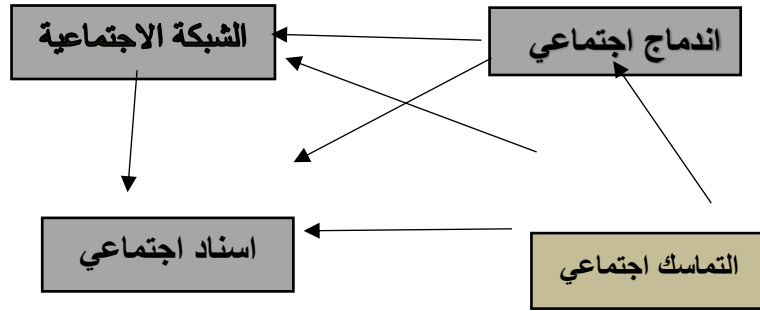
زيادة رضا الفرد وحجم علاقته بأعضاء الشبكة الاجتماعية قد تؤثر في كيفية ادراك الفرد لضغوطات الحياة كما ان المساندة الاجتماعية تؤدي دوراً هاماً في تخفيف حدة المعاناة الناتجة عن الضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية (دياب، ٢٠٠٦، ٥٤)

٢- مفهوم المساندة الاجتماعية

يعد مفهوم المساندة الاجتماعية أحد المفاهيم التي تتسم بخواصها المتعددة وعدم التجانس وأصبح من الممكن قياسها (Vaz, Ryzin, ٢٠١٠: ١٣١) ويرجع ذلك الى محاولة تصميم أدوات مختلفة لقياس هذا المفهوم اما بالنسبة لأصل مفهوم المساندة الاجتماعية فتم العثور عليه في الدراسات الوبائية التي عمل على إجرائها (Cassel) في السبعينات من خلال تأكيده على العمليات النفسية والاجتماعية التي يكون لها دور في الأمراض المرتبطة بالإجهاد وان ما يؤكد ذلك هو ما جاء في كتابات (Williams et al, ٢٠٠٤) بأنه قد تم استخدام مصطلح الاسناد الاجتماعي لأول مرة عام (١٩٧٠) إذ استخدم كمنهج علاجي وقائي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن ضعف العلاقات الاجتماعية والشخصية لاسيما أن مصادر الاجتماعي تعتبر احد الخطوط الدفاعية المهمة التي يمكن أن يلجأ اليها الفرد في الازمات والشدائد التي تفقده طاقته. و تتعدد المفاهيم الخاصة بالمساندة الاجتماعية وعلى الرغم من هذا التعدد فأنها تشير الى الاسناد المعنوي المتمثل بالتشجيع والتوجيه والمشورة وقد اتفق كلاً من كوهين Cohen وسكانر Scaaner و Syem على تعريف المساندة الاجتماعية بأنها تفاعل الفرد في علاقته الاجتماعية مع الآخرين (علي، ٢٠٠٠: ٩) كما تعبر المساندة الاجتماعية عن النظام الذي يضم مجموعة من الروابط الاجتماعية مع الآخرين وهذه الروابط تمد الفرد بالسند العاطفي عندما يشعر بحاجة اليها ولها دور في الحفاظ على وحدة الفرد وتزوده بالطاقة النفسية وذلك للحفاظ على صحته النفسية (Caplan, ١٩٨١: ٤١٣)

وهنا لابد من التمييز بين مفهوم المساندة الاجتماعية ومفهوم الشبكة الاجتماعية ومفهوم التماسك الاجتماعي ومفهوم التكامل الاجتماعي لطالما هذه المفاهيم استخدمت كثيراً بالتبادل لكنها بطبيعة الحال فهي مختلفة عن بعضها البعض ولكلّ منها عواقب إيجابية و سلبية. إذ تعرف الشبكة الاجتماعية بأنها مجموعة محددة من الأشخاص تمثل الخصائص البنائية للمساندة الاجتماعية مثل الحجم والتركيب وان مفهوم المساندة الاجتماعية اضيق من الشبكة الاجتماعية. (الربيع، ١٩٩٩: ٣٤) اما التماسك الاجتماعي فهو درجة الروابط الاجتماعية والمساواة الاجتماعية داخل المجتمع التي تدل على الثقة ومعايير المعاملة بالمثل وعدم وجود صراع اجتماعي (Berkman et al, ٢٠٠٠: ٨٤٧) الاندماج الاجتماعي هو مدى المشاركة

في المجتمع من خلال المشاركة النشطة في الأدوار الاجتماعية والأنشطة الاجتماعية والمشاركة المعرفية مع أعضاء الشبكة (Lin et al, 1999: 58) التكامل الاجتماعي يرتبط بشكل إيجابي بجودة وكمية الاسناد الاجتماعي من خلال الحفاظ على العلاقات القديمة وإقامة علاقات جديدة قد تعمل مؤشرات التكامل الاجتماعي وخصائص الشبكة الأخرى كتدابير تعبيرية للإسناد الاجتماعي العلاقة القائمة بين هذه المفاهيم متبادلة وديناميكية .



(Stansfield, 2006: 71)

شكل (٢) يوضح نموذج مفاهيمي للإسناد الاجتماعي ومصادره القائمة على الشبكة الاجتماعية

يعرف (Sarason) المساندة الاجتماعية نقلاً عن فايد (٢٠٠٠) بأنها تعبر عن مدى توافر اشخاص يستطيع الفرد الاعتماد عليهم ويثق بهم ويعتقد بأنه يحبونه ويعتقوا به عند الحاجة. (Sarason, 1978, 932) وتعرفها إسماعيل (٢٠٠٤) بأنها جميع الامدادات التي تمكن الآخرين على تقديمها للفرد لمساعدته على مواجهة الضغوط. (إسماعيل, 2004: 76) ان الاسناد الاجتماعي يأتي من اشخاص نعرفهم ومن لا نعرفهم لان من نعرفهم يتلقون اسناداً اجتماعياً منا لانهم يرتبطون بعلاقاتنا الاجتماعية وعاداتنا واعرافنا اما أولئك الذين لا نعرفهم فيقدمون لنا الاسناد الاجتماعي لغرض انساني او أخلاقي او فلسفي الخ... (Steinberg & Darling, 1994) يضيف كوهين (Cohen, 1997) انه عندما يعتقد الفرد بأن الشبكة الاجتماعية ستساعده في مواجهة الحدث الضاغط فإنه لا يرى الحدث ضاراً او ضاغطاً وان الاسناد الاجتماعي يقدم للأفراد بثلاثة طرق هي اسناد مادي يتمثل بالمساعدة المادية واسناد معلوماتي يتمثل في إعطاء النصائح والإرشاد وتزويد الفرد بالمعلومات الهامة التي تساعده في حل مشاكله واسناد عاطفي يتمثل بالتعاطف الذي يحصل عليه الفرد من اسرته او زملاء العمل او أصدقائه ويساهم هذا التعاطف في التخفيف من الحزن والقلق (Cohen, 1997: 9)، ليس بالضرورة ان يكون لحجم المساندة الاجتماعية تأثير إيجابي فقد يكون للفرد شبكة اجتماعية واسعة وكبيرة لكنها ليس بالضرورة ان تحدث تأثيراً إيجابياً لديه فهذا يرتبط بوعي واقتناع

الشخص الذي تقدم له المساندة الاجتماعية وادراكه لعلاقاته بالآخرين وهنا يمكن القول ان المساندة الاجتماعية مكونة من شقين الأول مرتبطة بعملية وعي وادراك الشخص بوجود اشخاص يمكن ان يلجأ اليهم عند الحاجة اما الشق الثاني، فمرتبط بمدى الرضا الذي يشعر به الشخص عن المساندة المتاحة له (حنفي، ٢٠١٣: ٤٥) و يهدف الاسناد الاجتماعي الى مساعدة الإنسان لأخيه الانسان في الحالات التي تحتاج الى المساعدة والاسناد سواء كانت مواقف جيدة مثل (النجاح، التفوق) او المواقف السيئة مثل (الفشل والأزمة) يحتاج الإنسان في المواقف السارة الى من يخفف عنه الألم والاحباط في مواقف العقبات والصعوبات (مرسي، ٢٠٠٠: ١٩٦)

٣- دور المساندة الاجتماعية

بما ان الانسان ذو طبيعة اجتماعية، فأن حتمية لجوئه الى اشخاص لاتزال قائمة للنظر في مختلف التغيرات التي تحدث خلال حياته، فضلاً عن المواقف والأزمات التي قد يواجهها لذلك ، ومن المهم ان نبرز أهمية الاسناد الاجتماعي كعنصر منفصل، فالروابط الاجتماعية وعلاقة الفرد مع الآخرين هما من مظاهر الحياة، التي تساعد الأفراد على التعامل مع الاحداث المجهد والتخفيف من الاثار الصحية السلبية (عبد الفتاح ، ٢٠١٩: ٣٠٢) وتعتبر المساندة الاجتماعية أحد مصادر الامن التي يلجأ اليها الانسان بعد الله سبحانه وتعالى خاصة عندما يواجه مخاطر (cutrona, ١٩٩٦: ٢٢) وتتضح أهمية المساندة الاجتماعية من خلال ما تقوم به من زيادة احترام الفرد لذاته ومساعدته في مواجهة احداث الحياة المجهد (cutrona&Russe, ٣٩٩) كذلك تساهم المساندة الاجتماعية في تخفيف تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية اذ تؤثر المساندة الاجتماعية تأثيراً مباشراً في سعادة الفرد وذلك من خلال الدور المهم الذي تؤديه في تخفيف الاثار السلبية الناتجة عن المواقف الضاغطة (دياب، ٢٠٠٦: ٧٥) ويرى (Bowlby, ١٩٨٠) ان المساندة الاجتماعية ، تعمل على زيادة قدرة الفرد في مواجهة الاحباطات وتساعدته في حل المشكلات بطريقة جيدة (Bowlby, ١٩٨٠: ٣١٨) اكد (بيك واخرون ، ١٩٨٩) من خلال دراستهم ان تأثير ضغوطات الحياة يعود الى فقدان الأسناد الاجتماعي وترتبط احداث الحياة المجهد بشكل سلبي ببعض سمات الشخصية مثل القلق والاكتئاب ويختلف الأفراد في مدى سرعة تأثرهم بضغوط الحياة حسب حالتهم النفسية (البيرقدار، ٢٠١١) ووفقاً لبloom (١٩٩٠) فإن الاسناد الاجتماعي يعمل على زيادة قدرة الفرد على مقاومة الاحباطات والتغلب عليها والقدرة على حل مشاكله بطريقة جيدة ويشير (Sarason, ١٩٨٣) الى ان الفرد الذي ينشأ في وسط اسرة مترابطة وتصبح المودة قائمة بين أعضائها يكون فرداً مسؤولاً ولديه سمات قيادية لذلك نجد الاسناد الاجتماعي يعمل على تقليل

المعانة النفسية في حياته الاجتماعية (Sarason, 1983: 127) ولقد اكد (Weiss, 1978) ان مفهوم الأسناد الاجتماعي هو متغير يعمل على تلطيف العلاقة بين المصاعب النفسية والاصابة بالمرض على أساس ان الأسناد الاجتماعي مرتبط سلبياً بالمرض فكلما تلقى الشخص الاسناد العاطفي والتقدير من جانب اسرته وأصدقائه تقل نسبة الإصابة بالمرض (Trady, 1985: 187) كما يذكر ليبرمان (Lieberman, 1986) عن دور الأسناد الاجتماعي في التأثير من تصور الفرد لهذه الضغوط وكيفية التعامل معها، هناك مجموعة من المواقف الحياتية تلعب دوراً مهماً في المواقف الوقائية مثل الاكتئاب في حالة وقوع احداث مؤلمة والتخفيف من حدة الحزن والاعراض الناجمة عن الفشل في العمل وتخفيف الاضطرابات العاطفية (Lieberman, 1987: 37) أن الاسناد الاجتماعي له أهمية وتأثير كبير في حياة طلبة الجامعات إذ يقوم بالعديد من الوظائف فهو بمثابة حماية لذات الطالب الجامعي وله دور وقائي للطلاب الجامعي يحميه من التغيير في حياته وتدهور حالته مثل العزلة والأحباط (السلطان، 2008، 87) كما أن للإسناد الاجتماعي تأثيراً فعالاً على حياة الفرد ويعمل على مواجهة ضغوط الحياة فالطالب الجامعي له ضغوط كبيرة في حياته بسبب الظروف المعيشية القاسية والمريرة التي يمر بها إنه بحاجة ماسة للإسناد الاجتماعي عندما يكون تحت هذه الضغوط (السميري، 2008، 80) ويؤثر الاسناد الاجتماعي الذي يخفف أو يمنع الآثار السلبية التي يمكن ان تحدثها هذه الضغوط على شخصية الطالب الجامعي ويعد الاسناد الاجتماعي مصدراً للتوافق الاكاديمي والتكيف مع الظروف التي يعيشون فيها ويتجلى ذلك من خلال الحب والاحترام الذي يقدم للطلاب الجامعي واحساسه بالأهمية في المجتمع (الربيعية، 1999، 85) أظهر العديد من الباحثين ان هناك علاقة وثيقة بين العيش في مجموعة سائدة او الدراسة في جامعة تعمل على تقديم الاسناد النفسي والاجتماعي للطلاب حيث تخفف المجموعات السائدة من التوتر النفسي والاجتماعي (Kenedy, 1999: 1866) يشير (Schumaker, 2011: 789) الى بعض وظائف الاسناد النفسي والاجتماعي التي لها تأثير فعال على حياة الفرد او الطالب الجامعي بما في ذلك التخفيف من الآثار الضارة لأحداث الحياة المجهدة او الوقاية منها فإن هذه الوظائف تقلل من الآثار النفسية الضارة لأحداث الحياة المجهدة من خلال التنمية الحقيقية وذلك لان الاسناد الاجتماعي يشمل الموارد الاجتماعية التي يرى الافراد انها متاحة او التي يتم تقديمها لهم بالفعل والتي يمكن ان تساعد في الحماية من المشاكل النفسية وفقاً (Rose&Teoh, 2001) يعد المستوى المنخفض للإسناد الاجتماعي أحد العوامل المسببة للمشكلات النفسية ويرتبط بمستوى أعلى مع الاكتئاب والقلق ومشاكل الانتباه ومشاكل التفكير والمشاكل الاجتماعية والشكاوي الجسدية وانخفاض احترام الذات إذ. يتم اسناد هذه المفاهيم من خلال

دراسة(٢٠٠٧، Cribbie ، Shupak، Reid،Friedlander) على (١٢٨) طالباً جامعياً في السنة الأولى وجد ان الطلبة الذين ادركوا زيادة مواردهم الاجتماعية لديهم مستوى اقل من المشاكل النفسية (Wentzel,١٩٩٨:٦٧٦) قد يؤدي تلقي الاسناد العاطفي والرفقة الى تشجيع التكيف الفعال بين الطلبة في مواجهة الاحداث التي لا يمكن السيطرة عليها والتعامل معها وتعد البيئة الاجتماعية مجالاً هاماً في توفير المؤازرة والمساندة للأفراد كونها تشمل عدة مصادر يمكن للفرد ان يلجأ اليها وقت الحاجة مثل الاسرة والاقارب والجيران والزملاء فإن إحساس الشخص بأن شخصاً ما يحبه ويساعده على مقاومة الضغوط التي قد يواجهها ويمكنه من استعادة صورته التي ربما تكون قد اهتزت بسبب أحداث الحياة ويسمح للفرد بالاستمتاع والاسترخاء ويؤكد ان الآخرين يهتمون به وبمشاكله وانه ليس منعزلاً ولديه اشخاص يساندونه ويقفون بجانبه لذلك فإن الاسناد الاجتماعي هو احد أهم العوامل التي تساعده على مواجهة الضغط (نعيمية، ٢٠١١: ٣٥) من خلال السابق ، تكمن أهمية الاسناد الاجتماعي في التخفيف من تأثير الاجهاد النفسي ويعزز من احترام الفرد لذاته وله دور تأهلي في الحفاظ على وجود الفرد في حالة من الرضا الذاتي ويسهم في التوافق ويساعده على النمو الإيجابي والشخصي على حل المشكلات المرتبطة به وزيادة الاتصال بمصادر شبكة الاسناد الاجتماعي . (علي، ٢٠٠٠: ١١٢)

٤- وظائف المساندة الاجتماعية:

تتمثل وظائف المساندة الاجتماعية بما يلي.

١- حماية الذات: يرى برهام(Breham) ان الاسناد الاجتماعي يعمل على حماية الفرد لذاته ويزيد من احساسه بفاعليته كما يعمل على تقليل إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية وخاصة عندما يدرك الشخص انه محاط بشبكة اجتماعية تساعده في مواجهة الازمات (Breham,١٩٨٤,٦٧) ويشير (ارجيل، ١٩٩٣) الى ان الاسناد الاجتماعي يزيد من ثقة الفرد بنفسه والشعور بالسيطرة على المواقف وتجعله يدرك الاحداث الخارجية بطريقة على انها اقل مثققة كما يشير (بترس ٢٠٠٥) الى الدور الإيجابي الذي يلعبه الاسناد الاجتماعي في تخفيف

حدة الضغوطات التي يتعرض لها الفرد وان ضعف مستوى الاسناد الاجتماعي له تأثير سلبي على تكيف الفرد مع بيئته كما للإسناد الاجتماعي أهمية كبيرة للأنثاء أكثر من الذكور ويعد الاسناد الاجتماعي مهماً في منع الوقوع بالعزلة الاجتماعية. (بترس، ٢٠٠٥: ٤٨).

٢- **الوقاية من الامراض والاضطرابات:** - أشار كل من الشناوي وعبد الرحمن (١٩٩٤) الى ان هناك دورين اساسين للإسناد الاجتماعي في حياة الفرد هما الدور الإنمائي والدور الوقائي. في الدور الإنمائي يكون لدى الافراد علاقات اجتماعية مع الاخرين فهم يتبادلون فيما بينهم الحاجات المادية والمعنوية للفرد ويجعلهم افضل من الذين يفقدون لتلك العلاقات اما في الدور الوقائي فأن للإسناد الاجتماعي دوراً كبيراً في التخفيف من الاثار السلبية للأحداث الضاغطة كما ان الافراد يتفاوتون في استجاباتهم للأحداث المؤلمة تبعاً لعلاقتهم الاجتماعية حيث كلما زاد مقدار الاسناد الاجتماعي كلما نقص التعرض للاضطرابات النفسية كما ونوعاً (الشناوي ،عبدالرحمن ،١٩٩٤: ٤) كذلك أظهرت الدراسات ان مشاركة الافراد في الأنشطة الاجتماعية تعمل على خفض الضغوط النفسية لهم وتجعلهم اكثر توافقاً مع البيئة وتساعدهم في حل المشكلات النفسية. (بترس، ٢٠٠٥: ٥٠)

٣- **مواجهة ضغوطات الحياة:** - يرى (Coyne&Downye , ١٩٩١) ان الاسناد الاجتماعي من الأشخاص القريبين له أهمية مباشرة في مواجهة الاحداث المسببة للتوتر وان الاسناد الاجتماعي هو القدرة على تخفيف او القضاء على المشاكل الصحية من هذه الاحداث ويرى (عبد الرحمن ، ٢٠٠٠) ان الاسناد الاجتماعي له تأثير مخفف للأشخاص الذين يعانون من الاجهاد والتوتر والقلق والاكتئاب اذ كلما انخفض مقدار الاسناد الاجتماعي فإنه يزداد التعرض نفسي فعند وقوف الفرد وحده امام ضغوطات الحياة مع عدم وجود من يسانده من العائلة والأصدقاء يزيد من شدة هذا التوتر وسيشعر بالوحدة ويؤدي الى استمرار اكتتابه ويأسه (عبد الرحمن ، ٢٠٠٠: ٥٤).

- مصادر المساندة الاجتماعية

من خلال مراجعة البحوث والدراسات المتعلقة بموضوع المساندة الاجتماعية هناك العديد من المصادر المتنوعة للمساندة الاجتماعية والتي لها دوراً في حياة الطالب الجامعي قد اعتمدت الباحثة في بحثها على ثلاثة مصادر للمساندة الاجتماعية بالنسبة للطالب الجامعي وهي كالتالي.

١- **الاسرة:** تعد الاسرة نظاماً اجتماعياً تقوم بسد حاجات إنسانية معينة ولها وظائف معينة سواء تجاه نفسها او اتجاه أبنائها وهذه الوظائف لا تكون منفصلة وانما تتشابه مع بعضها

البعض وتعمل على مساندة الوظائف الأخرى ومن هذه الوظائف وظائف اجتماعية ووظائف بيولوجية وأخلاقية ودينية ووظائف أخرى ويعرف (رمضان، ٢٠٠٢: ٣٧) الأسرة على أنها وحدة بيولوجية اجتماعية تتكون من الزوج والزوجة والابناء. كما ان للأسرة دوراً مهماً وفعالاً تجاه أبنائها وخصوصاً في المرحلة الجامعية فمن خلالها يتم توفير الظروف المناسبة التي يرغب الطالب العيش فيها وتمكنه من الوصول الى الهدف الذي يسعى لتحقيقه (عبد الله، ١٩٩٥: ٧٦)

٢-**الجامعة:** لها أهمية كبيرة في حياة الطالب الجامعي فهي تحتل المكانة الأولى في حياته وتعد مصدراً رئيسياً من مصادر المساندة الاجتماعية في التخفيف من هموم الطالب وآلامه فالجامعة من خلال متابعة شؤون الطلبة تستطيع ان توفر الأجواء المناسبة للطالب الجامعي كما تعمل على توفير المساعدة المادية او العينية للطالب الجامعي ومن خلال قسم شؤون الطلبة يمكن للجامعة توفير والظروف المناسبة للطالب الجامعي وقد اعتبرت الجامعة المكان الأول لرعاية الطالب من اجل وضعه نحو توافق أكاديمي (الرشيدي، ٢٠١٨: ٨٥)

٣-**مؤسسات المجتمع:** كما أن للأسرة والجامعة دوراً في حياة الطالب الجامعي كذلك لمؤسسات المجتمع دور لا يقل أهمية عنهما وان مؤسسات المجتمع هي الاقدر على توفير المساندة الاجتماعية كونها تمتلك الكثير من الإمكانيات وتتمثل هذه المساندة بتوفير المستلزمات التي يحتاجها الطالب الجامعي وتذليل الصعوبات التي تقف عائقاً في تحقيق الهدف المرجو وتساعده في تحقيق التوافق الأكاديمي من خلال أخصائيين يقومون بمتابعة أوضاع الطلبة الجامعيين. (عبد اللطيف، ٢٠٠٧: ١١٠)

٤-**الأصدقاء:** يعرف روبن وآخرون (Rubin, et al, ١٩٩٤، ٤٣١) جماعة الأصدقاء بأنهم مجموعة من الأفراد متشابهون في بعض الجوانب كالعمر والمستوى التعليمي والوضع الاقتصادي والمهارات . إذ اتفق كل من (Kojim & Miyakawa, ١٩٩٣) على ان دور الأصدقاء في المساندة يتلزم مع دور الأسرة وهذا يعني ان المساندة تعتمد على طبيعة الجماعة التي ينتمي اليها الفرد. وهنا لا بد من الإشارة الى ان الأصدقاء يمثلون الملاذ الآمن الذي تلجأ اليه في أوقات الشدة والضيق وان الفرد لا يمكنه العيش بدون الأصدقاء مهما توفرت له الخبرات، كما ان الصداقة ضرورية للشباب لأنها تمدد بالنصائح التي تحميه من الخطر وتتمثل بالصحة الصالحة.

ويمكن ايجاز القول بأن المساندة الاجتماعية بمهامها المتعددة والمختلفة كالأسرة والجامعة ومؤسسات المجتمع لها أهمية كبيرة للطلبة وان لكل مصدر من هذه المصادر اثراً فعالاً في

تغير حياة الطالب الجامعي بشكل إيجابي يمكن لمؤسسات المجتمع الحكومية والأهلية ان تقدم المساعدة من خلال تقبل الآخر والتفاعل بين الافراد لجعلهم قادرين على الاندماج الاجتماعي. حيث يشير (Rococo، 1980) أن هناك اتفاق بين علماء النفس حول وجود مصدرين اساسين للمساعدة الاجتماعية للطاب الجامعي يتمثل بما يلي: المصدر الأول تتمثل المساعدة الاجتماعية من قبل الاسرة وتشمل شبكة العلاقات الاجتماعية التي يتعامل معها الفرد. المصدر الثاني: - يتمثل بالمساعدة الاجتماعية من قبل الجامعة ويشمل شؤون الطلبة. (Rococo et al، 3077: 1980)

- الشروط التي يجب توافرها عند تقديم المساعدة الاجتماعية-

يذكر (عبد السلام، 2005) هناك بعض الشروط التي يجب توافرها التي اتفق عليها علما النفس الاجتماعي لنجاح عملية المساعدة الاجتماعية التبادلية بين المانح والمتلقي وحتى تؤدي الى النتائج الإيجابية الملموسة ومن هذه الشروط.

1. كمية المساعدة: -يرى البعض ان زيادة التعاطف والمساعدة اللذان يعطيان للشخص الذي يعاني من مشكلة تؤدي الى مشاكل عديدة أخرى كذلك نقص المساعدة الاجتماعية يؤثر تأثيراً سلبياً في الفرد فلا بد من وجود توازن في كمية المساعدة.

2. وقت تقديم المساعدة: -

بالنسبة للفرد: -يجب ان يشعر الفرد المتلقي بأن ما حوله في شبكة العلاقات الاجتماعية يعملون على تقديم المساعدة في صورها المختلفة الكمية والكيفية وقت الحاجة.

بالنسبة لشبكة العلاقات الاجتماعية: -على الشخص الذي يقدم المساعدة ان تكون لديه مهارة متعددة في معرفة وقت وكمية المساعدة حتى تؤدي الى نتائجها المطلوبة إضافة الى معرفة نوع المساعدة.

3. كثافة المساعدة: -حينما يشعر الفرد المتلقي كما وافرأ في شبكة العلاقات الاجتماعية من حوله هذا الشعور يعطيه الثبات والاستقرار عند الازمات.

4. مصدر المساعدة: -يختلف مصدر المساعدة باختلاف طبيعة الموقف وطبيعة العلاقة بين الفرد ومصدر المساعدة حيث لا بد ان تتسم تلك المساعدة بالمرونة والنصح فقد يلجأ الفرد الى صديق أكثر مما يلجأ الى الأخ احياناً. (عبد السلام، 2005: 47)

-النماذج الرئيسية المفسرة للمساعدة الاجتماعية:

قدم كوهين وويلز (Cohen&Willis, ١٩٨٥) من خلال نتائج الدراسات في المساندة الاجتماعية نموذجين رئيسين لهما تأثير في الصحة النفسية إذ يعد نموذجا (الأثر الرئيسي) والنموذج (المخفف من الضغط) النموذجين الأكثر تأثيراً لعمل الاسناد الاجتماعي.

نموذج الأثر الرئيسية

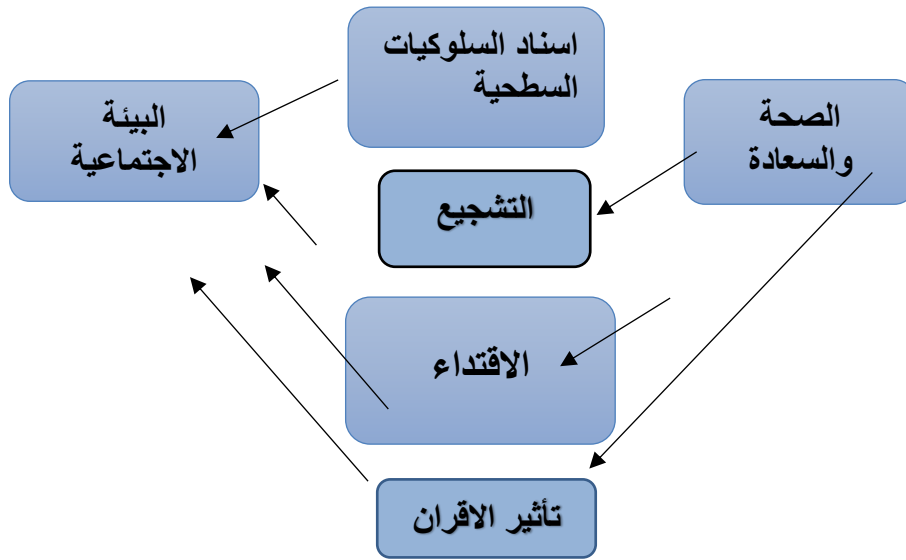
يشير نموذج الأثر الرئيسي الى أن الاسناد الاجتماعي له تأثير إيجابي على الصحة ويعمل في جميع الأوقات بغض النظر عن تعرض الفرد للإجهاد او لم يتعرض (House et al, ١٩٨٨) يرى هذا النموذج ان المساندة الاجتماعية لها تأثير مهم على حياة الفرد وسعادته سواء كان الفرد تحت الضغط ام لا. اشتق هذا النموذج من التحليلات الإحصائية التي اشارت الى وجود اثر رئيسي للمساندة الاجتماعية على صحة الفرد النفسية والجسدية لان الشبكات الاجتماعية يمكنها تزويد الافراد بخبرات إيجابية كما ان هذا النوع من المساندة يجنب الفرد الخبرات السلبية التي تؤدي الى حدوث الاضطرابات النفسية. (Demaray, ٢٠٠٥: ٦٩١) ويعرف هذا النموذج بنموذج الحماية او التخفيف لأنه يعمل على حماية الأفراد من التأثير السلبي للضغوط كما يعمل على توفير حالة من الاستقرار في مواقف الحياة والاعتراف بأهمية الذات ويرتبط هذا النوع من الاسناد الاجتماعي بالصحة البدنية وذلك من خلال التأثير في أنماط السلوك المتصل بالصحة مثل التدخين والوحدة النفسية وانخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي مع المحيطين والاعتراف. (الشناوي، عبد الرحمن، ١٩٩٤: ٣٦) وفي هذا الصدد اشارت العديد من الدراسات الى وجود ارتباط موجب بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية منها دراسة (عبد العال، ٢٠٠٢) التي اشارت الى وجود علاقة ارتباط موجبة بين فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات كذلك بينت الدراسة وجود فروق بين الذكور والاناث في تقدير الذات والمساندة الاجتماعية وفعالية الذات. (عبد العال، ٢٠٠٢: ٨٧) ووفقاً لهذا النموذج ينتج الاسناد الاجتماعي استجابة عاطفية وجسدية إيجابية على جهاز المناعة والغدد الصم العصبية يؤدي وجود تفاعلات اجتماعية منظمة الى ردع السلوكيات غير الصحية مثل الإدمان مع تعزيز السلوكيات الصحية مثل زيارة الطبيب التي تهدف الى الحفاظ على رفاهية الفرد.

(Braham, ١٩٨: ١٠٧) يمكن ان يكون هذا النوع من الاسناد الاجتماعي مرتبطاً بالرفاهية العامة لأنه يؤثر تأثيراً ايجابياً واحساساً بإمكانية التنبؤ والاستقرار في حياة الفرد وأدراك تقدير الذات فقد يساعد الاندماج في شبكة اجتماعية على تجنب التجارب السلبية على سبيل المثال المشكلات الاقتصادية او القانونية التي من شأنها ان تزيد من احتمال حدوث اضطراب نفسي. (عبد الله، ١٩٩٥: ٤٣٧) على الرغم من العلاقة الراسخة بين العلاقات الاجتماعية وصحة

الشخص يبدو أن هذه العلاقة معقدة حيث قد تكون هذه المساندة الاجتماعية في وقت ما مصدراً للألفة والتوجيه والمساعدة وفي أوقات أخرى مصدراً للصراع والخسارة (Cohen et al, ٢٠٠٠: ٧٦٨)، ينظر الى الروابط الأسرية والحياة الاجتماعية والتغيرات في الصحة البدنية على أنها مصدر للتوتر. (Coyne et al, ١٩٨٨) التعامل الفعال مع أحداث الحياة هو عملية يفكر فيها الفرد ويقيم ما يجب عليه فعله بالفعل وما هي الإجراءات والسلوكيات المحددة التي يجب أن يقوم بها تجاه ما يواجهه. يقوم الفرد بعد ذلك بأجراء التغيرات المطلوبة في السلوكيات والأفكار ليتمكن من التغلب على الموقف المجهد. (Lazarus and Folkman, ١٩٨٤) يجب على الفرد أن يطور استراتيجيات لتقليل الألم الجسدي والنفسي الذي قد ينجم عن مواجهة أحداث الحياة اليومية. يحدد مدى استخدام الشخص للموارد المتاحة في البيئة بشكل فعال احتمالية التكيف الناجح ويقلل من العواقب بغض النظر عن نوع المشكلة (Turner, ١٩٩٤: ١٩٣) تم العثور على الاسناد الاجتماعي لتخفيف التوتر وتغيير مخاطر الأمراض الجسدية من خلال التأثير في سلوك الفرد في مجموعة متنوعة من أنشطة الحياة اليومية والتقاليد والممارسات الصحية ارتبط أدراكه بأعراض جسدية أقل في عدد الدراسات. (الهنداوي، ٢٠١١: ٤٣) أن الاسناد الاجتماعي الملحوظ يخفف العلاقة بين التوتر الضيق. وأولئك الذين لديهم أدراك أعلى للإسناد الاجتماعي لديهم تصنيف أقل للضيق. علاوة على ذلك تم اعتبار الاسناد الاجتماعي على أنه وقائي بين الشباب يتوسط التوتر والغضب بين المراهقين والشباب ويؤثر في تصور الشخص لتقدير الذات ويعزز العلاقة الحميمة والاعتمادية. (Cohen, ٢٠٠٧: ٩٣٣) يلعب الاسناد الاجتماعي دوراً مهماً في المواقف التفاعلية تجاه مضاعفات المرض ومنع الاكتئاب في الأحداث المؤلمة والأعراض البدنية والوقاية من الاضطرابات العاطفية والتخفيف من آثار الاجهاد والعمل الشاق (الشناوي، عبد الرحمن، ١٩٩٣) شدة الضغوط النفسية تؤدي الى انخفاض الاسناد الاجتماعي فقد يبتعد الأفراد الذين يعانون من ضغوط نفسية بشكل عام والأحداث الصادمة القوية بشكل خاص عن علاقة الاسناد الاجتماعي

والتغيرات النفسية مثل الثقة بالنفس واحترام الذات فإن العلاقة الأمانة التي يسودها الحب هي مصدر للوقاية من آثار التعرض للضغوط النفسية فضلاً عن زيادة احترام الفرد لذاته ويمكن اعتبارهما عاملين وقائيين يساعدان الفرد على التعامل مع الاجهاد النفسي والتخفيف من آثار التعرض لها. (Cohen et al, ١٩٩٠) إن ما يدركه الفرد بعدم اسناد اجتماعي ، يجعله يشعر بعدم القيمة وانه غير قادر على التأقلم (Rutter, ١٩٩٠: ١٨٩) في غياب الروابط الاجتماعية المناسبة وتفكيك شبكة العلاقات الاجتماعية ، يفقد الفرد تدريجياً قدرته على مواجهة الضغوط

النفسية التي قد يتعرض لها في حياته مما يدل على ضرورة إعطاء اهتمام علمي لإمكانية جعل المساندة الاجتماعية بقدرتها في التأثير في الصحة النفسية (Breim,Kassin:١٩٩٠) يفترض (Wills,١٩٨٣) في نموذج التأثير الرئيسي. أن زيادة الاسناد الاجتماعي سيؤدي الى الرفاهية بغض النظر عن مستوى الاسناد الحالي ومن منظور نفسي يمكن أن يكون هذا النوع من اسناد الشبكات الاجتماعي مرتبطاً بنتائج الصحة البدنية من خلال التأثيرات المحفزة عاطفياً على وظائف الجهاز المناعي أو العصبي او من خلال التأثير في الأنماط السلوكية المتعلقة بالصحة مثل تدخين السجائر وتعاطي الكحول أو طلب المساعدة الطبية (Krantz&Grunberg) (١٩٨٥)، إن محور علم النفس الصحي (Health Psychology) هو التأكيد على أن الاسناد الاجتماعي له أهمية أساسية في مواجهة الأحداث الحياتية الهامة الإسناد الاجتماعي يمكن أن يقلل أو يستبعد العواقب الصحية لمثل هذه الاحداث (فايد، ٢٠٠٣:٣٤٢)

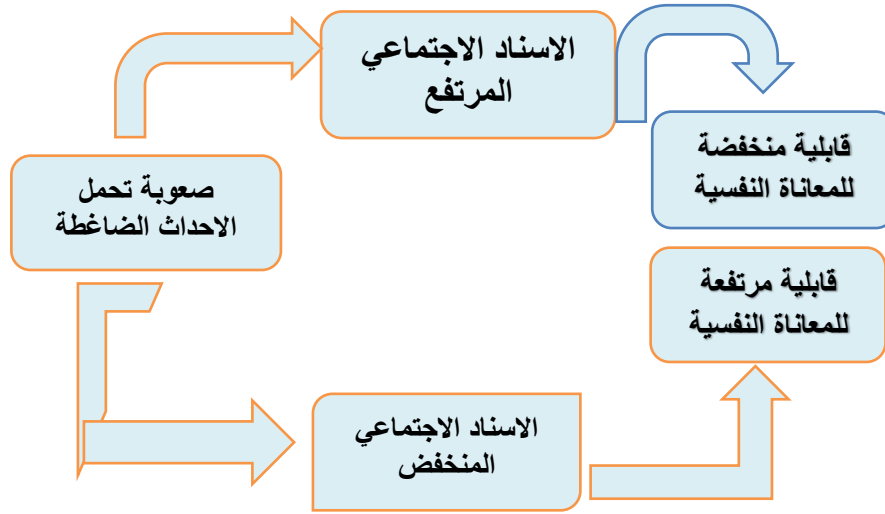


شكل (٣) يوضح أنموذج الأثر الرئيسي (Kaplan et al ,١٩٩٣،٤٤)

نلاحظ من خلال هذا الشكل ان البيئة الاجتماعية يمكن ان توفر مجموعة من العوامل الإيجابية التي تساعد في تحقيق الصحة والسعادة ويمكن القول ان الصحة النفسية تعتمد على ما متوفر في الوسط الاجتماعي وهذا يشير الى التكامل بين الجانب النفسي والجسمي للفرد والجانب الاجتماعي فان الوصول الى الصحة النفسية والبدنية يتطلب توفير عوامل صحية مثل الاقتداء واسناد السلوكيات السطحية والتشجيع وتأثير الاقران كل هذه العوامل تعتبر وسائط بين البيئة الاجتماعية والصحة والسعادة

نموذج الأثر الواقي (المخفف) من الضغط

يُعرف الاسناد الاجتماعي على أنه المعلومات التي تقود الأفراد الى الاعتقاد بأن الفرد يحظى بالعناية والصحة والاحترام وعضو في الشبكة الاجتماعية (Cobb, 1987:7) يشير الاسناد الاجتماعي ايضاً الى الشعور العام بأن الآخرين يتلقون الاسناد أو الرعاية بشكل كافٍ (Rook, 1987:78) ووفقاً لكوهين وويلز (1985) يمكن اعتبار الاسناد الاجتماعي عاملاً مهماً في التعامل مع الضغوط من خلال توفير علاقات شخصية يمكن الاعتماد عليها تؤدي الى الاندماج الاجتماعي والطمأنينة والتوجيه والمساعدة المادية أدعى (Edens et al 1992:371), أن الموارد الداخلية مثل احترام الذات والموارد الخارجية مثل الاسناد الاجتماعي يمكن أن تساعد الأفراد على التعامل مع الحياة المجهدة أدعى (Coyne, 1986:454) أن الرفقة والصدافة يمكن اعتبارهما العنصر الأساسي للإسناد الاجتماعي وبالتالي فإن القيام بأشياء ممتعة مع الرفقاء أو الأصدقاء يمكن أن يرفع من مستوى الرفاهية النفسية (Thoits, 2010:46) بالإضافة الى ذلك يرى أولئك الذين لديهم اسناد اجتماعي أكثر قابلية للتحكم في المواقف العصبية او لديهم استجابة فسيولوجية اقل للضغط بسبب الموارد الإضافية التي يمكنهم الاستفادة منها لتقليل التوتر. (Cohen, 1988, 269) يعمل الاسناد الاجتماعي من خلال ما يكونه من علاقات اجتماعية دافئة ووثيقة كحواجز أو مصدات ضد الآثار السلبية الناتجة عن التعرض للضغوط النفسية والاجتماعية للفرد أن يزيد من أحساسه بالهوية واحترام الذات ويرفع معنوياته ومستوى صلابته النفسية ويؤمن بفاعليته ويعزز ثقته بنفسه كل هذه العوامل لا تساعد على الوقاية من الاجهاد فحسب بل يمكن أن تساهم في الشفاء من الآثار الضارة على الصحة (عاقل 2015: 133) أتضح أن الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية يتبادلونها مع الآخرين ويشعرون بالثقة في هذه العلاقات أفضل نفسياً من أولئك الذين يفتقرون الى هذه العلاقات كما يعمل الاسناد الاجتماعي على الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة تلبية حاجات الانتماء والاسناد الاجتماعي ينمي مشاعر المشاركة النشطة ، ويعمل ايضاً على الحفاظ على الهوية الذاتية وتعزيزها من خلال تطوير مصادر التغذية المرتدة المرتبطة بالمظاهر الذاتية للتوصل الى توافق في الآراء (ملكوش ، 199 : 986)



شكل (٤) أنموذج الأثر الوافي (المخفف) من الضغط (Kaplan et al , ١٩٩٣، ٤٤)

فالعلاقات الاجتماعية ضرورة اجتماعية لا يمكن استبدالها حيث لا يمكن للفرد ان يكتسب صفات اجتماعية مختلفة وتشبع أصول المعرفة وقيم التراث الثقافي دون التعامل مع افراد المجتمع الاخرين الذين ينتمي اليهم ، فكلما اقتضت الاحتياجات والظروف الشخصية للفرد إقامة علاقات مع اشخاص اخرين تمكنه من خلاهم تلبية احتياجاته كلما سعى هذا الفرد لإقامة هذه العلاقات وكلما كانت احتياجات الفرد متوافقة وكان هناك فرصة لتبادل الاشباع كلما ساعد ذلك على تعزيز العلاقة بينهم .(يحياوي .٢٠٠٣ : ٥٠)

مبررات تبني نموذج كوهين وويلز (١٩٨٥)

١. العديد من الدراسات العربية والأجنبية اشارت الى هذين الأنموذجين واعتماده في بحثهما.

٢. يتميز أنموذج كوهين وويلز في دراسته للمساندة الاجتماعية بالشمولية والوضوح.

٣. يعدان من النماذج الأكثر تفسيراً للمساندة الاجتماعية.

• بين هذين الأنموذجين دور المساندة الاجتماعية في الصحة النفسية.

• دراسات السابقة

أولاً/ دراسات السابقة لنضوب الانا

دراسات العربية

١. دراسة (رضوان, ٢٠١٧)

بعنوان: نضوب الانا وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة (دراسة سيكو مترية، إكلينيكية)

هدف الدراسة: معرفة طبيعة العلاقة بين نضوب الانا والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة عينة الدراسة: تكونت الدراسة من عينتين فرعيتين هما عينة سيكو مترية وتكونت من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة سوهاج وعينة إكلينيكية تكونت من (٤) طلاب من الحالات الطرفية ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢٤-١٩) سنة

أدوات الدراسة: استخدمت مقياس، بيك، للاكتئاب ومقياس نضوب الانا (أعداد الباحثة) واستمارة دراسة الحالة (أعداد الباحثة) واختبار تفهم الموضوع T.A.T. أعداد هنري موراي (١٩٣٠) وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: -

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة من النوعين على مقياس نضوب الانا ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب.

-وجود فروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة من النوعين على كل من مقياس نضوب الانا ومقياس الاكتئاب وكانت هذه الفروق لصالح الذكور.

- تنبئ حالة نضوب الانا بالاكتئاب النفسي ووجود خصائص إكلينيكية محددة لحالات نضوب الانا ترتبط بالاكتئاب. (رضوان، ٢٠١٧: ١)

٣-دراسة (الشاذلي، ٢٠١٩)

بعنوان: نضوب الانا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية

هدف الدراسة: التعرف على درجة كل من نضوب الانا وقلق المستقبل

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة (٩٠) من الطلاب الموهوبين بالصف الأول الثانوي بمحافظة سوهاج. أدوات الدراسة: طبق عليهم مقياس نضوب الانا (أعداد الباحثين) ومقياس قلق

المستقبل (أعداد الباحثين). نتائج الدراسة-وجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالة احصائياً بين نضوب الانا وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة. كما توصلت الدراسة الى ان درجة نضوب الانا لديهم (متوسطة) وكذلك درجة قلق المستقبل (متوسطة) وكذلك وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث في نضوب الانا لصالح الذكور وعدم وجود فروق دالة احصائياً في قلق المستقبل تعزى للجنسين. (الشاذلي، ٢٠١٩، ٣)

دراسات الأجنبية

١- دراسة ٢٠١٢، Sobocko

The Relationship between Ego depletion and Sensory Processing Sensitivity

نضوب الانا وعلاقته بحساسية المشاعر.

هدف الدراسة: التعرف على نضوب الانا وحساسية المشاعر

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (١١٨) من طلاب الجامعة

نتائج الدراسة: -أظهرت نتائج الدراسة بأن الافراد الذين لديهم حساسية مفرطة بالمشاعر كانوا أكثر استهلاكاً للطاقة المحدودة وبالتالي يكونون أكثر عرضة للإصابة بنضوب الانا.

٢- دراسة ٢٠١٤، Thompson et al

بعنوان: Ego Depletion Impairs Implicit learning-plos

نضوب الانا يضعف التعلم الضمني.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير نضوب الانا على التعلم الضمني "غير المباشر"

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة (١٥٤) من طلاب جامعة كارلتون في كندا.

نتائج الدراسة: -توصلت الدراسة الى ان قدرة الطلبة على التعلم الضمني تقل نتيجة لنضوب طاقتهم الداخلية وبالتالي تؤدي الى ضعف قدرتهم على الحصول على معلومات جديدة وغير مباشرة. (٢٠١٤، Thompson et al)

٣- دراسة (٢٠٢١، Dwisuci)

بعنوان: Ego Depletion on Students During online Learning During the Covid-١٩ Pandemic

نضوب الانا على الطلاب اثناء التعلم عبر الانترنت اثناء جائحة كوفيد -١٩

هدف الدراسة: التعرف على نضوب الانا اثناء التعلم عبر الانترنت اثناء جائحة كوفيد -١٩

عينة الدراسة: طبقت على مجموعة (٩٢) طالب وطالبة

أدوات الدراسة : تم الحصول على البيانات عبر نموذج (Google)

نتائج الدراسة : ان نضوب الانا لدى الطلبة سيطر على الفئة المتوسطة تليها الفئتان العليا

والمنخفضة.ثانياً:/ دراسات السابقة للمساندة الاجتماعية

دراسات العربية

١-دراسة الشناوي، عبد الرحمن ١٩٩٤

بعنوان : -علاقة المساندة الاجتماعية بأبعاد الشخصية وتقدير الذات والتوافق لدى

الطلبة الذكور في السعودية.

هدف الدراسة: -التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات والتوافق لدى

الطبة.

عينة الدراسة: -تكونت عينة الدراسة من (١١٥) طالب من طلبة الجامعة في الرياض

نتائج الدراسة: _ وجود علاقة إيجابية بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات

أدوات الدراسة: مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس تقدير الذات

٢-دراسة مخيمر (١٩٩٧) مصر

بعنوان : -المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية كمتغيرات وسيطيه في

العلاقة بين ضغوط الحياة وعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي.

هدف الدراسة: الكشف عن دور كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية في الوقاية من

إثر الضغوط النفسية.

عينة الدراسة: -تألفت عينة الدراسة من (٧١) طالب وطالبة من الدراساتين الثالثة والرابعة من

كليات التربية والعلوم والآداب بجامعة الزقازيق بمصر.

أدوات الدراسة: -استخدم الباحث مقياس الامداد بالعلاقات الاجتماعية (اعداد تريز واخرون

،١٩٨٣) ترجمة وتقنين (الشناوي، عبد الرحمن:١٩٩٤)

- مقياس الصلابة النفسية (اعداد الباحث)

نتائج الدراسة: ١- وجود فروق بين الذكور والاناث فقد كانت الاناث أكثر سعياً للحصول على المساندة والاسناد من الاخرين في مواقف الشدة.

٢- وجود ارتباط موجب دال بين إدراك احداث الحياة الضاغطة وبين المرض الجسمي والاكنتاب

٣- افتقار الفرد للمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية يزيد من تعرضه للضغوط ومن الأرجح يصبح مكتئباً (مخيمر، ١٩٩٧)

٣-دراسة نصار، ٢٠١٥

بغنوان: -مصادر الاسناد الاجتماعي لدى طلبة كليات الشمال التابعة للجامعة التطبيقية - دراسة اجتماعية ميدانية.

هدف الدراسة: -التعرف على مصادر الاسناد الاجتماعي لدى طلبة كليات الشمال والتعرف على مصادر الاسناد الاجتماعي وعلاقتها بمتغيرات النوع والكلية ومستوى الدراسة والدرجة العلمية.

عينة الدراسة: -تألفت عينة الدراسة من (١٣٥٧) طالباً وطالبة تم اختيارها بالطريقة العشوائية المناسبة.

أدوات الدراسة: -مقياس الاسناد الاجتماعي يتكون من (٣٠) فقرة.

نتائج الدراسة: -أظهرت النتائج أن من أهم مصادر الاسناد الاجتماعي هي الأسرة تليها الأقارب والمدرس والمرشد الأكاديمي.

كذلك أظهرت أن جوانب الاسناد الاجتماعي منها اسناد المعلومات والاسناد العاطفي والاسناد المادي في المرتبة الأخيرة.

٤-دراسة القاضي ٢٠٢٠

بغنوان: -المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدمان الانترنت لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز.

هدفت الدراسة الى التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة. تألفت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية استخدمت الدراسة مقياس المساندة الاجتماعية من اعداد الديداموني(٢٠٠٩) ومقياس الإدمان على الانترنت من اعداد الباحث. وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية ١ - مستوى الإدمان على الانترنت اعلى من المتوسط الفرضي لدى الطلبة من كلية التربية ٢- مستوى المساندة الاجتماعية اقل من

المتوسط الفرضي، لدى طلبة جامعة تعز كلية التربية ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين الطلبة المدمنين على الانترنت وغير المدمنين لصالح المدمنين ٤- وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين مستوى الإدمان على الانترنت والمساندة الاجتماعية بمجالاتها المتمثلة، بالمساندة العاطفية والمساندة المعرفية والمساندة المعلوماتية والمساندة التقريرية ما عدا المساندة المادية كانت العلاقة مع الإدمان على استخدام الانترنت .

دراسات الأجنبية

١-دراسة ٢٠٠٨، Park et al.

The Effect of Strees, Social Mental Health of female undergraduate Students.

تأثير الضغوط والاسناد الاجتماعي والفعالية الذاتية على الصحة النفسية لطلبة البكالوريوس.
هدف الدراسة: -التعرف على تأثير الضغوط والاسناد الاجتماعي والفعالية الذاتية على الصحة النفسية لطلبة البكالوريوس.
عينة الدراسة: (٣٩٩) طالباً في كوريا.

الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة: -هي مقياس الضغوط والاسناد الاجتماعي والكفاءة الذاتية ومقياس الصحة النفسية وتم استخدام t-test وييرسون والانحدار المتعدد التدريجي لتحليل البيانات.

٢-٢٠٠٩، Hefner

Social Support and mental health among college student

الاسناد الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات.

هدف الدراسة: -معرفة العلاقة بين الصحة والاسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.
عينة الدراسة: اختيرت عينة عشوائية كبيرة بلغت (٣٧٨) طالباً.
أدوات الدراسة: -مقاييس الاسناد الاجتماعي والصحة النفسية.

نتائج الدراسة: -وجد أن الطلبة ذوي الخصائص التي تختلف عن معظم الطلبة الآخرين مثل الوضع الاجتماعي والاقتصادي المنخفض معرضون بشكل أكبر لخطر العزلة الاجتماعية بالإضافة الى ذلك وجد الباحثون أن الطلبة الذين يتلقون أسناداً أقل جودة وفقاً للمقياس متعدد الأبعاد للإسناد الاجتماعي كانوا أكثر عرضة لمشاكل الصحة النفسية كما في ذلك خطر الإصابة بأعراض الاكتئاب بمقدار ستة أضعاف مقارنة بالطلبة الذين يتمتعون بأسناد اجتماعي عالي الجودة. (Hefner, 2009: 5)

٣. دراسة Lee et al, 2019

بعنوان: - Effects of Undergraduate students stress, social

Resilience on college life adjustment support and

أثار ضغوط الجامعيين والإسناد الاجتماعي والمرونة على تعديل الحياة الجامعية.

هدف الدراسة: -هو التعرف على آثار الضغوط والإسناد الاجتماعي والمرونة كمنبئين لتعديل الحياة الجامعية.

عينة الدراسة: تألفت من (١٤٥) طالباً جامعياً

أدوات الدراسة: -استخدام الاستبيانات وحقبة Spss

نتائج الدراسة: -العوامل المهمة التي تؤثر في تعديل الحياة الجامعية هي الضغوط والإسناد الاجتماعي والمرونة إذ أن المرونة كانت العامل الأكثر تأثيراً من بين العوامل الفرعية يكون للتوتر الشخصي والتوتر الأكاديمي تأثير سلبي بالإضافة الى ذلك كان الإسناد الصداقة دلالة إحصائية على الإسناد الاجتماعي بالإضافة الى ذلك وجد ان الاجهاد والتوتر يكون وسيط العلاقة بين الإسناد الاجتماعي وتعديل الحياة الجامعية. (Lee et al, 2019, 34)

مناقشة الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة مفاهيم نضوب الأنا والمساندة الاجتماعية وعلى الرغم من أن هذه المفاهيم هي نفسها ولكنها تختلف في الأهداف والعينة والوسائل المستخدمة وحتى في النتائج ومن هنا سوف يتم مناقشة تلك الدراسات.

أولاً/ من حيث الأهداف.

١-نضوب الأنا

بحثت الدراسات السابقة علاقة نضوب الأنا بقلق المستقبل، التمرين الرياضي، الاكتئاب، التعلم الضمني.

٢. المساندة الاجتماعية.

علاقة المساندة الاجتماعية، بإدمان الانترنيت، الصلابة النفسية، الفعالية الذاتية، المرونة، الضغط النفسي. اما البحث الحالي تناول العلاقة بين نضوب الأنا والمساندة الاجتماعية.

ثانياً/ العينة:

١- **حجم العينة/** أختلف حجم العينة في الدراسات السابقة عن عينة البحث الحالي اختلافاً كبيراً. أ-نضوب الأنا تراوحت العينة بين (٢٠٠) كما في دراسة رضوان (٢٠١٧) وبين (٩٠) كما في دراسة الشاذلي (٢٠١٩).

ب-المساندة الاجتماعية

تراوحت العينة بين (١٤٥) كما في دراسة (Lee et al ,٢٠١٩) وبين (٣٧٨) كما دراسة (Hefner,٢٠٠٩). اما البحث الحالي بلغت عينته (٣٧٧)

ثالثاً/ أدوات الدراسة:

تباينت الأدوات التي استخدمتها الدراسات السابقة وسبب هذا التباين هو اختلاف الأهداف و المتغيرات فالبعض من الباحثين عمدوا الى بناء أدوات لعينات دراستهم. اما البعض الآخر عملوا على تبني أدوات جاهزة تم أعدادها من قبل باحثين آخرين ومنهم من عمد الى إجراء تجارب حسب المنهج المتبع. اما في هذا البحث قامت الباحثة ببناء مقياس نضوب الأنا وتبني مقياس المساندة الاجتماعية.

رابعاً / الوسائل الإحصائية: -

أستعمل الباحثون في دراستهم السابقة وسائل إحصائية متعددة منها معامل الفاكرونباخ تحليل التباين تحليل الانحدار معامل ارتباط بيرسون اما بالنسبة للوسائل الإحصائية للبحث الحالي سيتم عرضها في الفصل الثالث.

خامساً/ نتائج الدراسات.

تباينت الدراسات السابقة في نتائجها وذلك باختلاف العينة والأهداف إذ تناولت الدراسات السابقة نضوب الانا ومتغيرات أخرى توصلت الى وجود أثر لنضوب الأنا ووجود علاقة فيما بينها وبين

متغيرات أخرى وفي المساندة الاجتماعية أوضحت الدراسات أثر المساندة الاجتماعية على متغيرات عديدة اما بالنسبة لنتائج البحث الحالي ستعرض في الفصل الرابع.

جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة.

- معرفة منهجية البحث في الدراسات السابقة وخطوات بناء المقاييس فيها.
- معرفة عينات البحوث وكيفية اختيار العينة والأسلوب المناسب للدراسة.
- تعزيز الجانب النظري
- الاستفادة من المراجع والمصادر التي لها علاقة بالمتغير.
- معرفة الوسائل الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.
- الاستفادة منها في تفسير النتائج والوصول الى الاستنتاجات

الأضافة التي اضافها البحث الحالي للدراسات السابقة: -

- بناء مقياس لنضوب الأنا لعينة طلبة الجامعة لم يتم دراستها سابقاً.
- التعرف على العلاقة بين نضوب الأنا والمساندة الاجتماعية.
- رفد مكتبة الجامعة والكلية بمتغير لم يتم دراسته سابقاً
- رفد مكتبة الجامعة والكلية بمتغير لم يتم دراسته سابقاً.
- بأماكن الباحثين الاطلاع على المتغيرات الجديدة التي وردت في هذا البحث.

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

- منهج البحث
- مجتمع البحث
- عينة البحث
- أدوات البحث
- الوسائل الإحصائية

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

في هذا الفصل سيتم عرض إجراءات البحث من تحديد منهج البحث ووصف مجتمع البحث وعينته وتحديد اداتا البحث وذلك لقياس متغيراته وفق الأهداف التي تم تحديدها سابقاً، والتحقق من الخصائص السيكمترية للمقياسين ومن ثم اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها كما يلي:

اولاً/ منهج البحث

استعملت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي الذي يقوم برصد الظاهرة وتفسيرها كونه يمثل منهجاً مناسباً لطبيعة البحث الحالي، إذ يقوم بوصف العلاقات التي توجد بين الظواهر ومحاولة تفسيرها وتحليلها، كما انه يساعد على بناء صورة مستقبلية على ضوء المؤشرات الحالية.

(علام، ٢٠١١: ٥٤)

ويستهدف البحث الحالي فضلاً عن وصف متغيرات البحث (نضوب الانا والمساندة الاجتماعية)، تقصي العلاقة الارتباطية بينهما لذلك اعتمدت الباحثة الدراسة الارتباطية التي تمثل احد أنواع المنهج الوصفي والهدف من اعتماد هذا النوع من الدراسات الوصفية هو وصف الظاهرة ومن ثم تعريفها بوضوح للوصول الى فهم أوسع وعميق للظاهرة. (ملحم، ٢٠٠٠: ٣٢٤)

ثانياً/ مجتمع البحث

يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة كربلاء للعام الدراسي الحالي (٢٠٢١-٢٠٢٢) للدراسة الصباحية والبالغ عددهم (٢١٤٧٦) طالب وطالبة موزعين بحسب النوع بواقع (٩١٢٦) ذكور و (١٢٣٥٠) اناث. والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١) أعداد طلبة جامعة كربلاء تبعاً لمتغير التخصص والنوع (مجتمع البحث)

اسم الكلية	التخصص	عدد الطلاب	عدد الطالبات	المجموع الكلي
القانون	انساني	٥٤٢	٣٧٣	٩١٥
العلوم	علمي	٢٨٠	٨٢٠	١١٠٠
التربية للعلوم الانسانية	انساني	٨	٢٢٥٤	٣١٠٣
التربية البدنية وعلوم الرياضة	علمي	٤١٧	٢٠٤	٦٢١
التمريض	علمي	٦٩	٣٠٥	٣٧٤
الزراعة	علمي	١٨٠	٢٥٩	٤٣٩
العلوم السياحية	انساني	٢٣٢	٢١٤	٤٤٦

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

٨١٤	٥٦٩	٢٤٥	علمي	الصيدلة
٣١٥	١٥٢	١٦٣	علمي	الطب البيطري
٦٨٣	٤٧٧	٢٠٦	علمي	طب الاسنان
٤٣٢	٢٦٩	١٦٣	علمي	علوم الحاسوب
٦٥٢	٤٦٤	١٨٨	علمي	العلوم الطبية التطبيقية
١٦٨٦	٦٩٠	٩٩٦	علمي	الهندسة
١٢٩٠	٩٦٦	٣٢٤	انساني	العلوم الإسلامية
١٨٥١	١٠٨٩	٧٦٢	علمي	التربية الصرفة
١٢٧٩	٨	٤٣٠	علمي	الطب
٥٤٧٦	٢٣٩٦	٣٠٨٠	علمي	الادارة والاقتصاد
٢١٤٧٦	١٢٣٥٠	٩١٢٦		المجموع

ثالثاً/ عينة البحث

وتعرف عينة البحث بأنها جزء من مجتمع البحث وممثلة لعناصر المجتمع تمثيلاً أفضل (سمارة، ١٩٨٩) تم اختيار العينة بطريقة عشوائية متناسبة من مجتمع جامعة كربلاء للدراسة الصباحية لكل من الذكور والاناث للتخصص العلمي والإنساني وقد بلغ حجم العينة الأساسية (٣٧٧) طالب وطالبة وذلك بحسب نسبتهم الى المجتمع.

*/حصلت الباحثة على هذه الأعداد من جامعة كربلاء /قسم التسجيل وشؤون الطلبة للسنة ٢٠٢٢/٢٠٢١ للدراسة الصباحية.

جدول (٢) عينة البحث الأساسية موزعة بحسب النوع والتخصص

المجموع	النوع		الكلية العلمية	الكلية الانسانية	ت
	إناث	ذكور			
١٦	٧	٩		القانون	١
١٩	١٠	٩	العلوم		٢
٥٤	٣٤	٢٠		التربية للعلوم الانسانية	٣

٤		التربية الرياضية	٦	٥	١١
٥		التمريض	٣	٤	٧
٦		الزراعة	٥	٣	٨
٧	العلوم السياحية		٢	٦	٨
٨		الصيدلة	٦	٨	١٤
٩		الطب البيطري	٣	٣	٦
١٠		طب الاسنان	٦	٦	١٢
١١		علوم الحاسوب	٤	٤	٨
١٢		العلوم الطبية	٢	٩	١١
١٣		الهندسة	١٤	١٦	٣٠
١٤	العلوم الإسلامية		١٠	١٣	٢٣
١٥		التربية الصرفية	١٠	٢٢	٣٢
١٧		الطب	١١	١١	٢٢
١٨		الادارة والاقتصاد	٤٠	٥٦	٩٦
المجموع الكلي			١٦٠	٢١٧	٣٧٧

*/اعتمدت الباحثة في تحديد حجم عينة البحث على معادلة (ستيفن ثامبسون) (StevenThompson) الذي أشار الى انه كلما زاد حجم العينة زادت درجة الثقة وقد اخذ ثامبسون

في معادلته نسبة التباين والخطأ بنظر الاعتبار وذلك للخروج بعينة تمثل المجتمع.

(Steven Thompson, ٢٠١٢: ٥٩)

رابعاً/ أدوات البحث

لتحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة ببناء مقياس (نضوب الانا) وتبني مقياس (المساندة الاجتماعية) لدى طلبة الجامعة وفيما يأتي وصف للإجراءات التي تمت بها أعداد أدواتي البحث

الأداة الأولى: مقياس نضوب الانا

١. بعد اطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت هذا المصطلح لم تجد مقياساً مناسباً لعينة البحث الحالي وأهدافه فضلاً عن ذلك تبنت الباحثة نموذج الموارد المحدودة لبوميستر (Baumeister, 1998) لم تجد أداة اجنبية او عربية مستندة لهذا النموذج في البناء لذلك لا بد للباحثة من بناء مقياس نضوب الانا لدى طلبة الجامعة مقياساً ملائماً لمجتمع البحث الحالي وملائماً للأدبيات والإطار النظري ومنه انطلق البحث وعلى أساس ذلك اعتمدت الباحثة الخطوات الآتية: **تحديد مفهوم نضوب الانا.**

تبنت الباحثة تعريف بوميستر (1998) النظري لنضوب الانا لأنها تبنت نموده وقد عرف بوميستر (1998) نضوب الانا بأنها انخفاض مؤقت في قدرات الشخص من حيث أدائه لأفعاله الارادية مثل التحكم في بيئته وذاته او التقليل من حجم اختياراته لأعماله ومدعاة هذا الانخفاض هو تكرار استخدام الانا مما يؤدي الى نفاذ مصادرها. (Baumeister, 1998)

٢. تحديد أبعاد النموذج.

لقد تبين من النموذج والتعريف النظري لنضوب الانا والذي تم تبنيهما في البحث الحالي بأن نضوب الانا تكون من خمس أبعاد وهي ١- ضعف الأداء ٢- انخفاض التحكم البيئي ٣- ضعف التحكم بالذات ٤- تشتت الانتباه ٥- الشعور بالاستنزاف. اذ تم تعريف كل بعد بما يأتي:

- أ- **ضعف الأداء:** انخفاض مؤقت في قدرة الفرد على أداء المهام الصعبة التي تحتاج الى الكثير من الطاقة والدافع لإنجازها.
- ب- **انخفاض التحكم البيئي:** فقدان مؤقت في السيطرة على الموقف البيئي وضعف فاعليته في تنظيم وترتيب البيئة وإمكانية معالجتها والتحكم بها.
- ت- **انخفاض التحكم بالذات:** انخفاض مؤقت في قدرة الفرد بالسيطرة على الأفكار والانفعالات وضعف التحكم بالرغبات والدوافع ومن ثم عدم تحقيق الأهداف.
- ث- **تشتت الانتباه:** ضعف مؤقت في قدرة الفرد في متابعة المهام المختارة والانتقال من نشاط الى اخر والضعف في مقاومة المثيرات الخارجية.
- ج- **الشعور بالاستنزاف:** شعور الفرد بنفاذ طاقته النفسية والجسدية والمعرفية نتيجة لاستهلاك الطاقة في مهام تتطلب ضبط الانا مما يجعل الفرد يشعر بالأجهد الشديد تدريجياً في المهام اللاحقة التي تتطلب هذا الضبط. (Baumeister, 1998)

٣. صياغة الفقرات لكل بعد.

تمت صياغة الفقرات من خلال اطلاع الباحثة على المقاييس ذات العلاقة بمفهوم نضوب الأنا وتمت الاستفادة منها من خلال أخذ بعض الأفكار منها مثل مقياس (Tangey,et al,٢٠٠٤) لضبط الذات (Self-Control) ومقياس (Miller&Brown,١٩٩١) التنظيم الذاتي Self-Regulation) ومقياس (الريعي للتحكم المدرك ، ٢٠١٧) (مقياس الدليمي، ٢٠١٥) لمقاومة (الأغراء). ومن خلال الاطلاع على المقاييس قامت الباحثة بصياغة (٥٠) فقرة موزعة على خمسة أبعاد لكل بعد (١٠) فقرات وقد راعت الباحثة في صياغة الفقرات بعض الاعتبارات منها:

- أن تكون واضحة وتحمل معنى واحد بحيث يفسرها الجميع بنفس الطريقة
- التأكد من أن محتوى الفقرة مناسب لجميع أفراد العينة.
- تجنب العبارات التي تحتوي على النفي لأنها تترك المستجيب.
- تجنب العبارات التي توحى بالإجابة مثل (دائماً، أحياناً، ابدا)

(عودة وملكاوي، ١٩٩٢: ٤٦)

٤. تصحيح المقياس

استعملت الباحثة بدائل خماسية كالاتي(تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ احياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ) لتكون مناسبة للعينة في البحث الحالي، وصححت الاستجابات على وفق طريقة ليكرت (Likert) إذ تعد من الطرق الشائعة والتي يتم أتباعها في بناء المقاييس النفسية لما تمتاز به من سهولة البناء والتصحيح وتعطي حرية أكبر للمستجيب في التعبير عن مشاعره تجاه الموضوع (الأمام، ٣٢٥: ١٩٩٠) وعلى أساس ذلك تم اختيار البدائل لفقرات مقياس نضوب الأنا وأعطى الأوزان التالية وهي :- (تنطبق عليّ دائماً = ٥ ، تنطبق عليّ غالباً = ٤، تنطبق عليّ احياناً = ٣، تنطبق عليّ نادراً = ٢، لا تنطبق عليّ = ١)

٥. صلاحية فقرات مقياس نضوب الانا

يمكن تقييم درجة صلاحية الفقرات من خلال توافق تقديرات المحكمين إذ تعد صلاحية الفقرات من مواصفات المقياس الجيد. (عودة، ١٩٨٥: ٥٧) بعد صياغة فقرات مقياس نضوب الانا التي يبلغ عددها (٥٠) فقرة عرض المقياس بصورته الأولية على (٢٠) محكم متخصصين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (٣) وطلب منهم أبداء آرائهم حول صلاحية فقرات مقياس نضوب الانا وصلاحية البدائل والاوزان وذلك بعد وضوح الغرض من البحث والعينة والتعريف النظري

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

للبحث واعتمدت الباحثة نسبة (٨٠٪) لقبول الفقرة وكانت جميع الفقرات صالحة للقياس ماعدا الفقرة (٥) حصلت على نسبة (٧٥٪) كما موضح في جدول (٣)

جدول (٣) النسبة المئوية لاستخراج نسبة موافقة الأساتذة المحكمين على فقرات مقياس نضوب الانا

رقم الفقرة	عدد الفقرات	الموافقون	المعارضون	النسبة المئوية للفقرات
٢، ٦، ٧، ٨، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٨، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٥٠،	٢٥	١٩	١	٩٥٪
١، ٣، ٤، ١٥، ١٦، ١٩، ٢٤، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣٠، ٤٤، ٤٥، ٤٧، ٤٨،	١٦	١٨	٢	٩٠٪
٩، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٤٣، ٤٦،	٨	١٧	٣	٨٥٪
٥	١	٥	١٥	٧٥٪

٦.٠ إعداد تعليمات المقياس

حرصت الباحثة على صياغة فقرات نضوب الانا بطريقة واضحة وبسيطة ودقيقة اذ أعطت الباحثة مثلاً توضيحياً لكيفية اختيار البديل وطلبت من المستجيب الإجابة بموضوعية وبمصادقية وبينت ان الإجابة لأغراض البحث العلمي ولا داعي لذكر الاسم ولا يطلع عليها سوى الباحثة كما اشارت الى عدم ترك فقرة دون الإجابة عليها.

٧.٠ العينة الاستطلاعية لمقياس نضوب الانا

قامت الباحثة بتطبيق مقياس نضوب الانا على عينة بلغ عددها (٢٠) طالب وطالبة بواقع (١٠) ذكور و (١٠) أناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كلية الهندسة والعلوم السياحية جامعة كربلاء وقد تبين أن التعليمات واضحة ومفهومة لدى المستجيب كما أن الوقت الذي استغرقه المفحوص في الإجابة عن فقرات عن نضوب الانا قد بلغ (٥-١٠) دقيقة.

جدول (٤) العينة الاستطلاعية موزعة بحسب النوع والتخصص

المجموع	النوع		التخصص	اسم الكلية
	إناث	ذكور		
٢٥	١٥	١٠	علمي	الهندسة
٢٥	١٥	١٠	إنساني	العلوم السياحية
٥٠	٣٠	٢٠		

٨- التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

الهدف الرئيس من التحليل الاحصائي للفقرات هو الاحتفاظ بالفقرات المميزة واستبعاد الفقرات غير القادرة على التمييز للمقياس (Ebel & Frisble, ١٩٩١:٣٩٢) وقد تم حساب القوة التمييزية للفقرات من خلال تطبيق مقياس نضوب الانا على عينة بلغ عددها (٤٠٠) طالب وطالبة إذ تؤكد أنستازي ان عينة التحليل الاحصائي يفضل ان تبلغ (٤٠٠) مستجيب في البحوث الوصفية، (Anastasi, ١٩٧٦:٢٠٩) وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية اذ اختيرت (٤) كليات بواقع كليتين من الاختصاصات العلمية هما (كلية الإدارة والاقتصاد وكلية العلوم) وكليتين من الاختصاصات الإنسانية وهما (كلية العلوم الإسلامية وكلية التربية للعلوم الإنسانية) ومن ثم تم اختيار قسم دراسي من كل كلية بصورة عشوائية ومن الأقسام التي اختيرت هي (المحاسبة، علوم الكيمياء) الدراسات القرآنية والتاريخ) على التوالي ومن ثم اختيار عينة (٤٠٠) طالب وطالبة بالتساوي موزعين على وفق النوع والتخصص كما موضح في جدول (٥)

الجدول (٥) عينة التحليل الاحصائي موزعة بحسب النوع والتخصص

التخصص العلمي	الكلية		التخصص الإنساني		الكلية
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
٥٠	٥٠		٥٠	٥٠	كلية التربية للعلوم الإنسانية
٥٠	٥٠		٥٠	٥٠	كلية العلوم الإسلامية

المجموع	٢٠٠	المجموع	٢٠٠
---------	-----	---------	-----

أ- القوة التمييزية للفقرات

لكي نقوم بحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس نضوب الانا قد تم القيام بالخطوات التالية.

في تحليل فقرات الاختبار أوصى كيلي بالاعتماد على نسبة ٢٧٪ من الافراد في كلتا المجموعتين ولكي يكون هذا التقييم متسقاً من عينة الى أخرى ينبغي ألا يقل عدد افراد عينة تحليل فقرات الاختبار عن (١٠٠) في كلتا المجموعتين الطرفيتين ويفضل زيادة عدد الافراد أكثر من ذلك. (أبوعلام، ٢٠١٢: ٢٨٤) ومن هذه الإجراءات في حساب المجموعتين الطرفيتين هو ان نحصل على حجم اقل للمجموعتين الطرفيتين ونحصل على اختلاف المجموعتين (Ebel, Frisble, ١٩٩١: ٢٢٧)

وبعد أن تم تطبيق مقياس نضوب الانا على العينة البالغ عددها (٤٠٠) طالب وطالبة تم تصحيح جميع الاستثمارات واستخراج مجموع الدرجات لكل استمارة ، وبعد ذلك رتبنا الاستثمارات من اعلى الى ادنى درجة، وفرز نسبة ٢٧٪ من أعلى مجموعة من الاستثمارات التي حصل افرادها على أعلى النتائج الاجمالية في مقياس نضوب الانا وعددهم (١٠٨) وفرز نسبة ٢٧٪ من ادنى مجموعة من الاستثمارات التي حصل افرادها أدنى النتائج الاجمالية في مقياس نضوب الانا ومن ثم بعد ذلك حساب المتوسط والانحراف المعياري لفقرات المقياس من المجموعتين الطرفيتين وعددهم (١٠٨) وكذلك تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) لمعرفة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين (العليا، الدنيا) لكل فقرة من فقرات مقياس نضوب الانا، ومن ثم استخراج القيمة التائية المحسوبة التي تمثل القوة التمييزية للفقرة ومقارنتها بالقيمة الجدولية، لان القيمة التائية تعد بمثابة كمؤشر على القوة التمييزية للفقرة من عدمها

جدول (٦) القوة التمييزية لمقياس نضوب الانا باستعمال العينتين الطرفيتين

T.test	مجموعة دنيا		مجموعة عليا		رقم الفقرة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٤,٠٤	٠,٢٨	١,٠٦	١,٠١	١,٤٧	١.
٥,٤٨	٠,٢٧	١,٠٦	١,٠٦	١,٦٣	٢.
٤,٣٦	٠,١٩	١,٠٤	٠,٩٣	١,٤٤	٣.
٧,٧٤	١,٠٥	١,٦٤	١,٣٦	٢,٩٢	٤.

٦,٨٣	٠,٨٥	١,٤٧	١,٥٣	٢,٦٢	٥.
٤,٣٠	٠,٧٧	١,٢١	١,٣٤	١,٨٥	٦.
٩,٠٦	٠,٥٣	١,٢٨	١,٣٦	٢,٥٥	٧.
٥,٣٥	٠,٦٩	١,١٦	١,٤١	١,٩٦	٨.
٨,٨٢	٠,٨٧	١,٥٠	١,٣٦	٢,٨٧	٩.
٣,٩٧	٠,١٠	١,٠١	٠,٨٢	١,٣٢	١٠.
٩,٠٤	١,٠٥	١,٨٣	١,٤٤	٣,٣٨	١١.
١٢,٠٢	٠,٦٩	١,٤٤	١,٣٧	٣,٢١	١٢.
١٣,٦٢	٠,٨٠	١,٦٣	١,٣١	٣,٦٥	١٣.
٠,٥٠	١,٥٠	٣,٥٨	١,٢١	٣,٦٨	١٤.
٩,٢٤	١,١٣	٢,١٨	١,٢٩	٣,٧٠	١٥.
١٦,٦٧	٠,٦٩	١.	١,١٨	٣,٦٩	١٦.
١٤,٠٧	٠,٨٥	١,٥٤	١,٢٢	٣,٥٥	١٧.
١٤,٥٧	٠,٦١	١,٤٠	١,٢٤	٣,٣٣	١٨.
١١,٠٨	٠,٨٧	١,٧٢	١,٤٣	٣,٥١	١٩.
٩,٥٢	١,٣٧	٣,٠٦	١,٣١	٢,٥٦	٢٠.
٨,٨٦	٠,٨٨	١,٦٨	١,٣٧	٣,٠٦	٢١.
١٢,٠٢	٠,٩٤	١,٦٠	١,٤٢	٣,٥٦	٢٢.
١١,٠٦	١,٠١	١,٨١	١,٢١	٣.	٢٣.
١٣,٠٥	٠,٧٠	١,٤٢	١,٢٦	٣,٢٣	٢٤.
١٢,٩٥	٠,٦٤	١,٣٤	١,٢٧	٣,١٢	٢٥.
٨,١٩	١,٤٨	٢,٤٢	١,١٦	٣,٩٠	٢٦.
١٢,٨٤	٠,٥٧	١,٣١	١,٣٠	٣,٠٦	٢٧.
١١,٥٥	٠,٩٥	١,٦٢	١,٣١	٣,٤٢	٢٨.
١٦,٨٥	٠,٩١	١,٥٧	١,١٦	٣,٩٦	٢٩.
١٤,٥٧	٠,٦٩	١,٤٧	١,٢٤	٣,٤٦	٣٠.
١٣,٩٧	٠,٧٢	١,٣١	١,٣١	٣,٣٢	٣١.
١٢,٦٨	١,١٣	٢,١٩	١,٠٣	٤,٠٥	٣٢.

١٥,٢٧	٠,٩١	١,٥٤	١,٢٥	٣,٨١	٣٣.
١٣,٥٠	٠,٤٧	١,٢٠	١,٢٨	٢,٩٧	٣٤.
١٣,٣٩	٠,٦٨	١,٣٦	١,٣٣	٣,٢٩	٣٥.
١١,٨٥	٠,٩٨	١,٦١	١,٣٢	٣.	٣٦.
١٢,١٥	١,٢١	٢,٢٤	١,١٦	٤,١٩	٣٧.
١٣,٢١	٠,٧١	١,٢٩	١,٥٧	٣,٤٨	٣٨.
١٤,١٣	٠,٦٥	١,٢٦	١,٣٢	٣,٢٦	٣٩.
١٤,٣٧	٠,٩٦	١,٥٦	١,٢٠	٣,٦٩	٤٠.
١٥,٢٥	٠,٧٥	١,٤٢	١,٣١	٣,٦٣	٤١.
١٣,٥٦	٠,٥٥	١,٢٦	١,٤٢	٣,٢٥	٤٢.
١٦,٦٢	٠,٧٨	١,٤٥	١,١٣	٣,٦٥	٤٣.
١١,٤١	٠,٦٤	١,٤٢	١,٣٠	٣,٣٢	٤٤.
١١,٤١	٠,٨٨	١.	١,٥٦	٣,٤٥	٤٥.
٨,٧٨	٠,٧٥	١,٣٥	١,٤٦	٢,٧٤	٤٦.
١٢,٨٦	٠,٧٤	١,٤٢	١,٣٠	٣,٢٧	٤٧.
١٣,٥٠	٠,٨٠	١,٤٦	١,٣١	٣,٤٦	٤٨.
١٣	٠,٨٩	١,٥٤	١,١٩	٣,٤٠	٤٩.

من الجدول اعلاه يتبين أن جميع الفقرات مميزة لان قيمها التائية المحسوبة أعلى من التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) عدا الفقرة (١٤) ب -
طريقة الاتساق الداخلي

١. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

يمكن الاستفادة من هذا الأسلوب في توفير المعيار المحكي الذي يمكن الاستفادة منه في معرفة العلاقة بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد لكل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وهذا أن معامل الارتباط يشير الى مدى قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس وقد تم اعتماد معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس نضوب الانا

الفقرة	قيمة الارتباط	الفقرة	قيمة الارتباط	الفقرة	قيمة الارتباط	الفقرة	قيمة الارتباط
١	٠,٢٠	١٤	سقطت في التمييز	٢٧	٠,٦١	٤٠	٠,٦٢
٢	٠,٢٩	١٥	٠,٤٦	٢٨	٠,٥٣	٤١	٠,٦١
٣	٠,٢٣	١٦	٠,٦٦	٢٩	٠,٦٧	٤٢	٠,٦١
٤	٠,٤٣	١٧	٠,٦٠	٣٠	٠,٦٣	٤٣	٠,٦٨
٥	٠,٣٤	١٨	٠,٦٢	٣١	٠,٦٣	٤٤	٠,٦٢
٦	٠,٢٢	١٩	٠,٥٣	٣٢	٠,٥٤	٤٥	٠,٥٧
٧	٠,٤٦	٢٠	٠,٥١	٣٣	٠,٦٥	٤٦	٠,٤٦
٨	٠,٢٨	٢١	٠	٣٤	٠,٦٤	٤٧	٠,٥٦
٩	٠,٤٣	٢٢	٠,٥٥	٣٥	٠,٦٠	٤٨	٠,٥٧
١٠	٠,٢٤	٢٣	٠,٥٤	٣٦	٠,٥٣		٠,٦١
١١	٠,٤٥	٢٤	٠,٦٤	٣٧	٠,٥٤		
١٢	٠,٥١	٢٥	٠,٦١	٣٨	٠,٥٩		
١٣	٠,٥٩	٢٦	٠,٤٣	٣٩	٠,٦٣		

*ملاحظة: جمع القيم في الجدول أعلاه ارتباطها بالدرجة الكلية دال احصائيا كونها أعلى من قيمة الارتباط الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨).

٢. أسلوب علاقة المجال بالمجالات الأخرى والدرجة الكلية للمقياس

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

من خلال هذا الأسلوب تم إيجاد العلاقة الارتباطية لدرجات الأفراد بين كل مجال من مجالات المقياس وقد تبين أن جميع الارتباطات كانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) جدول (٨) يوضح ذلك

جدول (٨) قيم معاملات الارتباط بين كل مجال من المجالات لمقياس نضوب الأنا

المجال المجال	ضعف الاداء	انخفاض التحكم البيئي	انخفاض التحكم الذاتي	تشئت الانتباه	الشعور بالاستنزاف	نضوب الأنا
ضعف الاداء	١	٠,٥٥	٠,٤١	٠,٤٢	٠,٣٧	٠,٦٢
انخفاض التحكم البيئي	--	١	٠,٦٦	٠,٦٤	٠,٥٩	٠,٨٣
انخفاض التحكم الذاتي	--	--	١	٠,٧٤	٠,٦٦	٠,٨٧
تشئت الانتباه	--	--	--	١	٠,٧٧	٠,٩٠
الشعور بالاستنزاف	--	--	--	--	١	٠,٨٦

التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس نضوب الأنا

يشير النموذج الذي اعتمدته الباحثة في بناء المقياس وصياغة الفقرات الى وجود خمسة أبعاد وهي (ضعف الأداء ، انخفاض التحكم البيئي ، انخفاض التحكم الذاتي ، تشئت الانتباه ، الشعور بالاستنزاف) والسؤال هنا هل الفقرات التي صاغتها الباحثة تقيس الأبعاد وللإجابة عن هذا السؤال عمدت الباحثة الى استخدام التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس نضوب الأنا. إذ اعتمدت الباحثة على طريقة المكونات الأساسية وهي أكثر الطرق شيوعاً واستعمالاً وتؤدي استخلاص التشعبات بطريقة واضحة ودقيقة وإن كل عامل يؤدي الى استخلاص التباين بأقصى كمية. (أبو حطب، ١٩٩١: ٦٢٢) كما واعتمدت الباحثة على معيار كايزر (Kaiser) الذي يعتمد على حجم التباين الذي يعبر عنه العامل ومن الأفضل الحصول على عامل أساسي جذره الكامن (Eienvolue) واحد على الأقل ومصدر يعتبره هو أكثر من فقرة واحدة وبالتالي، فإن العامل يعكس تبايناً مشتركاً (Guttman, ١٩٥٤, p1٩٥٠) والعوامل في هذه

الطريقة هي تلك التي يكون جذرها مساوياً أو أكبر من واحد (١) وأن لا يقل التشبع عن (٠,١٠) ،وان كان أقل يستبعد أي أن العامل الذي يكون جذره اقل من واحد يشير الى اختلاف بسيط في المتغيرات الأصلية ، وينبغي استبعاده بسبب عدم وضوح دلالاته (الغريب ،١٩٨٥) ويستخدم هذا الأجراء كمعيار في التحليل العاملي لذلك استخدمت الباحثة طريقة المكونات الأساسية على عينة (٤٠٠) طالب وطالبة فقد مثلت فقرات نضوب الأنا () فقرة والجدول (٩) يوضح جذور العوامل الخمسة أي مساهمة كل عامل في مجموع الاشتراكات ونسبة التباين لكل عامل الى التباين الكلي لمصفوفة معاملات الارتباط التي تسمى (التباين المفسر)

*/ يستخدم الجذر الكامن لتحديد وقت توقف التحليل العاملي ويعتبر المحك للحاسوب بالتوقف عن التحليل وأشهر طريقة لاستخدام هذا المحك هي الطريقة التي أقترحها جتمان ثم قام (Kaiser) بتطويرها بعده وأصبح اسمه كايزر وهي طريقة بسيطة للحفاظ على العوامل التي تزيد جذورها على واحد صحيح.

جدول(٩) مصفوفة العوامل لمقياس نضوب الانا بعد التدوير

العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الاول	تسلسل الفقرة في المقياس
٠,٥٥					١
٠,٦٠					٢
٠,٣٩					٣
٠,٤٢				٠,٣٤	٤
٠.					٥
٠,٥٣					٦
٠,٤٨					٧
٠,٤٦					٨
٠,٣٨					٩
٠,٣٨	٠,٥٠				١٠
	٠,٥٩				١١
٠,٣٣	٠,٥١			٠,٣٣	١٢
	٠,٥٨		٠,٣٥		١٣
	٠,٥٥	٠,٤٢			١٥
	٠,٤				١٦
	٠,٥٧				١٧
	٠,٥٥			٠,٥٧	١٨

	٠,٥٥				١٩
				٠,٦٣	٢٠
				٠,٤٤	٢١
				٠,٦١	٢٢
				٠,٥٢	٢٣
				٠,٧١	٢٤
			٠,٣٢	٠,٥١	٢٥
				٠,٣٢	٢٦
				٠,٦١	٢٧
		٠,٣٦		٠,٥٤	٢٨
			٠,٣٢	٠,٥٧	٢٩
		٠,٣٨			٣٠
		٠,٤			٣١
		٠,٥٤		٠,٣٨	٣٢
		٠,٣٧	٠,٣٠		٣٣
		٠,٣٩	٠,٣٢		٣٤
٠,٣٦		٠,٥٧	٠,٣٣		٣٥
		٠,٥١	٠,٣٩		٣٦
		٠,٥٢			٣٧
		٠,٦٨			٣٨
		٠,٦٧			٣٩
			٠,٥٥		٤٠
			٠,٧٦		٤١
			٠,٧٣		٤٢
			٠,٦٩	٠,٣١	٤٣
			٠,٥٥	٠,٣٧	٤٤
			٠,٦٥		٤٥
			٠,٥٣		٤٦
	٠,٣١	٠,٣٧	٠,٥١		٤٧
	٠,٣٣	٠,٣٦	٠,٣٤		٤٨
		٠,٤٣	٠,٥٢		

٢,٩٢	٣,٠٢	٣,٠٧	٥,٨٩	٦,٨٦
٦,٠٩	٦,٢٩	٦,٤٠	١٢,٢٧	١٤,٢٩

من الجدول اعلاه يتبين ان نتيجة التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس نضوب الانا أفرز خمسة عوامل وان هذه العوامل تفسر ما مقداره (٤٥,٣٤%) من التباين الكلي وأن العامل الخامس يمثل مجال (ضعف الاداء) وتشبعت عليه الفقرات (٩-١) والعامل الرابع يمثل مجال (انخفاض التحكم البيئي) وتشبعت عليه الفقرات (١٩-١٠) عدا الفقرة (١٨) التي تشبعت على عاملين بقيم تشبع مقاربة لذا تم حذفها من المقياس والعامل الاول يمثل مجال (انخفاض التحكم الذاتي) وتشبعت عليه الفقرات (٢٩-٢٠) أما العامل الثالث فيمثل مجال (تشتت الانتباه) وتشبعت عليه الفقرات (٣٩-٣٠) عدا الفقرة (٣٣) التي تشبعت على عاملين بقيم تشبع مقاربة لذا تم حذفها من المقياس أما العامل الثاني فيمثل مجال (الشعور بالأستنزاف) وتشبعت عليه الفقرات (٤٠-) عدا الفقرة (٤٨) التي تشبعت على ثلاثة عوامل بقيم تشبع مقاربة لذا تحذف من المقياس وبهذا عد المقياس صادقا بنائيا وأن عدد فقرات المقياس (٤٥) فقرة بصورته النهائية

- الخصائص السايكومترية لمقياس نضوب الأنا:

تعد خاصيتي (الصدق والثبات) من الخصائص المهمة التي يجب توفرها في المقياس ويجمع المتخصصون في القياس النفسي عليها. ويعد حساب الخصائص السيكومترية من المتطلبات الضرورية في بناء المقاييس المهمة. (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ١٦) ومن هذه الخصائص.

أولاً / الصدق - يعد الصدق أهم خاصية للقياس النفسي التي يجب ان تتوفر في المقاييس النفسية لأنه مؤشر على قياس ما وضع من أجله أو مؤشر حقيقي للاستجابة الكاملة (Ebel, ١٩٧٢: ٢٤٠) وتعتبر الأداة صادقة في تقدير الخاصية عند الافراد إذا كانت خالية من أثار العوامل التي تجعلها متحيزة في التقدير (النعمة والعجيلي، ٢٠٠٤: ٢٤١)

هناك عدة أنواع للصدق استخرجت الباحثة نوعين من الصدق هما الصدق الظاهري وصدق البناء، ويمكن ان نوضحهما بما يلي: -

- الصدق الظاهري

تشير Anastasia (١٩٧٦) أن الصدق الظاهري ليس صدقاً حقيقياً وإنما شكلياً لأنه في الواقع لا يشير الى ما يقيسه المقياس كل ما يظهره هو انه في صورته السطحية فقط وان اختلافه عن

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

معنى صدق المحتوى يكمن في الحكم الظاهري لل فقرات في مدى ملازمتها للبعد أو الخاصية المراد قياسها (فرج، ١٩٨٠، ٤٥). وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين لتحديد إذا كانت الفقرات ممثلة للظاهرة المراد دراستها وتم اعتماد نسبة (٨٠٪) في قبول الفقرة واعتمدت الباحثة النسبة المئوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) (% كما في ملحق (٣)

ب- صدق البناء

يقصد بصدق البناء الدرجة التي يقيس بها المقياس بناءً أو يقيس سمة معينة (الظاهر، ١٩٩٩: ١٣٥) ومن مؤشرات صدق البناء التمييز بين المجموعتين (العليا والدنيا) وتحقق صدق البناء من خلال الاتي:

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس كما في جدول (٧)
- علاقة المجال بالمجال كما في جدول (٨)
- التحليل العاملي الاستكشافي ويعتبر بديلاً عن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه كما موضح في جدول (٩)

-الثبات

يعرف الثبات بلغة القياس بأنه اعطاء نفس نتائج الاختبار أو المقياس في الاستخدامات المتعددة وفي ظروف مماثلة أو هو ارتباط المقياس بنفسه والنتائج بنفسها. (النمر، ٢٠٠٨: ٧٧) وقد تحققت الباحث من ثبات المقياس بطريقتين:

١-طريقة الاختبار-أعادة الاختبار (معامل الاستقرار)

تتمثل هذه الطريقة بتطبيق المقياس على عينة ممثلة للمجتمع، ومن ثم إعادة التطبيق على العينة نفسها بعد مرور مدة (١٤) يوم من التطبيق الأول والهدف من إعادة التطبيق هو معرفة الثبات (مجيد، ٢٠١٤: ١٤٠) قامت الباحثة بتطبيق مقياس نضوب الأنا بهذه الطريقة على عينة مكونة من (٥٠) طالب وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية طبقية ومن ثم حساب معامل الارتباط في كلا التطبيقين من قبل الباحثة من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون وقد بلغ معامل الارتباط (٠,٨٩) وهذا يعد مؤشر جيد في الثبات. كما موضح في جدول (١٠)

جدول (١٠) عينة الثبات لمقياس نضوب الانا

المجموع	النوع		التخصص	اسم الكلية القانون
	اناث	ذكور		
			انساني	

٢٥	١٥	١٠		
٢٥	١٥	١٠	علمي	علوم الحاسوب
٥٠	٣٠	٢٠	المجموع	

٢-معامل ألفا كرونباخ (الاتساق الداخلي)

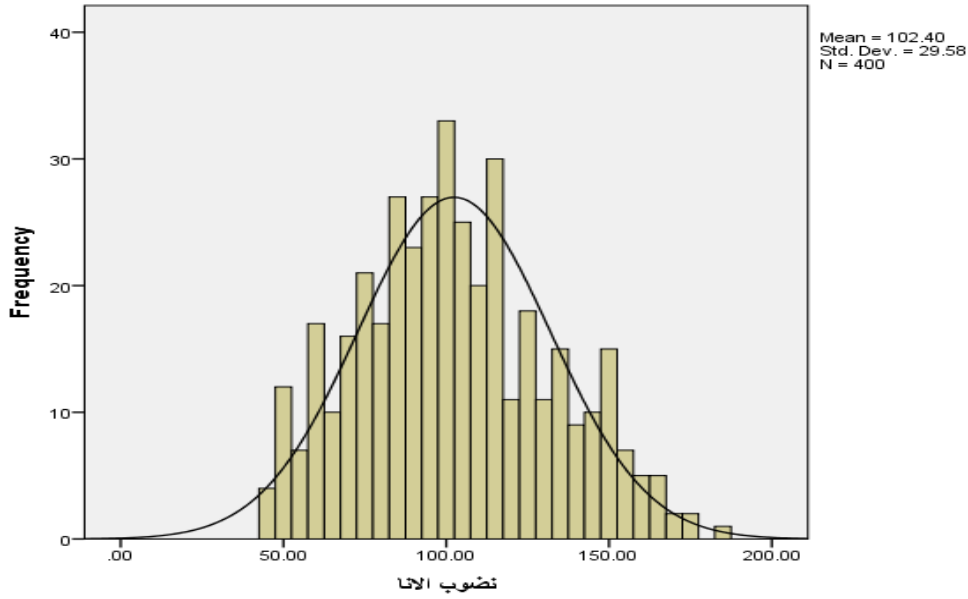
تشير معادلة الفا كرونباخ الى الدرجة التي تشترك بها جميع فقرات المقياس في قياس خاصية معينة عند الفرد (Gronbach, 1951, 298) كما تعد هذه المعادلة الأكثر شيوعاً وتمتاز بالتناسق وبالتالي يمكن الوثوق بنتائجها فهي توضح اتساق أداء الفرد لكل فقرة من الفقرات أي (التجانس بين الفقرات) وقد تحققت الباحثة من ثبات مقياس نضوب الانا بطريقة الفا كرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (٤٠٠) وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٩٤) بعد حذف الفقرات.

الخصائص الإحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس نضوب الانا

تم استخراج الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس نضوب الانا على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٠٠) عن طريق الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) كما موضح في جدول (١١) وشكل (٥) وذلك لمعالجة البيانات سواء للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس نضوب الانا واستخراج النتائج.

جدول (١١) الخصائص الإحصائية لمقياس نضوب الانا

ت	المؤشر	قيمتها	ت	المؤشر	قيمتها
١	المتوسط Mean	١٠٢,٤٠	٥	الالتواء Skewness	٠,٢٦
٢	الوسيط Median	١٠٠	٦	التفطح Kurtosis	-٠,٥٠
٣	المنوال Mode	٧٦	٧	أقل درجة Minimum	٤٥
٤	الانحراف المعياري Std.Dev	٢٩,٥٨	٨	أعلى درجة Maximum	١٨٥



شكل (٥) يوضح التوزيع الاعندالي لمقياس نضوب الانا

وصف مقياس نضوب الانا بصيغة النهائية:

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس نضوب الانا، المتمثلة بالصدق والثبات اصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (٤٥) فقرة اذ تم حذف فقرة (٥) من (ضعف الأداء) وفقرة (١٤) و(١٨) من (انخفاض التحكم البيئي) ، وفقرة (٣٣) من (انخفاض التحكم الذاتي) وفقرة (٤٨) من تشتت الانتباه وقد تم توزيعها على خمسة بدائل (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ احياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ)، ومن خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص عند اجابته على كل فقرة من فقرات المقياس نحصل على الدرجة الكلية للمفحوص إذ تكون اعلى درجة للمقياس (٢٢٥) واقل درجة (٤٥) وقد بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (١٣٥) **الأداة الثانية / مقياس المساندة الاجتماعية**

بعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات التي تتعلق بالمساندة الاجتماعية ارتأت تبني مقياس (الأعجم، ٢٠١٣) الذي اعتمد على (نموذج كوهين وويلز ١٩٨٥) وكانت عدد فقراته (٤١) فقرة موزعة على خمسة مجالات وهي (المساندة المادية، المساندة السلوكية، المساندة العاطفية، المساندة المعرفية، المساندة التقويمية) واعتمدت الباحثة على هذا المقياس للمبررات الاتية.

- لتطبيقه على البيئة العراقية من قبل الباحثة (الأعجم، ٢٠١٣)

- ملائمتها لعينة وأهداف البحث الحالي حيث أنه يقيس المساندة الاجتماعية التي قد يتلقها طلبة الجامعة من الأسرة أو الجامعة أو الأصدقاء.
- يتميز بخصائص سيكو مترية جيدة إذ بلغ معامل ثباته بطريقة الفاكرونباخ (٠,٨٧) وبطريقة إعادة الاختبار (٠,٨٥) وهو ثبات جيد.

-صلاحية الفقرات لمقياس المساندة الاجتماعية-

لقد تم عرض المقياس بصورته الأولية على (٢٠) محكم في اختصاص العلوم التربوية والنفسية ملحق (٣) وطلب منهم أبداء آرائهم حول صلاحية المقياس وصلاحية فقراته وفي ضوء آرائهم تم تعديل بعض الفقرات كما في ملحق (٧)

جدول (١٢) النسبة المئوية لاستخراج نسبة موافقة الأساتذة المحكمين على فقرات المساندة الاجتماعية.

رقم الفقرة	عدد الفقرات	الموافقون	المعارضون	النسبة المئوية
٣١، ٤، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤١، ٤٠	٣٠	٢٠	٠	١٠٠%
٢، ٥، ٦، ٢٠، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٦	٩	١٩	١	٩٥%
٢٤، ٢٥	٢	١٧	٣	٨٥%

-أعداد تعليمات المقياس

تم اعداد تعليمات مقياس المساندة الاجتماعية بنفس الصيغة التي صيغت لمقياس نضوب الانا اذ بينت الباحثة ان هذا الاجراء لأغراض البحث العلمي فلا داعي لذكر الاسم وأشارت الى انه ليس هناك أجابه صحيحة واجابة خاطئة وان الإجابة سرية لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة.

كما في ملحق (١٠) -العينة الاستطلاعية لمقياس المساندة الاجتماعية

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (٢٠) طالب وطالبة بواقع (١٠) ذكور و(١٠) إناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبعد الانتهاء من الاستطلاع تبين ان التعليمات واضحة وتم حساب الوقت المستغرق في الإجابة اذ تراوح من (٥-١٠) كما موضح في جدول

-التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

لتحليل فقرات مقياس المساندة الاجتماعية اتبعت الباحثة نفس الإجراءات المستخدمة في التحليل الإحصائي لفقرات مقياس نضوب الأنا وذلك من خلال تطبيق المقياس على العينة ذاتها البالغ عددها (٤٠٠) طالب وطالبة وقد تم التحليل الإحصائي باستعمال ما يلي: -

أ-القوة التمييزية للفقرات

لاستخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المساندة الاجتماعية ، طبقت الباحثة المقياس على عينة تحليل الفقرات، وبعد الانتهاء من تصحيح الاستجابات تم حساب الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات المقياس ومن ثم ترتيب الاستمارات من أعلى درجة الى ادنى درجة واختيرت نسبة ٢٧٪ من الاستمارات الحاصلة على درجات دنيا ومن ثم تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لفقرات المقياس من المجموعتين الطرفيتين وكذلك تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) لمعرفة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين(العليا، الدنيا) لكل فقرة من فقرات مقياس المساندة الاجتماعية ومن ثم استخراج القيمة التائية المحسوبة التي تمثل القوة التمييزية للفقرة ومقارنتها بالقيمة الجدولية، لان القيمة التائية تعد بمثابة مؤشر على القوة التمييزية للفقرة من عدمها . والجدول (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣) القوة التمييزية لمقياس المساندة الاجتماعية باستعمال طريقة العينتين الطرفيتين

t.test	مجموعة دنيا		مجموعة عليا		رقم الفقرة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
8.44	1.58	2.71	1.12	4.29	١.
9.96	1.37	2.4	1.16	4.12	٢.
7.78	1.41	2.84	1.01	4.14	٣.
1.90	1.	3.61	1.14	3.95	٤.
6.99	1.45	2.58	1.14	3.82	٥.
3.29	1.63	3.65	1.15	4.28	٦.

9.12	1.47	2.42	1.18	4.07	٧.
8.44	1.31	2.59	1.04	3.95	٨.
11.57	0.95	1.67	1.25	3.42	٩.
7.23	0.98	1.59	1.40	2.78	١٠.
4.65	1.69	2.53	1.58	3.56	١١.
13.68	1.17	1.94	1.14	4.10	١٢.
6.82	1.46	2.99	0.99	4.15	١٣.
5.79	1.22	1.55	1.62	2.68	١٤.
9.75	1.22	2.44	1.07	3.96	١٥.
3.91	0.97	1.58	1.40	2.22	١٦.
9.56	1.34	2.63	1.11	4.23	١٧.
8.79	1.19	1.84	1.29	3.32	١٨.
9.97	1.05	1.91	1.31	3.52	١٩.
13	0.99	1.84	1.18	3.77	٢٠.
5.69	0.48	1.17	1.39	1.97	٢١.
13.29	1.01	1.77	1.27	3.84	٢٢.
10.93	0.76	1.42	1.35	3.05	٢٣.
9.83	1.26	1.94	1.42	3.73	٢٤.
10.25	0.93	1.55	1.57	3.34	٢٥.
9.94	0.71	1.40	1.58	3.06	٢٦.
12.19	0.93	1.5	1.39	3.46	٢٧.
12.68	0.79	1.55	1.41	3.52	٢٨.
10.22	0.86	1.44	1.32	2.98	٢٩.
13.06	0.79	1.44	1.24	3.28	٣٠.
12.03	0.86	1.44	1.33	3.28	٣١.
7.34	1.34	1.91	1.41	3.28	٣٢.
12.51	0.99	1.93	1.14	3.75	٣٣.
10.06	1.51	2.59	0.98	4.33	٣٤.
15.18	0.74	1.45	1.22	3.54	٣٥.
13.87	0.92	1.71	1.18	3.71	٣٦.
13.36	1.11	1.81	1.20	3.91	٣٧.
15.96	٠,٩٠	1.75	1.06	3.88	٣٨.
11.57	٠,٩	1.25	1.43	3.40	٣٩.
16.96	0.77	1.53	1.22	3.88	٤٠.
11	٠,٥٩	1.39	1.46	3.06	٤١.

من الجدول اعلاه يتبين أن جميع الفقرات مميزة لان قيمها التائية المحسوبة أعلى من التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) عدا الفقرة (٤).

ب- طريقة الاتساق الداخلي

١. أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

استخدم هذا الأسلوب لحساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وقد اعتمد معامل بيرسون لحساب الارتباط وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول رقم (١٤) يوضح ذلك

جدول (١٤) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية

الارتباط	القيمة	القيمة	القيمة	القيمة	القيمة	القيمة	القيمة
الارتباط	القيمة	الارتباط	القيمة	الارتباط	القيمة	الارتباط	القيمة
0.	34	0.54	23	0.58	12	0.44	1
0.62	35	0.46	24	0.38	13	0.52	2
0.59	36	0.	25	0.36	14	0.46	3
0.56	37	0.50	26	0.	15	سقطت في التمييز	4
0.63	38	0.59	27	0.24	16	0.40	5
0.55	39	0.59	28	0.47	17	0.26	6
0.64	40	0.53	29	0.45	18	0.46	7
0.51	41	0.59	30	0.54	19	0.46	8
		0.54	31	0.59	20	0.54	9
		0.40	32	0.37	21	0.40	10
		0.62	33	0.56	22	0.29	11

ملاحظة: جمع القيم في الجدول اعلاه ارتباطها بالدرجة الكلية دال احصائيا كونها أعلى من قيمة الارتباط الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨).

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

٢. أسلوب علاقة المجال بالمجالات الأخرى

في هذا الأسلوب تم إيجاد العلاقة الارتباطية لدرجات الأفراد بين كل مجال من مجالات المقياس والمجال الواحد وقد تبين أن جميع الارتباطات كانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥) قيم معاملات الارتباط بين كل مجال من المجالات لمقياس المساندة الاجتماعية

المجال المجال	المادية	السلوكية	العاطفية	المعرفية	التقويمية	المساندة الاجتماعية
المادية	١	٠,٥٥	٠,٥٠	٠,٤٣	٠,٥٠	٠,٧٤
السلوكية	--	١	٠,٥٩	٠,٥٣	٠,٥٣	٠,٧٧
العاطفية	--	--	١	٠,٦٨	٠,٦٦	٠,٨٥
المعرفية	--	--	--	١	٠,٦٨	٠,٨٢
التقويمية	--	--	--	--	١	٠,٨٦

٣- أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه.

استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لحساب درجة الفقرة بالدرجة الكلية لكل مجال من مجالات المقياس الذي تنتمي اليه وتبين أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة لكل مجال من مجالات المساندة الاجتماعية دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥%) والجدول (١٦) يوضح ذلك.

جدول (١٦) قيم معاملات الارتباط علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

الفقرة	المجال	قيمة الارتباط	الفقرة	المجال	قيمة الارتباط
1	المادية	0.59	29		0.67
2		0.64	30		0.70
3		0.68	31		0.69

0.57		32	0.53		18	سقطت في التمييز	4
0.71		33	0.65		19	0.58	5
0.47		34	0.68		20	0.52	6
0.70		35	0.50	العاطفية	21	0.62	7
0.72		36	0.64		22	0.60	8
0.7	التقويمية	37	0.67		23	0.46	9
0.77		38	0.52		24	0.40	10
0.70		39	0.60		25	0.48	11
0.71		40	0.62		26	0.65	12
0.63		41	0.67	المعرفية	27	0.57	13
			0.68		28	0.53	14

ملاحظة: جمع القيم في الجدول أعلاه ارتباطها بالدرجة الكلية دال احصائيا كونها أعلى من قيمة الارتباط الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨).

الخصائص السايكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية: -

أولاً/الصدق

هناك عدة أنواع للصدق استخدمت الباحثة منها لمقياس المساندة الاجتماعية

أ- الصدق الظاهري

تم التحقق من صدق مقياس المساندة الاجتماعية وذلك بعرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (٣) وكانت نتائج التحكيم كما في جدول (١٢)

ب_ صدق البناء

هو أحد أهم مؤشرات الصدق التي يهتم بها معد المقياس لأنه يشكل الإطار النظري للمقياس (عودة والخليل، ٢٠٠٠: ٤٣) تحقق صدق البناء لمقياس المساندة الاجتماعية من خلال المؤشرات الآتية.

١. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية كما في جدول (١٤)

٢. علاقة المجال بالمجال كما في جدول (١٥)

٣. أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه. (١٦)

- الثبات

هو مؤشر على دقة واتساق المقياس في فقراته يشير الى ما يجب قياسه (Return ,١٩٩٨,٥٤)

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

تحققت الباحثة من ثبات مقياس المساندة الاجتماعية بطريقتين.

١- طريقة الاختبار -إعادة الاختبار (معامل الاستقرار)

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٥٠) طالب وطالبة بواقع (٢٥) ذكور (٢٥) اناث وهي نفس عينة المقياس الأول وبعد مرور أسبوعين على تطبيق المقياس الأول أُعيد تطبيق المقياس على الأفراد أنفسهم وتحت الظروف نفسها وباستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معاملات الترابط بين درجات الأفراد في التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكانت درجة الثبات (٠.٨٥) وهذا يدل على ان الثبات جيد جداً. (عيسوي، ١٩٨٥: ٧٨)

٢-معامل ثبات ألفا كرو نباخ (الاتساق الداخلي)

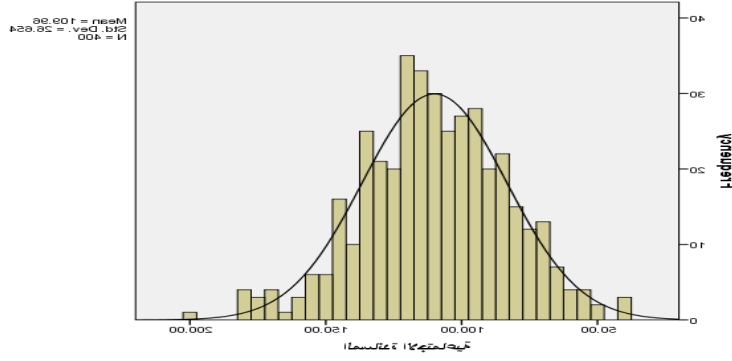
تحققت الباحثة من ثبات مقياس المساندة الاجتماعية بطريقة الفا كرو نباخ وذلك بتطبيق مقياس المساندة الاجتماعية على عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (٤٠٠) طالب وطالبة وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٩٢) يعد مؤشر جيد للثبات.

الخصائص الإحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس المساندة الاجتماعية

تم استخراج الخصائص الإحصائية لمقياس المساندة الاجتماعية على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) عن طريق الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) كما موضح في جدول (١٧) وشكل (٦) وذلك لمعالجة البيانات سواء للتحقق من الخصائص السيكو مترية لمقياس المساندة الاجتماعية واستخراج النتائج.

جدول (١٧) الخصائص الإحصائية لمقياس المساندة الاجتماعية

ت	المؤشر	قيمتها	ت	المؤشر	قيمتها
١	Mean المتوسط	١٠٩,٩ ٦	٥	الالتواء Skewness	-٠,١٦
٢	Median الوسيط	١١٠	٦	Kurtosis التقلطح	٠,١٨
٣	Mode المنوال	٩١	٧	أقل درجة Minimum	٤٠
٤	الانحراف المعياري Std.Dev	٢٦,٦٥	٨	أعلى درجة Maximum	٢٠٠



شكل (٦) يوضح التوزيع الاعتمالي لمقياس المساندة الاجتماعية

- وصف مقياس المساندة الاجتماعية بصورته النهائية:

تألف مقياس المساندة الاجتماعية من خمسة مجالات هي (المساندة المادية، المساندة السلوكية، المساندة المعرفية، المساندة العاطفية، المساندة التقويمية) إذ بلغ عدد فقرات المجال الأول (٩) والمجال الثاني (٨) والمجال الثالث (٨) والمجال الرابع (٧) والمجال الخامس (٩) وقد بلغ المقياس بصورته النهائية (٤٠) فقرة بعد حذف الفقرة (٤١) من المجال الخامس ووضع لكل فقرة خمسة بدائل وهي (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ احياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ) وقد بلغت اعلى درجة للمقياس (٢٠٠) واقل درجة (٤٠).

- التطبيق النهائي

بعد قيام الباحثة ببناء مقياس نضوب الانا وتبني مقياس المساندة الاجتماعية والتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيق المقاييس الكترونياً على عينة البحث كما موضوح في جدول (٢) والبالغ عددها (٣٧٧) طالب وطالبة من جامعة كربلاء للدراسة الصباحية وبعد الانتهاء من التطبيق تم تصحيح الاستمارات وتفرغ بياناتها في برنامج الاكسل وقد استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) لغرض معالجة البيانات إحصائياً

- الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث وبالاستعانة بالحقيبة الإحصائية (Spss) للعلوم النفسية الاجتماعية. وفيما يلي عرض لهذه الوسائل.

١. الاختبار التائي (t-est) لعينتين مستقلتين

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

لحساب القوة التمييزية لفقرات مقاييس البحث بطريقة المجموعتين الطرفيتين

٢. معامل ارتباط بيرسون

أ- أستعمل معامل ارتباط بيرسون في طريقة الاتساق الداخلي لمقاييس البحث لحساب معاملات الارتباط في البحث الحالي فقد أستعمل لإيجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لنضوب الانا والمساندة الاجتماعية

ب- علاقة المجال بالمجال والمجال بالدرجة الكلية لنضوب الانا والمساندة الاجتماعية

ت- لاستخراج الثبات، بطريقة إعادة الاختبار لنضوب الانا والمساندة الاجتماعية

استخراج العلاقة الارتباطية بين نضوب الأنا والمساندة الاجتماعية.

٣. معادلة ألفا كرونباخ

استعملت لإيجاد الثبات بطريقة الفاكرونباخ (الاتساق الداخلي) لنضوب الانا والمساندة الاجتماعية.

٤. تحليل التباين الثنائي: للكشف عن دلالة الفروق لمتغيري البحث وفق متغيري النوع والتخصص.

٥. الاختبار التائي (for one sample t-test) لعينة واحدة

لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس البحث.

٥٧. التحليل العاملي: لإيجاد العلاقة الارتباطية بين فقرات نضوب الأنا

٥٨. الاختبار الزائي: للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الأرتباط لمتغيري البحث

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- عرض النتائج
- الاستنتاجات
- التوصيات
- المقترحات

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الباحثة في هذا البحث وتفسيرها ومناقشتها وفق الاهداف التي تم تحديدها مسبقاً، ومن ثم تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها.

الهدف (١) : التعرف على نضوب الانا لدى طلبة الجامعة .

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس نضوب الانا على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٣٧٧) فرداً وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (١٠٧,٦٥) درجة وبانحراف معياري مقداره (٣١,٨٨) درجة وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي (١) للمقياس والبالغ (١٣٥) درجة وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الفرضي إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦) بدرجة حرية (٣٧٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (١٨) يوضح ذلك.

جدول (١٨) الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس نضوب الأنا

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٣٧٧	١٠٧,٦٥	٣١,٨٨	١٣٥	١٦,٦٦	١,٩٦	٣٧٦	دال

يتضح من الجدول ان طلبة الجامعة ليس لديهم نضوب للأنا.

تبين في نتيجة البحث الحالي ان طلبة الجامعة ليس لديهم نضوب للأنا ويعود ذلك الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بالقدرة على ضبط النفس والتنظيم الذاتي مما ادى الى عدم نضوب طاقتهم المحدودة ، وقد تختلف نتيجة البحث الحالي عن نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (Sobocko, ٢٠١٢) التي أشارت الى وجود نضوب الأنا لدى الطلبة ودراسة (Dwisuci, ٢٠٢١) اشارت الى تأثير نضوب الأنا على الفئة المتوسطة من الطلبة وتعزى الباحثة هذه النتيجة التي أشارت الى ان طلبة الجامعة ليس لديهم نضوب للأنا الى اسباب عدة منها التفاوت بين طلبة الجامعات ، لان معظمهم لا يتحملون أي مسؤوليات تقع على عاتقهم بحيث تجعلهم يضطرون الى أداء هذه المسؤوليات أو الالتزام والوفاء بها إلا في أوقات الجامعة بالإضافة الى

^١ تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (نضوب الانا) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الخمس وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس والبالغة (٤٥) فقرة.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

اهتماماتهم بهذا العمر بتكوين صداقات مما لم يستنفدوا هذه الموارد كذلك التطور الذي حدث في الوقت الحالي وما أحدثته وسائل التواصل الاجتماعي من وعي ونشر أساليب ضبط النفس جعلتهم أكثر ضبطاً لأنفسهم ، وان هذا تأكيد لما طرحه بوميستر في نموذج المتبنى في البحث الحالي بانه كلما حاول الأفراد الحفاظ على مواردهم من الطاقة النفسية كلما قل نضوبهم لهذه الموارد وكانوا أكثر استقرار .

الهدف (٢): التعرف على الفروق في نضوب الانا وفق متغيري النوع والتخصص.

ولتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة تحليل التباين الثنائي Two Way Anova للتعرف على دلالة الفروق في نضوب الانا وفق متغيري النوع والتخصص والجداولين (١٩-١٨) يوضح ذلك .

جدول (١٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس نضوب الانا وفق متغيري النوع والتخصص

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغيرات
٣٥,١٨	١٠٩,٦٦	١١٧	ذكور علمي
٢٨,٨٦	١٠٥,٠٢	٤٣	ذكور انساني
٣٣,٥٧	١٠٨,٤١	١٦٠	ذكور كلي
٣٢,٥١	١٠٦,١٨	١٤٨	اناث علمي
٢٦,٣١	١٠٩,٠٣	٦٩	اناث انساني
٣٠,٦٤	١٠٧,٠٨	٢١٧	اناث كلي
٣٣,٧٠	١٠٧,٧١	٢٦٥	علمي كلي
٢٧,٢٦	١٠٧.	١١٢	انساني كلي
٣١,٨٨	١٠٧,٦٥	٣٧٧	المجموع لكلي

جدول (٢٠) نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في نضوب الانا وفق متغيري النوع والتخصص

الدلالة Sig	القيمة الفائية F	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات s.of.s	مصدر التباين s.of.v
غير دال	٠,١٥٧	١٦٠,٥٨٦	١	١٦٠,٥٨٦	النوع
غير دال	٠,٠٠٢	١,٦٧٣	١	١,٦٧٣	التخصص
غير دال	١,٠٣٥	١٠٥٦,٩٣٣	١	١٠٥٦,٩٣٣	النوع التخصص *
---	---	١٠٢١,٨	٣٧٣	٣٨١٠١٨,٦٧٦	الخطأ
---	---	---	٣٧٧	٤٧٥٠٨٨٧	الكلية

وتشير نتائج جدول (٢٠) إلى ما يأتي :

ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في نضوب الانا وفق متغير النوع إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,١٥٧) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١-٣٧٣) .

ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في نضوب الانا وفق متغير التخصص إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,٠٠٢) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١-٣٧٣) .

ليس هناك تفاعل دال بين متغيري (النوع والتخصص) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (١,٠٣٥) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١-٣٧٣)

اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (رضوان، ٢٠١٧) التي أشارت الى وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور ويمكن تفسير النتيجة أعلاه انه لا يوجد اختلاف كبير بين الذكور والإناث في نضوب الأنا وذلك يعود الى أنهم يعيشون ظروف متشابهة ويواجهون الأحداث اليومية نفسها كذلك أدى التطور الاجتماعي والثقافي والتكنولوجي الى الانفتاح على العالم الخارجي مما أدى الى زيادة ثقة الأثنى بنفسها وتساوي الذكور والإناث بالمسؤوليات والواجبات إضافة الى أنهم يمتلكون القدرات العقلية نفسها في معالجة المعلومات ويتلقون المعلومات في المكان نفسه

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

او الجامعة نفسها وبنفس الوسائل التعليمية لذلك لا توجد فروق في التخصصات العلمية والأنسانية .

الهدف (٣) : التعرف على المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة .

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس المساندة الاجتماعية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٣٧٧) فرد وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (١١٧,٥٢) درجة ويا انحراف معياري مقداره (٢٦,٩٧) درجة وعند اختبار دلالة الفرق بين المتوسط المحسوب مع المتوسط الفرضي (١) للمقياس والبالغ (١٢٠) درجة وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق غير دال إحصائيا إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦) بدرجة حرية (٣٧٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (٢١) يوضح ذلك .

جدول (٢١) الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس المساندة الاجتماعية

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
377	117.52	26.97	120	1.79	1.96	376	غير دال

تشير نتيجة الجدول (٢١) الى ان عينة البحث لا يتمتعون بالمساندة الاجتماعية . تعزى الباحثة هذه النتيجة الى ضعف تقديم العون لطلبة الجامعة عند مواجهتهم مشكلة معينة، وضعف مكافأة الفرد من قبل الاسرة نتيجة الاعمال التي يقوم بها، وعدم الأصغاء لمشاكلهم الشخصية والدراسية والاجتماعية وهذا يكون نتيجة ضعف العلاقات والروابط الاجتماعية بين الافراد وتشابهت نتيجة البحث الحالي مع دراسة القاضي (٢٠٢٠) التي اشارت الى ان مستوى المساندة الاجتماعية اقل لدى طلبة جامعة تعز .

الهدف (٤): التعرف على الفروق في المساندة الاجتماعية وفق متغيري النوع والتخصص

ولتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة تحليل التباين الثنائي Two Way Anova للتعرف على دلالة الفروق في المساندة الاجتماعية وفق متغيري النوع والتخصص والجدولين

^٢ تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (المساندة الاجتماعية) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الخمس وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس والبالغة (٤٠) فقرة.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

(٢٢-٢٣) يوضح ذلك .

جدول (٢٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المساندة الاجتماعية وفق متغيري النوع والتخصص

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغيرات
٢٧,٣٧	١١٥,٩٢	١١٧	ذكر علمي
٢٧,٠٥	١١٢,٩٥	٤٣	ذكر انساني
٢٧,٢٣	١١٥,١٣	١٦٠	ذكور كلي
٢٦,٣٢	١١٧,٨١	١٤٨	اناث علمي
٢٧,٤٣	١٢٢,٤٣	٦٩	اناث انساني
٢٦,٧٠	١١٩,٢٨	٢١٧	اناث كلي
٢٦,٧٥	١١٦,٩٨	٢٦٥	علمي كلي
٢٧,٥٦	١١٨,٧٩	١١٢	انساني كلي
٢٦,٩٧	١١٧,٥٢	٣٧٧	الكلي

جدول (٢٣) نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في المساندة الاجتماعية وفق متغيري النوع والتخصص

الدلالة Sig	القيمة الفائنية F	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات s.of.s	التباين مصدر s.of.v
غير دال	٢,١٠٦	١٥٢٧,٣٧٥	١	١٥٢٧,٣٧٥	النوع
غير دال	٠,٢٧١	١٩٦,٥٨٧	١	١٩٦,٥٨٧	التخصص
غير دال	١,٨	١٠٨٦,٨٩٢	١	١٠٨٦,٨٩٢	النوع * التخصص
---	---	٧٢٥,٤٢١	٣٧٣	٢٧٠٥٨١,٨٧٤	الخطأ
---	---	---	٣٧٧	٥٤٧٩٩٤٠	الكلي

وتشير نتائج جدول (٢٣) إلى ما يأتي :

ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية وفق متغير النوع إذ بلغت القيمة الفئوية المحسوبة (٢,١٠٦) وهي أقل من القيمة الفئوية الجدولية والبالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١-٣٧٣) .

ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية وفق متغير التخصص إذ بلغت القيمة الفئوية المحسوبة (٠,٢٧١) وهي أقل من القيمة الفئوية الجدولية والبالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١-٣٧٣) .

ليس هناك تفاعل دال بين متغيري (النوع والتخصص) إذ بلغت القيمة الفئوية المحسوبة (١,٨) وهي أقل من القيمة الفئوية الجدولية والبالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١-٣٧٣) .

اختلفت هذه الدراسة مع دراسة مخيمر (١٩٩٧) التي أشارت الى وجود فروق بين الذكور والأناث في المساندة الاجتماعية ويرجع ذلك الى ظروف البيئة الاجتماعية المتشابهة التي يعيشها طلبة الجامعة مما يجعلهم متساوين في تلقي أنواع الاسناد الاجتماعي من الأسرة ومن الآخرين وإن الاسناد الاجتماعي لا يقتصر على جنس دون آخر وبغض النظر عن تخصصاتهم العلمية والأنسانية وإن جميع طلبة الجامعات يتلقون الاسناد الاجتماعي من أساتذتهم داخل الجامعة ومن أسرهم.

الهدف (٥): تعرف العلاقة الارتباطية بين نضوب الأنا ومدى مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط (بيرسون) Pearson لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس نضوب الأنا المساندة الاجتماعية وقد تبين من النتائج أن هناك علاقة ارتباطية طردية دالة احصائياً بين نضوب الأنا والمساندة الاجتماعية إذ بلغت قيمة الارتباط المحسوب (٠,١٥) وهي أعلى مقارنة مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (٠,١٠) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٧٥)

جدول (٢٤) يوضح العلاقة الارتباطية بين نضوب الأنا ومدى مستوى المساندة الاجتماعية

قيمة الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
---------------	-----------------	---------------	-------------

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

٣٧٥	٠,٠٥	٠,١٠	٠,١٥
-----	------	------	------

تفسر النتيجة أعلاه بأنه كلما انخفض نضوب الأنا انخفضت المساندة الاجتماعية والعكس صحيح كلما زاد نضوب الأنا زادت المساندة الاجتماعية، أي كلما قلت المساندة سواء من العائلة أو مع الأشخاص الآخرين كلما شعر الأفراد بأنخفاض طاقتهم وضعف قدرتهم على التحكم في أنفسهم هنا يظهر دور الاسناد الاجتماعي بمثابة وظيفة وقائية وعلاجية من تأثير الأجهاد فضلاً عن كونها وظيفة تنموية تعزز المصادر الشخصية للفرد وتحمي الذات ومما لاشك ان المساندة الاجتماعية لها دوراً مهماً في التخفيف من احداث الحياة الضاغطة ، ولها أهمية كبيرة في توافق الفرد نفسياً واجتماعياً فقد تكون هذه المساندة بالنصح والكلمة الطيبة او تقديم المال لقضاء حاجة ضرورية او قضاء الحاجات النفسية والاجتماعية.

الهدف (٦): تعرف دلالة الفروق في العلاقة بين نضوب الانا والمساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير النوع (ذكور-اناث) والتخصص (علمي، انساني)

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين نضوب الانا والمساندة الاجتماعية للذكور والاناث كلا على حدة ومن ثم قامت الباحثة باستعمال الاختبار الزائي لمعامل ارتباط بيرسون للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الارتباط، والجدول (٢٤) يوضح ذلك.

جدول (٢٥) نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين نضوب الانا والمساندة

العلاقة بين المتغيرين	النوع	العدد	معامل الارتباط r	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائفة المحسوبة	القيمة الزائفة الجدولية	مستوى الدلالة (05,0)
نضوب الانا / المساندة الاجتماعية	ذكور	160	0.31	0.321	2.55	1.96	دالة
	اناث	217	0.03	0.03			

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الاجتماعية تشير نتيجة الجدول اعلاه الى ان هناك فرقاً في العلاقة دال احصائياً بين نضوب الانا والمساندة

الاجتماعية حسب النوع ولصالح الذكور ، وذلك لان القيمة الزائفة المحسوبة أعلى من الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى (0,05).

هذا يدل على أن مستوى الارتباطية بين نضوب الانا والمساندة الاجتماعية لدى الذكور أعلى من مستوى العلاقة الارتباطية بينهما لدى الأناث وأن ذلك يعود في أغلب الأحيان الى المسؤولية التي تلقى على الذكور إذ بعض الطلبة يقومون بالعمل بعد انتهاء ساعات الدوام ويقومون بتلبية العديد من احتياجات الاسرة خارج المنزل ، وكذلك التفاعل مع المجتمع الخارجي ومساعدة الأب، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التراث الأدبي لنضوب الانا أنه كلما زادت المهام الصعبة والمطولة التي تحتاج الى مزيد من التفكير والوعي والمزيد من ضبط النفس فمن المحتمل أن يحدث نضوب الانا مع نضوب الطاقة للفرد استناداً الى هذه الرؤية النظرية ، يتحمل الذكر في مجتمعاتنا أعباء أكثر من الأنثى ولكننا في الوقت نفسه لانقل من دورها ، كل هذا يمثل ضغطاً على أنظمة ضبط النفس للذكر وهذا مايفسر نضوب الانا العالي لدى الذكور عن الأناث

٢-العلاقة بين نضوب الانا والمساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير التخصص (علمي- انساني):

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين نضوب الانا والمساندة الاجتماعية للتخصص العلمي والانساني كلا على حدة ومن ثم قامت الباحثة باستعمال الاختبار الزائي لمعامل ارتباط بيرسون للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الارتباط، والجدول (٢٥) يوضح ذلك

جدول (٢٦) نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين نضوب الانا والمساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير التخصص

التخصص	العدد	معامل الارتباط	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائفة المحسوبة	القيمة الزائفة الجدولية	مستوى الدلالة (0,05)
		r				

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

علمي	٢٦٥	٠,١٢	٠,١٢١	١,٠٩	١,٩٦	غير دال
انساني	١١٢	٠,٢٤	٠,٢٤٥			

تشير نتيجة الجدول اعلاه الى انه ليس هناك فرق في العلاقة دال احصائياً بين نضوب الانا والمساندة الاجتماعية حسب التخصص ، وذلك لان القيمة الزائفة المحسوبة أقل من الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى (٠,٠٥).

تفسر النتيجة أعلاه، بأنهم يعيشون ظروف تعليمية متشابهة ويتعرضون لنفس المثيرات في الجامعة لذلك ليس هناك فرق في العلاقة الارتباطية بين نضوب الانا والمساندة الاجتماعية

الاستنتاجات

١. إن طلبة الجامعة لديهم القدرة على ضبط ذواتهم ويمكنهم مواجهة المواقف والاحداث الضاغطة التي قد يمرون بها في حياتهم اليومية كونهم يمتلكون شخصية واعية نوعاً ما
٢. المساندة الاجتماعية تتطلب وجود مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الاخرين من افراد الاسرة والأصدقاء.
٣. طلبة الجامعة في المجتمع العراقي مروا بتجارب وصعوبات وبالتالي تعاملوا معها بشكل مرن وتنظيم ذاتي وضبط للذات عالي لذلك اصبحوا اقل نضوباً لمواردهم المحدودة.

التوصيات

بناءً على النتائج التي توصلت اليها الباحثة توصي بما يلي.

١. على الجامعات الاستفادة من إمكانات الشباب غير المنضبة وتطوير مهاراتهم والاهتمام بهم كونهم يمثلون شريحة مهمة للنهوض بواقع البلاد.
٢. على المسؤولين في وحدات الإرشاد النفسي في الجامعات التأكيد على دور المساندة الاجتماعية لكونها أحد المصادر المهمة في التخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة.
٣. إقامة البرامج الإرشادية التي تعمل على زيادة الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة .
٤. العمل على تعزيز المساندة الاجتماعية في البيئة الجامعية من قبل الهيئات التدريسية والتعليمية.

المقترحات

تقدم الباحثة في ضوء نتائج البحث المقترحات التالية.

١. اجراء دراسات مماثلة لفئات المجتمع الأخرى مثل (الأرامل ، الأيتام ، المطلقات ،العاطلين عن العاملين)
٢. اجراء دراسة مقارنة حول نضوب الأنا لدى الطلبة وغير الطلبة في نفس العمر لمعرفة تأثير التعليم على الشعور بنضوب الانا
٣. اجراء دراسات حول نضوب الأنا مع متغيرات أخرى مثل (المواجهة الروحية، الأوهام الأيجابية، السلوك العدوانى)

المصادر والمراجع

القران الكريم

أبو علام، رجاء محمود، (٢٠١٢) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، جامعة القاهرة، مصر، دار النشر للجامعات، الطبعة السادسة.

الاحمد، امل (٢٠٠٩) اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، دراسة ميدانية، على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة العلوم التربوية والنفسية مجلد ١٠ العدد ٣٧_١٦(١)

احمد، نعمة (١٩٩٩) الاستراتيجيات البيئية واحداث الحياة الضاغطة، مجلة دراسات نفسية، المجلد ٩ العدد٤ رابطة النفسيين المصرية ٥٨٣-٦١٣

أراجيل مايكل (١٩٩٣) سيكولوجية السعادة. ترجمة فيصل يونس. العدد (١٧٥). الكويت: سلسلة عالم المعرفة.

إسماعيل، بشرى (٢٠٠٤) المساندة الاجتماعية والتوافق المهني، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية. الأولى، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، الدوحة قطر الجامعي الحديث، الإسكندرية

الأعجم، نادية محمد رزوقي، (٢٠١٣) المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة رسالة ماجستير جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الانسانية قسم العلوم التربوية والنفسية

الإمام، مصطفى محمود وآخرون(١٩٩٠): التقويم والقياس(ط١)، دار الحكمة، بغداد الأميري، احمد علي محمد (١٩٩٨) الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة المستنصرية.

بطرس حافظ (٢٠٠٥) المساندة الاجتماعية وأثرها في خفض حدة الضغوط النفسية للأطفال المتفوقين عقليا ذوي صعوبات القراءة، المؤتمر السنوي الثاني عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ديسمبر.

بن عمر، نسبية (٢٠١٩) ضبط الذات وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الثالثة ثانوي-المسيلة-بثانوية عبد المجيد دراسة ميدانية.

البيرقدار، تنهيد عادل فاضل (٢٠١١) الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد (١١) العدد (١) جامعة الموصل. ٦٧-٥٦

بيك، آرون (١٩٨٩) العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، دار الافاق العربية، القاهرة

جاب الله، شعبان(١٩٩٣) علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية في: زين العابدين. درويش (محرر) علم النفس الاجتماعي: أسسه وتطبيقاته. القاهرة: دار أبو غريب.

جاسم، عباس عبد (٢٠١٨) الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية، مجلة كلية التربية الاساسية، المجلد (٢٤) العدد (١٠١) ٦٧٧-٦٧٨

جاسم، بشرى احمد(٢٠١٦) الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، كلية الآداب، مجلة آداب المستنصرية، العدد (٧٤) ١١٤-١١٥

جبر، ماجدة رحيم (٢٠١٨) صورة الأنا والآخر دراسة مقارنة بين طلبة كلية التربية في جامعة ميسان تبعاً لمتغير النوع، كلية التربية، جامعة ميسان، مجلة أبحاث ميسان، المجلد الرابع عشر، العدد السابع والعشرون ٣-٥.

حسنين، عبد الله مصطفى (٢٠٠٣) الإسناد الاجتماعي وموضع الضبط وعلاقتها بمستوى الضغط النفسي لدى معاقى انتفاضة الأقصى، رسالة ماجستير مقدمة لكلية التربية جامعة غزة.

حنفي، هويدة (٢٠١٣) المساندة الاجتماعية كما يدركها الكثير من الطلاب من طلاب جامعة الإسكندرية وتأثيرها على الوعي بالذات لديهم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (٥٥)، المجلد السابع عشر، ابريل

الخزرجي، على عبد اللطيف (٢٠٠٣) الحاجة الى المعرفة وعلاقتها بحل المشكلات لدى طلبة جامعة بغداد، كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة.

خليل، محمد بيومي (١٩٩٦) المساندة الاجتماعية وإدارة الحياة ومستوى الألم لدى المرضى بمرض نفسي الى الموت، مجلة علم النفس، الهيئة العامة للكتاب العدد (١٧) القاهرة ٧٨-٨٠.

الدليمي، فيصل جمعة نجم (٢٠١٥) أثر برنامج إرشادي في تنمية مقاومة الاغراء لدى طالب المرحلة الإعدادية جامعة ديالى، مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية العدد الخامس والستون جامعة ديالى. ٦٧-٦٩.

دياب، مروان (٢٠٠٦) دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية والجامعة الإسلامية، غزة.

الربيعه، فهد (١٩٩٩) الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طالب وطالبات الجامعة دراسة ميدانية. مجلة علم النفس. العدد (٤٣) القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب. ٨٥-٩٠.

الربيعي، أسهمان عباس (٢٠١٧) التحكم المدرك لدى طلبة الجامعة جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم العلوم التربوية والنفسية مركز البحوث النفسية العدد (٨٢)

الربيعي، طالب علت سالم (١٩٩٧) الإسناد الاجتماعي وعلاقته سمة القلق ودافع الانجار لدى موظفي دوائر الدولة، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب والجامعة المستنصرية.

الرشيدي، فاطمة سحاب (٢٠١٨) الإسناد الاجتماعي المدرك لدى طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة الجامعة العربية، للبحوث الأمريكية. ١٣٦-١٥٧.

رضوان، أسماء ابو بكر (٢٠١٧) نضوب الانا وعلاقته بالاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة (دراسة سيكو مترية -إكلينيكية) رسالة ماجستير كلية التربية -جامعة سوهاج.

الزبيدي، رحيم عبد الله (٢٠١٢) الأنهاك النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد السادس والسبعون ٢٩٠-٢٩١.

الزبيدي، رحيم عبد الله (٢٠١١) الانهاك النفسي لدى طلبة الجامعة، جامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد السادس والسبعون. ٢٩-٣٤.

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

- سمارة، عزيز وآخرون. (١٩٨٩) مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط٢، دار الفكر والتوزيع، عمان _ الأردن.
- السميري، نجاح (٢٠٠٨) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمل النفسي لدى أهالي البيوت المستمرة خلال العدوان الإسرائيلي على محافظات غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.
- الشاذلي، وائل أحمد سليمان (٢٠١٩) نضوب الأنا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية، كلية التربية - رسالة ماجستير جامعة سوهاج، المجلد الخامس - العدد السادس ٧٦٠-٧٦٥
- الشناوي، محمد، وعبد الرحمن، محمد (١٩٩٤) المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- الصباغ، روضة محي الدين والخليل، نداء زيدان (٢٠٠٢) الخجل وعلاقته بالإسناد الاجتماعي لطلبة كلية التربية - جامعة الموصل، مجلة التربية والعلم، مجلد ٩ العدد (٤)، ٢١٩ - ٢٤٢
- الظاهر، زكريا وآخرون (١٩٩٩) مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط١، مكتبة دار الثقافة، عمان، الأردن
- عاقل، جبران يوسف (٢٠١٥) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية، قسم علم النفس.
- عبد الحسين، زهراء محمد (٢٠١٩) استنزاف الأنا وعلاقته بتحسس المعالجات الحسية، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، قسم علم النفس.
- عبد الرحمن، سعد (١٩٩٨) القياس النفسي النظرية والتطبيق، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي لمطبع والنشر.
- عبد الرزاق، عماد علي (١٩٩٨) المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثامن، العدد الثالث عشر ص ٣٥-٢٦
- عبد السلام، علي (٢٠٠٥) المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية، مكتبة الأنجلو، القاهرة، الطبعة الأولى .
- عبد العال، السيد محمود عبد المجيد (٢٠٠٢) فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من معلمي ومعلمات رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية ١٣ (٢١٩) ص ٨٧-٩٠
- عبد الفتاح، محمد سمير (٢٠١٩) المساندة الاجتماعية وبعض متغيرات الشخصية كمنبئات باتخاذ قرار التوجه نحو العلاج لدى عينة من مرضى السرطان مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، مركز البحوث النفسية المصرية: القاهرة.
- عبد اللطيف، اذار عباس (٢٠٠٧) العلاقة بين الاسناد الاجتماعي وبعض الحالات النفسية والانتقالية لدى المعوقين حركياً أطروحة دكتوراه كلية التربية، جامعة دمشق.
- عبد الله، هشام ابراهيم. (١٩٩٥) . المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكنتاب واليأس لدى عينة من الطلاب والعاملين. بحوث المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي، القاهرة، المجلد الثاني، ٥١٦-٤٧٣
- العبيدي، محمد جاسم (٢٠١١) علم نفس الشخصية، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع.

علام صلاح الدين محمود. (٢٠١١) القياس التربوي والنفسي: أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الأولى ١٤٢٠

عبد السلام ، علي (٢٠٠٠) المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية. القاهرة، مجلة علم النفس. الهيئة المصرية العامة للكتاب. العدد (٥٣) ص٦-١٩ عودة، احمد سليمان، والخليلي، يوسف الخليل، ٢٠٠٠، الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الامل للنشر والتوزيع، اردب، الأردن.

عيسوي ، عبد الرحمن محمد. (١٩٨٥) القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية - مصر

الغريب، رمزية (١٩٨١) التقويم والقياس النفسي والتربوي، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

غنيم، سيد أحمد (١٩٧٣) سيكولوجية الشخصية، ط١، القاهرة: دار النهضة العربية. فايد، حسين علي (٢٠٠٠) دراسات في الصحة النفسية "، الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث.

فايد، حسين علي. (٢٠٠١) دراسات في الصحة النفسية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث. فرج، صفوت (١٩٨٠) القياس النفسي ط١، القاهرة دار الفكري العربي.

القاضي، عدنان محمد عبده (٢٠٢٠) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز مجلة العلوم النفسية والتربوية العدد (٦) (٣) ١١٥-١٣٩

القحطاني، صالحة يحيى دحوان (٢٠٢١) الكفاءة الذاتية والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبد العزيز.

المبحوح، أسامة محمد أحمد (٢٠١٥) المساندة النفسية الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى الطلبة المستفيدين من صندوق الطالب الجامعة الإسلامية غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس.

مجدي، حنا (٢٠٠٩) المساندة الاجتماعية علاقتها بجودة الحياة لدى الطالب المرضى، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق.

المحتسب، عيسى (٢٠١٧) المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأفكار اللاعقلانية والتوجه نحو الحياة لدى ذوي الإعاقة، مجلة الجامعة الإسلامية، غزة، (٢)

مخيمر، عماد محمد (١٩٩٧) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، مجلة مصرية للدراسات النفسية، ٩، (٢٦-٢٧)

مرسي إبراهيم كمال (٢٠٠٠) السعادة وتنمية الصحة النفسية. الطبعة الأولى. مصر: دار النشر للجامعات.

ملحم، سامر محمد (٢٠٠٠) القياس والتقويم - في التربية وعلم النفس، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

- ملكوش، رياض ويحيى، خولة (١٩٩٥) "الضغوط النفسية والاسناد الاجتماعي لدى آباء وأمهات الأطفال المعاقين في مدينة عمان". رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية عمان.
- نصار، هاجر تركي (٢٠١٥) مصادر الاسناد الاجتماعي لدى طلبة كليات الشمال التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية "دراسة اجتماعية ميدانية مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٦٥) الجزء الثاني ١١١-١١٧
- النعمة طه، العجيلي صباح(٢٠٠٤): مدخل الى علم النفس، المجمع العلمي العراقي/ بغداد.
- النمر، عصام(٢٠٠٨) القياس والتقويم في التربية الخاصة دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع عمان – الاردن ط ١
- النواب، ناجي محمود، والعكيلي، جبار وادي (٢٠١٧) ضغوط الحياة وعلاقتها بمعنى الحياة والرضا عنها لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد – كلية التربية للعلوم – ابن الهيثم، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد (٢٠) العدد الثالث والثمانون ٥٢٥-٥٢٧
- الهنداوي، محمد حامد ابراهيم (٢٠١١) الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر – غزة.
- يحياوي محمد (٢٠٠٣) دراسات في علم النفس. الجزائر: دار الغرب للنشر والتوزيع وهران.

Anastasi, A. (١٩٧٦) Psychological Testing, ٤th ed. New York, Macmillan

Barber, L. Barnes, C. & Carlson, K. (٢٠١٣). Sleepy respondents : Random and systematic error effects of insomnia on survey behavior. *Organizational Research Methods*, ١٦, ٦-٦١٦

Barker, ٢٠١٢ Helping students cop with stress Journal Learning , vol. ١٥, No. ٥, p.. ٤٥-

Barlett, C. Oliphant, H. Gregory, W. & Jones, D. (٢٠٠٣) ego-depletion and aggressive behavior. (٩-١٠)

Bauer, I.M., & Baumeister, R.F. (٢٠١١). Self-regulatory strength. In I.M.Bauer R.F.Baumeister (Eds) Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications (pp. ٦٤-٨٢). New York, NY. Guilford Publications Publications.

Baumeister, R. (٢٠١٤). Self-regulation, ego depletion, and Inhibition. *Neuro Psychology* , ٦٥,(٣١٣-٣١٩)

Baumeister, R. F. Gaillot, M., Dewall, c.n., Oaten (٢٠٠٦): self-Regulation and personality: How Interventions increase regulatory success and how depletion moderates the effects oftraits on behavior. Floride state university, maquarie University

Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (٢٠٠٩). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity*, ٨١١٥-١٣٠. <http://dx.doi.org/10.1080/10298870802501474>

Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (٢٠١١). *Social Psychology and Human Nature*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning

Baumeister, R. F., & Gailliot, M. T. (٢٠٠٥). *Self-control and business ethics: How strengthening the self benefits the corporation and the individual*. In R. A. Giacalone, C. L. Jurkiewicz, & C. Dunn (Eds.), *Positive psychology, ethics, and social responsibility in organizational life*. Greenwich, CT: Information Age

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (١٩٩٥). *The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin*, ١١٧(٣), ٧٥-١٢٩

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (٢٠٠٧). *Self-Regulation, ego depletion and motivation*. *Social and Personality Psychology compass*, ١(١), ١١٥-١٢٨

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (٢٠١٦). *Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource: Assessment, Controversies Update*. *Advances in Experimental Social Psychology*, ٥٤(٦٧)

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (١٩٩٨). *Ego depletion: is the active self a limited resource?* *Journal of Personality and Social Psychology*, ٧٤, ١٢٥٢-١٢٦٥.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (١٩٩٤). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (٢٠٠٧). *The strength model of self-control* *Current Directions in Psychological Science*, ١٦, ٣٥١-٣٥٥.

Baumeister, R. F., Wright, B. R. E., & Carreon, D. (٢٠١٨). *Self-control "in the wild": Experience sampling study of trait and state self-regulation*. *Self and Identity*, ١٨(٥), ٤٥٢-٤٨٨. <https://doi.org/10.1080/102988878.2018.1478324>

Baumeister, R. Heatherton, T. (١٩٩٦). *Self-regulation failure an overview*. *Psychological Inquiry*, ٧(١), ١-١٥

Baumeister, R.f. (٢٠٠٢). *Ego depletion and self-control failure n energy model of self's executive function*. *Self and identity* 'case western Reserve University ١:١٢٩-١٣٦

Berkman, Lisa F, Glass, Thomas, Brissett, Ian Seaman, Theresa E (٢٠٠٠ ") *Social Integration in Health: Dorkheim in the New Millennium*, *Social Science & ٥١(٨٤٧-٨٥٣*

Bloom, J. R. (١٩٩٠). *The relationship of social support and health*. *Social Science and Medicine*, ٣٠, ٦٣٥-٦٣٧.

Bolger, N., Zuckerman, A., & Kessler, R. C. (٢٠٠٠). *Invisible support and adjustment to stress*. *Journal of*

Bowlby, J. (١٩٨٠). *Attachment and Loss, Vol. ٢ in Loss and Sadness and depression*. New York: Penguin Books p(٢١٨)

Breham, S. (١٩٨٤): *social support processes, boundry, areasing Social and developmental psychology*. New York: academic press (١٠٧-٢٩) ،

Brownwell, A & Shumaker, S (١٩٨٤): "Social Support: an introduction to a coplex phenomonon", ***Journal of social issues***, vol ٤٠, N٤, pp ١- ٩

Brownwell, A. & S. Shumaker (٢٠١١) *Toward a theory of social support : closing conceptual gaps*. *J Soc Issues* ٤٠(٤) : ١١- ٣٦

Caplan, G. (١٩٨١). *Mastery of stress psychosocial aspects*, ***American Journal Psychiatry***, ١٣٨, pp ٤٢٠- ٤١٣

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (١٩٨١). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York: Springer- Verlag.

Chen, C. Wilcox, K. (٢٠١٣). "Depletion-As-Information: the Role of Feelings in Resource Depletion", in *NA -Advances in Consumer Research*. Vol ٤١, eds. Simona Botti and Aparna Labroo, Duluth, MN: Association for Consumer Research

Cheng, D. (٢٠٠٤) ,students sense of campus community ,What it means and What to do about it? ,*Journal NasP* ٤١(٢) , ٢٠١٦- ٢٣٤

Cobb, s. (١٩٧٦) *Social Support as a moderator of life Stress*, *Psychosomatic medicine*, ٣٨(٥) ٣٠٠- ٣١٤

Cohen, J. D., McClure, S. M., & Yu, A. J. (٢٠٠٧). *Should I stay or should I go? How the human brain manages the trade-off between exploitation and exploration*. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, ٣٦٢(١٤٨١), ٩٣٣-٢٤ doi: ١٠.١٠٩٨/rstb. ٢٠٠٧, ٢٠٩٨

Cohen, s (١٩٩٧): "Socialites and susceptibility to the common cold", ***Journal Of American Medical Association***, ٢٧٧, p ١٩٤٠- ١٩٤٥

Cohen, S. (١٩٨٨). *Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease*. *Health Psychology*, ٧, ٢٦٩- ٢٩٧.

Cohen, S., and Wills, T. A. (١٩٨٥). *Stress, social support and the bufferin hypothesis*. *Psychol. Bull.* ٩٨, ٣١٠-٣٥٧. Doi: ١٠.١٠٣٧/٠٠٣٣- ٢٩٠٩, ٩٨

Covorun, O. & Keith, B. (٢٠٠٦). Ego- depletion and prejudice: separation Automatic and controlled components *Social cognition*, ٢٤ (٢), ١١١-١٣٦

Coyne, j. &Downey, G. (١٩٩١): *social factors and psychology Social and developmental psychology*. New York: academic press (١٠٧-٢٩) ،

Coyne, J. C., & DeLongis, A. (١٩٨٦). Going beyond social support: the role of social relationships in adaptation **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, ٥٤, ٤٥٤- ٤٦٠.

Coyne, J. C., Wortman, C., & Lehman, C. (١٩٨٨). The other side of support: Emotional over involvement In addition, miscarried helping In B. H. Gottlieb (Ed.), *Marshalling social support: Formats, processes, and Effects* (pp. ٣٠٥-٣٣٠). Beverly Hills, CA: Sage.

Cutrona, C. & Russell, B. (١٩٩٠). Type of social support and Specific stress: Towards a theory of optimal matching, in: B. R Sarason, et al (Eds.), *Social support: An Interactional view*, New

Cutrona, C. (١٩٩٦). *Social support in cauples*. London: Sage Puhlication Dockal, V. & Farkasova, E. (١٩٩٧). Ebel, R. L., & Frisbie, D. A. (١٩٩١). *Essentials of Educational Measurement*, (٢th Ed.). USA: Bhuvnesh Seth at Rajkamal Eledric Press

D., Kang, I., & Lee, S. (٢٠٠٧). Social support, self-concept and self-efficacy as correlates of adolescents' physical activity and eating habits. *Korean Journal of Family Medicine*, ٢٨ (٤), ٢٩٢-٣٠١

Dang, J. (٢٠١٨). *Can the ego be depleted? Attempts to Replicate The Ego Depletion Effect and Integrate Its Explanations*. unpublished Doctor dissertation Lund University

David S. Krantz, Neil E. Grunberg, And Andrew Baum (١٩٨٥) Department of Medical Psychology, Uniformed Services University of the Health Sciences, Bethesda, Maryland ٢٠٨١٤- ٤٧٩٩

DeBono, A., & Muraven, M. (٢٠١٣). Keeping it real: Self-control depletion increases accuracy, but decreases confidence for performance. **Journal of Applied Social Psychology**, ٤٣, ٨٧٩-٨٨٦

-Demaray,(٢٠٠٥) *The relationship between social support and student adjustment Alongitudinal Analysis*,voume ٤٢,numero, ٧,p: ٦٩١-٧٠٧

Derks, D., Van Mierlo, H., & Schmitz, E. B. (٢٠١٤), "A diary study on work-related smartphone use, psychological detachment and

exhaustion: Examining the role of the perceived segmentation norm”, *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(1), 74-84.

Dewall, C., Baumeister, R. F., Gaiot, M. T. & Maner, J. K. (2008) Depletion makes the heart grow less helpful: *helping as a function of self-regulatory energy genetic relatedness*, *personality and social psychology bulletin*, 34, 1603-1612

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

DWISuci, N., Nadia Ningtyas Putri (2019) Ego depletion on students during online Learning during the Covid-19 pandemic *international journal of multidisciplinary research and analysis*
<https://www.sciencegate.app/source/32232.418>

Ebel, R. L., & Frisbie, D. A. (1991). *Essentials of Educational Measurement*, (2th Ed.). USA: Bhuvnesh Seth at Rajkamal Eledric Press.

Edens, J. L., Larkin, K. T., & Abel, J. L. (1992). The effect of social support and physical touch on cardiovascular reactions to mental stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 36, 371 – 382.

Elliot, T.R., & Gramling, S.E. (1990). Personal assertiveness and the effects of social support among college Students. *Journal of Counseling Psychology*, 37, 427-436.

Englert, C. & Bertrams, A. (2010). Anxiety, ego-depletion In addition, sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(5), 580-599

Englert, C., & Bertrams, A. (2013). Too exhausted for operation? Anxiety depleted self Control strength, and perceptual-motor performance. *Self and Identity*, 12, 60-72.

Fischer, P., Kastenmüller, A., & Asal, K. (2012). Ego depletion Increases risk-taking. *The Journal of Social Psychology*, 152(5) 623-638

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

Francis, Z. (2014). *Flipping the Self-control switch: A novel Within subject paradigm to test the effects of ego Depletion* (Doctoral dissertation), University of Toronto 2008.

Freeman, T.m, Anderman.LH. &Jensen, J.m (٢٠٠٧) .sense of belonging in college freshmen at the classroom and campus level.The Journal of Experimental Education ٧٩(٣), ٢٠٣- ٢٢٠.

Friedlander, L.J., Reid, G.J., Shupak, N. & Cribbie, R. (٢٠٠٧). Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University among First-Year Undergraduates. Journal of College Student Development, ٤٨(٣), ٢٥٩- ٢٧٥.

Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K Plant, E. A., Tice, D. M., & Schmeichel, B. J. (٢٠٠٧) self control relies on glucose as alimiited energy source : willpower is more then a metaphor . Journal of personality and social psychology,p(٣)

Gailliot, M. T., Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (٢٠٠٦). Self-regulatory processes Defend against the threat of death: Effects of self-control depletion and trait self-control on thoughts and fears of dying. Journal of Personality and Social Psychology, ٩١, - ٦٢.

Gailliot, M., Gitter, S., Baker, M., & Baumeister, R. (٢٠١٢). Breaking the rules: Low trait or State self-control increases social norm violations Psychology, ٣, ١٠٧٤-١٠٨٣. [http://dx.doi.org/10,٤٢٣٦/psych.٢٠١٢,٣١٢١٥٩](http://dx.doi.org/10.٤٢٣٦/psych.٢٠١٢,٣١٢١٥٩).

Gailliot, M., Plant, E., Butz, D., & Baumeister, R. (٢٠٠٧). Increasing self-regulatory strength Can reduce the depleting effect of suppressing stereotypes Personality and Social Psychology Bulletin, ٣٣, ٢٨١- ٢٩٤

Glaser and. J Cronbach (١٩٥١) L٣rd, testing psychological of Essentials: Yow publisher row and Harbor

Govorun,O.,Payne,k,.(٢٠٠٦).Ego depletion and prejvdice:separting automatic and controlled components ,social cognitive, ٢٤٤,١١١-١٣٦

Graham J. (٢٠١٥). The effects of self-efficacy, self-control strength , and normative feedback on exercise performance (Doctoral dissertation) , McMaster University – Kinesiology

H, Wintch. & M, Tortosa., A. J, Olsen., C. E, Ludlow., J. R, Wegener (٢٠٠٧) A: Depletion Ego of factor. Journal of depression hopelessness Psychology p(٣) ١٢- ١٧.

Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (٢٠١٠) Ego depletion and the strength model of self-control: a Meta Analysis. Psychological Bulletin, ١٣٦(٤), ٥٠٥٢٥

Hefner, J., and Eisenberg, D. (٢٠٠٩). Social support and mental health among college students. Am. J. Orthopsychiatry ٧٩, ١-٩. doi: ١٠,١٠٣٧/a٠٠ ١٦٩١٨

Hermann, A. (2007). *Resistance to persuasion as self-regulation: Ego-depletion and its effects on attitude change processes.* **Journal of Experimental Social Psychology.**

Hobfoll, S. E., & Stephens, M. A. P. (1990). *Social support during extreme stress: Consequences and intervention.* In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 404-411). New York: Wiley

Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2013). *Yes but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction.* **Journal of Personality.** 82, 265-277.

House, J.S., Landis, K., Umberson, D. (1988): "Social relationship and health Science, 241, 540-545"

Hyo-Jung Park, Mi-Young Kim, Duk-Yoo Jung *In addition, Social Psychology Review, 11, 303-327*

Jackson, T., Mackenzie, J., & Hobfoll, S. (2005). *Communal aspects of self-regulation.* In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 275-296). New York: Academic Press

Job, V., Dweck, C., & Walton, G. (2010). *Ego-depletion is it all in your head implicit theories about willpower affect self-Regulation.* *Psychological science, 21(11), 1687-1693*

K, Cheng., & M, Oaten (2007) *from control-self in Improvements Psychology Economic Journal of monitoring financial (28)* (487-501) 1993);

Kaplan, R, et al (1993) *Health and Human Behavior* New York: McGraw, Hill, Inc

Kisker (1977), *disorganized personality.* (3rd) Graw_Hill company.us.p 219

Kassin, Soul (2001) : *Psychology, Third Edition, Williams College, Prentice Hall Inc, New jersey, U,S,A*

Kojime, Hideo & Miyakawa, Juji (1993): *social support and school adjustment in Japanese elementary school children Paper Present at Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development, (60) th New Orleans, March, 25-28*

Krach, S., Paulus, F. M., Bodden, M., and Kircher, T. (2010). *The rewarding nature of social interactions.* *Front. Behav. Neurosci.* 4:22. doi: 10.3389/fnbeh.2010.00022

Krantz, D. S., Grunberg, N. E., & Baum, A. (1985). Health Psychology. *Annual Review of Psychology*, 26, 23-38

Kurzban, R. (2010). Does the brain consume additional glucose during self-control tasks? *Evolutionary Psychology: An International Journal of Evolutionary Approaches to Psychology and Behavior*, 4(2), 244-59.

Lahey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In Cohen, S., Underwood, L. Gottlieb, B. H. (Eds.), *Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists* New York: Oxford

Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping* New York: Springer

Lee, K.O (2019) Effects of Undergraduate students stress, social support and Resilience on college life adjustment *Journal of Digital convergence* 14(14)

Levens, Vanlaar, C., & Sidanius, J. (2003) The effects of in group and out group friendships on ethnic attitudes in college alongitudinal study. *Group & Intergroup Relations* 7(1), 76-92

Li, F., Jiang, L., Yao, X., & Li, Y. (2013). "Job demands, job resources and safety outcomes, the roles of emotional exhaustion and safety compliance". *Accident Analysis & Prevention*, 51, 243-251.

Lieberman, M. A. (1987). Social supports — the consequences of psychologizing: a commentary. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 461-465.

Lubusko, A. (2007). Self-control and attention-deficit hyperactivity disorder: Individual differences in ego depletion in a university sample. Winnipeg: University of Manitoba. unpublished doctoral dissertation

Malecki, C. K. & Demaray, M. K. (2007b). Social support as a buffer in the relationship between socioeconomic status and academic performance. Manuscript submitted for publication .

Mckibben, E. (2010). The relationship between mood emotional labor, Ego depletion and customer outcomes over time. All Dissertations.

Miller, G., Yu, T., Chen, E., & Brody, G. (2015). Self-control forecasts better psychosocial outcomes but faster epigenetic aging in low-SES youth. *Proceedings of the National Academy of Sciences*,

١١٢١.٣٢٥-١.٣٣.

<http://dx.doi.org/10.1073/pnas.10.0.63112>

Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. In N. Heather, W. R. Miller & J. Greeley (Eds.) *Self-control and the addictive behaviours* (pp. 3-79). Sydney: Maxwell Macmillan Publishing Australia

Moller, A. C., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Choice and ego-depletion: The moderating role of autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1024-1036. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167206288008>

Muraven, M. (2008). Prejudice as self-control failure. *Journal of Applied Social Psychology*, 38, 314-333

Muraven, M., Collins, R. & Nienhaus, K. (2002). Self-control in addition, alcohol restraint: An initial application of the self-control Strength model. *Psychology of Addictive Behaviors* 767-779

Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion Patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774-789

Nahid, O.W. & Sarkis, E. (1994). Types of social support: relation to stress and academic achievement among Prospective teachers. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 26, (1), 1.

Nan and Beck, M. Christine (1999) "Social Networks and Mental Health", AV Lin Horwetz Scheid TL (two editors), a booklet to study. Cambridge health Contexts Social theories and systems. Cambridge Cambridge University Press health Contexts Social theories and systems. Cambridge Cambridge University Press 08-241

Navon, D. (1984). Resources—A theoretical soup stone?

New York, NY: Springer-Verlag Nursing 10(4), 013-021,

Oaten M & K, Cheng. (2007), Improvements in, self-control From financial monitoring *Journal of Economic. Psychology*. 4(28) 001-487,

Olsen, E. & Kraf, P. (2008). Digital Therapy : The Role of Digital Positive Psychotherapy in Successful Self-regulation , the 3rd International Conference on Persuasive Technology , Springer-Verlag Berlin Heidelberg p(20)

Park, F.W & Karch, R.J (2008) The Effect of Strees, Social Mental Health of female undergraduate Students. *Journal of*

konrtearl, Academy of fundamentats of Nursing (١٥)
(٤) *Psychological review*, ٩١(٢), ٢١٦

Rocco, et al. (١٩٨٠). *Social Support occupational Stress and health*
Journal of health and Social Behavior, vol. (٤٨). No. (A).p.p.
٣٠٧٧-٣٠٧٨.

Rook, K. S. (١٩٨٧). *Social support versus companionship: Effects on
life stress, loneliness, and evaluations by others.* **Journal of
Personality and Social Psychology**, ٥٢(٦), ١١٣٢-١١٤٧.

Rubin, Kenneth, Coplan, Robert, Chen, Xinyin, and Mckinnon, Jo-
Ann (١٩٩٤): Peer relationships and influences in childhood In
Ramachan dran, *Encyclopedia of Human Behavior*, San Diego:
Academic Press Inc Vol. ٣, pp: ٤٣١-٤٣٩.

Rutter, M., (١٩٩٠). "Psychological Resilience and Protective
Mechanisms" in Rolf, J. et al" *Risk and protective factors in the
Development pf psycho-pathology*" Cambridge University Press
Publisher, ١٨٩-٢١٤

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (٢٠٠٨). **From ego depletion to vitality
Theory and findings concerning the facilitation of energy
available to the self.** *Social and Personality Psychology Compass*,
٢(٢), ٧٠٢-٧١٧.

Salmon, S. J., Adriaanse, M. A., De Vet, E., Fennis, B. M., & De
Ridder, D. T. (٢٠١٤). "When the going gets tough, who keeps?
Going?" *Depletion sensitivity moderates the ego-depletion effect*
Frontiers in Psychology, ٥, ١-٨

Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. (١٩٧٨). *Assessing the
impact of life changes :Development of the Life Experiences Survey.*
Journal of Consulting & Clinical Psychology, ٤٦(٥), ٩٣٢-٩٤٦

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R.
(١٩٨٣). *Assessing social support: The social support
questionnaire* **Journal of Personality and Social Psychology**, ٤٤,
١٢٧-١٣٩

Schmeichel, B. J., & Vohs, K. (٢٠٠٩). *Self-affirmation and self
Control: affirming core values counteracts ego depletion.* **Journal of
Personality and Social Psychology**, ٩٦(٤), ٧٧٠-
٧٨٢

Schmeichel, B. J., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (٢٠٠٣)
*Intellectual Performance and Ego Depletion: Role of the Self in
Logical Reasoning and Other Information Processing.* **Journal of
Personality and Social Psychology**, ٨٥(١), ٣٣-٤٦

Sobocho, K. (٢٠١٢). *The Relationship between Egos depletion and sensory processing sensitivity. (Doctoral.Dissertation), Carleton University Ottawa, Canada.*

Stansfield, Stephen A. (٢٠٠٦) "Social support and cohesion", R and Marmot. M. Wilkinson (editors), *social determinants of health* †Abbreviation second version. New York: Oxford University Press. p. ١٤٨-٧

Steinberg, L, & Darling, N. (١٩٩٤). *The broader context of social influence in adolescence. In Silbereisen, R.K Todt, E. (Eds.), & Adolescence in Context: The Interplay of Family, School, Peers, and Work in Adjustment. New York: Springer-Verlag Inc.*

Steven K, Thompson,(٢٠١٢).Sampling.Third Edition ,p: ٥٩- ٦٠

Stucke, T. S., & Baumeister, R. F. (٢٠٠٦). Ego depletion and aggressive behavior: Is the inhibition of aggression a limited resource .?European **Journal of Social Psychology**, ٣٦(١), ١- ١٣

Tang, W. (٢٠١٢). Lose your Self- Control to Video Game Violence: The Dual Impact of Ego Depletion and Violent Video Game Play on Aggression. (Doctoral dissertation)

Tangney, j.p., Baumeister, R.F., Boone, A.l.(٢٠٠٤). High self-control predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and interpersonal success. **Journal of Personality** ,٢٢١- ٢٣٤

Tardy, C. (٢٠٠٢). Social support measurement. American **Journal of Community Psychology**, ١٣, ١٨٧- ٢٠٢

Tardy, C.H (١٩٨٥) Social support measurement. American **Journal of Community Psychology**, ١٣, ١٨٧- ٢٠٢

Taylor, S. E. (٢٠١١a). Social support: A Review. In M. S. Friedman (Ed.), *the handbook of health psychology* (pp. ١٨٩- ٢١٤). New York, NY: Oxford University Press

Teoh, H.J. & Rose, P. (٢٠٠١). *Child mental health: Integrating Malaysian needs with international experiences. In Amber, H. (Ed.), Mental Health in Malaysia: Issues and Concerns, Kuala Lumpur: University Malaya Press*

Thoits, P. A. (٢٠١٠). *Stress and health: Major findings and policy implications.* **Journal of Health and Social**

Thompson, K. R., Sanchez, D. J., Wesley, A. H., & Reber, P. J (٢٠١٤)Ego depletion impairs implicit learning. *PloS One*, ٩(١٠) ١٠٩٣٧٠.

Tinto, V. (١٩٩٣). *Leaving college: Rethinking the cause and cures of student attrition (٢nd Ed.)*، Chicago: University of Chicago.

Turner, R & Marino, F. (1994). Social support and structure: a descriptive epidemiology. *Journal of health & Social behavior*, vol 30, 193-212

Van Ryzin, M. (2010). Secondary school advisors as mentors and Secondary attachment figures. *Journal of Community Psychology*, 38(2), 131-154

Vohs, K. D., & Schooler, J. W. (2008). The value of believing in Free will: Encouraging a belief in determinism increases cheating *Psychological Science*, 19(1), -54

Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: A limited resource Account of decision-making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 883-898

volume 130 numero, hs, p. 261- 274.

Wan ,E.W., & Sternthal , B. (2008) . Regulating the effects of depletion through monitoring . *personality and social psychology Bulletin* , 34(1) , 32-46

Wang, J., Novemsky, N., Dhar, R., & Baumeister, R. F. (2010). Trade-offs and depletion in choice. *Journal of Marketing Research*, 47, 910-919/jmkr. 47, 910.

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

Weiss, R. (1971) : Loneliness , the provisions of Social relationship In Zrubin (Ed) doing others prentice-Hall Englewood Gliffs, New Jersey Western Reserve University, Cleveland, Ohio, Usa

Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in Middle school: The role of parents, teachers, and peers *Journal of Educational Psychology*, 90, 202-209

Wenzel, M., Lind, M., Rowland, Z., Zahn, D., & Kubiak, T. (2019). The limits of ego depletion: A crossover study on the robustness of performance deterioration in consecutive tasks. *Social Psychology*.

Wenzel, M., Zahn, D., Rowland, Z., & Kubiak, T. (2016). The benefits of Self-Set Goals: Is Ego depletion really a result of Self-control Failure? *PloS One*, 11(7), e0157009

Wheeler, S. C., Briñol, P., & Hermann, A. D. (2007). Resistance To persuasion as self-regulation: Ego-depletion and its effects on

Attitude change processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, ٤٢(١),

Williams, M.G (١٩٨١) the use of situation distancing for treatment of severe mood disturbances in a chronically Anxious mal patients. *British Journal of Clinical Psychology*, Vol ٢٠, pp. ٢٩٧- ٢٩٨

Wills, T. A. (١٩٨٣). Social comparison in coping and help seeking. In B. M. DePaulo, A. Nadler, & J. D. Fisher (Eds.), *new directions in help seeking* (Vol. ٢, pp. ١٤٣- ١٤٥). New York: Academic

Yohhuey, Jou (١٩٩٥). Effects of social support on adjustment of Chinese in Japan, *The journal of social psychology*,

الملاحق

ملحق رقم (١) كتاب تسهيل المهمة الصادر من قسم التسجيل وشؤون الطلبة

Ministry of Higher Education
and Scientific Research
University of Karbala
College of Education for
the Human
Postgraduate Studies

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كربلاء
كلية التربية للعلوم الإنسانية
الشؤون العلمية
الدراسات العليا

كلية التربية للعلوم الإنسانية

التاريخ: 2022/1/17

العدد: ١١٣١٦/ع

الس/ رئاسة جامعة كربلاء/ قسم التسجيل وشؤون الطلبة

م/ تسهيل مهمة

تحية طيبة :::

يرجى تفضلكم بتسهيل مهمة طالبة الماجستير (انتظار حمزة عباس) المقبولة في
كلينتنا / قسم العلوم التربوية والنفسية ، لغرض المراجعة والحصول على البيانات والوثائق
العلمية المطلوبة في رسالتها الموسومة (نضوب الانا وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة
الجامعة) ... مع التقدير .

أ.د. حسن حمزة جواد
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
2022/1/17

نسخة منه الس/

- الدراسات العليا .
- الصادر .

ملحق (٢) استطلاع آراء السادة المحكمين في صلاحية فقرات وبدائل نضوب الانا

جامعة كربلاء

كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا – الماجستير

الاستاذ الفاضل/ة.....المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم ((نضوب الانا وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة)) ولتحقيق اهداف هذا البحث فيما يخص قياس ((نضوب الانا Ego Depletion)) قامت الباحثة ببناء مقياس اعتمادا على نظرية (بوميستر ١٩٩٨, Baumeister al) والذي عرف نضوب الانا بأنه ((انخفاض مؤقت في قدرات الشخص من حيث أدائه لا فعالة الارادية مثل التحكم في بيئته وذاته او تقليل من حجم اختياراته لأعماله ومدعاة هذا الانخفاض هو تكرار استخدام الانا مما يؤدي الى نفاذ مصادرها لديه)).

(Baumeister al, ١٩٩٨, p١٥٧٢)

وبناء على ما تضمنه هذا المفهوم الذي حدده الإطار النظري وتحليل التعريف توصلت الباحثة الى الابعاد التالية ((١-ضعف الأداء ، ٢-انخفاض التحكم البيئي ، ٣-انخفاض التحكم بالذات ، ٤- تشتت الانتباه ، ٥-الشعور بالاستنزاف))

ونظراً لما تتمتعون به من خبره ودراية علميه واسعه في هذا المجال نأمل منكم ابداء آرائكم السديده لبيان صلاحية الفقرات ووضوحها واقترح ما ترونه مناسباً لصلاحية المقياس علما ان البدائل خماسية وهي (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ احياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ)

مع جزيل الشكر لتعاونكم العلمي

المشرفة

أ.د.رجاء ياسين عبد الله

الباحثة: انتظار حمزة عباس

البعد الاول: ضعف الاداء

انخفاض مؤقت في قدرة الفرد على اداء المهام الصعبة التي تحتاج الى الكثير من الطاقة والدافع لإنجازها.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	اتجنب الاعمال والواجبات الصعبة.			
٢	افتقد للدافعية في انجاز واجباتي.			
٣	أؤجل عمل اليوم الى الغد.			
٤	يصعب عليّ تحقيق النجاح في دراستي.			
٥	أفشل في اداء أي عمل اقوم به.			
٦	احتاج الى مساعدة الاخرين في انجاز اعمالتي.			
٧	اترك واجباتي الدراسية تتراكم			
٨	اعمد الى انتقاء المهام السهلة.			
٩	أجد صعوبة في انهاء المهام التي بدأتها.			
١٠	اشعر بأنني غير قادر على تنفيذ قراراتتي بعد اتخاذها.			

البعد الثاني: -انخفاض التحكم البيئي

فقدان مؤقت الفرد للسيطرة على الموقف البيئي وضعف فاعليته في تنظيم وترتيب البيئة وامكانية معالجتها والتحكم بها.

ت	الفقرات	صالحه	غير صالحه	التعديل
١١	اعمل على اثاره الفوضى داخل القاعة الدراسية			
١٢	ارمي الاوساخ والاوراق في أي مكان			
١٣	اقوم بالكتابة على الجدران عند شعوري بالملل			
١٤	اقوم بكتابة محاضراتي بأوراق مبعثره			
١٥	اترك مصابيح غرفتي مضاءه دون الحاجة اليها			
١٦	عند الازدحام ادفع الاخرين للدخول والخروج بسهولة			
١٧	اقضي أكثر وقت المحاضرة بالنظر من النافذة			
١٨	اتجنب الالتزام بإشارة المرور			
١٩	اقوم برفع صوتي عندما اناقش الاخرين			
٢٠	اقوم بأتلاف الكتب الجامعية بعد استعارتها من المكتبة			

البعد الثالث / انخفاض التحكم بالذات

انخفاض قدرة الفرد بالسيطرة على الافكار والانفعالات وضعف التحكم بالرغبات والدوافع ومن ثم عدم تحقيق الاهداف

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
٢١	اعاني من صعوبة الالتزام بالمواعيد مع الاخرين			
٢٢	اندفع في فعل امر ما على الرغم من معرفتي بأنه خطأ			
٢٣	اسيطر على انفعالاتي امام الاخرين			
٢٤	اشعر بصعوبة التحكم بمشكلاتي			
٢٥	يصعب عليّ تنظيم اموري بشكل جيد			
٢٦	اتمنى لو كان لديّ المزيد من التحكم الذاتي			
٢٧	اواجه صعوبة في مقاومة المغريات			
٢٨	تراودني افكار سلبية يصعب التحكم فيها			
٢٩	احاول التصرف بهدوء في المواقف الحرجة			
٣٠	لديّ صعوبة في التكيف مع الجو الجامعي			

البعد الرابع: تشتت الانتباه

ضعف مؤقت في قدرة الفرد في متابعة المهمات المختارة والانتقال من نشاط الى اخر والضعف في مقاومة المثيرات الخارجية.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
٣١	ابذل الكثير من الانتباه عند القيام بأبسط الاعمال			

			٣٢	يُصعب عليّ الاستمرار في مهمة ما	١
			٣٣	اعاني من صعوبة توزيع انتباهي بين الاصغاء وتدوين الملاحظات	
			٣٤	اعاني من ضعف في مهارة ادارة الوقت	
			٣٥	أجد صعوبة في التنظيم وترتيب الاولويات.	
			٣٦	انتقل من نشاط الى اخر دون مبرر	
			٣٧	أجد صعوبة في تذكر المعلومات اثناء الامتحان	
			٣٨	اعاني من فقدان الاشياء وحالة من الارباك الدائم	
			٣٩	افشل في متابعة التعليمات الموجه اليّ	
			٤٠	اتجنب الاشتراك في اداء المهام التي تتطلب مجهوداً ذهنياً	

شعور الفرد بنفاذ طاقته النفسية والجسدية والمعرفية نتيجة لاستهلاك الطاقة في مهام تتطلب ضبط الانا مما يجعل الفرد يشعر بالإجهاد الشديد تدريجياً في المهام اللاحقة التي تتطلب هذا الضبط. (Baumeister et al , ١٩٩٨: ٤٦)

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
٤١	اشعر بأن دراستي تنضب طاقتي			
٤٢	اشعر بالإرهاك والتعب اثناء الدوام			
٤٣	انا حقا لا اعرف ما اريده من الحياة			
٤٤	اشعر بضعف قدرتي على تحمل المسؤولية			
٤٥	اتجنب المهام التي تتطلب الكثير من وقتي وطاقتي			
٤٦	اشعر ان حياتي لا معنى لها لما اعانيه من الضيق وقلة الارتياح			
٤٧	اشعر بفقدان الامل			
٤٨	اشعر بان طاقتي لا تساعدني للقيام بالواجبات الدراسية المتعددة			
	احتاج الى فترة طويلة لإنجاز عمل ما			
٥٠	اشعر بأن دراستي الجامعية سببت لي ضغطاً نفسياً كبيراً			

ملحق (٣) أسماء السادة المحكمين في تقويم مقاييس البحث مرتبة حسب اللقب العلمي أولاً وحسب الحروف الأبجدية ثانياً

ت	اللقب العلمي واسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
١.	أ.د. ابتسام سعدون النوري	التوجيه والإرشاد النفسي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
٢.	أ.د. حيدر كريم الجزائري	علم النفس التربوي	كلية الأمام الكاظم/ قسم التربية الخاصة
٣.	أ.د. صباح مرشود منوخ	علم النفس التربوي	جامعة تكريت/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
٤.	أ.د. علي حسين المعموري	علم النفس المعرفي	جامعة بابل / كلية التربية
٥.	أ.د. علي صكر جابر	علم النفس التربوي	جامعة القادسية / كلية التربية
٦.	أ.د. فاضل محسن الميالي	علم النفس	جامعة الكوفة / كلية التربية
٧.	أ.م. د أيام وهاب رزاق	علم النفس التربوي	جامعة بابل / كلية التربية
٨.	أ.م. د حيدر لازم	صحة نفسية	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
٩.	أ.م. د ذر منير العاني	علم النفس العام	جامعة الأنبار/ كلية التربية للبنات
١٠.	أ.م. د رنا عبد المنعم كريم	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية /كلية التربية
١١.	أ.م. د علي حسين عايد	علم نفس الشخصية	جامعة القادسية /كلية التربية
١٢.	أ.م. د عدنان طلفاح محمد	علم النفس التربوي	جامعة سامراء/كلية التربية
١٣.	أ.م. د علي عباس اليوسفي	علم النفس التربوي	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات
١٤.	أ.م. د عبدعون جعفر المسعودي	التوجيه والإرشاد النفسي	كلية التربية المفتوحة
١٥.	أ.م. د علي محسن ياس	التوجيه النفسي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
١٦.	أ.م. د فاطمة ذياب مالود	علم النفس المعرفي	جامعة كربلاء/ كلية التربية
١٧.	أ.م. د فاضل شاكر الساعدي	علم النفس الاجتماعي	جامعة بغداد/ مركز التعليم المستمر
١٨.	أ.م. د كاظم محسن كويطع	علم النفس	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
١٩.	أ.م. د محمد عبد مطشر	أصول تربية	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
٢٠.	أ.م. د يوسف يعقوب	أدارة تربوية	جامعة بغداد /تربية ابن رشد

ملحق (٤) يوضح الفقرات التي تم تعديلها في ضوء آراء الخبراء لمقياس نضوب الأنا

الأبعاد	أرقام الفقرات	الفقرات قبل التعديل	الفقرات بعد التعديل
ضعف الأداء	٣	أوجل عمل اليوم الى الغد	أفضل تأجيل عمل اليوم الى الغد
	٤	يصعب عليّ تحقيق النجاح في دراستي	أجد صعوبة في تحقيق النجاح في دراستي
	٦	أحتاج الى مساعدة الآخرين في أنجاز أعمالي	أستعين بالآخرين لإنجاز أعمالي
	٨	أعد الى انتقاء المهام السهلة	أفضل الأعمال التي تتسم بالسهولة في التنفيذ
انخفاض التحكم البيئي	١١	أعمل على إثارة الفوضى داخل القاعة الدراسية	أتعمد إثارة الفوضى أثناء المحاضرة
	١٣	أقوم بالكتابة على الجدران عند شعوري بالملل	يدفعني الملل للكتابة على الجدران
	١٤	أقوم بكتابة محاضراتي بأوراق مبعثرة	أدون محاضراتي على شكل صفحات مبعثرة
	١٥	أترك مصابيح غرفتي مضاءة دون الحاجة اليها	أعد الى ترك المصابيح مضاءة بعد مغادرتي لغرفتي.
	١٦	عند الازدحام أدفع الآخرين للدخول والخروج بسهولة	أدافع مع الآخرين عند الازدحام في الأماكن العامة
	١٧	أتجنب الالتزام بأشارة المرور	يزعجني الالتزام بالقوانين لأنه يؤخرني عن دوامي ودراستي
	١٨	أقوم برفع صوتي عندما أناقش الآخرين	ترتفع نبرات صوتي عند محاوره الآخرين
	٢٣	يصعب عليّ السيطرة على انفعالاتي	أجد صعوبة التحكم في انفعالاتي
نشئت الانتباه	٣٣	أعاني من صعوبة توزيع انتباهي بين الأصغاء وتدوين الملاحظات	أجد صعوبة الانتباه وتدوين الملاحظات أثناء المحاضرات
	٣٤	أعاني من ضعف في مهارة إدارة الوقت	أفتقد لمهارة إدارة الوقت وتنظيمه

الشعور بالنضوب	٤٣	أنا حقاً لا أعرف ما أريده من الحياة	أجهل لما أريد تحقيقه في الحياة
----------------	----	-------------------------------------	--------------------------------

ملحق (٥) مقياس نضوب الأنا لغرض تحليل الفقرات

جامعة كربلاء

كلية التربية للعلوم الإنسانية /

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا - الماجستير

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تتضمن بعض المواقف التي ربما قد تكون مررت بها في حياتك اليومية يرجى قراءتها بعناية ودقة والاجابة عنها بحسب ما تراه مناسباً بوضع علامة (✓) في المربع الذي ينطبق على الموقف الذي مررت به علماً -انه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة -كما تنوه الباحثة أن إجابتك لأغراض البحث العلمي لذلك لا داعي لذكر الاسم. كما موضح في المثال التالي: -

ت	الفقرات	تنطبق دائماً	عليّ	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ احياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ
١	أحاول تجنب الأعمال والواجبات الصعبة	✓					

*ملاحظة يرجى ملئ المعلومات الآتية: -

النوع: ذكر () ، أنثى ()

التخصص: علمي () ، أنساني ()

الكلية:

القسم:

المرحلة:

مع خالص شكرنا لكم

ت	الفقرات	تتطبق عليّ دائماً	تتطبق عليّ غالباً	تتطبق عليّ احياناً	تتطبق عليّ نادراً	لا تتطبق عليّ
١.	أتجنب الأعمال والواجبات الصعبة					
٢.	أفتقد للدافعية في أنجاز واجباتي					
٣.	أفضل تأجيل عمل اليوم الى الغد					
٤.	أجد صعوبة في تحقيق النجاح في دراستي					
٥.	أستعين بالآخرين لا نجاز أعمالي					
٦.	أترك واجباتي الدراسية تتراكم					
٧.	أفضل الأعمال التي تتسم بالسهولة في التنفيذ					
٨.	أجد صعوبة في إنهاء المهام التي بدأتها					
٩.	أشعر بأنني غير قادر على تنفيذ قراراتي بعد اتخاذها					
١٠.	أتعمد إثارة الفوضى أثناء المحاضرة					
١١.	أرمي الأوساخ والأوراق في أي مكان					
١٢.	يدفعني الملل للكتابة على الجدران					
١٣.	أدون محاضراتي على شكل صفحات مبعثرة					
١٤.	أعمد الى ترك المصاييح مضاءة بعد مغادرتي لغرفتي					
١٥.	أندافع مع الآخرين عند الازدحام في					

					الأماكن العامة	
					أقضي أكثر وقت المحاضرة بالنظر من النافذة.	١٦.
					يزعجني الالتزام بالقوانين لأنه يؤخرني عن دوامي ودراستي	١٧.
					. ترتفع نبرات صوتي عند محاورة الآخرين	١٨.
					أقوم بأتلاف الكتب الجامعية بعد استعارتها من المكتبة	١٩.
					أعاني من صعوبة الالتزام بالمواعيد مع الآخرين	٢٠.
					أندفع في فعل أمر ما على الرغم من معرفتي بأنه خطأ	٢١.
					أجد صعوبة التحكم في انفعالاتي	٢٢.
					يصعب عليّ تنظيم أموري بشكل جيد	٢٣.
					أشعر بصعوبة التحكم بمشكلاتي	٢٤.
					أتمنى لو كان لديّ المزيد من التحكم الذاتي	٢٥.
					أواجه صعوبة في مقاومة المغريات.	٢٦.
					أشعر بأفكار سلبية يصعب التحكم فيها	٢٧.
					استصعب التصرف الهادئ في المواقف المحرجة.	٢٨.
					أواجه صعوبة في التكيف مع الجو الجامعي	٢٩.
					أبذل الكثير من الانتباه عند القيام بأبسط الأعمال	٣٠.

					أجد صعوبة على الاستمرار في مهمة ما	٣١.
					أجد صعوبة الانتباه وتدوين الملاحظات أثناء المحاضرات	٣٢.
					أفتقد لمهارة إدارة الوقت وتنظيمه	٣٣.
					أواجه صعوبة في التنظيم وترتيب الأولويات.	٣٤.
					أنتقل من نشاط الى آخر دون مبرر	٣٥.
					أجد صعوبة في تذكر المعلومات أثناء الامتحان	٣٦.
					أعاني من فقدان الأشياء وحالة من الأرباك الدائم	٣٧.
					أفشل في متابعة التعليمات الموجه اليّ	٣٨.
					أتجنب الاشتراك في أداء الواجبات التي تتطلب مجهوداً ذهنياً	٣٩.
					اشعر بأن دراستي تنضب طاقتي	٤٠.
					اشعر بالأنهك اثناء الدوام	٤١.
					أجهل لما أريد تحقيقه في الحياة	٤٢.
					اشعر بضعف قدرتي على تحمل المسؤولية	٤٣.
					اتجنب المهام التي تتطلب الكثير من وقتي وطاقتي	٤٤.
					اشعر ان حياتي لا معنى لها لما اعانيه من الضيق وقلة الارتياح	٤٥.
					اشعر بفقدان الامل	٤٦.
					اشعر بان طاقتي لا تساعدني للقيام	٤٧.

					بالواجبات الدراسية المتعددة	
					احتاج الى فترة طويلة لإنجاز عمل ما	٤٨.
					اشعر بأن دراستي الجامعية سببت لي ضغطاً نفسياً كبيراً	٤٩.

ملحق (٦) مقياس نضوب الأنا بصورته النهائية.

جامعة كربلاء

كلية التربية للعلوم الإنسانية/
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا - الماجستير

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تتضمن بعض المواقف التي ربما قد تكون مررت بها في حياتك اليومية يرجى قراءتها بعناية ودقة والاجابة عنها بحسب ما تراه مناسباً بوضع علامة (✓) في المربع الذي ينطبق على الموقف الذي مررت به علماً -انه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة -كما تنوه الباحثة أن إجابتك لأغراض البحث العلمي لذلك لا داعي لذكر الاسم.

كما موضح في المثال التالي: -

ت	الفقرات	تنطبق دائماً	عليّ	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ احياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ
١	اتجنب الاعمال والواجبات الصعبة	✓					

*ملاحظة
يرجى ملئ المع لوما

ت الأتية: -

النوع: ذكر ()، أنثى ()

التخصص: علمي ()، أنساني ()

المرحلة: الكلية:

مع خالص شكرنا لكم

ت	الفقرات	تتطبق عليّ دائماً	تتطبق عليّ غالباً	تتطبق عليّ احياناً	تتطبق عليّ نادراً	لا تتطبق عليّ
١.	أتجنب الأعمال والواجبات الصعبة					
٢.	أفتقد للدافعية في أنجاز واجباتي					
٣.	أفضل تأجيل عمل اليوم الى الغد					
٤.	أجد صعوبة في تحقيق النجاح في دراستي					
٥.	أستعين بالآخرين لا نجاز أعمالي					
٦.	أترك واجباتي الدراسية تتراكم					
٧.	أفضل الأعمال التي تتسم بالسهولة في التنفيذ					
٨.	أجد صعوبة في إنهاء المهام التي بدأتها					
٩.	أشعر بأنني غير قادر على تنفيذ قراراتي بعد اتخاذها					
١٠.	أتعمد إثارة الفوضى أثناء المحاضرة					
١١.	أرمي الأوساخ والأوراق في أي مكان					
١٢.	يدفعني الملل للكتابة على الجدران					
١٣.	أدون محاضراتي على شكل صفحات مبعثرة					
١٤.	أندافع مع الآخرين عند الازدحام في الأماكن العامة					
١٥.	أقضي أكثر وقت المحاضرة بالنظر من النافذة.					
١٦.	يزعجني الالتزام بالقوانين لأنه يؤخرني عن دوامي ودراستي					
١٧.	أقوم بأتلاف الكتب الجامعية بعد استعارتها من المكتبة					
١٨.	أعاني من صعوبة الالتزام بالمواعيد مع الآخرين					
١٩.	أندفع في فعل أمر ما على الرغم من معرفتي بأنه خطأ					
٢٠.	أجد صعوبة التحكم في انفعالاتي					

					أشعر بصعوبة التحكم بمشكلاتي	٢١.
					أتمنى لو كان لديّ المزيد من التحكم الذاتي	٢٢.
					أواجه صعوبة في مقاومة المغريات.	٢٣.
					تراودني أفكار سلبية يصعب التحكم فيها	٢٤.
					أحاول التصرف بهدوء في المواقف الحرجة.	٢٥.
					لديّ صعوبة في التكيف مع الجو الجامعي	٢٦.
					أبذل الكثير من الانتباه عند القيام بأبسط الأعمال	٢٧.
					يصعب عليّ الاستمرار في مهمة ما	٢٨.
					أجد صعوبة الانتباه وتدوين الملاحظات أثناء المحاضرات	٢٩.
					أفتقد لمهارة إدارة الوقت وتنظيمه	٣٠.
					أجد صعوبة في التنظيم وترتيب الأولويات.	٣١.
					أنتقل من نشاط الى آخر دون مبرر	٣٢.
					أجد صعوبة في تذكر المعلومات أثناء الامتحان	٣٣.
					أعاني من فقدان الأشياء وحالة من الارباك الدائم	٣٤.
					أفشل في متابعة التعليمات الموجه اليّ	٣٥.
					أتجنب الاشتراك في أداء الواجبات التي تتطلب مجهوداً ذهنياً	٣٦.
					أشعر بأن دراستي تنضب طاقتي	٣٧.
					أشعر بالأنهاك أثناء الدوام	٣٨.
					أجهل لما أريد تحقيقه في الحياة	٣٩.
					أشعر بضعف قدرتي على تحمل المسؤولية	٤٠.
					أتجنب المهام التي تتطلب الكثير من وقتي وطاقتي	٤١.
					أشعر ان حياتي لا معنى لها لما اعانيه من الضيق وقلة الارتياح	٤٢.
					أشعر بفقدان الامل	٤٣.
					أشعر بان طاقتي لا تساعدني للقيام بالواجبات الدراسية المتعددة	٤٤.

					اشعر بأن دراستي الجامعية سببت لي ضغطاً نفسياً كبيراً	٤٥.
--	--	--	--	--	--	-----

ملحق (٧) استطلاع آراء السادة المحكمين في صلاحية فقرات وبدائل المساندة الاجتماعية

جامعة كربلاء

كلية التربية للعلوم الانسانية /
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا - الماجستير

الاستاذ الفاضل/ة..... المحترم

تحية طيبة

ترؤم الباحثة أجراء بحثها الموسوم ((نضوب الانا وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة)) ولتحقيق اهداف هذا البحث تبنت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية (Social Spport)) المعد من قبل الباحثة (نادية محمد رزوقي الاعجم ٢٠١٣) في ضوء تعريف (كوهين وويلز Cohen & Wills) وقد عرف المساندة على انها (ما يتلقاه الفرد من اسناد مادي ومعنوي من الاخرين في بيئته وقت الحاجة اليها ويشمل الاسناد المعرفي والوجداني والمادي والسلوكي (الاعجم ،٤٦٧، ٢٠١٣)

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية واسعة في هذا المجال نأمل منكم ابداء آرائكم السديدة لبيان الفقرات ووضوحها واقتراح ما ترونه مناسباً لصلاحية المقياس علماً ان البدائل خماسية وهي ((تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً لا تنطبق عليّ))

مع جزيل الشكر لتعاونكم العلمي

أولاً: -المساندة المادية – مساعدة الفرد بالمواد الملموسة كالنقود والاحتياجات العينية كلما احتاج لها من قبل الآخرين.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	عند تعرضي لضائقة مالية فأن اهلي يساعدوني			
٢	يرافقتني اهلي عند ذهابي إلى الجامعة.			
٣	يوفر اهلي المال في شراء ملابس			
٤	استدين من الآخرين بعض المبالغ المالية			
٥	اقاربي يلبون بعض حاجاتي المادية			
٦	اخوتي يشترون لي بعض حاجاتي			
٧	اتبادل بعض الحاجيات المادية مع زملائي			
٨	أجد المكان المناسب في البيت			
٩	يقدم زملائي لي بعض الكتب والملازم			

ثانياً/ المساعدة السلوكية: -وهي تقديم المساعدة بعمل فعلي من الافراد المحيطين بالطالب في وقت الحاجة اليها.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١٠	يهتم الآخرون بي عند تعرضي للمرض			
١١	يعوضني أهلي شيئاً فقدته			
١٢	يدافع عني زملائي عند تعرضي لاعتداء			
١٣	يسأل عني زملائي عند غيابي			
١٤	يساعدني الآخرون في إتمام واجباتي			
١٥	يساعدني زملائي في مناسباتي الاجتماعية			
١٦	يذهب معي أخوتي وأخواتي إلى السوق			
١٧	يشاركني الآخرون في حل مشاكلي			

ثالثاً/ المساعدة العاطفية: هي ان يتلقى الفرد الاهتمام والاعجاب والتشجيع والألفة من النوع الآخر

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١٨	يكون زملائي قريبين مني في الملمات			
١٩	اسمع كلمات الاعجاب من الآخرون المحيطين بي			
٢٠	يشجعني الآخرون على القيام ببعض السلوكيات			

			يعجب الآخرون بذوقي	٢١.
			تقدم لي الهدايا وكلمات الثناء عند مناسبات سارة	٢٢.
			تقدم لي المواساة في أمر ألم بي	٢٣.
			ينظر الآخرون لي وكأنني شخص مهم في حياتهم	٢٤.
			يسعى الآخرون للاقترب بي	٢٥.

رابعاً/ المساندة المعرفية: تزويد الفرد بالمعلومات المطلوبة عند الحاجة من قبل الآخرين

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
٢٦	عندما احتاج الى شرح موضوع ما فأنتني أجد من يشرحه لي			
٢٧	اجد من يساعدني في جمع المعلومات التي احتاجها.			
٢٨	يقدم الآخرون لي المشورة حول مستقبلتي			
٢٩	يوفر زملائي المصادر العلمية التي احتاجها			
٣٠	يشاركني اهلي في تحديد اهدافي			
٣١	يشتري لي اهلي المجالات العلمية			
٣٢	اعتمد على الآخرين في تقديم النتائج العلمية			

خامساً/ المساندة التقويمية: تزويد الفرد بالتغذية الراجعة وذلك من خلال تقييم سلوكه وافكاره ومشاعره وتوضيحها والعمل على مساعدته في تعديلها.

			يقدم لي الثناء على انجازاتي واعمالي	٣٣.
			ينصحنى زملائي في تعديل بعض سلوكياتي	٣٤.

			يقدر الاخرين اعماله وجهودي	٣٥.
			عندما أخطأ ينبهني الاخرون	٣٦.
			ينبهني زملائي في ترك بعض العادات	٣٧.
			تقدم لي المشورة عندما اعمل عملاً خطأً	٣٨.
			يوضح لي الاخرون بعض قدراتي	٣٩.
			ينصحنى زملائي عند ارتداء بعض الملابس غير المناسبة	٤٠.
			ينبهني الاخرون على الجوانب المشرقة في حياتي	٤١.

ملحق (٨) يوضح الفقرات التي تم تعديلها في ضوء آراء الخبراء لمقياس المساندة الاجتماعية

المجالات	رقم الفقرة	الفقرات قبل التعديل	الفقرات بعد التعديل
المساندة المادية	٣	يوفر أهلي المال في شراء ملابس	أجد الاسناد المادي من أسرتي
	٦	أخوتي يشترون لي بعض حاجاتي	أستعين بأخواني لشراء حاجاتي الخاصة
المساندة السلوكية	١٠	يهتم الآخرون بي عند تعرضي للمرض	أجد من يساندني اجتماعيا في حالة المرض
	١٦	يذهب معي أخوتي وأخواتي الى السوق	يرافقني أفراد أسرتي عند التسوق.
المساندة العاطفية	٢٠	يشجعني الآخرون على القيام ببعض السلوكيات	أجد من يشجعني في بعض السلوكيات
	٢٣	تقدم لي المساواة في أمر ألم بي	أجد من يواسيني في أحزاني
	٣٠	يشاركني أهلي في تحديد أهدافي	أجد المساندة الأسرية في التخطيط لتحقيق أهدافي
	٣٣	يقدم لي الثناء على إنجازاتي وأعماله	أجد من يثني على ما أقوم به من أعمال
	٣٦	عندما أخطأ ينبهني الآخرين	ينبهني زملائي عند الوقوع بالخطأ

ينبهني البعض لتعديل السلوكيات غير الصحيحة	ينبهني زملائي في ترك بعض العادات	٣٧	
يساندني البعض لتنمية الإيجابية المشرقة في حياتي.	ينبهني الآخرون على الجوانب المشرقة في حياتي	٤١	

ملحق (٩) مقياس المساندة الاجتماعية لغرض تحليل الفقرات

جامعة كربلاء

كلية التربية للعلوم الإنسانية /

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا – الماجستير

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالب

تحية طيبة

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تتضمن بعض المواقف التي ربما قد تكون مررت بها في حياتك اليومية يرجى قراءتها بعناية ودقة والاجابة عنها بحسب ما تراه مناسباً بوضع علامة (✓) في المربع الذي ينطبق على الموقف الذي مررت به علماً -انه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة -كما تنوه الباحثة أن إجابتك لأغراض البحث العلمي لذلك لا داعي لذكر الاسم.

كما موضح في المثال التالي: -

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ احياناً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ
١.	عند تعرضي لضائقة مالية فإن أهلي يساعدوني					

*ملاحظة يرجى ملئ المعلومات الآتية: -

النوع: ذكر ()، أنثى ()

التخصص: علمي ()، أنساني ()

الكلية:

القسم: - مع خالص شكرنا لكم

ت	الفقرات	تتطبق عليّ دائماً	تتطبق عليّ احيانا	تتطبق عليّ غالبا	تتطبق عليّ نادرا	لا تتطبق عليّ
١	عند تعرضي لضائقة مالية فإن اهلي يساعدوني					
٢	يرافقني اهلي عند ذهابي الى الجامعة					
٣	أجد الاسناد المادي من أسرتي					
٥	أقاربي يلبون بعض حاجتي المادية					
٦	أستعين بأخواني لشراء حاجاتي الخاصة					
٧	أتبادل بعض الحاجات المادية مع زملائي					
٨	يوفر لي أهلي مكاناً مريحاً					
٩	يقدم زملائي لي بعض الكتب والملازم.					
١٠	أجد من يساندني اجتماعيا في حالة المرض					
١١	يعوضني أهلي شيئاً فقدته					
١٢	يدافع عني زملائي عند تعرضي لاعتداء					
١٣	يسأل عني زملائي عند غيابي					
١٤	يساعدني زملائي في إتمام واجباتي الدراسية					
١٥	يساعدني زملائي في مناسباتي الاجتماعية					
١٦	يرافقني أفراد أسرتي عند التسوق					
١٧	يشاركني الآخرين في حل مشاكلي					

				يكون زملائي قريبين مني في الملمات	١٨
				أسمع كلمات الأعجاب من الآخرين المحيطين بي	١٩
				أجد من يشجعني في بعض السلوكيات	٢٠
				يعجب الآخرون بذوقي	٢١
				تقدم لي الهدايا وكلمات الثناء عند مناسبات سارة	٢٢
				أجد من يواسيني في أحزاني	٢٣
				ينظر لي الآخرون وكأنني شخص مهم في حياتهم	٢٤
				يسعى الآخريين للاقتران بي	٢٥
				عندما أحتاج الى شرح موضوع ما فأني أجد من يشرحه لي	٢٦
				أجد من يساعدني في جمع المعلومات التي أحتاجها	٢٧
				يقدم الآخريين لي المشورة حول مستقبلتي.	٢٨
				أجد المساندة الأسرية في التخطيط لتحقيق أهدافي.	٢٩
				يشترى لي أهلي المجلات العلمية	٣٠
				أعتمد على الآخريين في تقديم النتائج العلمية	٣١
				أجد من يثني على ما أقوم به من أعمال	٣٢
				ينصحنى زملائي في تعديل بعض سلوكياتي	٣٣
				يقدر الآخريين أعمالهم وجهودي	٣٤
				ينبهني زملائي عند الوقوع بالخطأ	٣٥
				ينبهني زملائي على بترك بعض العادات	٣٦
				تقدم لي المشورة عندما اعلم عملاً خاطئاً	٣٧
				يوضح لي الآخرون بعض قدراتي	٣٨
				يقدم زملائي لي بعض الكتب والملازم	٣٩
				ينصحنى زملائي عند ارتداء بعض الملابس غير المناسبة	٤٠

					يساندني البعض المشركة في حياتي لتنمية الإيجابية	٤١
--	--	--	--	--	---	----

ملحق (١٠) مقياس المساندة الاجتماعية بصورته النهائية

جامعة كربلاء

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا - الماجستير

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تتضمن بعض المواقف التي ربما قد تكون مررت بها في حياتك اليومية يرجى قراءتها بعناية ودقة والاجابة عنها بحسب ما تراه مناسباً بوضع علامة (✓) في المربع الذي ينطبق على الموقف الذي مررت به علماً -انه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة -كما تنوه الباحثة أن إجابتك لأغراض البحث العلمي لذلك لا داعي لذكر الاسم.

كما موضح في المثال التالي: -

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ احياناً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ
١	عند تعرضي لضائقة مالية فأني أهلي يساعدوني	✓				

*ملاحظة يرجى ملئ المعلومات الآتية: -

النوع: ذكر ()، أنثى ()

التخصص: علمي ()، أنساني ()

الكلية:

القسم:

المرحلة: مع خالص شكرنا لكم

ت	الفقرات	تتطبق عليّ دائماً	تتطبق عليّ أحياناً	تتطبق عليّ غالباً	تتطبق عليّ نادراً	لا تتطبق عليّ
١.	عند تعرضي لضائقة مالية فأني أهلي يساعدوني					
٢.	يرافقني أهلي عند ذهابي إلى الجامعة					
٣.	أجد الاسناد المادي من أسرتي					
٤.	أقاربي يلبون بعض حاجتي المادية					
٥.	أستعين بأخواني لشراء حاجاتي الخاصة					
٦.	أبتادل بعض الحاجات المادية مع زملائي					
٧.	يوفر لي أهلي مكاناً مريحاً					
٨.	يقدم زملائي لي بعض الكتب والملازم.					
٩.	أجد من يساندني اجتماعياً في حالة المرض					
١٠.	يعوضني أهلي شيئاً فقدته					
١١.	يدافع عني زملائي عند تعرضي لاعتداء					
١٢.	يسأل عني زملائي عند غيابي					
١٣.	يساعدني زملائي في إتمام واجباتي الدراسية					
١٤.	يساعدني زملائي في مناسباتي الاجتماعية					

					يرافقني أفراد أسرتي عند التسوق	١٥.
					يشاركني الآخرين في حل مشاكلي	١٦.
					يكون زملائي قريبين مني في الملمات	١٧.
					أسمع كلمات الأعجاب من الآخرين المحيطين بي	١٨.
					أجد من يشجعني في بعض السلوكيات	١٩.
					يعجب الآخرون بذوقي	٢٠.
					تقدم لي الهدايا وكلمات الثناء عند مناسبات سارة	٢١.
					أجد من يواسيني في أحزاني	٢٢.
					ينظر لي الآخرون وكأنني حلم حياتهم	٢٣.
					يسعى الآخرون للاقتران بي	٢٤.
					عندما أحتاج إلى شرح موضوع ما فأنتني أجد من يشرحه لي	٢٥.
					أجد من يساعدي في جمع المعلومات التي أحتاجها	٢٦.
					يقدم الآخرون لي المشورة حول مستقبلي.	٢٧.
					يوفر لي زملائي المصادر العلمية التي أحتاجها.	٢٨.
					أجد المساندة الأسرية في التخطيط لتحقيق أهدافي.	٢٩.
					يشترى لي أهلي المجلات العلمية	٣٠.
					أعتمد على الآخرين في تقديم النتائج العلمية	٣١.
					أجد من يثني على ما أقوم به من أعمال	٣٢.
					ينصحن زملائي في تعديل بعض سلوكياتي	٣٣.
					يقدر الآخرون أعمالي وجهودي	٣٤.
					عندما أخطأ ينبهني الآخرون	٣٥.

					ينبهني زملائي في بترك بعض العادات	٣٦.
					تقدم لي المشورة عندما اعمل عملا خاطئا	٣٧.
					يوضح لي الاخرون بعض قدراتي	٣٨.
					ينصحنني زملائي عند ارتداء بعض الملابس غير المناسبة	٣٩.
					يساندنني البعض لتنمية الإيجابية المشرقة في حياتي	٤٠.

Abstract

The current research is abbreviated in two concepts : the ego depletion and the social support. The ego depletion is represented by a temporary decrease of individuals' power to control themselves for self-control relies on a limited resource of the psychological power as a result of this decrease the individual become more pressed and more aggressive and speedier emotive. The social support represents the moral and material support that individual receive from others who surround them.

The current study aims at knowing:

١. Ego depletion to the university students.
 ٢. The differences of the statistical indication in the ego depletion according to the gender and specialization variables.
 ٣. The level of the social support of the university students.
 ٤. The differences of the statistical indication in the social support according to the gender and specialization variables.
 ٥. The correlative relation between the ego depletion and the social support to the university students according to the gender and specialization variable
- The researcher adopted the descriptive correlative approach to carry out the research results and to achieve its aims.

The statistical analysis sample formed of (٤٠٠) male and female students from Kerbala university including the scientific and human specializations for the academic year ٢٠٢١- ٢٠٢٢ who were randomly chosen with equal distribution in order to achieve the reliability of the devices used in the study. The basic sample consisted of(٤٠٠) male and female students from Kerbala university / morning study.

In order to achieve the study aims, the researcher designed a standard of the ego depletion in this research depending on (Baumeister, ١٩٩٨)

model which was displayed on a group of specialized jury to test the reliability of its items. Then, its psychological characteristics were taken out including reliability and stability. The value of the stability factor by Alf Kronbach reached (٠,٩٤) and by retesting way reached (٠,٨٩). Then, the final standard basic form was applied on the research basic sample that reached (٣٧٧) male and female students. The researcher also adopted the social support standard by (Al 'jam, ٢٠١٣) which consisted of five fields which was displayed on a group of specialized jury to carry out its standard features where the value of the stability factor by Alf Kronbach reached (٠,٩٢) and by retesting way reached (٠,٨٥). after finishing the researcher' application for the statistical devices that are suitable with the nature and aims of the current study, the researcher relied on the statistical package for the social sciences (spss). So, the results were the following:

١. There is no ego depletion to the university students.
٢. There are no differences of statistical sense about the ego depletion according to the gender and specialization variables.
٣. The university students enjoy a middle level of the social support.
٤. There are no differences of statistical sense about the social support according to the gender and specialization variables.
٥. There is a positive correlated relation between the ego depletion and the social support to the university students.
٦. There are differences of statistical sense between the ego depletion and the social for the benefit of male gender.
٧. There are no differences of statistical sense between the ego depletion and the social according to the specialization. The results were interpreted in accord with the models adopted in the study and the previous studies.

Thus, the study recommends the following:

١. Getting benefit from the young non depleted potentials, developing their skills, and caring with them for they represent an important class that raise the country reality.

٢. Emphasizing the role of the social support for it is one of the significant sources that decreases the psychological tension which the students face.

Ministry of Higher Education and Scientific Research
Kerbala University
College of Education for Human Sciences
Department of Educational and Psychological Sciences



Ego Depletion and its Relation to the Social Support to University Students

By:

Intidhar Hamzah Abbas

A Thesis Submitted to the Council of College of Education for
Human Sciences / Kerbala University as a Partial Fulfillment for
the Requirements of Master Degree in Educational Psychology

The supervisor:

Prof. Dr. Reja'a Yasin Abdullah

(A.D. – ٢٠٢٢)

(A.H. – ١٤٤٣)