الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالمواجهة الاستباقية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة هبهب

م.م ايسر مجيد حميد ابراهيم
Aesarmageed019@gmail.com
مديرية تربية ديالى/ ثانوية المروة للبنات

الملخص

يهدف البحث الحالي الكشف عن (الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالمواجهة الاستباقية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة هبهب ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الدعم الاجتماعي المدرك بالاعتماد على تعريف zimet,dahlem1988 للدعم الاجتماعي وقد تحققت الباحثة من الخصائص السايكومتريه للمقياس إذ تم استخراج الصدق بطريقتين وهما: الصدق الظاهري، وصدق البناء كما استخرج الثبات بطريقة إعادة الاختبار فبلغ معامل الثبات٠,٨٣٢) وتكون المقياس بصورته النهائية من) ١٢(فقرة صالحة لقياس الدعم الاجتماعي واستكمالا لأهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس المواجهة لاستباقية بالاعتماد على تعريف(Schwarzer & Taubert, 2002)المشتق من نظريته وقد تحققت الباحثة من الخصائص السايكومتريه للمقياس إذ تم استخراج الصدق بطريقتين وهما: الصدق الظاهري، وصدق البناء كما استخرج الثبات بطريقة إعادة الاختبار فبلغ معامل الثبات ٠,٨٣) وتكون المقياس بصورته النهائية من ١٦ فقرة صالحة لقياس المواجهة الاستباقية وبعدها تم تطبيق المقياسين على عينة البحث الأساسية البالغة (٤٠٠)طالبة من طالبات مدينة هبهب للعا م الدراسي للعام ٢٠٢٥م الذين تم إختيارهم بالطريقة العشوائية، وبعد معالجة البيانات إحصائيا باستخدام لبرنامج الإحصائي sspss تم التوصل إلى نتائج البحث ان العينة تمتلك الدعم الاجتماعي والمواجهة الاستباقية والعلاقة بينهما موجبة طردية

الكلمات الافتتاحية:الدعم الاجتماعي المدرك، المواجهة الاستباقية.

Perceived Social Support and Its Relationship to Proactive Coping among Female Secondary School Students in the City of Hibhib

Name: Aysar Majeed Hameed Ibrahim
Diyala Directorate of Education / Al-Marwa High School for Girls

Abstract

The current research aims to investigate perceived social support and its relationship to proactive coping among female secondary school students in the city of Hibhib. To achieve the objectives of the study, the researcher developed a scale of perceived social support based on the definition of Zimet & Dahlem (1988). The psychometric properties of the scale were verified, as validity was obtained using two methods: face validity and construct validity. Reliability was calculated using the test–retest method, yielding a reliability coefficient of 0.832. The final version of the scale consisted of 12 items suitable for measuring perceived social support.

In continuation of the research objectives, the researcher also developed the proactive coping scale based on the definition of Schwarzer & Taubert (2002) derived from their theory. The psychometric properties of this scale were also verified using two methods: face validity and construct validity. Reliability was calculated using the test–retest method, yielding a reliability coefficient of 0.83. The final version of the scale consisted of 16 items suitable for measuring proactive coping.

The two scales were then administered to the basic sample of the study, consisting of 400 female secondary school students from the city of Hibhib for the academic year 2025, selected using the random sampling method. After statistically analyzing the data using the SPSS program, the study concluded that the sample possesses perceived social support and proactive coping, and that the relationship between them is positive and directly proportional.

Keywords: Perceived social support, proactive coping

مشكلة البحث :

يتضح مفهوم الدعم الاجتماعي المُدرك من خلال أساليب المساعدة المختلفة التي يتلقاها الشخص من أسرته وأصدقائه، والتي تتمثل في تقديم الرعاية والاهتمام والتوجيه والنصح

والتشجيع في مواقف الحياة كافة، والتي تشبع حاجاته الماديَّة والروحية للقبول والحب ويدركها بنفسه ، مما يزيد من كفاءته الاجتماعية (جيلان؛ أحمد،٢٠٢١) و أن الدعم الاجتماعي في حد ذاته ليس هو المهم، بل مدى إدراك الفرد لهذا الدعم هو الذي بإمكانه أن يخلق لديه أثرا إيجابيا **الدعم الاجتماعي المدرك:** هو مدى إدراك الفرد لوجود سند ومساعدة مادية أومعنوية يتلقاها سواء من أفراد عائلته أو أصدقائه أو غيرهم من الناس في مواقف السراء والضراء (Dahlem ,Zimet:1988),

يؤثر الدعم في كيفية إدراكه للضغوط وأساليب مواجهتها عن طريق توفير الموارد اللازمة لذلك، فضالا عن زيادة كفاءة الذاتية والتفاؤل باستشعار قدرته على المواجهة الناجحة من خلال امتلاكه لكل ما هو ضروري لذلك فقد اشار(Eisman، ٢٠١٥). الدور المحوري للدعم الاجتماعي كعامل وقائي قوي ضد التوتر، ومتغير نفسي فعال للتكيف مع صعوبات الحياة مما يكون لديه نهج استباقي مُوجّه نحو المستقبل، حيث يتخذ الفرد خطوات تحضيرية للتعامل مع الضغط المُتوقع. حيث أن التكيف الاستباقي يُفعّل قبل نشوء موقف مُرهق، فهو يعمل على إعطاء معنى ايجابي للموقف على انه لا يمثل تهديدا انما

تحديا مما يدفعه لمواجهته بنجاح Schwarzer & Luszczynska2008

وهنا تبلورت مشكلة البحث الحالي في محاولة للإجابة عن التساؤل الرئيس الاتي

هل الدعم الاجتماعي المقدم الى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الخالص مدرك بحيث تكون أساليب مواجتهن استباقية ؟

أهمية البحث

تاتي أهمية هذا البحث كونه ضمن بحوث علم النفس الإيجابي التي تركز دراسة على نقاط القوة البشرية، ونقاط قوة الشخصية حيث ينتقل بالفرد من مجرد البقاء إلى تحقيق الإمكانات القصوى من خلال بناء المرونة النفسية، وتعزيز بناء علاقات اجتماعية ناجحة ومستقرة، مما يولد لدى الفرد الاستباقية فقد عرفت بأنها "أخذ المبادرة في تحسين الظروف الحالية. وأنها تنطوي على تحدي الوضع القائم بدلا من التكيف بشكل سلبي لتقديم شروط " لذا تعتبر الاستباقية هي بمبادرة ذاتية وينطوي على إجراءات موجهة نحو المستقبل والتي تهدف إلى تغيير وتحسين الذات أو الوضع الحالي (Presbitero: 2015) فعالية المواجهة: تعني النتائج المترتبة عن الطريقة التي يتصرف بها الفرد ، والاثار الناتجة والمتمثلة في راحته الجسمية والنفسية(Fischer al et,2006)

وأشار Thoolen ان المواجهة الاستباقية تمثل تحاولا من نماذج المواجهة التقليدية؛ اذ تركز على توقع العديد من الأخطار والتهديدات المحتملة والمتوقعة الحدوث وفيها يقوم الشخص بالتفكير بأهدافه واتخاذ خطوات تجنبه الوقوع بخطأ في المستقبل، والمواجهة الاستباقية تركز

على مهارات مختلفة فهي تركز على عدم التجنب أو المواجهة الانفعالية وتعتمد على الدعم المعلوماتي مقابل الدعم الانفعاليal et). (Thoolen: 2014

ففي كثير من مجالات الحياة، يشعر الفرد بنتائج جيدة؛ بسبب جهوده الاستباقية وان جهود المواجهة الاستباقية يتم من خلالها منع حدوث موقف مرهق محتمل أو على الاقل تقليل التوتر المرتبط بهذه المشكلة ،ويعد فهم المواجهة الاستباقية امراً مهما للحصول على صورة اكثر شمولا لعملية المواجهة لدى الناس ويتم من خلال تنظيم الموارد الاجتماعية مثل المعلومات والدعم الاجتماعي المكون من العائلة والأصدقاء، والمها ارت المتمثلة بالأفراد ارد المسؤولون عن التنظيم والتخطيط ,(Aspinwal: ١٩٩٧)

الأهمية النظرية للبحث الحالي

ساهم البحث في توسيع الأطر النظرية حول مفهوم المواجهة الاستباقية وكيف يتداخل ويتفاعل مع الدعم الاجتماعي، خصوصا في سياق طلاب المدارس الثانوية

يعد البحث الحالي وسيلة ميدانية مهمة في التعرف على اساليب الدعم التي يقدمها المحيطين يالطلاب في حياتهم اليومية ، والتي لها الاثر الكبير في حمايتهم من الضغوط النفسية

الأهمية التطبيقية

تقديم مقياس المواجهة الاستباقية

تقديم مقياس الدعم الاجتماعي

فتح المجال لدراسات أكثر تعمقا في الموضوع

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى

الدعم الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الخالص

المواجهة الاستباقية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الخالص

العلاقة بين الدعم الاجتماعي وبين المواجهة الاستباقية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الخالص

حدود البحث: تتحدد الدراسة الحالية ب طالبات المرحلة الثانوية في مدينة هبهب للعام الدراسي ٢٠٢٥ ٢٠٢٦ م

تحديد المصطلحات

الدعم الاجتماعيsocial support هو مدى ادراك الشخص لوجود سند ومساعدة مادية او معنوية يتلقاها سواء اكان من افراد اسرته ام الأصدقاء ام الاخرين المهتمين في جميع المواقف(zimet,dahlem:1988)

الدعم الاجتماعي المدرك: يعرفه حنفي بأنه ذلك الدعم المدرك الذي يتمثل بأساليب المساعدة المختلفة التي يتلقاها الفرد من أسرته وأصدقائه، والتي تتمثل في تقديم الرعاية والاهتمام والتوجيه والنصح والتشجيع في مواقف الحياة هنادي ٢٠٢١,

وقد تبنت الباحثة تعريف zimet تعريفا نظريا للبحث

Proactive Copingالمواجهة الاستباقية

تعرف المواجهة الاستباقية وفقاً للجمعية الامريكية لعلم النفس بأنها "استراتيجية لإدارة الضغوط، تعكس الجهود المبذولة لبناء الموارد التي تسهل التقدم نحو الأهداف الصعبة والنمو الشخصي، حيث يتم تحفيز الأفراد الاستباقيين لمواجهة التحديات، ويلزمون أنفسهم بمعايير عالية، ويرون المطالب والفرص في المستقبل البعيد، ويبادرون إلى بناء مسار عمل نحو تلبيتها. (American Psychological Association, 2018)"

عرف المواجهة الاستباقية (Proactive Coping) حسب شوارتز وتاوبرت (Schwarzer & Taubert:2002) بأنها جهود نشطة ومستقلة يبذلها الفرد لتحديد أهداف مستقبلية، وإدارة التحديات قبل وقوعها، حيث ينظر للضغوط كفرص للنمو لا كتهديدات. هي استراتيجية مستقبلية تدمج التنظيم الذاتي لتحقيق جودة الحياة وتجنب المشكلات. محاولة لبناء موارد عامة تسهل التقدم نحو الأهداف الصعبة والنمو الشخصي

وقد تبنت الباحثة تعريف Schwarzer تعريفا نظريا للبحث

المرحلة الثانوية وهي المرحلة الدراسية التي تلي المرحلة الابتدائية مدتها ست سنوات منقسمة على مرحلتين المرحلة المتوسطة ثلاث سنوات والمرحلة الاعدادية ثلاث سنوات في النظام التعليمي العراقي.

الفصل الثاني الاطار النظري

يبرز مفهوم المواجهة الاستباقية كمحور جديد في أبحاث علم النفس الإيجابي، يرى (Taubert Schwarzer:2002) أن المواجهة الاستباقية هي أسلوب لتقييم الأهداف المستقبلية وتهيئة الظروف لتحقيقها بنجاح. بينما يؤكد أسبينوال وتايلور (١٩٩٧) أنها عملية يستعد من خلالها الفرد لمواجهة الضغوطات المستقبلية المحتملة، وربما تجنبها تمامًا. إذ يتنبأ بنتائج مثل الاستقلالية الوظيفية، والرضا عن الحياة، والمشاركة الفعّالة (et alGan، ٢٠٠٧ Greenglass,et,al ، ٢٠٠٥). وسيعزز البحوث المستقبلية الأكثر إثمارًا

مميزات للمواجهة الاستباقية

ذكر (Schwarzer & Luszczynska: 2008, P.23) أن من مميزات المواجهة الاستباقية أن الناس يكون لديهم رؤية للمخاطر والمتطلبات والفرص في المستقبل البعيد، لكنهم

لا يقيمونها على أنها تهديدات أو أذى أو خسارة. بل إنهم ينظرون إلى المواقف الصعبة على أنها تحديات. ويصبح التأقلم إدارة للأهداف بدلاً من إدارة المخاطر.

يتصف الأشخاص ذوي القدرة علي المواجهة الاستباقية للمواقف الضاغطة ببعض المميزات منها ما يلي

المميزات المعرفية: يتصف الأشخاص الذين لديهم مقدرة علي المواجهة الاستباقية بالتفكير المنظم، التخطيط الجيد لكل ما يقوموا به من أعمال، وضع أهداف طويلة المدي، ارتفاع مستوي الوعي المعرفي، حل المشكلات بطريقة عقلانية، القدرة علي إقناع الآخرين والتأثير فيهم، والوعي التام بنقاط قوتهم وضعفهم.

المميزات الانفعالية: ومنها: القدرة علي ضبط النفس في المواقف المختلفة، ارتفاع مستوي الثقة بالنفس، ارتفاع مستوي فاعلية الذات، مفهوم الذات الإيجابي، زيادة التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة، تقدير الذات المرتفع، ارتفاع مستوي التمكين النفسي، التعاطف مع الآخرين، والقدرة علي التوافق مع التغيرات المستقبلية.

المميزات الاجتماعية والسلوكية: وتتمثل في: ارتفاع مستوي المهارات الاجتماعية والقيادية، التمتع بفن التفاوض والحوار بكل ثقة وفاعلية، تهيئة مجالات جديدة للعمل، المثابرة في تحقيق الأهداف، الانضباط والإصرار، المبادأة والنشاط، القدرة علي تحمل المسئولية، القيام بالأعمال بطريقة مبتكرة، والقدرة علي العمل تحت الضغوط. (الطنطاوي، ٢٠٢٣)

كما تساعد المواجهة الاستباقية علي: محاولة تحقيق الأحلام، محاولة إيجاد طريقة للتغلب على العقبات، وتحويل العقبات إلى تجارب إيجابية

تقليل التوتر والقلق: وذلك من خلال اتخاذ إجراءات لمعالجة الضغوط قبل أن تزداد حدتها، فيشعر الأفراد بقدر أكبر من السيطرة على حياتهم، وأقل قلقاً بشأن المستقبل من خلال التنبؤ بالضغوطات المحتملة ووضع خطة للتعامل معها.

تعزيز المرونة: يمكن أن تساعد المواجهة الاستباقية الأفراد في تعزيز المرونة لديهم، وهي القدرة على التعافي من الصعوبات، حيث يصبح الأفراد أكثر مرونة

وأكثر قدرة على التعامل مع الصعوبات المستقبلية من خلال تعلم أساليب التكيف والقدرة علي حل المشكلات.

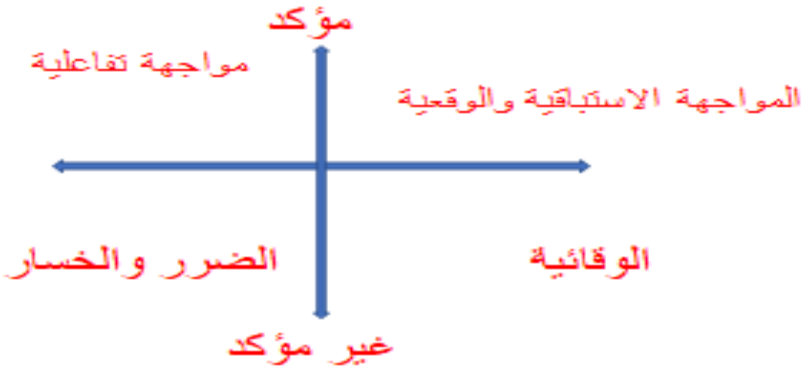
تحسين الأداء: يمكن للمواجهة الاستباقية أن تعزز الأداء في مجموعة من السياقات، بما في ذلك العمل والمدرسة والعلاقات الشخصية. كما يمكن للأفراد تحسين إنتاجيتهم وإبداعهم ومهارات التعامل مع الآخرين من خلال إدارة التوتر بشكل استباقي.

تحسين احترام الذات: يمكن أن تساعد المواجهة الاستباقية الأشخاص على الشعور بمزيد من السيطرة على حياتهم، مما قد يعزز احترامهم لذاتهم. ويمكن للأفراد اكتساب الثقة في قدراتهم على مواجهة التحديات، من خلال تعلم أساليب المواجهة ومهارات حل المشكلات.

تحسين قدرات التكيف: يمكن أن يساعد المواجهة الاستباقية الأشخاص على اكتساب مهارات تأقلم أفضل يمكنهم استخدامها في مجموعة من المواقف. ويمكن للأفراد تحسين صحتهم العقلية العامة ورفاهيتهم النفسية، من خلال استخدام تقنيات التكيف الفعالة لإدارة الضغوط بشكل أفضل والتغلب على التحديات(Nakhle, 2022) .وفقًا لنظرية المواجهة الاستباقية (١٩٩٩أ)، يسعى الفرد الاستباقي إلى تحسين حياته وبيئته بدلًا من الاكتفاء برد الفعل تجاه محنة سابقة أو متوقعة. ووفقًا لSchwarzer ، فإن المواجهة الاستباقية هي عملية يضع فيها الفرد أهدافًا لنفسه، ويسعى بلا هوادة لتحقيقها، ويُصحح نفسه خلال هذه العملية من خلال إدخال تحسينات شخصية الأخطاء السابقة، والتعلم من تجارب الآخرين، والاستعداد للمستقبل Aspinwall) 1997لتحقيق الأهداف المحددة (Schwarzer، ١٩٩٩). وعلى عكس أشكال المواجهة الأخرى، فإن المواجهة الاستباقية تُدمج وتستغل الموارد الاجتماعية وغير الاجتماعية، وتتخيل النجاح، وتستخدم استراتيجيات عاطفية إيجابية. وتشمل المواجهة الاستباقية وضع الأهداف والسعي الدؤوب لتحقيقها.

تعكس المتطلبات الضاغطة إما خسارة مؤلمة في الطفولة المبكرة أو مواجهة مؤذية مستمرة. وقد توجد أيضًا في المستقبل القريب أو البعيد، مما يشكل تهديدًا لشخص يشعر بالعجز عن مواءمة المهام القادمة مع موارد المواجهة المتاحة. في ضوء تعقيد المواقف الضاغطة في السياقات الاجتماعية، لا يمكن اختزال المواجهة البشرية إلى أشكال بدائية، مثل ردود فعل الكر والفر أو الاسترخاء. إلى جانب عوامل أخرى، تعتمد المواجهة على المنظور الزمني للمتطلبات واليقين الذاتي للأحداث غالبًا ما يتم إهمال الجانب الزمني للتكيف. يمكن للمرء أن يتكيف قبل وقوع حدث مُجهد، أو أثناء حدوثه (مثلًا، خلال تطور مرض ما)، أو بعده. هذا ا لمنظورًقدم منظور إضافيًا ينبع من تصنيف زمني لأنماط المواجهة، ويقترح تمييزًا بين المواجهة التفاعلية، والمواجهة الاستباقية، والمواجهة الوقائية، والمواجهة التوقعية.

تشير المواجهة التفاعلية إلى الضرر أو الخسارة التي حدثت في الماضي، بينما تتعلق المواجهة الاستباقية بالتهديدات الوشيكة في المستقبل القريب. وتشير المواجهة الوقائية إلى احتمالية حدوث تهديد غير مؤكد في المستقبل البعيد، بينما تنطوي المواجهة الوقائية على التحديات القادمة التي يُنظر إليها على أنها قد تعزز الذات (انظر الشكل ١)



شكل (١)

مكن تعريف التكيف التفاعلي بأنه محاولة للتعامل مع موقف مرهق من الماضي أو الحاضر، أو للتعويض عن الضرر أو الخسارة أو تقبلهما. ومن أمثلة الضرر أو الخسارة: الانفصال الزوجي، أو التعرض لانتقادات من الأهل أو الأصدقاء، أو التعرض لحادث، أو الأداء الضعيف في مقابلة عمل، أو خفض الرتبة، أو فقدان الوظيفة. وقد وقعت جميع هذه الأحداث في الماضي بيقين تام. وبالتالي، يتعين على الفرد إما التعويض عن الخسارة أو تخفيف الضرر.

وقد يكون التكيف التفاعلي مركزًا على المشكلة، أو على المشاعر، أو على العلاقات الاجتماعية. وللتكيف مع الخسارة أو الضرر، يحتاج الناس إلى التحلي بالمرونة. ولأنهم يهدفون إلى التعويض أو التعافي، فإنهم يحتاجون إلى "كفاءة ذاتية للتعافي"، وهي إيمان متفائل بقدرتهم على التغلب على النكسات ، والتعلم .(Tian et al., 2023 ;يختلف التكيف الاستباقي عن التكيف التفاعلي في أن الأفراد، مع إدراكهم لحتمية ضغوطات الحياة المستقبلية، يركزون على التنظيم الذاتي وإدارة الأهداف بدلاً من التركيز على المخاطر المحتملة (Schwarzer, Luszczynska ٢٠٠٨). ويؤكد هذا النهج على تنمية الموارد والأصول بدلاً من تجنب المخاطر. فالأفراد ذوو التكيف الاستباقي العالي يطورون عن قصد أصولاً تخلق فرصاً للنمو الشخصي، ساعين في الوقت نفسه إلى تحسين جودة حياتهم (Watson, Tellegen:2006). وهناك خيار آخر يتمثل في إعادة ضبط الأهداف، أو البحث عن فائدة، أو البحث عن معنى لإعادة تصور الحياة. وقد يكون التكيف التفاعلي مُركزًا على المشكلة، أو مُركزًا على العاطفة، أو مُركزًا على العلاقات الاجتماعية. وللتكيف مع الخسارة أو الضرر، يحتاج الناس إلى التحلي بالمرونة. ولأنهم يهدفون إلى التعويض أو التعافي، فإنهم يحتاجون إلى "كفاءة ذاتية للتعافي"، وهي إيمان متفائل بقدرتهم على التغلب على النكسات (Schwarzer، ١٩٩٩) يختلف التكيف الاستباقي اختلافًا جوهريًا لأن الحدث الحاسم لم يقع بعد.

ويمكن اعتباره جهدًا للتعامل مع تهديد وشيك. في التكيف الاستباقي،

يواجه الأفراد حدثًا حاسمًا من المؤكد أو شبه المؤكد وقوعه في المستقبل القريب. ومن الأمثلة على ذلك: التحدث أمام الجمهور، موعد طبيب الأسنان، التأقلم مع الأبوة، الامتحان، مقابلة العمل، زيادة عبء العمل، الترقية، تقليص حجم الشركة، التقاعد، إلخ. هناك خطر من أن يتسبب الحدث القادم في ضرر أو خسارة لاحقًا، وبالتالي يتعين على الشخص إدارة هذا الخطر المُتصوَّر. يتم تقييم الموقف إما على أنه مُهدِّد أو مُتحدٍّ، أو مرتبط بفائدة، أو مزيج من الاثنين. قد تكمن وظيفة المواجهة في حلا لمشكلة الفعلية المطروحة، مثل زيادة الجهد، أو طلب المساعدة، أو استثمار موارد أخرى.

قد تكمن وظيفة أخرى في الشعور بالرضا رغم المخاطرة، على سبيل المثال من خلال إعادة تعريف الموقف على أنه أقل تهديدًا، أو عن طريق تشتيت الانتباه، أو عن طريق الحصول على الطمأنينة من الآخرين. وبالتالي، يمكن فهم المواجهة الاستباقية على أنها إدارة المخاطر المعروفة، والتي تشمل استثمار موارد الفرد لمنع أو مكافحة عامل التوتر أو لتعظيم الفائدة المتوقعة. أحد عوامل الموارد الشخصية هو "الكفاءة الذاتية في المواجهة" الخاصة بالموقف (Schwarzer، ، ٢٠٠٠)، وهي اعتقاد متفائل بالقدرة على التعامل بنجاح مع الموقف المحدد المطروحا يسبق المواجهة الاستباقية تقييمات سلبية، مثل الضرر أو الخسارة أو التهديد. يميز (MacCrae:1996)خمس حالات تخلق سياقًا زمنيًا محددًا: (أ) التكيف الوقائي، قبل وقت طويل من وقوع حدث مُجهد أو احتمالية وقوعه (مثلًا، قد يُقلع المدخن عن التدخين في الوقت المناسب لتجنب خطر الإصابة بسرطان الرئة)؛ (ب) التكيف الاستباقي، عندما يكون الحدث متوقعًا قريبًا(مثلًا، قد يتناول شخص ما مهدئًا أثناء انتظاره لعملية جراحية)؛ (ج) التكيف الديناميكي، أثناء استمراره (مثلًا، تحويل الانتباه إلى تخفيف الألم المزمن)؛ (د) التكيف التفاعلي، بعد وقوعه (على سبيل المثال، تغيير نمط الحياة بعد بتر أحد الأطراف). و (هـ) التكيف المتبقي، بعد فترة طويلة، من خلال التعامل مع الآثار طويلة المدى (على سبيل المثال، السيطرة على الأفكار المتطفلة بعد سنوات من وقوع حادث صادم) تقديم منظور بديل، نميز بين أساليب المواجهة التفاعلية والاستباقية والوقائية والاستباقية وهناك خيار آخر وهو إعادة ضبط الأهداف، أو البحث عن فائدة، أو البحث عن معنى لإعادة تصور الحياة.

الدعم الاجتماعي المدرك

الدعم الاجتماعي المدرك يعرف كابلان« الدعم الاجتماعي بأنه النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالدعم العاطفي(عبد السلام:٢٠٠٥)

يقسم الدعم الاجتماعي إلى أربع فئات حسب الوظيفية التي تؤديها (Martín:2004)

_ الدعم العاطفي يرتبط بالرعاية والاهتمام اللذين يُظهرهما الفرد تجاه الآخر، من خلال التواصل اللفظي أو غير اللفظي(hogan :2002)

_ الدعم المعلوماتي الدعم المقدم عبر المعلومات مثل إخبار شخص ما بمعلومات مهمة(

_ الدعم العملي بالدعم الملموس المساعدة في أعمال المنزل)،

– الدعم المادي الذي يتلقاه الفرد من شخص آخر لتلبية احتياجاته المادي(seeman ، ٢٠٠٨ (et al., , p2)

يكن تقسيم الدعم الاجتماعي إلى نوعين:

الدعم المُدرَك والدعم المُستَلَم. الدعم الاجتماعي المُدرَك هو إدراك الفرد لتوافر الدعم عند الحاجة إليه، بينما يحدث الدعم المُستَلَم عندما يتلقى الفرد بالفعل شكلاً من أشكال الدعم. (Cramer:1997)

يرتبط الدعم الاجتماعي بما يلي: الشعور بوجود أشخاص يقدمون للفرد موارد عاطفية أو حتى مالية؛ والشعور بالانتماء والقبول تجاه الأشخاص الذين يشكلون جزءًا من شبكة الفرد الاجتماعية (Okun &Lockwood ٢٠٠٣); الاعتقاد بأن الفرد يحظى بالرعاية والحب والاحترام والتقدير، وذلك لانتمائه إلى شبكة تواصل متبادلة (Cobb ، ١٩٧٦يلعب هذا المفهوم دورًا هامًا في مواجهة المواقف الضاغطة، من خلال تمكين الأفراد من تلبية احتياجاتهم وتحقيق أهدافهم عبر إدارة الموارد النفسية والمادية المكتسبة في العلاقات الشخصية.رودريغيز وكوهين، ١٩٩٨وبهذا المعنى، فإنه يقلل من عدم اليقين والقلق والتوتر، خاصة عندما يمر الأفراد بمشاكل وأزمات (Lobburi ،٢٠١٢وبالتالي المساهمة في صحتهم البدنية والنفسية (., Rodriguez & ١٩٩٨، Cohen

نظرية اكتساب الموارد (Hobfoll، ١٩٩٨)

يتماشى مع نظريات المواجهة الاستباقية . يسعى الناس للحصول على المزيد من الموارد، ويرغبون فتحقيق أقصى قدر من المكاسب، وبناء عوامل مقاومة إما لدرء الأزمات المستقبلية أو للنمو وتنمية قدراتهم لذاتها. يفتح هذا المنظور المستقبلي آفاقاً جديدة أسئلة البحث وتساعد على التغلب على نماذج التأقلم التقليدية التي تطغى تحديد المرحلة طبيعة التأقلم التفاعلية. وقد شمل توسيع نطاق أبحاث الإجهاد والتكيف أيضًا البحث عن المعنى في المواقف العصيبة (Folkman & Moskowitz, 2000; – Janoff–Bulman, 1992;وقد قام الباحثون كذلك قام Davis (١٩٩٨) بتقسيم البنية. ويقترحون تفسيراً ثنائي الأبعاد للمعنى باعتبارها "صنع المعنى" والمعنى باعتباره "إيجاد الفائدة". يرتبط صنع شيء ما بإيجاد سبب بالنسبة لما حدث، يتم دمجه في المخططات الموجودة، مثل الدين، والمعرفة حول الصحة، أو عواقب ضغوط الحياة. أما البحث عن الفوائد، من ناحية أخرى، فيتعلق بالجوانب الإيجابية تداعيات

حدث سلبي أو السعي وراء الجانب المشرق من المحنة.

اقترح Baumeister (١٩٩١) أربعة احتياجات للمعنى: (أ) الغاية (الأهداف الموضوعية)(أ) والإشباع الذاتي)، (ب) والفعالية والتحكم، (ج) والقيمة والتبرير، و(د) الذات القيمة. يمكن اعتبار كل من هذه الأهداف بمثابة أهداف عامة للتعامل مع ضغوط الحياة. أهداف محددة يمكن تقييم استراتيجيات التكيف في بعض حالات التوتر من حيث درجة إنها تخدم أهدافًا أسمى في الحياة. ومن أمثلة المؤشرات النفسية لـ "الفعالية" وتتمثل "السيطرة" فيما يلي: (أ) إدراك وجود صلة بين السلوكيات الحالية والنتائج المستقبلية، (ب)الحفاظ على "أوهام السيطرة" على أحداث لا يمكن السيطرة عليها، أو (ج) الإبلاغ عن النجاح فبالتغلب على العقبات الصعبة في الماضي. هذه الحاجة، كما يسميها Baumeister (١٩٩١)، تتماشى مع اكتساب الموارد (Hobfoll، ١٩٩٨ يتميز بصحة نفسية جيدة من خلال تخطيه للمراحل الهشة في حياته في هذه الفقرة سوف نتطرق إلى الدعم الاجتماعي بوصفه الوظيفة الأساسية للعلاقات

الاجتماعية والهدف الجوهري لها إذ يقوم الأفراد بتوسيع وتكثيف شبكة العلاقات الخاصة بهم والمحافظة على تميزها وجودتها التي بدورها تخلق رأس مال اجتماعي لهم ومن ثم الحصول على Eckenrode & Bolger; 1985,) أن الدعم الاجتماعي يعمل في المقام الأول كـ"مساعدة على التأقلم".

الدراسات السابقة

الدعم الاجتماعي المدرك

وهدفت دراسة راهات وايهان (Ihan& Rahat٢٠١٧) إلى تعرف مدى إسهام أساليب التكيف، والدعم الاجتماعي، وبناء التبادل الذاتي، وسمات المرونة، في قدرة الطلبة على تنظيم حياتهم الجامعية في السنة الأولى. و تكونت عينة الدراسة من(٥٢٧) طالبا وطالبة من الطلبة المعرضين للخطر والملتحقين بجامعة حكومية في تركيا، و تم استخدام نموذج المعلومات

الشخصية، و مقياس إدراك الدعم الاجتماعي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن للترابط الذاتي، والدعم الاجتماعي المدرك،في فروق تعزى للتحصيل في مستوى الدعم الاجتماعي وجاءت الفروق لمصلحة التحصيل المرتفع

هدفت دراسة (et,al wentzel . 2015)إلى تعرف على مستوى دعم المعلمين والأقران في سلوكيات المراهقين، وتدعيم دافعيتهم ضمن السياقات المدرسية، أظهرت نتائج المقابلات المنظمة مع أفراد الدراسة وجود دور مؤثر لكل من المعلمين والأقران في مستوى الدعم الأكاديمية والاجتماعي المقدم للطلبة. كما بينت النتائج أن دعم المعلمين والأقران يؤثر بشكل مباشر في تحفيز دافعية الطلبة، وزيادة فرص المشاركة في الأنشطة المدرسية والاجتماعية، وتعزيز روح الانتماء للمدرسة والجماعة

في دراسة للمدرسة المتخصصة للدراسات الاجتماعية بالولايات المتحدة (Gssw)قامت بدراسة على حوالي ٤٠٠ طفل، بداية من سن رياض الأطفال وحتى سن ٢٤ على لقاءات مختلفة في سن ٥، ٩، ١٥، ١٨، ٢١، أن المراهقين في الأسرة المتماسكة ذات الروابط القوية التي يحظى أفرادها بالترابط واتخاذ القرارات المصيرية في مجالس عائلية محببة يشارك فيها الجميع، ويهتم جميع أفرادها بشؤون بعضهم البعض، هم الأقل ضغوطًا، والأكثر إيجابية في النظرة للحياة وشؤونها ومشاكلها، في حين كان الآخرون أكثر عرضة للاكتئاب والضغوط النفسية

هدفت دراسة(ريكويا :٢٠٢٤ الى التعرف لعلاقة بين الدعم الاجتماعي الذي يدركه الوالدان والتكيف النفسي للأطفال: دراسة مقطعية لعلاقة بين الدعم الاجتماعي الذي يدركه الوالدان والتكيف النفسي للأطفال: دراسة مقطعيةاجريت٥٦٣ مشاركًا

اشارت النتائج إلى أنه كلما زاد الدعم الاجتماعي للوالدين، انخفضت درجات المشكلات السلوكية الخارجية والداخلية، وارتفعت درجات السلوك الاجتماعي الإيجابي. في المقابل، قد يُشكل نقص الدعم الاجتماعي خطرًا على الصحة النفسية للوالدين ويؤدي إلى ممارسات تربوية غير مثالية. تؤثر مشكلات الصحة النفسية للوالدين سلبًا على التربية، مما يؤدي إلى انخفاض التفاعلات الإيجابية مع الأطفال الصغار، وزيادة معدلات التفاعلات السلبية والعدائية، وضعف التواصل، وتأخر الاستجابة لسلوكيات الأطفال.

بالنظر إلى هذه الآثار الإيجابية للدعم الاجتماعي المُدرَك، فليس من المستغرب أن تشير الدراسات السابقة إلى وجود روابط وثيقة بين الدعم الاجتماعي و القدرة على الاعتماد على الزملاء، ومشاركة الصعوبات مع أعضاء آخرين مثال الدعم داخل الإطار التعليمي، أي الدعم الداخلي)، بالإضافة إلى تلقي الطمأنينة والتشجيع من أفراد الأسرة والأصدقاء (أي الدعم خارج الإطار التعليمي، أي الدعم الخارجي) قد تُقلل من الإرهاق وتحمي من عواقبه السلبية (Fiorilli et, al، ٢٠١٩ ؛ Marcionetti et al ، ٢٠٢٣).

دراسات سابقة للمواجهة الاستباقية

دراسة (Sollár & Sollárová :2009) إلي التعرف علي الفروق في استراتيجيات المواجهة الاستباقية وفقاً للجنس والعمر ونوع التعليم. واشتملت العينة علي (٤٩ ذكراً، و١٢٣ أنثي)، حيث انقسمت العينة وفقاً للعمر إلي ثلاث مجموعات: (أقل من ١٨ سنة، وعددهم ٧٣) ، و(من ١٨ – ٣٤ سنة، وعددهم ٧٠)، و(أكثر من ٣٥ سنة، وعددهم ٢٩). وانقسمت العينة وفقاً لنوع التعليم إلي (٧٣ من طلاب المرحلة الثانوية، و٦١ من طلاب الجامعة، و٢٨ من غير المتعلمين). وتمثلت الأداة المستخدمة في مقياس استراتيجيات المواجهة الاستباقية إعداد / Greenglass et al. (1999).وقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة الاستباقية لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائياً في استراتيجيات

المواجهة الاستباقية وفقاً للعمر لصالح الأكبر سناً، ووجود فروق دالة إحصائياً في استراتيجيات المواجهة الاستباقية وفقاً لنوع التعليم لصالح الجامعة الخاصة.

في دراسة (Greenglass Lisa:٢٠٠٩).طُوّر نموذج نظري يُنظر فيه إلى المواجهة والدعم الاجتماعي على أنهما في علاقة تكاملية، ويرتبطان بحالة إيجابية، يُتوقع بدورها أن ترتبط بتحسن الأداء النفسي. جرى اختبار النموذج النظري العام على ثلاث عينات مختلفة: طلاب السنة الأولى الجامعية الذين يعانون من الاكتئاب (ن = ٦٨)، ومرضى إعادة التأهيل الذين يتقنون الأداء المستقل بعد جراحة كبرى (ن = ١٥١)، وموظفون متغيبون عن العمل (ن = ٣١٣). أظهرت نتائج تحليلات المسار أن التكيف الاستباقي كان وسيطًا جزئيًا للدعم الاجتماعي على التأثير الإيجابي، وأن التأثير الإيجابي كان مرتبطًا بتحسن الأداء النفسي. في الطلاب ، توسطت المشاعر الإيجابية في العلاقة بين االمواجهة الاستباقية والاكتئاب. يمثل هذا البحث إضافةً قيّمةً في مجال علم النفس الإيجابي، إذ يُظهر تجريبياً كيف تُسهم المفاهيم الإيجابية في تحسين الأداء النفسي. في دراسة Margarita Bakracheva:٢٠١٩)تُبيّن هذه االدراسة آثار المواجهة الاستباقية على الرفاهية في عينة ملائمة تضم ٣٥٠ بلغاريًا، تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٥٥ عامًا. خضع المتطوعون لاختبارات تقييم ذاتي، تصف استراتيجيات المواجهة، والاحتياجات النفسية الأساسية، والغاية من الحياة، والمرونة، ومعتقدات المؤامرة، والسعادة، والرضا عن الحياة. تكشف النتائج أن التكيّف الاستباقي يتنبأ بالرضا عن الحياة والسعادة، والاستقلالية، والكفاءة، والانتماء كاحتياجات أساسية.

وقد أشارت النتائج إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المواجهة الاستباقية وفقاً للنوع، أو عدد سنوات الخبرة.

دراسة Mansel 2023

هدفت هذه الدراسة إلى بحث الدور الوسيط للمواجهة الاستباقية في العلاقة بين عقلية التوتر وميول تقييم التحديات، ودراسة كيفية ارتباط ذلك بالصحة النفسية. كما هدفت الدراسة أيضًا إلى بحث ما إذا كانت هناك أي اختلافات في عقلية التوتر بين الرياضيين وغير الرياضيين. افترضت الدراسة أن عقلية التوتر ترتبط بشكل غير مباشر إيجابيًا بميول تقييم التحديات من خلال التكيف الاستباقي، وأن ميل تقييم التحديات يرتبط إيجابيًا بالحيوية، وأن الحيوية ترتبط سلبيًا بأعراض الاكتئاب. كما افترضت الدراسة أن الرياضيين يمتلكون نظرة أكثر إيجابية للتوتر مقارنةً بغيرالرياضين

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتناول هذا الفصل وصفاً لمنهج البحث، وافراد مجتمع البحث وعينته, وكذلك أداتا البحث المستخدمة والمؤشرات الإحصائية, وتحديد الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث الحالي.

أولًا: منهجية البحث Research the of :Method : استخدمت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي ، لأنه يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة مثلما توجد في الواقع (عباس وآخرون٢٠٠٧, ٧٢)

ثانياً: مجتمع البحث : Research the of Population وهو المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة (عودة وملكاوي١٩٩٢,) يتكون المجتمع الأصلي للبحث الحالي من طالبات المدارس الثانوية في مدينة هبهب والبالغ عددهن (٢٢٣٥)

للعام الدراسي(٢٠٢٥- ٢٠٢٦)وكما موضح في الجدول

جدول (1) مجتمع البحث

ت	اسم المدرسة	عدد الطالبات	
١	الاساور	٧٠٠	طالبة
٢	الرواسي	٨٠٠	طالبة
٣	المنتهى	٤١٥	طالبة
٤	المروة	٣٢٠	طالبة
	المجموع	٢٢٣٥	طالبة

ثالثا: عينة البحث : Research the of Sample ويقصد بالعينة وحدات من المجتمع الكلي, يتم اختيارها وفق قواعد لغرض تمثيل المجتمع تمثيلًا صحيحاً (ملحم, ٢٠٠٠ : ٢٥١) وقد استخدمت الباحثة مجموعة من العينات كما موضحة في الجدول الاتي

جدول (2) عينات البحث

ت	العينات		عددها
١	عينة استطلاعية لمعرفة وضوح وتعليمات المقياس		40
٢	عينة التحليل الإحصائي		٤٠٠
٣	عينة الثبات	طريقة اعادة الاختبار	٥٠
		طريقة الفاكرونباخ	٤٠٠

جدول (3) عينة التحليل الاحصائي للبحث

ت	اسم المدرسة	عدد الطالبات	
١	الاساور	١٠٠	طالبة
٢	المنتهى	١٠٠	طالبة
٣	المروة	١٠٠	طالبة
٤	الرواسي	١٠٠	طالبة
	المجموع	٤٠٠	طالبة

رابعا اداتا البحث: أداة المواجهة الاستباقية ولتحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة ببناء مقياس المواجهة الاستباقية بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة:

١- تحديد المفهوم : تبنت الباحثة تعريف (Schwarzer & Taubert, 2002) المشتق من نظريته في مفهوم المواجهة الاستباقية وعرف المواجهة الاستباقية بأنها جهود نشطة ومستقلة يبذلها الفرد لتحديد أهداف مستقبلية، وإدارة التحديات قبل وقوعها، حيث ينظر للضغوط كفرص للنمو لا كتهديدات. هي استراتيجية مستقبلية تدمج التنظيم الذاتي لتحقيق جودة الحياة وتجنب المشكلات. محاولة لبناء موارد عامة تسهل التقدم نحو الأهداف الصعبة والنمو الشخصي

٢- صياغة فقرات المقياس: تكون مقياس المواجهة الاستباقية من (١٦) فقرةً، موزعة على اربع مجالات هي تحديد الأهداف التخطيط الاستراتيجي الكفاءة الذاتية (الاستعداد الاستباقي تراكم الموارد (الدعم الاجتماعي الدعم العاطفي) وقد كانت بدائل الاجابة بصيغة (لا اوافق بشدة ، لا اوافق ، لا اوافق قليلا ، محايد ، اوافق قليلا ، اوافق ، اوافق بشدة)

٣_تعليمات المقياس : تم اعداد تعليمات الاجابة على المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة على فقراته واستخدام ورقة الإجابة الخاصة ، وحث المجيب على الدقة في الإجابة على الرغم من أن زمن الإجابة غير محدد ، كما تضمنت ورقة الإجابة تسلسل للفقرات يقابلها بدائل الإجابة .

٤- استطلاع اراء الخبراء(الصدق الظاهري): قامت الباحثة بعرض الاداة على مجموعة من الخبراء للتعرف على صلاحية فقرات المقياس والبدائل الموضوعة له ، لتقدير ملائمة الفقرات لقياس المواجهة الاستباقية لدى الطالبات ودقة صياغتها ، وبعد احتساب النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حصلت جميع فقرات مقياس المواجهة الاستباقية على نسبة ٨٠% فاكثر وبذلك لم تحذف اية فقرة من فقرات المقياس ، فقد تم الابقاء عليها جميعا.

٥- العينة الاستطلاعية عينة وضوح الفقرات والتعليمات : الغرض منها التحقق من مدى فهم أفراد والصعوبات التي تواجه المُستجيب, تم إختيار العينة الاستطلاعية بطريقة عشوائية طبقية والتي تمثلت في (ثانوية المروة) (إختير منهم بطريقة عشوائية (40) طالبة.

٦. – التحليل الإحصائي لفقرات المقياس: ومن اجل التحقق من الخصائص الاحصائية لفقرات المقياس تم استخدام مؤشرين هما:-

أ_المجموعتان المتطرفتان: لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس جرى تطبقه على عينة تم اختيارها بصورة عشوائية ذات التوزيع المتناسب والبالغة (400) طالبة، ثم صححت الاجابات وتحديد الدرجة الكلية لكل طالبة، وترتيب درجات الاستمارات لجميع افراد عينة التمييز من اعلى درجة إلى اوطأ درجة ، ثم جرى تحديد نسبة (27%) من الاستمارات التي حصلت على الدرجات العليا في المقياس و(27%) من الاستمارات التي حصلت على الدرجات الدنيا، وتم تطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا ومن خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة للفقرات بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05)، وبدرجة حرية (214)، وبذلك عدت جميع الفقرات مميزة كما في الجدول (٤).

جدول(4) القوة التميزية لفقرات مقياس المواجه الاستباقية

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.2222	0.85744	2.0833	0.88735	9.592	دالة
2	3.1389	0.72934	1.9722	0.79082	11.270	دالة
3	3.2130	0.82088	2.1296	0.77451	9.976	دالة
4	3.1111	0.75298	1.8889	0.85744	11.131	دالة
5	3.1667	0.74256	1.9537	0.81326	11.446	دالة
6	3.0833	0.79866	1.9815	0.84258	9.863	دالة
7	3.3426	0.71253	2.0926	0.93266	11.068	دالة
8	3.2222	0.63147	2.2593	0.78978	9.897	دالة
9	3.1759	0.78334	2.1296	0.80990	9.650	دالة
10	3.2500	0.78687	2.2315	0.83841	9.206	دالة
11	3.2870	0.73689	2.2315	0.75636	10.388	دالة
12	3.3519	0.68788	2.1574	0.72553	12.416	دالة
13	3.2685	0.81581	2.1667	0.84831	9.729	دالة
14	3.1759	0.68124	2.2407	0.87403	8.770	دالة
15	3.2500	0.75039	2.2778	0.87364	8.773	دالة
16	3.2037	0.72032	2.3519	0.74023	8.571	دالة

ب- الاتساق الداخلي: جرى التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال ما يأتي:

. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المواجهة الاستباقية : جرى تحقق منه عن طريق ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، وقد بينت النتائج ان جميع معاملات الارتباط للفقرات كانت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وكما موضح في الجدول

جدول(5) القيم الأحصائية لمعامل ارتباط (بيرسون) لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

تسلسل الفقرة بالمقياس	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة بالمقياس	معامل الارتباط
1	0.512**	9	0.501**
2	0.504**	10	0.504**
3	0.564**	11	0.511**
4	0.567**	12	0.559**
5	0.550**	13	0.496**
6	0.524**	14	0.412**
7	0.612**	15	0.505**
8	0.521**	16	0.523**

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه: تم تحقق من خلال ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي له ، وقد بينت النتائج ان جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وكما موضح في الجدول

جدول(٦) القيم الأحصائية لمعامل ارتباط (بيرسون) لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

تسلسل الفقرة في المقياس	المجال الأول	تسلسل الفقرة في المقياس	المجال الثاني	تسلسل الفقرة في المقياس	المجال الثالث	تسلسل الفقرة في المقياس	المجال الرابع
	معامل الارتباط		معامل الارتباط		معامل الارتباط		معامل الارتباط
1	0.675**	5	0.682**	9	0.663**	13	0.656**
2	0.632**	6	0.662**	10	0.664**	14	0.654**
3	0.655**	7	0.674**	11	0.665**	15	0.648**
4	0.701**	8	0.606**	12	0.660**	16	0.620**

ج . علاقة درجة المجال بالمجال الاخر وبدرجة الكلية للمقياس: تحققت الباحثة من خلال ايجاد العلاقة الارتباطية بين علاقة درجة المجال بالمجال الاخر وبدرجة الكلية للمقياس ، وقد بينت ان جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وكما موضح في جدول(7) وجدول (8)

جدول(7) القيم الأحصائية لمعامل ارتباط (بيرسون) لمصفوفة الارتباط لعلاقة درجة المجال بدرجة المجال الاخر

المجال	المجال الاول	المجال الثاني	المجال الثالث	المجال الرابع
المجال الأول	1	0.595**	0.488**	0.446**
المجال الثاني	0.595**	1	0.538**	0.531**
المجال الثالث	0.488**	0.538**	1	0.444**
المجال الرابع	0.446**	0.531**	0.444**	1

جدول(8)القيم الأحصائية لمعامل ارتباط (بيرسون) لعلاقة درجة المجال بدرجة الكلية للمقياس

المجال	معامل الارتباط
المجال الأول	0.805**
المجال الثاني	0.840**
المجال الثالث	0.779**
المجال الرابع	0.751**

٧ – الخصائص السايكومترية للمقيـاس (صدق وثبات) مقياس المواجهة الاستباقية: ويقصد بها قدرت المقياس على قياس ما وضع لقياسه بدرجة مقبولة ودقيقة وأخطاء اقل وجرى التحقق من ذلك من خلال:

١– الصدق Validity :تحققت الباحثة من صدق مقياس المواجهة الا ستباقية من خلال ما يأتي:

أ–الصدق الظاهري (Face Validty) : وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي من خلال عرض على مجموعة من الخبراء لابداء ارائهم كما ذكر سابقا.

ب– صدق البناء Construct Validity :وقد تحقق هذا النوع من الصدق عن طريق استخراج الفقرة التميزية للفقرات والاتساق الداخلي:

٢– ثبات المقياس Reliabilty : قامت الباحثة باستخراج الثبات للمقياس بطرقتين هما:

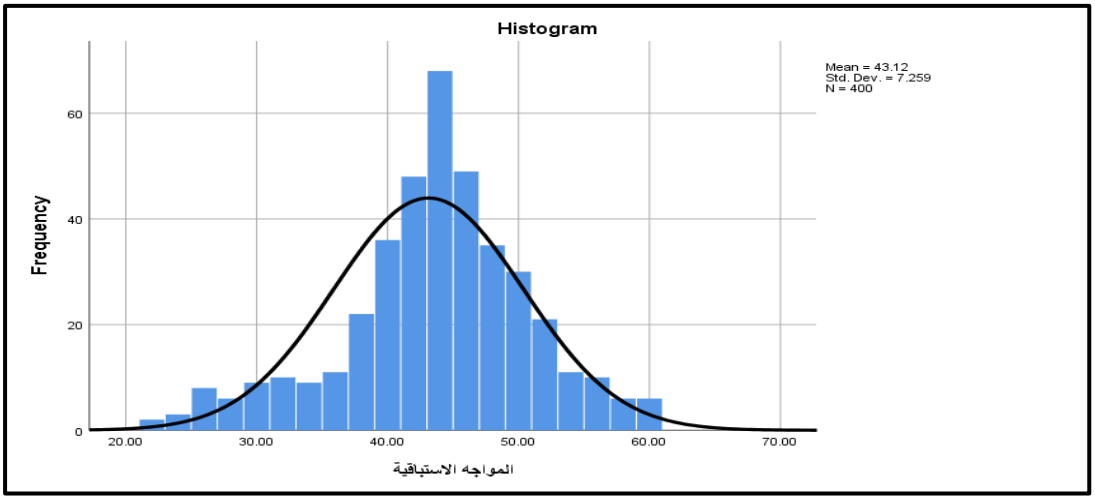
أ– طريقة الاختبار – اعادة الاختبار Test –Reest Method : جرى تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٥٠) طالبة ، ثم اعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول ، وبعد ذلك جرى حسب معامل الارتباط بين درجات الافراد على المقياس في التطبيق الاول ودرجاتهم في التطبيق الثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، وقد بلغت قيمته (٠.٨٥) وهو ثبات جيد.

ب– معامل الفا للاتساق الداخلي: لاستخراج الثبات بهذه الطريقة خضعت استمارات عينة التحليل الخصائص البالغة (٤٠٠) استمارة لمعادلة الفا كرونباخ (Alpha Cronbach formula) وبعد المعالجة الاحصائية بلغ معامل ثبات المقياس (٠.٨٣) وهو ثبات جيد.

٨ – المؤشرات الاحصائية للمقياس: عند ملاحظة القيم الإحصائية للقياس نجدها تتسق مع مؤشرات المقاييس العلمية، اذ توزعت درجات عينة التحليل الاحصائي توزيعا طبيعيا من خلال النظر إلى مقاييس النزعة المركزية التي كانت متقاربة اذ بلغ المتوسط الحسابي (43.1250) والوسيط ([a]43.4265) والمنوال(43.00) مما يعطي مؤشرا على ان توزيع البيانات طبيعيا انظر جدول (9) وشكل (2)

جدول(9) الإحصاءات الوصفية لمقياس المواجه الاستباقية

الوسائل الإحصائية	درجات العينة
الوسط الحسابي Mean	43.1250
الخطأ المعياري Std. Error of Mean	0.36294
الوسيط Median	43.4265a
المنوال Mode	43.00
الانحراف المعياري Std. Dev	7.25886
التباين Variance	52.691
الالتواء Skewness	-0.429-
الخطأ المعياري للالتواء Std. Error of Skewness	0.122
التفرطح Kurtosis	0.517
الخطأ المعياري للتفرطح	0.243
المدى Range	38.00
اقل درجة Minimum	22.00
أعلى درجة Maximum	60.00
المجموع Sum	17250.00



شكل (2) المنحنى الاعتدالي لدرجات لمقياس المواجه الاستباقية

٩_وصف المقياس : تكون مقياس المواجه الاستباقية بصورته النهائية من (١٦) فقرة تم صياغتها بالصيغة التي تتفق مع المتغير واوزان الاجابة هي(4، 1,2,3) واعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب هي (٦٤) درجة وادنى درجة هي(١٦) المتوسط الفرضي للمقياس بلغ (٤٠) درجة.

ثانيا أداة الدعم الاجتماعي المدرك

قامت الباحثة ببناء مقياس الدعم الاجتماعي المدرك بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة الخاصة بموضوع البحث وقد اتبعت الخطوات الاتية :

١- تحديد المفهوم : تبنت الباحثة تعريف zimet,dahlem1988للدعم الاجتماعي social support هو مدى ادراك الشخص لوجود سند ومساعدة مادية او معنوية يتلقاها سواء اكان من افراد اسرته ام الأصدقاء ام الاخرين المهتمين في جميع المواقف

٢- صياغة الفقرات: تكون المقياس من (١٢) فقرة موزعة على أثلاثة مجالات هي (دعم العائلة)مدى إدراك الأفراد أنهم يتلقون الدعم من أفراد أسرهم)(٤) فقرات , دعم الأصدقاء (مدى إدراك الأفراد أنهم يتلقون الدعم من أصدقائهم) (٤) فقرات, دعم المحطين (مدى إدراك الأفراد أنهم يتلقون الدعم من الآخرين الذين ليسوا من أقاربهم أو أصدقائهم) (٤) فقرات

٣- تعليمات المقياس : تم اعداد تعليمات الاجابة على المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة على فقراته واستخدام ورقة الإجابة الخاصة ، وحث المجيب على الدقة في الإجابة على الرغم من أن زمن الإجابة غير محدد ، كما تضمنت ورقة الإجابة تسلسل للفقرات يقابلها بدائل الإجابة .

٤ - استطلاع اراء الخبراء(الصدق الظاهري) :جرى عرض مقياس الدعم الاجتماعي والمؤلف من (١٢) فقرة على مجموعة من المحكمين والخبراء في مجال علم النفس والقياس والتقويم، وحصلت جميع الفقرات على موافقة الخبراء بنسبة ٨٠% فأكثر ، لذا تم استيفاء جميع الفقرات.

٥- وضوح الفقرات والتعليمات: من اجل معرفة وضوح فقرات المقياس وتعليماته جرى تطبيق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (30) طالبة ، وبعد ذلك طلب منهن قراءة الفقرات والتعليمات وسمح لهم بالاستفسار عن أي غموض يجدونه، وتم تحديد متوسط الزمن المستغرق للإجابة على فقرات المقياس، أذ بلغ (٦ دقيقة)

٦- التحليل الإحصائي لفقرات المقياس: لغرض التحقق من الخصائص الاحصائية لفقرات المقياس جرى استخدام مؤشرين هما:-

_المجموعتان المتطرفتان: لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الدعم الاجتماعي اذ طبق على عينة تم اختيارها بصورة عشوائية متناسبة وقد بلغت (400) طالبة ، ثم صححت الاجابات من اجل تحديد الدرجة الكلية لكل طالبة، وجرى ترتيب درجات الاستمارات لجميع افراد عينة التمييز

من اعلى درجة كلية إلى اوطأ درجة كلية، ثم تحديد نسبة (27%) من الاستمارات التي حصلت على الدرجات العليا في المقياس ومثلاها من الدرجات الدنيا، ثم تطبيق الاختبار التائي t- test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين ومن خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة للفقرات بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05)، وبدرجة حرية (214)، تبين ان جميع الفقرات كانت مميزة كما في الجدول (10).

جدول (10)القوة التميزية لفقرات مقياس الدعم الاجتماعي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة	مستوى
الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة (٠,٠٥)
1	2.9537	0.85799	2.0833	0.71205	8.112	دالة
2	2.9259	0.90382	2.0370	0.73530	7.928	دالة
3	3.5278	0.68982	2.0093	0.71689	15.862	دالة
4	3.5648	0.70078	2.1296	0.69836	15.076	دالة
5	3.5370	0.70281	2.0741	0.73247	14.977	دالة
6	3.5093	0.75499	2.1481	0.70796	13.667	دالة
7	3.5556	0.63147	2.0741	0.67952	16.597	دالة
8	3.6574	0.53236	2.0648	0.71399	18.584	دالة
9	3.6481	0.58509	2.1204	0.66582	17.913	دالة
10	3.6019	0.56270	2.1204	0.69333	17.242	دالة
11	3.4630	0.63284	1.9352	0.63058	17.772	دالة
12	3.5185	0.61873	2.1574	0.58265	16.643	دالة

١- الاتساق الداخلي: جرى التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال ما يأتي:

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الدعم الاجتماعي : تم تحقق منه بواسطة ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، وقد بينت النتائج ان جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وكما

جدول (11)القيم الأحصائية لمعامل ارتباط (بيرسون) لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
1	0.387**	7	0.705**
2	0.413**	8	0.701**
3	0.617**	9	0.693**
4	0.605**	10	0.697**
5	0.638**	11	0.696**
6	0.575**	12	0.661**

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه: جرى التحقق من خلال ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه ، وقد بينت النتائج ان جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وكما موضح في الجدول

جدول (12) القيم الأحصائية لمعامل ارتباط (بيرسون) لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

تسلسل الفقرة	المجال الاول دعم العائلة	تسلسل الفقرة	المجال الثاني دعم الاصدقاء	تسلسل الفقرة	المجال الثالث دعم الاخرين
	معامل الأرتباط		معامل الأرتباط		معامل الأرتباط
1	0.616**	1	0.733**	1	0.788**
2	0.675**	2	0.735**	2	0.782**
3	0.710**	3	0.774**	3	0.796**
4	0.660**	4	0.770**	4	0.757**

ج . علاقة درجة المجال بالمجال الاخر وبدرجة الكلية للمقياس:

جرى التحقق من ذلك من خلال ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة المجال الكلية وعلاقتها بدرجة المجال الاخر وبدرجة الكلية للمقياس ، وقد بينت النتائج ان جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وكما موضح في جدول(13) وجدول (14

جدول (13) القيم الأحصائية لمعامل ارتباط (بيرسون) لعلاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمجال الاخر مصفوفة الارتباط

المجال	دعم عائلي	دعم الاصدقاء	دعم الاخرين
دعم عائلي	1	0.456**	0.493**
دعم الاصدقاء	0.456**	1	0.705**
دعم الاخرين	0.493**	0.705**	1

جدول (14)القيم الأحصائية لمعامل ارتباط (بيرسون) علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

المجال	معامل الارتباط
دعم العائلة	0.763**
دعم الأصدقاء	0.868**
دعم الاخرين	0.880**

٧ - الخصائص السايكومترية (صدق وثبات) لمقيـاس الدعم الاجتماعي المدرك: تحققت الباحثة من هذه المؤشرات من خلال ما يأي:

أ- صدق المقياس : جرى التحقق من صدق المقياس من خلال :

- الصدق الظاهري(Face Validty) جرى التحقق منه من خلال عرض على مجموعة من الخبراء لأبداء آرائهم.

- صدق البناء : وقد تحقق هذا النوع من الصدق عن طريق استخراج الفقرة التميزية للفقرات و الاتساق الداخلي للمقياس.

. ب – ثبات المقياس: Reliabilty قامت الباحثة باستخراج الثبات للمقياس الحالي بطرقتين هما:

– طريقة الاختبار –اعادة الاختبار Test –Reest Method طبق المقياس على عينة مكونة من (٥٠) طالبة ، ثم اعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول ، وحسب معامل الارتباط بين درجات الافراد على المقياس في التطبيق الاول ودرجاتهم في التطبيق الثاني من خلال معامل ارتباط بيرسون ، وقد بلغت قيمته (٠.٨٥) وهو ثبات جيد.

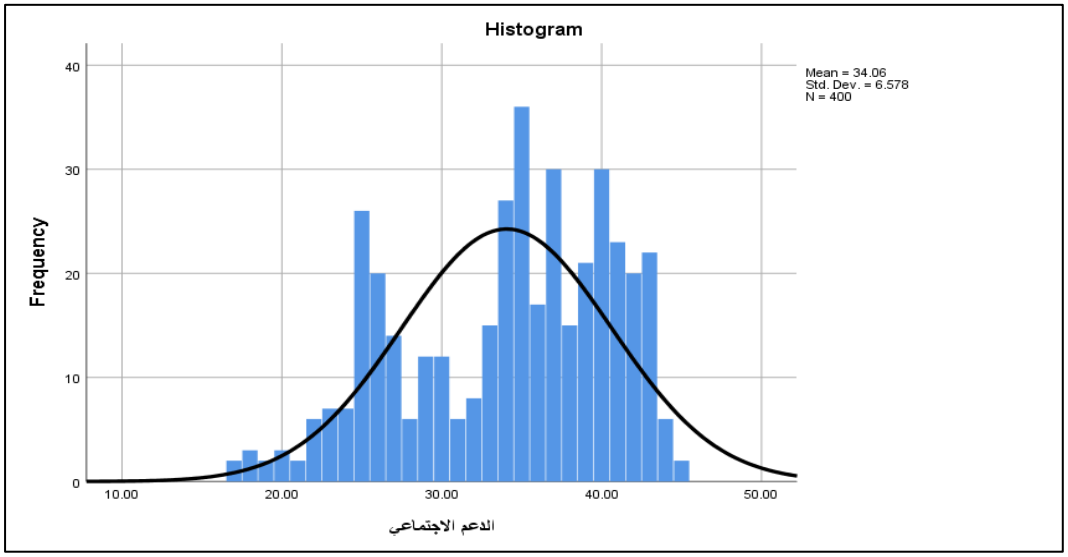
– معامل الفا للاتساق الداخلي لاستخراج الثبات بهذه الطريقة خضعت استمارات عينة التحليل الخصائص البالغة (٤٠٠) استمارة لمعادلة الفا كرونباخ (Alpha Cronbach formula) وقد بلغ معامل ثبات المقياس (٠.٨٣٢) .

8- المؤشرات الاحصائية للمقياس: عند ملاحظة القيم الإحصائية للقياس نجدها تتسق مع مؤشرات المقاييس العلمية، اذ توزعت درجات عينة التحليل الاحصائي توزيعا طبيعيا من خلال النظر إلى مقاييس النزعة المركزية التي كانت متقاربة اذ بلغ المتوسط الحسابي (34.0550) والوسيط ([a] 35.1509) والمنوال(35.00) مما يعطي مؤشرا على ان توزيع البيانات طبيعيا انظر جدول (15) وشكل (3)

جدول(15)الإحصاءات الوصفية لمقياس الدعم الاجتماعي

الوسائل الإحصائية	درجات العينة
الوسط الحسابي Mean	34.0550
الخطأ المعياري Std. Error of Mean	0.32888
الوسيط Median	35.1509a
المنوال Mode	35.00
الانحراف المعياري Std. Dev	6.57762
التباين Variance	43.265
الالتواء Skewness	-0.486-
الخطأ المعياري للالتواء Std. Error of Skewness	0.122
التفرطح Kurtosis	-0.739-

الخطأ المعياري للتفرطح	0.243
المدى Range	28.00
اقل درجة Minimum	17.00
أعلى درجة Maximum	45.00
المجموع Sum	13622.00



شكل (3) المنحنى الاعتدالي لدرجات لمقياس الدعم الاجتماعي

٩-وصف المقياس : تكون مقياس الدعم الاجتماعي بصورته النهائية من (١٢) فقرة تم صياغتها بالصيغة التي تتفق مع المتغير واوزان الاجابة هي(4، 1,2,3) واعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب هي (48) درجة وادنى درجة هي(12) المتوسط الفرضي للمقياس بلغ (30) درجة.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول: التعرف على الدعم الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانوية

ومن اجل تحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث الحالي وقد بلغ الوسط الحسابي(34.0550) وبانحراف معياري قدره (6.57762) في حين بلغ المتوسط الفرضي (30) ولمعرفة دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة واظهرت نتائج الاختبار ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (12.330) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة الحرية (399) وهذا يشير الى ان افراد عينة البحث لديهم الدعم الاجتماعي كما موضح في الجدول

جدول(16) نتائج الاختبار التائي لعينة واحد

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
400	34.0550	6.57762	30	399	12.330	1.96	دالة

الهدف الثاني : التعرف على المواجه الاستباقية لدى طالبات المرحلة الثانوية

ومن اجل تحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث الحالي وقد بلغ الوسط الحسابي(43.1250) وبانحراف معياري قدره (7.25886) في حين بلغ المتوسط الفرضي (40) ولمعرفة دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة واظهرت نتائج الاختبار ان القيمة التائية المحسوبة (8.610) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة الحرية (399) وهذا يشير الى ان افراد عينة البحث لديهم المواجه الاستباقية كما موضح في الجدول (17)

جدول(17) نتائج الاختبار الثاني لعينة واحدة

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
400	43.1250	7.25886	40	399	8.610	1.96	دالة

الهدف الثالث: معرفة العلاقة الارتباطية بين الدعم الاجتماعي والمواجه الاستباقية

للتعرف الى العلاقة الأرتباطية ذات الدلالة الأحصائية بين الدعم الاجتماعي والمواجه الاستباقية , استعملت الباحثة معامل ارتباط (بيرسون) , اذ بلغت قيمة معامل الأرتباط (0.955**) درجة وهي دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) درجة , عند مستوى دلالة (0.05) , ودرجة حرية (398) درجة, وللتحقق من هذه القيمة التي حصلنا عليها بعد تطبيق الأختبار , تم استعمال الأختبار التائي لدلالة معامل الأرتباط , اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (64.234) درجة , وهي دالة احصائيا , بعد مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (1.96) درجة , عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) , والجدول رقم (18)

الجدول رقم (18) قيمة معامل الأرتباط بين درجات الدعم الاجتماعي والمواجه الاستباقية لدى طالبات المرحلة الثانوية ونتائج الأختبار التائي لدلالة معامل الأرتباط

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	قيمة معامل الأرتباط	القيمة التائية		دلالة الفرق عند مستوى (0,05)	نوع العلاقة
					المحسوبة	الجدولية		
الدعم الاجتماعي	400	34.0550	6.57762	0.955**	64.234	1,96	دالة احصائيا	علاقة طردية موجبة قوية
المواجه الاستباقية		43.1250	7.25886					

من الجدول (18) , تشير نتائج التحليل الأحصائي ان قيمة معامل الأرتباط المحسوبة كانت ذات دلالة احصائية , وهذا يعني ان هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة قوية بين الدعم الاجتماعي والمواجه الاستباقية لأفراد عينة البحث, مما يعني ذلك ان العلاقة بين المتغيرين حقيقية وليس صدفة.

المقترحات :

١احاطة الطالبات بالدعم الاجتماعي الكافي من قبل الهيئة التدريسية

٢اقامة لقاءات دورية مع أولياء الأمور وتوعيتهم بأهمية الدعم الاجتماعي بالنسبة لتوافق الطالبات النفسي

المقترحات

دراسة المواجهة الاستباقية بمتغيرات أخرى مثل (الشخصية القيادية)

دراسة الدعم الاجتماعي يمتغيرات أخرى مثل(الاكتئاب—التفاول)

اجراء بحوث ودراسات مقارنة للتعرف على الدعم الاجتماعي والمواجهة الاستباقية بين الذكور والاناث

المصادر

جيلان، هنادي بنت يحيي غالب؛ وأحمد، ذكية أحمد عامر (٢٠٢١"الدعم الاجتماعي المُدرَك وعلاقته بإدمان الإنترنت لدى المراهقين"، المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات، مج،٢ قاملة– الجزائر

جيهان زين العابدين بدوي علي ٢٠١٧ اساليب المواجهة الإستباقية و التفاعلية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الاكتئابية " لدي عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية ١٠.٢١٦٠٨ 2017.165658.fjhj/مج ٨٤ ، العدد ٤

LicenseCC BY–SA 4.02024

الطنطاوي حازم شوقي حرب سامح حسن. (٢٠٢٣). النموذج البنائي للعلاقات بين الشخصية الاستباقية ورأس المال النفسي والدافعية الأكاديمية والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، ٢٠ (١١٦)، ٨٠٤ – ٩٤١

عبد السلام على (٢٠٠٥). المساندة الاجتماعية وتطبيقات العملية في حياتنا اليومية، مكتبة النهضة المصرية انجلو

لكحل مروة، ناصر عبير، ،٢٠١٧–٢٠١٨ التوافق النفسي والاجتماعي عند المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة دراسة ميدانية بمتوسطات والية قاملة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي، ،جامعة ٨ ماي١٩٤٥

American Psychological Association (2007). Guidelines for psychologicaly practice with girls and women. Am. Psychol. 62, 949–979. 10.1037/0003-066x.62.9.

Alfred Presbitero , (2015),"Proactivity in career development of version14:29-39emp oyees", Career Development International, Vol. 20 Iss 5 pp. 525 – 538 Permanent link to this document: http://dx.doi.org/10.1108/CDI-03-2015-0043 .(Presbitero,2015:525)

Almássy, Z., Pék, G., Papp, G., & Greenglass, E. R. (2014). The psychometric properties of the Hungarian

Angelo V. Bulgar, A. V., & Eric Eckenrode, E. (1985). The Mobilization of Social Supports: A Conceptual Framework. American Journal of Community Psychology.

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. Psychological Bulletin, 121, 417-436

Baumeister, R. F. (1991). The meanings of life. Guilford, New York.

Carolyn E. Cutrona, C. E., & Daniel W. Russell, D. W. (1990). Type of Social Support and Specific Stress: Toward a Theory of Optimal

Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds). Social support: An interactional view (pp. 319-366). New York: Wiley

`Cohen, S. (1991). Social supports and physical health: Symptoms, health behaviors, and infectious diseases. In A. L

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. Psychosomatic Medicine, 38(5),300-314. doi: 10.1097/00006842-197609000

support during pregnancy in Spanish population. A longitudinal study , journal of Midwifery.(١٣٧) ,

Cramer, D., Henderson, S., & Scott, R. (1997). Mental health and desired social support: A four-wave panel study. Journal of Social and Personal Relationships, 14(6),761-775. doi: 10.1177/0265407597146003

Davis, C., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. Journal of Personality and Social Psychology, 75, 561-574

Dolbier, C & Steinhardt, M. (2000): The Development and Validation of the Sense of Support Scale, Behavioral Medicine, 25(4), 169-179

Eisman, A. B., Stoddard, S. A., Heinze, J., Caldwell, C. H., & Zimmerman, M. A. (2015). Depressive symptoms, social support, and violence exposure among urban youth: A longitudinal study of resilience.

Developmental Psychology, 51(9), 1307–1316 .

thehubedu-production.s3.amazonaws.com

Fiorilli, C., Albanese, O., Gabola, P., & Pepe, A. (2017). Teachers' emotional competence and social support: Assessing the mediating role of teacher burnout. Scandinavian Journal of Educational Research, 61(2), 127–138. https://doi.org/10.1080/00313831.2015.1119722

Fischer and al, (2006) : concepts fondamentaux de la psychologie de la santé , DUNOD , Paris

Folkman, S., & Moskowitz, J. (2000). Positive affect and the other side of coping. American Psychologist, 55, 647-654

Khodadadi S, Adibsereshki N, Movallali G, Bakhshi E, Ghasemi N. Effect of coping with stress training on the social adjustment of students with a learning disabilities. J Res Health

York: Wiley

. Harandi, T. F., Taghinasab, M. M., & Nayeri, T. D. (2017). The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. Electronic Physician, 9(9), 5212. https://doi.org/10.19082/5212

Hobfoll, S. E. (1988). The ecology of stress. Hemisphere, Washington, DC.

Hobfoll, S. E. (1998). Stress, culture, and community. The psychology and philosophy of stress. Plenum, New York.

Hobfoll, S. E., Schwarzer, R., & Chon, K. K. (1998). Disentangling the stress labyrinth: Interpreting the meaning of the term stress as it is studied in health context. Anxiety, Stress, and Coping, 11, 181-212.

Baumeister, R. F. (1991). The meanings of life. Guilford, New York

. Hogan, B. E., Linden, W., & Najarian, B. (2002). Social support interventions: do they work? Clinical Psychology Review, 22(3), 381-440. https://doi.org/10.1016/S0272-7358(01)00102-7

PubMed

Harandi, T. F., Taghinasab, M. M., & Nayeri, T. D. (2017). The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. Electronic Physician, 9(9), 5212. https://doi.org/10.19082/5212

Hosokawa, R., & Katsura, T. (2024). Association between parents' perceived social support and children's psychological adjustment. BMC Pediatrics, 24, 756. https://doi.org/10.1186/s12887-024-05235-

Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. The Free Press, New York

Gan Y, Yang M, Zhou Y, Zhang Y. The two-factor structure of future-oriented coping and its mediating role in student engagement. Personality and Individual Differences. 2007;43:851–863. [Google Scholar]

Greenglass ER, Marques SM, de Ridder M, Behl S. Positive coping and mastery in a rehabilitation setting. International Journal of Rehabilitation

Research. 2005;28:331–339. doi: 10.1097/00004356-200512000-00005. [DOI] [PubMed

Greenglass Esther R. and Lisa Fiksenbaum2009 Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being Testing for Mediation Using Path Analysis Vol. 14, No. 1

https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.29

greenglass E, Fiksenbaum L, Eaton J. The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly. Anxiety, Stress, and Coping. 2006;19:15–31

Greenglass E, Schwarzer R, Jakubiec D, Fiksenbaum L, Taubert S. The Proactive Coping Inventory (PCI): a multidimensional research instrument; Paper presented at the 20th international conference of the stress and anxiety research society (STAR); Cracow, Poland. 1999. Jul

Li, M. H., Eschenauer, R., & Persaud, V. (2018). Between avoidance and problem solving: Resilience, self-efficacy, and social support seeking. Journal of Counseling & Development, 96(2), 132–143. https://doi.org/10.1002/jcad.12187

Lobburi, P. (2012). The influence of organizational and social support on turnover intention in collectivist contexts. Journal of Applied Business Research, 28(1),93-104. doi: 10.19030/jabr.v28i1.6687

Irwin G. Sarason, I. G., Barbara R. Sarason, B. R., & Gregory R. Pierce, G. R. (1990). Social Support: An Interactional View. New York: John Wiley & Sons

.MacCrae, R. (1986). Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample. Journal of Personality, 54(2), 385-405

. Mark S. Cutrona & Dan W. Russell. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), Social support: An interactional view (pp. 319–366). New York: Wiley

Madigan, D. J., Kim, L. E., Glandorf, H. L., & Kavanagh, O. (2023). Teacher burnout and physical health: A systematic review. International Journal of Educational Research, 119, 102173. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102173

ManselPaul C. I Martin J. Turner 2023 The mediating role of proactive coping in the relationships between stress mindset, challenge appraisal tendencies, and psychological

lVolume 14 - 2023 | https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1140790

Marcionetti, J., & Castelli, L. (2023). The job and life satisfaction of teachers: A social cognitive model integrating teachers' burnout, self-efficacy, dispositional optimism, and social support. International

Martin, C. (2004). Social support and psychological well-being. Journal of Social and Personal Relationships

. Margarita Bakracheva 2019 Coping Effects on Life Meaning, Basic Psychological Needs and Well-Being Sofia University, St. Kliment Ohridski, Bulgaria.

DOI: 10.4236/psych.2019.1010090 PDF HTML XML 1,951 Downloads 4,668 Views Citat

2009https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.29

Nakhle, H. (2022). Proactive coping and psychological well-being. Psychological Thought, 15(1), 165-178

NS Endler (Eds.), Handbook of coping. Theory, Research and Applications. (pp. 107-132). New

Okun, M. A., & Lockwood, C. M. (2003). Does level of assessment moderate the relation between social support and social negativity?: A meta-analysis. Basic and Applied Social Psychology, 25, 15-35

. O'Connor, D. B., & Lockwood, G. (2003). Personality and social support: Combined effects on stress and health in a diary study. British Journal of Psychology, 94(4), 643-662.

University of Denver, Graduate School of Social Work (GSSW).

(٢٠٢٢). Title of the Study. US

Rodriguez, M. S., & Cohen, S. (1998). Social support. Encyclopedia of Mental Health, 3,535-544. Retrieved from http://www.psy.cmu.edu/~scohen/socsupchap98.pdf

Rahat, E., & İlhan, T. (2017). Coping Styles, Social Support, Relational Self- Construal, and Resilience in Predicting Students' Adjustment to University Life. Educational Sciences: Theory & Practice, 16(1), 187-208.Selye, H, (1976). The Stress of Life (rev. edn.). New York: McGraw-Hill

Raudenská, J. (2016). The proactive coping and chronic pain [Proaktivní zvládání a chronická bolest]. Bolest, 19(1), 20–29

Tian, L., Tsai, C.-L., Khalsa, G., Condie, M., Kopystynsky, N., Ohde, K., & Zhao, A. (2023). A proactive coping scale for U.S. college students: Initial evidence and implications. Journal of Psychoeducational Assessment, 41(4), 395–415. https://doi.org/10.1177/0734282922115100

Thoolen B, De Ridder D, Bensing J, Gorter K, Rutten G. Beyond good intentions: the development and evaluation of a proactive self-management course for patients recently diagnosed with type 2 diabetes. Health Educ Res. 2007;23(1):53–61. https://doi.org/10.1093/her/cyl160

Schwarzer R, Taubert S. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In: Fydenberg E, editor. Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges. London: Oxford University Press; 2002. pp. 19–35.

.Schwarzer R, Luszczynska A, Ziegelmann JP, Scholz U, Lippke S. Social-cognitive predictors of physical exercise adherence: three longitudinal studies in rehabilitation. Health Psychol. 2008;27(1):54–S63. https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.1(suppl.).s54

. Scott, R., & Henderson, S. (1997). Social support and mental health in a community sample. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 32(6), 341–345

.Sollár, T., Sollárová, E. (2009). Proactive coping from the perspective of age, gender and education. Studia Psychologica, ١٦-١٦١ ,(٣-٢)٥١

Sohl SJ, Moyer A. Refining the conceptualization of a future-oriented self-regulatory behavior: proactive coping. Pers Indiv Differ. 2009;47(2):139–44.

https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.013.2017;7(4):915–92

. Schwarzer R & Schwarzer C (1994). A critical survey of coping instruments. In M Zeidner &

. Schwarzer R & Knoll N (2003). Positive Coping: Mastering Demands and Searching for

. Schwarzer R & Knoll N (2009). Proactive coping. In SJ López (Ed), The Encyclopedia of of the Proactive Coping Inventory: Reliability, construct validity and factor structure. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 14(1), 115–124

*Sheldon Cohen & Stephen L. McKay. (1984). Social support, stress, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357.

Sheldon Cohen, S., & Herbert W. Corcoran, H. W. (1995). Social Support and Health. Orlando, FL: Academic Press

Seeman, T. (2008). Social & social conflict: Section one - Social support Retrieved from http://www.macses.ucsf.edu/research/psychosocial/socsupp.php

Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2021). Stress-buffering role of social support during COVID-19. Family Process, 60(3), 1002–1015. https://doi.org/10.1111/famp.12618

Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. Journal of Personality and Social Psychology. 1988;54:1063–1070. doi: 10.1037//0022-3514.54.6.1063. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]2005

Wentzel, K. R., Muenks, K., McNeish, D., & Russell, S. (2016). Peer and teacher supports in relation to motivation and effort: A multi-level study. Contemporary Educational Psychology, 49, 32–45. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.11.00

Youssef NA, Green KT, Beckham JC, Elbogen EB. A 3-year longitudinal study examining the effect of resilience on suicidality in veterans. Ann Clin Psychiatry 2013;25:59-66

Zimet, G. D., Dahlem, N., Zimet, S., & Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment, 52(1),30-41. doi: 10.1207/s15327752jpa5201_2