

المواجهة التوقعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي

م.د. علي عبد اللطيف حمودي

الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية

الخلاصة

هدف البحث الحالي الى التعرف على

١. المواجهة التوقعية لدى الموظفين
٢. الدعم الاجتماعي لدى الموظفين
٣. العلاقة الارتباطية بين المواجهة التوقعية والدعم الاجتماعي
٤. الفرق في العلاقة الارتباطية بين المواجهة التوقعية والدعم الاجتماعي تبع للنوع ذكور اناث
٥. مدى اسهام الدعم الاجتماعي في المواجهة الواقعية

وتحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث بترجمة مقياس المواجهة التوقعية من اللغة الأجنبية الى اللغة العربية و استخراج صدق الترجمة خصائصها السايكومترية من صدق وثبات اذ بلغ ثبات المقياس طريقة (70) (Test-retest) وبطريقة الفاكرونباخ (٠,٨٦) وهما معاملي ثبات جيدين، اما مقياس الدعم الاجتماعي فلقد قام الباحث البناء واستخراج خصائصه السايكومترية من صدق وثبات إذ بلغ الثبات بطريقه طريقة (0.84) (Test-retest) وبطريقة الفاكرونباخ (٠,٨٨) وهما معاملي ثبات جيدين وبعدها طبق الباحث المقياسين على عينه البحث البالغة ٤٠٠ موظف موظفة في وزارات الدولة في محافظه بغداد وبعد تحليل البيانات على ظهرت النتائج ما يأتي:

١. تتمتع عينه البحث الحالي بالمواجهة الواقعية
٢. تتمتع عينه البحث الحالي بالدعم الاجتماعي
٣. توجد علاقته ارتباطيه دالة بين المواجهة التوقعية والدعم الاجتماعي
٤. يوجد فرق في العلاقة الارتباطية بين المواجهة التوقعية و دعم الاجتماعي لصالح الاناث
٥. يسهم الدعم الاجتماعي في المواجهة التوقعية

وفي ضوء النتائج البحث الحالي وضع الباحث مجموعه من التوصيات والمقترحات
الكلمات المفتاحية : (المواجهة ، التوقعية ،الدعم ، الاجتماعي ،الضغوط)

Proactive Coping and its Relationship to Social Support

Dr.Ali Abed Alateef Hamoudi

Al-Mustansiriya University- College of Education - Educational and Psychological Sciences
Department

Abstract

The current research goal is to get to know

1. Expectative confrontation among the employees
2. Social support for employees
3. The correlation between expectant confrontation and social support
4. The difference in the correlation between expectant confrontation and social support depends on the gender, males and females
5. The extent of the social support contribution to the realistic confrontation

And to achieve the goals of the current research, the researcher translated the expectant confrontation measure from the foreign language into the Arabic language and extracted the validity of the translation from its psychometric characteristics from the validity and reliability of the scale. Social support, the researcher constructed and extracted his psychometric properties from sincerity and stability, as the stability was achieved by the (Test-retest) method (0.84) and by the Fakronbach method (0.88), which are two good stability coefficients. Baghdad, and after analyzing the data, the results emerged as follows:

1. The current research sample enjoys the realistic confrontation
2. The current research sample enjoys social support
3. There is an effective correlation between expectant confrontation and social support
4. There is a difference in the correlation between expectant confrontation and social support in favor of females
5. Social support contributes to anticipatory confrontation

In light of the results of the current research, the researcher developed a set of recommendations and proposals

keywords :(Coping , Proactive, social, support, stressors)

الفصل الاول

مشكلة البحث

طبقا لحقيقة ان علم النفس الايجابي اصبح منتشرا بصورة متزايدة وحصل على اهتمام كبير من العلماء والباحثين ، بدأت الابحاث تتركز حول نقاط القوة لدى الافراد بدلا مما يعانونه من اضطرابات ومشاكل نفسية. (Loehlin , 2003 : 3)

ويعد مفهوم المواجهة التوقعية المظهر الايجابي للمواجهة التقليدية ويركز بصورة خاصة على التعامل مع المواجهة الايجابية الموجهة نحو المستقبل. (Schwarzer , 2000 : 342)

فبينما تركز المواجهة التقليدية على تقليل مستويات الضغوط والماسي التي تحدث في الحاضر والتي حدثت في الماضي ، فانها لا تأخذ بنظر الاعتبار الوقاية او تجنب الاحداث السلبية التي يمكن ان تحدث في المستقبل. (Greenglass , 2002 : 37)

لذا وجه العلماء انتباههم نحو المواجهة التوقعية التي تركز على التحديات المستقبلية التي يمكن ان يواجهها الفرد ، وبينوا ان تحويل التركيز نحو التحديات والضغوط المحتملة مستقبلا يعد من اهم التطورات على نماذج المواجهة. (Folkman & Lazarus , 2004 : 219)

وترى جرينجلاس (2002) Greenglass ان المواجهة التوقعية يمكن ان تعد ادارة الهدف بينما تعد المواجهة التقليدية ادارة للخطر. (Greenglass , 2002 : 39)

ويعتمد الافراد في المواجهة التوقعية على الكثير من الموارد واهمها هي الموارد الاجتماعية التي تتمثل في الدعم الاجتماعي ، الذي يزود الاخرين بمساعدة نفسية واجتماعية في البيئة التي يعيشون فيها.

(Schwarzer & Taubert , 2002 : 374)

ويشمل الدعم الاجتماعي على المعرفة والمهارات المتعلقة بالخبرة التي يقدمها الاخرون لمساعدة الفرد على ادراك قدراته في مواجهة التحديات والضغوط التي تواجهه. (Kimberly & tayler , 2006 : 21)

وبينت دراسة ماركنز واخرين (2002) Harkness etal ان الافراد الذين يدركون الدعم الاجتماعي المقدم من الاخرين ، يستطيعون مواجهة الضغوط المحتملة بفاعلية اكبر ، مقارنة بالافراد الذين يدركون عدم وجود دعم اجتماعي.

(Harkness etal , 2002 : 281)

كما بينت دراسة شوارزر واخرين (1994) schwarzer etal ان الافراد الذين يندمجون مع مجتمعاتهم يكونون على وعي بأن الدعم الاجتماعي سيكون متيسرا لهم في اوقات الشدة والمواقف التحديه ، وهذا يعزز لعمليات المواجهة التوقعية لديهم. (schwarzer etal , 1994 : 107)

ومن خلال اطلاع الباحث على الادبيات النفسية ذات العلاقة ، لم يعثر على دراسة عربية او محلية واحدة تناولت متغير المواجهة التوقعية لذا جاءت الدراسة الحالية ، لسد هذه الفجوة العلمية في الادبيات النفسية العربية ، ولفت انتباه الباحثين الى اجراء المزيد من البحوث في هذا المجال من اجل زيادة فهمنا لهذا المتغير .

لذا فإن مشكلة البحث الحالي تكمن في الاجابة عن التساؤلات الاتية؟

١. هل ان عينة البحث الحالي تتمتع بالواجهة التوقعية؟

٢. هل يدرك افراد البحث الحالي الدعم الاجتماعي؟

٣. هل توجد علاقة ارتباطية بين المواجهة التوقعية و الدعم الاجتماعي لدى عينة البحث الحالي .

٤. ما مدى اسهام الدعم الاجتماعي في المواجهة التوقعية؟

اهمية البحث

في السنوات الحديثة ، شغل مفهوم المواجهة مساحة كبيرة من اهتمام العلماء الباحثين ، وفقا للنتائج التي تشير الى ان الضغوط بصورة عامة تؤثر سلبا في مجمل الجوانب النفسية والاجتماعية والانفعالية والعقلية للأفراد .

(Greenglass , 2006 : 65)

ويمكن القول ان المواجهة تحدث في كل مكان وفي كل الاوقات في حياتنا اليومية ، ويستعمل كل الاشخاص ستراتيجية معينة لمواجهة احداث الحياة الضاغطة، لذلك اصبحت الموضوع الرئيس لعدد كبير من الابحاث في العقود القليلة الماضية. (Schwarzer , 2000 : 344)

وينظر الى المواجهة بوصفها جزء من طرائق الحياة التي يسعى فيها الفرد ويوجهها نحو ادارة الهدف ، يستعمل فيها موارد نفسية واجتماعية لتحقيق اهدافه. (Aspinwall & Taylor , 1997 : 283)

ويرى هوبفول (١٩٨٨) Hobfoll ان المواجهة التوقعية تشتمل على الجهود المبذولة لانشاء وتطوير موارد عامة تيسر تحقيق الاهداف المتحدية وتعزيز النمو الشخصي للفرد. (Hobfoll , 1988 : 49)

ويرى هوبفول (١٩٨٨) ان امتلاك الفرد للموارد الشخصية تساعده على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها ، لتخفيف التوتر لديه ، ويعرف الموارد الشخصية بأنها شعور الفرد بما يمتلكه من معتقدات ذات قيمة مركزية اذ تعمل كوسيلة للتعامل مع البيئة الخارجية والمواقف الضاغطة ، وتشتمل الموارد الشخصية على ستراتيجيات المواجهة والخصائص الشخصية تفاعلية الذات و الدعم الاجتماعي ، وان الموارد الشخصية الافضل تمكن الفرد من التعامل بفاعلية مع الضغوط. (Hobfoll , 1994 : 53)

وبينت دراسة اسبينول وتايلور (١٩٩٧) Aspinwall & Taylor ان المواجهة التوقعية تكون دائما نشطة قبل وقوع الاحداث الضاغطة ، وهكذا فان المهارات المتنوعة والنشاطات تكون اكثر ترجيحاً للنجاح في مواجهة الضغوط المستقبلية. (Aspinwall & Taylor , 1997 : 287)

واشار كل من شوارزر وتاوبرت (٢٠٠٢) Schwarzer & Taubert الى ان الافراد في المواجهة التوقعية يكونون استباقيين بمعنى انهم يبدأون بطريقة قصدية (ذات معنى) عندما يتخذون الافعال وخلق الفرص للتطوير الشخصي ، كما ان مستوى القلق يكون عالي في المواجهة الوقائية ، بينما يكون مستوى القلق واطناً في المواجهة التوقعية لمواجهة التحديات المستقبلية. (Schwarzer & Taubert , 2002)

وتشير دراسة ديوك وسلفر (١٩٩٧) Duck & silver الى ان العلاقات المتداخلة في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد تؤدي بالفرد الى الشعور بالحب والمودة والانتماء الى هذه الشبكة. (Duck & silver , 1997 : 33)

وترى جرينجلاس (٢٠٠٢) Gereenglas الى انه في الماضي كان ينظر الى مفهومي المواجهة التوقعية و الدعم الاجتماعي بوصفهما مفهومين غير مترابطين من الناحية المفاهيمية والابريقية ، مع ذلك توجد ابحاث جديدة توجه الانتباه نحو ربط المواجهة التوقعية مع الدعم الاجتماعي . (Greenglass , 2002 : 43)

وتشير دراسة بطرس (2005) الى ان الدعم الاجتماعي يؤدي دورا ايجابيا لتخفيف من حدة التأثيرات السلبية على الفرد ، وان شعور الفرد بضعف مستوى الدعم الاجتماعي المقدم له في الاسرة والعمل له تأثير سلبي على توافقه الاجتماعي ، وقد يتعرض للاحباط.(بطرس ، ٢٠٠٥ : ١٠٣٣)

وبينت نتائج دراسة شوماخر وبرونل (١٩٨٤) Shomaker & Brownell ان من وظائف الدعم الاجتماعي هي تعليم الافراد الاسلوب الامثل لمواجهة الاحداث السلبية والمشكلات بأساليب ايجابية عن طريق استعمال المواجهة التوقعية لمنع تأثيراتها مستقبلا.(Shomaker & Brownell , 1984 : 4)

ويقوم الدعم الاجتماعي بتوسيع الموارد الاجتماعية وتنويع الخيارات وتقديم المعلومات والمهارات اللازمة للفرد ومساعدته في تهيئتها . ان للدعم الاجتماعي اهمية كبيرة في حياة الفرد ، فهو يؤثر بطريقة مباشرة في سعادة الفرد ، ويعزز من مستوى التقدير الذاتي للفرد ، من خلال تقليل مستوى الضغوط التي يتعرض لها. (Turner & Marina , 1994 : 203)

وتوضح دراسة شوماخر وبرونول (١٩٨٤) Shomaker & Bronwell ان الدعم الاجتماعي يعزز الثقة بالنفس لدى الافراد ، ويساهم في تعميق روابط المشاركة مع الاخرين ، وينمي الشعور بالتوافق النفسي والاجتماعي ، والشعور بالتطابق مع معايير الجماعة ، وتنمية قدرة الفرد على مواجهة المطالب الحياتية ، وتعزز الاحساس بتقدير الذات كما انه يحافظ على الهوية الذاتية وتقويتها ، عن طريق احساس الفرد بتوكيد ذاته ، ويدفعه الى الشعور بهويته الذاتية في اطار العلاقات الشخصية المحيطة به. (Shomaker & Bronwell , 1984 : 119)

ومن الناحية العلاجية ، اظهرت دراسة سارسون (sarson) ان الدعم الاجتماعي يؤدي دورا مهما في الشفاء من الاضطرابات النفسية والعقلية ، كما يساهم في التوافق الايجابي للفرد ، اي انه يؤدي دورا علاجيا . (غانم ، ٢٠٠٢ : ٤٤)

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى

١. التعرف على المواجهة التوقعية لدى الموظفين.
٢. التعرف على الدعم الاجتماعي لدى الموظفين.
٣. العلاقة الارتباطية بين المواجهة التوقعية و الدعم الاجتماعي لدى الموظفين.
٤. الفروق في العلاقة الارتباطية بين المواجهة التوقعية و الدعم الاجتماعي تبعا لمتغير النوع (ذكور - اناث).
٥. مدى اسهام الدعم الاجتماعي في المواجهة التوقعية.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي في موظفي الدولة المستمرين بالخدمة في وزارات الدولة في محافظة بغداد للعام (٢٠١٩-٢٠٢٠).

تحديد المصطلحات

اولا : المواجهة التوقعية proactive coping

وعرفها كل من :

- هوبفول (١٩٨٨) Hobfoll

انها الجهود المبذولة من قبل الفرد لانشاء او تطوير موارد عامة تيسر تحقيق الاهداف التي تشكل تحديا للفرد وتعزيز النمو الشخصي.(Hobfoll , 1994 : 53)

-Aspinwall & Taylor (١٩٩٧) وتاييلور

وهي مجموعة المهارات النوعية والموارد الشخصية التي يستعملها الفرد لمواجهة ضغوط محتمل ونوعها في المستقبل قبل وقوع الحدث الضاغط لغرض منع وقوعه او التخفيف من اثاره.(Aspinwall & Taylor , 1997 : 282)

-شوارزر (2000) Schwarzer

هي العملية التي يتخذ فيها الافراد افعالا متصدية مترابطة منطقيا الادارة الهدف نحو التحديات التي تترك بوصفها مهددة مستقبلا لمحاولة تحقيق المعايير الشخصية النوعية.(Schwarzer , 2000 : 341)

-جرينجلاس (2006) Greenglass

انها مفهوم متعدد الابعاد ، يقوم بدمج استراتيجيات التخطيط والوقاية مع الاهداف المنظمة ذاتيا واستعمال الموارد الاجتماعية

لتعزيز عمليات مواجهة التحديات المستقبلية.(Greenglass , 2006 : 66)

-التعريف النظري : المواجهة التوقعية : تبنى الباحث تعريف جرينجلاس (2006) تعريفا نظريا للبحث الحالي ، كونه تبنى نظرية جرينجلاس في تفسير نتائج البحث .

-التعريف الاجرائي للمواجهة التوقعية : انه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق اجابته على المقياس المعد لهذا الغرض .

ثانيا : الدعم الاجتماعي social support

وعرفه كل من :

-كوهن واخرين (١٩٨٦) cohen etal

انه يعني متطلبات الفرد بمساندة ودعم البيئة له ، للتخفيف من احداث الحياة الضاغطة ، ومواجهة هذه الاحداث والتكيف بها.(cohen etal , 1986)

-سارسون واخرين (١٩٨٦) sarson etal

انها شعور الفرد بوجود بعض الاشخاص المقربين منه والذين يثق بهم في الوقوف بجانبه عند الحاجة .

(sarson etal , 1986)

-تشلسي (1991) Chalise

انه عملية شاملة تتمثل بقوى ايجابية تقدم الدعم لكل شخص محتاج.(Chalise , 1991 :25)

التعريف النظري للدعم الاجتماعي: يعرفه الباحث " بأنه احساس الموظف او الموظفة بالدعم الذي يقدمه افراد المؤسسة العاملين معه ، لتخفيف ضغوط العمل والتحديات التي تواجهه مستقبلا ، لتمكنه من المشاركة المهنية الفعالة داخل المؤسسة .

التعريف الاجرائي للدعم الاجتماعي : انه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق اجابته على المقياس المعد لهذا الغرض .

الفصل الثاني

الاطار النظري

اولا : المواجهة التوقعية

مقدمة

تلقت المواجهة انتباها واسعا في السنوات الحديثة في الادبيات النفسية . وذلك وفقا للنتائج التي تشير الى ان الضغوط ليست واسعة الانتشار فحسب ، بل انها تؤثر سلبا في كل من الجانب الجسدي والصحة العقلية للفرد . وتوجد فروق فردية كبيرة بين الافراد في طرق التعامل مع الضغوط التي يتعرضون اليها. (schwarzer & knoll , 2009 : 78)

ويمكن القول ان المواجهة تحدث في كل مكان وفي كل الاوقات في الحياة اليومية وتؤثر في كل شخص. لذا اصبحت المواجهة (كيفية ادارة المشاكل الشديدة والانفعالات) الموضوع الرئيس لعدد كبير من الابحاث في العقود القليلة الماضية. وفي علم النفس ، شغل هذا الموضوع فترة ثلاث عقود من الابحاث في هذا المجال اذ تؤدي استراتيجيات المواجهة دورا جوهريا في السعادة النفسية للفرد عند مواجهته للتحديات والاحداث السلبية. وينظر الى المواجهة بوصفها جزء من طرق الحياة التي يسعى فيها الفرد ويوجه نحو ادارة الهدف ويحدد ويستعمل الموارد الاجتماعية لتحقيق اهدافه. (Hobfoll et al , 1994 : 49)

وتقترح الملاحظات ان المواجهة يمكن ان تكون ذات وظائف متعددة. في الماضي كان النموذج المفاهيمي السائد المستعمل في البحوث يركز على فاعلية المواجهة بوصفها الوظيفة الوحيدة في تخفيض الشدة وغالبا ما يتم استبعاد الوظائف الاخرى.

2000, Schwarzer ففي المواجهة التفاعلية يتم التعامل مع الضغوط التي تواجه الفرد ، والتي تحدث توا. ومنذ ان يحدث الموقف الضاغط ، توجه جهود المواجهة لتعويض الخسارة او تخفيف الالم.

اما في المواجهة التوقعية يوجد خطر يحدث في المستقبل يمكن ان يسبب الازدياد او الخسارة فيما بعد ، ويقوم الشخص بادارة الخطر المدرك . ويتم تقسيم الموقف بوصفه خطر متوقع الحدوث. (Schwarzer , 2000 : 344)

النظريات التي فسرت المواجهة التوقعية

-نظرية اسبينول وتايلور (1997) Aspinwall & Taylor

يرى اسبينول وتايلور (1997) ان المواجهة التوقعية تختلف عن المواجهة مع الاحداث الضاغطة في ثلاثة نقاط رئيسية هي ، اولاً : ان المواجهة التوقعية تحدث قبل المواجهة التفاعلية ، وفي هذه الحالة فانه لم يتم استعمال الموارد الشخصية الداخلية والمهارات النوعية للتغلب او مواجهة الضغوط النوعية التي يتعرض لها الفرد ، ثانياً ، ان المهارات المتنوعة لها اهمية في اثناء المواجهة التوقعية مقارنة بالمواجهة مع الضغوط الخارجية ، وهذه المهارات ترتبط مع تقدير او تقييم الضغوط المحتملة قبل حدوثها فعليا. وثالثاً : ان المواجهة التوقعية تكون دائما نشطة قبل وجود الحدث الضاغط ، وهكذا فإن المهارات المتنوعة والنشاطات تكون اكثر ترجيحاً للنجاح في مواجهة الضغوط المستقبلية. (Aspinwall & Taylor , 1997 : 282)

ولقد قسم كل من اسبينول وتايلور (1997) المواجهة التوقعية الى خمسة مراحل مرتبطة بالزمن هي : (١) تحشيد (تجميع) الموارد الشخصية مسبقاً لاي ضغط نوعي متوقع ؛ (٢) الانتباه لغرض التعرف على الحدث الضاغط المحتمل ؛ (٣) التقييم الابتدائي (٤) التعامل الابتدائي . (٥) استعمال التغذية الراجعة.

وعلى الرغم من اسبينول وتايلور (1997) قد وضع مصطلح المواجهة التوقعية ، الا انها لم يميزا هذا المصطلح تمييزاً دقيقاً عن المواجهة الوقائية.

ويرى اسبينول وتايلور (1997) ان العملية التي من خلالها يتوقع الفرد حدثاً ضاغطاً محتملاً ، ويتصرف لمنعه من الحدوث ويمكن ان يصطلح عليه سلوكاً استباقياً. (Aspinwall & Taylor , 1997 : 289)

-نظرية شوارزر (2000) Schwarzer

بالاستناد الى نظرية لازاروس (1991) Lazarus للتقييم المعرفي ، اضاف شوارزر بعداً اضافياً هو البعد الزمني ، هذا الافتراض يرجع الى تصنيف انواع المواجهة المرتبط بالزمن ، اذ اقترح التمييز بين المواجهة التفاعلية و المواجهة الاستباقية ، و المواجهة الوقائية و المواجهة التوقعية. (Schwarzer , 2000 : 347)

ويضيف شوارزر ان نوع المواجهة يعتمد على المنظور الزمني المتعلق بمتطلبات ومدى موثوقية حدوث الموقف الضاغط ، وبهذا المعنى فإن المواجهة التوقعية تكون موجهة نحو التحديات والضغوط المستقبلية. ويكون الافراد الاستباقيين مندفعين لمواجهة التحديات ويسلكون طرقاً بناءة من الافعال محاولين خلق الفرص الملائمة لتطورهم الشخصي.

(Schwarzer , 2000 : 348)

ويرى شوارزر ان الافراد في المواجهة التوقعية لديهم تصور معني ، انهم يرون المخاطر والمتطلبات والفرص في المستقبل البعيد. لكنهم لا يقيمونها كمهددات او اذى او خسارة ، وبدلا من ذلك انهم يدركون المواقف الصعبة بوصفها تحديات ، وتصيح المواجهة ادارة الهدف بدلا من ادارة الخطر . (Schwarzer , 2000 : 349)

ولقد ميز شوارزر وتاوبرت (2002) Shwarzer & Taubert بين المواجهة التوقعية و المواجهة الوقائية وذلك من خلال ثلاثة نقاط رئيسة هي : اولاً: توجد نقاط مختلفة بين هذين النوعين من المواجهة في الاستراتيجيات الدافعية ، فبينما تستند المواجهة التوقعية على تقييم التحديات ، تأتي المواجهة الوقائية من تقييم الاذى او الالم الذي يمكن ان يحدث الموقف الضاغط. (Shwarzer & Taubert , 2002 : 352)

ثانياً : تتخذ الافراد في المواجهة التوقعية افعالا قصدية و مترابطة منطقيا اكبر بينما في المواجهة الوقائية ينشأ الافراد استراتيجيات دفاعية واستراتيجيات عامة للحفاظ على الموارد الشخصية للحاجات المستقبلية . وطبقا لـ شوارزر وتاوبرت (٢٠٠٢) ، بينما تكون المواجهة التوقعية تتعلق بأدارة الهدف ، فان المواجهة الوقائية تتعلق بأدارة الخطر . انها تركز على كيفية ادارة التأثيرات السلبية للمواقف الخطرة. (Danciulesu , 2013)

والفرق الثالث يتعلق بمساوى القلق اذ يكون مستوى القلق عال في المواجهة الوقائية بينما يكون مستوى القلق اقل في المواجهة التوقعية. (Shwarzer & Taubert , 2002 : 353)

-نظرية جرينجلاس (2015) Greenglass

ترى جرينجلاس (2015) ان المواجهة التوقعية مفهوم متعدد الابعاد ، فهو يدمج العمليات المتعلقة بالخصائص الشخصية لادارة الحياة مع تلك المتعلقة بانجاز الاهداف المنظمة ذاتيا. تتميز بثلاثة نقاط رئيسة هي كالآتي :

١. انها تدمج استراتيجيات التخطيط والوقاية مع انجاز الاهداف المنظمة ذاتيا.

٢. تدمج انجاز الاهداف المنظمة ذاتيا مع تحديد واستعمال الموارد الاجتماعية.

٣. استعمال المواجهة الانفعالية التوقعية لانجاز الاهداف المنظمة ذاتيا.

وان النقطة الجوهرية للمواجهة التوقعية هي انها غالبا ما تستفيد من موارد الاخرين ، وهذا يشمل الموارد العملية والمعلوماتية والانفعالية التي يمكن ان يزودها الاخرين. ومن هذه الموارد دعم الاخرين ، فيمكن ان يفيد عامل الدعم الاجتماعي بوصفه معزز لعمليات المواجهة او في تحسين السعادة النفسية (12 : Greenglass et al , 1999)

اذ ان الافراد الذين لديهم موارد اسناد اجتماعي تكون لديهم امكانية مقاومة تأثير الاحداث الضاغطة ، ويشير الدعم الاجتماعي الى وظيفة ونوعية العلاقات الاجتماعية مثل ادراك المساعدة او الدعم المدرك الفعلي. وان الافراد الذين يندمجون مع مجتمعاتهم يكونون على وعي بأن الدعم الاجتماعي سيكون متيسرا لهم في اوقات الشدة والمواقف المتحدية. (Schwarzer , Hahn & Schrder , 1994)

وتشير جرينجلاس وفيكسنب (2009) الى انه في الماضي كان ينظر الى ان مفهومي المواجهة التوقعية و الدعم الاجتماعي على انهما مفهومين غير مترابطين من الناحية المفاهيمية والامبريقية . مع ذلك توجد ابحاث جديدة توجه الانتباه نحو ربط المواجهة التوقعية مع الدعم الاجتماعي ، على سبيل المثال في الدراسة التي اجراها دي لونجس واوبرين (1990) Delongis & OBlien حول كيفية تعامل العوائل مع مرض الزهايمر ، بينت الدراسة كيف ان العوامل في العلاقات بين الاشخاص يمكن ان تكون مهمة كمنتبأ لقدرة الافراد في التعامل مع المرض. وأشارت الدراسة الى اهمية الموارد المتعلقة بالآخرين في التعامل مع المواقف الصعبة (39 : Grenglass & Fiksneb , 2009) . كما بينت دراسة هوفول ودوناو وبين - بورات وموينر (١٩٩٤)

(Hobfoll , Dunahoo , Ben-Dorath , and Monnier) الطبيعة التفاعلية بين العلاقات بين الاشخاص والمواجهة. وافترضت نتائج الدراسات المتعلقة بالفروق بين الذكور والاناث في العلاقة بين الدعم الاجتماعي والمواجهة ان هذه

العلاقة تكون اقوى لدى الاناث مقارنة بالذكور ، على سبيل المثال ، افترضت دراسة توركررس وديكلمنت وبروشسكا (١٩٨٦) ان النساء يستعملن استراتيجيات الدعم الاجتماعي بصورة اكبر مقارنة بالرجال ، فالنساء اكثر حساسية بحاجات الاخرين مقارنة بالرجال طبقا لتوقعات الدور الجنسي التقليدي. (Grenglass & Fiksneb , 2009 : 29)

وافترضت النتائج ان النساء يمكن ان تستعمل دعم الاخرين من خلال التحدث مع الاخرين ، وهذا ما اكدته دراسة اينزوين وبنيز (١٩٨١) ان النساء اكثر قدرة في الغالب على استعمال شبكات اسناد مقارنة بالرجال ، ذلك لانهن اكثر ميلا للتحدث مع الاخرين كطريقة لمواجهة الضغوط.

وافترضت نتائج دراسات اخرى ان النساء لديهن القدرة على استعمال الدعم الاجتماعي لتطوير استراتيجيات المواجهة ، كما في دراسة جرينجلاس (2006) التي اختبرت اسناد المشرف والعائلة والاصدقاء في التنبؤ باستراتيجيات متنوعة لدى الاناث والذكور العاملين في المؤسسات . اظهرت نتائج تحليل الانحدار ، ان اسناد المشرفين على العمل يرتبط ايجابيا وبدلالة مع المواجهة التوقعية. (Greenglas , 2006 : 69)

ثانيا : الدعم الاجتماعي social support

ان كون الانسان كائنا اجتماعيا ، جعل لا يستطيع العيش بمعزل عن بني جنسه ، وكونه متطورا على التواصل مع غيره ، فانه يحتاج الى اشباع هذا التواصل مع الاخرين في عمليات تبادلية تشمل مجالات الحياة كافة. ونتيجة لظروف الحياة المعاصرة واثارها السلبية على صحة الفرد النفسية ، وتأثيراتها العميقة في نمط العلاقات الاجتماعية بين الافراد اخذ مصطلح الدعم الاجتماعي يحتل حيزا هاما في اراء وافكار المهتمين بالامور الانسانية ، وحظيت العلاقات الاجتماعية لما تقدمه من دعم نفسي وانفعالي في مجال التكيف والصحة النفسية والتوافق النسيب الاكبر من الاهتمام (Vaux , 1988 : 27)

وبينت الكثير من الدراسات ان تلقي الدعم الاجتماعي او تقدمه للاخرين يرتبط ارتباطا وثيقا بالصحة النفسية والعقلية للفرد (عثمان ، ٢٠٠١ : ١٤٩) .

وان الدعم الاجتماعي يؤدي دورا هاما في اشباع الحاجة الى الامن النفسي وخفض مستوى المعاناة الناجمة من الاحداث السلبية الضاغطة (عبدالله ، ١٩٩٥ : ٤٧١)

النظريات التي فسرت الدعم الاجتماعي

-نظرية هاوس (1981) House

يرى هاوس (1981) House ان الدعم الاجتماعي يؤدي وظائف مهمة في التحقيق من اثار الضغوط الحياتية الحاضرة والمحتملة ، فادراك الشخص بأن الاخرين سوف يقدمون له الموارد والامكانيات اللازمة في مواجهة الاحداث السلبية المحتملة ، يمكن ان تجعله يعيد تقييم امكانية حدوث الضرر المحتمل من مواجهة المواقف الضاغطة ، ويقوي لديه القدرة على مواجهة المطالب التي يفرضها عليه الموقف. (House, 1981 : 53)

ومن ناحية اخرى يمكن ان للدعم الاجتماعي من تقليل او استبعاد ردود الافعال الضاغطة ، عن طريق التأثير في العمليات الفسيولوجية فقد يزيل الثار المترتبة على تقييم الضغوط ، وذلك بتقديم الحلول الممكنة لمواجهة الضغوط ، او التهوين من مخاطرها (House, 1981 : 55)

ويرى هاوس واخرين (1997) ان الدعم الاجتماعي الافراد الذين يريدون الوصول الى مصادر الامان والاستقرار في حياتهم ، عليهم ان يبحثوا عن مواردهم الشخصية والاجتماعية الفاعلة التي تساعد على اختيار اساليب المواجهة الفاعلة والايجابية ، وان يستمدوا موارد الدعم الاجتماعي المتاحة لهم لحماية انفسهم من الثار النفسية للاحداث السلبية.

(House etal , 1997 : 178)

وفي دراسة طولية اجراها هاوس واخرين (1988) حول علاقة الدعم الاجتماعي مع معدلات وفيات المرضى ، بينت نتائج الدراسة ان الوفيات كانت اكبر بين الاشخاص الذين تلقوا مستوى منخفض من الدعم الاجتماعي .
(House etal , 1988 : 290)

وان الاشخاص الذين يتمتعون بخصائص تمكنهم من الحصول على الدعم الاجتماعي كانوا اقل شعورا بالقلق ، واقل عرضة للاضطرابات النفسية ، واكثر قدرة على مواجهة الضغوط الحياتية مقارنة بغيرهم من الاشخاص .
(House etal , 1988 : 303)

- نظرية ليبرمان وبييرلين (1984) Liberman & Pearlin

يرى كل من ليبرمان وبييرلين (1984) ان الدعم الاجتماعي المقدم للأفراد يمكن ان يكون تأثيره فاعلا حتى قبل وقوع الاحداث التي تشكل تحديا لحياة الافراد .(عبدالرحمن ، ١٩٩٩ : ٣٢٠)
فالدعم الاجتماعي يمكن ان يغير من ادراك الفرد للحدث الضاغط ، ومن ثم يقوم بتخفيف التوتر الناشئ او المحتمل من مواجهة الحدث السلبي ، كما يمكن ان يؤثر الدعم الاجتماعي في الاجهاد المصاحب للتعامل مع الحدث ، ويزيد من قدرة الفرد على المواجهة من خلال تزويدهم بالمعلومات والمهارات اللازمة للتعامل مع التحديات المحتملة وبذلك يعدل او يقلل من تأثيراته النفسية ونواتجه او عواقبه الوخيمة كما ان الدعم الاجتماعي يمكن ان يزيد من التقدير الذاتي للفرد ، مما ينعكس على فاعلية الذاتية في اتخاذ اسلوب المواجهة الامثل .(عبدالرحمن ، ١٩٩٩ : ٣٢٥)

-نظرية كابلان (١٩٩٣) Kaplan

يرى كابلان ان الاحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية ، تؤثر سلبا في صحتهم النفسية والعقلية ، وان الدعم الاجتماعي يمكن ان تقي الفرد او تحميه من هذه التأثيرات السلبية ، او على الاقل تخفف عليه هذه الشدة بحسب نوع ودرجة الشدة التي يقدمها الافراد .(Kaplan etal , 1993 : 141)
فالدعم الاجتماعي المرتفع ، يمكن ان يقلل من المعاناة النفسية ، ويعطي طريقة افضل للفرد للتوافق مع بيئته ، اما الدعم الاجتماعي المنخفض فانه يعطي فرصة اقل للتعاقب او التقليل من المعاناة النفسية ، وبالتالي فان احتمالات توافق الفرد مع بيئته تكون قليلة .(Kaplan etal , 1993 : 143)

وفي السياق ذاته بينت دراسة بيرجمان واخرين (٢٠٠٣) Bergman etal التي هدفت الى دراسة اثر الدعم الاجتماعي كعامل مخفف عن تأثير الضغوط ، ان الدعم الاجتماعي يرتبط سلبيا مع اعراض الاكتئاب اي انه كلما ادرك الفرد الدعم الاجتماعي المقدم له ، تزول اعراض الاكتئاب لديه ، وعلى العكس من ذلك ، فانه كلما ادرك الفرد ضعف مستوى الدعم الاجتماعي المقدم ، تزداد لديه اعراض الاكتئاب .
(Bergman etal , 2003 : 645)

ثانيا : مناقشة نظريات الدعم الاجتماعي

ركزت النظريات بصورة عامة على اهمية الدعم الاجتماعي في تخفيف الاثار السلبية الناشئة من تعرض الفرد للضغوط والاحداث الصارمة وكلها تتفق على ذلك ، الا ان الباحث يجد ان نظرية هاوس (House) اكثر النظريات وضوحا في تناولها لهذا المفهوم وفي تحديده ، لذلك تبني الباحث نظرية (House) في تفسير نتائج البحث الحالي .

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءاته

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في بحثه الحالي ، وذلك لكونه المنهج المناسب لدراسة الظواهر الطبيعية او الاجتماعية ووصفها ، اذ يعد المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وجمع المعلومات والبيانات عن الظاهرة وتنظيمها والتعبير عنها للوصول الى استنتاجات وتعميمات تساعده على تطوير الواقع الذي يدرسه (عبيدات واخرون ، ١٩٨٤ ، ص١٨٨) .

اولا : مجتمع البحث

يتكون المجتمع الاصيلي للبحث الحالي من موظفي الدولة العراقيين ومن المستمرين في الخدمة للعام (٢٠١٩) والتابعين لـ(٢٥) وزارة في مدينة بغداد ، والبالغ عددهم (١,٤٣٢,٦٦٢) موظفا ، منهم (٨٨٩٩٥٠) من الذكور و(٥٤٢٧١٢) من الاناث .

ثانيا : عينة البحث

تم اختيار عينة البحث الحالي بالطريقة الطبقة العشوائية (Stratified Random) ، باختيار ثمانية وزارات بشكل عشوائي من مجتمع البحث ثم ومن كل مركز وزارة تم اختيار قسمان بشكل عشوائي ايضا. بعدها اختير بشكل عشوائي (٥٠) موظفا وموظفة من كل قسم وبحسب نسبة الذكور والاناث فيه ، وبهذا بلغ عدد افراد العينة (٤٠٠) موظفا وموظفة من الوزارات الثمان ، تضمنت العينة (٢٤٦) موظفا و(١٥٤) موظفة ، كما هو موضح في الجدول (١) ، وقد تراوحت اعمار الموظفين بين (١٨-٦٣) سنة.

جدول (١)

عينة البحث موزعة بحسب الوزارة ونوع الموظف

المجموع	النوع		اسم الوزارة	ت
	اناث	ذكور		
50	22	28	وزارة المالية	١.
50	21	29	وزارة الموارد المائية	٢.
50	20	30	وزارة العمل والشؤون الاجتماعية	٣.
50	19	31	وزارة النقل والمواصلات	٤.
50	17	33	وزارة الشباب والرياضة	٥.
50	21	29	وزارة الكهرباء	٦.
50	12	38	وزارة النفط	٧.
50	22	28	وزارة حقوق الانسان	٨.
400	154	246	المجموع	

ثالثا : اداتا البحث

اداة المواجهة التوقعية : proactive copy scale

ان تحقيق اهداف البحث الحالي يتطلب توافر اداة لقياس المواجهة التوقعية ، وقد تمكن الباحث من الحصول على اداة اجنبية لقياس المواجهة التوقعية لـ جرينجلاس (Greenglass , 2000) الا انها معدة على بيئات اجنبية غير عراقية. لذا قام الباحث بالإجراءات الاتية

قام بترجمة المقياس الى اللغة العربية وتكييفه وتطبيقه على بيئتنا المحلية وكما يلي :

ترجمة المقياس وصدق الترجمة

لتحقيق صدق الترجمة قام الباحث بترجمة تعليمات و فقرات مقياس المواجهة التوقعية والبالغ عدد فقراته (١٤) فقرة الى اللغة العربية حرفيا من دون تصرف ، ثم عرضت بعد ان تم ارفاقها بالنسخة الاصلية (باللغة الانكليزية) على مجموعة من الخبراء في ميدان الترجمة وعلم النفس(*)، وطلب منهم ابداء ارائهم في مدى دقة الترجمة واقتراح التعديل المناسب ان وجد ، وقد اجري بعض الخبراء تعديلات طفيفة على بعض الفقرات وحصلت الفقرات على نسبة اتفاق ١٠٠% وبذلك تم الابقاء عليها جميعا.

(*) أ.د. صباح نعمان

التحقق من صلاحية الفقرات

قام الباحث بعرض الاداة على مجموعة من الخبراء ملحق (١) للتعرف على صلاحية فقرات المقياس والبدائل الموضوعية له ، لتقدير ملائمة الفقرات لقياس المواجهة التوقعية لدى الموظفين ودقة صياغتها ، وقد كانت بدائل الاجابة بصيغة (لا اوافق بشدة ، لا اوافق ، لا اوافق قليلا ، محايد ، اوافق قليلا ، اوافق ، اوافق بشدة) وبعد احتساب النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حصلت جميع فقرات مقياس المواجهة التوقعية على نسبة ٨٠% فاكثر وبذلك لم تحذف اية فقرة من فقرات المقياس ، فقد تم الابقاء عليها جميعا.

-وضوح تعليمات المقياس وفقراته

لضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث طبق مقياس المواجهة التوقعية على عينة استطلاعية بلغ عدد افرادها (٣٠) موظفا وموظفة، وقد طلب منهم قراءة التعليمات والفقرات ، والاستفسار عن اي غموض وذكر الصعوبات التي قد تواجههم اثناء الاجابة ، وقد اكدوا انها واضحة ومفهومة ، وبذلك تأكد الباحث ان التعليمات والفقرات واضحة للمستجيب ولا حاجة الى تغيير او تعديل صياغة اية فقرة من فقرات المقياس.

التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس المواجهة التوقعية

قام الباحث بتطبيق مقياس المواجهة التوقعية على عينة مكونة من (٤٠٠) موظفا وموظفة ، وبعد استرجاع استمارات التطبيق اخضعت الفقرات للتحليل الاحصائي وبينت النتائج ان جميع الفقرات دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) كما موضح في الجدول

أ- اسلوب المجموعتين المتطرفتين

بهدف حساب القوة التمييزية ومعامل صدق الفقرة لمقياس المواجهة التوقعية، طبق المقياس على عينة من الموظفين مكونة من (٤٠٠) موظفا وموظفة.

جدول (2)

القوة التمييزية للفقرات لمقياس المواجهة التوقعية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١.	٦,٦٢	٠,٦٥٢	٤,٦٧	١,٧٨٨	١٠,٦٧٠
٢.	٦,٢٢	٠,٧٨٩	٤,١٧	١,٥٠٧	١٢,٥٥٧
٣.	٦,٧٢	٠,٤٩٠	٥,٢٧	١,٦٧٨	٨,٦٤٣
٤.	٦,٣٣	٠,٨٥٤	٤,٧٥	١,٤٩٨	٩,٥٤١
٥.	٦,٥٠	٠,٥٢١	٤,٤٤	١,٤٢٣	١٤,٠٩٨
٦.	٦,٢٦	٠,٨٣٦	٣,٦٥	١,٦٤٨	١٤,٦٨٥
٧.	٥,٩٩	٠,٩١٢	٣,٧١	١,٤٠١	١٤,١٥٨
٨.	٦,٥٥	٠,٦٦١	٤,٨٣	١,٧٥٤	٩,٤٩٩
٩.	٦,٣٧	٠,٦٩٢	٣,٩٢	١,٥٢٩	١٥,١٩٢
١٠.	٥,٨٩	٠,٩٤١	٣,٧٢	١,٤١٣	١٣,٢٦٤
١١.	٦,٣٣	٠,٨٥٤	٤,٧٥	١,٤٩٨	٩,٥٤١
١٢.	٦,٥٠	٠,٥٢١	٤,٤٤	١,٤٢٣	١٤,٠٩٨
١٣.	٦,٢٦	٠,٨٣٦	٣,٦٥	١,٦٤٨	١٤,٦٨٥
١٤.	٥,٩٩	٠,٩١٢	٣,٧١	١,٤٠١	١٤,١٥٨

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ودرجة حرية (٢١٤) = (٢,٥٨)

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المواجهة التوقعية

تم تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس المواجهة التوقعية من خلال ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، وقد بينت النتائج ان جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) وكما موضح في الجدول

الجدول (٣)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المواجهة التوقعية

رقم الفقرة	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	القيمة التائية المحسوبة
١.	٠,٧٠٢	١٩,٦٦٤
٢.	٠,٦٩٧	١٩,٣٩١
٣.	٠,٦٦٨	١٧,٩٠٨
٤.	٠,٦٢٣	١٥,٨٨٩
٥.	٠,٧٣٠	٢١,٣٠٨
٦.	٠,٦٦٥	١٧,٧٦٣
٧.	٠,٦٦٧	١٧,٨٥٩
٨.	٠,٦٨١	١٨,٥٥٢
٩.	٠,٧٠٥	١٩,٨٣١
١٠.	٠,٦١٩	١٥,٧٢٣
١١.	٠,٦٤٥	١٧,٧٦٣
١٢.	٠,٦٥٦	١٧,٨٥٩
١٣.	٠,٧٣٠	١٥,٨٨٩
١٤.	٠,٦٦٥	٢١,٣٠٨

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ودرجة حرية (٣٩٨) = (٢,٥٨)

وبذلك اصبحت فقرات المقياس النهائية (١٤) فقرة (ملحق /٢)

مؤشرات صدق وثبات مقياس المواجهة التوقعية

الصدق Validity

تحقق الباحث من صدق مقياس المواجهة التوقعية من خلال انواع الصدق الاتية :

أ-الصدق الظاهري (Face Validity)

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 التمييزية للفقرات وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ثبات المقياس Reliabilty

قام الباحث باستخراج الثبات للمقياس الحالي بالطريقتين الاتيتين :

أ-طريقة الاختبار - اعادة الاختبار Test - Reest Method

طبق المقياس على عينة مكونة من (٥٠) موظفا وموظفة ، ثم اعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول ، حسب معامل الارتباط بين درجات الافراد على المقياس في التطبيق الاول ودرجاتهم في التطبيق الثاني من خلال معامل ارتباط بيرسون ، وقد بلغت قيمته (0.81) وهو ثبات عال عند مقارنته بالمعيار المطلق.

ب- 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 (٠,٨٦) وهو ثبات عال عند مقارنته بالمعيار المطلق.

ثانيا : اداة الدعم الاجتماعي

بعد اطلاع الباحث على الاطر النظرية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث ، لم يغير الباحث على اداة ملائمة لعينة البحث الحالي لذا قام بصياغة (٢٤) فقرة على وفق التعريف الذي اتفق الباحث الذي عرفه الباحث بأنه " احساس الموظف / الموظفة بالدعم الذي يقدمه افراد المؤسسة العاملين معه لتحقيق ضغوط العمل والتحديات التي تواجهه مستقبلا ، لتمكّنه من المشاركة المهنية الفعالة داخل المؤسسة.

وتكون الاستجابة على مقياس ليكرت من خمسة بدائل وهي (تتطبق علي دائما ، تتطبق علي كثيرا ، تتطبق علي احيانا ، تتطبق علي قليلا ، لا تتطبق علي ابدا).

واعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (120) درجة واقل درجة يحصل عليها المستجيب (24) درجة ، وتدل اعلى درجة يحصل عليها المستجيب ان الموظف / الموظفة يتلقى دعم كامل من مؤسسة التي يعمل فيها ، واقل درجة يحصل عليها المستجيب ان الموظف/ الموظفة يتلقى دعما متدنيا من المؤسسة .

-الصدق الظاهري :

تم تقديم مقياس الدعم الاجتماعي المؤلف من (24) فقرة الى مجموعة من المحكمين والخبراء في مجال علم النفس والقياس والتقويم./ ملحق (١) ، وحصلت جميع الفقرات على موافقة الخبراء بنسبة 80% فأكثر ، لذا تم استيفاء جميع الفقرات.

- حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الدعم الاجتماعي

بنفس الطريقة المذكورة سابقا ، بنيت نتائج التحليل الاحصائي ان جميع فقرات المقياس دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٣٩٨) والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

القوة التمييزية لفقرات الدعم الاجتماعي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الدالة	القيمة التائية		المجموعة الدنيا		الوسط الحسابي		ف
	الجدولية	المحسوبة	المجموعة		المجموعة		
			دنيا	عليا	دنيا	عليا	
دالة	1.96	10.63	1.43	1.18	2.30	٤,٢٠	.١
دالة	1.96	11.20	1.13	1.16	1.95	3.71	.٢
دالة	1.96	12.74	1.18	1.09	2.26	4.25	.٣
دالة	1.96	12.21	1.05	1.34	1.67	3.68	.٤
دالة	1.96	12.54	1.06	1.24	1.75	3.74	.٥
دالة	1.96	16.02	1.30	0.89	2.16	4.60	.٦
دالة	1.96	7.09	1.02	1.43	1.69	2.89	.٧
دالة	1.96	5.51	1.08	1.31	1.69	2.60	.٨
دالة	1.96	5.95	0.96	1.37	1.52	2.49	.٩
دالة	1.96	8.66	1.17	1.40	2.13	3.66	.١٠
دالة	1.96	13.87	1.31	0.75	2.33	4.36	.١١
دالة	1.96	13.99	1.22	1.03	2.07	4.23	.١٢
دالة	1.96	16.18	1.34	0.93	2.09	4.63	.١٣
دالة	1.96	17.09	1.31	0.66	2.20	4.62	.١٤
دالة	1.96	7.28	1.23	1.37	2.00	3.30	.١٥
دالة	1.96	7.51	2.39	1.04	2.43	4.32	.١٦
دالة	1.96	10.14	1.11	1.43	1.75	3.53	.١٧
دالة	1.96	6.49	1.28	1.47	2.08	3.30	.١٨
دالة	1.96	11.97	1.23	1.17	2.00	4.13	.١٩
دالة	1.96	14.66	1.23	0.95	2.00	4.19	.٢٠
دالة	1.96	14.43	1.43	0.79	2.35	4.62	.٢١
دالة	1.96	7.47	1.13	1.39	1.75	3.05	.٢٢
دالة	1.96	7.91	1.20	1.25	1.80	3.12	.٢٣
دالة	1.96	15.42	1.11	1.02	1.96	4.21	.٢٤

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الدعم الاجتماعي
وبنفس الطريقة المذكورة سابقا ، بينت نتائج التحليل الاحصائي ان جميع معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398)

جدول (٥)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الدعم الاجتماعي

رقم الفقرة	معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
1.	0.278	6.480	دالة
2.	0.430	10.670	دالة
3.	0.493	12.690	دالة
4.	0.579	15.910	دالة
5.	0.526	13.860	دالة
6.	0.691	21.420	دالة
7.	0.723	23.450	دالة
8.	0.637	18.510	دالة
9.	0.633	18.320	دالة
10.	0.431	10.100	دالة
11.	0.444	11.100	دالة
12.	0.490	12.600	دالة
13.	0.551	14.790	دالة
14.	0.650	19.170	دالة
15.	0.626	17.980	دالة
16.	0.451	11.320	دالة
17.	0.586	16.210	دالة
18.	0.539	14.340	دالة
19.	0.635	18.420	دالة
20.	0.397	9.690	دالة
21.	0.618	17.610	دالة
22.	0.517	13.530	دالة
23.	0.512	13.360	دالة
24.	0.695	21.670	دالة

وبهذا تصبح فقرات مقياس الدعم الاجتماعي (٢٤) فقرة الملحق رقم (٣)

مؤشرات صدق وثبات مقياس الدعم الاجتماعي

-الصدق **Validity**

تحقق الباحث من صدق مقياس الدعم الاجتماعي من خلال انواع الصدق الاتية :

أ-الصدق الظاهري **Fale Validity**

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي من خلال مجموعة من الخبراء لابداء ارائهم كما ذكر سابقا

ب-صدق البناء **construct Validity**

وقد تحقق هذا النوع من الصدق عن طريق استخراج القوة التمييزية للفقرات وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

-ثبات المقياس **Reliability**

استخرج الباحث ثبات المقياس بالطريقتين الاتيتين :

أ-طريقة الاختبار -المادة الاختبار **Test - Retest method**

بنفس الطريقة المذكورة سابقا ، بلغت قيمة الثبات بهذه الطريقة (0.84) وهو ثبات عال عند مقارنته بالمعيار المطلق.

ب-معامل الفا للاتساق الداخلي

وبنفس الطريقة المذكورة سابقا ، بلغ معامل الثبات (0.88) وهو معامل ثبات عال عند مقارنته بالمعيار المطلق.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الاول : التعرف على المواجهة التوقعية لدى الموظفين

بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث من الموظفين (53.447) بانحراف معياري (11.911) ، بينما كان الوسط الفرضي للمقياس (56) باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (19.220) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) والجدول (٦) يوضح ذلك

الجدول (٦)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) على مقياس المواجهة التوقعية

العينة	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
400	399	53.447	56	11.911	19.220	0.05

تشير هذه النتيجة الى ان عينة الموظفين تتمتع بالواجهة التوقعية ويمكن تفسير ذلك ، في ضوء نظرية جرينجلاس ، في ان المواجهة بصورة عامة و المواجهة التوقعية بصورة تحدث لدى كل الاشخاص وفي كل الاوقات والاماكن وهي لا تقتصر على فئة دون اخرى.

الهدف الثاني : التعرف على الدعم الاجتماعي لدى الموظفين

بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث الحالي (81.337) و الانحراف المعياري (13.763) ، بينما كان الوسط الفرضي للمقياس (72) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (13.564) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) والجدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) على مقياس الدعم الاجتماعي

العينة	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
400	399	81.337	72	13.763	13.564	0.05

تشير هذه النتيجة الى عينة الموظفين لديهم الدعم الاجتماعي، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية هاوس (1997) الذي يرى ان الافراد بطبيعتهم يبحثوا عن موارد الشخصية والاجتماعية الفاعلة المتمثلة في الدعم الاجتماعي ، وذلك لمساعدة في اختبار اساليب المواجهة الفاعلة والايجابية ولكي يتحدوا موارد الدعم الاجتماعي المتاحة لهم لحماية انفسهم من الاثار النفسية للاحداث السلبية.

الهدف الثالث : العلاقة الارتباطية بين المواجهة التوقعية و الدعم الاجتماعي

ظهر من التحليل الاحصائي باستعمال معامل ارتباط بيرسون ، ان معامل الارتباط بلغ (0.519) وبعد استعمال الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون ، ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (16.840) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) والجدول (٨) يوضح ذلك

والجدول (٨)

العلاقة الارتباطية بين المواجهة التوقعية و الدعم الاجتماعي

العينة	العدد	نوع العلاقة	معامل الارتباط	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الموظفين	399	المواجهة التوقعية والدعم الاجتماعي	0.519	16.840	0.05

وتشير هذه النتيجة الى وجود علاقة ارتباطية بين المواجهة التوقعية والدعم الاجتماعي ، ويمكن تفسير ذلك على وفق نظرية جرينجلاس التي ترى ان النقطة الجورية للمواجهة التوقعية هي انها غالبا ما تستفيد من موارد الاخرين ، وهذا يشتمل الموارد المادية والمعلوماتية والانفعالية التي يمكن ان يزودها الاخرين ، ومن هذه الموارد الدعم الاجتماعي ، الذي يمكن ان يفيد بوصفه معززا لاسلوب المواجهة التوقعية.

رابعا : الفروق في العلاقة الارتباطية تبعا للنوع (ذكور - اناث)

بلغ معامل الارتباط بين المواجهة التوقعية والدعم الاجتماعي للذكور (0.429) بينما بلغ معامل الارتباط بين المواجهة التوقعية والدعم الاجتماعي للاناث (0.631) وباستعمال الاختبار الزائي لمعامل ارتباط بيرسون للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الارتباط وجود فرق دال احصائيا لصالح (الاناث) والجدول (٩) يوضح ذلك.

الجدول (٩)

نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين المواجهة التوقعية و الدعم الاجتماعي تبعا لمتغير النوع

العلاقة بين المتغيرين	نوع	العدد	معامل الارتباط	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط	القيمة الزائفة المحسوبة	القيمة الزائفة الجدولية	مستوى الدلالة
المواجهة التوقعية و الدعم الاجتماعي	اناث	252	0.631	0.741	3.96	1.96	0.05
	ذكور	148	0.479	0.460			

يتضح من الجدول (٩) ان القيمة الزائفة المحسوبة (٣,٩٦) اكبر من قيمة الزائفة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية (398) لصالح الاناث. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية جرينجلاس ، اذ بينت نتائج الدراسة التي قامت بها جرينجلاس وفيكنسب (2009) Greeglass & fiksneb ان الفروق في العلاقة الارتباطية بين المواجهة التوقعية و الدعم الاجتماعي كانت لصالح الاناث ، فالنساء اكثر حساسية لحاجات الاخرين مقارنة بالرجال طبقا لتوقعات الدور الجنسي التقليدي ، وكذلك فان النساء يستعملن الدعم الاجتماعي عن طريق التحدث مع الاخرين بصورة اكبر من الرجال ، اي انهن اكثر قدرة على استعمال الدعم الاجتماعي.

الهدف الخامس : مدى اسهام الدعم الاجتماعي في المواجهة التوقعية

بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين (0.519) وهو اعلى من قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى (0.05) ولمعرفة مدى اسهام الدعم الاجتماعي في المواجهة التوقعية ، تم اجراء تحليل الانحدار السببية والجدول (١٠) يوضح ذلك.

الجدول (١٠)

تحليل تباين الانحدار لتعرف الدلالة الاحصائية لاسهام الدعم الاجتماعي في المواجهة التوقعية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة
الانحدار	14417.221	1	14417.221	24.557	دالة عند مستوى 0.05
المتبقي	23358.889	398	58.690		
الكلي	37776.11	399			

من الجدول اعلاه يتبين ان الدعم الاجتماعي يسهم في المواجهة التوقعية بدلالة احصائية ، اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة لتحليل الانحدار (24.557) وهي اعلى من القيمة الفائية الجدولية البالغة (384) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة

حرية (1-398) وللتعرف على مدى اسهامهم النسبي لمتغير الدعم الاجتماعي يسهم في المواجهة التوقعية ، استخراج الباحث معامل بيتا (Beta) وكما في الجدول (١١)

الجدول (١١)

معامل بيتا للاسهام النسبي ودلالاتها الاحصائية

معامل الارتباط	معامل التحرير	قيمة بيتا	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
0.519	0.269	0.519	12.23	دال عند مستوى 0.05

يتبين من الجدول اعلاه ان الدعم الاجتماعي يسهم طرديا وبدلالة احصائية في المواجهة التوقعية ، اي انه كلما زاد مستوى الدعم الاجتماعي ، يرتفع مستوى المواجهة التوقعية ، اذ بلغت قيمة (بيتا) (0.519) وهي دالة ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية جرينجلاس التي ترى ان مفهومي المواجهة التوقعية و الدعم الاجتماعي مترابطين من الناحية المفاهيمية والامبراطية ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة دي لونجس واوبرين (Delongis & OBlien (1990) ودراسة هوفول ودونا هو وبين سبورات وموينر (1994) (Hobfoll , Dunahoo , Ben-Dorath , and monnicr)

التوصيات Recommendations

في ضوء النتائج التي جرى التوصل اليها ، يوصي الباحث بما يأتي :

1. الاستفادة من مقياس البحث الحالي (المواجهة التوقعية والدعم الاجتماعي) في اجراء المزيد من البحوث النفسية والتربوية ، وذلك لعدم وجود مقياس للمواجهة التوقعية.
2. تضمين المناهج الدراسية كافة مواضيع تشجع الدعم الاجتماعي والتعاون والعلاقات الاجتماعية الجيدة مع الاخرين وتقديم الدعم لمن يحتاجها.
3. من الضروري ان تركز وسائل الاعلام (المسموعة ، ومرئية ، والمقرؤة) على جوانب الدعم والدعم الاجتماعي وتنمية مفاهيم المساعدة والايثار

المقترحات Suggestions

استكمالاً لجوانب البحث الحالي يقترح الباحث ما يلي :

1. القيام بدراسات مماثلة للدراسة الحالية على المنظمات غير الرسمية.
2. اجراء دراسة للعلاقة بين المواجهة التوقعية والالتزام الديني.
3. اجراء دراسة للعلاقة بين الدعم الاجتماعي والنقاء الاخلاقي.

المصادر

1. بطرس ، حافظ بطرس (٢٠٠٥) : المساندة الاجتماعية واثرها في حفظ حدة الضغوط النفسية للاطفال المتفوقين عقليا ذوي صعوبات القراءة ، المؤتمر السنوي الثاني عشر لارشاد النفسي ، المجلد الاول ، جامعة عين شمس.
2. عبدالرحمن ، محمد السيد (١٩٩٩) : علم الاضطرابات النفسية والعقلية ، الجزء الثاني ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة.
3. غانم ، محمد حسن (٢٠٠٢) : المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في مؤسسات الايواء والاسر الطبيعية ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، العدد الثالث.

4. Aspinwall LG (1997). Where planning meets coping : proactive coping and the detection and management of potential stressors . in SI friedman & ek scholnick (Eds) , The developmental

- psychology of planning : why , how , and when do we plan? (pp.285-320) London : Lawrence Erlbaum associates.
5. Berge man , c. (2003) psychological Resilience , positive Emotions , and successful Adaptation to stress in later life . journal of personality and social psychology . vol .91 , n.4.
 6. Cohen , etal , (1986) : social skills and stress : protective role of social support , journal of personality and social psychology , vol.50 , n.5.
 7. Duke , S.& sliver , R.(1994) personal relationships and social support . john wily & sons Ltd , London.
 8. Hobfoll , S.E. & Dunahoo c.L. , Ben -porth , Y. , & Monner , j.(1994) Gender and coping the dual -axis model of coping . American journal of community Psychology .22.49-82.
 9. Hobfoll , S.E. (1998). Stress culture and community : The Psychology and philosophy of stress . New york : plenum.
 10. House , (1988) Structures and processes of social support Annual , Review of social , 14 , pp.293-318.
 11. House , J. (1981) : Work stress and social support reading , MA , Addison Wesley.
 12. House , J. , ETAL , (1997) : Hostility , social support and perception of work . journal of occupational helth psychology , vol . 2. N2.
 13. Kaplan , R. etal , (1993) : Health and human Behavior , McGraw . Hill , inc.
 14. Nunnally , J.(1978) : psychometric theory , 2 nd ed , New York , McGraw-Hill.
 15. Sarason , 1 , etal , (1986) : Assessment social support . journal of personality and social psychology , vol .1 , N.1.
 16. Schwarzer R & Knoll N (2003). Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning. In SJ López & CR Snyder (Eds.): Positive Psychological Assessment. Handbook of Models and Measures (pp. 393-409). Washington, DC: American Psychological Association.
 17. Schwarzer R & Knoll N (2009). Proactive coping. In SJ López (Ed), The Encyclopedia of Positive Psychology (pp. 781-784). Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
 18. Schwarzer R & Luszczynska A (2008). Reactive, anticipatory, preventive and proactive coping: A theo- retical distinction. The Prevention Researcher, 15 , 22-24.
 19. Schwarzer R & Schwarzer C (1994). A critical survey of coping instruments. In M Zeidner & NS Endler (Eds.), Handbook of coping. Theory, Research and Applications. (pp. 107-132). New York: Wiley.
 20. Schwarzer R & Taubert S (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive Coping. In E Frydenberg (Ed.), Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges. (pp. 19- 35) London: Oxford University Press.
 21. Schwarzer R (1984). Stress, resources and proactive coping, Applied Psychology, An International Review: 50, 400-407.
 22. Schwarzer R (2000). Managed stress at work through preventive and proactive coping. In EA Locke (Ed.) The Blackwell Handbook of Principals of Organizational Behavior. (pp.342-355).Oxford: Blackwell.
 23. Shumaker , S. & Brownall , A (1984) : social support an introduction to acomplex phenomenon , jounal of social Issues , vol , 40 , N. 4-31.
 24. Toits , A.(1986) : social support As coping assistance , journal of consulting and clinical psychology , vol.59 , N.4.
 25. Turner , R & MARINO , F.(1994) : social support and social structure , Joural of health and social behavior , vol.35.
 26. Chalise , H.N. (2007) : Relation ship of social support and Loneliness and subjective well-being , Archives of Gerontology and Geriatrics .44. p 25.
 27. Leohlin , J.C. (1992) : Genes , Environment and Big Five personality traits , In R. Polman (Ed.) Genes and Environment in personality Development (p.p.47-80).
 28. Kimberly A , Taylor . (2006): The Imped of support Received and support Provision on Changes in perceived social support Among Audits . Aging and Human Development Vol.62 (1) p21-38 .

29. Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.
30. Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. Journal of Personality and Social Psychology, 48, 150-170.
31. Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Eaton, J. (2006). The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly. Anxiety, Stress, & Coping, 19, 15-31.
32. Greenglass, E., Schwarzer, R., & Taubert, S. (1999). The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument. Retrieved September 17, 2007 from <http://userpage.fu-berlin.de/-health/greenpci.htm>.
33. Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Burke, J.R. (1996). Components of social support, buffering effects, and burnout: Implications for psychological functioning. Anxiety, Stress, & Coping, 9, 185-197.
34. Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). 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, July 12-14, Poland. Retrieved September 17, 2007 from <http://userpage.fu-berlin.de/-health/poland.htm>
35. Greenglass, E.R. (2002). Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), Beyond Coping: Meeting Goals, Visions, and Challenges. (pp. 37-62). London: Oxford University Press.
36. Greenglass, E.R., Marques, S., deRidder, M., & Behl, S. (2005). Positive coping and mastery in a rehabilitation setting. International Journal of Rehabilitation Research, 28, 331-339.
37. Harkness, K.L., Bagby, M.R., Joffe, R.J., & Levitt, A. (2002). Major depression, chronic minor depression, and the five-factor model of personality. European Journal of Personality, 16, 271-281.
38. Loehlin, J.C. (1992). Genes, environment, and the Big Five personality traits. In R. Ploman (Ed.), Genes and Environment in Personality Development, (pp. 47-80). London: Newbury Park.

قائمة باسماء الخبراء والمحكمين لمقياس المواجهة التوقعية والدعم الاجتماعي

ت	الدرجة العلمية	الاسم	التخصص	مكان العمل
١.	أ. د	قبيل كودي حسين	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية
٢.	أ. د	محمد انور	القياس والتقويم	جامعة بغداد/ كلية التربية/ابن رشد
٣.	أ. د	حميد ياسين عباس	القياس والتقويم	جامعة بغداد/ كلية التربية/ابن رشد
٤.	أ. د	ماجدة هليل شعيدل	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية
٥.	أ. د	لمياء ياسين زغير	علم النفس المعرفي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية
٦.	أ. د	رحيم عبدالله جبر	علم النفس المعرفي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية
٧.	أ. م. د	صفاء عبد الرسول عبد الامير	علم النفس النمو	الجامعة المستنصرية/كلية التربية
٨.	أ. م. د	نوال مهدي صالح	علم النفس النمو	الجامعة المستنصرية/كلية الاداب
٩.	أ. م. د	فاطمة عباس مطلق	علم النفس المعرفي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية
١٠.	أ. م. د	كاظم محسن كويطع	علم النفس المعرفي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية

ملحق (٢)

مقياس المواجهة التوقعية

عزيزي الموظف/الموظفة

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن ردود افعالك تجاه المواقف المختلفة التي تمر بها ، راجيا منكم قراءة كل فقرة بدقة والاجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت واحدة من البدائل المذكورة امام كل فقرة علما ليست هناك اجابة صحيحة او خاطئة ، ولا داعي لذكر الاسم لان المعلومات تستعمل لاغراض البحث العلمي فقط ، والمثال الاتي يوضح طريقة الاجابة.

الفقرة	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي احيانا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي ابد
لدي القدرة على تحمل المسؤولية					

ملاحظة : يرجى تدوين المعلومة الاتية

النوع : ذكر انثى

الباحث

علي عبد اللطيف حمودي

ت	الفقرات	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي احيانا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي ابد
١.	لدي القدرة على تحمل المسؤولية.					
٢.	ابحث عن الاهداف التي تشكل تحديا اكبر بدلا من الاهداف الاقل تحديا.					
٣.	ارغب في مواجهة الاحداث التي تشكل تحديا بالنسبة لي.					
٤.	انجح في الحصول على ما اريد حتى لو اعترضتني الكثير من المعوقات.					
٥.	احاول ايجاد الطرق الناجحة في التغلب على المشكلات المتحدية.					
٦.	احاول ترك الاشياء تحدث دون التدخل فيها.					
٧.	احاول تحقيق ما اتخيله من احلام مستقبلية.					
٨.	شعوري بالفشل يجعلني اضع مستوى واطى من الطموح.					
٩.	لدي القدرة على تحويل المعوقات الى خبرات ايجابية.					
١٠.	اذا اخبرني شخص ما بانني لا استطيع عمل شيء ما ، فاني اصمم على تحقيقه.					
١١.	عندما اواجه مشكلة ما ، فاني اتولى المبادرة في حلها.					
١٢.	ينتابني شعورا بالعجز ، عند مواجهة مشكلة ما.					
١٣.	افضل المهمات البسيطة على المهمات المعقدة.					
١٤.	احاول الابتعاد قدر الامكان عن الاحداث التي تشكل تحديا بالنسبة لي.					

ملحق (٣)

مقياس الدعم الاجتماعي

عزيزي الموظف/الموظفة

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن ردود افعالك تجاه المواقف المختلفة التي تمر بها ، راجيا منكم قراءة كل فقرة بدقة والاجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت واحدة من البدائل المذكورة امام كل فقرة علما ليست هناك اجابة صحيحة او خاطئة ، ولا داعي لذكر الاسم لان المعلومات تستعمل لاغراض البحث العلمي فقط ، والمثال الاتي يوضح طريقة الاجابة.

الفقرة	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي احيانا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي ابد
لدي القدرة على تحمل المسؤولية					

ملاحظة : يرجى تدوين المعلومة الاتية

النوع : ذكر انثى

الباحث

علي عبد اللطيف حمودي

ت	الفقرات	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي احيانا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي ابد
١.	يقدم لي زملائي في العمل كل ما احتاج اليه.					
٢.	زملاء العمل يحترموني ويهتمون بي.					
٣.	زملاء العمل يوقفون الى جانبي عند الصعاب.					
٤.	يشعروني زملاء العمل بالثقة في النفس.					
٥.	يشعروني مديري في العمل بالرضا والارتياح تجاه ما اقوم به من اعمال.					
٦.	يحفزني مديري في العمل عندما يكون ادائي جيدا.					
٧.	يساندني زملاء العمل عند اتخاذ قرار ما تجاه المؤسسة.					
٨.	يشعروني مدير العمل ان لدي صفات ايجابية اقدمها للاخرين.					

					٩. يشعرني مدير العمل اني شخص مهم في المؤسسة التي اعمل بها.
					١٠. يخفف عني زملاء العمل اي ضغط عصبي ينتابني.
					١١. يقدم مدير العمل النصائح لتجنب الاخطاء.
					١٢. يتقبلني زملاء العمل كما انا بما في من مزايا وعيوب.
					١٣. يجعلني مدير العمل اعتمد على نفسي في العمل.
					١٤. زملاء العمل يشاركوني التفكير في حل المشكلات التي اتعرض لها.
					١٥. يشعرني زملاء العمل بالقرب منهم كافة الاوقات.
					١٦. ينصت الي زملاء العمل باهتمام عند التحدث اليهم.
					١٧. يزودني زملاء العمل بالمعلومات التي احتاجها.
					١٨. يعاملني زملاء العمل معاملة طيبة.
					١٩. زملاء العمل يراعون مشاعري ولا يجرحوني.
					٢٠. يدافع زملاء العمل عني في اوقات الحاجة.
					٢١. يخفف عني زملاء العمل الالام والهموم التي تصيبني.
					٢٢. يشعر زملاء العمل بالاستياء والحزن عندما اصاب بمرض او اذى.
					٢٣. يشعرني زملاء العمل بتفاؤل كبير تجاه مستقبلي في العمل.
					٢٤. زملاء العمل يهيئون لي الاجواء المناسبة لكي اكون راضيا.