

جامعة مولود معمري بتيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة
لدى خريجي الجامعة البطالين
دراسة ميدانية وعيادية

مذكرة مكملّة لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص علم النفس العيادي

تحت إشراف:

أ.د. وندلوس نسيمّة

من إعداد الطالبتين

تيقبعيني فتيحة .

سناني أليسا

السنة الجامعية : 2024/2023

كلمة شكر

اللهم لك الحمد حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، ملاء السماوات والأرض وما بينهما .

الحمد لله الذي وفقنا بنعمه علينا وأعاننا في انجاز هذا العمل، وأنار لنا درب المعرفة.

أما بعد

فنتوجه بالشكر الجزيل والتقدير العميق لأستاذتنا الفاضلة التي أشرفت على هذا العمل،

"وندلوس نسيمه"، التي زودتنا وتابعتنا بالنصائح والإرشادات وعلى جميع

توجيهات القيمة ونصائحها الهادفة التي سدتنا لها.

جزاء الله كل خيراً كما أتقدم به الشكر الخالص إلى أعضاء اللجنة المناقشة على قبولهم

مناقشته عملنا، والتي سنأخذ بعين الاعتبار جميع توجيهاتهم القيمة التي ستزيد هذا العامل

اتقاناً .

كما لا ننسى من شجعنا بكلمه طيبه وبالدعاء .

الإهداء

أنا الطالبة "سناني أليسا"

لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون لم يكن الحلم قريبا , لا الطريق كان محفوظا بالتسهيلات
لكنني فعلتها فالحمد لله الذي يسر البدايات وبلغنا النهايات .

اهدي ثمرة المتواضعة إلى من احمل اسمه بكل فخر الذي ساندني وعلمني أن الحياة صراع وسلاحها
العلم, الذي علمني الصبر والاستمرار رغم الصعوبات , الذي لطالما حفتني دعوته ,أبي الغالي "رشيد" .

إلى الغالية التي كانت أملي إلى القلب الحنون وشمعه التي كانت نورا لي في ليالي مظلمة , التي
ساندتني طوال مسيرتي وهونت علي طريق أُمي الغالية "كريمة" .

إلى من شد الله بهم مع عضدي, فكانا لي خيرا معين , إلى إخوتي الحبيبان مسيلفا و أريس .

إلى جدي وجدتي الغاليين الذين كانوا مصدر إلهامي وقوه في حياتي وشكر الله على نعمه وجودكم في
حياتي .

إلى أبناء خالي وخالتي أمال , لودميلة ,أميليا , أنيا .

لأصدقائي " عبير , ياسمين , ياسمينه , وزنة , فاطمة , فريال , رحاب , سميرة "

ولرفيقه العمل التي دعمتني في كل الأوقات الصعبة التي مررنا بها في انجاز هذا العمل "فتيحة" .

الإهداء

أنا الطالبة "تقبعيني فتحة"

لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون لم يكن الحلم قريبا , لا الطريق كان محفوظا بالتسهيلات
لكنني فعلتها فالحمد لله الذي يسر البدايات وبلغنا النهايات .

اهدي ثمرة المتواضعة إلى من احمل اسمه بكل فخر الذي ساندني وعلمني أن الحياة صراع وسلاحها
العلم, الذي علمني الصبر والاستمرار رغم الصعوبات, الذي لطالما حفتني دعوته ,أبي الغالي "محمد".

إلى الغالية التي كانت أملي إلى القلب الحنون وشمعه التي كانت نورا لي في ليالي مظلمة, التي
ساندتني طوال مسيرتي وهونت علي طريق أمي الغالية "فاطمة"

إلى من شد الله بهم مع عضدي, فكانا لي خيرا معين, إلى إخوتي الحبيبان " احمد,نبيلة".

إلى سندي و مسندي الغالي " موموح" الذي كان مصدر إلهامي وقوة في حياتي وشكر الله على وجودك
في حياتي.

وإلى عمي يوسف الذي دعمني في كل الأوقات .

إلى أبناء اختي "اكرم,الينا,ميال,ايلان"

لأصدقائي " سميرة ,ليتسيا ,حنان ,فريال ,ريحاب,ماسيلفا ,وزنة,ليزا"

ولرفيقة العمل التي دعمتني في كل الأوقات الصعبة التي مررنا بها في انجاز هذا العمل "أليسا".

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة موضوع المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين.

ولتحقق من الفرضيات، قمنا بتطبيق ثلاثة مقاييس هي:

مقياس المناعة النفسية لشريف (2016)، مقياس المساندة الاجتماعية، (Aimed et dahmen 1988)، ومقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1996)، على عينة تكونت من 100 خريجاً جامعياً بطلاً.

- وبعد جمع وتحليل البيانات، أسفرت النتائج إلى أن خريجي الجامعة البطالين يتمتعون بمستوى مرتفع من المناعة النفسية التي قدرة بمتوسط حسابي (97,19) والمساندة الاجتماعية التي قدرت بمتوسط حسابي (51,33) والرضا عن الحياة الذي قدر بمتوسط (83,28). كما توصلت النتائج إلى أنه توجد علاقة بين ارتباط موجبة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين حيث قدرت قيمة sig (0,003) عند مستوى الدلالة (0,01).
- وتوصلنا إلى أن المساندة الاجتماعية تعتبر عاملاً رئيسياً في رفع مستوى المناعة النفسية، مما يؤدي إلى تعزيز مستوى عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، المساندة الاجتماعية، الرضا عن الحياة، خريجي الجامعة البطالين.

Study Summa:

The current study aimed to study the subject of psychological immunity and its relationship to social support and life satisfaction among unemployed university graduates.

To verify the hypotheses, we applied three scales :

Sherif's Psychological Immunity Scale (2016), Aïmed et Dahmen's Social Support Scale (1988), and Magdy El-Dessouki's Life Satisfaction Scale (1996), on a sample of 100 unemployed university graduates.

After collecting and analyzing the data, the results showed that unemployed university graduates enjoy a high level of psychological immunity, which was estimated at an arithmetic mean (97.19), social support, which was estimated at an arithmetic mean (51.33), and life satisfaction, which was estimated at an average (83.28). The results also showed that there is a positive correlation between psychological immunity, social support, and life satisfaction among unemployed university graduates, where the sig value was estimated at (0.003) at the significance level (0.01).

We concluded that social support is a major factor in raising the level of psychological immunity, which leads to enhancing the level of life among unemployed university graduates.

Keywords: Psychological immunity, social support, life satisfaction, unemployed university graduates.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	كلمة الشكر
	الإهداء
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
	فهرس المحتوى
أ	قائمة الجداول
ب	قائمة الملاحق
1	مقدمة
فصل تمهيدي : الإطار العام للإشكالية	
05	1-الإشكالية
09	2- الفرضيات
10	3-أهمية الدراسة
10	4-أهداف الدراسة
10	5-تحديد المفاهيم إجرائيا
الفصل الأول: المناعة النفسية	
14	تمهيد
15	تعريف المناعة النفسية
16	النظريات المفسرة المناعة النفسية
17	العوامل المؤثرة على فاعلية المناعة النفسية
18	أنواع المناعة النفسية
18	أبعاد المناعة النفسية
21	خصائص المناعة النفسية
22	مصادر المناعة النفسية
22	أعراض المناعة النفسية

24	أهمية المناعة النفسية
24	أهمية المناعة النفسية لدى خريجي الجامعة البطالين
26	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: المساندة الاجتماعية	
28	تمهيد
29	تعريف المساندة الاجتماعية
30	النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية
32	أنواع المساندة الاجتماعية
33	أبعاد المساندة الاجتماعية
34	وظائف المساندة الاجتماعية
35	أشكال المساندة الاجتماعية
35	مصادر المساندة الاجتماعية
36	أهمية المساندة الاجتماعية
36	أهمية المساندة الاجتماعية لدى خريجي الجامعة البطالين
الفصل الثالث: رضا عن الحياة	
39	تمهيد
40	تعريف الرضا عن الحياة
42	المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
42	النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
45	مصادر الرضا عن الحياة
46	أبعاد الرضا عن الحياة
48	مبادئ رضا عن الحياة
48	مظاهر رضا عن الحياة
49	أنواع الرضا عن الحياة
49	مقومات الرضا عن الحياة
50	الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين
51	خلاصة الفصل

الفصل الرابع : الإجراءات الدراسة الميدانية

59	تمهيد
60	الدراسة الاستطلاعية
61	منهج البحث
62	مكان و زمان إجراءات الدراسة
63	عينة البحث
68	أدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية
75	الأساليب المعالجة الإحصائية
75	كيفية إجراء البحث
76	خلاصة الفصل

الفصل الخامس: عرض و مناقشة نتائج الدراسة

79	تمهيد
80	عرض وتحليل نتائج الدراسة الإحصائية
81	عرض و تحليل دراسة حالة
95	المناقشة العامة
100	الاستنتاج العام
101	خاتمة
	الاقتراحات
	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يمثل صدق وثبات المقياس	60
02	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	63
03	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب السن	64
04	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير مستوى الدراسة	65
05	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص	66
06	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير مدة البطالة	67
07	يوضح ثبات و صدق المقياس المناعة النفسية بالطريقة التجزئة النصفية	70
08	يوضح أبعاد المناعة النفسية	71
09	يوضح ثبات و صدق المقياس المساندة الاجتماعية بالطريقة التجزئة النصفية	72
10	يوضح أبعاد المساندة الاجتماعية	73
11	يمثل ثبات و صدق مقياس الرضا عن حياة بطريفة التجزئة النصفية	74
12	يمثل أبعاد الرضا عن الحياة	75
13	يمثل نتائج الإحصائية الوصفية لمستوى المناعة النفسية	80
14	يمثل نتائج الإحصائية الوصفية لمستوى المساندة الاجتماعية	81
15	يمثل نتائج الإحصائية الوصفية لمستوى الرضا عن الحياة	82
16	يمثل العلاقة بين المتغيرات الثلاثة	87
17	يمثل حوصلة حول نتائج المقياس بأبعادها	95

قائمة الملاحق

رقم الملحق	العنوان
1	دليل المقابلة العيادية النصف الموجهة
2	مقياس المناعة النفسية
3	مقياس المساندة الإجتماعية
4	مقياس الرضا عن الحياة
5	مخرجات برنامج spss

مقدمة

في ظل التحولات الاقتصادية والاجتماعية الكبيرة التي يستهدفها العالم اليوم ,يواجه خريجو الجامعات تحديات جسيمة تتعلق بالبطالة وانعدام الاستقرار المالي, مما يؤثر بشكل كبير على صحتهم النفسية وجودة حياتهم . فتعتبر المناعة النفسية, من العوامل الحاسمة التي تساعد الأفراد على تكيف مع هذه الظروف الصعبة والتغلب على الضغوط النفسية الناتجة عنها.

ويعتبر دعم الاجتماع من العائلة والأصدقاء والمجتمع عاملاً رئيسياً في تعزيز المناعة النفسية, حيث يمكن أن يخفف من تأثيرات البطالة ويعزز الشعور بالأمان والانتماء. الأفراد الذين يحظون بشكات دعم قوية يميلون إلى تمتع بمستويات اعلي من الرضا عن الحياة, مما يمكنهم من مواجهه التحديات بشكل أكثر فعالية وإيجابية .

وسعياً للوقوف على الظاهرة بتدعيانهم, حاولنا التقرب إلى مشكله المناعة النفسي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعي ورضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين ,وقمنا بوضع خطه منهجية للبحث تشمل فصل التمهيدي والجانب النظري والجانب التطبيقي .

الفصل التمهيدي: تحت عنوان الإطار العام للاشكاليه, تطرقنا إلى إشكاليه الدراسة على ضوء الدراسات السابقة والتساؤل وفرضيات الدراسة و يحتوي أيضا على أهميه وأهداف البحث وبعض المصطلحات المهمة في الدراسة.

أما في الجانب النظري فيشمل على الفصل الأول تحت عنوان : المناعة النفسية لدى خارجي الجامعة البطالين ,الذي تناولنا فيه : بعض تعارف المناعة النفسية وأهم نظرياتها والعوامل المؤثرة على فعاليتها أنواعها ,أبعادها ,خصائصها, مصادرها ,أعراضها ,أهميتها, وفي الأخير أهميه المناعة النفسية لدى خريجي الجامعة البطالين .وفي الفصل الثاني تحت عنوان: المساندة الاجتماعية لدى خريجي الجامعة البطالين, ركزنا على: بعض التعريف المساندة الاجتماعية, مفاهيمها, نظريات التي فسرتها, أنواعها ,أبعادها, وظائفها, مصادرها ,أهميتها وفي الأخير قدمنا فيه أهمية المساندة الاجتماعية لدى الخريجين الجامعة البطالين. وخصصنا فصل الثالث تحت عنوان :رضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين ,قدمنا فيه نظرا مختصرة حول: تعريف الرضا عن الحياة, المفاهيم المرتبطة بها ,نظريه المفسرة

لها ومصادرها, وأبعدها, مبادئها, مظاهرها, أنواعها, مقوماتها, وفي الأخير قمنا بالتحدث حول رضا عن الحياة لدى الخريجي الجامعة البطالين.

أما في الجانب التطبيقي فيحتوي على فصل الرابع تحت عنوان : إجراءات المنهجية للدراسة . تطرقنا فيه إلى : كيفية إجراء الدراسة الاستطلاعية, و الدراسة الأساسية, منهج البحث, مكان وزمان إجراء الدراسة, عينه البحث, كما قمنا بعرض أدوات الدراسة , و الأساليب الإحصائية المستخدمة, وفي الأخير كيفية إجراء البحث. وفصل الخامس تحت عنوان: عرض ومناقشة نتائج الدراسة, الذي يحتوي على: عرض نتائج الدراسة, ودراسة حاله, ومناقشة العامة للنتائج على ضوء الدراسات السابقة. ثم قمنا بإجراء استنتاج عام.

وفي الأخير قدمنا قائمه مراجع التي استخدمناها في دراستنا' والملاحق التي تمت فيها عرض أدوات الدراسة المستخدمة.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للإشكالية

الفصل التمهيدي

الإطار العام للإشكالية

1-الإشكالية

2-الفرضيات

3-أهمية الدراسة

4-أهداف الدراسة

5-تحديد مصطلحات الدراسة إجرائياً

- الإشكالية

يعتبر التخرج من أهم المراحل الانتقالية في حياة الإنسان، فهو ينتقل من مرحلة الانتقال على الغير إلى مرحلة الاعتماد على النفس بعد إنهاء المرحلة الدراسية التي تدوم على الأقل "17" سنة بحيث يسعى كل طالب للوصول إلى يوم التخرج الذي ينتظره بفارغ الصبر و بروح التفاؤل و الفرح كي يكون جاهزاً في مواجهة الحياة في كل مواقفها المختلفة، فترة ما بعد التخرج قد تعد واحدة أفضل الفترات الزمنية التي قد تشكل ملامح شخصية الطالب و مستقبله فيما بعد، و ذلك قد يكون من المفترض أن تكون لكل بداية في الحياة الفرد بعد التخرج تكوين خطط مختلفة حول مستقبله في السياق الاجتماعي و لاقتصادي و هذا ما أشارت إليه دراسة (Palese & Falomo, 2017)، التي هدفت إلى استكشاف خطط الطلاب التمريض بعد التخرج و العوامل المرتبطة بنية الهجرة على عينة (90 طالباً متخرجاً) حيث أظهرت النتائج على أنه هناك 4 خطط مختلفة بعد التخرج حيث أبلغ 30 متخرجاً على نية البحث عن وظيفة التمريض في الخارج في حين الآخرين لهم نية و البحث عن وظيفة التمريض في الخارج في حين أن الآخرين لهم نية المواصله في تعليم التمريض في إيطاليا. فا المرحلة لأخيرة من الدراسة سواء في الطور النهائي أو على مستوى لليسانس أو على المستوى الماستر فهي الحد الفاصل في حياته و ذلك من خلال انتقال من المجال التكوين الأكاديمي إلي المجال العلمي المهني مما قد يسبب له العديد من المشكلات النفسية والإضطرابات الانفعالية التي تخل من صحته النفسية، و ذلك ما أسفرت عنه نتائج كل من دراسة بن حسن القرني (2022)، عن وجود مستوي متوسط من قلق المستقبل المهني لدي طلاب المقبلين على التخرج فأكثر ما يورق الشباب اليوم هو ما ينتظرهم بعد التخرج حيث يري جوردان (2018): "أن الجامعة غالبا ما تمنح للطلاب وسادة آمان بين المراهقة والبلوغ الكامل "حيث أن بعد التخرج قد تكون هناك قلة الفرص على مستوي الوظيفي أو انعدامه بنسبة لحديثي التخرج، فالعمل يعتبر مهماً في حياة الفرد إذ يعد وسيلة لإشباع حاجاته المادية و المعنوية، فالعمل يشعر الفرد بالأمن و لاستقرار أما الحرمان منه يؤثر على مختلف الجوانب النفسية و لاجتماعية و الاقتصادية للشخص، حيث أن قلة الفرص العمل قد يواجه بسببها الفرد مشكلة إلا و هي البطالة التي تعتبر في الوقت الراهن من أخطر المشكلات التي تواجهها الدول المختلفة سواء كانت دولة متقدمة أو دول متخلفة، حيث عرفت نسبة البطالة لدي الخرجين الجامعات في بعض الدول العالم كا بريطانيا التي تتراوح نسبة البطالة عند خرجين الجامعات إلى "11,8%" بينما ترتفع هذه النسبة إلى 29% تقريباً لخرجين التعليم قبل الجامعة (سليمان, 2022) أما

في إيطاليا سجلت معدل البطالة أعلى مستوى لها إلى "8%" في الرابع الأول للعام الجاري 2023(وكالة أكي، 2023) أما لأردن سجلت معدل البطالة "28%" و ترتفع هذه النسبة بين الإناث إلى "38%" حيث تبلغ مساهمة المرأة الأردنية في سوق العمل إلى "14%(مجد، 2023) و قد أظهرت دراسة " NIR (2017) AGIRE ET NSHIMYIRO". التي هدفت للتعرف على المشكلات المؤثرة على مؤشرات البطالة ضمن الخريجين في راوند ،حيث تبينه الدراسات أن الفترات الزمنية ما بين التخرج و الحصول على وظيفة هي فترة الزمنية طويلة فهذه الفترة تؤثر سلبا على الجوانب النفسية و الاقتصادية(سلامة، 2018، 269). أما في الجزائر تتراوح نسبة البطالة عند خريجين الجامعات 23% في العام الجاري 2023. فهي كما غيرها من الدول العربية النامية لم نفكر عن هذه المشكلات حيث شكلت البطالة أحد أهم المشاكل التي يعاني منها المجتمع الجزائري .و هذا ما أكدته دراسة بهاليل نجاح (2018) التي هدفت لدراسة أسباب البطالة و آثارها الاجتماعية و الاقتصادية و النفسية لدى المتخرجين حيث أكدت أنه رغم الإمكانيات المصخرة و الجهود و التدابير المتخذة للحد من ظاهرة البطالة في الجزائر تبقى الآليات المعتمدة غير كافية تشوبها تعقيدات قانونية و لقد برزت ظاهرة البطالة لدى خريجين الجامعات في الجزائر بشكل ملفت الانتباه بسبب تشجيع السياسات الحكومية المتعاقبة الاستثمار و الاتفاق في التعليم العام و الجامعي خاصة، وما ارتبط بهذا القطاع توسع في المؤسسات الجامعية عبر الوطن و من المجانية في الخدمات المرتبطة بيه حيث شهد التعليم في الجزائر نقل كمي منذ منتصف القرن الماضي فقد إزداد عددا لمدارس العليا و الجامعات بشكل ملحوظ كما تم التوسع في المجالات و الشعب المفتوحة للتكوين ،و هذا ما يرافق مشكلة البطالة عند الجامعيين في الجزائر ووجود صعوبة في إدماج هؤلاء الخريجين في سوق العمل الذي يفرض متطلبات عديدة، لعل أبرزها :عامل الخبرة و هو الشيء الذي لا يتوفر عند هؤلاء الخريجين في أغلب الأحيان .إلى جانب استمرار الجامعات الجزائرية في تخريج الإطارات دون معرفة الإحتياجات الحقيقية و التخصصات الدقيقة المطلوبة في مجال التشغيل و ما هو مرتبط بين قطاع التعليم و التشغيل في الجزائر ،و بحيث تعد ممارسة الأنشطة من أهم الجوانب التي تجنب الفرد من التأثير السلبي ،فوقت الفراغ يخلق حالة من الامبالاة عند الفرد و يعمق من شعوره بعدم أهمية وجوده ومدى فائدته في حياته حيث أسفرت نتائج دراسات كل من حكيمة وأحمد (2006)، وملعيد،وردية (2015)و عباس و وهبية (2023) :عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب تعزي المتغير الحالة الاجتماعية و مدى البطالة لدى المتخرجين الجامعيين .

إن حالة التعطيل يؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد من خلال عنصر الفراغ و عدم الفعالية فيعيش الفرد في ضغوط نفسية قد تؤدي بيه إلى اضطرابات نفسية ، حيث تعد الصحة النفسية من المكونات المهمة للشعور بالهناء و ترتبط ارتباط وثيقاً بسعادة الفرد و من خلال المشكلات النفسية التي قد يواجهها الطلاب سواء كان القلق أو الاكتئاب على سبيل المثال .بعد التخرج قد تؤثر عليهم سلباً ، فهذه الشريحة تكمن أهمية دراساتها في إيجاد و تحديد المصادر التي تساعد في مقاومة هذه الصعوبات و المشاكل لكي يستطيعون البطالين عن طريقها البقاء أصحاء ، على رغم من الضروف المضادة و الضاغطة . فيمكن حماية نفسه من التأثيرات السلبية و التهديدات و المخاطر و لإحاطات النفسية و التخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية و الإمكانيات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي و الإبداع و حل المشكلات و الضبط النفسي و الاتزان و الصمود و التحدي و المثابرة .فا الشخص الذي يتمتع بوعي نفسي جيد تجده دائماً يقف أمام الصعاب بنظام مناعة نفسية قوية ،و حسب العمري (2021) :فإن المناعة النفسية هي من العمليات الوقائية التي تعني قدرة الفرد على مواجهة و حل المشكلات مع المحافظة على الثبات الإنفعالي و امتلاك البدائل و الاستفادة من الخبرات السابقة و سلامة الجسدية .حيث أسفرت نتائج دراسته التخانية (2018) :عن وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المناعة النفسية و التمكين النفسي عند الطلاب المقبلين على التخرج .

و ترتبط المناعة النفسية ببعض السمات الشخصية الإيجابية مثل القدي على اللاتزان الإنفعالي و التنظيم الذاتي ،بحيث يعتبرها زايدن (2013) :على أنها قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية و الإحاطات .فحين يراها(OLAH(2010 على أنها نظام و هو أحد العوامل الشخصية المسؤولية عن مواجهة الضغوط و الإنهاك النفسي لتحقيق الصحة النفسية . أما (2006) Kagan فيرى أن الإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفتها حماية الفرد من الآثار السلبية لضغوط الانفعالية على غرار نظام المناعة الحيوية و الجسمية.

فإذا كانت الوقاية خيراً من العلاج في مجال الطب فهي مجال علم النفس لها نفس الأهمية ،حيث اتجهوا علماء النفس الأوان الأخيرة إلى البحث عن المتغيرات الواقية التي يمكن أن تحقق أة تقي أو تعدل من الآثار السلبية ،التي قد يشعر بها البطال و هذه المتغيرات قد تكون متغيرات نفسية أو قد تكون متغيرات إجتماعية و بحيث هذا الأخير يكون لها دور مهم فهي تعتمد على صحة الفرد و سلامته النفسية و على كثرة علاقاته الإجتماعية و لهذا يشيرون الباحثون إلى ضرورة الاهتمام بدراسة مصادر الدعم

النفسي و الاجتماعي كما المساندة الاجتماعية التي تجعل الفرد يقيم الاضطرابات الانفعالية تقيماً واقعياً و يواجهها بنجاح تجعله أكثر إدراكاً للحدث الضاغط. فحسب (Argyle(2000 و(bouterry(2004: أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الشخص من قبل الأقران و غيرهم تساهم في وقاية الشخص من المخاطر و هذه المساندة سواء كانت حقيقية أو معنوية تجعله أكثر صموداً في مواجهة الضغوط ، و هذا ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Ah young(2018 و (Zhiya .Dandan(2022 : على وجود مستوى مرتفع من التوتر و الاكتئاب و التفكير في الانتحار كما أن المساندة الاجتماعية أدت إلى تخفيض تأثير الضغوط البحث عن العمل و كذلك تعمل على تخفيف من المعانات و تزود الشعور بالسعادة و تقدير الذات لديهم.

أما دراسة (Lackovic et Dekovic:(1996: أسفرت عن وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية و تقدير الذات لدى الخريجين الجامعات .

و بما أن التعاون الذي يقدم من طرف الأسرة و لأصدقاء و الجيران و الآخرون للفرد، يعتبر أحد المتغيرات الإيجابية التي لها دور مهم و فعال في حياته من خلال حمايته من الضغوط اليومية و تمده المزيد من الثقة و الشعور بالرضا و الدعم من الجوانب الإيجابية. فحسب **Ligues desoptimist** (2014)، أن العلاقات الاجتماعية هي واحدة من أهم التأثيرات التي تؤثر على الرضا عن الحياة فالأفراد الذين يسجلون مستوى عال من المساندة الاجتماعية من طرف أفراد العائلة هم أكثر رضا عن الحياة لقي اهتمام كبير لدى الباحثين في مجال علم النفس باعتباره مؤشراً كبيراً و مهماً للتكيف و الصحة النفسية ،حيث عرف على أنه شعور الفرد بالإرتياح تجاه حالته الصحية النفسية و علاقته الاجتماعية و العمل الذي يؤديه و تقبله لذاته . فقد أكدت دراسة(Neto (2001، أن السعادة مرتبطة إيجابياً بدرجة دالة إحصائياً مع الرضا عن الحياة. فعدم الشعور بالرضا عن الحياة قد يعتبر واحداً من المشكلات التي تواجه الفرد حيث يترتب عليه مشكلات نفسية منها الشعور المستمر بالحزن والقلق و الشعور بالإحباط والإرهاق العاطفي كما يؤدي إلى ضعف العلاقات الاجتماعية، فهي تعنى قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي يواجهها و تؤدي دوراً مهماً في تحقيق السعادة للفرد و الشعور بالرضا عن الحياة حيث أسفرت نتائج دراسة كل من فروه و آخرون (2009) و عيسى (2017) : على وجود علاقة سلبية بين المرونة و قلق البطالة و وجود علاقة إيجابية بين كل من التخرج و الرضا عن الحياة و الدعم الإيجابي رغم أنهم عاطلين .(المجدلاوي 2012)

وطالما أن الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته نحو أسلوب الحياة التي يحياها و البعد الحيوي المحيط به .و يشعر بقيمته و يكون قادراً على التكيف مع المشكلات التي تؤثر على سعادته و مقتنع بطبيعة حياته و ما فيها .و هذا ما أظهرت دراسة رضوان(2021) : التي هدفت إلى دراسة الرضا عن الحياة للطلبة الجامعيين المتحصلين على شهادة جامعية العاطلين عن العمل حيث أسفرت النتائج على أنها لا توجد فروق بين الذكور و الإناث في الرضا عن الحياة و كما أنه لا توجد فروق في التخصصات تعزى إلى نفس المتغير .

و بناء على ما سبق تتضح الحاجة إلى إجراء دراسة للبحث عن مستوى المنة النفسية و علاقتها با المساندة الاجتماعية و الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة.

و عليه يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

- ما مستوى المنة النفسية لدى خريجي الجامعة البطالين ؟
- ما مستوى المساندة الاجتماعية خريجي الجامعة البطالين ؟
- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة لبطالين ؟
- هل توجد علاقة إرتباطية بين المنة النفسية و المساندة الاجتماعية و الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين ؟

2.الفرضيات

- ❖ لدى خريجي الجامعة البطالين مستوى منة نفسية مرتفعة.
- ❖ لدى خريجي الجامعة البطالين مستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية.
- ❖ لدى خريجي الجامعة البطالين مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة .
- ❖ توجد علاقة إرتباطية بين المنة النفسية و المساندة الاجتماعية و رضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين.

3. أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في أصالتها لاسيما على المستوى المحلي حيث لم يتم التواصل في حدود علم الباحثين إلي دراسات تناولت هذه المتغيرات و بالخصوص المناعة النفسية لدى خريجي الجامعة البطالين فمن المتوقع أن تكشف نتائج الدراسة الحالية عن مستوى المناعة النفسية و علاقتها بالمساندة الاجتماعية و الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين، حيث تكمن أهمية هذه الدراسة في إثراء الجانب المعرفي و توفير قاعدة علمية للباحثين الراغبين بعمل دراسات متشابهة لهذه الدراسات و كما تقيد الأخصائيين النفسيين لبناء برامج وقائية لتحسين مستوى المناعة النفسية و الرضا عن الحياة لدى هذه الفئة من الشباب .

4. أهداف الدراسة :

تهدف الدراسات الحالية إلي :

- ❖ التعرف على مستوى المناعة النفسية و المساندة الاجتماعية و الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين .
- ❖ الكشف عن طبيعة العلاقة الإرتباطية بين المناعة النفسية و المساندة الاجتماعية و الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة .البطالين

5. تحديد المفاهيم إجرائيا :

1.5. المناعة النفسية :

اصطلاحا :المناعة النفسية هي نظام متكامل من الأبعاد المعرفية و الدافعية و السلوكية للشخصية ،و التي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط و تدعم النمو الصحي و تعمل كأجسام مضادة لمقاومة الضغوط .(محيوز، 2001، ص122).

إجرائياً : يتحدد مفهوم المناعة النفسية في هذا البحث بالدرجة التي يتحصل عليها المتخرج الجامعي البطال من خلال من خلال تطبيق لمقياس المناعة النفسية ل شريف (2016).

2.5. المساندة الاجتماعية

اصطلاحاً : هي درجة من الشعور الفرد بمدى توفر المساعدة و المشاركة و التشجيع و النضج و الإرشاد من طرف الآخرين ، كا الأسرة و القران والأصدقاء و الزملاء و المعلمين و تكوين معهم علاقات اجتماعية عميقة و إشباع حاجاته الأساسية من خلال التفاعل معهم (الهملات, 2008, ص45)

إجرائياً : يتحدد مفهوم المساندة الاجتماعية في هذا البحث بالدرجة التي يتحصل عليها المتخرج الجامعي البطال من خلال تطبيقنا لمقياس المساندة الاجتماعية .(Zimet ,Dahlem 1988).

3.5. رضا عن الحياة

اصطلاحاً :هو حضور المشاعر الإيجابية مقابل غياب المشاعر السلبية، كما أن تقسم السعادة يتطلب فهم بنود الرضا عن الحياة و كذا بنود المشاعر و العواطف الإيجابية و السلبية (إبتسام, 2018, ص12).

إجرائياً : يتحدد مفهوم الرضا عن الحياة في هذا البحث بالدرجة التي يتحصل عليها المتخرج الجامعي البطال من خلال تطبيق مقياس الرضا عن الحياة .(لمجدي الدسوقي , 1996).

4.5 البطالة

نقصد با البطالة عدم مزاوله الفرد لأي عمل و في حالة البحث عنه و الاستعداد للعمل و تقبله مقابل أجر و بما أنه خصصنا هذه الدراسة للحديث عن خريجي الجامعة البطالين .

الجانِب النظري

الفصل الأول:

المناعة النفسية

- تمهيد

- 1-تعريف المناعة النفسية.
- 2-النظريات المفسرة للمناعة النفسية.
- 3-العوامل المؤثرة على فعالية المناعة النفسية .
- 4-أنواع المناعة النفسية و أبعادها.
- 5-أبعاد المناعة النفسية.
- 6-خصائص المناعة النفسية.
- 7-مصادر المناعة النفسية.
- 8-أعراض المناعة النفسية.
- 9-أهمية المناعة النفسية لدى خريجي الجامعة البطالين .

خلاصة الفصل

تمهيد

من الواضح أن المناعة النفسية في مصطلح يستخدم في علم النفس لوصف قدرة الإنسان على التكيف و التعامل مع التحديات و الأزمات النفسية فهي تشير إلى القدرة على التحمل الذي يتمتع به البعض الأشخاص في مواجهة المشكلات و ضغوطات المختلفة بحيث يؤثر إيجابيا على جودة الحياة و الصحة النفسية .

1. تعريف المناعة النفسية

أشار "Matheny, 1993" إلى أن المناعة النفسية تعد ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس و قد تزايد الاهتمام بها في الأواني الأخيرة لأن وجودها دال علي صحة الفرد النفسية و الجسمية ،و تعد عامل رئيسي و مهم في حماية الفرد و من الإصابة با لأمراض و أن الإنسان كل متكامل يشمل العقل و جسم أن ما يتعرض له من ضغوطات يحدث تأثير في كلا الجانبين ، فمصطلح المناعة النفسية يعني مقاومة الضغط النفسي و الجسمي فالمناعة النفسية في العمليات الوقائية التي تساعد علي حماية الإنسان من الاضطرابات النفسي والأمراض الجسمية المختلفة. (Matheny ,1993 ,P 123)

كما أشارا "ولسون" إل أنهى الدفعات النفسية التي تعمل علي تبرير و إعادة تسير و معادلة و تشويه المعلومات السلبية بأسلوب حسي من آثارها التي تحدد الكيان الوجداني ، و تصل بالفرد للشعور الجديد عبر إقبال التشوه الحدث للتبرير للأحداث السلبية. (Wilson ,2002,p 12)

وقد عرفت المناعة النفسية بأنها نظام متكامل لأبعاد الشخصية و السلوكية و لانفعالية و المعرفية الذي يوفر المناعة والإجهاد ضد الإجهاد و التوتر و الضغوط التي يتعرض لها الفرد. (Olah ,2004 ,P 149)

و يعرف "كيجان" نظام المناعة بأنها نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة با لتميز بما يعبر و بما يفيد ، عبر لاستعانة با لتخيل و القدرة على التخطيط ، بهدف إعطاء القدرة على إدراك الخطر و الحماية منه و كذلك إدراك ما يعزز الحياة ،و أيضا على صياغة خطة العمل من أجل الوقاية و التدعيم أو لإحساس بالهوية و الذات. (Kagan, 2006, P 13)

كما يشير إليها "Abel son, 2019" بأنها التوجهات التكيفية الغير المدركة التي تعمل عبر التوازن بين خداع الذات و اختبار الواقع للتعامل بكفاءة مع متطلبات الحياة اليومية. (Abelson ,2009 ,P 37)

و تعرف على أنها قدرة الفرد على مواجهة الضغوط و استخدام جميع المصادر النفسية لمواجهة أحداث الحياة السلبية كما أنها سمة إنسانية تظهر من خلال القدرة على مواجهة الظروف البيئة و التعامل معها. (Dubey ,2011,P 36)

و في دراسة حديثة عرفت المناعة النفسية بأنها نظام وجداني تفاعلي يعتمد على تفعيل الآليات و القدرات الكامنة بشكل متكامل من قوة في الاعتقاد و التمكن للقدرات المتمثلة في القدرة على حل المشكلات ، و القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل، و الاستفادة من الخبرات السابقة اعتمادا على الثقة بالنفس و المحافظة على الثبات الانفعالي، و ضبط النفسي في ظل الشعور با لشبكة و المحافظة على التواصل مع الجسد بهدف حماية الفرد و وقايته مع الوقوع في دائرة الإضطرابات النفسية .(رحمة،2021)

2. النظريات المفسرة للمناعة النفسية:

تناول الباحثون و المنظرون المناعة النفسية من خلال النظريات في علم النفس و منها :

1.2. النظرية التحليلية (Psychanalyses théorie):

تعد نظرية التحليل النفسي ركن أساسياً في الإرشاد و العلاج الحديث،و ينطلق بعض العاملين في الإرشاد أو العلاج النفسي من المفاهيم و أساليب نابعة من التحليل النفسي .(أبواسعد ,عربيات,2018)

و يري فرويد أن الجهاز النفسي يسعى إلى تحقيق حالة من الاتزان و مستوى من الاستثمار أي إذا تعرض الفرد إلى مثير داخلي فإن تلك الإستثارة التي يشعر بها الفرد تدفعه إلى القيام بنشاط جسمي أو عقلي معين ليتخلص من تلك الحالة ليعود إلى حالته الأولى قبل التعرض للمثير .و يري فرويد أن حالة عدم الإتزان الناشئة عن المثير تجعله يشعر بحالة من الضيق و التوتر من أجل تخفيض مستوى الإستثارة في حالة مناسبة.(السيد,1995,ص59)

2.2. النظرية السلوكية (Behavior theory)

وهي تعد المحور الأساسي لسلوك من خلال تكوين الارتباطات بين المثيرات و الاستجابات لدي فإن اكتساب الفرد عادات مناسبة و فعالة تساعد على التعاون مع الآخرين في مواجهة مواقف تحتاج إلى اتخاذ القرار كما أن الإنسان يحتاج إلى التوافق مع ذاته و مجتمعه فهو المعيار الدال على أن الفرد يتمتع با لصحة النفسية و تري المدرسة السلوكية أن الفرد هو نتاج لعملية التعلم و التنشئة التي يتعرض لها الفرد .(الجزار,2018,ص49)

2. 3. النظرية الإنسانية (Humaniste theory):

يرى "ماسلو" أن الفرد الذي يستمتع بنمو نفسي سليم من الذي يحظى بإشباع حاجاته الأساسية و محقق لذاته ،و أن الشخص المحقق لذاته هو الفرد الذي أنجز مستوى عال من التوافق و يستطيع أن يصدر أحكام جديدة ، و إن هذا الفرد يحصل على مصدر رئيسي للرضا من خلال نمو تطوره و يعاني من القلق ، أما "روجرز" فيؤكد على أن الفرد إذا تلقى تقدير إيجابيا مستمرا و غير مشروط تكون لديه شخصية سليمة و يشعر بالاستقرار و يعتمد روجرز أن السلوك الذي يجلب نتائج إيجابية للفرد لن يكون مشبعاً من الناحية الشخصية فحسب بل سينال تقدير إيجابياً أيضاً من المجتمع .(العكيلي,2017,ص30)

2. 4. النظرية المعرفية (Cognitwel heory):

تري النظرية المعرفية بأن التوافق يعتمد على الطريق التي يفسر بها الفرد للحوادث في البيئة و كيف تقيم تلك الحوادث و أن الفرد الذي يفسر الخبرات بطريقة تمكنه من المحافظة علي صحته النفسية من خلال استخدام المهارات المناسبة في حل المشكلات .(عثمان ,2001,ص78)

و يري "بيك" أن الفرد يستجيب للخبرات بشكل محرف غير واقعي فإذا كانت الاستجابة و فقاً للتعريف لا تتوافق مع الواقع الحقيقي فإن الانفعال سياسي تبعاً للوهم و ليس للحقيقة .

أما "كيلي" يركز على الطريقة التي يستجيب لها الفرد للمواقف و الأحداث حيث أن الإنسان يقوم با ملاحظة و صياغة الفرضيات بالفطرة و يحاول الوصول إلي التوافق و تحقيق الصحة النفسية .(الشريف,2016,ص39)

2. العوامل المؤثرة على فاعلية المناعة النفسية :

يذكر " ويلسون" العوامل المؤثرة في جهاز المناعة النفسية و التي قد تؤدي إلى ظرف كفاءة منها : " ضعف التفكير التنبئ , انخفاض اليقظة الذهنية ,النظرية السلبية للذات عدم القدرة على التوافق مع السياق . (Wilsan ,2002 ,P 10)

في حين يرى (Abelson) أن النظام المناعة النفسية كي يعمل بكفاءة لابد أن يكون دون وعي من الفرد و دون تدخل منه بشرط أن يتوفر لدى الفرد عدة أمور منها الراء المحفزة للذات و التحفيز

المعرفي الداعم للفرد على التفعيل ما يرفضه الآخرون و اقتناع الآخرون بيه و التفاوض الاوقعي بيه بالمستقبل الإدراك المحسن الواقع القاسي .

كما توصل "الشريف" أن أكثر العوامل المسببة لضعف المناعة النفسية هي الإدراك المتناقض للخبرات الشخصية و خبرات الطفولة الصادمة ، نمو الميكانيزمات دفاع الأنا على حساب إستراتيجيات التكيفية ،إحباط ،إشباع حاجات ، الكفاءة ،الانتماء . (الشريف, 2014, ص 23)

4. أنواع المناعة النفسية

1- المناعة النفسية الطبيعية :

و هي المناعة ضد القلق و التوتر و التأزم و هي موجودة لدى الفرد في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو لنتيجة التفاعل بين العوامل الوراثية و البيئية فا الفرد صاحب التكوين النفسي و الصحي ويتمتع بمناعة نفسية عالية ضد الأزمات و القدرة على تحمل الضغوط .

2 - المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً :

و هي المناعة ضد التأزم و القلق يكتسبها الفرد من مواقف التعلم و الخبرات و المهارات و المعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات و الضغوطات و الصعوبات المختلفة .

3- المناعة النفسية المكتسبة :

و هي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقل الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض و ذلك للحد من خطورتها و تبقى مناعتها مدة طويلة و تسمى مناعة مكتسبة فعالة.(جبار وادي, 2017, ص430)

5. أبعاد المناعة النفسية :

المناعة النفسية هي نظام متكامل و قائي يعمل علي تقوية و تقرير الذات بحيث تساعد الفرد علي التفاعل مع الظروف البيئة الضاغطة و هي تتكون من أبعاد و هي :

أ-التفكير الإيجابي : "positive thinring"

حسب "وريلي" (1990) إستراتيجيات إيجابية في الشخصية و أنه الميل و الرغبة و النزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلي أن يكون إنسان إيجابياً .
(العازمي , 2018, ص 101).

ب-الشعور بال ضبط و التحكم : sense of control

يقصد به القدرة علي تحويل إنفعالات الفشل و السلبية علي سلوك بناء .

ج-الشعور بال تماسك و الترابط : sense of coherence

و يقصد به التلاؤم و التناسق بين أهداف الفرد في الحياة و افكاره و إنفعالاته و سلوكه .

د-الشعور بنمو الذاتي : sense of self growth

و يقصد به الشعور بخبرة استمرارية النمو و الإنجاز الشخصي .

ذ-التوجه نحو التغير و التحدي : change and challenge orientation

و يقصد به التوجه نحو التطور والانفتاح على ما هو جديد .

و- المراقبة الإجتماعية : social monitoring

و يقصد به الدقة و الحساسية في اختيار و استخدام الملاحظات و المعلومات الاجتماعية و

البيئة المحيط

ز-التوجه نحو الهدف : goal orientating

و يقصد به اعتقاد الفرد بالقوة و إنجاز الأهداف و الاختيار الأمثل للأنشطة المختلفة .

ح- مفهوم الذات الإبداعي : creative self concept

و يقصد به الإبتكارية التي تساعد الفرد علي تطور خطط وأفكار و بدائل مختلفة في الحياة عن

طريق إعادة بناء الحقائق و المعلومات .(علي , 2019, ص 55)

ط- القدرة علي حل المشكلات : problem solving capacity

و يقصد به مجموعة من العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدماً المعلومات و المعارف التي سبق تعلمها ،و المهارات التي اكتسبها في التغلب علي موقف بشكل جديد ، و غير مألوف له في السيطرة عليه و الوصول إلي حل له .(العيادي , 2020 , ص20)

ي- فعالية الذات : self efficacy

حسب "بان دورة " القدرة على التغلب على الأحداث الصدمة و الخبرات الصادمة ففعاليات الذات تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته و إمكانياتها الشخصية .(السيد , 2020 , ص18)

ك-القدرة علي التحرك الاجتماعي : social greating capacity

و يقصد بها القدرة التي تساعد الفرد علي عمل بينات التواصل مع الآخرين و حسب الصداقات ، و مساندة الآخرين و تنشيطهم و التحكم فيهم .

ل- القدرة علي الإبداع الاجتماعي : social greating capacity

و يقصد به القدرة التي تساعد الفرد علي تكوين و بناء فريق عمل متعاون و التحكم فيه .

م-ضبط الاندفاعية : impulse control

و يقصد به القدرة علي ضبط الدوافع و الأفكار و السلوكيات و اختيار المناسب بينها للسياق و النتائج المتوقع.

ن-الضبط الانفعالي : émotionnel of

و يقصد بها القدرة علي التحكم في الانفعالات الفرد.

س- ضبط حد الطبع : irritabilité control

يقصد به القدرة علي المنطقي للمزاج و الغضب و استخدامها علي نحو إيجابي .

كما قسم "علاء الشريف "أبعاد نظام المناعة النفسية إلى ثلاثة أبعاد :

أ- نظام الاحتواء :و ينقسم نظام الاحتوائي إلي الإستعاب و التحويل

ب- نظام المواجهة الكيفية :و تنقسم إلي القناعة الجسمية الحد من التنافر ،تبرير الدافع ،النزعة الذاتية ،تأكيد الذات ، التخملات الإيجابية .

ت- نضام التنظيم الذاتي :و ينقسم إلي القوة الإرادية ، السيطرة انفعالية الوجدانية .(شعبان،2020،ص 45)

6. خصائص المناعة النفسية :

تتضمن المناعة النفسية خصائص إيجابية مختلفة مثل :

(1)التفكير الإيجابي :

تشجعنا هذه السمة النفسية علي التفكير بالإيجابية و الشعور با الأمل حتى أثناء الأحداث الأليمة

(2)الشعور با لتماسك :

تساعد هذه الصفة على فهم الأزمات و الأحداث العقيبة التي نمر بهاو و تعزز شعورنا بالقدرة على السيطرة على هذه الأزمات وتخطيطها .

(3)التركيز على الهدف :

تشجعنا هذه الصفة على تحديد أهداف جديدة التركيز عليها خلال الأزمات و بناء خطة مناسبة لتحقيقها.

(4)الشعور با لكفاءة الذاتية :

تزيد هذه الصفة من لشعورنا بالقدرة على الوصول إلى الأهداف التي حددناها .

(5)مهارات حل المشكلة :

تساعدنا على البحث عن الحلول البديلة لتغلب على الأزمات التي نمر بها .

7. مصادر المناعة النفسية

1. من نظرة علم النفس الصحة :

يهتم بالتأثير الإنفعالات و الأفكار علي السلوك و الصحة ، ويهتم أيضا بدراسة العلاقات بين خصائص الفرد و المريض مثل القلق و الاكتئاب و الغضب و الانفعالات غير المتزنة و أثر ذلك على الفرد و على علاقته مع الآخرين .(حنفي,2019, ص8)

2. من نظرة علم المناعة النفسية العصبية :

و يقصد به دراسة العلاقة المتداخلة بين كل من الجهاز العصبي و جهاز المناعي و علم النفس الاجتماعي حيث رأي أنه هناك علاقة بين ما نفكر فيه (الحالة العقلية ،و صحتنا و قدرتنا على مساواة أنفسنا و أن طريقة التفكير الفرد تؤثر علي الحالة النفسية له و التي تؤثر بدورها على علاقتها و سلوكياتها

3.التفاعل بين المخ و جهاز المناعة :

المخ يلعب دور مهم في تنظيم و تكيف نظام المناعة و أن هناك صلة بين ما تفكر فيه و تعتقد به و بين قدراتنا على تخطي الأمور الصعبة و تحقيق التعافي الجسدي و النفسي و أنه إذا تم رفع الحالة لمعنوية للفرد ارتفعت كفاءة جهازه المناعي من خلال تفاعليات تاعقلية الني تجري في مخه أو التي تمكنه من السيطرة علي الظروف الصعبة و التخلي بنظرة إيجابية تجاه المواقف المعاشية

مما سبق فإن في ضمن تطور علم النفس الحديث هناك ثلاثة من فروع علم النفس التي تعبر روافد أساسية فيما يتصل بمجال المناعة النفسية هي :علم النفس الصحة و علم المناعة النفسية العصبي و التفاعل بين المخ و جهاز المناعة.

8. أعراض المناعة النفسية

1-أعراض إرتفاع المناعة النفسية :

من بين السمات التي يتمتع بها الأفراد ذوي المناعة النفسية العالية نذكر :

- القدرة التفكير المنطقي.

- القدرة على التحكم الذاتي و التدعيم الذاتي .
- مقاومة الفشل و التعبير عن الذات بصورة إيجابية .
- التفكير الإيجابي و القدرة على حل المشكلات .
- مواجهة التحديات بطريقة إبداعية .
- الإحساس بالسيطرة و الإبداع .
- نمو و تطور و تقدير الذات .
- التفاؤل و النظرة ايجابية للحياة .
- الالتزام الديني، القدرة على إدارة الغضب .
- المبادرة الذاتية و الثقة بالنفس .
- التحرر من العصبية .
- المرونة الشخصية و القدرات التكيفية .
- القدرة على التكيف السريع مع متغيرات العصر .
- ضبط الاعتقادات و عدم التذبذب في الاعتقاد .(البيومي,2019,ص9)

2. أعراض فقدان المناعة النفسية .

من بين أعراض فقدان المناعة النفسية :

- ضعف السيطرة الذاتية و التحكم الذاتي
 - ضعف مقاومة الفشل و الاستسلام له
 - عدم النضج العاطفي
 - و عدم الثبات الانفعالي
 - الانغلاق و الجمود الفكري و مقاومة التغير
 - الانعزالية و ضعف التفاعل مع الآخرين
 - قلق الإحساس بالمتعة و الفرح و السرور في الحياة و الميل إلى الحزن و التشاؤم
- (العمرى,2021,ص107)

و من هذا المنطق نستنتج انه لا بد للإنسان أن يركز على طريقة التفكير التي تدور في ذهنه فالأفكار الجيدة تمنح جودة في المشاعر. و جودة المشاعر تعطي الصحة النفسية و في حين ذلك هناك من يفقد توازنه و يعاني من الإعتلالات نفسية فهناك شخص لديه مناعة نفسية و قدرة على مواجهة الضغوط الخارجية و شخص غير قادر على التحمل فهذا يعاني من مناعة منهكة .

9. أهمية المناعة النفسية

تعد المناعة النفسية أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي فهي تظهر من خلال قدرة الفرد على مواجهة الأحداث الغير سارة و الأزمات و الشدائد التي قد يتعرض لها الفرد من حياته، فالمناعة النفسية هي القوة التي تمكن الفرد من التغلب من التحديات و تعامل مع الضغوط التي تحبط به و هي مؤشر لصحة الفرد النفسية . (محمد، 2021، ص94)

إن تعزيز المناعة النفسية يعتبر مظهر من مظاهر الصحة النفسية التي يشعر الفرد من خلالها بكفاءة حياة نفسية و لاجتماعية و الأكاديمية. (شمبولية، 2021، ص425)

و تشمل المناعة النفسية على سمات و اعتقادات و أفعال يمكن تعليمها و تنميتها لدى الفرد فالشخصية المرنة النضجية تتميز بقدرتها علي التكيف و التعامل مع ظروف الحياة وتغيراتها خاصة مع المواقف و الظروف التي تعمل مشاعر سلبية غير سارة فهي مثل هذه الظروف يحتاج الفرد إلى مناعة نفسية قوية. (بن راس ، أبو بلال، 2020، ص225)

إن المناعة النفسية أهمية كبيرة في حياة الفرد فاهناك تشابه كبير بينها و بين الجهاز المناعة العضوية فكلهما يحمينا من المرض و كلاهما لهما خصائص المعالجة الذاتية و كما كلها متكيفة بطبيعتها و عملهما تأثر بضغوط و يمكن تحسن عملهما بتدخلات عمدية فجهاز المناعة النفسية يساعد الفرد في التعامل مع المشاريع المتداخلة و يحفز على تحمل المسؤولية . (Gupta, 2020, P6)

10. أهمية المناعة النفسية لدى خريجي الجامعة البطالين:

كلنا نعلم أن الناس يملكون أجهزة مناعة ضد الأمراض الجسمية لكن أغلبنا لا يعلم أننا نملك أجهزة مناعة ضد الأمراض النفسية ، فكما أن البعض منا يصاب با لأتأمورا مع بداية الشتاء ،و لا يصاب بها الآخرون كذلك الحال مع المناعة النفسية ،فكما كانت المناعة النفسية أقوى قل حدوث الأمراض النفسية

فالمناعة النفسية هي قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية و الإحباط و التهديدات و المخاطر و الأزمات النفسية و حيث تظهر أهميتها لدى المتخرج الجامعي البطال عندما يكون هذا الأخير لديه مناعة نفسية عالية تحضنه و ذلك من خلال التفكير الإيجابي و ضبط الإنفعالات و تجعل منه مبدع في حل المشكلات و زيادة فاعلية الذات و نموها و تجعل منه قادر على التوجه نحو للهدف و تحدي الفروق و تغييرها و التكيف مع البيئة و حماية نفسه من التهديدات الداخلية و الخارجية و تجعله قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك و الضغط و الصعوبات و المصائب .

خلاصة الفصل

من خلال ما سبق نستنتج أن المناعة النفسية هي المفهوم الأوسع و لأشمل التي تتدرج تحته كل من مفهوم الصلابة النفسية و الفعالية الذاتية فالمناعة تعني المواجهة و الحماية و المساهمة في تكيف الفرد و تحقيقه لأهداف و إنجازاته بأداء فعال .

و تمكنه من ضبط إنفعالاته و تزيد قدرته على حل المشكلات التي تعوقه ، و تحقق له السكينة و التواصل مع جسده .

الفصل الثاني:

المساندة الإجتماعية

-تمهيد

- 1- تعريف المساندة الإجتماعية.
- 2- النظريات المفسرة للمساندة الإجتماعية.
- 3- أنواع للمساندة الإجتماعية.
- 4- أبعاد للمساندة الإجتماعية.
- 5- وظائف للمساندة الإجتماعية.
- 6- أشكال للمساندة الإجتماعية.
- 7-مصادر للمساندة الإجتماعية.
- 8- أهمية للمساندة الإجتماعية لدى خريجي الجامعة البطالين .

خلاصة الفصل

تمهيد

تعد المساندة الاجتماعية مصدر هام من مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الفعال التي يحتاجها الفرد ،إذ يساهم حجم المساندة الاجتماعية في كيفية مواجهة الفرد لأحداث الحياة الضاغطة بجميع أشكالها كما تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط فهي تساهم في توفير الراحة النفسية .

و غياب أو إنخفاض مستوى المساندة الاجتماعية خاصة من الأسرة و الأصدقاء يؤدي إلى الكثير من المشكلات التي قد تؤدي إلى اضطراب الصحة النفسية .

و تعتمد المساندة في تقديرها على إدراك الأفراد في شبكتهم الاجتماعية يعتبرها الطريقة التي تشمل على الأفراد الذين يتقون فيهم و يسندون على علاقتهم بهم ، وفي هذا الفصل سنحاول التطرق لأهم تعريفات المساندة و كذا أهم النظريات المفسرة لها و أنواعها ، أبعادها وظائفها ، أشكالها ، مصادرها ، وأهميتها .

1. تعريف المساندة الاجتماعية

يعرف "باركر" على أنها الأنشطة و العلاقات الرسمية و الغير الرسمية التي تعمل على إشباع الحاجات الإنسانية ، و تساهم في بناء شخصية الفرد و المجتمع و منها :التعليم ، الضمان الاجتماعي ، الرعاية الصحية ،شبكة العلاقات الاجتماعية التي توفر الإنسان التشجيع و الدعم و التعاطف و الشعور بالأمن و الانتماء في تشكيل هوية الاجتماعية .(Barker,1991,p 46)

و تعرف المساندة الاجتماعية بأنها الدعم و التعاطف و المعاونة النفسية التي يتحصل عليها الإنسان في البيئة التي يعيش فيها سواء كانت مساندة رسمية تقدم من خلال المؤسسات و المنظمات الاجتماعية المختلفة ، أما الغير الرسمية تقدم من خلال الأشخاص المحيطين بالفرد، كأفراد أسرته و أقربائه و زملائه و غيرهم ممن لهم علاقة به.

و تعرف بأنها وجود أو توفر الأشخاص الذين يمكن للفرد الوثوق فيهم،وهم الذين لديهم انطباع بأنهم في وسعهم الاعتناء به و تقديره وإظهار حبهم له .(Sorason ,1983 ,p139)

و المساندة الاجتماعية تعبر عن النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط و التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين التي تتسم بأنها طويلة المدى و يمكن الاعتماد عليها و الثقة بها عندما يشعر الفرد بأنها بحاجة إليها ولتمده بالسند العاطفي ،كما أنها تتضمن نمط مستديماً من العلاقات المتصلة و المتقطعة التي تلعب دوراً مهماً في المحافظة على وحدة الجسم للفرد ،كما أن الشبكة الاجتماعية للفرد تردوه با إمدادات النفسية و ذلك للمحافظ على صحة النفسية .(Caplan,1981,p420)

و يعرفها "أرجيل" على أنها المساندة التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط بأمر شكل سواء كانت هذه المساندة حقيقية أم معنوية .

أما "بوتيريير" تري أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الشخص من قبل الأقران و الجيران و المدارس أو المعالجين و غيرهم ...تساهم في وقاية الشخص من المخاطر و التهديدات و تجعله أكثر صموداً.(Bouteryre,2004,p33)

كما يعرفها "عزت" بأنها الدرجة الشعور الفرد بتوفر المشاركة العاطفية ،و المساندة المادية و العملية من جانب الآخرين مثل الأسرة ،و الأقارب ،و الأصدقاء ، و الزملاء في العمل و

الرؤساء في العمل كما وجدو من يزودهم بالنصيحة و الإرشاد من هؤلاء الأفراد و يكون معهم علاقات اجتماعية عميقة .(مجدي,2009,ص14)

2. النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية

يأتي التغير المحتمل لميكانيزم المساندة الاجتماعية من نظرية "Bowbly" لسلوك التعلق ، وفقاً لما تشير إليها هذه النظرية الأساسية لسلوك التعلق هو الدفاع ضد المخاطر و الأضرار التي تلحق بالفرد من خلال علاقته بالبنية المحيطة به).

و افترض "Bowbly" أن الأفراد الذين يقومون علاقات و روابط تعلق صحية مع الآخرين يكونون أكثر أمناً و اعتماداً على أنفسهم من أولئك الذين يفقدون مثل هذه الروابط ، فيحنيها تعاقب قدرة الفرد علي إقامة علاقات و روابط صحية متوافقة مع الآخرين يصبح الفرد عرضة للعديد من المخاطر و الأضرار البيئية التي تؤدي إلى عزله عن الآخرين .(عبد السلام ,2005,ص45)

1. النظرية البنائية :

يشير "كابلان" و "الأخرون" إلى أن علماء المدرسة البنائية ركزوا على تدعيم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة با الفرد لزيادة حجمها، و تعدد مصادرها ،و توسيع مجالاتها ، فذلك لتوظيفها في خدمة الفرد ،ولمساندته في مواجهة الحياة الضاغطة ووقايته من أي آثار نفسية سلبية يواجهها في البيئة المحيطة .(Kaplan,1993,p55)

و يرى "دوك وسيلفر" أن النظرية البنائية تهتم أيضا بدراسته الخصائص البنائية لشبكة العلاقات الاجتماعية ، و تعدد مصادرها و تأثيرها الفعال في التوافق النفسي و الاجتماعي ،في بيئة المحيط للفرد و الاتجاه البنائي في دراسة "دوك و سيلفر" للمساندة الاجتماعية يقوم على افتراض

أن الخصائص الكمية لشبكة المساندة تؤثر على تفاعلات المتبادلة بين الأفراد ، و على عمليا

التوافق مع الأحداث الحياة الطاعة و تلعب دوراً مهماً في تعزيز المواجهة الإيجابية لهذا

الأحداث دون إحداث أي آثار سلبية على الصحة النفسية للفرد.(Duck,1995,p77)

2. النظرية الوظيفية :

يشير "دوك و سيلفر" إلى أن النظرية الوظيفية تنظر إلى المساندة الاجتماعية بأنها: تلك المعلومات التي تؤدي إلى اعتقاد الفرد بأنه محبوب من المحيط به و بأنه محيطة بالرعاية من الآخرين ، و بانتباه إلى شبكة العلاقات الاجتماعية في البيئة المحيطة ، و يشعر بالتقدير الاحترام من مصادر المساندة الاجتماعية و يعرف واجباته و التزاماته الاجتماعية مع المحيطين به

و لد وجه "دوك و سيلفر " بعض الإنتقادات إلى هذه النظرية من أهمها :

1- فشل الباحثين في تحديد أي أنواع المساندة الاجتماعية يكون مفيد للأفراد الذين يمرون بأحدث ضاغطة .

2- لم يصل العلماء هذه النظرية لتحديد أنواع و مصادر المساندة و ملائمتها للموقف الضاغطة التي يمر بها الفرد في حياته اليومية و أيضا تقديمها في الأوقات التي يحتاج إليها المتلقي حني لا تمثل عبئاً عليه .

3- تغير الفرد الأفعال و الاستجابات المساندة الاجتماعية لمعرفة قدرة الفرد على التوافق مع الأحداث الحياة الضاغطة .

3- نظرية التبادل الاجتماعي :

ترى هذه النظرية المساندة الاجتماعية ذات خاصية تبادلية لكونها علاقة تتطلب وجود قدرة من الاعتماد المتبادل الذي يتم إرادياً و يسمح بالتفاعل الاجتماعي بين الأفراد و في ظل هذه العلاقات يحصل الأفراد على فوائد متنوعة منها المساندة و التشجيع و الدعم و الثقة بالنفس و تقويم الإيجابي للذات و التحقيق من صحة الأفكار و الآراء الشخصية بعد تهيئة للضروف الميسرة للإفصاح عنها . و كذلك نمو المعارف من خلال التنبيهات الاجتماعية المختلفة . (عبد الكريم , 2001, ص45)

4- النظرية الكلية :

تهتم لاقياس و الإدراك الكلي للمصادر المساندة الاجتماعية المتاحة للفرد و درجة الرضا عن هذه المصادر أي أن هذه النظرية تؤكد على حاجة الفرد للمساندة الاجتماعية خاصته في المواقف الصحية

التي يتعرض لها و تركز على الخصائص الشخصية التي تؤثر في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد و الخاضعة للمواقف الاجتماعية التي يواجهها الفرد في حياته .

5- النظرية المقارنة الاجتماعية :

تلري هذه النظرية أن الأفراد قد يفضلون أحيانا الاندماج مع الآخرين الذين يتساوون معهم أو يفرضون معهم مما يقدمون لهم من تفاعلات سارة و معلومات تعمل على تحسين موقف في البيئة المحيطة .(فايد، 1998، ص192)

3.أنواع المساندة الاجتماعية :

تختلف المساندة تبعاً للاختلاف نتائج البحوث و التوجهات و النظريات ،و يمكن عرض أنواع المساندة على النحو التالي :

1- المساندة الانفعالية :

وهي التي تربط بالخبرة و التجارب الحياة كما أن هذا النوع من المساندة يظهر إحتراماً المتلقي،و يساعد على تحسين تقدير الفرد لذاته و هي تتمثل في الثقة و الاستماع و غالباً ما يتلقاها الفرد من الأقارب و تكون المساندة الانفعالية في هذه الحالة مزوجة لدرجة من الألفة و المشاركة في خبرة الحياة .

2- المساندة الرفقة (الصحة) :

و هي التي تقدم من الأصدقاء بمساعدة الأفراد على الصرف انتباههم عن مشكلاتهم و نقلهم إلي مزاج إنفعالي إيجابي و غالباً ما يقدم الرفاق أو الجيران هذه المساعدات في فترات الراحة و النشاطات الترفيهية .

3- المساندة الملموسة(المادية) :

تتمثل في المصادر المادية و الخدمات المطلوبة، كالأنواع المختلفة من الموارد المالية و المادية التي يحتاجها الفرد ليجري عملاً ما،أو يستكمل سلوكاً ،أو يقرر قرار متعلقاً بشيء يخصه .

4- المساندة المعلوماتية :

كالتقديم النصيحة مرتبط با لمساندة الملموسة كما تتعلق بالمعرفة التي قد تساعد الفرد على أن يزيد من كفاءته ،كما تتمثل في التعليقات و الاقتراحات .(Nergaad ,2004,P50)

4 . أبعاد المساندة الإجتماعية :

"ميزدونالد" يبين بعدين للمساندة الإجتماعية هما :

1-البعد السلوكي:

ويعكس كم و معدل علاقات و الاتصالات الإجتماعية بين الأفراد في المواقف المستقل

2- البعد الذاتي:

ويعكس التقييم الذاتي لهذه العلاقة و المصادر الإجتماعية المتاحة من قبل المحيطين به.(هناك

شويخ,2004,ص58)

كما أكد "أنتوينسي" أن المساندة الإجتماعية لها ثلاثة أبعاد منها العاطفة و التفاعل و تقديم العون بمعنى أنها تشمل ما نستقبله من مشاعر العاطفة و الود و التغيرات المقبولة ا و التفاعل في تقديم

المساعدة و العون المادي و النصيحة.(على عبد السلام,200,ص9)

و "أوفح تاردي" أن هناك 5 أبعاد للمساندة تتمثل في:

. وجهة المساندة إما با العطاء أو الأخذ أو الاثنين .

. الاستعداد لتقديم المساندة .

. الشعور با الرضي تجاه المساندة من بل الآخرين .

. المحتوي الذي يميز المساندة (معلوماتية أو تقديرية) .

.شبكة العلاقات الإجتماعية لدي الفرد .(أسماء السوسي, 2012)

وحدد "ويس" 6أبعاد للمساندة الإجتماعية يتعلق و تكافل الإجتماعية بتعلق و تكافل الاجتماعي

للعلاقات الثابتة و الإرشاد و التوجيه وفرصة الرعاية ، كما أضافا أن المساندة الإجتماعية لها تركيبة

معقدة فاهي تتكون من 3 أبعاد متصلة مع بعضها و هي مخطط المساندة والعلاقات المساندة و الصفات

المساندة و هناك على الأقل 4 أبعاد للمساندة الإجتماعية و هي:

- المساندة الوجدانية :

و يقصد بها مشاعر المودة و الرعاية و الإهتمام و الحب و الثقة في الآخرين و الإحساس با الراحة و الانتماء .

- المساندة الأدائية :

تتمثل في المساندة المادية أو المالية مثل إقراض المال أو المساندة في أعباء المنزلية أو المساندة في القيام ببعض الأعمال البسيطة.

- المساندة المعلوماتية:

تتروود با النصيحة أو المعلومات المناسبة للموقف بغرض مساعدة الفرد في فهم موقفه أو التعايش مع مشاكل البيئة أو مشكلات الشخصية .

- المساعدة التقديرية:

من خلال المقارنة الإجتماعية و تسمى المساندة التقييمية حيث تساعد على بناء المشاعر الخاصة للذات .(Hilgeson,1993 ,p29)

5.وظائف المساندة الإجتماعية :

1.الوظيفة الإيمانية:

تتمثل في أن الأفراد الذين لديهم علاقات إجتماعية متبادلة مع الآخرين ،و يدركون أن هذه العلاقات موضع ثقة يسير ارتقائهم في اتجاه السواء و يكونون أفضل في التمتع بالصحة النفسية من الآخرين الذين يعتقدون هذه العلاقات .

2.الوظيفة الوقائية :

تعتبر المساندة الإجتماعية مصدر هام من مصادر الدعم الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الفرد في مواجهة الضغوط حيث يؤثر نمط مايتلقاه الفرد من دعم سواء كان عاطفياً أو معلوماتياً أو ذاتياً في شدة عضده و إثراء خبراته و جعله أكثر إدراكاً و تقديرًا واقعيًا في تقييمه للحدث .(فاطمة حمزة, 2019,ص104)

3.الوظيفة العلاجية:

أن المساندة الإجتماعية بما تتيحه من علاقات إجتماعية لتقييم الثقة ،ونعمل حاجم ضد التأثيرات السلبية بضغوط الحياة مثل هذه العلاقة إضافة إلي أنها تمثل مصدر من من تخفيف من الآثار السلبية الناتجة من تعرض الفرد الأحداث الضاغطة بها نتيجة للإشباع بحاجات الفرد .فإنها تزيد من شعوره

بهوية و تقديره لذاته، وتعمل على شحن معنويات و ترفع من مستوى مواجهة للضغوط و اعتقاده في فاعليته و كفاءته و تعزز ثقته بالنفس.(الكردى,2012,ص31)

6. أشكال المساندة الإجتماعية :

يشير كل من "جاء الله و هرليدي" إلى أشكال المساندة الإجتماعية :

1-المساندة الفعلية:

و تتمثل في الأعمال التي يقدمها الآخريين بهدف مساعدة الفرد ، أو العمل الاجتماعي و تدل على الروابط و العلاقات الإجتماعية التي يبمها الشخص مع الآخريين .

2-المساندة المدركة:

تتمثل في القيام بعملية تقويم معرفي للعلاقات مع الآخريين .(جاء الله و الآخرون

,2001,ص109)

7. مصادر المساندة الإجتماعية

تتمثل مصادر المساندة الإجتماعية في الأفراد الذين يتوحدون في المحيط الاجتماعي للفرد و بقدم له أنواع الدعم المادي والاجتماعي الذين يحتاج إليه لمواجهة مواقف الحياة المختلفة حيث أوضح "شوماكرو وبرونيل" أن المصادر المساندة الإجتماعية تتمثل في إعطاء الشبكات الإجتماعية التي تحيط با الفرد و تتكون من الأسرة و الأقارب والأصدقاء و زملاء العمل .(Schumaker ,1984,p40)

و أشار "نيرجاد و الآخريين " إلى مصادر المساندة الإجتماعية للأفراد للعائلة و هم : الوالدين ، الأشقاء ، القارب ، الأصدقاء ، الزملاء العمل . (Gnelch ,1998 ,p157)

كما يذكر "جمليس و"جاتس" في دراستهما سمات الشخصية و الخصائص التنظيمية المحترقة على الاحترق النفسي للمدير أن مصادر المساندة هي المشرفة الزملاء، الأصدقاء ،العائلة .

وإهتم كل من "ساروس" بدراسة مصادر المساندة الإجتماعية في مواقع العمل وهم رئيس العمل ، نائب العمل وزملاء العمل ، الأصدقاء داخل و خارج نطاق .

ويري "على" أن مصادر المساندة الإجتماعية يمكن الحصول عليها وتدعيمها من مصادر غير رسمية والتي تتمثل في أفراد الأسرة كالمصادر أولية للمساندة الإجتماعية من حيث إمكاناتها و أهميتها بنسبة للفرد والتي تتمثل أيضاً في المساندة الانفعالية و المساندة الأدائية للعامل خارج البيئة العمل وأيضاً

يبرز دور المساندة الرئيسية وأهمية في مواجهة الضغوط المهنية و التي تلعب دور مهماً في التوافق العامل مع البيئة و تحافظ على صحته النفسية و العقلية .

8. أهمية المساندة الإجتماعية

يري "بوبلي" Bobly أن المساندة الإجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة و التغلب من الإحباطات وتجعله قادراً على حل مشاكله بطريقة جيدة و يشير "سرسون" إلى أن الفرد الذي ينشأ في أسرة مرتبطة تسودها المودة و الألفة بين أفرادها ويصبحون أفراد قادرين على تحمل المسؤولية و لديهم صفات قيادية لذا نجد أن المساندة الإجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط و تقلل من المعانات النفسية في حياته الإجتماعية و أن هذه المساندة يمكن أن تلعب دوراً هاماً في الشفاء من الإضطرابات النفسية كما تساهم في التوافق الإيجابي للفرد.

و يمكن تلخيص أهمية المساندة في النقاط التالية :

- . تزيد من درة الفرد على مقاومة الإحباط و تقلل من معانات النفسية و الإجتماعية .
- . تخفف من حدة آثار الصدمات النفسية و تقوم بحماية .
- . تقدير الفرد لذاته .
- . تشجع على مقاومة الضغوط التي تفرضها أحداث الحياة اليومية .
- . تعبر عاملاً واقياً و مخفضاً من الإصابة بالعديد من الإضطرابات النفسية . (عبد الرزاق

(1998,ص56)

9. أهمية المساندة الإجتماعية لدي المتخريجي الجامعة البطالين

إن صعوبة الحصول على العمل تجعل الفرد في بحث دائم عن فرصة العمل لغرض تحقيق هوية الإجتماعية و المعبرة عنها بالمكانة و الدور الاجتماعي ، و التواصل و العلاقات الإجتماعية ، و بعد تحقيق الهوية المهنية من الغاية الأساسية في حياة الفرد ، و فقدانه لهذه الهوية المهنية أو صعوبة تحقيقها تجعله في حالة اغتراب دائم عن المجتمع ، فالهوية الإجتماعية تحدد بعد تحقيق الهوية المهنية .

(عاشور, 2018, ص18)

و في هذا الصدد يري "الزواوي" (2014) أن العلاقات الإنسانية الإيجابية مع العاقل عن العمل و الوقوف بجانبه و مساندته من شأنها أن ترفع من معنوياته و تعزيز ثقته في نفسه و تساعد على تجاوز

الوضعية الضاغطة التي يمثلها البطال، و هو ما يساعده علي التقادي الكثير من الانعكاسات السلبية للبطال على الصحة النفسية و الحياة الإجتماعية للعاطل، فالوظيفة المساندة الإجتماعية هو التخفيف و الوقاية من الآثار النفسية التي تسبب فيها الأحداث الضاغطة مثل البطالة فيتم ذلك من خلال التنمية الواقعية لدي الفرد على مواجهة بأساليب إيجابية .

فا دور المساندة الإجتماعية في المحافظة على مستويات الصحة النفسية و الجسمية خاصة فيما يتعلق بفئة المتخرجين العاطلين عن العمل لابد من :

- محاولة الالتفاف لهذه الفئة عن طريق البحث و الدراسة و محاولة وضع خطط إستراتيجية للحد من تفاقم الظاهرة .

- تعزيز الدراسات النفسية و الإجتماعية للتعرف على آثار المختلفة الناتجة عن هذه الظاهرة و هذا بهدف إبطال و الحد منها .

- الإهتمام بالعلاقات الإجتماعية و خاصة الأسرية للحفاظ على التوازن النفسي .

الفصل الثالث:

الرضا عن الحياة

-تمهيد

- 1- تعريف الرضا عن الحياة.
- 2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة.
- 3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة.
- 4- مصادر الرضا عن الحياة.
- 5- أبعاد الرضا عن الحياة.
- 6- مبادئ الرضا عن الحياة.
- 7- مظاهر الرضا عن الحياة.
- 8- أنواع الرضا عن الحياة.
- 9- مقومات الرضا عن الحياة.
- 10- أهمية الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين.

خلاصة الفصل

- تمهيد

يعتبر موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات ذات حيوية التي حظيت بالاهتمام و الدراسة خلال سنوات الماضية من قبل الباحثون في مجال علم النفس ،لكونه مؤشراً هاماً يدل على سعادة الفرد و سلامته البناء النفسي لديه ويرتبط جودة حياته التي يعيشها فهو الطريقة التي يظهر بها الناس مشاعرهم و أحاسيسهم وكيف يشعرون وخياراتهم للمستقبل.

1. تعريف الرضا عن الحياة:

يعرف "نوبيات" (2013) أن الرضا عن الحياة هي حكم الفرد الذاتي وتقييمه لنوعية حياته في جوانب محددة أو بشكل عام إلا أن هناك القليل من الباحثين من ركزوا على الجوانب و الظروف الخارجية الموضوعية التي يؤثر على الرضا عن الحياة بشكل فعلى.

وكما يرى "سليمان" أن الرضا عن الحياة يتجاوز مجرد الاستمتاع بالأنشطة السارة، إنه يرتبط أيضاً بتلك الأنشطة أو التعريفات التي تنشأ قوة أوتلك التي تجلب له الرضا أو الإشباع.
(سليمان, 2002, ص23)

ويعرف "أحمد عبد الخالق" (2008) الرضا عن الحياة بأنه التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً على حكمة الشخصي و يتحدد الجوانب الأساسية في هذا التعريف كمايلي:

- يعتمد حكم الشخص على تقديره الشخصي وليس كما يحدد غيره.
- يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمة على نوعية حياته
- ينتمي الخام علي الحياة إلي جوانب المعرفية الشخصية وليس الوجدانية.
- يتعلق هذا التقديم أو الحكم بالحياة بشكل شامل وليس بقطاع محدد فيها.(أحمد عبد الخالق, 2008, ص123)

و حسب "هيلولوك" hirlok الرضا عن الحياة هو تقييم الأفراد لحياتهم من وجهة نظرهم الخاصة ، وهذا التقييم فيه جانبين الأول معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد و تقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة و الرضا الزواجي أو الرضا عن العمل. و الثاني تقييم الأفراد لحياتهم بناءً على التكرار الأحداث السارة أو الغير السارة ،التي تسبب إما السعادة و الفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب و بالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجات مختلفة .

أو هو تقييم الفرد لحياته تقيماً إيجابياً وفق لمعايير الخاصة.(Tas, Iskender, 2008, P22)

وهو أيضاً تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب المعايير التالية:السعادة، العلاقات الاجتماعية، والطمأنينة، الاستقرار الاجتماعي، وتقدير الذاتي الاجتماعي. (علوان, 2007, ص7)

أو هو حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكياته واستجاباته وتتمثل في الطمأنينة و الاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي والسعادة والقناعة. (عيسى، 2013، ص40)

ويعتبر احد موضوعات تكيف الحياة وفيه تكون مشاعر الفرد عن نشاطه وإحداث حياته ،وتوجهاته من عوامل التي تؤدي إلى سعادته حيث انه استجابة ذاتية من الفرد لجانب معين الذي يتعرض له .

و حسب "بويتبل" تقيم شامل للمشاعر والمواقف حول حياة المرء في نقطة زمنية معينة تتراوح من سلبية إلى الإيجابية. [HTTPS://positivepsychology.com/life-satisfaction](https://positivepsychology.com/life-satisfaction)

2. المفاهيم المرتبط بالرضا عن الحياة

إن البحث في مفهوم الرضا عن الحياة يقود بها إلى النظر في مفاهيم ذات صلة نيقة والتي من خلالها يمكن أن نميز تميزاً فارقاً بينهما وبين المفهوم الحالي ، وهو الرضا عن الحياة ،ومن بين هذه المفاهيم

أ- جودة الحياة :

ويعرف "شرش" جودة الحياة على أنها قياس لقدرة الفرد على الأداء بدنياً ،وانفعالياً، واجتماعياً في سياق بيئته عند مستوي يتسق أو يتناغم مع توقعاته الخاصة. (cherch ,2004,P15)

وقد إعتبر "كمرو دليب" أن جودة الحياة تعد مؤشراً على الرضا عن الحياة أو السعادة في الحياة ،وغالباً ما يتم ربط جودة الحياة بالمؤشرات الموضوعية والبيئية التي تشكل عوامل تزيد و تخفض الرضا عن الحياة. (kumar ,et dileep,2005,p 56)

ب- الصحة النفسية :

يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الحيوية التي تناولتها العلوم النفسية كعلم الصحة النفسية و مجال علم الأمراض النفسية على حد سواء إذ أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية السليمة ،حيث أوضحه العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بالصحة النفسية هم أكثر رضا عن حياتهم ، وأن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بالصحة العامة لدى

الفرد، ويرتبط سلبا بكل من الميول الانتحارية و الوحدة النفسية و الاكتئاب وكذلك القلق و الضغط النفسية التي يعاني منها الفرد .(على،2018،ص45)

3. النظريات المفسرة للرضا عن الحياة

كيف يرضى الناس عن حياتهم ؟وكيف يرضون حتى يكونوا سعداء في حياتهم ؟ أجاب علماء النفس عن هذين السؤالين إجابات مختلفة ضمنها التي فسروه بها الرضا عن الحياة وحددوا مصادره و من أهم هذه النظريات مايلي :

1- نظرية القيم و الأهداف و المعاني:

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم وحسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، وتدل الدراسات على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها، ويتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها و الشعور بعدم الرضا ويعتمد تحقيق الأهداف على الإستراتيجيات المتبعة في تحقيقها و التي تتلائم مع شخصية الأفراد وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية وأولوية هذه الأهداف .(عادل،2003،ص34)

2- نظرية التقييم:

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير وأحد هذه المعايير يعتمد على الأفراد وحالتهم المزاجية و الثقافية والقيم السائدة، وذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا، فـ لأفراد عادة يرون تقييم الرضا لا يرتبط بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدت مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية ،وترى هذه النظرية عدم وجود علاقة بين الرضا وعدم الرضا ، وبين العمر والتعليم كمتغيرات للرضا عن الحياة .(الحلوان،2006،ص56)

3- نظرية التكيف والتعود:

يتصرف الأفراد بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة في الحياة، وذلك اعتماداً على نمط شخصيتهم، وردود أفعالهم، وأهدافهم بالحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الحدث وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث.

إن استجابة الأفراد بالفرح أو الحزن هو رد فعل قصير حسب طبيعة الأحداث، فحسب هؤلاء فإن الشعور بالسعادة يرتبط بتحقيق الأهداف للاحقة أو نجاح العلاقة الاجتماعية المقبلة أو حل المشاكل. (Dienor et RICHARD, 2009, P98).

فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأفراد من مختلف الأعمار و بعض النظر عن الجنس ليمتثلون في الشعور بالسعادة أو الرضا عن الحياة ويرجعون السبب إلى التكيف أو التأقلم مع الأوضاع الجديدة فقد وجد أن المعاقين الذين يستخدمون الكرسي المتحرك يتمتعون تقريباً بنفس الدرجة من السعادة و الرضا عن الحياة التي يتمتع بها غير المعاقين، وفي بعض الدراسات تبين أن تأثيرات الأحداث الإيجابية أو السلبية يخف نتيجة التعود ، وأن الأفراد الذين أصيبوا بإعاقات نتيجة الحوادث ، كانوا في البداية غير سعداء وأنهم أصبحوا أكثر سعادة فيما بعد، نتيجة التعود التكيف مع الأوضاع الجديدة، وتجدر الإشارة إلى أنه قد لا يستطيع جميع الأفراد العودة إلى النقطة أو الخط الأساسي قبل الأحداث نتيجة الفروق الفردية .

و في هذا الإطار أضحى "سلفر" (1982) في دراسة له أن الأفراد المصابين بالشلل النصفي أو الرباعي استطاعوا التكيف مع وضعيتهم بعد مرور شهرين من الإصابة، حيث أنه في الأسبوع الأول من الإصابة سيطرت عليهم مشاعر الحزن والألم لكنهم تغلبوا عليها واستطاعوا السيطرة على المشاعر السلبية وتعويضها بالمشاعر الإيجابية في الأسبوع الثامن من الإصابة ، وفي نفس السياق أظهر كل من "كروس Grauss" "نادلر Nadler" و"بويد Boyeb"، أن الأفراد الذين يصابون بالإعاقة في وقت لاحق من حياتهم هم أقل سعادة ورضا عن حياتهم مقارنة بالذين أصيبوا بالإعاقة في وقت مبكر. (Dieuer et Euntook , 1999 , P45)

4- نظرية المقارنة الاجتماعية:

حسب أصحاب نظرية المقارنة فإن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين ويجد أن ماخفقه هذا إنجازات و أعمال أفضل مما خفقه الآخرون ، فيشعر بالكفاءة و الجدارة والقيمة وتقديم الذات ويكون سعيداً في حياته فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة .(مرسي,200,ص49)

ويري "فستنجر Festinger" أن الحافز لتقييم الفرد لقدراته وآرائه في ظل غياب المعايير الموضوعية هو المقارنة بآراء وقدرات الآخرين الأقل منهم ،وبهذا يستطيع الأفراد إنشاء نقطة مرجعية لتقييم أو ضاعهم وبالتالي يمكنهم تحسينها من خلال النقطة المرجعية مما يمكنهم من الشعور بالرضا. (Nynke et Burk ,2004 ,P87)

كما بري "إسترلين Esterlin" أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم ، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع و الثقافة الواحدة، فالرضا تعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية، المتوقعة الفردية الثقافة أو الاجتماعية أو المادية من ناحية، و ما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى ،وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات المحيطة ، أو بين الدول والمجتمعات وبالتالي تختلف درجة الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية و الاجتماعية و الاقتصادية .(مريم,2008,ص44)

5- نظرية المواقف :

يري أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف فيجد الصحة الطيبة ،ويتزوج امرأة صالحة ، ويكون أسرة متماسكة ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن ، ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضيا وسعيدة ومتمتعاً بصحة نفسية جيدة.(مرسي,2000,ص47)

6- نظرية الخبرات السارة :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضا عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة ، فليست الظروف أو المواقف الطبيعية هي مصدر الرضا إنما يدركه الإنسان من جبارات سارة فالظروف و

إدراكها مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه كل منهما في المواقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة. (عبد المقصود, 2007, ص39)

7- نظرية الفجوة بين الطموح و الإنجاز :

يري أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون إنجازاته و أعماله قربه من طموحاته أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته .بل يكون ساخطاً متمراً من نفسه و من حياة فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف بعرض الإنسان لإحباط المتكرر، ويجعله تعيشاً حزيناً على مافات ، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل .ويدعوا أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانيات، بحيث يضع الفرد لنفسه طموحات يستطيع تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق ويشعر أيضاً بالكفاءة والجدارة فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها، وبصفة عامة فإنه يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجاز ويكون أقل عندما تبعد عنها، كما تقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على الخبرات الماضية للفرد .(شقورة, 2012, ص35)

8- النظرية التكاملية:

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة ، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفقاً مايردون وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة وآخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن الحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم .(عبد المقصود, 2007, ص55)

4- مصادر الرضا عن الحياة

1- حدد "كرومباخ و موليش" Crumbangh et Mohalich " أربعة مصادر يجد الإنسان فيها ما

يحقق له الرضا عن جودة حياته :

- القناعة في الحياة.

- القدرة على وضع أهداف محددة وإنجازها.
 - أن تكون لدى الفرد قدرة على السيطرة على حياته .
 - الاستشارة والحماسة والجد في الحياة.
- 2- أما "بريجر" Prege فحدد مصادر الرضا عن الحياة كالتالي:
- النمو الشخصي كما يتجلى في تحقيق معارف أكثر وتطوير الإمكانيات العقلية.
 - يظهر في خدمة أو مساعدة الآخرين.
 - العلاقات المتبادلة مع الآخرين .
 - العيش طبعاً لمعتقدات محدودة .
 - التغيير والإبداع من خلال الفن، الجمال، الموسيقى، الشعر، التأليف.
 - النواحي المادية من خلال حياة الممتلكات وأسباب الرفاهية.
 - التوجه الوجودي القائم علي اللذة و المتعة .(شريقي,2014,ص66)

5- أبعاد الرضا عن الحياة

- 1- حسب التعريفات المتعددة لهذا المفهوم يمكن تمييز 3 أبعاد له وهي:
- الموضوعية:
- وتشمل هذا الفئة الجوانب الاجتماعية والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.
- الذاتية:
- ويقصد بها مدي الرضا الشخصي بالحياة ، وشعور الفرد بجودة الحياة.
- الوجودية:
- وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجيات الفرد، واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته و مع مجتمعه
- 2-حسب موسوعة علم النفس فيتم تعريف الرضا عن الحياة على أنه مفهوم ذو أبعاد عديدة أوضحها "بيترمن وسريك " Pteman and silas في 7محاور و هي كالتالي :
- التوازن الانفعالي و يتمثل في ضبط الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية.
 - الحملة الصحية العامة للجسم .

- الاستقرار المهني، حيث يمثل الرضا عن العمل بعداً هاماً في جودة الحياة.
- الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل وخارج النطاق الأسري.
- الاستقرار الاقتصادي وهو ما يربط بداخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة .
- التواءم الجنسي ويرتبط بذلك ما يتعلق بصورة الجسم و الرضا عن ظهور الشكل العام .

3-حسب "رايف" Raif فترى أن الرضا عن الحياة تتضمن الأبعاد التالية:

- تقبل الذات :
- ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات و الإمكانيات و النضج الشخصي و الاتجاه الإيجابي نحو الذات .
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين :
- و تشير إلى القدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين بين قائمة على الثقة التواد القدرة علي التوحد مع الآخرين والقدرة على الأخذ و العطاء معا الآخرين .
- الإستقلالية :
- و تشير إلى القدرة على تقرير المصير و الاعتماد على الذات ، و القدرة علي ضبط وتنظيم السلوك الشخصي .
- الكفاءة البيئية:
- و تشير إلى القدرة على اختيار وتخييل البيئات المناسبة و المرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية .
- هدفية الحياة:
- و تشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا للهدف مع المثابرة و إصرار .
- النمو الشخصي:
- و تشير إلى القدرة على التنمية إمكانيات الشخصية الأثراد حياته .(عيسي,2013,ص55)

6- مبادئ الرضا عن الحياة

إن الرضا عن الحياة تعتمد على مجموعة من المبادئ منها:

- جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.
- معاني الرضا عن الحياة تختلف باختلاف النظر الإنسانية بمعنى أنها تختلف من شخص لآخر و من عائلة إلي آخر و من مريض لآخر.
- مفهوم الرضا عن الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة بالبيئة التي يعيش فيها الإنسان.
- مفهوم الرضا عن الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان و الأشخاص المحيطين بيه. (شريف، 2014، ص67)

7- مظاهر الرضا عن الحياة

للرضا عن الحياة العديد من المظاهر وأهمها:

1. العوامل المادية و التغير عن حسن الحالة :
و تشمل العوامل المادية علي الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراد .
2. إشباع الحاجات و الرضا عن الحياة :
حيث يعتبر إشباع الحاجات أحد مؤشرات الموضوعية للرضا عن الحياة فكلما تمكن الفرد من إشباع حاجاته فإن جودة حياته تزداد بالتالي يزداد رضاه عنها ، أم الرضا عن الحياة فهو درجة تقبل الفرد لذاته ، بما حققه من إنجازات في الماضي و الحاضر .
3. إدراك الفرد للقوة ومتضمنات الحياتية و إحساسه بمعني الحياة .
لكي يعيش البشر حياة جيدة لابد لهم من استخدام القدرات و الأنشطة الابتكارية الكامنة ، داخلهم وهذا إما يقصد به القوة المتضمنة والحياتية ، أما معني الحياة يكون كلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع و الآخرين وشعر بإنجازاته مواهبه أدي به هذا إلى الإحساس بجودة الحياة .
4. جودة الحياة الوجودية :
جوهر الإنسان الكامنة ، و طاقته المتأصلة تلك التي تجسد الطبيعة الإنسانية وتعطي للإنسان معني لوجوده وصدفاً لحياته ، فيه تحقيق الإنسانية و إعلاء لنفسه فوق ماديته .

- ومن جلال هذه المظاهر نلاحظ أن الرضا عن الحياة يتأثر ب 3 جوانب : شخصية الفرد ، الجانب الاجتماعي و العوامل البيئية .

8-أنواع الرضا عن الحياة

وقد ميز "سوسا و ليوبو ميرسكي " بين نوعين من الرضا عن الحياة و هما :

- الرضا عن الحياة العام susa et lyubomisky :
 - كنوع من الرضا عن الحياة الشامل للحياة كا كل .
 - الرضا عن مجالات lif domain satisfaction :
 - كا لرضا عن مجال العمل , أو الزواج أو الدخل .
- والفرق بين نوعين يكمن في أن الرضا عن الحياة يعني الحكم بوجود الحياة في عمومها أما الرضا عن المجالات فنحam عن الرضا أحكام تجزئية مثل الوظيفي مثلا يركز هذا عن مجال العمل ونفسها بالنسبة لبقية المجالات المختلفة في حياة الفرد . (حسين , 2019, ص34)

9- مقومات الرضا عن الحياة

تتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالته المعافاة الكاملة بدنياً وعقلياً ونفسية واجتماعياً ووفق تعريف منظمة الصحة العالمية فإن للصحة عناصر عديدة و هي:

- الصحة الجسدية:
- القدرة علي القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من للياقة البدنية .
- الصحة النفسية :
- القدرة على التعرف على مشاعر والتعبير عنها و شعور الفرد بالسعادة و الراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.
- الصحة الروحية:
- هي صحة تتعلق بالمعتقدات و الممارسات الدينية للحصول على سلامة النفس.

• الصحة العقلية :

هي صحة تتعلق بالقدرة علي التفكير بوضوح وتناسق و الشعور بالمسؤولية أو القدرة على حسم الخيارات و اتخاذ القرارات وضعها .

• الصحة الاجتماعية:

هي قدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين و الاستقرار و اتصال و التواصل مع الآخرين و احترامهم .

• الصحة المجتمعية:

هي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة و أشخاص.(شريفى,2014,ص72)

10-الرضا عن الحياة لدى المتخرجين الجامعة البطل :

يعد موضوع الرضا عن الحياة من مفاهيم النفسية الهامة في مجال الصحة النفسية وهو يعني قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه إذ تؤدي دوراً مهماً في تحقيق سعادة الفرد وشعور بالرضا عن الحياة ، كما يعد أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة وعامل أساسي في توافق الفرد النفسي وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية حيث بين " محدي الدسوقي" أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بصحة النفسية وطالما أن الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته نحو أسلوب الحياة التي يحيها البعد الحيوي المحيط يكون متوافق مع نفسه ومع المحيطين به و يشعر بقيمته وقادر علي التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر علي سعادته ومقتنع بطبيعة حياته وما فيها(تفاحة,2009). حيث أكدت العديد من الدراسات ومن بينها دراسة "مومني" (2020) أنه لا توجد فروق في التخصصات تعزي إلي نفس المتغير على شهادات عليا عاطلين علي العمل ذلك بتطبيق مقياس الرضا عن الحياة .

فالرضا عن الحياة عندا الأفراد يعتبر عاملاً أساسياً في توافقهم وتقبلهم الأحداث والمواقف الحياتية المختلفة فإن مستوى الرضا يولد التوازن النفسي و التوفيق في مواجهة ضغوط الحياة .

خلاصة الفصل

مما لاشك فيه أن موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية ، أو الرضا عن الحياة أقصى ما يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد وذلك بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه ،نتيجة إنفعالاته المختلفة وما من شك في أن الشعور بالرضا عن الحياة ينطوي علي أهمية كبيرة ولاسيما الشباب الجامعي يوصفهم الفئة الأكثر تعرضاً وتأثيراً بالتغيرات السريعة المتلاحقة التي تشهدها في عصر العولمة في شتي المجالات الحياة الثقافية و الفكرية و الإجتماعية والاقتصادية .

و الأمر الذي لا بدى من ملاحظته عندا دراسة مسألة الشعور بالرضا عن الحياة بمجملها أو عن مجال أو أكثر من مجالاتها المتنوعة بناء علي المواقف التي يمر بها الشخص ، ولايمكن للحياة أن تسير على وتيرة واحدة ،بل تعرضها ومن بعض الصعاب التي تنخفض علي الإنسان سعادته ، وتجعله يعيش مهموماً لفترة ما .ورضا الفرد عن حياته مؤشر لصحة النفسية ، ومن السمات الإيجابية للشخصية التي تساعد علي زيادة مشاعر التقبل و الإحساس بالأمن و الطمأنينة ،وبناء جسور من العلاقات الإيجابية مع المحيطين به .

الجانِب التّطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات الدراسية الميدانية

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية.
- 2- منهج البحث.
- 3- مكان وزمان إجراء الدراسة.
- 4- عينة البحث.
- 5- الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية.
- 6- أساليب المعالجة الإحصائية.
- 7- طريقة إجراء البحث.

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعدما تناولنا في الفصول النظرية المتغيرات المتعلقة بالدراسة، سنوضح ما تم دراسته في الجانب التطبيقي وهذا على مجموعة من خريجي الجامعة البطالين.

بحيث تم التطرق في هذا الجانب إلى التعريف بالمنهج المستخدم في الدراسة، تحديد كل من مكان ومجتمع وعينة الدراسة، وكيفية اختيارها وأهم خصائصها بعدما استعرضنا أداة الدراسة التي استخدمنا في مجتمع المعلومات اللازمة وكيفية إعدادها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة لاستطلاعية خطوة هامة في البحوث العلمية نظرا لارتباطها الوثيق بالميدان والهدف منها هو التأكد من البحث بالميدان مع إمكانية التحقق الفرضيات إضافة إلى معرفة إذا كانت الوسائل البحث قابلة للتطبيق ميدانيا ومحاولة رصد أكبر قدر ممكن من المعلومات عن عينة البحث وتعرف على ظروف الأفراد الذين ستطبق عليهم هذه الأدوات أو تتم معهم المقابلة أو يتم جمع البيانات عنهم ومدي استعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم. (سيد، 2014، ص96).

لذلك تم القيام في بداية البحث بدراسة استطلاعية في الميدان لمعرفة ما إذا كان الأفراد خريجي الجامعة البطالين لديهم مستوى المناعة النفسية والمساندة اجتماعية والرضا عن الحياة مرتفع، حيث قمنا بزيارة وكالة دعم وتشغيل الشباب ANEM بولاية تبزي وزو، ولكن لم نستطيع الاتصال بالبطالين المسجلين فيه، لذلك اتصلنا بالحالات خارج نطاق الوكالة وقمنا بدراسة استطلاعية في 23 أبريل 2024، على مجموعة تتكون من 30 حالة بهدف التعرف على مدى ملائمتهم لعينة الدراسة من ناحية المعنى أو الأسلوب التعبيري.

ومن نتائج الدراسة الاستطلاعية أننا تمكنا من الحصول على عينة دراستنا، والتحقق من فهم بنود المقاييس من طرف العينة والتأكد من خصائص السيكو مترية للمقياس المتمثلة في الصدق والثبات.

وتوصلنا إلى أن وضوح عبارات مقاييس الدراسة:

✓ تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس:

جدول (01) يمثل صدق وثبات المقاييس:

المقاييس	الثبات	الصدق
مقياس المناعة النفسية	0,86	0,91
مقياس المساندة الاجتماعية	0,59	0,65
مقياس الرضا عن الحياة	0,89	0,97

نلاحظ من خلال جدول رقم (1): أن مقياس المناعة النفسية قدرة ثباته ب(0.86) وصدقه (0.91)، أما مقياس المساندة الاجتماعية قدرة ثباته ب(0.59) وصدقه (0.65)، ومقياس الرضا عن الحياة قدرة ثباته ب(0.89) وصدقه (0.97).

2- منهج البحث:

إن اختيار منهج البحث في دراسة أي موضوع لا يأتي من العدم أو النتيجة إختيار عشوائي أو نتيجة ميل الباحث لمنهج معين دون منهج لآخر وإنما ذلك تعرضه طبيعة البحث قيد الدراسة، فالمنهج يعتبر الطريقة التي لا يستطيع الباحث الاستغناء عنها في بحثه وعموما فإنه يختلف من دراسة إلى أخرى حسب طبيعة ومشكلة وموضوع البحث.

2-1 المنهج الوصفي:

يحظى المنهج الوصفي بمكانة خاصة في مجال البحث العلمي، كما أنه يلاءم العديد من المشكلات السلوكية أكثر من غيره، وهذا، الأخير ليس سهلاً كما قد يبدو، فهو يتطلب أكثر من مجرد عملية وصف الوضع القائم للأشياء، إنه ككل مناهج البحث الأخرى يتطلب اختيار العينة والدقة وتحليل البيانات والخروج منها بالاستجابات المناسبة. (عدس، 1999، ص34).

2-2 المنهج العادي:

حسب "حسين عبد الباسط" المنهج العيادي هو المنهج الذي يتجه إلى جمع البيانات العميقة المتعلقة بأي وحدة وهو يقوم على أساس التعمق في دراسة جميع المراحل سرت بها، وذلك قصد الوصول إلى تعميمات متعلقة بالوحدة المدروسة وغيرها من الوحدات المتشابهة. (محمد حسن غانم، 2004، ص157).

فالمنهج العيادي يدرس سلوك الفرد، محاولاً الكشف بطريقة موضوعية عن ما يشعر به ويرتكز على الدراسة المعمقة للحالة الفردية، وكذلك الاهتمام بكل فرد من مجموعة البحث على حدا ومحاولة جمع معلومات كافية عن الحالة.

3-مكان وزمان إجراء الدراسة:

لقد تم إجراء دراستنا في جامعة مولود معمري تبزي وزو خلال الفترة الممتدة من 15 جانفي 2024 إلى 23 أفريل 2024، وذلك لأن الدراسة الاستطلاعية بدأنا مباشرة بعد إيجاد المقياس المناسبة للعينة، أما الدراسة الأساسية فقد كانت في الفترة الممتدة في أواخر 27 أفريل 2024 إلى 30 ماي 2024 بنوعها الإحصائية ودراسة حالة.

4-عينة البحث:

مجتمع الدراسة الحالية تتكون من خريجي الجامعة البطالين، أما فيما يخص عينة الدراسة الحالية تتكون من (100) متخرجاً جامعياً بطلاً، وقد تم اختيارهم بطريقة المعاينة القصدية وانتقائنا لهذه المجموعة فقد تم وفق المعايير والخصائص التالية:

- عدم مزاولة العمل لمدة (3.4)سنوات
- أن يكون الفرد حاملاً لشهادة جامعية واحدة أو أكثر.
- عدم ممارسة أي عمل مأجور.
- أن يكون في صدد البحث عن عمل بطريقة جدية أو راغب فيه ولا يجده.

والجداول الموالية توضح المواصفات والخصائص الشخصية لأفراد الدراسة.

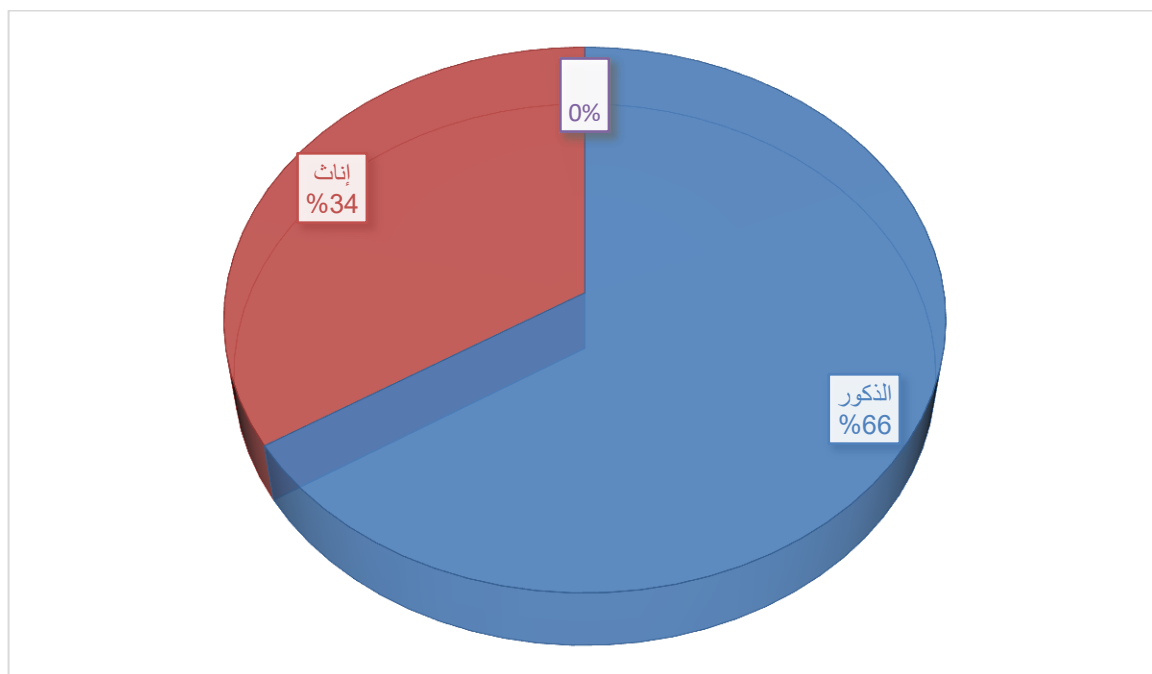
1- مواصفات عينة الدراسة الأساسية:

1-1 توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس:

الجدول رقم (2): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.

خريجي الجامعة البطالين		
الفئات	التكرار	النسبة (%)
الذكور	66	66,0
إناث	34	34,0
المجموع	100	100,0

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) والشكل رقم (1) أن عدد التكرارات الذكور قدرت ب (66) ونسبة مئوية (66,0%) أما بنسبة للإناث عدد التكرارات (34) ونسبة مئوية (34,0%) وهذا ما يدل بأن أغلب عينة الدراسة الأساسية بأنهم من فئة الذكور أكثر من الإناث.



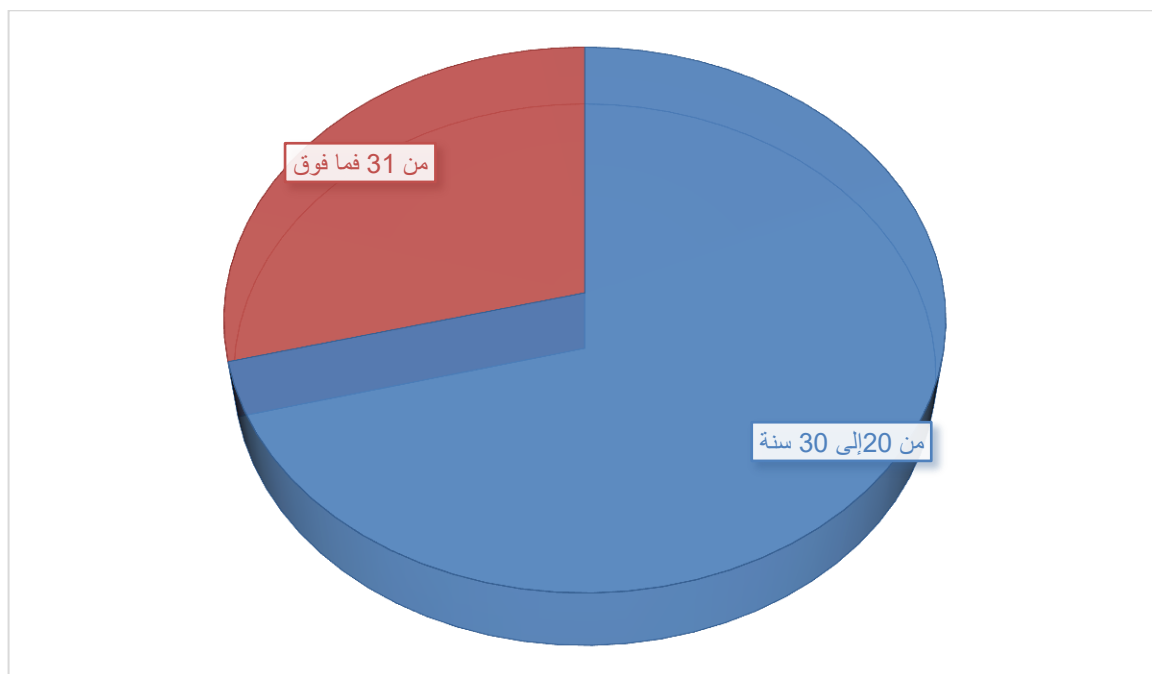
شكل رقم 1: دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

1-2 توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير السن.

الجدول رقم (3): يوضح توزيع عينة أفراد الدراسة الأساسية حسب متغير السن.

خريجي الجامعة البطالين		
الفئات	التكرار	النسبة (%)
من 20 إلى 30 سنة	71	71,0
من 31 فما فوق	29	29,0
المجموع	100	100,0

نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) والشكل رقم (2) يتضح أن عدد التكرارات الفئة من 20 إلى 30 سنة قدرة ب(71) وبنسبة مئوية (71,0%) أما بنسبة للفئة من 31 فما فوق قدرة عدد تكراراتها (29) وبنسبة مئوية (29,0%) من خلال هذا يتضح بأن أغلب أفراد العينة الدراسة الأساسية تتراوح بين 20 إلى 30 سنة.



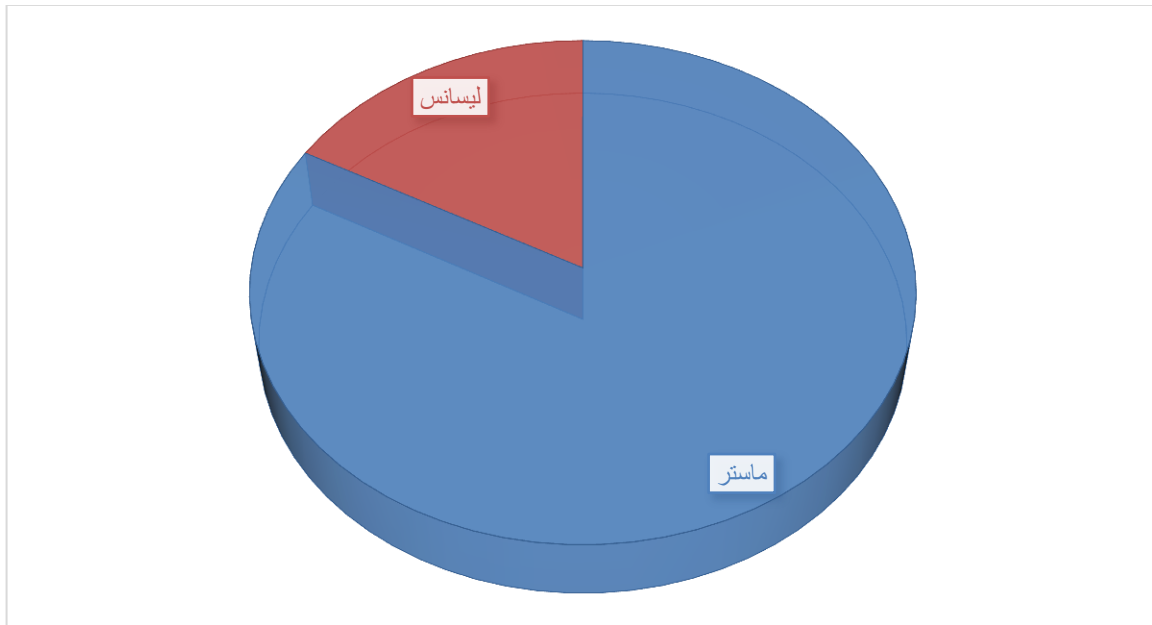
شكل رقم 2: دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير السن

1-3 توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى التعليمي.

الجدول (4): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى التعليمي.

خريجي الجامعة البطالين		
الفئات	التكرار	النسبة (%)
ماستر	83	83,0
ليسانس	17	17,0
المجموع	100	100,0

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) والشكل رقم (3) أن عدد تكرارات فئة ماستر قدرة ب(83) وبنسبة مئوية (83,0%) أما بنسبة لفئة ليسانس (17) وبنسبة مئوية (17,0%) وهذا ما يتضح لنا بأن أغلب أفراد عينة الدراسة الأساسية يندرجون في فئة المستوي الماستر.



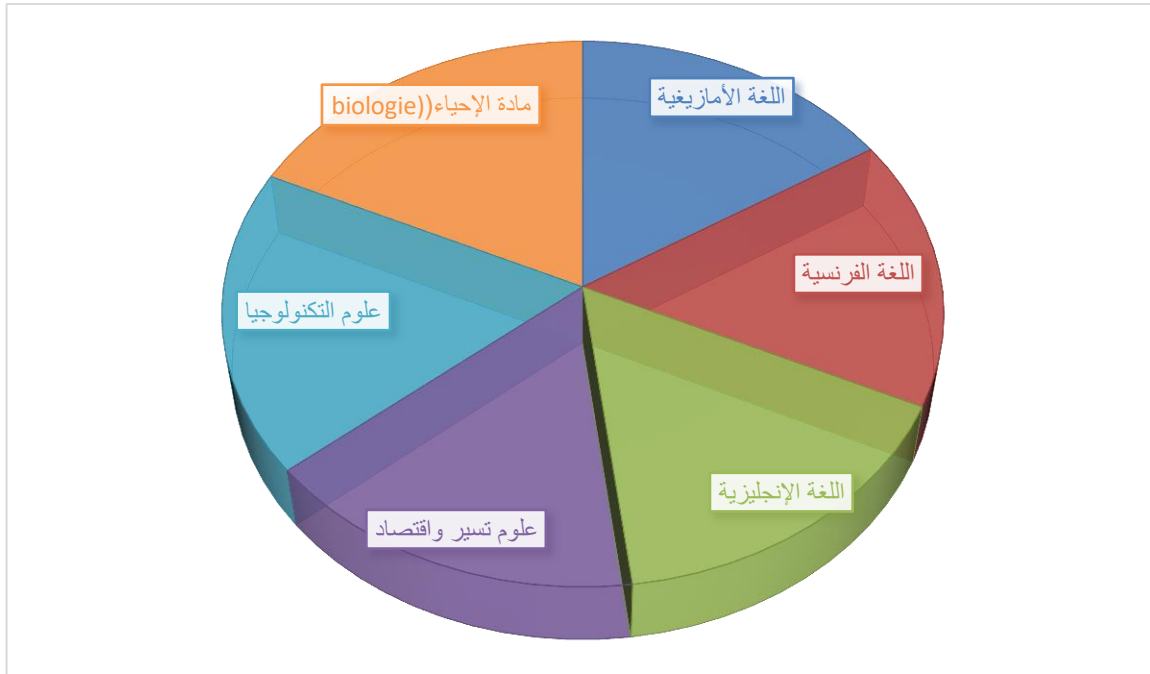
شكل رقم 3: دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى التعليمي.

1-4 توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص.

جدول رقم (5): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص.

خريجي الجامعة البطالين		
الفئات	التكرار	النسبة (%)
اللغة الأمازيغية	16	16,0
اللغة الفرنسية	16	16,0
اللغة الإنجليزية	16	16,0
علوم تسير واقتصاد	16	16,0
علوم التكنولوجيا	18	18,0
مادة الإحياء (biologie)	18	18,0
المجموع	100	100,0

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) والشكل رقم (4) أن عدد تكرارات كل من اللغة الأمازيغية، اللغة الفرنسية، اللغة الإنجليزية وعلوم تسير واقتصاد قدرة ب(16) وبنسبة مئوية (16,0%) أما علوم التكنولوجيا ومادة الإحياء (18) وبنسبة مئوية (18,0%) وهذا يتضح لنا بأن أغلب أفراد الدراسة الأساسية يندرجون في فئة العلوم التكنولوجيا ومادة الإحياء.



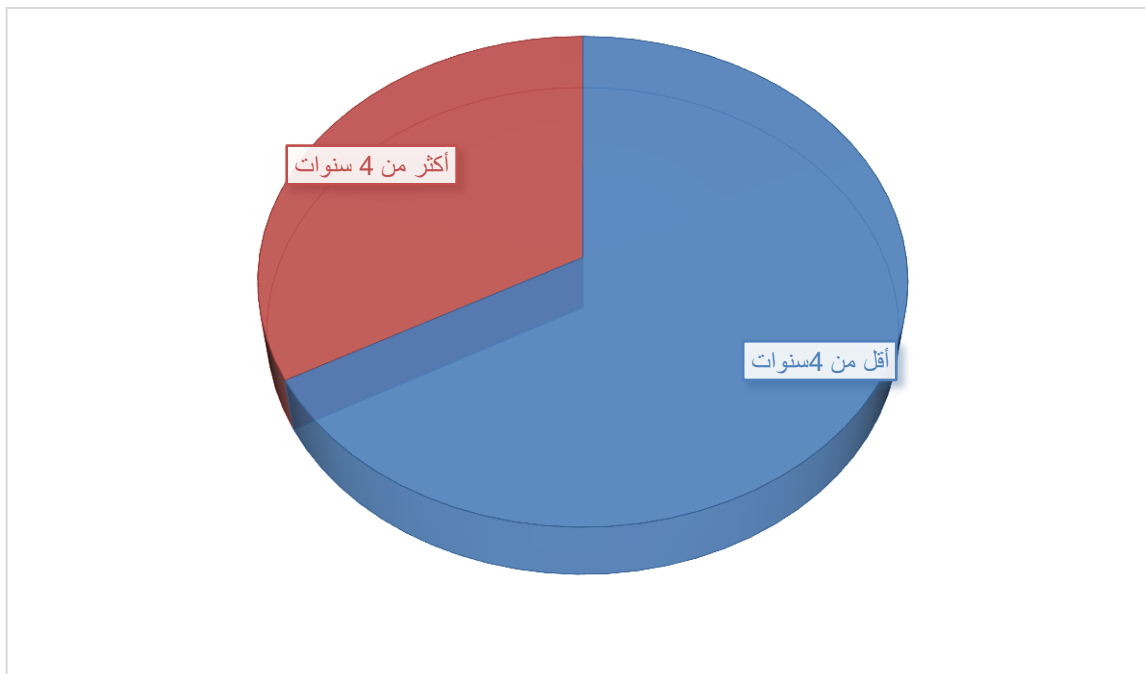
شكل رقم 4: دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص

5-1 توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب مدة البطالة.

جدول رقم (6): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير مدة البطالة.

خريجي الجامعة البطالين		
الفئات	التكرار	النسبة (%)
أقل من 4 سنوات	67	67,0
أكثر من 4 سنوات	33	33,0
المجموع	100	100,0

نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) والشكل رقم (5) أن عدد تكرارات الفئة أقل من 4 سنوات قدرة ب(67) وبنسبة مئوية (67,0%)، أما عدد تكرارات الفئة أكثر من 4 سنوات قدرة ب(33) وبنسبة مئوية (33,0%) وهذا ما يتضح لنا بأن أغلب أفراد عينة الدراسة الأساسية هي فئة التي تتراوح أقل من 4 سنوات.



شكل رقم 5: دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير مدة البطالة

5- الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية:

تشكل الأدوات جمع البيانات وسائل الإنتاج المعرفية، ومن خلال هذه الأدوات يتحقق هدفنا من البحث العلمي كما أن طبيعة هذا الموضوع وخصوصية البيانات المراد الحصول عليها تفرض على الباحث اختيار الأداة المناسبة لموضوعه، وقد تم الاعتماد في الدراسة على الأدوات التالية:

- المقابلة العيادية نصف الموجهة.
- مقياس المناعة النفسية.
- مقياس المساندة الإجتماعية.
- مقياس الرضا عن الحياة.

5-1 المقابلة العادية نصف الموجهة :

تعتبر المقابلة العادية من أكثر الوسائل المستعملة سواء في العيادة أو في البحث، وتعرف بأنها عبارة عن أداة أساسية في البحوث النفسية والاجتماعية، وهي عبارة عن علاقة دينامية وجها لوجه بين الفاحص والمفحوص تسودها الثقة بين الطرفين، وتهدف إلى جمع المعلومات. (عبد الفاتح, 1999، ص125).

ويتكون دليل المقابلة العادية نصف الموجهة من:

- محور البيانات الشخصية: يتضمن أسئلة تسمح بمعرفة وجمع المعلومات الشخصية للحالة كالإسم، الجنس، المستوى الاقتصادي والدراسي، التخصص ...
- محور خاص بالبطالة والمساندة الاجتماعية والأسرية: ويتكون من أسئلة حول العلاقة الاجتماعية والأسرية للحالة.
- محور البطالة والمناعة النفسية: ويحتوي على مجموعة من الأسئلة الهادفة لمعرفة الاستراتيجيات المعتمدة من خلاله.
- محور البطالة والرضا عن الحياة: يحتوي على أسئلة عن النظرة المستقبلية للحالات ومعرفة مدى الرضا عن حياتهم.

5-2 مقياس المناعة النفسية: من إعداد شريف (2016).

من أجل تحقيق الغاية الموجودة في دراسة الحالية استخدمنا مقياس المناعة النفسية ل(شريف 2016).

وقد تكون في صورته الأولية من (51) فقرة موزعة على 3 مجالات وهي: (الاحتواء، المواجهة التكيفية، تنظيم الذات). علما أن هذا المقياس مر على صدق المحكمين وعرض هذا المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المختصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي وعلم النفس، وقد بلغ عددهم (10) محكمين إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول وبناء على ملاحظات وأراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فعدلت بعض الفقرات وحذفت فقرات أخرى وصولاً إلى صورته النهائية التي بلغت عدد الفقرات (37) فقرة.

➤ خصائص السيكمترية لمقياس المناعة النفسية:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية لدراسة الصدق وثبات المقياس المناعة النفسية على طريقة التجزئة النصفية.

جدول (7): ثبات وصدق المقياس المناعة النفسية بالطريقة التجزئة النصفية.

العينة	المقياس	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
100	المناعة النفسية	0,86	قيمة معامل ارتباط سبيرمان براون
			الصدق الذاتي لجذر التربيعي
			0,83
			0,91

بعد القيام بحساب ثبات مقياس المناعة النفسية الذي يحتوي على (37) بند تم الوصول إلى درجة ألفا كرونباخ (0,86) ثم قمنا بإستعمال معادلة سبيرمان براون التصحيحية للحصول على معامل ثبات المقياس التي بلغت قيمتها (0,83) وبحيث وضعنا قيمة معامل الارتباط سبيرمان براون تحت الجدار (0,83) وتحصلنا على قيمة (0,91) وهي قيمة تعبر عن صدق مقياس المناعة النفسية وعليه توصلنا إلى أن مقياس المناعة النفسية ثباتها وصدقه مرتفع ونتائج موثوقة وبالتالي يمكن تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

➤ تصحيح مقياس الدراسة:

تكون مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية من (37) فقرة موزعة على 3 مجالات ويطلب من المستجيب تقدير إجاباتهم عن طريق تدرج ليكبرت الخماسي، وأعطيت الأوزان لل فقرات كما يلي: تنطبق تماماً (5) درجات، تنطبق كثيراً (4) درجات، تنطبق لحدما (3) درجات، تنطبق قليلاً (2) درجتين، لا تنطبق (1) درجة واحدة. وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاهي الإيجابي للمناعة النفسية باستثناء الفقرات (6,12,32,34,37) إذ عكس الأوزان عند تصحيحها، وذلك صياغتها بالاتجاه السلبي. ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى استخدام المناعة النفسية لدى عينة الدراسة حولت العلامات وفق

مستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاث مستويات: مرتفعة، متوسطة، ومنخفضة. (محبوبي، جودي، لعجال، 2023، ص 30)

ويحتوي على 3 أبعاد:

- البعد الأول: من (1-8) يمثل بعد الاحتواء.
- البعد الثاني: من (9-25) يمثل بعد المواجهة التكيفية.
- البعد الثالث: من (26-37) يمثل بعد تنظيم الذاتي.

والجدول (8): يوضح أبعاد المنة النفسية.

الرقم	البعد	البند
1	الاحتواء	1,2,3,4,5,6,7,8
2	المواجهة التكيفية	9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25
3	تنظيم الذات	26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37

3-5 مقياس المساندة الإجتماعية: من إعداد، (Zimet, Dahlem 1988)

من أجل تحقيق الغاية الموجودة في دراسة الحالية استخدمنا مقياس المساندة الإجتماعية ل (Zimet, Dahlem 1988).

وقد يتكون هذا المقياس من 12 عبارات، تكون الإجابة عليها وفق 7 بدائل وهي: معارض تماماً، معارض بشدة، محايد، موافق، موافق بشدة وموافق تماماً.

وتتراوح الدرجات على هذه البدائل من 1 إلى 7 درجات، بحيث تقدر أدنى درجة على هذا مقاييس 12 وأقصاها 84.

➤ الخصائص السيكومترية لمقياس المساندة الإجتماعية:

تم اعتمادنا في الدراسة الحالية لدراسة الصدق والثبات لمقياس المساندة الإجتماعية على طريقة التجزئة النصفية.

جدول (9): ثبات وصدق المقياس المساندة الإجتماعية بالطريقة التجزئة النصفية.

العينة	المقياس	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
100	المساندة الإجتماعية	0,59	قيمة معامل ارتباط سبيرمان براون	الصدق الذاتي
			0.43	لجذر التربيعي
			0,65	

بعدا القيام بحساب ثبات مقياس المساندة الإجتماعية الذي يحتوي على 12 بند توصلنا إلى درجة ألفا كرونباخ (0,59) ثم قمنا بإستخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية للحصول على معامل ثبات المقياس التي بلغت قيمتها (0,43) وبحيث وضعنا قيمة معامل الارتباط سبيرمان براون تحت الجذر (0,65) وهي قيمة تعبر عن صدق مقياس المساندة الإجتماعية وعليه توصلنا إلى أن مقياس المساندة الإجتماعية ثباته وصدقه مرتفعون نتائجهم موثقة وبالتالي يمكن تطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

➤ تصحيح مقياس الدراسة:

يتم تصحيح المقياس وفق سلم متدرج (1) إلى (7) بحيث كل فقرة لها سبعة خيارات كمايلي: معارض تماماً وتأخذ (1) درجة، معارض بشدة (2) درجتين، معارض (3) درجات، محايد (4) درجات، موافق (5) درجات، موافق تماماً (6) درجات، موافق بشدة (7) درجات.

ويحتوي على 3 أبعاد:

- البعد الأول: (1, 2, 5, 10) يمثل بعد الأشخاص المميزين بالنسبة للفرد.
- البعد الثاني: (3, 4, 8, 11) يمثل بعد الأسرة.
- البعد الثالث: (6, 7, 9, 12) يمثل بعد الأصدقاء.

وجداول (10): يوضح أبعاد المساندة الإجتماعية.

الرقم	البعد	البند
1	الأشخاص المميزين بالنسبة للفرد	1,2,5,10
2	الأسرة	3,4,8,11
3	الأصدقاء	6,7,9,12

➤ كيفية تطبيق مقياس المساندة الإجتماعية:

يطبق المقياس بصورة فردية، ويستحسن التأكد قبل إجابة الحالة من فهمها لمضمون الفقرات من جهة، ومن جهة أخرى قراءتها جيداً للتعليمية التي تركز على معرفة ما يشعر به الفرد، وتتم الإجابة بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة من اقتراحات السبعة (معارض تماماً، معارض بشدة، معارض، محايد، موافق، موافق تماماً، موافق بشدة).

5-4 مقياس الرضا عن الحياة: من إعداد (مجدي دسوقي 1996).

بعد الإطلاع على دراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع تم اختيار مقياس (مجدي دسوقي 1996) لقياس الرضا عن الحياة نظراً لاستخدامه في بحوث كثيرة ذات علاقة بهذا المتغير وقد يتكون هذا المقياس من 30 عبارة، ولهذا المقياس (5) بدائل وهي: تنطبق تماماً، تنطبق، بين وبين، لا تنطبق أبداً، لا تنطبق تماماً، الدرجة الأدنى للمقياس (30) نقطة (درجة) وهي درجة منخفض من الرضا عن الحياة. والدرجة العليا للمقياس هي (150) وهي درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.

➤ الخصائص السيكمترية للمقياس:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية لدراسة الصدق والثبات المقياس الرضا عن الحياة على الطريقة التجزئة النصفية.

جدول (11): يمثل ثبات وصدق مقياس الرضا عن الحياة بطريقة التجزئة النصفية.

العينة	المقياس	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
100	الرضا عن الحياة	0,89	قيمة معامل ارتباط
			الصدق الذاتي
			لجذر التربيعي
			0,97
			0.96

بعد القيام بحساب ثبات المقياس الرضا عن الحياة الذي يحتوي على (30) بند توصلنا إلى درجة ألفا كرونباخ (0,89) ثم قمنا بإستعمال معادلة سبيرمان براون التصحيحية للحصول على معامل ثبات المقياس التي بلغت قيمته (0,96) وبحيث وضعنا قيمة معامل الارتباط سبيرمان براون تحت الجذر التربيعي (0,96) وتحصلنا على قيمة (0, 97) وهي قيمة تعبر عن صدق مقياس الرضا عن الحياة ثباته وصدقه مرتفعون نتائج موثقة أو بالتالي يمكن تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

➤ تصحيح مقياس الرضا عن الحياة:

يتم تصحيح المقياس وفق سلم متدرج (1) إلى (5) بحيث كل فقرة لها خمسة خيارات كما يلي:

تتطبق تماماً (5) درجات، تتطبق (4) درجات، بين وبين (3) درجات، لا تتطبق، (2) نقطتين، لا تتطبق أبداً (1) نقطة.

ويحتوي على 5 أبعاد:

- البعد الأول: (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) يمثل بعد السعادة.
- البعد الثاني: (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16) يمثل بعد التقدير الاجتماعي.
- البعد الثالث: (17, 18, 19, 20) يمثل بعد القناعة.
- البعد الرابع: (21, 22, 23, 24, 25) يمثل بعد الاستقرار النفسي.
- البعد الخامس: (26, 27, 28, 29, 30) يمثل بعد الاجتماعية.

الجدول (12): يمثل أبعاد الرضا عن الحياة.

الرقم	البعد	البند
1	السعادة	(1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 6 , 7 , 8 , 9)
2	التقدير الاجتماعي	(10 , 11 , 12 , 13 , 14 , 15 , 16)
3	القناعة	(17 , 18 , 19 , 20)
4	الاستقرار النفسي	(21 , 22 , 23 , 24 , 25 ,)
5	الاجتماعية.	(26 , 27 , 28 , 29 , 30)

5- الأساليب المعالجة الإحصائية

اعتمدنا في هذه الدراسة بشكل أساسي على إستخدام الحزمة الإحصائية SPSS في معالجة وتحليل البيانات التي تم الحصول عليها من خلال أدوات الدراسة، فيما يلي عرض أساليب الإحصائية، الوصفية والاستدلالية التي تم الاعتماد عليها في معالجة بيانات هذه الدراسة:

- معامل ارتباط برسون.
- المتوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.

6- كيفية إجراء البحث:

قمنا بزيارة وكالة الدعم وتشغيل الشباب ANEM بولاية تبزي وزو ولكن لم نستطيع الإتصال بالبطلين المسجلين فيه، لذلك اتصلنا بالحالات خارج نطاق الوكالة، حيث تم الإتفاق مع فئة من خريجي الجامعة بالالتقاء معهم في جامعة تبزي وزو وذلك لمدة 3 ايام (من 27 أفريل 2024 إلى غاية 30 ماي 2024)، في البداية وضعنا لهم الهدف من ذلك الإلتقاء وطلبنا منهم هل بإمكانهم الإجابة على أسئلة المقاييس الدراسية وبعد موافقتهم، قمنا بإلقاء التعليمات وذلك بإستخدام اللغة الأمازيغية و اللغة العربية، وقد استغرق وقت

إجابتهـم على المقاييس حوالي 15 دقيقة إلى 30 دقيقة، ولكن هناك من لم يتم الإجابة على كل الأسئلة و ذلك راجع إلى كثرة عدد البنود في المقاييس.

أما بالنسبة للمقابلة العيادية نصف الموجهة التي أجريت مع الحالة، والتي هي من ضمن فئة خريجي الجامعة البطالين ، على انفراد في المكتبة(جامعة تيزي وزو) حيث قمنا بشرح لها الهدف من دراستنا، وطلبنا منها هل بإمكانها الإجابة على المقاييس ولقد تلقينا تجاوب كبيراً من طرفها وكانت لديها رغبة شديدة في التحدث معنا، حيث قمنا بالإلقاء التعليمية عليها باستخدام اللغة العربية بإستعمال دليل المقابلة وتطبيق المقاييس على توالي وذلك يوم(28 أفريل 2024) حيث استغرقت مقابلتنا مع الحالة حوالي 50 دقيقة، وتم الاجابة على كل الاسئلة رغم مواجهتنا صعوبة مع الحالة والتي يتمثل في قصر إجابتها على اسئلة الدليل المقابلة.

خلاصة الفصل

تعد إجراءات الدراسة الميدانية والخطوات المنهجية المتبعة الركيزة الأساسية لأي بحث علمي للوصول إلى نتائج هادفة وحقائق علمية، ومن خلال كل ما سبق نقوم في الفصل الموالي بإختيار وعرض ومناقشة وتحليل الفرضيات الدراسية بغية الوصول لاستنتاجات عامة حول الدراسة ككل.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة الإحصائية.

2- عرض وتحليل دراسة حالة.

3- المناقشة العامة.

4- الاستنتاج العام.

خلاصة الفصل

تمهيد

بعدما تطرقنا إلى الإجراءات المنهجية للبحث، سنوضح في هذا الفصل عرض و مناقشة للنتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة، التي تهدف إلى التعرف على مستوى المنة النفسية و المنة الاجتماعية و الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البتالين، وكذلك التعرف على العلاقة ما بين المنة النفسية و المنة الاجتماعية و الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البتالين، و لقد قمنا بإجراءات المعالجة الإحصائية للبيانات للإعتماد على برنامج (spss)، و تحليل دراسة حالة للحصول على نتائج الدراسة التي تمت عرضها و مناقشتها في هذا الفصل .

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة الإحصائية:

1_1 عرض وتحليل نتائج مقياس المنة النفسية:

لدى خريجي الجامعة البطالين مستوى منة نفسية مرتفعة.

لاختبار هذه الفرضية، تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب درجة المنة النفسية بأبعادها: (الإحتواء، المواجهة التكيفية، تنظيم الذات) لدى خريجي الجامعة البطالين. حيث تم عرض نتائج الفرضية في الجدول رقم (13).

جدول رقم (13): يمثل نتائج الإحصاءات الوصفية لمستوى المنة النفسية بأبعادها.

العينه	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
100	الإحتواء	18,42	4,64	21,63%	3
	المواجهة التكيفية	48,66	8,19	45,94%	1
	تنظيم الذات	30,11	6,12	32,43%	2
	المجموع	97,19	12,98	100%	

بعد القيام بحساب المتوسط الحسابي لمستوى المنة النفسية وقد قدر ب 97,19 و ينتمي للمستوى (74-185)، حيث أن المنة النفسية تحتوي على ثلاثة أبعاد و هي: " الإحتواء، المواجهة التكيفية، تنظيم الذات" و قد كان مستوى المنة التكيفية لدى خريجي الجامعة البطالين الذي يقدر بمتوسط حسابي 48,66 و بنسبة مئوية تقدر با 45,94% وذلك راجع إلى الظروف القاسية أو الضغوط الشخصية التي دفعتهم إلى تطوير مستوى من المواجهة التكيفية استنادا من الدعم الإجتماعي من طرف الأصدقاء و العائلة حيث يشعر الفرد بدعم وتشجيع الذي يساعدهم على التكيف مع التحديات، أما مستوى تنظيم الذات بمتوسط حسابي يقدر ب 30,11 و بنسبة مئوية تقدر ب 32,43% وكذلك توصلنا أن بعد الإحتواء منخفض لدى خريجي الجامعة البطالين حيث يقدر بمتوسط الحسابي ب 18,42 و بنسبة مئوية تقدر ب 21,63% .

ومن خلال النتائج السابقة نلاحظ أن الفرضية تحققت.

-2-2: عرض وتحليل نتائج مقياس المساندة الاجتماعية:

- لدى خريجي الجامعة البطالين مستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية.

لإختبار هذه الفرضية، تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب درجة المساندة الإجتماعية بأبعادها: (الأشخاص المميزين بالنسبة للفرد، الأسرة، الأصدقاء) لدى خريجي الجامعة البطالين. حيث تم عرض نتائج الفرضية في الجدول رقم (14)

جدول رقم (14): يمثل نتائج الإحصاءات الوصفية لمستوي المساندة الإجتماعية بأبعادها.

العينه	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
100	الأشخاص المميزون بالنسبة للفرد	16,87	4,11	33,33%	3
	الأسرة	16,44	4,28	33,33%	2
	الأصدقاء	18,02	4,44	33,33%	1
	المجموع	51.33	12.83	99,99%	

بعد القيام بحساب المتوسط الحسابي لمستوى المساندة الإجتماعية وقد قدر ب 51.33 وينتمي للمستوى (84-12) ،حيث أن المساندة الإجتماعية تحتوى على ثلاثة أبعاد وهي : "الأشخاص المميزين بالنسبة للفرد ، الأسرة، الأصدقاء" وقد كان مستوى بعد الأصدقاء لدى خريجي الجامعة البطالين مرتفع بمتوسط حسابي 18,02 و بنسبة مئوية تقدر ب 33,33%،و ذلك راجع إلى تأثر علاقات الصداقة بأزمة البطالة للأفضل حيث يمكن أن تزيد هذه الأوقات الصعبة من تلاحم الأصدقاء و تضامنهم و مشاركة التجارب و المشاعر المماثلة بين الأصدقاء أن تعزز من مستوى الدعم و التفاهم بينهم. وحيث يقدر بعد الأسرة بمتوسط حسابي يقدر 16,44 وبنسبة مئوية تقدر ب 33,33 % وكذلك توصلنا إلى ان بعد الأشخاص المميزين بالنسبة للفرد يقدر بمتوسط حسابي 15,87 وبنسبة مئوية تقدر ب 33,33 %.

من خلال نتائج السابقة نلاحظ بأن الفرضية تحققت.

1-3 عرض وتحليل نتائج مقياس الرضا عن الحياة:

- لدى خريجي الجامعة البطالين مستوى رضا عن الحياة مرتفع.

لاختبار هذه الفرضية، تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب درجة الرضا عن الحياة بأبعادها: (السعادة، التقدير الاجتماعي، القناعة، الاستقرار النفسي، الاجتماعية) لدى خريجي الجامعة البطالين. حيث تم عرض نتائج الفرضية في الجدول رقم (15)

جدول رقم (15): يمثل نتائج الإحصاءات الوصفية لمستوى الرضا عن الحياة بأبعادها.

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد	العينة
1	30	6,42	24,55	السعادة	100
2	23,33%	2,78	21,15	التقدير الاجتماعي	
5	13,33%	2,53	11,28	القناعة	
3	16,67%	2,88	14,82	الاستقرار النفسي	
4	16,67%	4,07	13,95	الاجتماعية	
	100%	12,72	83,28	المجموع	

بعد القيام بحساب المتوسط الحسابي لمستوى الرضا عن الحياة وقد قدر ب 83,28 وينتمي للمستوى (60 - 150)، حيث أن رضا عن الحياة يحتوي على خمسة أبعاد: (السعادة، التقدير الاجتماعي، القناعة، الاستقرار النفسي، الاجتماعية)، وقد كان مستوى السعادة لدى خريجي الجامعة البطالين مرتفع بمتوسط حسابي يقدر ب 24,25 وبنسبة مئوية تقدر ب 30%. و هذا راجع إلى تعزيز التفكير الإيجابي و الاعتراف بالقدرات و الإنجازات الشخصية بإضافة إلى التواصل الاجتماعي الذي يمكن أن يزيد من مستوى السعادة والشعور بالانتماء و التقدير. و كان مستوى التقدير الاجتماعي يقدر ب متوسط حسابي 21,15 و ب نسبة مئوية قدرت ب 23,33% , أما بعد الاستقرار النفسي قدر بمتوسط حسابي 14,82 و بنسبة مئوية 16,67% و يليه بعد الاجتماعية الذي يقدر بمتوسط حسابي 13,95 و بنسبة المئوية 16,67% وأما مستوى بعد القناعة قدر بمتوسط

حسابي 11,28 و بنسبة مئوية نقدر ب % 13,33 و من خلال الدراسات السابقة يلاحظ بأن الفرضية تحققت .

1-4 عرض نتائج الفرضية الثالثة (العلاقة بين المتغيرات)

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	قيمة SIG	قيمة بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس	العينة
دالة	0,01	0,43	*0,203	12,98	97,19	المناعة النفسية و	100
				62,42	103,45	المساندة الإجتماعية	
			*0,401	12,98	97,19	المناعة النفسية و	
				12,72	83,28	الرضا عن الحياة	
		0,003	*0,269	12,83	51,33	المساندة	
				12,72	83,28	الإجتماعية والرضا عن الحياة	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن قيمة معامل بيرسون لمتغير المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية قدرت ب (*0,203) وقيمته SIG (0,43)، أما بالنسبة للمناعة النفسية والرضا عن الحياة قدرت ب (*0,401) وقيمته (SIG 0.00)، أما متغير المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة قدرت ب (*0,269) وجاءت قيمه SIG (0.003)، وهي الدالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01). وهذا ما يدل على أن الفرضية تحققت التي تأكد على وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البتالين.

2- دراسة الحالة :

2-1 تقديم الحالة:

"ن" تبلغ من العمر 28 سنة، متخرجة جامعية، تحصلت على شهادة اللغة الأمازيغية ماستر "2" تعيش في نواحي ولاية تيزي وزو، هي عزباء، ومستواها الاقتصادي ضعيف حيث تتراوح مدة بطالتها 4 سنوات.

عرض وتحليل مضمون المقابلة:

"ن" متخرجة جامعية منذ عام 2020، تحتل المرتبة الرابعة بين إخوتها تعيش مع أفراد عائلتها في جو يسوده التواصل و التفاهم، و المستوى الاقتصادي للأسرة ضعيف فالأب هو المتكفل الوحيد بالعائلة و هذا ما دفعها للبحث عن العمل من أجل المساعدة في تكاليف الأسرية، و ذلك يظهر من خلال قولها "حياتي تغيرت كثيرا بعد التخرج و خاصة حياتي الإجتماعية، حيث ينتابني الشعور بالذل و أن الآخرين ينظرون إلي بنظرة شفقة ". وهذا ما لاحظناه أثناء المقابلة حيث كان يظهر عليها التوتر و شعورها بالخل و الإحراج أثناء محادثتنا أثناء محادثتها لنا حول هذه الوضعية، وحسب نتائج دراسة " Goldsmith(1997) أن البطالة يمكن أن تؤدي إلى تآكل ثقة الفرد في قدراته و إمكانياته، مما يؤثر تقديره لذاته "، أما نتائج دراسة Feather (1990) أن البطالة تؤدي إلى وصمة إجتماعية كبيرة تؤثر على المتخرجين البطالين حيث ينظر إليهم غالبا على أنهم غير منتجين أو كسالى " .

وبرغم من هذا إلا أن أسرتها تحاول فهمها أحيانا و يحاولون التخفيف عنها وذلك بتشجيعها على البحث عن العمل ، وهذا ما التمسناه أثناء قيامنا بالمقابلة أن الحالة لديها القدرة على مواجهة الصعوبات و شعورها بالتحفيز لتحقيق أهدافها، وهذا ما أكدته نتائج دراسة " Vinoku(1995) تشجيع العائلة و دعمها المستمر يكون عاملاً رئيسياً في تحفيز المتخرج البطال للبحث عن فرص عمل جديدة" . و برغم من أنها تحاول تقادي كل الأفكار السلبية التي تراودها و تحاول رؤية الأشياء الإيجابية لهذه الوضعية حيث صرحت : " رغم أنني لا أعمل ماكثة في البيت لكن هذا انعكس عليا إيجابيا، وذلك من خلال تعليمي للكثير من الأنشطة المنزلية، وهذا ما ظهر أثناء مقابلتنا لها كانت تتحدث بافتخار عن نفسها وشعورها الإيجابي اتجاهتعلّمها لكل الأنشطة المنزلية في هذا الصدد يري " Linn(1985) " انخراط المتخرج البطال في الأعمال المنزلية يمكن أن يعزز من شعوره بالإنتاجية و المسؤولية مما يخفف من لتأثيرات البطالة السلبية " .

فهي تتلقي الدعم من الناحية النفسية من طرف أمها والمادية من طرف أبوها وهذا ما أكدته نتائج دراسة "Vinoku"(2002) أن الدعم النفسي الذي تقدمه الأم يمكن أن يكون مصدراً مهما للقوة العاطفية والثقة بالنفس لدى المتخرج البطال " .

أما بالنسبة لنتائج دراسة (McKee-Ryan, 2011) فتقديم الدعم المالي من الأب يمكن أن يمنح المتخرج البطال الشعور بالأمان المالي، مما يساعده على استكشاف الفرص التعليمية أو التدريبية جديدة لتحسين مهاراته.

الحالة "ن" تتلقى الدعم و المساندة من طرف الأصدقاء أيضا، وذلك من خلال تصريحها: "إن علاقتي مع أصدقائي جيدة فهم دائما يحاولون مساعدتي و تشجيعي على البحث عن العمل و القيام بالتدريبات لتطوير مهارتي"، وهذا ما يحفزني على استمرار في البحث عن العمل دون يأس"، وهذا ما لاحظناه أثناء تصريحها حيث ظهرت عليها الرغبة الشديدة في التفاعل و المشاركة في الأنشطة الإجتماعية وعدم الشعور بالوحدة حيث لاحظنا عليها الطمأنينة والراحة، فحسب نتائج الدراسة (Wang, 2020) ترى أن دعم الأقران يؤثر على الصحة النفسية لخريجي العاطلين عن العمل، ووجدت أن الدعم المستمر من الأصدقاء يمكن أن يقلل من الأعراض الاكتئابية والقلق المرتبط بالبطالة"، وكذلك نتائج دراسة (Hoare, 2021) التي كشفت على إمكانية المهمة التي يلعبها دعم الأصدقاء فهو يساعد المتخرج الجامعي البطال عن البحث عن وظيفة و تحسين الرفاه النفسي حيث أن الأصدقاء الذين يقدمون الدعم العملي و النفسي يعزز من فرص العثور على العمل و تحسين الصحة النفسية".

أما من ناحية شعورها اتجاه هذا الوضعية فهي غير راضية عن وضعيتها خاصة أن بطالتها استمرت لمدة 3 سنوات، فأثناء إجرائنا للمقابلة معها لاحظنا أنها كانت تتحدث بنوع من الملل واليأس عن بحثها الدائم عن وظيفة دون جدوى، وحسب أبحاث " (Sharlot و مينهان, 2016) فإن البطالة قد ترتبط بزيادة مشاعر اليأس والملل وقد تؤدي هذه العواطف السلبية إلى انخفاض مستوى الرضا ».

و من بين التغيرات التي طرأت عليها في هذه الوضعية هو حرمانها من الخروج من البيت و ذلك راجع إلى صرامة الأب وهذا حسب تصريحاتها " لقد طرأت عليها تغيرات كثيرة من بينها كانت لي الحرية في الخروج من قبل متى أريد، ولكن الآن لا يمكن لي ذلك إلا لسبب طارئ، وهذا راجع لصرامة أبي ومن عادات عائلتي وأفكارها المعاصرة، " حيث نلاحظ من خلال تصريحها أن أسرتها لديها تفكير تقليدي وهذا ما جعلها تشعر على أنها مقيدة وهذا ما أكدته نتائج دراسة: " (Jonathan, 2018) يري أن التحكم المفرط والحماية الزائدة من قبل الوالدين يمكن أن يعيق نمو المرونة النفسية لأبنائهم، مما يجعلهم أقل قدرة على التعامل مع التحديات الحياتية في المستقبل".

وهذا أكدته بعض الأبحاث والدراسات مثل دراسة حديثة تشير «إلى أن الفتيات الجزائريات المتخرجات تواجه تحديات كبيرة في العثور على فرص العمل، ويزيد من تعقيد الأمور قيوداً لأسرة التقليدية التي تمنعهم من الخروج بحثاً عن فرص العمل.

وهذا ما أكدته أيضاً " عبريت" (2018) " أن الفتاة تعاني في الأسرة التقليدية من قيود مشددة، على حرية الحركة، مما يجعلها أسيرة المنزل". وحسب دراسة " مانع" (2022) " تظل الفتاة في الأسرة التقليدية محاصرة بالقيود الاجتماعية والثقافية التي تمنعها من ممارسة حياتها بحرية خارج المنزل".

وبالرغم من ذلك إلا أن الحالة " ن" ترى أنه لابد من عدم فقدان الأمل في البحث عن العمل وبرغم أنها بطالة، فهي ترى أنه لابد ولو العمل أو ممارسة بعض الأنشطة في المنزل، من أجل اكتساب بعض المخول، وهذا مابظهر من خلال تصريحها: "أنا أرى أنه لابد و تعامل مع هذه الوضعية و من أجل الخروج منها لابد من العمل من المنزل مثلاً ممارسة الخياطة، من أجل زيادة المدخول و ملء الفراغ لحين إيجادي للعمل المناسب لي". و حيث يرى " تومسون" (2021) " العمل الحر و المهام المؤقتة يمكن أن تكون بديلاً جيداً للمتخرجين العاطلين، حيث تتيح لهم اكتساب خبرات جديدة و توسيع شبكة علاقاتهما المهنية".

كما يرى " فليشر" (2019) " أن العمل من المنزل في مجال الخياطة يتيح للمتخرجين العاطلين عن العمل تطوير مهاراتهم اليدوية و تحويل هوايتهم إلى مصدر دخل".

واستناداً لنتائج دراسة "سميث" (2021) " يرى أن الخياطة تمنح شعوراً بالهدوء والتركيز وهو شيء يحبه الشخص في أي نشاط آخر، وهذا يساعد المتخرج البطال في التعامل مع ضغوط البحث عن وظيفة". أما بالنسبة لرؤيتها المستقبلية فهي تتوقع مستقبل جيداً فهي تطمح للوصول إلى أهدافها التي من بينها الحصول على وظيفة تتناسب مستواها التعليمي لقولها: "أطمح كثيراً أن أصبح أستاذة للغة الأمازيغية ولما لا، حيث لاحظنا أن الحالة كانت تشعر بالأمَل وتقاوَل اتجاه المستقبل ولها خطط مستقبلية كثيرة من خلال تصريحها لنا: " في المستقبل أظن أنني سأفتح قاعة أعطي فيها دروس خصوصية للأطفال إن شاء الله".

فحسب نتائج دراسة " Smith (2023) " الطموح هو القوة التي تدفعنا لتحقيق أحلامنا والتقاوَل هوما يبقينا مصرين على السعي نحوها حتى في وجه التحديات.

و استناداً إلى دراسة "Alil(2019) أنه على المتخرج البطال و ضع خطة مستقبلية تحدد الأهداف الوظيفية و التعليمية التي يسعى لتحقيقها و وضع خطوات لتحقيقها".

فمن خلال تصريحات الحالة يظهر أنها أحياناً تكون متقائلة ولديها أمل في إيجاد العمل وأحياناً تبدي بعض من اليأس إلا أنها تظل متماسكة بأهدافها وخططها المستقبلية وتسعى لتحقيقها مهما طال الوقت.

2-2 عرض ومناقشة نتائج مقياس المنة النفسية:

فيما يلي جدول يلخص نتائج مقياس المنة النفسية للحالة "ن".

جدول رقم (16): يوضح نتائج الحالة "ن" على مقياس المنة النفسية.

البعد	الاحتواء	المواجهة التكيفية	تنظيم الذات	الدرجة الكلية	الدلالة
الدرجة	34°	63°	53°	150°	مرتفع
الوسيط	18	40,5	24	82,5	مرتفع

من خلال تطبيق مقياس المنة النفسية، حصلت الحالة على 150° في درجة الكلية للمقياس ودرجة 34° في بعد الاحتواء وهي نسبة أكبر من متوسط البعد الذي يمثل 18، ودرجة 63° في المواجهة التكيفية وهي نسبة أكبر من متوسط البعد 40,5، ودرجة 53° في بعد تنظيم الذات وهي نسبة أكبر من متوسط البعد الذي يمثل 24، ونلاحظ من خلال هذا أنها حصلت على أعلى درجة في بعد المواجهة التكيفية، إذ أن بعد المواجهة التكيفية أكبر درجة و هي 63° كما هو موضح في جدول رقم (16).

3_2 عرض ومناقشة نتائج مقياس المساندة الإجتماعية:

فيما يلي جدول رقم (17): يلخص نتائج مقياس المساندة الإجتماعية للحالة "ن".

الجدول رقم (17): يوضح نتائج الحالة "ن" على مقياس المساندة الإجتماعية.

البعد	الأشخاص المميزون بالنسبة للفرد	الأسرة	لأصدقاء	الدرجة الكلية	الدلالة
الدرجة	25°	28°	26°	79°	مرتفع
الوسيط	28	28	28	84	مرتفع

من خلال تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية، حصلت الحالة على درجة الكلية التي تقدر 79° ودرجة 25° في بعد الأشخاص المميزين بالنسبة للفرد وهي نسبة قريبة من متوسط البعد الذي يمثل 28، درجة

28° في بعد الأسرة وهي نسبة قريبة من متوسط البعد الذي يمثل 28°، ودرجة 26° في بعد الأصدقاء وهي نسبة قريبة من متوسط البعد الذي يمثل 28°، ومنه يظهر أنها تحصلت على أعلى درجة في بعد الأسرة، إذ بعد الأسرة أكبر درجة وهي 28° كما هو موضح في جدول رقم (17).

2-4 عرض ومناقشة نتائج مقياس الرضا عن الحياة:

فيما يلي جدول يلخص نتائج مقياس الرضا عن الحياة:

الجدول رقم (18): يوضح نتائج الحالة "ن" على مقياس الرضا عن الحياة.

البعد	السعادة	التقدير الاجتماعي	القناعة	الاستقرار النفسي	الإجتماعية	درجة الكلية	الدلالة
الدرجة	30°	24°	15°	23°	22°	114°	مرتفع
الوسيط	22,5	17,7	10	12,5	12,5	75	مرتفع

من خلال تطبيق مقياس الرضا عن الحياة، تحصلت الحالة على 114° لدرجة الكلية، ودرجة 30° في بعد السعادة وهي أكبر من متوسط البعد الذي يمثل 22,5، ودرجة 24° في بعد التقدير الاجتماعي وهي أكبر من متوسط البعد الذي يمثل 17,7، ودرجة 15° في بعد القناعة وهي أكبر من متوسط البعد الذي يمثل 10، ودرجة 23° في الاستقرار النفسي وهي أكبر من متوسط البعد الذي يمثل 12,5، ودرجة 22° في بعد الإجتماعية وهي أكبر من متوسط البعد الذي يمثل 12,5، ومنه يظهر أنها تحصلت على أعلى درجة في بعد السعادة بأكثر درجة وهي 30° كما هو موضح في جدول (18).

2-5 تحليل النتائج لمقياس المنة النفسية:

بعد تطبيق مقياس المنة النفسية على الحالة "ن" اتضح أنها تركز على بعد المواجهة التكيفية حيث تحصلت على أعلى درجة وهي 63°، كما يتضح أيضاً في تصريحاتها عن تفاؤلها تجاه الأيام القادمة التي نفهم منها على أنها من النوع المتفائل رغم أنها في وضعية البطالة وهذا مأتى به (Davis, 2024): "التفاؤل هو ما يجعل المتخرج البطال قادراً على رؤية الفرص في كل تحدي يواجهه" و استناداً إلى نتائج دراسة (Williams, 2024): " المتفائلون من المتخرجين يعيدون تعريف مفهوم النجاح، حيث يرونه ليس فقط في الوظيفة بل في القدرة على تكيف و الإبداع كما يري (smith, 2022): " أن البطالة قد تكون فرصة لإعادة اكتشاف الذات و تنمية مهارات جديدة تفاؤلك هو بوابتك لأمل ".

أما من ناحية الحالة فهي ترى أن الأحداث تسير لصالحها هذا ما فهمنا كما صرحت على أنها حولت نقطه البطالة من السلبية إلى الايجابية وذلك من خلال تقادي الأفكار السلبية والتفكير في الأشياء الايجابية الناتجة عن تلك الوضعية وهذا ما أتى به نتائج دراسة (Green)(2024): "حتى في الأوقات البطالة يمكن للتفكير الايجابي أن يكون مصدرا للطاقة والإلهام، يساعدك على رؤية الفرص بدلاً من العقبات"، واستنادا إلى نتائجدراسة (Walker) (2024) "أن التفكير الايجابي هو الأساس للتحقيق النجاح بعد التخرج، فهو الذي يحفز على البحث عن الفرص الجديدة وعدم الاستسلام". وهذا ما يبينه البند (11) تفكيري بمستقبلي يعطيني شعوراً ايجابياً حيث أجابت على تنطبق تماماً التي تحمل درجة (5)، وتستند إلى البند (20) أعلم أن النهايات ستكون سعيدة في حياتي حيث أجابت على تنطبق و التي تحمل درجة (4)، وأشار دراسة (Brown) (2023) "أنه يظل التفاؤل هو العامل المشترك بين المتخرجين الذين يحققون النجاح في نهاية المطاف".

ويظهر أن الحالة أيضاً مهما كانت الصعاب التي تواجهها لديها القدرة لتعامل مع تلك الصعاب وهذا يظهر في البند (15) أعرف من ينبغي عليا القيام به، وأمتلك القدرة والمهارات لعمل ذلك، حيث أجابت فيه على تنطبق تماماً وتحصلت على درجة (5).

مما سبق يظهر لنا ان "ن" تركز على المواجهة التكيفيه وهذا راجع إلى ثقته بنفسها ولتفاؤلها الدائم وتفكيرها الايجابي رغم كل الصعاب حيث ظهر في تصريحها على أنها تحاول دائماً تقادي الأفكار السلبية وملئ الفراغ في حياتها بممارسه الانشطه وهذا ما أكدته نتائج الدراسة (Johnson) (2024): "أن كل تحد يواجهه المتخرج البطال هو فرصة لبناء شخصيه قويه وزيادة الثقة بالنفس، مما يفتح الأبواب لمستقبل أفضل"، ويرى (Carter)(2024): "أن التكيف مع الواقع الجديد هو أولى خطوات النجاح حيث يجب على المتخرج البطال أن يكون مرنا ومستعداً لمواجهة التحديات بشجاعة"، فحسب نتائج دراسة (Walker althomas) (2024): "أن التكيف مع البطالة يتطلب استراتيجيات مواجهه نشطة مستمرة، بما في ذلك البحث المستمر عن الفرص عمل والانخراط في الانشطه تدريبيه".

أما من ناحية تنظيم الذات فهو يعتبر مهارة مهمة لدى المتخرج الجامعي البطال، حيث أن التنظيم الذات يمكنه أن يؤدي إلى زيادة الانتاجيه، والفعالية الشخصية فهو يتضمن جوانب عديدة ومنها التخطيط الجيد للوقت، والقدرة على اداره التوتر والضغط بطريقه صحيحة واتخاذ القرارات الصحيحة في الوقت المناسب حيث أن الحالة "ن" حصلت على درجه(53°) في بعد تنظيم الذات و هي درجة مرتفعة، وهذا ما لاحضناه أثناء مقابلتنا لها حيث صرحتنا أنها لديها خطط مستقبلية و لها القدرة على إدارة الأفكار بطريقة

فعالة و منظم وتنظيم العلاقات الشخصية ,ووضع أهداف محدد و هذا ما أتت به نتائج دراسة "كل من ليلي حسن,أحمد يوسف"(2018):"أن إستراتيجيات التخطيط و التنظيم الذاتي وأثارها على البطالين, ووجدت أن استخدام إستراتيجيات فعالة في التخطيط والتنظيم الذاتي يمكن أن يحسن من فرص التوظيف ويقلل من فترات البطالة". واستنادا إلى نتائج دراسة علي،"أمين" (2017): "حيث هدفت إلى استكشاف وكيفية تأثير تحديد الأهداف الشخصية على تحقيق النجاح الوظيفي للبطالين, حيث أظهرت النتائج أن تحديد الأهداف الشخصية تساعد الأفراد على التركيز على أهدافهم الوظيفية واتخاذ الخطوات الملموسة لتحقيقها".

وهذا ما يتبين البند(30) مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي,حيث أجابت عليه تنطبق تماماً والذي عليه(5) درجات, واستناداً إلى البند(33) أبدء أعمال جديدة عند الانتهاء من الأعمال السابقة حيث أجابت عليه تنطبق تماماً والذي عليه(5) درجات وهذا ما يبين لنا أن الحالة لها الكثير من الأهداف والخطط ولها القدرة على مواجهه العقبات, أما من ناحية تقديم المساندة والدعم فقط حظيت الحالة بالدعم ومساندة من طرف الأسرة والأصدقاء, الذين جعلها تشعر بالأمان والانتماء رغم التحديات التي تواجهها وتشجعها على الاستمرار في البحث عن فرص عمل وإدارة النزاعات والمشاكل, بمأن الحالة تحصلت على درجه(34) في بعد الاحتواء, كما اتضح من خلال تصريحها وما لاحظناه أثناء المقابلة أن الدعم المقدم لها ساعدها في بناء الثقة في نفسها مما جعلها أكثر استعدادا لمواجهه التحديات وابتكار حل كل مشاكلها ,وهذا ما ينتابه البند (7) أشعر بأن لدي الثقة في قدرتي على صنع النجاح ,حيث أجابت على تنطبق تماماً وعليها (5°) درجات وهذا ما يؤكد أن الحالة لديها كل الثقة في نفسها من اجل التعامل مع هذه الوضعية وهذا ما أكدته نتائج دراسة (2016) "Jones, Smith ,Roberts" أن الدعم العاطفي والتحفيزي من الاسرة والأصدقاء يمكن أن يساهم في تعزيز الثقة بالنفس على تحقيق النجاح بين المتخرجين البطالين".

وحسب نتائج دراسة (2019) "Carlson ,Smith": "أن الثقة بالقدرات على النجاح و تعزز الشعور بالكفاءة والقدرة على تحامل في مواجهةالتحديات، مما يزيد من الاحتمالات التحقيق النجاح الشخصي والمهني".

ومما سبق ذكره, وما يظهر لنا من النتائج المتواصل لها من خلال مقياس المناعة النفسية أن الحالة تحصلت في الدرجة الكلية على مستوى مرتفع من المناعة النفسية ,وهذا راجع إلى قدره على التحكم في العواطف والتفكير بشكل ايجابي, والاحتفاظ بالتفاؤل والإيمان بالقدرات ,التي تعمل على صنع النجاح حتى

في ظل البطالة، واستنادا إلى وجود شبكة و دعم اجتماعية قوية من الأهل والأصدقاء، وكذلك القدرة على التكيف مع التغيرات وتحفيز النفس والشعور بالتحقيق والتطور الشخصي، يمكن أن يزيد من مستوى المنة النفسية وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Clark, Jones, 2017): "أنالمتخرجين البطالين الذين يمتلكون مهارات تحكم في العواطف والتفكير الايجابي يمكن أن يكونوا أكثر قدره على التكيف بالتالي يتمتعون بمنة نفسية أقوى".

2-6 تحليل نتائج مقياس المساندة الاجتماعية:

بعد تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية على الحالة "ن" إضح أن بعد الأسرة مرتفع حيث حصلت على أعلى درجة وهي (28°)، كما يتضح أيضا في تصريحاتها أن أسرته من النوع الذي يحافظ على قاعدة عائلية داعمة، بغض النظر عن ما تمر به العائلة من ظروف، إلى جانب تقوية الروابط بينهم والرعاية والدعم الذي يقدمونه لها ولتشجيعها عن البحث عن العمل وهذا ما أتت به نتائج دراسة "محمد" (2021) أن دور الأسرة في تشجيع المتخرج البطال على الاستمرار في البحث والتطوير الشخصي يعكس حجم الثقة والتقدير الذي يمكن أن يحفزهم لتحقيق المتخرجين لأهدافهم المهنية". واستنادا إلى نتائج دراسة "جارسيا ورود ريغيز" (2019) يرى أن الدعم والتشجيع من أفراد الأسرة عوامل رئيسية في صمود الخريجين الباحثين عن العمل وإصرارهم، مما يمكنهم من تجاوز العقبات والمثابرة في سعيهم للحصول على وظائف ذات مغزى. حيث لاحظنا من خلال ممارستنا للمقابلة أن الحالة كانت تتسم بالثقة و التفاؤل الذي استمدته من تشجيع المادي و النفسي من عائلتها، حيث كان يظهر عليها الشعور بالإيجابية أثناء محادثتها لنا عن الدعم الذي تتلقاه، و هذا ما يتفق مع نتائج دراسة "ويليامز وجونس" (2020) على الرغم من التحديات التي قد يواجهها الخريجون إلا أن الدعم العاطفي والمالي من الأسرة يمكن أن يكون عاملا محفزا لهم للتمسك بأهدافهم المهنية والسعي نحو تحقيقها". استنادا للبند (4) حصل على المساندة العاطفية والدعم الذي احتاجه من عائلتي، وحيث أجابت على موافق بشدة وتحصلت على درجة (7°).

أما الأصدقاء فيلعبون دورا مهما في حياة "ن" فحسب ما فهمنا انها لديها علاقات كثيرة وممتازة مع أصدقائها، كما صرحت على أنهم يدعمونها ويشجعونها على القيام بالتدريبات و التكوينات والبحث عن العمل، وهذا ما أتى به نتائج دراسة "روبنسون وهاريسون" (2020) "حيث أن الأصدقاء الذين يقدمون الدعم العاطفي والمعنوي يمكن أن يلعب دورا حيويا في تحفيز المتخرجين العاطلين عن العمل وتعزيز شعورهم بالإيجابية والأمل في المستقبل"، وحسب "جوناثان" (2021) "الأصدقاء يمكن أن يساعدوها في توفير موارد مقيده لتدريب والتطوير مثل التوصية بالدورات التدريبية الجيدة أو مشاركة المصادر التعليمية

المجانية مما يعزز من قدرة الأفراد على تحسين مهاراتهم". وبإضافة إلى نتائج دراسة "إليزابيث" (2021) "أن الأفراد الذين يتلقون دعماً اجتماعياً من أصدقائهم يكونون أكثر نجاحاً في إكمال التدريبات المهنية وتحقيق أهدافهم التعليمية"، حيث قدمت لنا عدة صور تبين الشهادات التكوينية التي حصلت عليها . وهذا ما يبينه البند (6) فعلاً أصدقائي يحاولون مساعدتي، حيث أجابت عليه بموافق بشدة وعليه (7) درجات، واستناداً إلى البند (7) أستطيع الاعتماد على أصدقائي عندما تسوء الأمور، حيث أجابت عليه بموافق بشدة التي عليها (7) درجة.

أما بالنسبة للأشخاص المميزين بنسبة للفرد يلعبون دوراً كثيراً في حياة المتخرج البطال خاصة في الأوقات الصعبة، مثل البطالة حيث يمكن أن يشمل هؤلاء الأشخاص سوءاً أفراد العائلة أو الأصدقاء أو مرشدين ومعلمين فدعمهم يمكن أن يوفر الأمان العاطفي والتشجيع والمشورة، وهذا الدعم يساعد في الحفاظ على التفاؤل والثقة بالنفس ويزيد من قدراته على مواجهة الصعوبات والتكيف مع التغيرات وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة أجريت في جامعة هارفارد: "أن الأشخاص المميزين هم غالباً المصدر العاطفي أثناء البطالة حيث يمكنهم تقديم التشجيع والمشورة مما يساعد في تحفيز مشاعر الإحباط والعزلة". (Smith ,2018,p68)

واستناداً إلى نتائج دراسة أجريت بجامعة نيويورك، "كان المعلمون والمرشدون يقدمون توجيهات قيمة ونصائح مهنية للعاطلين عن العمل مما يساعدها في توجيههم نحو فرص العمل جيدة وتطوير مهاراتهم". (Colinez ,2017 ,56).

ومما سبق ذكره، وما يظهر لنا في النتائج المتوصل لها من خلال مقياس المساندة الاجتماعية أنها حصلت في درجة الكلية على مستوى مرتفع، وهذا راجع إلى الشبكة الاجتماعية القوية مثل الأصدقاء والعائلة، فهذه الروابط توفر الدعم العاطفي والمادي مما يحفزهم للبحث عن العمل وكذلك التجارب الشخصية السابقة في التعامل مع الأزمات يمكن أن تعزز من قدرات الأفراد على تقديم الدعم للآخرين الذين يمرون بنفس الظروف وهذا ما أكدته دراسة "ديفيد" (2020) "أن الأفراد الذين يشاركون تجاربهم ومشاعرهم مع الآخرين الذين يمرون بنفس الظروف يمكن بناء شبكات دعم قوية هذه الشبكات تقدم الفهم والتعاطف مما يعزز الشعور بالانتماء والتضامن".

2-7 تحليل النتائج لمقياس الرضا عن الحياة:

بعد تطبيق مقياس الرضا عن الحياة على الحالة "ن" اتضح أن بعد السعادة مرتفع حيث حصلت على (30°) درجة وهياً على درجة كما يتضح ذلك في تصريحاتها رغم وضعيتها أنها لديها الأمل وهي متفائلة

وتحاول تجاوز ذلك وهذا ما أتت به نتائج دراسة كل من (Scheier, Segerstrfn, Caver) (2010) " أن الأفراد الذين يظهرون مستويات عالية من التفاؤل يمتلكون قدرة أكبر على التكيف مع البطالة والشعور بالرضا عن حياتهم فالتفاؤل يساهم في تحسين الصحة النفسية ويعزز من فرص البحث عن العمل بشكل فعال".

وهذا ما يبينه البند (28) روعي المعنوية مرتفعة، حيث أجابت على تنطبق تماماً التي تحمل درجة (5°) وتستند للبند (14) أميل إلى الضحك والتبادل الدعابة حيث أجابت على تنطبق التي تحمل درجة (4). أما بخصوص علاقتها مع الأصدقاء ومع الآخرين، ما فهمناه أنها تربطها علاقات متعددة مع الآخرين وهذا ما يبينه نتائج المقياس في بعد التقدير الاجتماعي كون أن التقدير الاجتماعي يلعب دوراً حاسماً في تعزيز السعادة والرضا لدى العاطلين عن العمل، ويعتبر الدعم العائلي والاجتماعي من أهم العوامل التي تساعد في التقليل من الضغوط وتحسين الشعور بالرفاه. (Berknan, kawachi) (2001) " وكما أشارت نتائج دراسة (thoits) (2011) " أن الدعم الاجتماعي يمكن أن يعزز من تقدير الاجتماعي والرضا عن الحياة المتخرجين العاطلين عن العمل فهو يساهم في تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالانتماء مما يعزز من التقدير الاجتماعي في ظل البطالة".

وهذا ما يبينها البند (6) أشعر بالثقة اتجاه سلوك الاجتماعي، حيث أجابت على تنطبق تماماً التي تحمل درجة (5°)، واستناداً للبند (27) أفكارى ورائى تتال إعجاب الآخرين، حيث أجابت على تنطبق تماماً التي تحمل درجة (5°)، وكذلك البند (28) علاقتى الاجتماعية بالآخرين ناجحة، حيث أجابت على تنطبق تماماً التي تحمل درجة (5°). حيث قمنا بملاحظة ابتسامة على وجهها أثناء تحدثها على أصدقائها. أما بعد الاجتماعية والاستقرار النفسي وكذلك القناعة، تراوحت بين مستوى منخفض ومتوسط وذلك راجع لعدم القدرة على العثور على وظيفة تناسب مع مؤهلاتهم، أو عدم الشعور بالاستقرار المالي، وطوال فترة البطالة، وهذا ما أشرت إليه نتائج دراسة (Gallie) (2013) " أن قلة الفرص المتاحة في السوق العمل يساهم في انخفاض القناعة ويشعرون بالإحباط نتيجة عدم توفر فرص عمل مناسبة"، وحسب (2020) Bastien " أن التزايد القلق بشأن المستقبل المهني والأمان الوظيفي أدى إلى انخفاض القناعة بين المتخرجين البطالين حيث يشعرون بالقلق المستمر بشأن العثور على وظيفة مستوردة تلبي طلباتهم المهنية".

وهذا ما يبينه كل من البند (17, 19, 20) حيث أجابت بين وبين وتحصلت على درجة (3°).

ومما سبق ذكره، وما يظهر لنا في النتائج المتوصل لها في المقياس الرضا عن الحياة أن الدرجة الكلية مرتفعه وهذا راجع للدعم الذي تتلقاه الحالة وكذلك تفاؤلها بالمستقبل وقدرتها على اجتناب التفكير السلبي ومواجهة الوضعية، حيث نجد نتائج دراسة (2019) "lyubomirsky" "أن التفكير الايجابي والتحكم الذاتي يساهمان في زيادة الرضا عن الحياة لدى المتخرجين البطالين فالأفراد الذين يركزون على الايجابيات في حياتهم يتمتعون بساحة نفسية أفضل مستوى رضا عن حياتهم".

خلاصة الحالة:

بالمقارنة بين نتائج الحالة في المقابلة نصف الموجهة واستجابة الحالة على مقياس المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة، يتبين أن الحالة "ن" لديها مناعة نفسية مرتفعة التي تبلغ درجتها الكلية (150°)، وذلك يعود الفضل على الدعم الذي تتحصل عليه من طرف الأسرة والأصدقاء فقط تحصلت على درجه الكلية (79°) في المقياس المساندة الاجتماعية، مما أدى إلى ارتفاع درجة الرضا عن الحياة لديها فقد تحصلت على درجه الكلية (114°) درجة وهذا ما يدل على أن الرضا عن الحياة لديها مرتفعة.

3- المناقشة العامة:

من خلال الدراسة الميدانية ونتائج تحليل الإحصائي توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:
جدول رقم (17): يمثل حوصلة حول نتائج المقاييس بأبعادها

العينة	المقاييس	الأبعاد	الدرجة الكلية	المستوى	العلاقة
100	المناعة النفسية	الإحتواء	97,19	مرتفع	توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرات
		المواجهة التكيفية			
		تنظيم الذات			
	المساندة الإجتماعية	الأشخاص المميزون	51.33	مرتفع	
		بنسبة للفرد			
		الأسرة			
		الأصدقاء			
	الرضا عن الحياة	السعادة	83,28	مرتفع	
		تقدير الإجتماعي			
		القناعة			
		الإستقرار النفسي			
		الإجتماعي			

من خلال النتائج السابقة نلاحظ أن لدى خريجي الجامعة البطالين مستوى مناعة نفسية مرتفعة وهذا ما توضح في نتائج تحليل للإحصائي حيث أن خريجي الجامعة البطالين لديهم مستوى مناعة نفسية مرتفعة وهذا بناءً على مقياس المناعة النفسية والذي بلغ (97,19) أي أنه أقصى درجة في المجال للمقياس (74-185).

كما أن الحالة تحصلت على درجة عالية في مستوى المناعة النفسية التي تبلغ 150° و هذا ما يعني أن الفرضية الأولى تحققت، ولعل ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى خريجي الجامعة البطالين راجع إلى القدرة على التحكم في العواطف و الاهتمام بتوجيه التفكير نحو الجوانب الإيجابية من الحياة، و هذا ملاحظناه أثناء لدراسة الميدانية واستنادا إلى تصريحات الحالة حول توجيه الأفكار السلبية تجاه البطالة إلى الجوانب الإيجابية مثل ممارستها لبعض الأنشطة التي يمكن أن تعزز بها ثقتها بنفسها و الذي يؤدي إلى ارتفاع المستوي المناعة النفسية و هذا مايتفق مع دراسة " Garcia (2017) التي توصلت إلى

أن إعادة تشكيل الإطار الإدراكي و التفكير ايجابي يمكن أن يكون إستراتيجية فعالة للخريجين البطالين للتعامل مع التحديات البطالة ,و الحفاظ على نظام مناعي نفسي قوى .

ويمكن تفسير ذلك من خلال اعتقادهم أنهم لديهم القدرة على تحقيق النجاح ,وهذا راجع الى التفاؤل الذي يعزز المناعة النفسية, و هذا ما اتضح في إجابات العينة على بنود المقياس وما تنبأه البند (15)"أعرف ما ينبغي عليا القيام به ,و أمتلك القدرة و المهارة لعملي ذلك", حيث كانت إجابات الأغلبية تنطبق تماماً و التي عليها درجة (5) ,و تستند للبند (7)"أشعر بأن لدي ثقة في قدرتي على صنع النجاح, حيث كانت إجابات الأغلبية تنطبق تماماً, و التي عليها درجة (5), و من خلال هذا النتائج و الملاحظة الميدانية استنتجنا بأن لديهم الثقة بنفس و القدرة على الكشف جوانب القوة لصنع النجاح , حيث نجد فكرة Wilson (2016)"أن التفاؤل و الإيمان بقدرة الفرد على تحقيق النجاح يمكن أن يساهم في تعزيز المناعة النفسية لدى الخريجين البطالين .

كما أن خريجي الجامعة البطالين يتمتعون بمستوى عالي من المواجهة التكيفية و هي من بين الأبعاد المناعة النفسية, وبإضافة إلما لاحظناه من خلال النتائج الإحصائية,و استنادا إلى نتائج دراسة الحالة و ما تبين في تصريح الحالة و كذلك من خلال إجابات التي تحصلت عليها أغلبية العينة, فلاحظنا أن لديهم القدرة على التعامل بفعالية مع التحديات و الضغوطات التي يواجهونها في هذه الوضعية من خلال استخدام إستراتيجيات و أساليب تتكيف مع الظروف المختلفة, لتحقيق نتائج إيجابية التي تعزز من مستوى المناعة النفسية ,وقد اتفقت دراستنا الحالية مع نتائج دراسة Smith alJackson (2020) " أن المناعة النفسية تعد إحدى السمات المهمة التي يمكن أن تساعد الأفراد على التكيف مع البطالة و التحديات المرتبطة بها و أن المتخرجين البطالين الذين يمتلكون مستويات عاليا من المناعة النفسية يظهرون قدر أفضل على مواجهة الضغوط النفسية و التحديات الاقتصادية .

أما وجود الشبكة الداعمة قوية من الأهل و الأصدقاء تلعب دوراً مهماً في حياة خريجي الجامعة البطالين مما يعزز من مستوى المناعة النفسية كما يتفق هذا التفسير مع دراسة " سميث,جونسون (2015)" "حيث أن الأفراد الذين يحصلون على الدعم الإجتماعي قوى يتمتعون بمستوى أعلى من المناعة النفسية "وقد خالفت نتائج دراستنا كل من دراسة " kim.lee (2020) ", " Martinez ,gomez" (2019) التي توصلت إلى أن الضغوط النفسية الناتجة عن البطالة تزيد من الضعف النفسي و تقلل من مستويات المناعة النفسية بين خريجي الجامعة البطالين .

حيث أوصت هذه الدراسات بتقديم دعم نفسي واجتماعي لهؤلاء الأفراد لتخفيف من تأثير البطالة على صحتهم النفسية.

أما بالنسبة لمقياس المساندة الاجتماعية، فنتائج تحليل الإحصائي بينت أن خريجي الجامعة البطالين لديهم مستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية، وهذا بناء على المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية، والذي يبلغ 51.33 والذي ينتمي للمجال (84-12) .

كما أن الحالة تحسنت على درجة عالية في مستوى المساندة الاجتماعية و التي تبلغ 79° ، وهذا ما يعني أن الفرضية تحققت، ولعل ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية لدى خريجي الجامعة البطالين، راجع إلى الدور المهم الذي تلعبه العائلة والأصدقاء فهو عاملا أساسيا في تحفيزهم ودعمهم نفسيا وماديا للتغلب على التحديات، وكذلك المشاركة في الأنشطة الاجتماعية مما يعزز مشاعر الانتماء والتضامن ، وهذا ما لاحظناه من خلال النتائج التي حصلنا عليها في الدراسة الإحصائية، واستنادا إلى تصريحات الحالة حول الدعم الذي تتلقاه من أسرته سواء الدعم المادي من طرف الأب أو المعنوي من طرف الأم، والذي نفهم من خلاله ان أسرته تلعب دور مهم في دعم و تشجيع الحالة على التكيف مع وضعها و بغض النظر عن ما يقدمونه أصدقاءها من تشجيع و تحفيز للاستمرار في البحث عن العمل، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة (Davies, Miller(2018 التي توصلت إلى كيفية تسهيل مجموعة الدعم المتبادل بين المتخرجين العاطلين عن العمل في تحسين النتائج الصحية النفسية.

إن الدعم يلعب دورا مهما سواء ماديا أو نفسيا، وذلك يظهر في تغلبهم على التحديات والضغوط التي يواجهونها وهذا ما لاحظناه من خلال إجابات أغلبية العينة على البند (4) حصل على المساعدة العاطفية والدعم الذي احتاجه من عائلي، حيث أجاب الأغلبية على موافق بشدة و التي عليها (7) درجات، و بالإضافة إلى البند (6) أصدقاؤه فعلا يحاولون مساعدتي، حيث أجاب الأغلبية على موافق بشدة و التي عليها (7).

فمن خلال هذه النتائج و الملاحظة الميدانية، يمكن تفسير ذلك بالتأثير النفسي الإيجابي للمساندة الاجتماعية، فهو عامل مهم في تحسين الحالة النفسية الذي يؤدي الى ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية لدى خريجي الجامعة البطالين، حيث اتفقت دراستنا مع ما توصلت اليه نتائج دراسة (Al-Sabah,kanda(2020 "أن الأفراد الذين يتلقون دعما اجتماعيا قويا، يظهرون قدرة أكبر على البحث عن فرص عمل و الاستمرار في النشاطات اليومية بنجاح، وتساعدهم على التكيف مع البطالة."

وقد خالفت دراستنا كل من دراسة **Diaz، Martinez(2021)** ودراسة **Alghamdi(2020)** التي أكدت على كيفية تأثير انخفاض الدعم الاجتماعي على الحياة اليومية والصحة النفسية لدى خريجي الجامعة البطالين فالدعم له دور مهم بالنسبة لهذه الفئة.

أما بالنسبة لمقياس الرضا عن الحياة فنتائج التحليل الإحصائية، بينت أن خريجي الجامعة البطالين لديهم مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، وهذا بناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة، والذي يبلغ (83,28) هو أقصى درجة في المجال مقياس [60-150].

كما أن الحالة تحسنت على درجة عالية في مستوى الرضا عن الحياة والتي تبلغ 114° وهذا ما يعني أن الفرضية تحققت، ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال توجيه أفكارهم نحو الجوانب الإيجابية وهذا ملاحظناه خلال ممارستنا لدراسة الميدانية، حيث تحدثنا مع أغلبية العينة حول رأيهم تجاه البطالة و الأغلبية يعتقدون انها فرصة لاستكشاف الذات، فالبطالة حسب رأيهم انعكست عليهم بالإيجاب لأنهم تعلموا منها القوة و بناء حياتهم من جديد و بالإضافة الى الدعم المقدم إليهم الذي يلهمهم الطاقة الايجابية للاستمرار في الحياة، و مواصلة مشوارهم في البحث عن العمل بدون ملل حيث التمسنا هذا كله من خلال مقابلتنا مع الحالة التي تتسم بالتفاؤل رغم أنها في وضعية البطالة لكنها وجهت تفكيره نحو الجوانب الإيجابية لهذه الوضعية. و هذا ما أكدته نتائج دراسة **Mehmood ,Zafar(2017)** "أن التفاؤل و الإيجابية النفسية تلعب دورا مهما في رفع مستوى الرضا عن الحياة " استنادا إلى إجابات الأغلبية على البند (5) أنا راض عن كل شيء في حياتي، حيث أجاب الأغلبية على تنطبق تماما و التي عليها (5) درجات، و بناءا للبند (12) أشعر باللهجة المزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل، حيث أجاب الأغلبية على تنطبق تماما و التي عليها (5) درجات.

فمن خلال هذه النتائج والملاحظة الميدانية، يمكن تفسير ذلك أن التفاؤل يساعدهم على التعامل مع التحديات والضغوطات بشكل فعال واستنادا إلى الدعم المقدم من العائلة أو من برامج حكومة التي توفر استقرار ماليا مؤقتا لخريجي الجامعة البطالين.

حيث اتفقت دراستنا الحالية مع نتائج دراسة **Lathan's(2020)** ، **yourself** " أن الذين يتمتعون برأس مالي نفسي قوي (الأمل، التفاؤل، الثقة بالنفس) يظهرون مستويات أعلى من الرضا عن الحياة " وأثناء إجرائنا الدراسة الميدانية ومقابلتنا مع الحالة، التمسنا جانب من تفكير هؤلاء الفئة أنهم يقومون بإعادة تفكيرهم في الأهداف الشخصية، والمهنية وذلك من أجل تقبل الواقع والتكيف مع الوضعية وتحسين مستوى رضا عندهم.

كما أن خريجي الجامعة البطالين يتمتعون بمهارات التحكم الذاتي، ووضع الأهداف الشخصية التي يمكن أن تساعد في زيادة مستوى الرضا عن الحياة، و بناءً على ما سبق فدراستنا خالفت كل من نتائج دراسة Jousff.Ismail(2010) ودراسة Rojas(2011) هناك عوامل و من بينها آثار البطالة التي تؤثر على انخفاض مستوى الرضا عن الحياة لدى المتخرجين البطالين. لذلك أوصت هذه الدراسة بالتحفظ على تقديم الدعم الذي يخفف من تأثير البطالة والتي تساهم في تحسين مستوى الرضا عن الحياة.

كما إنه توجد علاقة بين متغيرات الدراسة، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات، من بينها نتائج دراسة علي،أحمد (2019)، "التي تعتبر أن المساندة الاجتماعية عاملاً مهماً في رفع مستوى الرضا عن الحياة، وأن المناعة النفسية تلعب أيضاً دوراً مهماً في تعزيز الرضا عن الحياة لدى هؤلاء الخريجين"، واستناداً إلى نتائج دراسة خالد، علي (2021) "حيث أن الخريجين الذين يتمتعون بمستوى عالي من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية يبدون مستوى أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بالآخرين". أما نتائج دراسة عبد الرحمن (2022) "أكدت دور المناعة في تعزيز الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين، مشيرة إلى المساندة الاجتماعية التي تعتبر الوسيلة التي تعزز هذه العلاقة الإيجابية"، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن المساندة الاجتماعية توفر شعوراً بالأمان والانتماء والتقدير، مما يعزز الثقة بالنفس والتفائل، وبالتالي يساهم في تعزيز المناعة النفسية.

أما المناعة النفسية تعتبر نوعاً من القوة النفسية التي تمكن الفرد من التكيف مع التحديات والصعوبات بشكل أفضل، مما يساعد من مستوى الرضا والسعادة بالحياة، أما الأفراد الذين يشعرون بالرضا عن حياتهم عموماً يكونون أكثر قدرة على تقديم الدعم الآخرين، وجذب الدعم منهم، مما يعزز المساندة الاجتماعية، أما الذين يتمتعون بمستوى عالي من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية يكونون أكثر تفاؤلاً وإيجابية.

وبهذه الطريقة يمكن أن تتشابك هذه العوامل معاً لتشكيل دوامة إيجابية، تؤدي إلى إرتفاع مستوى المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، والرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين.

4-استنتاج العام:

لقد انطلقت الدراسة حول المناعة النفسية و علاقاتها بالمساندة الاجتماعية و الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين من المعلومات التي تطرقنا إليها في الجانب النظري التي سمحت لنى بصياغة إشكالية البحث , وطرح التساؤلات التي كانت :

- مامستوى المناعة النفسية لدى خريجي الجامعة البطالين؟
- مامستوى المساندة الاجتماعية لدى خريجي الجامعة البطالين؟
- مامستوى الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين؟
- هل توجد علاقة بين المناعة النفسية و المساندة الاجتماعية و الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين ؟

للإجابة عليه قمنا بطرح الفرضيات التالية :

- لدى خريجي الجامعة البطالين مستوى مناعة نفسية مرتفعة.
- لدى خريجي الجامعة البطالين مستوى مرتفع من مساندة إجتماعية.
- لدى خريجي الجامعة البطالين مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة.
- توجد علاقة بين المناعة النفسية و المساندة الاجتماعية و الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين.

لتحقق من هذه الفرضية قمنا بدراسة وصفية على عينة تتكون من 100 طالب جامعي بطل باستخدام مقياس المناعة النفسية و المساندة الاجتماعية و رضا عن الحياة , كما قمنا بدراسة ميدانية حيث إعتدنا فيها على المنهج العيادي (دراسة حالة) وطبقنا عليها دليل المقابلة النصف الموجهة والمقاييس الثلاثة المذكورة .

وتوصلنا إلى نتائج التالية :

- الفرضية التي نفادها لدى خريجي الجامعة البطالين مستوى مناعة نفسية مرتفعة تحققت .
- الفرضية التي نفادها لدى خريجي الجامعة البطالين مستوى مرتفع من مساندة إجتماعية تحققت.
- الفرضية التي نفادها لدى خريجي الجامعة البطالين مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة تحققت.
- الفرضية التي نفادها توجد علاقة بين المناعة النفسية و المساندة الاجتماعية و الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين تحققت.

خاتمة:

بناء على الموضوع المعروض والأبحاث التي قمنا بها، يمكن الاستنتاج بأن المنة النفسية تلعب دور حاسماً في تحقيق الرضا عن الحياة، والتكيف مع الضغوط النفسية خاصة بين خريجي الجامعة البطالين. توضح الدراسات أن المنة الاجتماعية تساهم بشكل كبير في تعزيز المنة النفسية، وهو ما يؤكد على أهمية تقديم المنة الاجتماعية لهؤلاء الخارجين، لتعزيز ايجابيات وتحسين رفاهيتهم العامة، واستناداً على النتائج التي تم الوصول إليها يظهر بوضوح أن هناك علاقة وثيقة بين المنة النفسية والمنة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطالين.

وانطلاقاً مما سبق يمكننا تقديم المقترحات التالية:

- ضرورة توفير مناصب شغل لخريجي الجامعة بعد تخرجهم.
 - إعادة تأهيل وتدريب البطالين بما يتلائم مع حاجات سوق العمل.
 - تنمية قدراتهم العقلية وإمكانياتهم.
 - توفير إرشادات والنصائح اللازمة لمساعدة هؤلاء على تجاوز هذه الأزمة وتخفيف عليهم.
 - العمل على مساعدتهم ودعمهم من طرف العائلة وتغير نظرة المجتمع إليهم.
- وبعد كل ما سبق، نعتبر أن عملنا هذا فتح المجال للمزيد من البحث حول هذا الموضوع لتأكد من نتائجه أكثر.

قائمة المراجع

- قائمة المراجع باللغة العربية :

- إبراهيم الحيايى إيمان يونس (2020): مهارات تفكير حل المشكلات لدى طفل الروضة، مركز الكتاب الأكاديمي.
- السيد محمد سالم (2020): الضغوط النفسية و كبار السن، ماستر للنشر والتوزيع.
- العازمي (محمد حمود صالح موبهان (2018): التفكير الإيجابي لدى الأطفال، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، جامعة المنصورة. المجلد الثالث، العدد الثالث.
- العمري تيسير رحمة (2021): بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري، مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهيدي، أم بواقي.
- أماني عادل سعد علي (2019): المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين لتعلم، دار المنظومة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 29، ع. 104.
- حنفي محمد (2019): فاعلية برنامج في تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة. كلية الدراسات العليا، جامعة القاهرة.
- شعبان نسمة لطفي (2020): المناعة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى عينة من المراهقين بصرياً، كلية التربية، جامعة ألمانيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد 35، العدد 2.
- علوان، سمعان (2007): الرضا عن الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية، دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينية، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد 16، العدد 2.
- قنون، خميسة (2013): الاستجابة المناعية وعلاقتها بآدم الإجماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضي السرطان جامعة الحاج لخضر، باتنة.
- أبو اسعد احمد، عربيات احمد (2018): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

_ استرجعت المعلومات: ب 2024:13:30/05/04 | <https://positivepsychology.com.thife> satisfaction.

_ الأحمد محمد (2021): المناعة النفسية و علاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش، مجلة العلوم التربوية والنفسية ،متاحة على الرابط : [http // .com./Record / 1046681142-125.search. Mandumah](http://www.mandumah.com/Record/1046681142-125.search)

_ الجزار خميس (2018):المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاءالاخلاقي و الاداء الأكاديمي، مجلة البحث العلمي في الآداب، الجزء التاسع عشر،جامعة عين الشمس ،مصر ،متاحة على الرابط : [https://www.eimj.org/pages .php ?page =16](https://www.eimj.org/pages.php?page=16)

_ السرسى اسماء ،عبد المقصود امانى (2012): مقياس المساندة الاجتماعية،مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .

_ الشريف رولا (2014):فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى مرضى السكري، جامعة دمشق.

_ الشريف رولا (2016): فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية و خفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مرافقين الأسر المتضررة بالعدوان الاخير على غزة. رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية، غزة ،فلسطين .

_ العرسان محمد(7أوت2023):ألاف، الخرجي البطالين الأردنيين يكدسون سوياً في صفوف البطالة،أردن تم الإسترجاع من الرابط [HTTTPR://DEARALIA21.coropose PARGOOGL](https://dearalia21.coropose.pargoo) على 16:00 يوم 2023/12/14.

_ العكيلي جبار(2017): المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة و علاقتها بالوعي بالذات و العفو ، مجلة دراسات عربية في التربية و علم النفس ، رابطة التربويين العرب.

_ العمرابي زكية (2021):"مشكلة البطالة لدى حاملي الشهادات العليا في الجامعة الجزائرية،مجلة التمكين الإجتماعي ،المجلد02.

_ الكردي فوزية ابراهيم رباح (2012): المساندة الاجتماعية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية ،رسالة ماجستير غير منشورة ،الأكاديمية العربية في الدنمرك .

_ المجدلاوي ماهر يوسف (2012): "التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة و الأعراض النفس جسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة"،مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد 20،العدد02 .

_ أيت حمودي حكيمة،فضلى أحمد(2011):"أهمية المساندة الإجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي لدى شباب البطل جامعة الجزائر ،مجلة علوم الإنسانية والإجتماعية ،العدد02.

_ بشير أحمد عيسى العلوان(2006):الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات،دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي للمعاقين حركياً في الأردن أطروحة دكتورة و كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية.

_ بن حسن القرني حسن بن ناصر (2022):"قلق المستقبل وعلاقته بالإتجاه نحو العمل لدى طلاب الجامعة"،قسم الصحة النفسية كلية التربية ،مجلة العلوم التربوية.

_ بن راس، مسعودة، وأبو بلال حليلة (2020): المناعة النفسية وعلاقتها بالدعم الأسري ادى نساء العاملات، رسالة ماجستير منشورة، جامعة قاصدي مريح، ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Dzhttps://espace.unive ouarla

_ بيترسون جوردان(2018):"12 قاعدة للحيات،ترياق للفوضى"، زايدوم هاوس ،كندا.تم لإطلاع عليه يوم 2023/12/05 على 13:00.

_ جاب الله هريدي(2001): العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب و تقدير الذات و الرضا عن الحياة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ،المجلد (15)، العدد (18).

_ حسن ليلي ، يوسف احمد (2018): استراتيجيات التخطيط و التنظيم الذاتي و أثرها على البطالين ،مجلة البحوث الادارية .

- _ حسن، هاني، السبعي، سلمى (2019): التنبؤ بالرضا عن الحياة في ضوء الذكاء الوجداني لدى معلمي التعليم العام المتعبرين وإدارة البحوث والنشر العلمي.
- _ خالد سلمى، علي أميرة (2021): تأثير المناعة النفسية و المساندة الاجتماعية على الرضا عن الحياة لدى الخريجين البطارية، مجلة علوم النفس .
- _ رحمة تيسير العمري (2021): بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري ، رسالة ماجستير، جامعة العربي بن المهدي _ام البواقي _كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة العربي بن المهدي.
- _ زيدان عصام (2013):"المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها،مجلة كلية التربية, جامعة طنطا،العدد 151.
- _ سيد سليمان، عبد الرحمان (2014): مناهج البحث .عالم الكتب.
- _ شقورة يحي(2018):المرونة النفسية وعلاقتها لرضا عن الحياة لدى طلبة الفلسطينية بمحافظة غزة،جامعة الأزهار .غزة.
- _ شمبولية هالة (2021): فعالية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي لدى طلاب تكنولوجيا البصرية .دراسات عربية في التربية و علم النفس .
- _ شويخ هناء (2004): استراتيجيات التعايش و المساندة النفسية و علاقتها بالاختلالات النفسية ،رسالة ماجستير ، كلية الآداب، جامعة القاهرة .
- _ عادل محمود محمد سليمان(2003): الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية في مديريات محافظات فلسطين الشمالية،جامعة النجاح الوطنية نابلس،فلسطين.
- _ عاشور يوسف أحمد (2018): استراتيجيات التكيف كمتغير وسيط بين قلق البطالة والتوجه نحو المستقبل لدى عينة من الخريجين في محافظات غزة.رسالة ماجستير، قسم علم النفس جامعة الاقصى، غزة، فلسطين.
- _ عبد الحليم السيد (1995):علم النفس العام، مكتبة غريب، القاهرة.

- _ عبد الرحمن محمد (2022): دور المنة النفسية في تعزيز الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة البطارية: الوساطة الإيجابية المساندة الاجتماعية. مجلة السلوك الإنساني.
- _ عبد الرزاق عماد (1998): المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعانة الاقتصادية و الخلافات الزوجية، دراسات نفسية ، العدد 13
- _ عبد السلام علي (2000): المساندة الاجتماعية و أحداث الحياة و علاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية ،مجلة علم النفس.
- _ عبد السلام علي (2005): المساندة الاجتماعية و تطبيقاتها العلمية في حياتنا اليومية ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
- _ عبد المنعم سليمان،(31حانفي 2022)، إرتفاع معدل البطالة خريجي الجامعات 5مرات عن نظرية لدى المين وذوي المؤهلات دون المتوسطة ظاهرة للتفسير،الخليج ،تم الاسترجاع من الرابط [HTTPS://JOSOR.ORG/2022/02/31](https://JOSOR.ORG/2022/02/31) على 18:00 يوم 2023/12/14.
- _ عبد الوهاب أماني عبد المقصود(2007):السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية،المجلد 21 العدد2،كلية التربية،جامعة المنوفية.
- _ عزة عبد الكريم (2001): استخدام المساندة في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي و الصحي للمسنين، رسالة دكتوراه، كلية الآداب جامعة القاهرة.
- _ عسكر علي (2003): ضغوط الحياة و اساليب مواجهتها ، ط 1 ،دار الكتاب الحديث ،الكويت.
- _ عفان،بلعيد، مساوى وردية(2015):"تأثير البطالة على الصحة النفسية لدى خريجي الجامعات"، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم نفس العيادي ،جامعة أعلى محند أول حاج،البويرة.
- _ علي سعاد، امين محمد (2017): دور تحديد الأهداف الشخصية في تحقيق النجاح الوظيفي للبطالين، مجلة علم النفس التربوي.

_ علي جعفر (2018): الرضا عن الحياة لدى الأبناء, مجلة علمية كلية رياض الأطفال جامعة المنصورة, مجلد 5, العدد 2.

_ عمار بهاليل, (2018): البطالة لدى خريجي الجامعة: "أسبابها وأثارها الاجتماعي و الإقتصادية, الرسالة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع تنظم وعمل جامعة 8 ماي, 45, قالمة.

_ عيسى, حسن (2013): الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالإتزان الإنفعالي و الرضا عن الحياة لدى أفراد الشرطة المرور بمحافظة غزة, الجامعة الإسلامية.

_ فاروق, عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية, دار الفكر العربي للطبعو النشر و التوزيع, القاهرة .

_ فاطمة حمزة (2019): المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى العاملات بالقطاع الصحي, أطروحة دكتوراه, جامعة جلفة.

_ فايد حسين علي (1998): الدور الدينامي المساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة و الأعراض الاكتئابية, دراسات في الصحة النفسية, ط1, المكتب الجامعي الحديث, الإسكندرية, مصر.

_ مانع الهام, (2022): الإسلام و حقوق المرأة نظرة نقدية, دار الساقى .

_ مجدي حنان (2009): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق.

_ مجدي عبد الغفار محمود, سلامة (2018) : المشكلات المتسبب في إنتشار ظاهرة البطالة بين الخريجي في محافظة بابل بالصفة الغربية من وجهة نظرهم, مجلة جامعة فلسطين للأبحاث و الدراسات, 8(4).

_ محجوبي إسراد, جودي حكيمة, لعجال حليلة (2022): مستوى المناعة النفسية لدى عينة من المصابين ببعض الأمراض المزمنة في ضوء بعض المتغيرات المختارة, مذكرة لنيل شهادة لليسانس في شعبة علم النفس, العيادي جامعة محمد بوضياف, المسيلة.

_ محمد حسن غانم (2004): مناهج البحث في علم النفس الإكلينيكي, المكتبة المصرية, القاهرة.

- _ محدي وهيبة، ولقوميدي عباس(2023):"تأثير أزمة البطالة على الصحة النفسية للمتخرج الجامعي البطال بظهور حالة الإكتئاب لديه". مجلة دراسات إنسانية وإجتماعية وهران 02، المجلد 12 ع 02
- _ مومني رضوان(2012):"الرضا عن الحياة للطلبة الجامعيين المتحصلين على شهادة جامعة العاطلين عن العمل"، مذكرة لنيل شهادة الماستر في العلوم الإجتماعية، جامعة العقيد احمد درابة، أدرار.
- _ نوبيات قدور،(2013): علاقة الكدر الزوجي بكل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجين، رسالة معدة لنيل شهادة الدكتوراة في علم النفس الإجتماعية، قسم علم النفس، جامعة قاصدي مرباح و ورقلة، الجزائر.
- _ وكالة(أكبي) الإيطالية للأنباء (14 جويلية 2023)، إيطاليا تم استرجاع من الرابط [HTTPS://WW.adnki.nt](https://www.adnki.nt) 2022/07/2023 على 14:00 يوم 2023/12/14.
- الببومي سعد رياض محمد (2019): فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار العقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطارف، كلية الآداب، جامعة الطارف، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة، لنشر الأبحاث العلمية والتربوية، العدد السادس عشر.
- عدس، عبد الرحمان (2014): أساسيات البحث التربوي، (ط.3)، دار الفرقان.

_Al-Harbi, F Al-Ghamadi ,S (2020): The relationship between social support deficit and mental health outcomes in unemployed graduates, Arab journal of psychological, 29(2).

_ Ali,L (2019): Future planning for the unemployed, Graduate , Simon Schuster.

_ Arggle, Michael(200):"psychologie social des relations", traduction, al bert.E, Nathan.paris.

_ Barker,R (1995) : The social work dictionary second edition. Washington, DC: national association of social workers.

_ Blustein, D (2020): Unemployment in the time of covid -19 ,a research agenda ,journal of vocational, Behavior.

_ Bouteryre, Evelyne(2004) : «Réussite et résilient scolaire chez l'enfant migrant, »Dumod .paris.

_ Brown, L (2023): Navigating unemployment stories of hope and determination. London ,future, insight.

_ Caplan, G(1981) :mastery of stress Psychological aspects.American journal of psychiatry.

_ Carter,S (2024): Facing challenges, the role of adaptability in graduate success. Boston. Academic publishing.

_ Carver ,C Segerstrom ,S Scheier,M (2010): Optimism clinical psychology review. 30(07).

_ Clark ,L Jones ,S (2017): Emotional regulation and positive thinking as factors in psychology resilience among unemployed graduates. International journal of psychology.

_ Davis,K (2024):Optimism and career resilience in the modern job market, international journal of employment studies.

_ Dubey ,A ,Shahi (2011) : Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian journal science researchers.

- _ Duck ,w silver, H (1995) : Personal relationship and social support. London, John wily sons Ltd.
- _ Feather,N.T.(1990) : The Psychological impact of unemployment. Springer-Verlag .New York.
- _ Garcia, M (2017): Cognitive strategies for enhancing Psychological immunity in unemployed graduates.
- _ Gmelch ,w Gates,G(1998) : The impact of personal, professional and organization characteristics on administration. Amidala.
- _ Goldsmith, A.H,Veum ,J,R (1997) : Unemployment, joblessness Psychological well- being and self esteem :Theory and evidence. Journal of socio-Economic.26 (2).
- _ Green ,A (2024):Positivity in diversity, how graduates can thrive in unemployment. London. Horizon publishing.
- _ Gupta, T (2020) :Building Psychological immunity in children and adolescent.journL of Indian association for child et adolescent mental health.
- _ Helgson,V ,(1993) : Tow important distinctions in social support kinds of support Perceived versus received. Journal of applied social psychology.
- _ Jackson, R Smith,J (2020): Psychology resilience among unemployed graduates, a review journal of mental health and wellbeing.
- _ Johnson, M (2024): Overcoming adversity, stories of self confidence in the job market. Boston. Academic publishing.
- _ Kagan ,H (2006) : The psychological immune system :A new look at protection and survival. Indiana. Author house.
- _ Kagan.M (2006).the psychological immune system anew look at protection and survival, Indiana author house.
- _ Karachi,I, Berkman ,L (2001): Social ties and mental health,journal of urban health. 78(03)..

- _ Linn,M,W ,Sandifer(1985) : Effects of unemployment on mental and physical health. American journal. Of Public Health.
- _ Lufthans, F Youssef, C (2020): The role Psychological capital in enhancing life satisfaction among unemployed graduates. Journal of organizational behavior.
- _ Lyubomirsky, S (2019): The how of happiness, a scientific approach to getting the life you want .Penguin .press .
- _ Martinez, P Diaz,M (2021): The Effect of diminished social networks on the well being of unemployed graduates, journal of psychological research.
- _ Martinez, P Gomez ,R (2022): Psychological immunity and unemployment stress among recent graduates, journal of social psychology, 33(02).
- _ Matheny, k,et al (1993) :The coping resources inventory for
- _ McKee- Ryan,(2011) : Ihave a job ,but a review of underemployment journal of management.
- _ Miller, T Davis, B (2018): Mutual aid among unemployed graduates.Inimplication for job search and mental health,Journal of Employment counseling.
- _ Neergaad,H Shaw,E (2004) : social support Theory ,a new framework for exploring gender differences in business owner networks. University of Strathclyde www.sbaer.uca.edu/research/icsb/2004.
- _ Olah ,A (2004) :Psychological immunity :A new concept in coping with stresses applied psychology in Hungary. P149
- _ Olah, A.Nagy.H,&Toth ,k,G,(2010).li fexprectany and psychological immune competence in different cultures-Empracal texte and culture Research .(4),102-108.
- _ Rojas,M (2011): unemployment on life satisfaction a cross – national comparison, social indicators research, 104(3).
- _ Sarason ,k(1983) : Assessing social support the social support questionnaire, cambridge university.

- _ Sarason, j sarsason, A (1992) : Social support and teacher burnout journal of education administration.
- _ Schumaker ,S Brownell,A (1984) : Toward a Theory of social support : closing conceptual gaps ,journal of social issues.
- _ Seligman.M (2002):authentic happines:using the New positive psychology to realize your potential for lasting fufillment.Newyork.free press.
- _ Smith (2022): The power of positive thinking in challenging times, New York, Modern ,press.
- _ Smith ,J (2023):The power of ambition ,a guide to achieving ,tour dreams, Harper collins.
- _ Theirs(2011): Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health journal of health and social behavior.
- _ Vinokur,A (2002) : The web of coping resources and pathways to reemployment among the unemployed. Journal of occupational health psychology.
- _ Williams, R (2024):" Reimagining success, the new graduate Experience, Boston, academic publishing.
- _ Wilson, T (2002): Strangers to ourselves :discovering the adaptive unconscious, includes the president and fellows of Harvard library of Congress cataloging-in publication data .
- _ Zafar, U Mehmood ,A (2017): Effect of unemployment on life satisfaction, a case of higher education graduates from Pakistan. City university research. Journal.
- _Abelson ,R Frey,,k (2009) : Experiments with people revelation From social psychology. Inc .Mahwah Lawrence Erlbaum Associates, in library of Congress cataloging.
- _Ah young Lim,seung the lee (2018):Job-seeking stress,Mental Health problems,and the role of perceived social support in university graduates in korea.the Korean acdyeny of Medical sciences (19).

_Carlson,L Smith, J (2019): The importance of developing positive thinking and self motivation among unemployed graduates. Journal of vocational psychology.

_Diener Ed Richard Ei Lucas and Christive Napa scollon: The science of well -being- beyond the hedonic treatmill, Revising the adaptation psychology university of ILLinois USA v37.

_Diener et Eunkook (1999): récent finding on subjective well -being- Indian journal of clinical psychology.bosten.

_Gallie, D (2013): Economic crisis, quality of work, and social integration, the European experience oxford university press.

_Hoare, P(2021) : Social networks and unemployment the role of friend support in job search and psychological well-being among recent graduates. Journal of applied social psychology.

_ Jones, S Smith,j Roberts, E (2016): Family and friends support as factor in self confidence among unemployed graduates. International. Journal of psychology.

_Jusoff,k Ismail,H (2010): Factors influencing life satisfaction of unemployed graduates in Malaysia, international journal of economic and management sciences .5(1).

_Kim,J Lee,H (2020): The role of social support in enhancing Psychological resilience among unemployed graduates ,international journal of psychology, 55(03).

_Kumar and dileep.P (2005): academic life satisfaction scale and its effectiveness in predication Calicut department of education.university of Calicut academic press.

_Lachouic-grgingk, Dekovic.M (1996): social support and self-esteem in unemployed university grabuate university of split, Croatia, 31(123):7-1-7.

_Palese.A.FALOMOM.BRUGNOLLI.A,MEGUGNI.D,MAROGNOLLI.O,M ONTALISS,TANENI.A,(2017) Nursing student plans for the future after graduation :multicentre study international Nursing.review p.64.99-108.

_Vinokur,A(1995) :Impact of the jobs intervention on unemployed workers varying in risk for depression. American journal of Community psychology.

_Walker,E Thomas,C,(2024): Active coping and Continuous Learning strategies for unemployed graduates. Journal of employment counseling.

_Walker,j (2024): Beyond graduation the power of positive thinking in the job search .Boston .Graduate successes publications.

_Wang,J(2020) : The effect of peer support on the mental health of unemployed graduates : A longitudinal study journal of Affective disorders.

_Zhiya, hwa, Dandan, Ma (2022): Depression and perceived social support among Unmployd you this in china: investigating the holos of Emotion Regulation difficulties and self –Efficacy.

–Church M.C (2004): the conceptuala and operational definition of quality of life:a systematic review of the literature,unpoblished masters degree the office of graduate studies of Texas .

clinical psychology. (49).6

- Wilson ‘K (2016): Optimism and Psychological resilience in unemployed graduates.

الملاحق

ملحق رقم 01 : دليل المقابلة العيادية النصف موجهة

المحور الأول: البيانات الشخصية

- الاسم: السن: الجنس:
- الحالة المدنية: أعزب متزوج مطلق أرمل
- المستوي الاقتصادي: منخفض متوسط مرتفع
- المستوي التعليمي: ابتدائي متوسط ثانوي جامعي
- التخصص: مدة البطالة:

المحور الثاني: البطالة و الحياة الاجتماعية و الأسرية

- كيف ترى حياتك الاجتماعية ؟
- كيف ترى نظرة الآخرين عليك في هذه الوضعية ؟
- كيف ترى صورتك نحو ذلك في هذا الوضعية ؟
- من يساندك ماديا و نفسيا و أنت في هذه الوضعية ؟

المحور الثالث: البطالة و المنة النفسية

- كيف تتعامل مع وضعية البطالة ؟
- ماهو شعورك في هذه الوضعية؟ وما هي التغيرات التي طرأت في هذه الوضعية ؟
- هل تضمن أنه بإمكانك أن تتعامل مع هذه الوضعية ؟

المحور الرابع: البطالة و الرضا عن الحياة

- هل أنت راضا عن حياتك الحالية و مرتاح نفسيا ؟
- ماهي الحلول التي ترى أنها مناسبة لحل هذه المشكلة ؟
- ماهي دافعتك و طموحاتك و خططك المستقبلية ؟

- هل لديك أمل و تفاؤل في المستقبل بالحصول على وضعية مناسبة لمستواك التعليمي ؟

الملحق رقم 02: مقياس المناعة النفسية لشريف (2016)

التعليمة:

فيما يلي مجموعة من العبارات , مع ملاحظة أن هذا العبارات ليس بها إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة
و المطلوب منكم قراءة كل عبارة ووضع علامة (X) أمامها و تحت مستوى التقدير الذي يناسبك.

- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐
- مدة البطالة: ☐ التخصص: ☐ المستوى الدراسي: ☐

م	العبارة	درجة التقدير			
		تنطبق تماماً	تنطبق كثيراً	تنطبق لحد ما	لا تنطبق
1	أعتقد أن المستقبل سيكون مشرقاً				
2	أحس بأنني أسيطر على مجريات حياتي				
3	أنتخلص بسهولة من مشاعري الحزينة				
4	أرى أن حياتي منظمة				
5	أشعر أنني أمتلك القدرة الكافية للتحكم في الإتجاهة الذي تسير فيه حياتي				
6	تنتابني مشاعر سلبية لمدة طويلة بعد انتهاء الحدث				
7	أشعر بأننا لدي الثقة في قدرتي على صنع النجاح				
8	أشعر بالطمأنينة تجاه الأيام القادمة				
9	أعتقد بأنني محظوظة في حياتي				
10	عندما أنظر لنفسي الآن, أرى أنني حققت شيئاً مرضياً				
11	تفكيرتي بمستقبلي يعطيني شعوراً إيجابياً				
12	أفتقد للرمسية في الموافق التي تتطلب ذلك				
13	أعتقد بأنني موفق باختياراتاتي				

					14 ما أقوم به ناتج عن إيماني به
					15 أعرف ما ينبغي على القيام به، وأمتلك القدرة و المهارات لعمل ذلك
					16 أري أن الأحداث حولي تسير لصالحني
					16
					17 من خبراتي السابقة ،لدى الثقة بالأشياء التي أفعلها
					18 قدراتي مصدر نجاحني
					19 أمتلك الكثير من مقومات النجاح في الحياة
					20 أعلم أن النهايات ستكون سعيدة بحياتي
					21 أشعر بأن الجميع يحترموني ويقدروني جيدا
					22 أعتقد بأنني أمتلك كافة الخيارات التي أتمناها
					23 لدى من الإنجازات بحياتي ما يجعلني أفخر بنفسني
					24 أحافظ على صورة إيجابية لنفسني للمستقبل
					25 أعتقد أن أحلامي ستحقق يوما
					26 أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتني
					27 محاولاتي لحل مشكلاتي تشعرنني بالارتياح لأنها مجدية
					28 تساعدني الأحداث الإيجابية في التعبير بسلاسة عن انفعالاتني
					29 ينتابني شعور بأن القادم أجمل
					30 مهما كانت العقبات فأنني أستطيع تحقيق أهدافني
					31 أفكاري عن الماضي و المستقبل كثيرا ما تلهمني
					32 تنتابني مشاعر سلبية بين الحين و الآخر دون سبب لها
					33 أبدأ أعمال جديدة عند الانتهاء من الأعمال السابقة
					34 أشعر بالتعب بسرعة
					35 أفضل ترتيب كلامي قبل البدء في الكلام
					36 عندما أحل مشكلة، أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
					37 أفقد تركيزي عندما أعبّر عن مشاعري في الأزمات و الأوقات الصعبة

الملحق رقم 03: مقياس المساندة الإجتماعية Zimet ,Dahlem 1988

التعليمة:

نريد معرفة ما تشعر به إزاء كل عبارة من العبارات التالية:

اقرأ كل عبارة بدقة ثم ضع علامة (X) في الخانة المناسبة لك .

• الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

• مدة البطالة: ☐ التخصص: ☐ المستوى الدراسي: ☐

العبارة	معارض تماما	معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	موافق تماما
1-هناك شخص مميز بقربي عندما أكون بحاجة إليه							
2-هناك شخص مميز أستطيع مشاركة أفراحي و أحزاني							
3-عائلتي فعلا تحاول مساعدتي							
4-أحصل على المساعدة العاطفية والدعم الذي أحتاجه من عائلتي							
5-لدي شخص مميز يعتبر مصدر عون لي							
6-أصدقائي فعلا يحاولوننا مساعدتي							
7-أستطيع الاعتماد على أصدقائي عندما تسوء الأمور							
8-أستطيع التحدث عن مشاكلي مع عائلتي							
9أصدقاء يمكنني مشاركتهم أفراحي و أحزاني							
10-لدي شخص مميز في حياتي يحرص على مشاعري							
11-عائلتي مستعدة لمساعدتي في اتخاذ قراراتي							
12-يمكنني التحدث حول مشاكلي مع أصدقائي							

الملحق رقم (4): مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1996)

التعليمية:

يعرض عليك في مايلي مجموعة من العبارات التي تعب ربه غالباً اتجاه ظروف حياتية ويوجد أمام كل عبارات خمس اختيارات المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة، ثم تبدي رأيك بوضع علامة (X) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك .

لا تترك عبارات دون الإجابة عليها

لا تضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة

لا تتوف كثيرا أثناء الإجابة عن العبارات

لاحظ أنه لا يوجد زمن محدد للإجابة ، ولكن يفضل أن تجيب دون أن تضع وقتاً طويلاً في الإجابة على أي عبارة ، كما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، و الإجابة تعتبر صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة .

• الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

• مدة البطالة: ☐ التخصص: ☐ المستوى الدراسي: ☐

الرقم	العبارات	تنطبق تماماً	تنطبق	بين و بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
01	أنا أسعد حالاً من الآخرين	☐	☐	☐	☐	☐
02	أنا راضٍ عن نفسي	☐	☐	☐	☐	☐
03	ظروف حياتي ممتازة	☐	☐	☐	☐	☐
04	في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية	☐	☐	☐	☐	☐
05	أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي	☐	☐	☐	☐	☐
06	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي	☐	☐	☐	☐	☐
07	أشعر بالأمان و الطمأنينة	☐	☐	☐	☐	☐

					أتمتع بحياة سعيدة	08
					أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى	09
					حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي	10
					أشعر أنني موفق في حياتي	11
					أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل	12
					أنا راض بما وصلت إليه	13
					أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة	14
					أشعر بالرضا و الارتياح عن الظروف الحياتية	15
					أقبل الآخرين و أتعايش معهم كما هم	16
					أعيش في مستوى حياة معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه	17
					أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين	18
					أشعر أن حياتي مشرقة و مليئة الأمل	19
					أقبل نقد الآخرين	20
					يثق الآخرين في قدراتي	21
					يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح و المرح	22
					أنام نوم هادئ مسترخيا	23
					ينظر الآخرين إلى باحترام	24
					لا أعاني من مشاعر اليأس و خيبة الأمل	25
					لدي القدرة على اتخاذ القرار و تحمل نتائجه	26
					أفكاري وأرائي تنال إعجاب الآخرين	27
					علاقتي الإجتماعية بالآخرين ناجحة	28
					روحي المعنوية مرتفعة	29
					لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي	30

Echelle : immunité psychologique

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	30	100,0
Observations Excl ^a	0	,0
Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,867	37

Echelle : immunité psychologique

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	30	100,0
Observations Excl ^a	0	,0
Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,725
		Nombre d'éléments	19 ^a
	Partie 2	Valeur	,813
		Nombre d'éléments	18 ^b
	Nombre total d'éléments		37
	Corrélation entre les sous-échelles		,712
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,832
	Longueur inégale		,832
Coefficient de Guttman split-half		,827	

Echelle : aide sociale

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,594	12

Echelle : aide sosiale

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,471
		Nombre d'éléments	6 ^a
	Partie 2	Valeur	,530
		Nombre d'éléments	6 ^b
	Nombre total d'éléments		12
	Corrélation entre les sous-échelles		,275
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,432
	Longueur inégale		,432
Coefficient de Guttman split-half			,428

Echelle : satisfaction de la vie

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,896	30

Echelle : satisfaction de la vie

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	30	100,0
Observations Exclues ^a	0	,0
Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,762
		Nombre d'éléments	15 ^a
	Partie 2	Valeur	,827
		Nombre d'éléments	15 ^b
		Nombre total d'éléments	30
Corrélation entre les sous-échelles			,938
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,968
	Longueur inégale		,968
Coefficient de Guttman split-half			,968

Statistiques

	sexe	age	specialité	niveauetudes	duréeduchomage
N	Valide	100	100	100	100
	Manquante	0	0	0	0

Tableau de fréquences

sexe

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	homme	66	66,0	66,0
	femme	34	34,0	100,0
	Total	100	100,0	

age

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	20 a 30 ans	71	71,0	71,0
	31 ans et plus	29	29,0	100,0
	Total	100	100,0	

specialité

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
tamazighte	16	16,0	16,0	16,0
français	16	16,0	16,0	32,0
anglais	16	16,0	16,0	48,0
Validé économie	16	16,0	16,0	64,0
st	18	18,0	18,0	82,0
biologie	18	18,0	18,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

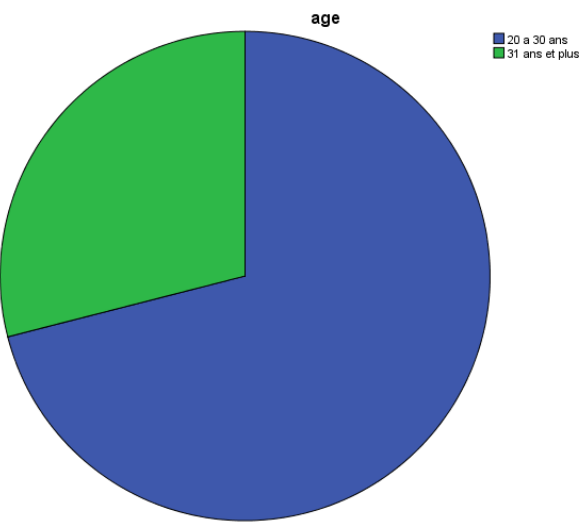
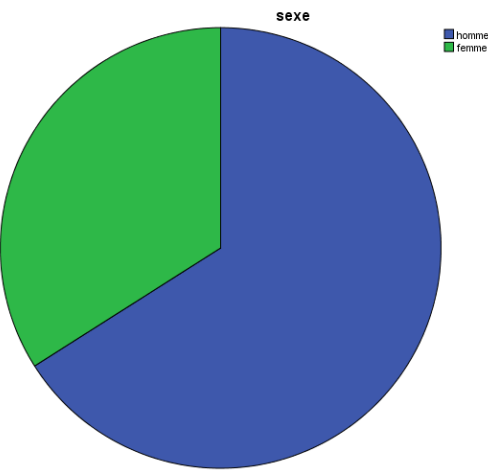
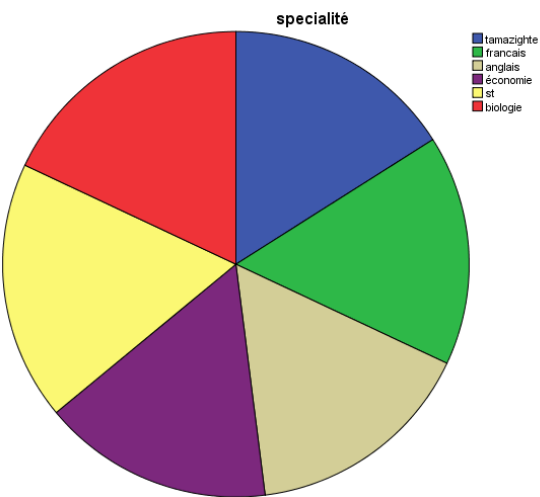
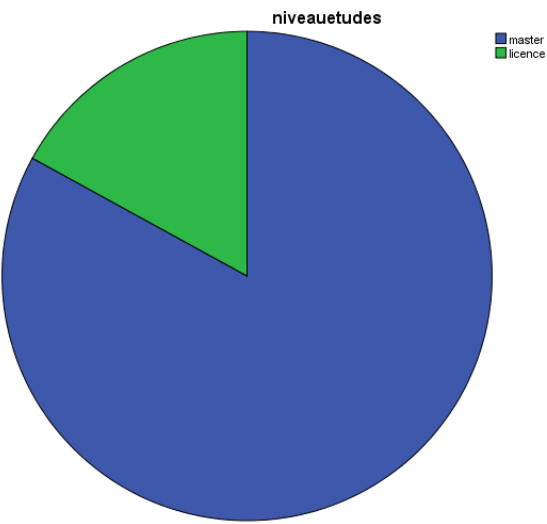
niveau études

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
master	83	83,0	83,0	83,0
Validé licence	17	17,0	17,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

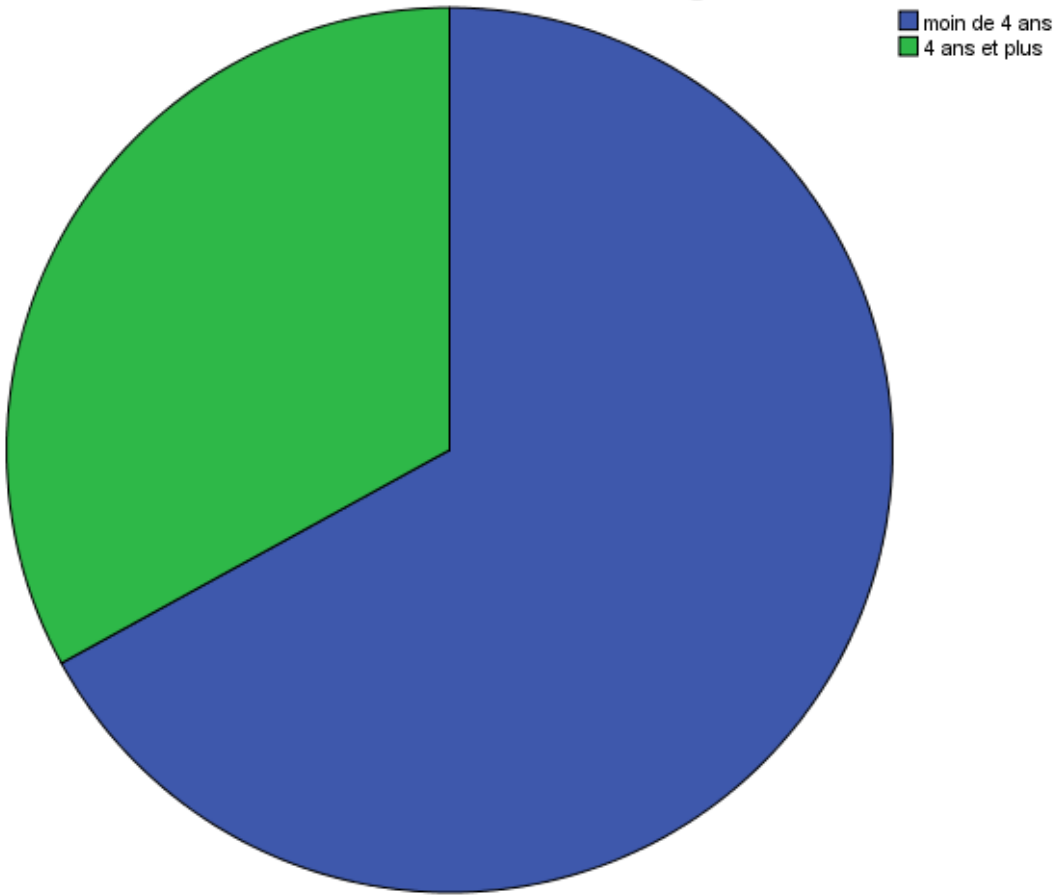
durée du chômage

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
moins de 4 ans	67	67,0	67,0	67,0
Validé 4 ans et plus	33	33,0	33,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Diagramme en secteurs



duréeduchomage



Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
endiguement	100	18,4200	4,64754
adptationadaptative	100	48,6600	8,19241
autorégulation	100	30,1100	6,12809
immunitépsychologique	100	97,1900	12,98071
N valide (listwise)	100		

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
personnedistingué	100	7,00	24,00	15,8700	4,11368
famille	100	8,00	27,00	16,4400	4,28839
amis	100	8,00	27,00	18,0200	4,44263
aidesociale	100	46,00	1058,00	51.33	12.83
N valide (listwise)	100				

DESCRIPTIVES VARIABLES=bonheur appréciationsocial contentement stabilitépsychologique social satisfactiondevie

/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
bonheure	100	9,00	35,00	24,5500	6,42340
appréciationsocial	100	14,00	26,00	21,1500	2,78297
contentement	100	4,00	17,00	11,2800	2,53094
stabilitépsychologique	100	5,00	20,00	14,8200	2,88633
social	100	5,00	23,00	13,9500	4,07102
satisfactiondevie	100	56,00	108,00	83,2800	12,72164
N valide (listwise)	100				

Corrélations

Corrélations

		immunitépsycho logique	aidesociale	satisfactiondevi e
immunitépsychologique	Corrélation de Pearson	1	,203 [*]	,401 ^{**}
	Sig. (bilatérale)		,043	,000
	N	100	100	100
aidesociale	Corrélation de Pearson	,203 [*]	1	,296 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	,043		,003
	N	100	100	100
satisfactiondevie	Corrélation de Pearson	,401 ^{**}	,296 ^{**}	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,003	
	N	100	100	100