

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - قسم العلوم الاجتماعية -

شعبة علم النفس



عنوان المذكرة:

الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته

لدى البطل خريج الجامعة

دراسة عيادية لأربع حالات بمدينة بسكرة

مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

تحت إشراف:

ساعد شفيق

من إعداد:

طولقي عبد الحليم

السنة الجامعية : 2020/2019

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿ وَقُلْ اَعْمَلُوا فِی سَبِیْلِ اللّٰهِ عَمَلِكُمْ وَرَسُوْلُهُ  
وَالْمُؤْمِنُوْنَ وَاسْتُرْدُوْنَ اِلٰی عَالَمِ الْغَیْبِ  
وَالشَّهَادَةِ فِی نَبِیِّكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُوْنَ ﴾

- التوبة {105}

# شكر و تقدير

الله الحمد والشكر، الحمد لله الذي منحنا الصبر والعون، الحمد لله الذي أعاننا في إتمام دراستنا، الحمد لله أننا كنا على قدر الطموح والسعي والحب في إتمام هذا العمل، فمن سعى للخير وسعى للعلم إلا وأعناه الله.

---

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير والاحترام للأستاذ "شفيق ساعد"، والذي شرفنا بتأطيره لعملنا فقد كان خير موجه وخير مرشد وبفضل نصائحه و الكم الهائل من المعلومات التي قدمها لنا نحن ننهي عملنا بكل فخر، مصدقا لقول سيد القول أجمعين عليه أزكى الصلوات و التسليم محمد صلى الله عليه وسلم: " لا زال الله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه".

---

ونزيد بالشكر والعرفان لكل الأساتذة الذين درست عندهم وقد كانوا خير أساتذة وقد قدموا خير رسالة تحوي العلم والمعرفة والصدق، وكذلك خالص الشكر والتقدير لكل عامل وإداري في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

---

بالإضافة لأحر التحيات والحب والشكر لكل فرد ساهم من بعيد أو قريب في مساعدتنا ودعمنا وشحننا بالايجابية للنجاح والوصول إلى النقطة المرجوة.

# إهداء

اهدي ثمرة جهدي المتواضع هذا إلى من قال فيهما الرحمن "و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"، إلى الشمعة التي أنارت لي دروب الحياة وصنعت لي بنورها طريقا للوصول للنجاح إلى أمي الغالية والتي اعتبرها في أول كلماتي مصدر نجاحي، والى من شقي من أجلي و كله أمل وصبر أن يراني في قمة النجاح والعطاء وان يراني في أعلى نقطة تجعله يفخر بنفسه إلى أبي الغالي والذي كنت أفتدي به في حب العمل والإتقان والإصرار للوصول للهدف.

---

إلى كل إخوتي صغيرهم إلى كبيرهم اهدي لكم هذا العمل مني لعله يكون فخرا لكم اليوم وغدا لما قدمه أحوكم و من جهد بذله، وسعيا سعاه، بوصوله لخاتمة دراسته ويحقق حلمه بنجاحه في إتمام عمله هذا ودراسته كما تطيب كل الأمانى إلى إخوتي شكرا لكم في مساندتي بالكلمات الطيبة والنصائح القيمة والدعم الدائم، مع خالص دعواتي بأن يحفظ الله ويرعى أولادكم في الخير وان يسوقهم للعلم والنجاح والافتداء بنجاحاتكم كما اقتديت أنا بها وحققت المبتغى لأجعلكم في أعلى درجات الفخر.

---

الى كل أصدقائي والذين هم كأخوتي الذي لم تدهم أمي لكم مني هذا العمل لعله يكون فخرا لكم وبصديقكم لكم مني كل التحيات والحب في كل خطوة ساندتموني فيها وكل الدعم الذي قدمتموه لي في أصعب الأيام "أحمدق، أحمدم، أحمدك، دم.ج، محمدع"

---

والى كل الأهل والأقارب من القريب والبعيد إلى كل من أعانني بالفعل أو القول أو بالدعاء شكرا لكم، وفي الأخير اهدي عملي إلى كل أصدقاء الدراسة والى دفعة علم النفس العيادي والتي تطرق باب التخرج في 2020 شكرا لكل من كان منكم خير صديق وخير زميل وخير مساند في العلم و المعرفة حفظكم الله في حياتكم المستقبلية مع تمنياتي بالخير.

طولقي عبد الحليم.

الفهرس

## الفهرس:

الصفحة

المحتويات

شكر و تقدير / إهداء

مقدمة ..... أ ، ب

### الفصل التمهيدي: إشكالية الدراسة والإطار المفاهيمي

- 1- الإشكالية ..... 9
- 2- أهمية الدراسة ..... 11
- 3- أهداف الدراسة ..... 12
- 4- الدراسات السابقة ..... 12
- 5- التحديد الإجرائي للمفاهيم ..... 16
- 6- الفرضيات ..... 17

### الإطار النظري

### الفصل الأول: الضغط النفسي وإستراتيجية مواجهته

تمهيد.

- 1- مفهوم الضغط النفسي ..... 19
- 2- النظريات المفسرة للضغط النفسي ..... 20
- 3- مصادر الضغط النفسي ..... 23
- 4- انعكاسات الضغط النفسي على الأفراد ..... 24

- 26 ..... 5- مفهوم المواجهة
- 27 ..... 6- النظريات المفسرة لإستراتيجية المواجهة
- 31 ..... 7- تصنيفات إستراتيجية المواجهة
- 33 ..... 8-العوامل المؤثرة في إستراتيجية المواجهة

خلاصة.

## الفصل الثاني: البطالة لدى خريجي الجامعة

تمهيد.

- 38 ..... 1- مفهوم البطالة
- 39 ..... 2- شروط البطالة
- 40 ..... 3- أنواع البطالة
- 42 ..... 4- مفهوم البطالة لدى خريجي الجامعة
- 42 ..... 5- مشكلة البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية
- 44 ..... 6- أسباب البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية
- 46 ..... 7- خصائص البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية
- 48 ..... 8- آثار البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية

خلاصة.

## الإطار التطبيقي

### الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

- 1- الدراسة الاستطلاعية ..... 52
- 2- منهج الدراسة ..... 52
- 3- حدود الدراسة ..... 53
- 4- أدوات الدراسة ..... 54
- 1-4-1 المقابلة العيادية النصف موجهة ..... 55
- 2-4-2 مقياس الضغط النفسي Levenstein ..... 56
- 3-4-3 مقياس استراتيجيات المواجهة لـ Paulhan ..... 58

### الفصل الرابع: عرض النتائج و تحليلها

- 1- عرض النتائج وتحليلها للحالة الأولى ( د ) ..... 63
- 1-1-1 ملخص المقابلة العيادية للحالة الأولى ..... 63
- 2-1-2 تحليل مقياس الضغط للحالة الأولى ..... 64
- 3-1-3 تحليل مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الأولى ..... 66
- 4-1-4 التحليل العام للحالة الأولى ..... 67
- 2- عرض النتائج وتحليلها للحالة الثانية ( أ ) ..... 69
- 1-2-1 ملخص المقابلة العيادية للحالة الثانية ..... 69
- 2-2-2 تحليل مقياس الضغط للحالة الثانية ..... 71
- 3-2-3 تحليل مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثانية ..... 73



74	..... 4-2 التحليل العام للحالة الثانية
76	..... 3- عرض النتائج وتحليلها للحالة الثالثة ( إ )
76	..... 1-3 ملخص المقابلة العيادية للحالة الثالثة
78	..... 2-3 تحليل مقياس الضغط للحالة الثالثة
79	..... 3-3 تحليل مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثالثة
81	..... 4-3 التحليل العام للحالة الثالثة
83	..... 4- عرض النتائج وتحليلها للحالة الرابعة ( ل )
83	..... 1-4 ملخص المقابلة العيادية للحالة الرابعة
85	..... 2-4 تحليل مقياس الضغط للحالة الرابعة
86	..... 3-4 تحليل مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الرابعة
88	..... 4-4 التحليل العام للحالة الرابعة
90	..... 5- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة
92	..... 1-5 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى
93	..... 2-5 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية
95	..... الخاتمة

قائمة المراجع.

الملاحق.

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
54	يوضح لنا خصائص مجموعة البحث.	رقم 01
57	يوضح لنا طريقة تنقيط مقياس الضغط النفسي Levenstein.	رقم 02
65	يوضح نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الأولى (د).	رقم 03
67	يوضح إستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل وإستراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال للحالة الأولى.	رقم 04
72	يوضح نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثانية (أ).	رقم 05
74	يوضح إستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل وإستراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال للحالة الثانية.	رقم 06
79	يوضح نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثالثة (إ).	رقم 07
81	يوضح إستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل وإستراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال للحالة الثالثة.	رقم 08
86	يوضح نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الرابعة (ل).	رقم 09
88	يوضح إستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل وإستراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال للحالة الرابعة.	رقم 10
91	يوضح نتائج المقاييس لكل الحالات الأربعة.	رقم 11
91	يوضح نتائج الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال للحالات.	رقم 12

## قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	دليل المقابلة العيادية النصف موجهة و البيانات العامة للحالة).
02	المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى ( د ).
03	المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية ( أ ).
04	المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة ( ا ).
05	المقابلة كما وردت مع الحالة الرابعة ( ل ).
06	مقياس الضغط النفسي لـ Levenstein.
07	مقياس المواجهة لبولهان Paulhan.
08	نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى ( د ).
09	نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية ( أ ).
10	نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة ( ا ).
11	نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة ( ل ).
12	نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الأولى ( د ).
13	نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثانية ( أ ).
14	نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثالثة ( ا ).
15	نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الرابعة ( ل ).

مقدمة

## مقدمة:

تعتبر البطالة مشكلة وظاهرة عالمية سلبية تشكل نقطة سوداء على كافة النظم الاقتصادية والسياسية للدول التي تعاني منها من جهة وعلى الجانب النفسي والنشاط الحياتي لأفرادها من جهة أخرى، فالبطالة وباختلاف أنواعها وأشكالها فهي تمس كافة طبقات المجتمع وتنعكس على طبيعتهم حياتهم، وتعتبر فئة خريجي الجامعات أكبر فئة تضررا وتؤثرا بهذه المشكلة، كون البطل خريج الجامعة هو فرد يملك شهادة علمية عليا تبرر مستواه التعليمي وتفرض أحقيته في تخصص أو مجال ما وتقوده إلى الوظيفة والعمل المتوافق مع معطياته العلمية، ولكن نظرا للظروف المختلفة للبيئة التي يتواجد بها هذا البطل والتي تحيل بعدم توفر أو حصوله على منصب الشغل اللازم، وبالتالي فهذا الاحتقان السلبي وتراكم الخريجين يقلل فرصة العمل، ومع مرور الوقت والسنوات منذ فترة التخرج وبالمقابل عدم الحصول على العمل وفقا للكفاءة العلمية لهذا الفرد فان كل هذه العوامل تنعكس عليه سلبا وتشكل لديه ضغوطات نفسية مختلفة قد تكون لأسباب تختلف من فرد لآخر نتيجة للمتطلبات الحياتية لكل واحد منهم، فالضغط النفسي قد يؤدي إلى اختلال التوازن النفسي للفرد ويزيد من توتره بشكل تدريجي ويعيق أدائه لمهامه اليومية وذلك راجع إلى التأثيرات السلبية على نفسية هذا البطل والصراعات الداخلية التي تولد لديه شحنات من شكوك حول قدرته ومستواه وظلم المحيط له بسبب المشكل الذي يواجهه، وبالتالي فان عدم وجود فرصة العمل تعطل هذا الفرد عن التقدم في حياته وبناء مستقبله أو تحقيق مشاريعه وزيادة الضغط على نفسه بمرور الوقت أين يتحتم عليه مواجهته للتغلب على هذه الوضعية وهذه المواجهة تختلف من فرد إلى آخر والتي تتم وفق استراتيجيات تمثل مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية والنفسية والتي يبذلها الفرد للتغلب على هذه الوضعية الضاغطة كما تهدف إلى تحقيق التحمل أو التخفيض أو التحكم في هذه الوضعية الضاغطة واتجاه هذا المشكل الذي يزاوله، وهي تقسم إلى قسمين رئيسيين المركزة حول المشكل والتي تهدف لاتخاذ مواقف عملية وإجراءات فعلية لمواجهة الضغط، والمركزة حول الانفعال والتي تهدف لضبط المشاعر والانفعالات وتعديلها.

ونظرا لحساسية الموضوع و أهميته قمنا بدراستنا حول الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته لدى البطل خريج الجامعة، وبالاعتماد على المنهج العيادي في دراستنا قمنا بتقسيم بحثنا إلى :

**الفصل التمهيدي:** والذي يحتوي على إشكالية الدراسة والإطار المفاهيمي والذي يمثل مدخل إلى الدراسة وهو بمثابة تقديم البحث، حيث تم فيه عرض الإشكالية، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، الدراسات السابقة، التحديد الإجرائي للمفاهيم، والفرضيات.

وقد تم تقسيم بحثنا إلى قسمين :

- إطار نظري ويحتوي على فصلين رئيسيين:

**الفصل الأول: الضغط النفسي وإستراتيجية مواجهته،** ويتضمن على مفهوم الضغط النفسي، النظريات المفسرة للضغط النفسي، مصادر الضغط النفسي، انعكاسات الضغط النفسي على الأفراد، مفهوم المواجهة، النظريات المفسرة لإستراتيجية المواجهة، تصنيفات إستراتيجية المواجهة، العوامل المؤثرة في إستراتيجية المواجهة.

**الفصل الثاني: البطالة لدى خريجي الجامعة،** وتناولنا هنا مفهوم البطالة، شروط البطالة، أنواع البطالة، مفهوم البطالة لدى خريجي الجامعة، مشكلة البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية، أسباب البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية، خصائص البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية، آثار البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية.

- إطار تطبيقي ويحتوي على فصلين رئيسيين:

**الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها،** وتتضمن على الدراسة الاستطلاعية وخطوات العمل الميداني من منهج الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة والتي شملت ( المقابلة العيادية النصف موجهة، مقياس الضغط النفسي Levenstein، ومقياس إستراتيجية المواجهة لـ Pulhan ).

**الفصل الرابع: عرض النتائج و تحليلها،** خصص لعرض وتحليل الحالات ومناقشة النتائج والاستنتاج العام الذي يخص النتائج المتحصل عليها وذلك من خلال أدوات البحث للتحقق من الفرضيات. وفي الأخير تم وضع خاتمة البحث والدراسة التي قمنا بها، ثم قائمة المراجع والملاحق.

الفصل التمهيدي

إشكالية الدراسة

والإطار المفاهيمي

# إشكالية الدراسة و الإطار المفاهيمي

1- الإشكالية.

2- أهمية الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- الدراسات السابقة.

5- التحديد الإجرائي للمفاهيم.

6- الفرضيات.



**1 - الإشكالية:**

إن تعدد وتفاقم المشكلات والظواهر الاجتماعية التي تعيق الدول والتي تواجه أفرادها حول العالم، أصبح كابوسا يعود بالعديد من الاختلالات الاجتماعية و السياسية والاقتصادية على واقع الدولة من جهة، وكذا بروز الأمراض والاضطرابات النفسية على أفرادها من جهة أخرى، إن التغيرات والتفاوت في المستويات الاقتصادية والسياسية وبالأخص الناحية التعليمية بين دول العالم ليس العامل الأساسي الوحيد في احتمالية ظهور مشكلة اجتماعية أو ظاهرة سلبية معينة في دولة ما وانعدامها في أخرى، فهناك عديد المشكلات والتي أصبحت عالمية ومشاركة بين كافة أطراف المجتمعات والدول، ومنذ فترة زمنية كبيرة إلى حد وقتنا الراهن تطورت وتفاقت مشكلة بحيث أصبحت قضية ذات صدى عالمي تواجه جميع الدول بمختلف مستوياتها و أنظمتها وأصبحت نقطة سوداء تلزم تصديا و تخطيطات لمسايرتها ومواجهتها، وهنا نشير إلى مشكلة البطالة والتي أصبحت معضلة حقيقية فوجه الأفراد بمختلف قدراتهم ومستوياتهم داخل مجتمعهم، فالبطالة ظاهرة ومشكلة اجتماعية تهدد استقرار الدول من جهة وتشكل السبب الرئيسي لعديد الأمراض النفسية والاجتماعية لدى الأفراد العاطلين عن العمل، ومن منظور خطورتها وتفاقمها فالبطالة تعرف إحصائيات تطويرية ومتفاوتة بين مختلف الدول العالمية والعربية وأيضا على الصعيد الوطني، وتشير الإحصائيات العالمية للبطالة حسب آخر تقرير أصدرته منظمة العمل الدولي التابعة للأمم المتحدة بتاريخ 10 فيفري 2019 إلى بلوغها معدل 5.38 % أي ما يقدر بـ 172 مليون شخص عاطل عن العمل في العالم، في حين يشير تتبع معدل البطالة في الوطن العربي ككل والى غاية آخر تقرير وفق تقديرات البنك الدولي الصادر في سبتمبر 2018 إلى بلوغها نسبة 9.81% من إجمالي سكان الوطن العربي، وفي منطقة آسيا والمحيط الهادئ سجلت البطالة المعدل الأدنى بـ 3.60% من إجمالي سكان هذه المنطقة، وفي خصوص الإحصائيات الوطنية الجزائرية للبطالة وحسب آخر تقرير إحصائي للديوان الوطني للإحصائيات في شهر سبتمبر 2018 فقد قدرت بـ 11.2% أي ما يقارب 1.462.000 مليون عاطل عن العمل، فقد عرفت نسبة الرجال فيها 9.9% و 19.9% بالنسبة للعنصر النسوي من الإجمالي العام للبطالة، أما فئة الشباب ذوي فترة عمرية (بين 18 إلى 24 سنة) فقدرت بـ 29.1% أما ذوي فترة عمرية فوق 25 سنة فقدرت بـ 8.9% من الإجمالي العامل للبطالة، كذلك بالنسبة للعاطلين عن العمل الغير حاصلين على شهادة تعليمية فقدرت بـ

45.7% أي ما يقارب 668.000 ألف بطل، أما بالنسبة للعاطلين عن العمل خريجي التكوين المهني فقدرت بـ 26.4% ما يقارب 386.000 ألف بطل، فيما تأتي فئة خريجي الجامعات وهي فئة موضوع الدراسة فقدرت البطالة بـ 27.9% ما يعادل 408.000 ألف بطل خريج جامعة، وتعتبر فئة خريجي الجامعة فئة أخذت حيزا كبيرا عند الباحثين في مختلف المجتمعات، باعتبارها فئة المثقفة والعليا في المستوى الفكري والتعليمي، وبها كفاءات ويد شغل ممتازة من كافة النواحي، فقد اتجه الباحثين والدارسين لفئة البطالين خريجي الجامعات لما تعكسه البطالة من آثار سلبية على واقع المجتمع لهذه الفئة وعلى السير الاقتصادي، وأيضا على نفسية البطل خريج الجامعة والذي يعتبر فرد راغب في العمل وقدرته على مزاولته ويملك شهادة تؤهله لهذا العمل ويقبله على مستوى الأجر السائد، ولكن لا يتوفر له هذا العمل ولا يستطيع الوصول اليه لأسباب خارج إرادته، فهو يصبح بطل بصفة رسمية بعد فترة تقدر بـ 3 سنوات على الأقل منذ تخرجه، وهذا يعكس لهم مختلف الاستجابات السلبية للحياة والشعور بواقع مر وعدم الرضا والسعادة لوضعيتهم والتفسيرات السلبية للمشكلة التي يواجهونها مع الإحساس بعدم الكفاءة والظلم في عدم توفر مناصب شغل وفقا لمستواهم التعليمي ومجهداتهم السابقة المبذولة للوصول للمنصب أو العمل المرغوب، فمع انعكاسات كل هذه العوامل يصبح البطل خريج الجامعة في مأزق من التفكير والضغوط النفسية المرافقة لحالته وتؤثر فيه نفسيا بشكل ملحوظ، وقد أشارت دراسة أسماء ع.الحسين محمد (2016) الهادفة للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل بصفة عامة في نتائجها مستوى مرتفع للضغط النفسي لدى العاطلين عن العمل. إن من أكبر الأزمات النفسية التي تتجسد في نفسية البطل خريج الجامعة في الضغط النفسي اليومي اتجاه وضعيته وما يسبب له من انهيار داخلي، فالضغط النفسي لديه هو مجموع التغيرات النفسية والسلوكية والاجتماعية من جانب سلبي في فترة ما بعد التخرج ودون التحصل على عمل بشهادته، وهذا ما أشارت إليه دراسة قاسمي ناصر (1990) لعينة من حاملي شهادة ليسانس في العلوم الإنسانية بجامعة الأردن، حيث توصلت نتائجها إلى وجود ضغوط نفسية نتيجة البطالة تلخصت ملامحها في وجود كثرة التفكير، القلق، الخوف من المستقبل، الإحساس بأنه عالة على الغير، التفكير الانتحاري. إن كل هذه التغيرات النفسية وتراكم الضغوطات ترغم البطل خريج الجامعة على استعمال استراتيجيات مواجهة خاصة لهذه الضغوط للتخفيف منها أو الحد منها وتسيير متطلبات حياته، فاستراتيجيات مواجهة الضغوط هي كل الجهود السلوكية والمعرفية المبذولة من أجل السيطرة وتسيير المشكل الضاغط، وحسب مقياس إستراتيجية المواجهة

Paulhan ل فان البطال خريج الجامعة في سياق مواجهته للضغوط النفسية سيعتمد على استراتيجيات معينة اتجاه المشكل المصاحب له ألا وهو البطالة، ومن خلال ما سبق ذكره نطرح التساؤلات التالية: ما مستوى الضغط النفسي لدى البطال خريج الجامعة؟ أيضا، ما هي استراتيجيات المواجهة التي سيستعملها البطال خريج الجامعة في مواجهته للضغوط النفسية؟

## 2- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية دراسة هذا الموضوع في إلقاء الضوء حول مشكلة البطالة في المجتمع وانعكاساتها السلبية على الجانب النفسي للأفراد الذين يعانون منها، خاصة الفئة موضوع الدراسة خريجي الجامعات، فهذه المشكلة تشكل تراكمات لأفرادها تنتج لديهم ضغوطات نفسية تنعكس بالسلب اتجاه واقع معيشتهم فيتأثرون ويؤثرون على مجتمعهم من الناحية النفسية والاقتصادية، ومن هنا يلجئون لاستعمال استراتيجيات مواجهة للضغوط النفسية الناجمة عن مشكلة البطالة لديهم وتختلف استعمالات هذه الاستراتيجيات من فرد إلى آخر وفقا لوضعيته الحياتية وأساليب مواجهته لهذا المشكل فهي تتراوح بين الاستراتيجيات المركزة حول المشكل وهي سلوكيات يقوم بها هذا البطال للخروج بحلول عملية لها و كذلك استراتيجيات مركزة حول الانفعال وهي حلول معرفية تتمثل في تجنب هذا المشكل وضغوطاته للتخفيف من شدته، وتكمن أهمية هذه الاستراتيجيات في كونها تعطي انعكاس للحالة يتمثل في توجيهه لطرق معينة للتخلص من الضغط ولتوفير صحة نفسية داخلية و خارجية مع المجتمع.

أيضا فان الموضوع من الناحية الأكاديمية تبرز أهميته في الكشف والبحث في مشكل البطالة لدى الأفراد عموما، و لدى خريجي الجامعة الجزائرية بالتخصيص، ومسبباته وتأثيراته على ناحية الاقتصادية والسياسة للدولة من جهة وعلى الناحية الفردية النفسية للأفراد من جهة أخرى، وإبراز مفهومه، وتحديد شروط الأساسية في تحديد الفرد البطال، والنظر في اختلاف أنواع البطالة، وإعطاء الموضوع الجانب الذي يجعلنا نحدد دور البطالة في جعل الأفراد خريجي الجامعة المصابين بها يعانون ضغوط نفسية تحتم عليهم الاتجاه نحو استراتيجيات مواجهة معينة في مواجهة هذه الضغوط.

## 3- أهداف الدراسة :

تهدف دراستنا هذه إلى تعرف على :

- التعرف على مشكلة البطالة وأثرها في المجتمع، وما تعكسه على المصابين بها من بطالين خريجي الجامعة.
- الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى البطالين خريجي الجامعة.
- التعرف على استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف البطالين خريجي الجامعة في مواجهة الضغوط النفسية.

#### 4- الدراسات السابقة :

##### أ- دراسات حول الضغط النفسي وإستراتيجية مواجهته لدى الشباب البطل :

- دراسة أسماء الحسين محمد 2016 : هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الشباب العاطلين عن العمل، حيث تألفت عينة البحث من 99 شاب من الذين يراجعون دائرة التشغيل والعمل في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المصمم من قبل شفير(1996)، ولقد أظهرت النتائج النهائية وجود مستوى مرتفع للضغوط النفسية لدى الباب العاطل عن العمل.

- دراسة بلوستن وآخرون Blustein et All 2013 : تعتبر الدراسة تحليل سردي حول الضغوط النفسية المترتبة عن فقدان العمل أو عدم الحصول عليه، ناقشت الباحثة تحليلا سرديا للمقالات مع العاطلين عن العمل والذين عملوا بشكل مؤقت أو جزئي، وكانت دراسة عبارة عن 7 رجال و6 نساء من شباب إلى الراشدين، لهم خلفيات متنوعة حيث كانوا يبحثون عن وظائف لهم، وتمت المقالات في مركز وظيفي في شمال شرق الولايات المتحدة، وباستخدام الاستقصاء السردية كطريقة تعبر عن منهجية الدراسة، كشف نتائج الدراسة عن ثلاث محاور وهي تاريخ البطالة، والعوامل التي تؤثر عن تجربة العاطلين عن العمل، واستراتيجيات المواجهة لدى العاطلين عن العمل، وأظهرت النتائج كذلك مستويات من الضغوط النفسية والإحباط لديهم والتي تختلف من فرد لأخر من حيث الأفراد الذين يعانون فقر ومشاكل صحية، والأفراد الذين لديهم إمكانيات للحصول على الموارد المالية.

- دراسة لورنزيني وجيوجني **Lorenzini et Giugni 2011** : هدفت هذه الدراسة للتعرف على إستراتيجية المواجهة ودور الدعم الاجتماعي لدى العاطلين عن العمل من الشباب، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي عن طريق المقابلات، حيث أجريت مقابلات معمقة مع 20 عاطلا عن العمل لفترة طويلة، وهي تشمل 10 رجال و10 نساء من فئة الشباب، وقد بينت هذه الدراسة في نتائجها وجود تأثير لثلاث أشكال من الدعم الاجتماعي ( من قبل الشريك، الأسرة، الأصدقاء) على القلق والسعادة وتأثيرها على الرفاهة النفسية للشباب العاطلين، وأكدت الدراسة على الجوانب النفسية وكيفية استخدام هؤلاء البطالين لاستراتيجيات في مواجهة هذا المشكل، وذلك في ناحية كيفية فهم العاطلين عن العمل ووضعهم كعاطلين، مثل عدم فقدان الأمل للحصول على وظيفة.

- دراسة صوالحة **2006** : دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى العاطلين عن العمل في الأردن في ضوء متغيرات الجنس، المؤهل العلمي، مدة البطالة على عينة تكونت من 305 فرد من العاطلين عن العمل، واستخدم مقياس الضغوط النفسية ومقياس الدعم الاجتماعي وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية قد اختلفت شدته في ضوء متغير الجنس، ويتراوح شدته من فرد إلى آخر

- دراسة جيل **Jal 1998** : وهي دراسة هدفت لاستكشاف العلاقة بين البطالة والاضطرابات النفسية، أجريت الدراسة في بريطانيا وتم استخدام ست مقاييس مختلفة تتحكم بالخصائص الذاتية للمفحوصين، أظهرت الدراسة أن العاطلين عن العمل يعانون وبشكل ملحوظ من القلق والاكتئاب والضغوط النفسية المختلفة المستوى وفقدان الثقة بالنفس، مقارنة بالأفراد العاملين، كما أظهرت النتائج تباين في الفئات العمرية التي أجريت عليها الدراسة، حيث لوحظ أن الأفراد في منتصف العمر اقل تأثرا بالبطالة مقارنة مع الفئات الشبابية (الشباب) الذين يظهرون تأثير كبير بهذه المشكلة، وكذلك النساء اقل تأثرا من الرجال.

- دراسة لان وآخرون **Linn et All 1985** : هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية التي يعاني منها العاطلين عن العمل وتأثيرها على الصحة النفسية والجسدية، تم إجراء مقارنة بين مجموعة من العاملين ومجموعة من العاطلين، وتم مكافأة المجموعتين من ناحية العمر والجنس، وتم جمع البيانات وتقييمها كل ستة شهور، شارك في الدراسة (300) شخص من مختلفي الفئات وبالأخص الشباب سواء

العامل أو العاطل، ولقد أظهرت نتائج وجود أعراض نفسية وجسدية تشمل القلق والاكتئاب والضغط النفسية من المتوسطة الى المرتفعة لدى العاطلين عن العمل، فيما أظهرت بالنسبة للعاملين توازن وتقدير ذات مرتفع وثقة أكثر من العاطلين.

### ب - دراسات حول الضغط النفسي وإستراتيجية مواجهته لدى خريج الجامعة البطل :

- دراسة تكاري نصيرة 2017 : والتي تهدف إلى محاولة الكشف عما إذا كانت البطالة لها تأثير في زيادة شدة القلق لدى المتخرجين الجامعيين، وكذلك معرفة العوامل المسببة للبطالة، وأهم الآثار الناجمة عنها والتي تخلفها على المتخرج الجامعي، وقد تألفت عينة البحث من 120 بطل جامعي من الجنسين بواقع

86 إناث و 22 ذكور، ذوي مستوى تعليمي "تقني سامي، ليسانس، ماستر، ماجيستر، مهندس دولة وقد تم تطبيق مقياس القلق لسبيلبرجر وكذلك استبيان للبطالين الجامعيين، ومن خلال هذه الدراسة توصلت نتائجها على أنّ أفراد العينة يمتازون بقلق حالة شديد بنسبة بلغت 50.8%، وكذلك نقول أنّ درجة القلق لدى البطالين الجامعيين لا تختلف باختلاف السن، وكذلك لا تختلف باختلاف الجنس.

- دراسة دوولي 2016 Duwole : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة بين شباب المستوى التعليمي العالي العاطلين عن العمل في اكالا ومنطقة موشين في ولاية لاغوس بنيجيريا، واستخدم الباحث في هذه الدراسة طريقة اخذ العينات العشوائية حيث كان حجم العينة 100 فرد من العاطلين عن العمل خريجي الجامعات واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم استبيان إستراتيجية المواجهة، وكشفت النتائج عن وجود عدد كبير من الشباب في عينة الدراسة من الفئة العمرية 25 سنة، يشعرون بالإحباط والقلق والضغط، بالرغم من أنهم يمتلكون طاقات هائلة للإنتاج لكنهم مهمشين، كما كشفت الدراسة وجود عديد العوامل المسؤولة عن تقادم البطالة لدى فئة الخريجين.

- دراسة شحاتة 2008 : دراسة هدفت إلى التعرف على معرفة استراتيجيات المواجهة مع الضغوط النفسية لدى خريجي الجامعات العاطلين على العمل وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتكونت العينة من 299 خريج جامعة عاطل عن العمل يسكنون في قطاع غزة، واستخدم البحث ثلاث مقاييس، وهي مقياس استبانة الرغبة في الهجرة، ومقياس إدراك الضغوط النفسية، ومقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة، وأسفرت

النتائج إلى أن مستوى الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة بلغ 68% وأشارت أيضا إلى أن الخريجين الجامعيين العاطلين عن العمل يميلون إلى استخدام الاستراتيجيات الأقدمية أكثر من الاستراتيجيات الاحجامية، وأشارت أيضا إلى أن أفراد العينة يرغبون في الهجرة بنسبة 70%، وأشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في إستراتيجية التقبل والاستسلام وإستراتيجية البحث عن الإثارة تعزى لمتغير العمر لصالح فئة 22 إلى 26 سنة، وأشارت كذلك لوجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص الدراسي في الاستراتيجيات الأقدمية لصالح التخصص العلمي وفي وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير سنة التخرج في الاستراتيجيات الاحجامية، وأشارت أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي في الاستراتيجيات الاحجامية لصالح منخفضي التحصيل الدراسي، وفروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في الاستراتيجيات الاحجامية واستراتيجيات البحث عن المساعدة لصالح الغير متزوجين وصالح الأسر الكبيرة وصالح منخفضي الدخل الشهري ولصالح الأب الذي لا يعمل، وأشارت أيضا لوجود فروق دالة

إحصائية تعزى لمتغير الحصول على اي عمل بعد التخرج في الاستراتيجيات الأقدمية لصالح الذين حصلوا على اي عمل مؤقت بعد التخرج.

- **دراسة اشروف كبير سليمة 2004** : والتي تهدف إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة المتبناة من طرف خريجي الجامعة في مواجهة الضغط ومدى تأثير هذه الإستراتيجيات بمستوى الفعالية الذاتية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وشملت الدراسة عينة من الجامعيين العاطلين عن العمل قدرت بـ 102 فرد، واستخدمت في الدراسة قائمة أنماط استراتيجيات التعامل Ways of Coping Check-List و مقياس الفعالية الذاتية، وتوصلت إلى نتائج عديدة منها استعمال المتخرجون الجامعيون البطالون إستراتيجية الهروب والتجنب بالدرجة الأولى، ثم تليها إستراتيجية التحكم بالذات ثم إعادة التقييم الايجابي، وتليها إستراتيجية التخطيط لحل المشكل، فيما تأتي إستراتيجية لوم وتوبيخ الذات في الأخير، كما اختلفت نتائج استراتيجيات المواجهة في التقسيم بين البطالين المتخرجين الجامعيين ذوي فعالية ذات منخفضة ومرتفعة.

## 5- التحديد الإجرائي للمفاهيم :

### 1-5 الضغط النفسي :

- **التعريف الاصطلاحي :** يعرفه "محمد قاسم عبد الله " : بوجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد، وعندما تزداد فقد يفقد قدراته على الاتزان والتكيف، تغير نمط سلوكه وشخصيته. (قاسم،2001:11)

- **التعريف الإجرائي :** الضغط النفسي هو الدرجة المتحصل عليها للبطال خريج الجامعة في مقياس الضغط النفسي للفنستاين Levenstein والذي يحدد شدة أو مستوى هذا الضغط لديه.

### 5-2 إستراتيجية المواجهة :

- **التعريف الاصطلاحي :** عرفها **لظفي عبد الباسط ابراهيم (1994)** على أنها "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية، السلوكية والمعرفية، يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط، أو لحل مشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي، المترتب عنها". (ابراهيم،1994:95)

- **التعريف الإجرائي :** استراتيجيات المواجهة هي الدرجة المتحصل عليها للبطال خريج الجامعة في مقياس استراتيجيات المواجهة لبولهان Pealhan والذي يحدد له نوع الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغط النفسي لديه.

### 5-3 البطالة :

- **التعرف الاصطلاحي :** تعرف البطالة : "بأن يكون هناك فرد في سن العمل وقادرا عليه عقليا وجسميا وراغبا في أدائه وبيحث عنه ولا يجده وينجم عنه تعطله بالرغم من احتياجه إلى الأجر الذي يتقاضاه إذا ما توافرت لديه فرص العمل". (خلف،2009:292)

- **التعريف الإجرائي :** البطالة هي وجود فرد يتمتع بكافة المقومات التي تؤهله لأداء عمل ما وفقا لمعايير هذا العمل، وقبوله للأجر السائد، ولكن لا يتوفر له هذا العمل لأسباب خارجة عن إرادته أو نتيجة عدم تقبله لمعطيات هذا العمل.



#### 5-4 البطال خريج الجامعة :

- **التعريف الاصطلاحي** : تعرف بأنها بطالة تخص الأفراد الذين تحصلوا على شهادات جامعية، ثم وجدوا أنفسهم في حالة عدم عمل لأسباب خارجة عن إرادتهم، كما صرحوا على أنهم يبحثون عن عمل بمختلف الوسائل والإمكانات المتوفرة لديهم. (قاسمي، 2011:37)

- **التعريف الإجرائي** : البطال خريج الجامعة هو كل فرد متحصل على شهادة جامعية عليا وأتم دراسته، للانتقال من الحياة الدراسية إلى الحياة العملية وفقا للشهادة التي تؤهله، ولكن لا يحصل على هذا العمل لأسباب معينة أو قد يزاول عمل ما ولكن لا يحقق له الرضا التام ولا يشبع متطلباته.

#### 6- الفرضيات :

- لدى البطال خريج الجامعة ضغط نفسي مرتفع.
- يستخدم البطال خريج الجامعة الاستراتيجيات المركزة حول المشكل و المركزة حول الانفعال في مواجهة الضغط النفسي.

# الإطار النظري

# الفصل الأول

## الضغط النفسي وإستراتيجية مواجهته

تمهيد

- 1- مفهوم الضغط النفسي.
- 2- النظريات المفسرة للضغط النفسي.
- 3- مصادر الضغط النفسي.
- 4- انعكاسات الضغط النفسي على الأفراد.
- 5- مفهوم المواجهة.
- 6- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة.
- 7- تصنيفات إستراتيجية المواجهة.
- 8- العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة.
- خلاصة.

**تمهيد:**

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط و الأزمات النفسية ، فقد أجريت العديد من الدراسات حول الضغوط النفسية لما لها من أثار على الأفراد ، حيث يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم النفسية إلى مواقف ضاغطة من مصادر متعددة، بحيث لا تخلو الحياة التي يعيشها الفرد من الضغوطات و المثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية له والتي تكون سببا في ظهور المشكلات النفسية و الاجتماعية ،خاصة في جانب الفرد خريج الجامعة بشهادة عليا ويعاني البطالة منذ فترة، لذا كان على الفرد أن يحاول جاهدا التصدي لهذه الضغوط و محاولة التوفيق و التوافق معها ليتمكن من تحقيق التكيف السليم مع محيطه عامة ومع نفسه على وجه الخصوص، لذا فإن الاستجابة لضغوط النفسية وانتهاج استراتيجيات مواجهة معينة هي التي تحدد تأثير المواقف الضاغطة على الأفراد، وتختلف استراتيجيات المواجهة تبعا لاختلاف خصائص الشخصية و طبيعة الموقف نفسه، وذلك مربوط بنوع المصادر والمواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية بالنسبة للفرد، ومن جانب بطالة خريج الجامعة فهناك شخص يتعامل مع الموقف الضاغط هذا بمرونة وآخر يتعامل بقوة واندفاعية حياله الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه ويكون هذا وفقا لطبيعة التعامل مع المشكل الضاغط لكل فرد وفق استراتيجيات مواجهة معينة، وسنتناول في هذا الفصل للإطار المفاهيمي للضغط النفسي، وأهم نظرياته ومصادره وأيضا انعكاساته على الأفراد، والتطرق كذلك لجانب استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من خلال التعرف على مفهومها والنظريات المفسرة لها وتصنيفاتها وأيضا العوامل المؤثرة فيها.

## 1- مفهوم الضغط النفسي :

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء و الباحثين في علم النفس و مختلف العلوم الإنسانية و الاجتماعية و تعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات، ولم تكشف صياغة محددة ومشاركة في مفهومه وتعريفاته ونظرا لتعدد الأبعاد في الضغوط النفسية وعلى ضوء هذا سنتقدم مختلف التعاريف المحيطة بكافة جوانب هذا المصطلح :

- يعرفه **محمد قاسم عبد الله** : بوجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد، وعندما تزداد فقد يفقد قدراته على الاتزان والتكيف، وتغير نمط سلوكه وشخصيته. (قاسم، 2001: 11)

- **فولكمان و آخرون 1972** : يعرفون الضغوط بأنها حالة ناشئة من عدم وجود توازن المتطلبات المفروضة على الفرد و قدرته على الاستجابة لتلك المتطلبات. (الخطيب وآخرون، 2001: 188)

- وعرفه **فولكمان ولازاروس 1984** : أنه علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو انها تفوق مصادره على التعامل معها أو تعرض صحته للخطر. (حسين وحسين، 2006: 19)

- يعرفه **بيك Beck 1986** : يرى أن الضغط النفسي هو استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط و تعوق اتزانه أو موقف يثير أفكارا عن العجز و اليأس و الاكتئاب. (عبيد، 2008: 20)

- كما يشير مفهوم **الضغط** إلى العوامل النفسية التي قد تحد من قدرة الإنسان على تأدية واجباته اليومية بشكل مناسب ويقود الضغط إلى ردود فعل سيئة نفسية و جسمية قصيرة أو طويلة المدى وغالبا ما يكون الضغط حالة من الإحساس بالتوتر الانفعالي تنشأ من المواقف الصعبة التي يتعرض لها الشخص وينتج عنها آثار سلبية في الوظائف الفسيولوجية و المعرفية والنفسية. (عبد الغني، 2008: 86)

- ومن خلال ما تناولنا من تعاريف عن الضغط النفسي أستخلص الطالب تعريف له:

" الضغط النفسي هو حالة نفسية وجملة من التراكمت الانفعالية السلبية اتجاه موقف معين أو مشكلة تواجه الفرد وتشكل له عائق في مساره الحياتي لما يترتب عنها من آثار جانبية كفرط التفكير والقلق والتوتر الزائد لتساؤل الفرد في كيفية التخلص من هذا المشكل أو مواجهته".

ومن منطلق التعاريف والمفهوم الخاص بالضغط النفسي ننتقل في العنصر الموالي للتعرف على أهم النظريات المفسرة للضغط النفسي.

## 2- النظريات المفسرة للضغط النفسي :

**1-2 نظرية التحليل النفسي :** ويؤكد "يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض و الاضطرابات النفسية ، أنه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة و هذه الطاقة تنتج عن السلوكيات فطرية و تطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية و سلوكه المتوقع و إذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة و تغيير السلوك المتوقع حدوثه و هو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي تحتاج إلى علاج نفسي و طبي . ( نواسية في: رجايمية، 2015:21)

- وطبقا لوجهة فرويد **Freud** حاول ألهو السعي وراء إشباع الغرائز و لكن دفاعات الأنا تسد الطريق و لا تسمح للذرات الصادرة بالإشباع مادام لا يتماشى مع قيم و معايير المجتمع، و يتم ذلك عندما تكون الأنا قوية، أما حينما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب و محفزات ألهو ومتطلبات الواقع الخارجي وعلى هذا ينتج الضغط النفسي.(عبيد، 2008:132)

## 2-2 النظرية الفسيولوجية :

### أ - نظرية والتر كانون **Walter Cannon 1935 :**

يعتبر كانون من أول الباحثين الذين استخدموا عبارة الضغط (le stress) سنة 1935 في بحوثه على الحيوانات من خلال ما سماه الضغط الانفعالي حيث بين أن الألم والخوف والغضب تعتبر مصادر الضغط الانفعالي وينتج عنها تغيرات في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي وهذا راجع إلى تغيرات في

إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيب الجسم لمواجهة المواقف الطارئة. وقد كشف عن وجود ميكانيزم أو آلية في الجسم تساهم في احتفاظه بحالة الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي و الكيميائي بانتهاء الظروف و المواقف المسببة لهذه التغييرات، ومن ثمة فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن، إذا فشل الجسم في التعامل معه ، و هذا ما اعتبره ضغطا يواجه الفرد، و الذي ربما يؤدي إذا أخل بدرجة عليا بتوازن الجسم الطبيعي إلى مشكلات عضوية ، وقد أولى كانون اهتماما بدور الجهاز السمبتاوي كأحد أقسام الجهاز العصبي لدوره الهام في بيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة وتمكينه من الاحتفاظ بالتوازن. (عسكر، 2003:34.33)

### ب - نظرية هانز سيلبي Hanz Selye :

بحكم تخصصه كطبيب أهتم بتفسير الضغط النفسي تفسيراً فسيولوجياً ، إذ أنشأ سيلبي نموذجاً لتفسير الضغوط و أطلق عليه اسم " زملة أعراض التكيف العام " و يقصد بكلمة عام أن رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثيراً على جوانب مختلفة جسمية و نفسية و كلمة تكيف تعني أن المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط ، أما كلمة زملة أعراض التكيف العام فتشير إلى ردود الأفعال الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد ولكل فرد مصادر متاحة و محددة للتكيف مع الموقف البيئي و قد قسم سيلبي مجموعة الأعراض التكيفية للضغط أو ردود الفعل اتجاه المصادر الضاغطة إلى 3 مراحل: مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة ، مرحلة الإنهاك. كما اعتبر سيلبي أن الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الحياة. ( جبالي في: رجايمية، 2015:22)

### 2-3 النظرية المعرفية السلوكية :

#### أ - نظرية لازاروس وفولكمان :

قدم هذه النظرية كل من لازاروس وفولكمان، وقد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي و التقدير المعرفي هو المفهوم الأساسي يعتمد على طبيعة الفرد ،حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف و لكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد

وخبراته الشخصية مع الضغوط و بذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ،و يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية و العوامل الخارجية. (السيد عثمان،2001:100)

يعتبر "لازاروس" أن العوامل العقلية والمعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط من الأحداث نفسها أي أنه ليس المثير وليست الاستجابة هما اللذان يحددان الضغط و لكن إدراك الشخص و تفسيراته للموقف النفسي هي التي تحدد الضغط وقد أولى "لازاروس" أهمية كبرى للتقييم الشخصي للموقف وأهمية أقل للاستجابة. (المرزوقي،2008:74) ،ويرى لازورس وفولكمان أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيين هما:

- عملية التقييم الأولي: ويشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له وهل الموقف خطير ومهدد.
- عملية التقييم الثانوي: وتشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتفاعل مع الحدث الضاغط ويتأثر التقييم الثانوي بقدرات وإمكانات الفرد الجسمية والنفسية. (حسين،2007:65)

### ب - نظرية سبيلبرجر Spielberger :

تعتبر نظرية "سبيلبرجر" مقدمة ضرورية لفهم الضغط عنده إذ يهتم في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها وبين الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) ويهتم "سبيلبرجر" بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق، وقد ميز بين المفهومين "الضغط والقلق" وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي، والمثيرات التي تستدعي منه الضغوط فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط، ويميز "سبيلبرجر" أيضا بين مفهوم الضغط "stress" وبين مفهوم التهديد "threat" فكلاهما مفهومان مختلفين فكلمة الضغط تشير إلى الإختلالات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدير الذاتي لموقف خاص على أنه خطر أو مخيف. أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر. (bsuchon schweifer et robert dantzer في حركات،2011:33)



### د - نظرية موراي Murry :

يعرف الضغط بأنه خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغط :

- **ضغط بيتا** : وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد

- **ضغط ألفا** : وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. (السيد أحمد و مراد، 2008:145)

### 3- مصادر الضغط النفسي :

وبعد التطرق لأهم المفاهيم و التعاريف و أيضا النظريات الخاصة بالضغط النفسي نلج الآن لعنصر أساسي في الضغط وهو مصادر الضغط النفسي وهذا العنصر يعتبر ركيزة لنا في التعرف على مسببات الضغوط النفسية ومصادرها رئيسية عند الفرد وفي بيئته الخاصة.

يتعرض الفرد طوال حياته إلى مجموعة من الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية التي يواجهها والتي تخلق لديه استجابة للضغط إما يكون بالمواجهة أو الهروب، فهذه الضغوط ناجمة بدرجة أولى من مصادر داخلية وخارجية مختلفة تعتبر كأسباب رئيسية في نشوء الضغط للفرد ونصنفها كالاتي:

**3-1 مصادر خارجية** : ويقصد بها المصادر والمسببات الخارجية للضغط للفرد أي التي تنشأ من محيطه الخارجي البيئي وتنعكس عليه وتشمل :

- ضغوط مالية واقتصادية .

- ضغوط اجتماعية.

- الضغوط الأسرية والصراعات العائلية. (جدو، في: رجايمية، 2015:25)

- الضغوط الصحية والفسولوجية .

- ضغوط سياسية.

- ضغوط العوامل العقائدية والفكرية. (عبيد:2008:31.30)

- الضغوط المهنية.

- الضغوط الحياتية اليومية. (نواسية في: رجايمة،2015:25)

**3-2 المصادر الداخلية :** ونقصد بها المصادر والمسببات النفسية الداخلية للفرد والتي ترتبط بعوامل

سلبية فتحللها نفسية الفرد بشكل سلبي وهنا يقع الضغط عليه ونذكر منها :

- الإحباط .

- الصراع. (المرزوقي،2008:76)

- ضغوط ترتبط بالخصائص الشخصية تتركز في الصفات الذهنية والعاطفية والجسمية

( نواسية في: رجايمة،2015:28)

- ضغوط ذاتية. (الرشيدي،1999:76)

ومما لا شك فيه فان مصادر الضغط النفسي ومسبباته ستتعرض على الفرد وتختلف من فرد إلى آخر من ناحية التأثير وشدة المقاومة والتحكم والسيطرة ففي العنصر الموالي سنتطرق لانعكاسات الضغوط النفسية على الأفراد لمعرفة ما تشكله هذه الضغوط على الأفراد ومدى تأثرهم بها في حياتهم.

#### **4- انعكاسات الضغط النفسي على الأفراد:**

تعتبر انعكاسات الضغوط النفسية على الأفراد جملة من الآثار التي تكون نتيجة أعراض تظهر للفرد ثم تنعكس عليه سلبا لتشكل لديه ضغوط وأمراض تمس كافة جوانبه النفسية وأيضاً الجسمية، بحيث يشكو الشخص الذي يعاني من الضغط النفسي من أعراض مختلفة، نفسية، عضوية، سلوكية، انفعالية، وفيما يلي تصنيف لجملة من الانعكاسات التي ترتبط بأعراض وآثار الضغط النفسي على الأفراد:

#### 4-1 الانعكاسات الفسيولوجية :

يؤثر الضغط سلبا على النواحي الفسيولوجية للفرد و يظهر التأثير في جوانب إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر فيه واضطرابات الأوعية الدموية، والانهيار الجسمي بينما يؤدي الكبد إلى إفراز الكولسترول الذي يؤدي إلى الإصابة أيضا بأمراض القلب (تصلب الشرايين) ، أو حدوث تغيرات في أجهزة الجسم مثل: الاضطرابات المعدية ، تفاعلات جسدية ، الإقلال من مناعة الجسم. (Pierro Ioo، في: دعو وشنوفي، 2013:29)

#### 4-2 الانعكاسات الجسدية :

هناك عدة أعراض تبرز في جسم الإنسان المعرض للضغط منها: العرق الزائد، التوتر العالي، الصداع بأنواعه، ألم في العضلات ، عدم الانتظام في النوم ، الإمساك، الإسهال، عصر الهضم، القرحة، التغير في الشهية، اضطرابات جنسية متنوعة، التعب أو فقدان الطاقة، آلام في الظهر.

#### 4-3 الانعكاسات النفسية والانفعالية :

تتمثل في الضيق، الكآبة، فقدان الاهتمام، فرط النشاط، عدم الاستقرار، فقدان الصبر، الغضب، الخمول، الملل، سرعة الانفعال، تقلب المزاج، سيطرة الأفكار والوساوس القهرية. (قاسم، 2001:118)

#### 4-4 الانعكاسات الذهنية والفكرية :

وتشمل الجانب المعرفي والسلوكي للفرد نذكر من بينها النسيان وصعوبة التركيز واضطرابات التفكير، صعوبة اتخاذ القرارات، ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث، إصدار أحكام غير صائبة (عسكر، 2003:46.44)

#### 4-5 - الأمراض السيكوسوماتية : وهي حسب نتان و أريس 1978 تشمل سبع أنواع :

الأمراض الجلدية (الحساسية)، الاضطرابات العضلية، والعظمية (الأم الظهر، تشنج العضلات)، الاضطرابات التنفسية (الربو، السل الرئوي)، أمراض الجهاز الهضمي (القرحة المعدية، التهاب القولون)،

أمراض القلب (النوبات القلبية)، الاضطرابات الجنسية (البرود الجنسي و العجز الجنسي) وأمراض الجهاز الدوري كالصداع، وارتفاع ضغط الدم. (فايد، 2002:357).

إن فان الضغوط النفسية تنعكس على الكثير من المتغيرات العقلية، الجسمية، النفسية فهي تمثل محددًا من محددات السلوك الإنساني، وبذلك تؤثر على الانجاز والأداء البشري بصفة عامة، ويظهر ذلك من خلال الاضطرابات والقلق، والخلل الذي يصيب الوظائف البيولوجية للفرد، ويعتبر ذلك منبها هاما بحملة من الأعراض العقلية النفسية والجسمية.

إن مقاومة الضغط النفسي بالنسبة للفرد يعتبر أمر حتمي وفقا للمشكل المصاحب لها ولعل عنصر المواجهة يحوي عديد الخصائص والطرق والاستراتيجيات يختلف استخدامها من شخص إلى آخر وتاليا سنتطرق لمفهوم المواجهة والتعرف عليها باعتبارها الوسيلة المضادة للضغط النفسي.

## 5- مفهوم المواجهة :

أصبح مفهوم المواجهة (Coping) مصطلحا متداولًا ومتزايدًا في مجال علم النفس والطب العقلي وبالأخص في الدراسات حول الضغط النفسي، حيث لا يمكن أن نتطرق للضغوط النفسية دون أن نتحدث عن أساليب مواجهتها، لان فهم طبيعة وآثار الضغوط ترتبط بفهم أساليب التغلب عليها. حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة يتحتم عليه التكيف معها وتختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعًا لاختلاف خصائص الشخصية وطبيعة الموقف نفسه وتبعًا لمصادر المواقف الضاغطة سواء أكانت داخلية أو خارجية، وفي ما يلي أهم المفاهيم والتعاريف للمواجهة :

- يعرف كل من **Lazarus & Launier 1978** : استراتيجيات المواجهة هي جميع العمليات التي يقوم بها الفرد اتجاه الأحداث التي تهدد تواقفه و التي تعمل على التقليل من تأثيراتها على سلامته البدنية و النفسية. (Pulhan في: رجايمة، 2015:38)

- تعريف ستون و نيل **Neal & Ston 1984** : أكدوا أن المواجهة مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية و المعرفية التي يستخدمها الأفراد شعوريا لتحقيق أو خفض تأثيرات الموقف الضاغطة. (رئيفة، 2001:67)

- **تعريف لازاروس وفولكمان 1984:** إن المواجهة هي المساعي أو الجهود المعرفية والسلوكية الدائمة التبدل للتعامل مع المطالب أو المقتضيات النوعية الخارجية أو الداخلية أو الداخلية والخارجية معا التي تتوافق مع إمكانيات الفرد أو تتجاوزها. (رضوان، 2009:204)

**كذلك** هي الجهد المعرفي و السلوكي الذي يقوم به الفرد الذي يتغير باستمرار، من أجل تسيير و السيطرة على المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تقيم على أنها تهدد قدراته. (Lazarus Et Folkman في: رجايمية، 2015:38)

- **وحسب القاموس الكبير لعلم النفس فهي:** سيرورة فعالة ، يقوم من خلالها الفرد عن طريق تقديره الذاتي لقدراته الخاصة و دوافعه بمواجهة الحياة ، و بالخصوص الوضعيات الضاغطة و ينجح في التحكم فيها. (دعو و شنوفي، 2013:50)

## 6- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة:

هناك عديد من النظريات والنماذج التي تعني بمفهوم المواجهة، من حيث الدور الذي يسهم به كسلوك في التخفيف أو التقليل من التوتر والقلق الناتج عن مصادر الضغط التي نواجهها في حياتنا، ولكل إطار أو نظرية رؤية لهذا المفهوم قد تختلف في نواحي، وقد تتشابه في نواحي أخرى مع غيرها من النظريات، ومن أهم النظريات أو النماذج الأكثر شيوعا في تناول مفهوم المواجهة وتفسيرها لها ما يلي:

### 6-1 النموذج التحليلي ( السكودينامي ) :

وتعرف أيضا بالنظرية "فرويد" في الشخصية، إن مفهوم فرويد للمواجهة ارتبط بمفهوم الدفاع الذي عرفه كما يلي: "هو نشاط الأنا الموجه من أجل حماية الفرد من المثبرات النزوية".

و نوجز نظرية فرويد في الشخصية لفهم مصدر الصراعات و الضغوط التي يواجهها الفرد و كيفية معالجته لها، لقد قسم "فرويد" (1933) الشخصية الإنسانية إلى ثلاث بنيات و هي:

- **البنية الأولى :** "ألهو" يختص بكل ما هو موروث و غريزي و يعد ألهو أساس الشخصية و مصدر الطاقة هذا النظام ، حيث تسعى هذه الغرائز الناتجة عن مصادر حيوية و جسمية للإشباع من خلال مصر خارجي ، و ذلك لتقليل التوتر الناتج عنها و ينتج التوتر و عدم الراحة مع زيادة هذه الطاقة الناتجة

عن تنبيه داخلي و التي لا يستطيع ألهو تحمله و بالتالي يبحث ألهو عن الخفض الفوري لهذا التوتر دون اهتمام بقيم المجتمع و معاييره ، و يسمى هذا الميل نحو الإشباع الوري بمبدأ اللذة و يقسم فرويد هذه الغرائز إلى الغريزة الجنسية و غريزة الموت ، و غريزة العدوان ، و مع محاولات ألهو للإشباع الفوري للهو يتطلب و ينشأ الأنا.

- **البنية الثانية :** "الأنا" يعتبر الأنا الوصلة المباشرة مع العالم الخارجي و يسعى الأنا لتحقيق التوازن بين العالم الخارجي بمعايير و وضوابطه و بين عالم ألهو الغريزي برغباته و اندفاعاته ، و هذه المهمة من وجهة نظر فرويد من أصعب المهام يتحكم في وظائف الأنا مبدأ الواقعية و الذي يعمل على إشباع و تفريغ التوتر الناشئ عن الغرائز في ضوء ظروف بيئية و إجتماعية و أخلاقية مناسبة .

- **البنية الثالثة :** "الأنا الأعلى" يعد الأنا الأعلى بمثابة القاضي و الحاكم على صحة الأشياء من خطئها ، فهو يسعى إلى المثالية و المعايير و الأخلاق التي تصبح فيها جزءا من العالم الداخلي للفرد أثناء تطور الشخصي، فبينما يطلب ألهو المتعة الفورية و يختبر الأنا الواقع و يطلب الأنا الأعلى إلى الكمال من هنا ينشأ الصراع الناتج عن التفاعل المستمر و الصدمات المتتالية بين هذه المكونات الثلاث و تسمى هذه التفاعلات بمصطلح الديناميات.

بينما أتجه "أدلر" في نظريته أن استخدام هذه الآليات الدفاعية تقتصر في مواجهة الضغوط الخارجية و التهديدات البيئية ...

و لكن قدمت "انا فرويد" رؤية تجمع بين التوجهين معا حيث أشارت إلى الآليات الدفاعية تستخدم في مواجهة كل المهددات الداخلية و المهددات الخارجية هذا عن القلق الناجم عن الصراعات المثيرة للضغط النفسي من منظور نظرية "فرويد" في الشخصية ، أما عن الآليات التي يقدمها الأنا لتحقيق التوافق بين ألهو، الأنا ، الأنا الأعلى ، فهي تتمثل فيما يلي :

أ- **الكبت :** يقصد به بأنه خاص من الإنكار، و يعرفه "وايت" 1964 أن نسيان أو طرح الذكريات المؤلمة أو المهددة من الشعور و يحدث الطرح في مواجهة الدوافع الغريزية التي تقابل بمعارضة إجتماعية و أخلاقية فيسعى الكبت إلى كف الدوافع المهددة من خلال ردها إلى اللاشعور.

ب- **الإنكار** : استخدام فرويد الإنكار الآلية التي يرفض بها الفرد إدراك الواقع بالإضافة إلى أن هذه الآلية تحدث عندما لا يستطيع الفرد الهروب مواجهة مصدر التهديد خاصة عندما يكون مصدر الألم مؤقتا بدرجة خيار له هو إنكار هذا الألم.

ج- **التبرير** : و هو تشويه للواقع في محاولة لتبرير الأفكار و المشاعر و الأحداث التي تجعلنا غير مرتاحين فإننا نلجأ إلى هذا الأسلوب كي نتجنب الألم الناتج عن الضغوط النفسية.

د- **التحويل** : هو تحويل الضغوط النفسية أو الدوافع المكبوتة و تعبيرها عن نفسها خارجيا ، من خلال العمليات الحسية و الحركية و العمليات الفسيولوجية لتخفيف أثر الضغط النفسي.

هـ- **التسامي** : و هو الارتفاع بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع و تسبب ضغطا نفسيا و تصعد إلى مستوى أعلى أو أسمى و التعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعيا.

و- **التثبيت** : من خلال آلية التثبيت يثبت الفرد على مرحلة من مراحل النمو النفسي بسبب أن المرحلة التالية محملة بالتوتر و القلق ، و يحدث التثبيت لدى الطفل لكي يحمي نفسه من القلق.

(حسين وحسين،2006:91.90.89)

## 6-2 النموذج المعرفي ( التفاعلي ) :

ارتبط هذا النموذج بإسهامات و بحوث كل " لازاروس و فولكمان " 1984 و قد جاء كرد فعل على النموذج السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث أكد هذا الاتجاه بأن الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت ميكانيزمات التكيف مع البيئة بعقلانية و شعورية بدلا من أن تكون لا شعورية و لا إرادية. (حسين وحسين،2006:91)

أكد هذا النموذج أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين مطالب البيئة و تقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية أو النموذج، بينما يعتبر لازاروس وفولكمان 1998 أن مختلف العمليات الترشيحية تعد بمثابة وسائط للعلاقة

ضغط-توتر انفعالي و يؤكدان أنه يوجد عاملان يؤثران على العلاقة بين الفرد و المحيط و هما التقييم المعرفي للوضعية و المواجهة بمراحل معرفية مختلفة هي:

- **مرحلة الحدث الضاغط** : فكرة هذه المرحلة مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهود لمواجهتها و التغلب عليها و قد تنطوي على صعوبات صحية إذا تم استعمال إستراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة. (يخف،2001:51)

- **مرحلة التقييم الأولي** : (المبدئي) عند تقييم الفرد الموقف من حيث هو مهدد أولاً.

- **مرحلة التقييم الثانوي** : فيه يحدد خيارات المواجهة و المصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.

- **مرحلة إعادة التقييم** : فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه و مواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تحظى الموقف الضاغط ، و هكذا نخلص إلى أن نموذج لازاروس يؤكد على أهمية التقييم المعرفي حيث يعتبره أساساً في تصوره النظري كعنصر داخلي في صيرورة التعامل مع الضغط النفسي. (حسين وحسين،2006:93)

- **مرحلة المواجهة**: فيما يلجأ الفرد إلى استعمال إستراتيجية معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط وصنفت إستراتيجية المواجهة إلى نوعين:

- **الأولى تسمى بالفعل المباشر**: وتشتمل اتخاذ إجراءات عملية مباشرة لتغيير الموقف الضاغط.

- **الثانية تسمى بالفعل المخفف**: وهو فعل غير مباشر ذو طبيعة انفعالية.

- **مرحلة نتائج المواجهة**: يتحدد فيها مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي والمعرفي والسلوكي، وتتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال صيرورة مناسبة للتغلب عليها. (يخف،2001:54)

بعد التطرق لمفهوم المواجهة وأهم النظريات المفسرة لها ننتقل لعنصر التصنيفات لإستراتيجية المواجهة فقد ركز عديد الباحثين والعلماء في هذا المجال على التعرف على طرق واستراتيجيات مواجهة الفرد لضغط النفسي وتقسيمها حسب عدة عوامل مرافقة للفرد من ناحية النفسية الفردية و في بيئته .



## 7- تصنيفات إستراتيجية المواجهة :

**1-7 تصنيف بليجنس و موس (Billing & Moos) (1981) :** صنفا إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى إستراتيجيات مواجهة اقدامية وأخرى احجامية:

- **الأساليب الاقدامية تشمل:** تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات سلوكية ،التحليل المنطقي للموقف الضاغط ونتائجه وإعادة التقييم الايجابي للموقف أي إعادة بناء الموقف معرفيا بطريقة ايجابية، البحث عن المعلومات، المساندة من الآخرين، استخدام أسلوب حل المشكلات.

- **الأساليب الاحجامية:** تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، تجنب التفكير الواقعي في المشكلة ، تقبل المشكلة، الاستسلام لها، التنفس الانفعالي لخفض التوتر والانفعالات السلبية المصاحبة للموقف الضاغط.

- **كذلك إستراتيجيات المواجهة الوجودية:** تستخدم للتعامل مع ضواغط الحياة، وهي فعالة في خفض التوتر والضيق الانفعالي.(حسين وحسين،2006:94-95)

**2-7 تصنيف جراشا "Grasha" (1983):**يصنف جراشا إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين هما :

أ- **أساليب مواجهة لا شعورية:** ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم لخفض القلق والتوتر والصراعات النفسية لدى الفرد.

ب- **أساليب مواجهة شعورية:** التي تستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط.

### 7-3 تصنيف لازاروس وفولكمان Folkman & Lazarus (1984):

فلقد حصر هذا التصنيف إستراتيجيات مواجهة الضغوط في قسمين هما:

أ - إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة : و هي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه و بين البيئة و لهذا فإن الشخص الذي يستخدم هذه الأساليب تجده يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته ، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف حيث أن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو المشكلة أو طلب النصيحة من الآخرين و إدارة المشكلة و القيام بأفعال لخفض الضغط عن طريق تغيير الموقف مباشرة.

ب - إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال : و هي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات و خفض المشقة و الضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص و البيئة ، و تتضمن هذه الأساليب الابتعاد و تجنب التفكير في الضواغط و الإنكار، وتهدف هذه الإستراتيجيات إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد. (حسين وحسين، 2006:90.91.97)

### 7-4 تصنيف جلويك Galowic (1985): ويصنف أساليب مواجهة الضغوط إلى أربع أنواع وهي :

أ- أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

ب- أساليب المواجهة المرتبطة بالتقييم التقبل، التفاوض، الدعابة، الاستقلال.

ج- سلوكيات مواجهة يصعب تصنيفها مثل: الشنائم، البكاء، الأكل والتدخين.

د- المساندة الاجتماعية .(ايت حمودة، 2005:179)

### 7-5 تصنيف كوهن Cohen (1994) : صنفها لعدة أنواع وهي:

أ -التفكير العقلاني **Rational Thiking**: و تشير إلى أنماط التفكير العقلانية و المنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره و أسبابه.

ب -التخيل **Imagining**: و هي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار و السلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

ج -الإنكار **Denial**: و هي إستراتيجية دفاعية ، لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار و تجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.

د - حل المشكلات **Problem Solving**: و هي إستراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار و الحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط.

هـ -الدعابة أو المزح **Humor**: و هي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح و الدعابة.

و - الرجوع إلى الدين **Turning to Religion**: تشير هذه الإستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط و ذلك من خلال الإكثار من الصلوات و العبادات و المداومة عليها كمصدر للدعم الروحي و الأخلاقي و الانفعالي ، وذلك في مواجهة للمواقف الضاغطة. ( حسين وحسين،2006:98-100)

تعتبر تصنيفات إستراتيجية المواجهة تفسيرا علميا اجتهد فيه عديد الباحثين للوصول للاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية، وفي العنصر الموالي سنتطرق للعوامل المؤثرة على هذه الاستراتيجيات.

## 8- العوامل المؤثر في استراتيجيات المواجهة :

يرى كل من ويشجتون وكازلر **1991 Kassler & Wethington**، أن هناك عوامل عدة تؤثر في اختيار إستراتيجية المواجهة والتي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد، وهناك عوامل أخرى

موقفية ونوعية تتعلق بالموقف ذاته، وفيما يلي سنتطرق لهذه العوامل ومدى تأثيرها على استراتيجيات المواجهة :

### 8-1 العوامل المرتبطة بالفرد (المتغيرات أو الخصائص الشخصية):

يسهم أسلوب الشخصية وسماتها بدور فعال في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وهي على النحو التالي:

أ - مركز الضبط أو التحكم : يشير هذا المفهوم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهات الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط و السيطرة في بيئته وهي نوعين:

- فئة الضبط الداخلي: الأفراد الذين يعتقدون إنهم مسئولون عما يحدث لهم، ويسعون في محاولات جادة للتحكم في البيئة والسيطرة عليها.

- فئة الضبط الخارجي: فهم يرون أنفسهم تحت تحكم قوى خارجية ولا يستطيعون التأثير فيها.

ب - نمط الشخصية : لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم لنمط الشخصية ، فالأشخاص ذوي الحساسية للتحدى القادم من البيئة هم أكثر حساسية و شعورا بالضغط و الأكثر سرعة في التأثر بمسببات الضغوط ويستعملون أساليب مواجهة أقل فعالية ، بينما الأشخاص الأكثر استرخاء و صبرا و رضا عن العمل و الحياة و غير العدوانيين يستعملون استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل.

ج - الصلابة النفسية: يشير هذا المفهوم إلى أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعده على مواجهة الضغوط ، و أن الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة على توقع الأزمات و مواجهتها ، و تلعب الصلابة النفسية دورا هاما في عملية التقييم المعرفي للموقف و في عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد إزاء الأحداث الضاغطة.

د - قوة الأنا: تلعب هذه الميزة والخاصية دورا مهما في مواجهة المواقف الضاغطة ذلك أن الأفراد أصحاب الأنا القوي بإمكانهم مقاومة الضغوط ومواجهتها كما يستعملون استراتيجيات قوية وفعالة ونشطة مرنة. (حسين وحسين، 2006:122.124.127.130)

## 8-2 عوامل موقفية (عوامل تتعلق بالموقف أو الحدث الضاغط في حد ذاته و المحيط):

- أ - طبيعة الموقف و خصائصه : فالموقف و الأحداث التي يستطيع الفرد التحكم و السيطرة عليها يستخدم فيها استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل، في حين أن الأحداث الضاغطة التي لا يمكن للفرد التحكم و السيطرة عليها فإن ذلك يجعله يستخدم استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال، فطبيعة الحدث (الموقف) و مدته و أيضا كلما كان الموقف ضاغطا كان إفراز الهرمونات أعلى من معدلاته الطبيعية و هو ما يعوق بعض العمليات الحيوية و كذا يؤثر على الحالة الانفعالية. (حسن الهلال، 2006:130)
- ب - المساندة الاجتماعية: تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد و الأصدقاء و المحيطين به و المهتمين في حياته، كما أن المستوى المرتفع من المساندة سواء من الأسرة و الأصدقاء يرتبط بالاستراتيجيات مواجهة فعالة و كلما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفض كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة. (حسين وحسين، 2006:136)

## خلاصة :

إن الضغط النفسي يمس مختلف جوانب حياة الفرد و في أوقات و مواقف مختلفة تتطلب منه توافق أو إيجاد توافق مع المشكل المسبب له، و إن لم يتمكن الفرد من الوصول إلى هذا التوافق سيؤثر الضغط النفسي على صحته النفسية، حيث أن تكرار هذه الضغوط و استمرارها و عجز الفرد عن مواجهتها قد تتحول إلى مصدر التوتر و الإحباط ، و مما قد يؤثر أيضا على توقعاته، و توجهاته نحو المستقبل، و من أجل ذلك يتجه الفرد الذي يعاني ضغط نفسي بسبب مشكل أو ظاهرة معينة أو حالة خاصة إلى إستراتيجيات المواجهة والتي تعد ضرورة قصوى لهؤلاء الأفراد الذين يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة و معقدة و إستراتيجيات المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية و المعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية، وتختلف إستراتيجيات المواجهة المتبعة من فرد لآخر وهذا راجع أساسا إلى كيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط و تقييمه له، و من هذا فأن الضغط النفسي يولد زخم من الصراعات لدى الفرد تشكل لديه مجموعة من الاحباطات والسلبية النفسية اتجاه نفسه ومحيطه وبالأخص نحو مستقبله وحالته، فلذلك فهو يتجه لاستعمال مجموعة من إستراتيجيات مواجهة للسيطرة والتخلص على هذه الضغوط النفسية.

## الفصل الثاني

### البطالة لدى خريج الجامعة

#### تمهيد

- 1- مفهوم البطالة.
  - 2- شروط البطالة.
  - 3- أنواع البطالة.
  - 4- مفهوم البطالة لدى خريج الجامعة.
  - 5- مشكلة البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية.
  - 6- أسباب البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية.
  - 7- خصائص البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية.
  - 8- آثار البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية.
- خلاصة.

**تمهيد :**

يعتبر مفهوم البطالة من المفاهيم التي أخذت أهمية كبرى في المجتمعات المعاصرة من حيث البحث والتحليل؛ لذا استحوذ موضوع البطالة بشكل رئيسي على عناية أصحاب القرارات السياسية، وكذلك على اهتمام الباحثين في المجال الاجتماعي والاقتصادي وأيضا المجال النفسي نظرا لانعكاساتها على نفسية الأفراد الذي يعانون هذه المشكلة، هذا الموضوع يفرض نفسه بشكل دائم وفي كل الفترات، وتمثل قضية البطالة في الوقت الراهن إحدى المشكلات الأساسية التي تواجه معظم دول العالم باختلاف مستويات تقدمها وأنظمتها الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، وفي الجزائر لم يعد إثبات تواجد هذا المشكل وفقا للإحصائيات فقط، بل أصبح وجوده فعلي منذ القرن الماضي نتيجة لمتغيرات مختلفة تمس واقع المعيشة والاقتصاد في المجتمع الجزائري، وباتت البطالة ظاهرة تمس باستقرار وتماسك المجتمع لما لها من انعكاسات سلبية على الجانب الاجتماعي كهروب الأدمغة، وعلى الجانب الاقتصادي الذي يحرم من الطاقات البشرية ذات التأهيل العلمي العالي كفئة خريجي الجامعات والذي أصبحت تصنف ضمن الطاقات المعطلة نظرا لعدم حصولها على عمل وفقا لمعايير التأهيل لها، وأيضا من الجانب الفردي لما تعكسه من آثار نفسية سلبية على الفرد البطال خاصة صاحب شهادة دراسية عليا وصعوبة تقبله لمنحى حياته ودخوله في حالات نفسية تختلف من فرد إلى آخر، وفي إطار تسليط الضوء على هذه الظاهرة سنتناول في هذا الفصل مفهوم البطالة، أنواعها وشروطها ، وأيضا سنتطرق لجانب بطالة خريجي الجامعة الجزائرية، مفهومها، مشكلة البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية، أسبابها ، خصائصها، وآثارها.



**1- مفهوم البطالة :**

تعتبر البطالة معضلة دائمة النشاط، سواء من الناحية الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والإنسانية، وهذا يعني أنه على الرغم من أن البطالة تمثل في جوهرها ظاهرة اقتصادية، إلا أن عدم معالجتها قد يقود إلى مشاكل اجتماعية وسياسية وفردية، ونظرا لخطورة هذه الظاهرة وأبعادها المختلفة، دفع هذا جميع الدول إلى اتخاذ التدابير والسياسات المناسبة لمعالجتها ومكافحتها، لذا سنحاول هنا التعرض إلى هذه الظاهرة من حيث مفهومها الجوهرى وتعريفاتها الخاصة :

- **البطالة** هي أن يكون الفرد في سن العمل وقادرا عليه جسميا وعقليا وعلميا وراغب فيه ويبحث عنه ولا يجده ويترتب عليه تعطله بالرغم من احتياجه إلى الأجر الذي يتقاضاه إذا ما توافرت لديه فرصة العمل. (خلف، 2009:292)

- **تعرف البطالة** أيضا على أنها عدد الأشخاص القادرين على العمل ولا يعملون بالرغم أنهم يبحثون عن عمل بشكل جدي. (يسري أحمد، 2007:205)

- **تعريف البطالة حسب المكتب الدولي للعمل**: بأنها تشمل كافة الأشخاص الذين هم في سن العمل، وراغبين في العمل، وباحثين عن عمل ولكنهم لا يجدون عملا، وذلك خلال فترة الإسناد. والمقصود بفترة الإسناد هي تلك الفترة التي تقاس بها البطالة وعادة ما تكون أسبوع أو أسبوعين.

تتكون فئة البطالين من كل الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 59 سنة ، و وجدوا أنفسهم في يوم معين أو أسبوع معين في إحدى الفئات التالية:

- **بدون عمل** : أي الذين لا يعملون مقابل أجر.

- **متاح للعمل**: أي الذين باستطاعتهم القيام بالعمل فورا. (المكتب الدولي للعمل في: صادق، 2017:03)

- **يبحث عن العمل** : أي الذين اتخذوا خطوات محددة خلال فترة زمنية للبحث على عمل مأجور.

- **تعريف البطالة حسب الديوان الوطني للإحصاء** : يعتبر الشخص بطالا إذا توفرت فيه المواصفات التالية:

- أن يكون في سن يسمح له بالعمل ( بين 15 و 64 سنة ).
  - لا يملك عملا عند إجراء التحقيق الإحصائي ، و يشير إلى أن الشخص الذي لا يملك عملا هو الشخص الذي لم يزاول عملا ولو لمدة ساعة واحدة خلال فترة إجراء التحقيق.
  - أن يكون في حالة بحث عن عمل ، حيث أنه قد قام بالإجراءات اللازمة للعثور على منصب شغل.
  - أن يكون على استعداد تام للعمل و مؤهلا لذلك . (الديوان الوطني للإحصاء في: صادق، 2017:03)
- بعد التعرف على جملة من المفاهيم والتعريفات للبطالة ننتقل في العنصر القادم للتعرف على شروطها ومعاييرها فليس كل فرد بدون عمل بطل لذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار الشروط الرئيسية للبطالة.

## 2- شروط البطالة :

مما لا شك فيه إن بطالة ظاهرة لها قوامها ومعاييرها وشروطها الخاصة، فلا يمكن تحديد فرد ما على أنه بطل أو يعاني البطالة إلا إذا توفر على شروطها الخاصة، فالبطالة تمس كافة فئات المجتمع ( الفئة المثقفة، الفئة الأمية، الفئة الفقيرة، وغيرها .. )، لذلك سنتطرق لأهم النقاط التي توضح الشروط الرئيسية للبطالة والتي يمكن الاستعانة بها من اجل تحديد الفرد البطل :

أ- أن يكون مواطناً في سن العمل : نقصد بها أن يكون الفرد في السن القانوني لان يصبح عامل أو يمتن حرفة أو يتقدم بملفه الشخصي للحصول على وظيفة بمستواه الدراسي، ولقد أوضح المكتب الدولي للعمل هذا العنصر بتحديد الفرد يصلح للعمل منذ سن 16 إلى غاية 59 سنة كمعيار عمري للفئة التي تمثل البطالة في حال عدم توفيقها في الحصول عليه.

ب- أن يكون بدون عمل (أي لا توجد وظيفة مدفوعة الأجر) : في هذا الشرط نقصد بوجود فرد يتوفر فيه السن القانوني للعمل وتتوفر فيه كافة الشروط الفردية لمزاولة عمل ما وفقا لقدرته سواء العلمية أو الشخصية أو المهنية ولكنه لا يصل وهنا يصبح بدون عمل ويصبح عنصر في البطالة.

ج- أن يكون لديه الرغبة في العمل و يبحث عنه: إن الاختلاف الجوهرى في الأفراد في عنصر البطالة يكمن في الرغبة للعمل، فالفرد العادى الذى قد يجد عمل ويمكنه الوصول إليه ولكن برغبته يتجنب العمل لا يعتبر بطال، في حين إن الفرد الراغب وبشدة في العمل ولكن لم تتح له فرصة او لم يستطع بلوغه ودائم البحث عليه فيعتبر بطال.

د- أن يكون لديه الرغبة في قبول الوظيفة مدفوعة الأجر: يعنى بهذا الشرط في البطالة أن الفرد قد وجد وظيفة ولكن شروط تلك الوظيفة قد تحتم عليه العمل مؤقتا أو لفترة محدودة بدون أجر، مثل المسابقات للأساتذة، أو تجارب الأداء في بعد الشركات، أي هناك نوع من الأفراد لا يقبلون هذا الأمر ويرفضون الوصول للعمل بدون أن يكون هناك راتب فور تلقيهم للعمل، فيضطر البعض للمغادرة أو التوقف عنه والدخول في دائرة البطالة. (أحمد، 2001:30)

وبهذا فان للبطالة شروط رئيسة وجوهريه لاعتبار الفرد بطال ولقد تطرقنا لها، وتاليا سنتعرف على أنواعها البطالة.

### 3- أنواع البطالة :

تختلف أنواع البطالة باختلاف مسبباتها ولقد تعددت أنواع البطالة التي وردت في النظريات والدراسات العلمية المختلفة القديمة منها والمستحدثة نتيجة للمتغيرات المعاصرة ومن بين أهم هذه الأنواع ما يلي:

**3-1 البطالة الاحتكاكية:** تشير البطالة الاحتكاكية إلى وجود أفراد قادرين على العمل و يبحثون عن وظيفة مناسبة لأول مرة أو يبحثون عن وظيفة أفضل من سابقتها في الوقت الذي توجد فيه وظائف تناسب خبراتهم وأعمالهم ومهاراتهم، إلا أنهم لم يلتحقوا بها بسبب عدم معرفتهم بهذه الوظائف أو بأماكن وجودها. (نجا، 2005:17.3)

تنشأ البطالة الاحتكاكية بسبب ترك الأفراد لأعمالهم اختيارياً من أجل البحث عن عمل أفضل، ويختلف معيار العمل الأفضل من فرد إلى آخر فقد يكون العمل الأفضل هو الأعلى من حيث الأجر، أو

هو العكس الذي يوفر وقت أطول للراحة، أو العمل الأكثر جاذبية للفرد نظراً لتمشيه مع ميوله واستعداداته، ولا شك أن حجم البطالة الاحتكاكية وفترة استمرارها يتوقفان على مدى سرعة حصول العامل على العمل الجديد الذي ينشده، وهذا يتوقف بدوره على توفر المعلومات الصحيحة والدقيقة عن مستوى العمل (العرض والطلب في الأعمال المختلفة - شروط التوظيف ونوعية المهارات المطلوبة في كل منها) فكلما كانت هذه المعلومات متوفرة وفي متناول جميع العمال كلما وفق العامل بالعمل الذي يريده بطريقة أسرع فتنخفض البطالة. (الطحاوي، 1995:79)

### 3-2 البطالة الهيكلية :

ينشأ هذا النوع من البطالة بسبب عدم التوافق بين الكفاءات وفرص العمل عندما تتغير أنماط الطلب والإنتاج، وذلك من جراء التحولات الاقتصادية التي تحدث من حين لآخر في هيكل الاقتصاد كإكتشاف موارد جديدة أو وسائل إنتاج أكثر كفاءة، أو ظهور سلع جديدة تحل محل السلع القديمة، وعليه تصبح مؤهلات العمالة غير متوافقة مع فرص العمل المتاحة، فيحدث انخفاض حاد وكبير في طلب المستهلكين، حيث ينكمش الطلب على الصناعات التقليدية ويزداد الطلب على الصناعات الحديثة فتزداد معدلات البطالة ويقترن ظهورها بإحلال الآلة محل العنصر البشري مما يؤدي إلى الاستغناء عن عدد كبير من العمال، كما أنها تحدث بسبب وقوع تغيرات في قوة العمل كدخول المراهقين والشباب إلى سوق العمل بأعداد كبيرة، وفي هذه الحالة قد لا يحدث توافق بين مؤهلاتهم وخبراتهم من جهة، وما تتطلبه الوظائف المتاحة من جهة أخرى (الليثي، 1997:259)

**3-3 البطالة الظاهرة أو السافرة: ( الصريحة ) :** تعني وجود أفراد ينتمون إلى قوة العمل ولكنهم متعطلون وعاجزون عن الحصول على أية فرصة عمل، رغم رغبتهم في العمل وقدرتهم عليه، والبطالة السافرة تظهر بشكل واضح في فائض العرض في سوق العمل مقارنة بالطلب عليه، فهي الحالة التي يوجد فيها أفراد قادرين عن العمل ولكنهم لا يشتغلون، وبالتالي إنتاجيتهم معدومة، ويعد هذا النوع من البطالة الأكثر شيوعاً.

**3-4 البطالة المقنعة :**

هذا النوع من البطالة هو الأشهر في الفكر الاقتصادي الاجتماعي، حيث كان متقنيا بين الدول التي كانت تدور في فلك الاقتصاد الاشتراكي، ومزال الأكثر انتشارا في بناء الاقتصاد العربي عامة، وتشير البطالة المقنعة إلى زيادة حجم القوى العاملة عن الحاجة الفعلية للعمل، بحيث لا يتأثر الإنتاج ولو تم الاستغناء عن ذلك الجزء الزائد من حجم القوى العاملة بمعنى أن هذه الفئة من العمال تبدوا ظاهريا أنها في حالة عمل ولكنها فعليا لا تقدم أي إضافة للإنتاج. (السيد عبد السميع، 2008:17)

وتزداد البطالة المقنعة ظهورا وانتشارا في البلدان النامية التي تتميز بمحدودية فرص العمل نتيجة لضيق مجالات الإنتاج، ويعد هذا النوع من أخطر وأصعب أنواع البطالة من حيث التعامل معها وكذا علاجها، ويمكن الحد من هذا النوع من البطالة عن طريق نقل العمالة الزائدة من قطاع إلى قطاعات أخرى وهنا يبرز دور الدولة في توفير المناخ اللازم للاستثمار. (بن جيمة، 2014:61)

**4- مفهوم البطالة لدى خريج الجامعة:**

**تعرف البطالة لدى خريجي الجامعة :** بأنها بطالة تخص الأفراد الذين تحصلوا على شهادات جامعية، ثم وجدوا أنفسهم في حالة عدم عمل لأسباب خارجة عن إرادتهم، كما صرحوا على أنهم يبحثون عن عمل بمختلف الوسائل والإمكانات المتوفرة لديهم. (قاسمي، 2011:37)

**كما تعرف على** أنها نتاج ارتفاع معدل النمو الكمي في عدد خريجي الجامعات مقارنة بمعدل نمو فرص العمل لديهم. (السالم وآخرون في: بالعربي، 2013:65)

بعد التعرف على البطالة بشكل عام من ناحية المفهوم والشروط وأنواعها وكذلك مفهوم البطالة لدى خريجي الجامعة عموما، سنتعرف في العناصر الموائية على البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية وقد خصصنا بذلك الجزائر لأنها المحور الرئيسي في دراستنا هذه وكذا ومكان تواجدنا.

**5- مشكلة البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية:** برزت مشكلة البطالة في الجزائر منذ

منتصف التسعينيات، مع تنفيذ برنامج التصحيح الهيكلي ما أدى إلى غلق العديد من المؤسسات، والتحري

الاقتصادي الذي فرضه صندوق النقد الدولي العمومية وتسريح أكثر من 400 ألف عامل، وقد تزامن هذا التحول مع الظروف السياسية والأمنية التي مرت بها البلاد، والتي أدت إلى تراجع الاستثمارات المحلية والأجنبية، ونتيجة ذلك أخذ معدل البطالة في التزايد من سنة إلى أخرى. (حسين في: جباري، 2015:54)

وقد مست هذه الظاهرة حتى فئة المتعلمين، حيث تشهد البطالة بين الجامعيين تضخما متزايدا بسبب التوسع الكمي في حملة الشهادات العليا، وكذا عدم ملائمة برامج التعليم والتكوين مع متطلبات سوق العمل، حيث يوجد فائض كبير في أعداد الخريجين الذين يعانون من البطالة في التخصصات التي تقدمها مؤسسات التعليم العالي، في الوقت الذي يوجد فيه نقص واضح في مجالات أخرى تحتاج إليها المؤسسات بفرعيها العام والخاص، إلى جانب ذلك يرجع سبب ظهور بطالة الجامعيين إلى تراجع سياسة التعيين المباشر لحاملي الشهادات الجامعية، والتي كانت من أهم مهام الحكومة الجزائرية، حيث كانت تتكفل بتعيين الخريج الجامعي في القطاعات الحكومية والمؤسسات الاقتصادية العمومية ضمن سياسة اجتماعية متكاملة وهذا ما أدى إلى ظهور البطالة المقنعة بهذه الأجهزة لأن السياسة الخاصة بإنشاء عدد كبير من مناصب العمل في القطاع الحكومي نجم عنه ارتفاع نسبة العمال الأجراء الدائمين في مجمل الوظائف، وكل هذه المعوقات أدت إلى وصول عدد كبير من خريجي الجامعات إلى سوق العمل، إلى جانب أن المشكلة هنا لم تقتصر على العدد فقط، لأن المهم هو النوعية التي يجب أن يتميز بها هذا الكم، وهو ما يركز أساسا على نوعية التعليم الذي تلقته هذه القوى البشرية ومدى ملائمته لمتطلبات سوق العمل. (بالعربي، 2013:66.67)

وما يزيد من خطورة ظاهرة البطالة أنها تمس فئة خريجي الجامعات حيث تشير الإحصائيات إلى ارتفاع عدد طالبي العمل من ذوي الشهادات العالية، بحيث كانت هذه الشريحة غير معنية بهذه المشكلة بحكم شهاداتها العلمية التي تعد تأشيرة لدخول عالم الشغل بدون عراقيل، ولكن التزايد المستمر للأعداد الكبيرة للمتخرجين الجامعيين ومتطلبات السوق للخبرة أصبح بغير إمكانهم الاندماج في عالم الشغل لأنهم لا يملكون سوى معارف نظرية وهذا ما جعلهم يواجهون صعوبات في إيجاد عمل يلائمهم و يحقق حاجاتهم الأساسية و يتخلص من التبعية المادية إلى الاستقلالية و الاعتماد على النفس و تحقيق الذات، ولكن هذا أصبح غير ممكن في ظل التطورات الحديثة، ما ينعكس عليهم سلبا وأدى إلى معاناتهم لأنهم لم يحققوا أهدافهم المبتغاة، وينجر عنه لا محالة شدة القلق والخوف من المستقبل المجهول، وضغوط نفسية مختلفة

الشدة من فرد إلى آخر ولهذا سنتناول في العنصر الموالي أسباب الرئيسية لمشكل البطالة الذي يمس خريجي الجامعة الجزائرية. (بالعربي، 2013:68)

## 6- أسباب البطالة لدى خريج الجامعة الجزائرية:

إن البطالة التي يعرفها خريج الجامعة الجزائرية لا يمكن نسبتها فقط إلى جهة معينة حيث ترتبط هذه الظاهر كذلك بالخريج نفسه وطبيعة التعليم الذي تلقاه وسوق العمل الذي ينتمي إليه وحتى الاقتصاد الذي يحكمه، وبالرغم من اعتبار عدم التناسق بين مخرجات التعليم العالي ومتطلبات سوق العمل من أهم الأسباب كذلك الكامنة وراء انتشار وتزايد بطالة الجامعيين في الجزائر، و يرجع تفاقمها إلى العديد من الأسباب والتي سيتم عرضها كالاتي:

### 6-1 أسباب متعلقة بطبيعة التعليم الجامعي:

- التوسع السريع وغير المخطط في التعليم الجامعي.
- انخفاض درجة الموازنة بين مخرجات التعليم الجامعي وبين حاجات سوق العمل من ناحية الكيف و الكم.
- ضعف برامج التوجيه والإرشاد الأكاديمي والمهني في التعليم الجامعي.
- اعتماد التعليم الجامعي على أساليب غير دقيقة في اختيار المدخلات من الطلاب، وعلى أساليب تقليدية في التدريس والتدريب والتقييم.
- فشل أو سوء سياسة التخطيط والبرمجة المركزية في توزيع أعداد الطلبة، حيث يتم ذلك خلافا لمؤهلاتهم ورغباتهم الكثيرة منهم، مما يؤدي إلى الفشل أو إلى تخريج طلبة بكفاءات ضعيفة أو غير مؤهلين وغير راغبين بالعمل، كما أن التأثير يمتد نتيجة فشل سياسة التوزيع هذه إلى أزمة تمس التخصصات الأخرى أو طلبة آخرين الراغبين بهذه التخصصات، حيث يشغل زملاؤهم الكراسي المخصصة لهم.
- الأمية المهنية أو الميدانية التي يعاني منها معظم الخريجين والتي بسببها يواجه هؤلاء صعوبات في تطبيق ما تعلموه، والخوف والقلق من مواجهة المهنة.

- سوء توزيع الخريجين أو توزيعهم عشوائيا على قنوات ليس لها علاقة بتخصصاتهم أو بما درسوه، وهذا على عكس ما يدعى بسياسة وضع الشخص المناسب في المكان المناسب وهو ناتج عن سوء فهم أو سوء تخطيط أو عدم توافر أجهزة العمل المساعدة أو عدم توفر المشاريع التي توظفهم. (بالعربي، 2013:77.75)

إن عدم الربط بين سياسة التعليم والتوظيف يؤدي إلى تراجع عائد التعليم مما يؤدي بالخريج إلى اختيار إما العمل في مجالات بعيدة عن تخصصه، أو يبقى عاطلا، وهذا ما نراه واضحا في الجزائر، حيث أنه في الفترة قبل التسعينيات كانت هناك احتياجات التشغيل تفوق المتخرجة، أما بعد التسعينيات إلى يومنا هذا فإن احتياجات التشغيل أقل من الدفعات المتخرجة. (الموسوي، 2005:125)

## 6-2 أسباب متعلقة بظروف وطبيعة العمل المحلي:

أما فيما يتعلق بطبيعة وظروف سوق العمل المحلي، فهو يعاني من تشوهات كثيرة والتي أحدثت خلا واضحا في أداء العمالة من خلال:

- عدم توازن آليات العرض والطلب على اليد العاملة المؤهلة في السوق المحلية.
- المهارات المتوفرة لدى الخريجين لا تتوافق مع طبيعة الأعمال التي تقدمها جهات التوظيف في القطاعين العام والخاص.
- مستوى الاتصال بين الجامعات وبين جهات التوظيف ليس بالفعالية المطلوبة.
- عدم توفير فرص عمل في اختصاصات معينة بسبب التضخم في أعداد الخريجين وتركزهم في اختصاصات معينة تفوق الحاجة لهم بعد التخرج.
- الانتقاء الصعب وعامل الخبرة: بعد التذني الذي عرفه مستوى التعليم العالي، أصبح أرباب العمل على دراية بنوعية التعليم الذي يتلقاه الطلبة، لهذا يخضعونهم للاختبارات ميدانية في التخصص واختبارات ثقافية وحتى نفسية للحصول على أحسن العناصر، ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد فقط بل أصبح أغلب أرباب العمل يطلبون الخبرة المهنية، خصوصا في الآونة الأخيرة.



- ضعف الطلب الخارجي على اليد العاملة الجزائرية المؤهلة: بسبب ضعف المستوى التعليمي في الجزائر.  
(بالعربي، 2013:77)

### 6-3 أسباب متعلقة بالبيئة المحيطة بالجامعة:

- هناك عوامل اقتصادية مثل بطء معدلات النمو الاقتصادي، وفي حالة الجزائر الاعتماد الشبه الكلي على النمو المرتبط بالمحروقات.

- ارتفاع معدلات النمو السكاني وخاصة في فئتي الأطفال والشباب.

- الزيادة المستمرة في الطلب الاجتماعي على التعليم الجامعي، وخاصة النظري منه.

- العادات والتقاليد الاجتماعية التي تسود في بعض المجتمعات وتقلل من قيمة بعض الأعمال والمهن فلا يقبل بها الخريجون.

(السالم وآخرون في: جباري، 2015:128)

تعتبر أسباب البطالة لدى خريجي الجامعات الجزائرية نقطة مهمة للتعرف على دواعي هذا الاكتظاظ في سوق العمل بالخريجين الجامعيين في حين لا وجود لفرص عمل لهم وفقا لشهاداتهم وتاليا سنتعرف لخصائص هذا النوع من البطالة والذي يمس فئة الخريجين الجامعيين وبالتحديد الخصائص الجزائرية.

### 7- خصائص البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية: تكتسي ظاهرة البطالة لدى خريجي

الجامعة الجزائرية مجموعة من الخصائص ونقترحها فيما يلي :

- نوع من البطالة يمس النخبة المتعلمة في المجتمع: والتي تنفرد عن باقي أنواع البطالين، كونها متخرجة من معاهد ومدارس وجامعات تابعة لقطاع التعليم العالي.

- التزايد المستمر في نسبة بطالة الجامعيين.

- **ضعف الموازنة بين قطاعي التعليم والشغل:** فالجامعات الجزائرية لا تزال مستمرة بتكديس الإطارات دون معرفة الاحتياجات الحقيقية والتخصصات الدقيقة المطلوبة في سوق العمل لدى القطاعين العام والخاص، ولهذا فخريجي الجامعات يجدون صعوبة في الحصول على مناصب عمل لأن حجم الطلب عليهم قليل ومعايير توظيفهم في المسابقات صعبة، وذلك بسبب جمود المناهج والبرامج التي يتلقاها الطلبة في كافة المراحل التعليمية، حيث يتوقف نجاح الطالب وانتقاله من مرحلة إلى أخرى على مدى نجاحه في الاختبارات الكتابية، والتي تعتمد أساليب التقويم فيها على مدى حفظ الطالب للمعلومات والمعارف بعيد عن المجال التطبيقي وعدم الكشف عن قدراته ومواهبه، وهذا يؤدي إلى زيادة عدد الطلبة داخل الصفوف وعدم قدرة الأساتذة على التعامل مع هذا العدد الكبير إلا بالأساليب التقليدية.

- **عدم التكافؤ بين خريجي التخصصات المختلفة:** فالتوجه الحالي للبلاد هو انفتاح اقتصادي ودخول الشركات الاقتصادية الأجنبية إلى الجزائر مما يستدعي التركيز على التخصصات العلمية والاقتصادية الجديدة غير أن ما يحصل في الجزائر هو أنها مازالت تنتج المتخرجين في بعض الشعب التي لا يتوفر سوق العمل بمناصب لها و بجزارة فبطالة الجامعيين تظهر بشكل متفاوت بين الخريجين نظرا لطبيعة التخصصات المدروسة.

- **تمركز عمل الجامعيين بالقطاع غير الرسمي:** تتوجه أعداد كبيرة من الشباب الجامعي البطال إلى القطاع غير الرسمي بعد أن فشلوا في العثور على فرص أفضل للعمل، مثل العمل مع الأهل دون مردود أو بأجر زهيد أو الالتحاق بعمل لا يتلاءم مع التخصص الجامعي والمستوى التعليمي.

- **تفضيل الأقدمية على الشهادة:** يدل ارتفاع معدل البطالة بين حاملي الشهادات الجامعية على أن سياسات التنمية الوطنية والنمو الاقتصادي تحيز لغير المتعلمين حيث تعتمد في كثير من الأحيان على إعادة التدريب والتأهيل بدلا من إحياء حل البطالة الجامعيين. (بالعربي، 2013:70-71)

وبهذا فان خصائص البطالة لخريجي الجامعة الجزائرية تعتبر ثابتة منذ مدة زمنية كبيرة نتيجة لضعف الرقابة وسوء التسيير بدرجة أولى والتدفق المتواصل للخريجين سنويا والذي يرافقه الغياب الكبير لمناصب

شغل وسوق عمل جامدة ومعطلة، ونتيجة لهذا ننتقل للتعرف على آثار هذا الأمر على البطال خريج الجامعة في عنصر يضم جملة من آثار البطالة لدى خريج الجامعة الجزائرية.

## 8- آثار البطالة لدى خريجي الجامعة الجزائرية:

البطالة تشكل السبب الرئيسي لتفشي معظم الآفات الاجتماعية وهي ظاهرة سلبية لا يقتصر تأثيرها على الفرد البطال في حد ذاته، وإنما تمس البناء الاجتماعي داخل البلد، إضافة إلى تأثيرها الاقتصادي وحتى السياسي، ومن هذا المنطلق سيتم التطرق إلى بعض النتائج أو الآثار المترتبة عن بطالة الجامعيين في الجزائر:

- **تخفيض قيمة الشهادة:** هذا ما يحدث فعلا في الجزائر حيث نرى مهندس دولة يعمل كسائق سيارة أجرة أو حاملا لشهادة ماجستير يبيع الجرائد على الرصيف، فينتج عن هذا خسارة مزدوجة، حيث نخسر حامل الشهادة سنوات من عمره، وتخسر الدولة ملايين الدينارات لتكوين إدارات جامعية.

- **التسرب المدرسي في سن مبكرة:** يعتبر هذا الأثر من أخطر النتائج الاجتماعية والاقتصادية في أن واحد، وهذا بسبب الآثار المترتبة عنه، وقد ثبت علميا أن الطفل عندما يصل إلى سن الخامسة عشر يصبح بمقدوره التمييز جيدا بين الأشياء، حيث يبدأ التفكير في مستقبله ويتأثر كثيرا بمحيطه، وبالتالي عندما يلاحظ معظم حملة الشهادات الجامعية بطالين، فإنه يفضل التوقف عن الدراسة مبكرا، وهذا بمساعدة الأفراد الموجودين في المجتمع، والتي تغيرت نظرتهم للتعليم الذي أصبح اليوم تضييعا للوقت بعدما كان محفزة في السابق.

- **اللجوء إلى استيراد اليد العاملة المؤهلة من الخارج:** إن المشكل في الجزائر يكمن في ظاهرة البطالة التي يعاني منها حملة الشهادات الجامعية والتي لا تسمح لها بمواكبة التغيرات التكنولوجية بسبب ضعف تكوين الجامعيين وهو ما يحتم عليها في أغلب الأحيان استيراد يد عاملة مؤهلة عاليا من الخارج.

- **زيادة الهجرة إلى الخارج وهروب الأدمغة:** الهدف الأساسي لأي طالب جامعي هو الحصول على شهادة تمكنه من الحصول على منصب عمل يعوضه عما فاتته في سنوات الدراسة، وإذا لم يجد هذا المتعلم

ما يرغب فيه في بلده فإنه يبحث عنه في مكان آخر، وهذا ما يحدث في الجزائر على غرار باقي الدول العربية من هجرة حاملي الشهادات الجامعية نحو الخارج، خصوصا وأن الأجر الذي يمكن أن يتحصل عليه صاحب الشهادة الجامعية في بلده ضعيف جدا مقارنة بالفئات الأخرى إضافة إلى الفرق الهائل في مستوى وظروف المعيشة، وهذا يجعله يتحمس أكثر للهجرة. (بن شهرة، 2011:112.114)

- بالإضافة لكل هذا فالجانب النفسي كذلك له دور كبير في التأثير على البطال خريج الجامعة، فمن آثار البطالة لدى خريج الجامعة :

- ✓ القلق والتوتر اليومي المصاحب لحالة الفرد لما يواجهه من ضغوطات هذا المشكل.
- ✓ تراكم الضغوط النفسية في حال استمرار نفس الحالة بدون وجود أي حلول عملية في الميدان.
- ✓ تأثر صحة الفرد البطال وظهور بعض الأمراض النفسية العضوية جراء تراكبات ضغوط المشكلة بشكل عام وتأثر صحته النفسية بشكل خاص.
- ✓ فقدان الثقة في النفس والشعور بالدونية والظلم وقد يؤدي هذا للتوجه للآفات الاجتماعية ومخاطرها.

**خلاصة:**

ومن خلال كل هذا فإن البطالة مشكلة لا تقتصر على تحديد معيقاتها وإحصائياتها ومفهومها أو أنواعها فقط، فمن وراء هذا يجب النظر لطرق قياسها وشروطها وتحديد كافة المعايير لاستخراج معلومات خام حولها ومدى انتشارها في وسط معين، ونظرا لكون البطالة تختلف من مجتمع لآخر وبين مستويات الأفراد (متقنين، خريجي جامعة، أفراد لم يكملوا التعليم ..الخ) فإن إحصائياتها تختلف وشروطها تحدد حسب محددات تتكفل بها الجهات المعنية، وفي الجزائر وعلى غرار مختلف الدول، فقد تعددت أشكال البطالة فيها بتعدد أسباب حدوثها حيث عرف المجتمع الجزائري كغيره من المجتمعات البطالة الدورية والموسمية والمستوردة والمقنعة، ناهيك عن بطالة الجامعيين والتي تمس أصحاب الشهادات الجامعية العليا لأسباب خارجة عن إرادتهم، وهذا النوع الذي ركزنا عليه وتطرقنا له في دراستنا والذي اعتبرنا فيه البطالة كمشكل بالنسبة لهؤلاء الجامعيين من خلال أسبابه وأثره عليهم وخصائص هذا النوع من البطالة الذي يمس فئة خريجي الجامعة الجزائرية.

# الإطار التطبيقي

## الفصل الثالث

### منهجية الدراسة وإجراءاتها

#### تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة.

3- حدود الدراسة.

4- أدوات الدراسة :

1-4 المقابلة العيادية النصف موجهة.

2-4 مقياس الضغط النفسي Levenstein.

3-4 مقياس استراتيجيات المواجهة لـ Paulhan.

#### خلاصة

**تمهيد :**

بعد التطرق إلى الجانب النظري، الذي تم فيه عرض الإشكالية و تحديد فرضيات الدراسة و أهداف الدراسة و أهميتها من الناحية النظرية والتطبيقية، بالإضافة إلى تطرقنا إلى فصول الدراسة المتمثلة في : فصل تمهيدي، وفصل الأول والمتمثل في الضغط النفسي وإستراتيجية مواجهته، والفصل الثاني المتمثل في البطل خريج الجامعة.

الآن سنتطرق إلى الجانب التطبيقي و الذي سنتناول في هذا الفصل عرض لمختلف الخطوات المنهجية التي اتبعناها في دراستنا هذه من أجل الإلمام بالموضوع و التحقق من الفرضيات و يشمل هذا الفصل على : الدراسة الاستطلاعية، والمنهج المتبع في الدراسة، كذلك حدود الدراسة وأدوات الدراسة.



**1- الدراسة الاستطلاعية :**

هي الخطوة الأساسية و الضرورية في البحث العلمي وهي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة المراد دراستها و التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها للبحث العلمي. (إبراهيم، 2000:35)

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث والتي تهدف إلى جمع أكبر قدر من المعلومات الخاصة بموضوع البحث، والتأكد من سلامة الإشكالية وصحة اختبار الفرضيات والمنهج المتبع وكذلك التأكد من إمكانية استعمال الوسائل المقررة لجمع البيانات وذلك من أجل تعديلها وتصحيحها، كما تمت الدراسة الاستطلاعية قصد تجريب فعالية وسائل البحث المستعملة والمتمثلة في المقابلة والمقياس الخاص بالضغط حيث قمت بتطبيق المقابلة على مجموعة من البطالين خريجي الجامعة قصد معرفة مدى فهمهم و استيعابهم لأسئلة المقابلة النصف موجهة ومقياس الضغط النفسي، حيث توصلت إلى نتيجة نهائية يخدم موضوع دراستنا ، ففضل البحث الاستطلاعي تمكنت من اكتساب معارف أولية حول عينة بحثي الممكن اختيارها، والفصل في العينة التي سناول العمل الميداني معها.

**أ- الهدف من الدراسة الاستطلاعية :**

جاءت الدراسة الاستطلاعية لموضوع دراستنا بمجموعة من الأهداف الرئيسية :

- تحديد عينة الدراسة ( البطالين خريجي الجامعات ).
- التحقق من فهم محاور دليل المقابلة النصف موجهة و بنود مقياس الضغط النفسي.
- التحقق من أن البطال خريج الجامعة يعاني ضغوط نفسية ناجمة من مشكلة البطالة.

**ب- نتائج الدراسة الاستطلاعية :**

سمحت لنا الدراسة الاستطلاعية باكتشاف طبيعة الفئة موضوع البحث والفروق بينها من خلال المقابلة النصف الموجهة ومقياس الضغط وتحديد شدة ومستوى الضغط لديها، أين يكمن الاختلاف في مستوى الضغط و التعامل مع مشكلة البطالة لدى فئة خريجي الجامعات.

**2- منهج الدراسة :** يعتبر المنهج أساسا للبحوث العلمية وهو يختلف باختلاف الدراسة، كما يعتبر

الطريقة المتبعة للوصول إلى نتائج معينة تخدم البحث. لذلك قمنا في دراستنا هذه باستخدام **المنهج العيادي** كونه المنهج الذي يخدم دراستنا وكوننا بصدد دراسة حالات وهو المنهج الذي يتناسب مع هذه الدراسة.

وقد عرف عبد الباسط حسن المنهج العيادي على أنه "المنهج الذي يتجه إلى جمع البيانات العقلية المتعلقة بأية وحدة، وهو يقوم على أساس التعمقات في دراسة مرحلة معينة من تاريخ الوحدة أو دراسة جميع المراحل التي مرت بها وذلك بقصد الوصول إلى تعميمات متعلقة بالوحدة المدروسة وبغيرها من الوحدات المتشابهة". (محمد حسن، 1979:329)

ويعرف "D. Lagache" المنهج العيادي على أنه : تناول السيرة من منظورها الخاص، و كذلك التعرف على مواقف و تصرفات الفرد اتجاه وضعيات معينة محاولا بذلك التعرف على بنيتها وتركيبها، كما يكشف الصراعات التي تحركها و محاولات الفرد لحلها. (Chahraoui et Benony في: دعو وشنوفي، 2012:109)

### 3- حدود الدراسة :

يعد تحديد حدود الدراسة من الخطوات المنهجية التي لا يمكن إغفالها في أي دراسة فمن خلالها يتم التعرف على أفراد موضوع البحث أي العينة التي شملتها الدراسة وعلى المنطقة التي أجريت فيها بالإضافة إلى المدة الزمنية التي استغرقتها، وعموما لكل دراسة ثلاثة حدود رئيسية وهي الحدود البشرية والزمنية والمكانية وهي في الدراسة الحالية كالتالي:

#### أ - الحدود المكانية :

لقد قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية لإتمام بحثنا هذا بمنطقة سكن صاحب الدراسة بطولقة ولاية بسكرة فقد تم تحديد الحالات التي تتردد على وكالة التشغيل حيث طبقت المقابلة النصف موجهة ومقياس الضغط النفسي لكل حالة في مكان خاص، فقد تم استقبالنا في المنزل بالنسبة للحالات الأولى والثانية والرابعة والخامسة وكذلك السادسة، في حين الحالة الثالثة قمنا بالعمل معه من مقر عمله المؤقت بعد تحديد الوقت المناسب.

#### ب - الحدود الزمنية :

قمنا بتطبيق دراستنا في مدة زمنية محددة امتدت من 27 مارس 2020 إلى غاية 05 ماي 2020، وذلك للوصول للحالات المطلوبة لموضوع دراستنا والتواصل معها والعمل على تحقيق أهداف الدراسة الاستطلاعية وقد تم تقسيم هذا الفارق الزمني بين الحالات مع الأخذ بعين الاعتبار الفراغ الزمني بين الحالة والتي تليها من أجل تصحيح مقياس الضغط النفسي وترتيب ما جرى في الدراسة الاستطلاعية.

### ج- الحدود البشرية :

1- شروط انتقاء عينة الدراسة المطلوبة: تم اختيار أفراد مجموعة البحث بناء على الشروط التالية

:

- ✓ أن يكون الفرد موضوع الدراسة بطل خريج الجامعة.
- ✓ مدة التخرج لا تقل عن ثلاث سنوات بالإضافة لعدم توفر منصب شغل له في هذه الفترة وفقاً للشهادة.
- ✓ عدم توفر عمل للفرد يوافق شهادته أو يعادلها أو يساوي مجاله التعليمي.
- ✓ عدم الأخذ بعين الاعتبار الجنس أو السن، وأخذنا من كلا الجنسين دون تمييز.
- ✓ عدم الأخذ بعين الاعتبار مزاوله عمل خارج نطاق الشهادة، إلا في حالة ملاحظة أن هذا العمل يحقق الرضا للحالة.

### 2- خصائص عينة الدراسة :

الجدول رقم (01) يوضح لنا خصائص مجموعة البحث:

الحالة	الجنس	السن	المستوى التعليمي	تاريخ التخرج الجامعي	المهنة الحالية
الحالة (1) دنيا	أنثى	26	ليسانس في اللغة الفرنسية.	2016	ماكثة في البيت
الحالة (2) أشرف	نكر	30	ماستر 2 في اللغة الانجليزية.	2016	بائع صيدلي
الحالة (3) إسلام	نكر	32	ليسانس علوم سياسية وعلاقات دولية.	2010	سائق سيارة أجرة
الحالة (4) ليندة	أنثى	42	ليسانس في الهندسة المدنية.	2001	ماكثة في البيت

### 4- أدوات الدراسة :

يحتاج الباحث إلى أدوات لجمع البيانات حول الظاهرة المراد دراستها، فهذه الأدوات تعتبر ذات أهمية فهي بمثابة مفاتيح يلجأ إليها الباحث لجمع المعلومات والتوصل للنتائج و في دراستنا الحالية "الضغط

النفسي وإستراتيجية مواجهته لدى البطل خريج الجامعة"، قد تم الاستعانة بالأدوات التي تخدم موضوع الدراسة والمتمثلة في **المقابلة العيادية النصف موجهة**، مقياس إدراك الضغط (PSQ) للفنستين **Levenstein** ، ومقياس إستراتيجية المواجهة **(Coping) -Paulhan** .

#### 4-1 المقابلة العيادية النصف موجهة:

اعتمدنا في بحثنا هذا على المقابلة النصف موجهة نظرا لطبيعة موضوع بحثنا، حيث تساعدنا هذه الأداة على جمع المعلومات حول الأفراد وهي من بين الأدوات الأكثر استعمالا في البحوث النفسية حيث تعتبر من بين التقنيات العيادية الهامة لجمع البيانات في البحث العيادي خاصة تلك البيانات والمعلومات التي ترتبط في الأغلب بمشاعر ودوافع الأفراد التي تتعلق بالأحداث الماضية وتطلعات المستقبل.

**تعرف المقابلة العيادية** على أنها محادثة موجهة بين الباحث و شخص بهدف الوصول إلى حقيقة أو موقف معين يسعى الباحث لتعرفه من اجل تحقيق أهداف الدراسة، و من أهداف الأساسية للمقابلة الحصول على معلومات التي يريدها الباحث بالإضافة على التعرف على ملامح أو مشاعر أو تصرفات محووث في مواقف معينة. (عبيدات وآخرون في: رجايمية:2016،90)

نستطيع أيضا أن نحدد مفهوم **المقابلة العيادية في البحث العلمي** بأنها "مجموعة من الأسئلة و الاستفسارات والإيضاحات التي يطلب الإجابة عليها و التعقيب عليها، وجها لوجه، بين الباحث و الأشخاص المعنيين بالبحث أو عينة البحث." (قنديلي في : رجايمية:2016،91)

- إن طبيعة دراستنا تتطلب استعمال المقابلة النصف موجهة لأنها الأنسب لمثل هذه الدراسات.

**المقابلة النصف موجهة:** تحدد للمفحوص مجال السؤال و تعطيه نوعا من الحرية في التعبير و لكن في حدود السؤال المطروح، كما يطلب منه نوعا من التوضيح ، و لإجراء هذه المقابلة قام الطالب بتصميم أسئلة مقابلة والتي تتشكل من (05) محاور، كل محور يحتوى على مجموعة من الأسئلة، و ذلك بهدف جمع معلومات أكثر و أدق عن الحالات بغية الفهم الشامل للحالات في خضم هذه المشكلة.

**المحور الأول:** البطل خريج الجامعة في فترة ما قبل التخرج، ويشمل هذا المحور مجموعة من الأسئلة التي تتمحور في إطار ما قبل التخرج للحالة وفترة دراسته ومعايشته لها.

**المحور الثاني:** تصورات البطال خريج الجامعة وردود فعله اتجاه موقفه ما بعد التخرج ودخوله في مشكل البطالة ( من الناحية الاقتصادية، ومن ناحية نفسية بالخصوص )، هذا المحور أسئلته ستركز على الجانب النفسي والاقتصادي للحالة بعد التخرج الجامعي مباشرة وبفترة ودخول عالم البطالة.

**المحور الثالث:** معلومات البطال خريج الجامعة حول البطالة وحالته النفسية اتجاهها، هنا سوف تركز الأسئلة حول فهم ومعرفة الحالة بمشكلاته (البطالة) والحالة النفسية التي تتبعها معها.

**المحور الرابع:** المجهودات التي بذلها البطال خريج الجامعة في مواجهته هذه المشكلة من أجل الخروج بحلول لها.

**المحور الخامس:** النظرة المستقبلية للبطال خريج الجامعة، وتشمل مخططات الحالة المستقبلية للخروج من هذه المشكلة أو التخفيف من حالتها.

#### 4-2 مقياس إدراك الضغط النفسي (PSQ) لـ Levenstein :

صمم من طرف Levenstein وآخرون سنة 1993 لقياس مؤشر أدراك الضغط، حيث يشمل هذا المقياس أو الاستبيان على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشر والغير مباشر، وتضم البنود المباشرة 22 عبارة منها عبارات رقم 2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30. وتنقط هذه العبارات من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا ابد) الى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، بينما تشمل البنود الغير مباشرة 8 عبارات منها رقم 1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29. وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة) .

**4-2-1- كيفية تطبيق المقياس :** يقوم الفاحص بشرح التعليمات للفرد المعرض لوضعية للقياس النفسي، وتمثل التعليمات :

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، وذلك من خلال السنة أو السنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تتعب نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة، هناك أربع اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من العبارات وهي بالترتيب :

- تقريبا أبدا.

- أحيانا.
- كثيرا.
- عادة.

#### 4-2-2- طريقة التصحيح:

تنقط بنود هذا الاختبار وفق 4 درجات من 1 إلى 4، و هذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود، فالبنود المباشرة تنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا ) إلى اليسار(عادة)، أما البنود غير المباشرة فتتقط من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

- والجدول رقم ( 02 ) يوضح ذلك ، إذ بعد تنقيط كل بند ، نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار.

البنود الغير مباشرة	البنود المباشرة	الاختبار
أربع نقاط	نقطة	1- تقريبا أبدا.
ثلاث نقاط	نقطتان	2- أحيانا.
نقطتان	ثلاث نقاط	3- كثيرا.
نقطة	أربع نقاط	4- عادة.

ويتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة وغير مباشرة ،ويستنتج مؤشر ادراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

90

$$\text{Perceived stress index} = \frac{\text{Raw Score} - 30}{90}$$

90

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من صفر (0) والذي يدل على أدنى مستوى من الضغط، إلى واحد (1) والذي يدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط .

#### 4-2-3- ثبات وصدق المقياس:

أ- الصدق: حسب دراسة " ليفيساين " Levenstein، التي قام بها للتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي، الذي يركز على مقارنة مقياس إدراك الضغط مع المقياس الآخر للضغط، أظهرت النتائج أن هناك ارتباطا قويا بهذا المقياس مع "سمة القلق" يقدر بـ 0.75، و مع مقياس إدراك الضغط "كوهن" (Cohen) يقدر بـ 0.73، بينما سجل ارتباط معتدل يقدر بـ 0.56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر بـ 0.35 مع مقياس قلق الحالة.

ب- الثبات: قام " ليفيساين " بقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل (ألفا) فأظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ 0.90 كما أظهر قياس ثبات المقياس باستعمال طريقة تطبيق و إعادة التطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر بـ 0.80، يشير " ليفيساين " وآخرون سنة (1993) بأن هذا الاستبيان يعتبر أداة ثمينة و إضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية و يمكن أن يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا.

#### 4-3 مقياس استراتيجيات المواجهة لـ Paulhan:

تم بناء مقياس المواجهة من طرف ( Lazarus & Folkman ) (1984)، والذي تألف من (67) بندا وشمل خطوات عمله حول صدق المقياس استجاب (100) فرد كل شهر ولمدة سنة، وكان يطلب منهم وصف وضعية ضاغطة والإشارة إلى نوع الإستراتيجيات الأكثر استعمالا لمواجهة تلك الوضعية، وكشفت نتائج التحليل عن وجود (08) سلاسل تتضمن كل واحدة منها عدة بنود وهي:

• حل المشكلة.

- روح المواجهة.
  - أخذ الاحتياط أو تصغير التهديدات.
  - إعادة التقييم الإيجابي.
  - التأنيب الذاتي.
  - البحث عن الدعم الاجتماعي.
  - التحكم في الذات.
- وقام بعدها (**Vitaliano**) وآخرون في (1985)، باقتراح نسخة مختصرة لهذا المقياس وتتكون من (42) بندا، وكشف التحليل العالمي عن وجود خمس سلال فرعية تتمثل في:
- حل المشكل.
  - التأنيب الذاتي.
  - إعادة التقييم الإيجابي.
  - البحث عن الدعم الاجتماعي.
  - التجنب.
- بعدها قام كل من **Naissier·Paulhan ، Quintard ، Bourgeoi ، Lousson** في 1994 بتكييف النسخة المختصرة لـ **Vitaliano** وآخرون 1985 ، مع البيئة الفرنسية وكانت النتيجة الإبقاء على 29 بند وكان الهدف هو البحث عن فعالية المواجهة في تعديل العلاقة ( ضغط، توتر)، وتوضيح أنواع الإستراتيجيات المرتبطة بالصحة الجسدية والنفسية وذلك وفق خطوات التكيف التالية:
- ترجمة السلم من طرف مخبر اللغات بجامعة Bordeaux ، تم تطبيقه على عينة مكونة من (50) راشدا من طلاب وعاملين من الجنسين وتراوح أعمارهم ما بين 20-35 سنة.



- تأخذ بنود الاختبار بعين الاعتبار، محور عام للمواجهة يضم إستراتيجيات متمركزة حول المشكل وأخرى متمركزة حول الانفعال.

- تعكس بنود المقياس (05) مستويات للمواجهة مكونة الصورة النهائية لسلام المقياس.

وبإتباع نفس التعلیمة واستعمال التحليل العلمي تم التوصل إلى النتيجة التالية:

• حل المشكل La résolution de problème

• التجنب مع التفكير الإيجابي L'évitement avec pensée positive

• البحث عن الدعم الاجتماعي Recherche de soutien social

• إعادة التقييم الإيجابي Le réévaluation positivité

• التآنيب الذاتي L'autoaccusation

و قد تم تكيف هذا السلم من طرف باحثين في معهد علم النفس و علوم التربية تحت إشراف الأستاذ مصطفى باشن 1998 بالجزائر العاصمة، بالاعتماد على اختبار صدقه الظاهري و صدق المحتوى و الصدق التمييزي، كما تم حساب ثبات المقياس بمعادلة (Gauthman) للتجزئة النصفية ووجد انه يساوي (0.58) (N=30).

و قد اعتمدنا في دراستنا هذه على الصورة النهائية المكيفة لهذا الاختبار، الذي يدور بنوده حول محور عام للمواجهة، ينقسم إلى :

أ- المواجهة المركزة حول المشكل و تضم :

- استراتيجيات حل المشكل وتضم 08 بنود وهي : ( 1، 4، 6، 13، 16، 18، 24، 27 ).

- استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي وتضم 05 بنود وهي : ( 3، 10، 15، 21، 23، 15 ).

ب- المواجهة المركزة حول الانفعال و تضم :

- استراتيجيات التجنب مع التفكير الايجابي وتتضمن 07 بنود وهي : (17، 7، 8، 11، 19، 22، 25).
- استراتيجيات إعادة التقييم الايجابي وتضم 05 بنود وهي : (2، 5، 9، 12، 28).
- إستراتيجية التائب الذاتي وتتضمن 04 بنود وهي : (14، 20، 26، 29).

#### 4-3-1 كيفية التطبيق المقياس :

يطبق مقياس (Paulhan) بصفة فردية أو جماعية مع إتباع التعليمات التالية:

- وصف موقف مؤثر عشته خلال الأشهر الأخيرة.
- تحديد الانزعاج الذي سبب الموقف هل هو منخفض أو مرتفع.
- الإشارة بالعلامة (X) إلى الإستراتيجيات المستعملة في مواجهة الموقف، علما بأن الإستراتيجيات موضوعة في جدول مرقم من البند (1) إلى البند (29).
- ويجب الفرد حسب سلم متدرج مؤلف من ( 04 ) احتمالات و هي:
- نعم / إلى حد ما نعم / لا / إلى حد ما لا.

ويكون ذلك وفقا لتعليمة التالية :

فيما يلي مجموعة من العبارات نرجو منك أن تقرأها بتمعن وتجيبنا بكل صراحة، وذلك بوضع في الخانة المناسبة علامة (X) مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

#### 4-3-2 كيفية تصحيح المقياس :

- أما بالنسبة لدرجات التي تعطى للعميل في كل البنود تتراوح وفق السلم متدرج ما بين 01 إلى 04 إذ تمنح وفق : 04 درجات إذا كانت الإجابة (نعم) / 03 درجات إذا كانت الإجابة (إلى حد ما نعم) / 02 درجتين إذا كانت الإجابة ( إلى حد ما لا) / 01 درجة إذا كانت الإجابة ( لا).

و هو تنقيط معتمد في جميع البنود ما عدا البند (15) الذي ينقط بعكس ما ذكر أعلاه أي من 04 درجة إلى . 01

### خلاصة:

بعدها تم التعرض في هذا الفصل على كيفية سير الدراسة الاستطلاعية و المنهج المعتمد عليه في هذا البحث والمتمثل في المنهج العيادي و حدود الدراسة الشاملة المكانية والبشرية والزمنية و كذا مختلف الأدوات المستعملة، سيتم في الفصل الموالي عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي و مقياس إستراتيجيات المواجهة مع تحليلها و مناقشتها.

## الفصل الرابع

### عرض النتائج وتحليلها

1- الحالة الأولى ( د ).

2- الحالة الثانية ( أ ).

3- الحالة الثالثة ( إ ).

4- الحالة الرابعة ( ل ).

7- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة.

7-1 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى.

7-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية.

سيتم في هذا الفصل التطرق إلى النتائج التي تم التوصل إليها مع الحالات الاربع من خلال المقابلة النصف موجهة و تطبيق مقياس إدراك الضغط ومقياس إستراتيجيات المواجهة.

### 1- عرض النتائج وتحليلها للحالة الأولى ( د ) :

الحالة (د)، 26 سنة عازبة، متحصلة على شهادة ليسانس في اللغة الفرنسية، وتاريخ تخرجها من الجامعة كان في 2016، ذات مستوى معيشي متوسط مع عائلتها، أيضا فهي تعاني البطالة حاليا بصفة تامة كونها مأكثة في البيت لمدة تتجاوز 3 سنوات، وهي تبحث عن فرصة عمل وفقا لشهادتها منذ التخرج للوقت الحالي اي 4 سنوات.

#### 1-1 ملخص المقابلة العيادية للحالة الأولى:

كان اللقاء مع الحالة الأولى (د) يحوي الكثير من التعاون والتفاهم فقد شرحت لها في بداية الأمر سبب مقابلي معها والطريقة التي ستم بها المقابلة وقد وافقت بكل سهولة وتقبل، بدأت بالحديث معي والإجابة عن أسئلي بثبات. إن المستوى الدراسي في الجامعة للحالة كان ضعيف بسبب عدم الرغبة في دراسة الشعبة (اللغة الفرنسية)، ولم تحاول تغيير الشعبة من قبل بسبب عزم أهلها عنها وعلى أنها الأنسب لها وقد تحظى بعمل بعد تخرجها بها، بالإضافة أظهرت الحالة عدم تخوف في حال التخرج وإيجاد منصب عمل يعادل شهادتها، واتضح من خلال المقابلة إن الحالة بدأت بالبحث عن عمل بشهادتها بعد التخرج مباشرة، وقد أوضحت أنها بدأت بالإحساس أنها تعيش مشكل البطالة بعد عامين من تخرجها وبحثها عن العمل بشهادتها ولم تتح لها الفرصة لذلك، وهذا الأمر جعلها تدخل في حالة نفسية سلبية وإحباط، كذلك

الدخل المادي لها لم يكن متوفر بدرجة كبيرة ودائمة فقد زاولت عمل مؤقت لسد حاجياتها مقابل دخل ضعيف، ولقد اثر هذا الأمر كثيرا على الحالة و وضعها في توتر وقلق بشكل يومي وفقدان لذة الحياة ولقد أظهرت أن العمل يعتبر لها أولوية كبيرة لسد حاجياتها والفرصة الوحيدة لبناء مستقبلها كما ترغب، أيضا فان الشعور النفسي للحالة اتجاه البطالة وعدم القدرة في الحصول على العمل بالشهادة الجامعية انحصر في الأفكار السلبية لما تخلفه هذه المشكلة من فقدان الأمل وحيرة في إيجاد حل بالإضافة للضغوط النفسية المرافقة له، ترافق مع كل هذه الاحباطات النفسية مرض نفسي عضوي للحالة راجع للقلق والتفكير الزائد والإحساس بالمسؤولية وعدم القدرة على إيجاد حلول، وفي سياق الاستعداد النفسي للدخول في البطالة أكدت الحالة أنها لم تكن تتوقع هذا الأمر خاصة أن فكرتها أن أصحاب شهادتها الأوفر حظا للعمل، ولقد أظهرت الحالة (د) أنها قد قدمت العديد من الجهود لنفسها من أجل الخروج بحل لهذه المشكلة التي أدخلتها في ضغوط نفسية، حيث كانت دوما تلجأ للرياضة كحل تنفيسي للقلق والضغط لها كذلك إتباع دروس الدعم الخاص والمتعلقة بالشعبة التي كانت تدرسها، كذلك شاركت في مسابقة للالتحاق برتبة عمل وفقا لشهادتها ولم توفق، ولقد استشارت الحالة الأصدقاء حولها والمقربين حول مشكلتها ولكنها زادت من توترها وضغوطها النفسية بسبب الإحساس أن دراستها ذهبت هباء، كما أبدت الحالة نظرة تفاؤلية بسيطة لوضعها الحالي وفي المستقبل مع مشكلة البطالة، ومع إمكانية الحصول على عمل وفقا لشهادتها مستقبلا أكدت أنها سترتاح وتطمئن وتبلغ غايتها بعد صبر طويل.

وبعد إجراء المقابلة نصف موجهة مع الحالة (د) في المقابلة الأولى تم تطبيق مقياس إدراك الضغط عليها وبعد تقديم تعليمة مقياس الضغط النفسي المطبق Levenstein للحالة وتسليمه للحالة للإجابة عليه وبعد التصحيح توصلنا للنتائج التالية :

ومنه :

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

$$= \frac{87 - 30}{90} = 0.63$$

### 1-2 تحليل مقياس الضغط للحالة الأولى (د) :

بعد تنقيط مقياس إدراك الضغط و جمع النقاط تم الحصول على نقطة خام مقدرة بـ (مج = 87 ) وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط لدى الحالة (د) مقدرة بـ0.63، هذه الدرجة تدل على مستوى مرتفع من الضغط.

من خلال الإجابة على البنود 12، 18، 22 وهي بنود مباشرة تظهر أن الحالة في وضعية إحباط مما تمر به بشكل دائم وهذا ما يبهر المخاوف المتعددة لديها والتي تتوارى بشأن مستقبلها وغياب الحلول للخروج من مشكلة البطالة، وهذا ما انعكس على حالتها النفسية من خلال إجابتها على البند 3 بكثيرا أي أنها سريعة الغضب والقلق، أيضا بروز علامات الفشل وفقدان العزيمة لديها بشكل كبير كماورد في إجابتها على البند 20 بكثيرا، أيضا فان هدف الحالة هو بلوغ العمل الذي درست سنوات من اجله والتي تطمح إليه وفقا لشهادتها ولتحقيق غاياتها الحياتية وهذا الذي الذي لم تستطع الوصول اليه كما اتضح في الإجابة عن البند 4 بكثيرا أي أنها تملك الكثير من الأشياء تود القيام بها وتطمح لها وتقريبا أبدا او لا كونها لا تشعر إطلاقا أنها تقوم بهذه الأشياء التي تحبها والتي تود تحقيقها وذلك راجع لعدم التوفر الدافع المادي والعمل المناسب، كذلك الشعور بالتعب والتوتر وصعوبة في الاسترخاء إزاء موقفها وحالتها اي اتضح ذلك في إجابتها بكثيرا على البنود 8، 14، 24 كما يظهر من خلال المقابلة أن الحالة غير قادرة على إدارة الأمور وبلوغ الأهداف المرجوة لما تحمله من مشاعر خوف بسبب تراكم الفشل والإحباط والضغط من البطالة وعدم التوفيق في الحصول على عمل بشهادتها الجامعية وأجابت عن ذلك بعادة في البند 9.

وبعد تطبيق مقياس إدراك الضغط على الحالة (د) تم الشروع في تطبيق مقياس إستراتيجيات المواجهة عليها وتظهر النتائج في الجدول الموالي :

الجدول رقم (3) يوضح نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الأولى (د):

النسبة المئوية	الدرجة الخام	إستراتيجيات مواجهة الضغط المستعملة
27.44%	28	إستراتيجية حل المشكل
13.72%	14	إستراتيجية الدعم الاجتماعي

إستراتيجية التجنب	26	25.48%
إستراتيجية إعادة التقييم	20	19.60%
إستراتيجية تأنيب الذات	10	9.80%
المجموع الكلي	98	100%

### 1-3 تحليل مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الأولى :

من خلال الجدول أعلاه للحالة (د) نلاحظ أنها تستعمل في المرتبة الأولى الإستراتيجية المعتمدة على حل المشكل بنسبة 27.44% وتشير هذه النتيجة لما تعتمد عليه الحالة في حل المشكلة التي تعاني منها (البطالة) ويبرز ذلك من خلال المجهودات والمحاولات الدائمة منها في الحصول على عمل بشهادتها لتخفيف الضغوط التي تنجم من هذا الأمر وقد وضحت ذلك بإجابتها إلى حد ما نعم على البند 24 في مقياس إستراتيجية المواجهة، ثم تليها ثانيا إستراتيجية التجنب والتفكير الايجابي بنسبة 25.48% وتتمثل هذه الإستراتيجية في تجنب السلبيات والبحث على كل ما هو ايجابي فكريا أو عمليا لتخفيف ضغوط المشكل وظهر ذلك في قول الحالة في المقابلة " نخرج ندير قضايا نقتل ديقوطاج تاع الدار والفيد والسبور ثاني هوا الرسمي" أيضا التفكير في أمور خيالية وأحلام وهمية تبعث في الروح الأمل والتمني بحدوثها هذا ما أجابت عنه في البند 22 بنعم، كذلك التمني أن تكون في مكان او زمان أفضل من التي هيا فيه حسب إجابتها بنعم على بند 17 في مقياس إستراتيجية المواجهة، ثم ثالثا إستراتيجية إعادة التقييم الايجابي بنسبة 19.60% وتشير إلى إيجاد معنى أو مخرج ايجابي للوضعية الضاغطة كما ظهر في المقابلة "نحس روعي راح نرتاح في مخي كون نلقى خدمة برك وبلاشهادتي نديباني بيها حتان يفرج ربي ورزقني بخدمة بيها" وكذلك تركيزها على الجوانب الايجابية التي قد تظهر مستقبلا اين اجابت بنعم على البند 9 في مقياس إستراتيجية المواجهة، ثم تأتي في المرتبة الرابعة استراتيجيات الدعم الاجتماعي 13.72% وتتمثل في إحساس الفرد بقيمة الدعم الذي يستمده من الآخرين سواء كان دعم مادي او معنوي وتجلي ذلك في المقابلة من خلال قولها "عندي صحبتي ديما تقلي على الكنكورات والخدمات وديما نفرغها ونحكيها وتقلي اصبري وربي يفرج علينا"، وأيضا تجنب الوحدة والبحث عن التقرب من المجتمع للتخفيف من الضغوط واتضح ذلك من خلال إجابتها على



البند 21 ب إلى حد ما نعم في مقياس إستراتيجية المواجهة، وفي الأخير إستراتيجية تأنيب الذات ب9.80% والتي تتمثل في اتهام وتأنيب الفرد لنفسه كونه سبب المشكل الذي يمر به وتأتي هذه الإستراتيجية بنسبة ضئيلة هنا وقد برز في قول الحالة في المقابلة " حسيت بلي معدهاش معنى كي قريت هذوك لعوام كل في الجامعة" وايضا في مقياس إستراتيجية المواجهة في البند 29 أجابت ب لا أي لم تنتقد نفسها أو توبخها وكذلك البند 14 ب لا أي لم تأنب نفسها.

جدول رقم (4) إستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل وإستراتيجيات المواجهة المركزة حول

الانفعال للحالة الأولى :

إستراتيجيات المواجهة	الدرجة الخام	النسبة المئوية
الإستراتيجيات المركزة حول المشكل	42	41.16%
إستراتيجيات المركزة حول الانفعال	56	54.88%

نلاحظ من خلال الجدول أن الحالة (د) تستعمل الإستراتيجيتين في مواجهة الضغط ، إلا أن تعاملها مع الإستراتيجيات المركزة حول الانفعال يأتي في المرتبة الأولى نسبة مئوية قدرها % 54.88 وهذا لأنها تميل للأمور التي تحقق لها راحة نفسيا وتوازن انفعالي اتجاه موقفها وتجنبه.

#### 1-4 التحليل العام للحالة الأولى :

من خلال عرض و تحليل معطيات المقابلة نصف الموجهة و الحصول على نتائج مقياس إدراك الضغط و مقياس إستراتيجيات المواجهة تم استنتاج أن الحالة (د) لديها مستوى من الضغط يقدر ب 0.63 ويشير لضغط مرتفع وهذا ما أكده مقياس الضغط النفسي وما اتضح في المقابلة العيادية النصف موجهة، ومن خلال بروز مشاعر الإحباط والسلبية والقلق وتدهور الحالة النفسية لها وبرز ذلك في قولها " ولاتلي القلقة والديقوطاج ووليت ديما على مكانش نتقلق ونتقايض مع دارنا وخاوتي"، كذلك "نحس روجي ديما محبطة والقلقة ديما حاكممتي وتعبانة وموليتش حاسة روجي عايشة مليح"، هذا الأمر الذي يعتبر راجع لعدم استعدادها اطلاقا لمواجهة هذه المشكلة فقط توقعت عكس ما وجدت واتضح ذلك في المقابلة "مكانش عندي تخوف انو منخدمش خطرناش مدايرة فبالى بلي اللغات مطلوبة ياسر ويحتاجوهم ونلقى خدمة"، ومن خلال ما قالت حول نظرتها قبل التخرج اصطدمت بعكس ما كانت تتوقع وهذا الأمر من الأسباب التي تقود للضغط

اتجاه هذه المشكلة وبرز ذلك في قولها "مكنتش مستعدة نفسيا اطلاقا لهذا الشيء" ، وقد نجم هذا الضغط المرتفع بسبب فكرة الحالة حول البطالة وأنها مشكلة سلبية تفسد كل شئى واتضح ذلك في قولها "البطالة حاجة سلبية يزاف وتفسد نفسية الانسان وحياتو وتخمامو كلش يفسد"، وقد ولدت هذه الأفكار مشاعر نفسية سلبية لها أدخلتها في ضغط مرتفع اتجاه هذه المشكلة والإحساس بانعدام هدف معين في الحياة وقد اتضح ذلك من خلال قولها "تحس روحك بلا هدف وتولي فقلقة ديما وانت تكون قادر دير وتعطي بصح مكانش الفرصة باش دير"، وهذا ما تأكد تماما في إجابتها على البنود 12 و 18 و 22 ب عادة في مقياس الضغط النفسي، بالإضافة فان مستوى الضغط للحالة (د) ولد لديها أعراض جانبية تمثلت في مرض نفسي عضوي ربطته بالمشكلة التي تعانيتها وهذا ما يؤكد دور البطالة في رفع شدة الضغط لديها واتضح ذلك في قولها في المقابلة "حاكمني الكولون من نهار تخرجت من الجامعة حسيت روحي تخربت وكان علابالي يصرى هك من الروتين والتفلاق تاع الخدمة لي مكانش" وعلى رغم كل هذا أكدت الحالة انها لا تزال تبحث عن فرصة العمل الذي سيحقق لها الاستقرار النفسي والمادي والتخلص من هذا الضغط واتضح ذلك في قولها "مزال نحوس على خدمة ونحاول نخدم بشهادتي باش متروحش قرابتي باطل ونتهنى فdraهم" ،كذلك "كون نقلى الخدمة بيها مستقبلا نرتاح ونظمن ونأكد بيلي ربي استجاب ليا وعطاني وش حابة"، واعتمدت الحالة على الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال عامة في مواجهة هذا المشكل انطلاقا من إستراتيجية التجنب والتفكير الايجابي بدرجة خام قدرت ب 26 فتظهر أن الحالة كانت وبالرغم من فشل الحلول العملية كانت تتبنى مشاعر التمني والأحلام في أن تكون أفضل حالا وفي مكان أفضل ويليق بها وتتجنب كل ضغوط المشكلة وتؤكد هذا في المقابلة في "نخرج ندير قضايا نقتل ديقوطاج تاع الدار والفيد والسبور ثاني هوا الرسمي"، فتركيزها على تحسين نفسياتها والتفكير في تحقيق توازن انفعالي جعلها تثبت وتصبر لمشكلتها وبرز ذلك في قولها "حمدالله هذا مكتوب ربي نصبر ونسناو حتان تفرج وخلص" ثم إستراتيجية إعادة التقييم الايجابي بدرجة خام 20 والتي أظهرت أهمية استخدامها وبرزت في قولها في المقابلة "وكون ميكتبهاش ربي ونخدم بيها نستفيد منها ليا ونبدل طريق فحياتي ونصبر وخلص"، أيضا وعن قولها عن أصحاب الشهادات ممن توفقوا في الحصول على فرص عمل اتضحت فكرتها في تقييم وضعيتها ايجابيا بنظرة تفاؤلية "نحسهم مزهرين وعطاهم ربي وهذا مكتوب الله وانشاء الله يكتبلي ربي كيفهم ونلقى الخدمة"، وهذا الذي يظهر تركيزها على الجوانب الايجابية التي قد تظهر مستقبلا إزاء مشكلتها وإستراتيجية التأنيب الذاتي بدرجة خام ضعيفة قدرت ب

10 توضح أن الحالة لا تعتبر نفسها السبب الرئيسي في المشكلة التي تواجهها وتأكيد ذلك في المقابلة من طرفها "وانت تكون قادر دير وتعطي بصح مكانش الفرصة باش دير"، وهذا ما يوضح إدراكها الايجابي اتجاه نفسها وأنها ليست سببا في ما تمر ب هوانا تترك قدرتها على العمل بمستواها لكن الواقع لا يفرض ذلك، ثم الاستراتيجيات المركزة حول المشكل بالرغم من تأكد استخدام إستراتيجية المعتمدة على حل المشكل بنسبة أكبر ودرجة خام الأعلى 28 إلا أن حلولها العملية لم تكن كافية للخروج بحل للمشكلة في حين اعتمد عليها من طرف الحالة بكثرة كونها كانت مساعدة في مواجهة الضغط مساعدة في نفس الوقت لتخفيف الضغط وذلك ما يظهر في المقابلة العيادية بضرورة بذلها للمجهودات من اجل الخروج بحلول عملية للمشكلة "حاولت مرة في كونكور ومنجحتش من ثما مزدتتش شاركت خطرناش مكانش كنجورات في مجال تاعي ياسر"، ايضا "رجعت نقرى بريفي فرونسي كما فجامعة باش مننسااش اللغة ونفوت ياماتي في الفائدة ودخلت تاني للاتصال تاع السيور ندير سبور خطرناش يريحلي بالي"، ثم تليها إستراتيجية الدعم الاجتماعي بدرجة خام 14 ضعيفة تقريبا ما يبرر أن الحالة لم تتجه للحلول الاجتماعية ودعم المجتمع بدرجة كبيرة فهي ترى ان نظرة المجتمع لوضعيتها توترها وتزرع فيها الاحباط كما اتضح في قولها في المقابلة "لي نهدر معاه يقلك الخدمة ولات صعبية وقليلة حسيت بلي معدهاش معنى كي قريت هذوك لعوام كل في الجامعة"، ومما لاشك فيه أن مشاعر الصبر والتفاؤل للحالة وكونها تنتظر الأمور الايجابية مستقبلا والمحاولات الدائمة لتخفيف ضغطها اتجاه المشكلة بالرياضة والتسوق كما أوضحت في المقابلة تعتبر عوامل رئيسية في جعلها تعتمد بدرجة أولى على الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال ضد ضغوط مشكلة البطالة.

## 2- عرض النتائج وتحليلها للحالة الثانية ( أ ) :

الحالة (ش)، 30 سنة عازب، متحصل على شهادة ماستر في اللغة الإنجليزية، وتاريخ تخرجه من الجامعة كان في 2016، مستواه المعيشي مع العائلة متوسط، حاليا هو عامل مؤقت في صيدلية (بائع)، وهو يبحث عن فرصة عمل وفقا لشهادته مدة 6 سنوات إلى الوقت الحالي.

### 1-2 ملخص المقابلة العيادية للحالة الثانية :

أجريت المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة (أ) في أجواء حسنة، فبعد التطرق لمحتوى وكيفية سير العملية وإعطاء المعلومات الكافية للحالة حول موضوع الدراسة وأهميته أبدى الحالة كل التقبل والترحيب

وحسن التفهم. إن المستوى الدراسي للحالة (أ) في الجامعة كان متوسط، وقد درس بيولوجيا لفترة قصيرة قبل أن يغيرها وينتقل لشعبة اللغة الانجليزية التي كان، وكانت دراسته لهذه الشعبة عن قناعة تامة وللاستفادة منها في العمل وفي حياته مستقبلا، وقد أبدى انه كان متخوف بدرجة كبيرة قبل التخرج والتوجه للحياة العملية وهل ستتوفر له الوظيفة المرجوة بالشهادة أم لا، وبالرغم من المستوى الدراسي المتوسط للحالة إلا انه أكد تمكنه من الشعبة التي يدرس وثقته في حال استقر بوظيفة بها سيكون جدير بها، كما أن للحالة ارتباطات صداقة لحد الآن مع زملاء درسوا معه وتحصلوا على العمل بالشهادة الأمر الذي جعله يتمنى وينتظر فرصته من ذلك، بعد التخرج بدأ الحالة (أ) مباشرة البحث عن العمل، وبعد كل محاولاته للحصول على عمل يعادل شهادته أوضح الحالة انه فشل في الوصول لمبتغاه وأنه أصبح يدرك إن مشكلة البطالة أصبحت تلازمه وبدأت تؤثر عليه نفسيا بمرور، وحتى الجانب المادي فقد كان بسيط ولسد الحاجيات اليومية فقط، وقد أظهر الحالة أن نفسيته تأثرت كثيرا وانه لا يصدق ولم يستطع مواجهة صراعاته، حيث أوضح إن البطالة وبعدها أصبح يعيشها بعد تخرجه قد أرهقتة نفسيا وجعلت الأمور اكثر تعقيدا بالنسبة له، إن الحالة (أ) لم يتقبل كونه بطل بسهولة بالرغم من رغبته في عكس ذلك خاصة أنه اختار شعبة يطمح أن يعمل بها بالإضافة لتمكنه الكبير فيها، وحاليا عمله المؤقت كصيدي يغطي عنه حتى تاتيه فرصة للعمل بالشهادة، واعتبر أن والديه لهم دور كبير في إعانته ماديا ونفسيا وكذلك بعض من أصدقاءه المقربين، ومن ناحية تأثير البطالة النفسي عليه وعلى أي فرد يمثل وضعيته فقد أوضح الحالة أن مشكلة البطالة تجعلك تحس بشفقة المجتمع حولك ومع مرور الايام يتضاعف الألم النفسي بسببها، وان هذه المشكلة سببت له مرض نفسي عضوي، ورغم كل الضغوط الناجمة من هذا المشكل إلا انه مصمم وأبدى رغبة وتمني في أن يحصل على عمل بشهادته مثل غيره ممن يعرفهم وتوقفوا في الحصول على هذه الفرصة، وبالرغم من أن الحالة كان متخوف من مصيره بعد التخرج إلا أنه كان متقن ومستعد لهذا المشكل وذلك من خلال نظرتة لغيره وللمجتمع والأفراد حوله الذين يعانون حاليا أو سابقا من نفس المشكل فقد أكد انه مع مرور الوقت أحس بالفرق وان الأمر لما يعاش يصبح أكثر صعوبة، وفي خصوص إيجاد حل لهذا المشكل وبذل مجهودات للتخلص منه، اشترك الحالة في عديد المسابقات للالتحاق بوظيفة بشهادته إلا انه لم يوفق، ولتجنب القلق والضغوط اليومية من المشكل كان يفضل ممارسة هوايته المفضلة من رياضة واستعمال الحاسوب ومشاهدة التلفاز، أيضا فقد أبدى رضاه بوضعه فهو يحاول دوما خلق عالم مضاد للعالم الذي يسبب له التوتر والقلق

وذلك بحثا عن راحته النفسية، بالإضافة لاستشارته بعض الأفراد حول مشكلته لإعانتته في إيجاد عمل أو حتى معنويا ونفسيا للخروج بحل للمشكلة وضغوطها ، وأكد انه لا يملك خطط سوى الانتظار والصبر والافتناع حتى تأتي الفرصة للعمل بشهادته كونه يعمل حاليا بشكل مؤقت، وهذا ما أكده في هدفه المستقبلي انه يتجنب كل السلبيات والضغوط من خلال العمل اليومي المؤقت إلى أن تأتي الفرصة للعمل بشهادته، وظهرت مشاعر التفاؤل بالرغم من الصعوبات والضغوط التي يواجهها إلا انه يترك باب شهادته دوما مفتوح للعمل والسعي لإيجاده ، ويدرك الحالة في حل توفقه وحصل على وظيفة بشهادته انه سيحقق راحته النفسية ويكون على قدر المسؤولية.

وبعد إجراء المقابلة نصف موجهة مع الحالة (أ) في المقابلة الثانية تم تطبيق مقياس إدراك الضغط عليه وبعد تقديم تعليمة مقياس الضغط النفسي المطبق Levenstein للحالة وتسليمه للإجابة عليه، تم التصحيح و توصلنا للنتائج التالية :

ومنه :

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

$$= \frac{94 - 30}{90} = 0.71$$

## 2-2 تحليل مقياس الضغط للحالة الثانية (أ) :

بعد تنقيط مقياس إدراك الضغط و جمع النقاط تم الحصول على نقطة خام مقدرة بـ (م = 94) وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط لدى الحالة (ش) مقدرة بـ 0.71، هذه الدرجة تدل على مستوى مرتفع من الضغط.

يتضح من خلال إجابة الحالة (أ) في مقياس الضغط النفسي على البنود الغير المباشرة 1، 10، 25، ب تقريبا أبدا أن الحالة لا يشعر بالراحة اتجاه مشكلته والتي سببت له الكثير من الانفعالات السلبية والتوتر وفقدان الهدوء في الكثير من الفترات، بالإضافة إلى أنه أصبح يعتبر نفسه شخص مهموم لا حيلة بيده

لإيجاد حل لما يمر به، ولعل المخاوف الكثيرة التي يحملها اتجاه مشكلة البطالة ووضعيته الحياتية منها كما اتضح في إجابته بـ كثيرا على البند 18 تعتبر سببا في اعتقاده بأن مشاكله ستتراكم والحلول نحو المشكلة قليلة وأنه غير قادر على إدارة الأمور لبلوغ أهدافه وظهر ذلك من خلال إجابته بـ كثيرا على البند 9، 15، الحالة (أ) وضح أنه لديه الكثير من المتطلبات والأشياء التي يود القيام بها و حتى القرارات التي تخص منحى حياته والتي بها يقرر ويبنى حلول لنفسه لإيجاد وظيفة مستقبلا بشهادته كما يطمح وقد ورد ذلك في إجاباته بـ كثيرا على البنود 2، 4، 11، لقد عكست مشكلة البطالة على الحالة (أ) على نفسيته آثار سلبية فأصبح يجد نفسه في مواقف صراعية كما ورد في المقابلة "حالي بأئسة كما يقولون ونقل يأسر وعندي شغل صراع مع روحي وتوتر من هذا المشكل"، وهذا ما أكدته إجابته في مقياس الضغط النفسي بـ كثيرا في البند 6، وقد أصبح يعايش إرهاق نفسي بدرجة الأولى من تعب جسدي وفكري وتوترات وإحباط واتضح ذلك في إجابته بـ كثيرا على البنود 8، 12، 14، 26، وكذلك قوله من خلال المقابلة "وي عندي ليسطوما ولكولون بداولي من نهار بدالي ستراس تاع الخدمة ولقعد فدار"، كذلك الإحساس بأنه موضوع انتقاد من المجتمع الذي أصبح يراه بنظرة الشفقة وبرز ذلك من خلال المقابلة "ناس يشوفوك قاري ومتمدش تزيد تغيضك وتفشل"، أيضا "والمجتمع تاني راه ميرحمش ويزيد عليك"، وقد أكد ذلك من خلال مقياس الضغط النفسي بإجابته بـ كثيرا على البند 24، ومقارنة بغيره من الأفراد يرى الحالة (أ) نفسه تحت ضغط مميت كما ظهر في البند 19، 30، المجاب عنهم بـ كثيرا، إن كل هذا الإنهاك النفسي الذي نجم من المشكلة التي يعاني منها الحالة خلق له عبئ في المسؤولية نحو نفسه وغيره وخوف من المستقبل كما اتضح في البند 22، 28، والذي أجاب عنهم بـ كثيرا في مقياس الضغط النفسي.

وبعد تطبيق مقياس إدراك الضغط على الحالة (أ) تم الشروع في تطبيق مقياس إستراتيجيات المواجهة عليها وتظهر النتائج في الجدول الموالي :

الجدول رقم (5) يوضح نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثانية (أ):

النسبة المئوية	الدرجة الخام	إستراتيجيات مواجهة الضغط المستعملة
23.40%	26	إستراتيجية حل المشكل
13.50%	15	إستراتيجية الدعم الاجتماعي

إستراتيجية التجنب	19	17.10%
إستراتيجية إعادة التقييم	19	17.10%
إستراتيجية تأنيب الذات	11	9.90%
المجموع الكلي	90	100%

### 2-3 تحليل مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثانية (أ):

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه رقم (5) لنتائج مقياس إستراتيجية المواجهة للحالة الثانية، انه يستعمل في المرتبة الأولى إستراتيجية حل المشكل بنسبة 23.40% والتي تتمثل في المجهودات المقدمة والسعي للتخلص من المشكلة والبحث عن الراحة النفسية من طرف الحالة، ولقد رغبت الحالة (أ) في أن يتخلص من هذا الشبح الذي يراوده (البطالة) والذي خلق له قلق كبير ومتواصل وقد ورد ذلك من خلال المقابلة "نحس روعي بلي كاين شبح خانقني منها وديما القلقة"، وقد أكد انه بذل كل ما بوسعه للتخلص من هذه المشكلة وضغوطها كما برز في المقابلة "حاولت درت مجهوداتي في كنكورات ياسر ومنجحتش وحطيت دوسي تاعي في شركات"، ولقد اتضح ذلك من خلال إجابته بـ الى حد ما نعم على البنود 27، 4، في مقياس إستراتيجية المواجهة وأنه يكافح لتحقيق ما يريد والتخلص من الضغوط السلبية فهو لحد الآن يعيي ما به ويضعف مجهوداته لتحقيق الأفضل له نفسياً وعملياً، ثم ثانياً تأتي الإستراتيجيتين التجنب وإعادة التقييم بنفس النسبة 17.50%، ومن خلال هذا يلاحظ أن الحالة (أ) أعتمد على كل ما هو ايجابي للتخلص من إرهابه النفسي والضغوطات وإيجاد حل للمشكل، ومن خلال الإجابة على البنود 22، 25، بـ الى حد ما نعم فهذا يدل اننا الحالة يفكر بطريقة ايجابية تشمل خيالات وأحلام واسعة تزرع فيه الأمل والاطمئنان وتخفف من ضغوطه اتجاه المشكل وتجنب كل ما هو سلبي وتؤكد ذلك من خلال المقابلة "أكيد يبقى ديما كاين حلم خطر اش كي نخدم بشهادة نحس روعي ريحت نفسياً"، بالإضافة لمحاولته نسيان كل شئ صعب وسلبي والتأمل بالأمر الإيجابية فقد اظهر رضاه بطريقة تجنبه المشكل وضغوطه وأمد ذلك من خلال إجابته بـ الى حد ما لا على البند 8 في مقياس إستراتيجية المواجهة، ومن جانب استراتيجية إعادة التقييم الايجابي ومن خلال البنود 9، 12، 28، المجاب عنهم بـ نعم من طرف الحالة تظهر ان الحالة اخذ المشكلة على محمل الجد وقرر التمسك بالجانب الايجابي الذي قد يظهر مستقبلاً والتركيز عليه فهذا المنظور سيخرج ويكون أكثر قوة في

صراعه مع هذه المشكلة وضغوطاتها فهو غالبا ما يحاول تعديل تفكيره للأفضل بطريقة ايجابية لحسين وضعيته، وقد أكد ذلك أيضا من خلال المقابلة "ايه حمدالله متفاؤل بالخير"، "شهادتي نخليها حتى تجيني الفرصة وبابها ديما مفتوح خطرناش هيا مكسب ليا"، ثالثا تأتي إستراتيجية الدعم الاجتماعي بنسبة 13.50% وهي نسبة مقبولة مقارنة بالاستراتيجيات السابقة بالإضافة إلى أن الحالة أظهر نوعا من التقبل حسب المقابلة لمساندة الغير له واستشارته لهم كما أوضحت المقابلة "أكيد نقصد ناس عندها خبرة ولا لي عندهم الخدمة حاولت نفهم منهم وبعاونوني في كاش خدمة"، وقد تأكد هذا في إجابته في مقياس إستراتيجية المواجهة على البند 3، 10، بنعم، وأيضا فهو لم يكبح مشاعره السلبية والتي تسبب له مختلف الضغوط لنفسه بل كان منفتح للتفريغ خاصة لوالديه وأصدقائه المقربين كما ورد في المقابلة "قالموال يشجعوني على الصبر ومام صحابي لي قراب عليا"، واتضح هذا أيضا في إجابته على البند 15، ب لا، وأخيرا إستراتيجية تأنيب الذات بنسبة ضئيلة 9.90% فالحالة لا يعطي الحق الكامل لنفسه فيما حدث له فهو يرى انه سعى وحاول ولا يزال في ذلك رغم الصعوبات وأنه يدرك مشكلته ويرغب في التخلص منها ومن ضغوطاتها وقد أكد ذلك في إجابته في مقياس إستراتيجية المواجهة ب لا على البنود 14، 20.

#### جدول رقم (6) إستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل وإستراتيجيات المواجهة المركزة حول

الانفعال للحالة الثانية :

النسبة المئوية	الدرجة الخام	إستراتيجيات المواجهة
36.90%	41	الإستراتيجيات المركزة حول المشكل
44.10%	49	لإستراتيجيات المركزة حول الانفعال

نلاحظ من خلال الجدول أن الحالة (أ) يستعمل الإستراتيجيتين في مواجهة الضغط ، إلا أن تعامله مع الإستراتيجيات المركزة حول الانفعال يأتي في المرتبة الأولى نسبة مئوية قدرها % 44.10 هذا لأنه اعتمد على إستراتيجيتين ( التجنب وإعادة التقييم ) بنسبة متساوية ما يعزز الجانب الانفعالي لديه في مواجهة المشكل وضغوطاته، فالحالة أدرك مشكلته واتخذ الجانب الايجابي من تفكير وإيجاد حلول ايجابية هو الحل الأمثل لتخفيف الضغوط لديه.

#### 2-4 التحليل العام للحالة الثانية :



من خلال عرض و تحليل معطيات المقابلة نصف الموجهة و الحصول على نتائج مقياس إدراك الضغط و مقياس إستراتيجيات المواجهة تم استنتاج أن الحالة (أ) لديه مستوى من الضغط يقدر ب 0.71 ويشير لضغط مرتفع وهذا ما أكده مقياس الضغط النفسي وما اتضح في المقابلة العيادية النصف موجهة، وقد بدت عليه أحاسيس ومشاعر التوتر والقلق من المشكلة وبرز ذلك في قوله "حالتي بائسة طول كما يقولون ونقل يأسر وعندي شغل صراع مع روعي وبتوتر من هذا المشكل"، ومما لاشك فيه فان الضغط للحالة كان يتطور ويرتفع مع مرور الوقت وذلك لعدم تقبله لوضعيته الحالية والتي ولدت لديه التفكير الزائد والسلبى والتعب و اتضح ذلك في قوله في المقابلة العيادية "مقابلتس الوضع خلاص وليت غير نخم وتعبان"، كذلك "نحس روعي بلي كاين شبح خانقني منها ديما القلقة والتخمام"، ان الضغط المرتفع للحالة ازاء المشكلة وتأكيده لمشاعره السلبية و القلق والضعف، ولد لديه مرض نفسي عضوي نتيجة الضغط المرتفع لديه وتأكد انه مرتبط بحالته ووضعيته النفسية اتجاه المشكل وبرز ذلك في قوله "وي عندي ليسطوما ولكولون بداولي من نهار بدالي ستراس تاع الخدمة ولقعد فدار"، الحالة بالرغم من مزاولته العمل كصيدي مؤقتا إلا انه غير مقتنع بالعمل هذا ولا يرى الكمال فيه وجل تفكيره في عمل بشهادته وهذا ما أكده في قوله "نحس بعدم استقرار حتى ونخدم حاجة أخرى راح نبقى نحس روعي ديما منقوص"، بالإضافة فإنه أكد انه سيرتاح نفسيا ويتخفف ضغطه من مشكلة البطالة فقط إذا استطاع تحقيق حلمه بالعمل بشهادته لأنه يرى نفسه جدير ويستحق فرصة لذلك و أوضح ذلك في قوله خطرناش كي نخدم بشهادة نحس روعي ربحت نفسيا وقرائتي مراحتش باطل"، واعتمد الحالة على الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال عامة في مواجهة هذا المشكل انطلاقا من الإستراتيجيتين متساويتين في الاستخدام من طرفه بدرجة خام قدرت ب 19، إعادة التقييم الايجابي و إستراتيجية التجنب والتفكير الايجابي وهذا ما يؤكد تركيز الحالة على الجانب الانفعالي في مشكلته فمن ناحية إستراتيجية التجنب والتفكير الايجابي اتضحت وحسب المقابلة العيادية برز في قوله "كنت نخلق هواياتي ندير سبور ولا نتفرج افلام ومسلسلات لمهم نعقب الوقت ونقص تخمام شويا" كذلك "تحاول ديما نخلق عالم موازي للوضع تاعي باش نبقى ايجابي ونتجنب التخمام والتعب هذا"، ومن ناحية إستراتيجية إعادة التقييم اتضح استخدمها بفعالية من خلال تفاؤله بالخير لمستقبله وأنه سيواصل المحاولة للوصول للعمل الذي يراه يحقق الرضا المنتظر له حسب قوله في المقابلة "ايه الحمدلله متفاؤل بالخير"، كذلك "شهادتي نخليها حتى تجيني الفرصة وبابها ديما مفتوح خطرناش هيا مكسب ليا"، وكذلك زرع أمل لنفسه بتمنيه ان يصبح

كغير ممن توفقوا في الوصول للعمل بشهاداتهم وبرز ذلك في قوله "تبقى تخم وتقول كون غير نخدم بشهادة كيفهم"، وإستراتيجية التأنيب الذاتي ظهرت بدرجة خام 11 وهي أضعف الاستراتيجيات استخداما من طرفه مما يعكس ثقة الحالة في نفسه وأن ما يزاوله من ضغط اتجاه المشكلة وصعوبة في تحقيق المراد غير ناجم منه ولم يأنب نفسه بل قدم العكس وأظهر انه ومن مثله يستحقون أفضل من هكذا وضعية واتضح ذلك في قوله في المقابلة "بالنسبة ليا شغل حاجة سلبية كاين ناس تستاهل تخدم وخسارة لمقاوش ولي عندو شهادة وميخدمش بيها شغل ضيع وقتو فالقرابة باطل"، ثم تأتي الاستراتيجيات المركزة حول المشكل والإستراتيجية الأولى حل المشكل بدرجة خام قدرت ب26 وهي الأعلى بين جميع الاستراتيجيات وعلى رغم من هذا إلا أن استخدامها لم يعطي حولا للحالة ولم يغطي عنه القدر الكافي من الضغط اتجاه المشكلة وقد أوضح هذا في قوله "وي حاولت درت مجهوداتي في كونكورات ياسر ومنجحتش وحطيت دوسي تاغي في شركات"، كذلك "وزيد منجحتش في ككور والتخمام تاغ لارمي وكلش وليت متوتر ياسر"، وإستراتيجية الدعم الاجتماعي بدرجة خام 13 وهي درجة مقبولة الا أن الحالة كان يقصد الغير فقط للاستشارة ممن لديه خبرة أو يملك فرص عمل له كما برز في قوله "أكيد نقصد ناس عندها خبرة ولا لي عندهم الخدمة حاولت نفهم منهم ويعاونوني في كاش خدمة": وبالمقابل كان دوما متوتر ومضغوط من نظرة المجتمع لحالته ويرى ان مظاهر الشفقة تزيد من ألمه النفسي وقد أوضح ذلك في قوله في المقابلة "وزيد ناس يشوفوك قاري ومتخدمش تزيد تغبيضك وتفشل"، كذلك "والمجتمع تاني راه ميرحمش ويزيد عليك"، ومما لاشك فان الجانب الانفعالي واستراتيجياته كان بارز بشكل ايجابي وفعال لدى الحالة لأنه خلق له مشاعر الصبر والتفاؤل ورؤية مؤقتة كحل لمشكلته على غرار الاستراتيجيات المركزة حول المشكل التي كان يقدرها بعدم الوصول لحلول عملية بالإضافة للتوتر والضيق من نظرة المجتمع، ولهذا فان استراتيجيات المركزة حول الانفعال استعملت بدرجة أولى لدى الحالة الثانية.

### 3- عرض النتائج وتحليلها للحالة الثالثة ( إ ) :

الحالة (إ)، 32 سنة متزوج، متحصل على شهادة ليسانس في العلوم السياسية وعلاقات دولية، وتاريخ تخرجه من الجامعة كان في 2010، مستواه المعيشي مع العائلة متوسط، حاليا هو يعمل سائق سيارة أجرة، وهو يبحث عن فرصة عمل وفقا لشهادته مدة 10 سنوات إلى الوقت الحالي.

**3-1 ملخص المقابلة العيادية للحالة الثالثة :**

جرت المقابلة مع الحالة الثالثة (إ) في ظروف جيدة وبكل ود وقبول من طرفه، فبعد التعريف وتقديم المعلومات حول ما سنقوم به أظهر الحالة كل النية الخالصة في التعاون والتجاوب معنا. إن المستوى الدراسي للحالة (إ) كان مقبول إلى متوسط وقد أعاد سنة واحدة في الجامعة وهي السنة الثالثة بالنسبة له، وقد أكد انه لم يكن مقتنع بالشعبة التي يدرس وانه كان يفضل اللغات الأجنبية، وانه في فترة دراسته كان يظن ان شهادته لها صدى واسع في الوطن وعالم الشغل إلا انه اصطدم بواقع مغاير لاحقاً، وقد أظهر انه لم يكن متخوف من مصيره بعد التخرج بسبب ثقته في أن الشهادة التي درسها تتعدد مناصب الشغل فيها، وبعد التخرج بدا الحالة في البحث عن العمل مباشرة، وانه كان يمارس العمل اليومي المؤقت لسد حاجياته الأمر الذي جعله يشعر أنه يواجه مشكلة وبدأت تأثر في نفسيته وتشكل له توتر وضغوط مع مرور الوقت والتفكير السلبي والزائد في المستقبل وما يخفيه وأدرك انه يواجه البطالة بعد فترة من تخرجه، فقد ظهرت علامات الضغط والتعب لديه من هذه المشكلة، إلا انه وفي مواجهته لهذا المشكل حاول أن يكون موازن لردود فعله، وكذلك لا وجود لأي فكرة لديه حول مشكلته الآن أو حلول لها ولمشاكلها النفسية، ولقد كان والديه وإخوته أكبر داعم له سواء مادياً أو معنوياً ونفسياً فقد انحصر الدعم والمساندة في هذا الأمر فقط من عائلته، وقد اظهر الحالة إن المشكلة تسبب الإحباط والاكتئاب وتجعلك تشعر وكأنك إنسان مظلوم على الرغم من أحقيتك، واتضح أن له مرض نفسي عضوي ظهر له تزامناً في فترة ما بعد التخرج والضيق في أوقات الفراغ والقلق الذي يواجهه من مشكلته وعدم توفقه في الحصول على عمل بشهادته وانه دراسته ذهب سداً، كما اعتبر الحالة أن الأشخاص الذين توفقوا في الحصول على وظيفة بشهادتهم أشخاص يحترمهم ويرتاح لهم بالنجاح ويتمنى لو استطاع أن يحقق ذلك لنفسه، بالإضافة إلى انه لم يكن مستعد لهذا الأمر إطلاقاً نفسياً وعملياً خاصة انه كان يحمل فكرة حول شهادته وان لها صدى واسع والعمل متوفر، أيضاً فقد قام الحالة (إ) بعدد الجهود ضد هذه المشكلة للتخلص منها من جهة وكسب راحته النفسية لما يتخلص من ضغوطها من جهة أخرى وقد أدركه إرهاق كبير وهو يحاول، وبخصوص استشارته للغير حول المشكل فقد أكد انه لم يطلب أي دعم ومساندة في الواقع وانه كان يتواصل في مواقع خاصة بالانترنت مع أفراد بنفس المشكل والوضع واستشارتهم والحديث في الأمر، وقد بين انه لا يملك أي خطط فقد بذل مجهودات إلى حد التعب والإرهاق ، ورغم ما يعانیه وما مر به الحالة إلا انه أظهر مشاعر، وأيضاً فهو مستعد لاعتماد على شهادته

مستقبلا وفي حال توفيق الحالة في الحصول على وظيفة بشهادته فهو يرى انه سيجد الاستقرار المنتظر منذ زمن ويرتاح نفسيا.

وبعد إجراء المقابلة نصف موجهة مع الحالة (إ) في المقابلة الثالثة تم تطبيق مقياس إدراك الضغط عليه وبعد تقديم تعليمة مقياس الضغط النفسي المطبق Levenstein للحالة وتسليمه للإجابة عليه، تم التصحيح و توصلنا للنتائج التالية :

ومنه :

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

$$= \frac{97 - 30}{90} = 0.74$$

### 3-2 تحليل مقياس الضغط للحالة الثالثة (إ) :

بعد تنقيط مقياس إدراك الضغط و جمع النقاط تم الحصول على نقطة خام مقدرة بـ (مج = 97) وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط لدى الحالة (إ) مقدرة بـ 0.74، هذه الدرجة تدل على مستوى مرتفع من الضغط.

يظهر من خلال إجابة الحالة (إ) في مقياس الضغط النفسي على البنود 8، 12، 14، 26، وهي بنود مباشرة بـ كثيرا أنه يعاني من تعب وإنهاك فكري اتجاه وضعه ومشكلة البطالة التي يحملها معه لـ 10 سنوات حتى الوقت الحالي، والشعور المفرط بالإحباط والتوتر، كذلك الغضب وضيق الخلق كما أوضحت إجابته على البند 3 بـ عادة، فبحسب نظره العمل بالشهادة هو الاستقرار المرجو لتحقيق راحة نفسية كما اتضح في المقابلة "ايه كون نلقى الخدمة بيها نلقى الاستقرار تاعي وريح فبالى وننتهى"، ولابد إن متطلبات الحالة (إ) والأشياء التي يود القيام بها عديدة وكثيرة سواء لسد حاجياته اليومية والحياتية وكذلك بالنسبة لأسرته هذا ما أوضحه في إجابته بكثيرا على البنود 2، 3، وهذا ما تفننه الإجابة على البند 7 بـ تقريبا أبدا وانه بالرغم من متطلباته و الأشياء التي يود القيام بها إلا انه يجد نفسه لا يستطيع بلوغ ما يريد ولا يستطيع

تحقيق ما يجب فعلا بسبب مشكلته التي أثرت عليه ماديا ونفسيا، بروز مظاهر النشاط والحيوية عند الحالة (إ) في حياته فهو لم يستسلم لواقعه ببساطة فهو يجاري الأمر بما يقدر عليه كمارسته لعمله اليومي المؤقت وأيضا ممارسة هواياته المختلفة لتخفيف الضغط والبحث عن راحة البال وقد أوضح ذلك في المقابلة "عادي نتبعو الخدمة تاع كل يوم وخلص"، أيضا "عندي ميكرو ونحب لعب بيه والتفراج أفلام واكيد السبور في لاصال ديما"، وأكد هذا من خلال مقياس الضغط النفسي في إجابته بـ كثيرا على البند 13، ولقد اتضح من خلال إجابته على البنود 18، 22، إن الحالة لديه مخاوف كبيرة واتجاه مستقبلي ومما لاشك فيه إن هذا يعود لفقدانه الكثير من العزيمة والإصرار للخروج بحل للمشكل كما أظهرت إجابته بكثيرا على البند 20، فهذا يعود للمجهودات الكثيرة التي بذلها إلى حد الإرهاق والتعب فقد اظهر ذلك من خلال المقابلة "وي درت مجهودات كبيرة وسوفريت وتعبت منها ياسر"، فقد أدرك انه أصبح يشعر بتعب كبير اتجاه المشكلة وضغوطاتها الى حد عدم إدراكه لخطئه المستقبلية وانه غير قادر على إدارة الأمور في هذا الجانب وهذا ما ظهر في المقابلة "لامعنديش خطط مخليها على ربي وخلص"، وقد أكد في مقياس الضغط النفسي بإجابته على البند 9 بـ عادة، ومقارنة بغيره فان الحالة (إ) يرى نفسه محل ضغط كبير وانه قد تأثر منه كثيرا نفسيا وحتى عضويا بمرضه من ضغوط هذا المشكل كما ورد في المقابلة "عندي الصدفية من القلقة الزائدة والتخام والسبوطاج تاع هذا الشي ومن بكري وكى مكانش الخدمة ومشاكلها"، وأكد ذلك بإجابته بـ عادة على البنود 19، 30 في مقياس الضغط النفسي.

وبعد تطبيق مقياس إدراك الضغط على الحالة (إ) تم الشروع في تطبيق مقياس إستراتيجيات المواجهة عليها وتظهر النتائج في الجدول الموالي :

الجدول رقم (7) يوضح نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثالثة (إ):

النسبة المئوية	الدرجة الخام	إستراتيجيات مواجهة الضغط المستعملة
17.25%	23	إستراتيجية حل المشكل
8.25%	11	إستراتيجية الدعم الاجتماعي
12.75%	17	إستراتيجية التجنب
10.50%	14	إستراتيجية إعادة التقييم

إستراتيجية تأنيب الذات	10	7.50%
المجموع الكلي	75	100%

### 3-3 تحليل مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثالثة (أ):

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه رقم (7) لنتائج مقياس إستراتيجية المواجهة للحالة الثالثة، انه يستعمل في المرتبة الأولى إستراتيجية حل المشكل بنسبة 17.40%، والتي تتمثل هنا فكل الطرق التي يقدمها الحالة لتحسين وضعه النفسي وإيجاد حل لمشكلته التي يعاني منها لفترة طويلة قاربت 10 سنوات، فحسب إجابته على البنود 4، 27، فانه قد قدم كل ما لديه ويكافح من أجل تحقيق مبتغاه الذي يراه أساس الاستقرار لديه، فبعد إدراكه لمشكلته والتي سببت له الكثير من الآثار النفسية الجانبية السلبية ضاعف مجهوداته في السعي لإيجاد هذه الوظيفة، وهذا ما أكده من خلال المقابلة "شاركت في ياسر كمنكورات من نهار تخرجت وللاسف منجحتش طول"، ثم ثانيا إستراتيجية التجنب والتفكير الايجابي بنسبة 12.75% والتي تشمل تجنب المشكل بكل سلبياته والرغبة في ان يكون للحالة واقع أفضل ومستقبل أحسن وتمني ذلك، وقد أوضحت إجابته على البند 7 ب نعم أنه يرغب وبشدة لو كان بمقدوره تغيير ما حدث والحصول على ما يريد وتجنب المشكلة وقد أكد هذا من خلال المقابلة "نحس روحي مرتاح لواحد ناجح تسما مقراش باطل ونقول مذايبا انا ثاني كون نقلى خدمة بديلومي"، وكذلك تضايقه لعدم تجنب هذا المشكل الذي ترك فيه شعور نفسي سلبى كما أظهرت إجابته ب إلى حد ما نعم على البند 8، فالحالة رفض التصديق أن هذا قد حدث له كونه كان متفائل بحاله وبجدارة شهادته في توفير فرصة عمل له، وانه لم يكن مستعد للاصطدام بهذا الواقع هذا ما ظهر في المقابلة "لامكنتش مستعد خلاص كنت متفائل وعادي ومبعد تبدل الحال وصعاب الشى"، وقد أكده في مقياس إستراتيجية المواجهة بإجابته على البند 19 ب إلى حد ما نعم، فهو يتمنى دوما ان يكون في مكان وزمان أفضل له ولنفسيته ولحالته الآن و هذا ما اتضح في إجابته على البند 17 ب إلى حد ما نعم، ثم ثالثا إستراتيجية إعادة التقييم الايجابي والتي تتمثل هنا في إعادة تقييم الوضع والمشكلة واعطائها طابع ايجابي للتأقلم معها ومع ضغوطاتها النفسية وقد ظهرت حسب إجابة الحالة (ب) في مقياس إستراتيجية المواجهة على البند 2 ب نعم، انه يتمنى لو انه أكثر قوة وتفاؤل في مواجهة هذا الأمر ليستطيع التعايش معه حتى يجد حلول له وهذا ما ورد من خلال المقابلة "الحمد لله قبل كلشي ويلحق وقت وتتقبل الامر وتصير وخلص"، وقد أظهر من خلال إجابته على البند 5 أنه تغير للأحسن في هذا الجانب لإعطاء نفسه دافع في تقبل

المشكل وضغوطه والتأمل بحلول له وقد أكد هذا في البند كذلك 28 بإجابته بـ إلى حد ما نعم، ثم رابعا إستراتيجية الدعم الاجتماعي بنسبة 8.25% وهي نسبة ضئيلة، فقد نبرر هذا كون الحالة أكد ومن خلال المقابلة انه لم يستشر أفراد واقعا لطلب المساعدة أو الخبرة أو الدعم حول مشكله وكان ذلك فقط الكترونيا عبر الانترنت من خلال المواقع والمنتديات "لامستشرتش الا بالانترنت نتواصل في مواقع ومنتديات باش نشوف كاش حلول كما منتدى الجلفة كنت عضو فيه نتعاونو في بعضانا في هذا الشي"، وهذا ما أكده في مقياس إستراتيجية المواجهة بإجابته بـ نعم على البند 10، وكذلك البحث عن الدعم المعنوي النفسي والمادي فقط من أسرته وإخوته وعدم الرغبة في البقاء وحيد في مواجهة هذا المشكل وهذا ما اتضح في إجابته على البند 21 بـ إلى حد ما نعم، و تأكيد هذا من خلال المقابلة "والدين هذا مكان ولا خاوتي تقريبا برك"، ثم أخيرا إستراتيجية تأنيب الذات بنسبة 7.50% والتي تعنى بإلقاء مشاعر اللوم إلى نفسه وان الحالة كان سبب ما يمر به حاليا، حسب إجابة الحالة في مقياس إستراتيجية المواجهة على البنود 14، 20، 29 فهو يفند انه كان السبب فيما يمر به ونظرا لكل الجهود السابقة التي يبذلها دوما فهو يرى نفسه قد قدم ما عليه ولا يزال يقدم حتى يحقق ما يريد.

جدول رقم (8) إستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل وإستراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال للحالة الثالثة :

إستراتيجيات المواجهة	الدرجة الخام	النسبة المئوية
الإستراتيجيات المركزة حول المشكل	34	25.50%
إستراتيجيات المركزة حول الانفعال	41	30.75%

نلاحظ من خلال الجدول أن الحالة (إ) يستعمل الإستراتيجيتين في مواجهة الضغط ، إلا أن تعامله مع الإستراتيجيات المركزة حول الانفعال يأتي في المرتبة الأولى نسبة مئوية قدرها 30.75 % هذا لأنه أظهر تقارب في استعمال الإستراتيجيتين ( التجنب و إعادة التقييم ) وإعطائهم جانب كبير وذلك ما ظهر في المقابلة واتضح التفاؤل والتقبل عند حالة حول مشكلته وانه قدم كل ما عليه في حلها والخروج منها، كونها مشكلة جعلته مرهق نفسيا ومعنويا وهنا وبعد استخدامه لإستراتيجية حل المشكل بدرجة أولى وبذل كل مجهوداته فيها ولم يوفق، اتجه من اجل تحقيق راحة نفسية وتوازن انفعالي والتمسك بكل ما هو ايجابي سواء

فكريا أو عمليا في الواقع إلى حين يجد حل لمشكلته والتي يعتبر توفقه فيها مستقبلا بمثابة الوصول للاستقرار.

### 3-4 التحليل العام للحالة الثالثة :

من خلال عرض و تحليل معطيات المقابلة نصف الموجهة و الحصول على نتائج مقياس إدراك الضغط و مقياس إستراتيجيات المواجهة تم استنتاج أن الحالة (I) لديه مستوى من الضغط يقدر ب 0.74 ويشير لضغط مرتفع وهذا ما أكده مقياس الضغط النفسي وما اتضح في المقابلة العيادية النصف موجهة، ولقد أبدى الحالة صحة مستوى الضغط لديه حسب المقابلة العيادية وفي قوله "بديت نحس بالبطالة من 2014 كي طولت وملقيتش خدمة بشهادتي"، فقد ظهرت علامات الضغط والتعب لديه من هذه المشكلة وحسب قوله "مرة لولا تخليك شغل في صدمة وتشوكا كي تقرى ومباعد متلقى والو تزيد القلقة ياسر"، وعن حالته النفسية اتجاه المشكلة ابرز في قوله "دير الإحباط والاكنتاب تولى تحسب كلشي سلبي" وهذا راجع كذلك لعدم استعداده لمواجهة هذه المشكلة فهو كان يثق أن شهادته لها صدى واسع وستوفر له منصب عمل لائق و اتضح ذلك حسب قوله "كي كنت نقرى فيها كنت نسنى فيها حاجة كبيرة وكي تخرجت ملقيت والو متعلق بالشهادة" وهذا الذي انعكس عليه حسب قوله في المقابلة "لامكنتش مستعد خلاص كنت متفائل وعادي ومبعد تبدل الحال وصعاب الشى"، في حين العمل اليومي كسائق أجرة يراه عمل مبدئي فقط يحقق له الاستقرار المادي والمعنوي وأن العمل بالشهادة هو همه الأول والأساس بالنسبة له و اتضح في قوله "مبدئيا عمل يومي تاعي مخليلي الاستقرار ومريحني نفسيا من جيهة الدراهم وبصح اذا لقيت خدمة بديلومي مذابيا"، واتضح أن له مرض نفسي عضوي ظهر له تزامنا في فترة مابعد التخرج والضيق في أوقات الفراغ والقلق الذي يواجهه من مشكلته وعدم توفقه في الحصول على عمل بشهادته وانه دراسته ذهب سدا "ايه عندي الصدفية من القلقة الزائدة والتخمام والسبوطاج تاع هذ الشى ومن بكري، ومما يؤكد أن الحالة لا زال مهتم بالعمل بشهادته وان العمل بها يعتبر الأساس في راحته النفسية والخروج من هذا الضغط قوله في المقابلة "كون نلقى الخدمة بيها نلقى الاستقرار تاعي وريح فبالى ونتهنى"، واعتمد الحالة على الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال بدرجة أولى في مواجهة ضغط هذه المشكلة حيث انطلقا من الإستراتيجية التجنب والتفكير الايجابي وبدرجة خام قدرت ب 17 والتي ظهرت فعالية استخدامها بكثرة وحسب المقابلة وفي قوله "لامعنديش خطط خلاص مخليها على ربي وخلاص" حيث اتضح هنا أنه يريد تجنب التفكير في وضعيته



وترك أمره لله في تدبر أموره، كذلك "Malgre" القلقة وسبوطاج نحاول نفوتو ديما"، واستراتيجية إعادة تقييم بدرجة خام 14 واتضحت أسسها في قوله "الحمد لله قبل كلشي ويلحق وقت وتتقبل الأمر وتصبر وخلص"، بالإضافة "مذابيا انا ثاني كون نلقى خدمة بديلومي"، واستراتيجية التأنيب الذاتي بدرجة خام الأضعف 10 والتي برزت في كون الحالة يدرك انه قدم ما عليه اتجاه المشكلة وضغوطها حسب قوله في المقابلة "خطراش درت لي عليا"، ثم تأتي الاستراتيجيات المركزة حول المشكل وقد استخدم الحالة إستراتيجية حل المشكل بدرجة خام مرتفعة 23 إلا أن استخدامها لم يعرف إيجاد حلول لمشكلته وضغوطها بل على العكس فقد كانت تضاعف من الضغوط لديه وهذا ما اتضح حسب قوله في المقابلة "وي درت مجهودات كبيرة وسوفريت وتعبت ياسر منها"، كذلك "شاركت في ياسر ككورات من نهار تخرجت وللأسف منجحتش طول"، أيضا أوضح أن الحلول العملية لن تساعد ولن تحقق الهدف الذي يطمح له وبرز ذلك في قوله "عندي هدف سياسي بصح في دزاير بعيد ياسر باش تحقو"، واستراتيجية الدعم الاجتماعي بدرجة خام 11 ضعيفة أيضا حيث أكد ذلك في المقابلة وعلى انه لم يستشر وكان فقط يتابع في الانترنت بعض المنتديات والتي قد يجد حلول لوضعيته بها وبرز ذلك في قوله "لامستشرتش الا بالانترنت نتواصل في مواقع ومنتديات باش نشوف كاش حلول كما منتدى الجلفة كنت عضو فيه نتعاونو في بعضانا في هذا الشئ"، وان الدعم الاجتماعي لم يكن متوفر بنسبة له فقط قليلا ومن طرف عائلته و اتضح ذلك حسب قوله "الوالدين هذا مكان ولا خاوتي تقريبا برك"، ومن خلال كل هذا فان اتجاه الحالة لاستخدام الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال بدرجة أولى كان يهدف تجنب ضغوط المشكلة وتراكماتها خاصة مع طول مدة التخرج وطول مدة البحث عن العمل بالرغم من وجود عمل يومي مؤقت والذي يعتبر حالا فقط مبدئي بالنسبة له وان استراتيجيات المركزة حول المشكل لم تكن فعالة بنسبة كبيرة وقد زادت من ضغوطه وإحباطه.

#### 4- عرض النتائج وتحليلها للحالة الرابعة ( ل ) : الحالة (ل)، 42 سنة متزوجة، متحصلة

على شهادة ليسانس هندسة مدنية، وتاريخ تخرجها من الجامعة كان في 2001، ذات مستوى معيشي متوسط مع عائلتها، ماكثة في البيت دون عمل، وهي تبحث عن فرصة عمل وفقا لشهادتها منذ حوالي 11 سنة ما بعد تخرج، وفي الفترة الحالية كذلك في حال توفر لها منصب بشهادتها لإعانة عائلتها وزوجها ماديا.

#### 4-1 ملخص المقابلة العيادية للحالة الرابعة :

جرت المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة (ل) في ظروف حسنة وممتازة تتسم بالقبول والانفتاح لموضوع دراستنا والعمل على إعطاء المساعدة الكافية والمعلومات اللازمة لنا من طرف الحالة. المستوى الدراسي للحالة (ل) كان ممتاز وكانت مرشحة من الأوائل دوما ، وبالرغم من هذا التفوق إلا أنها أكدت أنها لم تكن على اقتناع كامل بالشعبة المدروسة وأنها كانت تفضل شعبة أخرى، ذلك راجع لسبب كونها لم تتأقلم في البداية مع النظام الدراسي وليس لها فهم كافي للشعبة ومع مرور الوقت تمكنت منها، الحالة (ل) لم تبدي أي تخوف ما قبل التخرج وأن شهادتها ستوفر لها العمل المرغوب لاحقا، هذا الأمر الذي أكدته بتمكنها مما تدرس وان هذا التفوق الدراسي سيسمح لها بأن تحصل على منصب او عمل لائق وفقا لشهادتها، وبعد التخرج أوضحت الحالة (ل) أنها لم تبحث على عمل مباشرة وقد انطلقت في ذلك بعد زواجها بعد التخرج بثلاث، فقد أدركت أنها تعاني البطالة وأنها تحتاج للعمل الذي يوفر لها الجانب المادي في إعانة نفسها وزوجها ، ففي الجانب المادي والحالة النفسية في خضم هذا المشكل الذي أصبحت تعانيها أكدت الحالة (ل) إن الجانب المادي كان منعدم وضعيف هذا الأمر انعكس على حالتها النفسية التي أصبحت تشمل جميع أنواع القلق والتعب النفسي والضعف، وهذا الأمر تؤكد ردت فعلها حول استنتاجها أنها تواجه مشكل البطالة بالرغم من تفوقها العلمي ومستواها الدراسي العالي فقد وجدت نفسها في دوامة من الألم النفسي وان كل شيئا أصبح مغلق لا حل له، وحاليا الحالة (ل) وكونها بدون عمل يسد حاجياتها أصبحت تدرك ان الاستقرار العائلي أهم شيء وان أولادها أصبحوا لهم الأولوية بالنسبة، وكانت كذلك تحب الوحدة في فترات التي تشعر بالضغوط النفسية وأنها كانت كتومة جدا، ومن الجانب المرضي فان مشكلة البطالة لم يخلق للحالة (ل) أي مرض نفسي عضوي بالرغم من صعوبة ما مرت به وهذا الأمر يدعو للارتياح بالنسبة لها، ان مشكلة البطالة لم تخطر ببال الحالة (ل) يوما وأنها ستواجهها وستخلق لها صعوبات نفسية كونها لم تكن مستعدة إطلاقا لها، ومن من أجل الابتعاد عن هذه الضغوط والتفكير السلبي ولراحة نفسية كانت تحب السفر فهي تجد فيه راحة بال، وكخطة مستقبلية من اجل الحصول على فرصة عمل بعد مدة كبيرة من التخرج ترى أنها تستطيع وستحاول دوما المشاركة في المسابقات الوطنية، بالإضافة فان الحالة (ل) أكدت أنها تحب الوحدة بنفسها والتصالح معها والتقرب من الله لإيجاد راحتها النفسية فيما تمر به، وهي متفائلة بوضعها وتدرك ان عائلتها البسيطة تساهم بشكل كبير في توفير راحة خاصة لها، وأكدت أن شهادتها حاليا متروكة لأجل غير مسمى وأنها قد تبقى ذكري لها فقط لأولادها وان أهم درست وتعلمت وتعبت.

وبعد إجراء المقابلة نصف موجهة مع الحالة (ل) في المقابلة الرابعة تم تطبيق مقياس إدراك الضغط عليه وبعد تقديم تعليمة مقياس الضغط النفسي المطبق Levenstein للحالة وتسليمه للإجابة عليه، تم التصحيح و توصلنا للنتائج التالية :

ومنه :

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

$$= \frac{51 - 30}{90} = 0.23$$

#### 4-2 تحليل مقياس الضغط للحالة الرابعة (ل) :

بعد تنقيط مقياس إدراك الضغط و جمع النقاط تم الحصول على نقطة خام مقدرة بـ (51 = مج) وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط لدى الحالة (ل) مقدرة بـ 0.23، هذه الدرجة تدل على مستوى منخفض من الضغط.

يظهر من خلال إجابة الحالة (ل) في مقياس الضغط النفسي على البنود الغير مباشرة 7 و 17 بعادة أن الحالة حاليا تواجه استقرار نفسي وشعور بالأمن والحماية بفضل محيطها الأسري وأنها تقوم بواجبها الأسري بكل حب ورغبة اتجاه أولادها وزوجها وهذا ما ورد في قولها في المقابلة العيادية النصف الموجهة "لوكا مع ولادي وليت حاسة بشويا استقرار"، "الحمدالله متفائلة بوضعي والاستقرار العائلي عاوني ياسر"، أيضا ومن خلال إجابتها بكثيرا على البند 23 فالحالة توضح أنها قامت بأشياء كثيرة ملزمة اتجاه نفسها عامة واتجاه مشكلة البطالة التي واجهتها بالاحص من خلال المحاولة والقيام بعدد الجهود للخروج منها وهذا ما أكدته في المقابلة "حاولت في الكنكورات وزوجي ثاني حاول معاي وحوسلي"، تظهر كذلك إجابات الحالة (ل) على البنود 9 و 18 و 20 و 22 بتقريبا أبدا أنها تملك عزيمة كبيرة اتجاه ما سيواجهها مستقبلا

وأنها لا تخشى ولا تحمل أي مخاوف من القادم وأنها تستطيع إدارة أمورها لبلوغ الهدف وهذا ما تضح في المقابلة "راني نخم في المسابقات الجايين نشارك ونجرب فيهم عادي"، وحسب إجابتها بتقريباً أبداً على البند 14 و 15 فالحالة (ل) لا تظهر أي توتر من وضعها وهل ستستطيع بلوغ المنصب أو العمل المرجو بشهادتها ام لا وترى في ذلك انه أمر عادي ولن يوفر لها أي مشاكل لأنها أصبحت متأقلمة مع الوضعية التي مرت بها وتمر بها وهذا ما ورد في المقابلة حسب قولها "كون نخدم بيها تجيني عادي خطرناش راحت النفحة اصلاً"، وكون نبقى هك ومنخدمش بيها عادي تاني خطرناش والفت"، وحسب البند الأخير 30 فان الحالة لا ترى نفسها إطلاقاً تحت ضغط مميت وهذا ما أظهرته إجابتها عليه بتقريباً أبداً في مقياس الضغط النفسي.

وبعد تطبيق مقياس إدراك الضغط على الحالة (ل) تم الشروع في تطبيق مقياس إستراتيجيات المواجهة عليها وتظهر النتائج في الجدول الموالي :

الجدول رقم (9) يوضح نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الرابعة (ل):

النسبة المئوية	الدرجة الخام	إستراتيجيات مواجهة الضغط المستعملة
24.84%	27	إستراتيجية حل المشكل
11.96%	13	إستراتيجية الدعم الاجتماعي
23%	25	إستراتيجية التجنب
18.40%	20	إستراتيجية إعادة التقييم
6.44%	07	إستراتيجية تأنيب الذات
100%	92	المجموع الكلي

#### 4-3 تحليل مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الرابعة (ل) :

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه رقم (9) لنتائج مقياس إستراتيجية المواجهة للحالة الرابعة، أنها تستعمل في المرتبة الأولى إستراتيجية حل المشكل بنسبة 24.84%، وهذا ما يبرز الجهود المبذولة من طرف الحالة منذ تخرجها إلى فترة ما بعد الزواج والتي كانت المحطة الكبرى في انطلاقتها في البحث عن عمل وفقاً لشهادتها وقد اتضح ذلك من خلال إجابتها في مقياس إستراتيجية المواجهة بنعم على البند 27

وأكدت ذلك من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة في قولها "حاولت في كونكورات"، كذلك "جريت تاني مرة في كنكور نورمالمون 2017 ونجحت فيه بصح مبعد الغاوها"، وهذا ما يدل على أنها حاولت بشدة لبلوغ المبتغى والحصول على العمل المرجو وفقا لمعطياتها العلمية أين اتضح ذلك في البند 04 المجاب عنه من طرفها بـ إلى حد ما نعم، إن هذا الإخفاق في الوصول إلى منصب عمل جعلها تترك انه لا خيار لها سوى تغيير الأمور وإن تتخطاها بسلام وهذا ما اتضح في إجابتها على البند 13 بنعم، ثم ثانيا إستراتيجية التجنب والتفكير الايجابي بنسبة 23% وهي نسبة قريبة جدا من الإستراتيجية السابقة هذا يدل على تركيز الحالة كذلك على هذا الجانب ضد مشكلة البطالة التي تواجهها فحسب إجابتها بنعم على البند 19 في مقياس إستراتيجية المواجهة فهذا يدل على أن الحالة (ل) لم تكن مستعدة إطلاقا نفسيا لهذا الأمر ولما ستواجهه ما بعد التخرج وقد أوضحت ذلك في قولها في المقابلة "عمري ماخمت فيها ومكنتش مستعدة ليها طول"، أيضا وحسب إجابتها على البنود 7 و 11 و 17 بنعم فالحالة أظهرت مشاعر التمني لو كان باستطاعتها إحداث معجزة أو تغيير ما حدث وإن تكون في مكان وزمان لائق بها وبمستواها العلمي والدراسي وإن يتوفر لها عمل يسد حاجياتها وإن تتوفق كغيرها ممن توفقوا في الحصول على العمل بشهاداتهم هذا ما برز في المقابلة "الحمد الله ربي عظام وعندي علاقة معاهم وتمنيت نكون كيفهم ان شاء الله"، ثم ثالثا إستراتيجية إعادة التقييم الايجابي بنسبة 18.40% في هذه الإستراتيجية تظهر القوة الايجابية للحالة (ل) في مواجهتها لهذا المشكل ففي إجابتها على البند 5 و 9 بنعم هذا يوضح أنها على وعي وشعورها في تحسن وضعها مع مرور الوقت وأنها تضع الجانب الايجابي الذي قد يظهر مستقبلا كأولوية وجرة أمل تبقيها في تفاؤل دائم وهذا ما اتضح في قولها في المقابلة "راني نخم في المسابقات الجايين نشارك ونجرب فيهم عادي"، في حين إجابتها بنعم على البند 26 تؤكد أنها عدلت طريقتها في مواجهة المشكل وأصبحت أكثر تأقلا مع مشكل البطالة الذي يواجهها سواء من الناحية الايجابية في حال التخلص منه او البقاء ومواصلة الكفاح ضده حيث برز كل هذا في قولها في المقابلة "كون نخدم بيها تجيني عادي خطرناش راحت النفحة"، كذلك "وكون نبقي هكا ومنخدمش بيها عادي تاني خطرناش والفت"، رابعا إستراتيجية الدعم الاجتماعي بـ 11.96% وحسب المقابلة العيادية النصف الموجهة مع الحالة (ل) فإن هذه الإستراتيجية والدعم الاجتماعي لم يكن أولوية لها في معظم الأحيان فالحالة كانت تفضل الوحدة بدرجة أولى خاصة في مواجهة الضغوط النفسية و الألم النفسي الناجم من هذا المشكل أين تأكد ذلك من خلال إجابتها على البند 15 بنعم وبرز كذلك في قولها في

المقابلة 'نحب نكون وحدي وندعي ربي ونتقرب ونقرى قران"، وحسب البند 3 المجاب عنه ب إلى حد ما نعم فهي كانت تستعين بوالدها فقط كدعم مادي لها في مشكلتها ومشاكلها الاقتصادية الضعيفة و أوضحت ذلك في المقابلة بقولها "الأب تاعي هوا لي عاوني وعاونا ربي يخليه"، وأخيرا إستراتيجية تأنيب الذات بنسبة 6.44% وحسب إجابة الحالة على البنود 14 و 20 ب إلى حد ما لا فهنا تبرز أن الحالة لم تكن تلوم نفسها لم حدث لها وما عانت منه بالعكس فقد كانت تكافح ولازالت في ذلك وأنها متفائلة بوضعها وهذا ما اتضح في المقابلة في قولها "حمدالله متفائلة بوضعي والاستقرار العائلي عاوني ياسر".

جدول رقم (10) إستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل وإستراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال للحالة الرابعة :

إستراتيجيات المواجهة	الدرجة الخام	النسبة المئوية
الإستراتيجيات المركزة حول المشكل	40	36.80%
إستراتيجيات المركزة حول الانفعال	52	47.84%

نلاحظ من خلال الجدول (19) أن الحالة (ل) تستعمل الإستراتيجيتين في مواجهة الضغط ، إلا أن تعاملها مع الإستراتيجيات المركزة حول الانفعال يأتي في المرتبة الأولى نسبة مئوية قدرها 47.84% هذا ما يبرر استخدامها لإستراتيجية التجنب بنسبة عالية في المرتبة الثانية بفارق ضئيل عن إستراتيجية حل المشكل هذا كون الحالة (ل) لم تكن مستعدة نفسيا لمواجهة مشكل البطالة والذي كان بالنسبة لها أمر مفاجئ ومقاومتها له حتم عليها تغيير الكثير من الأمور في نفسها وتمنيها لو أنها استطاعت تغيير محدث لها للأفضل وهذا الأمر يقودنا إلى إستراتيجية إعادة التقييم الايجابي والتي تلت هذه الإستراتيجية بنسبة مقبولة كذلك تبرز دور الحالة في تقييم المشكل بكل ايجابية والرغبة في التغيير للأفضل و الأحسن وتركيزها خاصة على الجانب الايجابي الذي قد يظهر مستقبلا وتجنبها كل أنواع التفكير السلبي والتأنيب الذاتي كونها سبب في ما حدث لها.

#### 4-4 التحليل العام للحالة الرابعة :

من خلال عرض و تحليل معطيات المقابلة نصف الموجهة و الحصول على نتائج مقياس إدراك الضغط و مقياس إستراتيجيات المواجهة تم استنتاج أن الحالة (ل) لديها مستوى من الضغط يقدر ب 0.23 ويشير لضغط منخفض وهذا ما أكده مقياس الضغط النفسي وما اتضح في المقابلة العيادية النصف موجهة، مما لاشك فيه ورغم الصعوبات والظروف السلبية التي عاشتها الحالة إلا أنها أظهرت قوة ضد الضغط الذي تعانيه اتجاه مشكلتها وبما أن مستوى الضغط لديها كان منخفض فهذا راجع لعديد الأسباب والتي اتضحت خاصة وحسب المقابلة العيادية وبرز ذلك في قولها " في لول كنت حابة غير نخدم نخدم ودوكا مع ولادي وليت حاسة بشويا استقرار"، ويتضح هنا وبعدها أكدت أنها شرعت في البحث عن العمل بعد زواجها كما ورد في المقابلة لامحوستش بعد تخرج حتان بعد زواج وكان زوجي يعاوني وحوس معايا"، ان فترة الضغط من المشكلة كانت بعد الزواج وبعد تكوينها للأسرة كان هذا السبب في استقرارها نفسيا وأمر ايجابي للابتعاد عن ضغوط المشكلة بالرغم من أنها عاشت فترات من الألم النفسي والضيق للمستوى المعيشي الضعيف والذي جعلها تفكر في إيجاد عمل بشهادتها وهذا الذي أوضحت في المقابلة بقولها "من بعد الزواج جاونا يامات صعاب وزوجي كان حابس على الخدمة ثما تأثرت وحسيتها صح"، بالإضافة فقد أظهرت انها تحب الوحدة بنفسها وهذا الأمر يساعدها نفسيا كثيرا في تجاوز الضغط وبرز ذلك في قولها "نحب نكون وحدي وندعي ربي ونتقرب ونقرى القران"، وان الاستقرار العائلي ساعدها كثيرا وبدرجة أولى في تخطي التفكير السلبي للمشكلة وتجاوزها تدريجيا واتضح ذلك في المقابلة "الحمدالله متفائلة بوضعي والاستقرار العائلي حاليا عاوني ياسر"، أيضا فانها ترى الأمر عادي وبسيط في حال استمرت على نفس الحالة وان العمل بشهادتها حتى وان لم تحصل عليه فتعتبر ذلك أمر روتيني تأقلمت معه وبرز ذلك في المقابلة في قولها "وكون نبقى هك ومنخدمش بيها عادي ثاني خطرناش والفت"، وعلى غرار كل هذا وبعد اتضحا ان مستوى الضغط منخفض فالحالة (ل) أكدت ذلك من خلال الإجابة على عديد الأسئلة في محاور المقابلة والتي تدعم نتيجة مقياس الضغط النفسي اتجاه مشكل البطالة لديها، وكذلك اعتمادها الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال بدرجة أولى حيث عرفت إستراتيجية التجنب فيها درجة خام عالية قدرت بـ25 ما يبرز ان الحالة استخدمت هذه الإستراتيجية بفعالية اتجاه المشكلة ونلاحظ ذلك من خلال قولها في المقابلة "الحمدالله متفائلة بوضعي"، كذلك "تخليها حتان يفرج ربي وباش ولادي يعرفو بلي امهم قرات وتعلمت"، بالإضافة "راني نخم في المسابقات الجايين نشارك ونجرب فيهم عادي"، ولتجنب ضغط المشكل ولراحة نفسية كانت تفضل السفر

واتضح ذلك في قولها "باش ربح نفسيا كنت نحب نساقر ربح بالي"، وعرفت إستراتيجية إعادة تقييم الايجابي درجة خام عليا كذلك قدرت بـ 20 وهذا ما تأكده الحالة في المقابلة العيادية في قولها "وكون نبقى هك ومنخدمش بيها عادي تاني خطرناش والفت"، كذلك التمني ان تكون مثل غيرها ممن نالوا النصيب في العمل بشهاداتهم وتقييمها لوضعها ايجابيا وبرز ذلك في قولها "الحمدالله ربي عطاهم وعندي علاقة معاهم وتمنيت نكون كيفهم ان شاء الله"، أيضا "دير الاكتئاب والتعب والواحد لازم يكون قوي شخصية باش يفوتها"، ومن ناحية إستراتيجية التائب الذاتي والتي فقد كان استخدامها ضعيف جدا بدرجة خام 07، وهذا دليل على أن الحالة لا تلقي أبدا لوم لنفسها عن وضعيتها اتجاه المشكلة واتضح ذلك في المقابلة في قولها "عمري ماخمت فيها ومكنتش مستعدة ليها طول"، ثم تأتي الاستراتيجيات المركزة حول المشكل انطلاقا من إستراتيجية حل المشكل بدرجة خام 27 وهي أعلى الاستراتيجيات استخداما فالحالة حاول حل المشكلة وتقديم الجهود اللازمة للتخلص منها وتحقيق الراحة النفسية عن طريقها إلا أنها لم تكن ناجحة بالنسبة لها ورافقتها مشاعر القلق فيها ويتضح ذلك في المقابلة حسب قولها "جريت تاني مرة في ككور نورمالون تاع 2017 ونجحت بصح مبعد الغاوها تقلقت ياسر فيها وتحمصت"، أيضا "حاولت في ككورات وزوجي تاني حاول معاي وعاوني وحوسلي"، وما يؤكد أن الحالة وعلى الرغم من بحثها على حلول للمشكلة لا ترى هدف واضح يحل لها مشكلتها أو قد يقودها لراحة نفسية بواسطة هذه الإستراتيجية وقد برز ذلك في قولها في المقابلة "مكانش هدف واضح من غير المسابقات وخلص"، حيث تؤكد هنا قلة الحلول سوى في المسابقات والتي ترغمها على الانتظار مع فرص نجاح ضئيلة، وبعد كل هذا فان المقابلة العيادية تؤكد استخدام الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال من طرف بدرجة أولى وتؤكد صحة مستوى الضغط المنخفض لديها من خلال ما اتضح في قولها وطرق تجنبها وتقييمها لمشكلتها بالإضافة وجودها داخل وسط اسري حقق لها الاستقرار النفسي.

## 7- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة:

استنادا إلى مجمل النتائج التي تحصلنا عليها مع حالات الدراسة الأربعة في المقابلة النصف موجهة و مقياس الضغط النفسي Levenstein، بالإضافة لمقياس إستراتيجية المواجهة لـ Paulhan، فقد توصلنا الى أن ثلاث حالات يملكن مستوى ضغط نفسي مرتفع وحالة واحدة بضغط نفسي منخفض، بالإضافة فان



الحالات يستعملون الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال بدرجة أولى والجدول الموالي سيوضح لنا نتائج المقاييس لكل الحالات.

الجدول رقم (11) يوضح نتائج المقاييس لكل الحالات الخمس :

مقياس إستراتيجية المواجهة		مقياس الضغط النفسي		الحالات	
الإستراتيجية المتبناة بدرجة أولى	المركزة حول الانفعال	المركزة حول المشكل	مؤشر إدراك الضغط		المستوى
الانفعال	54.88%	41.16%	0.63	مرتفع	الحالة الأولى (دنيا)
الانفعال	44.10%	36.90%	0.71	مرتفع	الحالة الثانية (أشرف)
الانفعال	30.75%	25.50%	0.74	مرتفع	الحالة الثالثة (إسلام)
الانفعال	47.84%	36.80%	0.23	منخفض	الحالة الرابعة (ليندة)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن الحالات الثلاث الأولى (د)، (أ)، (ا)، يملكون مستوى مرتفع من الضغط اتجاه مشكلة البطالة لديهم، على غرار الحالة الرابعة (ل) التي أظهرت مستوى منخفض من الضغط اتجاه هذه المشكلة، وقد لوحظ أنهم يشتركون جميعا في الإستراتيجية المتبناة ضد هذه الضغوط

النفسية والتي تسببها مشكلة البطالة وهي إستراتيجية المركزة حول الانفعال وينسب متفاوتة لكل حالة منهم، وتأتي بالترتيب، الحالة الأولى (د) بنسبة تقدر بـ54.88%، تليها الحالة الرابعة (ل) بنسبة تقدر بـ47.84%، ثم الحالة الثانية (أ) بنسبة تقدر بـ44.10% و الحالة الثالثة (ا) بـ30.75%.

الجدول رقم (12) يوضح نتائج الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال للحالات :

الحالة	إستراتيجية التجنب والتفكير الايجابي	إستراتيجية إعادة التقييم الايجابي	إستراتيجية تأنيب الذات	المجموع الكلي
الحالة الأولى (د)	25.48%	19.60%	9.80%	54.88%
الحالة الثانية (ا)	20.64%	15.48%	8.60%	44.72%
الحالة الثالثة (ش)	17.10%	17.10%	9.90%	44.10%
الحالة الرابعة (س)	12.75%	10.50%	7.50%	30.75%
الحالة الخامسة (ف)	12.15%	13.77%	8.10%	34.02%
الحالة السادسة (ل)	23%	18.40%	6.44%	47.84%

#### 7-1 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى :

ومن خلال نتائج مقياس الضغط النفسي تظهر في الجدول أعلاه رقم (11) بصفة عامة حول الحالات المطبقة عليهم الدراسة أن مستوى الضغط النفسي للبطال خريج الجامعة يتراوح من منخفض إلى مرتفع، وفي ضوء هذه النتائج ومن خلال الفرضية الأولى التي تم الانطلاق منها ومفادها، لدى البطل خريج الجامعة ضغط نفسي مرتفع ولقد تم التحقق من الفرضية باستعمال المقابلة العيادية النصف موجهة و مقياس إدراك الضغط للفرنستين، وقد سمى سيلبي في تقسيمه لأنواع الضغط النفسي هذا الضغط بـ الضغط النفسي السيئ حيث يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الألم، لقد اتضح أن الضغط النفسي للحالات الثلاث الأولى (د) و (أ) و (ا) كان مرتفع اتجاه مشكلة البطالة وعدم التوفيق في الوصول لفرصة عمل بالشهادة وعلى الرغم من أن الحالة الثانية (أ) والثالثة (ا) يزاولون عمل يومي إلا انه اتضح من خلال المقابلة انه لا يحقق الرضا والاستقرار المرغوب وان العمل بالشهادة والكفاءة العلمية التي يمتلكون أهم و أفضل، هذا ما تأكده دراسة أسماء الحسين 2016 حول الضغوط النفسية لدى الشباب العاطلين عن العمل والتي أوضحت نتائجها وجود مستوى مرتفع للضغوط النفسية لدى الشباب العاطل عن العمل، في حين عرفت الحالة الرابعة

ضغط منخفض وهذا ما تحقق بالفعل في مقياس الضغط و أكد وبقوة وبثبات في المقابلة، وهذا ما تأكده نتائج دراسة صوالحة 2006 عن العاطلين عن العمل بشكل عام و حول موضوع مستوى الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى العاطلين عن العمل وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية قد اختلفت شدتها، ويختلف مستوى الضغط من فرد إلى آخر، فيما تعتبر مشكلة البطالة المسببة للضغط النفسي لحالات الدراسة وبالرغم من اختلاف شدته بظالة من نوع الهيكلية، حيث ينشأ هذا النوع من البطالة بسبب عدم التوافق بين الكفاءات وفرص العمل عندما تتغير أنماط الطلب والإنتاج، وذلك من جراء التحولات الاقتصادية التي تحدث من حين لآخر في هيكل الاقتصاد.

وقد دلت عملية تحليل النتائج على تحقق جزئي للفرضية الأولى بحيث أن البطال خريج الجامعة لديه ضغط نفسي مختلف الشدة أو المستوى من فرد إلى آخر وهذا ما اتضح في دراستنا وعلى أربع حالات حيث عرفت الحالات الثالث الأولى (د) و (أ) و (ا) مستوى ضغط مرتفع بنسبة 0.63، 0.71، 0.74 والحالة الرابعة (ل) بمستوى ضغط 0.23، ومن خلال هذا فان الضغط المرتفع للحالات الثلاث الأولى تختلف أسبابه فالحالة الأولى وحسب المقابلة العيادية لا تزال ترغب في العمل بشهادتها والمكوث في البيت زاد من حالتها وتوترها في حين الحالة الثانية والثالثة يشتركون تقريبا في مسببات الضغط وعلى الرغم من مزاولتهم لعمل خارج نطاق شهادتهم إلا أنهم يرونه فقط مبدئي وانهم ليس الهدف وان الهدف هو العمل بالشهادة فهو بالنسبة لهم مصدر الاستقرار والراحة النفسية، أما الحالة الرابعة والتي عرفت ضغط منخفض ولم تتحقق عليها الفرضية فيعود ذلك وحسب المقابلة العيادية لتقبلها لوضعيتها كما أن تكوينها لأسرة ساهمة بدرجة كبرى في تخطيها لضغط هذا المشكل على الرغم من أنها كانت متفوقة دراسيا ولها كفاءة عالية في الحصول على منصب بشهادتها ولعلها وبعد عديد المحاولات وكما أكدت أنها اعتادت على الأمر وان حصولها على العمل بالشهادة أو عدمه أمر عادي.

### 7-1 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية :

انطلاقاً من نتائج الحالات الأربعة في مقياس إستراتيجية المواجهة لبولهان والتي تظهر نتائجه في الجدول رقم (12) و من خلال المقابلة العيادية يتضح التشابه الكلي في الإستراتيجية المتبناة والمسيطرة وتفاوت في النسبة حيث تأتي الحالة الأولى (د) بنسبة 54.88% تليها الحالة (ل) بنسبة 47.84%، وثالثاً

الحالة (أ) بـ 44.72% أما الحالة الرابعة (ا) قدرت نسبته بـ 30.75% وبالتالي فان البطل خريج الجامعة مزج بين استخدام الاستراتيجيات المركزة حول المشكل و الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال في مواجهة الضغط النفسي لكن الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال كانت مسيطرة بدرجة أولى في مواجهة ضغط مشكلة البطالة، وهذا ما اتضح في تفسير النتائج في دراسة **أشروف كبير سليمة 2004** حول موضوع الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته لدى البطل خريج الجامعة والتي أكدت أن الأفراد يميلون إلى تبني الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال وعلى رأسها إستراتيجية التجنب والتفكير الايجابي، كذلك نتائج دراسة **شحاتة 2008** حول موضوع استراتيجيات المواجهة مع الضغوط النفسية لدى خريجي الجامعات العاطلين على العمل وعلاقتها ببعض المتغيرات، والتي أكدت في نتائجها إلى أن الخريجين الجامعيين العاطلين عن العمل يميلون الى استخدام الاستراتيجيات الاقدامية والتي يقابلها جانب الانفعال أكثر من الاستراتيجيات الاحجامية والتي يقابلها جانب حل المشكل، ويعود استخدام الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال من قبل حالات الدراسة وحسب العوامل المؤثرة على إستراتيجية المواجهة إلى العوامل الموقفية والتي كانت العنصر المحدد أي طبيعة الموقف وخصائصه والبطالة هنا تعتبر الموقف الضاغط لا يمكن للفرد التحكم و السيطرة عليه فإن ذلك يجعله يستخدم استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال، ومن خلال هذا فان **الفرضية الثانية عرفت عدم التحقق**، ففي نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة عرفت إستراتيجية حل المشكل والتابعة لاستراتيجيات حل المشكلة التصدر بنسب متفاوتة عند الحالات و كانت الأولى في الاستخدام عند الحالات الأربع وبالرغم من هذا لا يكفي لتبنيها بشكل تام ضد ضغط المشكلة وهذا ما أكد حسب نتائج مقياس الإستراتيجية والمقابلة، وبالتالي تصدرت استراتيجيات المركزة حول الانفعال لتقارب استخدام استراتيجياتها عند الحالات وبنسب عالية، أي الميل لها بدرجة كبرى، فقد برز عند الحالات الأربع أن إستراتيجية التجنب والتفكير الايجابي و إستراتيجية إعادة التقييم الايجابي متداولة عندهم بنسب متفاوتة ولكن مرتفعة لاستخدامهم لها بكثرة في مواجهة الضغط النفسي المترتب عن هذه المشكلة، وهذا ما فسره النموذج المعرفي التفاعلي عن استراتيجيات المواجهة من الجانب المعرفي الانفعالي أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين مطالب البيئة و تقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه حيث تمثل عملية التقييم المعرفي، وعلى الرغم من أن مستوى الضغط بالنسبة للحالات كان متفاوت فتلاث حالات عرفت مستوى مرتفع و حالة منخفض، فهذا يعكس أنه وباختلاف شدة أو مستوى الضغط بين البطالين خريجي الجامعات فيبقى التشارك

في نوع الاستراتيجيات المتبناة ضد هذا الضغط، والتي كما اتضحت في نتائجنا وهي استراتيجيات المركزة حول الانفعال.

- وبعد كل هذه النتائج تأكد حسب دراستنا تحقق جزئي للفرضية الأولى و عدم تحقق للفرضية الثانية.

# خاتمة

خاتمة:

إن فئة البطالين خريجي الجامعة وبالرغم من المستوى العلمي العالي والذي حققوه في حياتهم التعليمية إلا أن هذا الأمر لا يكفي لوقايتهم وحمايتهم و خطر وقوعهم في مشكلة البطالة والذي يفتك بجميع فئات المجتمع وهذا الأمر سيؤدي لا محالة إلى تراكم مشاكل وضغوط وتوترات للفرد قد تتطور بمرور الوقت أو قد يواجهها للتغلب عليها والخروج بحلول عملية أو نفسية اتجاه هذه الوضعية الضاغطة، وهذا ما رأيناه في نتائج الحالات التي قمنا بها في دراستنا، إن البطالة تعتبر سبب رئيسي لتوليد شحنة من السلبية والخوف من المستقبل المجهول ووضع صاحبها في دائرة من الشكوك والتردد في تقرير مصيره، والدفع به لبذل جهود مضاعفة للوصول للوظيفة المرغوبة والبطال خريج الجامعة يعاني أضعاف هذا، فالمنظور الأول له أن الشهادة العليا التي تحصل عليها ستوفر له منصب راقى يليق بقدراته العلمية والعملية ومجال تخصصه، وفي حال حدوث عكس كل هذا فان الضغط سيرافقه ربما لفترات وربما بشكل دائم ففي هذا الحال يصبح محتم عليه مواجهة حقيقة واقعه ومواجهة هذا الضغط باستراتيجيات خاصة تختلف من فرد لآخر وتوفر قدرة تحمل وتحكم خاصة تختلف كذلك من فرد لآخر.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### أ - مراجع الضغط النفسي وإستراتيجية مواجهته:

- 1- أمال رجايمية، (2016): الضغط النفسي وإستراتيجية مواجهته لدى أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (التخلف الذهني)، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي الجزائر.
- 2- إبراهيم لطفي عبد الباسط، (1994 ط1): مقياس عمليات تحمل الضغوط، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- 3- آيت حمودة حكيمة، (2005): دور سمات الشخصية وإستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية و الجسدية، رسالة دكتوراه في علم النفس غير منشورة، جامعة الجزائر.
- 4- السيد عبيد ماجدة بهاء الدين (2008 ط1): الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 5- جمال الخطيب وآخرون، ( 2001 ط1): الاكتئاب، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- 6- حسين علي فايد، (2002 ط1): دراسات في الصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية مصر.



7- حسين سلامة عبد العظيم و حسين طه عبد العظيم، (2006 ط1): إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر، عمان.

8- حسين طه عبد العظيم، ( 2007 ط1): العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، مصر.

9- خالد محمد عبد الغني، (2008 ط1): احتياجات وضغوط أسر ذوى الاحتياجات الخاصة، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، القاهرة.

10- رثيفة رجب عوض، (2001): ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.

11- سامر جميل رضوان، (2002 ط1): الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

12- سميرة دعو، نورة شنوفي، (2013): الضغط النفسي وإستراتيجية مواجهته لدى أم الطفل التوحيدي، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة أكلي محند اولحاج البويرة الجزائر.

13- صباح جبالي، (2012): الضغوط النفسية وإستراتيجية مواجهتها لدى أمهات أطفال مصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة فرحات سطيف.

14- صبرينة حركات، (2012): الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة أكلي محند اولحاج البويرة الجزائر.

15- عبد الله محمد قاسم، (2001 ط1): مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر والنشر، عمان.

16- عبد الغني محمد حسن الهلال، (2006 ط1): مهارات إدارة الضغوط السيطرة والتحكم في الضغوط، مركز تطوير الأداء والتنمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

17- عبد الحفيظ جدو، (2014): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة محمد لمين نباغين سطيف.

18- عسكر علي، (2003 ط3): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق)، دار الكتاب الحديث، الكويت.

19- عثمان يخلف، (2001 ط1): علم النفس الصحة (الأسس النفسية والسلوكية للصحة)، دار الثقافة، الدوحة قطر.

20- فاطمة نواسية عبد الرحيم، (2013 ط1): الضغوط و الأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.

21- فاروق السيد عثمان، (2001 ط1): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.

22- هارون توفيق الرشيدى، (1999 ط1): الضغوط النفسية نظرياتها وطبيعتها، مكتبة أنجلو المصرية، مصر.

## ب- مراجع البطالة :

23- أحمد عبد الرحمن، (2001 ط1): مدخل إلى إدارة الأعمال الدولية، دار المريخ للنشر، السعودية.

24- أحمد عبد الرحمن يسري وآخرون، (2007 ط1): النظرية الاقتصادية الكلية والجزئية، الدار الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية مصر.

25- أسماء بالعربي، (2014): واقع سياسة الإدماج لدى خريجي الجامعة الجزائرية، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية شتمة بسكرة.

26- أسامة السيد عبد السميع، (2008 ط1)، مشكلة البطالة في المجتمعات العربية والإسلامية، دار الفكر الجامعي، مصر.

27- أمينة عبد الله السالم وآخرون، (2005): أسباب تزايد معدلات البطالة بين خريجي الجامعات ذكورا وإناثا، كلية العلوم الإدارية، جامعة الملك سعود السعودية.

28- رحيم حسين، (2013): سياسات التشغيل في الجزائر تحليل وتقييم، مجلة بحوث اقتصادية عربية، المجلد 20 والعدد 61-62، بيروت لبنان.

29- رشيد صادق، (2018): تحليل إستراتيجية التشغيل في الجزائر ودورها في معالجة البطالة، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في العلوم الاقتصادية تخصص تحليل اقتصادي واستشراف، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم الجزائر.

30- سليمة أشروف كبير، (2005): الاستجابة لضغط البطالة لدى المتخرج الجامعي، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.

31- ضياء المجيد موسوي، (2005 ط2): العولمة واقتصاد السوق الحرة، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

32- عبد الجواد مصطفى خلف، (2009 ط1): علم الاجتماع السكان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

33- عبد الرزاق جباري، (2015): آثار سياسة التشغيل على التنمية المستدامة في الجزائر، مذكرة مقدمة كجزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في إطار مدرسة الدكتوراه في علوم التسيير، تخصص الاقتصاد الدولي و التنمية المستدامة، جامعة فرحات عباس سطيف.

34- علي عبد الوهاب نجا، (2005): مشكلة البطالة واثر برنامج الإصلاح الاقتصادي عليها - دراسة تحليلية تطبيقية -، الدار الجامعية للنشر والتوزيع، الإسكندرية مصر.

35- عبد الباسط محمد حسن، (1973): أصول البحث الاجتماعي، مكتبة وهبة، القاهرة مصر.

36- عمر بن جيمة، (2011): دور المؤسسات الصغيرة المتوسطة في التخفيف من حدة البطالة بمنطقة بشار، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة ابي بكر بالقائد تلمسان الجزائر.

37- محمد علي الليثي وآخرون ، (1997): مقدمة في الاقتصاد الكلي، الدار الجامعية، الاسكندرية مصر.

38- مداني بن شهرة، (2014): التنمية المحلية بين واقع حاملي الشهادات العليا وسوق العمل، ملتقى وطني حول سياسة التشغيل ودورها في تنمية الموارد البشرية، الجزائر.

39- منى الطحاوي، (1984 ط1): اقتصاديات العمل، مكتبة نهضة الشرق، القاهرة مصر.

40- ناصر قاسيمي، (2011): دليل مصطلحات علم الاجتماع التنظيم والعمل، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر.

### ج- المراجع الأجنبية:

41- Bloch H & all, (1999) : **Grand dictionnaire de la psychologie, Nouvelle édition**, Larousse Paris.

42- Bruchon Schweitzer M & Dantzer R, (1994) : **Introduction à la Psychologie de la Santé**, Paris : PUF.

---

**43- Lazarus R S & Folkman S, (1984): Stress , Appraisal and coping, Springer  
New York : Publishing Company.**

**44- Paulhan I, (1992): Le concept de Coping, L'année psychologique (92), Paris France.**

**45- Pierre LÔO, Henri LÔO, André Galinowski, (2003, 3ème édition), Le stress permanent Réaction-adaptation de l'organisme aux aléas existentiels, ELSEVIER, MASSON, Paris France.**

**46- Bureau international du travail, la normalisation international du travail, (nouvelle série53, Genève, 1953).**

**47- L'office national des statistiques, l'emploi et chômage, (donnés statistiques, n\*226, éditions), algerie, 1995.**

الملاحق

## دليل المقابلة العيادية النصف موجهة

### الملحق (1)

البيانات العامة للحالة :

الاسم واللقب: .....

مكان الميلاد: .....

السن: .....

الحالة الشخصية: متزوج(ة) / عازب / مطلق(ة)

الحالة العائلية: .....

المستوى التعليمي: .....

المستوى المعيشي: .....

تاريخ التخرج من الجامعة: .....

التاريخ المهني وفقا للشهادة الجامعية: .....

المهنة الحالية: .....

الارتباط بوكالة التشغيل وغيرها من وكالات التوظيف العمومية: نعم / لا

في حال نعم اسم الوكالة: .....

المدة الزمنية في البحث عن عمل وفقا للشهادة: .....

معلومات إضافية عن الحالة: .....

.....



كذلك تمت المقابلة العيادية النصف موجهة وفقا لخمس محاور رئيسية تأتي تحتها أسئلة فرعية خاصة بكل محور وتناولناها على الشكل التالي :

**المحور الأول: البطال خريج الجامعة في فترة ما قبل التخرج.**

س1: كيف كان مستواك الدراسي في الجامعة ؟

س2: أعدت السنوات الدراسية ولا دخلت رطراج ؟

س3: كنت مقتنع بالشعبة تاعك ولا حاولت تغييرها ؟

س4: وش لفكرة تاعك حول شهادتك والشعبة لي كنت تقرى فيها ؟

س5: قبل التخرج كان عندك تخوف تخدم بشهادة ؟

س6: كنت متمكن من قرابتك في شعبتك ؟

س7: كانت عندك علاقة مع متفوقين ولا ناس بمثل شهادتك ويخدمو بيها ؟

**المحور الثاني: تصورات البطال خريج الجامعة وردود فعله اتجاه موقفه ما بعد التخرج ودخوله في مشكلة البطالة ( من ناحية اقتصادية عموما، ومن ناحية نفسية بالأخص ).**

س1: بعد التخرج بديت تحوس على الخدمة ؟

س2: وكتاه حسيت روحك بلي دخلت في مشكل البطالة ؟

س3: كفاش كان مستواك المادي والاقتصادي بعد ما تخرجت ودخلت في عالم البطالة ؟

س4: كفاش كانت حالتك النفسية بعد ما تخرجت ودخلت في عالم البطالة ؟

س5: وش كانت ردت الفعل تاعك النفسية كي عرفت روحك بلي راك تواجه في البطالة ؟

س6: وش هيا افكارك الحالية كي راك قاعد بدون عمل بشهادتك ؟

س7: في مشكلة تاع البطالة هاذي شكون عاونك ماديا ونفسيا ؟

المحور الثالث: معلومات البطال خريج الجامعة حول البطالة وحالته النفسية اتجاهها.

س1: وش تعرف على البطالة في مجتمعنا ؟

س2: رايك وشعور النفسي الخاص اتجاه البطالة ؟

س3: عند مرض معين ولا مرض نفسي عضوي تحسو مرتبط بالمشكلة تاك هادي ؟

س4: نظرتك للناس لعندهم شهادات كيفك ويخدمو بيهم ؟

س5: كنت مستعد نفسيا باش تدخل في البطالة ؟

المحور الرابع: المجهودات التي بذلها البطال خريج الجامعة في مواجهته هذه المشكلة من أجل الخروج بحلول لها.

س1: درت مجهودات باش تخرج من هذي المشكلة ؟

س2: حاولت تشارك في مسابقات تخص إطار شهادتك ؟

س3: باش ترتاح نفسيا واش كنت دير ؟

س4: استشرت ناس وطلبت مساعدة حول مشكلتك ؟

س5: عندك خطط تواجه بها هذا المشكل ؟

المحور الخامس: النظرة المستقبلية للبطال خريج الجامعة.

س1: وش هو الهدف تاك مستقبلا باش تخرج بحل لهذا المشكل ؟

س2: عندك أمل تخرج بحل يساعدك نفسيا وماديا ؟

س3: راك متفائل بحالتك الآن ؟

س4: وش راك تشوف في شهادتك مستقبلا وش راح دير بيها ؟

س5: كفاش شراك تشوف في حالتك النفسية مع هذا المشكل ولا بلا بيه في المستقبل ؟

## المقابلة كما وردت مع الحالات

### الملحق (2)

#### المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى (د)

المحور الأول : البطل خريج الجامعة في فترة ما قبل التخرج.
س1- كفاش كان مستواك الدراسي في الجامعة ؟
ج1- ضعيف، ومكنتش حابة ندير هذي الشعبة، والأهل تاعي لي حتموهالي.
س2- عاودتي سنوات دراسية في الجامعة ؟
ج2- هيه زوج مرات.
س3- وعلاش عاودتي هذ السنوات وأسكو حاولتي تبديلي شعبة ؟
ج3- مكنتش حابتها، كنت حابة صحافة علابيها مكنتش حاطة راصي، ولماحاولتش نبدلها شغل دارنا قنعوني بيها بالرغم مش حابتها.
س4- قبل تخرج كان عندك تخوف تخدمي بالشهادة ؟
ج4- مكانش عندي كان فبالي لغات يحتاجوهم ونلقى الخدمة.
س5- كنتي متمكنة من دراستك ؟
ج5- شويأ كنت متوسطة وضعيفة، كون بصح بذلت جهد نلقى روعي فيها.
س6- كانت عندك علاقة بناس كيفك ومبعد خدموا بشهادتهم ؟
ج6- ايه نعرفهم قبل منتخرجوا كانوا ملاح ودوكا ولاو دكاترة وكاين لي نعرفهم مزالو كيفي.
المحور الثاني: تصورات البطل خريج الجامعة وردود فعله اتجاه موقفه ما بعد التخرج ودخوله في مشكل البطالة. (من ناحية الاقتصادية، ومن ناحية النفسية بالأخص)
س1- بعد التخرج بديتي تحوسي على الخدمة بشهادتك ؟
ج1- ايه بديت نحوس من عامي لول في ليكراش والمدارس.
س2- وكتاه بديتي تحسي روحك بلي دخلتي في البطالة ؟
ج2- في 2018، عام بقيت غير فدار حسيب بروحي عدت محتاجة دراهم ونسحف ومكانش ووالديا تعبتهم، ولاتلي القلقة وديقوطةج.
س3- كفاش كان مستواك المادي بعد التخرج ومع البطالة تاعك ؟
ج3- معنديش دخل مي خدمت سكريتيرة في مجال اوخر وكان دخل ضعيف مقنعنيش.

س4- كفاش كانت حالتك النفسية مع البطالة هاذي ؟
ج4-ديما القلقة ومحبطة وتعبانة وحكمني الكولون من الجامعة لدوك خطرناش حسيت روجي تخربتت.
س5- وش كانت ردت فعلك كي تأكدتي بلي كملتني قرابتك وراكي في بطالة ؟
ج5- حسيت بشوك خاصة وحد المرة كنت راح نخدم استخلاف وقلت صاي فرجها ربي ومالا كي رحت قالولي لقينا وحدة اخرى ومن ثمة شوكتيت خلاص.
س6- وش هي افكارك دوكا كي راكي بلا خدمة ؟
ج6- وليت نحلم برك ونولي بداري ودراهمي ونشري وش نحب.
س7- شكون لي عاونك ماديا ونفسيا في هدي المشكلة ؟
ج7- ماما تعاوني بالدراهم وبابا قليل مايعاوني، و عندي صحبتي ديما تقولي على الكنكورات وهي ديما نفرغها وتصبرني وحتى ماما.
<b>المحور الثالث : معلومات البطل خريج الجامعة حول البطالة وحالته النفسية اتجاهها</b>
س1- وش تعرفي على البطالة في المجتمع لي حولك ؟
ج1- حاجة سلبية وتفسد الانسان وتفسد حياتو وتخمامو.
س2- وش كان موقف النفسي تاعك على البطالة ؟
ج2- تحس روحك بلا هدف ودير القلقة انت قادر دير ومعدنكش فرصة بش دير.
س3- عندك مرض نفسي عضوي كما قلتي قبل، تحسبه مرتبط بمشاكلتك ؟
ج3- وي من قلقة تاع لقعاد فدار ونفس الروتين والتفلاق تاع الخدمة لي مكانش
س4- وش تحسي فناس لي عدهم نفس مشاكلتك ؟
ج4- كل واحد كفاه، وكاين لي يزوجو ويتهاو ويتهرو من المشكل.
س5- كان عدك استعداد نفسي لهذا شي ؟
ج5- مكننتش مستعدة نفسيا اطلاقا لهذا الشي.
<b>المحور الرابع : المجهودات التي بذلها البطل خريج الجامعة في مواجهته هذه المشكلة من أجل الخروج بحلول لها</b>
س1- درتي مجهودات باش تخرجي بحل لهذا المشكل ؟
ج1- وي رجعت نقرى بريفي باش مننساهاش ونفوت الوقت، وندير سبور نحسن نفسيتي.
س2- حاولتي تشاركي في مسابقات وكنكورات ؟
ج2- لا محاولتش خطرناش مداروش.
س3- باش ترتاحي نفسيا وش كنتي ديري ؟

ج3- ندير سبور ونخرج قضايا وهكاك القلقة مترووحش.

س4- استشرتي ناس حول مشكلتك ؟

ج4- لي نهدر معاه يفلك الخدمة ولات صعبية وحسيت بلي شغل معدهاش معنى كي قريب وزاد الضغط عليا

**المحور الخامس :النظرة المستقبلية للبطل خريج الجامعة**

س1- وش الهدف تاعك مستقبلا ؟

ج1- مزال نحوس نلقى الخدمة ونحاول نخدم بشهادتي وثاني ممكن نعاود نقرى شعبة اخرى بلاك نلقى خدمة بيها.

س2- حاسة روحك راح ترتاحي نفسيا وتخرجي من هذي المشكلة ؟

ج2- حاسة روحي راح نخرج منها كون نلقى خدمة مليحة.

س3- عندك أمل تخرجي بجل ؟

ج3- ايه ان شاء الله اكيد عندي أمل وتتبدل حياتي ونتهنى من القلقة هادي.

س4- نظرتك حول شهادتك مستقبلا ؟

ج4- حاجة تعلمته والخدمة بيها قليلة

### الملحق (3)

#### المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية (أ)

المحور الأول : البطل خريج الجامعة في فترة ما قبل التخرج.
س1- كفاش كان مستواك الدراسي في الجامعة ؟
ج1- كان مستواي متوسط عادي.
س2- عاودت سنوات دراسية في الجامعة ؟
ج2- لا معاودتني مي دخلت رطرباج في ماستر 1 و 2
س3- كنت مقتنع بشعبة تاعك ولا حاولت تبديها ؟
ج3- كنت في شعبة بيولوجي وكنت حاب انجليزية مالا درت ترنسفار ليها.
س4- وش كانت فكرتك حول شهادة ولقرية لي كنت تقرى فيها ؟
ج4- كنت علابالي نحتجها كلغة في حياتي ونستفيد منها في الخدمة ثاني.
س5- قبل تخرج كان عندك تخوف تخدم بشهادة ؟
ج5- ايه كان عندي تخوف كبير خاصة في عوام الماستر وقبل منتخرج.
س6- كان عندك علاقة مع ناس ودوكا تخرجو كيفك ولقاو خدمة بشهاداتهم ؟
ج6- ايه نعرف زوج ودوكا تخرجوا معاي ويخدمو بالشهادة.
المحور الثاني: تصورات البطل خريج الجامعة وردود فعله اتجاه موقفه ما بعد التخرج ودخوله في مشكل البطالة. (من ناحية الاقتصادية، ومن ناحية النفسية بالأخص)
س1- بعد التخرج بديت تحوس على الخدمة بشهادتك ؟
ج1- ايه بديت نحوس في الحوايج لمطلوبة.
س2- وكته بديت تحس روحك بلي دخلت في البطالة ؟
ج2- 2017 حسيت بلي دخلت في البطالة بعد ما فشلت في كنكور، خاصة مشكل العسكر زاد وترني.
س3- كفاش كان مستواك المادي بعد التخرج ومع البطالة تاعك ؟
ج3- كنت عامل يومي برك نعاون روعي برك.
س4- كفاش كانت حالتك النفسية مع البطالة هادي ؟
ج4- كانت حالة بائسة، تقلقت ياسر وعندي صراع نفسي من المشكل هذا وناس يشوفوك قاري ومتخدمش تفشل وتغيضك، تعبت ياسر نفسيا تحس الأبواب مغلوقة عليك.

س5- وش كانت ردت فعلك كي تأكدت بلي كملت قرابتك وراك في بطالة ؟
ج5- متقبلتش الوضع دخلت في تخمام كبير وتعبت نفسيا
س6- وش هي افكارك دوكا كي راك بلا خدمة ؟
ج6- راني في صيدلية نديباني برك دوكا وزعمة عندي شهادتي نخليها سلاح فيدي ووقت ميحيب ربي نخدم بيها وخلص"،
س7- شكون لي عاونك ماديا ونفسيا في هدي المشكلة ؟
ج7- والديا برك عاونوني في كلش وصحابي يصبروني وخلص.
<b>المحور الثالث : معلومات البطال خريج الجامعة حول البطالة وحالته النفسية اتجاهها</b>
س1- وش تعرف على البطالة في المجتمع لي حولك ؟
ج1- بالنسبة ليا حالة سلبية وكاين ناس تستاهل تخدم وخسارة ملقاوش ولي عندي شهادة وميخدمش بيها شغل ضيع وقتوا.
س2- وش كان موقف النفسي تاعك على البطالة ؟
ج2- كلش مغلوق عليا نحس روجي شغل شبح خانقني ديما قلقان ومتوتر والمجتمع ميرحمش.
س3- عندك مرض نفسي عضوي تحسو مرتبط بمشاكلتك ؟
ج3- وي عندي ليسطوما ولكولون بداولي من ستراس تاع الخمة ولقعاد فدار.
س4- وش تحس فناس لي عدهم نفس مشاكلتك ؟
ج4- تخمم تقول كون غير خدمت بشهادتي كيفهم.
س5- كان عدك استعداد نفسي لهذا شي ؟
ج5- أكيد كنت مستعد حاولت نخمم كيفي كيف الناس حتان عشتها وفاتو لعوام ونحس بالتعب والقلقة.
<b>المحور الرابع : المجهودات التي بذلها البطال خريج الجامعة في مواجهته هذه المشكلة من أجل الخروج بحلول لها</b>
س1- درت مجهودات باش تخرج بحل لهذا المشكل ؟
ج1- وي حاولت درت مجهوداتي في كونكورات ياسر ومنجحتش وحطيت دوسي تاعي في شركات.
س2- حاولت تشارك في مسابقات وكنكورات ؟
ج2- ايه حاولت.
س3- باش ترتاحي نفسيا وش كنت دير ؟
ج3- نحاول ديما نخلق عالم موازي للوضع تاعي باش نبقي ايجابي ونتجنب التخمام والتعب هذا، كذلك "كنت نخلق هواياتي ندير سبور ولا نتفرج افلام ومسلسلات لمهم نعقب الوقت ونقص تخمام شويا.

س4- استشرت ناس حول مشكلتك ؟
ج4- أكيد نقصد ناس عندها خبرة ولا لي عندهم الخدمة حاولت نفهم منهم ويعاونوني في كاش خدمة.
س5- عندك كاش خطة لهذا المكشل ؟
ج5- ايه اني نخدم هنا نديباني روعي وبلاشهادة حتان يكتب ربي ونلقى فرصتي بيها.
<b>المحور الخامس :النظرة المستقبلية للبطل خريج الجامعة</b>
س1- وش الهدف تاعك مستقبلا ؟
ج1- نستنى اي فرصة ونحاول في فترة هاذي نحكم يدي بعلمي هنا كصيدلي باش نيفيتي تخمام حتان يفرج ربي.
س2- حاس روحك راح ترتاح نفسيا وتخرج من هذي المشكلة ؟
ج2- اكيد يبقى ديما كاين حلم خطرناش كي نخدم بشهادة نحس روعي ريحت نفسيا وقرابتي مراحتش باطل.
س3- راك متفائل ومتأمل بحلول ؟
ج3- ايه الحمدلله متفاؤل بالخير"، "شهادتي نخليها حتى تجيني الفرصة وبابها ديما مفتوح خطرناش هيا مكسب ليا.
س4- كفاش تحس روحك في المستقبل اذا تخلصت من هذ المشكل واذا مقدرتش تتخلص منو ؟
ج4- نحس براحة نفسية ويروح تعب هذا كل ونكون قد المسؤولية، واذا العكس نحس بعدم استقرار حتى ونخدم حاجة أخرى راح نبقى نحس روعي ديما منقوص



## الملحق (4)

### المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة (ا)

<b>المحور الأول : البطال خريج الجامعة في فترة ما قبل التخرج.</b>
س1- كفاش كان مستواك الدراسي في الجامعة ؟
ج1- كان مستواي متوسط ومقبول.
س2- عاودت سنوات دراسية في الجامعة ؟
ج2- هيه عاودت في ليسانس.
س3- كنت مقتنع بشعبة تاعك ولا حاولت تبديلها ؟
ج3- مكنتش مقتنع بيها حبيت فرونسي ولا انجلي وكملتها فوق قلبي.
س4- وش كانت فكرتك حول شهادة ولقرابة لي كنت تقرى فيها ؟
ج4- كي كنت تقرى كنت نحسب فيها حاجة كبيرة وكي تخرجت ملقيت والو متعلق بالشهادة.
س5- قبل تخرج كان عندك تخوف تخدم بشهادة ؟
ج5- لا لا عادي مكنتش متخوف.
س6- كان عندك علاقة مع ناس ودوكا تخرجو كيفك ولقاو خدمة بشهاداتهم ؟
ج6- ايه كاين لي خدموا بيها وكاين لي لالا، صحابي كانو يقرأو معايا واحد بدبيلومو في مريكان وواحد في جامعة يقري علوم سياسية.
<b>المحور الثاني: تصورات البطال خريج الجامعة وردود فعله اتجاه موقفه ما بعد التخرج ودخوله في مشكل البطالة. (من ناحية الاقتصادية، ومن ناحية النفسية بالأخص)</b>
س1- بعد التخرج بديت تحوس على الخدمة بشهادتك ؟
ج1- ايه بديت ديراكت بعد التخرج.
س2- وكتاه بديت تحس روحك بلي دخلت في البطالة ؟
ج2- بديت نحس بالبطالة من 2014 كي طولت وملقيتش خدمة بشهادتي.
س3- كفاش كان مستواك المادي بعد التخرج ومع البطالة تاعك ؟
ج3- عادي مع لخدمة اليومية وخلص.
س4- كفاش كانت حالتك النفسية مع البطالة هادي ؟
ج4- مرة لولا تخليك شغل في صدمة وتشوكا كي تقرى ومباعد متلقى والو تزيد القلقة ياسر

س5- وش كانت ردت فعلك كي تأكدت بلي كملت قرابتك وراك في بطالة ؟
ج5- ردت فعلي كانت عادية بيني وبين روجي Malgre القلقة وسبوطاج نحاول نفوتو ديما.
س6- وش هي افكارك دوكا كي راك بلا خدمة ؟
ج6- مكان حتى فكرة حاليا صراحة.
س7- شكون لي عاونك ماديا ونفسيا في هدي المشكلة ؟
ج7- الوالدين هذا مكان ولا خاوتي تقريبا برك.
<b>المحور الثالث : معلومات البطال خريج الجامعة حول البطالة وحالته النفسية اتجاهها</b>
س1- وش تعرف على البطالة في المجتمع لي حولك ؟
ج1- البطال هذا نحسو انسان محقور ومهمش وسعي ومكان والو ونحسهم مقهورين.
س2- وش كان موقف النفسي تاك على البطالة ؟
ج2- دير الإحباط والاكتئاب تولي تحسب كلشي سلبي.
س3- عندك مرض نفسي نحسو مرتبط بمشكلتك ؟
ج3- ايه عندي الصدفية من القلقة الزائدة والتخمام والسبوطاج تاك هذ الشي ومن بكري كي مكانش خدمة ومشاكلها.
س4- وش تحس فناس لي عدهم نفس مشكلتك ؟
ج4- نحس روجي مرتاح لواحد ناجح تسما مقراش باطل ونقول مذايبا انا تاني كون نلقى خدمة بديبلومي.
س5- كان عدك استعداد نفسي لهذا شي ؟
ج5- لامكنتش مستعد خلاص كنت متفائل وعادي ومبعد تبدل الحال وصعاب الشي.
<b>المحور الرابع : المجهودات التي بذلها البطال خريج الجامعة في مواجهته هذه المشكلة من أجل الخروج بحلول لها</b>
س1- درت مجهودات باش تخرج بحل لهذا المشكل ؟
ج1- وي درت مجهودات كبيرة وسوفريت وتعبت ياسر منها.
س2- حاولت تشارك في مسابقات وكنكورات ؟
ج2- شاركت في ياسر كنكورات من نهار تخرجت وللاسف منجحتش طول.
س3- باش ترتاحي نفسيا وش كنت دير ؟
ج3- عندي ميكرو ونحب لعب بيه والتفراج افلام واكيد السيور في لاصال ديما.
س4- استشرت ناس حول مشكلتك ؟

ج4- لامستشرتش الا بالانترنت نتواصل في مواقع ومنتديات باش نشوف كاش حلول كما منتدى الجلفة  
كنت عضو فيه نتعاونو في بعضانا في هذا الشئ.

س5- عندك كاش خطة لهذا المكشل ؟

ج5- لامعنديش خطط خلاص مخليها على ربي وخلاص.

**المحور الخامس :النظرة المستقبلية للبطال خريج الجامعة**

س1- وش الهدف تاعك مستقبلا ؟

ج1- عندي هدف سياسي بصح في دزاير بعيد ياسر باش تحقو .

س2- حاس روحك راح ترتاح نفسيا وتخرج من هذي المشكلة ؟

ج2- عمل يومي وخلاص نصبرو بيه من جبهة الدراهم وبصح اذا لقيت خدمة بديلومي مذايبا .

س3- راك متفائل ومتأمل بحلول ؟

ج3- الحمد لله قبل كلشي ويلحق وقت وتتقبل الامر وتصبر وخلاص.

س4- كفاش تحس روحك في المستقبل اذا تخلصت من هذ المشكل واذا مقدرتش تتخلص منو ؟

ج4- ايه كون نلقى الخدمة بيها نلقى الاستقرار تاعي وريح فبالي ونتهنى ولا مكانش عادي نتقبل الأمر  
خطراش درت لي عليا.

## الملحق (5)

### المقابلة كما وردت مع الحالة الرابعة (ل)

المحور الأول : البطال خريج الجامعة في فترة ما قبل التخرج.
س1- كفاش كان مستواك الدراسي في الجامعة ؟
ج1- كنت ممتازة ومن الأوائل ديما في كلاصتي.
س2- عاودت سنوات دراسية في الجامعة ؟
ج2- وجامي عاودت عام من قرابتي.
س3- كنتي مقتنعة بشعبة تاعك ولا حاولتي تبديها ؟
ج3- مكنتش مقتنعة بيه هذي الشعبة خطرناك كنت حابة طب.
س4- وش كانت فكرتك حول شهادة ولقرابة لي كنتي تقراي فيها ؟
ج4- في الأول مكنتش فهمتها مليح ومبعد مع الوقت فهموني فيها بشويا ووليت متفوقة فيها وكنت وحدي في كلاصة طفلة لقيت راحتني أكثر .
س5- قبل تخرج كان عندك تخوف تخدمي بشهادة ؟
ج5- مكنتش متخوفة كانت فكرتي نتخرج نخدم بيه عادي.
س6- كان عندك علاقة مع ناس ودوكا تخرجو كيفك ولقاو خدمة بشهاداتهم ؟
ج6- هيه عندي دي زامي تاعي تخرجو اكي يخدموا بالشهادة.
المحور الثاني: تصورات البطال خريج الجامعة وردود فعله اتجاه موقفه ما بعد التخرج ودخوله في مشكل البطالة. (من ناحية الاقتصادية، ومن ناحية النفسية بالأخص)
س1- بعد التخرج بديتي تحوسي على الخدمة بشهادتك ؟
ج1- لامحوستش بعد تخرج حنان بعد زواج وكان زوجي يعاوني وحوس معاي.
س2- وكتاه بديتي تحسي روحك بلي دخلتي في البطالة ؟
ج2- من بعد الزواج جاونا يامات صعاب وزوجي كان حابس على الخدمة ثما تأثرت وحسيتها صح.
س3- كفاش كان مستواك المادي بعد التخرج ومع البطالة تاعك ؟
ج3- الكوتي المادي كان ضعيف خلاص ومنعدم طول.
س4- كفاش كانت حالتك النفسية مع البطالة هادي ؟

ج4- كنت مدمرة خلاص ووليت ضعيفة ياسر من التخمام والقلقة.
س5- وش كانت ردت فعلك كي تأكدتي بلي كملتني قرابتك وراكي في بطالة ؟
ج5- كنت نحب غير نبكي باش نفرغ حسيت كلش مغلوق.
س6- وش هي افكارك دوكا كي راكي بلا خدمة ؟
ج6- في لول كنت حابة غير نخدم نخدم ودوكا مع ولادي وليت حاسة بشويا استقرار.
س7- شكون لي عاونك ماديا ونفسيا في هدي المشكلة ؟
ج7- الأب تاعي هو الي عاوني وعاوننا ياسر ربي يخليه و منحكي لحتى واحد واش نحس صراحة.
<b>المحور الثالث : معلومات البطل خريج الجامعة حول البطالة وحالته النفسية اتجاهها</b>
س1- وش تعرف على البطالة في المجتمع لي حولك ؟
ج1- صراحة هيا حاجة تعب ياسر بصح لي يفرض روجو وينجم يلقي الخدمة.
س2- وش كان موقف النفسي تاعك على البطالة ؟
ج2- دير الاكتئاب والتعب والواحد لازم يكون قوي شخصية باش يفوتها
س3- عندك مرض نفسي عضوي تحسبه مرتبط بمشكلتك ؟
ج3- وي عندي ليسطوما ولكولون بداولي من ستراس تاع الخدمة ولقعداد فدار.
س4- وش تحسي فناس لي عدهم نفس مشكلتك ؟
ج4- الحمدالله ربي عطاهم وعندي علاقة معاهم وتمنيت نكون كيفهم ان شاء الله.
س5- كان عدك استعداد نفسي لهذا شي ؟
ج5- عمري ماخمنت فيها ومكنتش مستعدة ليها طول.
<b>المحور الرابع : المجهودات التي بذلها البطل خريج الجامعة في مواجهته هذه المشكلة من أجل الخروج بحلول لها</b>
س1- درت مجهودات باش تخرج بحل لهذا المشكل ؟
ج1- حاولت في كتكورات وزوجي تاني حاول معاي وعاوني وحوسلي و تاني مرة في كتكور نورمالمون تاع 2017 ونجحت بصح مبعد الغاوها تفلقت ياسر فيها وتحمصت.
س2- باش ترتاحي نفسيا وش كنتي ديري ؟
ج2- باش ريح نفسيا كنت نحب نساقر ريح بالي.
س3- استشرت ناس حول مشكلتك ؟
ج3- لا مستشرت حتا واحد.
س4- عندك كاش خطة لهذا المشكل ؟

ج4- راني نخم في المسابقات الجايين نشارك ونجرب فيهم عادي.

### المحور الخامس: النظرة المستقبلية للبطل خريج الجامعة

س1- وش الهدف تاعك مستقبلا ؟

ج1- مكانش هدف واضح من غير المسابقات وخلص.

س2- حاسة روحك راح ترتاحي نفسيا وتخرجي من هذي المشكلة ؟

ج2- نحب نكون وحدي وندعي ربي وننقرب ونقرى القران.

س3- راك متفائلة ومتأمله بحلول ؟

ج3- الحمد لله متفائلة بوضعي والاستقرار العائلي حاليا عاوني ياسر.

س4- كفاش تحس روحك في المستقبل اذا تخلصت من هذ المشكل واذا مقدرتش تتخلص منو ؟

ج4- كون نخدم بيها تجيني عادي خطرناش راحت نفحة اصلا، وكون نبقى هك ومنخدمش بيها عادي تاني خطرناش والفت.

## الملحق (6)

### مقياس الضغط النفسي لـ Levenstein

الاسم واللقب: .....

**التعليمية:** في كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة المناسبة التي تصف ما ينطبق عليك  
عموماً، وذلك من خلال سنة أو السنتين الماضيتين أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك  
واحرص على مسار حياتك خلال هذه المدة.

الوضعية الضاغطة	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
1- تشعر بالراحة.				
2- تشعر بوجود متطلبات لديك.				
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.				
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.				
5- تشعر بالوحدة.				
6- تجد نفسك في مواقف صراعية.				
7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً.				
8- تشعر بالتعب.				
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.				
10- تسهر بالهدوء.				
11- لديك عدة قرارات لاتخاذها.				
12- تشعر بالإحباط.				
13- أنت ملئ بالحيوية.				
14- تشعر بالتوتر.				
15- تبدو مشاكلها أنها ستتراكم.				
16- تشعر أنك في عجلة من أمرك.				
17- تشعر بالأمن والحماية				

				18- لديك عدة مخاوف.
				19- أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين
				20- تشعر بفقدان العزيمة.
				21- تمنع نفسك.
				22- أنت تخاف من المستقبل.
				23- تشعر أنك قمت بأشياء ملزم بها.
				24- تشعر أنك وضع انتقاد وحكم.
				25- أنت شخص خال من الهموم.
				26- تشعر بالإرهاك أو تعب الفكري.
				27- لديك صعوبة الارتقاء.
				28- تشعر بعبء المسؤولية.
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت.
				<b>المجموع</b>
				<b>المجموع العام</b>



## الملحق (7)

### مقياس المواجهة لبولهان Paulhan

الاسم واللقب:.....

صف موقفا عشته خلال الأشهر الأخيرة موقف مسك بالأخص أو أزعجك:

.....

.....

.....

.....

حدد شدة الانزعاج و التوتر الذي سببه لك هذا الموقف:

- منخفض

- متوسط

- مرتفع

الرقم	البنود	نعم	إلى حد ما نعم	لا	إلى حد ما لا
01	وضعت خطة واتبعتها				
02	تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلا وحماسا				
03	حدثت شخصا عما أحسست به				
04	كافحت لتحقيق ما أردته				
05	تغيرت إلى الأحسن				

				تناولت الأمور واحدة بواحدة	06
				تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث	07
				تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل	08
				ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد	09
				تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف	10
				تمنيت لو حدثت معجزة	11
				خرجت أكثر قوة من الوضعية	12
				غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام	13
				انبت نفسي	14
				احتفظت بمشاعري لنفسي	15
				تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف	16
				جلست وتخيلت مكانا أو زمانا أفضل من الذي كنت فيه	17
				حاولت عدم التصرف بتسرع أو بإتباع أول فكرة خطرت لي	18
				رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا	19
				أدركت أنني سبب المشاكل	20
				حاولت عدم البقاء لوحدتي	21

				فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أكون أحسن	22
				قبلت عطف وتفاهم شخص	23
				وجدت حلا أو حلين للمشكلة	24
				حاولت نسيان كل شيء	25
				تمنيت لو استطعت تغيير موقفي	26
				عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما بوسعي للوصول على ما أريد	27
				عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمل الوضعية بشكل أفضل	28
				نقدت نفسي و وبختها	29
				<b>المجموع الكلي</b>	

## مقياس الضغط النفسي وإستراتيجية المواجهة لحالات الدراسة

### الملحق (8)

#### نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى ( د )

الوضعية الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة.		X		
2- تشعر بوجود متطلبات لديك.	X			
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.			X	
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.			X	
5- تشعر بالوحدة.				X
6- تجد نفسك في مواقف صراعية.		X		
7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا.	X			
8- تشعر بالتعب.			X	
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.				X
10- تسرع بالهدوء.		X		
11- لديك عدة قرارات لاتخاذها.				X
12- تشعر بالإحباط.				X
13- أنت ملئ بالحيوية.		X		
14- تشعر بالتوتر.			X	
15- تبدو مشاكلها أنها ستتراكم.		X		
16- تشعر أنك في عجلة من أمرك.	X			
17- تشعر بالأمن والحماية		X		
18- لديك عدة مخاوف.				X
19- أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين		X		
20- تشعر بفقدان العزيمة.			X	
21- تمنع نفسك.			X	

X				22- أنت تخاف من المستقبل.
X				23- تشعر أنك قمت بأشياء ملزم بها.
X				24- تشعر أنك وضع انتقاد وحكم.
			X	25- أنت شخص خال من الهموم.
		X		26- تشعر بالإرهاك أو تعب الفكري.
	X			27- لديك صعوبة الارتقاء.
		X		28- تشعر بعبء المسؤولية.
X				29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
		X		30- تشعر أنك تحت ضغط مميت.
33	20	24	10	المجموع
			87	المجموع العام

## الملحق (9)

### نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية ( أ )

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة.	X			
2- تشعر بوجود متطلبات لديك.			X	
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.			X	
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.			X	
5- تشعر بالوحدة.			X	
6- تجد نفسك في مواقف صراعية.			X	
7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا.	X			
8- تشعر بالتعب.			X	
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.			X	
10- تسعر بالهدوء.	X			
11- لديك عدة قرارات لاتخاذها.			X	
12- تشعر بالإحباط.			X	
13- أنت ملئ بالحيوية.		X		
14- تشعر بالتوتر.			X	
15- تبدو مشاكلها أنها ستتراكم.			X	
16- تشعر أنك في عجلة من أمرك.			X	
17- تشعر بالأمن والحماية	X			
18- لديك عدة مخاوف.			X	
19- أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين			X	
20- تشعر بفقدان العزيمة.			X	
21- تمنع نفسك.			X	
22- أنت تخاف من المستقبل.			X	

	X			23- تشعر أنك قمت بأشياء ملزم بها.
	X			24- تشعر أنك وضع انتقاد وحكم.
			X	25- أنت شخص خال من الهموم.
	X			26- تشعر بالإرهاك أو تعب الفكري.
	X			27- لديك صعوبة الارتخاء.
	X			28- تشعر بعبء المسؤولية.
		X		29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
	X			30- تشعر أنك تحت ضغط مميت.
0	68	06	20	المجموع
94				المجموع العام

## الملحق (10)

### نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة ( ١ )

عادة	كثيرا	أحيانا	تقريبا أبدا	الوضعية الضاغطة
		X		1- تشعر بالراحة.
	X			2- تشعر بوجود متطلبات لديك.
X				3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.
	X			4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.
		X		5- تشعر بالوحدة.
X				6- تجد نفسك في مواقف صراعية.
			X	7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا.
	X			8- تشعر بالتعب.
X				9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.
		X		10- تسعر بالهدوء.
	X			11- لديك عدة قرارات لاتخاذها.
	X			12- تشعر بالإحباط.
	X			13- أنت ملئ بالحيوية.
	X			14- تشعر بالتوتر.
	X			15- تبدو مشاكلها أنها ستتراكم.
	X			16- تشعر أنك في عجلة من أمرك.
			X	17- تشعر بالأمن والحماية
X				18- لديك عدة مخاوف.
X				19- أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين
	X			20- تشعر بفقدان العزيمة.
		X		21- تمنع نفسك.
X				22- أنت تخاف من المستقبل.



		X		23- تشعر أنك قمت بأشياء ملزم بها.
	X			24- تشعر أنك وضع انتقاد وحكم.
			X	25- أنت شخص خال من الهموم.
	X			26- تشعر بالإرهاك أو تعب الفكري.
X				27- لديك صعوبة الارتقاء.
	X			28- تشعر بعبء المسؤولية.
	X			29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
X				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت.
32	40	13	12	المجموع
97				المجموع العام

## الملحق (11)

### نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة ( ل )

عادة	كثيرا	أحيانا	تقريبا أبدا	الوضعيات الضاغطة
	X			1- تشعر بالراحة.
		X		2- تشعر بوجود متطلبات لديك.
	X			3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.
X				4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.
			X	5- تشعر بالوحدة.
		X		6- تجد نفسك في مواقف صراعية.
X				7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا.
		X		8- تشعر بالتعب.
			X	9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.
	X			10- تسهر بالهدوء.
	X			11- لديك عدة قرارات لاتخاذها.
			X	12- تشعر بالإحباط.
X				13- أنت ملئ بالحيوية.
			X	14- تشعر بالتوتر.
			X	15- تبدو مشاكلها أنها ستتراكم.
		X		16- تشعر أنك في عجلة من أمرك.
X				17- تشعر بالأمن والحماية
			X	18- لديك عدة مخاوف.
		X		19- أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين
			X	20- تشعر بفقدان العزيمة.
		X		21- تمنع نفسك.
			X	22- أنت تخاف من المستقبل.

	X			23- تشعر أنك قمت بأشياء ملزم بها.
			X	24- تشعر أنك وضع انتقاد وحكم.
		X		25- أنت شخص خال من الهموم.
			X	26- تشعر بالإرهاك أو تعب الفكري.
			X	27- لديك صعوبة الارتقاء.
		X		28- تشعر بعبء المسؤولية.
X				29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
			X	30- تشعر أنك تحت ضغط مميت.
08	13	18	12	المجموع
51				المجموع العام

## الملحق (12)

### نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الأولى ( د )

الرقم	البنود	نعم	الى حد ما نعم	لا	الى حد ما لا
01	وضعت خطة واتبعتها	X			
02	تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلاً وحماساً	X			
03	حدثت شخصاً عما أحسست به	X			
04	كافحت لتحقيق ما أردته		X		
05	تغيرت الى الأحسن	X			
06	تناولت الأمور واحدة بواحدة			X	
07	تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث	X			
08	تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل		X		
09	ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن ان يظهر فيما بعد	X			
10	تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف			X	
11	تمنيت لو حدثت معجزة		X		
12	خرجت اكثر قوة من الوضعية	X			
13	غيرت الأمور حتى ينتهي كل شئى بسلام	X			

	X			انبت نفسي	14
	X			احتفظت بمشاعري لنفسي	15
			X	تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف	16
			X	جلست وتخيلت مكانا او زمانا افضل من الذي كنت فيه	17
			X	حاولت عدم التصرف بتسرع أو باتباع اول فكرة خطرت لي	18
			X	رفضت التصديق ان هذا حدث فعلا	19
	X			ادركت انني سبب المشاكل	20
		X		حاولت عدم البقاء لوحدي	21
			X	فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى اكون احسن	22
	X			قبلت عطف وتفاهم شخص	23
		X		وجدت حلا او حلين للمشكلة	24
			X	حاولت نسيان كل شيء	25
			X	تمنيت لو استطعت تغيير موقفي	26
			X	عرفت ماينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما بوسعي للوصول على ما أريد	27
			X	عدلت شيء في ذاتي من اجل ان اتحمل الوضعية بشكل أفضل	28
	X			نقدت نفسي و وبختها	29

## الملحق (13)

### نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثانية ( أ )

الرقم	البنود	نعم	الى حد ما نعم	لا	الى حد ما لا
01	وضعت خطة واتبعتها		X		
02	تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلاً وحماساً		X		
03	حدثت شخصاً عما أحسست به	X			
04	كافحت لتحقيق ما أردته		X		
05	تغيرت الى الأحسن	X			
06	تناولت الأمور واحدة بواحدة	X			
07	تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث		X		
08	تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل				X
09	ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن ان يظهر فيما بعد	X			
10	تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف	X			
11	تمنيت لو حدثت معجزة		X		
12	خرجت اكثر قوة من الوضعية	X			
13	غيرت الأمور حتى ينتهي كل شئى بسلام		X		

	X			انبت نفسي	14
	X			احتفظت بمشاعري لنفسي	15
		X		تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف	16
			X	جلست وتخيلت مكانا او زمانا افضل من الذي كنت فيه	17
			X	حاولت عدم التصرف بتسرع أو باتباع اول فكرة خطرت لي	18
	X			رفضت التصديق ان هذا حدث فعلا	19
	X			ادركت انني سبب المشاكل	20
X				حاولت عدم البقاء لوحدتي	21
		X		فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى اكون احسن	22
		X		قبلت عطف وتفاهم شخص	23
		X		وجدت حلا او حلين للمشكلة	24
		X		حاولت نسيان كل شيء	25
			X	تمنيت لو استطعت تغيير موقفي	26
		X		عرفت ماينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما بوسعي للوصول على ما أريد	27
			X	عدلت شيء في ذاتي من اجل ان اتحمل الوضعية بشكل أفضل	28
		X		نقدت نفسي و وبختها	29

## الملحق (14)

### نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثالثة ( ١ )

الرقم	البنود	نعم	الى حد ما نعم	لا	الى حد ما لا
01	وضعت خطة واتبعتها		X		
02	تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلاً وحماساً	X			
03	حدثت شخصاً عما أحسست به				X
04	كافحت لتحقيق ما أردته	X			
05	تغيرت الى الأحسن	X			
06	تناولت الأمور واحدة بواحدة	X			
07	تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث	X			
08	تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل		X		
09	ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن ان يظهر فيما بعد				X
10	تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف	X			
11	تمنيت لو حدثت معجزة			X	
12	خرجت اكثر قوة من الوضعية			X	
13	غيرت الأمور حتى ينتهي كل شئى بسلام				X



	X			انبت نفسي	14
			X	احتفظت بمشاعري لنفسي	15
		X		تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف	16
		X		جلست وتخلت مكانا او زمانا افضل من الذي كنت فيه	17
	X			حاولت عدم التصرف بتسرع أو باتباع اول فكرة خطرت لي	18
		X		رفضت التصديق ان هذا حدث فعلا	19
	X			ادركت انني سبب المشاكل	20
		X		حاولت عدم البقاء لوحدتي	21
	X			فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى اكون احسن	22
	X			قبلت عطف وتفاهم شخص	23
	X			وجدت حلا او حلين للمشكلة	24
	X			حاولت نسيان كل شيء	25
			X	تمنيت لو استطعت تغيير موقفي	26
			X	عرفت ماينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما بوسعي للوصول على ما أريد	27
		X		عدلت شيء في ذاتي من اجل ان اتحمل الوضعية بشكل أفضل	28
	X			نقدت نفسي و وبختها	29

## الملحق (15)

### نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الرابعة ( ل )

الرقم	البنود	نعم	الى حد ما نعم	لا	الى حد ما لا
01	وضعت خطة واتبعتها		X		
02	تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلاً وحماساً	X			
03	حدثت شخصاً عما أحسست به		X		
04	كافحت لتحقيق ما أردته		X		
05	تغيرت الى الأحسن	X			
06	تناولت الأمور واحدة بواحدة	X			
07	تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث	X			
08	تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل		X		
09	ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن ان يظهر فيما بعد	X			
10	تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف			X	
11	تمنيت لو حدثت معجزة	X			
12	خرجت اكثر قوة من الوضعية	X			
13	غيرت الأمور حتى ينتهي كل شئى بسلام	X			

X				انبت نفسي	14
			X	احتفظت بمشاعري لنفسي	15
		X		تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف	16
			X	جلست وتخيلت مكانا او زمانا افضل من الذي كنت فيه	17
		X		حاولت عدم التصرف بتسرع أو باتباع اول فكرة خطرت لي	18
			X	رفضت التصديق ان هذا حدث فعلا	19
X				ادركت انني سبب المشاكل	20
			X	حاولت عدم البقاء لوحدتي	21
	X			فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى اكون احسن	22
		X		قبلت عطف وتفاهم شخص	23
		X		وجدت حلا او حلين للمشكلة	24
			X	حاولت نسيان كل شيء	25
	X			تمنيت لو استطعت تغيير موقفي	26
			X	عرفت ماينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما بوسعي للوصول على ما أريد	27
			X	عدلت شيء في ذاتي من اجل ان اتحمل الوضعية بشكل أفضل	28
		X		نقدت نفسي و وبختها	29















