

الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل
وعلاقتها بالحياة الهانئة
د. أسماء عبد الحسين محمد
جامعة بغداد / كلية التربية للبنات

ملخص:

هدفت الدراسة تعرف مستوى الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل، وتعرف مستوى الحياة الهانئة لديهم، وإيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية والحياة الهانئة لدى العاطلين عن العمل. تألفت عينة البحث من (٩٩) عاطل ممن يراجعون دائرة التشغيل والعمل في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية. تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المصمم من قبل شفير (Schafer, 1996)، ومقياس زيوت (٢٠١٢) للحياة الهانئة. أظهرت النتائج مستوى مرتفع للضغوط النفسية لدى العاطلين، ومستوى منخفض للحياة الهانئة كما أظهرت علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط النفسية والحياة الهانئة لدى العاطلين عن العمل. وعليه اوصت الباحثة بضرورة إيجاد فرص العمل المناسبة وفقا للمستوى التحصيلي لكل من يطلبه، وذلك من أجل تحقيق أهداف اقتصادية واجتماعية ونفسية تخدم الفرد والمجتمع.

Psychological stress in unemployed individuals and its association with well being:

Abstract:

The aim of this study is to detect the level of psychological stress among unemployed individuals and the level of their wellbeing by finding the correlation between these two variables.

The research sample consisted of (99) people who are currently unemployed and registered at the Ministry of Labor Affairs.

Schafer (1996) scale for psychological stress was used and alongside Ziout's (2012) scale for wellbeing.

The results of the research showed an inverse relation between being unemployed and having wellbeing.

Therefore, the researcher recommends in the importance of finding appropriate job according to the level of unemployed people, in order to social, economic and psychological goals that can serve individuals and community.

مشكلة الدراسة:

تعد البطالة واحدة من أخطر المشكلات التي تواجهها دول العالم سواء المتقدمة منها أو النامية، وتكمن خطورة المشكلة في التزايد المستمر في أعداد العاطلين عن العمل في مختلف احاء العالم، ولما يمثله ذلك من اهدار للعنصر البشري، والتأثيرات السلبية على الصعيد الاجتماعي والفردى، حيث تعد البطالة البيئة الخصبة لنمو العنف والجريمة وخفض مستويات المعيشة وزيادة عدد من يقعون تحت خط الفقر وما يرافق ذلك من اوضاع الإنسانية (عاصلة، ٢٠٠٤).

وبالتالى تتجسد مشكلة الدراسة عند النظر لما تسببه البطالة من مشكلات وضغوطات يعاني منها الأفراد العاطلون عن العمل ليس على الصعيد الاقتصادي والمهني بل على انعكاس ذلك على المجال الصحي والنفسي، حيث لوحظ ان العاطلين عن العمل يتصفون بحالات من الاضطرابات النفسية والشخصية المتمثل بالاحباط والاكتئاب وانخفاض مفهوم الذات، والشعور بعدم السعادة وعدم الرضا والتقييم السلبي للحياة والشعور بالعجز وعدم الكفاءة مما يؤدي الى اعتلال الصحة النفسية لديهم، اضافة الى هذا ان العاطلين عن العمل يتعرضون للضغوط أكثر من غيرهم بسبب معاناتهم من الضائقة المالية، وقد اشارت دراسة والتر ومور على وجود علاقة بين البطالة وحالة التوتر النفسي عند الفرد، حيث يرتفع بشكل ملحوظ لدى العاطلين عن العمل مقارنة بالعاملين، كما وأشارت دراسة شريمز (2012) Sharms إلى ان البطالة هي من اكبر الضغوط التي يعاني منها الشباب والتي بدورها تنعكس على نوعية الحياة لديهم فقد تبين في الدراسة مستوى متدن من الحياة الهانئة لدى العاطلين عندما تم مقارنة بالعاملين.

لذا جاءت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية التي يعاني منها العاطلين عن العمل والحياة الهانئة لديهم.

أهمية الدراسة :

تأتي أهمية الدراسة من أهمية العمل الذي يعد غاية من الغايات التي يسعى اليها الانسان، فهو يعني الشعور بالأمن، كما يمثل اشباعا لحاجات الانسان الاساسية، المادية منها والنفسية والاجتماعية، كما ان العمل هو عصب التقدم وعليه تعتمد نهضة الامم وحضارتها.

فأكد الزواوي (٢٠٠٤) على ان العمل يعد أهم وسيلة لتنمية الفرد في جميع النواحي الاقتصادية والاجتماعية والانسانية ويرى ان العمل يمنح الانسان قيمة ومعنى للحياة التي يحياها . في هذه الدراسة سيتم التعرف على من لا يعمل والذي ينضم الى ظاهرة تسمى بالبطالة والتعرف على الجوانب والمضاعفات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة على الكيان الاجتماعي وما تلحقه تلك الظاهرة من اضرار اقتصادية واجتماعية ونفسية تطل شرائح واسعة من الموارد البشرية.

وبهذا الصدد فقد حذر التقرير الاقتصادي العربي الموحد على ان البطالة تعد من اهم التحديات التي تواجه الاقتصاديات العربية، نظرا لانعكاساتها السلبية على الاوضاع الاقتصادية والاجتماعية والنفسية.

فالتعرف على تلك الاثار السلبية لهذه الظاهرة تعد مبررا لهذه الدراسة واهمية تناولها.

ويمكن اجمال اهمية الدراسة في النقاط الاتية:

- لفت انتباه المسؤولين لبناء سياسة اقتصادية ناجحة من أجل تحقيق مجتمع الرفاهية المنشودة.
- لفت انتباه المسؤولين الى سياسات التشغيل خاصة عندما تلجأ الى التعيين المركزي الذي يولد البطالة المقنعة.

- هذه الدراسة دعوة للحكومات الى انشاء المشروعات التنموية التي تساعد في استيعاب العاطلين.
- لفت انتباه الاسرة وزيادة وعيها بأساليب تنمية الموارد البشرية لابنائها وكيفية استغلالها ، بحيث لا تعتمد على توجيه ابنائها على مهن معينة تحضى بنظرة اجتماعية متميزة وتهمل مهن اخرى لا تحضى بنفس المكانه ، ولكن لها فرص اكثر في العمل وتحقق استقرار مادي ومعنوي .

- القاء الضوء على اهمية الجانب النفسي الذي يخلقه العمل كالشعور بالاطمئنان والشعور بالكفاءة الذاتية وتقدير الذات، واضفاء معنى وقيمة للحياة، هذه الامور تستدعي الانتباه الى ضرورة توفير فرص العمل لتحقيق نموها في جميع المجالات.

- ان معرفة الضغوط النفسية التي يتعرض لها العاطلين عن العمل تساعد على التخطيط لوضع برامج ارشادية تساعد على التكيف النفسي والتصدي لمشكلاتهم بإجراءات عملية.
حدود الدراسة:
تحدد الدراسة بـ:

- ١- المقاييس المستخدمة وهي مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الحياة الهانئة.
- ٢- اقتصرت عينة الدراسة على عينة متيسرة من العاطلين عن العمل من محافظة بغداد.
- ٣- تتحدد نتائج الدراسة بمتغيرات الدراسة فقط.

أهداف البحث:

تهدف الدراسة الى الاجابة على الاسئلة الاتية:

١- ما مستوى الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل؟

٢ ما مستوى الحياة الهانئة لدى العاطلين عن العمل؟

٣- هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الضغوط النفسية والحياة الهائنة لدى العاطلين عن العمل؟

مصطلحات الدراسة :

البطالة: حالة كل من هو قادر على العمل، راغب فيه، يبحث عنه ويقبله عند مستوى الاجر السائد ولكنه بدون جدوى (رمزي، ١٩٩٧).

التعريف الاجرائي للبطالة: كل فرد يملك القدرة على العمل ومدربا عليه او يملك شهادة تخرج من دورة تدريبية او معهد او كلية، ولا تتوفر لديه فرصة عمل.

الضغوط النفسية: حالات، أو ظروف، أو مثيرات يدركها الفرد كمهددات، أو انها متطلب يتسبب بإذاء العقل والجسد (Schafer, 1996).

التعريف الاجرائي للضغوط النفسية: هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الضغوط النفسية المعد للدراسة.

الحياة الهائنة: حالة انفعالية ومعرفية تعبر عن تقييم ذاتي للاحساس بالرضا عن الحياة وامتلاك المعنى، وتحقيق الأهداف وغلبة المشاعر الايجابية مقابل المشاعر السلبية، بالمقدار الذي يسمح للفرد ان يقوم بأدواره ووظائفه اليومية لاشباع جميع احتياجات الفرد، والوصول الى حالة من اكتمال الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية (زيوت، ٢٠١١).

التعريف الاجرائي للحياة الهائنة: هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الحياة الهائنة المعد للدراسة.

الدراسات السابقة:

الدراسات الاجنبية:

أجرى إيرفست (Ervest 2012) دراسة هدفت الى معرفة الحياة الهائنة للأفراد العاطلين ومقارنتها بالأفراد العاملين، وتم مسح البيانات من (٢١) دولة اوربية وتم اخضاع العينة الى ثلاث مقاييس، المقياس الاول يستند الى نظرية الحرمان التقليدية والتي تؤكد على ان البطالة هي من اكبر المشاكل النفسية الضاغطة، اما المقياس الثاني يستند الى نظرية التحفيز التي ترى ان اهداف الحياة ومستوى الرضا لدى العاطلين دون المستوى المطلوب لدفع العاطلين للبحث عن العمل، والمقياس الثالث يستند الى آثار الضغوط المالية أثناء فترة البطالة. بعد تحليل البيانات اسفرت عن نتائج لم تدعم نظرية الحافز في حين أكدت على نظرية الحرمان التي ترى ان البطالة تشكل ضغط نفسي كبير على الأفراد الذين يعانون منها، أما الضغوط المالية اثبتت في انها مفصل حاسم لعدم الشعور بالحياة الهائنة.

وقامت شارمز (Sharms, 2012) بدراسة هدفت الى دراسة ومقارنة مستوى الحياة الهائنة لدى الشباب العاملين مع العاطلين عن العمل ولكلا الجنسين، هذه الدراسة بإشراف الامم المتحدة، تم تقسيم العينة الى مجموعتين مجموعة العاملين تتألف من (١٠٠) من الذكور و(١٠٠) من الاناث، وبنفس العدد بالنسبة للعاطلين عن العمل، وبذلك اصبحت العينة (٤٠٠) فردا، تتراوح اعدادهم بين (٢١ - ٤٥) سنة حيث بلغ متوسط العمر ٣٨,٥. أظهرت النتائج ان البطالة تعد من اكبر الضغوط النفسية التي يعانها الأفراد، وان مستوى الحياة الهائنة لدى الأفراد العاملين مرتفع مقارنة بالأفراد العاطلين عن العمل وبغض النظر عن الجنس.

وقام فرانسز واخرون (Frances et al, 2005) بدراسة هدفت الى استكشاف اثر البطالة غير الطوعية في وقت الركود الاقتصادي على الأفراد في حياتهم اليومية وإثرها على الناحية النفسية والعقلية والحياة الهائنة لديهم، اجريت الدراسة في برادفورد على عينة من الشباب تتراوح اعمارهم بين (١٨ - ٢٥) سنة وكبار السن تتراوح اعمارهم بين خمسين سنة فأكثر، شملت العينة (٧٣) شخص، كما تم تحديد ستة مصادر للضغط من ضمنها فقدان العمل، أظهرت النتائج ان عينة الدراسة تعاني من تدني في الصحة النفسية وظهور مشاكل في الصحة العقلية لدى كبار السن، وأظهرت الدراسة اهمية الرعاية الاولية ودور المبادرات والتدخلات المجتمعية في تحسين الصحة النفسية وتحقيق الحياة الهائنة لدى الأفراد العاطلين عن العمل لكلا الطرفين من الشباب وكبار السن.

وقام نامكي واخرون (Namkee et al, 2004) بدراسة هدفت الى اختبار المتغيرات التي تؤثر على الحياة الهائنة لدى العاطلين عن العمل، المتغيرات تشمل المبلغ الذي يحصل عليه في الشهر، يملك بيت ام ايجار، الفعاليات المهنية التي يقوم بها، الصحة العامة. اجريت الدراسة في (١٤) دولة أوروبية اظهرت الدراسة ان البطالة تقلل من الشعور بالاكتماء المهني والمادي، وتزيد من الشعور بالفراغ وتؤثر بشكل بسيط على الصحة العامة، وان فترة البطالة لها علاقة بالحياة الهائنة فكلما ازدادت مدة البطالة انخفض مستوى الحياة الهائنة. كما اظهرت الدراسة ان هناك فروقا كبيرة في معالجة البطالة وكانت الدنمارك وهولندا اقل تائرا بالبطالة وهذا الاختلاف بين البلدان يعود الى اختلاف القوانين وفاعلية سوق العمل، واظهرت الدراسة، ان الدخل الذي يحصله الفرد اضافة للجوانب غير المادية الصحة والعلاقات تؤثر بشكل كبير على الحياة الهائنة للأفراد.

وأجرى جيل (Jal 1998) دراسة هدفت الى استكشاف العلاقة بين البطالة والاضطرابات النفسية، اجريت الدراسة في بريطانيا وتم استخدام ستة مقاييس مختلفة تتحكم بالخصائص الذاتية للمفحوصين، اظهرت الدراسة ان العاطلين عن العمل يعنون وبشكل ملحوظ من القلق والاكتئاب

وفقدان الثقة بالنفس وانخفاض تقدير الذات ومستوى الحياة الهائلة مقارنة بالافراد العاملين كما وظهرت تباينا في الفئات العمرية، حيث لوحظ ان الافراد في منتصف العمر اقل تاثرا بالبطلنة مقارنة مع الفئات العمرية الاصغر سنا والاكبر سنا وان النساء اقل تاثرا بالبطلنة من الرجال.

وقام لان وآخرون (Linn et al, 1985) بدراسة هدفت الى معرفة الضغوط النفسية التي يعاني منها العاطلين عن العمل وتأثيرها على الصحة الجسدية والنفسية. تم اجراء مقارنة بين مجموعة من العاطلين عن العمل ومجموعة من العاملين وتم مكافأة المجموعتين من ناحية العمر والجنس، وتم جمع البيانات وتقييمها كل ستة شهور، شارك في الدراسة (٣٠٠) شخص، وأظهرت النتائج اعراض جسدية وقلق واكتئاب لدى العاطلين عن العمل اكثر من العاملين وأظهرت ان العاملين لديهم ثقة وتقدير للذات يفوق العاطلين، كما وان العاطلين عن العمل يكثرون زيارة الاطباء وتناول الادوية.

الدراسات العربية :

قامت راضي(٢٠٠٨) بدراسة هدفت الى تحديد ما اذا كان هناك فرق في المعنى الحياة (الانجاز، العلاقات، الدين، سمو الذات، تقبل الذات، المودة، المعاملة العادلة) بين خريجي جامعة المنصورة من العاملين والعاطلين عن العمل والتعرف على تأثير متغيري النوع ومدة البطالة على معنى لحياة وكذلك التحقق من طبيعة العلاقات بين معنى الحياة لدى الحياة لدى خريجي الجامعة العاطلين عن العمل وكل من القيم والعدائية، تكونت عينة البحث من (٤٥٢) من خريجي الجامعة، استجابوا لمقياس معنى الحياة واختبار القيم ومقياس العدائية. أشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا بين العاطلين عن العمل لمدة لا تقل (٥) سنوات والعاطلين لمدة (٥) سنوات فأكثر في معنى الحياة وذلك في صالح المجموعة الأولى كما اشارت النتائج الى وجود علاقات موجبة دالة احصائيا بين معنى الحياة والقيم (الانجاز، الانتماء، الاهتمام بالبيئة، الاهتمام بالآخرين، الابتكارية، الرفاهية المالية، الصحة والنشاط، التواضع، الاستقلالية، الولاء للأسرة والجماعة، الفهم العلمي، الخصوصية، المسؤولية، الروحانية)، بينما تبين وجود علاقات سالبة احصائيا بين معنى الحياة والعدائية لدى العاطلين عن العمل.

وأجرى صوالحة (٢٠٠٦) دراسة هدفت الى تعرف مستوى الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى العاطلين عن العمل في الاردن في ضوء متغيرات الجنس، الموهل العلمي، مدة البطالة. تكونت عينة الدراسة من (٣٠٥) فرد من العاطلين عن العمل من الذين قاموا بمراجعة ديوان الخدمة المدنية خلال فترة تطبيق الدراسة، استخدم مقياس الضغوط النفسية ومقياس الدعم

الاجتماعي.أظهرت الدراسة ان الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل اختلفت بدلالة احصائية في ضوء متغير الجنس وكان المجال المادي من الضغوط احتل المرتبة الاولى بين المجالات الأخرى، كما ظهر ان الدعم الاجتماعي المقدم من قبل الاسرة للعاطل عن العمل كانت أكثر اهمية من ابعاد الدعم الأخرى، وتبين النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية التي يعاني منها العاطل وبعض ابعاد الدعم الاجتماعي المقدم له، في حين كانت علاقة ارتباطية طردية بين المجال المادي من الضغوط النفسية والدعم المالي المقدم من الاصدقاء، في حين لم يكن هناك اختلاف في ضوء متغيري المؤهل العلمي ومدة البطالة.

وأجرى عبد الله البكر (٢٠٠٤) دراسة هدفت الى تحليل وتقييم واقع عينة من العاطلين عن العمل بالمملكة العربية السعودية من خلال تحديد وتحليل المتغيرات الشخصية وعلاقتها بحالة التعطل ومستوى التكيف الاجتماعي عينة الدراسة وتحديد نوع التعطل، تكونت العينة من (٤٠٠) عاطل عن العمل، تم تطبيق استبانة تقسم الى قسمين، القسم الاول يحتوي بيانات شخصية والقسم الاخر يحتوي فقرات تقيس التكيف النفسي، أشارت نتائج الدراسة الى ان البطالة تؤثر على ايمان وقناعة العاطلين عن العمل بشرعية الامتثال للانظمة والمبادئ والقواعد السلوكية مما يؤدي الى الانحراف وانتهاك الانظمة، كما ان انخفاض التأهيل العلمي يبرز كأحد الاسباب الرئيسية لحالة التعطل، وأشارت الدراسة الى ان نسبة ٥٧% من أفراد العينة يعانون من سوء التكيف النفسي والاجتماعي كما واطهرت الدراسة الى ان البطالة تعد من ابرز الضغوط التي يعاني منها الافراد.

وقام عاصلة (٢٠٠٤) بدراسة هدفت الى تعرف الحاجات الارشادية للعاطلين عن العمل وهل تختلف باختلاف المتغيرات الديمغرافية، كما هدف الى استقصاء الفروق في مهارات الاتصال بين العاطلين عن العمل والعاملين من عرب الداخل في اسرائيل.تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) عاطل تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة من بين العاطلين عن العمل المسجلين في مكتب عمل عكا والناصرة و(٢٠٠) عامل اختيروا بالطريقة الميسرة من بين العاملين في مختلف القطاعات في نفس المنطقة. تم تطبيق مقياس الحاجات الارشادية ومقياس مهارات الاتصال على العاطلين والعاملين.أظهرت النتائج ان الحاجات الارشادي للعاطلين تترتب من حيث الاهمية على النحو الاتي: الحاجات الاقتصادية، ثم الصحية، المهنية، الاجتماعية، والنفسية، كم أظهر تحليل التباين الاحادي عدم وجود فروق في الحاجات الارشادية للعاطلين عن العمل تعزى لمتغيري الجنس والمنطقة بينما أظهرت فروق ذات دلالة احصائية في الحاجات الارشادية في المجالات النفسية والاقتصادية والصحية لفئة العمر (٢٥ _ ٤٠) مقارنة بالفئات العمرية الأخرى وفي الحاجات الاقتصادية لفئة حملة الدراسة الاعدادية،

وفي الحاجات الصحية والمهنية لمن اقتصر تعليمهم على المرحلة الابتدائية فما فوق، وفي الحاجات المهنية لفئة العاطلين عن العمل لمدة (٢-٤) سنوات بالمقارنة بالفئات الاخرى على متغيرات الدراسة المختلفة. كما أظهرت عدم وجود فروق في مهارات الاتصال بين العاملين والعاطلين عن العمل.
الاطار النظري:

تمثل البطالة في الوقت الحاضر احدي المشكلات الاساسية التي تواجه معظم دول العالم باختلاف مستوى تقدمها وأنظمتها الاقتصادية والاجتماعية والسياسية. فلم تعد البطالة مشكلة العالم الثالث فحسب بل أصبحت واحدة من أخطر مشاكل الدول المتقدمة. ولعل أسوء وأبرز سمات الازمات الاقتصادية التي تواجه الدول المتقدمة والنامية على حدٍ سواء هي تفاقم مشكلة البطالة اي التزايد المستمر المطرد في عدد الأفراد القادرين على العمل والراغبين فيه والباحثين عنه دون ان يعثروا عليه.

خلصت نتائج التقديرات الاحصائية الى ان ما يقارب مليار عاطل عن العمل يتوزعون على مختلف أنحاء العالم وهذا الرقم يمثل مؤشر خطر ومصدر قلق حقيقي لمستقبل المجتمع الدولي الذي ينشد الرفاه الاقتصادي والاجتماعي والسبل الكفيلة يتحقق القدر الممكن من الاستقرار النسبي في المعيشة الحرة.

ترتكز احصائيات العمالة والبطالة في أكثر الاحيان على التعاريف التي وضعتها منظمة العمل الدولية وعليه تنطبق صفة البطالة على الاشخاص الذين لا عمل لهم في وقت ما رغم قدرتهم على العمل والذين أمضوا الشهر الماضي على الاقل في البحث عن العمل (كركوش وبن صافية، ٢٠١١). وتزداد التعقيدات في احصائيات البطالة لانها تتضمن نوعين من التعطل عن العمل فهناك البطالة المؤقتة التي تتضمن فترات قصيرة من دخول الأفراد ومن ثم خروجهم من سوق العمل لأسباب مختلفة منها تغيير طبيعة العمل أو بسبب المرض والهجرة القسرية وضياع مناصب العمل، ومقابل ذلك هناك البطالة الهيكلية وهي شح فرص العمل أو غيابها بسبب التقلبات في الوضع الاقتصادي والسياسي العام والتي لا ترتبط بأوضاع الفرد الشخصية.

فحسب منظمة العمل الدولية ان عدد العاطلين عن العمل في العالم في عام (٢٠١٣) يصل إلى نحو (٢٠٢) مليون شخص. وقد اوردت منظمة العمل العربية ان عدد العاطلين (٢٠) مليون شخص خلال العامين المنصرمين (٢٠١٢ و ٢٠١٣)، وبالنسبة للعراق قد بلغت البطالة (٥٨٤٨٢٠) شخصا ولجميع المستويات التعليمية ولجميع المحافظات وفق قاعدة البيانات التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية عام ٢٠١٣.

هناك مسببات للبطالة منها فلسفة الدولة لسياسات التشغيل فنجد البطالة في مفاصل الدول التي تتبع سياسات خاطئة في التوظيف عندما تكون ملزمة بسياسات التعيين وبالذات عندما تعجز عن انشاء مشروعات جديدة لاستيعاب العاطلين، كما ان سياسات التعليم والتوجيه التربوي التي لا تتناغم فيها السياسة التعليمية لبلد ما مع متطلبات النمو الاقتصادي لذلك البلد، بالإضافة الى اداء القطاع الخاص الذي لا يتعدى هدف تحقيق الربح فهي لن تكون مؤهلة للاستثمار في الجوانب التي يندر أو يضعف فيها الاداء الربحي للشركات الانتاجية الامر الذي يؤدي الى تقليص مساهمات القطاع الخاص في سياسات التوظيف العام داخل المجتمع، كما ان الممارسات والسلوكيات الاجتماعية السيئة تسهم في زيادة البطالة، فهناك من الاسر من تفضل بقاء ابنها عاطلا عن العمل على ان يعمل عمل يدوي حتى لو كان الدخل فيه أعلى من مدخول الوظيفة، فهناك تكريس لمظاهر النفاق الاجتماعي، كما ان اللامساواة الجنسية في المجتمعات النامية سببا اخر في ازدياد البطالة فهناك تهميش لنشاطات وقدرات انتاجية للمرأة، فهناك اقضاء وتهميش لعملها في قطاعات مختلفة مما يشكل عبئاً على كاهل التنمية الاقتصادية (بوشعور وصليحة، ٢٠١١).

وللبطالة آثار سلبية مختلفة في حياة الفرد النفسية والاقتصادية والصحية والاجتماعية والاسرية، وتتمثل الاثار النفسية في مشاعر الاحباط لدى العاطلين عن العمل، فهم يعيشون قلق دائم، ولا يشعرون بالأمن والانتماء، او تحقيق الذات، الامر الذي يجعلهم يشعرون بالحزن وخيبة الامل، مما يشعروهم بالنقمة على المجتمع، ولما كانت البطالة يصاحبها فراغ كبير لدى الباحثين عن عمل، فقد يمتد تأثير ذلك على الشباب من خلال انحرافهم وتعرضهم لبعض المشكلات الاجتماعية كارتكابهم الجرائم، ولعل خطورة ذلك تكمن في حالة كون العديد من العاطلين عن العمل هم من فئة المتعلمين الذين قد يساهمون في ايجاد جريمة منظمة في المجتمع (عاصلة، ٢٠٠٤).

كما وتؤدي البطالة الى التعرض لكثير من مظاهر عدم التوافق النفسي والاجتماعي، بالإضافة الى ان كثير من العاطلين يتصفون بحالات من الاضطرابات النفسية والشخصية فهم يتسمون بعدم السعادة وعدم الرضا والشعور بالعجز وعدم الكفاءة، والشعور بضغط نفسي شديدة مما يؤدي الى اعتلال في الصحة النفسية (بوشعور وصليحة، ٢٠١١).

ومن آثارها الاجتماعية تتمثل بظهور مشاكل عائلية قد تؤدي الى تفكيك المجتمع الذي تنتشر فيه ويؤدي الى انقسام هذا المجتمع وتشويه القيم الاخلاقية والعلاقات الاجتماعية، فهم يعانون العزلة الاجتماعية، فهم يحجمون عن الظهور في مجتمع بشكل يرضيه، مما يدفعه الى ايجاد بيئة تناسب ظروفه الاجتماعية والاقتصادية والنفسية، وغالبا ما تكون بيئات غير سوية، فيجد نفسه

متأقلماً معها لتأكيد ذاته من خلال تلبية احتياجاته ورغباته بسلوكات مختلفة غير سوية تتسم بعدم الانضباط مما تدفعه الى الانحرافات مثل ارتكاب الجرائم والسرقة والاحتيال (كركوش وبن صافية، ٢٠١١).

وقد يلجأ العاطلون الى العنف والتطرف لأنه لا يجد لنفسه هدفاً محدداً وكونه ضعيفاً بالنسبة لتلك الجماعات المتطرفة وبالتالي تكون هذه الجماعات المتطرفة مصيدة لهؤلاء الشباب. وفي احيان يكون التسول هو النتيجة الحتمية التي يمكن ان يصل اليها الذي يعاني من البطالة، كما يجد المجتمع الكثير من العاطلين يقدمون على شرب الكحول وتعاطي المخدرات، لأنها باعتقاده تبعده عن التفكير في مشكلة عدم وجود عمل، وقد تكون البطالة السبب الرئيس للتفكك الاسري، وذلك بعدم القدرة على الابقاء بمستلزمات الاسرة (زنيبي وشيشة، ٢٠٠٣) وبالعودة الى ما سبق والآثار السلبية للبطالة على مستوى الفرد والمجتمع ومثال هذه الآثار النفسية المتمثلة بالشعور بالاحباط والاكتئاب والقلق وانخفاض مفهوم الذات والشعور بالضغط النفسي، وفي هذه الدراسة سيتم تناول الضغوط النفسية كأحد الآثار النفسية للبطالة. الضغوط النفسية:

تمثل الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يخبرها الانسان في مواقف مختلفة وأوقات مختلفة وتتطلب منه توافقاً أو اعادة توافق مع البيئة حتى يستطيع معها بشكل إيجابي وعندما يعجز عن ذلك فانه قد يصاب بالإعراض النفسية غير التكيفية للضغط النفسي وحتى بالأمراض الخطيرة مثل امراض القلب وارتفاع ضغط الدم، حيث أشارت الدراسات في امريكا الى ارتفاع نسبة الامراض المرتبطة بالضغط النفسي الى ٧٠% - ٨٠% معظمها امراض قلب، سرطان، صداع نصفي،.... ويعتقد ان التغيرات بنمط حياة الفرد وبالأخص في الدول التجارية والمنتجة، فأصبحت المسببات الرئيسية لحالات الوفاة مرتبطة بما يوصف مرض نمط الحياة (Life style Disease) التي بدأت بالتطور خلال السنوات الاخيرة.بينما الضغط النفسي ليس المسؤول المباشرة والقاطع لهذه الامراض لكن ما يفعله هو تأثيره غير المباشر وإضعافه للأجهزة الفسيولوجية داخل جسم الانسان (Seaward, 2002).

وقد عرف شفير Schafer (١٩٩٦) الضغط النفسي على انه حالة استثارة للعقل والجسم كاستجابة لمتطلبات تفرض عليهم. أما سيلاي Selye (١٩٧٤) عرف الضغط النفسي على انه استجابة الجسم غير المحددة لأي متطلب تكيفي، ان كان المتطلب يسبب الفرح أو الالم. كما اوضح

الى ان ادراك الخبرة كحالة جيدة مثل (ترقية العمل) أو خبرة سيئة مثل (اقالة من عمل) تكون الاستجابة الفسيولوجية أو الاستثارة متشابهة.

ويعرف لازورس وفيلكمان (Lazarus & Folkman, 1984) على انه حالة قلق ناتجة عن أوضاع فيها المسؤوليات والأحداث تتعدى قدرات الفرد التكيفية، او علاقة معينة بين الفرد والبيئية والتي يتم ادراكها من قبل الفرد كحالة تتعدى أو تفوق مصادره وقدراته وتعرضه للخطر.

وقام اخصائون في مجال الطب النفسي المتكامل (Holistic Medicine) بتوسيع تعريف سيلاي ولازورس على انه عبارة عن عدم قدرة الفرد للتكيف مع تهديد مدرك (حقيقي أو متخيل) للصحة النفسية، الجسدية، الانفعالية والروحانية والتي تنتج بسلسلة من الاستجابات والتكيفات الفسيولوجية (Seaward, 2002).

هناك نوعين من الضغوطات، ضغوطات حادة ومؤقتة (Acute stressors) مثل الامتحانات، اتخاذ قرار مهني، حادث طريق، مقابلة عمل. وضغوطات مزمنة (Chronic stressors) تستمر لفترة طويلة (أربعة أشهر فما فوق) من الزمن والتي تعطي الفرد انذارات مسبقة وتنجح في تسبب استثارة جسدية وانفعالية مثل خلافات مستمرة في العائلة، عدم الحصول على فرصة عمل لمدة طويلة، السكن في مدينة مزدحمة، العيش في بيئة طبيعية مهددة وكذلك في حالات الحرب وغيرها (Schafer, 1996).

ويمكن تقسيم مصادر الضغوطات الى مجموعتين:

- ضغوطات داخلية: يكون مصدرها متطلبات من داخل الفرد مثل الطموح، الرغبة في العمل، قيم ومعتقدات الفرد، التشاؤوم، والنظرة السلبية للذات، الجوع والالام والإرهاق، هذه المصادر تنتج استثارة داخلية.
- ضغوطات خارجية: عبارة عن احداث ومتطلبات بيئية او من الاخرين مثل كثرة العمل، التقاعد، مشاكل اسرية، عدم توفر فرص العمل، الكوارث الطبيعية (Seaward, 2000).

وتتكون حالة الضغط النفسي من ثلاث عناصر متداخلة متداخلة:

أ- عادة ما يشير الضغط الى خبرات سلبية (غير سارة) لا يمكن التحكم أو السيطرة عليها أو مثيرات غير متوقعة من البيئة.

ب- يحدث الضغط عندما يدرك ويفسر الفرد العوامل البيئية او الذاتية التي يتعرض لها على انها ضغوطات، وانه ليس من الضروري ان تكون هذه العوامل موجودة حقيقة أو صحيحة ولكن الاهم هو ادراك الشخص بأنه مهدد نتيجة لوجود ضغط ما.

ج- الاستجابات النفسية والفسولوجية للبيئة وللضغوط المدركة من قبل الفرد ان الاستجابات النفسية يمكن ان تمتد من اشياء يصعب ملاحظتها بدقة الى حالات واضحة للعيان مثل الاضطرابات الذهانية، بعض الناس يطورون اساليب دفاعية من أجل الحصول على التكيف بينما يطور اخرون ردود فعل تتسم بسوء التكيف، اما الاستجابات الفسولوجية للضغط متعددة مثل التغيرات الهرمونية، ضغط الدم، نبضات القلب وغيرها (Rise,1999).

وتتمثل أعراض الضغط النفسي بأربع أنماط هي:

أ - الأعراض السلوكية: تتمثل بالانعزال والتجنب والابتعاد والتجنب والابتعاد عن الاصدقاء والاسرة، فقدان الشهية والطاقة، تنفيس حاد وعدواني، سلوكيات عدوانية، سلوكيات قهرية، مثل الادمان، تغيير في عادات النوم، تجاهل المسؤوليات، البكاء والتهيج.

ب - الأعراض الانفعالية: مثل القلق، والكآبة، التشاؤم، وأعراض اخرى تشمل النكران، الخوف، الشعور بفقدان السيطرة وعدم الامان.

ج - الأعراض المعرفية: فقدان الدافعية والتركيز، التفكير السلبي، تشاؤم وفقدان الامل، تشوش العمليات المعرفية مثل التنظيم والتخطيط وحل المشكلات واتخاذ القرارات، التفكير بشكل غير موضوعي، التهرب من المثيرات أو الحالات المسببة للقلق، تقييم ذاتي منخفض.

د - الأعراض الجسمية: تتمثل بالانهك العصبي والضعف الجسدي وذلك باضعاف جهاز المناعة، ارتجاف الايدي، الام الظهر، الصداع النصفي، توعك المعدة، توتر عضلي على شكل رجفة وتقلصات، ازدياد نبضات القلب، ارتفاع ضغط الدم والتنفس السريع، صك الاسنان وهناك اعراض أكثر خطورة كتقرحات المعدة، السرطان، الازمات القلبية (Rice, 1999).

وتظهر هذه الاعراض عندما يتعرض الفرد لإحداث حياة سلبية وتعد البطالة من الاحداث السلبية الضاغطة على الأفراد، والتي بدورها تؤثر على تقييمهم لنوعية الحياة لديهم، وسيتم تناول الحياة الهائلة للعاطلين كمتغير في هذه الدراسة.

الحياة الهائلة Wellbeing :-

ان مفهوم الحياة الهائلة من المفاهيم التي طرحت حديثا في الدراسات العربية ولم تتضح معالمها بشكل كافي بعد، حتى ان البعض يعدها من باب التسميات الجديدة لموضوعات قديمة، وهي من المفاهيم التي تندرج ضمن ما يعرف بعلم النفس الايجابي كرد فعل للاهتمام السائد بالمجالات السلبية (المرض النفسي).

ان مفهوم الحياة الهائنة مفهوم ذاتي، يعني أشياء مختلفة لاناس مختلفين بحيث كل فرد يشكل مفهوم مختلف عن الاخر، وسنورد فيما يلي بعض التعريفات التي تناولت المصطلح:

مفهوم الحياة الهائنة يشير الى الكيفية التي يختبر من خلالها الناس نوعية حياتهم وتتضمنها ردود الفعل الانفعالية والأحكام المعرفية، كما يتضمن المزاج والانفعالات و تقييمات الرضا والارتياح في المجالات العامة والخاصة من حياة الفرد (Diener et al, 1999)

ويرى فريكي Vreeke ان هذا المفهوم لا يكون له معنى إلا من خلال ادراكات الفرد ومشاعره وتقييماته لخبراته الشخصية. بمعنى آخر ان المعايير الخارجية لا يكون لها معنى الا في سياق ما تمثله من اهمية وقيمة للفرد نفسه (أبو علام، ٢٠٠٦).

وتشير رايف وآخرون (Ryff et al, 1995) الى الحياة الهائنة على انها الاحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد بالموشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستوى رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى له، واستقلالته في تحديد مسار حياته، واقامته للعلاقات الاجتماعية، كما ترتبط بالاحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية.

وهناك من يعرف الحياة الهائنة بانها المعنى العام للاحساس بالرضا عن الحياة وتحقيق الأفراد لاهدافهم في الحياة.

كما ان الحياة الهائنة لاتعني فقط غياب المشاعر الاكتئابية ولكنها تعني وجود عدد من الحالات الانفعالية التي تتسم بالاجابية، فهي مفهوم ايجابي وحالة داعمة ومساندة تسمح للفرد والمجموعات بالانتعاش والنمو والازدهار، فتعريفها يتطلب نظرة شمولية تجمع بين العقل والجسد والمجتمع والبيئة (زيوت، ٢٠١١).

وهناك تعريفات تستبعد الظروف المادية أو الصحية على الرغم من انها يمكن ان تؤثر على تقييمات الحياة الهائنة وبالتالي فان التعريف وفق هذا المنطلق تركز على كيفية قيام الفرد بتقييم حياته الخاصة بما فيها من تجارب ممتعة وتجارب مؤلمة. (Diener et al, 1999).

في حين يشير كومبش ونيورس (Campion & Nurs (2007) الوارد في (زيوت، ٢٠١١) الى طريقة تقييم الفرد لحياته، تعني ان تكون في سلام مع نفسك، تملك المعنى والانجاز وتمارس عواطف ايجابية وان تكون قادرا على التكيف المرن، ومنتمياً لتجمع ذي قيمة من وجهة نظرك.

ويذكر ان الحياة الهائنة تميل الى الاستقرار مع مرور الوقت وترتبط بالسمات الشخصية، حيث وضح دي نيفي (Deneve) ثلاث اتجاهات في العلاقة بين الشخصية والحياة الهائنة، أولاً:

ترتبط الحياة الهانئة ارتباطاً وثيقاً مع الصفات المرتبطة بالاستقرار العاطفي، ثانياً: تعزيز العلاقات فالأفراد السعداء ميالون لأن يكونوا علاقات جيدة تتسم بالثقة والانتماء ويعملون على تعزيزها، ثالثاً: الكيفية التي يفكر بها الأفراد وطريقة شرحهم للحدوث. ان تقيم الاحداث بطريقة متفائلة وامتلاك الشعور بالسيطرة، يساعد في الوصول الى حياة هانئة (Diener et al ,1999).

كما يشار الى التأثير المتبادل بين الحياة الهانئة والصحة، حيث ان الصحة الجيدة تميل للارتباط بقدر كبير من الحياة الهانئة، كما ان العواطف الايجابية والتفاؤل يمكن ان يكون لها تأثيرات جيدة على الصحة، حيث أكد ماثيو واخرون (Matthew ,et al,2011) الواردة في زيوت (٢٠١١) على اهمية الصحة الجسدية، عندما اعتبرها أحد مكونات الحياة الهانئة مع التفاعل الاجتماعي والتواصل والدعم الاجتماعي المدرك، والرضا عن الحياة والصحة النفسية.

مكونات الحياة الهانئة:

- القدرة على تبني اسلوب حياة يشبع الحاجات.
- الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية.
- الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية.
- ادراك الفرد لمضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة.
- درجة احساس الفرد بالتطور المستمر لجوانب شخصيته النفسية، المعرفية، الابداعية، الثقافية، الجسمية.
- القدرة على حل المشكلات.
- تنمية الاستعدادات والقدرات.
- تعلم اساليب التوافق والتكيف.
- الشعور بالسعادة والرضا (Diener et al ,1999)

الاتجاهات النظرية المفسرة للحياة الهانئة :
الاتجاه الفلسفي:

ان الحياة الهانئة من منظور فلسفي متمثلة بالسعادة المأمولة التي لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا اذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالي تدفع به الى التسامي على ذلك الواقع الخانق، وبالتالي فان الحياة الهانئة وفق هذا المنظور هو مفارقة للواقع تلمساً لسعادة متخيلة حاملة يعيش فيها الانسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية.

حاول Schopenhauer ايجاد علاقة ارتباطية بين السعادة والرغبة، بتاكيد ان السعادة ليست ايجابية او حقيقية، انها فقط غياب المعاناة، في حين تتحقق الرغبة عند الاشباع وتفقد السعادة في هذه اللذة ، وتغيب السعادة عند وجود المعاناة .

اما Spinoz, Epicure فهو يرى السعادة تنطلق من اللذة ، لذة الجسم (الانتشاء) الى لذة الروح (الفرح). هذه المفاهيم ادت تدريجيا الى مفهوم الراحة والوجود الجيد الذي يشكل جزءا من السعادة واتصالهما بالحياة الهانئة (الزواوي ، ٢٠٠٤).

الاتجاه الاجتماعي:

يركز هذا الاتجاه على الاسرة والمجتمع وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والمتغيرات الاجتماعية الاخرى التي لها تأثير في ادراك مكونات الحياة الهانئة.

فالرضا عن الحياة له علاقة بشروط العيش الجيدة ، كما له علاقة بشروط العيش السيئة ، فالهدف من التطور او التقدم الاجتماعي هو تحقيق وتلبية احتياجات افراد المجتمع قدر الامكان لتحقيق مكون من مكونات الحياة الهانئة ، يرى هانكس Hankiss ان الاهتمام بدراسة الحياة الهانئة ترتكز على المؤثرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد ، معدلات الوفيات، معدلات ضحايا المرض، نوعية السكان، المستويات التعليمية لافراد المجتمع ، وهذه المستويات تختلف من مجتمع لآخر . كما ترتبط الحياة الهانئة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله والمكانه المهنية للفرد وتأثيره على نوعية الحياة التي يحياها.(ابو حلاوة ، ٢٠١٠).

الاتجاه الطبي:

اهتم الاطباء بتعزيز ورفع نوعية الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والاجتماعي، ووفقا لهذا ان الحياة الهانئة تكمن في تمتع الفرد بصحة جسدية ونفسية.

الاتجاه النفسي:

يركز على ادراك الفرد كمحدد أساسي لمفهوم الحياة الهانئة وعلاقته بالمفاهيم النفسية الاخرى وأهمها: القيم والحاجات النفسية واشباعها، وتحقيق الذات ومستوى الطموح، فالعنصر الاساسي للحياة الهانئة هو في العلاقة الانفعالية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة تتوسطها مشاعر الفرد ومدركاته، فالإدراك ومعه بقية المؤثرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها نوعية الحياة (ابو حلاوة، ٢٠١٠).

الإجراءات :-
مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع العاطلين عن العمل والمسجلين في قاعدة البيانات التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية / دائرة التشغيل والقروض لغاية نذ ٣١ / ٨ / ٢٠١٣، حيث بلغ عدد العاطلين عن العمل (٥٨٤٨٢٠) عاطل في العراق ولجميع المستويات التعليمية.
عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٩٩) عاطل عن العمل في محافظة بغداد، وتم اختيار العينة بالطريقة المتبصرة من دائرة التشغيل والقروض حيث قامت الباحثة بتوزيع المقاييس على المراجعين وهم من العاطلين عن العمل بعد ان وضحت اهمية الدراسة وكيفية الاجابة على فقراتها، كما وأكدت ضرورة مراعاة الدقة في الاجابة.

أدوات الدراسة:

تم استعمال أداتين للدراسة وهما:

١- مقياس الضغوط النفسية:

قامت الباحثة بتعريب وتعديل مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل شفير schafner (١٩٩٦)، وتم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس في جامعتي بغداد والمستنصرية، لبيان مدى صلاحية الفقرات وابداء المقترحات المناسبة، ووفقا لذلك تم حذف فقرتين كونهما لا تناسبان مجتمع البحث، وبالتالي تكون المقياس من (٥٠) فقرة، كما وضعت ثلاث بدائل لفقرات المقياس وهي: دائما: اعطيت ثلاث درجات، احيانا: اعطيت درجتين، وأبدا: اعطيت درجة واحدة. تكون المقياس من أربعة أبعاد:

البعد السلوكي ويشمل الفقرات: (٤، ٦، ٧، ٨، ١٠، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٩، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤٢، ٤٥، ٤٧، ٤٨).

البعد الانفعالي ويشمل الفقرات: (١، ٢، ٥، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ٤٣، ٤٦، ٤٩).

البعد المعرفي ويشمل الفقرات: (٩، ٢١، ٢٢، ٢٧، ٣٠، ٣٩، ٤١، ٤٤).

البعد الجسمي ويشمل الفقرات: (٣، ١٧، ١١، ١٩، ٢٨، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٤٠، ٥٠).

وتتراوح الدرجة الكلية على الدرجة الكلية ما بين (٥٠ و ١٥٠).

صدق المقياس:

قامت الباحثة بعرض استبانة الدراسة على مجموعة من المحكمين المختصين في الارشاد وعلم النفس والقياس والتفويم من اعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي بغداد والمستنصرية، وبناءا

على رأي المحكمين ثبتت الفقرات المناسبة وعددها (٥٠) فقرة واستبعدت الفقرات غير المناسبة وعددها (٢) من حيث كونها غير مناسبة لأفراد العينة ولا تغطي الهدف المنشود منها. ثبات الاداة:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من العاطلين عن العمل من مراجعي دائرة العمل والقروض التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية وقد تألفت العينة من (٣٠) فردا. ونظرا لخصوصية طبيعة أفراد العينة كونهم من العاطلين عن العمل والمراجعين للدائرة لمرّة واحدة أثناء تواجد الباحثة طيلة اسبوعين في الدائرة، لم تتمكن الباحثة من استخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار، وعوضا عن ذلك استخدمت معادلة كرونباخ ألفا في حساب الاتساق الداخلي لمجالات الدراسة وكذلك على الاداة ككل.

ان المقياس تتمتع بقيم اتساق داخلية حيث بلغت للدرجة الكلية للضغوط ٠.٧٦٥ وتراوحت قيم الثبات ما بين ٠.٧٢٤ للمجال السلوكي و ٠.٨٤٢ للمجال الجسمي وتعد جميع هذه القيم مناسبة وكافية لأغراض مثل هذه الدراسة، الجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

معاملات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

الرقم	المجال	عدد الفقرات	قيمة الفا كرونباخ
١	السلوكي	١٩	٠.٧٢٤
٢	الانفعالي	١١	٠.٧٨١
٣	المعرفي	٨	٠.٨٠١
٤	الجسمي	١٢	٠.٨٤٢
	الدرجة الكلية للضغوط	٥٠	٠.٧٦٥

٢ - مقياس الحياة الهانئة :-

تم اعتماد مقياس زيوت (٢٠١١)، هذا المقياس صمم من قبل رايف وكيز (Ryff & Keyes) ١٩٩٥، وقام بترجمته وتعديله، تكون المقياس من الابعاد الاتية:

- الاستقلالية، وتشمل الفقرات (٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٨، ٤٤، ٥٠)
- السيطرة على البيئة، وتشمل الفقرات (٣، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٩، ٤٥، ٥١)
- النمو الشخصي، يشمل الفقرات (٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤٦، ٥٢)
- العلاقات الايجابية، يشمل الفقرات (١، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧، ٤٣، ٤٩)
- الهدف من الحياة، يشمل الفقرات (٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٤١، ٤٧، ٥٣)
- تقبل الذات، ويشمل الفقرات (٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٣٦، ٤٢، ٤٨، ٥٤)

تكون المقياس من (٥٤) فقرة يقوم المستجيب بوضع اشارة امام فقرات المقياس حيث وضعت خمس بدائل وهي دائما اخذت خمس درجات، وغالبا اربع درجات، واحيانا اخذت ثلاث درجات ونادرا أخذت درجتين، وابدأ أخذت درجة واحدة، والعبارات منها الايجابي ومنها السلبي، وتظهر كالآتي:

الفقرات الايجابية: (١، ٢، ٣، ٦، ٨، ١٢، ١٦، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٤، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٣، ٣٥، ٣٧، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٤)

الفقرات السلبية: (٤، ٥، ٧، ٩، ١٠، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٧، ١٨، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٤، ٣٦، ٣٨، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٥٢، ٥٣)

درجة المستجيب تتراوح بين ٥٤ - ٢٧٠ الدرجة المرتفعة تشير الى مستوى مرتفع من الحياة الهانئة، والدرجة المنخفضة تشير الى مستوى متدني من الحياة الهانئة.

وتم استخراج الصدق بطريقتين:

- صدق المحتوى، وذلك بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في الارشاد وعلم النفس لإبداء الرأي في مدى صلاحية الفقرات للهدف الذي وضعت من اجله، حيث تم تعديل وحذف بعض الفقرات وبهذا اصبح المقياس (٥٤) فقرة.

- الصدق التلازمي: تم اجراء معامل الارتباط بين المقياس ومقياس يزداني (Yazdani(2006) وبلغ (٠،٨٣). وتعد هذه القيمة مناسبة لإجراءات البحث.

النتائج:

حصل مصمم المقياس على الثبات بطريقة الاعدادة وقد بلغ معامل الثبات (٠,٩١)، كما تم استخدام معادلة كرونباخ الفا للحصول على الاتساق الداخلي وقد بلغ (٠,٨٨) وتعد هذه القيمة مناسبة لإغراض البحث.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول والثاني استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المقياسين (مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الحياة الهانئة). وللإجابة عن سؤال الدراسة الثالث استخدم الباحث معامل ارتباط (بيرسون). والجدول (٢) و(٣) يوضح ذلك:

الجدول (٢)

المعيار الإحصائي لتحديد مستوى الضغوط النفسية لدى لأفراد عينة

المستوى	المتوسط الحسابي
منخفض	من ١.٠٠ - أقل من ١.٦٧
متوسط	من ١.٦٧ - أقل من ٢.٣٤
عالي	من ٣.٣٤ - ٣.٠٠

الجدول (٣)

المعيار الإحصائي لتحديد مستوى الحياة الهانئة لدى لأفراد عينة

المستوى	المتوسط الحسابي
منخفض	من ١.٠٠ - أقل من ٢.٣٤
متوسط	من ٢.٣٤ - أقل من ٣.٦٧
عالي	من ٣.٦٧ - ٥.٠٠

عرض النتائج :

هدفت هذه الدراسة الكشف عن مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالحياة الهائلة لدى العاطلين عن العمل، ولتحقيق ذلك تمت الاجابة عن أسئلتها وفق تسلسلها، وفيما يلي عرض لذلك:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي نص على : " ما مستوى الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل؟ " .

للإجابة على هذا السؤال؛ حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الضغوط النفسية وعليها ككل، والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الضغوط النفسية وعليها ككل مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

رقم الفقرة	المجال	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
١٥	أشعر بالقلق.	2.58	0.54	1	عالي
١٦	أشعر بالتوتر الانفعالي .	2.56	0.50	٢	عالي
١١	أشعر بالاجهاد والتعب .	2.53	0.50	٣	عالي
١٧	أستثار وأجفل بسهولة.	2.53	0.54	٤	عالي
٣	أحس بجفاف الفم والحلق من التوتر .	2.51	0.52	٥	عالي
٤١	لدي صراع داخلي .	2.51	0.52	٦	عالي
٤٦	أجد صعوبة في ضبط أعصابي .	2.51	0.61	٧	عالي
٤٩	أشعر ببطيء التعافي (الشفاء) من حدث ضاغط .	2.51	0.50	٨	عالي
١٩	أصاب بالارتجاج بسهولة .	2.49	0.52	٩	عالي
٤	اندفع وأرتجل في اداء الاعمال .	2.48	0.58	١٠	عالي
٤٤	أشعر بالعجز وعدم القدرة.	2.48	0.54	١١	عالي
٨	لدي رغبة بايذاء الاخرين .	2.47	0.61	١٢	عالي
٤٢	أتناقل لترك السرير صباحاً.	2.47	0.56	١٣	عالي
٦	لدي رغبة في البكاء.	2.46	0.56	١٤	عالي
٧	أميل للهرب من المواقف .	2.46	0.52	١٥	عالي
٣٩	لدي نسيان مستمر.	2.46	0.50	١٦	عالي
٤٣	أشعر بالأشياء خارجة عن السيطرة .	2.46	0.54	١٧	عالي

٤٥	أجد صعوبة في الاستمرار بنشاط واحد لمدة طويلة	2.46	0.52	١٨	عالي
٢٧	أرى كوابيس في منامي .	2.45	0.56	١٩	عالي
٣٧	أشعر بانخفاض الرغبة الجنسية.	2.45	0.50	٢٠	عالي
٣٨	أشعر بزيادة في الشهية .	2.45	0.50	٢١	عالي
٢٢	أشعر بصعوبة في تنظيم الأفكار .	2.44	0.59	٢٢	عالي
٥	أشعر بتذبذب انفعالاتي .	2.42	0.57	٢٣	عالي
٢٦	أجد صعوبة بالبقاء جالساً بهدوء .	2.42	0.61	٢٤	عالي
١٤	أشعر بعدم الاستمتاع.	2.40	0.57	٢٥	عالي
١٨	أشعر بالعداية اتجاه الآخرين.	2.39	0.62	٢٦	عالي
٣١	لدي حاجة متكررة للتبول .	2.39	0.49	٢٧	عالي
٣٥	أشعر بآلام في الظهر .	2.39	0.55	٢٨	عالي
٤٠	أشعر بآلام في الصدر.	2.39	0.55	٢٩	عالي
٢٠	أتلثم بالكلام.	2.38	0.57	٣٠	عالي
٢٣	أصاب بصعوبة النوم ليلاً.	2.38	0.65	٣١	عالي
٢	أشعر بالاكنتاب .	2.37	0.63	٣٢	عالي
١٢	أشعرني مثقل بالاعباء .	2.37	0.62	٣٣	عالي
٢٥	أشد على أسناني (صك الاسنان).	2.37	0.51	٣٤	عالي
٣٤	أشعر بآلام في الرقبة .	2.37	0.51	٣٥	عالي
٣٠	أجد صعوبة بالتفكير .	2.36	0.52	٣٦	عالي
٣٣	أشعر بالصداع.	2.36	0.56	٣٧	عالي
٥٠	أصاب بتسارع ضربات قلبي من التوتر.	2.36	0.61	٣٨	عالي
٩	أشعر بعدم وضوح وضبابية في التفكير .	2.34	0.57	٣٩	عالي
٢٩	لدي رغبة في مهاجمة شخص ما لفظياً.	2.33	0.52	٤٠	متوسط
١٣	أشعر بعدم الاستقرار العاطفي .	2.31	0.66	٤١	متوسط
٤٧	أنسحب اجتماعياً.	2.31	0.60	٤٢	متوسط
٢٤	أشعر بعدم الصبر أكثر من المعتاد.	2.29	0.64	٤٣	متوسط
١٠	أتحدث بأسرع من المعتاد.	2.26	0.69	٤٤	متوسط
٣٢	أشعر باضطرابات في المعدة .	2.26	0.66	٤٥	متوسط
٤٨	أتيقظ بشكل متكرر خلال نومي .	2.20	0.70	٤٦	متوسط
٢١	أشعر بعدم القدرة على التركيز.	2.19	0.72	٤٧	متوسط
٢٨	أصاب بنوبات من الاسهال .	2.18	0.71	٤٨	متوسط
٣٦	أشعر بفقدان الشهية .	2.10	0.74	٤٩	متوسط
1	أشعر بعدم الاستقرار.	1.99	0.74	٥٠	متوسط

عالي	0.13	2.39	الضغوط النفسية ككل
------	------	------	--------------------

* الدرجة الدنيا (1) والدرجة العليا (3)

يلاحظ من الجدول (٤) أن مستوى الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل (عالي) بمتوسط حسابي (٢.٣٩) الواقع ضمن المعيار الاحصائي المستخدم في هذه الدراسة (من ٢.٣٤ - ٣.٠٠). حيث جاءت الفقرة رقم (١٥) التي نصت على: " أشعر بالقلق " في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٢.٥٨) وبمستوى (عالي)، تلاها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (١٦) التي نصت على: " أشعر بالتوتر الانفعالي " بمتوسط حسابي (٢.٥٦) وبمستوى (عالي)، في حين جاءت الفقرة رقم (١) التي نصت على: " أشعر بعدم الاستقرار " في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (١.٩٩) وبمستوى (متوسط).

كما يتبين من الجدول (٤) أن (٣٩) فقرة من أصل (٥٠) فقرة جاءت بمستوى (عالي) وبنسبة مئوية (٧٨%)، في حين جاءت (١١) فقرة من أصل (٥٠) فقرة جاءت بمستوى (متوسط) وبنسبة مئوية (٢٢%).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نص على: " ما مستوى الحياة الهانئة لدى العاطلين عن العمل؟ " .

للإجابة على هذا السؤال؛ حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الحياة الهانئة وعليها ككل، والجدول (٥) يبين ذلك.

الجدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الحياة الهانئة وعليها ككل مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

رقم الفقرة	المجال	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
٣	أشعر اني مسؤول عن الموقف الذي أعيش فيه.	2.75	1.56	1	متوسط
٢	لا أجاهر برأي حتى لو كان مخالفا لآراء الآخرين.	2.67	1.42	2	متوسط
٢٤	أحب معظم جوانب شخصيتي .	2.53	1.53	3	متوسط
1	معظم الناس يرون اني شخص محب وحنون .	2.52	1.26	4	متوسط
٥	أعيش يومي ولا أفكر في المستقبل .	2.36	1.42	5	متوسط

رقم الفقرة	المجال	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
٢٢	أشعر اني لم اتحسن على مر السنين .	2.35	1.46	6	متوسط
٤	أهتم بالنشاطات التي يمكن ان توسع مداركي .	2.33	1.41	7	متدني
٨	لا تتأثر قراري بما يفعله الآخرون .	2.33	1.53	8	متدني
٥١	أعتقد اني نجحت في بناء اسرة واسلوب حياة على النحو الذي أرغبه.	2.33	1.43	9	متدني
٢٣	لدي تصور حول ما احاول انجازه في حياتي.	2.29	1.45	10	متدني
٥٢	أرى انه يسهل على كبار السن تعلم مهارات جديدة .	2.27	1.44	11	متدني
٢٦	أميل للتأثر بالافراد الذين لديهم آراء قوية.	2.25	1.38	12	متدني
١٠	حياتي جيدة بالطريقة التي تسير عليها	2.24	1.39	13	متدني
٥٣	اشعر اني فعلت كل ما يجب فعله في الحياة .	2.23	1.48	14	متدني
١٥	انسجم بشكل جيد مع المجتمع المحيط .	2.21	1.40	15	متدني
٧	الحفاظ على علاقات حميمة مع الآخرين سهل ومتفائل بالنسبة لي .	2.20	1.41	16	متدني
١٤	لا أشعر بالقلق حول ما يعتقد الآخرون عني.	2.19	1.46	17	متدني
٦	أشعر بالرضا عندما استرجع قصة حياتي .	2.18	1.45	18	متدني
١٣	لا أشعر بالوحدة ، لان لدي كثير من الاصدقاء يمكنني مشاركتهم اهتماماتي .	2.17	1.41	19	متدني
٤٦	أحاول عمل تغيير أو تحسين في حياتي .	2.17	1.47	20	متدني
٩	لا أشعر بالاحباط بسبب متطلبات الحياة اليومية .	2.15	1.41	21	متدني
٣١	لا اشعر ان معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني.	2.15	1.45	22	متدني
٣٢	اثق بآرائتي حتى لو كانت تناقض الاغلبية.	2.14	1.39	23	متدني
٤٥	أجد سهولة في ترتيب حياتي بطريقة ترضيني.	2.14	1.44	24	متدني
٥٤	عندما أقارن نفسي باصدقائي ومعرفي اشعر بالفخر بماأنا عليه.	2.14	1.42	25	متدني
٢٠	ارى ان رضاي عن نفسي أهم من استحسان الآخرين.	2.13	1.38	26	متدني
٤٨	أشعر اني عشت في الماضي لحظات سعيدة واخرى حزينة ، لكني لا ارغب في الماضي.	2.13	1.40	27	متدني
١٦	اعتقد باهمية ان يعيش الفرد تجارب جديدة تتحدى تفكيره.	2.12	1.26	28	متدني
٢٥	لدي من الناس الذين يرغبون في الاستماع الي عندما اكون بحاجة للتحدث.	2.12	1.41	29	متدني
٢٩	اعتدت ان اضع اهدافا لنفسي ، لكن في الوقت الحاضر يبدو مضبعة للوقت .	2.12	1.30	30	متدني

رقم الفقرة	المجال	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
٢١	انا جيد في ادارة مسؤولياتي اليومية .	2.09	1.40	31	متدني
٢٨	أشعر اني تطورت كثيرا مع الوقت .	2.09	1.35	32	متدني
٤٧	بعض الناس يعيشون دون أهداف ، ولكني لست واحدا منهم.	2.08	1.37	33	متدني
١٢	أشعر بالثقة بذاتي وبالرضا عنها.	2.07	1.36	34	متدني
١٨	اشعر ان معظم الناس الذين أعرفهم حصلوا على فرص أقل مني في الحياة .	2.07	1.33	35	متدني
٣٤	استمتع عندما أكون في مواقف جديدة ، تتطلب تغيير في طريقي الاعتيادية في عمل الاشياء.	2.05	1.37	36	متدني
٣٥	استمتع في وضع الخطط للمستقبل والعمل على تنفيذها .	2.05	1.37	37	متدني
١٩	استمتع بالاحاديث المتبادلة والشخصية مع العائلة والاصدقاء.	2.04	1.35	38	متدني
٣٠	على الرغم من ارتكابي بعض الاخطاء في الماضي ،اشعر ان اموري اتجهت نحو الافضل.	2.03	1.30	39	متدني
٣٣	ارى اني ادير شؤوني المالية بشكل جيد.	2.03	1.28	40	متدني
٥٠	أقيم الامور بناءً على اعتقاداتي ، وليس بناء على اعتقادات الاخرين .	2.03	1.40	41	متدني
٢٧	اشعر بانني منهك بسبب مسؤولياتي .	2.02	1.42	42	متدني
٤٤	أغير قراراتي اذا لم يوافق عليها اصدقائي أو اسرتي.	2.02	1.33	43	متدني
٤٢	ينظر الناس لانفسهم بايجابية أكثر مما انظر لنفسي.	2.01	1.35	44	متدني
١٧	اشعر ان أنشطتي اليومية غير مهمة .	2.00	1.35	45	متدني
١١	أركز على الحاضر فالمستقبل يجلب المشاكل .	1.99	1.37	46	متدني
٣٨	يسهل علي ابداء رأي في القضايا الجدلية .	1.99	1.44	47	متدني
٤٩	انا استطيع أن اثق باصدقائي وهم باستطاعتي ان يثقوا بي.	1.99	1.36	48	متدني
٣٦	أشعر بخيبة أمل ، فيما يتعلق بانجازاتي في الحياة .	1.98	1.26	49	متدني
٤٠	اعتقد ان الحياة عملية تعلم ونمو مستمرين.	1.97	1.31	50	متدني
٣٩	انظم وقتي بشكل جيد، بحيث استطيع انجاز مهماتي.	1.94	1.24	51	متدني
٤١	انا شخص نشيط وفعال في تنفيذ الخطط التي أضعتها لنفسي.	1.94	1.28	52	متدني
٣٧	يصفني الناس بأنني شخص معطاء يرغب في مشاركة الاخرين وقته.	1.93	1.30	53	متدني
٤٣	اشعر انه لدي علاقات قائمة على الود والثقة مع الاخرين .	1.87	1.30	54	متدني
	الحياة الهائلة ككل	2.15	1.10		متدني

* الدرجة الدنيا (1) والدرجة العليا (5)

يلاحظ من الجدول (٥) أن مستوى الحياة الهائلة لدى العاطلين عن العمل (متدني) بمتوسط حسابي (٢.١٥) الواقع ضمن المعيار الإحصائي المستخدم في هذه الدراسة (أقل من ٢.٣٤). حيث جاءت الفقرة رقم (٣) التي نصت على: " أشعر اني مسؤول عن الموقف الذي أعيش فيه " في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٢.٧٥) وبمستوى (متوسط)، تلاها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (٢) التي نصت على: " لا أجاهر برأي حتى لو كان مخالفا لآراء الآخرين " بمتوسط حسابي (٢.٦٧) وبمستوى (متدني)، في حين جاءت الفقرة رقم (٤٣) التي نصت على: " اشعر انه لدي علاقات قائمة على الود والثقة مع الآخرين " في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (١.٨٧) وبمستوى (متدني).

كما يتبين من الجدول (٥) أن (٦) فقرات من أصل (٥٤) فقرة جاءت بمستوى (متوسط) وبنسبة مئوية (١١.١%)، في حين جاءت (٤٨) فقرة من أصل (٥٤) فقرة جاءت بمستوى (متدني) وبنسبة مئوية (٨٨.٩%).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي نص على: "هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha = 0.05$) بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الضغوط النفسية ككل والحياة الهائلة ككل؟". للإجابة على هذا السؤال؛ حُسب معامل ارتباط بيرسون بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الضغوط النفسية ككل وبين تقديراتهم على مقياس الحياة الهائلة ككل، والجدول (٦) يبين ذلك.

الجدول (٦)

معامل ارتباط بيرسون بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الضغوط النفسية ككل فقرات مقياس الحياة الهائلة ككل

العدد	الدلالة الإحصائية	معامل ارتباط بيرسون
99	.000	-.655**

** ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.01$)

يُلاحظ من الجدول (٦) وجود علاقة سالبة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة الاحصائية (0.01) بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الضغوط النفسية ككل وتقديراتهم على فقرات مقياس الحياة الهائلة ككل، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (-)

٠.٦٥٥)؛ مما يدل على أنه بزيادة ضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تقل لديهم الحياة الهائلة والعكس صحيح .
تفسير النتائج:

من خلال ما تم عرضه يتضح ان مستوى الضغوط النفسية كان مرتفع لدى العاطلين ، ويمكن تفسير النتيجة على ضوء ارتباط الصحة النفسية بشعور واحساس ذاتي عند الفرد ويتأثر هذا الشعور والاحساس سلبا أو ايجابا بحالة التعطل من عدمه لذا يمكن القول ان العمل يعزز لدى الانسان مستوى الاحساس والشعور الايجابي تجاه الذات والمجتمع مما يؤثر على مستوى شعوره بالحياة الهائلة، اما حالة التعطل تشعر أفرادها بعدم السعادة وعدم الرضا والشعور بالعجز وعدم الكفاءة الشخصية. كما أشار واترس ومور Waters & Moor الى ان حالة البطالة التي يتعرض لها الأفراد تجعلهم معرضون للضغوط النفسية اكثر من غيرهم. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Murphy & Atharason (١٩٩٩) الميدانية وبشكل قوي الاقتران القائم على فقدان العمل والتأثير السلبي على الصحة النفسية وبشكل واضح على التكيف والسلوك بشكل عام.

كما ان الفرد العاطل عن العمل يعاني الضغوط النفسية كحالة ناتجة عن اوضاع فيها المسؤوليات والاحداث تتعدى قدرات الفرد التكيفية، وان عدم الحصول على فرصة العمل يدركها الفرد كحالة تتعدى او تفوق مصادره وقدراته وتعرضه للخطر (Lazarus & Fokman, 1984) وبهذا فان خبرة الفرد ودرجة ادراكه للموقف وتفسيره هي السبب للضغط النفسي وليس الاحداث او المثيرات من تسبب الضغط النفسي. لذا فان الفرد يدرك ويفسر حالة التعطل عن العمل بطريقة سلبية فهو يشعر بفقدان الدافعية والتركيز، التفكير السلبي، التشاؤم وفقدان الامل، التشويش في العمليات المعرفية مثل التخطيط وحل المشكلات واتخاذ القرارات، والتفكير بشكل غير موضوعي كأعراض معرفية مميزة للضغوط النفسية (Rice,1999).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة السيفير(Elsevier (1994 ودراسة البكر(٢٠١٢).
وقد اشير الى ان الاحداث التي يتعرض لها الفرد ومنها حالة التعطل تمثل استثارة للعقل والجسم كاستجابة لمتطلب فرض عليه فالاستثارة جانب محتوم من حياة الفرد عندما يقوم بشكل مستمر بالتفكير والاحساس والسلوك والرد بطريقة معينة كاستجابة لضغط الموقف، فالاستجابة السلوكية تتمثل بالانعزال والتجنب والابتعاد عن الاصدقاء وفقدان الشهية والطاقة، السلوك العدوانى، سلوكيات قهرية، تغير عادات النوم،،،،،، هذه الاعراض يعاني منها العاطلين عن العمل، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة راضي (٢٠٠٨).

وقد اشار سيلاي (Seyle) ١٩٧٤ على ان الضغط استجابة الجسم غير المحددة لاي متطلب تكيفي وهذه الاستجابة متمثلة باستثارة نبضات القلب، ضغط الدم وشد العضلات والتغيرات الهرمونية.... وهذا ما يتفق مع الاطار النظري للدراسة والتي تؤكد الجانب الفسولوجي كانعكاس طبيعي لأي موقف ضاغط .

بالنسبة للسؤال الثاني الذي تبين فيه ان مستوى الحياة الهانئة متدن لدى العاطلين عن العمل، ويمكن تفسير هذه النتيجة من منطلق ان البطالة لها اثارها السلبية على الصحة النفسية فالشعور بعدم السعادة وعدم الرضا والشعور بالعجز وعدم الكفاءة وهذه المشاعر مناقضة لمكونات الحياة الهانئة التي اوضحها جميع المهتمين بموضوع الحياة الهانئة والذين اقرؤا فيه على انها تقييم ذاتي للحساس بالرضا وامتلاك المعنى وتحقيق الاهداف وغلبة المشاعر الايجابية مقابل المشاعر السلبية بالمقدار الذي يسمح للفرد ان يقوم بأدواره ووظائفه اليومية لاشباع جميع احتياجات الفرد والوصول الى حالة اكتمال الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ايرفست Eervest (٢٠١٢) ودراسة السيفر Elsevier (١٩٩٤) ودراسة راضي (٢٠٠٨).

ويمكن تفسير ذلك على اساس ان الفرد طوال سنوات حياته الماضية يسعى الى تحقيق اهدافه الحياتية بعد اكمال دراسته املا بالحصول على فرصة عمل يحقق من خلالها ما يسعى اليه ولكن بعد ان وجد نفسه عاطل عن العمل اصبح غير مهتم بالأنشطة التي توسع مداركه او ان يعيش تجارب جديدة أو ان يعمل على تغير او تحسين حياته، كما وجعلت البطالة من الفرد غير مهتم بتعلم مهارات جديدة تطور من حياته، فالعاطل عن العمل لديه من النمو الشخصي لكن لم يصل الى الدرجة التي تجعل منه يشعر بالحياة الهانئة.

كما ان الأفراد من خلال مراحل نموهم المختلفة لديهم اهداف تختلف باختلاف الأفراد وتعد مرحلة الرشد مرحلة تحقيق اهداف من اهمها الحصول على فرصة عمل يحقق من خلالها اشباع حاجاته النفسية والاجتماعية، وبالتالي فان عدم الحصول على فرصة العمل تجعل منهم يائسين من المستقبل لان الحاضر لم يحقق اهدافهم فكيف بالمستقبل.

ووجد ان الحياة الهانئة يستدل عليها من مجموعة من المؤشرات ومن ابرز هذه المؤشرات الاستقلالية في التفكير والسلوك واتخاذ القرارات وعدم الاعتماد على تأييد الاخرين،اي انه يجد في نفسه الكفاية الذاتية التي لا تتأثر بتوقعات وآراء الآخرين وبما ان العاطلين عن العمل يشعرون بمشاعر سلبية تتمثل بالقلق والتوتر وانخفاض في تقدير الذات والكفاءة الذاتية الامر الذي يناقض مقومات الاستقلالية لدى الأفراد بشكل عام والعاطلين عن العمل بشكل خاص.

وهناك امر لابد من ذكره ان العاطل عن العمل يقارن نفسه بالآخرين الذين يمارسون العمل وحكمه وتقييمه لحياته بانها هائلة او غير ذلك بمقارنته مع الآخرين، فهو يبتعد عن الآخرين ليخفف حدة مشاعر الحزن والألم التي تنتابه عندما يرى ان الآخرين اخذوا فرصهم في الحياة بينما هو لم ياخذ فرصته بالحياة.

فضلاً عن إحساس الفرد الذي حصل على فرصة العمل انما هو شخص يسيطر على ظروف بيئته المحيطة، في حين الشخص الذي لم يحصل على عمل فهو يشعر بانه غير مؤمن بقدراته وامكانياته وشعوره المستمر بان الامور خارج حدود امكانياته وقابليته، وبالتالي فهو لا يشعر بالحياة الهائلة بسبب المشاعر السلبية التي يمتلكها.

كما ان العاطل عن العمل يشعر بمشاعر سلبية نحو ذاته وبأنه اقل قيمة من الآخرين وهذه المشاعر تأتي بسبب عدم القدرة على تلبية متطلبات حياتية وعدم القدرة هذه تسبب مشاعر الدونية التي هي من اهم المؤشرات التي تدل على عدم الشعور بالحياة الهائلة.

وبالنسبة للسؤال الثالث فقد تبين ان هناك علاقة سلبية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والحياة الهائلة لدى العاطلين عن العمل، اي بزيادة مستوى الضغوط النفسية انخفض مستوى الحياة الهائلة، ويمكن تفسير النتيجة على اساس ان حالة التعطل عن العمل تعد من اشد الضغوط التي يتعرض لها الافراد وبالاخص في بداية الحياة المهنية، وللضغط النفسي اعراض نفسية وجسمية ومعرفية وسلوكية، هذه الاعراض تتناقض مع مكونات الحياة الهائلة وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Jal (1998) ودراسة (Namkee et al (2004).

التوصيات:

- ١- ضرورة توفير فرص عمل تتناسب مع المؤهل العلمي والاكاديمي لكل فرد يطلب العمل.
- ٢- ضرورة انشاء مشاريع تنموية تخدم الفرد والمجتمع.
- ٣- انشاء مراكز ارشادية وعلاجية تساعد على تخفيض حدة الضغوط النفسية وتحسين التكيف النفسي

٤- ضرورة القيام بدراسات مماثلة تسلط الضوء على حالة البطالة وعلاقتها بمتغيرات اخرى.

المصادر:

أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٠)، جودة الحياة ومفهومها وابعادها، المؤتمر العلمي السنوي بكلية التربية بدمنهور، جامعة الاسكندرية.

البكر، محمد بن عبد الله (٢٠٠٤)، البطالة والآثار النفسية: دراسة ميدانية تحليلية، المجلة العربية

للدراستات الامنية والتدريب، المجلد ٢٦ - العدد ٥١.

الزواوي ،خالد (٢٠٠٤).البطالة في الوطن العربي (المشكلة والحل)،منشورات مجموعة النيل ،متاح

على الموقع: WWW. Goodreads.com /books/show

بوشعور، حريري وصليحة، فلاق (٢٠١١). مسبات ظهور البطالة وآثارها الاقتصادية - د. حريري بوشعور، فلاق صليحة، ورقة مشاركة في: الملتقى الدولي حول " إستراتيجية الحكومة للقضاء على البطالة و تحقيق التنمية المستدامة "، جامعة المسيلة، خلال الفترة ١٥-١٦ نوفمبر ٢٠١١م.

راضي، فوزية محمد (٢٠٠٨) معنى الحياة لدى عينة من خريجي الجامعة (العاطلين عن العمل) وعلاقته بالقيم والعدائية، كلية التربية، جامعة المنصورة.

زكي، رمزي (١٩٩٢) الاقتصاد السياسي للبطالة، مطابع الرسالة، الكويت.

زنياتي، فريدة وشيشة،نوال (٢٠٠٣) الاثار الاقتصادية للبطالة، منشورات المركز الجامعي خميس مليانة.

زيوت، محمود عبد العزيز(٢٠١١). أثر عمل الام في مشاركة الاب في الاعمال المنزلية والحياة الهائلة للوالدين، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الاردنية.

صوالحة، علاء محمد (٢٠٠٦)الضغوط النفسية لدى عينة من العاطلين عن العمل في الاردن في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.

عاصلة،خير محمد(٢٠٠٤)الحاجات الارشادية لدى العاطلين عن العمل من العرب الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية.

كركوش، فتيحة وبن صافية، عائشة (٢٠١١). دراسة ميدانية للأبعاد الاقتصادية والنفس جسمية للعاطلين عن العمل، جامعة سعد دحلب.

Diener, E,Suh,Lucas ,R and Smith ,H,(1999).subjective well – being:Three Decades of progress, psychological Bulletin,125(2)276-302.

Frances,M.Mckee,R.Zhaoli,S.Connie,R.ANGEIO,j.(2005).Psychological and physical well-being unemployment:A Meta –Analytic study , Jornal of Applied Psychology,90(1)53 -76

Jel,C(1998)The effects of low-pay and unemployment onpsychological well, journal of health economics ,v 17 ,1 ,(85-104).

Lazarus,r&Folkman,S.(1984).Stress Appraisal and coping.springer pub.company: NY.

Linn,M ,W.Sandifer and Stein(1985).Effects of unemployment on mental and physical health,Public Health ,75(5) 502-506.

- Namkee,A.Juan,R.Juan,F(2004).The Impact of unemployment on individual well –being in the EU, European network of economic policy research institutes**
- Rice, P (1999). Stress and Health.B rooks Cole:London.**
- Ryff,C.& keyws C.(1995).The Structure of Psychological Well Being Revisited.Journal of personality and Social psychology , 69,719 – 727.**
- Schafer , W.(1996).Stress Management for wellness. Harcourt Brace Jovanovich college publisher:NY.**
- Seaward,B.L(2002).Managaging Stress:Principles and Strategies for health and Well Being.Jones & Bartlett: Canada.**
- Sharms,A (2012)Wellbeing of youth: IMPACK of unemoloyment, Advances in Asiansocial science (AASS) vol 2(4)ISSN 2167 -6429 United states.**