

الاستجابة لضغط البطالة لدى المتخرج الجامعي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس الاجتماعي

تحت إشراف
الأستاذ: دوقة أحمد

إعداد الطالبة:
أشروف كبير سليمة

السنة الجامعية: 2004-2005

الفهرس

1.....مقدمة

3.....الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

3.....1-1 الخلفية النظرية لإشكالية الدراسة

6.....2-1 الإشكالية

6.....3-1 فرضيات الدراسة

7.....4-1 هدف الدراسة

7.....5-1 أهمية الدراسة

9.....6-1 تحديد المفاهيم الأساسية

الجانب النظري

15.....الفصل الثاني: البطالة

15.....1-2 تمهيد

16.....2-2 بطالة الشباب

17.....3-2 بطالة المتخرجين الجامعيين

19.....4-2 البطالة طويلة المدى

20.....5-2 آثار البطالة

20.....1-5-2 أهمية العمل في حياة الفرد

22.....2-5-2 الآثار الإجتماعية للبطالة

24.....3-5-2 الآثار النفسية للبطالة

26.....4-5-2 البطالة و الصحة العقلية

الفصل الثالث: الضغط و الإستجابة له..... 29

1-3 تمهيد..... 29

2-3 تطور مفهوم الضغط..... 30

3-3 تصنيف العوامل الضاغطة..... 32

4-3 استراتيجيات التعامل..... 34

1-4-3 تعريف استراتيجيات التعامل..... 34

2-4-3 الإتجاهات المفسرة لإستراتيجيات التعامل..... 36

أ- الإتجاه التقليدي..... 36

ب - النظرية المعرفية للضغط واستراتيجيات التعامل..... 38

5-3 أنواع استراتيجيات التعامل..... 40

6-3 الإستراتيجيات الأكثر تكيفا..... 42

7-3 العوامل الوسيطة بين الضغط والإستجابة..... 45

1-7-3 العوامل الخارجية..... 45

2-7-3 العوامل الداخلية..... 47

الفصل الرابع: فعالية الذات..... 51

1-4 تمهيد..... 51

2-4 تعريف مفهوم فعالية الذات..... 51

3-4 مفهوم فعالية الذات وبعض المفاهيم المتداخلة معه..... 52

1-3-4 مفهوم فعالية الذات ومفهوم تقدير الذات..... 52

2-3-4 مفهوم فعالية الذات و مفهوم إدراك التحكم في السلوك..... 52

| | |
|---------|---|
| 53..... | 3-3-4 مفهوم فعالية الذات و مفهوم التوقعات |
| 54..... | 4-4 أبعاد الفعالية الذاتية |
| 54..... | 5-4 مصادر المعلومات الخاصة بالفعالية الذاتية |
| 56..... | 6-4 آثار الفعالية الذاتية |
| 57..... | 7-4 السياقات النفسية التي من خلالها تؤثر الإعتقادات حول الفعالية الذاتية على السير النفسي للإنسان |
| 57..... | 1-7-4 السياقات المعرفية |
| 57..... | 2-7-4 سياقات الدافعية |
| 59..... | 3-7-4 السياقات الإنفعالية |
| 60..... | 4-7-4 السياقات الإنتقائية |

الجانب الميداني

| | |
|----------|-----------------------------------|
| 63..... | الفصل الخامس: الدراسة الإستطلاعية |
| 65..... | الفصل السادس: الدراسة النهائية |
| 65..... | 1-6 منهجية البحث |
| 69..... | 2-6 عرض النتائج |
| 80..... | 3-6 تفسير النتائج ومناقشتها |
| 93..... | 4-6 الإستنتاج العام |
| 95..... | الخاتمة |
| 98..... | الإقتراحات |
| 100..... | المراجع |
| | الملاحق |

فهرس الأشكال و الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم | |
|--------|---|-------|---------|
| 11 | المخطط الديناميكي لأسواق العمل. | 1 | الأشكال |
| 53 | مخطط يمثل الفرق بين توقعات الفعالية الذاتية ونتائج الفعل. | 2 | |
| 58 | مخطط يوضح الدافعيات المعرفية و النظريات المفسرة لهذه الدافعيات. | 3 | |
| 86 | مخطط يمثل المساعدات التي يوفرها السند الاجتماعي. | 4 | |
| 15 | التقييم الاقتصادي و المالي للجزائر للفترة ما بين (1998-2002). | 1 | الجداول |
| 27 | الدراسات الطولية المنصبة حول العلاقة بين البطالة و الصحة العقلية. | 2 | |
| 42-41 | تقسيم استراتيجيات التعامل حسب بعض الباحثين. | 3 | |
| 69 | توزيع أفراد العينة حسب السن. | 4 | |
| 69 | توزيع أفراد العينة حسب الجنس. | 5 | |
| 69 | توزيع أفراد العينة حسب مدة البطالة. | 6 | |
| 70 | توزيع أفراد العينة حسب مستوى الفعالية الذاتية. | 7 | |
| 70 | نتائج التحليل التصنيفي لتقييم وضعية البطالة من خلال تعليمة قائمة أنماط استراتيجيات التعامل. | 8 | |
| 72 | نتائج اختبار Friedman لترتيب متوسط استراتيجيات التعامل الثمانية ونتائج X^2 لاختبار دلالة الفرق بين الرتب عند أفراد العينة الكلية. | 9 | |

| | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| | | | |
| 73 | نتائج اختبار Friedman لترتيب متوسط إستراتيجيات التعامل الثمانية، ونتائج X^2 لاختبار دلالة الفرق بين الرتب عند الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة. | 10 | |
| 74 | نتائج اختبار Friedman لترتيب متوسط إستراتيجيات التعامل الثمانية، ونتائج X^2 لاختبار دلالة الفرق بين الرتب عند الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة. | 11 | |
| 75 | نتائج اختبار "ت" لمتوسط فعالية الذات و استراتيجيات التعامل. | 12 | |
| 77 | نتائج اختبار "ت" لمتوسط فعالية الذات ومدة البطالة. | 13 | |
| 78 | نتائج اختبار "ت" لمتوسط استراتيجيات التعامل للذكور والإناث. | 14 | |

مقدمة:

يلعب العمل دورا مهما وأساسيا في حياة الفرد إذ يعد وسيلة لإشباع حاجياته المادية, من مأكّل و ملبس و مسكن, و حاجياته المعنوية كالإحساس بالهوية و تقدير الذات, فهو يضيف على حياة الفرد الشعور بالطمأنينة و الأمان و الاستقرار. و منه فالحرمان من العمل و الدخل يؤثر سلبا على حياة الفرد في جميع النواحي. و يصنّف الفرد المحروم من العمل و الدخل في قائمة البطالة, هذه الظاهرة التي أصبحت تعرف انتشارا و تزايدا مستمرين و تصيب بالدرجة الأولى عنصر الشباب غير مستثنية بذلك فئة المتخرجين الجامعيين التي كانت و لمدة طويلة غير معنية بهذا المشكل بحكم شهادتها العلمية التي تعد كتأشيرة لدخول عالم الشغل, ولكن التزايد المستمر للأعداد الكبيرة من المتخرجين الجامعيين و متطلبات السوق الحديثة التي تفضل الأيدي العاملة الخبيرة المتمرسمة مترددة بذلك في توظيف المتخرجين الجامعيين اللذين لا يملكون سوى معارف نظرية, جعل من المتخرج الجامعي يواجه صعوبات كبيرة في مسيرة بحثه عن منصب العمل الذي يسعى لأن يكون في مجال تخصصه مما يكسبه شعورا بأنه حقق مجهود سنوات دراسته و حقق توقعات عائلته التي انتظرت لسنوات نتائج استثمارها التعليمي له و ما تخلّته هذه السنوات من رعاية مادية و متابعة معنوية. فهو مطالب بالانتقال من مرحلة التبعية إلى مرحلة الاستقلالية شأنه في ذلك شأن المراهق الذي يعيش أزمة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد. فالبطالة بكل أبعادها النفسية و الاجتماعية تشكل وضعية ضغط و صراعا كبيرين في حياة المتخرج الجامعي. مما يقتضي من هذا الأخير اللجوء إلى تبني استراتيجيات معينة يواجه بها هذا الضغط. إذ لا يقتصر الأمر في تناول دراسة الأحداث الضاغطة على معرفة ما تحدثه هذه الأخيرة على حياة الفرد بل يتعداه إلى معرفة الكيفية التي يتعامل بها الفرد مع هذه الأحداث الضاغطة, وهذا ما ينصب في إطار الدراسات المهمة بموضوع التفاعل.

تعد دراسة العلاقة التفاعلية بين الأفراد و بين الأحداث الضاغطة أمرا مهما و ضروريا, إذ تسمح لنا بالتعرف عن الكيفية التي يتعامل بها الفرد مع الأحداث الضاغطة,

ويعد النموذج التفاعلي لـ Lazarus و Folkman نموذجا رائدا في مجال دراسة الضغط والاستجابة له. فحسب هذا النموذج يرتبط الفرد مع محيطه وفق علاقة تفاعلية تتطلب تدخل سياقين معرفين يتمثل الأول في سياق التقييم المعرفي والثاني في سياق استراتيجيات التعامل. وقد انصب اهتمامنا خلال هذه الدراسة على محاولة الكشف عن إستراتيجيات التعامل المتبناة من طرف المتخرج الجامعي تجاه ضغط البطالة آخذين بعين الاعتبار بعض المتغيرات (مدة البطالة , مستوى الفعالية الذاتية, نوع الجنس) التي افترضنا بأنها ذات أثر في تحديد نوعية هذه الإستراتيجيات.

وقد تم تقسيم هذه الدراسة ستة , خصص فيها الفصل الأول لعرض الإطار العام للدراسة (الإشكالية والفرضيات, أهداف وأهمية البحث, تحديد المفاهيم الأساسية) بعدها جاء الفصل الثاني الذي خصص لموضوع البطالة.

, في حين خصص الفصل الرابع لموضوع فعالية

الذات.

أما الفصول المتبقية أي الفصل الخامس و السادس فقد تم فيها عرض الجانب الميداني للدراسة والذي شمل الدراسة الاستطلاعية ونتائج الدراسة النهائية ثم الخاتمة تليها بعض الاقتراحات.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة:

1-1 الخلفية النظرية لإشكالية الدراسة:

تعتبر البطالة ظاهرة عالمية لانتشارها الواسع في جميع بلدان العالم المتخلفة منها و المتطورة, كما أنها في تزايد مستمر, حيث بلغت نسبة البطالة في العالم مستويات لم تبلغها منذ الثلاثينات (Travail N°10, 1994), إذ يشير التقرير العالمي للشغل لسنة (-1999 1998) إلى أن الوضعية العالمية للشغل غير سارة, وهي لا تتوقف عن الاستمرار في طابعها الحالك و المظلم, وقد جاء في هذا التقرير أيضا أن حوالي مليار من الفئة النشيطة لسكان الأرض هم بدون عمل أو شبه عاملين (Travail N°27,1998). فقد أضعفت البطالة لدى البعض القدرة على المقاومة وأعطت البعض الآخر إمكانية اللجوء إلى يد عاملة أقل تكلفة (Lidvan,1987).

تتمثل خطورة ارتفاع نسبة البطالة في كونها تمس بالدرجة الأولى فئة الشباب, إذ يقر المكتب الدولي للشغل أنه يوجد في العالم حوالي 60 مليون من الشباب الطالبين للعمل لهم أعمار ما بين (15-24) (Travail N°27,1998). هذه النسبة الكبيرة أدت إلى حدوث خلل بين العرض و الطلب في سوق العمل مما نتج عنه التهميش والإقصاء الاجتماعي للشباب, وبالتالي انتشار الانحرافات بمختلف أشكالها وأنواعها ومن بينها الإجرام والإدمان, اضطرابات و صراعات اجتماعية (Gazier,1997), فالعمل حسب ما توصل إليه الباحثين Kender و Ravies (1989) يعد عامل وقاية من المخدرات (طايبي, 2000), أما البطالة فتقود إلى نشاطات منحرفة كالسرقة وبيع المواد المسروقة (Boutefnouchet,1982) وهذا ما يبعث بنا إلى مفهوم القطاع غير الرسمي أي ما يعرف بالسوق السوداء, واستنادا إلى المكتب الدولي للشغل فإن هذا القطاع يشغل ما يقارب 500 مليون شخص تحت ظروف عمل رديئة وغير قانونية. (Gazier,1997).

إن البطالة تزيد من حدة الفقر مما يدفع بنسبة كبيرة من اليد العاملة المتفرغة إلى المساهمة في إنماء و إثراء الاقتصاد غير الرسمي أي العمل في السوق السوداء واللجوء إلى التزوير بمختلف أنواعه (Boukhari, 2001).

إضافة لخطر الاقتصاد غير الرسمي هناك خطر البطالة طويلة المدى التي يعتبرها المكتب الدولي للشغل من بين المشاكل الاجتماعية الأكثر خطورة (Travail N°27,1998) و إذ تشير بعض الآراء إلى أن المجتمع الذي تنتشر فيه البطالة الطويلة المدى يمكن أن يصبح مجتمعا أنوميا (Anomique), فعدم وجود تطابق بين المجهودات المبذولة من طرف الأفراد و المكافآت التي يحصلون عليها يقود إلى التخلي عن كل معيار اجتماعي, وبالتالي تسود الأنوميا أو الفوضى في المجتمع (Gangloff; Sourisse, 1995).

لقد مس الانتشار الواسع للبطالة كل الأوساط وكل الجماعات, فعلى حد تعبير أحد مديري الدراسات حول العمل (Rousselet) فإن البطالة لا تستثني اليوم أي جماعة بما فيها جماعة المتخرجين الجامعيين الذين بدأوا بدورهم يسجلون أنفسهم في وكالات المساعدة لإيجاد العمل (Rousselet, 1987), فالمتخرجون الجامعيون هم الآخر و عرضة لمواجهة تنافس متزايد على سوق العمل (Caska, 1998).

يغادر الطالب الجامعي معهده, بعد قضاء مدة خمس سنوات على الأقل, وتعد سنوات الجامعة استكمالاً لمشوار تعليمي يبدأ من سن السادسة من العمر إلى غاية بلوغ سن الثالثة والعشرين على الأقل, أي قرابة سبعة عشر سنة من الدراسة, ليتوج هذا المسار بشهادة عليا يأمل المتحصل عليها وأيضا عائلته في الحصول على منصب عمل يستثمر فيه هذه الشهادة محاولاً بذلك التخلي عن مرتكزاته السابقة لإنشاء معالم الهوية و العلاقات, مما يسمح له دخول عالم الراشدين فحسب ما تشير إليه المحللة النفسانية Lantousse فإن الراشد المحروم من العمل يفقد الشرط الأساسي لأن يكون راشداً (نيف, 1975). فالحصول على منصب عمل يسمح للمتخرج الجامعي الانتقال من مرحلة التبعية أيام كان طالبا إلى مرحلة الاستقلالية. ولكن الوضع الحالي الذي تخلقه البطالة يجعل ذلك صعباً. فيصبح شأنه في ذلك

شأن المراهق الذي يعيش صراعا بين عالم الأطفال وعالم الراشدين أي بين التبعية و الاستقلالية. مما يجعل المتخرج الجامعي البطال يعيش صراعا وضغطا كبيرين. فالبطالة حسب اعتراف جمعية علم النفس الأمريكية تعد من بين الضواغط الاجتماعية (Dooley;Catalano;Wilson,1994) فهي تمثل سلسلة من المفقودات منها فقدان الوضع,الدخل و الاتصالات الاجتماعية(Lelord;Andre,1999) .

إن التحدث عن وضعية الضغط يقودنا مباشرة إلى الحديث عن كيفية التعامل معه, ففي دراستنا هذه سنحاول أن نتساءل عن الأساليب التي سوف يتبناها المتخرج الجامعي للتعامل مع ضغط البطالة.

يشير الباحث Le Boyer (1984) إلى أن الشخص الذي يعتقد بأنه يملك التحكم في قدره ويحكم على نفسه بأنه مسؤول ويقاوم ضد الصعوبات يعود لحكمه على نفسه بأنه قادر على الانتصار بينما الذي يعتقد بأن الفشل و التقلبات الحاصلة في ميدانه لا تعود إليه, بل إنه ضحية الأزمة, يتولد لديه انعدام في الدافعية (Gangloff;Sourisse,1995).

إن هذا القول يمكّننا من استخراج بعض السياقات المساهمة في تحديد نوع الاستجابة والمتمثلة في:

-التقييم:تقييم الفرد للوضعية على أنها تمثل ضغطا.

التحكم: الاعتقاد بأن الفرد يمارس نوعا من التحكم في الأحداث الضاغطة,ولكن هذا التحكم حسب هذا الباحث ليس وليد الصدفة بل يعود إلى حكم الفرد على نفسه بأنه قادر على انجاز السلوك المطلوب ,وهذا ما يعرف بمفهوم فعالية الذات .

يعرف Bandura فعالية الذات على أنها الأحكام الشخصية التي يصدرها الفرد حول قدراته لتنظيم وتنفيذ مجريات الفعل لبلوغ أهداف محددة (Zimmerman,2000). إذ يجمع العديد من الباحثين على أن الإحساس بفعالية الذات يؤثر على السلوك فهو يعد كمحرك للفعل(Jaminon;Desmette;Herman,2001),و توصل العديد من الباحثين(Vinkur;Granhie;van Rym and Price,1995;Coplan and al.1989)

إلى أن الأفراد البطالين ذوي فعالية الذات المرتفعة أكثر ترددا على وحدة التكوين المهني، وكما بينت بعض الدراسات (Eden;Aviran,1993) أنهم أكثر نشاطا خلال بحثهم عن منصب العمل(Jaminon,Desmette,Herman,2001).

1-2 صياغة إشكالية الدراسة:

إن الرجوع إلى كل ما ذكر سابقا حول غياب وندرة فرص العمل بسبب الانتشار الواسع للبطالة، فحتى فئة المتخرجين الجامعيين التي كانت تفترض لمدة طويلة أنها لن تعاني من هذا المشكل بحكم درجتها العلمية(Caska.1998)، والتي كانت تعتبر الفئة المصانة تقليديا من البطالة (طايبي،2000) أصبحت اليوم أكثر الفئات عرضة لذلك، ضف إلى ذلك مشكل البطالة طويلة المدى التي تعتبر حسب المكتب الدولي للشغل أكثر المشاكل الاجتماعية خطورة (Travail N°27, 1998) جعلنا نقوم بصياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- كيف يستجيب المتخرجون الجامعيون لضغط البطالة؟.
- هل توجد فروق في استعمال استراتيجيات التعامل تجاه ضغط البطالة لدى المتخرجين الجامعيين تبعا لمتغير الفعالية الذاتية؟.
- هل توجد فروق في مستوى الفعالية الذاتية لدى المتخرجين الجامعيين تبعا لمتغير مدة البطالة؟.
- هل توجد فروق جنسية في تبني الطلبة الجامعيين لاستراتيجيات التعامل تجاه ضغط البطالة؟.

1-3 فرضيات الدراسة:

فيم يخص التساؤل عن كيفية الاستجابة لضغط البطالة من طرف المتخرجين الجامعيين لم نقوم بوضع فرضية لأننا بصدد محاولة استكشافية عنها. أما باقي التساؤلات الأخرى التي تعد محاولة لتفسير بعض الفروق – إن وجدت- فإننا وضعنا الفرضيات التالية:

- يستعمل المتخرجون الجامعيون البطالون ذوو فعالية الذات المرتفعة الإستراتيجيات المركزة على المشكل بشكل مختلف عن المتخرجين الجامعيين البطالين ذوي فعالية الذات المنخفضة.
- يستعمل المتخرجون الجامعيون البطالون ذوو فعالية الذات المنخفضة الإستراتيجيات المركزة على الانفعال بشكل مختلف عن المتخرجين الجامعيين البطالين ذوي فعالية الذات المرتفعة.
- يمتاز المتخرجون الجامعيون البطالون ذوو مدة البطالة طويلة المدى بفعالية ذات منخفضة مقارنة بالمتخرجين الجامعيين ذوي مدة البطالة قصيرة المدى.
- هناك فروق جنسية فيما يخص تبني الطلبة الجامعيين البطالين لإستراتيجيات التعامل تجاه ضغط البطالة.

4-1 هدف الدراسة:

إن الهدف الأساسي لهذه الدراسة هو محاولة الكشف عن أساليب التعامل التي يتبناها المتخرج الجامعي تجاه ضغط البطالة و مدى تأثر هذه الأساليب المتبناة بمدة البطالة وبمستوى الفعالية الذاتية ونوع الجنس.

5-1 أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية الدراسة في كونها:
- تهتم بفئة المتخرجين الجامعيين التي تجمع خاصيتين مهمتين تعتمد عليها المجتمعات في رقيها و ازدهارها، فهي تمثل عنصر الشباب فيها وقواها الفكرية , وكما يشير الباحث Winfield أنه من بين الأسباب التي تجعل من دراسة بطالة الشباب مهمة ما يلي:
- نسبة البطالة العالية لديهم.
- توحى عدة مؤشرات نظرية أن الأضرار النفسية للبطالة عند هذه الفئة تقود إلى أضرار على المستوى الفردي والاجتماعي (Winfield ,2002) .

والبطالة في مرحلة الشباب كما يقترح أنصار نظرية النمو (Life span developmental theory) تعرقل صحة التطور النفسي لأنها تحول دون اكتساب الهوية الشاغلة (Occupational identity) (Winefield ,2002).

- إغفال الدراسات المتعلقة بالبطالة تناول فئة المتخرجين الجامعيين للاعتقاد السائد أن هذه الأخيرة لن تعاني في الحصول على منصب عمل بحكم درجتها العلمية (Caska , 1998).
- لا توجد في بلادنا دراسات وأبحاث تسمح بمعرفة أحسن لإشكالية البطالة ,فأكثر أشكال البطالة دراسة في الجزائر هو ما نجده في منشورات العديد من رجال الاقتصاد,والتي تشرح نسب البطالة والتحليلات المرتبطة و المتمركزة أساسا حول سلوك منح مناصب العمل (Boukhari,2001) .

- تواجد مفهوم البطالة في العديد من المجالات (التاريخ,علم النفس,الاقتصاد,علم الاجتماع ,الأنثروبولوجيا) مما يكسب هذا المفهوم أهمية كبرى (Boukhari,2001)

6-1 تحديد المفاهيم الأساسية :

I- تحديد مفهوم البطالة والمفاهيم المرتبطة بها:

1- تعريف البطالة:

يتبنى الكثير من الباحثين في تعريفهم للبطالة تعريف المكتب العالمي للشغل (BIT)

الذي يركز على ثلاثة معايير: (Conseil supérieur de l'emploi,1996)

1- عدم العمل. 2- البحث عن العمل. 3- الاستعداد للعمل.

فيعرف الباحث Lebag البطالين على أنهم أشخاص بدون عمل, جاهزون للعمل ويصرحون أنهم يبحثون عن عمل, وأنهم قاموا على الأقل بخطوة في هذا الاتجاه خلال فترة معينة (عموما خلال شهر) وأيضا هم أشخاص وجدوا عملا, ولكن لم يبدأوا فيه بعد(Lebag,1987). و يعرف الباحث Boukhari البطالين على أنهم أشخاص تجاوزوا سنا معينا (15-59 بالجزائر) ويتميزون خلال مرحلة التحقيق بمايلي:

- بدون عمل: لا يملكون عملا يتقاضون عليه راتبا, ولا عملا لا يتقاضون عليه راتبا.
- جاهزون للعمل في منصب يتقاضون عليه راتبا.
- في حالة بحث عن عمل أي أنهم قاموا بخطوات خاصة خلال فترة حديثة, منها التسجيل في مكتب التعيين العمومي أو الخاص, الإطلاع على إعلانات الجرائد (Boukhari,2001).

كما تعرف كل من الهيئة الدولية للعمل (OIT) و هيئة التعاون و التطور الاقتصادي (OCDE) البطالة على أنها وضعية أشخاص لا يعملون حاليا ولكنهم بصدد البحث عن العمل(Burda;Wyplosz,1998).

تجمع التعاريف المقدمة على نفس المعايير للحكم على فردا أنه بطال. ونحن بدورنا من خلال دراستنا هذه سنحاول تبني نفس المعايير مع إضافة معيار آخر يتمثل في عدم مزاوله الفرد البطال لأي تكوين وذلك قصد ضبط أثر التكوين على مستوى الفعالية الذاتية مما يجعلنا نقدم التعريف التالي:

المتخرج الجامعي البطال هو شاب متحصل على شهادة جامعية لا يمارس أي عمل يتقاضى عليه أجرا ولا عملا لا يتقاضى عليه أجرا , وهو في حالة بحث عن منصب عمل والاستعداد له , ولا يمارس أي تكوين.

2- تعريف البطالة الطويلة المدى :

لا توجد معايير محددة للفصل بين البطالة طويلة المدى و البطالة قصيرة المدى , ونحن من خلال دراستنا حاولنا تقديم معيار يتمثل في مدة 27 شهرا كحد فاصل بين البطالة القصيرة المدى والبطالة الطويلة المدى, وذلك استنادا إلى تقرير اللجنة رقم(1) للمحاضرة الوطنية حول الحماية الاجتماعية والتي تنص على أن البطالة تميل إلى التوسع وتقدر بـ 27 شهرا (Boukhari,2001).

3- تعريف الفئة النشيطة:

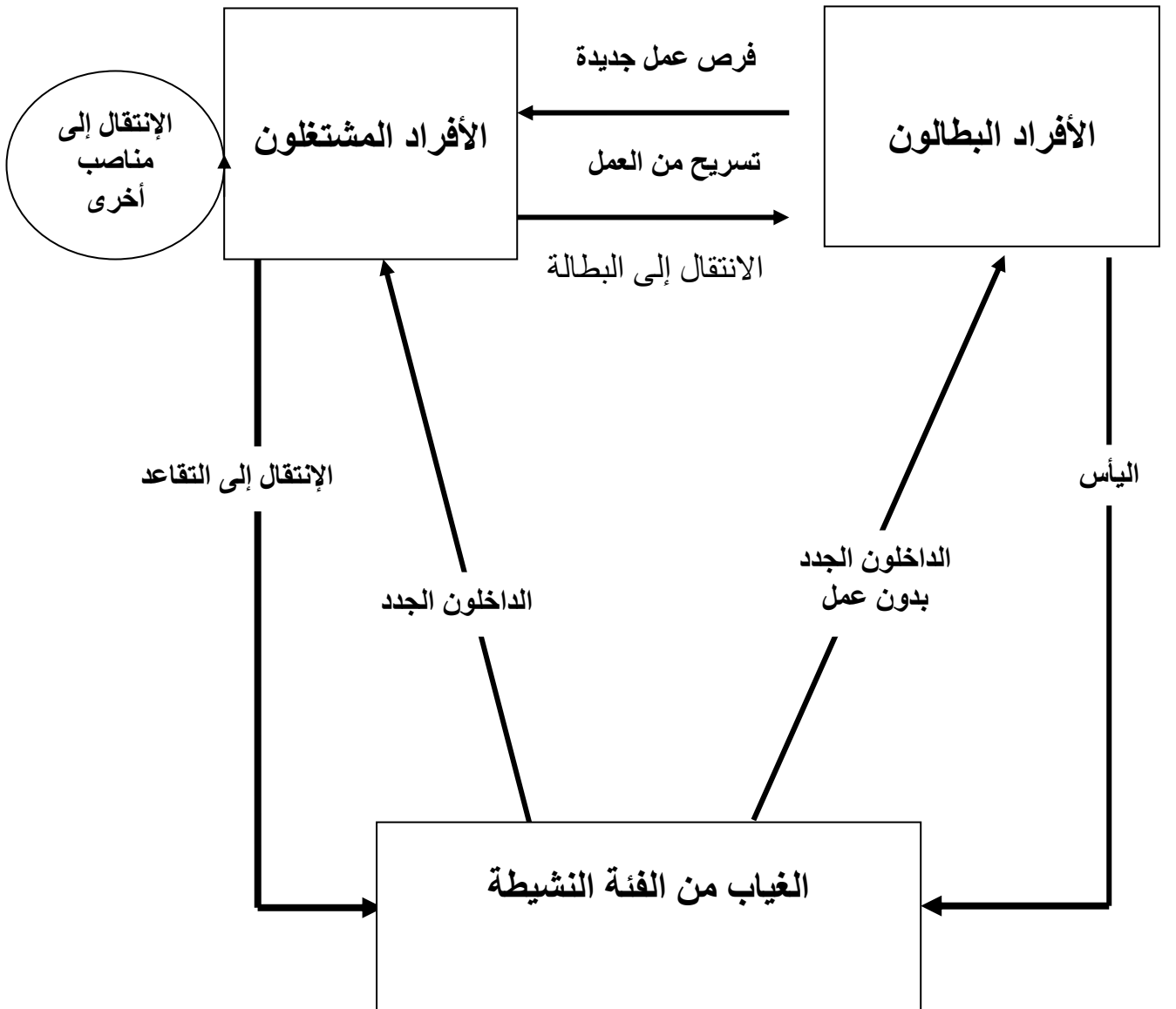
تشكل الفئة النشيطة جزءا من الفئة الكلية للسكان , وتتضمن الأفراد المشتغلين و الغير المشتغلين ولا يدخل في إحصاء الفئة النشيطة الطلبة, المتقاعدون , و الأفراد اللذين لا يبحثون عن العمل(Burda;Wyplosz,1998).
تعتبر الفئة النشيطة استنادا للمكتب العالمي للشغل عن " كل الأشخاص من الجنسين اللذين يشكلون خلال مرحلة مرجعية معينة اليد العاملة الجاهزة لإنتاج الخيرات والخدمات " (Boukhari, 2001).

4- تعريف سوق العمل:

استنادا للمكتب العالمي للشغل تشكل مجموع عروض عمل المؤسسات وطلبات العمل سوق العمل (Boukhari, 2001).
ومما تجدر الإشارة إليه ضرورة التدقيق في استعمال بعض المفاهيم, فغالبا ما نقول عن الفرد أنه يطلب عملا (طالب عمل) والمؤسسة تمنح عملا (مانح عمل), لكن الأدق و الأصدق هو أن الفرد هو الذي يمنح العمل أي يمنح جهده , والمؤسسة تطلب العمل أي

تطلب هذا الجهد، فالمؤسسة تمنح منصب عمل والفرد يطلب هذا المنصب، وهكذا فاستعمال كلمة منصب تميز بين المكانتين (مانح- طالب).

يمكن للفرد أن يحتل ثلاث وضعيات: 1- إما أن يكون عاملاً, 2- إما أن يكون بطالاً, 3- إما أن لا ينتمي إلى الفئة النشيطة. لكن احتلال الفرد لإحدى الوضعيات المذكورة ليس ثابتاً, فهو قد يمر من مرحلة إلى أخرى (Burda; Wyplosz, 1998). وقد يوضح المخطط التالي هذه الفكرة :



شكل رقم (1): المخطط الديناميكي لأسواق العمل (Burda, Wyplosz, 1998)

التعليق على المخطط:

- تضم الخانة السفلى (الغياب من الفئة النشيطة) الأطفال والمراهقين, الطلبة و المتقاعدين.
- عندما يدخل أفراد هذه الفئة إلى عالم الفئة النشيطة قد يجدون عملا فيتوجهون إلى خانة الأفراد المشتغلين , وقد لا يجدون عملا فيتوجهون إلى خانة الأفراد البطالين.
- قد ينتقل الأفراد المشتغلون إلى مناصب عمل أخرى , وهذا لا يغير من انتمائهم لفئة المشتغلين , وقد يسرحون من العمل فينتقلون إلى البطالة , وقد يحالون على التقاعد فينتقلون إلى خانة الغياب من الفئة النشيطة .
- قد يحصل الأفراد البطالون على فرص عمل , فينتقلون إلى فئة الأفراد المشتغلين وقد يصابون باليأس ويكفوا البحث عن العمل وبالتالي ينتقلون إلى وضعية الغياب من الفئة النشيطة.

II- تعريف مفهوم الضغط:

قبل البدء في تعريف الضغط تجدر بنا الإشارة إلى أن تعريفه يعد إشكالا إذ قدمت له تعاريف متعددة من قبل الكثير من الباحثين . ونحن من خلال دراستنا سنتبنى التعريف المقدم من طرف الباحثين Lazarus و Folkman فقد غير هذا التعريف حسب العديد من الباحثين (Holahan & Moi,1994) من مفهوم الضغط, فبعد أن كان هذا الأخير مقترنا بالصعوبات و العوائق , توجه اهتمام الباحثين إلى دور قدرات التكيف والفعل البناء والتطور الفردي في مواجهة التحديات. (Boskovitz, 2003) .

يشير النموذج التفاعلي (Le model transactionnel) ل Lazarus و Folkman أن الفرد والمحيط في علاقة ديناميكية, وحينما يقيم الفرد هذه العلاقة على أنها تفوق موارده فنحن هنا بصدد الحديث عن الضغط (Paulhan,1992). فالضغط هو نتيجة تقييم الفرد لسياق التفاعل بينه وبين محيطه على أنه يتجاوز موارده ويهدد رفاهته.

III- تعريف استراتيجيات التعامل:

تجدر الإشارة قبل تعريف استراتيجيات التعامل إلى تبيننا للتقسيم المقدم من طرف فريق Lazarus و Folkman الذي يتضمن استراتيجيات مركزة على المشكل واستراتيجيات مركزة على الانفعال. إذ تعد هذه الأبعاد لإستراتيجيات التعامل حسب Compas وآخرون (2001) بمثابة منظمات رئيسية توافق الخصائص الشاملة للاستجابات الناجمة لمواجهة الأحداث الضاغطة. (Boskovitz, 2003). وكما يقر Cote وآخرون (1993) أن مفهوم استراتيجيات التعامل المقدم من طرف Lazarus و Folkman هو الأكثر استعمالاً في الفترة الحالية. (Dupain, 1998).

يعرف كل من Lazarus و Folkman استراتيجيات التعامل على أنها المجهودات المعرفية و السلوكية المتغيرة باستمرار الموجهة نحو تسيير متطلبات خارجية أودا خلية والتي يقيّمها الفرد على أنها تفوق موارده (Mahjoub, 1995). ومن خلال دراستنا نقصد باستراتيجيات التعامل ما تقيسه قائمة أنماط استراتيجيات التعامل (Ways of Coping Check-List) ل Lazarus و Folkman .

IV- تعريف فعالية الذات:

يعرف Bandura فعالية الذات على أنها اعتقادات الأفراد حول قدراتهم في إنجاز مستويات معينة من الأداء. (Bandura, 1994). ففعالية الذات حسب Bandura هي الأحكام الشخصية التي يصدرها الفرد حول قدراته لتنظيم وتنفيذ مجريات الفعل لبلوغ أهداف محددة (Zimmerman, 2000).

ومن خلال دراستنا نقصد بفعالية الذات ما يقيسه مقياس الفعالية الذاتية, إذ تعبر أعلى درجة عن مستوى عالي من الفعالية الذاتية في حين تعبر أدنى درجة عن مستوى منخفض من الفعالية الذاتية.

الفصل الثاني: البطالة

1-2 تمهيد:

تعد البطالة من بين المشاكل التي تطرح بحدة في العديد من البلدان (Mokadem, 1987), فهي ظاهرة حادة ومعقدة (Lebag, 1987), وهي لا تستثني الدول المتخلفة ولا المتقدمة. ففي مقال ظهر في إحدى المجلات (Foreign Policy) لخص أحد علماء الاقتصاد (Krugman) وضعية أوروبا وأمريكا تجاه الشغل في عبارتين: أوروبا لا يوجد عمل, أمريكا لا يوجد مال (Grazier, 1997), فلقد عصفت البطالة في الماضي باقتصاد كل الدول المتقدمة ولا زالت لحد الآن تعصف بعدد كبير منها (Bernier; Simon, 2001).

سجلت نسب البطالة في العالم ارتفاعا مقلقا خلال عقد الثمانينات, نتيجة للأزمة الاقتصادية العالمية, ولم تسلم دول المغرب العربي كغيرها من دول العالم من هذه الظاهرة (Musset, 1994). وتعد الجزائر إحدى دول المغرب العربي وإحدى دول العالم التي تعرف انتشارا واسعا لظاهرة البطالة منذ عقد الثمانينات عكس عقد السبعينات الذي شهد نموا قويا للتشغيل والتعليم (سلاطنية, 1999), فاستنادا إلى الديوان الوطني للإحصائيات فإن ارتفاع نسبة البطالة اكتسى صبغة مقلقة ابتداء من سنة 1985 (Mokadem, 1987), وهي تتجه نحو التزايد المستمر, حيث بلغ عدد البطالين سنة 1992 نسبة 200 000 بطل, ويقر البرنامج الاجتماعي للحكومة (1996-1999) أن ربع السكان النشيطين في حالة بطالة (سلاطنية, 1999). وكما جاء في تقرير لبنك الجزائر مايلي:

جدول رقم (1): التقييم الاقتصادي و المالي للجزائر للفترة ما بين (1998-2002):

| السنوات | 1998 | 1999 | 2000 | 2001 | 2002 |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| نسبة الفئة النشيطة | 8 326 000 | 8 583 000 | 8 850 000 | 9 074 000 | 9 303 000 |
| نسبة البطالة | 2 333 000 | 2 510 000 | 2 610 000 | 2 580 000 | 2 413 000 |
| | 28% | 29% | 29% | 28% | 26% |

المرجع: بنك الجزائر (2003)

يلاحظ من خلال هذا الجدول انخفاض نسبة البطالة خلال السنة الأخيرة (2002), إلا أن هذه النسبة تبقى مرتفعة, فهي تشكل ربع الفئة النشيطة, و أغلب ضحاياها شباب.

2-2 بطالة الشباب:

يرى الباحث Rousselet أن ما يلاحظ في الآونة الأخيرة هو تراجع النضج الاجتماعي, وتزايد النضج الجسمي والعقلي, فالتطورات الطبية والصحية و التعليمية ساعدت المراهقين على الامتلاك المبكر للوظائف والإمكانيات المتعلقة بفترة الرشد بيد أن الجانب المتعلق باستقلاليتهم بدأ يتأخر شيئاً فشيئاً. ويشير هذا الباحث أنه قبل 50 سنة فقط من الآن, كان المرور من سن الطفولة إلى سن الرشد يستغرق بضعة أشهر, والآن فتمديد كل أنواع التعليم تحت تأثيرات ثقافية واقتصادية وربما الإشهار المتمركز حول ظاهرة الشبيبة, جعل من هذا المرور يتطلب عشر (10) سنوات (Leboyer; Sperandio,1987).

كما يشير الباحث Bouffartigue أن الأبحاث حول الشباب عرفت منحى جديداً خلال عقد الثمانينات, إذ أصبح الاهتمام يتركز حول صعوبات الإدماج المهني و الاجتماعي لمجموعات متزايدة من الشباب, و حول التكوين وعلاقته بالعمل, وكذا التركيز على التخوفات من التهميش الاجتماعي للشباب المؤدي إلى الانحراف. (Bouffartigue,1994)

وتشير الإحصائيات العالمية حول البطالة, أن الشباب أكثر الفئات عرضة للبطالة, ففي العالم حوالي 60 مليون من الشباب الطالبين للشغل تتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 24 سنة و تتجاوز نسب البطالة الخاصة بالشباب 30% في البلدان النامية الإفريقية وأسيا وأمريكا اللاتينية (Travail,N°27,1998), فالمؤسسات لا توظف إلا بالجرعات القادمين إلى سوق العمل المتراكمين على المدخل مثل السيارات في طريق للسيارات مزدحم (Travail,N°10,1994).

إن التزايد القوي للنمو الديمغرافي المسجل في الجزائر منذ الاستقلال, بدأ يهيمن بكل ثقله على سوق العمل, فنسبة الداخلين إلى سوق العمل أخذ يتسارع و يتزايد (Mokadem,1987) وحسب تقرير اللجنة رقم (1) للمحاضرة الوطنية حول الحماية

الاجتماعية (Boukhari,2001) فإنه من بين الخصائص الرئيسية للبطالة في الجزائر ما يلي:

- أغلب البطالين شباب, فأكثر من 80% لا يتجاوز سنهم 30 سنة.
- 2/3 لا يملكون أي تجربة مهنية.
- 70% من البطالين يملكون كفاءة قليلة من بينهم 100 000 متحصلون على شهادات جامعية.
- التوسع في مدة البطالة والتي تقدر بـ27 شهرا.

إن ما يسترعي انتباهنا خلال تطرقنا لهذه الخصائص, هي البطالة الحادة التي أصبحت تعرفها صفوف المتخرجين الجامعيين, وكذلك مدة البطالة التي تميل إلى التوسع.

2-3 بطالة المتخرجين الجامعيين:

يحتل التعليم الجامعي قمة السلم التعليمي, الذي يبدأ منذ سن السادسة من العمر, وتعد مؤسسة الجامعة الحاضن الأخير للطالب الذي مر بعدة مؤسسات تعليمية (المدرسة الابتدائية, الإكمالية, الثانوية).

" يرى علماء التنظيم التربوي أنه لا يوجد تعريف قائم بذاته أو تحديد شخصي و عالمي لمفهوم الجامعة, لذلك فإن كل مجتمع ينشئء جامعتة ويحدد لها أهدافها بناءا على ما تملية عليه مشاكله ومطامحه وتوجهه السياسي الاقتصادي والاجتماعي, لذلك فالجامعة مؤسسة تكوين لا تحدد بمفردها أهدافها وتوجيهات تلك الأهداف بل بالعكس فهي تتلقاها من المجتمع الذي يعتبر الأساس وهو الوحيد الذي بإمكانه أن يمدّها بالحياة وبالمدلول و بالواقع " (منشورات جامعة منتوري, قسنطينة, 2001).

يتمحور اهتمام التعليم الجامعي حول بناء وتطوير الإنسان, الذي يعد الطاقة المحركة والقوة الدافعة لعملية تطور المجتمع وتقدمه, فإذا كان التعليم مفتاح التنمية, فإن الإنسان أداة التنمية وهدفها في آن واحد, فالتنمية تتحقق بالإنسان وتتجه إليه, مما يدل على أن تطور وتقدم المجتمع, يتوقف على مدى نجاح رسالة الجامعة, ويعد أساس نجاح هذه الرسالة هو إعداد

وتكوين القيادات الفكرية ذات المهارات والكفاءات العالية في مختلف التخصصات. وهكذا تم إنشاء وزيادة أعداد الجامعات وطلابها في جميع دول العالم وخصوصا الدول النامية (الديات,1996) مما أنتج ارتفاعا في نسبة المتخرجين الجامعيين الحاملين للشهادات الجامعية في مختلف التخصصات. ورغم ما لهذا الارتفاع من نتائج ايجابية إلا أن هذا الأخير ومنذ أعوام الستينيات قد غير من قيمتها في سوق العمل, بتزايد المنافسة بين الشهادات (Balazs,1983). إذ يرى الباحث Shelly (1992) أن نسب منح فرص العمل متوقع انخفاضها ما بين 1990 و 2005, حيث يقدر أن 30 % من المتخرجين الجامعيين سوف يكون مصيرهم كالتالي : إما شبه عاملين (Sous employés), أو سيمارسون مهنا بسيطة جدا أو البقاء بطالين.(Caska,1998). كما تواجه هذه الفئة إضافة إلى ندرة فرص العمل مشكل متطلبات السوق التي تحتاج إلى كفاءة متميزة وأيدي عاملة خبيرة, فالبطلون من هذا النوع لا يملكون في أغلب الأوقات الشهادة التي تعادل سنوات دراستهم (Balazs,1983). إذ تتردد الكثير من المؤسسات في توظيف الأفراد اللذين لا يملكون إلا معارف نظرية حول المهام التي يستدعون إليها, مما جعل البلدان الأوروبية من حكومات وهيئات عمومية, تتجه نحو التكفل بذلك عن طريق إعداد برامج تمثل جسورا بين المدرسة وعالم الشغل(Travail,N°10,1994).

تتجلى صعوبة البطالة لدى المتخرج الجامعي أولا كونه يسعى للبحث عن العمل في مجال تخصصه, فهو بذلك يرنو للحصول على الدور والمكانة الاجتماعية, فالحصول على منصب عمل في مجال التعليم, الطب أو الهندسة, لا يعد مجرد عمل يتلقى عليه أجرا, بل يعد احتلالا لمكانة اجتماعية معينة. وثانيا كونه يسعى لتحقيق توقعات العائلة, فالأولياء ينتظرون ثمرة استثمارهم التعليمي, لمدة سنوات من المتابعة والرعاية, والبطالة تعني لهم أن هذا الاستثمار تحول إلى ظلم وعار(Balazs,1983). فقد توصل الباحث Bouffartigue من خلال استجوابه لبعض المتخرجين الجامعيين, بعد سنتين إلى ثلاث سنوات من دخولهم عالم الشغل و التي عبر عنها بوضعية الرشد, إلى أن مرحلة الدخول إلى سوق العمل جد حرجة بالنسبة لتحول الهويات الاجتماعية والفردية, حيث عرف المستجوبون أنفسهم على أنهم

أكثر نضجا وأكثر ثقة في ذواتهم وأقل ضغطا وأكثر مسؤولية, فهم يصفون حياة العمل بأنها عالم آخر, وأن عائلاتهم أصبحت تعاملهم كأفراد أكثر مسؤولية, وأكثر احتراما, فهي لا تكلمهم بنفس النبرة السابقة أي مرحلة ما قبل الحصول على عمل (Bouffartigue,1994) خلاصة ما يمكن قوله أن مهمة الجامعة في تكوين وإعداد الإطارات لخدمة المجتمع, قد أصبحت تعرف تحديات البطالة التي تتغذى صفوفها كل عام بآلاف المتخرجين الجامعيين الذين يواجهون ضغوطات على صعيد البحث عن العمل في مجال تخصصهم, وكذا الضغوطات العائلية .

4-2 البطالة طويلة المدى :

يؤكد الباحث Hamilton (1986) أن البطالة إذا ما تعدت السنة تصبح مشكلا حقيقيا وخطيرا (مزغيش, 2001), ويعتبر المكتب العالمي للشغل أن البطالة الطويلة المدى مشكل من المشاكل الاجتماعية الأكثر صعوبة وخطورة (Travail N °27,1989) و يشير هذا الأخير أن التكوين المهني يمكنه أن يمنح حلا لمشكل عمل النساء, الشباب والقطاع غير الرسمي, وأيضا لبعض الفئات الحساسة, المتمثلة في العمال المتقدمين في السن, البطالون ذوي المدة الطويلة والمعوقين, وكما أن التكوين أو اعطاء فرصة للشباب للتربص داخل المؤسسات يعطي لأرباب العمل الفرصة للتراجع عن رأيهم أو انطباعهم السلبي إزاء بطالي المدة الطويلة المدى (Grazier, 1997) .

إن ما يشد انتباهنا في هذا التقرير, هو تصنيف بطالي المدة الطويلة ضمن الفئات الحساسة شأنها في ذلك شأن المعوقين والمسنين, وكذلك النظرة السلبية لأرباب العمل تجاههم, مما يدل على الوضعية الحرجة التي يعيشها البطالون من هذا الصنف.

استخلاصا لما سبق فالبطالة ظاهرة عالمية, وهي تزداد انتشارا واستحقالا, وأغلب ضحاياها شباب, غير مستثنية بذلك المتحصليين على شهادات جامعية, كما أنها أصبحت تعرف توسعا في المدة (البطالة طويلة المدى). كل هذا يجعلنا نتساءل عن الآثار الناجمة عن هذه الوضعية المتفاقمة و الخطيرة.

2-5 آثار البطالة:

قبل التطرق لآثار البطالة, يجدر بنا أن نتناول بعض الوظائف, التي يمكن أن يلعبها العمل في حياة الفرد, مما يسمح لنا أن ندرك بصفة أحسن أثر الحرمان منه (البطالة) على حياة الفرد.

2-5-1 أهمية العمل في حياة الفرد:

يستشهد الباحثان Burda و Wyploz على أهمية العمل في حياة الفرد والمجتمع بعبارة Karl Marx الشهيرة " العمل مصدر كل قيمة" . وذلك يعود حسب هؤلاء الباحثين إلى أن كل ما نستعمله في حياتنا مصدره العمل, فحتى المواد الأولية لا يمكن استخراجها من باطن الأرض بدون مجهود الإنسان, وكذلك الخيرات فهي مصنوعة بفضل العمل الإنساني . وكما أن المعارف هي نتيجة للمجهودات المبذولة من طرف الأجيال المتتالية, قصد التحكم في التقنيات, دون نسيان الزمن المبذول من طرف المعلمين والمدرسين لتلقين ذلك للأفراد (Burda; Wyploz, 1998).

من خلال ما تقدم نستنتج أن العمل الإنساني لا يقتصر فقط على الجهد العضلي بل يتضمن كذلك الجهد الفكري, وكما نستنتج فكرة التعاون (العمل الجماعي) والتعاقد بين الأجيال (التواصل بين الأجيال) لتحقيق النمو و التطور. ولعل أحسن ما قدمه هذين الباحثين حول قيمة العمل وأهميته فكرة انه حتى المواد الأولية لا يمكن استخراجها من باطن الأرض بدون مجهود الإنسان, فالعمل يتعدى المفهوم الأولي (الذي لا يكون قبله شيء). كما أنه لا فائدة للمواد الأولية رغم كثرتها ووفرته إن بقيت مخزنة في باطن الأرض, فالمجهود الإنساني يخرجها من الوجود بالقوة (مواد أولية كامنة) إلى الوجود بالفعل (مواد مصنعة).

رأي أنصار التحليل النفسي حول أهمية العمل في حياة الفرد (نيف, 1975) :

يرى المحلل النفسي (Freud) أن الحياة الجماعية للبشر قائمة على أساس ثنائي:

أولا الالتزام بالعمل الذي فرضته ضرورة خارجية, وثانيا قوة الحب.

أما المحللة النفسانية Lantousse فتعرف العمل على أنه نشاط ذاتي, على درجة كبيرة من التكامل, يساعد على حفظ الذات, وهي ترى أن هناك نوعين من القوى تحملان الإنسان على العمل, إحداهما خارجية وتتمثل في الضرورة والأخرى داخلية وتتمثل في حفظ الذات مستشهدة برأي Freud "إن الذات أخذت على عاتقها مهمة حفظ الذات".

يربط بعض المحللين (كارل مينينجر وأويرندروف) عمل الراشد بالإعلاء كمنشأ دفاعي يساعد الراشد على إشباع دوافعه الجنسية و العدوانية بصورها المقبولة اجتماعيا, فالعمل يحتل المكانة الأولى بين جميع الطرق المتاحة لامتناس طاقات العدوان من الإنسان. رغم تركيز أنصار التحليل النفسي على أهمية ودور العمل على المستوى الفردي, مهملين بذلك الجانب الاجتماعي, إلا أنهم ينسبون للعمل دورا كبيرا ومهما, حيث جعل منه Freud أولى ركيزتين تقوم عليهما حياة البشر. وكما يشير أنصار التحليل النفسي إلى دور العمل في إشباع حاجات أولية وحاجات معنوية(حفظ الذات).

• رأي أنصار نظرية الحرمان (Deprivation theory):

تقترح الباحثة Jahoda بعض الوظائف التي يمكن أن يلعبها العمل في حياة الفرد(Clavier,1984) متمثلة فيما يلي:

- العمل يزود بالمدخلات ووسائل الاستهلاك وهو يندرج في التبادل الاقتصادي.
- ينظم الوقت وأوقات الحياة اليومية بوضع معالم.
- ينمي فرصة النشاطات المنتظمة الاعتيادية ذات الطابع التكراري.
- ينمي فرصة التفاعلات الاجتماعية ويمنح إمكانيات توسيع حقل التجارب العلانقية.
- يشرك في أفعال جماعية ويسمح بالمساهمة الفردية بمنح الإحساس بالأهمية للمجتمع بالسمو عن الانشغالات الفردية.
- يسمح بإظهار وتطوير القدرات والإمكانيات و المهارات ذات الطابع الإبداعي و الكفاءة.
- يغذي الإحساس بالهوية وتقدير الذات.

من خلال هذه الوظائف المقدمة من طرف الباحثة نستنتج دور العمل في إشباع الجانب المادي عن طريق الدخل, و الجانب المعنوي عن طريق الإحساس بالهوية وتقدير الذات. كما

نستنتج أثر العمل على المستوى الفردي كتنظيم الوقت مثلا, وعلى المستوى الاجتماعي كتنمية العلاقات الاجتماعية وخدمة المجتمع. وكذا دور العمل في إظهار و إبراز دور الفروق الفردية فيما يتعلق بالإبداع و الكفاءة.

استنادا إلى رأي رائد التحليل النفسي Freud في اعتباره العمل أقوى روابط الفرد مع الواقع تعتبر الباحثة Jahoda (1981) أن عملا حقيرا ودونيا أحسن من البطالة وتعتبر عن ذلك بمايلي " روابط غير سارة وغير مرضية مع الواقع أحسن من غيابها " (Winefield,2002) لم يلق اعتقاد هذه الباحثة دعما ميدانيا من طرف الباحثين, حيث توصلت بعض الدراسات (O'Brien and Feather, 1990; Winefield and al, 1993; Praus and Dooley,2001) إلى أن العمل غير الملائم يمكن أن يكون له نفس الآثار النفسية السلبية مثل البطالة (Winefield,2002).

من خلال كل ما سبق نستنتج الأهمية الكبرى للعمل في حياة الإنسان على جميع المستويات سواء كانت مادية أو معنوية, فردية كانت أو جماعية مما يجعلنا نتصور ونقدر أن الحرمان منه يمكن أن يصيب هذه المستويات وبالتالي يصيب حياة الفرد و المجتمع.

2-5-2 الآثار الاجتماعية للبطالة:

يمكن أن تقود البطالة وخصوصا بطالة الشباب, إلى ظهور الكثير من الانحرافات " حيث يحتل الشباب المحرومون من الاندماج الاجتماعي مكانة المهمش, فيقومون بالبحث عن أشكال جديدة لسلوكات تتعارض وسير النظام الاجتماعي (سلاطينية, 1999). وأبرز هذه السلوكات: تعاطي المخدرات, الاتجاه نحو الاقتصاد غير الرسمي. فمن خلال دراسة طايبي (2000) حول المميزات النفسية للشباب المتعاطي للمخدرات, تم الاستشهاد خلالها بعدة دراسات أجمعت كلها على أثر البطالة في ظهور سلوك الإدمان, منها ما توصل إليه الدكتوران سلحاب وياحي (1991) إلى أن سن الشاب المتعاطي للمخدرات يتراوح ما بين 20 و 24 سنة, وهو في الغالب من جنس ذكري, كما أنه عاطل عن العمل, وينتمي إلى أسر فقدت أحد الأبوين أو أسر مطلقة الأبوين .

كما توصل الدكتور بوسبسي (1991) إلى أن المدمن الجزائري شاب يتراوح سنه ما بين 16 و30 سنة, وهو عاطل مهمش أو طالب. ويرجع Jacobs السلوكات الإدمانية إلى خوف الشباب من المستقبل.

من خلال ما تجمع عليه هذه الدراسات حول مميزات الفرد المتعاطي للمخدرات, نستنتج أن خطورة البطالة تكمن في كونها تعصف بالشباب بالدرجة الأولى ولجوء هذا الأخير نتيجة ذلك إلى السلوكات الإدمانية. وبالتالي تحوّل البطالة ركيزة تطور ورقي المجتمع المتمثلة في العنصر الشباني إلى معول يهدم هذا المجتمع, عن طريق تعاطي المخدرات. فالبطالة تقوم بعملية قلب الأدوار من منتج وفعال إلى مخرب ومدمر.

إن تفاقم وضعية البطالة أعطى الفرصة والمجال لميلاد نوع آخر من النشاطات المشكّلة للاقتصاد غير الرسمي (Mokaddem, 1987), ويشير Boutefnouchet أنه أمام وضعية البطالة يتخذ الشباب إحدى الطرق التالية: فإما تتكفل به العائلة وفي نفس الوقت يبحث هو عن تربص أو عمل, وإما أن يلجأ إلى نشاطات منحرفة كالسرقة وبيع المواد المسروقة (طايبي, 2000), أي بمعنى العمل في السوق السوداء, وما تحمله هذه الأخيرة من كل معاني التزوير (Boukhari, 2001).

خلاصة ما يمكن قوله أن البطالة تفقد الفرد المتعرض لها مكانته في المجتمع, حيث يشير الباحث Rousselet أن افتقارا لفرد لدور محدد في المجتمع, يؤدي إلى عدم امتلاكه لمعالم واضحة حول مفاهيم الدور و المسؤولية, كما أن التعرض الطويل للتهميش تشعر الفرد بأنه يملك حقوقا فقط مما ينتج عنه لاحقا صعوبة مواجهة فترة الواجبات (Leboyer; Sperandio, 1987)

إن هذه الآثار الخطيرة للبطالة على المجتمع, تجعلنا ندرك مدى وحجم خطورتها على نفسية الفرد, لكونه المتضرر الأول و الأصلي منها.

2-5-3 الآثار النفسية للبطالة:

يشير Warr (1987) إلى بعض الآثار التي يمكن أن تحدثها البطالة على القدرات والتي

منها: (Clavier, 1984)

- التأثير على سيولة التفكير.

- التأثير على قدرة التركيز .

- التأثير على قدرة الإجابة على الأسئلة.

- التأثير على قدرة اتخاذ القرارات.

كما تشير بعض الآراء إلى أن البطالة تتسبب في فقدان بهجة الحياة والإحساس بعدم الرضا،

احتقار الذات ومواجهة ضغوطات عائلية، التعرض للقلق و الإكتئاب و تناول المنشطات وكذا

الانتحار. (conférence de paris ,2000) .

فالبطالة تمثل سلسلة من المفقودات: فقدان المكانة الاجتماعية، فقدان الدخل و فقدان الاتصالات

الاجتماعية (Andre;Lelord,1999)، فقدان الدور وفقدان الأهمية، فقدان النشاط وفقدان

الشرف، فقدان التكامل وفقدان الأمن والثقة (Raix;Migné,1995).

يصرح الباحثان Andre وLelord أن الكثير من مفوضيهم البطالين يعانون من إحساس

عميق بالدونية، البعض منهم لا يتجرأ على التحدث عن بطالته للمحيطين به، البعض الآخر

يتجنب الخروج من منزله ساعات العمل، حتى لا ينظر إليه على أنه بطال، حيث يروي أحد

المفوضين " كنت بطالا لمدة عام ونصف، وتعتبر هذه المدة من أقسى فترات حياتي، وأولا

كنت أحس بالذنب لأنني بطال وأيضا بالدونية، أحس بالخجل وعدم الارتياح مع كل الناس

أخاف مما يمكن أن يفكره الآخرون عني : الجيران و الأصدقاء، التجار، وأيضا أحاول أن

أعرف ما تفكره عني زوجتي و أولادي (Andre;Lelord,1999) . فالبطالة تعد بمثابة

محيي للأحاسيس المرهفة لدى الفرد الذي يتعرض لها، وهي تجعله يعيد تقييم هويته في

منحى احتقار الذات.

يصف البعض فقدان العمل بأنه جرح نرجسي مثله مثل الحداد، الشيخوخة أو الإحالة على

التقاعد، بل هناك من اعتبرها بمثابة صدمة (Clavier, 1984) . ونحن نميل بدورنا إلى تقبل

وصف البطالة بأنها صدمة خصوصا إذا علمنا أن البطالة تمارس أثرا طويلا المدى. حيث

يشير الباحثان Andre وLelord أن شعور البطال بالدونية لا يزول يوم يجد عملا, وذلك من خلال مقابلاتهم مع مفحوصين يظهر أن آثارا نفسية عظيمة ناتجة عن البطالة رغم حصولهم على منصب العمل (Andre;Lelord,1999) . كما توصل الباحث Balazs من خلال مقابلاته مع أشخاص عانوا في فترات سابقة من وضعية البطالة, وتقدر هذه المدة بخمس سنوات بعد فترة البطالة, إلى أن هؤلاء يعانون من صعوبات تذكر مرحلة البطالة, وصعوبات في تقسيم ذكريات هذه المرحلة على فترات مما يبين بعض خصائص وضعية البطالة و التي منها: غموض المستقبل الذي يصيب البنية الزمنية, وكذا العزلة عن المحيط الذي يسبب الانفصال الاجتماعي.(Balazs, 1987) . و توصل Warr (1987) إلى أن الأفراد يعانون مشاكل تنظيم الوقت خلال فترة البطالة, وقد طور الباحثان Feather و Bond (1983) سلما لقياس مستويات تنظيم الوقت للمقارنة بين الأفراد البطالين و الأفراد العاملين تم التوصل خلاله إلى أن الأفراد بدون عمل يدركون أن وقتهم أقل تنظيما و استهدافا (عدم وجود أهداف) مقارنة مع الأفراد العاملين, فتتنظيم الوقت و إضفاء الطابع الإستهدافي على البنية الزمنية يرتبط ايجابا مع تقدير الذات وسلبا مع الأعراض الإكتئابية عند هاتين المجموعتين (البطالين والعاملين). وقد بينت بعض الأبحاث (Hepworth,1980;Wanberg&Muchinsky,1994) أن عدم القدرة على تنظيم الوقت خلال فترة البطالة يرتبط مع فقر في الصحة العقلية ويضاعف من الأعراض الجسدية ومشاعر الحزن (Wanberg; Griffiths; Gavin,1997).

يعد موضوع العلاقة بين البطالة و الصحة العقلية أحد المواضيع الهامة و الرئيسية في مجال الدراسات حول البطالة, فالكثير من الأبحاث النفسية حول البطالة تركز على الآثار السلبية للبطالة على مستوى الصحة العقلية و الرفاهة النفسية, ولقد خلصت هذه الأخيرة إلى أن الأفراد العاملين أقل اكتئابا, ويظهرون مستوى تقدير ذات أعلى من الأفراد البطالين (Winefield,2002).

4-5-2 البطالة و الصحة العقلية:

تعتبر الصحة العقلية جزءاً لا يتجزأ من الصحة العامة, وهي تعكس التوازن بين الفرد ومحيطه, وتلعب الصحة العقلية الإيجابية دوراً مهماً في قدرتنا على إدراك وفهم وتفسير محيطنا, وتساعدنا على التكيف أو التغيير عندما يقتضي الأمر ذلك, وهي تساعدنا على التواصل, وتسمح لنا بأن نكون أعضاء مبدعين ومنتجين في المجتمع . فالتحسين والرفع من مستوى الصحة العقلية, يتضمن خلق الظروف المحيطة الاجتماعية و الفردية, مما يضمن تطوراً كبيراً على المستوى النفسي و النفس فيزيولوجي, وذلك يركز خصوصاً على قدرات كالإحساس بالأمان و الاستقلالية, الإحساس بالتكيف و القدرة على مواجهة الضغط القدرة على إنشاء علاقات حميمة, الاهتمام بالذات وتقديرها و الثقة بها, امتلاك المهارات الاجتماعية و المسؤولية الاجتماعية (conférence de paris ,2000) .

إن مقابلة مميزات ومرتكزات الصحة العقلية مع آثار البطالة التي ذكرناها سابقاً و المتمثلة في عدم الثقة, التبعية وفقدان الدور الاجتماعي, العزلة الاجتماعية و احتقار الذات. يجعلنا نتنبأ بنوع من التصادم بين البطالة والصحة العقلية.

لقد اهتمت العديد من الدراسات بموضوع العلاقة بين البطالة و الصحة العقلية, وقد اندرجت معظم هذه الدراسات في إطار الدراسات الطولية (Murphy; Athanasou, 1999) وهذا ما سوف يبينه الجدول التالي:

جدول رقم (2) الدراسات الطولية المنصبة حول العلاقة بين البطالة و الصحة العقلية:

| الدراسات | عينة الدراسة | الأدوات المستعملة | النتائج |
|--|--|--|--|
| دراسة شامير (Shamir,1986) | تم استجواب 432 بطال على مرحلتين خلال 6 أشهر | Depression - Adjective checklist (Ubin,1967) - مقياس القلق (Warr,1978) | - الإرتباط القوي بين الكيان النفسي الجيد والعمل |
| دراسة بلتن وكاتلي (Bolton &Qately1987) | استجواب 49 فردا بريطانيا حديثي البطالة خلال مرحلة (1) ثم إعادة استجوابهم خلال (8) أشهر لاحقا كمرحلة (2) | مقياس Beeck للإكتئاب. (Beeck et al ,1961) | - ارتفاع مستوى الإكتئاب عند الأفراد البطالين ما بين المرحلة (1) و(2) عند مستوى دلالة ($p \leq 0,01$) - انخفاض مستوى الإكتئاب لدى الأفراد الذين وجدو عملا عند مستوى دلالة ($p \leq 0,05$) |
| دراسة لاهلما (Lahelma,1992) | استجواب 703 بطالا في مرحلة(1) ثم اعادة استجوابهم بعدمضي سنة كمرحلة (2) | - استبيان الصحة العقلية العامة | - للعمل أثر كبير في تحسين مستوى الكيان العقلي الجيد بين المرحلتين (1) و(2) |
| دراسة كلوسر,بجندل وهجرت (Clausser,Bjondal&Hjort1993) | استجواب 291 بطال من أصل نرويجي خلال فترة (1988) ثم اعادة استجوابهم لاحقا سنة (1990) | Hopkins symptom checklist - 28 بندا من استبيان الصحة العقلية العامة | - تناقص مستوى التدهور العقلي مع الحصول على عمل - أظهر السلم الفرعي الخاص بالإكتئاب لسلم Hopkins فروقا دالة في مستوى الإكتئاب بين المرحلتين عند مستوى دلالة ($p \leq 0,05$) |
| دراسة قراوتز (Graetz,1993) | استجواب 9000 شابا من استراليا في مرحلة(1), ثم تلنها ثلاثة مراحل من الاستجابات خلال 4 سنوات. | - استبيان الصحة العقلية العامة | - أظهر الأفراد الذين انتقلوا من فترة العمل إلى فترة البطالة انخفاضا دالا في الكيان النفسي الجيد عند مستوى ($p \leq 0,01$) |
| دراسة وانبرغ (Wanberg,1995) | استجواب 129 بطال في المرحلة (1) ثم اعادة استجوابهم في المرحلة (2) بعد(9) أشهر وتم الحصول على المجموعات التالية:- مجموعة بطالة (N=30) مجموعة راضية عن عملها(N=80)- مجموعة غير راضية عن عملها(N=19) | - استبيان الصحة العقلية العامة. - سلم الرضا عن الحياة (Dierner et al,1985) - سلم التفاؤل (Scheier&Carver,1985) | - أظهر الأفراد الراضين عن عملهم ارتفاعا في مستوى الصحة العقلية ما بين الفترة (1) و(2) - لم يظهر الأفراد البطالين و الأفراد الغير راضين عن عملهم أي تحسن في مستوى الصحة العقلية خلال فترة الدراسة. |

(Murphy; Athanasou,1999)

التعليق على الجدول:

يتبين لنا من خلال الجدول أن هذه الدراسات اتخذت منهج الدراسات الطولية, واعتمدت جل هذه الدراسات على استبيان الصحة العقلية العامة , كما توصلت هذه الدراسات إلى أن الانتقال من مرحلة إلى أخرى سواء من العمل إلى البطالة أو من البطالة إلى العمل يسبب تغيراً في مستوى الصحة العقلية.

رغم أهمية الدراسات التي تركز على ما تحدثه البطالة على مستوى الصحة العقلية, إلا أنها غير كافية فلا يقتصر الأمر على معرفة مستوى الصحة العقلية أو الكشف عن درجة الإكتئاب والقلق, إذ أن العلاقة التي تربط الإنسان بمحيطه هي علاقة تفاعل, فلا يكفي مثلاً أن ندرس الاعتداءات الخارجية على الجسم كالتسممات و الفيروسات, دون دراسة دور جهاز المناعة ودور الكريات البيضاء في الدفاع عن الجسم, وبالتالي فدراسة كيفية تعامل الأفراد مع الأحداث الضاغطة يعد أمراً ضرورياً وهاماً, فالعلاقة هي فعل ورد فعل, وليس سبباً وأثراً, هذا ما جعل دراستنا تدرج ضمن إطار النموذج التفاعلي المفسر للضغط,

بريادة Lazarus و Folkman, فهذا النموذج حسب الباحثين Holahan و Moos (1994) قد غير من مفهوم الضغط, فبعد أن كان التركيز موجهاً ولمدة طويلة حول المظاهر السلبية كالعجز والمرض, القابلية للإنجرأح, أصبح الإهتمام موجهاً نحو دور قدرات التكيف والفعل البناء, التطور الفردي في مواجهة التحديات (Boskovitz, 2003)

الفصل الثالث: الضغط والاستجابة له

1-3 تمهيد:

أثارت محاولة تعريف مصطلح الضغط العديد من الاختلافات و التباينات في آراء الباحثين, فهو يعد من "المصطلحات الخاصة التي يمكن أن يفهمها عامة الناس عندما تستعمل في سياقها العام, ولكن يفهمها القليل منهم عندما تستعمل في سياقها العلمي, بفعل تعاريفه المتباينة, و استعمالاته الموقفية المتناقضة (بن طاهر, 1999). و يعود هذا الإشكال حسب الباحث Firth إلى أن البحوث التي تناولت هذا المفهوم, تميزت بالتكرارية والجانبية دون التعمق في أبعاده الأساسية, في حين يرجع الباحث Kasl ذلك إلى أن هذا المفهوم عولج بطرق مختلفة, و مناهج متباينة حتى بالنسبة للباحثين في التخصص الواحد (بن طاهر, 1999). كما يعترف الباحثان Raix و Mignè (1995) أن تعريف الضغط إشكالية تختلف حسب الآراء, وغالبا ما تكون براغماتية وإجرائية لكل بحث.

إن ما سبق يقودنا إلى نقطة أساسية ورئيسية في هذا الإشكال, والمتمثلة في كون مصطلح الضغط يتضمن عدة مظاهر, وهكذا فتعريفه يكون تبعا للمظهر المفضل لدى الباحث, وتنقسم هذه المظاهر إلى ما يلي: (Mahjoub, 1995)

- مظهر المثير: يعرف أنصار هذا الإتجاه ومن بينهم الباحث Wend الضغط على أنه كل وضعية تفرض على الفرد مجهودا لإعادة التوافق.

- مظهر الاستجابة: يرى Selye أن الضغط يعبر عن استجابة غير معينة, ينتجها الجسم تجاه كل مطلب موجه إليه, وهذه الاستجابة تدعى زملة التكيف العام (S.G.A Général) (Syndrom Adaptation).

- مظهر العناصر الوسيطة: يعرف Lazarus الضغط على أنه سياق من التفاعل بين الفرد و المحيط, يقيّم الفرد خلاله المحيط بأنه يتجاوز موارده ويهدد رفاهة كيانه.

وهكذا يعود هذا الاختلاف و التناقض في أساسه, إلى التباين في إدراك هذا المفهوم, من حيث أنه يعبر عن موقف خارجي (فاعل) واستجابة الفرد النفسية والنفوس جسدية (منفعل) أو عن اختلاف في علاقة الفرد بمحيطه (علاقة تفاعل). (بن طاهر, 1999).

إن الطابع الإشكالي الذي يتميز به تعريف مفهوم الضغط, يوحي لنا أن تطور هذا المفهوم مر بعدة مراحل هامة, حافلة بالأبحاث والدراسات.

3-2 تطور مفهوم الضغط: (Schwob, 1999)

لقد كانت لدراسات و أبحاث Claude Bernard أثر بالغ الأهمية في تطور مجرى الأبحاث حول مفهوم الضغط. فلقد توصل في أبحاثه حول القدرة الطبيعية التي يمتلكها الجسم للحفاظ على توازنه وصحته, إلى أن الخاصية الأساسية للكائنات الحية هي القدرة على الحفاظ على الاستقرار الداخلي للجسم الذي يكون مضبوطا بواسطة ميكانيزمات الضبط الذاتي. هذه الأخيرة التي صنفها الفيزيولوجي الأمريكي Cannon خلال القرن العشرين تحت موضوع الأوميوستازيا (Homéostasie). وهي سياقات موجهة للحفاظ على الثوابت الفيزيولوجية للجسم (الحرارة الداخلية للجسم, خفقان القلب, التركيبة الكيميائية للدم والأنسجة) قصد مواجهة الاعتداءات الخارجية (البرد, الحرارة, الجوع, فقدان الدم, تشوه عضو ما) مما يمكن أن ينتج عنه المرض وحتى الموت.

و يعد Cannon الرائد في العديد من الأبحاث المتعلقة بموضوع الضغط, وتتمثل هذه الريادة فيما يلي:

- هو من الأوائل اللذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ (Emergency Response), أو رد الفعل العسكري (Militaristic Response) بسبب ارتباطه بانفعال القتال أو المواجهة (عسكر, 1999).
- دعى كانون الأطباء سنة (1928) إلى الاهتمام بدور العامل الانفعالي في تطور المرض, حيث أدرك أن الضغط لا يقتصر على الاستجابة لمثيرات فيزيائية فهو أيضا استجابة لمثيرات انفعالية.

- هو أول من أثار الانتباه إلى أهمية مدة الاعتداء, بتمييزه بين الضغط المتميز بالثبات (Fixed stress) وبين الضغط المتميز بالتغير (ضغط ذو مدة متغيرة).

كل هذه الأعمال والنتائج التي توصل إليها كانون, شكلت إطارا مرجعيا اعتمد عليه العالم الكندي H.Selye في وضع مفهوم زملة التكيف العام (S.G.A Général Adaptation Syndrom) ويقصد بزملة التكيف العام مجموعة الاستجابات أي التغيرات التي تحدث داخل الجسم خلال استجابته لعامل ضاغط, وقد قسم Selye هذه الزملة إلى عدة مراحل:

1- مرحلة الإنذار:

تعد هذه المرحلة بمثابة مرحلة لأخذ الأسلحة وهي تتجلى على المستوى الفيزيولوجي بإفراز الهرمونات و المواد العصبونية الناقلة (Neurotransmetteurs), و بالتغيرات البيولوجية التي تؤثر بالدرجة الأولى على تركيب السكريات و الدهون. تمتاز هذه المرحلة بمدتها القصيرة, وتوصف بالمرحلة الانفعالية, وذلك لغناها بالاستجابات الفيزيولوجية. ويشير (Selye) أنه لا يمكن لأي كائن بيولوجي الاستمرار طويلا في هذه المرحلة لأنها تكلف الجسم كثيرا, هذا ما يستوجب تجاوزها إلى مرحلة ثانية وهي مرحلة التكيف أو المقاومة.

2- مرحلة المقاومة:

يحاول الكائن البيولوجي خلال هذه المرحلة, تنظيم دفاعه لتحسين وزيادة قدرته على المقاومة, فيقوم الجسم بتحرير مخزونات الطاقة بفضل عمل نظام الغدد. تمتاز هذه المرحلة بالصعوبة حيث تظهر خلالها الأمراض النفسجسدية.

3- مرحلة الإنهاك:

تعد هذه المرحلة نتيجة لضعف مرحلة المقاومة, فحينما تضعف قدرات المقاومة وتعجز عن الصمود أمام الاعتداءات الشديدة و المستمرة, فإن الجسم يصاب بالوهن و التعب .

يكتسي عمل Selye أهمية كبيرة, لأنه منح نظرية عامة للاستجابات لمختلف الضغوطات, وقدم نمط تفكير حول التفاعل بين العوامل الفيزيولوجية وعوامل المحيط.

لكن الانتقاد الأكبر الذي وجه له هو تجاهله للعوامل النفسية, فالأشخاص لا يستجيبون للأحداث المهددة بنفس الأسلوب (Wortman;Loftus, 1992) .

ومن ثم جاءت الآراء النفسية ومنها التي يتبناها فريق Lazarus و Folkman لتعرف الضغط على أنه ما يقيّم من طرف الفرد كمؤلم ومهدد و باعث على التحدي . ويتم هذا التقييم على مرحلتين :

- **مرحلة التقييم الأولي:** يتم خلالها الحكم على الوضعية كمهددة لرفاهة النفس.

- **مرحلة التقييم الثانوي:** يتم خلالها الحكم على امتلاك أو عدم امتلاك الموارد و المصادر للتعامل مع هذا التهديد.

وعليه فمستوى الضغط يكون تابعا للتفاعل الحاصل بين هاتين المرحلتين . فادراك التهديد على انه بسيط (تقييم أولي), وإدراك امتلاك قدرة مرتفعة للتعامل معه (تقييم ثانوي) يجعل مستوى الضغط منخفضا والعكس صحيح(Wortman;Loftus, 1992).

3-3 تصنيف العوامل الضاغطة: (Schwob, 1999)

1- الكوارث:

يقصد بها الكوارث الطبيعية كالزلازل,وكذا الحروب كالقصف ونزوح الجماعات. فهي أحداث ذات طابع فجائي أو تطوري, تتسم بالعنف وتصيب عددا كبيرا من الأفراد, وتتطلب هذه العوامل استجابة تكيفية عظيمة من المتعرضين لها.

2- الصدمات التي تصيب عددا محدودا من الأفراد:

يمكن لهذه الصدمات أن تتميز هي الأخرى بالطابع الفجائي, و الطابع غير التحكمي(تكون خارجة عن نطاق الأفراد), ومن بين هذه الصدمات نجد مثلا اكتشاف الإصابة بمرض قاتل أو التعرض لتسريح من العمل, كما يندرج تحت هذا النوع بعض الأحداث كالطلاق, الاغتراب, البطالة و نقص المصادر...الخ.

3- الالتزامات والإستثارات اليومية:

هي عوامل متكررة, ولها إما أثر منقطع أو مزمن كالفقر و الخلافات الزوجية و صعوبات العمل.

4- عوامل ضغط الحياة العصرية:

تمثل وتيرة الحياة العصرية أعظم مصادر الضغط. ففي كتابه صدمة المستقبل يرى Toffler (1974) بأننا متجهون نحو مجتمع متقدم صناعيا, حيث يتطلب التعقيد من الجميع مجهودا مستمرا, مما ينتج عنه صعوبات جسدية ونفسية, فالأطباء والمسؤولون على حد سواء, دائمو الشكوى من أنهم لا يستطيعون مواكبة آخر التطورات في مجالات اختصاصهم, ولا يكاد يخلو اجتماع أو مؤتمر من الخطب التي يتردد فيها الحديث عن التحدي الذي يفرضه التغيير. وكثيرون جدا تعثريهم حالة من القلق والشك في أن التغيير قد أصبح خارج نطاق التحكم. فالتطور التكنولوجي السريع الذي يميز المجتمعات المتقدمة جعل من Toffler يقول عنها أنها تعاني من مرض البر وجيريا (مرض الشيخوخة الذي يصيب الأطفال) وذلك بمعنى مجازي, فالإلى أمد غير بعيد بالمقارنة مع القرون الماضية لحياة البشر, كان الإنسان مسرورا باختراعه السيارة البخارية. وخلال زمن قياسي استطاع أن يخترع الصواريخ, مرورا بالعديد من الاختراعات الكبيرة (السيارات, البواخر, الحافلات... الخ). (توفلر, 1974).

والآن بعد استعراضنا لمختلف أنواع الضغوط, التي يمكن أن تصيب حياة الإنسان, يمكننا أن نتساءل عما يمكن أن يفعله الفرد إزاءها, أي بمعنى طرق وأساليب الفرد للتعامل مع الأحداث الضاغطة.

4-3 إستراتيجيات التعامل: (Coping Strategies)

إن إشكالية تعريف مصطلح الضغط, جعلت من الباحثين ينصرفون عن المجادلات العقيمة حول هذا الموضوع, إلى ضرورة الاهتمام بكيفية مواجهة الضغط, أي بمعنى آخر محاولة دراسة الأساليب التي يطورها الأفراد للتعامل مع الضغط. وقبل التطرق إلى تعريف هذا المفهوم, تجدر الإشارة إلى أن المصطلح الأنجلوسكسوني " Coping " صعب ترجمته إلى اللغات الأخرى. ففي اللغة الفرنسية نجد له عدة تسميات مثل " Réaction ", " Adaptation ", " Accommodation ". ولكن في أغلبها لا تخدم المعنى الحقيقي لمصطلح ال " Coping " (Chipp, sherer, 1992). أما في اللغة العربية نجد التسميات التالية: إستراتيجيات المقاومة, إستراتيجيات المواجهة, استراتيجيات التعامل... إلى غيرها من التسميات. و بالنسبة لدراستنا اخترنا تسمية إستراتيجيات التعامل ظنا منا أنها الأقرب إلى تأدية المعنى الموجود في عبارة (the ability to deal with stress) المترددة في أغلب المقالات العلمية التي نتحدث عن موضوع الضغط.

3-4-1 تعريف استراتيجيات التعامل:

1- تعريف (Lazarus ;Launier,1978):

يعرف هذان الباحثان إستراتيجيات التعامل بأنها مجموع السياقات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث المدرك على أنه مهدد, وذلك إما للسيطرة عليه أو التخفيف من أثر هذا الأخير على كيانه الجسمي و النفسي (Paulhan, 1992).

2- تعريف (Lazarus ; Folkman , 1984):

تتمثل استراتيجيات التعامل حسب هذين الباحثين في المجهودات المعرفية و السلوكية المتغيرة باستمرار من أجل تسيير متطلبات خارجية أودا خلية التي يقيّمها الفرد على أنها تفوق موارده, فهي ليست مجرد استجابة لانفعال ما, ولكنها السياق الذي يركز على ما يفكر فيه ويفعله الشخص خلال مواجهته لضغوط ما (Mahjoub,1995).

إن مقارنة التعريفين الأول و الثاني يكشف عن بعض التعديلات الجديدة التي أدخلها فريق Lazarus في تعريفه لاستراتيجيات التعامل متمثلة فيما يلي:

- إضفاء الطابع المعرفي والسلوكي على المجهودات المبذولة لمواجهة الضغط.
 - تصنيف المتطلبات إلى متطلبات داخلية و متطلبات خارجية.
 - الإشارة إلى مفهوم عدم التحكم.
- وبالتالي فمن خلال هذين التعريفين يمكن أن نستخلص مميزات استراتيجيات التعامل على أنها:
- مجهودات تتضمن الجانبين المعرفي و السلوكي, وهذا ما ينطوي على الدور الذي تلعبه العمليات المعرفية في توجيه السلوك.
 - تتميز بالتغير والاستمرارية, أي أنها ليست سمة من سمات الشخصية المتميزة بالثبات.
 - ذات طابع توجيهي, وهي موجهة لتسيير متطلبات خارجية وداخلية, مما يدل أن مصدر الضواغط لا يقتصر على ما هو خارجي (مشاكل العمل, المشاكل الأسرية). بل أيضا داخلي (الدوافع, الرغبات... الخ).
 - ارتباطها بوظيفتي التقييم و القدرة على التحكم.
- من خلال ما سبق يمكن القول أن استراتيجيات التعامل هي سياق يستجيب الفرد من خلاله لمتطلبات وتخوفات داخلية وخارجية. يحتوي هذا السياق على سلسلة من المهارات و الإستراتيجيات المتبناة لمواجهة الوضعيات الصعبة و الحرجة.
- رغم أن أعمال فريق Lazarus هي الرائدة في التعريف لمفهوم استراتيجيات التعامل إلا أن جذور هذا المفهوم تعود إلى أعمال واتجاهات سابقة.

3-4-2 الاتجاهات المفسرة لإستراتيجيات التعامل: (Paulhan,1992)

أ- الاتجاه التقليدي:

1- النموذج الحيواني

يعرف هذا النموذج استراتيجيات التعامل, على أنها استجابة سلوكية مكتسبة تجاه تهديد حيوي. وتتمثل هذه الاستجابة مثلاً في الهروب والتجنب الناجم عن الخوف, وإما في المواجهة والهجوم الناجمة عن الغضب. ويعتمد هذا النموذج على نتائج التجارب المقامة على الحيوانات, وأشهرها تجربة الفئران, التي تتمثل في وضع مجموعة من الفئران داخل صندوق ذو جزأين (جزء آمن وجزء مكهرب). فتتعلم الفئران خلال التجربة الهروب سريعاً إلى الجزء الآمن بمجرد سماع الجرس المنذر بحلول الصدمة الكهربائية. فالمعيار الأساسي الناجح للتعامل مع الضغط حسب هذا النموذج, هو البقاء على قيد الحياة.

2- علم النفس الأنا:

يفصل أنصار هذه المدرسة (Hartman, 1940) بين الأنا المنغمس في الشهوة الجنسية (أنا الدوافع), وبين الأنا المستقل القابل للتعلم. ويصنف أنصار هذا الاتجاه استراتيجيات التعامل في مجموع ميكانيزمات الأنا, هذه الأخيرة التي تعبر عن مجموعة من العمليات المعرفية اللاشعورية, الهادفة إلى التقليل أو القضاء, على ما يمكن أن يسبب القلق. ومن أمثلة هذه العمليات نجد الإنكار, العزل, العقلنة. ويتوقف نجاح المعيار الأساسي للتعامل مع الضغط حسب هذا الاتجاه على مايلي:

- نوعية السياق (المرونة, درجة امتثاله للواقع).

- نوعية مستقبل الكيان النفسي.

رغم ما قدمه هذا النموذج من فهم جيد لاستجابات الفرد عند مواجهته لواقع ضاغط, يبقى هذا الأخير ناقصاً, وذلك لأنه تناول استراتيجيات التعامل, كنظام دفاعي يهدف إلى إعادة التوازن الانفعالي, إذ يتوجه الإهتمام حسب هذا النموذج نحو التخفيض من الشدة الانفعالية, عوض الإهتمام بحل المشكل الناتج عن الحدث الضاغط.

وفي هذا السياق يشير كل من Haan (1993) و Evallant (1977) إلى أن استراتيجيات التعامل سياق أكثر نضجاً من الميكانيزمات الدفاعية, وهي سياق يسمح بتكيف فعال لمختلف الضواغط, ويساعد على وضع السلوكيات التكيفية, فوظيفة

الميكانيزمات الدفاعية هو التخفيف من شدة القلق في الحدود المحتملة, بينما استراتيجيات التعامل فهي تقنيات مكتسبة, وظيفتها السماح للفرد بالمواجهة الإرادية للقلق والأحداث المعاكسة. ويضيف هذان الباحثان أن الميكانيزمات الدفاعية, لا يمكن أن تقيّم إلا بواسطة الملاحظة الإكلينيكية أو التقنيات الإسقاطية والأسئلة المفتوحة. فالفرد بحد ذاته غير واع باستعمالها وحده الملاحظ الخارجي من يخبره باستخدامها.

وهكذا فالتعريف الكامل لاستراتيجيات التعامل, يستوجب الاهتمام بالوظائف المعدلة للانفعال, والوظائف الموجهة لحل المشكل, أي بمعنى الإستراتيجيات اللاشعورية والشعورية المستخدمة للتكيف مع الأحداث الضاغطة.

3- إستراتيجيات التعامل كسمة من سمات الشخصية :

يرى أنصار هذا الاتجاه أن استراتيجيات التعامل سمة من سمات الشخصية, فالكبت و الحساسية, القدرية, والصلابة تهيئ الفرد لأن يواجه الصعوبات بطريقة معينة.

وجهت لهذه المقاربة انتقادات مفادها أن الطابع التنوعي والمتعدد الأبعاد الذي تتميز به استراتيجيات التعامل, لا يمكن أن يستدل عليه بواسطة قياس أحادي البعد, مثلما هو الحال بالنسبة للسمة. وكما أن استراتيجيات التعامل تتميز بالحيوية والتغير, إذ يستعمل الفرد سياقات استراتيجيات التعامل حسب ظروف الوضعية. ويشير Lazarus و Folkman أن سمات الشخصية, غير كافية للتنبؤ بالطريقة التي يواجه بها الفرد الضغط. فالتركيز المهم ليس على السؤال : كيف هو الفرد؟ بل هو الاهتمام بما يفعله الفرد. هذا ما يبعثنا إلى التطرق إلى اتجاه آخر في تفسير هذا السياق, والمتمثل في النظرية المعرفية للضغط واستراتيجيات التعامل .

ب- النظرية المعرفية للضغط واستراتيجيات التعامل:

يطلق على النموذج المتبنى من طرف هذه النظرية, النموذج التفاعلي, لأن المبدأ الأساسي لهذه النظرية قائم على أن الفرد و المحيط في علاقة ديناميكية, وما للضغط إلا

نتيجة تقييم الفرد لهذه العلاقة على أنها تفوق موارده وتهدد رفاهته النفسية. وكما أن الصحة العقلية للأفراد لا تتأثر بمستوى الضغط فحسب بل أيضا بالكيفية التي يقيّمون و يواجهون بها الأحداث الضاغطة (Sica;Novara;Dorz;Sanavio,1997).

فالعلاقة التفاعلية بين الفرد و المحيط من جهة وبين النتائج التي يمكن أن تحصل خلال المدى القصير و المدى الطويل من جهة أخرى ,يتوسطهما سياقان يتمثلان في:

1-التقييم المعرفي:

يتعدى مصطلح التقييم المعرفي حسب Lazarus و Folkman (1989) مستوى معالجة المعلومات. فإضفاء الصبغة المعرفية على التقييم يعود لكونه يضم غالبا سياقات معقدة. ويمتاز التقييم المعرفي بوظيفة تكيفية تهدف إلى إيجاد التوازن بين نوعين من القوى: قوى الحقائق الخارجية (المتطلبات, التخوفات...الخ) وقوى اهتمامات الشخص. ويتم التقييم المعرفي بواسطة سياقين يتمثلان في: التقييم الأولي والتقييم الثانوي.

أ- التقييم الأولي:

يحتوي هذا السياق على ثلاث حالات:

- الحكم على العلاقة مع المحيط بأنها غير جديرة بالاهتمام, وبالتالي فالفرد لا يعيرها انتباهه.
- الحكم على العلاقة مع المحيط بأنها جديرة بالاهتمام, وذات طابع إيجابي. بمعنى أن الظروف الحاضرة ستسهل تحقيق الأهداف ومنه تحقيق الرفاهة النفسية, وظهور انفعالات ايجابية مثل السعادة و الفرح...الخ.
- الحكم على العلاقة مع المحيط بأنها جديرة بالاهتمام, وهي ضاغطة, بمعنى أن الظروف الحاضرة سوف تهدد مسيرة تحقيق أهداف الفرد.

وبما أننا بصدد الحديث عن الوضعيات الضاغطة وكيفية الاستجابة لها, فإن الحالة الثالثة هي التي تهمننا.

ب-التقييم الثانوي:

يحاول الفرد خلال هذا السياق أن يعلم إن كان بالإمكان فعل شيء ما, فالتقييم الثانوي يركز على:

- التدخلات الممكنة لإستراتيجيات التعامل.
 - احتمال الوصول إلى النتائج المرجوة بصفة فعالة.
 - التخوفات الاجتماعية والداخلية المرتبطة بتحقيق النتائج.
- إذن فإن استعمال استراتيجيات التعامل يرتبط بنتائج التقييم الثانوي. ويشير Lazarus أن كل مرحلة من مراحل التقييم المعرفي (التقييم الأولي, التقييم الثانوي) تتميز بأهميتها, وهي لا تخضع لترتيب معين رغم تسميتها أولية وثانوية, فهي متداخلة باستمرار لتكشف عن طبيعة التفاعل بين الفرد والمحيط (Boskovitz,2003).

2- سياق استراتيجيات التعامل:

إن إضفاء صبغة السياق على استراتيجيات التعامل, يحمل معنى اعتبارها في منظور ديناميكي. هذا ما يجعل التركيز موجهاً نحو ما يفكر به الفرد, وبما يفعله في وضعية معينة, مع الأخذ بعين الاعتبار الظروف الخاصة لهذه الوضعية. فالتحدث عن الظروف الخاصة بالوضعية يقودنا إلى فكرة التعامل مع خصوصية وظروف الوضعية, وذلك إما بالتعامل المباشر مع الوضعية (التركيز على المشكل), وإما بالتعامل الغير مباشر معها (التركيز على الإنفعال).

3-5 أنواع استراتيجيات التعامل:

ميز Lazarus و Folkman سنة (1984) بين نوعين رئيسيين من استراتيجيات التعامل:

(Mahjoub,1995)

1-الاستراتيجيات المركزة على المشكل: (Problem focused coping)

هي مجموعة الجهودات المبذولة لمواجهة الوضعية(البحث عن المعلومات,وسائل الفعل,مخططات الفعل,الأفعال الواقعية).فهذا النوع من الاستراتيجيات يتناول مباشرة المشكل مصدر الضغط, وذلك لمحاولة تغييره.

2-الاستراتيجيات المركزة على الانفعال: (Emotion focused coping)

هي مجموعة من المحاولات التي تهدف للتحكم في الشدة الانفعالية الناتجة عن الوضعية الضاغطة, ومن أمثلة هذه المحاولات (التجنب, إعادة التقييم الايجابي, التعبير الانفعالي, اللوم الذاتي) فهي نوع من البحث عن تعديل عدم الارتياح, عن طريق ضبط الانفعال.

إن الفرق الملاحظ بين هذين النوعين من الإستراتيجيات هو أن الأولى(المركزة على المشكل) تضم جهودات لتغيير الحدث الضاغط,بينما الثانية (المركزة على الانفعال) تضم جهودات لتغيير طريقة إدراك الحدث الضاغط, دون محاولة تغييره.

ومما تجدر الإشارة إليه أن تقسيم Lazarus و Folkman لاستراتيجيات التعامل ليس الوحيد,بل هناك العديد من الباحثين من حاول ذلك,من بينهم Perlman و Shooler سنة(1979) إذ يعرف هذان الباحثان استراتيجيات التعامل على أنها الأشياء التي يقوم بها الأشخاص لتجنب الألم الناتج عن ضواغط الحياة, و يقترح هذان الباحثان وجهة نظر, مفادها أن فهم استراتيجيات التعامل و تقييم فعاليتها, يستدعي التعرض للظروف و المشاكل التي يلاقيها الأفراد, و الأثر الانفعالي لهذه المشاكل, وهذا ما دفعهما إلى القيام بدراسة حول 2300 شخص, لهم أعمار ما بين (18-65 سنة) ب(Chicago). وتضمنت الدراسة الخطوات التالية:

- **الاستجاب الأول:** تضمن أسئلة حول ضواغط الحياة, الصراعات و الإحباطات التي يتعرضون لها.

- **الاستجاب الثاني:** تضمن أسئلة حول الإستراتيجيات المستعملة للتعامل مع هذه الضواغط.

- **الاستجاب الثالث:** تضمن أسئلة حول انفعالاتهم, ومدى معاشتهم لأعراض الإكتئاب و القلق.

و يفترض هذان الباحثان أن استراتيجيات التعامل تنقسم تبعاً لفترة الاستجابة, سواء للحدث المثير أو بالنسبة للانفعال المستثار فيميزان على أساس ذلك بين ثلاثة استجابات:

-**الاستجابة الأولى:** تتمثل في تجنب الشخص مواجهة الحدث المثير إذ يتعلق الأمر باستجابة عن طريق السلوكات الثلاثة الممثلة لهذا النوع من الاستجابة وهي: المساومة, الأفعال التفاوضية, البحث عن السند.

-**الاستجابة الثانية:** يهتم هذا النوع من الاستجابة بترجمة الحدث حتى يكتسب معنى انفعالياً أقل ونجد في هذا النوع: المقارنات الإيجابية, التجنب الإصطفائي, تغيير القيم الأساسية.

-**الاستجابة الثالثة:** يهتم هذا النوع بتسيير الانفعال, ويندرج تحتها التحكم في التعبير الانفعالي, التفريغ الانفعالي, إدراك السيطرة أو العجز تجاه الوضعية.

ومن بين الباحثين اللذين اهتموا كذلك بالتمييز بين استراتيجيات التعامل نجد مايلي:

جدول رقم (3): تقسيم استراتيجيات التعامل حسب بعض الباحثين:

| الباحث | استراتيجيات التعامل |
|--------------------------|---|
| Billings and Moos (1984) | - التركيز على التقييم. - التركيز على المشكل. - التركيز على الانفعال |
| Miller (1987-1980) | - البحث عن المعلومات. - صرف الانتباه عن المعلومات |
| Nowak (1989) | - إقحام التفكير الإيجابي. - إقحام التفكير السلبي. - التجنب |
| Amirkhan(1990) | - حل المشكل. - البحث عن السند الاجتماعي. - التجنب |
| Endler and Parker (1990) | - التركيز على المهمة. |

| | |
|-------------------------|-----------------------------|
| - التركيز على الانفعال. | |
| - التركيز على التجنب | |
| - التركيز على المشكل. | Endler&Parker,1992 |
| - التركيز على الانفعال. | Cosway;Endler;Sadler&Deary, |
| - التجنب. | 2000 |

(Boskovitz,2003)

رغم اختلاف التصنيفات المقدمة من طرف الباحثين, إلا أنه يمكن أن نستنتج أن هناك إتفاق ضمني على أن هناك استراتيجيات موجهة مباشرة نحو المشكل مصدر الضغط, وهناك مجهودات موجهة نحو تعديل الشدة الانفعالية.

ترى الباحثة Paulhan أن تصنيف الاستراتيجيات ليس هو الأمر المهم, ولكن الأهم هو التساؤل عن فعالية هذه الاستراتيجيات (Paulhan, 1992). إن هذا يجعلنا نتساءل عن الاستراتيجيات الأكثر تكيفا, فهل تتمثل دائما في تلك الموجهة نحو حل المشكل أم في تلك الموجهة نحو الانفعال؟.

3-6 الاستراتيجيات الأكثر تكيفا: (Causson, Shwweitzer, Taytard, 1999)

تسلم العديد من التناولات النظرية, أن حل المشكل الذي يتميز بالتحكم في الانفعال وبالتقييم الواقعي يعد سلوكا تكيفيا على خلاف سلوك التركيز على الانفعال وسلوك التجنب. ومن بين الدراسات التي تناولت هذا الموضوع دراسة تتبعية دامت سنة قام بها Carve وآخرون لعينة ضمت (N=59) مصابة بسرطان الثدي, قصد إبراز أثر استراتيجيات التعامل في التأقلم مع العملية الجراحية الخاصة بسرطان الثدي. فأسفرت نتائج هذه الدراسة على أن اللجوء إلى استراتيجيات الإنكار وعدم المبادرة السلوكية يقود إلى التوتر الانفعالي في حين يقود اللجوء إلى الإستراتيجيات التي تعتمد على قبول المرض إلى توافق انفعالي جيد.

وفي نفس المجال توصلت دراسة Bloom و Spiegel (1984) لعينة ضمت (N=86) مصابة بسرطان الثدي إلى أن استعمال الإستراتيجيات التجنبية يرتبط بعدم التوافق النفسي. وكما توصل Billings وآخرون (1983) إلى وجود علاقة بين الإكتئاب وبين استعمال الاستراتيجيات المركزة على الانفعال. ويؤكد كل من Fletcher و Suls (1985) على أن استراتيجيات الهروب لا تحقق إلا راحة مؤقتة وتكون أقل فعالية إذا كانت الوضعية الضاغطة مستمرة ومصرة, وبالتالي فهي ترتبط بظهور أعراض القلق والإكتئاب المصاحبة للإضطرابات النفس جسدية (Paulhan, 1992).

وهكذا تتفق النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسات على أن اللجوء إلى الإستراتيجيات المركزة على المشكل يحقق توافقا نفسيا. في حين تشير بعض الآراء إلى أن اللجوء إلى مثل هذه الإستراتيجيات ليس محققا دائما, فحسب كل من الباحثين Janis و Mann (1977) فإن اللجوء إلى الإستراتيجيات المركزة على المشكل غير محقق في بعض الوضعية الضاغطة التي لا يمكن تغييرها كفقْدان قريب أو مرض خطير (Paulhan, 1992), فيشير Lazarus و Folkman أن استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل تكون فعالة إذا كان الحدث الضاغط في متناول تحكم الفرد. أما في حالة الأحداث غير المتحكم فيها كحالة الإصابة بمرض خطير, فإن اللجوء إلى الإستراتيجيات المركزة على الانفعال يكون أكثر فعالية (Paulhan, 1992). وكما يقر كل من الباحثين Sythe و Compas (1987) وجود علاقة بين ظهور الأعراض النفسية وبين تقييم القدرة على التحكم و استعمال استراتيجيات التعامل, إذ تظهر الأعراض النفسية حسب هذين الباحثين في الحالات التالية:

- عند لجوء الأفراد إلى الإستراتيجيات المركزة على الإنفعال في الأحداث المتحكم فيها.
- عند لجوء الأفراد إلى الإستراتيجيات المركزة على المشكل في الأحداث غير المتحكم

فيها. (Compas; Malcarn; Fondaco, 1988).

وهكذا فإن الإستراتيجيات المركزة على المشكل تكون فعالة في الوضعية التي يمكن فيها فعل شيء لتسيير التهديد أو لتغيير الظروف المسببة للضغط, فالأفراد اللذين يتبنون مثل هذه الإستراتيجيات يظهرون أعراضا نفسية أقل من اللذين يركزون على الانفعال.

بينما الاستراتيجيات المركزة على الانفعال والتجنب تكون أكثر فعالية وتكيفاً في المدى القصير وفي الأوضاع التي يعجز فيها الفرد عن ممارسة التحكم. وفي هذا الصدد يقدم لنا الباحث Matthews الأسباب التي يمكنها أن تجعل من إستراتيجيات التعامل غير فعالة و تختلف هذه الأسباب من فرد لآخر. (Boskovitz,2003)

- إذا تعلق الأمر بتقييم خاطيء للوضعية بمستوى أقل وعيا.
 - إذا تعلق الأمر بتقييم واع, ولكنه مشوه بسبب التراكم الكبير للمعلومات.
 - إذا تعلق الأمر بنقص في معرفة المعايير الاجتماعية مما ينتج سلوكا غير ملائم.
 - إذا تعلق الأمر بإفتقار الفرد إلى القدرة الكافية للاستعمال الجيد لإستراتيجيات التعامل رغم اختياره الملائم لها.
 - إذا تعلق الأمر باختيار الفرد للاستراتيجيات الملائمة التي يستطيع تحقيقها مبدئيا لكن يفشل لأسباب أخرى.
- وهكذا فالطابع التكيفي لإستراتيجيات التعامل, لا يعود إلى نوعية الإستراتيجيات بحد ذاتها, بل يرتبط بعدة عوامل وسيطة.

7-3 العوامل الوسيطة بين الضغط و الاستجابة:

لقد ظلت الاستجابة للضغوط لمدة طويلة تحلل وتفسر على أنها قسم منعزل من السلوك الذي يظهر من خلال رد الفعل تجاه الأوضاع الضاغطة, ومع تطور الأبحاث وتوالي

الدراسات تمّ تبني فهم أكثر ومنظور أشمل يتمثل في كون الاستجابة للضغوط هي نتيجة عوامل وسيطية(Weber, 1997).

إذ يشير Lazarus و Folkman إلى أن سياقات تقييم الفرد لعلاقاته مع محيطه تتأثر بخصائصه الشخصية والمتغيرات المحيطية, هذا ما يفسر أن نفس الحدث الضاغط يمكن أن يقيم من فرد ما على أنه تهديد ومن فرد آخر على أنه تحدي (Boskovitz,2003)
فالاستجابة للضغوط تتأثر بعوامل ذات مصدر خارجي وعوامل ذات مصدر داخلي.

3-7-1 العوامل الخارجية:

أ- خصائص الوضعية: يتعلق الأمر بنوعية الخطر, شدته و مدته (Paulhan,1992)
ب- المصادر الاجتماعية: وتتمثل أساسا في السند الاجتماعي الذي يقصد به المساعدات التي يتلقاها الفرد من الآخرين, وتنقسم هذه المساعدات حسب كل من House (1981),
Shaefer وآخرون(1981) إلى مايلي:

- المساعدة المادية: تركز على تقديم المال لشخص ما خلال مروره بفترة حالكة .
- تقديم المعلومات: تقديم الأفكار و النصائح للقيام بأفعال تساعد على تجاوز الوضعيات الضاغطة.

- المساعدة العاطفية: تقدم من طرف العائلة والأصدقاء وترتكز على طمأنة الفرد بأنه ليس وحيدا ولن يتخلى عنه(Wortman;Loftus ,1992).

إذن السند الاجتماعي هو مجموع علاقات الفرد مع الآخرين ,هذه العلاقات توفر له رابطا انفعاليا ايجابيا(الصدقة, الحب),مساعدة مادية(مالية) ومعلومات (تقييمات مرتبطة بالوضعية المهدة)(Paulhan,1992).و يكتسي السند الاجتماعي أهمية بالغة في مواجهة الضغوط حسب ما توصلت إليه الأبحاث خلال السنوات الأخيرة.(Weber, 1997) إذ يصرح الباحث Thoits أنه لا يمكن إنكار الدور الفعال الذي يلعبه السند الاجتماعي في مقاومة الضغط, إذ تساعد العلاقات مع الآخرين وخصوصا التي تتميز بالحميمية و الثقة على التخفيف من خطر الإضطرابات النفسية الناتجة عن التعرض للأحداث الضاغطة (Thoits,1986) و يساعد السند الاجتماعي على تطوير استراتيجيات التعامل ,فالنصائح والتشجيعات المقدمة من

الآخرين يمكنها أن تضاعف من مجهودات الفرد في البحث عن الحل النشيط للمشكلة (Valentiner, Holahan and moos, 1994). وكما بينت العديد من الدراسات (Cohen, Wills, 1989; House and al, 1988; al, 1988; Mahler, Kulik, 1989) أن السند الاجتماعي لا يخفف فقط من حدة الضغط بل يقلل أيضا من الإصابة بالأمراض وخطر الموت (Wortman; Loftus, 1992). ففي دراسة أجريت بكاليفورنيا من طرف الباحثين Berkman و Synne (1997) على عينة تتكون من 7000 راشد حول روابطهم الجماعية و الاجتماعية ومحاولة رصد نسبة وفياتهم خلال تسع سنوات, تبين خلالها أن الأشخاص الذين يملكون روابط اجتماعية وجماعية قليلة كانوا أكثر احتمالا للوفاة خلال هذه الفترة من الذين يمتلكون هذه الروابط بصفة أكثر. ويمكن تفسير هذا حسب ما توصلت إليه دراسة الباحث Umberson (1987) إلى أن الأشخاص الذين يملكون مستويات عالية من السند الاجتماعي أكثر إتباعا للتوصيات الطبية واستخدام الخدمات الصحية (Wortman; Loftus , 1992).

ومن هنا يتجلى لنا الدور المهم الذي يمكن أن يلعبه السند الاجتماعي في مواجهة الأحداث الضاغطة فهو يجمع على حد تعبير الباحثين Wortman و Loftus لخصائص كلا استراتيجيات التعامل (المركزة على المشكل و المركزة على الانفعال) فالسند المادي واستراتيجية التركيز على المشكل يتوجهان مباشرة نحو المشكل, في حين يتوجه السند العاطفي واستراتيجية التركيز على الانفعال نحو محاولة تعديل وتحسين الانفعالات الناتجة عن الحدث الضاغط. (Wortman; Loftus , 1992).

3-7-2 العوامل الداخلية:

اهتمت التوجهات الكبرى للأبحاث خلال السنوات الأخيرة بتحديد السياقات والعوامل المعرفية كمتغيرات وسيطية محددة للأثر الذي يحدثه المحيط الفيزيائي (مصدر الضغط)

على الأفراد. فالإنسان لا يستقبل معلومات محيطه بطريقة سلبية بل يميل إلى انتقاء بعض المعلومات التي يدركها ملائمة ويترك الأخرى جانبا, وهذا ما يطلق عليه معالجة المعلومة. يشير Bandura أن العوامل المعرفية هي التي تحدد أي الأحداث الخارجية سوف تلاحظ كيف تدرك, هل لها آثار مستمرة أم لا, قيمتها, فعاليتها, وكيف ستتنظم المعلومات التي تحتويها للاستعمال المستقبلي (Bandura,1980). ويشير Cohen (1986) أن تقييم المثير ليس مستقلا عن العوامل الوسيطة للسلوكات الناتجة عن الضغط (Mahjoub,1995). فقد أضحى من البديهي و المسلم به أن المعنى المعطى لمحيط ضاغط هو الذي يجعلنا نتنبأ أكثر بالاستجابة الإنسانية, وليست الشدة الفيزيائية الموضوعية للضاغط. وتتمثل العوامل الداخلية فيما يلي:

- **الإعتقادات الدينية:** يمكن أن يحمل الحدث الضاغط معنى امتحان الهي, وبالتالي يجب تقبله.
- **الصلابة:** وهي تحمل معنى السيطرة الذاتية على الأحداث الضاغطة, فالأشخاص المتميزون بالصلابة هم أكثر فعالية على تحمل الضغوطات النفسية والاجتماعية من الآخرين.
- **سمة القلق:** وهي تمثل ميل عام لإدراك الوضعيات المضادة على أنها مهددة. فالأفراد ذوو قلق سمة منخفض يدركون الأحداث الضاغطة على أنها أقل تهديدا ويمتلكون اعتقادا بالتحكم أكثر من ذوو قلق سمة مرتفع.
- **الإعتقاد بالتحكم:** يسند الكثير من الباحثين الضغط إلى غياب التحكم, فالإحساس بنوع من التحكم في وضعية ما أساسي في تحمل آثار الضاغط على صحة الفرد (Mahjoub,1995), وكما يشير الباحث schwob أن قدرة الفرد على التحكم في محيطه لها آثار واقية ضد النتائج السلبية للضغط (Schwob,1999).
- ويشير الباحث Rotter إلى أن التحكم يأتي من مصدرين أحدهما داخلي (رؤية الفرد لنفسه أنه يتحكم في محيطه) والآخر خارجي (رؤية أن المحيط هو الذي يؤثر في الفرد) (Douga,1994).

أ- **المصدر الداخلي:** نقول عن شخص ما أنه داخلي التحكم إذا كان لديه اتجاه للتفكير بأن ما يصيبه في الحياة يرتبط بقدراته واتجاهاته. أي هناك اقتناع بأن نجاحاته و اخفاقاته هي نتيجة لأفعاله (Schwob,1999), أي بمعنى أن يعتبر الشخص الحدث كنتيجة لأفعاله ولخصائصه الفردية (Gangloff,Sourisse,1995).

يشير الباحث Dubois (1986) إلى أن تطور الإعتقاد بمركز التحكم الداخلي خلال السنوات إلى غاية المراهقة . وهو ما يوافق المرحلة الدراسية الرئيسية يرتبط بالنمط التربوي المستعمل ,فالكثير من المربين يعتمدون على مبدأ المكافأة و العقاب إذ يعد ولي الأمر و المعلم التلميذ بالمكافآت إذا تبنى سلوكا معينا و بالعقاب إذا تصرف بطريقة معينة . فتعليم السلوكات و الإتجاهات يتعلق بمعيار الإعتقاد و الإيمان بوجود علاقة بين السلوكات و التعزيزات المحصل عليها (Gangloff;Sourisse,1995).

ب- **المصدر الخارجي:** نقول عن شخص ما أنه خارجي التحكم عندما يدرك أن تعزيزا ما (سواء مكافأة أو عقاب) غير ناتج عن سلوك معين, فهذا التعزيز يمكن أن يسند إلى الصدفة, القدر أو لفعل الآخر المتميز بالقدرة (Gangloff;Sourisse,1995) , فهذا الشخص لديه اتجاه للتفكير بأن الأشياء التي من اللازم أنها تحدث سوف تأتي وأن مجهوداته لن تغير مجرى القدر (Schwob,1999).

مما يلاحظ من خلال التطرق لمصدري التحكم أن الفرق الأساسي بينهما يعود إلى طبيعة الإسنادات التي يقوم بها الفرد . فاسناد المثيرات إلى عوامل داخلية ينتج عنه اعتقاد بالتحكم الداخلي وأما اسناد المثيرات إلى عوامل خارجية ينتج عنه اعتقاد بالتحكم الخارجي. ولقد بينت الكثير من الأبحاث أن الأشخاص ذوي التحكم الداخلي أقل حساسية للضغط من الأشخاص ذوي التحكم الخارجي, ويميلون إلى تبني سلوكات أكثر تكيفا للوضعية الضاغطة حيث توصل الباحث Parker (1984) إلى أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي أكثر استعمالا للإستراتيجيات المركزة على المشكل.

يقترح الباحث Schwob أن الأعمال حول موضوع مركز التحكم مهمة جدا ليس فقط فيما يتعلق بالتعامل مع الأحداث الضاغطة بل فيما يخص أيضا تعريف الضغط الذي

يمكن أن يتعدل على النحو التالي : الضغط هو مجموعة من أحاسيس العجز وعدم الارتياح التي تغزو الفرد خلال مواجهته لوضعيات صعبة (Schwob, 1999) إن ما يشد انتباهنا في هذا الاقتراح هو مفهوم أحاسيس العجز, فشعور الفرد بعدم التحكم في وضعيات معينة يقوده الى اكتساب وتعلم عجز تجاه هذه الوضعيات و هو ما يعرف بالعجز المتعلم.

العجز المتعلم (Learned helplessness): (Ric,1996)

ظهر مفهوم العجز المتعلم في أعمال Seligman سنة (1975) إثر تجاربه التي أقامها على الكلاب , إذ وضع Seligman مجموعة من الكلاب داخل صندوق ذي جزأين جزء آمن وجزء غير آمن, وتمثلت خطوات التجربة في مرحلتين: المرحلة الأولى: تم خلال هذه المرحلة ربط الكلاب وتعريضها لصددمات كهربائية, تحاول الكلاب إثرها القفز إلى الجزء الآمن فتبوء محاولاتها بالفشل. المرحلة الثانية: تم خلال هذه المرحلة فك رباط الكلاب وتعريضها من جديد للصددمات الكهربائية لكن هذه الأخيرة لم تحاول الهرب, مما جعل Seligman يستنتج أن تعريض الكلاب لوضعيات عدم تحكم في المرحلة الأولى أكسب هذه الأخيرة شعورا بالعجز, إذ تعلم الحيوان وجود استقلالية بين أفعاله (محاولات الهرب) وبين الأحداث (الصددمات الكهربائية) مما ولد عنده ثلاث صعوبات أو ثلاثة أنواع من العجز:

- 1- **عجز معرفي:** يظهر في صعوبة تعلم أن الأحداث تابعة لأفعاله.
- 2- **عجز دافعي:** يظهر في انخفاض الدافعية لإنتاج استجابات ارادية.
- 3- **عجز انفعالي:** يظهر بارتفاع المشاعر الإكتئابية.

تعد النتائج التي توصل إليها Seligman انطلاقة لظهور العديد من الأبحاث والدراسات (Miller and al, 1975; Roth and al, 1975; Frankel and Synder, 1978; Abramson, 1978; Mikulincer, 1989; Kofta and Sedek, 1990) حول أثر عدم التحكم و بروز العجز المكتسب ومنها محاولة إجراء الدراسات على الإنسان, طبعا ليس بنفس الطريقة المطبقة على الحيوان (الصددمات الكهربائية), ولكن بخلق وضعيات عدم

تحكم (كتعريض الأفراد لضجيج مرتفع أو تعريضهم لمسائل بدون حلول) تم التأكيد خلالها على الدور الهام الذي يلعبه الإحساس بالتحكم ودور نمط الإسنادات في مواجهة الضغوط وتجنب الإحساس بالعجز.

وكما لا يمكن إغفال دور هاتين الخاصيتين (الإحساس بالتحكم, نمط الإسنادات) في تغذية أحد العناصر الوسيطة الهامة والمتمثلة في التفاؤل والتشاؤم.

التفاؤل والتشاؤم:

يرجع الباحث Sheier وزملاؤه الفرق الموجود بين الأفراد المتشائمين والأفراد المتفائلين إلى عامل الإسناد (attribution), إذ يميل الأفراد المتشائمون إلى توبيخ ولوم ذاتهم عند تعرضهم لمواقف سيئة, ويدركون هذه المواقف على أنها مستمرة وشاملة وبالتالي فهم غير قادرين على التعامل معها, بينما يميل الأفراد المتفائلون إلى إسناد الوضعيات السيئة إلى العوامل الخارجية, ويدركون هذه الوضعيات على أنها ظرفية ومحددة, ويتوقعون أن أموراً حسنة سوف تحدث وأنهم سوف يستطيعون التغلب على تلك الوضعيات الصعبة (Wortman; Lofuts, 1992). كما يؤكد الباحثان Carver و Sheier أن الفرد الذي يتسم بالنزعة التفاؤلية يمتلك وسائل للتعامل مع المواقف الضاغطة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية وذلك إثر دراسة شملت طلبة جامعيين توصلت نتائجها إلى تميز الطلبة اللذين تحصلوا على درجة عالية من التفاؤل بدرجة منخفضة من الشعور بالتعب, ندرة الشد العضلي وقلة حالات الإصابة بالدوار في حين تميز الطلبة اللذين تحصلوا على درجات عالية من التشاؤم بدرجة عالية من الألم و الضيق. (عسكر, 1999).

فالأشخاص المتفائلون يتوقعون الأمور الحسنة مما يضيفي الصبغة التفاؤلية على النتائج ويؤمنون إلى جانب ذلك بقدرتهم على التغلب على الوضعيات الضاغطة, هذه الخاصية الأخيرة تقودنا إلى التطرق إلى أحد أهم العناصر المساعدة في توجيه السلوك و المتمثل في توقع الفعالية الذاتية التي سوف نخصص لها فصلاً كاملاً.

الفصل الرابع: فعالية الذات

1-4 تمهيد

تسلم نظرية التعلم الاجتماعي (Social learning theory) لـ Bandura أن إدراكات الأفراد لقدراتهم, يؤثر على أفعالهم ومستوى دافعيتهم, وعلى سياقات تفكيرهم و استجاباتهم الانفعالية (Cecil, Pinkerton, 2000). و يلعب مصطلح فعالية الذات دورا مهما وأساسيا في نظرية التعلم الاجتماعي (Iklef, 1995), حيث تم إدخال هذا المصطلح من طرف Bandura سنة (1977) خلال اقتراحه لنظرية الأصول (Origins) والميكانيزمات الوسيطة, ومختلف الآثار للمعتقدات حول فعالية الذات (Zimmerman, 2000). ويؤكد Bandura أن ميكانيزم الفعالية الذاتية من أقوى الميكانيزمات التي تؤثر في السير النفسي للإنسان (Bandura, 2003).

2-4 تعريف مفهوم فعالية الذات: Self efficacy

يعرف Bandura الفعالية الذاتية على أنها اعتقادات الأشخاص , حول قدراتهم لإنتاج مستويات معينة من الأداء, الذي يمارس تأثيرا على الأحداث التي يواجهونها في حياتهم (Bandura, 1994). ففعالية الذات كما يعتبرها كل من Bandura (1986) و Saks (1995) عبارة عن سياق من التقييم الذاتي حول الكفاءات الشخصية في ظرف معين, بعبارة أخرى يتعلق الأمر بما يمكن أن يفعله الفرد بالإمكانات التي يمتلكها, وليس الحكم على القدرات بحد ذاتها (Desmette, Jaminon, Herman, 2001), فالأمر إذن لا يقتصر على امتلاك الفرد لمهارات سلوكية متنوعة, بل يتعداه إلى الثقة و الاعتقاد بالفعالية الذاتية (عسكر, 1999).

إذن يتميز مصطلح فعالية الذات بكونه حكم وهذا الحكم شخصي, وهو لا يخص القدرات بحد ذاتها, بل ما يمكن أن نفعله بهذه القدرات. يمكن لمصطلح فعالية الذات أن يتداخل مع العديد من المصطلحات, وسنحاول أن نشير إلى بعض هذه المصطلحات, في محاولة شبيهة بما يعرف " بالتشخيص الفارقي " فنحاول القيام " بالتعريف الفارقي " إن صح التعبير:

3-4 مفهوم فعالية الذات وبعض المفاهيم المتداخلة معه:

1-3-4 فعالية الذات وتقدير الذات : (Self efficacy-Self esteem)

يميز Bandura بين مفهوم الفعالية الذاتية و مفهوم تقدير الذات كما يلي:
يتضمن مفهوم تقدير الذات الحكم على قيمة الذات, بينما يتضمن مفهوم الفعالية الذاتية الأحكام حول القدرة وليس على قيمة الذات.(Bandura, 1997). و يعرف (Resenberg) مصطلح تقدير الذات على أنه سمة, تصور شخصي شامل وثابت نسبيا في حين يعتبر الفعالية الذاتية على أنها تقدير ذات خاص وهو حكم يرتبط بالبعد المراد تقييمه, وهذه الخصوصية في التقييم حسب كل من Brokner (1988) و Bockearts (1991) لا تتضمن بالضرورة إعادة تقييم شامل للذات, وكما أن هذا الحكم حسب كل من Gist و Mitchell (1992) يمكن أن يتعدل عبر الزمن وحسب الظروف (Desmette, Jaminon, Herman, 2001)
إذن فمفهوم تقدير الذات يتضمن الحكم على قيمة الذات, ويتميز بالشمولية و الثبات النسبي بينما يتضمن مفهوم فعالية الذات الحكم على القدرة, ويتميز بالخصوصية والتغير.

2-3-4 فعالية الذات وإدراك التحكم في السلوك: (Perceived behavior control)

(Manstead, Ekelan, 1998) (control)

يعرف كل من Ajzen و Modden (1986) مصطلح إدراك التحكم في السلوك على أنه تقدير الشخص, لمدى الصعوبة أو السهولة التي ستصادفه لإنجاز سلوك ما.
و عند مقارنة مصطلح إدراك التحكم في السلوك مع مصطلح فعالية الذات نجد أن إدراك التحكم في السلوك هو إدراك صعوبة أو سهولة انجاز السلوك. بينما إدراك الفعالية الذاتية هو اعتقاد الشخص بأنه قادر على إنجاز السلوك.

هناك تداخل بين المصطلحين, فكلا المفهومين يتضمنان التحكم (Control), هذا الأخير

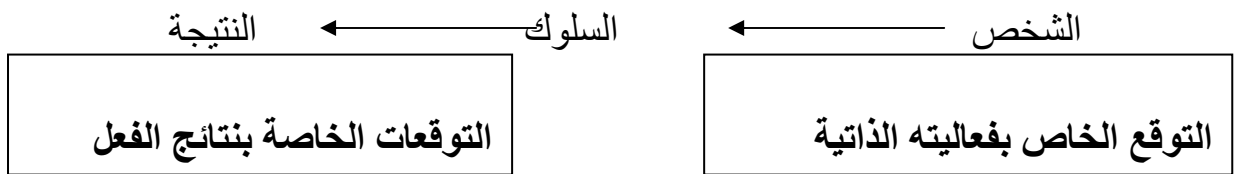
الذي يأتي على شكلين :

- التحكم الداخلي: الذي يركز على عوامل نابغة من داخل الفرد (مثل القدرة, الدافعية).

- التحكم الخارجي: الذي يركز على عوامل خارجة عن نطاق الفرد (مثل صعوبات المهمة). وقد بين الباحث Terry و زملاؤه أن إدراك التحكم في السلوك يستعمل للإشارة إلى عوامل التحكم الخارجي بينما فعالية الذات للإشارة إلى عوامل التحكم الداخلي. ومن جهة أخرى ميز الباحث Spakers و زملاؤه بين إدراك الصعوبة وإدراك التحكم: فإدراك الصعوبة يشير إلى إدراك صعوبة أو سهولة إنجاز السلوك, وذلك عن طريق السؤال التالي: لإنجاز السلوك (س) فهل سيكون ذلك صعباً أو سهلاً بالنسبة لي. أما إدراك التحكم يشير إلى مقدار التحكم حول السلوك مثلما هو مدرك من طرف الشخص. وذلك عن طريق السؤال التالي " ما مقدار التحكم الذي تشعر بأنك تمتلكه لإنجاز سلوك (س) (تحكم تام, عدم تحكم).

3-3-4 الفعالية الذاتية والتوقعات: (Bandura, 1980)

يُميز Bandura بين التوقع الذي يخص نتيجة الفعل و التوقع الذي يخص الفعالية فيعرف التوقع الخاص بنتيجة الفعل, على أنه تقييم الفرد لسلوك ما بأنه يقود إلى نتيجة معينة. وأما التوقع الخاص بالفعالية فيعرفه على أنه الاقتناع بالنجاح في إنجاز السلوك المطلوب. فالاختلاف في هذين المفهومين يتمثل في كون الأفراد يمكنهم أن يعتقدوا أن فعلاً معيناً يمكنه أن يؤدي إلى بعض النتائج, ولكنهم يضعون في نفس الوقت قدرتهم على إنجاز الفعل المطلوب موضع شك.



شكل رقم (2): مخطط يمثل الفرق بين توقعات الفعالية الذاتية ونتائج الفعل (Bandura, 1980)

إن ما يمكن استنتاجه من خلال ما تقدم أن مصطلح الفعالية الذاتية يشترك في عدة خصائص مع مصطلحات متعددة, مما ينم على غناه ووزنه الكبير في السير النفسي للإنسان.

4-4 أبعاد الفعالية الذاتية: (Bandura, 1980)

تختلف توقعات الفعالية الذاتية حسب عدة أبعاد:

- **المدى (السعة):** عندما تكون المهام مرتبة حسب مستوى الصعوبة, فإن توقعات الفعالية لمختلف الأفراد يمكن أن تتخذ عدة حالات, فإما أن تقتصر هذه الفعالية على مستوى المهام السهلة, كما يمكن أن تتعداها إلى مستوى المهام المتوسطة الصعوبة, أو قد تبلغ مدى المهام الأكثر صعوبة. وبالتالي يمكن القول أن توقع الفعالية يمكن أن يتدرج حسب مستوى صعوبة المهام المقترحة.
- **التعميم:** قد ينتج عن بعض التجارب توقعات ضبط محددة, في حين يمكن للبعض الآخر أن ينتج إحساسا بالفعالية يتجاوز المعالجة المحددة لوضعية خاصة.
- **القوة (الشدة):** إن التوقعات الضعيفة سرعان ما تنطفئ من طرف التجارب التي تنفيها بينما التوقعات القوية فإنها تحافظ وتستمر في مجهوداتها, وهذا رغم التجارب السلبية.

5-4 مصادر المعلومات الخاصة بالفعالية الذاتية: (Bandura, 1980)

أ- تحقيق الأداء:

يعتمد هذا المصدر على التجارب الخاصة بالفرد, فتلقي النجاح يضاعف من توقعات الضبط والسيطرة, عكس تلقي الإخفاقات فإنه يخفضها, وخصوصا إذا كان تدخل الخطأ مبكرا خلال مسار الأحداث, ولكن إتباع أو إلحاق الإخفاقات بمجهود خاص من أجل السيطرة و التغلب عليها, يمكنه أن يقوي أداء الدافع الذاتي, مشكلا نوعا من الدلالة التي تساعد على التغلب على العقبات الأكثر صعوبة, إذا ضاعفنا المجهودات. فزيادة التوقعات القوية الخاصة بالفعالية من خلال التعرض لسلسلة من النجاحات المتكررة يمكنه أن يقلل من الأثر السلبي للإخفاقات المناسباتية (les échecs Occasionnels) (Bandura, 1980) ويختلف تأثير التجارب الأدائية على مستوى الفعالية الذاتية تبعا لما يلي: (Bandura, 1997)

- إدراك القدرة.
- إدراك صعوبة المهمة.
- المجهودات المبذولة.
- مقدار المساعدة الخارجية.
- الضرر وف التي يتم من خلالها الأداء.
- السياق الزمني للنجاحات والإخفاقات.
- الوسيلة التي يتم بها التعرف على التجارب وإعادة بناءها في الذاكرة.

ب- التجربة بالمحاكاة:

يعتمد الفرد خلال هذا النوع من المصادر على تجارب الآخرين, فمشاهدة الغير يقدم على أفعال خطيرة, دون التعرض لنتائج سلبية, يمكن أن يحدث توقعا عند الملاحظين بأنهم أيضا يستطيعون بدورهم التوصل لذلك إذا ما ضاعفوا مجهوداتهم وثابروا عليها.

ج- الإقناع اللفظي:

يرى Bandura أن طريقة الإقناع اللفظي كثيرة الاستعمال بسبب سهولتها, وهي تعتمد على الإيحاء, إذ يظن الأفراد أنهم يستطيعون تدبر أمورهم في الوضعيات التي كانت تشكل لهم صعوبات في الماضي. ولكن هذا النوع من التوقعات يكون ضعيفا وذا مدة قصيرة, فاتجاه التهديدات الجادة وامتلاك ماض طويل من الإخفاقات في وضعية من نفس النوع, فإنه ومهما تكن التوقعات الخاصة بالنجاح التي يمكن إدراجها بواسطة الإيحاء, فإنها سرعان ماتنطفئ وتندثر من خلال التجارب التي تثبت العكس.

د- اليقظة الانفعالية :

تعد اليقظة الانفعالية الشديدة عادة غير ملائمة لحسن الأداء, وبالتالي فإن حظوظ توقع النجاح تكون أكبر عندما يكون الفرد غير منشغل بيقظة انفعالية منه عندما يكون هذا الأخير متوترا ومتصلبا, فاستجابات الخوف تجر تخوفات أخرى.

هـ- الظروف الوضعية:

إن بعض الوضعيات تتطلب أداءات أكثر صعوبة, مما يقلل من احتمالية الثقة في النتائج المتوصل إليها.

6-4 آثار الفعالية الذاتية: (Bandura ,1997)

تؤثر الإعتقادات حول الفعالية الذاتية على مايلي:

- مجريات الفعل.
- المجهودات المبذولة.
- درجة المثابرة.
- المقاومة الذاتية للأمور المعاكسة.
- التمييز بين أنماط التفكير كمعوقات للذات أم مساعدات لها.
- الضبط و الإكتئاب في الوضعيات الحرجة.
- مستوى الإنجاز المحقق.

و بالتالي تؤثر اعتقادات الأشخاص حول فعاليتهم على كل أمور حياتهم (التفكير, الدافعية الذاتية, الشعور, التصرفات) وهي بهذا تؤثر على الجانبين الباطني (التفكير, الدافعية الذاتية, الشعور) والظاهري(السلوك), فالدور الكبير الذي تلعبه الفعالية الذاتية في كل جوانب السير النفسي للإنسان يجعلنا ندرك أن هذا الدور يحتاج إلى عدة سياقات معقدة ومتداخلة.

7-4 السياقات النفسية التي من خلالها تؤثر الإعتقادات حول الفعالية

الذاتية على السير النفسي للإنسان: (Bandura,1994)

1-7-4 السياقات المعرفية: (Cognitive processes)

تحدد اعتقادات الأشخاص حول فعاليتهم, نوع السيناريوهات المسبقة التي يتبنونها, فالأشخاص اللذين يملكون معنى قويا للفعالية الذاتية يتصورون السيناريوهات الناجحة التي تشكل دليلا ايجابيا ودعائم للأداءات, وأما اللذين يرتابون في فعاليتهم, فإنهم يتصورون سيناريوهات الفشل ويركزون على الأمور غير الصحيحة.

تتمثل الوظيفة الرئيسية للتفكير في إتاحة الفرصة للأشخاص ليتنبؤوا بالأشياء ويطوروا طرقا للتحكم في الأحداث التي تعترض حياتهم, فكل مهارة تتطلب سياقاً معرفياً فعالاً, و منه فعندما يواجه الأشخاص ذوو فعالية الذات المنخفضة الصعوبات فإنهم يصبحون أكثر فأكثر غير منتظمين في تفكيرهم, وتنقص طموحاتهم, وتتدهور نوعية أدائهم. بخلاف الأشخاص ذوي فعالية الذات المرتفعة, فإنهم يضعون لأنفسهم أهدافاً يغلب عليها طابع التحدي, ويستعملون التفكير التحليلي الجيد الذي يوجه إتمام الأداء.

و كما ينجم عن انخفاض مستوى فعالية الذات ميل الأفراد إلى الاعتقاد أن الأمور هي أصعب مما عليه في الواقع, هذا ما يخلق الضغط ووجهة نظر خاطئة حول معالجة المشكل, على عكس الاعتقاد بالفعالية الذاتية الذي يجعل انتباه ومجهودات الأفراد موجهة نحو متطلبات الوضعية ومواجهة العوائق بمضاعفة الجهود.

2-7-4 سياقات الدافعية: (Motivational processes)

إن القسم الأكبر من دافعية الفرد مسير معرفياً, فالأشخاص يمارسون الدافعية الذاتية, ويوجهون أفعالهم مسبقاً بواسطة التنبؤ, إذ ينشئون اعتقادات حول ما يستطيعون القيام به ويسبقون نتائج الأفعال المتبصر بها, كما يضعون لأنفسهم أهدافاً ويطورون مخططات موجهة لتحقيق النتائج ذات الخصائص القيمة.

تتضمن سياقات الدافعية ثلاث دافعيات معرفية (Cognitive motivators) :

1- الإسنادات السببية: (Causal attribution)

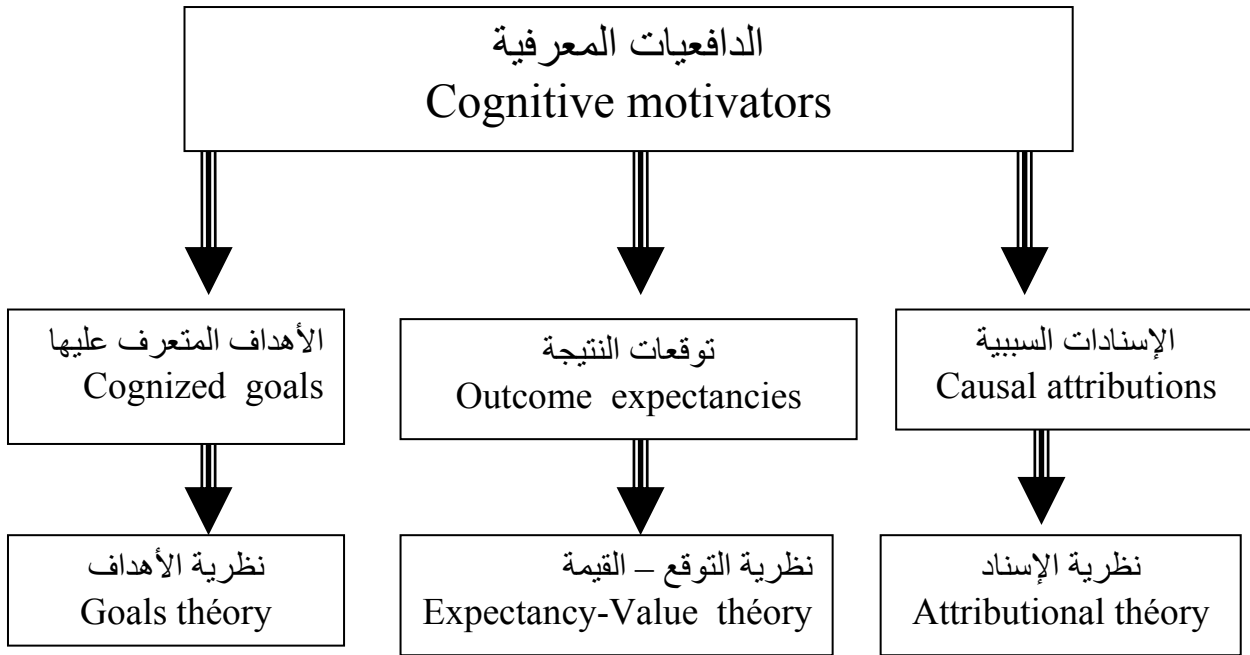
يسند الأشخاص ذوو فعالية الذات المرتفعة فشلهم إلى نقص في المجهودات المبذولة بينما يسند الأشخاص ذوو فعالية الذات المنخفضة فشلهم إلى ضعف القدرة.

2- توقعات النتيجة: (Outcome expectancies)

تضبط الدافعية من خلال التوقع بأن مجريات سلوك ما, يمكن أن ينجم عنه بعض النتائج ذات قيمة ما. أي توقع النتائج وقيمتها, ولكن التركيز يكون أكثر حول الاعتقادات حول ما يمكن القيام به أكثر من الاعتقادات حول النتائج المحتملة للأداء.

3- الأهداف المتعرف عليها: (Cognized goal)

يبدل الأشخاص الذين يمتلكون اعتقادا قويا بقدراتهم مجهودات كبيرة عندما يفشلون في مواجهة التحديات التي تفرضها الأهداف إذ تسهم المواضبة والمثابرة في إتمام الأداء, أما الأشخاص اللذين يرتابون في قدراتهم فإنهم سرعان ما يتراجعون ويتخلون عن أهدافهم عند مواجهة الإخفاقات و العوائق.



شكل رقم (3): مخطط يوضح الدافعية المعرفية و النظريات المفسرة لهذه الدافعية.

3-7-4 السياقات الإنفعالية: (Affective processes)

إن اعتقادات الأشخاص حول قدراتهم على التعامل مع الوضعيات الصعبة يؤثر على حجم ومقدار الضغط و الإكتئاب الذي يعايشونه, إذ يلعب الاعتقاد بفعالية الذات حول ممارسة التحكم في الضواغط دورا أساسيا في مستوى القلق, فالأشخاص اللذين

يعتقدون بأنهم غير قادرين على تسيير المخاوف يمتازون بدرجة قلق عالية ويتوقعون في صعوبات تعاملهم مع الأحداث (Coping deficiencies), ويدركون عدة مظاهر من محيطهم على أنها محفوفة بالمخاطر, فمن خلال بعض الأفكار غير الفعالة فإنهم يقلقون أنفسهم ويعطلون مستوى سيرهم, فالقلق لا يتأثر فقط باستراتيجيات التعامل الفعالة بل كذلك بإدراك فعالية التحكم في التفكير المضطرب. ولعل استشهاد Bandura بالمثال التالي سيساعد على وضوح الفكرة بصفة أحسن " إنك لا تستطيع منع طيور الهموم و المخاوف من أن تحلق حول رأسك, ولكنك تستطيع منعها من بناء عش لها في رأسك ". (Bandura, 1994). ففي الشطر الأول " إنك لا تستطيع أن تمنع طيور الهموم و المخاوف من أن تحلق حول رأسك " شبه Bandura المشاكل والضواغط بالطيور التي تحلق فهي تذهب و تأتي أي في حركة مستمرة, وهذا ما يذكرنا بالعبارات التي يبدأ بها العلاج الإسترخائي حينما نقول للفرد المسترخي " هناك أفكار تحوم حول رأسك, لا تحاول صدها, دعها فهي تأتي وتذهب " فالإنسان مهما كان سنه ووضعيته لا يسلم من التعرض لمختلف الضواغط التي تعد من حتميات الحياة. فالإنسان غير مسؤول نوعا ما عن تعرضه لها.

وأما في الشطر الثاني من المثال " لكنك تستطيع منعها من بناء عش لها في رأسك " يشير Bandura إلى مسؤولية الإنسان ودوره في عدم السماح لتلك الهموم و الضواغط من أن تترسخ وتعشش في ذهنه, فالأمر إذن يتطلب المراقبة و الفعالية في التحكم, بإدراك فعالية الذات في التحكم في سياق التفكير يعد عاملا أساسيا في ضبط التفكير الذي ينتج الضغط و الإكتئاب .

4-7-4 السياقات الانتقائية: (Selection processes)

يتجنب الأشخاص النشاطات و الوضعيات التي يعتقدون أنها تفوق قدراتهم على التعامل معها ويخوضون غمار المهام التي يعتقدون أنهم قادرون على معالجتها. ويعد اختيار الميدان المهني أحسن مثال عن تأثير الاعتقادات حول الفعالية الذاتية في مجريات

المسالك الحياتية, فكلما كان مستوى الفعالية مرتفعا لدى الأفراد كلما اتسعت مجالات الاختيارات المهنية, فهم يحددون بجدية اهتماماتهم ويحضرون أنفسهم للمهام التي اختاروها مما يؤثر على زيادة مستوى نجاحهم.

وأخيرا وبعد استعراض كل مميزات وخصائص مصطلح الفعالية الذاتية يمكننا أن نستوعب جيدا التمييز المقدم من طرف Bandura بين الأشخاص ذوي فعالية الذات المنخفضة و الأشخاص ذوي فعالية المرتفعة, هذا التمييز الذي تضمن ما يلي:(Bandura,1997)

● الأشخاص ذوو فعالية الذات المنخفضة :

- يلقون بعيدا بالمهام الصعبة.
- يتخلون عن الأشياء بسرعة.
- لديهم آمال منخفضة.
- ينجحون في الصعوبات.
- يركزون على النتائج العكسية للفشل.
- وبالتالي فهم يقضون على مجهوداتهم لأنهم:
- يغيرون مسار إنتباههم عن التفكير الفعال.
- لا يستدركون تأخراتهم .
- يتعرضون سريعا للقلق و الإكتئاب.

● الأشخاص ذوو فعالية الذات المرتفعة:

- يخوضون المهام الصعبة على أنها تحديات يجب السيطرة عليها وليس تهديدات يجب تجنبها.
- يستثيرون إهتماماتهم.

- يضبطون أهدافهم ويعملون على تحقيقها.
 - يمتلكون مستوى عال من المجهودات.
- وبالتالي فهم:

- يفكرون بطريقة استراتيجية.
- يسندون الفشل إلى نقص في المجهودات.
- يستدركون سريعا فشلهم.
- يعملون على التخفيف من الضغط.

الجانب الميداني:

الفصل الخامس: الدراسة الإستطلاعية:

انصب الاهتمام خلال الدراسة الاستطلاعية حول أدوات الدراسة المتمثلة في قائمة أنماط استراتيجيات التعامل Lazarus و Folkman ومقياس الفعالية الذاتية. فالنسبة لقائمة أنماط استراتيجيات التعامل قمنا بقياس درجة ثبات المقياس محتفظين بالترجمة المقدمة من طرف الباحثة طايبي فريدة (2000) إثر دراستها حول المميزات النفسية للشباب المتعاطي للمخدرات. و اتبعنا خلال عملية قياس الثبات الخطوات التالية:

- عرض قائمة أنماط استراتيجيات التعامل على عينة تقدر ب (N=100) من المتخرجين الجامعيين البطالين.

- تفرغ النقاط الخاصة بكل البنود في جداول.

- استعمال طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات الاختبار اعتمادا على برنامج (SPSS). ويعود اختيارنا لطريقة التجزئة النصفية نظرا لطبيعة عينتنا فهي لا تتواجد في أماكن محددة مما يعيق معاودة الاتصال بها لتطبيق طريقة إعادة الاختبار التي تعد أفضل من طريقة التجزئة النصفية. فأسفرت نتائج التجزئة النصفية عن مستوى ثبات قدر ب ($\alpha = 0.84$) وهو ما يعبر عن درجة عالية من الثبات.

وأما بالنسبة لمقياس الفعالية الذاتية فقد قمنا بالخطوات التالية:

- ترجمة مقياس الفعالية الذاتية من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية .

- عرض المقياس على سبعة أساتذة من قسم علم النفس وعلوم التربية بهدف الحكم على مصداقية الترجمة من حيث التركيب اللغوية للعبارات والحكم على مدى إحتفاظ العبارات بمعناها بعد الترجمة. وقد قدمت لكل أستاذ نسخة من المقياس باللغة الإنجليزية أي النسخة الأصلية , ونسخة باللغة العربية أي النسخة المترجمة . ألحقت النسختين بجدول يتضمن عدة خانات: خصصت الخانة الأولى لقبول أو رفض التركيب اللغوية للعبارات وخصصت الخانة الثانية لقبول أو رفض معنى العبارات, في حين خصصت الخانة الثالثة للاقتراحات المقدمة من طرف الأستاذ المحكم في حالة رفض التركيب اللغوية أو معنى العبارات.

- تعديل ترجمة المقياس في ضوء الاقتراحات المقدمة من طرف الأساتذة المحكمين.

- عرض المقياس المعدل على أستاذ مختص في اللغة العربية للحكم على صياغة الجمل المشكلة للبنود.
- حساب ثبات المقياس متبعين نفس الخطوات المعتمدة في قياس ثبات مقياس استراتيجيات التعامل. فأسفرت نتائج التجزئة النصفية عن مستوى ثبات قدر ب(75 = α) وهو ما يعبر عن درجة عالية من الثبات.

الفصل السادس : الدراسة النهائية:

1-6 منهجية البحث:

تعد دراستنا بمثابة استقصاء ينصب على ظاهرة البطالة عند المتخرجين الجامعيين، وذلك قصد التعرف عن أساليب التعامل المتبناة من طرفهم إزاء ضغط هذه الظاهرة، وبالتالي فكان المنهج المناسب للوصول إلى ذلك هو المنهج الوصفي، وبما أن حدود هذا المنهج لا تقف عند وصف الظاهرة موضوع البحث (تركي رابح، 1986)، بل يذهب إلى أبعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن، فإننا لم نكتف بمحاولة الكشف عن أساليب التعامل، بل حاولنا عقد عدة مقارنات بين أفراد العينة تبعا لعدة متغيرات (فعالية الذات، الجنس، مدة البطالة).

و تمثلت عينة بحثنا في مجموعة من البطالين الجامعيين (N=102)، وقد خضع اختيارنا لها وفقا لتعريف البطالة المقدم من طرف المكتب العالمي للشغل، هذا التعريف الذي يتضمن المعايير التالية :

- عدم العمل: لا يملكون عملا يتقاضون عليه راتبا، ولا عملا لا يتقاضون عليه راتبا.
 - جاهزون للعمل في منصب يتقاضون عليه راتبا.
 - في حالة بحث عن عمل: تصريح أفراد عينتنا أنهم يبحثون عن العمل.
- إضافة إلى هذه المعايير الخاصة بتعريف البطالة أضفنا معيارين آخرين يتمثل الأول في عدم مزاوله أفراد عينتنا لأي نوع من أنواع التكوين (التربص) وذلك لضبط تأثير هذا الأخير على الفعالية الذاتية (إشارة بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين الفعالية الذاتية و التكوين). ويتمثل المعيار الثاني في كون كل أفراد عينتنا من العزاب.
- و بهذا يندرج أسلوب اختيار عينتنا تحت أسلوب العينة الغير عشوائية، هذا النوع الذي يعتمده الباحث حينما يختار عينته حسب معايير معينة يضعها لبحثه (ملحم، 2000).
- وقصد التعرف على استراتيجيات التعامل المتبناة من طرف أفراد عينتنا تجاه ضغط البطالة، ومدى تأثر هذه الإستراتيجيات بمستوى الفعالية الذاتية طبقنا الأدوات التاليتين:

1- قائمة أنماط استراتيجيات التعامل (Ways of Coping Check-List) :

جاءت هذه القائمة نتيجة دراسة أجراها كل من Lazarus و Folkman على عينة من الراشدين (Stanton, Burg, Cameron, Ellis, 1994)، ضمت (N=100) من

الجنسين لهم أعمار ما بين (45-65) وقد هدفت الدراسة إلى معرفة أساليب التعامل التي يتخذها الأفراد للتعامل مع الأحداث الضاغطة خلال مدة قدرت بـ 7 أشهر فطبقت عليهم قائمة مكونة من 68 بنداً، فأظهرت النتائج أن 98% من الأفراد يستعملون شكلين من استراتيجيات التعامل (استراتيجيات مركزة على المشكل و استراتيجيات مركزة على الانفعال). وكانت الإجابة في القائمة الأصلية (68 بندا) تنقط على شكل ثنائي: نعم أو لا . بعدها تمت مراجعة هذه القائمة من طرف Lazarus وFolkman (1984), فقاما بتعديل الإجابة إلى أربعة أشكال (إطلاقاً إلى حد ما, كثيراً, كثيراً جداً) ووضعاً قائمة مكونة من 67 بنداً. ولاختبار صدق هذا المقياس اعتمد هذان الباحثان على استجواب كل شهر وخلال مدة سنة كاملة 100 فرد طلب منهم وصف وضعية مزعجة تعرضوا لها وتحديد من بين الإستراتيجيات المقترحة الأكثر استعمالاً في مواجهتها. (سائل, 2000).

تتكون قائمة أنماط استراتيجيات التعامل من ثمان استراتيجيات, اثنتين منها تدرج تحت إطار الإستراتيجيات المركزة على المشكل, و الستة الباقية تحت إطار الإستراتيجيات المركزة على الانفعال, وتتمثل هذه الإستراتيجيات فيما يلي: (Paulhan, 1992)

■ الإستراتيجيات المركزة على المشكل والبنود المقابلة لها:

استراتيجية التخطيط لحل المشكل: 1-2-26-39-49-52-62-63.

استراتيجية المواجهة: 5-6-7-17-28-34-46-48-61.

■ الإستراتيجيات المركزة على الإنفعال و البنود المقابلة لها:

- استراتيجية أخذ المسافة: 4-12-13-24-32-41-44.

- استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي: 15-20-23-27-30-36-38-60.

- استراتيجية التحكم في الذات: 10-14-35-37-43-51-54-56-65.

- استراتيجية لوم أو توبيخ الذات: 9-25-29-53.

- استراتيجية البحث عن السند الإجتماعي: 8-18-22-31-42-45-64.

- استراتيجية الهروب- التجنب: 3-11-16-19-21-33-40-47-50-55-57

ينقط كل بند من هذه البنود بطريقة بسيطة جدا تبدأ من درجة (0) عند اختيار إجابة إطلاقاً تليها درجة (1) عند اختيار إجابة إلى حد ما, ثم درجة (2) عند اختيار إجابة كثيراً, تليها درجة (3) عند اختيار اجابة كثيراً جداً. بعد مرحلة التنقيط تجمع العلامة الخاصة بكل استراتيجية فنحصل بذلك على درجة الفرد في كل استراتيجية بمفردها.

2- مقياس الفعالية الذاتية: Self-efficacy scale (Corcoran;Fiather,1987)

شـارك فـي وضح هـذا المقياس العديـد مـن الباحثين (Scherer;Maddux;Mercadant;Dunn;Jacobs;Rogers). وقد طبقت الدراسات الأولية لمقياس الفعالية الذاتية على عينة ضمت (N=376) من طلبة علم النفس وعينة ضمت (N=150) من المعالجين على مستوى وحدة لعلاج الكحول تابعة لجمعية قدماء المحاربين. وقد أظهر المقياس مستوى عالياً من الصدق بارتباطه الدال مع العديد من المقاييس كمقياس قوة الذات (Ego strength scale) ومقياس المهارات العلائقية (Interpersonal competency scale) وكذا مقياس تقدير الذات (The Rosemberg self esteem scale).

يهدف المقياس إلى قياس المستويات العامة لإعتقاد الفرد حول كفاءاته, وهو يتكون من 30 بنداً في صورته المقدمة للمفحوصين في حين يحتوي على 23 بنداً على مستوى التنقيط إذ يضم المقياس 7 بنود غير خاضعة للتنقيط فهي عبارة عن بنود تمويهية وتتمثل في البنود التالية (1-5-9-13-17-21-25), وكما يحتوي المقياس على بنود مصاغة في عبارات سلبية وبالتالي فهي تنقط بطريقة عكسية. ويتمثل مفتاح التصحيح فيما يلي:

- أ- موافق بشدة تقابلها درجة(1).
- ب- غير موافق نوعاً ما تقابلها درجة(2).
- ج- موافق وغير موافق في نفس الوقت تقابلها درجة(3).
- د- موافق نوعاً ما تقابلها درجة (4).
- هـ- موافق بشدة تقابلها درجة (5).

إن عدم تواجد أفراد عينتنا في مكان معين, إذلا توجد مراكز معينة تضم هذه الفئة جعلنا نعتمد خلال عملية جمع البيانات على الوسطاء الذين بلغ عددهم 5:

- أستاذة بمعهد علم النفس وعلوم التربية.
 - أستاذة ثانوية في مادة الأدب العربي.
 - مستشارة في التوجيه المدرسي.
 - مهندس دولة في الإعلام الآلي وصاحب نادي للانترنت (Cyber café) يرتاده الكثير من المتخرجين الجامعيين.
- طلب من المستجوبين الإجابة على كل أسئلة المقياسين دون ترك أي سؤال, وذلك إما فوراً أو في البيت إن تعذر عليهم ذلك.
- ومما تجدر الإشارة إليه أننا لم نجد صعوبة في التعامل مع هذه الفئة فيما يخص قراءة الأسئلة وفهمها بحكم المستوى التعليمي العالي لأفرادها.
- تم الاعتماد في تحليل البيانات على طريقة تحليل المحتوى المتركزة على التحليل التصنيفي (L'analyse catégorielle) (Bardin,1977) لتحليل التعليم الخاصة بقائمة أنماط استراتيجيات التعامل و اختبار (Friedman) لترتيب استراتيجيات التعامل و اختبار "ت" (T test) لقياس الفروق تبعا لمتغير (الجنس, مدة البطالة, مستوى الفعالية الذاتية).

2-6 عرض النتائج:

جدول رقم(4): توزيع أفراد العينة حسب السن

| النسبة المئوية | التكرارات | الفئات | |
|----------------|-----------|--------|--|
|----------------|-----------|--------|--|

| | | | |
|------|----|---------|---|
| 30,4 | 31 | 24---21 | 1 |
| 48 | 49 | 28---25 | 2 |
| 19,6 | 20 | 32---29 | 3 |
| 0 | 0 | 36---33 | 4 |
| 2 | 2 | 40---37 | 5 |

انقسم أفراد عينتنا المتكونة من 102 فردا إلى الفئات العمرية المدونة في الجدول أعلاه, وتمركز أغلب أفرادها في الفئة العمرية (25-28) بنسبة 48% أي ما يقارب نصف العينة, ثم تليها بعد ذلك الفئة العمرية (21-24) وذلك بنسبة 30,4% أي ثلث العينة.

جدول رقم (5): توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

| النسبة المئوية | التكرارات | الجنس |
|----------------|-----------|-------|
| 29,4 | 30 | ذكور |
| 70,6 | 72 | إناث |

من خلال الجدول يتبين لنا أن عينة بحثنا احتوت على 72 أنثى مشكلة بذلك 70,6% من العينة, و30 ذكرا بنسبة 29,4% من العينة.

جدول رقم (6): توزيع أفراد العينة حسب مدة البطالة:

| النسبة المئوية | التكرارات | مدة البطالة |
|----------------|-----------|-------------|
| 64,7 | 66 | طويلة المدى |
| 35,3 | 36 | قصيرة المدى |

من خلال اعتمادنا مدة 27 شهرا كمييار للفصل بين البطالة طويلة المدى و البطالة قصيرة المدى, تحصلنا على 66 فردا ذوي بطالة طويلة المدى بنسبة 64,7% من أفراد العينة, و36 فردا ذوي بطالة قصيرة المدى بنسبة 35,3% .

جدول رقم (7): توزيع أفراد العينة حسب مستوى الفعالية الذاتية:

| الفعالية الذات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| منخفضة | 27 | 26,5 |
| مرتفعة | 22 | 21,6 |

إن استعمال طريقة الربيعيات سمح لنا بالتحصل على مجموعة الربيع الأعلى و الممثلة لمجموعة الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة والتي بلغ عدد أفرادها 22 فردا ومجموعة الربيع الأدنى الممثلة لمجموعة الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة والتي بلغ عدد أفرادها 27 فردا.

جدول رقم(8): نتائج التحليل التصنيفي لتقييم وضعية البطالة من خلال تعليمة قائمة أنماط إستراتيجيات التعامل

| النسبة المئوية | التكرارات | تقييم الوضعية |
|----------------|-----------|---------------------------|
| 36.27 | 37 | البطالة كمشكل عويص |
| 15.68 | 16 | البطالة كمشكل عالمي |
| 8.82 | 9 | البطالة كمشكل يمس الشباب |
| 11.76 | 12 | المحسوبة و الرشوة |
| 8.82 | 9 | عدم امتلاك الخبرة المهنية |
| 21.56 | 22 | فقدان الأمل |
| 18.62 | 19 | الإحباط |
| 6.86 | 7 | الندم على الدراسة |
| 19.60 | 20 | الإحساس بالدونية |
| 3.92 | 4 | سوء الحظ |
| 12.74 | 13 | الإحساس بالفراغ |
| 11.76 | 12 | الإيمان و الصبر |
| 8.82 | 9 | خطر الانحرافات |
| 2.94 | 3 | خطر الانتحار |

| | | | |
|------|---|------------|--|
| 2.94 | 3 | خطر الهجرة | |
|------|---|------------|--|

يبين لنا الجدول أعلاه نتائج تحليل المحتوى الخاص بتعلّيم قائمة أنماط استراتيجيات التعامل ل Lazarus و Folkman الخاصة بتقييم وضعية البطالة, وبعد تطبيق طريقة التحليل التصنيفي تحصلنا على المحاور التالية:

• الحكم على البطالة:

اندرج تحت هذا المحور العناصر التالية:

- صعوبة مشكل البطالة: أقرت ثلث أفراد العينة (36.27%) أن البطالة تعد مشكلا عويصا.
- البعد العالمي لظاهرة البطالة: إدراك (15.68%) من أفراد العينة لعمومية المشكل.
- الخاصية الشبابية لظاهرة البطالة: أقرت نسبة (8.82%) من أفراد العينة أن البطالة تمس بالدرجة الأولى الشباب.

• التخوفات والعقبات:

- وجدت تحت هذا الإطار عنصرين يعدان بمثابة عوائق في مجال الحصول على العمل :
- المحسوبية و الرشوة بنسبة (11.76%) .
 - عدم امتلاك الخبرة المهنية بنسبة (8.82%).

• المشاعر المرتبطة بالبطالة:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ عدة مشاعر سلبية متمثلة في فقدان الأمل (21.56%) و الإحساس بالدونية (19.60%), يليها الإحباط (18.62%) والإحساس بالفراغ (12.74%), و الندم على الدراسة (6.86%) وكذا سوء الحظ (3.92%) وبالمقابل نلاحظ نوعا واحدا من المشاعر الإيجابية و المتمثلة في الإيمان و الصبر بنسبة (11.76%).

• أخطار البطالة:

من بين الأخطار الناجمة عن البطالة حسب أفراد العينة نجد مايلي: خطر الانحرافات (8.82%)، وخطر الانتحار (2.94 %)، خطر الهجرة (2.94 %).

جدول رقم(9): نتائج اختبار Friedman لترتيب متوسط إستراتيجيات التعامل الثمانية ونتائج X^2 لاختبار دلالة الفرق بين الرتب عند أفراد العينة الكلية:

| مستوى الدلالة | قيمة X^2 | متوسط الرتب | المتوسط الحسابي | الإستراتيجيات |
|---------------|------------|-------------|-----------------|--------------------------|
| 0.01 | 454.15 | 4.76 | 10,54 | التخطيط لحل المشكل |
| | | 3.88 | 9,06 | المواجهة |
| | | 3.42 | 8,17 | أخذ المسافة |
| | | 5.68 | 11,98 | إعادة التقييم الإيجابي |
| | | 1.21 | 3,44 | لوم أو توبيخ الذات |
| | | 7.29 | 18,39 | الهروب- التجنب |
| | | 3.42 | 8,18 | البحث عن السند الاجتماعي |
| | | 6.35 | 13,76 | التحكم في الذات |

نلاحظ في الجدول أعلاه مايلي:

يستعمل المتخرجون الجامعيون البطالون استراتيجيات الهروب-التجنب بالدرجة الأولى حيث بلغ متوسط الرتب (7.29)، تليها استراتيجيات التحكم في الذات (6.35)، ثم استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي (5.68)، وتليها استراتيجيات التخطيط لحل المشكل (4.76)، ثم استراتيجيات المواجهة (3.88)، تليها في نفس المرتبة استراتيجيات أخذ المسافة (3.42) واستراتيجيات البحث عن السند الاجتماعي (3.42)، وأخيرا استراتيجيات لوم أو توبيخ الذات (1.21).

تدل هذه الأرقام على وجود فرق بين الرتب وجاء حجم الفروق دالا حسب نتيجة اختبار Friedman ($X^2 = 454.15$) وهو فرق دال إحصائيا عند مستوى (0.01)

جدول رقم(10): نتائج اختبار Friedman لترتيب متوسط إستراتيجيات التعامل الثمانية ونتائج X^2 لاختبار دلالة الفرق بين الرتب عند الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة

| مستوى الدلالة | قيمة X^2 | متوسط الرتب | المتوسط |
|---------------|------------|-------------|---------|
|---------------|------------|-------------|---------|

| | | | الحسابي | الإستراتيجيات |
|------|--------|------|---------|--------------------------|
| 0.01 | 122.55 | 4.28 | 9,96 | التخطيط لحل المشكل |
| | | 3.83 | 9,33 | المواجهة |
| | | 3.85 | 9,51 | أخذ المسافة |
| | | 4.94 | 10,88 | إعادة التقييم الإيجابي |
| | | 1.31 | 4,44 | لوم أو توبيخ الذات |
| | | 7.87 | 21,55 | الهروب- التجنب |
| | | 3.61 | 8,70 | البحث عن السند الاجتماعي |
| | | 6.30 | 13,92 | التحكم في الذات |

نلاحظ في الجدول أعلاه مايلي:

يستعمل أفراد مجموعة البطالين ذوي فعالية الذات المنخفضة استراتيجيات الهروب- التجنب بالدرجة الأولى حيث بلغ متوسط الرتب (7.87), تليها استراتيجيات التحكم في الذات (6.30), ثم استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي (4.94), وتليها استراتيجيات التخطيط لحل المشكل (4.28), ثم استراتيجيات أخذ المسافة (3.85), تليها استراتيجيات المواجهة (3.83) ثم استراتيجيات البحث عن السند الاجتماعي (3.61), وأخيرا استراتيجيات لوم أو توبيخ الذات (1.31).

تدل هذه الأرقام على وجود فرق بين الرتب وبلغ حجم الفروق ($X^2 = 122.55$) وهو فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

جدول رقم (11): نتائج اختبار Friedman لترتيب متوسط إستراتيجيات التعامل الثمانية ونتائج X^2 لاختبار دلالة الفرق بين الرتب عند الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة:

| مستوى الدلالة | قيمة X^2 | متوسط الرتب | المتوسط الحسابي | الإستراتيجيات |
|---------------|------------|-------------|-----------------|--------------------------|
| 0.01 | 99.02 | 4.95 | 10,31 | التخطيط لحل المشكل |
| | | 3.91 | 8,54 | المواجهة |
| | | 3.11 | 6,54 | أخذ المسافة |
| | | 5.98 | 11,81 | إعادة التقييم الإيجابي |
| | | 1.09 | 2,22 | لوم أو توبيخ الذات |
| | | 6.41 | 14,59 | الهروب- التجنب |
| | | 3.61 | 7,59 | البحث عن السند الاجتماعي |
| | | 6.93 | 13,90 | التحكم في الذات |

نلاحظ في الجدول أعلاه مايلي:

يستعمل أفراد مجموعة البطالين ذوي فعالية الذات المرتفعة استراتيجيات الهروب-التجنب بالدرجة الأولى حيث بلغ متوسط الرتب (6.41), تليها استراتيجيات التحكم في الذات (6.93), ثم استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي (5.98), وتليها استراتيجيات التخطيط لحل المشكل (4.94), ثم استراتيجيات المواجهة (3.91), تليها استراتيجيات أخذ المسافة (3.11), ثم استراتيجيات البحث عن السند الاجتماعي (3.61), وأخيرا استراتيجيات لوم أو توبيخ الذات (1.09).

تدل هذه الأرقام على وجود فرق بين الرتب وبلغ حجم الفروق ($X^2 = 99.02$) وهو

فرق دال إحصائيا عند مستوى (0.01)

جدول رقم (12): نتائج اختبار "ت" لمتوسط فعالية الذات و استراتيجيات التعامل:

| الإستراتيجيات | المجموعات | العدد | المتوسط | الانحراف | قيمة |
|---------------|-----------|-------|---------|----------|------|
|---------------|-----------|-------|---------|----------|------|

| ت"ت" المحسوبة | المعياري | الحسابي | | | |
|---------------|----------|---------|----|---|--------------------------|
| -0,38 | 3,54 | 9,96 | 27 | أ | التخطيط لحل المشكل |
| | 2,71 | 10,31 | 22 | ب | |
| 0,76 | 3,74 | 9,33 | 27 | أ | المواجهة |
| | 3,41 | 8,54 | 22 | ب | |
| 4,43* | 2,50 | 9,51 | 27 | أ | أخذ مسافة |
| | 2,10 | 6,54 | 22 | ب | |
| -1 | 2,83 | 10,88 | 27 | أ | إعادة التقييم الإيجابي |
| | 3,67 | 11,81 | 22 | ب | |
| 4,07* | 2,27 | 4,44 | 27 | أ | لوم أو توبيخ الذات |
| | 1,50 | 2,22 | 22 | ب | |
| 4,41* | 4,75 | 21,55 | 27 | أ | الهروب-التجنب |
| | 6,28 | 14,59 | 22 | ب | |
| 1,14 | 2,97 | 8,70 | 27 | أ | البحث عن السند الاجتماعي |
| | 3,85 | 7,59 | 22 | ب | |
| 0,16 | 3,04 | 13,92 | 27 | أ | التحكم في الذات |
| | 4,20 | 13,90 | 22 | ب | |

* دال عند مستوى 0.01

يرمز الحرف (أ) للأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة .

يرمز الحرف (ب) للأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة.

حسب النتائج الموضحة في الجدول فإن الفروق غير دالة على مستوى الإستراتيجيات المركزة على المشكل في حين كانت دالة على مستوى ثلاث استراتيجيات مركزة على الانفعال و المتمثلة في:

- استراتيجية أخذ المسافة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة وبين فعالية الذات المنخفضة في استعمال استراتيجية أخذ المسافة , حيث بلغ متوسط الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة ($X=9.51$) , في حين بلغ متوسط الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة ($X=6.54$) , مما يعني أن الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة أكثر استعمالاً لإستراتيجية أخذ المسافة من ذوي فعالية الذات المرتفعة وقد بلغت قيمة "ت" ($t=4.43$) عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$)

- لوم أو توبيخ الذات:

هناك فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة وبين متوسطات درجات الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة في استعمال استراتيجية لوم أو توبيخ الذات , حيث بلغ متوسط الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة ($X=4.44$) في حين بلغ متوسط الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة ($X=2.22$) , مما يعني أن الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة أكثر استعمالاً لإستراتيجية لوم أو توبيخ الذات من ذوي فعالية الذات المرتفعة وقد بلغت قيمة "ت" ($t=4.07$) عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$)

- الهروب- التجنب:

هناك فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة وبين متوسطات درجات الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة في استعمال استراتيجية الهروب- التجنب , حيث بلغ متوسط الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة ($X=21.55$) في حين بلغ متوسط الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة ($X=14.59$) , مما يعني أن الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة أكثر استعمالاً لإستراتيجية الهروب- التجنب من ذوي فعالية الذات المرتفعة وقد بلغت قيمة "ت" ($t=4.41$) عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$) .

جدول رقم(13): نتائج اختبار "ت" لمتوسط فعالية الذات ومدة البطالة:

حسب النتائج الموضحة في الجدول فإنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الفعالية الذاتية تبعا لمدة البطالة (طويلة المدى, قصيرة المدى).

| قيمة "ت" المحسوبة | المتوسط الحسابي | التكرارات | مدة البطالة | |
|-------------------|-----------------|-----------|-------------|--------------|
| 1.58 | 81.15 | 66 | طويلة المدى | فعالية الذات |
| | 77.63 | 36 | قصيرة المدى | |

جدول رقم (14) : نتائج اختبار "ت" لمتوسط استراتيجيات التعامل للذكور والإناث:

| قيمة "ت" المحسوبة | الإحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | المجموعات | الإستراتيجيات |
|-------------------|------------------|-----------------|-------|-----------|--------------------|
| 0,92 | 3,57 | 11,03 | 30 | ذكور | التخطيط لحل المشكل |
| | 3,35 | 10,34 | 72 | إناث | |

| | | | | | |
|--------|------|-------|----|------|--------------------------|
| 1,93** | 3,90 | 10,13 | 30 | ذكور | المواجهة |
| | 3,44 | 8,62 | 72 | إناث | |
| -1,45 | 2,99 | 7,56 | 30 | ذكور | أخذ مسافة |
| | 2,62 | 8,43 | 72 | إناث | |
| -1,22 | 3,59 | 11,33 | 30 | ذكور | إعادة التقييم الإيجابي |
| | 3,39 | 12,25 | 72 | إناث | |
| -0,85 | 2,35 | 3,16 | 30 | ذكور | لوم أو توبيخ الذات |
| | 1,96 | 3,55 | 72 | إناث | |
| -2,39* | 6,15 | 16,26 | 30 | ذكور | الهروب-التجنب |
| | 5,64 | 19,27 | 72 | إناث | |
| -1,41 | 4,23 | 7,33 | 30 | ذكور | البحث عن السند الاجتماعي |
| | 3,06 | 8,54 | 72 | إناث | |
| 1,16 | 3,66 | 14,40 | 30 | ذكور | التحكم في الذات |
| | 3,51 | 13,50 | 72 | إناث | |

* دال عند مستوى 0.01

** دال عند مستوى 0.05

حسب النتائج الموضحة في الجدول فإن الفروق ذات الدلالة الإحصائية كانت فقط على مستوى استراتيجيتين من استراتيجيات التعامل و المتمثلة فيما يلي:

- استراتيجية المواجهة:

هناك فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الذكور و الإناث في

استعمال استراتيجية المواجهة, , حيث بلغ متوسط الذكور (X=10.13) في حين بلغ

متوسط الإناث ($X=8.62$), مما يعني أن الذكور أكثر استعمالاً لإستراتيجية المواجهة من الإناث, وقد بلغت قيمة "ت" ($t=1.93$) عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$).

استراتيجية الهروب- التجنب:

هناك فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الذكور و الإناث في استعمال استراتيجية الهروب- التجنب, حيث بلغ متوسط الذكور ($X=16.26$) في حين بلغ متوسط الإناث ($X=19.27$), مما يعني أن الإناث أكثر استعمالاً لإستراتيجية الهروب- التجنب من الذكور, وقد بلغت قيمة "ت" ($t=-2.39$) عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$).

3-6 تفسير النتائج و مناقشتها:

قبل التطرق إلى مدى تحقق أو عدم تحقق فرضيات الدراسة, علينا أولاً التحدث عن نتائج التساؤل المتعلق بنوعية الإستراتيجيات المتبناة من طرف المتخرجين الجامعيين البطالين حيث لم نقم بوضع فرضية معتمدين في ذلك الطريقة الاستكشافية.

توصلنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(6) إلى أن أفراد العينة يميلون إلى تبني الإستراتيجيات المركزة على الانفعال بالدرجة الأولى, وتترأسها استراتيجية الهروب- التجنب بمتوسط رتب يقدر ب(7.29), بينما احتلت الإستراتيجيات المركزة على المشكل المرتبة الرابعة بالنسبة لاستراتيجية التخطيط لحل المشكل بمتوسط رتب يقدر ب(4.76) والمرتبة الخامسة لاستراتيجية المواجهة بمتوسط رتب يقدر ب(3.88).

يمكننا تفسير هذه النتائج اعتماداً على بعض الآراء والأبحاث السابقة للنظريات المفسرة للآثار النفسية للبطالة, ومن بينها نظرية العجز المكتسب لSligman, التي تشير إلى أن التعريض للمواقف الصعبة و الغير متحكم فيها يقود إلى صعوبات على المستوى المعرفي والانفعالي وكذا على مستوى الدافعية, وذلك عند الأفراد اللذين يمتلكون نمطا غير صحي من الإسنادات, المتميزة بالميل نحو إسناد النتائج السلبية إلى أسباب داخلية ثابتة وشاملة واسناد النتائج الإيجابية إلى أسباب خارجية غير ثابتة, ويؤكد أنصار هذه النظرية أن الأفراد اللذين يعيشون البطالة بوصفها وضعية غير متحكم فيها, هم أكثر احتمالا لأن يصابوا بالعجز و الإكتئاب, وفقدان الثقة بالذات إذا كانوا يمتلكون نمطا غير صحي من الإسناد(Winefield,2002). وكما تجمع النظريات المعرفية المفسرة للعجز المكتسب على أن التعرض للوضعيات غير المتحكم فيها يسبب اضطرابا في نظام السير المعرفي

(Le fonctionnement du système cognitif) مما يولد انخفاضا في مستوى الأداء, ومن إحدى هذه التفسيرات نجد التفسير عن طريق " التداخل المعرفي" الذي يعتبر أن انخفاض الأداء المسجل بعد التعرض للأحداث الغير متحكم فيها يعود إلى تطفل بعض المعارف التي تشغل انتباه الفرد مما يقلل من نسبة الموارد الإنتباهية. ويندرج تحت إطار هذا التفسير التفسيرات التي تعتمد على " الانسحاب المعرفي " التي تقترض أن مواجهة الوضعيات غير المتحكم فيها يسبب الانسحاب التدريجي للأفراد من المهام المطلوب منهم إنجازها, ويركزون انتباههم على معارف أخرى خارج المهمة(Hors tâche), وترتبط هذه

المعارف حسب الباحث Mikulincer (1989) بالقلق (الخوف, عدم الثقة في الذات) الناجمة عن التعرض لعدم التحكم, ويرى الباحث Kuhl (1981) أن موضوع المخاوف الخارج عن المهمة يتمثل في حالة الفرد (L'état du sujet), فاستنادا إلى هذا الأخير فإن مواجهة الفرد لوضعية عدم التحكم تجعله في البداية يحاول التركيز على الفعل (Action) عن طريق أفعال ومخططات للرفع و التحسين من الوضع, ولكن إذا لم يتحكم الفرد في الوضعية فإنه سوف يحول نشاطه المعرفي من التركيز على الفعل نحو التركيز على الحالة التي تتمثل في الانشغال بالنشاطات المعرفية المركزة مثلا على الأسباب التي تعيق تحقيق الهدف أو التركيز على حالته الانفعالية . وبالتالي فإن انخفاض مستوى الأداءات يعود إلى التوجه المكثف نحو التركيز على الحالة. و يشير تفسير النظرية المعلوماتية للعجز المكتسب (Sedek et Kofta) أن الفرد الذي يواجه وضعيات صعبة يستثمر ذاته معرفيا لإيجاد ضوابط, فيضع فرضيات ويبحث عن معلومات يطور من خلالها مخططات فعلية للقيام بالسلوك, ففي الوضعية المتحكم فيها فإن المعلومة المتحصل عليها تسمح للفرد بأن يختار إحدى الفرضيات للقيام بهذه السلوكات, بينما في حالة الوضعية غير المتحكم فيها, فإن المعلومة المحصل عليها تكون رخوة وهشة ولا تسمح للفرد رغم بذله لمجهودات معرفية جبارة من التمييز بين الفرضيات, فالمعلومة الرخوة لا تسمح للفرد بأن يتحصل على ربح معرفي (Gain cognitif), ولا تسمح له بتخفيض الشكوك. كما يقود التعرض المستمر لمثل هذا النوع من المعلومة إلى حالة من الإنهاك المعرفي (Etat d'épuisement cognitif) مما يجعل الفرد يرفض ويتجنب كل نشاط معرفي مكلف ويفضل الإجراءات الأقل تكلفة للموارد المعرفية, فالمسؤول إذن عن انخفاض الأداء هو الإنهاك المعرفي الناتج عن التعرض الممتد للمعلومة الهشة والرخوة. ويقر الباحثان Wortman و Brehn (1975) أن هناك فترتان لآثار فقدان التحكم, فترة أولى يحاول الأفراد خلالها بطريقة متنامية ممارسة التحكم, وفترة ثانية يدركون خلالها أن مجهوداتهم عديمة الفائدة, وهكذا يتخلون عن ممارسة التحكم. (Ric, 1996)

إن كل هذه التفسيرات توضح لنا دور الطابع التحكمي وغير التحكمي الذي تتميز به الوضعيات الضاغطة. فكما سبق الإشارة إليه في الجانب النظري فإن خصائص

الوضعية بحد ذاتها يمكنها أن تحدد أساليب التعامل المناسبة. ويشير Lazarus أنه من بين العناصر التي تمنع الأفراد من الاستعمال الجيد لمواردهم ما يلي: (Boskovitz,2003)

1- التخوفات الفردية: وتتضمن القيم, الإعتقادات, الخوف من الفشل.
2- التخوفات المرتبطة بالمحيط: وتتمثل في غياب الفرص و المنافسة بين الأفراد في استعمال هذه الفرص.

3- مستوى الخطر العالي الذي تفرضه بعض الوضعيات الحادة مما يعيق تماما الأفراد استعمال مواردهم الفردية.

لعل أكثر ما يناسب تفسير نتائج دراستنا هو العنصر الثاني المتعلق بالتخوفات المرتبطة بالمحيط وما تتضمنه من أن غياب الفرص و المنافسة بين الأفراد في استعمال هذه الفرص قد يعيق الاستخدام الجيد للموارد الفردية, وهذا ما يطابق فعلا الوضعية التي تخلقها البطالة, فندرة فرص العمل يزيد من التنافس بين الأفراد حيث تشير الباحثة Caska أن اقتران فرص العمل بالندرة و الغموض يمكنه أن يجعل من سلوك البحث عن العمل كشكل من أشكال المقاومة (Caska,1998).

إن ما يمكن استنتاجه مما سبق الدور الكبير الذي يمكن أن تلعبه خصائص الوضعية بحد ذاتها في تحديد أساليب التعامل المتبناة تجاهها, هذا الدور الذي عبر عنه الباحث Boskovitz (2003) بتعليقه من أن مجرد عدم إطلاق قيمة على استراتيجية ما من استراتيجيات التعامل قبل النظر في ظروف تحقيقها وقياس آثارها على المدى البعيد, يعد خاصية أساسية للنموذج التفاعلي المقدم من طرف فريق Lazarus.

كما يمكننا تفسير نتائج دراستنا اعتمادا على أحد العوامل المهمة المصاحبة للبطالة, و المتمثل في الإكتئاب (انظر إلى عنصر العلاقة بين البطالة والصحة العقلية) , فلقد توصل الباحث Billings و زملاؤه (1983), إلى أن الأفراد المكتئبين أقل استعمالا للاستراتيجيات المركزة على المشكل وأكثر استعمالا للاستراتيجيات المركزة على الانفعال (Marx; Williams;Claridj,1994). وكما تقر أولى النظريات الخاصة بصعوبات حل المشكل المطورة من طرف الباحث Mclean (1976), أن عدم القدرة على حل المشكل يعد كعامل من عوامل الإكتئاب, وتتفق هذه الفكرة مع مفهوم الباحثة Jahoda (1953) في اعتبارها

للمرض العقلي كنتيجة لمشاكل في أسلوب الحياة (Mental illness as problems in living), مما يوحي أن المشاكل النفسية ناتجة عن الاستجابات غير التكيفية للضغط. ويشير الباحث Mclean (Marx;Williams;Claridj,1994) إلى أن تطور الإكتئاب يمر بأربعة مراحل:

- 1- تكرار الإحباطات في مجالات مختلفة .
 - 2- الإحساس بتحكم ضعيف في المحيط ,وذلك نتيجة لهذه الإحباطات,وبهذا يكتسب الفرد الشعور بفقدان التحكم والإحساس بالعجز تجاه العديد من الأحداث.
 - 3- التوقع المزمن للفشل (Anticipation of chronic failure), فالإخفاقات الحاضرة تقضي على احتمال توقع النجاحات.
 - 4- ظهور الأعراض الإكتئابية : إن الاستمرار والتأكيد على توقعات الفشل يمكن أن ينتج عنه عدة أعراض اكتئابية كالسلبية, العجز, الخضوع, التجنب.
- وهكذا يمكننا أن نربط النتائج المتحصل عليها والمتمثلة في تفضيل عينة بحثنا للاستراتيجيات المركزة على الإنفعال بهذين العاملين:الطابع غير التحكمي للبطالة,وكذا عامل الإكتئاب ,وكما يمكننا تدعيم هذا الربط بما تحصلنا عليه في تحليل المحتوى المتعلق بتقييم وضعية البطالة كمشكل عويص (36.27%),إلى جانب المشاعر المصاحبة لوضعية البطالة كفقدان الأمل(21.56%) والإحباط(18.62%) وكذا الندم على الدراسة(6.86%) ,وهي تعد من الأعراض البارزة للاكتئاب . وهنا تبرز فكرة أهمية ودور السياق المعرفي كمرحلة أولى سابقة لتبني استراتيجيات التعامل ,وهذا ما رأيناه في الجانب النظري حول أهمية التقييم المعرفي(ارجع لفصل الضغط والاستجابة له).
- وهكذا يطور الأفراد السياقات و الإستراتيجيات التي توجه إهتماماتهم و مجهوداتهم نحو أنواع المشاكل التي يستطيعون إيجاد حل لها(Messili,1994).

الفرضية الأولى:

لم تتحقق الفرضية التي تنص على وجود فروق في استعمال استراتيجيات التعامل تجاه ضغط البطالة عند المتخرجين الجامعيين تبعاً لمتغير فعالية الذات.

توصل العديد من الباحثين المهتمين بمجال العلاقة بين الفعالية الذاتية والسلوك

(Devries,Dijkstra,Shunk,1995;Khulman1988;Bandura,1995) إلى أن الإحساس بفعالية الذات يؤثر على السلوك حيث يعد كمحرك للفعل سواء تعلق الأمر بالتعلم أو أي مجال آخر (Desmette,Jaminon,Herman,2001). كما أكدت بعض الأبحاث (Ackerman,Kanfer,Maynard,1995; Kanfer, Ackerman,1989) أهمية فعالية الذات في الضبط الذاتي لسياق معالجة المعلومة ,و تدافع هذه الأبحاث على فرضية مفادها أن الإحساس بالفعالية الذاتية يعدل فعالية المعالجة المعرفية, فالإدراك العالي للفعالية الذاتية يكون مرتبطاً بالمعالجة المعرفية (التركيز على المهمة) الذي يستفيد من أعلى المصادر المعرفية المتوفرة, عكس الإدراك المنخفض للفعالية الذاتية الذي يكون مرتبطاً بنوع من القصور المعرفي و يوجه جزءاً كبيراً من المصادر المعرفية نحو الحالات الإنفعالية المتطفلة كالقلق, فتثير بذلك أفكاراً سلبية مثل " لست قادراً , ما عسى يفكره الآخرون عني" ، هذه الأفكار تثقل كاهل عمليات المعالجة , وبالتالي يحقق الفرد مهمة ثانوية مركزة على المشاعر أما أداءه فيكون مصاباً (Desmette,Jaminon,Herman,2001).

وكما يساعد الإحساس بالفعالية الذاتية على تأسيس الإحساس بالكفاءة و المهارة ويقود إلى استراتيجيات التعامل الفعالة ,بينما يقود عدم الإحساس بالفعالية إلى الفشل في استعمال استراتيجيات التعامل (Iklef,1995) , وذلك يعود إلى أن الأفراد الواثقين يتبنون استراتيجيات التعامل البناءة ويبحثون عن السند , وهم لا يستسلمون للضغط , بل يتميزون بالتوقعات ذات الطابع التفاؤلي ويملكون فعالية ذات مرتفعة , فتتقن الأفراد في مهاراتهم يقودهم إلى المعالجة الجيدة للمعلومات ومراجعة المعتقدات وتحمل الضواغط (Mikulincer,1998) . فالأشخاص ذوو فعالية الذات المرتفعة يتناولون المهام الصعبة على أنها تحديات يجب السيطرة عليها , عوض اعتبارها تهديدات شخصية يجب تجنبها , فهم يلتزمون بأهدافهم ويواصلون التركيز على المهمة التي تدل على الأداءات

الفعالية فهم يضاعفون المجهودات إزاء الإخفاقات ويسندون الفشل إلى نقص في المجهود عوض اسناده إلى نقص في القدرة (Manstead,Ekelen,1998).

رغم ما أوردته هذه الدراسات و الأبحاث حول دور فعالية الذات في تحريك السلوك وتوجيهه نحو تبني الإستراتيجيات الفعالة و الهادفة, إلا أن فرضيتنا المتعلقة بوجود فروق بين المتخرجين الجامعيين في استعمال الإستراتيجيات المركزة على المشكل تبعاً لمتغير فعالية الذات لم تتحقق, ويمكن تفسير ذلك كما يلي:

يشير Bandura إلى أن الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة و المهارات العالية يمكنهم أن يفتقروا إلى الحافز و الباعث للسلوك, كما يمكنهم أن يفتقروا إلى الفرص الملائمة للأداء, كما أن بعض التخوفات الاجتماعية يمكنها أن تحول بينهم وبين إنجاز السلوك, فحينما يحاط الأداء بغياب البواعث, و الفرص الغير الملائمة وكذا التخوفات الاجتماعية, فإن الحكم على الفعالية الذاتية لا يتوافق مع الأداء, إذ يمكن أن يحكم الأفراد على أنفسهم أنهم قادرون ولكنهم يشعرون بأنهم سيفشلون في إنجاز الأداء لأنهم يشعرون بأنهم محاطون بالتخوفات و العقبات (Bandura,1986) ويلخص Bandura ذلك في قوله أن الثقة بالذات لا تضمن حتما النجاح بينما عدم الثقة بالذات يقود حتما للفشل (Bandura,1997). وكما توصل الباحث Brunstein إلى أن امتلاك معنى قويا للالتزام بالأهداف بالموازاة مع إتاحة الفرص لتحقيق الأهداف الشخصية و المتمثلة في تعدد الفرص للعمل على تحقيق الأهداف, امتلاك التحكم و السند الاجتماعي يقود إلى إنجاز الأهداف مما يحقق الرفاهة النفسية, بينما يقود نقص الظروف و المتمثلة في ندرة الفرص و غياب التحكم و السند الاجتماعي إلى تقهقر في التقدم و المواصلة, و تدهور في الرفاهة النفسية رغم وجود الالتزام القوي بالأهداف (Brunstein;Shultheiss;Grassmann,1998).

و بالتالي فما يمكن استنتاجه أنه مهما تكن درجة الالتزام بالأهداف أو امتلاك الفعالية فإن ندرة الفرص و غياب التحكم يمكن أن يفشلها و يعيقها . و بالرجوع إلى نتائج المحتوى حول تقييم وضعية البطالة و ما جاءت به حول بعض العوائق و المثبطات و التي من بينها :

عدم امتلاك الخبرة المهنية الناجم عن تردد أرباب العمل في توظيف الأفراد ذوي المعارف النظرية, وكذلك مشكل المحسوبية و الرشوة. مما يجعلنا ندرك من جديد دور سياق التقييم المعرفي في تحديد الإستجابة.

الفرضية الثانية:

رغم ما توصلنا إليه من خلال نتائج الفرضية الأولى التي تنفي وجود فروق ذات دلالة احصائية في استعمال الإستراتيجيات المركزة على المشكل تبعاً لمتغير فعالية الذات إلا أن هذا لم يتعداه إلى مستوى الإستراتيجيات المركزة على الإنفعال, حيث توصلنا إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية على مستوى ثلاث استراتيجيات وهي كالتالي:

استراتيجية أخذ المسافة وكانت لصالح ذوي فعالية الذات المنخفضة ($X=9.51$) مقابل ذوي فعالية الذات المرتفعة ($X=6,54$) واستراتيجية لوم أو توبيخ الذات لصالح ذوي فعالية الذات المنخفضة ($X=4,44$) مقابل ذوي فعالية الذات المرتفعة ($X=2.22$) وكذا استراتيجية الهروب-التجنب لصالح ذوي فعالية الذات المنخفضة ($X=21,55$) مقابل ذوي فعالية الذات المرتفعة ($X=14.59$).

إن الرجوع إلى ما ذكر في الجانب النظري حول السياقات التي تؤثر من خلالها الفعالية الذاتية على السير الإنساني يمكننا من تفسير هذه الفروق. وذلك على النحو التالي:

يشير Bandura إلى أن الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة يمتازون بالسلبية, فهم يترقبون مستقبلهم عوض التخطيط له وكما أنهم يلقون بعيداً بالمهام الصعبة أي أنهم يأخذون مسافة تجاه أمور حياتهم, وكما أنهم يركزون على النتائج العكسية للفشل وينحصرون في الصعوبات ويتخلون عن الأشياء بسرعة عند مواجهتهم للإخفاقات و العوائق وكذلك فهم يتصورون سيناريوهات الفشل عوض السيناريوهات الناجحة التي تشكل دليلاً إيجابياً ودعائم للأداء. فهم يميلون إلى الاعتقاد بأن الأمور هي أصعب مما عليه في الواقع مما يخلق وجهة نظر خاطئة. إن كل هذه الخصائص تجعلنا ندرك ونفهم سبب تفوقهم في استعمال استراتيجية أخذ المسافة واستراتيجية الهروب-التجنب.. وكما أن إسناد الأشخاص ذوي فعالية الذات المنخفضة فشلهم إلى ضعف القدرة عوض اسناده إلى نقص في المجهودات مثلما هو

حال الأشخاص ذوي فعالية الذات المرتفعة يجعلنا ندرك سبب تفوقهم في استراتيجيات لوم أو توبيخ الذات.

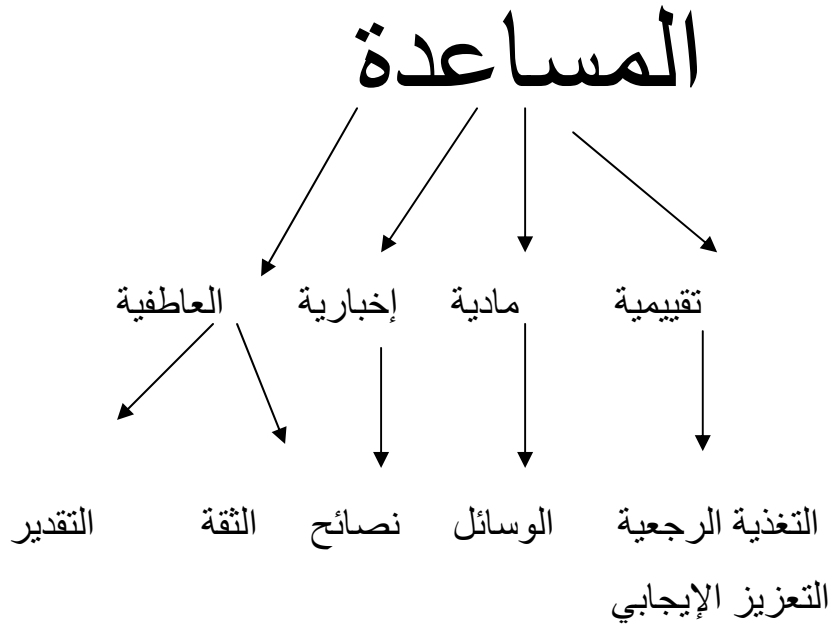
وهكذا تتلخص هذه الفروق فيما توصل إليه Bandura في أن الأشخاص ذوي فعالية الذات المرتفعة يتصرفون و يفكرون ويشعرون بطريقة مغايرة عن الأشخاص ذوي فعالية الذات المنخفضة.

و من جهة أخرى توصلنا إلى غياب فروق دالة فيما يخص الثلاث الإستراتيجيات الباقية (استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي , واستراتيجيات التحكم في الذات واستراتيجيات البحث عن السند الإجتماعي.) مما يجعلنا نقول أن فرضيتنا تحققت جزئياً.

ولعل أكثر مايشد أنتباهنا هو غياب الفروق على مستوى استراتيجيات السند الإجتماعي حيث يعد السند الإجتماعي حسب بعض الباحثين

(Lachman, Antonucci, Jackson, 1987; Ziff, Spiro, 1994) من بين المحددات

الأكثر أهمية للإحساس بفعالية الذات فهو بمثابة شبكة (Network) تدرك من طرف الفرد على أنها تقدم المساعدة , وتأتي هذه المساعدة على أشكال متعددة:



شكل رقم (4) : مخطط يوضح المساعدات التي يوفرها السند الاجتماعي

(Desmette, Jaminon, Herman, 2000)

إن المقارنة بين ما يوضحه المخطط أعلاه وبين ما تشير إليه بعض الأبحاث (Conference de paris,2000) حول تأثير المحيط الاجتماعي في الصحة العقلية للأفراد البطالين قد يساعدنا على محاولة تقديم تفسير حول غياب فروق دالة على مستوى استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي. فمن بين ما تشير إليه هذه الأبحاث, تأثير الاتجاهات غير الملائمة من طرف المجتمع ازاء وضعية البطالة على الصحة العقلية للأفراد البطالين,ومن بين هذه الإتجاهات نجد:

- اعتبار البطالة كمشكل مبتذل (Banalisation) من طرف المحيط الاجتماعي مما يولد احساسا بالعزلة لدى الأفراد البطالين, فهم متروكون جانبا مع مشاكلهم.
- اعتبار البطالة كمشكل فردي, تأنيب الأفراد على وضعيتهم و اعتبار البحث عن العمل مسؤولية فردية.
- التقليل من شأن الأفراد البطالين والنظر إليهم كأفراد عاجزين.

وبالتالي فإن مثل هذه الاتجاهات غير الملائمة من طرف المجتمع, إضافة إلى ما ذكرناه حول الطابع غير التحكيمي للبطالة وكذلك الآثار السلبية للبطالة والتي من بينها فقدان الثقة بالآخرين والانعزال يمكنه أن يفسر لنا عدم وجود فروق دالة فيما يخص البحث عن السند الاجتماعي.

الفرضية الثالثة:

لم تتحقق الفرضية التي تنص على امتياز المتخرجين الجامعيين البطالين ذوو مدة البطالة طويلة المدى بفعالية ذات منخفضة مقارنة بالمتخرجين الجامعيين البطالين ذوي مدة البطالة قصيرة المدى.

تقترح العديد من الأبحاث أن الرفاهة النفسية تكون منخفضة بين بطالي المدة الطويلة المدى إذ توصلت بعض الدراسات (Alm,1997; Julkunem & Malmberg ; Heimonen ,1988; Warr et al,1988), إلى أنه كلما طالت مدة البطالة ازدادت مشاكل الصحة العقلية و من جهة أخرى توصل البعض الأخر من الدراسات (Breakwell et al,1984;Brenner,1988;Clark &Oswald,1994), إلى أن الضغط يكون مرتفعا

خلال الفترة الأولى من البطالة، بينما يبدأ في التناقص مع امتداد فترة البطالة (Ervasti, 2002)، و تم التوصل حسب دراسات الباحث Winefield حول المتسربين من المدارس إلى أن مغادرة المدرسة و الحصول على عمل مرضي يقود إلى تحسن في مستوى الكيان النفسي، بينما مغادرة المدرسة و البقاء في البطالة أو الحصول على عمل غير مرض ليس له أثر على الرفاهة النفسية، وهذه النتائج تتوافق مع التي تحصل عليها الباحث Gurney (1980) إذ توصل إلى أن مغادرة مقاعد الدراسة و الحصول على العمل يرتبط مع تحسن في الكيان النفسي بينما مغادرة المدرسة و البقاء في البطالة، لا يحدث أي تغيير في مستوى الكيان النفسي. بينما لم تتوافق هذه النتائج مع التي توصلت إليها بعض الدراسات (Patton and Noller, 1984; Feather and O'Brien, 1986)، و التي مفادها أن البقاء في البطالة يرتبط بتدهور في الرفاهة النفسية، بينما الحصول على العمل لا يرتبط بأي تغيير في هذه الرفاهة (Winefield, 2002).

يشير الباحثان Gangloff و Sourrisse أنه من الجلي و الواضح أن الأفراد المواجهين لوضعيات غير متحكم فيها ينتهي بهم الأمر إلى التخلي عن معيار التحكم الداخلي (Internalité) مثلما هو حال الأفراد البطالين الذين يصابون بفشل تلوى الآخر خلال بحثهم عن العمل، و رغم بذلهم لمجهودات عظيمة يمكن أن يصبحوا خلال الأشهر و الأعوام بعد فترة من التفاؤل متشائمين، ولقد صيغت فرضية دراستهم على الشكل التالي: إن التخلي عن معيار التحكم الداخلي (Internalité) يتضاعف مع مدة البطالة، بمعنى تأثير مدة البطالة على مستوى التحكم الداخلي. وتمثلت عينة الدراسة في مجموعتين من البطالين: مجموعة البطالين ذوي مدة البطالة قصيرة المدى (N=30)، مجموعة البطالين ذوي مدة البطالة طويلة المدى (N=40)، و تم استعمال مقياس مركز التحكم الذي يحتوي على 50 سؤالاً: 10 أسئلة مخصصة للتكملة (Remplissage).

و 40 سؤالاً إجرائياً: منها 16 سؤالاً مستخرجا من سلم (Dubois, 1985) نصفها مخصص للحياة المدرسية و النصف الآخر مخصص للعلاقات الاجتماعية، ومنها 24 بندا أنشأت خصيصا للمناسبة حيث تمحور 12 بندا حول البحث عن العمل و 12 بندا حول الحياة المهنية.

هذه الوضعيات الأربعة (الحياة المدرسية، العلاقات الاجتماعية، البحث عن العمل، الحياة المهنية) تم التطرق إليها حول المصدر (خارجي أو داخلي) للتعزيزات، فبالنسبة للتعزيزات الخارجية كانت الأسئلة تدور حول عدد المرات التي كان فيها المرجع هو الشخص الآخر (L'autre) بدل الصدفة، القدر أو الحظ. أما بالنسبة للتعزيزات الداخلية فكانت الأسئلة تدور حول عدد المرات التي كان فيها المرجع هو المجهودات بدل القدرات، وكانت صياغة كل سؤال على شكل عام ويحتوي على جملة تقريرية و على الفرد أن يخبر إذا كانت تظهر له صحيحة أم خاطئة

ولقد جاءت نتائج الدراسة عكس ما افترضه الباحث بالفرضية التي نصت أن البطالين ذوي المدة القصيرة يمتلكون مستوا أعلى من التحكم الداخلي من البطالين ذوي المدة الطويلة المدى لم تتحقق، رغم أن ذوي مدة البطالة قصيرة المدى أظهروا مستوى أعلى من التحكم الداخلي إلا أن الفروق كانت غير دالة.

ونحن من خلال النتائج المتحصل عليها في دراستنا توصلنا إلى عدم وجود فروق دالة في مستوى الفعالية الذاتية تبعاً لمتغير مدة البطالة، وهذا ما قد يطابق الدراسات التي ترى أن مدة البطالة لا تحدث تغييراً في مستوى الرفاهة النفسية بينما الحصول على العمل هو الذي يحدث هذا التغيير مما قد يبعث بدوره إلى الافتراض أن الحصول على منصب عمل يمكن أن يرتبط بتغيير في مستوى الفعالية الذاتية وربما نستطيع تدعيم هذه الفكرة بدور التكوين في الرفع من مستوى الفعالية الذاتية، حيث توصلت بعض الدراسات (Desmette, Jaminon, Herman, 2000) إلى أن مدة البطالة و الإنعزال الاجتماعي يصيب مستوى الفعالية الذاتية ولكن فقط في بعدها الاجتماعي وفي بداية التكوين مما يوحي بأن التكوين يمكنه أن يقلل من الآثار السلبية للإنعزال الاجتماعي، ويقدم للمتربصين سندا اجتماعيا.

الفرضية الرابعة:

لم تتحقق فرضية دراستنا التي نصت على وجود فروق جنسية فيما يخص تبني الطلبة الجامعيين لإستراتيجيات التعامل. الفرق الوحيد كان على مستوى إستراتيجية المواجهة لصالح الذكور واستراتيجية الهروب- التجنب لصالح الإناث.

تؤيد العديد من الدراسات (Hamilton & Brody, 1993; Fagot, 1988; Ptacek, Smith & Zanas, 1992) الآراء المؤكدة على أن الذكور مطبوعون اجتماعيا على استعمال الإستراتيجيات المركزة على المشكل بينما الإناث مطبوعات على التعبير الانفعالي, بينما فشلت العديد من الدراسات (Rosario et al, 1988) في ايجاد الفروق الجنسية حول استعمال استراتيجيات التعامل, هذا ما جعل بعض الباحثين (Rosario et al, 1988) يناقشون النظريتين اللتين تفسران الفروق الجنسية في الإستجابة للأحداث الضاغطة (Sigmon; Stanton; Snyder, 1995) وتمثل هاتين النظريتين في:

- نظرية التطبيع الإجتماعي: استنادا إلى هذه النظرية فإن الإناث يملن إلى التعبير الإنفعالي بتفتح أكثر ويتصرفن بطريقة سلبية بينما يميل الذكور إلى التعامل مع الوضعيات الضاغطة بالإعتماد على الحل النشيط للمشكل ويتصرفون بطريقة أدائية ومن بين الدراسات التي اهتمت بموضوع الفروق الجنسية فيما يخص التعامل مع الأحداث الضاغطة نجد:
 - دراسة Lazarus و Folkman (1980) التي توصلت إلى أن الذكور يستعملون الإستراتيجيات المركزة على المشكل وخصوصا في ميدان العمل.
 - دراسة Billings و Moos (1981) التي توصلت إلى أن الذكور يستعملون بصفة أكثر الإستراتيجيات المركزة على المشكل بينما الإناث يستعملن أكثر الإستراتيجيات المركزة على الانفعال واستراتيجيات التجنب.
 - دراسة Stone و Neal (1984) التي توصلت إلى أن الذكور يتصرفون بطريقة مباشرة مع الأحداث الضاغطة بينما الإناث أكثر استعمالا لتقنيات الإسترخاء المفاهيم الدينية و السند الاجتماعي.

إذن تجمع كل هذه الدراسات على أن الذكور لديهم ميل إلى تبني مواجهة الأحداث الضاغطة عن طريق التركيز على المشكل بينما تميل الإناث إلى تبني استراتيجيات التركيز على الانفعال.

• نظرية التخوفات المتعلقة بالدور: (Role constraint theory)

يرجع بعض الباحثين (Rosario et al,1988) الاختلافات والفروق الجنسية في مواجهة الضغوط إلى طبيعة الأدوار الاجتماعية المختلفة المحتملة من طرف الأفراد و التخوفات المختلفة المصاحبة للدور المحتل من طرف الذكر و الأنثى ,ومن بين الدراسات المؤيدة لهذه النظرية نجد مايلي :

- دراسات Rosario و آخرون (1988) التي توصلت إلى عدم وجود فروق جنسية في استعمال استراتيجيات التعامل عند احتلال الذكور و الإناث لنفس الأدوار الاجتماعية.

- دراسة Fagot و Hamilton (1988) التي توصلت إلى عدم وجود فروق جنسية في استعمال استراتيجيات التعامل عند الطلبة الجامعيين الذين عايشوا أحداث ضاغطة مزمنة.

- دراسة Ptacek و آخرون (1992) التي توصلت إلى أن الطلبة لا يختلفون في استعمالهم لإستراتيجيات التركيز على المشكل.

مما يلاحظ على هذه الدراسات أن عينة البحث تضم أفرادا يحتلون نفس الدور الاجتماعي مما يفسر حسب هذه الدراسات عدم وجود فروق جنسية.

وهكذا يمكننا تفسير نتائج دراستنا في ضوء النظريتين كما يلي:

فيما يخص وجود فروق جنسية فإننا توصلنا إلى أن الذكور يستعملون بصفة أكثر استراتيجيات المواجهة ($X=10.13$) من الإناث ($X=8.62$) وكان الفرق دالا عند مستوى ($\alpha=0.05$) , بينما تستعمل الإناث بصفة أكثر ($X=19.27$) إستراتيجيات الهروب- التجنب من الذكور ($X=16.26$).

مما يلاحظ على هذه النتائج أنها تؤيد نظرية التطبيع الاجتماعي التي تحدثنا عنها سابقا.

أما فيما يخص عدم وجود فروق جنسية في باقي الإستراتيجيات الأخرى مما يمكن أن يفسر في ضوء نظرية التخوفات المتعلقة بالدور على أساس احتلال أفراد عينتنا لنفس

الوضعية (البطالة), استعملنا عبارة وضعية لأنه لا يمكن أن نطلق على البطالة مفهوم الدور, لأنه وحسب ما ذكر في الجانب النظري فالبطالة تمثل سلسلة من الفقدانات ومن بينها فقدان الدور الاجتماعي .

4-6 الاستنتاج العام:

لقد أسفرت نتائج دراستنا عن لجوء أفراد عينتنا إلى الإستراتيجيات المركزة على الإنفعال بالدرجة الأولى في تعاملها مع ضغط البطالة , هذا التفضيل الذي حاولنا تفسيره على أساس خصائص وضعية البطالة بحد ذاتها و المتميزة بالطابع غير التحكمي , وعلى أساس عامل الإكتئاب المصاحب للبطالة وما يخلقه هذا الأخير من صعوبات على مستوى حل المشكل (Problem-Solving). ورغم إثبات العديد من الدراسات وجود علاقة قوية بين الفعالية الذاتية وبين تبني الإستراتيجيات المركزة على المشكل إلا أن نتائج دراستنا أظهرت أنه لا يوجد إختلاف في إستعمال أفراد عينتنا لإستراتيجيات التعامل المركزة على المشكل تبعاً لمتغير الفعالية الذاتية, مما جعلنا نفسر ذلك على أساس أنه قد يمتلك الفرد فعالية ذات عالية لكن غياب الفرص و المناسبات يحول دون تحقيق الأهداف . أما بالنسبة للإستراتيجيات المركزة على الإنفعال فكانت الفروق دالة على مستوى بعض الإستراتيجيات (إستراتيجية أخذ المسافة, لوم أو توبيخ الذات , الهروب-التجنب) هذه الفروق التي فسرناها على أساس ما جاءت به نظرية Bandura التي تميز بين الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة وبين الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة . وقد غابت الفروق الدالة على مستوى البعض الآخر من الإستراتيجيات المركزة على الإنفعال (إعادة التقييم الإيجابي, البحث عن السند الاجتماعي , التحكم في الذات), وأكثر مآثار اهتمامنا غياب الفروق الدالة على مستوى إستراتيجية البحث عن السند الاجتماعي الذي يعد أحد المحددات المهمة في الإحساس بالفعالية الذاتية , هذا الغياب الذي فسرناه على أساس الإتجاهات السلبية للمجتمع تجاه وضعية البطالة.

وقد أظهرت نتائج دراستنا عدم وجود فروق دالة في مستوى الفعالية الذاتية تبعاً لمتغير مدة البطالة مما جعلنا نفترض أن التغير في مستوى الفعالية الذاتية قد يتأثر بعامل التكوين أكثر منه بعامل مدة البطالة. أما فيما يخص الفروق الجنسية في تبني إستراتيجيات التعامل تجاه

ضغظ البطالة فقد اقتصرت الفروق على مستوى إستراتيجية المواجهة لصالح الذكور و استراتيجية الهروب- التجنب لصالح الإناث ,وقد فسرنا هذه الفروق في ضوء نظرية التطبيع الاجتماعي وأما غياب الفروق الدالة على مستوى الاستراتيجيات الأخرى فقد فسرناه في ضوء نظرية التخوفات المرتبطة بالدور.

الخاتمة:

يعد تناول ظاهرة البطالة أمرا أساسيا وضروريا, إذ لا يمكننا إهمال هذه الظاهرة التي أصبحت تهدد العديد من الدول المتقدمة و المتخلفة. وتكمن خطورة البطالة في كونها تمس بالدرجة الأولى فئة الشباب, وما يتولد عن ذلك من آثار نفسية و اجتماعية, إذ لا تقتصر هذه الآثار على المستوى الفردي (ضغط, قلق, إكتئاب) بل تتعداه إلى المستوى الاجتماعي (الانحرافات بشتى أنواعها: الإدمان, السرقة, الإجرام). فتوافر هذه الآثار السلبية جعل من ظاهرة البطالة وضعية ضغط تستدعي من المتعرضين لها تبني استراتيجيات معينة للتعامل معها. ومن ثم سلطنا اهتمامنا على محاولة الكشف عن استراتيجيات التعامل المتبناة من طرف المتخرجين الجامعيين للتعامل مع ضغط البطالة متبنيين في ذلك النموذج التفاعلي ل Folkman و Lazarus .

وقد خلصت دراستنا إلى النتائج التالية:

- تفضيل أفراد عينتنا اللجوء إلى استراتيجيات التعامل المركزة على الإنفعال .
- لم تتحقق الفرضية التي تنص على وجود فروق في استعمال استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل تجاه ضغط البطالة عند المتخرجين الجامعيين تبعا لمتغير الفعالية الذاتية.
- تحققت جزئيا الفرضية التي تنص على وجود فروق في استعمال استراتيجيات التعامل المركزة على الإنفعال تجاه ضغط البطالة عند المتخرجين الجامعيين تبعا لمتغير الفعالية الذاتية. إذ تم التوصل إلى وجود فروق دالة على مستوى ثلاث استراتيجيات (أخذ المسافة, الهروب- التجنب, لوم أو توبيخ الذات) لصالح ذوي فعالية الذات المنخفضة. في حين غابت الفروق على مستوى ثلاث استراتيجيات (إعادة التقييم الإيجابي, التحكم في الذات, البحث عن السند الاجتماعي).
- عدم تحقق الفرضية التي تنص على وجود فروق في مستوى الفعالية الذاتية لدى المتخرجين الجامعيين تبعا لمدة البطالة.

● لم تتحقق الفرضية التي تنص على وجود فروق في تبني الطلبة الجامعيين لإستراتيجيات التعامل, ماعدا استراتيجيات المواجهة لصالح الذكور واستراتيجيات الهروب-التجنب لصالح الإناث.

واتضح بعد تفسير النتائج ومناقشتها أثر كل من عامل الإكتئاب المصاحب للبطالة وأثر الطابع غير التحكمي للبطالة على تفضيل أفراد عينتنا اللجوء إلى الاستراتيجيات المركزة على الانفعال وذلك مهما كان مستوى الفعالية الذاتية لديهم (مرتفع أو منخفض).

قد توحى نتائج دراستنا المتمثلة في لجوء أفراد عينتنا إلى الإستراتيجيات المركزة على الانفعال في التعامل مع ضغط البطالة المتميزة بالطابع غير التحكمي إلى أن هذا اللجوء يمتاز بالفعالية و التكيف, وذلك حسب ما تورده بعض الآراء المهمة بموضوع الضغط و الاستجابة له من أن اللجوء إلى استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل يكون أكثر فعالية في الوضعيات القابلة للتحكم في حين يكون اللجوء إلى الإستراتيجيات المركزة على الانفعال أكثر فعالية في الوضعيات غير القابلة للتحكم.

إن التحدث عن الوضعيات المتميزة بالطابع غير التحكمي يجعلنا نميز بين الوضعيات غير القابلة تماما للتحكم كفقدان شخص ما, الشيخوخة, الأمراض القاتلة وبين الوضعيات التي يمكن التقليل من طابعها غير التحكمي كالأمرض المزمنة (الضغط الدموي ومرض الربو, داء السكري), فهي خاضعة للعلاج. و إتباع التوصيات الطبية كفيل بأن يسمح للمتعرضين لها بأن يمارسوا عليها نوعا من التحكم, وبالتالي التقليل من أخطارها, فحتى الكوارث الطبيعية التي تنصدر قائمة الأحداث الضاغطة و المتميزة بطابعها الفجائي وغير التحكمي ككارثة الزلزال مثلا يمكن التقليل من طابعها غير التحكمي وذلك عن طريق تطوير استراتيجيات فعالة في مجال إنشاء بنايات مضادة للزلازل مما يقلل حجم الخسائر البشرية, وتعد اليابان نموذجا رائدا في التعامل مع هذه الكارثة.

وهكذا فإن إدراج ظاهرة البطالة ضمن الضواغط الممكن التقليل من طابعها غير التحكمي يفتح مجالا وآفاقا للعديد من الدراسات, ويمكننا اقتراح بعض المواضيع التالية:

● دراسة التقييم المعرفي للبطالة لدى الأفراد المتعرضين لها , إذ تعد مرحلة التقييم المعرفي أساسية وضرورية وعليها تتوقف فعالية استراتيجيات التعامل المتبناة, إذ يشير الباحث Parkes (1984) أن فعالية استراتيجيات التعامل مع الضغط ترتكز على التفاعل بين التقييم و استراتيجيات التعامل (Mahjoub,1995) وكما أن التدخل العلاجي الفعّال ينصب على استراتيجيات تغيير المعارف بإدراك الأفراد لوضعية البطالة على أنها وضعية يمكن التحكم فيها يختلف عن إدراكهم لها بأنها خارجة تماما عن نطاق التحكم.

● دراسة استراتيجيات البحث عن العمل أو ما يعرف في الكثير من الدراسات بسياق البحث عن العمل (Job search process), إذ تساهم هذه الدراسات في مساعدة الباحثين عن منصب العمل على إعداد مخططات واستراتيجيات فعالة ومساعدتهم في التعامل مع الشكوك و الغموض (Cope with the uncertainty) وكذا التخفيف من الضواغط النفسية و الجسدية خلال فترة البحث عن العمل (Brasher,Chen,1999) ,فقد يشعر طالب العمل بأنه تحت رغبة الآخر(رب العمل) , فإذا رفض طلبه من طرف هذا الأخير يمكنه أن يعيش ذلك كفشل في عدم إختيار الآخر له (Incapacit d'être choisi par l'autre) (Thollet,2002).

● دور وأهمية السند الإجتماعي في التقليل من الآثار النفسية للبطالة.

وفي الأخير يمكننا تقديم بعض الاقتراحات التي نراها مهمة في التعامل مع ظاهرة البطالة والمتمثلة فيما يلي:

● ضرورة اعتبار البطالة كمشكل يخص المجتمع بأكمله و ليس مجرد مشكل فردي. إذ تقر الجمعية الفرنسية للطب الوقائي و الإجتماعي ضرورة التطرق إلى مشكلة البطالة كظاهرة مرتبطة بالصحة العامة لأنه لم يعد بالإمكان اعتبارها ظاهرة فردية ومعالجتها على هذا المستوى (مجلة الثقافة النفسية,1995).

● ضرورة التكفل بموضوع اكتساب الخبرة و التجربة في ميدان العمل , عن طريق عقد اتفاقيات بين الجهات الرسمية و المؤسسات تتضمن توفير فترات تربية داخل هذه المؤسسات . وحتى لانقارن بلدنا بالدول المتقدمة ,نقارنه بدولة قريبة منه وهي دولة المغرب التي أعدت مشروعا أطلقت عليه برنامج (Action-Emploi) الذي يمكن لنسبة كبيرة من المتحصليين على الشهادات الإستفادة من تربصات مدتها 18 شهرا في مؤسسات خاصة أو جمعيات حتى يتسنى لهم اكتساب التكوين و الخبرة في آن واحد (Bougroum et Ibourk,2002),مما يسهل لهم الدخول إلى سوق العمل ,فعلى حد تعبير أحد خبراء المكتب العالمي للشغل (M.Fluitman) فالتكوين بحد ذاته لا يخلق منصب العمل وإنما يسهل الدخول إلى منصب العمل (Grazier,1997).

● ضرورة تشجيع و تدعيم الوكالات التي تعنى بتشغيل الشباب وخصوصا تلك التي تعنى بمساعدة الشباب على خلق مؤسسات مصغرة .

● ضرورة استغلال دور الشباب في توفير الرعاية النفسية لهذه الفئة أثناء هذه الفترة الحرجة (البطالة), وخصوصا وكما تكلمنا عنه سابقا في فصل البطالة ,من أن الآثار النفسية للبطالة لا تزول حتى بعد الحصول على منصب عمل ,فهي تمارس أثرا طويل المدى ,و بالتالي فتوفير الرعاية النفسية يعمل على تخفيف الضغوط لدى الفرد أثناء معاشته لفترة البطالة ويعمل على الحد من آثارها حتى لا تمتد إلى فترة ما بعد البطالة. إذ يشير الباحث De verdilhac أن التعرض للضواغط الماضية و الحاضرة دون تفريغها يعيق إعادة التوازن النفسي للفرد (De verdilhac,1999) ولعل أهم ما يجب الانتباه إليه هو مشاعر الندم على الدراسة التي يفصح عنها

المتخرج الجامعي البطال , هذه المشاعر التي تحمل معنى سلبيا على قيم ومعتقدات
الشخص البطال وعلى المحيطين به .

المراجع العربية:

- 1- بن طاهر بشير (1999). إشكالية مفهوم الضغط في الدراسات النفسية المعاصرة. عروض الأيام الوطنية لعلم النفس وعلوم التربية.
- 2- تركي رابح (1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. المؤسسة الوطنية للكتاب.
- 3- توفلر ألفين (1974). صدمة المستقبل (المتغيرات في عالم الغد). ترجمة علي ناصف. نشر هذا الكتاب بالاشتراك مع مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر القاهرة- نيويورك.
- 4- الثقافة النفسية (1995), العدد 23 المجلد رقم 6. مؤتمر البطالة و الصحة النفسية.
- 5- الديات إسماعيل محمد (1996). العائد الاقتصادي المتوقع من التعليم الجامعي. عالم الكتب.
- 6- سامي محمد ملحم (2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس, دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة .
- 7- سايل حدة وحيدة (2000). إستراتيجيات المقاومة لدى المساجين المتعاطين للمخدرات . رسالة ماجستير . جامعة الجزائر.
- 8- سلاطنية بلقاسم (1999). الرهان على التكوين المهني كحل مستقبلي للقضاء على البطالة في الوسط الشباني في الجزائر . عروض الأيام الوطنية لعلم النفس وعلوم التربية.
- 9- طايبي فريدة (2000). المميزات النفسية للشباب المتعاطي للمخدرات, رسالة ماجستير, جامعة الجزائر.
- 10- عسكر علي (1999). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها, الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر والقلق . دار الكتاب الحديث .
- 11- مخبر التطبيقات النفسية و التربوية (2001). إشكالية المشاركة الديمقراطية في الجامعة الجزائرية . منشورات جامعة منتوري قسنطينة, فيفري.

12- مزغيش سمية (2001) العجز المكتسب لدى البطالين ذوي التحكم الداخلي و الخارجي.
رسالة ماجستير, جامعة الجزائر.

13- نيف والتر إيس (1975). العمل وسلوك الإنسان, ترجمة إبراهيم السيد خليل. دار
النهضة العربية.

المراجع الفرنسية:

- 1-Andre, C; Lelord, F (1999).L'estime de soi .Edition Odile Jacob, Paris
- 2-Balazs, G (1983). Les facteurs et les formes de l'expérience du chômage. Actes de la recherche en sciences sociales.Novembre.28F.
- 3-Bandura, A (1994). Self –Efficacy. Encyclopedia of human behavior Vol 4, PP 71-81.New York: Academic Press.
- 4-Bandura, A (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York:W.H.Freeman
- 5-Bandura, A (1986). A social cognitive theory. Social foundations of thought and action.
- 6- Bandura, A (1980).L'apprentissage social .Pierre Mardaga Edition.
- 7-Bandura, A; Locke, A (2003) .Negative self-efficacy and goal effects revisited. Journal of applied psychology.Vol 88 N°1 PP 87-99.
- 8- Banque d'algerie (2003).Rapport (2002): Evolution économique et monétaire en algerie Juin
- 9-Bardin,L (1977).L'analyse de contenu.P.U.F.
- 10-Bernier,B;Simon,Y(2001). Initiation à la macroéconomie 8 édition Dunod Paris.
- 11-Boskovitz,H(2003).Etude du coping des adolescents dans un contexte expérimental.Thèse présentée à la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education de l'Université de Genève pour obtenir le grade de Docteur en Psychologie.

- 12-Bouffartigue ,P(1994).De l'école au monde du travail .la socialisation professionnelle des jeunes ingénieurs et techniciens .L'Harmattan.
- 13-Bougroum, M; Ibourk, A (2002).Le chômage des diplômés, Maroc: Quelques réflexions sur les dispositifs d'aide à l'insertion.Formation-Emploi,Juillet-Septembre.
- 14-Boukhari,M(2001).Le chômage des jeunes .Recherche & culture. Fondation mahfoud boucebci.
- 15-Boutefnouchet, M (1982) La famille algérienne : Evolution et caractéristiques récentes. Société nationale d'édition et de diffusion.
- 16-Brasher, E; Chen, Y (1999).Evaluation of success criteria in job search: A process perspective. Journal of Occupational and Organizational Psychology. Vol 72,PP 57-70.
- 17-Brunstein;Shultheiss;Grassman(1998).Personal goals and emotional well-Being,the moderating role of motive dispositions .Journal of personality and social psychology Vol 75 N°2 PP 494-508.
- 18-Burda,M;Wyplosz,C(1998). Macroéconomie, une perspective européenne. De Boeck université.
- 19- Caska, A. (1998).The searche for employment ,motivation to engage in a coping behavior .Journal of applied social psychology Vol 28 N°3 PP 206-224.
- 20-Cecil,H ; Pikerton (2000). Magnitude, an important dimension of self – efficacy .Journal of applied social psychology Vol 30 N°6 PP 1243-1267.
- 21-Chipp,P ; Scherer,K (1992). Les comportement de coping :etude de leur structure théorique et élaboration d'une échelle en langue francaise .Revue Européenne de psychologie appliquée Vol 42 N°4 PP 285-294.

22-Clavier,C(1984).Essai d'identification de différentes phases psychologiques dans une situation de non emploi. Psychologie du travail et société post industrielle :Actes du troisième congrès de psychologie du travail de langue français Paris 20-23 Fevrier.

23-Compas,E ;Malcarne,L; Fondaco,M(1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents . Journal of consulting and clinical psychology Vol 56 N° 3 PP 405-411.

24-Conférence de paris(2000). Chômage et Santé Mentale.

25-Conseil supérieur de l'emploi(1996).Des revenus et des couts.

26-Corcoran,K; Fiaher,J (1987) Measures for clinical practice .The free press :New york

27-De verdilhac .M(1999) .Guérir les blessures de la vie by jacques grancher ,Editeur Paris.

28- Desmette,D ; Jaminon ,C; Herman,G. Le sentiment d'efficacité personnelle de chômeurs en formation ,un construct dynamique .Revue Européenne de psychologie appliquée Vol 51 N°3 PP 217-228.

29- Dooley,Catalano,and Wilson(1994).Depression and Unemployment . American journal of community psychology V22 N°6 .PP745-763.

30-Douga,A.(1994).The locus of control as determinant of job effort .Psychologie :Revue de la société algérienne de recherche en psychologie N°4.

31-Dupain ,PH(1998). Le"Coping" :Une revue du concept et des méthodes d'évaluation.Journal de thérapie comportementale et cognitive Vol 8 N°4 PP 131-138.

32-Ervasti,H (2002). Unemployment, well- being and job- search: A comparison of Denmark and Finland. W.G Unemployment meeting, Malta, November.

33- Gangloff,B;Sourisse,M(1995) .Influence de la durée du chômage et des stages chômeurs longue durée sur l'évolution du conformisme a la norme d'internalité .psychologie et psychométrie Vol 16 N°3

34-Gélie ,F ; Raheissou,C ;Schweiter,M ;Taytard,A (1999). Quels sont les liens entre les styles de coping et la qualité de vie. Psychologie et psychométrie. Vol 20 N°1.

35- Grazier,B.(1997). Emploi et protection sociale :un dilemme . sciences humaines N° 71 Avril.

36-Ikhlef,A(1994-1995). Stress and illness.Revue algerienne de psychologie et des sciences de l'éducation N° 6.

37-Le bag, J (1987). Les chômages .Edition –Eska.

38-Lidvan, PH .Chômage et représentation sociale .In Loboyer ; Speranno. Traité de psychologie du travail P.U.F.

39-Mahjoub,A. (1995). Approche psychosociale des traumatismes de guerre chez les enfants et les adolescents palestiniens . Tunis.

40-Manstead,S.R ; Ekelin,A.M(1998).Distinguishing between perceived behavioral control and self-efficacy in the domain of academic achievement intentions and behaviors. Journal of applied social psychology V 28 N°15 PP 1375-1392.

41-Marx,M; G,Williams ;Claridj,G (1994).Social problem-Solving in depression Revue Européenne de psychologie appliquée Vol44 N°4 pp 271-278.

- 42-Messili, R (1994). Theory and practice, A functional approach to the psychology of helping. Counseling Psychology Quarterly, Vol 7. N°1, PP.17-23
- 43-Mikulincer, M (1998). Adult attachment style and affect regulation ,strategic variations in self – Appraisals. Journal of personality and social psychology .Vol 75 N°2, August.
- 44-Mokaddem, A (1987). Collection Statistiques- Situation de l'emploi. Office National des Statistiques.
- 45-Murphy, C; Athanasou , A (1999). The effect of unemployment on mental health .Journal of occupational and organizational psychology Vol 72. PP 83-99
- 46-Mussete, S (1994). Les comportements d'activité en algerie : Enquête Juin -Université d'alger.
- 47-Paulhan, I. (1992). Le concept de coping .L'année psychologique N°92. PP545-557.
- 48- Pearlin, I ; Shooler, C (1978). The structure of coping .Journal of health and social behavior Vol 19 March.
- 49-Raix, A; Mignée, C (1995). Psychopathologie du travail et de chômage .Edition techniques E.M.C.
- 50-Ric, F (1996) .L'impuissance acquise chez l'être humain ,une présentation théorique .L'année psychologique.
- 51-Rousselet, J (1987). Attitude des jeunes face au travail et au non travail. In Loboier; Speranno. Traité de psychologie du travail P.U.F.
- 52-Schwob (1999). Le stress. Dominos, Flammarion.

53-Sica,C;Novara,C;Dorz,C;Sanavio,E(1997).Coping strategies :Evidence for cross-cultural differences? A preliminary study with the Italian version of coping orientations to problems experienced (Cope). Person.individ-Diff Vol 23 N°6 PP 1025-1029.

54-Sigmon,T;Stanton,L ;Snyder,C.R(1995).Gender differences in coping: a further test of socialization and role constraint théories:sex roles . Journal of research.

55-Stanton,L ;Burg,D ;Cameron, L;Ellis, P(1994).Coping through emotional approach :Problems of conceptualization and confounding. Journal of personality and social psychology Vol 66 N°2 PP 350-362.

56-Thoits,A (1986). Social support as coping assistance. Journal of consulting and clinical psychology Vol 54 N°4 PP 416-423.

57-Thollet,C(2002) .l'insertion professionnelle des jeunes au risque d'un effondrement narcissique. Le journal des psychologues N° 201 Octobre.

58-Travail(1994) N°10.La crise du chômage : diagnostic et remèdes.

59-Travail(1994) N°10.Lutter contre le chômage des jeunes.

60-Travail(1998)N°27.Des perspectives de plus en plus sombre.

61-Valentiner ,P; Holahan,J ; Moos,H(1994). Social support, appraisals of event controllability and coping ,An integrative model.Journal of personality and social psychology Vol 66 N°6.

62-Wanberg ,R; Griffiths,E; Gavin,B (1997).Time structure and unemployment : A longitudinal investigation. Journal of occupational and organizational psychologyVol 70 PP 75-95.

63-Weber,H(1997). The concept of coping ,Revue européenne de psychologie appliquée Vol 47 2° trimestre PP 103-105.

64-Winefield,H. (2002). Unemployment, Underemployment, Occupational stress and psychological well-Being. Australian journal of management. Vol 27 PP 137-147.

65-Wortman, C.B; Loftus, E.F (1992).Psychology. New York: Mc Graw-Hill.

66-Zimmerman,B(2000).Self –Efficacy :An essential motive to learn .Contemporary Educational Psychology.N°25 PP 82-91

الملاحق

| | | | | درجة استعمالها |
|-----------|-------|-----------|--------|--|
| كثيرا جدا | كثيرا | إلى حد ما | إطلاقا | الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1- ركزت فقط على ما سأفعله لاحقا في الخطوة التالية. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 2- حاولت تحليل المشكلة لفهمها أكثر. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 3- شغلت نفسي بعمل أو بنشاط بديل حتى لا أفكر كثيرا. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 4- شعرت بأن الوقت كفيلا بتغيير الأمور وعليه فما علي إلا الانتظار. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 5- ناقشت أو بحثت عن حل وسط للإستفادة من الوضعية. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 6- قمت بشيء لم أكن أعتقد أنه يصلح, ولكنني قمت بشيء على الأقل. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 7- حاولت إقناع الشخص المسؤول بغية تغيير رأيه. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 8- كلمت شخصا لأتعرف أكثر على الوضعية. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 9- انتقدت نفسي أو وبختها. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 10- حاولت أن لا أستعجل الأمور ولكنني تركتها نوعا ما موضع بحث. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 11- تمنيت أن تحدث معجزة. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 12- سايرت القدر, في بعض الأحيان كان حظي سيئا. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 13- تصرفت وكأن شيئا لم يحدث. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 14- حاولت أن أحتفظ بمشاعري لنفسى. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 15- نظرت إلى الجانب المستقطب للمشكلة و حاولت أن أرى الجانب الإيجابي للأشياء. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 16- نمت أزيد من العادة. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 17- أظهرت غضبي للشخص (للأشخاص) المتسبب في المشكلة. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 18- قبلت عطف وتفهم شخص ما. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 19- كلمت نفسي عن أشياء ساعدتني في الشعور بالراحة. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 20- ألهمت القيام بشيء إبداعى. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 21- حاولت نسيان كل شيء. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 22- تحصلت على مساعدة مختص. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 23- تغيرت أو تطورت بشكل إيجابى. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 24- انتظرت لأرى ما قد يحدث قبل أن أقوم بأي شيء. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 25- اعتذرت أو قمت بشيء ما لأستدرك نفسي. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 26- وضعت مخطط عملي واتبعته. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 27- قبلت بشيء إيجابى آخر غير الذي كنت أريده. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 28- أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 29- أدركت أنني المتسبب في المشكل. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 30- خرجت من المشكلة بشكل أحسن مما دخلت به فيها. |

| | | | | درجة استعمالها |
|-----------|-------|-----------|--------|--|
| كثيرا جدا | كثيرا | إلى حد ما | إطلاقا | الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 31- كلمت شخصا بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكلة. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 32- ابتعدت عن المشكلة لبرهة, وحاولت أن أرتاح أو آخذ عطلة. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 33- حاولت أن أشعر بتحسن عن طريق الأكل, الشرب, التدخين, تعاطي المخدرات, الأدوية... الخ. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 34- قمت بمجازفة كبيرة أو شيئا خطيرا جدا. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 35- حاولت ألا أتصرف بتهور أو أتبع اندفاعي السابق. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 36- وجدت إيمانا جديدا. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 37- أبقيت على اعتزازي واحتفظت بصلابتي. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 38- اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 39- غيرت أمرا بغرض أن تنقلب الأشياء إلى الأفضل. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 40- تجنبت التواجد مع الناس عموما. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 41- لم أترك المشكلة تطغى علي, رفضت التفكير فيها كثيرا. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 42- طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 43- لم أترك الآخرين يعلمون أن الأمور كانت سيئة. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 44- سلطت الأضواء على الوضعية ورفضت أن أكون جديا بخصوصها. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 45- كلمت شخصا عن طبيعة أحاسيسي. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 46- تثبت في مكاني من أجل ما كنت أريده. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 47- لمت غيري من الناس حول المشكلة. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 48- استفدت من تجاربي السابقة إذ كنت في وضعية مماثلة. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 49- عرفت ما يجب عمله فضاغت جهدي لتحريك الأمور. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 50- رفضت الاعتقاد أن ذلك قد وقع. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 51- تعهدت لنفسني أن الأمور سوف تتحسن. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 52- خرجت بمجموعة حلول للمشكلة. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 53- طالما لم أتمكن من فعل شيء فقد قبلت المشكلة. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 54- حاولت أن أبعاد مشاعري حت لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 55- تمنيت لو باستطاعتي تغيير ما حدث أو ما شعرت به. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 56- غيرت أشياء في نفسي. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 57- حلمت أو تخيلت وقتا أو وضعا أحسن من الذي كنت فيه. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 58- تمنيت لو أن الوضعية تنتهي أو بطريقة تجد حلا. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 59- لجأت للخيال والتمنيات حول امكانية انقلاب الأمور. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 60- تضرعت إلى الله. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 61- حضرت نفسي للأسوأ. |

| | | | | درجة استعمالها |
|-----------|-------|-----------|--------|--|
| | | | | الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل |
| كثيرا جدا | كثيرا | إلى حد ما | إطلاقا | |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 62- شرد تفكيري إلى ما يمكنني أن أقوله أو أقوم به. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 63- فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل مع هذه الوضعية ثم اتخذت ذلك نموذجا. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 64- حاولت أن أرى الأشياء من وجهة نظر شخص آخر. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 65- ذكّرت نفسي إلى أي حد يمكن للأشياء أن تسوء. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 66- عدوت أو تمرنت. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 67- جربت شيئا مختلفا تماما عن جميع ما سبق ذكره (لو سمحت قم بوصفه). |

التعليمة:

يتشكل هذا المقياس من سلسلة من العبارات , تصف اتجاهاتك , سماتك الشخصية تمثل كل عبارة معتقد ما , اقرأ كل عبارة وحدد إلى أي مدى تنطبق عليك .
ليست هناك أجوبة صحيحة وأخرى خاطئة , ومن المحتمل أنك سوف تتفق مع بعض العبارات وتعارض البعض الآخر . فمن فضلك وبالنسبة لكل عبارة , حدد مشاعرك الشخصية وذلك برسم دائرة حول الحرف الذي يناسب أكثر شعورك واتجاهاتك . نرجو أن تكون إجابتك صادقة ومعبرة عن حالتك النفسية الحالية , وليس كما تحبذها أن تكون .

- أ- غير موافق بشدة ب- غير موافق نوعا ما ج- موافق وغير موافق
د- موافق نوعا ما هـ- موافق بشدة في نفس الوقت

| العبارات | درجة استعمالها | غير موافق بشدة | غير موافق | موافق و غير موافق في نفس الوقت | موافق نوعا ما | موافق بشدة |
|--|----------------|----------------|-----------|--------------------------------|---------------|------------|
| 1- أحب غرس النباتات المنزلية. | أ | ب | ج | د | هـ | |
| 2- عندما أضع مخططات فإنني متأكد أنني أستطيع تنفيذها. | أ | ب | ج | د | هـ | |
| 3- إحدى مشكلاتي، أنني لا أستطيع الشروع في العمل عندما ينبغي علي ذلك. | أ | ب | ج | د | هـ | |
| 4- عندما لا أستطيع القيام بالعمل للمرة الأولى فإنني أوصل المحاولة إلى غاية التمكن من ذلك. | أ | ب | ج | د | هـ | |
| 5- تلعب الوراثة دورا مهما في تحديد شخصية الفرد. | أ | ب | ج | د | هـ | |
| 6- يصعب علي تكوين صداقات جديدة. | أ | ب | ج | د | هـ | |
| 7- نادرا ما أحقق الأهداف التي أضعها لنفسي. | أ | ب | ج | د | هـ | |
| 8- أتخلى عن الأشياء قبل إتمامها. | أ | ب | ج | د | هـ | |
| 9- أهوى الطبخ. | أ | ب | ج | د | هـ | |
| 10- عندما أرى شخصا أريد لقاءه، فإنني أتجه نحوه بدل انتظار قدومه أو قدومها إلي. | أ | ب | ج | د | هـ | |
| 11- أتجنب مواجهة الصعوبات. | أ | ب | ج | د | هـ | |
| 12- إن ظهرت علامات التعقيد على عمل ما، فإنني لا أكلف نفسي عناء المحاولة. | أ | ب | ج | د | هـ | |
| 13- يوجد مقدار من الخير عند كل فرد. | أ | ب | ج | د | هـ | |
| 14- إذا التقيت بشخص مهم، يصعب إقامة صداقة معه فإنني سرعان ما أتوقف عن محاولة إقامة صداقة مع هذا الشخص. | أ | ب | ج | د | هـ | |
| 15- عندما أقوم بعمل غير ممتع فإنني أستمر فيه حتى الانتهاء منه. | أ | ب | ج | د | هـ | |

| درجة استعمالها | | | | | العبارات |
|----------------|-------------------|--------------------------------|---------------|----------------|---|
| غير موافق بشدة | غير موافق نوعا ما | موافق و غير موافق في نفس الوقت | موافق نوعا ما | غير موافق بشدة | |
| هـ | د | ج | ب | أ | 16- عندما أقرر القيام بشيء ما، فإنني أشرع مباشرة في القيام به. |
| هـ | د | ج | ب | أ | 17- أحب العلم. |
| هـ | د | ج | ب | أ | 18- عندما أحاول تعلم شيء جديد، فإنني أتخلى عنه حالا إذا لم أنجح في البداية. |
| هـ | د | ج | ب | أ | 19- لا أتخلى بسهولة عن محاولة تكوين صداقة مع شخص يبدو غير مهتم في البداية. |
| هـ | د | ج | ب | أ | 20- عندما تحدث مشاكل غير متوقعة، فإنني لا أعالجها بشكل جيد. |
| هـ | د | ج | ب | أ | 21- أفضل رسم الأطفال، لو كنت فنانا. |
| هـ | د | ج | ب | أ | 22- أتجنب محاولة تعلم الأشياء الجديدة عندما تظهر لي صعوبة. |
| هـ | د | ج | ب | أ | 23- لا يزيدني الفشل إلا رغبة في المحاولة أكثر. |
| هـ | د | ج | ب | أ | 24- لا أشعر بارتياح في اللقاءات الاجتماعية. |
| هـ | د | ج | ب | أ | 25- أحب كثيرا ركوب الخيل. |
| هـ | د | ج | ب | أ | 26- أشعر بعدم الإطمئنان في قدرتي على عمل الأشياء. |
| هـ | د | ج | ب | أ | 27- أنا شخص يعتمد على نفسه. |
| هـ | د | ج | ب | أ | 28- اكتسبت صداقاتي بواسطة قدراتي الشخصية على تكوين الصداقات. |
| هـ | د | ج | ب | أ | 29- أنا شخص يتراجع بسهولة. |
| هـ | د | ج | ب | أ | 30- لا أبدو قادرا على التعامل مع معظم المشكلات التي تحدث في حياتي. |

