



Life Satisfaction and Its Relationship to Psychological Distress among Unemployed University Graduates

Noura Bint Rashid Al-Subaie*

alsubaie.noura@hotmail.com

Dr. Abdulaziz Bin Mohammed Bin Husain**

binhsain@ksu.edu.sa

Abstract

This study investigated the levels of life satisfaction and psychological distress among unemployed university graduates in Riyadh, examined the association between these variables, and explored gender-based differences. Using a descriptive correlational design, data were collected from a sample of 423 unemployed graduates through measures of life satisfaction and psychological distress, including its dimensions of depression, anxiety, and stress. The findings revealed that both life satisfaction and psychological distress were experienced at moderate levels. Among the distress dimensions, depression recorded the highest level, followed by psychological stress, while anxiety was the least prevalent. The results further demonstrated a significant negative relationship between life satisfaction and psychological distress and its dimensions, indicating that higher levels of life satisfaction were associated with lower levels of depression, anxiety, and stress among unemployed university graduates.

Keywords: Life Satisfaction, Psychological Distress, Psychological Stress, Depression, Anxiety.

*PhD scholar in Social and Industrial Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education, King Saud University, Kingdom of Saudi Arabia.

**Professor of Forensic Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education, King Saud University, Kingdom of Saudi Arabia.

Cite this article as: Al-Subaie, N. B. R. Husain, A. B. M. (2026) Life Satisfaction and Its Relationship to Psychological Distress among Unemployed University Graduates, *Journal of Arts*, 14(4), 65 -94, <https://doi.org/10.35696/1a34j620>

© This material is published under the license of Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), which allows the user to copy and redistribute the material in any medium or format. It also allows adapting, transforming or adding to the material for any purpose, even commercially, as long as such modifications are highlighted and the material is credited to its author.



الرضا عن الحياة وعلاقته بالعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل

د. عبدالعزيز بن محمد بن حسين**

abinhsain@ksu.edu.sa

نورة بنت راشد السبيعي*

alsubaie.noura@hotmail.com

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل، والتعرف على مستوى العناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل على مستوى الدرجة الكلية وأبعاده (الاكتئاب، والقلق، والضغط النفسي)، والكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل، والكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة والعناء النفسي التي تُعزى إلى متغير النوع (ذكر-أنثى) لديهم. وقد اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي من خلال استخدام مقياس العناء النفسي، ومقياس الرضا عن الحياة، المطبقين على عينة مكونة من جميع العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات في مدينة الرياض، والبالغ عددهم (423). وكانت أبرز نتائج الدراسة: أن مستوى الرضا عن الحياة لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات جاء بدرجة متوسطة، في حين جاء مستوى العناء النفسي لدى العاطلين عن العمل بدرجة متوسطة حيث يأتي بُعد الاكتئاب بالمرتبة الأولى، يليه الضغط النفسي، وفي المرتبة الأخيرة يأتي القلق كأقل أبعاد العناء النفسي لدى العاطلين عن العمل، كما أوضحت النتائج وجود علاقة عكسية بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي بأبعاده (الاكتئاب، والقلق، والضغط النفسي) لدى العاطلين عن العمل، فكلما ازداد مستوى الرضا عن الحياة انخفض مستوى العناء النفسي لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات.

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة، العناء النفسي، الضغط النفسي، الاكتئاب، القلق.

* طالبة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي والصناعي، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

** أستاذ علم النفس الجنائي، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

للاقتباس: السبيعي، ن. ب. ر. حسين، ع. ب. م. (2026). الرضا عن الحياة وعلاقته بالعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل، مجلة الآداب، 14 (4)، 65-94. <https://doi.org/10.35696/1a34j620>

© نُشر هذا البحث وفقًا لشروط الرخصة Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)، التي تسمح بنسخ البحث وتوزيعه ونقله بأي شكل من الأشكال، كما تسمح بتكييف البحث أو تحويله أو إضافته إليه لأي غرض كان، بما في ذلك الأغراض التجارية، شريطة نسبة العمل إلى صاحبه مع بيان أي تعديلات أجريت عليه.



تُعد البطالة من الظواهر الاجتماعية التي تمثل تحديًا للأفراد والمجتمعات، ولا تقتصر آثارها على الجانب الاقتصادي المرتبط بفقدان مصدر الدخل، وإنما قد تمتد إلى جوانب متعددة من حياة الفرد، ولا سيما لدى من يسعى إلى بناء مستقبله المهني وتحقيق أهدافه الشخصية. فتعرّف منظمة العمل الدولية (International Labour Organization, 2013) البطالة بأنها حالة يكون فيها الفرد في سن العمل، وقادرًا على العمل، وراغبًا فيه، ويبحث عنه، إلا أنه لا يجد فرصة عمل، ولذا فإن البطالة تمثل حالة من التعطل عن المشاركة في سوق العمل رغم توافر الرغبة والقدرة عليه، الأمر الذي يجعلها قضية ذات أبعاد تتجاوز الجانب الاقتصادي إلى ما قد يرتبط بها من انعكاسات على حياة الفرد النفسية والاجتماعية (Jahoda, 1982).

وتكتسب البطالة أهمية خاصة لدى خريجي الجامعات؛ إذ تمثل مرحلة الانتقال من التعليم الجامعي إلى سوق العمل مرحلة مهمة في المسار المهني للفرد، وقد تتسم بعدم الاستقرار وعدم اليقين بشأن المستقبل المهني (Geirdal et al., 2019). ويشير آيش وآخرون (Eich-Stierli et al., 2024) إلى أن الانتقال من الجامعة إلى العمل قد يكون انتقالًا معقدًا، وأن صعوبة الحصول على فرصة عمل والظروف الاقتصادية والاجتماعية المصاحبة لهذا الانتقال يمكن أن ترتبط بمشكلات في الصحة النفسية لدى بعض الخريجين.

وتشير الأدلة البحثية إلى أن البطالة قد ترتبط بمؤشرات نفسية سلبية؛ فقد أظهرت دراسة ستيرود وزملائه (Sterud et al., 2025) ارتباط البطالة بارتفاع مستويات العناء النفسي ومشكلات الصحة النفسية، كما أشارت إلى أن العودة إلى العمل ارتبطت بانخفاض هذه المستويات، وتبرز هذه النتائج أهمية الاهتمام بالآثار النفسية المرتبطة باستمرار البطالة، خاصة لدى الفئات التي يمثل العمل بالنسبة إليها خطوة أساسية في الانتقال إلى الحياة المهنية وتحقيق الأهداف المستقبلية. وفي المقابل، يمثل الرضا عن الحياة أحد المؤشرات المهمة التي يمكن من خلالها فهم كيفية تقييم الفرد لحياته بصورة عامة، وقد حظي هذا المتغير باهتمام واسع في البحوث النفسية باعتباره أحد المكونات المعرفية للرفاه الذاتي (Diener et al., 2013; et al., 1985). وتزداد أهمية دراسة الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل؛ لأن استمرار عدم الحصول على وظيفة قد يتقاطع مع توقعاتهم المهنية وطموحاتهم المستقبلية، ومن ثم قد يرتبط بالطريقة التي ينظرون بها إلى حياتهم ويقيمونها بصورة عامة.

ومن ناحية أخرى، يمثل العناء النفسي أحد المؤشرات التي يمكن من خلالها التعرف على مستوى الضغوط والانفعالات السلبية التي قد يواجهها الفرد في ظروف حياتية مختلفة (Ridner, 2004). وقد أشارت دراسات سابقة إلى وجود علاقة بين العناء النفسي والرضا عن الحياة؛ فقد توصلت دراسة إستيبان وزملائه (Esteban et al., 2022) إلى أن العناء النفسي تنبأ بصورة دالة بالرضا عن الحياة لدى عينة من عضوات هيئة التدريس في الجامعات البيروفية، كما أظهرت دراسة لاثابافان (Lathabhavan, 2022) ارتباط الاكتئاب والقلق والضغط سلبيًا بالرضا عن الحياة، في حين أوضحت دراسة بيكسوتو وزملائه (Peixoto et al., 2024) وجود علاقة سلبية بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى العاملين في المجال البيطري، وعليه فإن هذه النتائج بصورة عامة تسعى إلى أهمية دراسة المتغيرين معًا، إلا أن اختلاف طبيعة العينات والسياقات التي أجريت فيها هذه الدراسات يحد من إمكانية تعميم نتائجها على خريجي الجامعات العاطلين عن العمل.

وعلى الرغم من الاهتمام البحثي بالعناء النفسي والرضا عن الحياة، فإن فئة خريجي الجامعات العاطلين عن العمل لا تزال بحاجة إلى مزيد من الدراسة، خصوصًا في السياق العربي والسعودي، فمع اختلاف الظروف الاجتماعية والثقافية والاقتصادية، قد تختلف طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي باختلاف الفئة التي تتم دراستها وظروفها، كما



أن محدودية الدراسات التي تناولت المتغيرين معاً لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل تبرز حاجة بحثية تستدعي التحقق من طبيعة العلاقة بينهما لدى هذه الفئة.

مشكلة الدراسة

تُعد البطالة من أبرز القضايا التي ترتبط بآثار نفسية واجتماعية تتجاوز فقدان العمل أو الدخل، إذ قد تمتد آثارها إلى الصحة النفسية والرفاه الذاتي وتقييم الفرد لحياته. وتشير الأدبيات إلى أن العاطلين عن العمل لا يستجيبون لتجربة البطالة بالطريقة نفسها؛ فبينما يعاني بعضهم من ارتفاع مستويات العناء النفسي وانخفاض الرضا عن الحياة، يتمكن آخرون من الحفاظ على مستوى أفضل من التوافق النفسي، مما يشير إلى أن تجربة البطالة تتأثر بعوامل نفسية واجتماعية تتجاوز الظروف الاقتصادية وحدها (Wanberg et al., 2020).

في هذا السياق، أوضحت دراسة بامبرا (Bambra, 2022) أن آثار البطالة لا تقتصر على الجوانب الاقتصادية، بل تمتد إلى تدهور الصحة النفسية وانخفاض الرفاه الذاتي. كما أظهرت الدراسة العالمية التي أجراها يانغ وزملاؤه (Yang et al., 2024) وجود ارتباط إيجابي بين البطالة وارتفاع احتمالية الإصابة بعدد من الاضطرابات النفسية، بغض النظر عن مستوى التنمية الاقتصادية. كذلك بينت دراسة أرينا وزملائه (Arena et al., 2022) أن البطالة ترتبط بفقدان الشعور بالقيمة الاجتماعية وتراجع الهوية المهنية، في حين أكدت دراسة وانبيرغ وزملائه (Wanberg et al., 2020) أن البطالة ترتبط بانخفاض الرضا عن الحياة والرفاه النفسي.

من جانب آخر، أشارت الدراسات السابقة إلى وجود علاقة عكسية بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي؛ حيث ارتبط ارتفاع الرضا عن الحياة بانخفاض مستويات العناء النفسي، في حين ارتبط انخفاضه بارتفاع مستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسية (Carranza Esteban et al., 2022؛ Lathabhavan, 2023؛ Peixoto & Cunha, 2024؛ Alharbi, 2024). وتؤكد هذه النتائج أهمية الرضا عن الحياة بوصفه أحد مؤشرات الرفاه الذاتي المرتبطة بالصحة النفسية، ولا سيما لدى الفئات التي تواجه ظروفًا حياتية ضاغطة.

تزداد أهمية تناول هذه العلاقة في ضوء واقع سوق العمل في المملكة العربية السعودية؛ إذ تشير بيانات المرصد الوطني للعمل (2024) إلى أن نسبة محدودة من خريجي الجامعات تتمكن من الحصول على وظيفة خلال السنة الأولى بعد التخرج، في حين يواجه عدد كبير منهم تأخرًا في الاندماج المهني، بما قد يصاحبه من تحديات نفسية واجتماعية تستدعي مزيدًا من البحث.

على الرغم من أن الدراسات السابقة أسهمت في توضيح العلاقة بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي، وأكدت وجود ارتباط عكسي بينهما في عينات متنوعة، مثل طلبة الجامعات، والعاملين، وأفراد من المجتمع العام (Carranza Esteban et al., 2022؛ Lathabhavan, 2023؛ Peixoto & Cunha, 2024؛ Alharbi, 2024)، فإن تعميم نتائج هذه الدراسات على خريجي الجامعات العاطلين عن العمل قد لا يكون مناسبًا؛ نظرًا لاختلاف طبيعة هذه الفئة وما تواجهه من تحديات نفسية واجتماعية ومهنية خلال مرحلة الانتقال من التعليم إلى سوق العمل. كما يلاحظ -في حدود علم الباحثان- محدودية الدراسات التي تناولت العلاقة بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل، ولا سيما في البيئة العربية والسعودية، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى دراسة هذه العلاقة لدى هذه الفئة.

ومن خلال عرض المشكلة تحاول الدراسة الإجابة على الأسئلة التالية

1. ما مستوى الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل؟



2. ما مستوى العناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل، وذلك على مستوى الدرجة الكلية وأبعاده المتمثلة في الاكتئاب، والقلق، والضغط النفسية؟
3. هل توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات، وذلك على مستوى الدرجة الكلية وأبعاد العناء النفسي؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل تُعزى إلى متغير النوع (ذكر-أنثى)؟

أهداف الدراسة

1. التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل.
2. التعرف على مستوى العناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل على مستوى الدرجة الكلية وأبعاده (الاكتئاب، والقلق، والضغط النفسية).
3. الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل.
4. الكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة والعناء النفسي التي تُعزى إلى متغير النوع (ذكر-أنثى) لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل.

أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية

تتمثل الأهمية النظرية للدراسة فيما يأتي:

1. إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل.
2. الإسهام في توضيح العلاقة بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل.
3. دعم المكتبة العربية، والسعودية على وجه الخصوص، بدراسة تتناول العلاقة بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى هذه الفئة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة فيما يأتي:

1. الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم برامج إرشادية ونفسية تستهدف تعزيز الرضا عن الحياة والحد من العناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل.
2. مساعدة الجهات المعنية بالتوظيف والإرشاد النفسي في التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي، بما يساهم في تطوير برامج الدعم النفسي والاجتماعي المقدمة لهذه الفئة.
3. تزويد الباحثين بقاعدة علمية يمكن الاستفادة منها في إجراء دراسات مستقبلية تتناول الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى فئات مختلفة.

مصطلحات الدراسة

الرضا عن الحياة Life Satisfaction:

يُعرّفه دينر وآخرون (Diener et al., 1985) بأنه: الحكم الذهني الشامل الذي يصدره الفرد على مدى رضاه عن حياته بصورة عامة، من خلال مقارنة ظروف حياته الحالية بمعايير الشخصية وتوقعاته الذاتية.



ويُعرّف إجرائيًا في الدراسة الحالية بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المشارك على مقياس الرضا عن الحياة، المعرّب من قبل الدوسري (2022)، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى المشارك.

العناء النفسي Psychological Distress:

يُعرّفه لوفيبوند ولوفيبوند (1995) (Lovibond & Lovibond) بأنه: خبرة انفعالية غير سارة ومتعددة الأبعاد تؤثر في قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة والضغط الاجتماعي المستمرة، وتتجلى في مجموعة من الأعراض الانفعالية، من أبرزها الاكتئاب، والقلق، والتوتر.

ويُعرّف إجرائيًا في الدراسة الحالية بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المشارك على مقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS-21)، المعرّب من قبل موسى وزملائه (2017) (Moussa et al.)، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى العناء النفسي لدى المشارك.

حدود الدراسة

1. الحدود الموضوعية: اقتصرَت الدراسة الحالية على التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل.

2. الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 1448هـ-2026م.

3. الحدود المكانية: اقتصر تطبيق الدراسة على الجامعات الحكومية والأهلية في مدينة الرياض في المملكة العربية السعودية.

4. الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات (درجة البكالوريوس فأعلى) في مدينة الرياض، ممن هم في سنّ العمل ويبحثون عن فرصة عمل.

الإطار النظري:

أولاً: محور الرضا عن الحياة

مفهوم الرضا عن الحياة Life Satisfaction:

حظي مفهوم الرضا عن الحياة Life Satisfaction باهتمام متزايد في الأدبيات النفسية بوصفه أحد المؤشرات الرئيسة للرفاه الذاتي؛ وذلك لما يعكسه من تقييم معرفي عام لحياة الفرد، وما يرتبط به من مؤشرات الصحة النفسية والتوافق النفسي وجودة الحياة (Diener et al., 2013).

لقد تعددت تعريفات الرضا عن الحياة تبعاً لاختلاف المنطلقات النظرية التي تناولته، إلا أنها اتفقت في النظر إليه بوصفه تقييمًا معرفيًا يصدره الفرد تجاه حياته بصورة عامة. فقد عرف دينر وزملاؤه (1985) (Diener et al.) الرضا عن الحياة بأنه عملية تقييم معرفي يقوم من خلالها الفرد بإصدار حكم عام على جودة حياته في ضوء المعايير التي يضعها لنفسه.

ومع تطور الاهتمام العلمي بالرفاه الذاتي، اتسع نطاق دراسة الرضا عن الحياة، وأصبح من أكثر المتغيرات استخدامًا في بحوث الصحة النفسية والتكيف النفسي وجودة الحياة، كما أكدت المراجعات الحديثة أنه يمثل أحد المكونات الأساسية للرفاه الذاتي إلى جانب المكونات الانفعالية المرتبطة بالمشاعر الإيجابية والسلبية (2020) (Das et al.; 2013) (Diener et al.).

العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

يتأثر الرضا عن الحياة بمجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية التي تسهم في تشكيل تقييم الفرد لحياته بصورة عامة. وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن الرضا عن الحياة لا يعتمد فقط على الظروف الموضوعية التي يعيشها الفرد، بل يتأثر أيضًا بطريقة إدراكه لهذه الظروف ومدى توافقه مع أهدافه وقيمه وتطلعاته المستقبلية (Ryan



(Deci, 2020). كما يؤكد كل من بافوت ودينر (Pavot & Diener, 2008) أن الرضا عن الحياة يمثل تقييماً معرفياً عاماً لحياة الفرد، ويتأثر بتفاعل مجموعة من الظروف الموضوعية والتقييمات الذاتية التي يكونها الفرد تجاه حياته. ولعل من أبرز هذه العوامل ما يلي:

1. العلاقات الاجتماعية والدعم الاجتماعي: تُعد العلاقات الاجتماعية الإيجابية والدعم الاجتماعي من أهم العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة، إذ يسهم الشعور بالانتماء والقبول الاجتماعي، إلى جانب توافر الدعم من الأسرة والأصدقاء والمحيط الاجتماعي، في تعزيز التقييم الإيجابي للحياة (Ryan & Deci, 2020). كما تساعد العلاقات الاجتماعية الداعمة الأفراد على مواجهة الضغوط والتحديات المختلفة، مما ينعكس إيجاباً على مستوى رضاهم عن حياتهم، وقد أوضح تقرير السعادة العالمي أن جودة العلاقات الاجتماعية والثقة المتبادلة والدعم الاجتماعي تُعد من أبرز العوامل المرتبطة بارتفاع مستويات الرضا عن الحياة (Helliwell et al., 2024).

2. الوضع الاقتصادي والعمل: يُعد الوضع الاقتصادي والعمل من العوامل المهمة المرتبطة بالرضا عن الحياة، حيث يسهم الاستقرار المالي وتوافر فرص العمل في تلبية الاحتياجات الأساسية وتعزيز الشعور بالأمن والاستقرار. كما يمثل العمل مصدراً لتحقيق الذات، وبناء الهوية الشخصية، والاندماج الاجتماعي، والشعور بالإنتاجية والإنجاز، وهي جوانب تسهم في تعزيز الرضا عن الحياة (Longhi et al., 2024)، كما تشير الأدبيات إلى أن تحسن الظروف الاقتصادية وارتفاع مستوى الأمن المالي يرتبطان بارتفاع مستويات الرضا عن الحياة، في حين تؤدي البطالة وعدم الاستقرار الاقتصادي إلى انخفاض هذا الرضا نتيجة ما يرتبط بهما من ضغوط اقتصادية واجتماعية ونفسية (Helliwell et al., 2024).

3. الصحة النفسية والجسدية: ترتبط الصحة النفسية والجسدية ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة، إذ تساعد الصحة الجيدة الفرد على أداء أدواره اليومية، وتحقيق أهدافه، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، مما يسهم في تعزيز تقييمه الإيجابي لحياته. وفي المقابل، قد تؤدي المشكلات الصحية أو الاضطرابات النفسية إلى انخفاض مستوى الرضا عن الحياة نتيجة ما تفرضه من أعباء وتحديات تؤثر في جودة الحياة بصورة عامة (Steptoe et al., 2015).

4. الخصائص الشخصية: تلعب الخصائص الشخصية دوراً مهماً في تفسير الفروق الفردية في الرضا عن الحياة، حيث تسهم السمات الشخصية في الطريقة التي يدرك بها الفرد حياته ويقيمها (Ryan & Deci, 2020)، وترتبط سمات مثل التفاؤل، وتقدير الذات، والكفاءة الذاتية، والمرونة النفسية بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة، إذ تساعد الأفراد على التعامل بفاعلية مع المواقف الضاغطة، وتفسير الأحداث الحياتية بطريقة أكثر إيجابية، والتكيف مع التحديات المختلفة، مما ينعكس على تقييمهم العام لحياتهم (Pavot & Diener, 2008).

5. الأحداث والخبرات الحياتية: يتأثر الرضا عن الحياة بالأحداث والخبرات التي يمر بها الفرد خلال حياته، إذ تختلف مستويات الرضا تبعاً لطبيعة هذه الخبرات وكيفية التكيف معها، وقد بينت الأدبيات أن الأفراد يختلفون في استجاباتهم للأحداث الحياتية تبعاً لخصائصهم الشخصية ومواردهم النفسية والاجتماعية (Lucas, 2007). وتُعد البطالة من أبرز الخبرات الحياتية الضاغطة التي قد تؤدي إلى انخفاض الرضا عن الحياة؛ لما يرتبط بها من تحديات اقتصادية واجتماعية ونفسية، في حين قد تسهم الخبرات الإيجابية، مثل تحقيق الإنجازات الشخصية أو الحصول على فرص جديدة، في تعزيز مستوى الرضا عن الحياة (Longhi et al., 2024).

النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

يمكن تفسير الرضا عن الحياة في ضوء عدد من النظريات النفسية، التي تختلف في تفسيرها لمصدر الرضا وكيفية تشكله لدى الفرد، ومن أبرز هذه النظريات:



1. نظرية الحكم والمقارنة (Judgment Theory): ترى هذه النظرية أن الرضا عن الحياة ينتج عن عملية مقارنة يجريها الفرد بين الظروف التي يعيشها وبين معيار أو مستوى مرجعي يستخدمه للحكم على حياته، وقد يقارن الفرد حياته بما كان يتوقعه لنفسه، أو بما يطمح إلى تحقيقه، أو بما يراه لدى الآخرين. فإذا اقتصرت ظروفه الحالية من معايير وتوقعاته، ارتفع مستوى رضاه عن حياته، بينما قد ينخفض الرضا عندما تكون الفجوة بين الواقع والمعايير كبيرة (Yildirim et al., 2025). وتفيد هذه النظرية في تفسير اختلاف مستويات الرضا عن الحياة بين الأفراد الذين يعيشون ظروفًا متشابهة؛ إذ لا تعتمد استجابة الفرد على الظروف الموضوعية وحدها، وإنما على المعايير التي يستخدمها في تقييم حياته.

2. نظرية التكيف (Adaptation Theory): وتفترض نظرية التكيف أن تأثير الأحداث والظروف الحياتية في الرضا عن الحياة قد يتغير مع مرور الوقت نتيجة تكيف الفرد مع الظروف الجديدة، فقد يؤدي حدث إيجابي أو سلبي في البداية إلى تغير واضح في مستوى الرضا، إلا أن الفرد قد يتكيف تدريجيًا مع الوضع الجديد، مما يؤدي إلى عودة مستوى الرضا نحو مستوى سابق أو قريب منه (Ryan & Deci, 2020). وتساعد هذه النظرية في فهم الرضا عن الحياة لدى الأفراد الذين يمرون بظروف مستمرة، مثل البطالة؛ إذ قد لا يكون تأثير البطالة ثابتًا لدى جميع الأفراد، بل قد يتغير تبعًا لمدة التعرض لها ومدى تكيف الفرد معها.

3. نظرية الفجوة بين الرغبات والواقع (Multiple Discrepancies Theory): ترتبط هذه النظرية بعمل ميشال (Michalos, 1985)، وتفترض أن الرضا عن الحياة يتأثر بعدة مقارنات يجريها الفرد بين حياته الحالية ومجموعة من المعايير، مثل ما يرغب في تحقيقه، وما يعتقد أنه يستحقه، وما كان عليه في الماضي، وما يملكه الآخرون، وبناءً على ذلك، كلما اتسعت الفجوة بين الوضع الحالي والمعايير التي يقارن الفرد نفسه بها، انخفض الرضا عن الحياة، بينما يؤدي انخفاض هذه الفجوة إلى ارتفاع مستوى الرضا.

ثانيًا: محور العناية النفسي

مفهوم العناية النفسي Psychological Distress:

حظي مفهوم العناية النفسي Psychological Distress باهتمام متزايد في الأدبيات النفسية بوصفه أحد المؤشرات المهمة للصحة النفسية، وأوضحت ريدنر (Ridner, 2004) أن العناية النفسي يُعد من المفاهيم النفسية متعددة الأبعاد التي يصعب الاتفاق على تعريف واحد لها؛ نظرًا لتداخله مع عدد من المفاهيم النفسية الأخرى واختلاف السياقات التي يُستخدم فيها؛ الأمر الذي أسهم في تزايد الاهتمام بدراسته وتحليل أبعاده وخصائصه المفاهيمية، كما أشار درابو وزملاؤه (Drapeau et al., 2012) إلى أن العناية النفسي يشير إلى حالة عامة من المعاناة النفسية والانفعالية قد تؤثر في قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة وأداء أدواره اليومية.

وقد اختلفت تعريفات العناية النفسي تبعًا لاختلاف المنظورات النظرية والسياقات البحثية التي تناولته، إلا أنها اتفقت في النظر إليه بوصفه مؤشرًا يعكس حالة من المعاناة الانفعالية التي يختبرها الفرد. فقد عرّف لوفيبوند ولوفيبوند (Lovibond & Lovibond, 1995) العناية النفسي بأنه خبرة انفعالية غير سارة ومتعددة الأبعاد تؤثر في قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة والضغط المستمر، وتتجلى في مجموعة من الأعراض الانفعالية من أبرزها الاكتئاب والقلق والضغط النفسية.

ووفقًا للمنظور التفاعلي، يُفهم العناية النفسي بوصفه ناتجًا عن التفاعل بين الفرد وبيئته عندما يتجاوز التقييم المعرفي للمواقف الضاغطة قدرة الفرد على التكيف والموارد النفسية والاجتماعية المتاحة لديه (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 2010).



يختلف العناء النفسي عن الضغوط النفسية، فالضغوط النفسية تشير إلى المواقف أو المتطلبات الضاغطة التي يواجهها الفرد، في حين يعبر العناء النفسي عن الاستجابة النفسية والانفعالية الناتجة عن تلك الضغوط (Lazarus & Folkman, 1984).

أبعاد العناء النفسي

يُعد العناء النفسي مفهومًا متعدد الأبعاد يعكس مجموعة من الاستجابات النفسية والانفعالية التي قد تظهر لدى الفرد نتيجة تعرضه للضغوط والتحديات الحياتية المختلفة، وقد قدم لوفيبوند ولوفيبوند (Lovibond & Lovibond, 1995) تصورًا للعناء النفسي من خلال ثلاثة أبعاد رئيسية هي: الاكتئاب، والقلق، والتوتر، التي تمثل أكثر المظاهر شيوعًا للعناء النفسي.

1. الاكتئاب: Depression: يتمثل في حالة من انخفاض المزاج وفقدان الاهتمام أو المتعة بالأنشطة التي كانت تمثل مصدرًا للرضا لدى الفرد، ويرتبط بانخفاض الدافعية، وضعف تقدير الذات، والشعور بعدم القيمة أو فقدان الأمل تجاه المستقبل. كما قد يؤثر في قدرة الفرد على المبادرة والإنجاز، وينعكس سلبًا على توافقه النفسي والاجتماعي وأدائه في مختلف مجالات الحياة.

2. القلق Anxiety: يتمثل في حالة من التوجس والخوف والترقب المصحوبة بالشعور بعدم الارتياح، ويصاحبه ارتفاع في مستوى الاستثارة الفسيولوجية والانتباه للمخاطر المحتملة. ويتضمن القلق مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية، مثل صعوبة الاسترخاء، والتوتر المستمر، وتسارع ضربات القلب، والشعور بعدم الأمان، ويظهر عادة عندما يدرك الفرد وجود تهديد أو خطر محتمل.

3. الضغوط Stress: يتمثل في حالة من الاستثارة النفسية والانفعالية المستمرة، تتسم بصعوبة الاسترخاء، وسرعة الانفعال، والتهيج، والشعور الدائم بالضغط النفسي، وتظهر عندما يشعر الفرد بأن متطلبات الحياة تفوق قدرته على التكيف معها. وقد يؤثر التوتر في قدرة الفرد على التركيز، واتخاذ القرارات، والتعامل الفعال مع متطلبات الحياة اليومية.

النظريات المفسرة للعناء النفسي:

قدم لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) نظرية التقييم المعرفي للضغوط النفسية التي ترى أن العناء النفسي لا ينتج عن المواقف الضاغطة ذاتها، وإنما عن الكيفية التي يدرك بها الفرد تلك المواقف ويقيمها، وتفترض النظرية أن الاستجابات النفسية السلبية تظهر عندما يدرك الفرد أن متطلبات الموقف تفوق موارده وإمكاناته المتاحة للتعامل معه، في حين يسهم إدراكه لامتلاك موارد كافية في تعزيز قدرته على التكيف والحد من الآثار النفسية للضغوط.

وفي دعم حديث لافتراضات النظرية، أشار فولكمان (Folkman, 2020) إلى أن التقييم المعرفي يمثل العملية الأساسية التي تحدد طبيعة استجابة الفرد للضغوط، وأن اختلاف الأفراد في تفسيرهم للمواقف الضاغطة وتقييمهم لمواردهم الشخصية يفسر التباين في مستوى العناء النفسي لديهم، حتى عند تعرضهم للظروف الضاغطة نفسها. وفي سياق البطالة، قد يختلف مستوى العناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل تبعًا لاختلاف إدراكهم لظروف البطالة وتقييمهم لقدرة على التعامل مع الضغوط الاقتصادية والاجتماعية المصاحبة لها، الأمر الذي قد ينعكس في ارتفاع أو انخفاض مستويات العناء النفسي لديهم.

وقدمت جاهودا (Jahoda, 1982) نظرية الحرمان الكامن من العمل التي ترى أن العمل لا يقتصر على توفير الدخل المادي، بل يؤدي وظائف نفسية واجتماعية مهمة تتمثل في تنظيم الوقت، وتوفير العلاقات الاجتماعية، وتعزيز الشعور



بالهوية والانتماء، وإضفاء معنى وهدف للحياة. وتشير النظرية إلى أن فقدان هذه الوظائف نتيجة البطالة قد يؤدي إلى تراجع الصحة النفسية وارتفاع مستويات العناء النفسي، حتى في الحالات التي تتوافر فيها بعض الموارد الاقتصادية البديلة. وفي دعم حديث لافتراضات النظرية، أشار بول وزملاؤه (Paul et al., 2023) إلى أن الحرمان من الوظائف الكامنة للعمل يرتبط بانخفاض الصحة النفسية وارتفاع مستويات العناء النفسي لدى العاطلين عن العمل. وفي سياق الدراسة الحالية، فإن استمرار البطالة لدى خريجي الجامعات قد يحرمهم من الوظائف النفسية والاجتماعية التي يوفرها العمل، مما قد يزيد من احتمالية تعرضهم للعناء النفسي.

يتضح من استعراض النظريات السابقة أنها تتفق في أن العناء النفسي لا ينشأ نتيجة التعرض للضغوط الحياتية وحدها، وإنما يتأثر أيضاً بالطريقة التي يدرك بها الفرد تلك الضغوط، وبالأثار النفسية والاجتماعية المترتبة على البطالة، وبمدى توافر الموارد الشخصية والاجتماعية التي تساعد على التكيف معها. وفي ضوء ذلك، تسهم هذه النظريات في تفسير العناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل، وتوفر إطاراً نظرياً يساعد في فهم علاقته بالرضا عن الحياة.

الدراسات السابقة

أولاً: محاور الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل:

هدفت دراسة وانبرغ وزملائه (Wanberg et al., 2020) إلى تقديم مراجعة منهجية شاملة للعلاقة بين البطالة ومؤشرات الرفاه النفسي، مع التركيز على الرضا عن الحياة بوصفه تقييماً معرفياً عاملاً لجودة الحياة. واعتمدت الدراسة على منهج المراجعة المنهجية من خلال تحليل عدد كبير من الدراسات التجريبية والطولية التي شملت عينات واسعة من الأفراد في سن العمل، وأظهرت النتائج أن البطالة ترتبط بانخفاض واضح ومستمر في الرضا عن الحياة نتيجة فقدان العمل وما يترتب عليه من تراجع الهوية المهنية، وانخفاض الشعور بالانتماء، واضطراب المعنى والهدف في الحياة، مما يجعل الرضا عن الحياة من أكثر المؤشرات تأثراً بالبطالة.

وسعت دراسة لونغي وزملائه (Longhi et al., 2024) في الولايات المتحدة إلى تحليل أثر الانتقال إلى البطالة في الرضا عن الحياة. واعتمدت الدراسة على المنهج الكمي الطولي باستخدام بيانات سكانية طولية واسعة النطاق شملت عينة كبيرة من الأفراد في سن العمل. واستخدم الباحثون مقياس الرضا عن الحياة بوصفه مؤشراً للتقييم المعرفي لجودة الحياة، وأظهرت النتائج أن الانتقال إلى البطالة ارتبط بانخفاض ملحوظ في مستويات الرضا عن الحياة، إلا أن حجم هذا الانخفاض اختلف تبعاً للسياق الاجتماعي والقيمي للفرد، ولا سيما أهمية العمل في تشكيل هويته الاجتماعية، مما يشير إلى أن آثار البطالة تمتد إلى الجوانب النفسية والاجتماعية ولا تقتصر على الجانب الاقتصادي.

كما هدفت دراسة فريهي وفيفر (Friehe & Pfeifer, 2025) في ألمانيا إلى فحص أثر البطالة في الرضا عن الحياة، والكشف عن الدور الوسيط للشعور بالوحدة في تفسير هذا الأثر. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام بيانات المسح الاجتماعي والاقتصادي الألماني (German Socio-Economic Panel)، وأظهرت النتائج أن البطالة ارتبطت بانخفاض دال في الرضا عن الحياة، كما ارتبطت بارتفاع مستويات الشعور بالوحدة، وتبين أن جزءاً معتبراً من الأثر السلبي للبطالة في الرضا عن الحياة يُفسَّر من خلال زيادة الشعور بالوحدة. كما كان هذا الأثر غير المباشر أكثر وضوحاً لدى خريجي الجامعات مقارنة بغيرهم، مما يؤكد أهمية العوامل الاجتماعية والنفسية في تفسير انخفاض الرضا عن الحياة لدى العاطلين عن العمل.



ثانياً: محاور الدراسات التي تناولت العناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل:

سعت دراسة أرينا وزملائه (Arena et al, 2022) في أستراليا إلى استكشاف التجربة النفسية الحية للبطالة من منظور العاطلين عن العمل. واعتمدت الدراسة على المنهج النوعي باستخدام المقابلات المتعمقة، وتكوّنت عينة الدراسة من (15) مشاركاً من العاطلين عن العمل تم اختيارهم قصدياً. واستخدم الباحثون دليل مقابلة نوعي، وأظهرت النتائج أن العناء النفسي لدى العاطلين عن العمل لا ينشأ من فقدان الدخل فحسب، بل يرتبط أيضاً بفقدان القيمة الاجتماعية، وتراجع الشعور بالانتماء، وتآكل الهوية المهنية، مما ينعكس سلباً على الصحة النفسية وجودة الحياة.

كما هدفت دراسة أمان الله وإسلام (Amanullah& Islam, 2024) في بنغلاديش إلى فحص أثر البطالة في الصحة النفسية لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة بلغت (385) خريجاً جامعياً عاطلاً عن العمل. واستخدم الباحثان استبانة تضمنت مقياس الصحة العامة (12-GHQ) لقياس مؤشرات الصحة النفسية والعناء النفسي، وأظهرت النتائج وجود مستويات متوسطة إلى مرتفعة من الاضطرابات النفسية لدى المشاركين، كما تبين أن مدة البطالة والعمر والفترة الزمنية منذ التخرج ترتبط بزيادة المشكلات النفسية والعناء النفسي، مما يعكس التأثير السلبي المستمر للبطالة في الصحة النفسية لخريجي الجامعات.

كما هدفت دراسة يانغ وزملائه (Yang et al., 2024) إلى فحص العلاقة بين البطالة واضطرابات الصحة النفسية على المستوى العالمي. واعتمدت الدراسة على منهج المراجعة المنهجية والتحليل السكاني الواسع مستندة إلى بيانات وطنية ودولية كبيرة، دون الاعتماد على عينة ميدانية محددة. واستخدم الباحثون مؤشرات الاكتئاب والقلق والعناء النفسي، وأظهرت النتائج أن البطالة، ولا سيما طويلة الأمد، ترتبط بارتفاع دال في مستويات العناء النفسي وتدهور الصحة النفسية، وكان هذا الأثر أكثر وضوحاً لدى الشباب وذوي المستويات التعليمية المرتفعة، مما يؤكد أن البطالة تمثل عامل خطر رئيساً للصحة النفسية.

كما هدفت دراسة ستيرود وآخرون (Sterud et al., 2025) إلى فحص أثر البطالة في الصحة النفسية باستخدام المراجعة المنهجية والتحليل البعدي، معتمدةً على نتائج عدد كبير من الدراسات الطولية التي أجريت في دول متعددة وشملت عينات سكانية واسعة من البالغين. واستخدم الباحثون مؤشرات الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق والعناء النفسي، وأظهرت النتائج أن البطالة ترتبط ارتباطاً دالاً بارتفاع مستويات العناء النفسي وتدهور الصحة النفسية مقارنة بالأفراد العاملين، كما بينت أن العودة إلى العمل تسهم في خفض مستويات العناء النفسي وتحسين الصحة النفسية، مما يؤكد أهمية التوظيف بوصفه عاملاً وقائياً للصحة النفسية.

كما هدفت دراسة لي وجيانغ ومادني (Li et al., 2025) في باكستان إلى فحص العلاقة بين البطالة والعناء النفسي، والكشف عن دور الضائقة المالية، والشعور بالوحدة، والثقة بالمؤسسات في تفسير هذه العلاقة. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وجمعت البيانات من (687) فرداً من البالغين في باكستان باستخدام استبانة إلكترونية، كما استخدمت نماذج الانحدار الهرمي لتحليل البيانات. وأظهرت النتائج أن البطالة ارتبطت بارتفاع مستويات العناء النفسي، وأن الضائقة المالية والشعور بالوحدة كانا من أقوى العوامل المفسرة لهذا الارتفاع، في حين أسهمت الثقة بالمؤسسات في الحد من مستويات العناء النفسي، مما يبرز أهمية العوامل النفسية والاجتماعية المصاحبة للبطالة في تفسير تدهور الصحة النفسية.



ثالثاً محاور الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة وعلاقته بالعناء النفسي.

هدفت دراسة ميلو وزملائه (Milo et al., 2024) في الولايات المتحدة الأمريكية إلى استكشاف العلاقة بين الرضا عن الحياة والصحة النفسية لدى أفراد من خلفيات اجتماعية وثقافية متنوعة بعد جائحة كوفيد-19. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام تصميم مقطعي غير تجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (218) مشاركاً من أفراد المجتمع في جنوب كاليفورنيا، كان معظمهم من الأمريكيين الآسيويين. واستخدم الباحثون مقياس الرضا عن الحياة واستبانة للخصائص الديموغرافية والتاريخ الصحي النفسي للمشاركين، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة وبعض مؤشرات الصحة النفسية، حيث ارتبط ارتفاع الرضا عن الحياة بعدم وجود تاريخ سابق للمشكلات النفسية، كما سجل الأفراد الذين لا يعانون من مشكلات نفسية مستويات أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بغيرهم، مما يؤكد أن انخفاض المشكلات النفسية يرتبط بارتفاع مستويات الرضا عن الحياة.

كما هدفت دراسة ليو ووانغ (Liu & Wang, 2024) في الصين إلى فحص العلاقات الطولية بين الاكتئاب والقلق والرضا عن الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعات، والكشف عن التأثيرات المتبادلة بين هذه المتغيرات عبر الزمن. واعتمدت الدراسة على المنهج الطولي، حيث جمعت البيانات على موجتين زمنيتين بفواصل زمني بلغ عاماً واحداً. وتكونت عينة الدراسة من (2298) طالباً وطالبة من طلاب الجامعات في الصين. واستخدم الباحثون مقياس الاكتئاب والقلق والرضا عن الحياة الجامعية، كما استعانوا بنموذج التأثيرات المتبادلة (Cross-Lagged Model) لتحليل العلاقات بين المتغيرات، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الاكتئاب والرضا عن الحياة الجامعية، كما تبين أن الاكتئاب في القياس الأول تنبأ بانخفاض الرضا عن الحياة الجامعية في القياس اللاحق، في حين تنبأ ارتفاع الرضا عن الحياة الجامعية بانخفاض مستويات الاكتئاب مستقبلاً، أما فيما يتعلق بالقلق، فقد أظهرت النتائج وجود ارتباط بين القلق والرضا عن الحياة الجامعية، إلا أن القلق لم يُظهر أثراً تنبؤياً دالاً في الرضا عن الحياة عبر الزمن، مما يشير إلى وجود علاقة متبادلة بين الرضا عن الحياة وبعض مؤشرات العناء النفسي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتبين من خلال عرض الدراسات السابقة ما يلي:

اتفقت الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة لدى العاطلين عن العمل، مثل (Longhi et al., 2020; Wanberg et al., 2020)، على أهمية الرضا عن الحياة بوصفه أحد المؤشرات التي تتأثر بظروف العمل والبطالة، وقد أشارت نتائجها إلى ارتباط البطالة بانخفاض مستوى الرضا عن الحياة، مع اختلاف حجم هذا الارتباط تبعاً لبعض العوامل الاجتماعية والنفسية. وتتفق الدراسة الحالية مع هذا الاتجاه في اهتمامها بالرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل، إلا أنها تتجاوز وصف علاقته بالبطالة إلى دراسة علاقته بمتغير نفسي آخر، هو العناء النفسي. كما تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات التي تناولت العناء النفسي لدى العاطلين عن العمل، مثل (Arena et al., 2022; Amanullah & Islam, 2024; Li et al., 2025)، في الاهتمام بالجوانب النفسية المصاحبة للبطالة، وقد أبرزت هذه الدراسات ارتباط البطالة بارتفاع مستويات العناء النفسي أو تدهور بعض مؤشرات الصحة النفسية، مع الإشارة إلى أهمية عوامل مثل مدة البطالة، والضائقة المالية، والشعور بالوحدة، ويستفاد من ذلك في تبرير اختيار العناء النفسي متغيراً في الدراسة الحالية، والتحقق من علاقته بالرضا عن الحياة لدى فئة محددة من العاطلين عن العمل.

أما الدراسات التي تناولت العلاقة بين الرضا عن الحياة ومؤشرات الصحة النفسية، مثل (Milo et al., 2024; Liu & Wang, 2024)، فتتفق مع الدراسة الحالية في الجمع بين التقييم العام للحياة وبعض المؤشرات النفسية. وتدعم نتائجها



أهمية دراسة المتغيرين في إطار واحد، وإن كانت قد تناولت عينات وسياقات تختلف عن خريجي الجامعات العاطلين عن العمل. وبوجه عام، تتمثل نقطة الاتفاق الرئيسية في أن الدراسات السابقة تؤكد أهمية دراسة الرضا عن الحياة والعناء النفسي في سياق الظروف الحياتية والاجتماعية الضاغطة، وتوفر أساساً علمياً لتوقع وجود علاقة بينهما، غير أن هذا الاتفاق لا يعني بالضرورة أن طبيعة العلاقة أو قوتها ستكون متماثلة لدى جميع الفئات؛ الأمر الذي يستدعي التحقق منها لدى الفئة التي تستهدفها الدراسة الحالية.

وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في المنهج المستخدم حيث تباينت مناهج الدراسات السابقة تبعاً لطبيعة أهدافها؛ إذ اعتمدت بعض الدراسات على المراجعات المنهجية والتحليلات البعدية، مثل (Wanberg et al., 2020)؛ (Sterud et al., 2025)، بينما استخدمت دراسات أخرى التصميم الكمية الطولية، مثل (Longhi et al., 2024)، كما اعتمدت بعضها على المنهج النوعي مثل (Arena et al., 2022)، ويختلف اختيار المنهج في الدراسة الحالية بحسب هدفها المتمثل في الكشف عن العلاقة بين متغيرين لدى فئة محددة؛ فإذا كان الهدف تحديد مستوى الرضا عن الحياة والعناء النفسي، والكشف عن العلاقة بينهما، فإن المنهج الوصفي الارتباطي يعد مناسباً لتحقيق ذلك.

كما اختلفت الدراسة الحالية عنه في الأدوات المستخدمة فقد اعتمدت دراسة (Arena et al., 2022) على المقابلات المتعمقة، فيما استخدمت بعضها مقاييس مختلفة عن المقياس المستخدم في الدراسة الحالية فقد استخدمت دراسة (Amanullah & Islam, 2024) مقياس الصحة العامة، بينما اعتمدت دراسة (Liu & Wang, 2024) على مقاييس نفسية وتحليل العلاقات المتبادلة عبر الزمن. ويعني هذا الاختلاف أن نتائج الدراسات السابقة لا تقيس جميعها الظاهرة النفسية نفسها بالطريقة ذاتها؛ فبعضها تناول مؤشرات عامة للصحة النفسية، وبعضها تناول الاكتئاب والقلق، وبعضها ركز على العناء النفسي أو الرضا عن الحياة بصورة مباشرة. ولذلك ينبغي عند مقارنة النتائج مراعاة طبيعة الأداة المستخدمة، وتعريف المتغير إجرائياً، ومدى تطابق المؤشرات المقاسة مع متغيرات الدراسة الحالية.

وتظهر المقارنة النقدية تنوع الدراسات السابقة من حيث المناهج والتصاميم؛ إذ أسهمت المراجعات المنهجية والتحليلات البعدية، مثل دراسة (Sterud et al., 2025)، في توضيح العلاقة بين البطالة والصحة النفسية، بينما أتاحت الدراسات الطولية، مثل دراسة (Liu & Wang, 2024)، فحص العلاقات بين المتغيرات عبر الزمن، وأسهمت الدراسات النوعية، مثل دراسة (Arena et al., 2022)، في فهم الخبرات النفسية المصاحبة للبطالة. ومع ذلك، فإن اختلاف العينات والسياقات يحد من تعميم النتائج على خريجي الجامعات العاطلين عن العمل تحديداً، كما أن الدراسات الارتباطية لا تثبت أو تحدد اتجاه التأثير بصورة قاطعة؛ مما يبرز أهمية الدراسة الحالية في الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى هذه الفئة. وتستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء إطارها النظري.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

بناءً على الهدف العام من الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي؛ لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، حيث يتيح دراسة العلاقات بين متغيرات الدراسة، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً لمتغير الجنس، ويُعد هذا المنهج من المناهج الملائمة لدراسة العلاقات بين المتغيرات كما توجد في الواقع دون تدخل من الباحثان (أبو علام، 2018).



مجتمع الدراسة

تكون مجتمع البحث من جميع الخريجين والخريجات من حملة درجة البكالوريوس فأعلى بمدينة الرياض، وذلك استناداً إلى بيانات المرصد الوطني للعمل (2024) وقد بلغ إجمالي عدد القوى العاملة الجامعية بمدينة الرياض (47,842) خريجاً وخريجة، منهم (36,687) مشغلاً حالياً، و(11,155) عاطلاً عن العمل وباحثاً عنه، وهو العدد الذي يمثل مجتمع البحث الفعلي، ويتوزع عدد العاطلين عن العمل بحسب الجنس إلى (3,145) من الذكور، و(8,010) من الإناث. وقد استُخرجت هذه الأرقام من ملف المرصد الوطني للعمل (2024) بعد تقييم البيانات على مدينة الرياض وعلى مؤهل بكالوريوس فأعلى، وتصنيف الخريجين وفق حالتهم الوظيفية (مشغّلين، وباحثين عن عمل).

جدول (1)

توزيع خريجي الجامعات بمدينة الرياض (بكالوريوس فأعلى) حسب الحالة الوظيفية والجنس وفق بيانات المرصد الوطني للعمل (2024)

البيان	ذكور	إناث	الإجمالي
عدد المشغّلين	297.18	390.18	687.36
عدد العاطلين	145.3	010.8	155.11
إجمالي القوى العاملة	442.21	400.26	842.47

عينة الدراسة

العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة استطلاعية باستخدام أسلوب العينة غير الاحتمالية (المتيسرة)، حيث يبلغ عددها (100) عاطل وعاطلة عن العمل من مجتمع البحث وذلك قبل التطبيق النهائي للأداة، حيث تهدف إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وسيتم استبعاد استجابات العينة الاستطلاعية من العينة الأساسية المستخدمة في التحليل الإحصائي النهائي.

العينة الأساسية:

تم تحديد حجم عينة البحث باستخدام معادلة تومبسون (Thompson)، في ضوء حجم مجتمع البحث البالغ (11,155) عاطلاً وعاطلة عن العمل بمدينة الرياض.

$$n = \frac{N Z^2 p (1 - p)}{(N - 1) d^2 + Z^2 p (1 - p)}$$

حيث إن:

- n = حجم العينة.
 - N = حجم المجتمع الكلي.
 - Z = القيمة الجدولية المقابلة لمستوى الثقة (95%) وتساوي (1.96).
 - p = نسبة توافر الخاصية في المجتمع، وقد تم افتراضها (0.50).
 - d = هامش الخطأ المقبول، وقد حُدِدَ بـ (0.05).
- وبتطبيق معادلة تومبسون على مجتمع الدراسة البالغ (11,155) فرداً، بلغ الحد الأدنى لحجم العينة اللازمة لتحقيق مستوى ثقة (95%) وهامش خطأ (5%) عدد (372) مفردة.



ونظرًا لصعوبة الوصول إلى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات بمدينة الرياض؛ تم اختيار أفراد العينة باستخدام أسلوب العينة غير الاحتمالية (العينة المتيسرة)، من خلال توزيع أداة البحث إلكترونيًا مع السعي لتيسير التوزيع بالتعاون مع الجامعات الحكومية والأهلية في مدينة الرياض، كما تم الاستعانة بأسلوب المعاينة المتسلسلة (Snowball Sampling) لتوسيع نطاق الوصول إلى أفراد تنطبق عليهم شروط البحث.

ولضمان انطباق معايير المشاركة، سيتضمن الاستبيان مجموعة من الأسئلة الأولية للتحقق من استيفاء شروط البحث (الإقامة في مدينة الرياض، الحصول على درجة البكالوريوس فأعلى، عدم الالتحاق بوظيفة حاليًا)، بحيث يقتصر التحليل الإحصائي على الاستجابات المطابقة لتلك الشروط. وقد حصل الباحثان على (854) استجابة تم استبعاد (431) منها لعدم انطباق شروط (الإقامة في مدينة الرياض، الحصول على درجة البكالوريوس فأعلى، وعدم الالتحاق بوظيفة حاليًا)، وتبقى (423) استجابة جاهزة لعملية التحليل.

جدول (2)

يوضح توزيع عينة الدراسة وفقاً لخصائصهم الديموغرافية

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	276	65.2
	أنثى	147	34.8
المؤهل العلمي	بكالوريوس	375	88.7
	دراسات عليا	48	11.3
الإجمالي		423	100.0

يتضح من خلال الجدول (2) أن هناك (276) من أفراد عينة البحث بنسبة (65.2%) من الذكور، في حين أن هناك (147) من أفراد عينة البحث بنسبة (34.8%) من الإناث، وبالنسبة للمؤهل العلمي فإن هناك (375) من أفراد عينة البحث بنسبة (88.7%) مؤهلهم العلمي بكالوريوس، في حين أن هناك (48) من أفراد عينة البحث بنسبة (11.3%) مؤهلهم العلمي دراسات عليا.

أدوات الدراسة

1 أدوات الدراسة:

بناءً على طبيعة البيانات المراد جمعها، وعلى المنهج المتبع في الدراسة، وفروض الدراسة؛ استخدمت الأدوات التالية في جمع البيانات: استمارة البيانات الأولية، ومقياس العناء النفسي، ومقياس الرضا عن الحياة، وفيما يلي وصف لهذه الأدوات وخصائصها السيكمترية، وذلك على النحو التالي:

أولاً: استمارة البيانات الأولية:

قام الباحثان بتصميم استبانة بيانات أولية؛ بهدف التحقق من استيفاء شروط المشاركة في الدراسة وضبط اختيار العينة بما يتفق مع تعريف مجتمع البحث، وتتضمن الاستبانة مجموعة من الأسئلة للتحقق من انطباق المعايير الأساسية للمشاركة، وتشمل: الإقامة في مدينة الرياض، الحصول على درجة البكالوريوس فأعلى، الحالة الوظيفية الحالية (عاطل/ة وباحث/ة عن عمل)، وذلك لضمان اقتصار التحليل الإحصائي على الأفراد الذين تنطبق عليهم خصائص مجتمع البحث المحدد، كما تتضمن الاستبانة متغير الجنس (ذكر/أنثى)؛ وذلك للتحقق من مدى اختلاف النموذج البنائي للعلاقات بين الإقصاء الاجتماعي المدرك، والرضا عن الحياة، والعناء النفسي لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات باختلاف



الجنس. وتهدف هذه البيانات إلى ضمان دقة اختيار العينة والالتزام بحدود مجتمع البحث، إضافةً إلى إتاحة اختبار الفروق المرتبطة بمتغير الجنس ضمن التحليلات الإحصائية للدراسة.

ثانياً: مقياس الرضا عن الحياة:

اعتمدت الدراسة في قياس الرضا عن الحياة على مقياس الرضا عن الحياة (Satisfaction with Life Scale; SWLS)، الذي أعده دينير وزملائه (Diener et al., 1985) واعتمدت النسخة العربية التي قننها الدوسري (2022) على المجتمع السعودي. يتكون المقياس من (5) فقرات تقيس الرضا العام عن الحياة بوصفه بُعداً واحداً. ويتم الاستجابة على فقرات المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي، وتدرج بدائل الاستجابة على النحو الآتي: (1) غير موافق على الإطلاق، (2) غير موافق، (3) محايد، (4) موافق، (5) موافق جداً. وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (5-25)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى الفرد.

الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة:

أ- الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة السعودية

للتحقق من الخصائص السيكومترية للنسخة العربية من مقياس الرضا عن الحياة (SWLS)، أجرى الدوسري (2022) دراسة على عينة بلغت (1268) مشاركاً من طلبة الجامعات والموظفين في المملكة العربية السعودية، منهم (969) طالباً وطالبة و(299) موظفاً.

الصدق

للتحقق من صدق البناء، استخدم التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis: CFA)، وأظهرت النتائج أن المقياس يتكون من عامل واحد يمثل الرضا عن الحياة، وحقق النموذج مؤشرات مطابقة جيدة: حيث بلغت قيمة مؤشر المطابقة المقارن ($CFI = 0.996$)، وقيمة متوسط جذر مربع خطأ التقريب ($RMSEA = 0.047$)، وجذر متوسط مربعات البواقي المعيارية ($SRMR = 0.020$)، كما كانت جميع تشبعات الفقرات أكبر من (0.41) ودالة إحصائية، مما يؤكد سلامة البناء العاملي للمقياس، كما تحقق الصدق التقاربي من خلال وجود ارتباطات موجبة بين مقياس الرضا عن الحياة ومقاييس الازدهار النفسي والسعادة والرضا عن الحياة، في حين تحقق الصدق التمايزي من خلال وجود ارتباط سلبي مع مقياس الاكتئاب، مما يدعم تمتع المقياس بدرجة جيدة من صدق البناء.

الثبات

أما فيما يتعلق بالثبات، فقد تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ومعامل أوميغا لماكدونالد (McDonald's Omega) لقياس الاتساق الداخلي لفقرات المقياس. وأظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات؛ حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.87)، كما بلغت قيمة معامل أوميغا (0.87)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، ويؤكد موثوقيته وصلاحيته للاستخدام في البيئة السعودية.

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس أثناء التطبيق على العينة الاستطلاعية

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس اتبع الباحثان العديد من المراحل، تمثلت في صدق الاتساق الداخلي، ثبات المقياس، وذلك على النحو التالي:

الصدق

1. صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالتطبيق على



عينة استطلاعية مكونة من (100) فرد، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة، كما توضح ذلك الجداول التالية:

جدول (3)

معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس الرضا عن الحياة بالدرجة الكلية للمقياس

العبارة	معامل الارتباط
1	**0.849
2	**0.865
3	**0.895
4	**0.852
5	**0.853

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن جميع معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط للعبارات بين (0.849، 0.895)، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق الدراسة الحالية.

الثبات

ثبات مقياس الرضا عن الحياة:

قام الباحثان بقياس ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، والجدول رقم (4) يوضح معامل الثبات لمحاور المقياس، وذلك على النحو التالي:

جدول (4)

معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لقياس ثبات مقياس الرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة	معامل الثبات	
	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
	0.912	0.867

يوضح الجدول رقم (4) أن مقياس الرضا عن الحياة يتمتع بثبات مقبول إحصائياً، حيث بلغت قيمة معامل الثبات الكلية (ألفا) (0.912)، والتجزئة النصفية بعد تصحيحه عن طريق معامل جتمان (0.867)، وهي معاملات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق المقياس الحالي.

ثالثاً: مقياس العناء النفسي:

كما اعتمدت الدراسة في قياس العناء النفسي على النسخة العربية من مقياس الاكتئاب والقلق والضغط (Depression Anxiety Stress Scale-21; DASS-21)، التي استخدمها الشتيوي والضبيبان (2023)، والمستندة إلى النسخة الأصلية للمقياس التي أعدها لوفيبوند ولوفيبوند (Lovibond & Lovibond, 1995)، وقد تمت ترجمة المقياس ومواءمته للغة العربية لموسى وزملائه (Moussa et al., 2017)، ويُعد من أكثر المقاييس استخداماً في قياس العناء النفسي، ويتكون من (21) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، هي: الاكتئاب، والقلق، والضغط النفسية، ويشتمل كل بعد على (7) فقرات. ويتم الاستجابة على فقرات المقياس وفق مقياس ليكرت الرباعي، وتدرج بدائل الاستجابة على النحو الآتي: (0) لا تنطبق علي إطلاقاً، (1) تنطبق علي إلى حد ما، (2) تنطبق علي بدرجة كبيرة، (3) تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً أو معظم الوقت.



ولحساب درجة كل بُعد، تُجمع درجات الفقرات التابعة له، ثم تُضرب في (2) للحصول على الدرجة المقابلة للنسخة الأصلية (DASS-42)، كما يمكن حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع درجات الأبعاد الثلاثة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى العناء النفسي لدى الفرد، واستُخدمت الدرجة الكلية لمقياس العناء النفسي لتقدير المستوى العام للعناء وفحص علاقته بالرضا عن الحياة، بينما استُخدمت درجات الأبعاد للتعرف على مظاهره المتمثلة في الاكتئاب والقلق والضغط النفسي.

ويستند ذلك إلى نتائج هنري وكروفرود (Henry & Crawford, 2005)، التي دعمت وجود عامل عام للعناء النفسي إلى جانب العوامل الخاصة بالأبعاد الثلاثة. كما أظهرت نتائج العينة الاستطلاعية في البحث ارتفاع معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية وارتفاع ثباتها، وهي مؤشرات داعمة لاتساق المقياس، مع عدم اعتبارها بديلاً عن التحقق العاملي من بنيته في العينة الحالية، والجدول التالي يوضح بنوع من التفصيل أبعاد المقياس والعبارات المقابلة لكل بعد من الأبعاد:

جدول (5)

يوضح توزيع فقرات مقياس العناء النفسي على أبعاده

م	أبعاد المقياس	عدد الفقرات	الفقرات
1	الاكتئاب	7	21, 17, 16, 13, 10, 5, 3
2	القلق	7	20, 19, 15, 9, 7, 4, 2
3	الضغط النفسي	7	18, 14, 12, 11, 8, 6, 1
	إجمالي عدد العبارات	21	

الخصائص السيكومترية لمقياس العناء النفسي:

1. الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة السعودية

للتحقق من الخصائص السيكومترية للنسخة العربية من مقياس الاكتئاب والقلق والضغط (DASS-21)، أجرت الشتيوي والضبيان (2023) دراسة على عينة بلغت (416) مراهقاً ومراهقة في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، وهدفت الدراسة إلى التحقق من البنية العاملية للمقياس وتقييم خصائصه السيكومترية.

الصدق

للتحقق من صدق البناء، استخدمت الشتيوي والضبيان (2023) التحليل العاملي التوكيدي، وأظهرت النتائج أن النموذج الثلاثي للمقياس حقق مؤشرات مطابقة مقبولة؛ إذ بلغت قيمة مؤشر المطابقة المقارن ($CFI = 0.929$)، ومؤشر تاكر-لويس ($TLI = 0.90$)، ومؤشر حسن المطابقة ($GFI = 0.90$)، كما بلغت قيمة جذر متوسط مربع خطأ التقريب ($RMSEA = 0.060$)، وجذر متوسط مربعات البواقي المعيارية ($SRMR = 0.042$)، مما يدعم ملاءمة البناء العاملي للمقياس. كما تم التحقق من الصدق التقاربي من خلال متوسط التباين المستخرج (AVE) والموثوقية المركبة (CR)، حيث بلغت قيم متوسط التباين المستخرج (0.46) لبُعد الاكتئاب، و(0.45) لبُعد القلق، و(0.45) لبُعد الضغط النفسي. وعلى الرغم من انخفاض هذه القيم عن (0.50)، فقد أشارت الباحثتان إلى إمكانية قبولها في ضوء تجاوز قيم الموثوقية المركبة (CR) الحد المقبول (0.60). كما تم التحقق من الصدق التمايزي باستخدام نسبة الارتباط غير المتجانس إلى المتجانس (HTMT)، وأشارت النتائج إلى تحقق الصدق التمايزي لأبعاد المقياس.



الثبات

تحققت الشثوي والظبيبان (2023) من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ومعامل أوميغا لماكدونالد (McDonald's Omega) لقياس الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس. وأظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات؛ إذ بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.84) لكل من أبعاد الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية، في حين بلغت قيمة معامل أوميغا (0.85) لكل بُعد، مما يشير إلى تمتع أبعاد المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس أثناء التطبيق على العينة الاستطلاعية
للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس اتبع الباحثان العديد من المراحل، تمثلت في صدق الاتساق الداخلي، ثبات المقياس، وذلك على النحو التالي:

الصدق

صدق الاتساق الداخلي لمقياس العناء النفسي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس العناء النفسي باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالتطبيق على عينة استطلاعية مكونة من (100) فرد، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه العبارة، كما توضح ذلك الجداول التالية:

جدول (6)

معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس العناء النفسي بالدرجة الكلية لكل بُعد من الأبعاد

العبارة	معامل الارتباط	القلق	الضغوط النفسية	العبارة	معامل الارتباط
1	**0.760	8	**0.712	15	**0.806
2	**0.748	9	**0.834	16	**0.837
3	**0.807	10	**0.750	17	**0.890
4	**0.809	11	**0.765	18	**0.856
5	**0.839	12	**0.819	19	**0.887
6	**0.834	13	**0.841	20	**0.815
7	**0.837	14	**0.811	21	**0.806
	**0.892	**0.887	**0.923		

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول رقم (6) أن جميع معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتهي إليه، والأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط للعبارات بين (0.712، 0.890)، ولأبعاد بين (0.887، 0.923)، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق الدراسة الحالية.

الثبات

ثبات مقياس العناء النفسي:

قام الباحثان بقياس ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، والجدول رقم (7) يوضح معامل الثبات لمحاور المقياس، وذلك على النحو التالي:



جدول (7)

معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لقياس ثبات مقياس العناء النفسي

م	المحور	معامل الثبات	
		ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
1	الاكتئاب	0.909	0.891
2	القلق	0.900	0.873
3	الضغوط النفسية	0.903	0.835
	الثبات الكلي	0.915	0.907

يوضح الجدول رقم (7) أن مقياس العناء النفسي يتمتع بثبات مقبول إحصائياً، حيث بلغت قيمة معامل الثبات الكلية (ألفا) (0.915)، والتجزئة النصفية بعد تصحيحه عن طريق معامل جتمان (0.907)، وهي درجات ثبات عالية، كما تراوحت معاملات ثبات أداة الدراسة بين (0.900، 0.909)، بمعامل ألفا كرونباخ، وتراوحت بين (0.835، 0.891) بالتجزئة النصفية، وهي معاملات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق المقياس الحالي.

إجراءات الدراسة

تمت الدراسة وفق الخطوات التالية:

- الاطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث الرضا عن الحياة والعناء النفسي، واستعراض أبرز المفاهيم، النظريات، والدراسات السابقة والنتائج ذات الصلة.
- إعداد وتحديد أدوات الدراسة، تمثلت في أداتين: مقياس العناء النفسي (Depression Anxiety Stress Scale-21) (DASS-21)، ومقياس الرضا عن الحياة (Satisfaction with Life Scale; SWLS).
- الحصول على موافقة اللجنة الدائمة لأخلاقيات البحث العلمي، والصادر بتوصية اللجنة الفرعية لأخلاقيات البحوث الإنسانية والاجتماعية في جلستها الواحدة والأربعون بتاريخ 1448/01/15 هـ الموافق 2026/06/30 م.
- تطبيق أدوات البحث على عينة استطلاعية من مجتمع البحث تكونت من (100) عاطل وعاطلة عن العمل من خريجي الجامعات بمدينة الرياض، بهدف التحقق من وضوح فقرات الأدوات، وصلاحياتها لتطبيق في البيئة السعودية بالإضافة إلى التأكد من الخصائص السيكمترية للأدوات قبل تطبيقها على العينة الأساسية.
- بعد الانتهاء من الإجراءات الخاصة بالعينة الاستطلاعية، تم تطبيق الأدوات بصورتها النهائية على العينة الأساسية التي بلغت (423) عاطلاً وعاطلة عن العمل من خريجي الجامعات بمدينة الرياض، وذلك خلال العام الدراسي 1448 هـ-2026 م مع توضيح تعليمات الإجابة للمشاركين والتأكيد على سرية المعلومات واستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.
- جمع الاستجابات والتأكد من اكتمالها وصلاحياتها للتحليل الإحصائي، ثم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للإجابة عن أسئلة الدراسة، بما يتوافق مع طبيعة المتغيرات والمنهج المستخدم.
- وفي ضوء التحليلات الإحصائية تم استخراج نتائج أسئلة البحث ثم مناقشتها وتفسيرها بالاستناد إلى الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات التي يمكن الاستفادة منها في البحوث المستقبلية وفي الميدانين النفسي والاجتماعي.

الأساليب الإحصائية:

1. اختبار (ت) لعينة واحدة (One Sample T-Test): للتعرف على مستوى الرضا عن الحياة، ومستوى العناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل.

2. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient): للكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل.

3. اختبار ت لعينتين مستقلتين (independent sample t-test): للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الرضا عن الحياة والعناء النفسي التي تُعزى إلى متغير الجنس.
عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

يتناول هذا الجزء عرض نتائج الدراسة ومناقشتها؛ وذلك من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

السؤال الأول: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات؟

للتعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات، تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One Sample T-Test)، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (8)

يوضح نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة للتعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات

الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط فرضي	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	423	15.23	4.23	15	422	1.159	0.247

يتضح من خلال الجدول (8) أن مستوى الرضا عن الحياة لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات جاء بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (15.23) وبانحراف معياري (4.23) مقارنة بالمتوسط الفرضي (15.0)، كما أن قيمة مستوى الدلالة تعكس المستوى المتوسط للرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (Longhi et al., 2024) التي توصلت إلى أن الانتقال إلى البطالة يرتبط بانخفاض ملحوظ في مستويات الرضا عن الحياة لدى الأفراد في المملكة المتحدة، كما اتفقت مع نتيجة دراسة (Sulandari et al., 2025) التي توصلت إلى أن مستوى الرضا عن الحياة كان أعلى لدى البالغين الأكبر سناً مقارنة بالشباب، وأن الهدف في الحياة والصحة النفسية كانا من أهم العوامل المرتبطة بالرضا عن الحياة لدى الشباب في المملكة المتحدة.

وربما يعود السبب في ذلك إلى أن الخريجين يعيشون في حالة من القبول النسبي للواقع، وليسوا في حالة يأس تام أو رضا تام، فمن ناحية فإن البطالة وفقدان العمل قد أثرًا بشكل واضح على تقييمهم لحياتهم؛ فهم يدركون أن وضعهم المهني والاقتصادي ليس كما كانوا يتوقعون أو يحلمون بعد سنوات من الدراسة الجامعية، مما يخلق لديهم شعوراً بالحرمان مقارنة بأقرانهم الذين حصلوا على وظائف، وهذا ما يمنعه من الوصول إلى مستوى عالٍ من الرضا عن الحياة، وعلاوة على ما سبق فإن المستوى المتوسط يكشف عن مرونة نفسية ومعرفية مقبولة لدى هؤلاء الخريجين؛ فهم لا يزالون يملكون مقومات حياتية أخرى تمنعهم من التشاؤم التام، فهم يقدرّون ما لديهم من مقومات مثل الدعم الأسري، العلاقات الاجتماعية الإيجابية، الصحة الجيدة، أو الأمل في المستقبل.

السؤال الثاني: ما مستوى العناء النفسي لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات، وذلك على مستوى الدرجة الكلية وأبعاد الاكتئاب، والقلق، والضغط النفسي؟

للتعرف على مستوى العناء النفسي لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات، وذلك على مستوى الدرجة الكلية وأبعاد الاكتئاب، والقلق، والضغط النفسي، تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One Sample T-Test)، وجاءت النتائج على النحو التالي:



جدول (9)

يوضح نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة للتعرف على مستوى العناء النفسي لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات

الأبعاد	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط فرضي	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الاكتئاب	423	11.38	5.60	10.5	422	3.224	0.001
القلق	423	9.15	5.74	10.5	422	4.824	0.001
الضغوط النفسية	423	10.46	5.73	10.5	422	0.148	0.882
الدرجة الكلية للنعاء النفسي	423	30.99	9.48	31.5	422	0.677	0.499

يتضح من خلال الجدول (9) أن مستوى العناء النفسي لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات جاء بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (30.99) وبانحراف معياري (9.48) مقارنة بالمتوسط الفرضي (31.5)، حيث يأتي بُعد الاكتئاب بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (11.38) وبانحراف معياري (5.60)، يليه الضغوط النفسية بمتوسط حسابي (10.46) وبانحراف معياري (5.73)، وفي الأخير يأتي القلق كأقل أبعاد العناء النفسي لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات بمتوسط حسابي (9.15) وبانحراف معياري (5.74)، كما أن قيمة مستوى الدلالة لبعدي (الاكتئاب-القلق) وجميعها أقل من (0.05) تؤكد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات تلك الأبعاد والمتوسط الفرضي، في حين أن قيمة مستوى الدلالة وغير الدالة إحصائياً للدرجة الكلية للنعاء النفسي والبعد الفرعي (الضغوط النفسية) تؤكد التقارب الكبير بين المتوسطات الحسابية والمتوسط الفرضي لتلك الأبعاد.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (Amanullah & Islam, 2024) التي توصلت إلى وجود مستويات متوسطة إلى مرتفعة من العناء النفسي بين خريجي الجامعات العاطلين عن العمل في بنغلاديش، وأن العناء النفسي ظهر في ثلاثة أبعاد رئيسية هي الاضطراب النفسي، والخلل الاجتماعي والانفعالي، والاضطراب المعرفي، كما اتفقت مع نتيجة دراسة (Ghilzai et al., 2025) التي توصلت إلى وجود ارتباطات موجبة ودالة إحصائية بين الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى الطلاب الجامعيين العاطلين عن العمل في باكستان، كما اتفقت أيضاً مع نتيجة دراسة (Bibi et al., 2025) التي توصلت إلى أن البطالة طويلة الأمد ارتبطت بارتفاع مستويات العناء النفسي وانخفاض تقدير الذات وتراجع المساندة الاجتماعية لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل في باكستان.

وربما يعود السبب في ذلك إلى أن الخريجين العاطلين عن العمل يعيشون حالة من المعاناة الانفعالية والنفسية، لكنها لم تصل إلى حد الانهيار التام أو الاضطراب النفسي الحاد؛ فالبطالة وضغوطها فرضت عليهم حالة من عدم الارتياح النفسي والتوتر المستمر، مما جعلهم في حالة تأهب دائم ومواجهة يومية مع تحديات الحياة؛ كما أن هذا المستوى المتوسط يعني أن لديهم قدرة على التحمل وممارسة حياتهم اليومية، لكنهم في الوقت نفسه يستنزفون طاقة نفسية كبيرة لمجرد البقاء في حالة توازن؛ أي إنه مؤشر على أن البطالة أحدثت صدمة نفسية لديهم، لكنهم لم يفقدوا الأمل أو القدرة على المواجهة بالكامل، بل يعيشون بين المعاناة والصمود.

وعلاوة على ما سبق فوجود بُعد الاكتئاب في المرتبة الأولى يشير إلى أن فقدان الدور المهني قد أثر بعمق في شعور الخريجين بهدف ومعنى الحياة، مسبباً لديهم حزنًا وتراجعاً في تقدير ذاتهم، ووجود الضغوط النفسية في المرتبة الثانية يعكس حالة من التوتر والإرهاق المستمر الناتج عن تراكم التوقعات الأسرية والمادية، دون أن يصل إلى مرحلة الاستنزاف الكامل لقدراتهم. وأخيراً، جاء بُعد القلق في المرتبة الأخيرة مما يُعد مؤشراً إيجابياً يدل على تمتع هؤلاء الخريجين بمرونة نفسية



معقولة، تمكنهم من إدارة مخاوفهم المستقبلية بشكل طبيعي، دون أن تتحول إلى حالة من الخوف المرضي أو الرهاب الذي يعيق ممارستهم لحياتهم اليومية.

السؤال الثالث: هل توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات، وذلك على مستوى الدرجة الكلية وأبعاد العناء النفسي؟

للتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات، وذلك على مستوى الدرجة الكلية وأبعاد العناء النفسي، وذلك على مستوى الدرجة الكلية؛ تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)، وذلك كما يتضح من خلال الجدول التالي:

جدول (10)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات

م	العناء النفسي	الرضا عن الحياة
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	الاكتئاب	-0.322** 0.001
2	القلق	-0.299** 0.001
3	الضغوط النفسية	-0.305** 0.001
	الدرجة الكلية للعناء النفسي	-0.303** 0.001

** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من خلال الجدول (10) أن هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي بأبعاده (الاكتئاب، القلق، الضغوط النفسية) لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط للدرجة الكلية للعناء النفسي (-0.322، -0.299، -0.305) على التوالي، وللدرجة الكلية (-0.303)، وتُشير النتيجة السابقة إلى أن زيادة مستوى الرضا عن الحياة يساهم في انخفاض مستوى العناء النفسي لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات.

وبناء على ما سبق يتم قبول فرض الدراسة الذي ينص على (توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات، وذلك على مستوى الدرجة الكلية للعناء النفسي وأبعاده (الاكتئاب، والقلق، والضغوط النفسية) ورفض الفرض الصفري. وقد اتفقت مع نتيجة دراسة (Dadandi & Citak, 2023) التي توصلت إلى أن العناء النفسي ارتبط سلبًا بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات في تركيا، وأن العناء النفسي أدى دورًا وسيطًا جزئيًا في العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة.

كما اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الحربي (Alharbi, 2024) التي توصلت إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين العناء النفسي والرضا عن الحياة لدى النساء السعوديات في مدينة مكة المكرمة، واتفقت أيضًا مع نتيجة دراسة (Liu & Wang, 2024) التي توصلت إلى وجود علاقة سلبية بين الاكتئاب والرضا عن الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعات في الصين، وأن ارتفاع الرضا عن الحياة الجامعية تنبأ بانخفاض مستويات الاكتئاب والقلق مستقبلاً.

العلاقة بين الدرجة الكلية للرضا عن الحياة والدرجة الكلية للعناء النفسي: تشير العلاقة العكسية بين المتغيرين في صورتها الكلية إلى أن الرضا عن الحياة لا يمثل مجرد شعور عابر بالسعادة، بل هو متغير يحوي الفرد من الانهيار في ظل



الظروف الصعبة؛ فعندما ينجح الخريج العاطل في الحفاظ على تقييم إيجابي عام لحياته (بغض النظر عن وضعه الوظيفي)، فإنه يكتسب مرونة نفسية تمكنه من التعامل بفاعلية مع صدمة البطالة، هذا التقييم المعرفي الإيجابي يمنعه من الوقوع في فخ التركيز على الجانب السلبي (فقدان العمل)، ويساعده على رؤية الصورة الكاملة التي قد تتضمن دعماً أسرياً، صحة جيدة، أو أملاً في المستقبل، مما يخفف بشكل عام من حدة المعاناة النفسية الشاملة التي قد يتعرض لها، وهذا ما أكدته (Pavot & Diener, 2021)، حيث يرى أن الرضا عن الحياة يمثل أحد المكونات الرئيسة للرفاه الذاتي، ويتمثل في الحكم الذي يصدره الفرد بشأن درجة رضاه عن حياته استناداً إلى مقارنة ظروفه الحالية بما يراه مناسباً أو مرغوباً في حياته، مما يسهم في تعزيز التوافق النفسي والحد من الآثار السلبية.

العلاقة بين الرضا عن الحياة وُبُعد الاكتئاب: ربما يعود السبب في ذلك إلى أن الاكتئاب يُعد أثراً مباشراً لفقدان المعنى، والشعور بالعجز، والنظرة التشاؤمية للمستقبل، وهنا يأتي دور الرضا عن الحياة كعامل مضاد للاكتئاب؛ فالخريج الذي يتمتع بمستوى جيد من الرضا عن حياته هو من استطاع أن يجد "معنى وقيمة" لوجوده تتجاوز الوظيفة فقط؛ هذا الشعور بالرضا يكسر حلقة الأفكار السلبية التي تغذي الاكتئاب، لأنه يمنح الفرد دافعاً للاستمرار، ويحافظ على تقديره لذاته، ويمنعه من الغرق في مشاعر الحزن المزمن أو الشعور بأن حياته بلا فائدة، مما يقي أعراض الاكتئاب في أدنى مستوياتها الممكنة، وهذا ما أكدته نظرية الحاجات النفسية الأساسية، حيث ترى النظرية أن الرفاه النفسي يرتبط بمدى إشباع ثلاث حاجات نفسية أساسية تتمثل في الاستقلالية والكفاءة والانتماء... وإشباع هذه الحاجات يسهم في تعزيز الرفاه النفسي، ويرتبط بارتفاع مستوى الرضا عن الحياة، في حين يؤدي عدم إشباعها إلى انخفاض الرضا عن الحياة وظهور نتائج نفسية سلبية مثل الاكتئاب. (Ryan & Deci, 2000)

العلاقة بين الرضا عن الحياة وُبُعد القلق: ربما يعود السبب في ذلك إلى أن القلق هو حالة من التوجس المستمر، والترقب المخيف للمستقبل، والشعور الدائم بعدم الأمان، والعلاقة العكسية هنا تعني أن الرضا عن الحياة يزرع في نفس الخريج نوعاً من الاستقرار الداخلي؛ فعندما يقيم الفرد حياته بشكل إيجابي، فإنه يطور ثقة أكبر في قدرته على مواجهة المجهول، ويقلل من حدة الانتظار المستمر للمخاطر المحتملة؛ فالرضا عن الحياة يُشعر الفرد بأن الأشياء ليست سيئة تماماً، مما يخفف من مستوى الاستثارة الفسيولوجية والنفسية، ويقلل من نوبات الخوف والترقب التي تميز حالة القلق لدى العاطلين عن العمل، وهذا يتفق مع نظرية التقييم المعرفية للضغوط النفسي، حيث ترى النظرية أن الاستجابات النفسية السلبية (مثل القلق) تظهر عندما يدرك الفرد أن متطلبات الموقف تفوق موارده وإمكاناته المتاحة للتعامل معه، في حين يسهم إدراكه لامتلاك موارد كافية (الذي يعكسه الرضا عن الحياة) في تعزيز قدرته على التكيف والحد من الآثار النفسية للضغوط. (Lazarus & Folkman, 1984)

العلاقة بين الرضا عن الحياة وُبُعد الضغوط النفسية: ربما يعود السبب في ذلك إلى أن الضغوط النفسية تنشأ عندما يشعر الفرد بأن الأعباء والمتطلبات المحيطة به أثقل من أن يتحملها، والرضا عن الحياة يعمل هنا كمخفف للضغط من خلال تغيير نظرة الفرد لقدرته على التحمل؛ فالشخص الراضي عن حياته، حتى في ظل البطالة، يشعر بأن لديه شبكة دعم، أو خيارات بديلة، أو طاقة داخلية تمكنه من الصمود؛ هذا الإدراك بتوافر الموارد (المادية، المعنوية، أو الاجتماعية) يمنع الشعور بالإرهاق، ويجعل الفرد يتعامل مع تحديات البطالة بوصفها "مواقف يمكن إدارتها" وليس كـ "كوارث لا مفر منها"، مما يخفف بشكل ملحوظ من مستوى الضغط النفسي اليومي، وهذا ما أكدته نظرية المحافظة على الموارد حيث ترى النظرية أن الأفراد يسعون إلى اكتساب الموارد الشخصية والاجتماعية والمادية والمحافظة عليها... والموارد، مثل الدعم

الاجتماعي، والمكانة الاجتماعية، تمثل عوامل وقائية تعزز قدرة الفرد على التكيف، في حين يؤدي فقدانها إلى زيادة قابلية الفرد للتعرض للضغوط النفسية واستمراره. (Hobfoll et al., 2018)

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل تُعزى لمتغير النوع (ذكر- أنثى)؟

للتعرف على الفروق في الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل باختلاف متغير الجنس؛ تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين (independent sample t-test)، وذلك كما يتضح من خلال الجدول التالي:

جدول (11)

يوضح نتائج اختبارات لعينتين مستقلتين للفروق في الرضا عن الحياة والعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل باختلاف متغير الجنس

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاكتئاب	ذكر	276	12.26	4.82	4.166	421	0.001
	أنثى	147	9.71	6.54			
القلق	ذكر	276	10.28	5.01	5.304	421	0.001
	أنثى	147	7.05	6.41			
الضغوط النفسية	ذكر	276	10.57	5.10	0.481	421	0.601
	أنثى	147	10.26	6.78			
الدرجة الكلية للعناء النفسي	ذكر	276	33.11	13.53	3.914	421	0.001
	أنثى	147	27.02	17.99			
الرضا عن الحياة	ذكر	276	14.92	3.57	0.965	421	0.280
	أنثى	147	14.46	5.27			

من خلال الجدول (11) جاءت متوسطات الذكور أعلى من متوسطات الإناث في الاكتئاب والقلق والدرجة الكلية للعناء النفسي، وكانت الفروق دالة إحصائياً، فالفرق لا تعني أفضلية الذكور بل تشير إلى ارتفاع الأعراض المقاسة لديهم في عينة الدراسة، وقد اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة أمان الله وإسلام (Amanullah & Islam, 2024) التي توصلت إلى أنه لم يظهر لمتغير الجنس أثر دال إحصائياً على مستوى العناء النفسي والصحة العامة لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل في بنغلاديش، كما اختلفت مع نتيجة دراسة (Ghilzai et al., 2025) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة تعزى إلى الجنس في مستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى الطلاب الجامعيين العاطلين عن العمل في باكستان.

وتُشير النتيجة السابقة إلى أن خريجي الجامعات الذكور العاطلين عن العمل لديهم مستوى أعلى من العناء النفسي مقارنة بالخريجات الإناث، ويمكن تفسير هذا التفاوت من خلال منظور الأدوار والضغوط المجتمعية التقليدية المرتبطة بالذكور مقارنة بالإناث.

في حين أوضحت نتائج الجدول (11) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل باختلاف متغير الجنس، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.601) وهي قيمة أكبر من



(0.05) أي غير دالة إحصائياً، وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة إسلام وأمان الله (Amanullah & Islam, 2024) التي أكدت أن متغير الجنس لم يُظهر أثراً دالاً إحصائياً في التأثير على مستويات المعاناة والضغط النفسية الناتجة عن البطالة.

وتعكس النتيجة السابقة تقارباً كبيراً في حجم المعاناة والضغط التي يتحملها كل من الذكور والإناث في هذه المرحلة الحرجة، وهذا التقارب يؤكد أن البطالة وتداعياتها تمثل تجربة إنسانية مشتركة تتجاوز الفروقات المتعلقة بالنوع (ذكراً، أنثى)؛ فالخريجون والخريجات يواجهون نفس التحديات المتمثلة في الضغوط المادية، وتوقعات الأسرة، وعدم اليقين بشأن المستقبل المهني، مما يجعل عبء البطالة ثقیلاً ومتساوياً في تأثيره على الاستقرار النفسي لكلا الجنسين، دون أن يمتلك أحدهما مناعة نفسية أكبر من الآخر تجاه هذه الضغوط.

كما بينت نتائج الجدول (11) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل باختلاف متغير الجنس، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.280)، وهي قيمة أكبر من (0.05) أي غير دالة إحصائياً، وتُشير تلك النتيجة إلى تقارب مستوى الرضا عن الحياة لدى الخريجين والخريجات العاطلين عن العمل، وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة السيد والعرياني (Elsayed & Aleriani, 2024) التي توصلت إلى عدم ظهور فروق دالة بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للرضا عن الحياة لدى الشباب في المملكة العربية السعودية.

وربما يعود السبب في ذلك إلى أن البطالة تؤثر في نظرتهم لحياتهم بطريقة متشابهة، فرغم ما يسببه غياب العمل من صعوبات وتوقف للأهداف، فإن كلاً من الخريج والخريجة يجد في حياته جوانب أخرى تمنحه شيئاً من الرضا، كالأُسرة وأفرادها، والأصدقاء، والصحة الجيدة، والأمل في أن تتحسن الظروف لاحقاً، كما أن كليهما يحاول التكيف مع وضعه الحالي، إما بتخفيض توقعاته مؤقتاً أو بالتركيز على ما هو متاح له بدلاً من التركيز على ما فقده، ولهذا جاء تقييم كل منهما لحياته بدرجة متوسطة ومقاربة مع الآخر، وتدل هذه النتيجة على أن الرضا عن الحياة لا يرتبط بكون الفرد ذكراً أو أنثى، بل يرتبط بما يتوافر له من مساندة ومن مصادر للأمل، وما يملكه من قدرة على تقبّل وضعه الحالي والتعامل معه بهدوء.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، يوصي الباحثان بما يلي:

1. توجيه الخريجين نحو إعادة ترتيب أولوياتهم الحياتية، وذلك من خلال توعيتهم بالعمل على الاهتمام بالجوانب الإيجابية الأخرى في حياتهم (كالصحة، والعلاقات الأسرية، والهوايات، والتطور الذاتي)، وعدم تقييم حياتهم في الجانب المهني فقط.
2. إنشاء برامج إرشاد نفسي في الجامعات لتعزيز الرضا عن الحياة، وذلك من خلال قيام مراكز الإرشاد النفسي بالجامعات بتبني برامج وقائية موجهة للخريجين الجدد، تساعد على تعزيز الجوانب النفسية والرضا عن الحياة خارج نطاق العمل.
3. تشجيع الأسر على تقديم دعم متساوٍ ومتوازن لأبنائهم من الذكور والإناث، وتجنب ممارسة ضغوط إضافية على أي منهما، مع التركيز على تعزيز ثقتهم بأنفسهم وقيمتهم الإنسانية.

المقترحات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، يقدم البحث بعض المقترحات لدراسات مستقبلية، كما يلي:

1. إجراء دراسة تتناول الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل.
2. إجراء دراسة تتناول أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل.



3. إجراء دراسة تتناول التفكير الإيجابي وعلاقته بالعناء النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل.

المراجع

- الحري، ن. (2024). تأثير الدعم الاجتماعي على الضائقة النفسية والرضا عن الحياة لدى النساء السعوديات في مدينة مكة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 8(12)، 83-97. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.W071124>
- الدوسري، س. (2022). مقياس الرضا عن الحياة في المجتمع السعودي: الخصائص السيكومترية وتكافؤ القياس والفروق في المتوسطات الكامنة عبر الجنس والحالة الاجتماعية وبين الموظفين والطلبة. *المجلة السعودية للعلوم النفسية*، 8(41)، 29-41. <https://search.mandumah.com/Record/1332617>
- الشتيوي، و. والضببان، ن. (2023). تقييم الخصائص السيكومترية للنسخة العربية لمقياس الاكتئاب والقلق والضغوط-21 عنصرًا (DASS-21) دراسة وصفية على عينة من المراهقين في جدة-السعودية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 7(42)، 87-100. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.E160823>
- أبو علام، ر. (2018). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. دار النشر للجامعات.
- المرصد الوطني للعمل. (2024). *بيانات القوى العاملة لحملة البكالوريوس فأعلى بمدينة الرياض* [بيانات غير منشورة].
- القرشي ه. ع. ر. ح. (2025). منهجية الإسلام في تحقيق الرضا النفسي وتطبيقاتها التربوية في الأسرة والمدرسة: دراسة تحليلية. *مجلة الآداب*، 13(1). <https://doi.org/10.35696/joa.v13i1.2452>
- الفايز ت. م. ف. (2024). تأثير القيادة الفوضوية على الرضا الوظيفي من وجهة نظر المعلمين في المدارس السعودية. *مجلة الآداب*، 12(3)، 694-712. <https://doi.org/10.35696/arts.v12i3.2117>

References

- Abu Allam, R. (2018). *Research methods in psychological and educational sciences*. Dar Al-Nashr Lil-Jami'at. [in Arabic]
- Al-Dosari, S. (2022). The life satisfaction scale in Saudi society: Psychometric properties, measurement invariance, and latent mean differences across gender, marital status, and between employees and students. *Saudi Journal of Psychological Sciences*, 8(8), 29-41. <https://search.mandumah.com/Record/1332617> [in Arabic]
- Alfayez, T. M. F. (2024). The Effect of Chaotic Leadership on Job Satisfaction: A Study of Teachers' Perceptions in Saudi Schools. *Arts*, 12(3), 694-712. <https://doi.org/10.35696/arts.v12i3.2117>
- Alharbi, N. (2024). Social support's impact on psychological distress and life satisfaction among Saudi women in Makkah City. *Journal of Humanities & Social Sciences*, 8(12), 83-97. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.W071124>
- Al-Harbi, N. (2024). The impact of social support on psychological distress and life satisfaction among Saudi women in Mecca. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(12), 83-97. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.W071124> [in Arabic]
- Al-Qurashi, H. A. R. H. (2025). Islam methodology in achieving psychological satisfaction and its educational applications in family and school: An analytical study. *Arts*, 13(1). <https://doi.org/10.35696/joa.v13i1.2452>
- Al-Shitawi, W., & Al-Dhubaiban, N. (2023). Evaluating the psychometric properties of the Arabic version of the 21-item Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21): A descriptive study of a sample of adolescents in Jeddah, Saudi Arabia. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 7(42), 87-100. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.E160823> [in Arabic]
- Amanullah, M., & Islam, S. (2024). The effect of unemployment on mental health: A study on the university graduates of Bangladesh. *Khulna University Studies*, 21(1), 300-312. <https://doi.org/10.53808/KUS.2024.21.01.1074-mb>
- Arena, A. F., Harris, M., Mobbs, S., Nicolopoulos, A., Harvey, S. B., & Deady, M. (2022). *Exploring the lived experience of mental health and coping during unemployment*. BMC Public Health, 22, 2451. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14858-3%E2%81%A0>



- Arena, F., Harris, M., Mobbs, S., Nicolopoulos, A., Harvey, S., & Deady, M. (2022). Exploring the lived experience of mental health and coping during unemployment. *BMC Public Health*, 22, Article 2451. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14858-3>
- Bambra, C. (2022). Levelling up: Global examples of reducing health inequalities. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(5), 607–613. <https://doi.org/10.1177/14034948211022428>
- Bibi, Z., Maqsood, S., Ahmad, F., Ahmed, M., & Ali, A. (2025). Examine the psychological and social effects of prolonged unemployment among educated youth, using a quantitative approach. *Advance Social Science Archive Journal*, 3(2), 1423–1438. <https://doi.org/10.55966/assaj.2025.3.2.024>
- Carranza-Esteban, R. F., Mamani-Benito, O., Turpo-Chaparro, J. E., Lingán-Huamán, S. K., & Pajares, A. E. (2022). *Psychological distress and workload as predictors of satisfaction with life in Peruvian female university professors with a family burden*. Heliyon, 8, e08711. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08711>
- Dadandi, İ., & Citak, Ş. (2023). Psychological distress mediates the relationship between social support and satisfaction with life: The mediating role of psychological distress. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 10(3), 724–734. https://doi.org/10.52380/ijcer.2023.10.3.543?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle
- Das, K., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41, Article 25. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497–527. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y>
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prévost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. In L. L'Abate (Ed.), *Mental illnesses: Understanding, prediction and control* (pp. 105–134). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/30872>
- Eich-Stierli, B., Steiner, L., Pfenning, M., von Wyl, A., & Veth, K. N. (2024). *Mental health during transition from university to work: A scoping review*. Zurich University of Applied Sciences. <https://doi.org/10.21256/zhaw-34563%E2%81%A0>
- Elsayed, H., & Aleriani, F. (2024). The relationship between distress tolerance and life satisfaction among young adults in Saudi Arabia. *Frontiers in Psychology*, 15, 1447466. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1447466>
- Esteban, R. F., Mamani-Benito, O., Turpo-Chaparro, J. E., Lingán-Huamán, S. K., & Pajares, A. E. (2022). *Psychological distress and workload as predictors of satisfaction with life in Peruvian female university professors with a family burden*. Heliyon, 8, e08711. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08711>
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19(9), 901–908. <https://doi.org/10.1002/pon.1836>
- Friehe, T., & Pfeifer, C. (2025). Unemployment's life-satisfaction cost and loneliness. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00941-0>
- Geirdal, A., Nerdrum, P., & Bonsaksen, T. (2019). *The transition from university to work: What happens to mental health? A longitudinal study*. BMC Psychology, 7, Article 65. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0340-x%E2%81%A0>
- Ghilzai, A. A., Ashraf, J., Shakeel, R., Nasir, S., Ashraf Shami, A. Z., Tariq, R., Sadaqat, R., & Javed, A. (2025). Psychological distress among unemployed university students in Pakistan: A quantitative study. *Insights – Journal of Life and Social Sciences*, 3(4), 19–24. <https://doi.org/10.71000/hsrz2g52%E2%81%A0>
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J., De Neve, J., Aknin, L., & Wang, S. (Eds.). (2024). *World Happiness Report 2024*. Wellbeing Research Centre, University of Oxford. https://worldhappiness.report/ed/2024/?utm_source=chatgpt.com



- Henry, J., & Crawford, J. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640%E2%81%A0>
- International Labour Organization. (2013). *Work Statistics – 19th ICLS (WORK database)*. ILOSTAT. <https://ilostat.ilo.org/methods/concepts-and-definitions/description-work-statistics-icls19/>
- Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment: A social-psychological analysis*. Cambridge University Press. <https://cdnc.heyzone.com/files/uploaded/v3/a897cc9e29208bfcba0f34bdbc7dc9a067958f49.pdf>
- Lathabhavan, R., & Sudevan, S. (2022). The impacts of psychological distress on life satisfaction and wellbeing of the Indian general population during the first and second waves of COVID-19: A comparative study. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00735-4>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://books.google.com.sa/books?id=i-ySQQuUpr8C>
- Li, X., Jiang, M., & Madni, G. (2025). Psychological distress and socio-economic consequences of unemployment: An exploratory analysis. *BMC Psychology*, 13, Article 1225. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03518-x>
- Liu, X., & Wang, J. (2024). Depression, anxiety, and student satisfaction with university life among college students: A cross-lagged study. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 1172. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03686-y>
- Longhi, S., Nandi, A., Bryan, M., Connolly, S., & Gedikli, C. (2024). Life satisfaction and unemployment: The role of gender attitudes and work identity. *Scottish Journal of Political Economy*, 71(2), 219–236. <https://doi.org/10.1111/sjpe.12366>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75–79. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x>
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16(4), 347–413. <https://doi.org/10.1007/BF00333288%E2%81%A0>
- Milo, R. B., Ramira, M. L. B., & Martinez, N. (2024). Life satisfaction among diverse participants. *Journal of Primary Care & Community Health*, 15, 1–8. <https://doi.org/10.1177/21501319241277574>
- Moussa, M., Lovibond, P., Laube, R., & Megahead, H. (2017). Psychometric properties of an Arabic version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS). *Research on Social Work Practice*, 27(3), 375–386. <https://doi.org/10.1177/1049731516662916>
- National Labor Observatory. (2024). *Labor force data for bachelor's degree holders and above in Riyadh* [Unpublished data]. [in Arabic]
- Paul, K., Scholl, H., Moser, K., Zechmann, A., & Batinic, B. (2023). Employment status, psychological needs, and mental health: Meta-analytic findings concerning the latent deprivation model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1017358>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>



- Peixoto, M. M., & Cunha, O. (2024). Life satisfaction, psychological distress, compassion satisfaction and resilience: When the pleasure of helping others protects veterinary staff from emotional suffering. *Veterinary Research Communications*, 48(5), 3489–3498. <https://doi.org/10.1007/s11259-024-10510-0>
- Ridner, S. (2004). Psychological distress: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536–545. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x>
- Ryan, R., & Deci, E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Sterud, T., Lunde, L., Berg, R., Proper, I., & Aanesen, F. (2025). Mental health effects of unemployment and re-employment: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Occupational and Environmental Medicine*, 82(7), 343–353. <https://doi.org/10.1136/oemed-2025-110194>
- Sulandari, S., Johnson, J., & Coats, R. (2021). Life satisfaction and its associated factors among young and older adults in the United Kingdom (UK). *Aging & Mental Health*, 29(4), 687–695. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2432380>
- Wanberg, C., Ali, A., & Csillag, B. (2020). Job seeking: The process and experience of looking for a job. *Annual Review of Organizational Psychology and Organisation Behaviour*, 7, 315–337. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012119-044939>
- Yang, Y., Niu, L., Amin, S., & Yasin, I. (2024). Unemployment and mental health: A global study of unemployment's influence on diverse mental disorders. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1440403. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1440403>
- Yildirim, M., Oztekin, G. G., Alshehri, N. A., & Alkhulayfi, A. M. A. (2025). Social emotional distress, psychological adjustment, life satisfaction, and resilience: Validation of the Turkish version of the social emotional distress survey—secondary-brief. *BMC Psychology*, 13(1), Article 1125. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02639-7>

