

الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية كوسيلة لمواجهة الإجهاد والرضا بالحياة لدى
عاملتي مديرية الشباب والرياضة بأم البواقي.

**Social Support And Psychological Resilience As A Means Of Coping
With Stress And Satisfaction With Life Among The Workers Of De
Directorate Of Youth And Sports In Oum El Bouaghi**

فيروز عزيز*¹، زواغي ادريس²

¹ أستاذ التعليم العالي/ جامعة صفاقس / (تونس)، fairouz.kyranis@yahoo.com،

² طالب دكتوراه/ جامعة صفاقس(تونس)، Mimounzouaghi77@gmail .com،

تاريخ النشر: 2021/11/13

تاريخ القبول: 2021/11/08

تاريخ الإرسال: 2021/07/09

الملخص:

تهدف الدراسة الى معرفة وتشخيص عوامل ومؤشرات كل من الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية والاجهاد ورضا الحياة البحث عن الاسباب الممكنة لحدوث رضا الحياة لدى عامل وزارة الشباب والرياضة بالجزائر، التعرف على اهم الاعراض المرونة النفسية التي ترتبط برضا الحياة لدى عامل وزارة الشباب والرياضة ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي لملاءمته مع طبيعة الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة 30 موظف والتي اختيرت بطريقة قصديه، واستعملنا لجمع البيانات اعتمد الباحثان في هذا الموضوع (الدعم الاجتماعي والمرونة كوسيلة بين الاجهاد ورضا الحياة لدى عاملي وزارة الشباب والرياضة)، وجاءت أهم نتائج الدراسة: -الآخذ بالأسباب التي تؤدي الى الرضا في الحياة ونقص الاجهاد وتقادي العوامل السلبية التي تؤدي الى انقاص من مردود الفرد في العمل فنخفف اثارها عليهم ورفع روحهم المعنوية.

- علاج الاعراض المرونة النفسية التي ترتبط برضا الحياة لدى عامل مديرية الشباب والرياضة

-الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي - المرونة النفسية - الاجهاد - الرضا بالحياة - عاملي مديرية الشباب.

Abstract:

The study aims to know and diagnose the factors and indicators of each of social support, psychological resilience, stress and life satisfaction, search for possible reasons for the occurrence of life satisfaction among the worker of the Ministry of

Youth and Sports in Algeria, to identify the most important symptoms of psychological resilience that are related to life satisfaction among the worker of the Ministry of Youth and Sports, and for that we followed the descriptive approach For its suitability with the nature of the study, where the sample of the study amounted to 30 employees, which were chosen in an intentional way, and we used to collect data, the researchers relied on this topic (social support and flexibility as a means between stress and life satisfaction among the workers of the Ministry of Youth and Sports), and the most important results of the study were:

1. Taking the reasons that lead to satisfaction in life and the lack of stress, and avoiding the negative factors that lead to a decrease in the individual's return at work, so we reduce their effects on them and raise their morale
2. Treatment of symptoms, psychological resilience that is related to life satisfaction among the worker of the Directorate of Youth and Sports

KEY WORDS : Social support - psychological resilience - stress - life satisfaction - youth directorate workers.

1- المقدمة وإشكالية الدراسة:

وشهدت العقود الماضية اهتمام متزايد بدراسة الدعم الاجتماعي وبدور المرونة النفسية في تحسين الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي لدى الافراد، ويحتاج كل منا الى الدعم الاجتماعي حيث يخفف من العناء ويزيد من الشعور بالسعادة وهذا الدعم يوفر تقديرا للذات والثقة بها ويولد المشاعر الايجابية ويقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية (حداد 1998 ص29)

ان فكرة الدعم الاجتماعي تعود الى العصور القديمة منذ ان كان الانسان يتعاون مع اخيه الانسان في شؤون حياته المختلفة وكذلك تعاون الجماعات البشرية مع بعضها البعض ظروف الحياة المعاصرة واثرها السلبية على صحة الفرد النفسية اخذت مصطلح الدعم الاجتماعي تحتل حيزا هاما في اداء والافكار المهتمين بالأوضاع الانسانية ويعتبر اسلوب الدعم الاجتماعي واحدا من الاساليب التي حظت باهتمام واسع من قبل العلماء في ميدان العلوم الانسانية والاجتماعية بعامة. (جروان 2001 ص56)

ويلاحظ الدارس للدعم الاجتماعي اهتماما كبيرا بهذا المفهوم من قبل العلماء النفس الارشادي والعيادي والاجتماعي وغيرهم وقد شارك علماء النفس في هذا

الاهتمام منذ عدة عقود فقد كانت فكرة تأثير الجماعة على الاجتهاد والسلوكات معروفة جيدا.

وكذلك تعد دراسة المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات من الدراسات الاكثر اهمية في علم النفس التربوي لما لها تأثير في حياة الانسان في تحسين ادائه كفرد ايجابي يعمل على مواكبة التطور والتقدم في جميع مجالات حياته، و لكي يستطيع الفرد مواجهة الضغوط المختلفة وجب ان تتوفر لديه مجموعة من السمات والخصائص منها الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية التي تساعد الفرد على التكيف مع الاحداث الصادمة والمهن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا ايجابيا في مواجهة المحن ومصادر الضغط النفسي. (ابو سعيد 2014 ص86).

ومن هنا يفترض الباحث ان الدعم الاجتماعي والمرور النفسية وسيلة بين الاجتهاد ورضا الحياة لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر وللوصول الى هدف البحث جاءت هذه الدراسة.

الإشكالية:

ان اهتمام المنظمات اليوم بجميع العوامل التي تؤثر على السلوك هو في الحقيقة اهتمام بمكانتها مستقبلا باعتبار ان العنصر البشري في المنظمة احد اكبر الركائز، لذلك كان جدير بالاهتمام بكل ما يتاثر به ويؤثر فيه قصد الوصول به الى ان يكون راضيا عن حياته.

وشهدت العقود الماضية اهتمام متزايد بدراسة الدعم الاجتماعي وبدور العلاقات الاجتماعية في تحسين الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي لدى الافراد ويحتاج لكل منا الى الدعم الاجتماعي حتى يخفف من العناء ويزيد من الشعور بالسعادة وهذا الدعم يوفر تقدير للذات والثقة بها ويولد المشاعر الإيجابية ويقلل من التأثير السلبي للأحداث. (حداد، 1998، ص18)

والشعور بالرضا والبهجة والاستمتاع وتحقيق الذات والتفاؤل وبالتالي تؤدي الى التوجه الايجابي نحو الحياة ان القرن الحادي والعشرون هو عصر علم النفس الايجابي حيث يعد موضوعات السعادة والتفاؤل والتوجه نحو الحياة والامل وغيرها من المفاهيم المهمة في علم النفس الايجابي وترجع اهمية هذا الموضوع الى الوقت الراهن يحكم طبيعة الحياة وتكيفه الشخصي والاجتماعي حيث ان الدعم الاجتماعي للعمال اهمية قاطعة في السعادة النفسية للفرد ما تجلاه عن شعور الفرد بالرضا عن الحياة وبناء على ما سبق عرضه تكمن مشكلة البحث، مما يدفعنا إلى التساؤلات التالية:

-التساؤل العام:

❖ ما مدى مساهمة الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية لمواجهة الاجهاد والرضا بالحياة لدى عمال مديرية الشباب والرياضة بام البواقي؟

-التساؤلات:

1. هل للدعم الاجتماعي اثر على رضا الحياة لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر؟
2. هل للدعم الاجتماعي اثر على الاجهاد النفسي لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر؟
3. هل للمرونة النفسية اثر على رضا الحياة لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر؟
4. هل للمرونة النفسية اثر على الاجهاد النفسي لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر؟

1-2 فرضيات البحث:

1-2-1 الفرضية العامة:

❖ الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية وسيلة بين الاجهاد ورضا الحياة

لدى عمالي وزارة الشباب والرياضة بالجزائر

1-2-2- الفرضية الجزئية:

5. للدعم الاجتماعي اثر على رضا الحياة لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

6. للدعم الاجتماعي اثر على الاجهاد لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر .

7. للمرونة النفسية اثر على رضا الحياة لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

8. للمرونة النفسية اثر على الاجهاد لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

1-3- أهمية الدراسة:

تكمن اهمية هذه الدراسة في ما يلي:

- انها تكتسي اهمية علمية من خلال سعيها لكشف عوامل ومؤشرات رضا الحياة ومستوياته لدى عامل وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.
- ابراز اهم العوامل المتحكمة في رضا الحياة لدى عامل وزاره الشباب والرياضة بالجزائر.
- الاهمية العلمية للموضوع حيث يحظى كل من الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية وكذلك ورضا الحياة بالاهمية البالغة في البحوث النفسية والتنظيمي.
- انها تحاول دراسة رضا الحياة وذلك لان رضا الحياة للفرد يعتبر وبصفة عامة اساسي لتكيف الفرد وانسجامة مع العمل الذي يؤديه مما يزيد في فعاليته.

• المساهمة في الاخذ بالاسباب التي تؤدي الى الرضا في الحياة ونقص

• الاجهاد وتقادي العوامل السلبية التي تؤدي الى انقاص من مردود الفرد

- في العمل فنخفف اثارها عليهم ورفع روحهم المعنوية .

1-4 أهداف الدراسة:

لكل موضوع بحث اهداف معينة يسعى الباحث الى تحقيقها وان يسيطر هذه الاهداف الحالي يهدف الى تحقيق الاهداف التالية:

- محاولة معرفة وتشخيص عوامل ومؤشرات كل من الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية والاجهاد ورضا الحياة.
- التعرف على نوع العلاقة التي تربط الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية ورضا الحياة.
- البحث عن الاسباب الممكنة لحدوث رضا الحياة لدى عامل وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.
- التعرف على اهم الاعراض المرونة النفسية التي ترتبط برضا الحياة لدى عامل وزارة الشباب والرياضة.
- ايجاد افضل الحلول لان يكون لعامل وزاره الشباب والرياضه رضا كامل على حياتهم
- محاوله ايجاد استراتيجيه للتخلص من التوتر والاجهاد.

1-5 أسباب اختيار الموضوع:

اسباب ذاتية:

- ميول ورغبة الباحثين في تناول هذا النوع من المواضيع.
- القدرة على انجاز هذا الموضوع
- الاهتمام بالجانب الإيجابي للموضوع

اسباب موضوعية:

- يعتبر عامل وزارة الشباب والرياضة من اهم الاسس الرئيسية لتحقيق الاهداف والاعراض الرياضية من خلال ملاحظتي لقلة الاهتمام بالعاملين بقطاع وزارة الشباب والرياضة من جانب المشاكل النفسية دفعت الباحث

بالاهتمام لمعرفة كيفية الوصول بالعامل الى الرضا بالحياة اريد التخلص والتخفيف والتقليل من الضغوطات لتسمح بزيادة من رفع في رضا الحياة وتقليل من الاجهاد لدى عامل وزارة الشباب والرياضة.

- ندرة المكتبة لمثل هذه المواضيع.
- قلة الاهتمام بموضوع الدراسة.

1-6-1 مصطلحات الدراسة:

1-6-1 الدعم الاجتماعي:

التعريف الاجرائي: ويعرف الباحث الدعم الاجتماعي تعريفا اجرائيا يتمثل في ثقة الفرد بجود الاسرة والاقارب والأصدقاء والمؤسسات الاجتماعية الخيرة التي تقدم له الدعم والرعاية والاهتمام والتخفيف من الالام والهموم حينما يشعر بحاجته للدعم كما تعمل على تكيفه مع المجتمع ومع الفرد حتى في احلك الظروف.

1-6-2 رضا الحياة:

التعريف الاجرائي: هي مجموعة من المؤشرات القابلية للملاحظة والقياس المباشر وهي الدرجة التي يحصل عليها تبعا لمقياس رضا الحياة لمنظمة الصحة العالمية.

1-6-3 المرونة النفسية:

التعريف الاجرائي: لكي يستطيع الفرد مواجهة الضغوط المختلفة وجب ان تتوفر لديه مجموعة من السمات والخصائص منها المرونة النفسية التي تساعد الفرد على التكيف مع الاحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا إيجابيا في مواجهة المحن.

1-6-4 تعريف التوتر:

التعريف الاجرائي: يعني الخوف و القلق الذي لا يمكن إرجاعه لأي موقف محدد و لكنه مرتبط بمدى واسع من المؤشرات المختلفة لحياة.(عبد المنعم الميلادي، 2004، ص121)

1-7-7-الدراسات السابقة والمشابهة:

1-7-1- دراسة جو سوك 2004:

دراسة لقياس العلاقة بين الاجهاد اعراض الصحة العقلية ودور الدعم الاجتماعي في تنظيم هذه العلاقة مستخدما عينة مكونة من 74 طالبا من الطلبة الاجانب الكوريين في منطقة بيتيس بيرغ، واطهرت النتائج انه يوجد هناك علاقة بين الاجهاد واعراض الصحة العقلية كما وبينت ان الدعم الاجتماعي يعدل ويخفف تأثير الاجهاد على الاعراض وان الطلبة الذين يتمتعون بدعم اجتماعي عالي اظهر اعراض اقل في حالة التعرض للاجهاد.

1-7-2- دراسة دراسة عبد الله (1995):

بعنوان المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب واليأس لدى عينة من الطلاب والعاملين، وهدفت الدراسة الى بحث العلاقة بين المساندة الاجتماعية من حيث حجمها ودرجة الرضا عنها من جانب وكل من الاكتئاب واليأس من جانب اخر لدى عينة من الطلبة والعاملين في المجتمع المصري ودراسة التأثير والتفاعل المشترك لكل من الجنس نوع الإقامة ونوع العمل على المساندة الاجتماعية (احجم- الرضا) والاكتئاب واليأس وتقنين قياس الشعور باليأس الذي اعده الباحث في المجتمع المصري وتكونت عينة الدراسة الكلية من 328 فرد تراوحت أعمارهم ما بين 19-45 سنة وقد تم تقسيم عينة الدراسة النهائية الى مجموعتين حيث اسفرت الدراسة عن وجود مجموعة من النتائج :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية ودرجة الرضا عن المساندة الاجتماعية كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين كل من المساندة الاجتماعي والمساندة الاجتماعية الكلية.

- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية ومستوى الاكتئاب وعلاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية ومستوى الياس.

1-7-3 دراسة الخطيب (2007):

هدفت للتعرف إلى العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، وتكونت عينة الدراسة من (317) طالباً وطالبة من جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة، وتم استخدام مقياس مرونة الأنا، وأشارت النتائج إلى وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا وهي: الاستبصار، والاستقلال، والإبداع، وروح الدعابة، والمبادأة، والعلاقات الاجتماعية، والقيم الروحية الموجهة "الأخلاق"، كما أظهرت النتائج أن الشباب الفلسطيني يتمتع بدرجة عالية من مرونة الأنا.

1-7-4 دراسة سنغ ونان يو (Singh & Nan yo) 2010:

هدفت للكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية كونور ديفيدسون في عينة من طلاب الهند وتكونت عينة الدراسة من (256) طالباً وطالبة، (167) من الذكور و(89) من الإناث يتابعون دراستهم الجامعية والدراسات العليا في المعهد الهندي للتكنولوجيا في دلهي، وتراوحت أعمارهم من (17-27 عاماً).

أظهرت النتائج المتعلقة بعلاقة المرونة مع أبعاد الشخصية ورضا الحياة والتأثيرات الإيجابية والسلبية. فقد ارتبطت المرونة ارتباطاً سلبياً بالعصبية والتأثيرات السلبية. وارتباطاً إيجابياً بجميع المتغيرات الأخرى للدراسة. وأكدت النتائج أن المرونة لها علاقة إيجابية مع الانبساط وتأثير إيجابي

الذي يعكس فوائد النمط العاطفي الإيجابي والقدرة على التقارب بين الأشخاص ومستويات عالية من التفاعل الاجتماعي والنشط.

1-8- التعليل على الدراسات السابقة :

- من حيث المنهج: استعملت هذه الدراسات المنهج الوصفي, و هو نفس المنهج الذي نعتد عليه في دراستنا.

- من حيث مجتمع البحث : يختلف مجتمع البحث التي أجريت عليها الدراسات السابقة من دراسة لأخرى .

- من حيث العينة : تختلف العينات من حيث الحجم و العمر و طريقة اختيارها.

- من حيث المتغيرات : اتفقت الدراسات من حيث استخدام المتغير المستقل وهناك بعض الدراسات التي اتفقت في نفس المتغيرين المستقل و التابع .

- من حيث النتائج: اتفقت الدراسات من حيث نتائج البحث.

2- الدراسة النظرية:

عبارة عن خلفية نظرية للدراسة حيث تطرقنا من خلالها إلى تعريف المصطلحات والمفاهيم المتعلقة بالدراسة من خلال :

- الفصل الأول: تناول فيه فصل الدعم الاجتماعي حيث يعرفها يعرف كوهين وآخرون الدعم الاجتماعي بأنه يعني متطلبات الفرد بمساندة ودعم البيئة المحيطة به، سواء من أفراد أم جماعات تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها، والتي تمكنه من المشاركة الاجتماعية الفعالة في مواجهة هذه الأحداث والتكيف معها.

ويعرف جولي كرونستر وآخرون (satason et la 1986) الدعم الاجتماعي بأنه يعني إحساس الفرد بوجود بعض المقربين منه والذي يثق بهم في الوقوف بجانبه عند الحاجة.

- **الفصل الثاني:** تناولنا فصل المرونة النفسية حيث يعرفها اما جوردن Gorden يعرفها بأنها: " القدرة على الانتعاش ، النضج ، وزيادة الكفاءة (الهاشمية، 2017، ص 10)

يعرفها الصوفي "بأنها الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود و الحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه اي ان المرونة حركة لا تسلب التماسك ، و ثبات لا يمنع الحركة " (أبو قمصان، 2017، ص 27)

- **الفصل الثالث:** تناولنا فيه التوتر حيث يعرفها علماء النفس مثل كوزتنيكوف "Koztinkov" و وينر "Wiener" 1994 يرون أن مفهوم التوتر ينشأ من قيام الجسم بانفعالات فيزيولوجية و نفسية غير ملائمة بسبب عامل موثر) و اقترح العالمان كلمة عدوانية للدلالة على طبيعة الاستجابة للعامل المؤثر (Kotinko p34-36)، ويقول المتخصص النفسي ألسون "Alson" و كريتر "Kryter" عام 1973 أن (التوتر ليس ناجما عن فعل مؤذي أو غير مستحب 'التعب، الخوف' بل هناك ايجابيات ترتبط بمفهوم التوتر عندما يتعلق الأمر بالمتعة و الانشراح و الانفعالات الايجابية).

- **الفصل الرابع:** تناولنا فيه رضا الحياة حيث يعرفها تعريف مجدي محمد الدسوقي: "الرضا عن الحياة هو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته" (كامل، 2009، ص36)

تعريف الديب: " الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي المحيط به، ويبدو هذا الرضا في توافق الشخص مع ربه وذاته وأسرته وسعادته في العمل وتقبله لأصدقائه وزملائه، كما يتضمن الرضا عن الانجازات الماضية والتفاؤل بالمستقبل والقدرة على تحقيق الأهداف (جاب الله ، هريدي، 2001 ص98).

3-الدراسة الأساسية:

3-1- منهج الدراسة: المنهج هو عبارة عن فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة أو من أجل البرهنة عن حقيقة لا يعرفها الآخرون. (اليمين، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، 2010، صفحة 26)

ولذلك استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي لملائمته مع مشكلة الدراسة، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا وتوضيح خصائصها، وكميا بوصفها وصفا رقميا من خلال دراسة مشكلة هذه الظاهرة .

3-2- مجتمع الدراسة: يعرفه (GRAWITZ) على أنه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا، والتي تتركز عليها الملاحظات (أنجريس، 2004، صفحة 928).

يتكون مجتمع الدراسة من موظفي وزارة الشباب والرياضة بالجزائر، وعلى ضوء هذه المعطيات يمكننا تحديد عينة البحث.

3-3- عينة الدراسة: يمكن تعريف العينة على أنها إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو بمقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة. (رضوان، 2003)

بالنظر إلى حجم مجتمع الدراسة والى القاعد العلمية في اختيار حجم العينة لتكون ممثلة لمجتمع البحث قمنا عمال مديريةية الشباب والرياضة بام البواقي البالغ عددهم 30 موظف تم اختيارها بطريقة قصدية.

3-4- تحديد المتغيرات: تتمثل متغيرات الدراسة في المتغير المستقل والذي تمثل مساهمة الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية ، والمتغير التابع الذي تمثل

في الاجهاد ورضا الحياة لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.
3-5 حدود الدراسة:

3-5-1 المجال الزمني:

لقد بدأت الدراسة الفعلية بعد تحديد موضوع الدراسة، بداية شهر سبتمبر 2019، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية مع باقي الخطوات الميدانية.

3-5-2 المجال المكاني:

تم اجراء الدراسة في مديرية الشباب والرياضية لولاية ام البواقي.

3-5-3 المجال البشري:

تمت الدراسة على موظفي مديرية الشباب والرياضة لولاية ام البواقي.

3-6- الأدوات المستعملة: تم الاعتماد في دارستنا على 4 استمارات

الاستبيان لجمع البيانات الميدانية ، ويمكن تعريفها بانها : لائحة مؤلفة من مجموعة من الاسئلة في علاقة وطيدة بموضوع البحث، ويستمد تصميمها من المراحل المنهجية الاساسية التي يجب على الباحث ان يوليها اهتمامه ، لأن فرضيات البحث و تفرعاتها سوف تأتي في صيغة أسئلة الاستمارة ، وعليها تبنى نتائج البحث ، كما تعرف كذلك بأنها : وثيقة تتضمن اسئلة ، و توجه الى جميع افراد العينة ، و يسجل المبحوثين اجاباتهم عن اسئلة الاستمارة ، كما قد يجيب المبحوث عن جميع احتمالات الاسئلة او عن بعض احتمالاتها فقط (دليو، 2003)

3-6-1 الخصائص السيكومترية:

قبل إجراء التطبيق النهائي للاستبيانات المطبقين، (استبيان التوتر، استبيان الدعم الاجتماعي، استبيان رضا الحياة، استبيان المرونة) في الدراسة استوجب علينا المرور بالخطوات التالية وإبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث:
لقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للأداتين عن طريق:

- صدق: صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه (فاطمة عوض صابر، 2002، ص167). كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها.(هاني بن ناصر 2000، 281).

- ثبات الأداة

إن ثبات أداة الدراسة يعني (التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة) (زياد عبد الله الدهضة، 2006، ص78).

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له، حيث قمنا بتقديم نسخ من الاستبيانات للمحكمين لرؤيت مدى وضوح عبارات الاستبيان ومدى كفايتها ومناسبتها. والاستفادة من اقتراح ما يرونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى. وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر

جدول رقم (01) يوضح الصدق والثبات لكل استبيان

استمارة	الصدق	الثبات
المرونة	0.94	0.97
الدعم الاجتماعي	0.88	0.93
رضا الحياة	0.81	0.90
المرونة النفسية	0.93	0.96

3-7- الأدوات الإحصائية: يعرف علم الإحصاء بأنه علم متكامل، يتضمن الأسلوب العلمي الضروري لتقصي حقائق الظواهر واستخلاص النتائج عنها، كما يتضمن أيضا النظرية اللازمة للقياس واتخاذ القرار في كافة الميادين الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والعسكرية. (ربحي، 2015) بحيث استعملنا البرنامج الإحصائي المسمى بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية إصدار الرابع والعشرين (SPSS24). ومن خلال هذا اعتمدنا على التقنيات الإحصائية التالية: النسبة المئوية.

7- عرض النتائج ومناقشتها:

1- عرض نتائج الفرضية الأولى: للدعم الاجتماعي اثر على رضا الحياة لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر
الجدول رقم (02) يوضح العلاقة بين الدعم الاجتماعي ورضا الحياة.

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
الرضا	72.1200	15.40568	250
الدعم	47.5360	4.34745	250

Correlations			
		الرضا	الدعم
الرضا	Pearson Correlation	1	-.055-
	Sig. (2-tailed)		.388
	N	250	250
الدعم	Pearson Correlation	-.055-	1
	Sig. (2-tailed)	.388	
	N	250	250

من خلال الجدول أعلاه رقم (08) يتضح ان المتوسطات الحسابية المقدرة ب72.12 بالنسبة لمتغير الرضا الحياة و 47.53 بالنسبة لمتغير الدعم الاجتماعي ويقدر الانحراف المعياري للمتغيرين على التوالي ب 15.40 و 4.34 اما بالنسبة لدرجة التأثير تقدر ب 0.39 وهي درجة تاثيرمنخفضة، اما معامل الارتباط بين المتغيرين يقدر ب (-0.05) وهو يدل على وجود علاقة عكسية بين المتغيرين ضعيفة جدا.

2- عرض نتائج الفرضية الثاني: للدعم الاجتماعي اثر على الاجهاد لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

الجدول رقم (03) يوضح العلاقة بين الدعم الاجتماعي والتوتر.

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
التوتر	63.6520	8.59689	250
الدعم	47.5360	4.34745	250

Correlations			
		التوتر	الدعم
التوتر	Pearson Correlation	1	.126*
	Sig. (2-tailed)		.046
	N	250	250
الدعم	Pearson Correlation	.126*	1
	Sig. (2-tailed)	.046	
	N	250	250

من خلال الجدول أعلاه رقم (09) يتضح ان المتوسطات الحسابية المقدره ب 63.65 بالنسبة لمتغير التوتر و 47.53 بالنسبة لمتغير الدعم الاجتماعي ويقدر الانحراف المعياري للمتغيرين على التوالي ب 8.59 و 4.34 اما بالنسبة لدرجة التأثير تقدر ب 0.04 وهي درجة تاثيرمنعدمة تقريبا، اما معامل الارتباط بين المتغيرين يقدر ب (-0.13) وهو يدل على وجود علاقة عكسية بين المتغيرين ضعيفة جدا.

3- عرض نتائج الفرضية الثالث: للمرونة النفسية اثر على رضا الحياة لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

الجدول رقم (03) يوضح العلاقة بين المرونة النفسية ورضا الحياة.

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
الرضا	72.1200	15.40568	250
المرونة	81.6320	10.90082	250

Correlations		الرضا	المرونة
الرضا	Pearson Correlation	1	.001
	Sig. (2-tailed)		.985
	N	250	250
المرونة	Pearson Correlation	.001	1
	Sig. (2-tailed)	.985	
	N	250	250

من خلال الجدول أعلاه رقم (10) يتضح ان المتوسطات الحسابية المقدره ب72.12 بالنسبة لمتغير الرضا بالحياة و81.63 بالنسبة لمتغير المرونة

ويقدر الانحراف المعياري للمتغيرين على التوالي ب 15.40 و 10.9 اما بالنسبة لدرجة التأثير تقدر ب 0.985 وهي درجة تاثيرعالية، اما معامل الارتباط بين المتغيرين يقدر ب (0.001) وهو يدل على وجود علاقة طردية بين المتغيرين ضعيفة جدا.

4- عرض نتائج الفرضية الثالث: لمرونة النفسية اثر على الاجهاد لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر
الجدول رقم (04) يوضح العلاقة بين المرونة النفسية والتوتر.

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
التوتر	63.6520	8.59689	250
المرونة	81.6320	10.90082	250

Correlations			
		التوتر	المرونة
التوتر	Pearson Correlation	1	.300 **
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	250	250
المرونة	Pearson Correlation	.300 **	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	250	250

من خلال الجدول أعلاه رقم (11) يتضح ان المتوسطات الحسابية المقدره ب 63.65 بالنسبة لمتغير التوتر و 81.63 بالنسبة لمتغير المرونة ويقدر الانحراف المعياري للمتغيرين على التوالي ب 8.59 و 10.9 اما بالنسبة لدرجة التأثير تقدر ب 0.00 وهي درجة تأثير منعدمة، اما معامل الارتباط بين المتغيرين يقدر ب (-0.30) وهو يدل على وجود علاقة عكسية بين المتغيرين ضعيفة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى:

➤ لدعم الاجتماعي اثر على رضا الحياة لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

من خلال الجدول أعلاه رقم (08) يتضح ان المتوسطات الحسابية المقدره ب72.12 بالنسبة لمتغير الرضا الحياة و 47.53 بالنسبة لمتغير الدعم الاجتماعي ويقدر الانحراف المعياري للمتغيرين على التوالي ب 15.40 و 4.34 اما بالنسبة لدرجة التأثير تقدر ب 0.39 وهي درجة تأثيرمنخفضة، اما معامل الارتباط بين المتغيرين يقدر ب (-0.05) وهو يدل على وجود علاقة عكسية بين المتغيرين ضعيفة جدا. وقد وافقت هذه النتائج دراسة شولتز ساكلوفيسكي 2008 بعنوان: العلاقه بين المساند الاجتماعية وبعض جوانب السعادة النفسية وهدفت الدراسة الى البحث في العلاقة بين الابعاد المساندة الاجتماعية وبعض المتغيرات النفسية مثل الشعور بالوحدة والضغط وتقدير ذاته ومركز الضبط. كما تهتم بصفة خاصة بدراسة التفاعل بين كمية ونوع الشبكة المساندة من المتغيرات النفسية و اسفرت الدراسة عن وجود مجموعة من النتائج، حيث من بين 36 معامل الارتباط بين المتغيرات التابعة وكان الدلالة على مستوى احتمالية التي تحصل على درجة متدنية من المساعدة وان الدور الذي يقوم به بعض المساعدات فيه متغير المساندة بالنسبة للشعور

بالوحده حيث كان الاشخاص الذين قدروا المساندة اجتماعية بانهم مساعدة ذوي مستوى منخفض في الشعور بالوحد.

ويتضح من خلال الخلفة النظرية للدراسة يرى ليبرمان (libarman 1982) ان الدعم الاجتماعي مفهوم اضيق بكثير من مفهوم شبكة العلاقات الاجتماعية حيث يعتمد الدعم الاجتماعي في تقديرها على ادراك الافراد لشبكة من الاجتماعية باعتبارها الاطر التي تشتمل على الافراد الذين يتفقون فيهم على علاقتهم بهم حيث يؤدي ذلك الى تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، فهو يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل، توقع الخير، الاستبشار، الرضا عن الواقع، تقبل الذات واحترامها، الاستقلال المعرفي، فإذا تحققت هذه الصفات عند الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، خاصة وأن السعادة ترتبط ارتباطا وثيقا بالرضا عن الحياة

وهذا ما أكده بعض الباحثين ان الدعم الاجتماعي يشير الى وجود علاقات مرضية تتسم بالحب والود وثقه وبالتقدير وتمثل هذه العلاقات مصدات او حواجز ضد الضغوط، و إمداد متلقي الدعم بالمعلومات التي تفيده في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية، ومن خلال إبداء النصح له أو توجيهه أو إرشاد ليقوي الفرد الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي

يرى كلا من (كوهين وويلز cohen- wills) من خلال المراجعة الشاملة للنتائج الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت على بعد الأثر الواقعي، أو المخفف للدعم الاجتماعي على أحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد في حياته اليومية، ومن خلال عرض الآراء ووجهات النظر في هذا الإطار.

وفي الأخير يمكن القول ان نتائج دراستنا توافق بعض نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الاولى والتي تنص:

لدعم الاجتماعي اثر على رضا الحياة لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

➤ للدعم الاجتماعي اثر على الاجهاد لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر. من خلال الجدول أعلاه رقم (09) يتضح ان المتوسطات الحسابية المقدرة ب 63.65 بالنسبة لمتغير التوتر و 47.53 بالنسبة لمتغير الدعم الاجتماعي ويقدر الانحراف المعياري للمتغيرين على التوالي ب 8.59 و 4.34 اما بالنسبة لدرجة التأثير تقدر ب 0.04 وهي درجة تأثير منعدمة تقريبا، اما معامل الارتباط بين المتغيرين يقدر ب (-0.13) وهو يدل على وجود علاقة عكسية بين المتغيرين ضعيفة جدا.

وقد وافقت هذه دراسة قام بها **جو سوک 2004** لقياس العلاقة بين الاجهاد اعراض الصحة العقلية ودور الدعم الاجتماعي في تنظيم هذه العلاقة مستخدما عينة مكونة من 74 طالبا من الطلبة الاجانب الكوريين في منطقة **بيتيس بيرغ**، واطهرت النتائج انه يوجد هناك علاقة بين الاجهاد واعراض الصحة العقلية كما وبينت ان الدعم الاجتماعي يعدل ويخفف تاثير الاجهاد على الاعراض وان الطلبة الذين يتمتعون بدعم اجتماعي عالي اظهر اعراض اقل في حالة التعرض للاجهاد.

ويتضح من خلال الخلفة النظرية للدراسة ان الدعم الاجتماعي بأنه يعني متطلبات الفرد بمساندة ودعم البيئة المحيطة به، سواء من أفراد أم جماعات تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها، والتي تمكنه من المشاركة الاجتماعية الفعالة في مواجهة هذه الأحداث والتكيف معها، تشير البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الافراد يشعرون بالعصبية و القلق ، و الخوف المباشر يأتي مباشرة نتيجة الخوف من فشل في العمل و توصل الباحثون إلى و جود دافعين أساسيين هما

الرغبة في النجاح و الخوف من الفشل و الأشخاص الذين يخافون من الفشل يبذلون جهدا اكبر ويتضح هذا المصدر من التوتر عندما يدرك الفرد بأن هناك نقصا معنا في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني ، ويرتكز هذا النوع من المخاوف على الفرد يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه.

يرى كلا من (كوهين وويلز cohen- wills) من خلال المراجعة الشاملة للنتائج الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت على بعد الأثر الواقعي، أو المخفف للدعم الاجتماعي على أحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد في حياته اليومية، ومن خلال عرض الآراء ووجهات النظر في هذا الإطار فقد توصل الى تقدير اشكال مختلفة من المعلومات لمساعدة الفرد على تعميق إحساسه بأنه مقبول من الاخرين ولديه مقومات التقدير الذاتي من المحيطين به وتقديم المساعدات المادية وقت حاجة المتلقي لها في حل مشكلاته اليومية او تقديم الخدمات العينة لتخفيف أعباء الحياة عليه وفي الأخير يمكن القول ان نتائج دراستنا توفق بعض نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثالثة والتي تنص:

للدعم الاجتماعي اثر على الاجهاد لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر
مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

للمرونة النفسية اثر على رضا الحياة لعمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.
من خلال الجدول أعلاه رقم (10) يتضح ان المتوسطات الحسابية المقدر بـ 72.12 بالنسبة لمتغير الرضا الحياة و 81.63 بالنسبة لمتغير المرونة ويقدر الانحراف المعياري للمتغيرين على التوالي بـ 15.40 و 10.9 اما بالنسبة لدرجة التأثير تقدر بـ 0.985 وهي درجة تاثيرعالية، اما معامل

الارتباط بين المتغيرين يقدر ب (0.001) وهو يدل على وجود علاقة طردية بين المتغيرين ضعيفة جدا.

وقد وافقت هذه النتائج شقورة(2012) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة ، ووجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية ولصالح الذكور.

ويتضح من خلال الخلفة النظرية ان الرضا عن الحياة هو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته، ويعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها وعلى انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة، أو أنها انعكاس لمعدلات تكرار الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات.

ولقد أشارت الدراسات إلى ارتباط المرونة النفسية بالرضا عن الحياة وارتباط الشقاء بالسخط والتذمر من الحياة ،ففي إحدى الدراسات على الشباب في أمريكا كانت معاملات الارتباط بين المرونة النفسية والرضا بالحياة بشكل عام حوالي $r = 75$ ،وهو معامل ارتباط عال يدل على علاقة وثيقة بين المرونة النفسية والرضا ، جعلت كثيرا من علماء النفس يدونون ان المرونة في الرضا والشقاء في السخط ويدعون في الإرشاد والعلاج النفسي إلى تنمية مشاعر الرضا وتخفيف أو تقليل مشاعر السخط من أجل سعادة الناس وتنمية صحتهم النفسية ، ومن أجل وقايتهم من الانحراف وعلاج انحرافاتهم النفسية وفي الأخير يمكن القول ان نتائج دراستنا توفق بعض نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثالثة والتي تنص:

للمرونة النفسية اثر على رضا الحياة لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

المرونة النفسية اثر على الاجهاد لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

وباستعمال تحليل الدراسات السابقة المشابهة وعلى الخلفية النظرية للبحث من خلال الجدول أعلاه رقم (11) يتضح ان المتوسطات الحسابية المقدرة ب 63.65 بالنسبة لمتغير التوتر و 81.63 بالنسبة لمتغير المرونة ويقدر الانحراف المعياري للمتغيرين على التوالي ب 8.59 و 10.9 اما بالنسبة لدرجة التأثير تقدر ب 0.00 وهي درجة تأثير معدومة، اما معامل الارتباط بين المتغيرين يقدر ب (-0.30) وهو يدل على وجود علاقة عكسية بين المتغيرين ضعيفة.

وقد وافقت هذه النتائج دراسة سوري وهاسانيراد (Souri - hasqirad) للكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والتفاؤل والراحة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة طهران وايران للعلوم الطبية، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة تفاعلية إيجابية بين المرونة النفسية والتفاؤل، فالمرونة تؤدي الى التفاؤل والتفاؤل يؤدي إلى المرونة، وأن الأفراد الأكثر مرونة لديهم قدرة على ضبط أنفسهم بشكل سريع مع التغيرات فهي ترتبط أيضاً بالراحة النفسية، وأن الراحة النفسية تتأثر بالخصائص الشخصية مثل المرونة والتفاؤل.

ويتضح من خلال الخلفية النظرية للدراسة انها القدرة على قراءة وترجمة الموقف والأشخاص على التواصل البين شخصي علاوة على ذلك فإن الشخص المستبصر يعرف كيف يكيف سلوكه ليكون مناسباً للموقف هذا ما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين وان عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين

المحيطين به كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ما له وما عليه فالاستقلال هو استطاعة الفرد قول لا في الوقت المناسب في حالة مواجهة الحدث الضاغط، ومن ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة بأنها هي حالة دائمة نسبية، يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادية، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام، كلما كان الإنسان متخلي بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فإن النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضا مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية و العزم، إن الإنسان منذ ولادته في هذه الحياة، فهو يقوم بعملية اتصال أراد ذلك أو لم يرد، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، والفرد منا يربط مدى نجاحه و فشله بمدى نجاح وفشل علاقاته الإنسانية.

وفي الأخير يمكن القول ان نتائج دراستنا توفق بعض نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثالثة والتي تنص:

للمرونة النفسية اثر على الاجهاد لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

-الاستنتاجات:

1. الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية وسيلة بين الاجهاد ورضا الحياة لدى عمالي وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

2. للدعم الاجتماعي اثر على رضا الحياة لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

3. للدعم الاجتماعي اثر على الاجهاد لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

4. للمرونة النفسية اثر على رضا الحياة لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

5. لمرونة النفسية اثر على الاجهاد لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر.

6. معرفت اهم العوامل المتحكمة في رضا الحياة لدى عامل وزاره الشباب والرياضة بالجزائر

7. الاخذ بالاسباب التي تؤدي الى الرضا في الحياة ونقص الاجهاد وتقادي العوامل السلبية التي تؤدي الى انقاص من مردود الفرد في العمل فنخفف اثارها عليهم ورفع روحهم المعنوية.

8. علاج الاعراض المرونة النفسية التي ترتبط برضا الحياة لدى عامل وزارة الشباب والرياضة.

-التوصيات والاقتراحات:

- 1- العمل على تحسين أوضاع لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر .
- 2- الرفع من مستوى الدعم الاجتماعي لتخفيف من الاجهاد لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر
- 3- ضرورة تماشي مستوى المرونة النفسية مع ورضا الحياة لدى عمال وزارة الشباب والرياضة بالجزائر .

- المراجع:

- احمد حسانين حداد مقياس نوعية الحياة لمنظمة الصحة العالمية: الجزائر: دار الخلدونية للنشر والتوزيع 1998.
- جروان: علم النفس الاجتماعي في الصناعة ترجمة السيد محمد القاهرة دار المعارف 2001 .

- ابو سعيد المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى نساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية دراسة ميدانية بعيادة مختصة لامراض الغدد ورقلة رسالة ماجستير جامعة قاضي مبراح ورقلة .
- سامية فايد، علم النفس الإيجابي وجودة الحياة، نشرة أخبار علم النفس القاهرة:الجمعية المصرية للدراسات النفسية. أكتوبر. 2001
- عبد الفتاح وحسين الضغط المهني وعلاقته بمستوى القلق والاكتئاب وانخفاض الرضا المهني دار الوفاء للنشر والتوزيع القاهرة 2006 .
- شارما 2015 علم النفس ، دار الميسرة، ط1، الأردن .
- الهاشمية، خواجه ابو سعيد مدخل إلى علم النفس الاجتماعي للعمل. وهران:دار الغرب للنشر والتوزيع. 2017.
- أبو قمصان، مدخل في علم النفس ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر 2017
- جاب الله ، هريدي، 2001 .
- اليمين، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، 2010.
- أنجرس، منهج البحث العلمي في التربية و العلوم الإنسانية ، ط 1 ، دار الفكر ، دمشق - سوريا
- ضوان، البحث العلمي في التربية الرياضية ، د ط ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر 2003
- دليو، البحث العلمي و إستخدام مصادر المعلومات التقليدية و الإلكترونية ، ط 2 ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان - الأردن ، 2003.

- فاطمة عوض صابر، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي " ط1 دار الفكر العربي القاهرة؛ مصر 2002.
- هاني بن ناصر مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني في البحث العلمي، ط1، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن 2000.
- زياد عبد الله الدهضة، منهج البحث العلمي في التربية و العلوم الإنسانية ، ط 1 ، دار الفكر ، دمشق - سوريا 2006.
- ربحي، منهج البحث العلمي في التربية و العلوم الإنسانية ، ط 1 ، دار الفكر ، دمشق - سوريا 2015