



عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين

العسكريين في محافظة بيت لحم

لبنى محمد عبد الرحمن العزة

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1439هـ / 2018 م

دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين

العسكريين في محافظة بيت لحم

إعداد:

لبنى محمد عبد الرحمن العزة

إشراف: د.سهير الصباح

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد

النفسي والتربوي من جامعة القدس

1439هـ / 2018 م



عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

إجازة الرسالة

دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين

العسكريين في محافظة بيت لحم

إعداد: لبنى محمد عبد الرحمن العزة

الرقم الجامعي: (21420200)

المشرف: د. سهير الصباح

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: (من أعضاء لجنة المناقشة

المدرجة اسمائهم وتواقيعهم:

التوقيع:

1- رئيس لجنة المناقشة:

التوقيع:

2- ممتحنا داخليا:

التوقيع:

3- ممتحنا خارجيا:

القدس - فلسطين

1438هـ / 2018 م

الاهداء

إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل أسمه بكل افتخار ... **والدي العزيز**

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسمة الحياة وسر الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب ... **أمي الحبيبة**

إلى من به أكبر وعليه أعتمد .. إلى شمعة متقدة تنير ظلمة حياتي ... إلى من بوجوده أكتسب قوة

ومحبة لا حدود لها ... إلى من عرفت معه معنى الحياة ... شريك حياتي ... **زوجي الغالي**

إلى فلذات كبدي ... ومهجة قلبي ... وقرّة عيني ... أبنائي الغوالي ...

إلى من هم اقرب أليّ من روعي ... إلى من شاركوني حزن الأم وبهم استمد

عزتي وإصراري ... **إخوتي**

إلى الشموع التي احترقت من أجل أن تنير لنا الطريق، إلى من شجعني ووقف بجانبني حتى نهاية

الطريق... **أساتذتي تقديراً ووفاء.**

الباحثة

إقرار:

أقر أنا معد الرسالة بأنها قدمت لجامعة القدس، لنيل درجة الماجستير، وانها نتيجة
أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وان هذه الرسالة، او اي جزء
منها، لم يقدم لنيل درجة عليا لأي جامعة او معهد آخر.

التوقيع:

لبنى العزة

التاريخ:

شكر وتقدير

أشكر الله عز وجل كل الشكر وأثني عليه وأحمده حمد الشاكرين إذ من علي بنعمته ووهبني المقدره على إنجاز هذه الرسالة، وأصلي وأسلم على سيد الخلق والأنام سيدنا محمد صلوات ربي وسلامه عليه وعلى آله وأصحابه ومن تبعهم إلى يوم الدين.

الشكر والتقدير للدكتورة الفاضلة سهير الصباح لتقبلها الإشراف على هذه الرسالة، و على سعة صدرها وتعاونها، وعلى ما قدمته من دعم علمي ومعنوي حتى خرجت الرسالة بصورتها الحالية، حيث قدمت لي الكثير من التوجيهات القيمة التي أثرت هذه الرسالة، وبذلت الكثير من الجهد في مساعدتي على تخطي العقبات والمصاعب لإتمام هذه الرسالة، فلها مني كل الشكر والاحترام والتقدير، كما واتقدم بالشكر الموصول الى لجنة المناقشة على اثرانهم لهذه الرسالة من خلال تشريفهم لي بمناقشتها.

كما يشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير لكل من شارك وساعدني بشكل مباشر أو غير مباشر في إتمام هذه الرسالة، والى كل من سألهم في اتمام هذا الجهد على النحو المقدم، لكم مني جزيل الشكر والعرفان.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الى التعرف على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم وعلاقتها بمجموعة من المتغيرات شملت كل من الجنس، العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، مكان السكن، الرتبة العسكرية، مستوى الدخل للمتقاعدين، وتكون مجتمع الدراسة من (158) متقاعداً، في حين شملت عينة الدراسة (138) متقاعد، أي ما نسبته 87.3%.

كما واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة من خلال قيامها بإجراء مجموعة من المقابلات الشخصية وصل عددها الى (22) مقابلة تم من خلالها جمع المعلومات المطلوبة للتوصل الى نتائج الدراسة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1. ان دور العمل التطوعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين جاء بدرجة مرتفعة، وقد حاز البعد النفسي على اعلى متوسط حسابي في التأثير الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين، ثم البعد الاجتماعي، ثم البعد الاسري، ثم البعد الصحي والبعد الاسري.

2. وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث، حيث كان المتوسط الحسابي لهن (4.64)، بينما وصل المتوسط الحسابي للذكور الى (4.24).

3. وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير الدرجة العلمية لصالح حملة درجة البكالوريوس ثم الماجستير ثم الدبلوم ثم ثانوية عامة فما دون.

4. وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير سنوات الخدمة لصالح المتقاعدين الذين لديهم سنوات الخدمة (من 15- 35 سنة)، ثم يليهم (أكثر من 35 سنة)، ثم (أقل من 15 سنة).

5. وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير العمر لصالح المتقاعدين الذين تراوحت اعمارهم ما بين (56- 65 سنة)، ثم يليهم من (46- 55) سنة.

6. وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم تعزى مكان السكن لصالح المتقاعدين سكان المخيم، ثم سكان المدينة، ثم القرى، ثم التجمعات البدوية.

7. وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح الارامل، ثم المتزوجين، ثم المطلقين.

8. وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم تعزى الرتبة العسكرية لصالح الرتبة العسكرية ملازم ونقيب، ثم رائد فأعلى، ثم ملازم فما دون.

9. وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير الراتب الشهري لصالح المتقاعدين الذين لديهم راتب شهري (4001 شيكل فأكثر)، ثم (2501- 4000 شيكل)، ثم (1500- 2500 شيكل).

10. اشار المتقاعدين العسكريين الذين تمت مقابلتهم على انهم يتفقون على قيامهم بالأنشطة التطوعية قبل التقاعد وفي مجالات متعددة، فمنهم من كان ضمن اللجان العشائرية ولنسوية ولجان الزكاة والعلاقات العامة ومراكز العناية بالأطفال وغيرها من المجالات.

11. وجود نظرة ايجابية تامة حول العمل التطوعي، حيث عبر جميع المتقاعدين العسكريين بأن العمل التطوعي يرسخ مفهوم المواطنة وبالتالي ينمي الشعور بالمسؤولية المجتمعية والجانب الاجتماعي لهم، كما انه ينمي الشخصية والايثار والتعاون والتواصل مع الاخرين.

12. أجمع المتقاعدون على دور العمل التطوعي في الحد من الضغط النفسي، وذلك لأن العمل التطوعي جعلهم مشاركين في هموم الآخرين ومشكلاتهم، إضافة إلى أنه يضيف للحياة معنى وقيمة، ويفتح للمتقاعد منفذ من الإحباط المتراكم والصدمة عند الاستغناء عن خدماته، ويمنح العمل التطوعي تشجيعاً ذاتياً، والرغبة في العطاء، ويوفر العمل التطوعي مساحة للاندماج والتفاعل مع الأصدقاء.

13. يتلقى المتقاعدون دعماً وتشجيعاً مستمراً من المحيط الاجتماعي من أسرة وأصدقاء وزملاء عمل سابقين، حيث أشار المتقاعدين الى أنّ التشجيع الذاتي والتحفيز المستمر هما أساس العمل التطوعي بالنسبة لغالبية المتقاعدين.

14. قدم المتقاعدون عدداً وافراً من البرامج الممكنة للعمل التطوعي من أجل تخفيف الضغوط لديهم، وهي كما يأتي:

- إعداد برامج تدريبية عسكرية في المدارس والجامعات، يشارك فيها المتقاعدون ويُسْتفاد من خبراتهم سواء في التدريب العملي أو المحاضرات النظرية.

- تأسيس لجان شعبية ينخرط فيها المتقاعدون ويساعدون في التوعية الثقافية والاجتماعية، خاصة في مجال عمل البلديات.

- عمل نوادي رياضية واجتماعية وثقافية خاصة بالمتقاعدين.

وفي ضوء النتائج، توصلت الباحثة إلى مجموعة من التوصيات، ومن أهمها:

1. العمل على وضع خطة استراتيجية لإنشاء نوادي ومؤسسات مجتمعية تدعم وجود المتقاعدين العسكريين وتوفير لهم الأنشطة ضمن اعمالها.

2. اعداد برامج تدريبية عسكرية ومجتمعية يشارك بها المتقاعدين لضمان مساهمتهم في تحقيق التوعية الثقافية والاجتماعية.

3. عقد مجموعة من اللقاءات والندوات التي يشارك فيها المتقاعدين لعرض أنشطتهم وقدراتهم.

The role of volunteering work in reducing psychological stress among retired military personnel in Bethlehem governorate

Abstract

The aim of this study is to identify the role of voluntary work in alleviating psychological stress among the military retirees in Bethlehem governorate and its relationship to a range of variables including gender, age, academic qualification, and years of experience, place of residence, military rank, and income level for retirees. The population of the study consisted of (158) retired, while the sample of the study consisted of (138) retired, which represent 87.3%.

The researcher also used the analytical descriptive approach in this study by conducting a series of interviews (22) in which the required information was collected to reach the results of the study.

The results of the study:

1. The role of voluntary work in alleviating the psychological pressure of military retirees has reached a high level. The psychological dimension has reached the highest average of the psychological impact of the military retirees, the social dimension, the family dimension, the health dimension and the family dimension.
2. There were statistically significant differences in the average of voluntary work in alleviating psychological stress among the military retirees in

Bethlehem Governorate due to the gender variable in favor of females, where the mean of them was 4.64, while the male average was 4.24.

3. There are statistically significant differences in the averages of the role of voluntary work in alleviating the psychological pressure among military retirees in Bethlehem Governorate due to the variable of degree in favor of holders of bachelor's degree, master's degree, diploma, and then general secondary school or below.

4. The existence of statistically significant differences in the average of voluntary work in alleviating psychological stress among the military retirees in Bethlehem governorate due to the variable years of service for retirees who have years of service (15-35 years), followed by (over 35 years) Then (less than 15 years).

5. There are statistically significant differences in the average of volunteering in alleviating the psychological pressure among the military retirees in Bethlehem governorate due to the variable age for the benefit of retirees who ranged in age from (56 to 65 years) and then from (46-55) years.

6. There are differences of statistical significance in the average of the role of volunteer work in alleviating the psychological pressure among the military retirees in Bethlehem Governorate. The place of residence for the pensioners was the residents of the camp, then the residents of the city, then the villages, and then the Bedouin communities.

7. There are statistically significant differences in the average of the role of voluntary work in alleviating psychological stress among the military retirees in Bethlehem governorate due to the variable social situation in favor of widows, then married, then divorced.

8. There are differences of statistical significance in the averages of the role of volunteering in alleviating the psychological pressure among the military retirees in Bethlehem governorate. The military rank is attributed to the rank of military lieutenant and captain, then a leader or higher, then a lieutenant or less.

9. There are statistically significant differences in the average of volunteering in alleviating psychological stress among the military retirees in Bethlehem Governorate due to the variable monthly salary for pensioners who have a monthly salary (4001 NIS and more), then (2501- 4000 NIS), 1500 - 2500 shekels).

10. The military veterans who were interviewed indicated that they agreed to carry out volunteer activities before retirement and in various areas. Some of them were among the tribal, women's committees, zakat committees, public relations centers, childcare centers and other fields.

11. There is a very positive outlook on volunteering. All military retirees expressed the view that volunteerism strengthens the concept of citizenship and thus fosters a sense of social responsibility and social aspect. It also develops personal, altruism, cooperation and communication with others.

12. The military retirees who were interviewed indicated that they agreed to carry out volunteer activities before retirement and in various areas, including those who were among the tribal and women's committees, public relations centers, childcare centers and other fields.

13. There is a very positive view about volunteering. All military retirees expressed the view that volunteering strengthens the concept of citizenship and thus fosters a sense of social responsibility and social aspect. It also develops personal, altruistic, cooperative and communicative with others.

14. The retirees provided a plethora of possible programs for volunteering to relieve their stress, as follows:

- Preparation of military training programs in schools and universities, in which retirees participate and benefit from their experience both in practical training or theoretical lectures.

- Establishment of popular committees in which retirees are involved and help in cultural and social awareness, especially in the field of municipal work.

- Making sports, social and cultural clubs for retirees.

In light of the results of the study, the researcher recommended several recommendations, including:

1. Work on a strategic plan to establish community clubs and institutions that support the presence of military retirees and provide them with activities within their work.

2. Preparing military and community training programs for retirees to ensure their contribution to cultural and social awareness.

3. Holding a series of meetings and seminars in which retirees participate to present their activities and abilities.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة

3.1 أهداف الدراسة

4.1 أسئلة الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 محددات الدراسة

7.1 مصطلحات الدراسة

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة

يمثل العمل التطوعي شكل من أشكال مشاركة أفراد المجتمع في العملية الإنتاجية، وبناء مجتمع متعاون و متماسك، وهو نوع من الجهود التي يقودها أفراد المجتمع دون انتظار للحصول على مقابل، او ربح يجنونه، فهو تبرع الفرد لتقديم جهود يدوية أو فكرية في الحيز العام. وقد مورس العمل التطوعي في فلسطين بشكل مميز لاعتبارات كثيرة، حيث ساهم بفاعلية ببعيدة الوطني والتموي الاجتماعي خلال جميع المحطات التاريخية لتطور المجتمع الفلسطيني منذ بداية القرن العشرين حتى الان، لذا تعرض العمل التطوعي الى الكثير من التحولات في مضمونه وأدواته واساليبه وفي المجالات التي اهتم بها، وفي طبيعة القوى التي تحركه.

وتعيش المجتمعات الإنسانية في الوقت الحالي عصر التقدم والتطور بكافة أشكاله مما جعل له العديد من الانعكاسات على الحياة الاجتماعية للإنسان بشقيها السلبي والإيجابي، وقد فرض هذا التطور والتقدم العديد من الأنماط الحياتية التي تتضمن بعض عناصر الضغط والتوتر لدى بعض فئات المجتمع، وبالتحديد فئة كبار السن والذين يشعرون في تلك المرحلة بالعزلة والانطواء مما يسبب لهم شعوراً بالوحدة والتي تعمل على زيادة الضغوط النفسية لديهم، ولعل أبرز تلك الفئات العمرية التي تتأثر بانعكاسات الانزواء والعزلة هي فئة المتقاعدين، والتي تكون نهاية لمرحلة طويلة من العمل والمثابرة والعناء، لذلك وجب الاهتمام بتلك الفئة التي بذلت الغالي والنفيس في سبيل رفعة هذا الوطن وتقدمه وخدمة فئاته المختلفة، وحتى لا تشعر تلك الفئة بأنها أصبحت عالية أو عبئاً على المجتمع وأسرته (حمادة، 2003).

فموضوع التقاعد يعد من أبرز المواضيع التي شغلت بال العديد من الجهات، حيث ترى العديد من الدراسات أن موضوع التقاعد يصحبه العديد من الآثار الاجتماعية السلبية، ولعل أبرزها شعور

المتقاعد بالضغوط النفسية بسبب الوضع النفسي الذي أصابه نتيجة تركه العمل وزيادة الفراغ لديه (القحطاني، 2009)، في حين يرى آخرون أن التقاعد يمنح الفرصة للفرد للراحة والهدوء والسكينة والتفرغ للقيام بنشاطات أخرى يرغب في القيام بها كالأنشطة الثقافية أو الاجتماعية أو الاقتصادية، فالتوافق الاجتماعي للتقاعد يعني المرونة التي يواجه بها المتقاعد الظروف الاجتماعية المتغيرة نتيجة تقاعده (أبو حطب، 2016).

وأما فيما يخص موضوع التقاعد لدى هؤلاء العسكريين، فهم كغيرهم من المتقاعدين في الشق المدني، يصلوا إلى مرحلة عمرية تتطلب وحسب القانون الفلسطيني التقاعد، مما يجعل الشخص المتقاعد يبدأ مرحلة جديدة من الحياة لها تبعات غير تلك التي كانت في فترة العمل، وهي بلا شك من أصعب المراحل التي يمر بها العسكري في حياته، حيث يجد نفسه قد فقد المركز الاجتماعي الذي كان يتمتع به والمزايا التي كان يتمتع بها أثناء العمل، لينتقل إلى مرحلة التقاعد والتي قد تسبب بعض المشكلات النفسية لدى المتقاعدين نتيجة العزلة والوحدة التي بدأ يشعر فيها في المرحلة الجديدة من حياته (القحطاني، 2009).

لذا كان لا بد من الشخص المتقاعد التكيف مع المرحلة الجديدة، وكذلك لا بد للمتقاعد أن يحاول أن يملأ الفراغ الكبير الذي وجد نفسه فيه، من خلال القيام بالعديد من النشاطات الاجتماعية والمشاركة في الأعمال التطوعية التي تقوم بها العديد من المؤسسات المدنية في المجتمع الفلسطيني، وأن يحاول أن يجد أدواراً بديلة فقدتها بسبب تقاعده، فملئ الفراغ لدى المتقاعد بالتأكيد يعمل على التخفيف من الضغوط النفسية التي تواجهه نتيجة المرحلة الجديدة التي دخلها.

تأتي الدراسة الحالية لتتناول مرحلة مهمة من مراحل حياة الإنسان وهي مرحلة التقاعد وما ينتج عنها من ضغوطات نفسية واجتماعية، مما يكون لها الأثر البالغ على نفسية المتقاعد، وعليه تحاول الدراسة الحالية دراسة دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم.

2.1 مشكلة الدراسة

تعتبر مرحلة التقاعد إحدى المراحل التي يمر بها الموظفين والعاملين لدى بلوغهم السن القانونية ودون استثناءات، لذلك فهي تغطي شريحة عريضة من المجتمع والتي تتزامن مع مجموعة من المتغيرات التي تسبقها أو تليها.

ولعل أبرز ما يترافق مع تلك المرحلة من سمات هو حالة الفراغ والعزلة التي يشعر بها المتقاعدون نتيجة لتغيير طبيعة وظروف النشاطات الروتينية التي اعتادوا عليها لسنوات طويلة، والتي ينتج عنها العديد من المتغيرات الاجتماعية والنفسية والصحية والأسرية ومن جهة نظر الباحثة وإطلاعها السابق من خلال تجارب شخصية وغيرها فإن المتقاعدون بشكل عام يعتبرون احد الفئات المهمشة في المجتمع الفلسطيني لذا تولدت الدافعية الشخصية والأكاديمية والمهنية لدى الباحثة لتسليط الضوء على موضوع التقاعد من خلال دراسة دوره على فئة المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم.

وفي ضوء ما تقدم تتمحور مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

ما دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم؟

3.1 أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية الى ما يلي:

1. التعرف على دور العمل التطوعي لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم في تخفيف الضغوط النفسية المتمثلة بالمجالات (الاسرية، الصحية، الاجتماعية، والنفسية).
2. التعرف على اختلاف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم المتمثلة بالمجالات (الاسرية، الصحية، الاجتماعية، والنفسية).

3. التعرف على الفروق في دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم حسب متغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة، العمر، مكان السكن، الحالة الاجتماعية، الرتبة العسكرية، الراتب).

4.1 أسئلة الدراسة

تحدد أسئلة الدراسة بالأسئلة الآتية:

• الأسئلة المتعلقة بأداة الدراسة الأولى (الاستبانة):

السؤال الأول: ما دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهم؟
السؤال الثاني: هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم حسب متغيرات الجنس والمؤهل العلمي وسنوات الخدمة والعمر ومكان السكن والحالة الاجتماعية والرتبة العسكرية، والراتب بالشيكّل؟

• الأسئلة المتعلقة بأداة الدراسة الثانية (المقابلة):

السؤال الثالث: هل قمت بالتطوع من قبل وفي اي مجال؟ متى؟ كم من الوقت؟

السؤال الرابع: كيف تنظر للعمل التطوعي هل تراه ايجابياً ام سلبياً؟

السؤال الخامس: هل تعتقد ان العمل التطوعي يساعد على تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين وكيف؟

وتتفرع منه الاسئلة التالية:

- ما هو تأثير المجال الاسري على دور العمل التطوعي في التخفيف من الضغوط النفسية؟
- ما هو تأثير المجال الاجتماعي على دور العمل التطوعي في التخفيف من الضغوط النفسية؟

- ما هو تأثير المجال النفسي على دور العمل التطوعي في التخفيف من الضغوط النفسية؟
- ما هو تأثير المجال الصحي على دور العمل التطوعي في التخفيف من الضغوط النفسية؟

السؤال السادس: هل هناك اشخاص يشجعونك للقيام بالعمل التطوعي؟ من؟

السؤال السابع: ما هي اقتراحاتك لتطوير برامج العمل التطوعي لدى المتقاعدين لمساعدتهم في

تخفيف الضغوط النفسية؟ امثلة لبرامج؟

5.1 أهمية الدراسة

تتبع أهمية الدراسة من الناحية النظرية بتسليطها الضوء على شريحة هامة في المجتمع الفلسطيني، وهم المتقاعدون العسكريين، وعلى الرغم من الزخم الكبير في عدد الأبحاث والدراسات التي قام بها المختصون والمفكرون والمتعلقة بموضوع العمل التطوعي، إلا أن هنالك قلة في عدد الدراسات والأبحاث التي تناولت وتحدثت عن العمل التطوعي لدى المتقاعدين العسكريين.

اما من الناحية التطبيقية فتظهر أهمية الدراسة من خلال عدم توفر دراسات - حسب علم الباحثة - تناولت بشكل مفصل ودقيق دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم، الامر الذي دفعها الى تسليط الضوء على هذا الموضوع والعمل على دراسته، كما وتبرز أهمية الدراسة التطبيقية في أنها تسعى للتعرف على ما يعانيه المتقاعدين العسكريين من ضغوط نفسية نتيجة المرحلة الجديدة التي يمرون بها والتي تتسم بشعور المتقاعد بالوحدة والانعزال والفراغ الكبير في وقته، ويمكن كذلك إبراز أهمية الدراسة التطبيقية من خلال النقاط التالية:

1. الكشف عن دور العمل التطوعي لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم في تخفيف الضغوط النفسية المتمثلة بالمجالات (الاسرية، الصحية، الاجتماعية، والنفسية).
2. تبيان الفروق في دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم حسب متغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة،

- العمر، مكان السكن، الحالة الاجتماعية، الرتبة العسكرية، والراتب) في تقييم المتطوعين العسكريين لدور العمل التطوعي في التخفيف من الضغوط النفسية.
3. تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع الفلسطيني وهم المتقاعدين العسكريين.
4. توفير قاعدة بيانات حول دور العمل التطوعي في فلسطين وقدراته في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتقاعدين.
5. توضيح اتجاهات المتقاعدين العسكريين حول دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية.

6.1 محددات الدراسة

حددت هذه الدراسة بالحدود التالية:

- (1) الحدود البشرية: اقتصرت حدود هذه الدراسة في تطبيقها على المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم.
- (2) الحدود المكانية: اقتصرت حدود هذه الدراسة في تطبيقها على محافظة بيت لحم.
- (3) الحدود الزمانية: اقتصرت حدود هذه الدراسة في تطبيقها خلال العام الدراسي 2017/2018م.
- (4) الحدود المفاهيمية والإجرائية: اقتصرت حدود هذه الدراسة على المفاهيم والمصطلحات الإجرائية الواردة فيها.

7.1 مصطلحات الدراسة

تم اعتماد التعريفات الآتية:

الضغط: تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق (عثمان، 2001: 163).

الضغوط النفسية:

تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار نفسية وجسدية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع، والإحباط والحرمان والقلق، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو قد تجمع بين المتغيرات الثلاثة (الحجار، 2015: 9).

التطوع:

الجهود التي يبذلها الإنسان لخدمة المجتمع دون الحصول على فوائد مادية بدافع إنساني يتحمل مسؤولياته، ويشترك في أعمال تستغرق وقتاً وجهداً وتضحيات شخصية، ويبذل المتطوع كل ذلك عن رغبته وباختياره معتقداً بأنه واجب يجب تأديته (الحربي، 2009: 228).

العمل التطوعي:

هو جهد ارادي مادي، او معنوي، يبذله الفرد من اجل مجتمعه، تأكيداً على قيم الانتماء والتعاون الاجتماعي (مزعل، 2014).

التقاعد:

هو انتقال الفرد من مرحلة العمل المتواصل الى مرحلة تتسم بالهدوء والراحة، وهو أيضا عملية اجتماعية تتضمن تخلي الفرد اختيارياً أو اجبارياً عن عمل يقوم به معظم عمره وبالتالي انسحابه من القوى العاملة في المجتمع وتحوله الى الاعتماد جزئياً على الاقل على نظام معين للكفاية المادية هو نظام التأمين الاجتماعي، حيث يحل المعاش محل الأجر (الحواجري، 2016: 10).

المتقاعد:

الموظف الذي يحال الى التقاعد وفقاً لأحكام القانون (الوقائع الفلسطينية، 2005: 6).

التقاعد المبكر:

تقاعد العامل قبل السن المحدد للتقاعد، وحيانا ما تكون هناك أعمار تقاعدية أقل للعاملين الذي يستوفون شروط طول مدة الخدمة في المهن الخطرة أو الشاقة أو غير الصحية (الأفغاني، 2013).

التعريف الإجرائي

في ضوء البحث الحالي: هو الموظف العسكري الذي أنهى السن القانونية

للعسكري المتقاعد: للتقاعد وهذه السن قد تبدأ من سن الستين عاماً، وبموجبها يكون الموظف العسكري قد أنهى عمله في الخدمة العسكرية.

التعريف الإجرائي في ضوء البحث الحالي: هو مجموعة من الممارسات والانشطة غير الربحية **للعمل التطوعي:** والتي تهدف الى الارتقاء بمستوى المجتمع والافراد بصورة عامة.

التعريف الإجرائي في ضوء البحث الحالي: هي مجموعة من الانفعالات السلبية والتغيرات **للضغوط النفسية:** النفسية نتيجة وجود مؤثر ما يساهم في احداث اختلال داخلي لدى الفرد والعديد من المشكلات الصحية والنفسية والجسمية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

2.1 الإطار النظري

2.2 الدراسات السابقة

1.2.2 الدراسات العربية

الدراسات المتعلقة بالعمل التطوعي

الدراسات المتعلقة بالضغط النفسية

الدراسات المتعلقة بالتقاعد

2.2.2 الدراسات الاجنبية

الدراسات المتعلقة بالعمل التطوعي

الدراسات المتعلقة بالضغط النفسية

الدراسات المتعلقة بالتقاعد

3.2 التعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

يعتبر العمل التطوعي من أهم الوسائل المستخدمة للمشاركة في النهوض بمكانة الأفراد في المجتمعات المختلفة، ويكتسب العمل التطوعي أهمية متزايدة باعتباره قاعدة اساسية لمساعدة الحكومات سواء في البلدان المتقدمة أم النامية، وذلك لأن الحكومات لم تعد قادرة على سد احتياجات الأفراد ومجتمعاتها في ظل الظروف الحياتية، وذلك لأن الاحتياجات الاجتماعية تتغير وتتطور باستمرار، وبالتالي فإن الحاجة لوجود جهات أخرى مساعدة للجهات الحكومية تقوم بمعاونتها في المجال العام لتلبية الاحتياجات الاجتماعية وهو ما يعرف بالعمل التطوعي.

أكد الاسلام ورسالته الخاتمة منذ ما يزيد عن اربعة عشر قرناً من الزمن على أهمية العمل التطوعي، من خلال الحث على مساعدة الاخرين، وذلك ما أشارت اليه العديد من الآيات القرآنية التي تؤكد على ذلك ومنها قوله تعالى: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى) (سورة المائدة: 2)، وقوله تعالى: (فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ) (سورة البقرة: 148).

وفي ظل انتشار مفهوم الضغوط النفسية بصورة واضحة في السنوات القليلة الماضية اصبح هناك العديد من الاتجاهات الداعية الى استغلال قدرات الافراد وتفريغها من خلال العمل التطوعي ضمن المجالات التي تشمل اهتماماتهم ورغباتهم، بهدف التقليل من آثار هذه الضغوط واستغلال مهارات الافراد في الاتجاهات الفعالة، ولعل هذا الانتشار الواسع لهذه المفاهيم الجديدة يعود الى تعقيدات الحياة المستجدة والتي وضعت الأفراد في ظروف متعددة تتعارض مع طبيعتهم وقدراتهم، فنلاحظ انتشار الضغوط التي ترتبط بظروف العمل او الاسرة او الدراسة، وتهتم مفاهيم الصحة النفسية الحديثة بأسباب وحلول الضغوط النفسية المنتشرة حديثاً والتي يمكن

معالجتها من خلال تشجيع الافراد على القيام بالأعمال التطوعية، وذلك باعتباره احد الحلول التي تساهم في التقليل من الاختلالات في الصحة النفسية والجسدية للأفراد من خلال اثرها السلبي على الافراد (حمادة، 2003).

واصبحت الضغوط النفسية صفة من صفات الحياة المعاصرة التي لا ترتبط بمرحلة عمرية او فئة محددة، مما جعلها جزء من اهتمام العديد من الباحثين المهتمين بالصحة النفسية وتطوير الأفراد في مجالات علوم التربية، وذلك يعود إلى تنوع مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد من المجتمعات على اختلاف اعمارهم واجناسهم واعمالهم، وترتبط الحلول المتوفرة في زيادة قدرة الأفراد على مقاومة الشعور بالضغوط التي تؤثر على حالاتهم النفسية والجسدية (الرشيدي، 1999).

يشكل المتقاعدون احدى فئات المجتمع التي يمكن ان تتعرض بشكل مباشر للعديد من الآثار الاجتماعية السلبية التي قد تسبب لهم الشعور بالضغوط النفسية نتيجة التغيرات الكبيرة التي تحدث في هذه المرحلة، وأكدت العديد من الدراسات التي تناولت التقاعد المبكر على ان المتقاعدين يعيشون وضعاً نفسياً سيئاً نتيجة تركهم للعمل، حيث ينخفض دخلهم المالي، ويزيد وقت الفراغ لديهم، وهذا بلا شك له أثر بالغ على سلوكيات هذه الفئة من المجتمع (القحطاني، 2009)، ومن هنا يمكننا تسليط الضوء على مشكلة الدراسة الحالية التي تهدف الى توضيح دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين.

تناولت الباحثة في هذا القسم أهم المواضيع التي تتعلق بدور العمل التطوعي من حيث تعريفه، وأهميته، وأهدافه، والأشكال التي يظهر بها في المجتمع، وأهم المعوقات المستمرة التي تواجهه، وبعض النظريات التي تتناول مواضيع العمل التطوعي والمشاركات المجتمعية. بالإضافة الى المواضيع المتعلقة بالضغوط النفسية ومظاهرها من خلال عرض الأدبيات والمراجع التي تطرقت لتوضيح الظواهر والممارسات المرتبطة بها، ويشمل هذا القسم على تعريف الضغوط النفسية، مصادرها، أنواعها، الآثار المترتبة عليها، الاساليب الممكنة لمواجهة الضغوط المنتشرة والتي تواجه الأفراد في المجتمع، بالإضافة إلى النظريات التي فسرت الضغوط النفسية وتطرقت

إلى دراستها وتوضيحها، ثم تناولت الباحثة العلاقة ما بين العمل التطوعي والضغط النفسية من خلال التطرق الى الادبيات التي تناولت هذه العلاقة، بالإضافة الى عرض الموضوعات المرتبطة بمفهوم التقاعد ودوره في المجتمع الفلسطيني.

2.2 العمل التطوعي

2.2.1 مفهوم العمل التطوعي

تتعدد التعريفات المتعلقة بالعمل التطوعي واختلفت باختلاف طبيعة التطوع في المجتمعات المتعددة، وتختلف من حيث أهداف التطوع ومجالاته باختلاف العوامل الدينية والثقافية والسياسية فهناك مجموعة من التعاريف لمفهوم العمل التطوعي، حيث يعرف العمل التطوعي على انه مدى مساهمة الأفراد والهيئات غير الرسمية في أعمال الرعاية والتنمية الاجتماعية، وذلك من خلال قيامهم بالجهود اللازمة لخدمة للمجتمع دون توقع الحصول على أي مردود أو أجر مادي مقابل هذه الأعمال والجهود، وعلى الرغم من اعتبار العمل التطوعي من الأعمال المجانية الا انه يحتوي على نظام الامتيازات والحوافز التي يتمتع بها الأفراد الذين يعملون في هذه الأنشطة والأعمال (ملاوي، 2008).

واوضح بشير (2016) ان الامم المتحدة عرفت العمل التطوعي على انه كل عمل غير ربحي لا يهدف الى الحصول على أجر معلوم او عمل غير وظيفي، يقوم به الأفراد من أجل الارتقاء بمستواهم الاجتماعي والارتقاء بمستوى المجتمع ككل.

ويميل الكثير من الباحثين الى تحديد العناصر الأساسية في تعريف العمل التطوعي والتي تؤكد على انه جهد ارادي مادي او معنوي يبذله الفرد من أجل مجتمعه وذلك تحقيقاً لقيم الانتماء والتعاون المجتمعي بين جميع الأفراد والطبقات، وبالتالي يمكن اعتباره انه مجهود اختياري يعكس مدى قدرة الفرد على المبادرة التي تبين درجة مسؤولية الأفراد الاخلاقية والاجتماعية نحو المجتمع، وذلك في سبيل محاولتهم مساعدة ودعم الاخرين من خلال بذلهم للجهد والوقت دون انتظار الحصول على العوائد الربحية (شتيوي، 2000).

وتشير الباحثة بالاعتماد على التعريفات السابقة أنها جميعاً تؤكد على أهمية وجود الدافع الشخصي للفرد للقيام بهذه الأعمال ودون مقابل مادي بل تقتصر على تحقيق عوائد معنوية بشكل أساسي، وترى الباحثة هنا انه يمكن اعطاء مفهوم شامل للعمل التطوعي من خلال تعريفه

على انه كل مجهود فردي او جماعي يقود الفرد او مجموعة من الأفراد لتعزيز القيم الانسانية في المجتمع بهدف تحقيق عوائد معنوية غير مادية للارتقاء بالأفراد والمجتمعات، وبالتالي فان العمل التطوعي يأخذ دائماً الطابع الاختياري الذي ينبع من إرادة الفرد وادراكه لدوره في المجتمع.

2.2.2 أهمية العمل التطوعي

تظهر أهمية الأعمال التطوعية المختلفة من خلال مدى قدرتها على التأثير بالمجتمع بطريقة ايجابية، وبالتالي درجة قدرتها على تحسين المجتمعات وتطوير العلاقات الاجتماعية بداخلها، وقد عملت التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية على تحويل الأعمال الفردية الى أعمال جماعية تحت تنظيم الجمعيات والمؤسسات غير الحكومية، وساهمت في تعدد المجالات التي يمكن العمل بها بسبب تغير احتياجات المجتمع وتنميته وظروفه، وقد أشار درويش (2015) الى مجموعة من النقاط التي تلخص أهمية العمل التطوعي وهي كما يلي:

1. مساعدة الجهات المهتمة في أعمالها عن طريق تقديم خدمات مسانده لوظائفها وانشطتها مكملة لها في المجالات التي يحتاجها افراد المجتمع.
2. تقديم خدمات جديدة ضمن الأنشطة التي يصعب تقديمها وتوفيرها لأفراد المجتمع.
3. توفير الخدمات التي لا تقوم بها بعد الجهات المهتمة والتي يصعب على الكثير من الاطراف التدخل بها.

ولا تقتصر أهمية العمل التطوعي على الجوانب الاجتماعية بل تتعدى ذلك للجوانب الاقتصادية التي تتمثل في مساهمتها في توفير الكثير من المبالغ المالية التي تمول الأنشطة والخدمات التي يطلبها المجتمع، بالإضافة الى دورها الاجتماعي في تعزيز وغرس المبادئ الاجتماعية وروح العطاء والانتماء في نفوس الأفراد مما يؤدي الى زيادة ولائهم واحساسهم بالمسؤولية التي تقع عليه اتجاه مجتمعاتهم، كما ويساهم العمل التطوعي في زيادة خبرة الأفراد في تنمية مهاراتهم

وقدراتهم التي مجالات متعددة، ومساعدة المؤسسات والوزارات على تقديم أفضل الأنشطة والأعمال لتحقيق هدفها الأساسي القائم على تنمية المجتمع (المالكي، 2011).

كما وأشار الحربي (2009) الى أهمية العمل التطوعي من خلال الأثار التي يساهم فيها سواء على الأفراد او المجتمع من خلال الامور التالية:

1. زيادة مظاهر التكافل الاجتماعي من خلال نشر مظاهر المحبة والاخوة والمساعدة والتعاون.

2. تنمية شعور الفرد بانتمائه بالمجتمع والمسؤوليات التي تقع عليه اتجاه محيطه ومجتمعه، مما يساهم في تحقيق المصلحة العامة والتي تعود بالنفع على الجميع.

3. استغلال قدرات الشباب من خلال عملهم ضمن الأنشطة المجتمعية التي تعود بالفائدة عليهم وعلى المجتمع ككل.

4. رفع الروح المعنوية للأفراد من خلال نشر بالسعادة وتقدير الذات.

5. اعطاء الفرد المتطوع الخبرات والمهارات في الأعمال والأنشطة التي يشارك فيها.

6. التقليل من الضغوط التي تتحملها المؤسسات الحكومية من خلال توزيع الأنشطة وقيام المؤسسات التطوعية بإنجاز الأعمال والأنشطة المجتمعية.

7. إيجاد طبقة من الأفراد المتطوعين القادرين على خدمة مجتمعهم والقيام بالأنشطة والعمليات التي تعزز دور المؤسسات والمنظمات الاجتماعية على المستوى الشعبي او الرسمي وذلك من خلال انجاز المشاريع والبرامج الخيرية المتعددة.

8. استثمار قدرات الأفراد ومواردهم ومؤهلاتهم في الأعمال المفيدة من خلال تشجيعهم على تقديم الخدمات للغير، مما يساهم في التقليل من المشكلات التي يعاني منها المجتمع، وسد احتياجات الأفراد المتغيرة باستمرار.

9. زيادة الترابط الايجابي بين ابناء المجتمع ومؤسساته المتعددة، ويمكن ذلك من خلال وضع الخطط التي تعود بالنفع على الأفراد المحتاجين داخل المجتمع ورسم ملامح التغيير الاجتماعي نحو الأفضل.

2.2.3 أهداف العمل التطوعي:

تتعدد أهداف العمل التطوعي مع اختلاف المجالات التي يساهم بها، حيث أصبح يعرف بمفهوم المشاركة المجتمعية التي تهدف الى حل المشاكل المنتشرة بالمجتمع ، وذلك من خلال التركيز على تعزيز دور الفرد بهدف تلبية مطالبهم وضمان تحقيق مستوى الرفاهية المطلوبة، وفيما يلي مجموعة من الأهداف (الشهراني، 2008):

1. زيادة الخبرات والطاقات التي يمتلكها الأفراد وتوجيهها نحو خدمة المجتمع، وذلك من خلال تحديد مسؤولياتهم وأدوارهم في تطوير مفهوم العمل التطوعي وانتشاره، وذلك حسب استطاعتهم وقدراتهم واهتماماتهم المختلفة.
2. رفع روح التعاون والترابط بين أفراد المجتمع، وذلك من خلال ما يقوم به العمل التطوعي بتوسيع المشاركة الشعبية والتعاون بين الفئات الشعبية المختلفة.
3. زيادة الخدمات التطوعية في جميع المجالات وعدم تركيزها فقط على جوانب محددة، مثل المجالات الاجتماعية، الصحية، التربوية، التعليمية، الرياضية، والثقافية وغيرها من المجالات التي يمكن بها تعزيز المشاركة الشعبية والتطوعية ومشاركة الأفراد بها.
4. احداث تغيرات جذرية وايجابية داخل المجتمع بهدف ايجاد نقلة نوعية في الأنشطة المنتشرة والمتداولة بين الأفراد، والابتعاد عن دائرة العمل الفردي والشخصي وتعزيز العمل الجماعي والمؤسسي.
5. دعم البرامج التنموية الشاملة في المجتمع والتي تلبي المتطلبات والاحتياجات الأساسية للأفراد من خلال تحقيق التوازن العام ما بين الأنشطة الحكومية وغير

الحكومية الهادفة لتحقيق الترابط بين جميع المنظمات للوصول الى الرقي والتطور الذي يحتاجه الفرد.

2.2.4 أشكال العمل التطوعي

تعدد الأشكال التي تتم بها الأعمال التطوعية، وعلى الرغم من تعددها إلا أنها تقسم بشكل اساسي الى شكلين أساسيين هما: التطوع المنظم، والتطوع غير المنظم، ويمكننا تلخيص أشكال العمل التطوعي كما يلي (برقاوي، 2008):

اولا: التطوع المنظم:

وهو التطوع القائم على اشراك الأفراد في الأعمال التطوعية من خلال مجموعة من التنظيمات المعروفة على شكل منظمات او مؤسسات (الجمعيات الاهلية، مراكز الشباب، النوادي، النقابات)، حيث يرتبط بها الفرد من خلال عقود وشروط توضح المسؤوليات والواجبات بشكل كامل، وهذا الشكل من العمل التطوعي يظهر بشكل كبير في المجتمعات المتقدمة على عكس المجتمعات النامية.

ثانيا: التطوع غير المنظم:

وهو التطوع القائم على مساعدة الفرد للآخرين كالأصدقاء والاهل والمؤسسات المجتمعية المتعددة دون وجود أي التزام او شروط للقيام بذلك، وينتشر هذا الشكل من العمل التطوعي في المجتمعات بشكل واسع بسبب القيم الثقافية والتعاليم الدينية القائمة على التعاون والتكافل ومساندة الاخرين، وينتشر بشكل كبير في المجتمعات النامية بسبب تخوف الأفراد من الالتزامات القانونية التي يفرضها التطوع الإلزامي في الكثير من الحالات.

وتشير الباحثة الى أهمية العمل التطوعي بشكل عام على اختلاف الأشكال التي ينتشر بها، والتي قد تكون كأعمال فردية يقوم بها الفرد من تلقاء نفسه او قد يقوم بها مجموعة من الأفراد والاصدقاء مع بعضهم البعض، والتي غالباً ما تنتشر في مجتمعا بشكل تطوعي غير اجباري،

ولعل ذلك يعود الى الثقافة السائدة نحو ضرورة قيام الفرد بمساعدة ومساندة من حوله دون وجود قيود او قوانين تجبره على القيام بذلك.

2.2.5 معيقات العمل التطوعي

تتعرض الأعمال التطوعية الى مجموعة من المعوقات التي تؤثر على أنشطتها وسير اعمالها وانجازاتها بشكل كبير، والتي يمكننا حصرها بما يلي:

1. غياب ثقافة التطوع لدى العديد من الفئات في المجتمع مثل الشباب والنساء، حيث لا تعد البرامج التطوعية برامج مستقلة بل غالباً ما تكون تابعة للمنظمات العالمية التي تحدد الشروط والأنشطة التي يجب القيام بها (بركات، 2005).
2. تفضيل الأعمال التي تعود بالنفع المادي أكثر من الأعمال الخيرية، حيث يعمل الأفراد على البحث الرزق الدائم والذي يحقق لهم متطلبات الحياة المختلفة، ويمكن ان يعود ذلك الى عدم انتشار الوعي اللازم لأهمية العمل التطوعي او عدم حصولهم على التعليم الكافي، وبالتالي الخوف من عدم الحصول العاملين في هذا المجال على حوافز مادية على جهودهم (الشهراني، 2008).
3. ضعف وغياب مشاركة المرأة في هذا المجال، ويعود ذلك الى عدم الاعتراف الصحيح بدورها الفعال في المجتمع، وغياب الاحترام للعاملين في هذا المجال، او معارضة أفراد الاسرة لعملها التطوعي، وقد يكون ايضاً نتيجة انشغالها بالمسؤوليات الاخرى التي تقع عليها وبالتالي عدم قدرتها على الموازنة ما بين المهام والأعمال التطوعية (زهراء، 2009).

وتقسم العوامل التي يمكنها أن تعيق الأفراد من المشاركة في الأعمال التطوعية الى ثلاث عوامل أساسية وهي كالتالي (الصغير، 2005):

- عوامل مرتبطة بالأفراد: وهي العوامل التي تتعلق بالأفراد بحد ذاتهم مثل عدم وجود وقت فراغ لديهم للقيام بهذه المهام، غياب التعليم والادراك لأهمية التطوع،

انتشار الافكار السلبية حول الأعمال التطوعية وعدم أهميتها، بعض المضايقات التي قد يتعرض لها الأفراد المتطوعين من الاخرين.

• عوامل مرتبطة بالمؤسسات الاجتماعية: وهي العوامل المرتبطة بعدم افصاح المؤسسات المتعددة عن رغبتها باشتراك الأفراد او حاجتها لهم، وجود تنافس بين المتطوعين في تقديم الأعمال، تهميش بعض الفئات والأفراد لأسباب اجتماعية او ثقافية مثل النساء.

• عوامل مرتبطة بالمجتمع: وهي العوامل التي تتضمن انتشار الأفكار السلبية حول المؤسسات العاملة ضمن نطاق عملها، قصور دور الأفراد في المجتمع وعدم فاعليتهم، عدم اعطاء المجتمع التفكير الكافي لأهمية المتطوع ودوره وأهميته احترامه وتقديره.

ويشير (البرقاوي، 2008) الى مجموعة من المعوقات التي تعيق العمل التطوعي وخاصة في المجتمعات النامية والتي تتضمن ما يلي:

1. انتشار ثقافة مجتمعية سلبية نحو برامج العمل التطوعي واعمال المؤسسات المجتمعية بين الأفراد مما يدفعهم الى الابتعاد عنها وعدم الاشتراك في أنشطتها وأعمالها.

2. ضعف وعي الأفراد بأهمية العمل التطوعي او كيفية الانضمام للمؤسسات التي تعمل في هذا المجال.

3. تفضيل الأفراد بالأعمال الدائمة التي تعود على الفرد بالعوائد المادية والنفع المالي أكثر من العوائد المعنوية والنفع المعنوي.

4. غياب الدور الفعال للأعمال التطوعية في المجتمع وغياب الأثر الايجابي له بين الأفراد.

5. انتشار الخوف من العمل ضمن المؤسسات غير الرسمية نتيجة تعرض بعض الأفراد لمجموعة من العواقب الضارة عليهم من قبل بعض الجهات التي ترفض وجود هذه التنظيمات داخل المجتمع.

وترى الباحثة هنا أهمية تحديد المعوقات التي يعاني منها المجتمع والأفراد والتي تحد من مشاركتهم في الأعمال التطوعية، والتي قد تكون متنوعة ومختلفة وتعود لأسباب تتعلق بالأفراد او بمحيطهم، وتأتي أهمية معرفتها بهدف تحديد طرق محاربتها والتقليل من أثارها السلبية، ويمكن ذلك من خلال زيادة التوجه نحو العمل التطوعي وتشجيع الأفراد، والعمل على توفير بعض العوائد المادية للمتطوعين لتشجيعهم، والحرص على دعم الإعلام القائم على بيان دور وأهمية العمل التطوعي، وتقع هذه المسؤولية على العاملين في هذه المؤسسات بشكل أساسي، وعلى استراتيجية التوجه نحو مثل هذه الأنشطة، مما سوف يعود بالنفع على الفرد والمجتمع عند التقليل من التحديات والمعوقات التي تمنع من انتشارها، وبالتالي تحقيق الهدف المطلوب من الأعمال التطوعية داخل المجتمعات المختلفة.

2.2.6 نظريات العمل التطوعي

تعتمد النظريات الحديثة على تفسير العمل التطوعي من خلال محاولتها لتفسير سلوكيات الأفراد المتعددة ومدى تفاعلهم في الإطار المجتمعي الذي ينتمون له، وبالتالي فإن جميع الأعمال التطوعية لا يمكن أن تكون سلوك عشوائي غير مخطط له، وقد حاولت العديد من النظريات تقسيم العمل التطوعي الى قسمين أساسيين وهما كما يلي (العنزي، 2016):

- العمل التطوعي الفطري: وهو القائم على أداء وتنفيذ المتطلبات والضروريات في الحياة التي يعتمد عليها الفرد لسد احتياجاته ورغباته.
- العمل التطوعي المقصود: وهو الذي يركز على الأسس والقواعد والأهداف التي يسعى الفرد الى تحقيقها والوصول لها من خلال هذه الأنشطة التي ينفذها،

وبالتالي تكون جميع أنشطته وأعماله مخطط لها ومحددة مسبقاً ضمن احتياجات المجتمع والأفراد فيه.

وهناك العديد من النظريات التي بنيت عليها أهمية العمل التطوعي ضمن السياسات العامة للمجتمع التي تهدف من خلالها الى تحقيق التقدم والرقي للأفراد باختلاف مستوياتهم التعليمية وقدراتهم الجسدية والعقلية، حيث تؤكد هذه النظريات على مجموعة من المبادئ المشتركة التي تقوم عليها لخدمة الأفراد، والتي أشارت الى أهمية التعاون والتشارك ما بين الحكومات والهيئات المجتمعية، بحيث لا يمكن الفصل بين هذين الطرفين لتحقيق التطوير المطلوب، ويمكننا عرضها كما يلي (درويش، 2015):

1. نظرية السلم الممتد:

نادى بها عالم الاقتصاد سدني ويب (Sydney Web) وتقوم هذه النظرية على أن الدولة يجب عليها ضمان الحد الأدنى من احتياجات الأفراد في المجتمع، وبالتالي يجب على الهيئات الحكومية أن تقوم بتوصيل الخدمات للأفراد وتوفير احتياجاتهم الأساسية وفي حالة عدم حدوث ذلك تقع الدولة ضمن حد التقصير في توفير احتياجات أفرادها، وتقوم هذه النظرية على ضرورة أن تكون الدولة الحديثة تمتلك الإمكانيات والموارد المتخصصة لتوفير جميع الخدمات التعليمية والتنمية التي يحتاجها المواطن والتي ينبغي على الهيئات الحكومية او التطوعية توفيرها له (درويش، 2015).

ووفقاً لهذه النظرية فإن العمل التطوعي الصادر عن الجمعيات والهيئات الخيرية يحتاج الى تطوير وتفعيل بما يتناسب مع احتياجات الدولة والمواطنين بهدف استكمال الدور الذي تقوم به الدولة لسد احتياجات مواطنيها، وبالتالي يقع على الدولة ضرورة إيجاد برامج الرعاية الاجتماعية التي تهتم بأفراد المجتمع وتكمل دور الجمعيات الخيرية.

2. نظرية الاعمدة المتوازية:

وصاحب هذه النظرية هو العالم كيركمان جراي (Kirkman Gray) وتقوم هذه النظرية على ضرورة قيام الهيئات التطوعية بتنفيذ المسؤوليات التي تقع ضمن المسؤوليات التي تحددها الهيئات الحكومية، حيث لا يمكن تحقيق أهداف المجتمع دون وجود شراكة متوازنة بين الاجهزة الحكومية والهيئات المحلية من خلال الدور التكاملي الدور عليها، شريطة ان لا تتكرر الخدمات التي تقوم بها ومثال ذلك مسؤولية توفير التعليم الابتدائي للأفراد لضمان تلقيهم التعليم الكافي لهم كحد أدنى (درويش، 2015).

وتشير هذه النظرية انه يجب على الدولة ان تحدد القطاعات التي يمكن للهيئات الاجتماعية والتطوعية العمل بها والتي يجب ان تقوم بسد الاحتياجات والخدمات التي تعجز هي على تلبيتها، وبالتالي ضرورة التأكد من ان هذه الهيئات تقوم بأعمالها بالشكل الصحيح من خلال معالجتها للمشاكل التي تواجه الأفراد والمجتمع.

2.2.7 دور العمل التطوعي

يعرف العمل التطوعي على انه مفهوم اجتماعي يتمحور حول بذل الجهد طوعاً دون إكراه أو إجبار من جهة، ودون مقابل مادي معبراً عنه بأجر من جهة أخرى، فإن ذلك لا يمنع من التطرق إلى الهدف الذي يبذل منه هذا الجهد ما دام ليس مادياً وبهدف الكسب، هنا يكمن الاختلاف بين العمل التطوعي والسخرة من جانب، وبين العمل التطوعي الفردي والعمل التطوعي الشعبي من جانب آخر.

يجتهد برنامج متطوعي الأمم المتحدة أن يقدم تعريفاً للعمل التطوعي على انه جهداً إنسانياً يُبذل من أفراد المجتمع بصورة فردية أو جماعية، ويقوم بصفة أساسية على الرغبة والدافع الذاتي سواءً كان هذا الدافع شعورياً أو لا شعوري، ولا يهدف المتطوع منه تحقيق مقابل مادي أو ربح خاص، بل اكتساب شعور الانتماء إلى المجتمع وتحمل بعض المسؤوليات التي تسهم في تلبية احتياجات اجتماعية ملحة أو تقرير حالة التطوع لخدمة قضية من القضايا التي يعاني منها

المجتمع في العالم، والذي أصدره برنامج الأمم المتحدة للمتطوعين في عام 2011 ربما يفيد هذا التعريف مجتمعات تعيش حياتها الطبيعية من حيث الصراعات والتوافقات الداخلية، أي أنه تعريف لا ندعي أنه قاصر ولكنه عام، هذه العمومية تجعله في حاجة إلى التخصيص في مجتمع يعيش تحت احتلال اقتلاعي، بحيث يصبح كل فعل اجتماعي يقاس في جدواه بمقدار ما يقرب أو يبعد عملية التحرر الوطني من تحقيق أهدافها في الخلاص، وبمقدار ما يخلق هذا الفعل من أثر اجتماعي يساعد على ذلك (جحشان و يحيى، 2010).

2.2.8 دور العمل التطوعي في فلسطين

يعتبر التطوع جزء أصيل من مكونات الثقافة الشعبية الفلسطينية، وذلك قبل تجريف المشروع الصهيوني للمجتمع الفلسطيني وتجريده من وسيلة الإنتاج الرئيسة التي كان يحقق فيها قوة عمله ويعيش منها، حيث كانت فلسطين مجتمعاً زراعياً شكل الريف فيها أكثر من ثلاثة أرباع المكون الاجتماعي البشري المعرف بالسكان، ولم تكن الزراعة في فلسطين قائمة على العمل المأجور كما في الشكل الخالص للرأسمالية الزراعية، بل كانت الزراعة تعتمد في جوهرها على العمل العائلي في نطاق ملكيات أو حيازات صغيرة ومتوسطة للأرض، وحتى في الملكيات الإقطاعية الكبيرة في السهول الفلسطينية، لم يكن العمل المأجور هو النمط الشائع في الزراعة بل كانت علاقات الضمان والمحاصصة هي السائدة، وبذلك فإن العمل الأسري ظل هو نمط العمل السائد في الزراعة الفلسطينية حتى هذا اليوم. هذا الوضع لم يدفع العائلة المزارعة حين تحتاج إلى قوة عمل في موسم معين إلى استئجار العمال الزراعيين، بل كانت تلجأ في تعويض النقص الموسمي بقوة مؤسسة اجتماعية هدفها العونة حيث شكلت العونة العمل إلى سد النقص في قوة العمل، دون الحاجة إلى تعويض مادي لقاء العمل المبذول من الآخرين (مزعل، 2014).

فالعونة في التاريخ الاجتماعي الفلسطيني كانت متناسقة مع النمط البطريكي للتركيب الأسري الفلسطيني ولتركيبة المجتمع الفلسطيني، فحيثما احتاجت أسرة لقوة عمل معينة كانت تلجأ إلى مفهوم العونة حيث يتطوع الأقارب والأصدقاء لمساعدة الأسرة في إنجاز العمل والذي غالباً ما تركز في مواسم الحصاد والقطاف أو عند بناء بيت أو منزل، بحيث يتم بناء نمط من التعاون

يفيد الجميع، فأحياناً كانت الأسر تتفق على حصاد أو قطف نتاج الأراضي التي تمتلكها في جهة معينة من القرية، لتتطلق جميعها ومعاً إلى الجهة الأخرى، وهو ما يعرف ب (الطلقة الشرقية والطلقة الغربية في قطف الزيتون) (جحشان، يحيى: 2010).

ولا يعد العمل التطوعي في المجتمع الفلسطيني شيئاً مقطوعاً، ففي التراث والتاريخ الفلسطيني كان مفهوم العونة موجوداً عند الناس في القرى والمدن وخاصة في بعض المواسم مثل موسم قطف الزيتون، أو بعض الاعمال التي تطلب المساعدة مثل انشاء البيوت، فيقوم جميع الأفراد بمعاونة بعضهم البعض، الامر الذي يساهم في انجاز الأعمال بطريقة سريعة ومنظمة، وما كان يخلقه من روح التضامن بين الأفراد في مساندة بعضهم البعض وقت الحاجة، ومن هنا انبثقت في الأذهان فكرة العمل التطوعي، وظهرت العونة الأخرى التي لم تكن تقتصر على التعاون والتعاقد بين العائلات لسد احتياجاتها فقط، بل كانت تمتد إلى نواح عامة تهتم القرية جميعها مثل: تجريف أحواض ينابيع الماء لتسهيل الوصول إليها، بناء مضافات العائلات، حفر آبار الجمع، بناء المساجد وشق بعض الطرق الزراعية وغيرها من الأعمال العامة النافعة والتي كانت تتعاون فيها عائلات القرية لتسهيل حياتها أو لتقديم خدمة معينة لأهالي القرية جميعهم.

ويمكننا توضيح المراحل التي مر بها العمل التطوعي في فلسطين الى ما يلي:

اولاً: العونة

تمثل العونة أول أشكال العمل التطوعي التي عرفها المجتمع الفلسطيني، والتي عرفت على انها عادة ايجابية كانت شائعة في القرية الفلسطينية والتي تتمثل بمساعدة الناس لبعضهم البعض، وبالتالي هي تمثل عمل تلقائي، فردي او جماعي، لا تديره أي جهة او مؤسسة ولا تقتصر على فئة اجتماعية دون غيرها (مزعل، 2014).

كان العمل التطوعي في فلسطين تعبيراً عن مواجهة الفقر (العوز والحاجة) الذي كانت تمر به المنطقة وتحديداً وقت الحكم العثماني، وكان يمثل تعبيراً عملياً عن التعاون بين الناس لمواجهة الفقر، وهي مرتبطة بمواسم زراعية في موسم الحصاد في موسم الزيتون، وأيضاً قبل

الأربعينيات لم يكن هناك استخدام للإسمنت في البلاد، كان الناس يصنعون الشيد من الحجارة بما يعرف باللتون أو الكبارة، وكانت تحتاج لأشهر لتحضير الأشجار البرية لتوفير النار المطلوبة لتحويل الحجر لشيد، وتحتاج إلى فزعة أو عوناً من أهل القرية لمساعدة صاحب المشروع، وأيضاً في بناء البيوت التي كانت تعتمد على كميات كبيرة من الطين والشيد، والعمل التطوعي كان الناس يشاركون في العقد أو في البناء وتحديداً في العقد، وبالتالي شكل العمل التطوعي أو العونة أو الفزعة قيمة اجتماعية ما بين الناس (جحشان ويحيى، 2010).

وقد تأثر نظام العونة في المجتمع الفلسطيني مع مرور الزمن نتيجة التغيرات والتطورات التي حدثت، وأخذ شكل العمل الفلسطيني بالانحسار تدريجياً مع هيمنة المدينة على الريف، وبرز العمل المأجور مع بداية الانتداب البريطاني وبرز أشكال جديدة من العمل التطوعي تمثلت بالمؤسسات التي بدأت تنشر في تلك الفترة.

ثانياً: العمل التطوعي التقليدي من (1919 - 1970)

مع بداية القرن العشرين وتطور الأحداث التي مرت بالمجتمع الفلسطيني برزت صيغ جديدة من العمل التطوعي التي ارتبطت بظهور المجتمع المدني وظهور طبقة المثقفين مما أدى إلى ظهور الجمعيات الخيرية في المدن الفلسطينية الرئيسية مثل القدس، يافا، عكا، حيفا، ونابلس (مزعل، 2014).

بعد النكبة الكبرى عام 1948 تحول مفهوم العونة إلى حالة مركبة بين العونة والعدة، فتشريد مئات الألوف من أبناء الشعب الفلسطيني خارج وطنهم، دفع الأهالي المضيقين إلى تقديم المساعدة لهم، في حين طور اللاجئون آليات تكيف ذاتية مع الدور الجديد من خلال التعاون فيما بينهم، وهذا الأمر يحتاج إلى دراسة موثقة لم يتطرق إليها أحد لغاية الآن (جحشان ويحيى، 2010).

وبدأ مفهوم العونة يتلاشى مع زيادة تسليع القرية وتفتت الأسر الممتدة في فلسطين، وزيادة ترسمل المجتمع الفلسطيني بولوج حالة من الحداثة القائمة على بنیان مشوه ناتج عن آثار النكبة

الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، غير أن اللجوء إلى العونة لم يضمن تماماً، لكنه لم يعد الظاهرة السائدة في تعويض النقص بقوة العمل، وذلك مع إنتشار العمل المأجور وترسخ قيم السوق وعلاقتها في المجتمع.

مع استكمال احتلال باقي فلسطين عام 1967 نشأ دور فلسطيني جديد، فالدول التي حكمت ما تبقى من فلسطين لم تعد تحكمها، في حين نشأت حركة مقاومة فلسطينية للاحتلال اتخذت طابعين: الأول مسلح ويعتمد المجموعات الفدائية التي تعمل سراً وقد كان الأكثر بروزاً، فيما الثاني كان حالة مقاومة سياسية مؤسساته لسياسات الاحتلال، وقد قمع الاحتلال كلا الوجهين حيث استخدم الملاحقة والقتل والاعتقال لمن يصل إليهم من المقاومين، ورفد ذلك بسياسة الاعتقال الإداري والإبعاد للشخصيات الوطنية وقادة المؤسسات القائمة في الضفة والقطاع والقدس، محاولاً الاعتماد على البنى التقليدية في تقييد حياة الافراد.

غير أن سياسة الاحتلال فشلت في كبح العمل المسلح والعمل السياسي المقاوم لسياساته التي كانت تهدف إلى استمرار السيطرة على ما احتله دون مراعاة كافة القوانين والقرارات والأعراف الدولية، هذه السياسات حافظت على وتيرة المقاومة الفلسطينية التي تعددت أوجهها، فكانت تقوى في فترات ونقل في أخرى، إلا أن الاحتلال لم ينجح في تفريغ الأرض المحتلة من مواطنيها ولم يتمكن من ترويضهم كمتقبلين لدور الاحتلال (جحشان ويحيى، 2010).

فقد عملت الحركة الوطنية الفلسطينية على اجترار آليات مقاومة تستند للجماهير في الداخل وتستطيع أن تشكل مصدر قلق للاحتلال من جهة، وعاملاً من عوامل تأطير المجتمع في حالة من بلورة هوية وطنية منسجمة مع حالة النهوض الوطني التي كانت تمثلها منظمة التحرير الفلسطينية من جهة أخرى.

ثالثاً: العمل التطوعي الوطني (1970 - 1990)

شهد العمل التطوعي في هذا الفترة تحولاً جذرياً منذ بداية السبعينيات من القرن العشرين، وذلك بسبب التغيرات التي وجد الشعب الفلسطيني نفسه فيها، والتي تمثلت بشكل أساسي في محاولاته

لمواجهة الاحتلال وسياساته واجراءاته القمعية تجاه محاولات المقاومة الفلسطينية، مما ساهم في تطور العمل التطوعي بسرعة وتعرضه للكثير من التحولات النوعية (مزعل، 2014).

وبدأت مأسسة العمل التطوعي من خلال نويات العمل التطوعي التي تشكلت في بعض القرى، وكان الشباب يشكلون لجان عمل تطوعي ويطلقون عليها الاسم من تلقاء ذاتهم، وفي أواخر السبعينات تم حرق جمعية الهلال الأحمر في غزة، وعلى ضوءها تم تشكيل لجنة عمل تطوعي لإعادة ترميم الجمعية في القطاع، وانطلقت لجان العمل التطوعي في أعمالها منذ تلك الفترة، وفي سنة 1980 تم الاتصال ما بين 30 إلى 40 لجنة عمل تطوعي منتشرة في الضفة وقطاع غزة في جامعة بيرزيت لتشكيل لجنة العمل التطوعي المشتركة، وخرج هذا الاجتماع بضرورة تشكيل لجنة تنسيقيه ما بين جميع لجان للعمل التطوعي، أطلق عليها اللجنة العليا للعمل التطوعي في الضفة وقطاع غزة، وبعد أن شنت الاحتلال قادة الجبهة الوطنية بين إبعاد واعتقال، فنشلت لجنة التوجيه الوطني التي ضمت رؤساء بلديات منتخبين، وقادة نقابيين وجماهيريين استطاعوا أن يعزروا حالة المد الوطني في الداخل مستندين إلى قوة الشباب المتمثلة في طلبة الجامعات والأندية الشبابية المختلفة (جحشان، يحيى: 2010).

وتوسع النشاط الجماهيري الى درجة ان اسرائيل فقدت قدرة السيطرة عليه، وتحول النشاط التطوعي بشكل اساسي الى نشاط سياسي منظم ضمن الاطر واللجان التي تشكلت لهذا الهدف، وازدادت حدة التنافس والصراع بين الفصائل من اجل السيطرة على العمل السياسي والجماهيري، الى حد وصلت معه الامور الى مستوى التصادم والاشتباك بين الفصائل الفلسطينية وخاصة عند ظهور حركة الاخوان المسلمين ودخولها ساحة العمل الميداني في بداية الانتفاضة الاولى.

رابعاً: العمل التطوعي المدني (1990- حتى الان)

اخذ العمل التطوعي منحى جديد في هذه الفترة والتي تمثلت بعد قيام السلطة الوطنية الفلسطينية وما قبل عملية السلام اوسلو، وانتشرت فيها المنظمات والمؤسسات الاهلية والتي تشكلت على يد العديد من النشطاء السياسيين والاكاديميون من الطراز الجديد، والتي ورثت العمل التطوعي

عبر تقديم خدمات مختلفة للمجتمع الفلسطيني، من خلال اعتمادها على توفير التمويل من جهات خارجية (دول ومنظمات اهلية دولية) وهو ما ساهم في تشكيل المجتمع المدني الفلسطيني بصورته الحديثة.

ويعتبر مفهوم المجتمع المدني واحداً من أهم المفاهيم الإشكالية باعتباره تجريدياً لدور اجتماعي شديد التعقيد والتباين، واصبح ينظر للمجتمع المدني على انه نمط من العلاقات الاجتماعية القائمة على المصلحة الواعية والانتماء الطوعي بدلاً من أشكال التضامن الاجتماعي التقليدية، ويقوم جوهر المجتمع المدني على اربعة عناصر أساسية هي الطوعية، المؤسسية، الغاية، والدور الذي تقوم به، كالتنظيمات المستقلة التي تعمل في سياق روابط تشير الى وجود علاقات التماسك والتضامن الاجتماعي (مزعل، 2014).

وتشكلت المنظمات الطوعية الوطنية الفلسطينية من لجان وجمعيات نشطت في المجالات الصحية والزراعية والاجتماعية، واعتمدت على توفير مواردها أساساً من مصادر التمويل الذاتي والدعم الخارجي، بهدف توفير الخدمات في الكثير من المجالات التي تضررت من ممارسات سلطات الاحتلال الاسرائيلي لها.

وتعرض التمويل الخارجي للنقد في ظل حقيقة ان مصدره هو الغرب المعادي للشعب الفلسطيني وتطلعاته، كما ان الاعتياد على التمويل الخارجي يشكك في قدرة منظمات المجتمع المدني الفلسطيني على العيش بشكل مستقل عن الخارج، مثلما يشكك في استقلال قراراتها ونشاطاتها وخططها، وبالتالي فان العامل الاساسي الذي يمنع المنظمات غير الحكومية الموجودة في فلسطيني هو عدم قدرتها على اعادة انتاج نفسها مادياً بسبب اعتمادها المباشر على التمويل الاجنبي (مزعل، 2014).

وبالاعتماد على ما سبق يمكننا رؤية ان منظمات المجتمع المدني التي حملت راية العمل التطوعي بعد قدوم السلطة الوطنية الفلسطينية وانحلال الاطر الجماهيرية بعد الانتفاضة وانحسار دورها، واندماج كثير من ناشطيها في مؤسسات السلطة التي عملت كمساند لمؤسسات السلطة في تقديم الخدمات، وأدت دوراً مهماً في تغطية احتياجات المجتمع الفلسطيني في تقديم

الاحتياجات والمعونات من خلال برامج ومشاريع ذات أبعاد مختلفة تركزت في أبعاد بحثية وتنموية وصحية وزراعية، وساهمت هذه الأعمال التطوعية في نشر مبادئ الديمقراطية وحقوق الانسان والمساواة.

2.3 الضغوط النفسية

2.3.1 تعريف الضغوط النفسية

وردت كلمة الضغط او الضغطة في تعريف اللغة العربية على انها عصر الشيء إلى شيء، حيث وردت في العديد من المصادر بعدة أشكال منها ضغطة يضغطه ضغطاً، ويقال ايضاً الضغطة هي الاكراه والشدة والمشقة (ابن منظور، 1999)، وقد ذكر أيضاً ان الضغطة بالضم هي الشدة المشقة ويقال ايضاً اللهم ارفع عنا هذه الضغطة (الرازي، 1997).

وقد تعددت التعريفات المتعلقة بالضغط النفسي اصطلاحاً، ويعود السبب في هذا التعدد إلى اختلاف وجهات النظر للباحثين والعلماء للاتفاق على ايجاد تعريف موحد لهذا المفهوم، وتختلف التعريفات عن بعضها البعض من حيث اعتبار الضغوط النفسية اما مثيراً او استجابة او اعتبارها تفاعل بين الأفراد على المواقف التي يتعرضون لها، حيث يرى (مخوف، 2006) ان الضغط النفسي هو استجابة الفرد للمواقف التي يتعرض لها باختلاف طبيعتهم وتصرفاتهم، مما يؤدي الى حدوث اختلال بالتوازن الداخلي للفرد وما يصاحبه من مشكلات صحية وجسمية ونفسية.

وعرف الشاعر (2011) الضغط النفسي بأنه مثير او تغير في البيئة الداخلة او الخارجية التي تؤثر على قدرة الفرد التكيفية، مما يؤدي إلى اختلال وظيفي او بعض الحالات المرضية، حيث تنشأ الضغوط النفسية بسبب مجموعة من المثيرات او التغيرات الاجتماعية او السيكولوجية الخاصة بالفرد، وتتنحصر قدرة الفرد على مقاومة هذه الضغوط من خلال ادراكه وتحديدته للمواقف المسببة لها ودرجة التهديد التي يشعر بها نتيجة هذه الضغوط.

ويعرف جودة (2003) الضغوط النفسية على انها مجموعة من الانفعالات السلبية التي تنشأ بسبب الظروف التي يتعرض لها الفرد في جوانب حياته المتعددة سواء كانت في العمل او الدراسة وغيرها، وينتج عن ذلك مجموعة من الانفعالات التي تؤدي الى الاضطرابات النفسية

والجسمية والسلوكية والمهنية، والتي تساهم بشكل أساسي في نقص الدافعية للعمل والتقليل من الرغبة فيه.

ويمثل الضغط النفسي الاستجابة الطبيعية للفرد لأي تغير أو موقف نتيجة الأحداث التي تواجههم والتي تتطلب منهم وجود استجابة فورية للتعامل مع هذه المستجبات التي يتعرضون لها بشكل مفاجئ والتي قد تمثل مصدراً أساسياً للضغوط النفسية (Soto et al, 2010).

وتعرف الضغوط النفسية أيضاً على أنها مجموعة المطالب المتزايدة نتيجة المقارنة والتي تدفع الفرد إلى بذل جهداً إضافياً في سبيل تحقيق هذه المطالب، ويؤدي عدم اشباعها إلى الشعور بالإحباط وذلك كنتيجة طبيعية لتعقد الحياة وسيطرة التنافس وظروف العمل غير المستقرة وحالات عدم الاستقرار، والتي ترجع إلى التغيرات التي ظهرت في مجالات الحياة المختلفة التي تتمثل بالظروف التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية الدينية وغيرها، مما يدفع الأفراد باختلاف مستوياتهم وظروفهم إلى الشعور بالاضطراب والقلق (شاذلي، 2001).

وتمثل الضغوط النفسية حالة من التوتر الجسدي والنفسي التي قد تصيب الأفراد نتيجة الحوادث التي يتعرضون لها، وتتطلب من الفرد استخدام امكانياته وقدراته لمواجهةها والتعامل معها بالشكل الذي يقلل من أثارها عليه، بالإضافة إلى ذلك تختلف ردود افعال الأشخاص نتيجة الحدث الضاغط الواحد، حيث يرتبط ذلك بمقدار ادراك الفرد لقدرته على السيطرة والتحكم في الموقف بالاعتماد على خبراته وقدراته ومدى مساعدة الآخرين له على مواجهتها والتعامل معها (حسين، 2007).

وترى الباحثة من خلال الاطلاع على التعريفات السابقة بأن الضغوط النفسية هي عبارة عن مجموعة ردود الافعال التي تصدر عن الفرد بسبب التفاعل ما بينه وبين المحيط الخارجي، ومدى قدرته على التكيف مع هذه البيئة وقدرته على ادراك المواقف والأحداث اليومية التي يتعرض لها، وبالتالي يرتبط مدى تأثره بها بمهارته وقدرته على التكيف والتغلب عليها مما يساعده على التقليل من الأثار النفسية والجسدية التي قد يتعرض لها.

2.3.2 مصادر الضغوط النفسية

تتعدد مصادر الضغوط النفسية التي يمكن ان تؤثر على الانسان والتي قد تساهم في احداث تأثير كبير على مستوى توازنه النفسي او الوصول إلى حالة عدم رضا عن الذات، وذلك بسبب تنوع العوائق والصعوبات التي يتعرض لها مختلف الأفراد، مما يساهم بوقوعه في حالة من الضغط النفسي والتوتر والقلق.

وترتبط نشأة الضغوط التي قد يتعرض لها الفرد بطبيعته والتي غالباً ما تكون على شكل ضغوط داخلية أو خارجية كتلك التي تظهر بسبب علاقته مع أصدقائه، او قد تكون نتيجة تعامله مع محيطه الخارجي كبعض الخلافات التي تحدث داخل الأسرة أو نتيجة حدوث حالة وفاة، وبالتالي تقسم مصادر الضغوط النفسية الى قسمين أساسيين وهما كما يلي (الشيخاني، 2003):

أولاً: المصادر الخارجية ويمكن حصرها بما يلي:

1. البيئة المادية مثل الضجيج والاضواء والحرارة والاماكن الضيقة والمعتمة.
2. التفاعل الاجتماعي مثل العدوانية والخشونة في التعامل مع الاخرين.
3. احداث الحياة الرئيسية مثل الموت او الفقد او الترقية.
4. القواعد والقوانين الروتينية في العمل او المواعيد الاجتماعية.
5. المشاحنات اليومية مثل بعض الاعطال المفاجئة في المنزل او العمل او السيارة او انقطاع الكهرباء والمواصلات (الشيخاني، 2003).

ثانياً: المصادر الداخلية ويمكن حصرها بما يلي:

1. الحديث الذاتي السلبي مثل التشاؤم والتعقيد الذاتي والتخيلات المخيفة.
2. أنماط الحياة المختلفة مثل عدم الراحة او النوم غير الكاف وعدم وجود وقت الاستجمام.

3. الاشرار العقلي والتوقعات غير المنطقية والتفكير الزائد.

4. السمات الشخصية مثل الشخصيات التي تتميز بضغط اعمالها لوقت متأخر او ادمان العمل او النزاعات الهادفة إلى الكمال في الشخصية والرتب الاجتماعية (الشيخاني، 2003).

وبالاعتماد على المصادر المختلفة التي قد تساهم في خلق الضغوط النفسية يمكننا تقسيم أنواع الضغوط النفسية التي قد تتولد لدى الأفراد كما يلي (الرشيدي، 1999):

1. الضغوط البيئية:

وتتمثل في الضغوط النفسية التي تنتج من البيئة الخارجية والوسط الذي يعيش فيه الفرد ضمن مجموعة من الناس ضمن مجموعة من أسس التعامل والترابط المشترك بينهم، وتتمثل في المتغيرات البيئية التي تشمل كل من تغيرات درجات حرارة وبرودة، وطبيعة التضاريس والمناخ، والكوارث البيئية والطبيعية، وظروف السكن والتلوث.

2. الضغوط الاجتماعية:

وتشمل هذه الضغوط التشكيلات والتجمعات الاجتماعية المحيطة بالفرد، والتي تتمثل في الخلافات الاسرية وظروف الاسرة، ومستوى رفاهية الفرد الاجتماعية، والتطور الحضاري، وضغوط التغيرات في اساليب الحياة ومتطلباتها الاجتماعية والاسرية والتي تختلف باختلاف الأفراد واسلوب حياتهم ومستوياتهم التعليمية والثقافية، وعادة ما تظهر هذه الضغوط عند تعامل الأفراد ضمن مستويات مختلفة مع بعضهم البعض ضمن وجود بعض المميزات لفئة دون فئة اخرى (الرشيدي، 1999).

3. الضغوط السياسية:

وتظهر هذه الضغوط بسبب بعض الظروف السياسية والحزبية المحيطة بالفرد، وتشمل كل من عدم الرضا عن الحزب الحاكم واسلوبه، والصراعات الحزبية السياسية، وعدم القدرة على التكيف مع الاوضاع السياسية القائمة (الرشيدي، 1999).

4. الضغوط الاقتصادية:

وتشمل الضغوط الاقتصادية جميع الاحداث والظروف الاقتصادية التي يمر بها الفرد، وتمثل تهديداً واضحاً لقدرته على الحياة والايفاء بمتطلباتها ومستلزماتها، ومن الامثلة على الضغوط الاقتصادية كل من قضايا البطالة، الفقر، قلة الانتاج، وعدم التوزيع العادل للموارد الطبيعية والثروة (الرشيدي، 1999).

5. الضغوط المهنية:

تمثل الضغوط المهنية التأثيرات الناتجة عن بيئة عمل الفرد والمرتبطة بعدم التفاهم مع الزملاء، وقواعد العمل الصارمة، وعدم الرضا عن العمل او الراتب، وحالات التمييز بين الموظفين، وتوزيع الأعمال بشكل غير عادل (الرشيدي، 1999).

وتشير الباحثة إلى أن الضغوط النفسية متعددة المصادر فكل مصدر ضغط طريقة استجابة محددة، حيث لا يمكن ان يكون هناك موقف ضاغط دون وجود مصدراً له، وبالتالي فإن هناك العديد من المصادر للضغوط بعضها يعود للعوامل البيولوجية مثل السموم والحرارة والبرودة، والآخر للعوامل النفسية مثل انخفاض تقدير الذات والقلق والاكتئاب والاحباط والصراع النفسي والطموح الزائد والتنافس وطرق التفكير السلبية، وبعضها للعوامل الاجتماعية كالبطالة وحالات الوفاة، ومنها يعود الى عوامل بيئية خارجية كالطلاق والوفاة والخسارة المادية والهجرة وترك العمل.

2.3.3 انواع الضغوط النفسية

تختلف انواع الضغوط النفسية وتتعدد بشكل كبير، مما دفع الباحثين الى وضع مجموعة من التصنيفات المختلفة للضغوط، ويمكن للباحثة تلخيصها كما يلي (محمد، 2003):

1. الضغوط النفسية من حيث تأثيرها:

تقسم الضغوط من حيث تأثيرها الى ضغوط ايجابية وسلبية، وتتمثل الضغوط الايجابية بالشعور بالنشاط وهي استجابة للأحداث الايجابية والمشاعر الطيبة مثل ميلاد طفل جديد، حدث رياضي، انجاز علمي. بينما تتمثل الضغوط السلبية بالأحداث والخبرات السلبية مثل الاحداث الصادمة وحالات الوفاة، بالإضافة الى ذلك تصنف هذه الضغوط من حيث مدة تأثيرها الى قصيرة وطويلة المدى، فمنها ما يعرف بالأحداث الصدمية التي لا يتوقعها الفرد والتي يبقى أثرها لفترة طويلة.

2. الضغوط النفسية من حيث الحدة:

هناك من قسم الضغوط حسب حدتها الى ضغوط حادة، ضغوط متوسطة، وضغوط بسيطة، فبعضها ما يختلف تأثيره من فرد الى آخر بالاعتماد على طبيعة الفرد وشخصيته والظروف المحيطة به، ومنها الضغوط النفسية الناتجة عن الخلافات الزوجية، فقدان شخص عزيز، الانتقال الى عمل جديد، والشعور بالوحدة.

3. الضغوط النفسية من حيث مصدرها:

وتقسم الضغوط من حيث مصدرها الى ضغوط داخلية وخارجية، والتي تؤثر على الفرد بالاعتماد على عوامل بيئة طبيعية او اجتماعية، او عوامل مرتبطة بالفرد بشكل خاص كالتوتر في العلاقات الاجتماعية وانعدام الدعم الاسري.

وترى الباحثة بالاعتماد على ما سبق انه على الرغم من الاختلاف في تصنيف أنواع الضغوط الا ان هناك تداخل كبير بينها بحيث لا ترتبط بموقف محدد، فقد نجد بعض الضغوط القصيرة

المدى ويمكن ان تكون ايجابية او سلبية بدنية او نفسية او يمكن ان تكون حادة او بسيطة، كما يمكن ان تصنف على انها طبيعية او اجتماعية او داخلية في ذات الوقت والموقف، وبالتالي يصعب تحديد نوع الموقف الضاغط بشكل منفرد عن بقيه الانواع، وهذا دليل على تشابك جميع العناصر المسببة للضغوط النفسية.

وقد تناول العديد من الباحثين مجموعة من الاسس التي يمكن من خلالها تحديد انواع مختلفة من الضغوط النفسية والتي يمكن توضيحها كما يلي (يوسف، 2007):

- ❖ التأثير: تقسم إلى ضغوط ايجابية وبناءه على الفرد بتأثيرها، والى ضغوط هدامة وسلبية.
- ❖ الاستمرار: وتقسم الى ضغوط مستمرة كظروف الحياة اليومية، ومتقطعة كالمناسبات الاجتماعية والحفلات.
- ❖ المصدر: وتقسم الى ضغوط داخلية والضغوط الخارجية.
- ❖ مكان المصدر: وتقسم الى ضغوط سببها بيئة العمل، المنزل، المدرسة وغيرها.
- ❖ عدد المتأثرين: وتقسم الى ضغوط عامة وهي التي يتأثر بها عدد كبير من الأفراد، وضغوط خاصة وهي التي تؤثر على فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد.
- ❖ الشدة: وتقسم الى ضغوط نفسية خفيفة ومعتدلة وشديدة.
- ❖ المجال: وتقسم الى الضغوط التي يعود سببها للمجال الاقتصادي، السياسي، الاجتماعي أو الإداري والتنظيمي (يوسف، 2007).

2.3.4 الآثار المترتبة على الضغوط النفسية

تتعدد الآثار المترتبة لتعرض الأفراد واصابتهم بالضغوط النفسية، ويمكننا التطرق الى مجموعة من الآثار التي تحدث للأفراد نتيجة تراكم هذه الضغوط والتي يمكننا تقسيمها كما يلي (أبو مصطفى، 2015):

1. الآثار الفسيولوجية: والتي تضم زيادة افرازات الجسم والتي تضم ضخ الأدرينالين بالدم وبالتالي زيادة تنشيط رد الفعل في حال استمرار الضغوط بالتأثير لفترات طويلة مما قد يساهم بالإصابة بأمراض القلب واضطرابات الاوعية الدموية، بالإضافة الى زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يساهم في زيادة استنفاد الطاقة وبالتالي شعور الفرد بالإجهاد ونقص الوزن، ويتعرض البعض أيضاً الى زيادة افراز الكولسترول الذي يوفر طاقة للجسم وبالتالي زيادة إمكانية حدوث تصلب للشرايين وأمراض القلب والجلطات، بينما قدر يتعرض بعض الأفراد الى الاصابة باضطرابات هضمية بالمعدة وحالات عسر الهضم، والشعور بضيق النفس والتعرض لبعض امراض الحساسية.
2. الآثار المعرفية: والتي تشمل عدم القدرة على التركيز، اتخاذ القرارات المتسارعة والخاطئة في كثير من الاحيان، وارتفاع معدلات الوقوع بالأخطاء وارتكابها.
3. الآثار الانفعالية: وتتضمن زيادة التوتر وانخفاض القدرة على الاسترخاء، زيادة الشعور بالمرض والتعب، تغير الخصائص الشخصية للفرد مثل شدة التوتر وعدم القدرة على ضبط النفس، ارتفاع المشاكل الشخصية، زيادة الشعور بالقلق وعدم الرضا والاكنتاب، كما ويتعرض العديد من الأفراد الى انخفاض التقدير للذات واحترام النفس نتيجة الضغوط التي تواجههم.
4. الآثار السلوكية: وتشمل كل من انخفاض قدرة الفرد على التعامل مع الاخرين ومخاطبتهم والتواصل معهم، نقص الاهتمام بالذات والحماس والتفاؤل، انخفاض طاقة الفرد الانتاجية، بالإضافة الى القاء اللوم على الاخرين وتبرير المواقف بشكل كبير، وبالتالي ظهور العديد من السلوكيات الشاذة في حل المشاكل والاعتماد على الامور السطحية.

2.3.5 أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تعد أساليب مواجهة الضغوط النفسية من أهم القضايا التي عمل الباحثين والعلماء في علوم النفس والتربية على توضيحها وبحثها والتركيز عليها، وذلك من أجل توضيح طرق مواجهة هذه المشاكل والتغلب عليها، وفي ظل ما تم الإشارة له سابقاً عن الآثار السلبية التي تصاحب شعور الأفراد بالضغوط النفسية فإنه يجب على الفرد محاولة مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها.

وتعددت الدراسات والأبحاث التي تطرقت إلى طرق وأساليب مواجهة هذه الضغوط، حيث يرى الغرير وابو اسعد (2009) ان أهمية توضيح الأساليب التي يمكن من خلالها مواجهة الضغوط النفسية تعتمد على ما يلي:

1. اعتبارها وسيلة لتعديل أو ازالة الموقف الذي يزيد من الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد.
2. توضيح الوسيلة التي يمكن من خلالها التحكم الإدراكي والتعامل مع الخبرات السابقة التي مر بها الفرد في ظروف مماثلة لمواجهة الضغوط الجديدة.
3. تطوير وسيلة للتحكم بالردود الانفعالية التي تشكل الاستجابة للضغوط التي يمر بها الفرد.

وتتمثل اساليب مواجهة الضغوط من خلال جميع الطرق والوسائل التي تساعد على التكيف مع البيئة المسببة لها وذلك بهدف التخفيف منها او ازالتها، وبالتالي يجب على الأفراد محاولة تعلم وانتقان كيفية مواجهة المشاكل والضغوط التي يمكن ان يتعرضوا لها وكيفية العمل على التقليل من أثارها السلبية قدر الإمكان (الحجار، 2015).

هناك مجموعة من العوامل التي يمكن من خلالها التخفيف من الأحداث الضاغطة على الأفراد والتقليل من الضرر النفسي التي يمكنها احداثه ومنها ما يلي (صباح، 2016):

1. سمات شخصية للفرد: مثل تقديره لنفسه، الاستقلالية، الكفاءة.

2. المساعدة الاسرية : مثل الارتباط الاسري، ادراك الفرد لأهميته في المجتمع.
3. وجود المساندة المجتمعية: مثل مظاهر مساندة وتشجيع الأفراد على مواجهة الضغوط والتخفيف من تأثيرها على الفرد.

وأشارت الحجار (2015) إلى وجود مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية التي يمكن استخدامها للتخفيف من التأثير السلبي للضغوط النفسية على الأفراد وزيادة قدرتهم على تحملها والتي تشمل النقاط التالية:

1. التفكير العقلاني: وتعتمد هذه الاستراتيجية على التفكير المنطقي بشكل أكبر من خلال الابتعاد عن جميع المصادر التي يمكن ان تؤدي بالفرد للشعور بالقلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
2. التوقع والتخيل: وهي استراتيجية يعتمد فيها الأفراد على التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل الامور التي يمكن ان تحدث معهم وبالتالي زيادة قدرتهم على توقع المشاكل والضغوط والتفكير في حلول لها قبل وقوعها (الحجار، 2015).
3. الإنكار والتجاهل: وهي استراتيجية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط وتجاهل مصادر القلق من خلال إهمالها وتجنبها وكأنها لم تحدث.
4. التفكير بالمشاكل وحلولها: تعتبر هذه الاستراتيجية نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى البحث عن أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم العصف الذهني الذي يمكن من خلاله التوصل لحل المشاكل بطرق عقلانية.
5. الفكاهة والدعابة: وهي استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والمواقف الخطيرة التي يمر بها الفرد ببساطة وروح الفكاهة، بهدف التغلب عليها والتخفيف من أثرها على الفرد، وذلك من خلال الاعتماد على الانفعالات الإيجابية أثناء مواجهتها (الحجار، 2015).

6. اللجوء إلى التعاليم الدينية: وذلك من خلال قيام الأفراد بالرجوع إلى الدين وأحكامه عن طريق الإكثار من العبادات لما تشكله من مصدر للدعم الروحي والانفعالي، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.

بالإضافة إلى ما سبق يتضح لنا تعدد الأساليب المتخصصة التي يمكن من خلالها مواجهة الآثار السلبية والتقليل منها، ويمكننا عرض مجموعة من النقاط التي يجب التركيز عليها وهي كالتالي (يوسف، 2007):

1. الاعتماد على المهارات الاجتماعية: وذلك من خلال تدريب الفرد على المهارات الاجتماعية الحديثة حيث إن الحياة المعاصرة تعتمد على التواجد مع جماعات وتقتضي التعامل مع أنواع مختلفة منهم باختلاف شخصياتهم وأفكارهم، وبالتالي هناك صعوبة في التعامل مع الآخرين والتفاعل الإيجابي معهم، ويمكن ذلك من خلال تعلم مجموعة من المهارات الاجتماعية الأساسية من ضمنها ما يلي:

- التواصل مع الآخرين عن طريق إظهار الاهتمام والتعاطف معهم، وتقديم التشجيع الإيجابي من خلال الإيماءات والحركات وتركيز الانتباه على الأشخاص الذين تتواصل معهم (يوسف، 2007).

- الاستماع الجيد والإنصات: وذلك من خلال الاهتمام لسماع لما يقوله الآخرين وما يشعرون به، وهو ما قد يدفع للشعور بهم وإظهار التعاطف معهم وزيادة الارتباط معهم.

- توكيد الذات: وذلك من خلال زيادة قدرة الفرد على الدفاع عن حقوقه والتعبير عن المشاعر بحرية بعيداً عن الخوف أو القلق.

2. ضبط الانفعالات وردود الفعل: ويمكن ذلك عن طريق التدريب على التحكم في الانفعالات، وتعلم فنون الاسترخاء.

3. الاعتماد على المساندة الاجتماعية: وذلك لأن روح الجماعة تمثل أهمية خاصة لكل فرد، والعلاقات الاجتماعية في غاية الأهمية، وتقدم هذه العلاقات المساندة الاجتماعية للفرد التي محاولة مواجهة ظروف الحياة وضغوطها وأحداثها المختلفة (يوسف، 2007).

وتمثل دراسة العوامل التي يمكن من خلالها مقاومة الضغوط النفسية والتغلب على معيقات الحياة وصعوباتها من أهم الجوانب المهمة لإيجاد الحلول المناسبة لمواجهة الضغوط النفسية، حيث ان الفرد لا يمكنه الا مواجهتها بفاعلية للتغلب عليها والتقليل من أثارها السلبية على الصحة النفسية والجسمية، وفيما يلي بعض النقاط الاساسية التي يمكن الاعتماد عليها في هذا الجانب وهي (سمور، 2015):

- التحلي بالإيجابية في مواجهة الصعاب والمشاكل التي يتعرض لها الفرد.
- الاعتماد على أسلوب ضبط النفس.
- الاهتمام بالحصول على الدعم والمساندة الاجتماعية.
- تحمل الفرد للمسؤوليات الدورية عليه وعدم تراكمها وتجاهلها.
- الاعتماد على أسلوب التخطيط والتنظيم في حل المشاكل.
- الاهتمام بتنظيم الوقت.
- الاعتماد على أسلوب الدفاع عن النفس والابتعاد عن العدوان.
- الاهتمام بالممارسات التي يمكنها التخفيف من الضغوط مثل ممارسة الرياضة والاسترخاء الذهني وضبط التفكير والحركات الجسمية التي يمكن من خلالها التقليل من التوتر والضغط.

ويضيف (Gosling, 2014) بعض التقنيات للتعامل مع الضغط النفسي من أبرزها: التمارين الرياضية والسيطرة والتواصل وتجنب العادات السيئة واستخدام حواسك والاستعانة بمختص او

الاستشارة والشعور بالإيجابية وتعلم قبول الأشياء والحصول على قسط كافي من النوم والاسترخاء وتعلم الفرد لرفض الامور التي لا تتناسب مع طبيعته.

2.3.6 النماذج والنظريات المفسرة للضغوط النفسية

تنوعت التفسيرات والنظريات الخاصة بدراسة الضغوط النفسية وذلك بسبب تعقيدها واختلافها باختلاف طبيعة الأفراد والبيئة المحيطة بهم، وقد اختلف الباحثون في تعريفهم للضغوط باختلاف زوايا رؤياهم للظاهرة، ويمكننا عرض هذه الاختلافات على ثلاثة اتجاهات رئيسية تتناول الضغوط وهي كما يلي (صباح، 2016):

1. الاتجاه الاول ويعرف بنموذج الاستجابة اذ يتعامل مع الضغط على انه نتيجة، ويصف الضغط في صورة الاستجابة للفرد كمثير او خطر وبالتالي يتصف على انه متغير تابع (نتيجة).

2. الاتجاه الثاني ويعرف بنموذج المثير والذي يتعامل مع الضغط باعتباره تلك الخصائص والمميزات والمطالب المزعجة التي تؤثر على الفرد، حيث توصف بالمتغير المستقل (السبب).

3. الاتجاه الثالث ويعرف بنموذج التفاعل والتكامل والذي يتعامل مع الضغط على انه يعكس نفس التوازن ما بين قدرات الفرد ومتطلبات البيئة.

وفيما يلي توضح الباحثة تفسير الضغوط النفسية في ضوء النظريات النفسية والاجتماعية كما يلي:

اولا: نظرية التحليل النفسي

وضعت هذه النظرية من قبل العالم فرويد والذي يقسم الشخصية على ثلاثة جوانب أساسية وهي: (الهو) وتمثل الجانب البيولوجي في الشخصية ومستودع الغرائز واللذة، (الأنا) وتمثل الجانب السيكولوجي في الشخصية وتقوم بدور الوساطة والتوفيق بين (الهو و الأنا الاعلى)،

وذلك من خلال تحقيق التوازن بين المطالب والدور الخارجي المحيط بالفرد والمتمثل بالجانب الثالث (الأنا الاعلى) الذي يمثل القيم والمعايير الخاصة بالمجتمع (اسماعيل، 2004).

وتؤكد هذه النظرية على ان عدم تحقيق التوازن النفسي بين الهو مع الأنا الاعلى يساهم في ايجاد مصادر الضغط التي تؤثر على الأفراد، وذلك لان الهو يسعى الى اشباع الرغبات، لكن اذا كانت الأنا قوية فإنها تمنع ذلك ضمن حالة من عدم التوافق مع قيم ومعايير المجتمع، واذا كانت الانا ضعيفة فان ذلك سوف يؤدي الى وقوع الفرد فريسة للصراعات والتوترات، وبالتالي فان هذه النظرية تعبر عن الأعراض المرضية بأنها صراع ناتج عن الضغط الذي يمر به الفرد في مراحل حياته المختلفة منذ الطفولة، وبالتالي فان الضغط هو امتداد للصعوبات والخبرات التي حاول التعامل معها والتي تبدو غير متوافقة وغير ملائمة اجتماعيا للمواقف والخبرات الملائمة الحالية (حسين وحسين، 2006).

وتشير الباحثة هنا إلى أن الأفراد يمرون بمراحل متفاوتة ومختلفة نتيجة تعرضهم للصدمات والضغط، وبالتالي تختلف ردود أفعالهم عليها وتعاملهم معها، ولكل مرحلة من المراحل التي يمرون بها أهمية خاصة في تنميته قدرات الفرد والتأثير عليه وخاصة في سماته الشخصية التي تظهر عند التعرض لمثل هذه الضغوط، وهذا ما تفسره النظرية الاولى في الاعتماد على التحليل النفسي للربط ما بين الامور التي يمر بها الفرد وما يستطيع فعله اتجاهها في حالة ملائمتها او اختلافها مع المسموح داخل البيئة التي تحيط به.

ثانيا: النظرية المعرفية

قدم هذه النظرية لازاروس (Lazarus) في عام 1970 وهي تعتمد على استجابة الفرد للأحداث في البيئة التي يعيش فيها، وتظهر أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط الى النموذج التفاعلي في هذه النظرية، حيث يؤكد رواد هذه النظرية مثل لازاروس وفولكمان على أهمية عملية التقييم الاولى والثانوي في نشأة الضغوط والتعامل معها، كما وتلعب العوامل المعرفية دوراً أساسياً في نشأة الضغوط لدى الفرد، وتمثل الاعتقادات السلبية السبب الأساسي لهذه المشاكل والضغط.

وبالاعتماد على هذه النظرية فإن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا تمثل السبب الأساسي للضغوط والمشاكل وإنما الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف من خلال نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها عنها، وذلك لأن الاعتقادات اللاعقلانية هي التي تؤثر على الانفعالات التي بدورها تشكل سلوك الافراد وردود فعلهم (الريحاني، 2005).

ويرى العديد من رواد هذه النظرية ايضا ان الضغوط تحدث نتيجة الاحاديث الذاتية السلبية وكذلك التخيلات غير المناسبة اتجاه المواقف التي يمرون بها، وذلك بدليل ان الكيفية التي يستجيب لها الفرد للضغط هي التي تؤثر بشكل كبير عليه (الشناوي والسيد، 1994).

وتشير الباحثة هنا الى اعتماد هذه النظرية على الاستجابة للضغوط بشكل اساسي، والتي تعتمد على طبيعة الفرد مما يجعلها مختلفة بينهم بشكل واضح، ولعل مصادر الضغط المختلفة تحتاج الى استجابات مختلفة تعتمد على الظروف المحيطة بالفرد والخبرات المتراكمة لديه لمواجهة مثل هذه الضغوط.

ثالثاً: نظرية المدخل الأيكولوجي والاجتماعي في تفسير الضغوط:

صاحب هذه النظرية هو يوري برونفنبرنر حيث وضعها في العام 1979، وهو يرى من خلال نظريته بأن الضغوط وأساليب مواجهتها تحدث في إطار السياق الاجتماعي الذي يحيى فيه الفرد، فالأحداث والظروف البيئية يمكن أن تكون مصدراً للضغوط؛ فعلى سبيل المثال الحروب والكوارث الطبيعية والفقر والتميز والبطالة وأحداث العنف والجريمة ومشكلات الصحة النفسية، تمثل مصدراً أساسياً للضغوط، واستجابة الأفراد لهذه الضغوط تختلف باختلاف المجتمع، وهذا يرتبط بالظروف الاجتماعية والبيئية، وكذلك الاعتقادات والاتجاهات التي أصبحت تؤثر بشكل كبير على مستوى الضغوط لدى الأفراد، حيث اختفت الكثير من القيم السامية وظهر عوضاً عنها قيم النفعية والمصالح الذاتية، ناهيك عن ثقافة المجتمع التي أمست تركز على الفرد وعلى الحقوق الشخصية والفردية أكثر من التركيز على الواجبات والمسؤوليات التي يتعين على الفرد القيام بها تجاه الآخرين والمجتمع (حسين و حسين، 2006).

رابعاً: نظرية البينشخصية في تفسير الضغوط

يشير كارسون وآخرون إلى أنّ الضغوط التي يعانيتها الفرد تُعزى إلى أنماط التفاعل المختلفة بين الأفراد، فالفرد كائن اجتماعي لا يعيش بمعزل عن الآخرين، بل هو في تفاعل دائم ومستمر ويؤثر فيهم ويتأثر بهم، والضغوط النفسية كسلوك غير توافقي ينشأ عن العلاقات البينشخصية كما هو في الصراعات الزوجية، وفي توتر العلاقات بين أفراد الأسرة ومع الآخرين ويمكن خفض الضغوط من خلال العلاج البينشخصي والذي يركز على تقليل المشكلات التي تحدث داخل هذه العلاقات البينشخصية ومساعدة الأفراد على تحقيق بناء علاقات إيجابية وسوية بين بعضهم البعض (عبيد، 2008).

خامساً: نظرية متلازمة التكيف العام

تعد نظرية هانز سيلبي (Hans Selye, 1956) إحدى النظريات البايولوجية التي اعتمدت على ردود الأفعال الايدولوجية والفسيوولوجية في تفسيرها، ويعتبر سيلبي الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط الى الحياة العملية ووضع أنموذج للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض إذ يرى أن المرض تعبير عن الإحداث النفسية والاجتماعية ، قد أشار أن للضغوط دوراً مهماً في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم فحدوث أي إصابة جسمية أو انفعالية غير سارة أو الإصابة بالتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط.

ويؤكد سيلبي أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الإنسان، إذ أن التغيرات الجسمية والانفعالية غير السارة التي تنتج عن الضغط تؤدي الى مجموعة من الأعراض أطلق عليها أعراض التكيف العام.

وقد تبين أن التعرض المستمر الى الضغط النفسي يؤدي الى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي الى ظهور هذه الأعراض التي أطلق عليها اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال المراحل وهي (الشناوي والسيد، 1994):

- مرحلة الاستجابة الانذارية (Alarm Stage): وفي هذه المرحلة الأولى يظهر على الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم خصوصاً إذا كان الضغط النفسي شديداً في هذه المرحلة يؤدي بالفرد الى الموت.

- مرحلة المقاومة (Resistance Stage): تحدث نتيجة للتعرض المستمر للحدث الضاغط وتخفي الاشارات الجسدية المرتبطة مع ردود الأفعال التنبهية وتزيد المقاومة ويبدو الجسم وكأنه عاد الى حالته الطبيعية نتيجة النشاط الزائد للغدة النخامية، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسماتية مثل (الربو، أمراض ضغط الدم) وتحدث هذه الأعراض عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر الى ضغوط اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة الى الاضطرابات العضوية وبالتالي فإن الفرد المتعرض للضغط ينتقل الى مرحلة الإجهاد.

- مرحلة الإنهاك (Exhaustion Stage): تسمى بمرحلة الإجهاد أو الاستنزاف، فإذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول ، فإنه سوف يصل الى نقطه يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل بمرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب كثير من أجهزة بالعصب حيث يسير المريض نحو الموت بخطى سريعة.

2.3.7 علاج الضغوط النفسية

وجهة نظر ارون بيك في علاج الضغوط النفسية:

يذهب بيك (Beck) في تعريفه للضغط النفسي على أنه "استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضعف من تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباطاً وتعوق اتزانه، أو

موقف يثير أفكاره عن العجز واليأس والاكتئاب، فطريقة تفكير وإدراك وتفسير الفرد للموقف تحدد مدى تأثيره وبذلك فالمتغيرات المعرفية هي التي تؤثر الفرد بالموقف الضاغط وقدرته على المواجهة، كما انه تحدد رؤيته لنفسه ومستقبله وعالمه (عوض، 2001).

كما يفسر بيك (Beck) الإحساس بالضغط على انه ينتج من مجموعة من الأفكار التي ترتبط بفكرة الشخص عن ذاته وعالمه والمستقبل "الثالوث المعرفي"، والواجبات التي يفرضها سواء على ذاته أو على عامله، وقد تنتج هذه الأفكار من اللوم المستمر للذات أو التعميم الزائد أو المبالغة في تقييم الأحداث، وكلها أمور تكون في معظمها مكتسبه من خلال عملية التنشئة الاجتماعية (عوض، 2001).

وتشير هذه النظرية الى أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية بالنسبة للمثير الخارجي، وإنما يجري تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي العقلي الداخلي، وقد ينتج من عدم الاتساق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية وجود الاضطرابات الانفعالية (الشناوي وعبد الرحمن، 1998).

ويشير كذلك بأن البناء المعرفي للفرد في "الها والآن" بما يحتويه من معلومات ومعتقدات ومفاهيم وافتراسات وصيغ أساسية والتي يكتسبها خلال مراحل حياته المختلفة تؤثر على ادراكات الفرد وتفسيراته للأحداث المختلفة، وبالتالي تؤدي إلى استجابات انفعالية مختلفة ويرجع (بيك) تعدد استجابات الفرد الانفعالية إلى اختلاف وتنوع الأبنية المعرفية لديه، وهذا وقد أكد (بيك) على أن لكل فرد حساسيته الفريدة التي تميل به إلى المعاناة النفسية، كما أن الحساسية الخاصة للشخص يستثيرها عادة نوع من الضغوط الخاصة بها، ونظراً لان الناس يختلفون اختلافاً كبيراً في حساسيتهم للمواقف فان ما يشكل مصدر ضغط لشخص قد لا يكون كذلك لآخر، وتؤدي الضغوط إلى خلل في النشاط العادي للتنظيم المعرفي، وحين يكون الفرد مهدد، فان النظم المعرفية تنشط، وينزع الفرد إلى إصدار أحكام متطرفة ومطلقة ومنحازة، ومن ثم يفقد القدرة على التحكيم الإداري في عمليات التفكير، وتنخفض قدرته على التخفيف من التفكير الحاد أو المضطرب ويصاحب ذلك نقص القدرة على التركيز والاستدعاء (مليكه، 1990).

ولذلك فإن مبدأ الإرشاد عند (بيك) للتخلص من الضغوط هو تغيير الافتراضات والاعتقادات الخاطئة التي تعمل على بقاء الضغوط الانفعالية والسلوكية غير السوية، حيث يتمثل الهدف الرئيسي للإرشاد المعرفي في تغيير التفكير المعرفي في طريق استبدال الأفكار غير التكيفية بأفكار أخرى أكثر فعالية، مستخدماً مختلف الأساليب والفنيات الإرشادية التي يضمنها منهج (بيك) للإرشاد المعرفي.

وجهة نظر البرت اليس في علاج الضغوط النفسية:

هو البرت أليس (Albert Alice) صاحب نظرية الإرشاد العقلاني المعرفي والتي هي إحدى المداخل المعرفية السلوكية الحديثة في الإرشاد النفسي، ونشرت نظريته في كتابه (العقل والعاطفة في العلاج النفسي) (حسين وحسين، 2006).

يستند الإرشاد العقلاني الانفعالي في تفسيره للاضطراب النفسي على نموذج (اليس) المعروف بالأحرف (A.B.C) الذي ملخصه أن النتائج الانفعالية السلبية المترتبة على حدث ما ليست بالضرورة نتيجة مباشرة له بل قد تكون مترتبة عن الأفكار التي تتوسط بين الحدث والنتيجة، ويساعد هذا النموذج في التعرف على الأفكار اللاعقلانية التي تسهم في الشعور بالقلق والخوف والإحساس بالضغط وتعلم الفرد التفكير بطريقة عقلانية وإيجابية، وذلك لأن تغيير الأفكار والمعتقدات الخاطئة لدى الفرد واستبدالها بأفكار إيجابية عقلانية يساعد على التخفيف من آثار الضغوط لديه، وذلك من خلال العمل على إكسابهم فلسفة أكثر عقلانية وذات فائدة في إدارة الحياة ليكون التفكير العقلاني أسلوباً لحياة أفضل (عبد الله، 2009).

وجهة نظر مكينوم في علاج الضغوط النفسية:

هو دونالد هربرت مكينوم صاحب نظرية التعديل المعرفي السلوكي، حيث ألف العديد من الكتب ولعل أبرزها كتابه (التعديل المعرفي السلوكي - نهج تكاملي) (عبد الهادي، 2008).

يرى ميكينيوم أن الضغوط عبارة عن قوة خارجية تؤثر على الفرد وينتج عنها توتر وانزعاج ، كما ترتبط باستجابات الفرد عندما يتعرض لتهديدات بيئية مستمرة الأمر الذي يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي والسيولوجي، وينتج عنه الإحساس بالغضب والاستثارة والقلق (عوض، 2001).

فحسب وجهة نظر ميكينيوم يعاني الفرد من الضغوط نتيجة أحاديثه السلبية، وكذلك التخيلات غير المناسبة اتجاه مصادر الضغوط، حيث أشار ميكينيوم الى أن الطريقة التي يستجيب بها الفرد للضغط النفسي تتأثر إلى حد كبير بالكيفية التي يقوم بها مصدر الضغط، وبالكيفية التي يقوم بها نفسه وقدرته على الصمود أو المواجهة (الشناوي، 2001).

2.4 العلاقة بين العمل التطوعي والضغط النفسية

يمثل العمل التطوعي فرصة للخروج واكتشاف العالم والمجتمع من زاوية أخرى، لم تكن متاحة في العمل الرسمي وأثناء مزاوله الافراد لمهامهم الوظيفية، ولعلّ تلك الفرص تزداد قيمتها وأهميتها عندما يكون الافراد قد أنهوا خدماتهم أي انهم اصبحوا متقاعدين من العمل، وأصبح وقت الفراغ لديهم أكثر، ولا يوجد نظام يستطيع المتقاعد التكيف معه والاستمرار بفاعلية ونشاط كما كان معهوداً له قبل التقاعد، لذلك قد تنشأ ضغوطات نفسية مصدرها اختلاف النظام والبرامج، ووجود أوقات فراغ طويلة، وعدم الاعتياد على الحياة بالنمط الجديدة.

ويشجع العمل التطوعي الفرد على تنمية قدراته ومهاراته الشخصية من خلال الاختلاط بالناس وفهمه لهم ولنفسياتهم وطرق تفكيرهم، وبناء علاقات مع مؤسسات ذات نشاطات متنوعة، وهذا ينمي ثقته في نفسه وقدرته على تحمل المسؤولية (الخطيب، 2015)، كما يساعد العمل التطوعي إلى الوصول إلى الشعور بالأمن والإحساس بالطمأنينة والسلم النفسي عن طريق استثمار وقت الفراغ بطريقة مفيدة (برقاوي، 2008).

ولذلك فإن مشاركة المتقاعد في أعمال توعية، سيسهم في تخفيف ضغوط نفسية وهموم ثقيلة، ففي التطوع للكبار والمتقاعدين حكمة فهم يجدوا في أنفسهم مصدراً للعطاء، هذا في حد ذاته يولد راحة نفسية، خاصة عندما يمارسون أنشطة مع شباب أو الأطفال صغار السن.

كما يعد العمل التطوعي وسيلة جيدة للتعرف أفراد من ثقافات مختلفة ومهن متنوعة، وهذا يمكن أن يكون حيويًا للمتطوعين خاصة كبار السن، بحيث يخرجهم ذلك من العزلة والانعزالية، ويتيح لهم التعرف على أنماط حياة جديدة وخبرات حية لم تكن متاحة سابقاً، وهذا يساعد على تقبل الذات والانخراط في أنشطة مفيدة، مما يشعرهم بالإنتاجية والقيمة، وبذلك تتحسن نفسياتهم ويتحرروا من الضغوط وتخف حدة التوتر لديهم.

ويشير الشهراني (2008) إلى أنّ العمل التطوعي يربط بين وعي المتطوع وخبرته السابقة بقضايا ومشكلات يشاهدها ويلاحظها خلال التطوع، مما يدفعه إلى إمعان فكره وتفكيره في حل تلك

المشكلات، مما يزيد من تقديره لذاته واعتقاده بفعاليته ضمن مجتمعه وقدرته على المساهمة الإيجابية.

فالتطوع يساعد في خفض القلق لدى المتطوعين، ففكر المتطوعين قبل التطوع مشغول بأسئلة مثل: ماذا سأفعل في اليوم التالي؟ وما عليّ فعله في حال عدم وجود ما أفعله؟ وهذا يجعله قلقاً ومتوتراً ومرهقاً ذهنياً، وبمجرد الالتحاق بالعمل التطوعي والاندماج في أنشطته والتخطيط لتلك البرامج ومعرفة ما يتوجب عليه، تبدأ الأفكار بالزوال تدريجياً ويحل محلها شعور الهدوء والراحة، مما يخفض درجة القلق لدى المتطوعين.

فالتطوع يخفف من مستوى الاحتراق النفسي والإرهاك لدى الأفراد، والذي لحق بهم أثناء الخدمة، فالتطوع لا يتحدد بقواعد معينة أو إجراءات أو روتين، وإنما ينبع من قناعة داخلية لدى المتطوع، وهذا ما يجعله يؤمن بما يفعل، لدرجة أنه قد يتجاوز عدد الساعات المخصصة للمهام أو ينتقل من مكان لآخر، بهدف الدفاع عن فكرة أو المساهمة في عملية إنقاذ أو التظاهر من أجل حماية البيئة. فكلما كان المتطوع مؤمناً بما يفعله، زاد ذلك من دافعيته نحو العمل ورضاه عن ذاته وتحسنت اتجاهاته نحو المجتمع، ورفع من سقف دعمه للآخرين ومؤازرته لهم، ويدعم الباز (2002) هذا القول برؤيته أن المتطوعين يحملون اتجاهات إيجابية أكثر قوة من العاملين بأجر عند قيامهم بالمهام نفسها ضمن المؤسسة الواحدة.

فالعمل التطوعي ينتج قيمة ذاتية خاصة بالعمل لدى المتطوع منها الولاء والإخلاص والتعاون؛ نظراً لعدم وجود محفزات مالية أو مقابل مادي للعمل، وقد وجدوا أيضاً أن تلك القيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بدافعية المتطوع والرغبة الشديدة في العطاء.

ويشعر المتطوعون بالفخر عندما يشكرهم أفراد المجتمع المحلي على تقديمهم المساعدة، وتخفيف المعاناة عنهم، ومع تكرار تلك المساعدات، فإن الانتماء والعزيمة تتعاظم لدى المتطوعين، وتنشأ قوة وطاقة لتقديم المزيد من العمل والتطوع، ولعل ذلك وقود العمل التطوعي، فمهما كان العمل الذي يقوم به المتطوع بسيطاً، إلا أنه يحمل في طياته دوافع كبيرة للعمل مجدداً، وحماساً أكبر للعمل القادم، حيث إن المتطوع يشعر بأنه ملتزم بأداء مهمة وضعها لنفسه، وهدفاً سامياً تخلل كيانه

وعمق إيمانه، وهذا ما يملأ قلبه بالسعادة والفرح، ويجعله أكثر ثقة على الاستمرار بالعمل التطوعي.

2.5 التقاعد

بدأ التقاعد وبالتحديد التقاعد المبكر يطرح نفسه كظاهرة تستحق الاهتمام والدراسة بشكل كبير في الآونة الأخيرة، لأن حدث التقاعد له وقع خاص على الفرد، كما أن مرحلة التقاعد تعد ثاني أصعب مرحلة يمر فيها الإنسان بعد مرحلة المراهقة، لما لها من تأثير في حياة الفرد وما للعمل من مكانة كبيرة في حياة الفرد تتعدى الأهمية المادية، لكون العمل هو المكانة والمركز الاجتماعي والقيمة الأولى في حياة الفرد والتي بالتقاعد قد يفقدها جميعها، مما قد يؤدي إلى حدوث مشكلات كبيرة منها: الصحية، والاجتماعية، والاقتصادية، والنفسية، وقد تظهر مشكلات جديدة تزداد حدتها لأن الفرد في هذه المرحلة يواجه الكثير من المتغيرات الجسمية والنفسية.

وجاء في معجم الوسيط: تقاعد الموظف عن العمل أي: أحيل إلى المعاش، وهي من الكلمات المحدثه التي قبلها المجتمع اللغوي في الظاهرة. وبالرغم من عدم اتفاق العلماء والمختصين على مفهوم واحد للتقاعد إلا أنهم اتفقوا على عدة جوانب ترتبط بالتقاعد، ومنها أن التقاعد يرتبط بالوظيفة أكثر من ارتباطه بالعمل، فالتقاعد يترك الوظيفة عندما يبلغ سنًا معينًا وليس شرطاً أن يكون غير قادر على العمل، كما يرتبط التقاعد بالقيام بأدوار الاجتماعية الأخرى، ويمكن ان يكون التقاعد إجبارياً أو اختيارياً (القحطاني، 2009).

وقد تعدد تعريف التقاعد ومن هذه التعاريف عدم القدرة على العمل عند بلوغ سن التقاعد الذي يختلف باختلاف التشريعات وباختلاف الجنس، ويعرف أيضاً على انه دخل تعويضي يهدف الى تغطية حاجيات المتقاعد المعيشية، كما وعرف أيضاً ببلوغ الفرد سن التقاعد التي يفترض فيها عدم قدرته على العمل ويختلف سن التقاعد باختلاف التشريعات ويقل سن التقاعد عند النساء عنها عند الرجال. وعرف أيضاً على انه انتقال الفرد من مرحلة العمل المتواصل إلى مرحلة تتسم بالراحة والهدوء، وهو أيضاً عملية اجتماعية تتضمن تخلي الفرد اختيارياً أو اجبارياً عن عمل يقوم به معظم عمره وبالتالي انسحابه من القوى العاملة في المجتمع وتحوله إلى الاعتماد جزئياً على الأقل على نظام معين للكفاية المادية المتمثل بنظام التأمين الاجتماعي، حيث يحل المعاش محل الأجر (الحواجري، 2016).

يعد التقاعد عن العمل نظام اجتماعي له قواعده المحددة باعتباره ظاهرة حديثة نسبياً حتى في المجتمع الأوروبي والأمريكي، كما أنه يشكل نوعاً من التحدي لنمط جديد من الحياة يختلف كل الاختلاف عن النمط المألوف الذي اعتاد المرء عليه أثناء حياته العاملة النشطة. ففي المجتمعات التقليدية والبسيطة عموماً وكذلك في العصور السابقة على الثورة الصناعية نجد أن نسبة ضئيلة جداً من السكان هي التي كانت تعيش حتى سن متقدمة، وتصل إلى مرحلة الشيخوخة، أي أن عدد الشيوخ في هذه المجتمعات قليل نسبياً بحيث لا يؤلفون مشكلة اجتماعية خاصة، إلا أن تقدم الخدمات والرعاية الصحية والطب وما ترتب عليه من إطالة فترة الحياة، وبالتالي ازدياد عدد الشيوخ في المجتمعات الأكثر تقدماً، وكذلك الإنجازات العلمية والتكنولوجية التي أمكن تحقيقها وما يترتب عليها من اختراعات كثيرة واستخدام القوى الميكانيكية والآلية في الإنتاج بدلاً من القوى العضلية، مما أدى إلى زيادة إنتاج العامل وتضاعفه من ناحية، وعدم حاجة الصناعة في كثير من الأحيان إلى كل من الأيدي العاملة المتاحة وإحلال الآلة محل الإنسان، وبخاصة عندما تتقدم السن بهؤلاء العمال، مما ساهم بالضرورة في ظهور ما يسمى بالتقاعد (رزق الله، 2003).

وهناك بعض الدول الداعمة للتقاعد المبكر حيث تعتبره هذه الدول بأنه المنقذ من موضوع البطالة وتوفير الفرص الوظيفية، ودول أخرى تعتبره هدر للكوادر البشرية المدربة من خلال هروب تلك الكوادر إلى فرص أفضل وترك العمل، ويجدر الإشارة إلى أن عدداً من الدول قامت برفع سن التقاعد، حيث أقرت فرنسا رفع سن التقاعد من 60 سنة إلى 62 سنة، وكذلك رفعت اليونان سن التقاعد إلى 67 بدلاً من 65 سنة، بينما سن التقاعد بالسعودية يعد الأقل عالمياً حيث يقدر 60 سنة هجرية ما يعادل 58 سنة ميلادية فقط (مشخص، 2014).

في المملكة الأردنية الهاشمية وحسب ما ورد في قانون التقاعد العسكري لسنة 1959، يحق لكل فرد بلغت خدمته المقبولة للتقاعد عشرين سنة أن يتقاعد بموافقة القائد العام للقوات المسلحة، وعندما يكمل الضابط الستين من عمره أو أربعين سنة خدمة مقبولة للتقاعد يجب إنهاء خدمته بقرار من وزير الدفاع ما لم يقرر مجلس الوزراء الأسباب الخاصة ذات فائدة عامة ابقاءه في الخدمة.

وفي المملكة العربية السعودية حدد نظام التقاعد العسكري الحالات التي يستحق فيها العسكري معاشاً تقاعدياً وهي: بلوغه السن المحددة للإحالة على التقاعد نظاماً على أن يكون تعيينه أو اعادته للخدمة نظامياً، ومن انتهت خدمته ولديه خدمة فعلية عسكرية محتسبة لا تقل عن ثمانية عشر عاماً، أو بلغت خدمته الفعلية العسكرية والمدنية عشرون عاماً بحيث لا تقل الخدمة الفعلية العسكرية عن ثمان سنوات، والمحال على التقاعد المبكر بناء على طلبه، ولديه خدمة لا تقل عن خمسة عشر عاماً منها ثمان سنوات خدمة عسكرية بشرط موافقة الوزير المختص.

وفي فلسطين فقد نصت المادة (27) في الفقرات الثلاث الأولى وفقاً لقانون التقاعد العام رقم (7) لعام 2005 على ما يلي (القانون العام رقم 7: 2005):

1. السن الإلزامي على تقاعد شيخوخة هو (60) سنة شريطة توفر (15) سنة خدمة مقبولة لأغراض التقاعد وسددت جميع المساهمات عنها.

2. المشتركون الذين أكملوا (20) سنة خدمة مقبولة لأغراض التقاعد وبلوغ سن (55) سنة يحصلون على تقاعد شيخوخة.

3. الحد الأدنى من سنوات المساهمة للحصول على تقاعد شيخوخة هو (25) سنة خدمة مقبولة لأغراض التقاعد وبلوغ سن (50).

إلا أنه بناء على المادة (27) من قرار قانون رقم (5) لعام 2007 بشأن تعديل قانون التقاعد العام رقم (7) لعام 2005 فقد تم إلغاء الفقرة الثانية من المادة (27) من قانون التقاعد العام واستبدالها بالنص الآتي: المشتركون الذين أكملوا (20) سنة خدمة مقبولة لأغراض التقاعد من الذكور و(15) سنة للإناث وبلوغ سن (55) سنة يحصلون على تقاعد شيخوخة.

وكذلك إلغاء الفقرة الثالثة من المادة (27) واستبدالها بالنص الآتي: الحد الأدنى من سنوات المساهمة للحصول على تقاعد شيخوخة هو (25) سنة خدمة للذكور و(20) سنة خدمة للإناث مقبولة لأغراض التقاعد وبلوغ سن (50).

ويلاحظ من خلال مواد قانون التقاعد العام أنه يحق للموظف الاستفادة من راتب التقاعد المبكر بعد إنهاء مدة الخدمة المنصوص عليها، أما ما دون ذلك فلن يستحق راتب التقاعد.

وقد تم إنشاء هيئة التقاعد الفلسطينية بموجب قانون التقاعد العام رقم (7) لسنة 2005 وهي مؤسسة تتولى إدارة وتنظيم والإشراف على أنظمة التقاعد في فلسطين، وتتمتع هيئة التقاعد الفلسطينية بالشخصية الاعتبارية والاستقلال المالي والإداري والأهلية القانونية لمباشرة جميع الأعمال والتصرفات التي تكفل لها تحقيق أغراضها بما في ذلك تملك الأموال المنقولة وغير المنقولة اللازمة لإنجاز أعمالها وممارسة نشاطها وفق أحكام القانون، كما وتتمتع الهيئة بالإعفاءات والتسهيلات الممنوحة للوزارات وللدوائر الحكومية وأية إعفاءات أخرى يمكن أن يمنحها القانون للهيئة.

2.6 الدراسات السابقة

ينفق معظم المهتمين بالبحث العلمي على أن الدراسات السابقة والبحوث تلقي الضوء على القضايا التي يمكن الاستفادة منها في دراسته أثناء صياغة الفروض وتحديد عينة البحث والأدوات المستخدمة وأساليب المعالجة الإحصائية.

وتعتبر الدراسات التحليلية النقدية نقطة انطلاق لمعظم البحوث، فمن خلال هذه الدراسات يستطيع أي الباحث أن يدخل متغيرات جديدة أو اختيار فرضيات توصل لها الباحثون في مجالات قديمة أو حديثة، والتعرف على نتائج تلك الدراسات ومقارنتها مع الدراسات الحالية، وعلى الرغم من عدم وجود دراسات سابقة - في حدود علم الباحثة - تناولت موضوع العمل التطوعي والضغوط النفسية لدى المتقاعدين، فقد قامت الباحثة بالبحث عن المواضيع المرتبطة بموضوع الدراسة وتقديم الدراسات التالية:

2.6.1 الدراسات المتعلقة بالعمل التطوعي

دراسة درويش (2015): اتجاهات الشباب نحو العمل التطوعي في المؤسسات الاهلية:

هدفت هذه الدراسة التعرف الى اتجاهات الشباب نحو العمل التطوعي في المؤسسات الاهلية دراسة حالة الشباب في محافظات قطاع غزة من (1994-2009)، ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة الاقصى وجامعة الازهر وجامعة القدس المفتوحة والجامعة الاسلامية، وتم أخذ عينة مكونة من 600 طالب وطالبة، وتم استخدام الاستبيان كأداة للدراسة، وخرجت الباحثة بعدة نتائج أبرزها ان مستوى اتجاهات الشباب الجامعي نحو العمل التطوعي في المؤسسات الاهلية قد بلغ (80.83%)، وانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اتجاهات الشباب الجامعي نحو العمل التطوعي في المؤسسات الاهلية تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي ومكان الإقامة، وكذلك توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اتجاهات الشباب الجامعي نحو العمل التطوعي في المؤسسات الأهلية تعزى لمتغيرات الجامعة والمستوى الدراسي.

دراسة العاني وآخرون (2014): دور مشاركة طلبة جامعة السلطان قابوس في العمل التطوعي:

هدفت الدراسة التعرف على دور مشاركة طلبة جامعة قابوس في الأعمال التطوعية من حيث مجالاتها وطبيعتها وشروطها والعوامل المؤثرة عليها، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة السلطان قابوس بالكليات العلمية والانسانية حيث بلغ عددهم (13296) للعام الدراسي 2013، وتم اختيار عينة طبقية عشوائية بلغت 372 طالب وطالبة.

وتبين من خلال الدراسة تنوع مجالات العمل التطوعي بين طلبة الجامعة، وان مجال (الخدمة العامة) هو المجال الأكثر جذباً للطلبة، وفيما يخص طبيعة الأعمال التطوعية فقد تبين انها انحصرت في ثلاث مجالات هي: التوعية والأعمال الميدانية والأعمال المكتبية، ومن أبرز العوامل التي تؤثر على العمل التطوعي لديهم هو أهمية تفعيل المنافسة بين المؤسسات والأفراد العاملين في مجال العمل التطوعي.

دراسة اقطم (2014) معوقات مشاركة المرأة في العمل التطوعي من وجهة نظر المتطوعين والعاملين في مؤسسات المجتمع المدني في محافظة نابلس:

هدفت هذه الدراسة معرفة درجة معوقات مشاركة المرأة في العمل التطوعي في مؤسسات المجتمع المدني في محافظة نابلس، واعتمد الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي للتعرف على درجة هذه المعوقات، حيث جمعت البيانات من مجتمع الدراسة باستخدام استبانة ومقابلة أعدت لهذا الغرض، ووزعت الاستبانة واجريت المقابلات على عينة الدراسة والبالغة 67 متطوع ومتطوعة في مؤسسات المجتمع المدني في محافظة نابلس، تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية، وجاءت النتائج تبعاً لدرجة المعوقات التي تواجه المرأة في العمل التطوعي على النحو الآتي (المعوقات الاجتماعية والثقافية، والمعوقات الاقتصادية والسياسية، والمعوقات التنظيمية والادارية، والمعوقات الشخصية)، أما النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة اظهرت انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة معوقات مشاركة المرأة في العمل التطوعي في مؤسسات المجتمع المدني في محافظة نابلس وذلك تبعاً لمتغير كل من (الحالة الاجتماعية، العمر، المؤهل العلمي، حالة التطوع للمرة الاولى) ، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في

درجة معوقات مشاركة المرأة في العمل التطوعي في مؤسسات المجتمع المدني في محافظة نابلس تبعاً لمتغير كل من (الجنس، مكان السكن).

خامساً: دراسة البطش (2013) العمل التطوعي في فكر التنظيمات الجماهيرية الفلسطينية بالضفة الغربية وقطاع غزة 1981_1994.

هدفت الدراسة الى الاجابة على تساؤل الباحث وهو كيف تطور العمل التطوعي في فكر التنظيمات الجماهيرية الفلسطينية في الضفة الغربية وقطاع غزة فترة الدراسة. وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج العلمي التاريخي التحليل القائم على جمع المادة من مصادرها الاصلية وتحليلها بالإضافة الى الدوريات المختصة.

وتوصلت هذه الدراسة الى انه تم تسخير العمل التطوعي للتغلب على الظروف الخاصة التي يمر بها الشعب الفلسطيني واستغلاله لأجل تعميق الانتماء للوطن ومن ثم الامتداد و المسير الى الانتماء لجماعة معينة.

وأكدت الدراسة على ان ثقافة العمل التطوعي اختلفت من جيل الى اخر ومن وقت الى اخر من حيث الطريقة او النمط، ولم يؤثر ذلك على السبب او الغاية كون الشعب الفلسطيني مارس العمل التطوعي بشكل خاص في فترة الانتداب البريطاني وفترة ما بعد النكبة وكذلك بعد هزيمة 1967 وحتى الثمانينات، حيث بدأت مرحلة التغير لتحمل هذه الثقافة أدوات اخرى مثل الحركات، الأحزاب، والمنظمات.

دراسة اشئية (2013): العمل الاجتماعي التطوعي في فلسطين: أسباب التراجع

حيث هدفت الى التحقق عن أسباب تراجع العمل الاجتماعي التطوعي في فلسطين، والمعوقات التي تعترض مشاركة الشباب في هذه الأعمال التطوعية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتكون مجتمع الدراسة من جميع المتطوعين والمتطوعات في المؤسسات الاهلية الاجتماعية في محافظتي نابلس وطولكرم وعددهم 700 متطوع ومتطوعة، وتكونت العينة من 140 متطوع ومتطوعة. وتوصلت الدراسة الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة

($\alpha \leq 0.05$) في درجة معوقات العمل التطوعي لدى الشباب في المؤسسات الاجتماعية في محافظتي نابلس وطولكرم تبعاً لمتغير (الجنس ومكان السكن والحالة الاجتماعية وحالة العمل) ، وكذلك فإن الدرجة الكلية لمعوقات العمل التطوعي لدى الشباب في المؤسسات الأهلية الاجتماعية كانت منخفضة.

دراسة (أحمد، 2012) بعنوان: ثقافة العمل التطوعي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور: الدور وآليات التفعيل.

هدفت الدراسة إلى التعرف على طرق تفعيل قيم وثقافة العمل التطوعي لدى طلاب كلية التربية بجامعة دمنهور، وتكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات كلية التربية في جامعة دمنهور وعددهم 4509 طالب وطالبة للعام الدراسي 2011/2012، وتم اختيار عينة ممثلة لشباب جامعة دمنهور، وتمثلت العينة بطلاب كلية التربية وبلغ عدد العينة 425 طالب وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى ان اكثر قيم العمل التطوعي أهمية لدى الذكور هي المشاركة في العمل التطوعي، بينما لدى الاناث جاءت المسؤولية تجاه الآخرين، وتبين كذلك ان 77% من افراد عينة الدراسة غير مشاركين في العمل التطوعي، وانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مشاركة الطلبة بالعمل التطوعي في الكلية تعزى لمتغير اختلاف المستوى الدراسي للطلبة والجنس.

دراسة الحربي (2009): مشاركة المعلمين في العمل التطوعي بالمجتمعات المحلية الريفية: دراسة استطلاعية بمحافظة خليص.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى مشاركة المعلمين في مجالات العمل التطوعي بالمجتمعات المحلية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكون مجتمع الدراسة من المعلمين العاملين بمدارس محافظة خليص، وبلغت العينة 108 معلم.

وتوصلت الدراسة إلى ان مستوى مشاركة المعلمين في مجالات العمل التطوعي يتراوح ما بين متوسط ومنخفض، وهناك عدد من معوقات العمل التطوعي أبرزها عدم وجود توعية من قبل

المجتمع بأهمية العمل التطوعي وقصور الجهات القائمة على الأعمال التطوعية في التعريف بمجالات المشاركة المتاحة.

2.6.2 الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية

دراسة صبوح (2016): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاهات نحو الهجرة لدى الخريجين الجامعيين في محافظات قطاع غزة، كما هدفت الى التعرف على أثر بعض المتغيرات في كل من الضغوط النفسية والاتجاه نحو الهجرة.

ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي واستخدمت الدراسة أداتين لمقياس الضغوط النفسية ومقياس الاتجاه نحو الهجرة من اعداد الباحث وتم تطبيقهما على عينة بلغت 400 من خريجي الجامعات حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج من أهمها: ان مستوى الضغوط النفسية لدى خريجي الجامعات في قطاع غزة جاء بتقدير مرتفع بينما مستوى الاتجاه نحو الهجرة لديهم جاء بتقدير متوسط.

دراسة ابو مصطفى (2015): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ، والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار، والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة

على اتخاذ القرار تبعاً لمجموعة من المتغيرات وهي: الجنس، مدة الخدمة، المؤهل العلمي، مكان العمل، الدخل الشهري.

وإستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة النهائية من 220 فرد من مرضي قسم الطوارئ، وإستخدمت الاستبانة كأداة لجمع المعلومات الخاصة بالدراسة، وتم استخدام استبانة خاصة للضغوط النفسية واستبانة للاتزان الانفعالي واستبانة لاتخاذ القرار، وإستخدم الباحث النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن الحسابي ومعامل الارتباط بيرسون ومعامل الفا كرونباخ واختبار (ت) واختبار التباين الاحادي لإظهار نتائج الدراسة.

وتوصلت الدراسة الى انه توجد ضغوط نفسية لدى مرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية بدرجة منخفضة، ويوجد اتزان انفعالي لدى مرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية بدرجة متوسطة، كما ويوجد اتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية بدرجة مرتفعة.

دراسة سمور (2015): تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة، كما وهدفت إلى التعرف على مستوى تلك المتغيرات، والكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة والمتغيرات التالية: العمر، الترتيب الأسري، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، والعمل، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن استبانة تقدير الذات واستبانة الضغوط النفسية واستبانة المساندة الاجتماعية وجميعها من إعداد الباحثة، وطبقت أدوات الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (656) فتاة تزيد اعمارهن عن (55) عام ولم يسبق لهن الزواج.

وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوى الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في قطاع غزة.

دراسة ابو ندى (2015): الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى الضغوط النفسية للعاملين الذين يعملون في مستشفى كمال عدوان بشمال قطاع غزة وعلاقته بالمرونة النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من جميع العاملين في مستشفى كمال عدوان في العام (2015) البالغ عددهم 300 موظف موزعين في اربع وظائف مقسمة على تسع اقسام، وكان عدد الاستبانات المطبقة 225 بنسبة 87% وبعد استثناء العينة الاستطلاعية من افراد المجتمع الاصلي وكان عددها 35 استبانة، وقد استخدم الباحث ثلاث ادوات وهي عبارة عن استمارة البيانات الشخصية، ومقياس الضغط النفسي، وكذلك مقياس المرونة النفسية، بالإضافة الى الأساليب الاحصائية مستعيناً ببرنامج (SPSS).

وتوصلت النتيجة الى مجموعة من النتائج من أهمها ان أبعاد مقياس الضغط النفسي تتفاوت من حيث قوتها، وان هناك علاقة بين الضغط النفسي في العمل والمرونة النفسية، كما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في ان الضغط النفسي يعزى لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية.

دراسة حسونة (2014): المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى مستوى المسؤولية الاجتماعية ومستوى الضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة، والى الكشف عن الفروق بين متوسط درجات المسؤولية الاجتماعية وبين متوسط درجات الضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة، وفقاً لمجموعة من المتغيرات (الاطار الطلابي، الحالة الاجتماعية، فرع الجامعة، التخصص، المستوى الدراسي، العمر)، كما وهدفت الدراسة الى بيان العلاقة بين المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة.

ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحث بإعداد استبانة للمسؤولية الاجتماعية، واستبانة للضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من 40 قائد طلابي من القيادات الطلابية في الجامعة لفروع قطاع غزة، وتم تحليل البيانات من خلال البرنامج الاحصائي (SPSS).

وتوصلت نتائج الدراسة الى ان الدرجة الكلية للضغوط النفسية حصلت على وزن نسبي (67.59%)، حيث توصلت الرسالة الى ان الضغوط الاقتصادية حصلت على المرتبة الاولى بوزن نسبي (87.93%)، تلاها الضغوط الامنية والسياسية التي حصلت على المرتبة الثانية بوزن نسبي (79.79%)، تلاها ضغوط العمل الطلابي والتي حصلت على المرتبة الثالثة بوزن نسبي (59.69%)، وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة.

2.6.3 الدراسات المتعلقة بالتقاعد

الحواجري (2016): العوامل المؤثرة في التقاعد المبكر لدى موظفي الشق العسكري في قطاع غزة.

هدفت الدراسة الى التعرف على ظاهرة التقاعد المبكر لدى الموظفين العسكريين في قطاع غزة، ومعرفة مدى تأثير العوامل الوظيفية، والاقتصادية، والنفسية، والصحية على اتخاذ قرار التقاعد المبكر لدى الموظفين العسكريين في قطاع غزة. وقد توصلت الدراسة إلى وجود تباين بين العوامل المؤثرة على اتخاذ قرار التقاعد المبكر، حيث أثرت العوامل الوظيفية والاقتصادية والنفسية بشكل إيجابي على اتخاذ قرار التقاعد المبكر باستثناء العوامل الصحية. وكان ترتيب العوامل المؤثرة في التقاعد المبكر لدى موظفي الشق العسكري في محافظات غزة كما يلي: العوامل الاقتصادية، العوامل الوظيفية، العوامل النفسية، والعوامل الصحية.

دراسة الأفغاني (2013): أنظمة التقاعد الفلسطينية وأثرها على الاقتصاد

هدفت الدراسة إلى توضيح أهمية النظم التقاعدية في جميع دول العالم، وتوضيح دور تلك النظم في النمو والتنمية الاقتصادية في المجتمعات المختلفة.

توصل الباحث من خلال هذه الدراسة إلى أن أنظمة التقاعد الفلسطينية ما زالت بحاجة إلى المزيد من الجهود رغم تطوراتها، علماً أن هيئة التقاعد الفلسطينية تطبق الكثير من القواعد الأساسية للحكومة المعمول بها دولياً، مما أثر على تحسين نوعية ممارسة مجلس الإدارة وتحسين المناخ الاستثماري، موضحاً أن مدى نجاح نظم التقاعد يتوقف على حل بعيد المدى ومن خلال وجود ضمان اجتماعي شمولي. وأشار إلى أن قيمة المبالغ المصروفة للمعاشات ولأغراض التقاعد تعادل ما نسبته 65% من قيمة الناتج المحلي الإجمالي في فلسطين لعام 2012، وهي نسبة كبيرة مقارنة بمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، لذلك يوجد تأثير ذات دلالة إحصائية للناتج المحلي الإجمالي الفلسطيني على قيمة الإنفاق على أنظمة التقاعد الفلسطينية.

دراسة الفهدي (2011): المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد من وجهة نظر المتقاعدين.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد من وجهة نظر المتقاعدين بمدينة الرياض وذلك من خلال: التعرف على المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والصحية والنفسية للمتقاعدين بمدينة الرياض، وكان من أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات المتقاعدين المدنيين واتجاهات المتقاعدين العسكريين، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات أفراد عينة الدراسة، واتجاهات المتقاعدين إجبارياً واتجاهات المتقاعدين اختياريّاً. وبيّنت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 فأقل في اتجاهات أفراد عينة الدراسة أصحاب الأعمار الكبيرة (أكثر من 80 سنة)، واتجاهات أفراد عينة الدراسة الأقل عمراً (80 سنة فأقل)، وأصحاب المؤهلات الأخرى، وأصحاب الخبرات القليلة (أقل من 20 سنة)، واتجاهات أفراد عينة الدراسة أصحاب الخبرات (الأعلى من 20 سنة). واتجاهات أفراد عينة الدراسة الذين يقيمون مع أسرهم أو احد أبنائهم أو بناتهم المتزوجات واتجاهات أفراد عينة الدراسة الذين لديهم أنماط أخرى من الإقامة.

دراسة القحطاني (2009): الميل للتقاعد المبكر لدى رجال الأمن ودوافعه وانعكاساته الأمنية والإدارية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على ميول رجال الأمن نحو التقاعد المبكر باستخدام المنهج الوصفي، وعن طريق تطبيق مدخل المسح الاجتماعي على الضباط العاملين في الإدارات المركزية وفي الأجهزة الأمنية بمدينة الرياض ، وكان من أهم النتائج أن مستوى ميل رجال الأمن في المنظمات الأمنية محل الدراسة نحو التقاعد المبكر هو مستوى ضعيف أو منخفض. وأظهرت الدراسة أن الأسباب المندرجة تحت المحور الخاص بأسباب ودوافع التقاعد المبكر لدى رجال الأمن في الأجهزة الأمنية تعد أسباب أو دوافع متوسطة لطلب التقاعد المبكر، وأن الانعكاسات الإدارية للتقاعد المبكر تؤثر بدرجة كبيرة نسبياً (من وجهة نظر أفراد العينة) على الأجهزة الأمنية التابعة لوزارة الداخلية في المملكة العربية السعودية.

دراسة الطراونة (2006): علاقة التفاؤل والتشاؤم بأبعاد الشخصية لدى المتقاعدين العسكريين في الأردن.

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والانطواء والانبساط، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبعد الانبساط -الانطواء، والتي تعزى للمتغيرات التالية: مستوى الدخل الشهري، الرتبة العسكرية، والمستوى التعليمي.

وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين التفاؤل والانبساط وبين التشاؤم والانطواء. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين التفاؤل والتشاؤم والمستوى التعليمي، والدخل الشهري، أما بالنسبة للرتبة العسكرية فالعلاقة غير دالة إحصائياً. وكما كشفت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين بعد الانبساط -الانطواء والدخل الشهري، أما بالنسبة للمستوى التعليمي والرتبة العسكرية فالعلاقة غير دالة إحصائياً.

دراسة حمادة (2003) دراسة لبعض العوامل المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من معلمي القطاع الحكومي ووكالة الغوث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على بعض العوامل المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من معلمي القطاع الحكومي ووكالة الغوث، وتكونت عينة الدراسة من 20 معلماً متقاعداً، وخرجت الدراسة بنتائج عدة أبرزها:

1. وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الوحدة النفسية من جانب والمتغيرات التالية: اتجاهات الأسرة نحو التقاعد، والانبساط والجاذبية الاجتماعية.

2. وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين الوحدة النفسية من جانب والمتغيرات التالية: العصابية والذهنية.

3. إن اتجاهات الأسرة نحو التقاعد كانت أكبر مفسر للشعور بالوحدة النفسية، تلاه مكان العمل السابق، ثم الانبساط، ثم العصابية.

2.6.4 الدراسات الاجنبية:

أولاً: الدراسات المتعلقة بالضغط النفسي:

دراسة (Labrague , 2013): "الاجهاد و الضغوط واستجابة الضغوط لدى طلبة التمريض في المدارس الحكومية"

تناولت الدراسة مستوى الاجهاد والضغوط والاستجابة النفسية والاجتماعية والفسولوجية بين الطلاب الفلبين في المدارس الحكومية، وأجريت على 61 طالباً من الذين التحقوا في برنامج التمريض وقد تم جمع البيانات عن طريق مقياس الضغط ومقياس الاستجابة النفسية والاجتماعية والفسولوجية وقد أظهرت النتائج أن طلاب التمريض الذين أجرى عليهم الاختبار لديهم مستوى

متوسط من الضغوط ولديهم صحة نفسية واجتماعية وفسولوجية جيدة حيث بينت النتائج أن الضغوط تنشئ لديهم من الواجبات والعبء الزائد وأن مستوى الضغط يقل طبقاً لسنوات الدراسة.

دراسة (Boyland, 2011): "الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى مدراء المدارس الابتدائية بولاية إنديانا"

تناولت الدراسة مستوى الضغوط لدى مدراء المدارس الابتدائية في ولاية إنديانا بالولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت عينة الدراسة من 193 مدير، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية، وخلصت الدراسة لعدة نتائج أبرزها: يعاني المدراء بنسبة متوسطة من الضغوط، ويرى 69% من المستطلعين ان هناك اثر سلبي لضغوط العمل على صحتهم، وان المدراء الذي ظلوا أكثر من 25 عاما في عملهم كانوا الأقل في مستوى ضغوط العمل.

دراسة (Bukhsh et. al , 2011): "ضغوط التعلم واستراتيجيات ادارة الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا في جامعة باهوالبور الإسلامية في باكستان"

حيث هدفت الدراسة الى معرفة أعراض الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة، ومسببات التوتر لديهم، والتعرف على استراتيجيات لإدارة الضغوط النفسية المستخدمة من قبل الطلاب للتعامل مع مصادر الضغوط النفسية واستخدام الباحثون المنهج الوصفي المسحي وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة من طلبة الجامعة.

وتوصلت الدراسة الى ان الطلبة يعانون من مستويات ما بين المتوسطة والكبيرة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعوامل الاكاديمية، واوضحت أن الغالبية العظمى من الطلبة يعانون من الإعياء أثناء الضغوط النفسية، وتبين كذلك أن عبء الدراسة والواجبات الدراسية تعد العوامل الاكاديمية الرئيسية المسببة للضغوط النفسية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية المتعلقة بالعمل التطوعي:

دراسة (Warren , 2014): "التطوع والإنتاج المشترك والعمالة الإبداعية".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين العمل التطوعي والعمليات الإبداعية واتجاهات الفرد وتقييمه لذاته لدى عينة تألفت من 39 من الذكور و79 من الإناث، وقد تم استخدام المقابلة المعمقة مع أفراد العينة لتحقيق أهداف الدراسة. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين شاركوا في العمل التطوعي أظهروا الانفتاح والتغيير والمرونة وإنتاج أفكار جديدة، كما أظهرت النتائج أن العمل التطوعي كان له أثر في تحسين المشاعر والاتجاهات التي يحملها الفرد؛ مما انعكس على تقييمه لذاته بشكل إيجابي.

دراسة (Cook , 2015): "امتداد المهنة خلال التقاعد"

هدفت الدراسة للتعرف على الآثار التي يتركها العمل التطوعي بعد التقاعد، وأجريت الدراسة على عينة تألفت من 214 متطوعاً من كندا، تراوحت أعمارهم بين (55- 70 عاماً)، وأشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين شاركوا في العمل التطوعي أظهروا مؤشرات عالية على تقدير الذات والفاعلية الذاتية.

دراسة (Rustan & Samples , 2015): "العمل التطوعي والرفاهية"

هدفت الدراسة إلى البحث في العلاقة بين المشاركة في العمل التطوعي والرضا عن الحياة وتقدير الذات، تكونت عينة الدراسة من (631) متطوعاً في مؤسسات تطوعية مختلفة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين المشاركة في الأعمال التطوعية والرضا عن الحياة، وأن المشاركين في الأعمال التطوعية كان لديهم تقدير ذات مرتفع.

2.7 التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة اتضح ما يلي:

أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

اتفقت بعض الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية بتناولها موضوع العمل التطوعي وأهميته، وكذلك تتفق الدراسة مع جميع الدراسات السابقة في المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي، واتفقت الدراسة مع الدراسات السابقة في مصادر الضغوط وبعض الطرق لتخفيفها ومنها العمل التطوعي وممارسة النشاطات غير الروتينية لتغيير الظروف البيئية المحيطة بالفرد.

أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

1. اختلفت هذه الدراسة في مجتمع الدراسة مع غيرها من الدراسات السابقة.
2. تختلف الدراسة مع معظم الدراسات السابقة من حيث العينة المستخدمة فيها، والعينة المنوي التطبيق عليها.
3. تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها ستتناول دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم، فيما تناولت بعض الدراسات السابقة موضوعاً واحداً فقط فقد تناولت بعض الدراسات العمل التطوعي والبعض الآخر الضغوط النفسية.
4. تختلف الدراسة الحالية عن جميع الدراسات السابقة من حيث الحدود الجغرافية حيث ستجرى هذه الدراسة على المتقاعدين العسكريين في بيت لحم.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- من حيث المنهج: ستستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي.
- تحديد المتغيرات والإجراءات المناسبة للدراسة.

- من حيث أداة الدراسة: سيتم الاستفادة من معظم الدراسات السابقة في بناء استبانة الدراسة وتحديد مجالاتها وبنودها.
- من حيث الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات وتفسيرها للنتائج.

الفصل الثالث

الطريقة والاجراءات

1.3 منهج الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة

3.3 عينة الدراسة

4.3 أدوات الدراسة

5.3 متغيرات الدراسة

6.3 إجراءات الدراسة

7.3 الأساليب الإحصائية

الطريقة والاجراءات

3.1 المقدمة

تناول هذا الفصل المنهج المتبع في هذه الدراسة، وتضمن ايضاً وصفاً تفصيلياً للإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تنفيذ هذه الدراسة من حيث منهج الدراسة ووصف مجتمع الدراسة وعينتها، والطريقة التي اختيرت بها أدوات الدراسة وصدقها وثباتها، تصميم الدراسة وإجراءاتها، ومتغيرات الدراسة، والمعالجة الاحصائية المستخدمة لتحليل البيانات والوصول الى النتائج.

3.2 منهج الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، ويعرف بأنه المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون تدخل من الباحثة فيها، والتي حاول من خلالها وصف الظاهرة المرتبطة بموضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين مكونات والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة بالفحص والتحليل.

3.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم، وقد بلغ عدد المتقاعدين (158) متقاعداً وفق إحصاءات هيئة التقاعد العسكرية لسنة 2017.

3.4 عينة الدراسة

قامت الباحثة بمسح شامل لجميع أفراد المجتمع من المتقاعدين العسكريين واعتبارهم عينة الدراسة، ونظراً لوجود عدد من المتوفين بينهم والمرضى الذين لم يتمكنوا من تعبئة الاستبانة، فقد بلغ عدد أفراد العينة (138)، أي ما نسبته (87.3%) من المتقاعدين العسكريين، وبناء على هذه النسبة، فإنه يمكن التعامل مع أفراد العينة على أنهم مجتمع الدراسة، والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات المستقلة:

جدول (3.1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	121	87.7
	أنثى	17	12.3
المؤهل العلمي	ثانوي فما دون	47	34.1
	دبلوم	35	25.4
	بكالوريوس	49	35.5
	ماجستير فأعلى	7	5.1
سنوات الخدمة	أقل من 15 سنة	25	18.1
	من 15-35 سنة	92	66.7
	أكثر من 35 سنة	21	15.2
العمر	45 سنة فما دون	30	21.7
	من 46-55 سنة	31	22.5
	من 56-65 سنة	53	38.4
	أكثر من 65 سنة	24	17.4
مكان السكن	مدينة	74	53.6
	قرية	22	15.9
	مخيم	37	26.8
	تجمع بدوي	5	3.6
الحالة الاجتماعية	متزوج	119	86.2
	أعزب	5	3.6

5.1	7	مطلق	
5.1	7	أرمل	
15.2	21	ملازم فما دون	الرتبة العسكرية
34.8	48	ملازم -- نقيب	
50.0	69	رائد فأعلى	
12.3	17	2500-1500	الراتب بالشيكال
44.9	62	4000-2500	
42.8	59	4000 فأعلى	

يبين الجدول (3.1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس، ويظهر ان نسبة 87.7% للذكور، ونسبة 12.3% للإناث. ويبين متغير المؤهل العلمي أن نسبة 34.1% ثانوي فما دون، ونسبة 25.4% للدبلوم، ونسبة 35.5% للبكالوريوس، ونسبة 5.1% لماجستير فأعلى. ويبين متغير سنوات الخدمة أن نسبة 18.1% لأقل من 15 سنة، ونسبة 66.7% من 15-35 سنة، ونسبة 15.2% لأكثر من 35 سنة. ويبين متغير العمر أن نسبة 21.7% ل 45 سنة فما دون، ونسبة 22.5% من 46-55 سنة، ونسبة 38.4% من 56-65 سنة، ونسبة 17.4% لأكثر من 65 سنة. ويبين متغير مكان السكن أن نسبة 53.6% للمدينة، ونسبة 15.9% للقرى، ونسبة 26.8% للمخيم، ونسبة 3.6% للتجمع البدوي. ويبين متغير الحالة الاجتماعية أن نسبة 86.2% للمتزوجين، ونسبة 3.6% للعزاب، ونسبة 5.1% للمطلقين، ونسبة 5.1% للآرامل. ويبين متغير الرتبة العسكرية ان نسبة 15.2% لملازم فما دون، ونسبة 34.8% من ملازم إلى نقيب، ونسبة 50% لرائد فأعلى. ويبين متغير الراتب بالشيكال أن نسبة 12.3% من 1500-2500، ونسبة 44.9% من 2500-4000، ونسبة 42.8% ل 4000 فأعلى.

3.5 أداة الدراسة

3.5.1 أداة الدراسة الأولى (الاستبانة):

قامت الباحثة بتصميم الاستبانة بصورتها الأولى، ومن ثم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها على المشرف ومجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، حيث وزعت الباحثة الاستبانة على عدد من المحكمين (ملحق 4)، وطلب منهم إبداء الرأي في فقرات الاستبانة من حيث مدى وضوح لغة الفقرات وسلامتها لغوياً، ومدى شمول الفقرات للجانب المدروس، وإضافة أي معلومات أو تعديلات أو فقرات يرونها مناسبة، ووفق هذه الملاحظات تم إخراج الاستبانة بصورتها النهائية (ملحق 2، ملحق 3).

من ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة أيضاً بحساب معامل الارتباط بيرسون لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة، واتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الاستبانة ويدل على أن هناك اتساق داخلي بين الفقرات، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (3.2): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات لدور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	.712**0	0.000	11	.904**0	0.000	21	.892**0	0.000
2	.730**0	0.000	12	.832**0	0.000	22	.907**0	0.000
3	.625**0	0.000	13	.920**0	0.000	23	.912**0	0.000
4	.770**0	0.000	14	.885**0	0.000	24	.917**0	0.000
5	.805**0	0.000	15	.869**0	0.000	25	.889**0	0.000
6	.893**0	0.000	16	.906**0	0.000	26	.896**0	0.000
7	.882**0	0.000	17	.918**0	0.000	27	.915**0	0.000

0.000	.884**0	28	0.000	.895**0	18	0.000	.918**0	8
0.000	.858**0	29	0.000	.899**0	19	0.000	.889**0	9
			0.000	.703**0	20	0.000	.672**0	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

3.5.2 أداة الدراسة الثانية (المقابلة):

استخدمت الباحثة اداة الدراسة الثانية (المقابلة) بهدف جمع المعلومات المتعلقة بدور العمل التطوعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين، ولتوضيح الابعاد الاسرية، الصحية، النفسية، والاجتماعية للعمل التطوعي وتحديد علاقتها بالتخفيف من الضغوط النفسية، وقامت الباحثة بمقابلة (22) متقاعداً عسكرياً لجمع الاجابات التي اشتملتها المقابلة، والتي تكونت من سبعة اسئلة رئيسية (ملحق 1)، وقد تم التحقق من صدق اداة الدراسة (المقابلة) من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين الذين قاموا بقراءتها وإبداء رأيهم بها، وتم من خلالهم التأكد من ملائمة اسئلة المقابلة لأهداف الدراسة واسئلتها وفرضياتها.

3.6 ثبات الأداة

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات أداة الدراسة (الاستبانة)، من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات، لمجالات الدراسة حسب معادلة الثبات كرونباخ الفاء، وكانت الدرجة الكلية لدور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم (0.986)، وهذه النتيجة تشير الى تمتع هذه الاداة بثبات يفي بأغراض الدراسة. والجدول التالي يبين معامل الثبات للمجالات والدرجة الكلية.

جدول (3.3): نتائج معامل الثبات لمجالات اداة الدراسة (الاستبانة).

معامل الثبات	المجالات
0.940	البعد الاسري

0.974	البعد الاجتماعي
0.961	البعد الصحي
0.980	البعد النفسي
0.986	الدرجة الكلية

3.7 إجراءات الدراسة

قامت الباحثة بتطبيق الأداة على أفراد عينة الدراسة، وبعد أن اكتملت عملية تجميع الاستبيانات من أفراد العينة بعد إجابته عليها بطريقة صحيحة، تبين للباحثة أن عدد الاستبيانات المستردة الصالحة والتي خضعت للتحليل الإحصائي هي (138) استبانة.

3.8 المعالجة الإحصائية

بعد جمع الاستبيانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل تم ترميزها (إعطائها أرقاماً معينة)، وذلك تمهيداً لإدخال بياناتها إلى جهاز الحاسوب الآلي لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتحليل البيانات وفقاً لأسئلة الدراسة بيانات الدراسة، وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبانة، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) (Statistical Package For Social Sciences).

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

4.1 نتائج الدراسة ومناقشتها

4.2 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة (التحليل الكمي)

4.3 النتائج المتعلقة بأسئلة المقابلة (التحليل الكيفي)

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

4.1 نتائج الدراسة ومناقشتها

تضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، التي توصل إليها الباحثة عن موضوع الدراسة وهو 'دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم في ضوء بعض المتغيرات' وبيان أثر كل من المتغيرات من خلال استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة، وتحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها. وحتى يتم تحديد درجة متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة تم اعتماد الدرجات التالية:

جدول (4.1): تقدير نتائج معامل الثبات للمجالات.

الدرجة	مدى متوسطها الحسابي
منخفضة	2.33 فأقل
متوسطة	3.67-2.34
عالية	3.68 فأعلى

4.2 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة (التحليل الكمي)

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهم؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الاستبانة التي تعبر عن دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم.

جدول (4.2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجالات دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم

الترتيب	الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	الدرجة
1	4	البعد النفسي	4.3744	0.93446	عالية
2	2	البعد الاجتماعي	4.3587	0.88567	عالية
3	3	البعد الصحي	4.2524	0.95928	عالية
4	1	البعد الاسري	4.1171	0.87925	عالية
		الدرجة الكلية	4.2916	0.85401	عالية

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.29) وانحراف معياري (0.854) ويدل هذا على أن دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم جاء بدرجة عالية. ولقد حصل البعد النفسي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط على أعلى متوسط حسابي ومقداره (4.37)، يليه البعد الاجتماعي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط، يليه البعد الصحي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط، يليه البعد الاسري للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين.

وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن البعد الاسري للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط.

جدول (4.3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة للبعد

الاسري للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم
عالية	0.888	4.28	تفهم أسرتي أهمية العمل التطوعي بالنسبة لي يجعلني أكثر شعورا بالراحة.	1
عالية	0.963	4.19	مشاركة أسرتي لي بعض أنشطة العمل التطوعي يسعدني.	2
عالية	1.008	4.19	تدعمني أسرتي من أجل الاستمرار في العمل التطوعي كلما شعرت بالتوتر.	6
عالية	0.973	4.17	تُقدّر أسرتي مشاركتي في العمل التطوعي وأثر ذلك في تخفيف الضغوط.	5
عالية	1.093	3.94	تكيف أسرتي وقتها لمساعدتي في أعمال تطوعية للحد من وقت فراغي.	4
عالية	1.071	3.93	ترشدني أسرتي إلى مؤسسات تهتم بالعمل التطوعي كلما شعرت بالضيق.	3
عالية	0.87925	4.1171	الدرجة الكلية	

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على البعد الاسري للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.11) وانحراف معياري (0.879) وهذا يدل على أن درجة تأثير البعد الاسري للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط كانت عالية.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (4.3) أن جميع الفقرات جاءت بدرجة عالية. حصلت الفقرة "تفهم أسرتي أهمية العمل التطوعي بالنسبة لي يجعلني أكثر شعورا بالراحة" على أعلى متوسط حسابي (4.28)، يليها فقرة "مشاركة أسرتي لي بعض أنشطة العمل التطوعي يسعدني" والفقرة "تدعمني أسرتي من أجل الاستمرار في العمل التطوعي كلما شعرت بالتوتر" بمتوسط حسابي (4.19). حصلت الفقرة "ترشدني أسرتي إلى مؤسسات تهتم بالعمل التطوعي كلما شعرت بالضيق" على أقل متوسط حسابي (3.93)، يليها الفقرة "تكيف أسرتي وقتها لمساعدتي في أعمال تطوعية للحد من وقت فراغي" بمتوسط حسابي (3.94). وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن البعد الاجتماعي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط.

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة للبعد الاجتماعي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم
عالية	0.909	4.41	يزيد العمل التطوعي من قدرتي على التواصل مع الآخرين.	1
عالية	0.986	4.41	يدعم العمل التطوعي المسؤولية الفردية بين الأفراد .	7
عالية	1.008	4.40	العمل التطوعي يعزز الانتماء الوطني لدى الأفراد.	8
عالية	0.939	4.39	يتجدد نشاطي وطاقتي بمشاركة الآخرين في العمل التطوعي الاجتماعي.	3
عالية	0.939	4.39	مشاركتي في أعمال تطوعية في مجتمعي، تشعرني بقيمتي الاجتماعية.	5
عالية	0.960	4.37	التعرف على أصدقاء جدد أثناء أنشطة العمل التطوعي قلل من شعوري بالملل.	2
عالية	0.955	4.30	العمل التطوعي يشعرني بمشاركة الآخرين الأهداف والتطلعات.	4
عالية	1.007	4.21	أصبح العمل الجماعي والعمل ضمن فريق من أولوياتي.	6
عالية	0.88567	4.358	الدرجة الكلية	

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على البعد الاجتماعي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.35) وانحراف معياري (0.885) وهذا يدل على درجة تأثير البعد الاجتماعي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط كانت عالية.

كما تشير النتائج في الجدول رقم (4.4) ان جميع الفقرات جاءت بدرجة عالية. وحصلت الفقرة "يزيد العمل التطوعي من قدرتي على التواصل مع الآخرين" والفقرة "يدعم العمل التطوعي

المسؤولية الفردية بين الأفراد "على أعلى متوسط حسابي (4.41)، يليها فقرة " العمل التطوعي يعزز الانتماء الوطني لدى الأفراد " بمتوسط حسابي (4.40). وحصلت الفقرة " أصبح العمل الجماعي والعمل ضمن فريق من أولوياتي " على أقل متوسط حسابي (4.21)، يليها الفقرة " العمل التطوعي يشعرني بمشاركة الآخرين الأهداف والتطلعات " بمتوسط حسابي (4.30).

وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن البعد الصحي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط.

جدول (4.5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة للبعد الصحي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	أنشطة العمل التطوعي تجعلني أحافظ على لياقتي.	4.34	0.978	عالية
3	يساعدني العمل التطوعي على صرف طاقاتي الصحية (الجسدية) بطريقة إيجابية.	4.34	1.036	عالية
2	يمنحني العمل التطوعي فرصاً للحياة وتجدد النشاط.	4.31	1.031	عالية
4	تتجدد طاقتي في ممارستي العمل التطوعي.	4.30	1.091	عالية
5	العمل التطوعي يشعرني بحيوية الشباب.	4.28	1.101	عالية
6	يزودني العمل التطوعي بفرص لممارسة أنشطة رياضية.	3.93	1.055	عالية
	الدرجة الكلية	4.252	0.9592	عالية

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على البعد الصحي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.25) وانحراف معياري (0.959) ويدل هذا على أن درجة تأثير البعد الصحي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط كانت عالية.

كما تشير النتائج في الجدول رقم (4.5) ان جميع الفقرات جاءت بدرجة عالية. حصلت الفقرة "أنشطة العمل التطوعي تجعلني أحافظ على لياقتي " والفقرة " يساعدني العمل التطوعي على صرف طاقاتي الصحية (الجسدية) بطريقة إيجابية " على أعلى متوسط حسابي (4.34)، يليها فقرة " يمنحني العمل التطوعي فرصاً للحبوية وتجديد النشاط " بمتوسط حسابي (4.31). وحصلت الفقرة " يزودني العمل التطوعي بفرص لممارسة أنشطة رياضية " على أقل متوسط حسابي (3.93)، يليها الفقرة " العمل التطوعي يشعرني بحيوية الشباب " بمتوسط حسابي (4.28). وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مجال دور البعد النفسي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط.

جدول (4.6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة للبعد النفسي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم
عالية	0.979	4.41	ممارسة العمل التطوعي جعلتني أكثر احساسا بهموم الناس وحاجاتهم.	3
عالية	0.956	4.41	أشعر بمعنى اشغال وقت الفراغ في أنشطة العمل التطوعي.	5
عالية	1.015	4.41	ممارسة العمل التطوعي جعلني أكثر أملاً بالحياة.	6
عالية	1.007	4.39	العمل التطوعي يعطيني فرصة للمصالحة مع الذات والرضا عنها.	4
عالية	0.991	4.38	عند ممارستي العمل التطوعي أشعرتني براحة نفسيه.	1
عالية	1.010	4.36	انخراطي في العمل التطوعي جعلني أكثر تفاعلاً.	7
عالية	1.029	4.34	تولدت لدي اهتمامات جديدة من خلال العمل التطوعي.	2
عالية	1.014	4.34	العمل التطوعي قلل لدي الإحساس بالمرض.	8
عالية	1.056	4.33	العمل التطوعي يخفف من النظرة التشاؤمية اتجاه الآخرين.	9
عالية	0.9344	4.374	الدرجة الكلية	

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على البعد النفسي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.37) وانحراف معياري (0.934) ويدل هذا على أن درجة تأثير البعد النفسي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط كانت عالية.

كما تشير النتائج في الجدول رقم (4.6) ان جميع الفقرات جاءت بدرجة عالية. وحصلت الفقرة "ممارسة العمل التطوعي جعلتني أكثر احساسا بهموم الناس وحاجاتهم" والفقرة " أشعر بمعنى اشغال وقت الفراغ في أنشطة العمل التطوعي" والفقرة " ممارسة العمل التطوعي جعلني أكثر أملاً بالحياة" على أعلى متوسط حسابي (4.41)، يليها فقرة " العمل التطوعي يعطيني فرصة للمصالحة مع الذات والرضا عنها" بمتوسط حسابي (4.39). وحصلت الفقرة " العمل التطوعي يخفف من النظرة التشاؤمية اتجاه الآخرين" على أقل متوسط حسابي (4.33). يليها الفقرة " العمل التطوعي قلل لدي الإحساس بالمرض" والفقرة " تولدت لدي اهتمامات جديدة من خلال العمل التطوعي" بمتوسط حسابي (4.34).

2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم حسب متغيرات الجنس والمؤهل العلمي وسنوات الخدمة والعمر ومكان السكن والحالة الاجتماعية والرتبة العسكرية، والراتب بالشيكول؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للأسئلة الفرعية التالية:

نتائج السؤال الفرعي الأول:

هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الجنس؟

تم فحص السؤال الفرعي الأول بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم حسب لمتغير الجنس.

جدول (4.7): المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم حسب متغير الجنس

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	المجال
0.88968	4.1088	121	ذكر	البعد الاسري
0.82384	4.1765	17	أنثى	
0.92202	4.2996	121	ذكر	البعد الاجتماعي
0.35501	4.7794	17	أنثى	
0.99092	4.1887	121	ذكر	البعد الصحي
0.51549	4.7059	17	أنثى	
0.97623	4.3168	121	ذكر	البعد النفسي
0.35458	4.7843	17	أنثى	
0.89378	4.2425	121	ذكر	الدرجة الكلية
0.32509	4.6410	17	أنثى	

يتبين من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للإناث (4.64) أكبر من المتوسط الحسابي للذكور (4.24)، وكذلك للمجالات.

نتائج السؤال الفرعي الثاني:

هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في

محافظة بيت لحم يعزى لمتغير المؤهل العلمي؟

تم فحص السؤال الفرعي الثاني بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير المؤهل العلمي.

جدول (4.8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لدور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير المؤهل العلمي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المؤهل العلمي	المجال
1.08649	3.8936	47	ثانوي فما دون	البعد الاسري
0.83850	4.0714	35	دبلوم	
0.64804	4.3197	49	بكالوريوس	
0.63725	4.4286	7	ماجستير فأعلى	
1.13577	4.1144	47	ثانوي فما دون	البعد الاجتماعي
0.84675	4.4036	35	دبلوم	
0.61502	4.5357	49	بكالوريوس	
0.39996	4.5357	7	ماجستير فأعلى	
1.18922	4.0000	47	ثانوي فما دون	البعد الصحي
0.90292	4.3429	35	دبلوم	

0.74773	4.4252	49	بكالوريوس	البعد النفسي
0.53328	4.2857	7	ماجستير فأعلى	
1.20441	4.1087	47	ثانوي فما دون	
0.90908	4.4444	35	دبلوم	
0.60305	4.5782	49	بكالوريوس	
0.55131	4.3810	7	ماجستير فأعلى	
1.09681	4.0433	47	ثانوي فما دون	الدرجة الكلية
0.82676	4.3350	35	دبلوم	
0.56178	4.4814	49	بكالوريوس	
0.47615	4.4138	7	ماجستير فأعلى	

يلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للمؤهل العلمي البكالوريوس (4.48) حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه الماجستير فأعلى ومن ثم الدبلوم، ويليه الثانوي فما دون.

نتائج السؤال الفرعي الثالث:

هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير سنوات الخدمة؟

تم فحص السؤال الفرعي الثالث بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير سنوات الخدمة.

جدول (4.9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير سنوات الخدمة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	سنوات الخدمة	المجال
1.27748	3.4667	25	أقل من 15 سنة	البعد الاسري
0.64259	4.2935	92	من 15-35 سنة	
0.88685	4.1190	21	أكثر من 35 سنة	
1.32410	3.4950	25	أقل من 15 سنة	البعد الاجتماعي
0.59446	4.5747	92	من 15-35 سنة	
0.71219	4.4405	21	أكثر من 35 سنة	
1.35957	3.3800	25	أقل من 15 سنة	البعد الصحي
0.65458	4.4801	92	من 15-35 سنة	
0.97169	4.2937	21	أكثر من 35 سنة	
1.26527	3.3822	25	أقل من 15 سنة	البعد النفسي
0.65276	4.6051	92	من 15-35 سنة	
0.78481	4.5450	21	أكثر من 35 سنة	
1.23245	3.4303	25	أقل من 15 سنة	الدرجة الكلية
0.56374	4.5064	92	من 15-35 سنة	
0.76182	4.3760	21	أكثر من 35 سنة	

يلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لسنوات الخدمة من 15-35 سنة (4.50) حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه أكثر من 35 سنة، ومن ثم أقل من 15 سنة.

نتائج السؤال الفرعي الرابع:

هل تختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير العمر؟

تم فحص السؤال الفرعي الرابع بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير العمر.

جدول (4.10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير العمر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العمر	المجال
1.19540	3.5111	30	45 سنة فما دون	البعد الاسري
0.65038	4.3011	31	من 46-55 سنة	
0.60590	4.4151	53	من 56-65 سنة	
0.81991	3.9792	24	أكثر من 65 سنة	
1.27768	3.5083	30	45 سنة فما دون	البعد الاجتماعي
0.62613	4.4879	31	من 46-55 سنة	
0.36353	4.7193	53	من 56-65 سنة	
0.72669	4.4583	24	أكثر من 65 سنة	
1.34644	3.3889	30	45 سنة فما دون	البعد الصحي
0.57725	4.3441	31	من 46-55 سنة	

0.54937	4.6635	53	من 65-56 سنة	
0.83791	4.3056	24	أكثر من 65 سنة	
1.28923	3.4111	30	45 سنة فما دون	البعد النفسي
0.63302	4.3871	31	من 55-46 سنة	
0.34253	4.8491	53	من 65-56 سنة	
0.75346	4.5139	24	أكثر من 65 سنة	
1.22810	3.4540	30	45 سنة فما دون	الدرجة الكلية
0.55801	4.3882	31	من 55-46 سنة	
0.34310	4.6851	53	من 65-56 سنة	
0.69496	4.3448	24	أكثر من 65 سنة	

يلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للعمر من 65-56 سنة (4.68) حصل على أعلى متوسط حسابي، ويليه عمر من 55-46 سنة، ومن ثم أكثر من 65 سنة، ويليه ل 45 سنة فما دون.

نتائج السؤال الفرعي الخامس:

هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير مكان السكن؟

تم فحص السؤال الفرعي الخامس بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير مكان السكن.

جدول (4.11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير مكان السكن

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مكان السكن	المجال
0.88340	4.1734	74	مدينة	البعد الاسري
0.89454	4.0076	22	قرية	
0.76390	4.2027	37	مخيم	
1.17497	3.1333	5	تجمع بدوي	
0.83282	4.4358	74	مدينة	البعد الاجتماعي
0.96376	4.2841	22	قرية	
0.67879	4.5135	37	مخيم	
0.16298	2.4000	5	تجمع بدوي	
0.91161	4.3288	74	مدينة	البعد الصحي
1.04008	4.1515	22	قرية	
0.70187	4.4414	37	مخيم	
0.55277	2.1667	5	تجمع بدوي	
0.85238	4.4625	74	مدينة	البعد النفسي
0.94497	4.3384	22	قرية	
0.76438	4.5225	37	مخيم	
0.26527	2.1333	5	تجمع بدوي	
0.81574	4.3677	74	مدينة	الدرجة الكلية
0.89403	4.2163	22	قرية	
0.65391	4.4371	37	مخيم	
0.28581	2.4207	5	تجمع بدوي	

يلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمكان السكن في المخيمات (4.43) حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه سكان المدينة، ومن ثم سكان القرى، ويليه التجمعات البدوية.

نتائج السؤال الفرعي السادس:

هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

تم فحص السؤال الفرعي السادس بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

جدول (4.12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الحالة الاجتماعية	المجال
0.77962	4.1975	119	متزوج	البعد الاسري
1.34681	3.2333	5	أعزب	
1.44886	3.7143	7	مطلق	
1.13739	3.7857	7	أرمل	
0.78247	4.4370	119	متزوج	البعد الاجتماعي
1.62596	3.2250	5	أعزب	
1.30047	3.7857	7	مطلق	
0.91491	4.4107	7	أرمل	
0.89726	4.3067	119	متزوج	البعد الصحي
1.43662	3.2667	5	أعزب	
1.36665	3.7857	7	مطلق	

0.86066	4.5000	7	أرمل	
0.86197	4.4370	119	متزوج	البعد النفسي
1.31375	3.0667	5	أعزب	
1.21789	3.9841	7	مطلق	
0.96591	4.6349	7	أرمل	
0.76482	4.3605	119	متزوج	الدرجة الكلية
1.38975	3.1862	5	أعزب	
1.28799	3.8325	7	مطلق	
0.91509	4.3695	7	أرمل	

يلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للأرامل (4.369) حصل على أعلى متوسط حسابي يليه المتزوجين، ومن ثم المطلقين ويليه العزاب.

نتائج السؤال الفرعي السابع:

هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الرتبة العسكرية؟

تم فحص السؤال الفرعي السابع بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الرتبة العسكرية.

جدول (4.13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الرتبة العسكرية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الرتبة العسكرية	المجال
1.29560	3.3095	21	ما دون ملازم	البعد الاسري

0.70947	4.2361	48	ملازم اول- نقيب	البعد الاجتماعي
0.69103	4.2802	69	رائد فأعلى	
1.25990	3.1369	21	ما دون ملازم	
0.58644	4.6120	48	ملازم اول- نقيب	البعد الصحي
0.57502	4.5543	69	رائد فأعلى	
1.37572	3.1111	21	ما دون ملازم	
0.77563	4.4653	48	ملازم اول- نقيب	البعد النفسي
0.63792	4.4517	69	رائد فأعلى	
1.34302	3.1111	21	ما دون ملازم	
0.65934	4.5833	48	ملازم اول- نقيب	الدرجة الكلية
0.58875	4.6135	69	رائد فأعلى	
1.26197	3.1593	21	ما دون ملازم	
0.58999	4.4950	48	ملازم اول- نقيب	
0.54164	4.4948	69	رائد فأعلى	

يلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للرتبة العسكرية للملازم اول حتى النقيب (4.495) حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه لرائد فأعلى، ومن ثم ما دون ملازم.

نتائج السؤال الفرعي الثامن:

هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الراتب الشهري بالشيكول؟

تم فحص السؤال الفرعي الثامن بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الراتب الشهري بالشيكول.

جدول (4.14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الراتب بالشيكال

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الراتب الشهري بالشيكال	المجال
1.21839	3.2941	17	2500-1500	البعد الاسري
0.79323	4.1774	62	4000-2500	
0.72225	4.2910	59	4000 فأعلى	
1.20788	3.0000	17	2500-1500	البعد الاجتماعي
0.66706	4.5383	62	4000-2500	
0.60412	4.5614	59	4000 فأعلى	
1.31428	2.9902	17	2500-1500	البعد الصحي
0.82935	4.4382	62	4000-2500	
0.66404	4.4209	59	4000 فأعلى	
1.29384	2.9673	17	2500-1500	البعد النفسي
0.72941	4.5878	62	4000-2500	
0.61554	4.5556	59	4000 فأعلى	
1.19831	3.0487	17	2500-1500	الدرجة الكلية
0.67792	4.4583	62	4000-2500	
0.57159	4.4746	59	4000 فأعلى	

يلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للراتب 4000 شيكل فأعلى (4.47) حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه ل 4000-2500 شيكل، ومن ثم من 2500-1500 شيكل.

4.3 النتائج المتعلقة بأسئلة المقابلة (التحليل الكيفي)

قامت الباحثة بإجراء (22) مقابلة مع مجموعة من المتقاعدين العسكريين، وبعد إجراء المقابلات وتفريغها وطباعتها، قامت الباحثة بتحليل محتوى اجابات هذه المقابلات، وتمكنت من تصنيف

الإجابات وفق الأسئلة، واشتملت عينة الدراسة التي تمت مقابلتهم على (5) من اناث و(17) من ذكور، وفيما يلي أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة بالاعتماد على المقابلات التي أجريت:

السؤال الثالث: هل قمت بالتطوع من قبل وفي أي مجال؟ متى؟ كم من الوقت؟

اتفق اغلبية المُقابلون على القيام بالتطوع قبل التقاعد وإثناؤه، وذلك بدءاً من العام 2000 إلى الوقت الحالي (2017)، وقد تنوعت مجالات العمل التطوعي وتعددت، فمنهم من تطوع في المجال الاجتماعي من لجان إصلاح عشائرية ولجان الزكاة ومساعدة الأسر المحتاجة والعمل النسوي ولجان المرأة والعناية بالأطفال والعلاقات العامة وتقديم الاستشارات ومساعدة المتقاعدين، وفي المجال التعليمي خاصة في التدريس الجامعي وإعطاء محاضرات عن العمل العسكري، وفي المجال الصحي تم تقديم خدمات صحية تتعلق بالصحة العامة، وفي المجال الاقتصادي مثل العمل في مجلس إدارة الغرفة التجارية.

وأظهرت النتائج بأن نسبة الاجابات على القيام بأعمال التطوع وصلت الى 81.8% من اجابات العينة الذين تمت مقابلتهم، بينما وصلت نسبة الاجابات التي اجابت بعدم قيامها بالتطوع من قبل الى 18.2%. وكانت النسبة الاعلى من الاجابات قد ذكرت انها قامت بالتطوع في المجال الاجتماعي بنسبة 68.2%، ثم المجال التعليمي بنسبة 18.2%، ثم المجال الاقتصادي بنسبة 9.1%، واقلها كان قد تطوع في المجال الصحي بنسبة وصلت الى 4.5% من العينة التي تم مقابلتها.

اما فيما يتعلق بالفترة التي قام بها المستطعون بالتطوع فكانت النسبة الاكبر من الاجابات هي بعد التقاعد حيث وصلت نسبتهم الى 59.1%، بينما اجاب البقية ونسبتهم 40.9% بانهم مارسوا الاعمال التطوعية قبل وبعد التقاعد. وكانت النسبة الاكبر من المستطعين قد تطوعت لفترة مستمرة بنسبة 72.7% من عينة الدراسة، بينما اجاب 18.2% من العينة المستطعة انها تطوعت بشكل متقطع، واقلها كان قد اجاب بأن مدة التطوع كانت قليلة ولم تتجاوز الشهر حيث وصلت نسبتهم الى 9.1% من العينة التي تمت مقابلتها.

السؤال الرابع: كيف تنظر للعمل التطوعي، هل تراه إيجابياً أو سلبياً؟

ينظر المتقاعدون للعمل التطوعي بإيجابية تامة، وبرزت تلك الإيجابية في أنّ العمل التطوعي مفهوم راق، يرسخ مفهوم المواطنة، وينمي الشخصية والثقة والإيثار ونكران الذات، ويفعم الإنسان شعوراً بالرضا ولذة العمل، كما أنه يفتح آفاقاً واسعة في التواصل الاجتماعي، ويتولد لديه أملاً بالقدرة على العطاء من أجل الله والوطن، ويخلق روح التعاون بين الفرد ومجتمعه.

واظهرت النتائج بأن 95.4% من العينة المستطلعة اجابت بانها تنظر للعمل التطوعي بصورة ايجابية، بينما اجاب 4.6% منهم بانها تنظر له نظرة سلبية، وترى الباحثة بأن هذه النظرة السلبية تعود الى عمر المتطوع وقدرته على ممارسة هذه الانشطة، بحيث يعتبرها البعض القليل منهم مسؤولية كبيرة وبحاجة الى جهد أكبر من استطاعتهم.

السؤال الخامس: هل تعتقد أن العمل التطوعي يساعد على تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعد؟ وكيف؟

يُجمع المتقاعدون على قوة العمل التطوعي في الحد من الضغط النفسي، وذلك لأن العمل التطوعي جعلهم مشاركين في هموم الآخرين ومشكلاتهم، إضافة إلى أنه يضيف للحياة معنى وقيمة، ويبعد المتقاعد عن الشعور بالموت، ويفتح للمتقاعد منفذ من الإحباط المتراكم والصدمة عند الاستغناء عن خدماته، ويمنح العمل التطوعي تشجيعاً ذاتياً، والرغبة في العطاء، ويوفر العمل التطوعي مساحة للاندماج والتفاعل مع الأصدقاء، مما يقضي على الملل والرتابة، ويشغل وقت الفراغ بأمر إيجابية.

واظهرت النتائج بأن 77.3% من المستطلعين قد أجابوا بأن العمل التطوعي يخفف من الضغوط النفسية، بينما أجاب 22.7% من الافراد الذين تمت مقابلتهم بأنها لا تساعد.

- السؤال الفرعي الاول: ما هو تأثير المجال الاسري على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية؟

يعتقد المتقاعدون أن العمل التطوعي يؤثر في مفهوم الأسرة نفسها، فقد لوحظ ازدياد قوة العلاقات الداخلية لدى الأسرة والترابط والتفاهم بين أفرادها، خاصة عندما تطوع الأفراد جميعهم، كما أن العمل التطوع أشاع جواً من المشاعر الهادئة داخل الأسرة، فالمكوث يومياً في البيت دون عمل يشحن الأجواء، وفي حالات متعددة، فقد شكّل العمل التطوعي ممارسة إنسانية نقلها الأبناء عن الآباء، باعتبار الأب المتطوع قدوة لأبنائه، في المقابل رأى عدد قليل أنه قد يخلق مشاكل أسرية في حال فهم الأفراد للعمل التطوعي خاصة الزوج أو الزوجة.

واشارت النتائج بأن 77.3% من الافراد المستطلعين أجابوا بأن المجال الاسري يؤثر بشكل ايجابي في التخفيف من الضغوط النفسية، بينما اجاب 22.7% منهم بأنها تؤثر بشكل سلبي.

- السؤال الفرعي الثاني: ما هو تأثير المجال الاجتماعي على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية؟

من وجهة نظر المتقاعدين، فإن العمل التطوعي أكسجين الحياة الذي يزيد من حجم العلاقات الاجتماعية، فهو رسالة اجتماعية بالدرجة الأولى، تهدف للتصالح الاجتماعي والتعاون والتكافل والتفاعل مع الآخرين والود الاجتماعي، واللقاء بأشخاص جدد، والتحول من الحياة العسكرية إلى الحياة المدنية، وخلق الاهتمام بالناس وهمومهم، فاخفاء هذا الاهتمام قد يؤدي إلى الكآبة كما أشار أحد المتقاعدين، ويزيد العمل التطوعي من قيمة الفرد المتطوع في عيون الأفراد، فيُعد المتطوع شخصاً فاعلاً في المجتمع.

واظهرت النتائج بأن 86.3% من المستطلعين قد اجابوا بأن المجال الاجتماعي يؤثر على دور العمل التطوعي في التخفيف من الضغوط النفسية التي تواجههم، بينما اجاب 13.7% منهم بأنها لا تؤثر بصورة واضحة.

- السؤال الفرعي الثالث: ما هو تأثير المجال النفسي على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية؟

يحطم العمل التطوعي جدار العزلة الذي نشأ بفعل التقاعد، فهو الدليل الذي يؤكد أن دور المتقاعد لم ينتهي بالتقاعد، ويُبعد مشاعر الإحباط وتعكر المزاج، ويعيد للمتقاعد الحيوية والأمل وتجدد العطاء، ويقضي على الشعور بالدونية لأنه يتوفر عمل وإنجاز، ويساعد على هدوء النفس وتخفيف الضغط النفسي؛ نتيجة للتفريغ وبذل مجهود دون مقابل.

واشارت النتائج بأن 81.8% من المستطلعين قد اجابوا بتأثير المجال النفسي على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية، بينما اجاب 18.2% منهم بعدم تأثير المجال النفسي بصورة واضحة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط.

- السؤال الفرعي الرابع: ما هو تأثير المجال الصحي على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية؟

يؤكد المتقاعدون أن العمل التطوعي يولد الحركة والنشاط، مما يعني وقاية من الأمراض والتخلص من مواد زائدة عن حاجة الجسم، وهذا يعني التمتع بحالة صحية جيدة، كما يتطلب العمل التطوعي وحركته وأنشطته وتنقلاته بين المدن والقرى تناول وجبات صحية متوازنة ومهمة في العمر الحالي للمتقاعد، كما أن الألم يزول تدريجياً مع الحركة ضمن العمل التطوعي، ويفسر بعض المتقاعدين أن السعادة الناتجة عن العمل التطوعي، تجعلهم لا يشعرون بالألم أو الوجع، بل تدفعهم تلك السعادة إلى التعافي بسرعة.

واوضحت النتائج بأن 86.3% من المستطلعين قد اجابوا بتأثير المجال الصحي على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية، بينما اجاب 13.7% بعدم تأثيره بصورة مباشرة.

السؤال السادس: هل هناك أشخاص يشجعونك للقيام بالعمل التطوعي؟ من؟

يتلقى المتقاعدون دعماً وتشجيعاً مستمراً من المحيط الاجتماعي من أسرة وأصدقاء وزملاء عمل سابقين، إلا أن التشجيع الذاتي والتحفيز المستمر هما أساس العمل التطوعي بالنسبة لغالبية المتقاعدين.

واشارت النتائج الى ان 72.7% قد اجابوا بوجود اشخاص يشجعونهم على القيام بالأعمال التطوعية، بينما 18.2% لا يوجد من يقوم بتشجيعهم على ذلك.

السؤال السابع: ما الاقتراحات لتطوير برامج العمل التطوعي لدى المتقاعدين لمساعدتهم في تخفيف الضغوط النفسية؟ وما الأمثلة الممكنة لتلك البرامج؟

اقترح المتقاعدون عدداً وافراً من البرامج الممكنة للعمل التطوعي من أجل تخفيف الضغوط لديهم، وهي كما يأتي:

- إعداد برامج تدريبية عسكرية في المدارس والجامعات، يشارك فيها المتقاعدون ويُستفاد من خبراتهم سواء في التدريب العملي أو المحاضرات النظرية.

- تأسيس لجان شعبية ينخرط فيها المتقاعدون ويساعدون في التوعية الثقافية والاجتماعية، خاصة في مجال عمل البلديات.

- عمل نوادي رياضية واجتماعية وثقافية خاصة بالمتقاعدين.

- تنظيم لقاءات وندوات تهدف إلى نشر الوعي السياسي بين فئات المجتمع.

- تأسيس جمعيات استهلاكية للمتقاعدين.

- إشراك المتقاعدين العسكريين في المؤسسات الإعلامية، والاستفادة من خبراتهم سواء في تقديم برامج أو متحدثين حول قضايا سياسية أو اجتماعية أو ثقافية.

واشارت النتائج الى ان النسبة الاكبر من المشجعين للقيام بالأعمال التطوعية هم الاهل حيث وصلت نسبتهم الى 45.4% من الافراد المستطلعين، تلاها الاصدقاء بنسبة 27.3%، ثم وجود تحفيز ذاتي بنسبة 18.2%، واكلها كان من زملاء العمل بنسبة وصلت الى 9.1% من الافراد المستطلعين.

وفيما يلي يوضح الجدول (4.15) أهم نتائج المقابلات التي اجريت مع المتقاعدين العسكريين:

جدول (4.15): نتائج مقابلات المتقاعدين العسكريين حول دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط

النفسية

الرقم	السؤال	الاجابات	التكرار	النسبة
1	الجنس	ذكر	17	%77.3
		انثى	5	%22.7
2	هل قمت بالتطوع من قبل؟	نعم	18	%81.8
		لا	4	%18.2
	في أي مجال تطوعت؟	الاجتماعي	15	%68.2
		التعليمي	4	%18.2
		الصحي	1	%4.5
		الاقتصادي	2	%9.1
	متى قمت بالتطوع؟	قبل التقاعد	0	0
		بعد التقاعد	13	%59.1
		قبل وبعد التقاعد	9	%40.9
	كم مدة التطوع؟	فترة قصيرة لا تتجاوز شهر	2	%9.1
		بشكل متقطع	4	%18.2
		بشكل مستمر	16	%72.7
3	كيف تنظر الى العمل التطوعي؟	ايجابياً	21	%95.4
		سلبياً	1	%4.6
4	هل يساعد العمل التطوعي على التخفيف من الضغوط النفسية؟	نعم	17	%77.3
		لا	5	%22.7
	ما هو تأثير المجال الاسري على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية؟	يؤثر بشكل ايجابي	17	%77.3
		يؤثر بشكل سلبي	5	%22.7
	ما هو تأثير المجال الاجتماعي على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية؟	نعم	19	%86.3
		لا	3	%13.7
	ما هو تأثير المجال النفسي على دور العمل	نعم	18	%81.8

%18.2	4	لا	التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية؟	
%86.3	19	نعم	ما هو تأثير المجال الصحي على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية؟	
%13.7	3	لا		
%72.7	16	نعم	هل هناك اشخاص يشجعونك على القيام بالعمل التطوعي؟	5
%18.2	4	لا		
%18.2	4	تحفيز ذاتي	من يشجعك على القيام بالعمل التطوعي؟	
%45.4	10	الاهل		
%27.3	6	الاصدقاء		
%9.1	2	زملاء العمل		

تشير نتائج الجدول السابق الى اجابات المتقاعدين العسكريين الذين تم جمع اجاباتهم حول اسئلة المقابلة، وتبين هذه الاجابات ايجابية آراءهم وتصوراتهم عن أهمية العمل التطوعي وأهميته في التخفيف من الضغوط النفسية، كما بينت المجالات التي يتطوعون بها والتي تركزت في الأعمال العشائرية بالنسبة للذكور منهم، اما الاناث فقد تركزت في العمل ضمن المراكز النسوية، وبينت النتائج دور العمل التطوعي واثره الصحي والنفسي والاجتماعي على العسكريين المتقاعدين، واطهرت ايضا نتائج المقابلات دور الاسرة الواضح في تشجيعهم نحو العمل التطوعي.

4.4 ربط نتائج التحليل الكمي بنتائج التحليل الكيفي

توافقت نتائج التحليل الكمي بنتائج التحليل الكيفي، فقد أشارت نتائج التحليل الكمي إلى الأسرة تتفهم بدرجة عالية أهمية العمل التطوعي للمتطوع وتشاركه ذلك العمل، وترشده إلى المؤسسات ذات الصلة بالعمل التطوعي، نظراً لتقديرها لأهمية العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعد، وتعزز ذلك في التحليل الكيفي عندما أفاد المتقاعدون بأنهم يتلقون تشجيعاً مستمراً من الأهل والأصدقاء، وفي أحيان كثيرة تشارك الأسرة في العمل التطوعي، وفي المجال الاجتماعي فقد أظهرت النتائج الكمية الأثر الاجتماعي الكبيرة الملحوظ للعمل التطوعي من حيث تعميق الانتماء وتحسين القيمة الإنسانية والتواصل مع الآخرين، وتؤكد ذلك برؤية المتقاعدين أنهم التقوا بأفراد جدد وكونوا صداقات، وزاد العمل التطوعي من مكانتهم الاجتماعية، وأصبحوا أكثر تعاوناً وتفاعلاً.

وصحياً فقد أشارت النتائج العددية إلى أنّ العمل التطوعي جعل المتقاعدون يحافظون على لياقتهم ويجددون طاقاتهم وتحسس حيوية الشباب وممارسة الرياضة، وإذا ما أمعن النظر في نتائج المقابلة، سنجد أنّ العمل التطوعي نظم الوجبات الغذائية للمتقاعد وأرفده بخدمات وقائية من أمراض قد تنشأ بفعل قلة الحركة والنشاط، كما ساعد العمل التطوعي من خلال السير بين القرى أو لمسافات طويلة، على التمتع بصفات جسمية مناسبة، فالمشي رياضة يُنصح بممارستها لتنظيم عمل أجهزة الجسم والحفاظ على وظائفها الحيوية.

وعلى الصعيد النفسي، فقد أكد التحليل الكمي الدور البالغ للعمل التطوعي في التخفيف من الضغط النفسي، من حيث الشعور بالأمل والرضا عن الذات والتفاؤل، والحد من التشاؤم، وتشابه ذلك إلى حد كبير مع ما أفاد به المتقاعدون خلال المقابلات، فمشاعر الإحباط والعزلة تختفي مع الاندماج في العمل التطوعي، وتُبعث الطاقة والحيوية من جديد في عروق المتقاعد، وتندثر إحساسات المزاج السيء، ويصبح وقت الفراغ أكثر إنتاجية، ويسود شعور حب الحياة على اليأس، وتعلو قيمة المتقاعد في نظرته لنفسه، ويلهم نفسه ذاتياً ويشجعها على الاستمرار في العمل التطوعي.

ومن خلال البيانات الواردة في الجدول (4.15) يتبين لنا تقارب النسب ما بين اجابات عينة الدراسة على اسئلة المقابلة وعلى اجاباتهم نحو اسئلة الاستبانة كما بينت نتائج الجداول السابقة والتي اشارت

الى ان مستوى اجاباتهم نحو مجالات الدراسة (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الصحي، والبعد الاسري) كان كبيراً جداً، ويدل هذا على ان اتجاهات المتقاعدين بشكل عام نحو تقييم دور العمل التطوعي وأثره في التخفيف من الضغوط النفسية مرتفع وايجابي، مما يثبت اهمية العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين بشكل خاص والافراد بشكل عام، وبالتالي يمكن اعتماد المشاركة في الاعمال التطوعية كأحدى الوسائل العلاجية للحالات التي يتعرض لها الافراد وتسبب لهم الضغوط النفسية المختلفة.

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

5.1 النتائج المتعلقة بالتحليل الكمي (الاستبانة)

5.2 النتائج المتعلقة بالتحليل الكيفي (المقابلات)

5.3 التوصيات

مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

5.1 مناقشة النتائج المتعلقة بالتحليل الكمي (الاستبانة)

يتناول هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة التي هدفت الى التعرف علي دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين، وتم ذلك من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والأدبيات المتعلقة بموضوع الدراسة والبحث عن المتغيرات التي تلعب دوراً مهماً في معرفة وتحديد نتائج الدراسة، وتناولت الدراسة اجراء مجموعة من المقابلات مع عينة الدراسة التي شملت المتقاعدين العسكريين بهدف معرفة آراءهم في موضوع الدراسة والاجابة عن اسئلتها للوصول الى النتائج، وتم توظيف هذه الاجابات للتعرف على علاقة متغيرات الدراسة بمجالات المختلفة والتي ركزت في 4 مجالات اساسية وهي: البعد النفسي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط، البعد الاجتماعي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط، والبعد الأسري للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط.

وبالاعتماد على المعلومات التي تم الاطلاع عليها من خلال المراجع الادبية وتحليل نتائج اداة الدراسة (الاستبانة) ونتائج المقابلات التي اجريت من خلال الاسئلة التي حددت تم التوصل الى مجموعة من النتائج والتي نعرضها كما يلي:

السؤال الأول: ما هو دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهم؟

يلاحظ ان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم أن

المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.29) وانحراف معياري (0.854) ويدل هذا على أن دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم جاء بدرجة عالية. ولقد حصل مجال البعد النفسي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط على أعلى متوسط حسابي ومقداره (4.37)، ويليه مجال البعد الاجتماعي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط، يليه مجال البعد الصحي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط، يليه مجال البعد الاسري للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط.

وترى الباحثة ان هذه النتائج جاءت لتدعم البعد النفسي للعمل التطوعي وتأثيره في التخفيف من الضغوط التي يعاني منها المتقاعدين العسكريين، وبالتالي فان دعم البعد النفسي يساهم بشكل أساسي في دعم الابعاد الاخرى التي تناولتها الدراسة وهي البعد الاجتماعي والصحي والاسري.

وكانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن البعد الاسري للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط قد جاءت بمتوسط الحسابي وصل الى (4.11) وانحراف معياري (0.879) وهذا يدل على أن أثر البعد الاسري للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط جاء بدرجة عالية.

وترى الباحثة هنا بأن هذه النتيجة عالية وتعبر عن التماسك الاسري في المجتمع الفلسطيني، ومدى اهتمام الاسرة في ايجاد الحلول الصحيحة لمساعدة المتقاعدين العسكريين في التخفيف من نمط حياتهم الروتيني، حيث تبين النتيجة من وجهة نظر الباحثة دليلاً واضحاً على مساعدة اسر المتقاعدين لهم في حياتهم اليومية لإيجاد أنشطة واعمال يمكنهم من خلالها تفريغ طاقاتهم في سبيل خدمة المجتمع، وهذا دليل واضح على تقدير المتقاعدين ورغبة الاسر في نشر خبراتهم ضمن الأنشطة التي يستطيعون تقديمها لغيرهم.

وكانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن البعد الاجتماعي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط قد جاءت بمتوسط الحسابي وصل الى (4.35) وانحراف معياري (0.885) وهذا يدل على أن أثر البعد الاجتماعي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط جاءت بدرجة عالية.

وترى الباحثة هنا بأن النتيجة عالية ومتوقعة وذلك لان العمل التطوعي بشكل عام يرتبط بالبعد الاجتماعي للمتطوعين، بحيث تأكد الكثير من النتائج على اهمية العمل التطوعي في دفع الأفراد للتعامل مع المجتمع وافراده المختلفين وبالتالي تحسين تواصله الاجتماعي وقدراته على التعامل مع الاخرين، وتأتي هذه النتيجة لتؤكد من وجهة نظر الباحثة بأن فائدة العمل التطوعي للمتقاعدين جاءت لتؤكد ضرورة انخراطهم بالمجتمع وابقاءهم على تواصل مستمر مع الأفراد والأنشطة التي تناسبهم.

أما فيما يتعلق بفقرات الاستبانة التي تعبر عن البعد الصحي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط، فقد كانت المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على البعد الصحي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط للدرجة الكلية وصلت الى (4.25) وانحراف معياري (0.959) وهذا يدل على أن دور البعد الصحي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط جاء بدرجة عالية.

وترى الباحثة بالاعتماد على هذه النتيجة بأن انخراط المتقاعدين بالأنشطة التطوعية يساعدهم على تغيير البيئة المحيطة بهم وبالتالي الاهتمام بصحتهم والتخفيف من بعض الالام التي قد تصيبهم والتي قد يكون أسبابها الوحدة والانعزال عن الاخرين، وهنا تأكد الباحثة على ضرورة التأكد من ان الأنشطة التي يقوم بها المتطوعين تناسب اعمارهم وقدراتهم الجسدية والصحية، مما يضمن تحسين الظروف الصحية لهم ومساعدتهم على البقاء بحيوية ونشاط أكثر.

وبحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن البعد النفسي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط كان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.37) وانحراف معياري (0.934) وهذا يدل على أن دور البعد النفسي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط جاء بدرجة عالية.

وبالاعتماد على النتائج السابقة يظهر لنا بأن اعلى نسبة كانت لصالح البعد النفسي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط، ويليه البعد الاجتماعي، يليه البعد الاسري للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية التي يعاني منها المتقاعدين العسكريين.

وترى الباحثة بأن هذه النتيجة تؤكد على أهمية الجانبين النفسي والاجتماعي للمتطوعين وذلك بسبب طبيعة اعمارهم واسلوب حياتهم والذي في الاغلب يميل الى العزلة والوحدة، او لإصاباتهم ببعض الامراض والمشاكل الصحية التي يعانون منها، وهنا ترى الباحثة فائدة دمجهم في العمل التطوعي لضمان تحسين هذه الابعاد لهم، فالعمل التطوعي سوف يزيد من انخراطهم في المجتمع وتحسين علاقاتهم مع الاخرين مما يحسن نفسياتهم بشكل ملحوظ ويضمن الاستفادة من خبراتهم من ناحية اخرى.

السؤال الثاني: هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم حسب متغيرات الجنس والمؤهل العلمي وسنوات الخدمة والعمر ومكان السكن والحالة الاجتماعية والرتبة العسكرية، والراتب بالشيكول؟

نتائج السؤال الفرعي الأول: هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الجنس؟

وتبين أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للإناث (4.64) أكبر من المتوسط الحسابي للذكور (4.24)، وكذلك للمجالات المختلفة التي شكلتها الدراسة. وتعزو الباحثة ارتفاع ادراك الاناث لدور العمل التطوعي في التخفيف من الضغوط النفسية الى طبيعة الحياة في المجتمع الفلسطيني والتي تقلل من دور المرأة وخاصة في اعمار متقدمة والتي تجبر النساء فيها على البقاء في المنزل او الاهتمام بالشؤون الاسرية فقط، لذلك جاءت هذه النتائج لتوضح ادراك النساء أهمية المشاركة في الأعمال التطوعية وفائدة ذلك على صعيد التخفيف من الضغوط النفسية.

وتختلف نتيجة الدراسة هذه مع نتيجة دراسة درويش (2015) والتي اظهرت عدم وجود فروق احصائية في متغير الجنس بين اجابات عينة الدراسة، بالإضافة الى دراسة اشتيه (2013) ودراسة ابو الندى (2015).

السؤال الفرعي الثاني: هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير المؤهل العلمي؟

يلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للمؤهل العلمي البكالوريوس (4.48) قد حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه الماجستير فأعلى ومن ثم الدبلوم، ويليه الثانوي فما دون. وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان النسبة الاكبر من عينة الدراسة كانت من الحاصلين على درجة البكالوريوس وبالتالي كان لهم التأثير الاكبر في نتائج الدراسة، بالإضافة الى ذلك يتضح لنا بأن ارتفاع المؤهل العلمي كان دليل على ارتفاع ادراك المبحوثين نحو دور العمل التطوعي في التخفيف من الضغوط النفسية.

وتتشابه هذه النتيجة مع دراسة الطراونة (2006) والتي اظهرت وجود اختلاف نتيجة متغير المؤهل العلمي بين عينة الدراسة، واتفقت ايضا مع دراسة حسونة (2014).

السؤال الفرعي الثالث: هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير سنوات الخدمة؟

يلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لسنوات الخدمة من 15-35 سنة (4.50) حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه أكثر من 35 سنة، ومن ثم أقل من 15 سنة. و ترى الباحثة في ضوء هذه النتيجة ان المبحوثين كانوا من اعمار متقدمة وذلك لان التقاعد يحصل في هذا العمر ويلاحظ بأن المتقاعدين الذين لديهم سنوات خدمة تراوحت ما بين (15-35 سنة) كانوا أكثر ادراكاً لدور العمل التطوعي في التخفيف من الضغوط النفسية لانهم بحاجة لممارسة مثل هذه الأنشطة لتقدم اعمارهم، بينما المتقاعدين الذين لديهم سنوات خدمة اقل فان اعمارهم اقل مما يسمح لهم بممارسة اعمال ربحية وتجارية اخرى أكثر من الأعمال التطوعية.

السؤال الفرعي الرابع: هل تختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير العمر؟

أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للعمر من 56-65 سنة (4.68) حصل على أعلى متوسط حسابي، ويليه عمر من 46-55 سنة، ومن ثم أكثر من 65 سنة، ويليه ل 45 سنة فما دون. وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى المتقاعدين من الفئات العمرية الاعلى اكثر حاجة لممارسة الأعمال التطوعية بسبب اوضاعهم الصحية والنفسية وكثرت ملازمتهم للمنزل دون عمل وبالتالي ارتفاع شعورهم بالملل والعزلة، بينما المتقاعدين الذين كانت اعمارهم اقل من 45 سنة كانوا اكثر اقل الفئات ادراكاً لذلك بسبب صغر اعمارهم مقارنة بالبقية وقدرتهم على ممارسة اعمال اخرى.

السؤال الفرعي الخامس: هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير مكان السكن؟

يلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمكان السكن في المخيمات (4.43) حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه سكان المدينة، ومن ثم سكان القرى، ويليه التجمعات البدوية. وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى اختلاف طرق الحياة والمعيشة باختلاف الاماكن السكنية فسكان القرى اكثر انخراطاً من غيرهم في الأعمال المجتمعية التي تتمثل في أنشطة البلديات او لجان الاصلاح وغيرها، بينما طبيعة الحياة في المدن تفرض نوعاً ما من العزلة.

السؤال الفرعي السادس: هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

يلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للأرامل (4.369) حصل على أعلى متوسط حسابي يليه المتزوجين، ومن ثم المطلقين ويليه العزاب. وترى الباحثة ان هذه النتيجة تشير الى تأثير الوضع الاجتماعي على تقبل العمل التطوعي او رفضه، فالمبحوثين الذين يعيشون لوحدهم (الأرامل) كانوا الاعلى في ادراك أهمية العمل التطوعي بسبب ارادتهم في الانخراط بالمجتمع وتعبئة اوقاتهم بالأعمال، بينما كان العزاب اقل ادراكاً من الفئات الاخرى بسبب تأقلمهم على الحياة الفردية والعزلة في مراحل حياتهم المختلفة وبالتالي لا يجدون اختلاف بعد التقاعد وحاجة لممارسة الاعمال التطوعية وذلك بنسبة أقل من غيرهم.

السؤال الفرعي السابع: هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الرتبة العسكرية؟

يلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للرتبة العسكرية للملازم حتى النقيب (4.495) حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه لرائد فأعلى، ومن ثم الملازم فما دون. وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان الرتب العسكرية تظهر مدى قدرة الأفراد على الانخراط والتعامل مع الآخرين فكما ارتفعت الرتبة العسكرية كلما ازداد انخراط الفرد في المجتمع وارتفعت رغبته في البقاء للمشاركة في الأعمال التطوعية لإكمال المسيرة العملية التي اعتاد عليها، بينما اظهرت النتائج ان الرتب التي تمثلت في رائد فما اعلى كانت اقل من الملازم - نقيب ويمكن ان يعود السبب الى انشغالهم ما بعد التقاعد في امور ترتبط بوظائفهم او معارفهم سابقاً، بينما كانت اقل نسبة هي للأفراد الذين رتبهم العسكرية ملازم فما دون ولعل السبب في ذلك قلة المعارف المحيطة بهم وعدم تقدم رتبهم العسكرية وبالتالي قلة خبرتهم وادراكهم لأهمية ممارسة العمل التطوعي بعد التقاعد وتأثيره على التخفيف من الضغوط النفسية.

السؤال الفرعي الثامن: هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الراتب بالشيكل؟

يلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للراتب 4000 شيكل فأعلى (4.47) حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه من 2500-4000 شيكل، ومن ثم من 1500-2500 شيكل. وترى الباحثة ان هذه النتيجة ترتبط بشكل كبير بحاجة الى الاكتفاء المالي للأفراد، فالمتقاعدين الذين يمتلكون رواتب عالية يمكنهم الانتباه اكثر لأهمية الأعمال التطوعية بينما الذين تقل رواتبهم ينشغلون ببعض الأعمال التي يمكن ان تعود عليهم بالربح كالجوس في المحلات التجارية او ممارسة بعض الأعمال التجارية الحرة.

وتشير الباحثة الى اختلاف المتغيرات والابعاد التي تناولتها في دراستها مما ادى الى اختلاف النتائج المرتبطة بها مقارنة مع نتائج الدراسة السابقة، حيث اوضحت نتائج الدراسة ما يتعلق بعنوانها تبعاً للمتغيرات التي تم اختيارها للدراسة بشكل خاص.

5.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالتحليل الكيفي (المقابلات)

قامت الباحثة بإجراء مجموعة من المقابلات التي وصل عددها الى (22) مقابلة اجريت مع المتقاعدين العسكريين، والتي ركزت على مجموعة من الاسئلة والجوانب التي ضمت جمع معلومات خاصة بقيام المتقاعدين العسكريين بالأعمال التطوعية، آرائهم بالعمل التطوعي، تأثير العمل التطوعي على حياتهم، والجوانب التي أثر بها العمل التطوعي عليهم بها.

اظهرت النتائج ان المتقاعدين العسكريين الذين تمت مقابلتهم يتفوقون على قيامهم بالأنشطة التطوعية قبل التقاعد وفي مجالات متعددة فمنهم من كان ضمن اللجان العشائرية والنسوية ولجان الزكاة والعلاقات العامة ومراكز العناية بالأطفال وغيرها من المجالات، وترى الباحثة هنا بأن مفهوم العمل التطوعي لدى المتقاعدين العسكريين تجاوز محدودية الزمن، بمعنى ان اهتمامهم بالعمل التطوعي لا يرتبط بانشغالهم بالعمل وذلك خلال فترة ما قبل التقاعد فقد مارسوه في مراحل حياتهم العملية والتقاعدية ايضا، وهذا يدل من وجهة نظر الباحثة على نضج فكرة العمل التطوعي وانتشارها بين جميع افراد المجتمع لفلسطيني على اختلاف اعمارهم واعمالهم وظروفهم المعيشية المختلفة.

واوضحت النتائج وجود نظرة ايجابية تامة حول العمل التطوعي، حيث عبر جميع المتقاعدين العسكريين بان العمل التطوعي يرسخ مفهوم المواطنة وبالتالي ينمي الشعور بالمسؤولية المجتمعية والجانب الاجتماعي لهم، كما انه ينمي الشخصية والايثار والتعاون والتواصل مع الاخرين، وترى الباحثة هنا بأن هذه النتيجة توضح مدى الفوائد التي قد حصل عليها المتقاعدين من اعمالهم التطوعية، فنظرتهم الايجابية هذه هي نتيجة لما قد حصلوا عليه من آثار ايجابية نتيجة اعمالهم، وبالتالي تؤكد هذه النتيجة على أهمية تطوير جانب الأعمال التطوعية والفائدة الكبيرة التي يمكن الحصول عليها من قيامهم بها.

وتبين النتائج ارتباط العمل التطوعي بمفهوم الاسرة ومدى تأييدهم له، فالعلاقات الداخلية لدى الاسرة والترابط بين افرادها يؤدي الى نشر اجواء من التعاون وبالتالي تشجيعهم على ممارسة الأنشطة التطوعية، فقد اشار اغلب المتقاعدين الى ان العمل التطوعي هو جزء من الممارسة

الانسانية والتي يمكن نقلها من الاباء الى الابناء، وهنا تأكد الباحثة على مفهوم تناقل الصفات والخبرات، فعادة ما يمثل الاباء في المجتمع الفلسطيني القدوة الحسنة لأبنائهم، وبالتالي ترى الباحثة بأن ممارسة المتقاعدين للعمل التطوعي سوف يؤدي الى نقل هذه العادات الى ابناءهم وتوارثها، مما سوف يساهم في رقي المجتمع ونشر خصائل التعاون والايثار ما بين الاجيال باستمرار، وهذا ما يميز المجتمع الفلسطيني باهتمامه بتناقل العادات الحسنة والصحيحة.

كما ووضحت النتائج بتأثير العمل التطوعي على الناحية الاجتماعية والحالة الصحية، فقد اكد المتقاعدين بان قيامهم بالأعمال التطوعية تعمل على زيادة الحركة والنشاط وبالتالي الوقاية من الامراض، حيث عبروا ان السعادة الناتجة عن العمل التطوعي، تجعلهم لا يشعرون بالألم أو الوجع، بل تدفعهم تلك السعادة إلى التعافي بسرعة، وهنا تشير الباحثة الى أهمية هذا الجانب حيث يجب الاهتمام بتشجيعهم على القيام بهذه الأنشطة لما اظهرت النتائج من فوائد كبيرة عليهم من متابعتها والقيام بها.

اما على صعيد تقليل الضغوط النفسية فقد اظهرت النتائج ان القيام بالأعمال التطوعية تعمل على دمج المتقاعدين بهموم الاخرين ومشاكلهم مما يدفعهم الى تحسين اوضاعهم و معرفة المعنى والقيمة لحياتهم، وهنا ترى الباحثة بأن تقليل الضغوط ينتج من تقليل الملل والوحدة لدى المتقاعدين مما يعني تحسين نفسياتهم وبالتالي ضمان صحة افضل لهم ومستوى اجتماعي ضمن علاقات جيدة مع الاخرين، وتأكد الباحثة ايضاً بان هذا يعني قيام المتقاعدين بأعمال ايجابية ضمن اوقات فراغهم بدلاً من الوحدة والرتابة.

وقدم المتقاعدين مجموعة من الاقتراحات لتطوير برامج العمل التطوعي والتي ضمت إعداد برامج تدريبية عسكرية في المدارس والجامعات، يشارك فيها المتقاعدون ويستفيد من خبراتهم سواء في التدريب العملي أو المحاضرات النظرية، تأسيس لجان شعبية ينخرط فيها المتقاعدون ويساعدون في التوعية الثقافية والاجتماعية، خاصة في مجال عمل البلديات، عمل نوادي رياضية واجتماعية وثقافية خاصة بالمتقاعدين، تنظيم لقاءات وندوات تهدف إلى نشر الوعي السياسي بين فئات المجتمع، تأسيس

جمعيات استهلاكية للمتقاعدين، وإشراك المتقاعدين العسكريين في المؤسسات الإعلامية، والاستفادة من خبراتهم سواء في تقديم برامج أو متحدثين حول قضايا سياسية أو اجتماعية أو ثقافية.

وبالإشارة الى ما سبق ترى الباحثة وجود نظرة ايجابية واضحة لدى المتقاعدين بأهمية العمل التطوعي، ومدى تشجيعهم لهم وادراكهم لإيجابيه، ويتضح لذلك من خلال تفكيرهم العميق بالجوانب التي يمكنها تطوير هذا القطاع والجوانب المؤثرة به، وبالتالي تأكد الباحثة على أهمية الاطلاع على هذه النتائج وتطوير هذا الجانب لضمان تحقيق الأهداف المطلوبة بفاعلية عالية.

وتشير الباحثة الى توافق كل من نتائج التحليل الكمي والكيفي في جميع الجوانب التي شملتها الدراسة، فقد بينت النتائج جميعها تفهم الاسرة بدرجة عالية لأهمية العمل التطوعي والمشاركة به، وفوائد العمل التطوعي في دفع المتقاعدين للمحافظة على صحتهم وطاقاتهم، كما اشارت النتائج الى اهمية البعد النفسي للعمل التطوعي من خلال تخفيف الضغوط النفسية التي يتعرض لها المتقاعدين والتي تتمثل بالإحباط والعزلة والخوف من الاندماج في المجتمع، حيث تشير الباحثة بان العمل التطوعي يمكنه تحويل الجوانب السلبية في حياة المتقاعدين نحو الجوانب الايجابية من خلال تحويل الاحباط والعزلة الى المشاركة والنشاط، وبالتالي المساهمة في تقليل الضغوط النفسية التي قد يتعرضون لها.

ولا يمكننا اخفاء أهمية الجوانب التي شملتها الدراسة، فقد اظهرت النتائج بأن الجوانب الاجتماعية والصحية والنفسية هي الجوانب التي يجب التركيز عليها لضمان حياة افضل للمتقاعدين العسكريين، خاصة بعد انتهاءهم من عملهم ووجود وقت فراغ كبير لديهم يمكن استغلاله لتحسين ظروفهم ومساعدتهم من جهة، ولمساعدة المجتمع ونقل خبراتهم للأفراد الاخرين من جهة أخرى.

5.3 التوصيات

من خلال الدراسة فقد لاحظت الباحثة أثناء اجراء المقابلات وتعبئة الاستبانات بأن عدد من المبحوثين الذين لم يشاركوا في نشاطات تطوعية بعد التقاعد كان لديهم نظرة تشاؤمية عالية وعبروا عن حجم الضغط النفسي الذي يعانون منه من خلال تعريف "المتقاعد" بالنسبة لهم بعبارة "مُت قاعداً" مما يشير إلى حالة من التهميش لهم وفقدان الأمل والروح الايجابية.

وبالاعتماد على النتائج التي توصلت اليها الباحثة توصي بعدة توصيات أبرزها ما يلي:

1. يجب العمل على وضع خطة استراتيجية لإنشاء نوادي ومؤسسات مجتمعية التي تدعم وجود المتقاعدين العسكريين وتوفر لهم الأنشطة ضمن اعمالها، وعدم اقتصار انشطتها على طبقة الشباب بل تطويرها لتلائم جميع الطبقات الاخرى، وضمان تناسبها مع احتياجاتهم وقدراتهم.
2. اعداد برامج تدريبية عسكرية ومجتمعية يشارك بها المتقاعدين لضمان مساهمتهم في تحقيق التوعية الثقافية والاجتماعية.
3. عقد مجموعة منظمة من اللقاءات والندوات التي يشارك فيها المتقاعدين لعرض أنشطتهم وقدراتهم على الآخرين لنقل خبراتهم ومعرفتهم، وفتح باب الحوار معهم للاطلاع اكثر على حياتهم وخبراتهم.
4. اعداد ورش عمل حول أهمية الاسرة ودورها في دعم الأفراد بما فيهم المتقاعدين وغيرهم من طبقات المجتمع، وكيفية التعامل مع كبار السن والمتقاعدين بسبب أهمية هذه الطبقة وحساسية التعامل معهم في الكثير من الجوانب.
5. اعداد مجموعة من الابحاث الاخرى حول المواضيع المتعلقة بالعمل التطوعي لأهمية هذا الجانب واشراك طبقات مختلفة من المجتمع مثل الاطفال والشباب وطلبة الجامعات، بالإضافة الى تسليط الضوء في أبحاث اخرى حول المتقاعدين العسكريين وأنشطتهم قبل وبعد التقاعد.

قائمة المراجع

اولا: المراجع العربية

- القرآن الكريم.
- ابن منظور، محمد .(1999). لسان العرب، ط6، بيروت - لبنان، دار المعارف.
- أبو الندى، محمد. (2015). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة- فلسطين.
- ابو جادو، صالح محمد علي .(1998). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية .ط1 . عمان ،الاردن، دار المسرة للنشر والتوزيع .
- أبو حطب، رامي محمد .(2016). العوامل التي تؤثر في اتجاهات الموظفين نحو التقاعد المبكر: دراسة حالة موظفي هيئة الامم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.
- أبو مصطفى، شادي .(2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالانحياز الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضى الطوارئ في المستشفيات الحكومية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة- فلسطين.
- أحمد، وفاء حسن مرسي.(2012). ثقافة العمل التطوعي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور: الدور وآليات التفعيل، مجلة مستقبل التربية العربية، 19 (81) ، 285-396.
- إسماعيل، بشرى .(2004). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية مصر القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- اشنتية، عماد .(2013). العمل الاجتماعي التطوعي في فلسطين: أسباب التراجع، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 1 (29)، ص 77-116.

- الأفغاني، محمود. (2013). أنظمة التقاعد الفلسطينية وأثرها على الاقتصاد ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- اقظم، حسن فخري ابراهيم .(2014). معوقات مشاركة المرأة في العمل التطوعي من وجهة نظر المتطوعين والعاملين في مؤسسات المجتمع المدني في محافظة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- باركندي، وهانم حامد .(1993). مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعد المتغيرات الديمغرافية المجلة المصرية للدارسات النفسية، العدد 6، سبتمبر، القاهرة، مصر ص 28-44.
- برقاوي، خالد .(2008). اتجاهات الشباب السعودي نحو العمل التطوعي: دراسة مطبقة على عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية، العدد 16 (2). ص 65-131
- بركات، بشير .(2005). تفعيل الجمعيات الخيرية التطوعية في ضوء الاصلاح الاجتماعي بالمجتمع العربي المعاصر، المؤتمر العلمي الثامن عشر للخدمة الاجتماعية وقضايا الاصلاح في المجتمع العربي المعاصرة، جامعة حلون، القاهرة، مصر.
- البزاز ، سناء حمد جعفر .(2005). الاثار الاجتماعية والنفسية للحرب العراقية الامريكية على الاطفال في المجتمع العراقي،(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بغداد، العراق.
- بشير، امل .(2016). دور العمل التطوعي في تعزيز قيم رأس المال الاجتماعي "دراسة حالة (متطوعي جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني في قطاع غزة)"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية غزة، فلسطين.
- البطش، جهاد شعبان .(2013). العمل التطوعي في فكر التنظيمات الجماهيرية الفلسطينية بالضفة الغربية وقطاع غزة، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، عدد 5، ص 2014-235.

- جودة، امال .(2003). الوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الاطفال في محافظة غزة، بحث مقدم الى المؤتمر التربوي الثاني بعنوان الطفل الفلسطيني بين تحديات الدور وطموحات المستقبل، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
- الحجار، وفاء .(2015). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى المرأة القيادية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة- فلسطين.
- حشاشان، جبريل و يحيى، حسين .(2010). العمل التطوعي الفلسطيني ذاكرة وطن تأبى النسيان، مبادرة توثيق تجربة العمل التطوعي خلال فترة السبعينيات والثمانينيات من القرن الماضي، بدعم من هيئة العمل التطوعي الفلسطيني، ص 14- 17.
- الحربي، عبد الغني الحميري .(2009). مشاركة المعلمين في العمل التطوعي بالمجتمعات المحلية الريفية: دراسة استطلاعية بمحافظة خليص، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، كلية الآداب والعلوم الانسانية، 17 (1) . 267-223.
- حسونة، باسل .(2014). المسؤولية الاجتماعية والضغط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية غزة- فلسطين.
- حسيب، عبد المنعم عبد الله .(2006). مقدمة في الصحة النفسية، الإسكندرية، دار الوفاء
- حسين ، طه عبد العظيم و حسين ، سلام عبد العظيم .(2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية ، عمان ، دار الفكر
- حسين، طه، وحسين، سلامة .(2006). استراتيجيات ادارة الصراع المدرسي، عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون
- حمادة، محمد احمد .(2003). دراسة لبعض العوامل المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من معلمي القطاع الحكومي ووكالة الغوث، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

- الحواجري، قاسم. (2016). العوامل المؤثرة في التقاعد المبكر لدى موظفي الشق العسكري في قطاع غزة، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الحواجري، قاسم مرضي سليمان. (2016). العوامل المؤثرة في التقاعد المبكر لدى موظفي الشق العسكري في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- خليفة، عبد اللطيف محمد. (2000). الدافعية للإنجاز، القاهرة، دار غريب
- داغر، ميسون فؤاد محمود. (2012). مصادر الضغوط النفسية لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية في المحافظات الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس- ابو ديس، فلسطين.
- درويش، سحر خضر محمود. (2015). اتجاهات الشباب نحو العمل التطوعي في المؤسسات الأهلية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- الرازي، ابي بكر. (1997). مختار الصحاح، القاهرة- مصر، دار الفكر العربي.
- رزق الله، سلامة. (2003). دور المديرين المتقاعدين في فلسطيني والتطلعات المستقبلية لتفعيل دورهم التربوي من وجهة نظرهم ووجهة نظر المديرين الموشكين على التقاعد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، القدس، فلسطين.
- الرشيدى، هارون. (1999). الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الرشيدى، هارون. (1999). الضغوط النفسية، القاهرة- مصر، مكتبة الانجلو المصرية.
- رضوان، سامر جميل. (2007). الصحة النفسية، ط2، عمان، الاردن، دار المسيرة.
- الريحاني، سليمان. (2005). الضغط النفسي، ط1. عمان، الاردن. دار العامرية للنشر والتوزيع.

- سمور، أماني. (2015). تقدير الذات وعلاقته بالضغط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة- فلسطين.
- سند، زهراء. (2009). معوقات مشاركة المرأة البحرينية في جهود العمل التطوعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البحرين، المنامة.
- شاذلي، محمد. (2001). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، الطبعة 2، الاسكندرية- مصر، المكتبة الجامعية.
- الشاعر، منار محمود. (2011). الضغوط النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى ضباط إسعاف حرب غزة في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة- فلسطين، 2011.
- شتيوي، موسى. (2000). التطوع والمتطوعين في العالم العربي " دراسة حال"، دار الانوار الشبكة العربية للمنظمات الاهلية.
- شلوف، محمد مسعود عبد العاطي. (2005). مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض حدة الشعور بالاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى الطلاب الجامعة الليبيين _ رسالة دكتوراه (غير منشورة)، تخصص صحة نفسية، معهد الدراسات والبحوث العربية، القاهرة، مصر.
- الشناوي ، محمد محروس وعبد الرحمن محمد السيد. (1994). المساندة الاجتماعية و الصحة النفسية ،مراجعة نظرية و تطبيقية القاهرة، مصر الانجلو المصرية .
- الشناوي ، محمد محروس وعبد الرحمن محمد السيد. (1998). العلاج السلوكي الحديث: اسسه وتطبيقاته، القاهرة، دار قباء.
- الشناوي، محمد محروس. (2001). بحوث في التوجيه الاسلامي للإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.

- الشهراني، عائض .(2008). الخدمة الاجتماعية والعمل التطوعي: دراسة تحليلية لعلاقات التبادل والتكامل، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، الآداب والعلوم الانسانية، الجزء 16 (1)، 2008، ص 252-2013.
- شويخ ، هناء احمد .(2005). أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية سلسلة علم النفس الإكلينيكي ، القاهرة ، مؤسسة إيتراك للطباعة و النشر.
- شيخاني، سمير .(2003). الضغط النفسي، بيروت، دار الفكر العربي.
- صبوح، محمد .(2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية غزة- فلسطين.
- الصغير، صالح .(2005). الجهود التطوعية وسبل تنظيمها وتفعيلها، الملتقى الاول للجمعيات الخيرية في المملكة العربية السعودية ، جامعة الملك السعود، الرياض.
- الطراونة، شاديه عبد الوهاب مسلم .(2006). علاقة التفاؤل والتشاؤم بأبعاد الشخصية لدى المتقاعدين العسكريين في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤتة ، الأردن.
- طه، فرج عبد القادر و آخرون .(1993). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي.، طه1، القاهرة: دار النهضة العربية.
- العاني، وجيهة ثابت ولاشين، محمد والحاييس، عبد الوهاب والفهدي، راشد بن سليمان .(2014). دور مشاركة طلبة جامعة السلطان قابوس في العمل التطوعي، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية ، 15(36)، ص5667-5702.
- عبد الخالق ، احمد .(1993). اضطراب الضغوط التالية للصدمة بوصفه من أهم الآثار السلبية للعدوان العراقي في الكويت، مجلة عالم الفكر، مجلد22 عدد 1، الكويت.
- عبد الرحمن، محمد السيد .(2000). علم الأمراض النفسية و العقلية، الكتاب الأول، الجز الثاني، القاهرة، دار قباء للنشر و التوزيع.

- عبد الظاهر، غازي عبد المنصف (1984). الأمراض الجسمية النفسية، القاهرة، دار المعارف
- عبد الله، هشام ابراهيم (2009). العلاج الانفعالي العقلائي السلوكي: اسس وتطبيقات، الجزائر، دار الكتاب الحديث
- عبد المعطي، حسن (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهته ، القاهرة - مصر، مكتبة الزهراء.
- عبيد ، ماجدة بهاء الدين (2008). الضغط النفسي ومشكلاته واثرة على الصحة النفسية ط1. عمان ، الاردن . دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- عثمان، فاروق (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي
- عثمان، فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، القاهرة- مصر، دار الفكر العربي.
- عسكر، علي (2003). ضغوط الحياة وأساليب ومواجهتها، الإسكندرية، دار الكتاب الحديث
- علاء الدين، جهاد (1999). التوافق النفسي لدى كبار السن المتقاعدین العاملين وغير العاملين من الجنسين، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- العنزي، موسى (2016). أثر بعض المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية على مشاركة المرأة السعودية في الأعمال التطوعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- عوض، رثيفة رجب (2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج) القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

- الغرير، احمد وأبو اسعد، احمد. (2009). **التعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، عمان- الأردن، دار الشروق.**
- الفهدي، عبد الرحمن بن فهد. (2011). **المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد من وجهة نظر المتقاعدين، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، الرياض.**
- القحطاني، عيد. (2009). **الميل للتقاعد المبكر لدى رجال الامن: دوافعه وانعكاساته الامنية والادارية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.**
- القحطاني، عيد. (2009). **الميل للتقاعد المبكر لدى رجال الأمن دوافعه وانعكاساته الأمنية والإدارية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض**
- المالكي، سمر. (2011). **مدى ادراك طالبات الدراسات العليا بجامعة ام القرى لمجالات العمل التطوعي للمرأة في المجتمع السعودي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى، الرياض، المملكة العربية السعودية.**
- محمد، محمد سعد (2003)، **العلاقة بين مثيرات المشقة و تعاطي المواد النفسية، دراسات عربية في علم النفس، مجلد3 عدد 1، القاهرة.**
- مخلوف، سعاد. (2006). **الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الاطباء العاملين بالمراكز الصحية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاخوة، الجزائر.**
- مزعل، عبد الكريم. (2014). **سمات العمل التطوعي في فلسطين من العونة الى المجتمع، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات - فلسطين، المجلد 33، ص 151-156.**
- مشخص، حمد. (2014). **زيادة سن التقاعد في السعودية، جريدة الرياض، السنة الحادية والخمسون، العدد 16799، ص 55.**

- ملاوي، احمد ابراهيم .(2008). أهمية منظمات المجتمع المدني في التنمية، مجلة جامعة دمشق للعلوم الاقتصادية والقانونية، 24(2)، ص 255-275.
- مليكة، لويس كامل .(1990). العلاج السلوكي وتعديل السلوك، الكويت، دار القلم.
- منصور ، طلعت والبيلاوي ، فيولا .(1989). قائمة النفوس الضغوية للمعلمين ، القاهرة ، دار الانجلو مصرية.
- منظمة العمل العربية . (2012). المركز العربي للتأمينات الاجتماعية، دليل مصطلحات التأمينات الاجتماعية. الخرطوم: شركة مطابع السودان للعملة المحدودة.
- الوقائع الفلسطينية .(2005). العدد الخامس والخمسون.
- يوسف، جمعة السيد .(2007). إدارة الضغوط، الطبعة الأولى، القاهرة- مصر، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- Boyland, L. (2011). Job Stress & Coping Strategies of Elementary Principals: A Statewide Study, *Current Issue in Education* , Vol. (14), No. (3), USA
- Bukhsh Q., Shahzad A., Nisa M.(2011). A Study of learning stress and stress management strategies of the students of postgraduate level: a case study of Islamia University of Bahawalpur. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 182-186
- Cook, S. L. (2015). Redirection: An Extension of Career During Retirement. *Gerontologist*, 55(3), 360–373
- Labrague,Leodoro.(2013). Stress, stressors and stress responses of student nurses in a government nursing school , *Health Science Journal* ,vol(7), Issue(4) ,pp 424-435.
- Rustan, P. A., & Samples, L. N. (2015). Volunteer Work and welfare. *Journal Of Health & Social Behavior*, 42(3), 128–144
- Soto, C. J., & John, O. P. (2010). Ten facet scales for the Big FiveInventory: Convergence with NEO PI-R facets, self-peer agreement, and discriminant validity. *Journal of Research in Personality*, 43, 84 –90.
- Warren, S. (2014). 'I want this place to thrive': volunteering, co-production and creative labour. *Area* 46(3), 278–284.

الملاحق

ملحق (1)

نموذج المقابلة



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

أخي المتقاعد العسكري....

تحية طيبة وبعد....

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: " دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي. راجيةً التكرم بالإجابة على الاسئلة المرفقة .

شاكراً لكم جهودكم وأمانتكم العلمية وحرصكم على إنجاز هذه الدراسة، علماً أن إجابتك ستكون سرية، ولا تشكل أي نوع من الاختبار، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام

الباحثة: لبنى محمد العزه

إشراف: د. سهير الصباح

السؤال الاول: هل قمت بالتطوع من قبل وفي أي مجال؟ متى؟ كم من الوقت؟

السؤال الثاني: كيف تنظر للعمل التطوعي، هل تراه إيجابياً أو سلبياً؟

السؤال الثالث: هل تعتقد أن العمل التطوعي يساعد على تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين؟ وكيف؟

- ما هو تأثير المجال الاسري على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية؟
- ما هو تأثير المجال الاجتماعي على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية؟
- ما هو تأثير المجال النفسي على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية؟
- ما هو تأثير المجال الصحي على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية؟

السؤال الرابع: هل هناك أشخاص يشجعونك للقيام بالعمل التطوعي؟ من؟

السؤال الخامس: ما الاقتراحات لتطوير برامج العمل التطوعي لدى المتقاعدين لمساعدتهم في تخفيف الضغوط النفسية؟ وما الأمثلة الممكنة لتلك البرامج؟

ملحق (2)

نموذج الاستبانة قبل التعديل



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

أخي المتقاعد العسكري....

تحية طيبة وبعد....

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: " دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي. راجيةً التكرم بالإجابة عن فقرات الاستبانة ووضع إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق ووجهة نظرك.

شاكراً لكم جهودكم وأمانتكم العلمية وحرصكم على إنجاز هذه الدراسة، علماً أن إجابتك ستكون سرية، ولا تشكل أي نوع من الاختبار، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام

الباحثة: لبنى محمد العزه

إشراف: د. سهير الصباح

أولاً: يرجى وضع إشارة (X) في المربع الذي ينطبق عليك:

الجنس:

ذكر () أنثى ()

المؤهل العلمي:

بكالوريوس فأقل () ماجستير () أعلى من ماجستير ()

سنوات الخدمة:

أقل من 20 سنة () من 20-35 سنة () أكثر من 35 سنة ()

العمر:

أقل من 60 سنة () من 60-70 سنة () أكثر من 70 عاماً ()

مكان السكن:

مدينة () قرية () مخيم ()

الحالة الاجتماعية:

متزوج () أعزب () مطلق () أرمل ()

ثانياً: يرجى وضع إشارة " X " في المستوى الذي تراه مناسباً لقناعاتك الشخصية درجة الضغوط النفسية.

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسط	منخفض	منخفض جداً
المحور الأول: البعد الأسري						
1	تفهم أسرتي العمل التطوعي وأهميته لي.					
2	تشاركني أسرتي بعض أنشطة العمل التطوعي.					
3	ترشدني أسرتي إلى مؤسسات تهتم بالعمل التطوعي.					
4	تكيف أسرتي وقتها لمساعدتي في أعمال تطوعية.					
5	تقدر أسرتي مشاركتي في العمل التطوعي.					
المحور الثاني: البعد الاجتماعي						
6	يحقق العمل التطوعي لي التواصل مع أفراد المجتمع.					
7	تعرفت على أصدقاء جدد أثناء أنشطة العمل التطوعي.					
8	يتجدد نشاطي وطاقتي بمشاركتي الآخرين في العمل التطوعي.					
9	من الجميل أن يشاركك الآخرون الأهداف والتطلعات.					
10	مشاركتي في أعمال تطوعية في مجتمعي، تشعرني بقيمتي وأهميتي.					
11	أصبح العمل الجماعي والعمل ضمن فريق من أولوياتي.					
12	يدعم العمل التطوعي المسؤولية الاجتماعية والفردية على حد سواء.					
المحور الثالث: البعد الصحي						
13	أحافظ على لياقتي خلال أنشطة العمل التطوعي					
14	يمنحني العمل التطوعي فرصاً للحيوية وتجديد					

					النشاط.	
					يساعدني العمل التطوعي على صرف طاقاتي بطريقة إيجابية.	15
					طاقتي تتجدد في ممارستي للعمل التطوعي	16
					أشعر بحيوية الشباب في انخراطي بالعمل التطوعي.	17
					يزودني العمل التطوعي بفرص لممارسة أنشطة رياضية.	18
المحور الرابع : البعد النفسي						
					أشعر براحة نفسية عند ممارستي العمل التطوعي	19
					تولدت لدي اهتمامات جديدة من خلال العمل التطوعي.	20
					أصبحت أكثر إحساساً بهموم الناس وحاجاتهم.	21
					العمل التطوعي فرصة للمصالحة مع الذات والرضا عنها.	22
					أشعر بمعنى شغل وقت الفراغ في أنشطة العمل التطوعي.	23
					أصبحت أكثر إيماناً بالأمل عندما أمارس العمل التطوعي.	24
					أصبحت أكثر تفاؤلاً بعد انخراطي في العمل التطوعي.	25

ملحق (3)

نموذج الاستبانة بعد التعديل



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

أخي المتقاعد العسكري....

تحية طيبة وبعد....

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: " دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي. راجيةً التكرم بالإجابة عن فقرات الاستبانة ووضع إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق ووجهة نظرك.

شاكراً لكم جهودكم وأمانتكم العلمية وحرصكم على إنجاز هذه الدراسة، علماً أن إجابتك ستكون سرية، ولا تشكل أي نوع من الاختبار، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام

الباحثة: لبنى محمد العزه

إشراف: د. سهير الصباح

القسم الأول: معلومات عامة

الرجاء وضع اشارة (x) داخل الدائرة حول رمز الإجابة التي تنطبق عليك.

1. الجنس:

ذكور () أنثى ()

2. المؤهل العلمي:

ثانوي فما دون () دبلوم () بكالوريوس () ماجستير فأعلى ()

3. سنوات الخدمة:

اقل من 15 سنة () من 15-35 سنة () أكثر من 35 سنة ()

4. العمر:

45 سنة فما دون () من 46 – 55 سنة () من 55 – 65 سنة () اكثر من 65 عاما ()

5. مكان السكن:

مدينة () قرية () مخيم () تجمع بدوي ()

6. الحالة الاجتماعية:

متزوج () أعزب () مطلق () أرمل ()

7. الرتبة العسكرية:

مادون ملازم () ملازم اول - نقيب () رائد فأعلى ()

8. الراتب بالشيكل:

مادون 1500 () 1500 -- 2500 () 2501 -- 4000 () 4001 فأعلى ()

القسم الثاني: يرجى اختيار الدرجة التي تتوافق مع اجابتم

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسط	منخفض	منخفض جداً
أثر البعد الاسري للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية						
1	تفهم أسرتي أهمية العمل التطوعي بالنسبة لي يجعلني أكثر شعوراً بالراحة.					
2	مشاركة أسرتي لي بعض أنشطة العمل التطوعي يسعدني.					
3	ترشدني أسرتي إلى مؤسسات تهتم بالعمل التطوعي كلما شعرت بالضيق.					
4	تكيف أسرتي وقتها لمساعدتي في أعمال تطوعية للحد من وقت فراغي.					
5	تقدر أسرتي مشاركتي في العمل التطوعي وأثر ذلك في تخفيف الضغوط.					
6	تدعمني أسرتي من أجل الاستمرار في العمل التطوعي كلما شعرت بالتوتر.					
أثر البعد الاجتماعي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية						
7	يزيد العمل التطوعي من قدرتي على التواصل مع الآخرين .					
8	التعرف على أصدقاء جدد أثناء أنشطة العمل التطوعي قلل من شعوري بالملل.					
9	يتجدد نشاطي وطاقتي بمشاركتي الآخرين في العمل التطوعي الاجتماعي .					
10	العمل التطوعي يشعرنني بمشاركة الآخرين الأهداف والتطلعات .					
11	مشاركتي في أعمال تطوعية في مجتمعي، تشعرنني بقيمتي الاجتماعية.					
12	أصبح العمل الجماعي والعمل ضمن فريق من أولوياتي.					
13	يدعم العمل التطوعي المسؤولية الفردية بين الأفراد .					
14	العمل التطوعي يعزز الانتماء الوطني لدى الأفراد .					
أثر البعد الصحي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية						
15	أنشطة العمل التطوعي تجعلني أحافظ على لياقتي.					
16	يمنحني العمل التطوعي فرصاً للحياة وتجدد النشاط.					
17	يساعدني العمل التطوعي على صرف طاقاتي الصحية					

					(الجسدية) بطريقة إيجابية .	
					تتجدد طاقتي في ممارستي العمل التطوعي.	18
					العمل التطوعي يشعرنى بحيوية الشباب.	19
					يزودني العمل التطوعي بفرص لممارسة أنشطة رياضية.	20
أثر البعد النفسي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية						
					عند ممارستي العمل التطوعي أشعرنى براحة نفسيه.	21
					تولدت لدي اهتمامات جديدة من خلال العمل التطوعي..	22
					ممارسة العمل التطوعي جعلتني أكثر احساسا بهموم الناس وحاجاتهم .	23
					العمل التطوعي يعطيني فرصة للمصالحة مع الذات والرضا عنها.	24
					أشعر بمعنى اشغال وقت الفراغ في أنشطة العمل التطوعي.	25
					ممارسة العمل التطوعي جعلني أكثر أملاً بالحياة .	26
					انخراطي في العمل التطوعي جعلني أكثر تفاؤلاً.	27
					العمل التطوعي قلل لدي الأحساس بالمرض .	28
					العمل التطوعي يخفف من النظرة التشاؤمية اتجاه الآخرين .	29

ملحق (4)

اسماء المحكمين الذين قاموا بتحكيم اداة الدراسة (الاستبانة، والمقابلة)

الجامعة	اسم المحكم	الرقم
جامعة النجاح الوطنية	د. سهيل صالحه	(1)
جامعة النجاح الوطنية	د. احمد عودة	(2)
جامعة النجاح الوطنية	د. هشام دويكات	(3)
جامعة بيت لحم	د. ناهدة العرجا	(4)
جامعة بيرزيت	د. عبد الرحمن الحاج ابراهيم	(5)
جامعة الخليل	د. سناء شاكر أبو غوش	(6)
جامعة القدس - أبو ديس	د. معتصم الناصر	(7)
جامعة القدس - أبو ديس	د. وفاء الخطيب	(8)
جامعة بيرزيت	د. احمد مصلح	(9)
جامعة القدس - أبو ديس	د. محمد محمود الفرارجه	(10)
جامعة القدس المفتوحة/ الخليل	د. رجاء العسيلي	(11)
جامعة القدس - أبو ديس	د. سهير الصباح	(12)

فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
130 نموذج المقابلة	1
132 ملحق الاستبانه قبل التعديل	2
136 ملحق الاستبانه بعد التعديل	3
140 اسماء المحكمين لأداة الدراسة	4

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
3.1	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة	75
3.2	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم	77
3.3	نتائج معامل الثبات لمجالات اداة الدراسة (الاستبانة)	78
4.1	تقدير نتائج معامل الثبات للمجالات	81
4.2	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة الدراسة لمجالات دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم	82
4.3	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة الدراسة للبعد الاسري للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط	83
4.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة الدراسة للبعد الاجتماعي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط	84
4.5	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة الدراسة للبعد الصحي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط	85
4.6	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة الدراسة للبعد النفسي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط	86
4.7	المتوسطات الحسابية لاستجابات افراد العينة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين في محافظة بيت لحم حسب متغير الجنس	88
4.8	المتوسطات الحسابية لاستجابات افراد العينة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين في محافظة بيت لحم حسب متغير المؤهل العلمي	89
4.9	المتوسطات الحسابية لاستجابات افراد العينة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين في محافظة بيت لحم حسب متغير سنوات الخدمة	91
4.10	المتوسطات الحسابية لاستجابات افراد العينة على دور العمل التطوعي	92

	في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين في محافظة بيت لحم حسب متغير العمر	
94	المتوسطات الحسابية لاستجابة افراد العينة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين في محافظة بيت لحم حسب متغير مكان السكن	4.11
95	المتوسطات الحسابية لاستجابات افراد العينة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين في محافظة بيت لحم حسب متغير الحالة الاجتماعية	4.12
96	المتوسطات الحسابية لاستجابات افراد العينة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين في محافظة بيت لحم حسب متغير الرتبة العسكرية	4.13
98	المتوسطات الحسابية لاستجابات افراد العينة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين في محافظة بيت لحم حسب متغير الراتب بالشيكل	4.14
104	نتائج مقابلات المتقاعدين العسكريين حول دور العمل التطوعي في التخفيف من الضغوط النفسية	4.15

فهرس المحتويات

الرقم	العنوان	الصفحة
	الاقرار	هـ
	شكر والتقدير	و
	الملخص باللغة العربية	ز
	الملخص باللغة الانجليزية	ك
1	الفصل الاول: خلفية الدراسة وأهميتها	
1.1	المقدمة	2
1.2	مشكلة الدراسة	4
1.3	اهداف الدراسة	4
1.4	استئلة الدراسة	5
1.5	أهمية الدراسة	6
1.6	محددات الدراسة	7
1.7	مصطلحات الدراسة	7
10	الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة	
2.1	الاطار النظري	11
2.2	العمل التطوعي	14
2.2.1	مفهوم العمل التطوعي	14
2.2.2	أهمية العمل التطوعي	15
2.2.3	اهداف العمل التطوعي	17
2.2.4	أشكال العمل التطوعي	18
2.2.5	معوقات العمل التطوعي	19
2.2.6	نظريات العمل التطوعي	21
2.2.7	دور العمل التطوعي	23
2.2.8	دور العمل التطوعي في فلسطين	24
2.3	الضغوط النفسية	31

31	تعريف الضغوط النفسية	2.3.1
33	مصادر الضغوط النفسية	2.3.2
36	انواع الضغوط النفسية	2.3.3
37	الآثار المترتبة على الضغوط النفسية	2.3.4
39	اساليب مواجهة الضغوط النفسية.....	2.3.5
43	النماذج والنظريات المفسرة للضغوط النفسية	2.3.6
47	علاج الضغوط النفسية	2.3.7
51	العلاقة بين العمل التطوعي والضغوط النفسية	2.4
54	التقاعد	2.5
58	الدراسات السابقة	2.6
71	التعقيب على الدراسات السابقة	2.7
73	الفصل الثالث: الاطار المنهجي للدراسة	
74	المقدمة	3.1
74	منهج الدراسة	3.2
74	مجتمع الدراسة	3.3
75	عينة الدراسة	3.4
77	أداة الدراسة	3.5
78	ثبات الاداة	3.6
79	اجراءات الدراسة	3.7
79	المعالجة الاحصائية	3.8
80	الفصل الرابع: نتائج الدراسة	
81	نتائج الدراسة ومناقشتها	4.1
81	النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة (التحليل الكمي)	4.2
98	النتائج المتعلقة بأسئلة المقابلة (التحليل الكيفي)	4.3
106	ربط نتائج التحليل الكمي بنتائج التحليل الكيفي	4.4
108	الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات	
109	مناقشة النتائج المتعلقة بالتحليل الكمي (الاستبانة)	5.1
116	مناقشة النتائج المتعلقة بالتحليل الكيفي (المقابلات)	5.2

119	التوصيات	5.3
120	قائمة المراجع	
132	الملاحق	