

الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات به

د. فاطمة خلف الهويش

أستاذ الصحة النفسية المشارك

كلية التربية - جامعة الدمام

الملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق بين المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي في الضغوط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، طبقت الدراسة على عينة مكونة من (120) مفحوصة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تشغل بالعمل التطوعي وعددها (50) ومجموعة لا تشغل بالعمل التطوعي وعددها (70)، استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية و مقياس أساليب مواجهه الضغوط، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي في الضغوط النفسية لصالح غير المشتغلات بالعمل التطوعي، وعدم وجود فروق دالة بين الموظفين المشتغلات وغير المشتغلات بالعمل التطوعي في الضغوط النفسية، وجود فروق دالة عند مستوى (0,05) بين خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي في الضغوط النفسية لصالح خريجات الجامعة غير المشتغلات، كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض أساليب مواجهة الضغوط حيث وجدت فروق دالة عند مستوى (0,01، 0,05) لصالح المشتغلات بالعمل التطوعي، وتوجد فروق دالة في بعض أساليب مواجهة الضغوط بين الموظفين المشتغلات وغير المشتغلات بالعمل التطوعي، وبين خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات وغير المشتغلات بالعمل التطوعي.

كلمات مفتاحية: الضغوط النفسية، أساليب مواجهه الضغوط، العمل التطوعي.

المقدمة:

يعتبر العمل التطوعي وسيلة من وسائل النهوض بالمجتمع فهو أداة من أدوات التنمية، إضافة لما يعنيه من قيم وروابط اجتماعية ودينية جليلة.

فالعمل التطوعي يعد ممارسة إنسانية ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بكل معاني الخير والعمل الصالح عند كل المجموعات البشرية منذ الأزل، ولكنه يختلف في حجمه وشكله واتجاهاته ودوافعه من مجتمع إلى آخر ومن فترة زمنية إلى أخرى، فمن حيث الحجم يقل في فترات الاستقرار والهدوء ويزيد في أوقات الكوارث والنكبات والحروب، ومن حيث الشكل فقد يكون جهداً يدوياً وعضلياً أو مهنياً أو تبرعاً بالمال أو غير ذلك، ومن حيث الاتجاه فقد يكون تلقائياً أو موجهاً من قبل الدولة في أنشطة اجتماعية أو تعليمية أو ترفيهية، ومن حيث دوافعه فقد تكون دوافع نفسية أو اجتماعية أو سياسية (عرايبي، 2002، 1).

والعمل التطوعي ظاهرة اجتماعية صحية تحقق الترابط والتآلف والتأخي بين أفراد المجتمع، فكل إنسان ذكر كان أو أنثى مطالب بعمل الخير بما يتناسب مع قدراته، فانتشار الجمعيات والصناديق الخيرية ومراكز تحفيظ القرآن الكريم والاهتمام بالأيتام وذوي الظروف الخاصة والفقراء والمساكين والمعاقين ورعاية الطفولة والمسنين والمرضى والإغاثة الإسلامية والحفاظة على البيئة ومكافحة المخدرات والتدخين وتوزيع الفنائض من الولائم والأضاحي وتوزيع الكتيبات الإرشادية ومخيمات الكشفة كلها من ضروب الأعمال التطوعية.

كما أن العمل التطوعي يمنح المتطوعين الشعور بالسعادة والرضا والإقبال على الحياة بروح معنوية عالية، كما ويتسمون بالمهارات الاجتماعية (Wilson, & Son، 677، 2012).

إضافةً أن العمل التطوعي يحث أفراد المجتمع على تحمل المسؤولية ومواجهه الصعاب ويمنحهم الشعور بتحقيق الذات والشعور بالرضا والانتماء الوطني ويعمل على تحريرهم فكريا واجتماعيا وثقافيا وسياسيا من المعوقات التي تحول دون رقيهم (أحمد، 2012، 287). والفرد الصالح هو من يشارك بالأعمال التطوعية، وهو من يتسم بالتوافق النفسي والاجتماعي ويكون قادرا على التوفيق بين رغباته وقدراته وبين قيم وتطلعات مجتمعه، وقادرا على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة وقادرا على بذل الأساليب السلوكية السوية في الحياة في مختلف مجالاتها، ومندمجا مع الغير في العمل والإنتاج وخدمة الوطن (شقير، 1991، 333).

ولا شك أنه في ظل الصراعات والمشكلات والتغيرات الراهنة على جميع الأصعدة السياسية والاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية وما يترتب عليها، من شأنه أن يزيد من تعقيد حياة الفرد ويرفع معدلات القلق والتوتر والضغط النفسية لديه (الشاوي، 2011، 2).

ومن المعروف أن الضغوط خطر يهدد صحة الفرد واثرائه، كما يهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والإنتاج والشعور بالإرهاك النفسي، فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول السحرية لإعادة التوافق عند الفرد إذا ما استدلت على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته، وهنا تكمن الصعوبة، فحينما يتعامل الفرد مع الموقف فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعد على التجنب أو الهروب أو تقليل الأزمة ومعالجة المشكلة (الغريير و اسعد، 2008، 29).

ونظرا لقلّة الدراسات المحلية والعربية التي تناولت المتغيرات النفسية وعلاقتها لدى المشتغلين بالعمل التطوعي، حيث لا توجد إلا دراسة واحدة (حسب علم الباحثة) هي دراسة زينب شقير (1991) والتي تناولت بعض متغيرات الشخصية كتقدير الذات والتوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي والسيطرة والمسؤولية والالتزان الانفعالي والخجل لدى المتطوعين وغير المتطوعين في العمل التطوعي، جاءت هذه الدراسة من أجل إثراء الأبحاث العلمية المتعلقة بالعمل التطوعي.

الدراسات السابقة :

سيتم عرض الدراسات السابقة ضمن محورين وهما:

أ- دراسات تناولت العمل التطوعي.

ب- دراسات تناولت الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها.

أولا: دراسات تناولت العمل التطوعي:

دراسة شقير (1991): هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين المتطوعين وغير المتطوعين في تقدير الذات والتوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي والسيطرة والمسؤولية والالتزان الانفعالي والخجل، بلغت عينة الدراسة (100) متطوع ومتطوعة و (100) من غير المتطوعين، من طلبة كلية التربية وإعداد المعلمين بتبوك في ظل ظروف أزمة الخليج العربي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين المتطوعين وغير المتطوعين في كل من تقدير الذات والتوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي والسيطرة والمسؤولية والالتزان الانفعالي لصالح المتطوعين ووجود فروق دالة بين المتطوعين وغير المتطوعين في الخجل لصالح غير المتطوعين.

دراسة كيلي (Kelly، 1996) أجريت دراسة موسعة على بعض مؤسسات التعليم العالي في الولايات

2

بحوث ودراسات

الشخصية على 3,617 مشارك، وأشارت النتائج إلى أن العمل التطوعي يعزز الجوانب الشخصية الست وهي (السعادة - الرضا عن الحياة - تقدير الذات - التحكم بالحياة - الصحة البدنية - انخفاض الاكتئاب، كما أن الأفراد ذوي المستويات العالية في جوانب الشخصية الستة يستثمرون المزيد من الوقت في الخدمات التطوعية.

دراسة البلاز (2002): هدفت الدراسة إلى الوقوف على العوامل التي تعيق العمل التطوعي في المملكة ومعرفة العوامل التي تؤثر في رغبة الشباب في المشاركة بالعمل التطوعي، على عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بلغ عددها (163) مبحوثاً، وقد أظهرت الدراسة النتائج التالية: إن غالبية الشباب المبحوثين ليست لهم مشاركة في العمل التطوعي، رغم رغبتهم في المشاركة التطوعية وخدمة مجتمعهم. وقلة الوعي بدور العمل التطوعي وغياب التقدير المجتمعي لإسهامات العمل التطوعي والقائمين عليه.

دراسة البورسعيدي (2006): هدفت إلى توضيح واقع العمل التطوعي ومعرفة اتجاهات المواطنين نحو العمل التطوعي بالمجتمع العماني وتحديد آليات تفعيل العمل التطوعي ومقوماته ومعوقاته، وتوصلت النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية مرتفعة نحو العمل التطوعي، وأغلب أفراد العينة شاركوا بأعمال تطوعية، ومن أهم معوقات العمل التطوعي: ضعف الدعم المادي وضعف التوعية الإعلامية والتربوية وعدم التنظيم المؤسسي للجمعيات التطوعية.

دراسة السلطان (2009): هدفت الدراسة إلى الكشف عن اتجاهات الشباب الجامعي نحو ممارسة العمل التطوعي، وماهية الأعمال التطوعية التي يرغبون في ممارستها، وكذلك تحديد المعوقات التي تحول دون التحاق الشباب الجامعي بالأعمال التطوعية، من خلال تطبيق استبانة على عينة عشوائية طبقية مكونة من (373 طالباً) من الطلاب

المتحدة الأمريكية، لمعرفة مدى التزام هذه المؤسسات بتشجيع طلابها على الانخراط في الأعمال التطوعية، وأشارت النتائج إلى أهمية التزام الإدارة العليا في تحفيز أو تقليل الالتزام بالعمل التطوعي، كما أوصت الدراسة بأهمية إشراك الإداريين وأعضاء هيئة التدريس والطلاب في التخطيط لأي مشاريع تتصل بالتطوع الطلابي.

دراسة روكر و كولمان (Rocker & Coleman، 1999) والتي هدفت إلى معرفة عدد الطلاب المنخرطين في الأعمال التطوعية وأنواع الأعمال التطوعية التي يمارسها أولئك الطلاب والزمن الذي يقضيه الطلاب في مجالات التطوع، طبقت الدراسة على طلاب الصفوف العليا في المدارس الثانوية في المرحلة العمرية بين (14-16) عاماً، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أبرزها: إن المجالات التي يرغب الطلاب المشاركة فيها هي: مساعدة الطلاب الصغار على تطوير مهاراتهم في القراءة والكتابة ثم القيام بالحملات الاجتماعية لتطوير المرافق الخاصة بالأطفال ثم المساعدة في تنظيم البرامج الرياضية على مستوى المجتمع.

دراسة الموسى (2001): هدفت الدراسة إلى التعرف عن ممارسة العمل التطوعي لدى طالبات جامعة الملك سعود، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (480) طالبة، ومن أهم نتائج الدراسة أن عامل الجنس كان عائقاً أمام الطالبات في ممارسة العمل التطوعي ثم الحالة الاجتماعية فالزواج يحدد من ممارسة العمل التطوعي، كذلك لمستوى الوالدين التعليمي أثر على ممارسة الطالبة للعمل التطوعي.

دراسة ثويتس وهويت (Thoits & Hewitt، 2001) وقد هدفت إلى تقصي العلاقة ما بين العمل التطوعي المجتمعي وستة من جوانب الشخصية وهي (السعادة - الرضا عن الحياة - تقدير الذات - التحكم بالحياة - الصحة البدنية - الاكتئاب)، حيث تتقصى الدراسة تأثير العمل التطوعي على هذه الجوانب

الإيجابي على الصحة النفسية كما أنه يعوض عن خسارة العمل والدور الأسري و يعد العمل التطوعي ذا تأثير تعويضي على الصحة العقلية بين الأفراد غير العاملين لدى كبار السن فقط، و يعد العمل التطوعي ذا تأثير تكميلي بالنسبة للشباب ذوي العمل الثابت حيث يمنحهم بعض الامتيازات والموارد ويساهم في إثراء الشخصية.

دراسة شلهوب والخمسي (2013): هدفت إلى التعرف عن واقع العمل التطوعي لدى طلبة الجامعات السعودي، أجريت الدراسة على (4714) من طلاب وطالبات المرحلة جامعية الملتحقين والموزعين على 14 جامعة سعودية، وتوصلت الدراسة إلى وجود دافع قوي لدى الشباب للعمل التطوعي، كما أن هناك معوقات متباينة تحد من المشاركة بالعمل التطوعي.

دراسة كورنيليس وآخرين (Cornelis, 2013) وقد هدفت إلى تقصي تأثير الدعائم والأسس التحفيزية للعمل التطوعي على المكاسب الذاتية ومستوى الرضا لدى المتطوعين في منظمات الشباب، أشارت الدراسة إلى أن الحوافز ذاتية التوجه كانت ذات أهمية أكبر من الحوافز الموجهة نحو الآخرين بالنسبة لتفسير سلوكيات التطوع، وجود علاقة إيجابية ما بين دوافع الإيثار وسلوكيات الأدوار الإضافية ومستوى الرضا.

دراسة الزكي (2014): استهدفت الدراسة الوقوف على دوافع مشاركة الشباب الجامعي في العمل التطوعي وكذلك التعرف على معوقاتها وآليات تفعيلها، بلغت العينة (599) طالبا وطالبة من جامعة الملك فيصل. وأشارت الدراسة إلى عدة نتائج منها: أن دوافع المشاركة في العمل التطوعي كان مرتفعا، ووجود عدد من المعوقات الشخصية والمعوقات الاجتماعية والمعوقات التنظيمية التي تواجه العمل التطوعي.

دراسة كاويلشاو (Cowlshaw, 2014) هدفت الدراسة إلى تقصي التفاعل ما بين العمل التطوعي

الذكور بجامعة الملك سعود، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن ممارسة الشباب الجامعي للعمل التطوعي ضعيف جداً.

دراسة سون وويلسون (Son & Wilson, 2012) والتي هدفت إلى تقصي العلاقة ما بين العمل التطوعي وثلاثة أبعاد من جوانب الشخصية وهي: جانب التمتع مثل (الحالة المزاجية الإيجابية) وجانب الازدهار الإنساني مثل (الهدف في الحياة) والجانب الاجتماعي مثل (الشعور بالانتماء للمجتمع)، تكونت عينة الدراسة من 3,257 من البالغين الأمريكيين ممن تتراوح أعمارهم ما بين 25 و74 عام، توصلت الدراسة إلى أن العمل التطوعي يميز جانب التمتع الجانب الاجتماعي وجانب الازدهار الإنساني لدى شخصية الأفراد ولا تؤثر عدد ساعات العمل على نتائج المقاييس. لذا جاءت هذه الدراسة من أجل إثراء الأبحاث السيكولوجية المتعلقة بالعمل التطوعي.

دراسة الفايز (2012): والتي هدفت إلى التعرف على معوقات العمل التطوعي والتعرف على اتجاهات الطالبات نحو العمل التطوعي، أجريت الدراسة على (540) طالبة جامعية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض، وتوصلت النتيجة إلى أن مشاركة الطالبة بالعمل التطوعي بلغت %44 ووجود عدد من المعوقات منها عدم نظرة الأسرة الجديدة للعمل التطوعي وخلو المناهج الدراسية من التشجيع عليه وضعف التوعية الإعلامية نحوه.

دراسة بافلوفا وسيلبيرشين (Pavlova & Silbereisen, 2012) هدفت هذه الدراسة إلى اختبار ما إذا كان التطوع الرسمي يعوض عن غياب الأعمال الكبرى أو أدوار الأسرة ما بين البالغين الكبار أو أنه يعمل على تكملة هذه الأدوار بين كل من البالغين الشباب وكبار السن، تضمن مجتمع الدراسة البالغين من الألمانين الشباب وكبار السن، توصلت الدراسة إلى أن العمل التطوعي الرسمي يعد ذا أهمية كبرى بالنسبة لكبار السن من حيث تأثيره

الذاتي، ثم إستراتيجية حل المشكلات، ثم إستراتيجية المساعدة الاجتماعية، ثم إستراتيجية التقبل السلبي، ثم إستراتيجية التخطيط، ثم إستراتيجية لوم الذات، ثم إستراتيجية المواجهة ثم إستراتيجية التجنب والهروب، وأخيراً تأتي إستراتيجية التفرغ الانفعالي، وتوجد علاقة ارتباطية دالة متباينة بين إستراتيجيات المواجهة والضغط النفسية.

دراسة أبو حبيب (2010) وقد هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في المرحلة الثانوية في غزة، طبقت الدراسة على (632) فرداً منهم (313) طالباً و (319) طالبة، وانتهت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة متباينة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة، ووجود فروق دالة في التحصيل الدراسي تبعاً لمستوى الضغوط النفسية، والطالبات أكثر تأثراً بالضغوط النفسية وأقل تحصيلاً من الطلاب.

دراسة الأسمرى (2014) حيث هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية الشائعة لدى الموهوبين والموهوبات والتعرف على أساليب مواجهه الضغوط من قبل الموهوبين والموهوبات، تكونت عينة الدراسة من (164) فرداً بواقع (115) طالباً و (49) طالبة، وأشارت النتائج إلى ترتيب الضغوط النفسية التي يعاني منها الموهوبون والموهوبات على النحو التالي: ضغوط مدرسية، ثم ضغوط أسرية، ثم ضغوط انفعالية، ثم ضغوط معرفية، ثم ضغوط فسيولوجية، ووجود تباين في استخدام أساليب المواجهة لدى الطلاب الموهوبين والطالبات الموهوبات.

تعليق على الدراسات السابقة :

1 - يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة أن أغلبية الدراسات التي تناولت العمل التطوعي هدفت إلى معرفة واقع العمل التطوعي ومجالاته ومعوقاته وتقويمه.

والأسرة أي التعرف على التحديات التي تواجهه المشتغلين بالعمل التطوعي في محيط أسرهم ومعرفة مستوى الرضا عن العمل التطوعي لدى المتطوعين في نطاق أستراليا، وأشارت الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً غير مباشر ما بين المتطلبات الوظيفية لفرقة الإطفاء والنسبة المتدنية من الرضا عن العمل التطوعي والنية للبقاء فيه وذلك بسبب النزاع ما بين العمل التطوعي والأسرة.

ثانياً - دراسات تناولت الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها :

دراسة عبد الغني (2009) والتي هدفت إلى المقارنة بين درجة التعرض للضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أباء وأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة من حيث الجنس ونوع الإعاقة وعمر المعاق، أجريت الدراسة على (22 من الآباء و 28 من الأمهات) من أباء وأمهات الأطفال والمراهقين من ذوي الاحتياجات الخاصة، وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين أباء وأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة حسب الجنس ونوع الإعاقة وعمر المعاق، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين أباء وأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب مواجهه الضغوط.

دراسة الشاوي (2011) التي هدفت إلى التعرف على أساليب المواجهة التي يستخدمها طلاب المرحلة الجامعية وعلاقتها بالضغوط النفسية، بلغ حجم العينة (600) طالب من جامعة الإمام محمد بن سعود وجامعة الملك سعود وجامعة الأمير سلطان الأهلية، وتوصلت النتائج إلى ترتيب الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعة على النحو التالي: الضغوط الانفعالية، ثم الضغوط الدراسية، ثم الضغوط الصحية، ثم الضغوط الأسرية، ثم الضغوط الاقتصادية، وأخيراً الضغوط الاجتماعية. كذلك ترتيب استراتيجيات المواجهة التي يلجأ لها الطلبة كما يأتي: الإستراتيجية الدينية، ثم إستراتيجية الضبط

أيضا إلى قلبه مشاركة أفراد المجتمع في العمل التطوعي في المملكة العربية السعودية والعالم العربي، كما وأشارت التوصية الصادرة عن مؤتمر العمل التطوعي في الوطن العربي إلى دعوة الباحثين والمؤسسات العالمية ومراكز البحوث إلى القيام بدراسات متعلقة بالعمل التطوعي وسبل دفعه والارتقاء به (مؤتمر العمل التطوعي والأمن في الوطن العربي، 2000، 20).

وقد جاءت هذه الدراسة كاستجابة من قبل الباحثة لتلك الدعوات والتوصيات حول إجراء البحوث المتعلقة بالعمل التطوعي لدفعه والارتقاء به، وتبسيط الضوء على الجانب النفسي فيه، حيث لاحظت ندرة وقلة الدراسات العربية التي تناولت الآثار النفسية التي يتركها العمل التطوعي لدى المشتغلين فيه، كذلك تشجيع وحث أفراد المجتمع على الإقبال نحو العمل التطوعي وتوضيح مقدار المكاسب التي يجنيها من يشارك بالعمل التطوعي سواء على الصعيد الديني والنفسي والاجتماعي والصحي.

ومن هذا المنطلق تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس الآتي:

■ ما الفروق في الضغوط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط بين المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي؟

والذي تتفرع منه التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق في الضغوط النفسية بين المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي؟
2. هل توجد فروق في الضغوط النفسية بين الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي والموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي؟
3. هل توجد فروق في الضغوط النفسية بين خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي و خريجات الجامعة العاطلات عن العمل غير المشتغلات بالعمل التطوعي؟

2 - ندرة الدراسات التي هدفت إلى التعرف على الجانب النفسي لدى المشتغلين بالعمل التطوعي والكشف عن سماتهم الشخصية. فعلى مستوى العالم العربي لا توجد إلا دراسة واحدة لزينب شقير (1991) التي تناولت هذا الجانب، بالإضافة لبعض الدراسات الأجنبية كدراسة ثويتس وهويت (2001) Hewitt & و دراسة سون وويلسون (2012) Wilson & و دراسة بافلوفا وسيلبيرشي (2012) Pavlova & Silbereisen).

3 - أغلب الدراسات العربية والأجنبية تناولت بالدراسة فئة طلاب الجامعة، وهذه الدراسة أجريت على عينة من النساء البالغات.

4 - التباين في العينة المستهدفة في الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، فهذه الدراسة تناولت فئة المشتغلات بالعمل التطوعي.

مشكلة الدراسة:

تبذل الدولة جهودا واضحة في نشر ثقافة العمل التطوعي، فلقد أنشأ مجموعة من المهتمين بالتطوع من رجال الأعمال السعوديين الجمعية السعودية للعمل التطوعي (تكاتف) عام (2014) وتعد أول جمعية تعنى بالعمل التطوعي على مستوى العالم العربي، كذلك أنشأت الكراسي البحثية ككرسي الأمير ماجد بن عبد العزيز للعمل التطوعي بجامعة طيبة، كما تم وضع العمل التطوعي كأحد المحاور والأسس الإستراتيجية لخطط التنمية الخمسية التي نفذتها المملكة، والتي ينفذ منها حاليا الخطة التاسعة للتنمية 2009 / 2014.

وهذا خير دليل على اهتمام الدولة بالعمل التطوعي وغرس مفهوم المبادرة والشعور بالمسؤولية الاجتماعية بين المواطنين، ورغم ذلك فإن الأدبيات تشير إلى أن مستوى العمل التطوعي ما يزال محدودا، ويغلب عليه تركيزه في المجالات الدعوية وبعض الخدمات الاجتماعية كتقديم الخدمات للفقراء والمساكين، وتشير الأدبيات

الدراسات التي تناولت العمل التطوعي والتي اهتمت بمعرفة واقع العمل التطوعي ومجالاته ومعوقاته وتقويمه.

- تسعى الدراسة لدعم خطط التنمية السعودية، فهي تعتبر متزامنة مع خطط التنمية الخمسية، فلقد تم وضع العمل التطوعي كأحد المحاور الإستراتيجية لخطة التنمية التاسعة 2009/2014.
- تبصير المسؤولين والقائمين في التربية والتعليم والإعلام والخدمة الاجتماعية بضرورة تبني المناهج و البرامج والأنشطة التي تحث وتثمي الأفراد على حب العمل التطوعي والإقبال عليه.

مصطلحات الدراسة :

الضغوط النفسية : تعرفها أبو أحمد (2010، 12) بأنها تلك المواقف أو الأحداث أو الصعوبات التي تواجه الفرد وتربكه، وتعرض تحقيق أهدافه وتؤثر سلبا على درجة توافقه النفسي والاجتماعي.

وتعرفها الباحثة إجرائيا : بأنها الدرجة التي تحصل عليها المفحوصات على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

أساليب مواجهة الضغوط : يعرفه أبو نجيلة (2009، 135) بأنه تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب والسيطرة على الأحداث والمواقف الضاغطة أو تحملها أو خفضها، بهدف المحافظة على تكيفه النفسي والاجتماعي.

وتعرفه الباحثة إجرائيا : بأنه الدرجة التي تحصل عليها المفحوصات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في هذه الدراسة.

المشتغلات بالعمل التطوعي : هن اللاتي يعملن في منظمات وجمعيات تطوعية ويقدمن خدماتهن المتنوعة لأفراد المجتمع بدافع ذاتي ودون مقابل مادي.

غير المشتغلات بالعمل التطوعي : هن اللاتي لا يمارسن العمل التطوعي.

4. هل توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط بين المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي ؟

5. هل توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط بين الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي والموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي ؟

6. هل توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط بين خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي وخريجات الجامعة العاطلات عن العمل غير المشتغلات بالعمل التطوعي ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق بين المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي في الضغوط النفسية و أساليب مواجهة الضغوط. كذلك التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي والموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي ومعرفة الفروق في الضغوط النفسية بين خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي وخريجات الجامعة العاطلات عن العمل غير المشتغلات بالعمل التطوعي والتعرف على الفروق في أساليب مواجهة الضغوط بين خريجات الجامعة العاطلات عن العمل غير المشتغلات بالعمل التطوعي والتعرف على الفروق في أساليب مواجهة الضغوط بين الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي والموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي والتعرف على الفروق في أساليب مواجهة الضغوط بين خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي وخريجات الجامعة العاطلات عن العمل غير المشتغلات بالعمل التطوعي .

أهمية الدراسة :

- ترجع أهمية هذه الدراسة إلى الاعتبارات الآتية:
- حداثة هدف الدراسة، فالدراسة الحالية تسعى إلى التعرف على الأثر النفسي الذي يتركه العمل التطوعي لدى المشتغلين به، فهي تختلف عن بقية

فروض الدراسة:

بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي في الضغوط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط.

مجتمع الدراسة:

يمثل الموظفين وخريجات الجامعات العاطلات عن العمل بمنطقة الأحساء بالمملكة العربية السعودية.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (120) مفحوصة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تشتغل بالعمل التطوعي وعددها (50) ومجموعة لا تشتغل بالعمل التطوعي وعددها (70)، منهن (63) موظفة و (57) خريجة جامعية غير عاملة. وقد تم اختيار عينة الموظفين من معلمات المرحلة الثانوية والمتوسطة بالمدرسة (13) الثانوية للبنات والمدرسة (7) المتوسطة للبنات بمحافظة الأحساء وجميعهن متزوجات، أما عينة الخريجات الجامعيات العاطلات عن العمل فغير متزوجات وتم التواصل معهن من خلال مكتب الخريجات بجامعة الملك فيصل. تراوحت أعمار المفحوصات ما بين (-22 48) عاما بمتوسط عمري قدرة (33.75) سنة، وانحراف معياري قدرة (2.98) وقد تم التوصل إلى مجموعة المشتغلات بالعمل التطوعي من خلال التواصل مع عدد من الجمعيات الخيرية كجمعية البر وجمعية الندوة العالمية للشباب الإسلامي وجمعية مرضى السرطان وجمعية المعاقين وجمعية التنمية الأسرية بالأحساء. والجدير بالذكر أن الباحثة واجهت بعض الصعوبات في الحصول على العينة منها:

1. أن العدد الفعلي للمشتغلات بالعمل التطوعي قليل وفي جهات محددة.
2. الوصول إلى عينة الخريجات الجامعيات العاطلات عن العمل والغير مشتغلات بالعمل التطوعي كان صعبا، رغم أنه تم التواصل مع عدد كبير منهن من خلال مكتب الخريجات عن طريق الهاتف، إلا أن عدد اللاتي استجبن للدراسة قليل. وهذه

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الضغوط النفسية بين المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الضغوط النفسية بين الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي والموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الضغوط النفسية بين خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي وخريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أساليب مواجهه الضغوط بين المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أساليب مواجهه الضغوط بين الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي والموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أساليب مواجهه الضغوط بين خريجي الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي وخريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار (ت) واختبار مربع آيتا η^2 لحجم التأثير.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تعتمد الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المقارن وذلك للكشف عن الفروق بين المشتغلات

2

بحوث ودراسات

بلغت (72.0) وباستخدام معامل ألفا وقد بلغت قيمته (61.0) وهي قيم مرتفعة ودالة عند مستوى (0, 01).

صدق الأداة:

عمدت الباحثة إلى التأكد من صدق الأداة، وذلك لاختلاف عينة الدراسة الحالية (موظفات وخريجات جامعة) عن عينة من أعد المقياس (طلاب المرحلة الجامعية) وقد قامت الباحثة بالإجراءات التالية:

أ- **الاتساق الداخلي**: وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس على العينة الاستطلاعية وقوامها (30) موظفة، والجدول رقم (1) يوضح هذه القيم.

الصعوبات تعد مبرراً لصغر حجم الدراسة، حيث بلغ (120) مفحوصة.

أدوات الدراسة:

1 - مقياس الضغوط النفسية :

أعد هذا المقياس عبد الرحمن الطريحي (1991) ويتكون من 20 عبارة، يجاب عليها بنعم أو لا، ويتم تصحيح الإجابات بإعطاء درجتين للإجابة نعم ودرجة واحدة للإجابة بلا. و استخدم معد المقياس طرق عدة لتحقق من صدق وثبات المقياس، فبالنسبة لصدق فقد استخدم الصدق الذاتي وقد بلغ (0, 78) وتم حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية وقد

جدول رقم (1)

معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة الإحصائية	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة الإحصائية
١	٠,٥١	٠,٠٥	١١	٠,٥١	٠,٠٥
٢	٠,٤٤	٠,٠٥	١٢	٠,٤٩	٠,٠٥
٣	٠,٦١	٠,٠١	١٣	٠,٧٠	٠,٠١
٤	٠,٦٢	٠,٠١	١٤	٠,٥٣	٠,٠١
٥	٠,٥٤	٠,٠١	١٥	٠,٤٢	٠,٠٥
٦	٠,٦٣	٠,٠١	١٦	٠,٦٩	٠,٠١
٧	٠,٤٦	٠,٠٥	١٧	٠,٤٨	٠,٠٥
٨	٠,٥٣	٠,٠١	١٨	٠,٥٣	٠,٠١
٩	٠,٦٣	٠,٠١	١٩	٠,٥٤	٠,٠١
١٠	٠,٥٦	٠,٠١	٢٠	٠,٥٤	٠,٠١

×× دال عند مستوى (0,01) × دال عند مستوى (0,05)

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الارتباط جميعها دالة إحصائياً وعند مستوى دلالة (0,01) -0,5 مما يدل على أن المقياس يتمتع بالصدق.

ب - **صدق المقارنة الطرفية**: حيث قامت الباحثة بترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (30) موظفة، في مقياس الضغوط النفسية، ترتيباً تنازلياً باستخدام أسلوب مان ويتني ((U Mann-Whitney U Test)) وتم حساب قيمة (Z) لدلالة الفروق بين الإربعي الأعلى والإربعي الأدنى، وحسبت الباحثة متوسط الرتب ومجموع الرتب لدرجات كل مجموعة على مقياس الضغوط النفسية والجدول رقم (2) يوضح دلالة الفروق بين استجابات المجموعتين على المقياس.

ب - **صدق المقارنة الطرفية**: حيث قامت الباحثة بترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (30) موظفة، في مقياس الضغوط النفسية، ترتيباً تنازلياً باستخدام أسلوب مان ويتني ((U Mann-Whitney U Test)) وتم حساب قيمة (Z) لدلالة الفروق بين الإربعي الأعلى والإربعي الأدنى، وحسبت الباحثة متوسط الرتب ومجموع الرتب لدرجات كل مجموعة على مقياس الضغوط النفسية والجدول رقم (2) يوضح دلالة الفروق بين استجابات المجموعتين على المقياس.

جدول رقم (2)

الفروق بين مجموعتي الإرباعي الأعلى و الإرباعي الأدنى على مقياس الضغوط النفسية

المقياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	منخفضي الدرجات	٤,٠	٢٨	٠,٠٠	٣,١٤	٠,٠١
	مرتفعي الدرجات	١١,٠	٧٧			

(أ) الاختيار الأول: أربع درجات.

(ب) الاختيار الثاني: ثلاث درجات.

(ج) الاختيار الثالث: درجتان.

(د) الاختيار الرابع: درجة واحدة.

ويجمع هذه الدرجات، يتم الحصول على الدرجة التي حصل عليها كل فرد في كل أسلوب من أساليب المواجهة الثمانية عشر. وهذه الدرجة تتراوح ما بين (4 إلى 16) درجة. وتم تحديد ثلاثة مستويات لمدى استخدام كل أسلوب، وذلك على النحو الآتي:

1. إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (4 إلى 8) فإن هذا يعني استخدام المفحوص لهذا الأسلوب بدرجة ضعيفة.

2. إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (9 إلى 12) فإن هذا يعني استخدام المفحوص لهذا الأسلوب بدرجة متوسطة.

3. إذا كان مجموع الدرجات أكثر من (12) درجة فإن هذا يعني استخدام المفحوص لهذا الأسلوب بدرجة كبيرة.

واستخدم عادل الهلالي طريقة صدق الاتساق الداخلي لتحقيق من صدق المقياس، وقد بلغت قيم معامل الارتباط نسب عالية، وتم حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية وقد بلغت (0,95) وباستخدام معامل ألفا وقد بلغت قيمته (0,88) وهي قيم مرتفعة ودالة عند مستوى (0,01).

يلاحظ من الجدول السابق أن هناك فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين متوسط درجات مجموعة الإرباعي الأعلى و متوسط درجات مجموعة الإرباعي الأدنى، على مقياس الضغوط النفسية، وهذا دليل على صدقه وقدرته على التمييز.

ثبات الأداة: للتأكد من ثبات الأداة، قامت الباحثة بالإجراءات التالية:

1. **التجزئة النصفية:** تم حساب معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية في مقياس الضغوط النفسية، على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) موظفة، بطريقة سبيرمان وبراون، وقد بلغت (92,0) وهو دال عند مستوى (0,001).

2. **معادلة ألفا كرونباخ:** تم حساب معامل ألفا لجميع بنود المقياس، وقد بلغت (88,0) وهو دال عند مستوى (0,001).

2 - مقياس أساليب مواجهه الضغوط:

أعدت هذا المقياس منى عبد الله (2002) وقتنه عادل الهلالي (2009) على البيئة السعودية، ويحتوي على 18 أسلوب من أساليب مواجهه الضغوط، وطريقة التصحيح تكون على النحو التالي:

■ يتضح أن لكل أسلوب من أساليب المواجهة أربع عبارات وتحسب الدرجة في ضوء قيام المفحوص بترتيب هذه العبارات وفقاً لأهميتها بالنسبة له، كما يلي:

صدق الأداة: عمدت الباحثة إلى التأكد من صدق الأداة، وذلك لاختلاف عينة الدراسة الحالية (موظفات وخريجات جامعة) عن عينة من اعد المقياس (طلاب المرحلة المتوسطة الثانوية) وقد قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

جدول رقم (3)

معاملات ارتباط الأساليب بالدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهه الضغوط

م	الأسلوب	معامل الارتباط	مستوى الدلالة الإحصائية
١	التحليل المنطقي	٠,٦٦	٠,٠١
٢	التركيز على الحل	٠,٧٥	٠,٠١
٣	المواجهة وتأكيد الذات	٠,٥١	٠,٠٥
٤	ضبط الذات	٠,٤٤	٠,٠٥
٥	البحث عن المعلومات	٠,٧١	٠,٠١
٦	تحمل المسؤولية	٠,٦٥	٠,٠١
٧	لوم الذات	٠,٦٦	٠,٠١
٨	تقبل الأمر الواقع	٠,٤٩	٠,٠٥
٩	إعادة التفسير الإيجابي	٠,٦٥	٠,٠١
١٠	الالتجاء إلى الله	٠,٦٢	٠,٠١
١١	الاستسلام	٠,٦٦	٠,٠١
١٢	الانعزال	٠,٥٩	٠,٠١
١٣	أحلام اليقظة	٠,٦٢	٠,٠١
١٤	الإنكار	٠,٦٤	٠,٠١
١٥	الاسترخاء والانفصال الذهني	٠,٥٢	٠,٠١
١٦	التفيس الانفعالي	٠,٧٥	٠,٠١
١٧	الدعابة	٠,٥٥	٠,٠١
١٨	البحث عن إثابة بديلة	٠,٦٢	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الارتباط جميعها دالة إحصائياً وعند مستوى دلالة (٠.٠١-٠.٠٥) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ب صدق المقارنة الطرفية: الجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين استجابات المجموعتين على المقياس.

جدول رقم (4)

الفروق بين مجموعتي الإرباعي الأعلى و الإرباعي الأدنى على مقياس أساليب مواجهه الضغوط

المقياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	منخفضي الدرجات	٤,٤٢	٣١	٢,٠	٢,٨١	٠,٠١
	مرتفعي الدرجات	١٠,٥٧	٧٤			

نتائج الدراسة وتفسيرها :

نتائج الفرض الأول : والذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الضغوط النفسية بين المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي. وللتحقق من صحة هذا الفرض، فقد تم حساب متوسطي المجموعتين (المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي) في مقياس الضغوط النفسية، كذلك حساب انحرافاتهما المعيارية، وتم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين باستخدام اختبار (ت) T – test. والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول رقم (5)

يوضح الفروق بين المجموعتين (المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي) في الضغوط النفسية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
المشتغلات بالعمل التطوعي	٥٠	٢٩,٢٨	٣,٤١	٢,٧٤	××٠,٠٠٧
غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٧٠	٣١,٣٠	٤,٥٤		

× مستوى دلالة (0,05)، ×× مستوى دلالة (0,01)

$$0.06 = \frac{7.51}{125.51} = \frac{2(2.74)}{118 + 2(2.74)} = \eta^2$$

ومن خلال قيمة مربع إيتا η^2 والتي بلغت (0.06) يتبين أن حجم الأثر ضعيف.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية، فالعمل التطوعي يساهم في تخفيف الضغوط ويقلل من حدتها، وخاصة إذا توافقت نشاط العمل التطوعي مع ميول واتجاهات المتطوعات، فالمتطوعة تجد نفسها وثبتت ذاتها أثناء تأديتها للنشاط التطوعي، كما أن العمل التطوعي يجعلها تلتقي بالعديد من الأفراد مما يساعدها في تكوين العلاقات الاجتماعية، بالإضافة أن طبيعة النشاط التطوعي يمنح المتطوعة قدراً من التحرك بحرية، فهو يمثل نوعاً من الإزاحة أو التنفيس الانفعالي لما تعانيه من ضغوط نفسية وحياتية مختلفة. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة سون

يلاحظ من الجدول السابق أن هناك فروقاً دالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين متوسط درجات مجموعة الإرباعي الأعلى و متوسط درجات مجموعة الإرباعي الأدنى، على مقياس أساليب مواجهه الضغوط، وهذا دليل على صدقه وقدرته على التمييز.

ثبات الأداة : للتأكد من ثبات الأداة، قامت الباحثة بالإجراءات التالية:

1. التجزئة النصفية: وقد بلغت (65.0) وهو دال عند مستوى (٠.٠٠١).
2. معادلة الفا كرونباخ: وقد بلغت (84.0) وهو دال عند مستوى (٠.٠٠١).

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين متوسط درجات المجموعتين (المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي) في مقياس الضغوط النفسية لصالح غير المشتغلات بالعمل التطوعي. بمعنى أن المشتغلات بالعمل التطوعي ينخفض لديهن مستوى الضغوط النفسية مقارنة بغير المشتغلات بالعمل التطوعي.

ولمعرفة حجم التأثير أجرينا اختبار مربع إيتا η^2 كما يلي:

$$\eta^2 = \frac{ت^2}{ت^2 + درجات الحرية}$$

حيث ت هي قيمة ت المحسوبة في اختبار التاء T test

من صحة هذا الفرض، فقد تم حساب متوسطي المجموعتين (الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي والموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي) في مقياس الضغوط النفسية، كذلك حساب انحرافاتهما المعيارية، وتم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين باستخدام اختبار (ت) T-test. والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول رقم (6)

يوضح الفروق بين المجموعتين (الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي والموظفات غير المشتغلات) في الضغوط النفسية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٦	٢٠,٩٦	٥,١٥	٠,٨٢	٠,٤١١ غير دال
الموظفات غير مشتغلات بالعمل التطوعي	٣٧	٢١,٨٦	٣,٤٦		

المشتغلات بالعمل التطوعي.

نتائج الفرض الثالث : والذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الضغوط النفسية بين خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي وخريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي. وللتحقق من صحة هذا الفرض، فقد تم حساب متوسطي المجموعتين (خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي) في مقياس الضغوط النفسية، كذلك حساب انحرافاتهما المعيارية، وتم حساب الفروق بين متوسطات درجات القياسين باستخدام اختبار (ت) T-test. والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول رقم (7)

يوضح الفروق بين المجموعتين (خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي وخريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي) في الضغوط النفسية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٤	٢٧,٩٧	٣,٥٥	٢,٠٧	×٠,٠٤٤
خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٣	٢٩,٨٦	٢,٩٢		

× مستوى دلالة (0,05)، ×× مستوى دلالة (0,01)

وويلسون (2012) (Son & Wilson) والتي توصلت إلى أن العمل التطوعي يساهم في تخفيف التوتر والضغط ويعمل على تحسين الحالة المزاجية للمتطوعين.

نتائج الفرض الثاني : والذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الضغوط النفسية بين الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي والموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي. وللتحقق

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين (الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي والموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي) في مقياس الضغوط النفسية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى عامل العمل، فكلما المجموعتين من الموظفات، فالعمل الرسمي له أعباؤه ومتطلباته من إعداد وتحضير مسبق للدروس وإنجاز للتكاليف المطلوبة، الأمر الذي يشغل وقت الموظفة غير المشتغلة بالعمل التطوعي، كما إن هذه الأعباء والتكاليف المدرسية تقوم بها الموظفة المشتغلة بالعمل التطوعي، فضغوط العمل تشكل عبأ على المجموعتين الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي والموظفات غير

البطالة وما تتركه عليهم من آثار نفسية سيئة، إلا أن عامل العمل التطوعي لعب دوره هنا، وساهم في تخفيف تلك الضغوط الاجتماعية والاقتصادية لدى مجموعة خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي، حيث يؤكد كاوليشاو (Cowlshaw، 2014: 175) على أن النشاط التطوعي ينتج عنه مستويات عالية من الرضا والتسامح وقبول الآخرين ويقل مستوى التسلبية.

فالعمل التطوعي يجعل المتطوعة أكثر إقبالا على الحياة ومحاطة بشبكة من العلاقات الاجتماعية وتتحرك بحرية، فيعد العمل التطوعي بمثابة إزاحة وتنفيس انفعالي للضغوط النفسية التي تمر بها.

نتائج الفرض الرابع : والذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أساليب مواجهه الضغوط بين المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات وغير المشتغلات بالعمل التطوعي. وللتحقق من صحة هذا الفرض، فقد تم حساب متوسطي المجموعتين (المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي) في مقياس أساليب مواجهه الضغوط، كذلك حساب انحرافاتها المعيارية، وتم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين باستخدام اختبار (ت) T-test. والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول رقم (8)

يوضح الفروق بين المجموعتين (المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي) في أساليب مواجهه الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	الأسلوب
غير دال	٠,٣٢	٢,٢٨	١٠,٣٥	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	التحليل المنطقي
		٢,١٠	١٠,٢٢	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٢٣	٢,٠٥	١٠,٦٧	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	التركيز على الحل
		٢,٤٦	١٠,٥٧	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
٠,٠٥	١,٧٨	٢,٧٥	١١,٤٢	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	المواجهة وتأكيد الذات
		٢,٦٢	١٠,٩٠	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط درجات المجموعتين (خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي وخريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي) في مقياس الضغوط النفسية لصالح خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي.

ولمعرفة حجم التأثير سنجري اختبار مربع إيتا η^2 كما يلي:

$$\frac{ت^2}{ت^2 + درجات الحرية} = \eta^2$$

حيث ت هي قيمة ت المحسوبة في اختبار التاء T test

$$0.08 = \frac{4.28}{56.28} = \frac{2(2.07)^2}{52 + 2(2.07)^2} = \eta^2$$

ومن خلال قيمة مربع إيتا η^2 والتي بلغت (0.08) يتبين أن حجم الأثر ضعيف.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي يتمتعن بقدر منخفض من الضغوط النفسية مقارنة بخريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي اللاتي يرتفع لديهن مستوى الضغوط النفسية، فكلًا المجموعتين خريجات جامعة عاطلات عن العمل ويعانين من

2

بحوث ودراسات

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	الأسلوب
٠,٠١	٣,٤٢	٢,١٨	١٢,٠٩	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	ضبط الذات
		٢,٣٤	١٠,٦٧	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
٠,٠١	٤,١٣	٢,٨١	١٠,٤٢	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	البحث عن المعلومات
		١,٦٧	٨,٦٢	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
٠,٠٥	١,٩٨	٢,٩٨	١١,٩٥	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	تحمل المسؤولية
		٢,٤٠	١٠,٦٣	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٠٧	٢,٤٥	٨,١٣	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	نوم الذات
		٢,٩٥	٨,١٦	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٢٤	٢,٤٤	٩,٤٤	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	تقبل الأمر الواقع
		٢,٣٧	٩,٣٣	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	١,١٢	٢,٠٩	٩,٤٢	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	إعادة التفسير الإيجابي
		١,٨٦	٩,٠٢	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٤٤	٢,٧١	١٣,٦٨	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	الالتجاء إلى الله
		٢,٤٨	١٣,٤٨	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,١٨	٢,٤٣	٨,١٦	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	الاستسلام
		٢,٣٩	٨,٢٤	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٤٠	٢,٦٣	٩,٢١	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	الانعزال
		٢,٨١	٩,٤١	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٣٩	٢,٤٩	٨,٤٨	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	أحلام اليقظة
		٣,٠٣	٨,٦٨	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	١,٣٩	٣,٢٣	٩,١١	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	الإنكار
		٢,٤٦	٨,٣٨	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٤٧	٢,٥٠	٩,٩٨	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	الاسترخاء والانفصال الذهني
		١,٨٨	٩,٧٩	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٥١	٢,٩٥	٨,٥٤	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	التفيس الانفعالي
		٢,٤٥	٨,٢٩	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
٠,٠٥	١,٩٩	٢,١٨	٨,٧٢	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	الدعابة
		٢,١٧	٩,٥١	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	١,٧٤	٢,٢٤	١١,٧٤	٥٠	المشتغلات بالعمل التطوعي	البحث عن إثابة بديلة
		٢,٤٠	١١,٠٠	٧٠	غير المشتغلات بالعمل التطوعي	

المحتملة لحل المشكلة واختيار الأفضل منها، كما يتسمن بتحمل المسؤولية، فهن أهل للثقة والاعتماد عليهن، فلهن القدرة على الاستمرار في المهام الملقاة على عاتقهن. وفي هذا الصدد يذكر ثويتس وهويت (Thoits & Hewitt, 2001, 128) "أن المشاركة بالنشاط الاجتماعي التطوعي تعمل على زيادة العديد من المهارات وبالتالي يتزايد تقدير الذات والثقة في النفس والعديد من السمات الإيجابية كالسعادة والرضا بالحياة، والتي تؤدي بدورها إلى مزيد من النشاط الاجتماعي في المستقبل"

أما أسلوب الدعابة وهو من أساليب مواجهه الضغوط السلبية، فقد كان لصالح غير المشتغلات بالعمل التطوعي فهن يواجهن مشاكلهن بطريقة لا تخلو من السخرية والمرح واللامبالاة، بعكس المشتغلات بالعمل التطوعي اللاتي يتحلين بالجدية وتحمل المسؤولية.

نتائج الفرض الخامس؛ والذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أساليب مواجهه الضغوط بين الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي و الموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي. ولتحقق من صحة هذا الفرض، فقد تم حساب متوسطي المجموعتين (الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي والموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي) في مقياس أساليب مواجهه الضغوط، كذلك حساب انحرافات المعيارية، وتم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين باستخدام اختبار (ت) T-test. والجدول الآتي يوضح ذلك.

يتبين من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بعض أساليب مقياس الضغوط النفسية بين المشتغلات بالعمل التطوعي وغير المشتغلات بالعمل التطوعي وكانت كالآتي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) حول كل من الأساليب (المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، تحمل المسؤولية) وكانت هذه الفروق لصالح مجموعة أفراد العينة من المشتغلات بالعمل التطوعي، أي أن مجموعة أفراد العينة من المشتغلات بالعمل التطوعي أكثر مواجهة وتأكيدا للذات و ضبطاً للذات و يبحثن عن المعلومات وتحمل المسؤولية أكثر من مجموعة أفراد العينة ممن لا يشتغلن بالعمل التطوعي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) حول أسلوب (الدعابة) وكانت هذه الفروق لصالح مجموعة أفراد العينة ممن لم يشتغلن بالعمل التطوعي، أي أن مجموعة أفراد العينة ممن لم يشتغلن بالعمل التطوعي أكثر دعابة من مجموعة أفراد العينة ممن يشتغلن بالعمل التطوعي.

وترى الباحثة أن العمل التطوعي يدفع المتطوعات بالعمل التطوعي على بذل أساليب توافقية إيجابية، حيث اتضح أن المشتغلات بالعمل التطوعي يتسمن بأسلوب المواجهة وتأكيد الذات، مما يدل على أن العمل التطوعي يساهم في إكساب المشتغلات به بالقدرة على المواجهة وعدم الخوف من التجريب ورفض القيود، فالمشتغلات بالعمل التطوعي وجدن وأكدن ذاتهن من خلاله، كما أن المشتغلات بالعمل التطوعي بضبط الذات، فلهن القدرة على السيطرة والتركيز على توجيه مشاكلهن بدل أن تسيطر عليهن هذه الضغوط الحياتية المختلفة، كما يتسمن بالبحث عن المعلومات، فهن أكثر عقلانية أثناء مواجهه الضغوط والمشكلات، فاللجوء إلى التفكير وتجميع المعلومات عن المشكلة والتفكير في جميع البدائل

جدول رقم (9)

يوضح الفروق بين المجموعتين (الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي والموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي) في أساليب مواجهة الضغوط

الأسلوب	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التحليل المنطقي	الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٦	١٠,٠٨	١,٨٨	١,٠٦	غير دال
	الموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٧	١٠,٧٢	٢,٨٩		
التركيز على الحل	الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٦	١٠,٩٢	٢,٨٤	٠,٣٤	غير دال
	الموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٧	١٠,٦٨	٢,٤٦		
المواجهة وتأكيد الذات	الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٦	١١,٢٦	٢,٢٥	٠,٣٦	غير دال
	الموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٧	١١,٠٤	٢,٤٢		
ضبط الذات	الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٦	١٣,٢٨	١,٩٠	٤,٥٨	٠,٠١
	الموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٧	١٠,٦٢	٢,٤٤		
البحث عن المعلومات	الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٦	١١,٣٤	٣,٢٢	٣,٥٥	٠,٠١
	الموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٧	٨,٨٤	١,٢٦		
تحمل المسؤولية	الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٦	١١,٠٠	٢,٣٠	٠,٧٠	غير دال
	الموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٧	١١,٤٤	٢,٦٥		
لوم الذات	الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٦	٧,٨٩	٣,١٩	٠,٢٢	غير دال
	الموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٧	٨,٠٨	٣,٠٢		
تقبل الأمر الواقع	الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٦	٩,٧٨	١,٩٢	١,٠٢	غير دال
	الموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٧	٩,١٦	٢,٨٥		
إعادة التفسير الإيجابي	الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٦	٩,٠٥	١,٥٨	٠,٥٦	غير دال
	الموظفات غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٧	٩,٣٢	٢,١٧		

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	الأسلوب
غير دال	٠,٣٥	٢,٤٢	١٤,١٢	٢٦	الموظفات المشغلات بالعمل التطوعي	الالتجاء إلى الله
		٢,٠٢	١٣,٩٢	٣٧	الموظفات غير المشغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٨٨	٢,٣٤	٨,٣٦	٢٦	الموظفات المشغلات بالعمل التطوعي	الاستسلام
		٢,٢٥	٧,٨٤	٣٧	الموظفات غير المشغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٤١	٢,٥٨	٨,٨٨	٢٦	الموظفات المشغلات بالعمل التطوعي	الانعزال
		٢,٦١	٨,٥٩	٣٧	الموظفات غير المشغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٣٠	٣,٠٨	٨,٠٠	٢٦	الموظفات المشغلات بالعمل التطوعي	أحلام اليقظة
		٣,١٠	٧,٧٦	٣٧	الموظفات غير المشغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٥٢	٢,٧٢	٨,٥٤	٢٦	الموظفات المشغلات بالعمل التطوعي	الإنكار
		٢,٤١	٨,٣٠	٣٧	الموظفات غير المشغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	١,٧٣	٢,٥٤	١١,١٢	٢٦	الموظفات المشغلات بالعمل التطوعي	الاسترخاء والانفصال الذهني
		١,٨٣	١٠,١٦	٣٧	الموظفات غير المشغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,١٨	٣,٠٧	٨,٢٩	٢٦	الموظفات المشغلات بالعمل التطوعي	التفيس الانفعالي
		٢,٩١	٨,٤٣	٣٧	الموظفات غير المشغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	١,٥٨	٢,٢٦	٨,٢٤	٢٦	الموظفات المشغلات بالعمل التطوعي	الدعابة
		١,٦٧	٩,٠٢	٣٧	الموظفات غير المشغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٨٩	٢,٤٠	١١,٨٨	٢٦	الموظفات المشغلات بالعمل التطوعي	البحث عن إثابة بديلة
		٢,٦١	١١,٣٠	٣٧	الموظفات غير المشغلات بالعمل التطوعي	

وسيلبيرشي (2012) (Pavlova & Silbereisen) والتي أشارت إلى أن العمل التطوعي يعد ذا تأثير تكميلي بالنسبة للشباب ذوي العمل الثابت حيث يمنحهم بعض الامتيازات والموارد ويساهم في إثراء شخصياتهم.

نتائج الفرض السادس: والذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أساليب مواجهه الضغوط بين خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي وخريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي. وللتحقق من صحة هذا الفرض، فقد تم حساب متوسطي المجموعتين (خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي وخريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي) في مقياس أساليب مواجهه الضغوط، كذلك حساب انحرافاتها المعيارية، وتم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين باستخدام اختبار (ت) T-test. والجدول الآتي يوضح ذلك.

يتبين من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بعض أساليب مقياس الضغوط النفسية حيث وُجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (0.01، 0.05) حول أسلوبين هما (ضبط الذات، البحث عن المعلومات) وكانت هذه الفروق لصالح مجموعة أفراد العينة من الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي، أي أن مجموعة أفراد العينة من الموظفات المشتغلات بالعمل التطوعي أكثر ضبطاً للذات وبيحثن عن المعلومات أكثر من مجموعة أفراد العينة للموظفات اللاتي لا يشتغلن بالعمل التطوعي.

فالعمل التطوعي منح الموظفات المشتغلات به قدرا من ضبط الذات والتحكم بالانفعالات عند مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة، كما منحهن قدرا من التفكير العقلاني والذي ساعد بدوره في إكسابهن سمة البحث عن المعلومات حول أي مشكلة تصادفهن والتحقق منها والاستعانة بأراء الآخرين كالأصدقاء وأهل الخبرة والتخصص في مواجهه الضغوط والتعامل معها. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة بافلوفا

جدول رقم (10)

يوضح الفروق بين المجموعتين (خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي وخريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي) في أساليب مواجهه الضغوط

الأسلوب	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التحليل المنطقي	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٤	١٠,٠٦	١,٨٨	٠,٨٠	غير دال
	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٣	١٠,٥٠	٢,١١		
التركيز على الحل	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٤	١٠,٦٦	١,٧٠	١,٢٤	غير دال
	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٣	١٠,١٤	١,٢١		
المواجهة وتأكيد الذات	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٤	١٢,١٩	٣,٢٢	١,٩٧	٠,٠٥
	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٣	١٠,٧٣	٢,٩٨		

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	الأسلوب
غير دال	٠,٧٨	١,٩٤	١١,١٦	٢٤	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	ضبط الذات
		٢,٠٧	١٠,٧٣	٣٣	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
٠,٠٥	٢,١٤	٢,٣٠	٩,٧٨	٢٤	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	البحث عن المعلومات
		١,٥٩	٨,١١	٣٣	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٣٠	٣,٢١	١٠,٥٦	٢٤	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	تحمل المسؤولية
		٢,٣٨	١٠,٣٢	٣٣	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٦٤	١,٩٧	٨,١٦	٢٤	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	لوم الذات
		٢,٥٢	٨,٥٥	٣٣	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٨٧	٢,٠٩	٩,٦٦	٢٤	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	تقبل الأمر الواقع
		٢,٧١	٩,٠٩	٣٣	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٧١	٢,٠٥	٩,٥٠	٢٤	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	إعادة التفسير الإيجابي
		٢,١٦	٩,٠٩	٣٣	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
غير دال	٠,٣٤	٢,٥١	١٣,٣٤	٢٤	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	الالتجاء إلى الله
		٢,٨١	١٣,٥٩	٣٣	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
٠,٠٥	١,٩٨	٢,٥٣	٨,٠٠	٢٤	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	الاستسلام
		٢,٨٦	١٠,٠٥	٣٣	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
٠,٠٥	٢,٠٤	٢,٦٨	٩,٤٧	٢٤	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	الانعزال
		٢,٥٥	١٠,٩٥	٣٣	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	
٠,٠٥	٢,٤٩	١,٩٠	٨,٨٤	٢٤	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	أحلام اليقظة
		٢,١٦	١٠,٢٣	٣٣	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	

الأسلوب	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الإنكار	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٤	٨,٣٤	٢,٦٠	٠,٤٧	غير دال
	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٣	٨,٦٨	٢,٥٩		
الاسترخاء والانفصال الذهني	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٤	٩,٠٩	٢,١٢	٠,٤٠	غير دال
	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٣	٩,٣٢	١,٨٩		
التفيس الانفعالي	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٤	٨,٧٢	٢,٧٩	٠,٦٠	غير دال
	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٣	٨,٣٢	١,٤٣		
الدعابة	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٤	٩,٠٩	٢,٠٧	٢,٦٦	٠,٠١
	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٣	١٠,٦٨	٢,٢٨		
البحث عن إثابة بديلة	خريجات الجامعة المشتغلات بالعمل التطوعي	٢٤	١١,٦٣	٢,١٤	١,٥٨	غير دال
	خريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي	٣٣	١٠,٧٧	١,٦٣		

- يتبين من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بعض أساليب مقياس الضغوط النفسية بين خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي وخريجات الجامعة غير المشتغلات بالعمل التطوعي وكانت كالآتي:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) حول أسلوب (المواجهة وتأكيد الذات والبحث عن المعلومات) وكانت هذه الفروق لصالح مجموعة أفراد العينة من خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي، أي أن مجموعة أفراد العينة من خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي أكثر مواجهة وتأكيداً للذات وبحثاً عن المعلومات من مجموعة أفراد العينة من خريجات الجامعة العاطلات عن العمل وغير المشتغلات بالعمل التطوعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) حول كل من أسلوب (الاستسلام، الانعزال، أحلام اليقظة، الدعابة) وكانت هذه الفروق لصالح مجموعة أفراد العينة من خريجات الجامعة العاطلات عن العمل وغير المشتغلات بالعمل التطوعي، أي أن مجموعة أفراد العينة من خريجات الجامعة العاطلات عن العمل وانعزلاً وأحلام يقظة ودعابة من مجموعة أفراد العينة من خريجات الجامعة العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي.
- وترى الباحثة أنه وكما ذكرنا سابقاً، أن المشتغلات بالعمل بالتطوعي يتسمن بمواجهة مشاكلهن بدلاً من الهروب منها ويتمتعن بالمبادرة وتحقيق الذات، كما أن العمل التطوعي ساعد في منح خريجات الجامعة

العاطلات عن العمل المشتغلات بالعمل التطوعي قدرا من التفكير العقلاني من خلال البحث عن المعلومات والتركيز على الحل المنطقي غير المتسرع لمشاكلهن والضعفونات النفسية المترتبة عليها.

كما ونلاحظ ظهور عدد من الأساليب التوافقية السلبية لدى خريجات الجامعة العاطلات عن العمل غير المشتغلات بالعمل التطوعي كالاستسلام والانعزال وأحلام اليقظة والدعابة، فالأجواء المحيطة بالخريجة الجامعية العاطلة عن العمل غير مشتغلة بالعمل التطوعي مليئة بالضعفونات المختلفة مما يشعرها بفقدان الدعم الاجتماعي ويولد لديها التفكير السلبي، فتلجأ إلى الاستسلام واليأس والانعزال وأحلام اليقظة التي لعل تجد بها متنفسا لتفريغ الضغوط النفسية، كذلك الدعابة فهي تواجه تلك الضغوط بالدعابة والسخرية وعدم المبالاة كنوع من الهروب النفسي.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة فإن الباحثة توصي بما يأتي:

1. تبصير أفراد المجتمع بالآثار النفسية الحميدة التي يتركها العمل التطوعي في نفوس المشتغلين به، وحثهم على المشاركة في الأعمال التطوعية المختلفة.
2. توفير معلومات وافية عن مجالات العمل التطوعي التي تقل فيها مشاركات النساء وتشجيعهن للالتحاق بها.
3. إرشاد أفراد المجتمع وتوجيههم نحو تعدد وتنوع مجالات العمل التطوعي، فلا يقتصر على الجمعيات الخيرية أو مراكز تحفيظ القرآن الكريم، فهناك منظمات وجمعيات تعنى بالأيتام وذوي الظروف الخاصة والمعاقين ورعاية الطفولة والمسنين والمرضى على اختلاف نوع مرضهم وجمعيات تهتم بالمحافظة

على البيئة ومكافحة المخدرات والتدخين ومنظمات تهتم بمساعدة الفقراء والمساكين وتوزيع الفائض من الولائم والأضاحي وتوزيع الكتيبات الإرشادية ومخيمات الكشافة، بالإضافة للجمعيات التي تعنى بشؤون المرأة

4. تشجيع الخريجات الجامعيات العاطلات عن العمل على الالتحاق بالعمل التطوعي.

5. دعم المؤسسات والهيئات والجمعيات التي تعمل في مجال العمل التطوعي ماديا ومعنويا بما يمكنها من تأدية رسالتها وزيادة خدماتها.

6. تضمين المناهج الدراسية في مراحل التعليم العام والمرحلة الجامعية مقررات تركز على مفهوم العمل التطوعي، كذلك الاهتمام بالأنشطة اللامنهجية التي تدعم العمل التطوعي.

7. نشر ثقافة العمل التطوعي عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

8. التركيز على ترسيخ العمل التطوعي بين الأطفال بدءاً من سن الطفولة إلى الشباب وباقي المراحل السنية.

9. على المختصين توعية المجتمع بالضعفونات النفسية وتعريفهم بأساليب مواجهتها من خلال المحاضرات والنشرات والدورات التدريبية والبرامج الإعلامية.

البحوث المقترحة:

- إجراء دراسة مماثلة لعينة من الذكور.
- إجراء دراسة لبرنامج إرشادي لإكساب خريجات الجامعة العاطلات عن العمل مهارات التخلص من الضغوط النفسية.
- إجراء دراسة عن أساليب مواجهه الضغوط النفسية لشرائح مختلفة في المجتمع.

المراجع:

- شقيق، زينب محمود (1991): دراسة مقارنة لبعض عوامل الشخصية لدى المتطوعين من الشباب بالمملكة العربية السعودية في ظل أزمة الخليج العربي، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد 13، ص 327 - 370.
- شلهوب و الخشمي؛ هيفاء، سارة (2013): نحو استراتيجية وطنية لتفعيل العمل التطوعي لدى الشباب السعودي، مجلة شؤون اجتماعية، العدد 118، السنة 30، ص 137-184.
- الشاوي، سليمان إبراهيم (2011): استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغط النفسي لدى طلاب المرحلة الجامعية بمدينة الرياض، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- الطريحي، عبد الرحمن (1991): المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، العدد 8، جامعة قطر، ص 437-451.
- عبد الله، منى محمود (2002): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، معهد الطفولة.
- عبد الغني، خالد (2009): الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى آباء وأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة دراسات نفسية، المجلد 19، العدد 3، ص 495-517.
- عرابي، بلال (2002): دور العمل التطوعي في تنمية المجتمع، مركز التميز للمنظمات غير الحكومية، أبحاث ودراسات، جامعة دمشق، عدد 10.
- الغريير وأحمد؛ أحمد، أبوأسعد (2008): التعامل مع الضغوط النفسية، عمان، دار الشروق.
- أبو حبيب، نبيلة أحمد (2010): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة.
- أبونجيلية، محمد سفيان (2009): الصحة النفسية وقضايا المجتمع، مركز البحوث الإنسانية والتنمية الاجتماعية، غزة، فلسطين.
- أحمد، وفاء حسن (2012): ثقافة العمل التطوعي لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمنهور - الواقع واليات التفعيل، مجلة مستقبل التربية العربية، المجلد 19، العدد 81، ص 286-503.
- الباز، راشد (2002): الشباب والعمل التطوعي، مجلة البحوث الأمنية. كلية الملك فهد الأمنية بالرياض.
- البوسعيدي، راشد (2006): العمل التطوعي في المجتمع العماني الواقع واليات، مجلة شؤون اجتماعية، العدد 89، السنة 23، ص 9-62.
- الزكي، احمد عبد الفتاح (2014): المشاركة في العمل التطوعي لدى الشباب الجامعي: دوافعها ومعوقاتها وآليات تفعيلها، ملخص دراسة تحت النشر.
- الأسمرى، رحمة عايش (2014): الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى الموهوبين والموهوبات بالصف السادس الابتدائي بمنطقة عسير، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك خالد.
- السلطان، فهد سلطان (2009): اتجاهات الشباب الجامعي الذكور نحو العمل التطوعي - دراسة تطبيقية على جامعة الملك سعود، مجلة رسالة الخليج، العدد 112، السنة 30، ص 73-127.

- Cornelis, Ilse; & Van Hiel, Alain; & De Cremer, David. (2013). Volunteer work in youth organizations: predicting distinct aspects of volunteering behavior from self- and other- oriented motives. *Journal of Applied Social Psychology*, Vol. 43, pp. 456–466.
- Cowlshaw, Sean. (2014). Antecedents and Outcomes of Volunteer Work–Family Conflict and Facilitation in Australia. *Applied Psychology: An International Review*, Vol. 63, (1), pp. 168–189.
- Kelly, Simmon. (1996). *Encouraging Volunteerism in Higher Education*, New York: Routledge Publication.
- Lai, Alice Cheng; & Salili, Farideh. (1998). Stress and Coping Styles in Guangzhou Families with Hepatitis B Virus Children. *Journal of Health Psychology*, Vol. 3, (4), pp. 539-550.
- Pavlova, Maria K.; & Silbereisen, Rainer K. (2012). Participation in Voluntary Organizations and Volunteer Work as a Compensation for the Absence of Work or Partnership? Evidence From Two German Samples of Younger and Older Adults. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol.67,(4) pp. 514- 524.
- Roker, A ; & Coleman, Jonswn. (1999). "Challenging the Image: young people as volunteers and campaigners", Leicester. UK: National Youth Agency. Youth work Press.
- Son, Joonmo; & Wilson, John. (2012). Volunteer Work and Hedonic, Eudemonic, and Social Well-Being. *Sociological Forum*, Vol. 27, (3) pp. 658 – 681.
- Thoits, Peggy A; & Hewitt, Lyndi N. (2001). Volunteer Work and Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 42, pp. 115–131.
- الفاييز، ميسون (2012): معوقات العمل التطوعي لدى الطالبة الجامعية، مجلة شؤون اجتماعية، العدد 116، السنة 29، ص 143-192.
- الموسى، نورة سليمان (2001): الفتاة السعودية وممارسة العمل التطوعي - دراسة وصفية على طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الملك سعود.
- مؤتمر العمل التطوعي والأمن في الوطن العربي (2000)، الرياض، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.
- الهلالي، عادل عبد الله (2009): بعض أساليب مواجهه الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.