

العمل التطوعي وآثاره على الصحة النفسية للمرأة

أ.م.د. منى خليفة عجل

جامعة ديالى / كلية التربية

ملخص البحث

للمرأة دور فاعل في المجتمع وهي دعامة أساسية في بناءه، والصحة النفسية لها تؤثر في تكوين شخصيتها مما يؤثر في حياتها العامة وعلى الأسرة والمجتمع ككل. ويهدف البحث الحالي الى التعرف آثار العمل التطوعي على الصحة النفسية للمرأة. ولتحقيق هدف البحث تبنت الباحثة مقياس (نمر ٢٠٠٩) للصحة النفسية المعدل والمعد للبيئة العراقية واستخرجت له الخصائص السيكومترية وتم تطبيقه على عينة من المتطوعات وأسفرت نتائج الدراسة عن الآثار الايجابية للعمل التطوعي على الصحة النفسية للمرأة وان النساء المتطوعات في مؤسسات المجتمع المدني يتمتعن بصحة نفسية عالية وان العمل التطوعي ساعدها في القيام بدور نشيط من خلال المساهمة في تطوير شخصيتها وتطوير المجتمع.

Abstract:

The women have an vital role in society. The women represent backbone of society structure. Further more , the mental health of woman affects the configuration of her personality, and at the end of the day affecting public life, the family members and society as a whole. This research aims at identifying the effects of volunteering on the mental health of women. In order to achieve the objective of research, the researcher adopted a scale (Tiger 2009) for mental health to the Iraqi environment. The researcher managed to come up with psychometric properties. This paper has been applied on a sample of volunteers and results showed positive effects of volunteering on the mental health of women. Thw volunteering women in Civil society organizations have high mental health because volunteering work

helped the min doing more active role than everincon tributing to the development of society and the development of personality.

الفصل الأول: التعريف بالبحث: أولاً: مشكلة البحث:

الصحة هي ليست العافية الجسدية والعقلية وإنما الصحة النفسية والصحة النفسية للمرأة تتحدد بالمحيط الاجتماعي والسياسي والاقتصادي لحياتها وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالوضع الصحية للبلاد عامة، وللصحة النفسية للمرأة أثر كبير على صحة العائلة وترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملها وبما يؤديه من دور ايجابي في تكوين شخصيتها ويضع لها دوراً ايجابياً في المجتمع(زامل وزينب، ٢٠١٠: ٢١٢). للمرأة دور فاعل في تقدم المجتمع ويعتمد هذا الدور على ماتتمتع به المرأة من مكانة اجتماعية لائقة وفي قدرتها على التعبير عن رأيها الأمر الذي يسهم في بلورة شخصيتها وزيادة وعيها بالمشكلات التي يعاني منها المجتمع، وهي تتمتع بطاقات كبيرة فهي التي تربي الأجيال القادمة أي انها تربي المستقبل فالاهتمام بصحتها النفسية هو اهتمام بالصحة النفسية للأجيال القادمة. فلا بد من أن تتمتع المرأة بصحة نفسية جيدة حتى تكون في مكانها الصحيح وتساهم في تطوير المجتمع. وتتحد مشكلة البحث الحال بالسؤال الآتي: هل للعمل التطوعي آثار على الصحة النفسية للمرأة.

ثانياً: أهمية البحث:

للعمل التطوعي أهمية كبيرة في تعبئة الطاقات البشرية والمادية وتوجيهها وتحويلها الى عمل اجتماعي وازالة التخلف وتوفير أسباب التقدم والرفاهية لأفراد المجتمع بالوسيلة الأيسر وسد الفراغ في الخدمات وتوسيع قاعدتها وتعريف أفراد المجتمع بالظروف الواقعية التي تعيش فيها الفئات الأخرى(جادو، ٢٠١٢: ١٣٠٦). فاشترك المرأة بالعمل التطوعي تشبع الكثير من الحاجات منها الحصول على مكانة اجتماعية و الشعور بالانتماء للمنظمة وبالتالي للمجتمع وكما يساعد في توجيه طاقات المرأة في العمل التطوعي الى خبرات نضج وتكامل شخصيتها (سند، ١٩٩٠: ٢٧).

ويتضح أثر العمل التطوعي على المرأة من خلال اتاحة الفرصة لها للتدريب على المساهمة في الأعمال والاشتراك في اتخاذ القرارات التي تمس حياتها ومجتمعها بطريقة ديمقراطية وابرار الصورة الانسانية للمجتمع وتدعيم التكامل بين الناس وتعاونهم بدلاً من الصراع والمنافسة (العززي، ٢٠٠٦: ٥٥). وقد أكدت العديد من الدراسات على أهمية العمل التطوعي للمرأة في تنمية قدراتها الشخصية والعملية والعلمية وأهمية العمل التطوعي كعلاج لبعض الحالات النفسية مثل دراسة (حمزة، ٢٠٠٨) ودراسة (حسان، ٢٠١١). فقد أشار حمزة الى ان العمل التطوعي يساعد المرأة على تأدية الخدمات بنفسها وحل مشاكلها بجهدا وقدرتها في التعبير عن آرائها وأفكارها في القضايا العامة التي تهتم المجتمع (حمزة، ٢٠٠٨: ٣٧٨٨). وكما ان العمل التطوعي يعمل كعلاج نفسي لبعض حالات الاكتئاب والأنطواء والانعزال. فانخراط المكتئب والمنعزل في العمل التطوعي يمنحه الثقة بالنفس ويروح عن نفسه ويقضي على الملل فيكتسب سعادة خاصة بالقضاء على أوهام تعتريه بما يحققه العمل الجماعي من فوائد جمة شخصية واجتماعية (حسان، ٢٠١١: ١١٢). وتوضح أهمية البحث الحالي من خلال:

- ١- أهمية العمل التطوعي للمجتمع والمؤسسات الحكومية.
 - ٢- تحويل الطاقات العاجزة الى عاملة منتجة.
 - ٣- العوائد الاقتصادية والاجتماعية التي تسهم في بناء المجتمع.
 - ٤- دور العمل التطوعي في حل الكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية مما يعود بالأثر الايجابي للفرد والمجتمع.
 - ٥- استثمار طاقات المرأة في العمل التطوعي دعماً لصحتها النفسية ولمصلحة المجتمع.
- ثالثاً: هدف البحث: يهدف البحث الحالي الى معرفة أثر العمل التطوعي على الصحة النفسية للمرأة.

رابعاً: حدود البحث: يتحدد البحث الحالي ب:

- الحدود البشرية : المتطوعات ضمن جمعية الهلال الاحمر العراقي في محافظة ديالى.

-الحدود المكانية:محافظة ديالى.

-الحدود الزمانية :العام ٢٠١٧م

خامسا: تحديد المصطلحات

- العمل التطوعي : عرف بانه: جهد مادي يبذل بشكل ارادي ويقدم دون انتظار مقابل مادي أو معنوي ويقدم هذا الجهد بناء على افكار ومعتقدات ومشاعر وخبرات انسانية في اطار مؤسسة معينة تستهدف تحقيق الصالح العام للمجتمع ككل(العززي،٢٠٠٦: ١٦).

-الصحة النفسية: عرفت بانها:التكيف السليم مع الحياة ومع الاخرين بفاعلية والشعور الايجابي بالسعادة وتوافق الفرد مع النظم والمعايير السائدة في المجتمع(خليفة،١٩٧٨: ٣٢).
وعرفها الزبيدي وسناء: بانها حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نسبياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه الى أقصى حد ممكن ويتمكن من استغلال قدراته مع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش وقادر على مواجهة مطالب الحياة(الزبيدي و سناء،١٩٩٧: ٦).

التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي تحصل عليها عينة البحث من المتطوعات من خلال الاجابة على فقرات مقياس الصحة النفسية المستخدم في هذا البحث.

الفصل الثاني:خلفية نظرية ودراسات سابقة:

سيتضمن هذا الفصل عرضاً لمتغيرات البحث وبعض من الدراسات السابقة ذات العلاقة ببحثها.

اولاً:خلفية نظرية:- العمل التطوعي

أصبح العمل التطوعي مظهر من مظاهر رقي الأمم وازدهارها وهو من متطلبات الحياة المعاصرة والعمل التطوعي ضرورة اجتماعية وهو ليس بالأمر الجديد على المجتمعات ولايوجد اتفاق على تحديد مفهوم التطوع وذلك يعود الى طبيعة التطوع في كل مجتمع لاختلاف أهداف التطوع ومجالاته باختلاف العوامل الدينية والثقافية والسياسية. والتطوع في الدين

الاسلامي يأتي من الطاعة فقد جاء في القران الكريم في (سورة البقرة الآية ١٤٨) بقوله تعالى "من تطوع فهو خيراً له" ومساعدة الآخرين لقوله تعالى: "وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الاثم والعدوان" (سورة المائدة الاية ٢)، وقوله تعالى "ومن تطوع خيراً فان الله شاكر عليم" (سورة البقرة الاية ١٥٨). وكما كان رسول الله محمد عليه أفضل الصلاة والسلام أفضل قدوة حسنة في الدعوة الى العمل التطوعي من خلال التعاون والتكافل والرعاية الاجتماعية والبر والاحسان ..

-الصحة النفسية: ماهيتها: الصحة النفسية تكوين فرضي ليس من السهل توضيح ماهيته وإنما يمكن الاستدلال عليه من خلال بعض الظواهر النفسية الانسانية في سلوك وشخصية الانسان.

مظاهر الصحة النفسية: هناك العديد من الخصائص والمظاهر السلوكية للصحة النفسية يمكن توضيحها بالآتي:

-الاتجاه نحو الذات: ويشمل مفهوم واقعي موضوعي عن الذات واحساس بالسوية.
-تحقيق الذات: ويعني استخدام الفرد لقدراته وامكانياته وتوجيهها نحو المستقبل.
-تكامل الشخصية: ويعني الاتساق بين جوانب الشخصية والمقدرة على مواجهة الشدائد وتحمل الاحباط.
-التوجيه الذاتي: يعني تحديد الفرد لأهدافه بما يتفق مع حاجاته وتعديلها بسهولة عند الضرورة .

-ادراك الواقع: بمعنى التحرر من مسايرة الواقع دائماً، والحساسية الاجتماعية المعقولة.
- السيطرة على البيئة: وتعني الكفاءة في الحب واللعب والعلاقات الاجتماعية وحل المشكلات بطريقة فعالة.

-الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس: ويعني احساس الفرد بأن لديه من الامكانيات مما يجعله قادراً على العطاء والمواجهة.

- المقدرة على التفاعل الاجتماعي وتكوين علاقات انسانية مشبعة وإيجابية.
- النضج الانفعالي والقدرة على ضبط النفس: بمعنى الثبات وعدم التناقض الانفعالي وعدم التذبذب الانفعالي ازاء المواقف المتشابهة.
- القدرة على توظيف الطاقات والامكانيات: ويعني الاقبال على الحياة بنشاط ومثابرة وتخطيط.
- الخلو النسبي من الامراض العصائية: من الأنماط السلوكية المصاحبة للاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق والتوتر النفسي.
- تبني اطار قيمي وانساني: بمعنى تبني اطار من القيم الانسانية والالتزام بها مثل العدالة والامانة والصدق والوفاء والمساندة (الحواشي، ٢٠٠٤: ٣-٤).
- النظريات المفسرة للصحة النفسية
- نظرية التحليل النفسي:مؤسس هذه النظرية فرويد والذي نظر الى الصحة النفسية هي خلو الفرد من العصاب، وركزت هذه النظرية على خبرات مرحلة الطفولة وكان في بدايات نظرية التحليل النفسي مفهوم الصحة النفسية هو نقيضاً للمرض ثم أصبح فيما بعد غياب يعني أنواع الصراع اللاشعوري المعطلة لامكانيات الفرد في قطاعي الانجاز والحب الناضج فأصبحت الصحة النفسية وفقاً للتحليل النفسي ليس نفياً أو الغاء لما هو طفولي أو لاشعوري وليس امتثالاً لواقع جامد بل هو تفاعل دينامي خلاق بين هذه المكونات جميعاً.(ربيع، ٢٠٠٠: ٤٢-٤٨).
- أما ادلر فيرى ان النقص العضوي والاهمال والرفض والتدليل يؤدي الى اضطراب في الصحة النفسية لذلك يحاول الفرد تعويض مشاعر النقص لديه بوضع أهداف غير واقعية (Rychman,1978:93).بينما يرى يونك ان الصحة النفسية تكمن في استمرار نمو الفرد الشخصي من غير توقف أو تعطيل وأكد أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية (عنان، ٢٠٠٠: ١٦).

-النظرية السلوكية: رواد هذه النظرية ثورنديك وواطسون وبافلوف وسكنر، تحكم هذه النظرية على الصحة النفسية من منطلق اجتماعي وتعتبر البيئة الاجتماعية المنزلة الأولى وأهم العوامل في تكوين الشخصية (عبد الغفار، ٢٠٠١: ٣٣-٤٦). وتتسم السلوكية بالعملية وتتبع عن ماهو غيبي ويتعامل مع المحسوس والقابل للقياس من سلوك الانسان أو الحيوان فالسلوك يتعلم من البيئة (العبيدي، ١٩٩٠: ١٤٥).

-النظرية الانسانية: وتتمثل بروجرز و ماسلو ويرى ماسلو ان الصحة النفسية هي تحقيق الذات وان أصحاب الشخصية السوية يتميزون بخصائص معينة بالقياس الى غير السوي (ابو نجيلة، وابو اسحاق، ١٩٩٧: ٢٣-٢٥). وتؤكد هذه النظرية على دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها أو يمر بها الآخرون وان الاختلاف بين الأفراد في مستويات صحتهم النفسية ترجع تبعاً لما يصلون اليه من مستويات في تحقيق انسانياتهم (الزيدي، ١٩٩٧: ١٨١).
نخلص مما سبق ان كل نظرية من نظريات علم النفس فسرت الصحة النفسية وأعطتها معايير لتحقيقها وفقاً لوجهة نظرها ولمسلماتها النظرية.

ثانياً: دراسات سابقة:

١-دراسة (العوضي ٢٠١٣)

هدفت الدراسة الى الكشف عن دور المؤسسات التعليمية في تعميم ثقافة المشاركة بالعمل التطوعي لدى طلبة الجامعة واتبعت الدراسة المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من طلبة جامعة القدس المفتوحة وبلغ حجم العينة (١٣٠) طالبا وطالبة وأداة البحث مقياس تكون من (٣٧)فقرة وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج من أهمها ان دور المؤسسات التعليمية التوعوي في تعميم ثقافة المشاركة بالعمل التطوعي، وكان بدرجة متوسطة في معظمه ودور المؤسسات التعليمية الاشرافي في تعزيز ثقافة المشاركة بالعمل التطوعي كان ذا تقدير منخفض في معظمه (العوضي، ٢٠١٣: ٢٥-٢٦).

٢-دراسة (اقطم ٢٠١٤)

هدفت الدراسة الى دراسة المعوقات التي تحول دون مشاركة المرأة بالعمل التطوعي من وجهة نظر المتطوعين والعاملين في مؤسسات المجتمع المدني في محافظة نابلس. أتبع المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من المتطوعين والعاملين والعاملات في مؤسسات المجتمع المدني وبلغ حجم العينة (٦٧) متطوعاً ومنتطوعة واستخدمت الوسائل الاحصائية t -test لعينتين مستقلتين وتوصلت الى العديد من النتائج منها ان المعوقات الشخصية تحول أمام التحول دون مشاركة المرأة في العمل التطوعي(اقم،٢٠١٤: ٥-١٠٢).

-جوانب الافادة من الدراسات السابقة:أفادت الباحثة من الدراسات السابقة في الاتي:

-نوع المنهج المتبع،تحديد حجم العينة،الوسائل الاحصائية،المصادر والمراجع و الاديبيات ذات العلاقة بموضوع البحث ،والوسائل الاحصائية.

الفصل الثالث:اجراءات البحث:يتضمن هذا الفصل استعراض الاجراءات التي تمت لتحقيق أهداف البحث من خلال مجتمع البحث وعينته والصدق والثبات للمقياس وتطبيقه من اجل تحقيق هدف البحث والوسائل الاحصائية المستعملة.

منهج البحث: اتبعت الباحثة منهج البحث الوصفي في البحث.

اجراءات البحث:

أولاً:مجتمع البحث : يقصد بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث (ملحم،٢٠١٥: ٣٢).ويتحدد مجتمع البحث بالنساء المتطوعات في محافظة ديالى في جمعية الهلال الاحمر العراقي للعام ٢٠١٧م.

ثانياً:عينة البحث:يقصد بعينة البحث مجموعة المفردات التي تسحب من المجتمع الاصلي على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً وحقيقياً(ملحم،٢٠١٥: ٢٦٩).

وتكونت عينة البحث من(٥٠)متطوعة في جمعية الهلال الاحمر العراقي في مركز قضاء بعقوبة المركز للعام ٢٠١٧م.

ثالثاً: أداة البحث: مقياس الصحة النفسية

بعد اطلاع الباحثة على الكثير من الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث .
تبنت الباحثة مقياس (نمر ٢٠٠٩) للصحة النفسية المعدل في ٢٠١٠ و المعد للبيئة العراقية.
وصف المقياس:

يتكون المقياس من الابعاد الآتية(النظرة الواقعية للحياة ،مستوى الطموح، الثبات الانفعالي، التفكير العلمي مفهوم أذات،المسؤولية الاجتماعية، المرونة ،القيم،اللاوهن العصبي،الحاجات النفسية)وتم حساب الخصائص السيكومترية له من الصدق والثبات،وبنيت فقراته على وفق طريقة ليكرت وهو رباعي التدرج وبلغ عدد فقرات المقياس بصيغته النهائية(٥٦)فقرة بعد اجراء التعديلات عليه حيث تم احتساب اختلاف دالة الفقرة له(عصفور،وسهام، ٢٠١٠: ٢٢٧) لذا اقتصر اجراءات البحث بتطبيقه على عينة البحث فقط.
وضوح التعليمات والفقرات وحساب الوقت(العينة الاستطلاعية).

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية للحكم على وضوح التعليمات والفقرات ومدى ملائمة البدائل وحساب الوقت المستغرق للاجابة وذلك خلال تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٣٠) متطوعة من أفراد المجتمع الاصلي وبعد تطبيق المقياس تبين ان فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة.

صدق المقياس: يمثل الصدق اذا كان المقياس يقيس فعلاً ما أعد لقياسه لأن الشرط الأول والأهم من شروط صلاحية المقياس(الهويدي،٢٠٠٤: ٣٧).

الصدق الظاهري: يتحقق هذا النوع من الصدق عندما يتفحص المحكمين المقياس ثم يستنتجون ان فقراته ظاهرياً ما يدعي المقياس قياسه(Weinner,1984:79). وقد تحقق هذا من خلال عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين والمختصين في التربية وعلم النفس وذلك للتأكد من من صلاحيته وملائمته وقد اتفق المحكمين على صلاحية فقرات المقياس مع اجراء تعديلات بسيطة ليتناسب مع عينة البحث ولم يتم حذف أية فقرة.

صدق البناء: يعني الدرجة التي يقيس بها المقياس تنبؤات نظرية أو مفهوم أو سمة وضع لقياسه. فكل مقياس يكمن وراءه مفهوم أو سمة معينة فإذا تنبأ المقياس بهذا المفهوم أو السمة فهو صادق (الخياط، ٢٠١٠: ١٦٠). وقد توفر هذا الصدق في مقياس الصحة النفسية من خلال مؤشرات التحليل الاحصائي للفقرات وفي قدرتها على التمييز وتجانس الفقرات بدلالة احصائية والتي قد اجريت له سابقاً.

ثبات المقياس: يوصف الاختبار بالثبات إذا كنا نتق أنه يعطينا النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه مرة أخرى على العينة نفسها بعد مرور فترة زمنية مناسبة وفي ظروف التطبيق نفسها (علي، ٢٠١١: ٢٩٢). وقد تم تحقيق ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار وكما هو موضح ادناه:

- طريقة الاختبار إعادة الاختبار: يشير معامل الثبات بهذه الطريقة الى معامل الاستقرار إذ انه يبين مقدار الاتساق في الأداء على اختبار معين خلال مدة زمنية محددة (Collins, 1979: 128) إذ يجب ان لا تقل مدة تطبيق الاختبار عن بضعة أيام ولاتزيد عن أسبوعين أو ثلاثة أسابيع (فرج، ١٩٨٠: ٣٤٩). ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٥٠) متطوعة. ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور اسبوعين وباستعمال معامل ارتباط بيرسون اتضح ان معامل الثبات للمقياس قد بلغ (٠.٨٣) وهو معامل ثبات جيد إذا ما قورن بمعاملات ثبات اختبارات الشخصية.

المقياس بصيغته النهائية:

تكون المقياس بصيغته النهائية من (٥٦) فقرة وقد بلغت أعلى درجة (٢٢٤) وادنى درجة (٥٦) وبمتوسط نظري مقداره (١٤٠) درجة.

الوسائل الاحصائية: استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية: معامل ارتباط بيرسون والإختبار التائي لعينة واحدة.

الفصل الرابع: عرض النتيجة ومناقشتها:

أولاً: عرض النتيجة ومناقشتها

أظهرت نتائج البحث ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الصحة النفسية قد بلغ (٢١٥.٩) درجة و بانحراف معياري قدره (٨٥.٤٦٤) وعند مقارنة هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري للمقياس والذي بلغ (١٤٠) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان هناك فرقا دالا احصائيا ولصالح المتوسط الحسابي اذ بلغت قيمته التائية المحسوبة (٢.٨٠٨) وهي أكبر من الجدولية البالغة (١.٦٧١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٩) كما في جدول (١)

جدول (١) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات عينة البحث على مقياس الصحة النفسية للمرأة

المتغير	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	٥٠	٢١٥.٩	٨٥.٤٦٤	١٤٠	٢.٨٠٨	١.٦٧١	٠,٠٥ دالة

يتبين مما سبق ان عينة هذا البحث يتمتعن بمستوى جيد من الصحة النفسية وهذ يمكن تفسيره في ضوء النظرية الانسانية. وان الاختلاف بين الأفراد في مستويات صحتهم النفسية ترجع تبعاً لما يصلون اليه من مستويات في تحقيق انسانيتهن.

وهذا يتفق مع رؤية الباحثة في ان العمل التطوعي علاج لحالات الانعزال والاكتئاب وبمنحها الثقة بنفسها المرأة ووجودها وشخصيتها وفي التعبير عن ارائها وأفكارها مما ينعكس على الصحة النفسية السليمة لها وهذا يتفق مع دراسة حمزة (٢٠٠٨) ودراسة (حسان ٢٠١١).

ثانيا: الاستنتاجات استنتجت الباحثة ان عينة البحث يتمتعن بصحة نفسية جيدة رغم الظروف التي يمر المجتمع العراقي.

-ان النساء اللاتي يتمتعن بصحة نفسية جيدة لديهن القدرة على التواصل واقامة علاقات ذات معنى وهذا ادى الى تكيفهن مع الظروف التي يعيشن بها.

ثالثاً: التوصيات:توصي الباحثة ب:

- ١-تفعيل دور الاعلام بزيادة الوعي بأهمية العمل التطوعي بالنسبة للمرأة .
 - ٢-على مؤسسات المجتمع المدني اعداد دورات وبرامج تدريبية لمختلف فئات النساء ولكافة الاعمار بأهمية العمل التطوعي في تحقيق الصحة النفسية.
 - ٣-التأكيد على اهمية العمل التطوعي في المناهج الدراسية المختلفة وابرار قيمه التربوية.
- رابعاً:التوصيات:

توصي الباحثة بالاجراءات الاتية:

- ١-دراسة للعمل التطوعي مع متغيرات اخرى كالتوافق النفسي والتفكير الايجابي.
- ٢-دراسة للعمل التطوعي مع مراحل عمرية اخرى.

مراجع و مصادر البحث

-القران الكريم

-ابو اسحاق،سامي وسفيان ابو نجيلة ١٩٩٧:محاضرات في الصحة النفسية،الجامعة الإسلامية،غزة فلسطين .

-اقم،حسن فخري ابراهيم،٢٠١٤:معوقات مشاركة المرأة في العمل التطوعي من وجهة نظر المتطوعين والعاملين في مؤسسات المجتمع المدني في محافظة نابلس ،رسالة ماجستير غير منشورة بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

-جادو،منى،٢٠١٢:دور المدرسة الثانوية في تنمية بعض القيم الداعمة للعمل التطوعي،رؤية -وتحليل،مجلة كلية التربية،جامعة المنصورة.

-حسان،محمد،العمل التوعوي ،صوت الايام،الخرطوم.

- حمزة، أحمد، ٢٠٠٨: مؤشرات تخطيطية لتنشيط مشاركة المرأة في العمل التطوعي، المؤتمر العلمي الدولي الحادي والعشرون للخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، القاهرة.
- الحواشي، احمد، ٢٠٠٤: مظاهر الصحة النفسية، www.ta-u.com
- خليفة، بركات محمد، ١٩٧٨: عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية، دار القلم، الكويت.
- الخياط، ماجد محمد، ٢٠١٠: أساسيات القياس والتقويم في التربية، ط١، دار الرياء للنشر والتوزيع، عمان.
- ربيع، محمد شحاته، ٢٠٠٠: أصول الصحة النفسية، مؤسسة نبيل للطباعة، ط٢، مصر.
- زامل، يوسف عناد وزينب محمد صالح، ٢٠١٠: المرأة والثقافة بحث تحليلي في العوامل المؤثرة في تكوين شخصية المرأة العراقية، مجلة القادسية للعلوم الانسانية، المجلد الثالث عشر، العدد ٤.
- الزبيدي، كامل علوان وسناء مجول الهزاع، ١٩٩٧: بناء مقياس للصحة النفسية لطلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية العدد ٢٢.
- سند، زهراء، ٢٠٠٩: معوقات مشاركة المرأة البحرينية في جهود العمل التطوعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البحرين.
- عبد الغفار، عبد السلام، ٢٠٠١: مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، مصر.
- العبيدي، داود واخرون، ١٩٩٠: علم نفس الشخصية، وزارة التعليم العالي، جامعة بغداد.
- عصفور، خلود رحيم وسهام كاظم نمر، ٢٠١٠: اختلاف دالة الفقرة في مقياس الصحة النفسية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد الثامن والعشرون، بغداد.
- علي، محمد السيد، ٢٠١١: موسوعة المصطلحات التربوية، ط١، دار المسيرة للنشر، عمان.
- عناني، حنان عبد الحميد، ٢٠٠٤: الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

أشراقات تنموية ... مجلة علمية محكمة ... العدد العاشر

-العنزي،موضي،٢٠٠٦:أثر بعض المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية على مشاركة المرأة السعودية في الاعمال التطوعية،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الملك سعود ،الرياض .

-العوضي،رافت،٢٠١٤:دور المؤسسات التعليمية في تعميم ثقافة المشاركة بالعمل التطوعي من وجهة نظر الطلبة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،فلسطين .

-ملحم،سامي محمد ٢٠١٥:القياس والتقويم في التربية وعلم النفس،ط٢،دار المسيرة للطباعة والنشر،عمان .

- نمر،سهام كاظم،٢٠٠٩:مقياس الصحة النفسية وعلاقته بسمات الشخصية لدى طلبة المرحلة الاعدادية(بناء وتطبيق)،اطروحة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية للبنات جامعة بغداد .

-الهويدي،زيد،٢٠٠٤:أساسيات القياس والتقويم التربوي،دار الكتاب الجامعي،العين .

-Rychman,R.M.1978 theories of personalty .

D.Van.Nostord,com.New York.

Weiner,1984,Saltin principle in Excremental design.macmillan,new

York.

ملحق(١)مقياس الصحة النفسية

ت	الفقرات	تنطبق	تنطبق	لا تنطبق
		علي	علي	لا تنطبق
		دائما	احيانا	علي
١	أنظر الى المستقبل بتفاؤل			
٢	أرغب في تطوير حياتي			
٣	أشعر باليأس عندما أفضل في أداء عملي			
٤	أشعر ان الحياة لا تستحق العيش			
٥	أشعر اني لا احصل على ما اتمناه			

				٦	أستطيع ان أحل مشكلاتي بهدوء
				٧	أفكر بأكثر من سبب لمشكلاتي
				٨	أنزعج عندما أحصل على تقدير أقل مما أتوقع
				٩	أستطيع أن اواجه الصعوبات التي تواجهني وأتغلب عليها
				١٠	أسعى ان اكون مثابرا في عملي
				١١	أشعر بالخمول اثناء العمل
				١٢	أنتاقل من تحضير الواجبات التي اكلف بها
				١٣	أرى ان بعض الاعمال مملة
				١٤	أتوقع احرارز تقديرات عالية في جميع الواجبات
				١٥	أفضل الواجبات الصعبة على السهلة
				١٦	أتمنى ان أكون شخصا بارزا في المجتمع
				١٧	أفضل العمل على الدراسة
				١٨	أكرر المحاولات دون ملل لاجراء مكاملة هامة
				١٩	يستفزني زملائي لأتفه الاسباب
				٢٠	أختار من يمثلني في العمل ممن لديه كفاءة علمية
				٢١	أرى ان النجاح يعتمد على الحظ

				إلجاء الى قراءة الطالع قبل ان اقدم على أي عمل	٢٢
				أعتقد ان اللون الازرق يبعد الشر	٢٣
				تجذبني كتب السحر	٢٤
				يثير اهتمامي كل جديد في العالم	٢٥
				أرى ضرورة حمل حجاب ضد الحسد	٢٦
				أرى ان طولي ووزني غير متناسبين	٢٧
				أشعر ان عملي فوق المستوى المطلوب	٢٨
				أرتبك عندما اتحدث مع زملائي	٢٩
				أشعر ان زملائي لا يحبونني	٣٠
				أرى ان شكلي جذاب	٣١
				أرى اني شخص مهم في العمل	٣٢
				أستطيع التعبير عن نفسي	٣٣
				أشعر بالفرح عندما أرى الحكومة تهتم بالمناطق والآثار	٣٤
				أتنازل عن بعض حقوقي في سبيل سعادة الآخرين	٣٥
				أعتذر من زملائي عندما أتأخر عن الموعد المحدد	٣٦
				أتضايق من ضعف احترام زملائي للنظام	٣٧
				أعتقد ان معظم زملائي يكرهون في قرار أنفسهم تقديم المساعدة للآخرين	٣٨

				أعتقد أن تقديس الواجب مسألة مبالغ بها	٣٩
				أبتعد عن مواجهة مشاكل أسرتي	٤٠
				أكمل واجباتي بهدوء على الرغم من صعوبتها	٤١
				يصب علي التعامل بلطف مع من يضايقني	٤٢
				أستفسر عن أسباب مقاطعة زميل لي تربطني به علاقة حميمة	٤٣
				أستسلم للنقد بسهولة	٤٤
				أجد صعوبة التكلم مع زملاء لا اعرفهم حتى لو تطلب الامر الكلام	٤٥
				أتمكن من التفاعل مع زملائي بسهولة	٤٦
				أنتابني السعادة عند رؤية السماء مزينة بالنجوم ليلا	٤٧
				أرغب أن تكون في غرفتي الخاصة لوحات جميلة	٤٨
				أود ان ارى الشوارع تعلوها الاشجار المخضرة	٤٩
				أرى ان اسرتي متماسكة ومتفاهمة	٥٠
				أمتلك حرية التعبير عن ارائي وأفكاري دون خوف	٥١
				أشعر اني لا اخذ الاجر الكافي	٥٢

أشراقات تنموية ... مجلة علمية محكمة ... العدد العاشر

٥٣	أشعر ان قلبي مليء بالحب لعائلتي وزملائي			
٥٤	أشعر بارتفاع درجة حرارتي بين حين وآخر			
٥٥	أحلامي مزعجة			
٥٦	أشعر اني مملوء نشاطاً			

عزيزتي المتطوعة

تحية طيبة

بين يديك فقرات موضوعة لأغراض علمية تستهدف التعرف على جوانب الصحة النفسية. ترحو الباحثة الإجابة على فقرات الاستبانة بعد قراءتها بدقة وتأتي، وما عليك سوى اختيار البديل المناسب لك والذي يمثل موقفك الشخصي إزاء تلك المواقف. علماً ان الإجابة لن يطلع عليها أحد ولاداعي لكتابة اسمك على الورقة.

مع جزيل الشكر

واليك مثال يوضح طريقة الإجابة

ت	الفقرات	البديل المناسب
١	استطيع ان احل مشكلاتي بهدوء	كثيرا