

مستوى الرضا عن النفس والصحة النفسية لدى القائمين على العمل الخيري وفق بعض

المتغيرات الديمغرافية في الجزائر

The level of self-satisfaction and psychological health among those in charge of charitable work according to some demographic variables in Algeria.

خرموش منى*

مخبر علم النفس المرضي وعلم النفس العصبي، جامعة محمد ملين دباغين سطيف 2 (الجزائر)

البريد الإلكتروني: m.kharmouche@univ-setif2.dz

تاريخ الاستلام: 2023/06/04 تاريخ القبول: 2024/12/04

• الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الرضا عن النفس والصحة النفسية لدى القائمين على العمل الخيري بالجزائر وفق بعض المتغيرات، أين تم الإعتماد على المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، في حين تم تطبيق مقياس الدراسة على عينة مكون من 95 قائم على العملية التطوعية بولاية سطيف، وقد توصلت الدراسة لعدة نتائج أبرزها أن مستوى الرضا عن النفس لدى عينة الدراسة مرتفع، ومستوى الصحة النفسية لدى غينة الدراسة مرتفع، كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.005 في مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين بالعمل الخيري وفق متغير الجنس، وذلك لصالح الإناث، ولا توجد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين بالعمل الخيري تعزى لمتغير المستوى الدراسي، في حين لا توجد توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.005 في الصحة النفسية لدى القائمين بالعمل الخيري وفق متغير الجنس، المستوى الدراسي. كلمات مفتاحية: الرضا عن النفس، الصحة النفسية، العمل الخيري، التطوع.

Abstract:

The study aimed to know the level of self-satisfaction and mental health among those in charge of charitable work in Algeria according to some variables. The self-esteem of the study sample is high, and the level of mental health among the study sample is high. The study also found that there are statistically significant differences at the level of significance 0.005 in the level of self-satisfaction among the charitable workers according to the gender variable, in favor of females, and there are no differences. Statistically significant in the level of self-satisfaction among charitable workers due to the educational level variable, while there are no statistically significant differences at the significance level of 0.005 in the mental health of charitable workers according to the gender variable, academic level.

Keywords:

Self-satisfaction, mental health, charitable work, volunteering.

● مقدمة:

يعد العمل الخيري ركيزة أساسية لرقى وتطور أي مجتمع خاصة في مجال غرس القيم وتعزيزها بما يتواءم والتطورات الاجتماعية ويرسخ نوعا من القيم الإنسانية الاجتماعية التي أضحت أكثر من ضرورة حتمية في ظل التغيرات التي طرأت على العالم ككل اليوم في منظومة القيم، فالعمل الخيري "كان ولا يزال الدعامات الأساسية في بناء المجتمعات ونشر المحبة والترابط الاجتماعي بين أفراد المجتمع فهو عمل إنساني يرتبط إرتباطا قويا بكل معاني الخير والعمل الصالح الخالص لله تعالى، ولكن هذا العمل يختلف من زمن إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر، أحيانا يقل وأحيانا يزيد"¹، ولأن العمل الخيري يشمل كل سبل الخير والبر والإحسان والمعروف، وجميع ضروب التكافل، والتراحم والتعاون غير المنهي عنه شرعا، ويقصد بإنشائه سد مدخلات المحتاجين ورعاية المرضى، ونصرة المستضعفين، ومساعدة من يحتاج إلى تطوير قدراته الإقتصادية أو الاجتماعية، وإعانة من يريد تقوية ملكاته المعرفية أو التقنية، وريعه يعم عامة المحتاجين: مؤمنهم وكافرهم، قريبهم وبعيدهم، ويشمل كافة مجالات الحياة، ويمتد خيره ليسع الحيوان أيضا².

لقد برز للوجود مؤسسات بحثية تعنى بشؤون العمل التطوعي والخيري، وتهتم بدراسة قضاياها، وتسعى إلى تطويره من خلال منهجية علمية تأصيلية، من ذلك الكراسي العلمية في الجامعات، بل وقيام مراكز أبحاث متخصصة في العمل الخيري والتطوعي، هذه التراكمات والمعطيات العلمية تدعو الجامعات وأعضاء هيئة التدريس فيها إلى القيام بدورهم في خدمة قضايا المجتمع وحل مشكلاته، من خلال البرامج التعليمية ولأبحاث العلمية المتخصصة، ومنها المتعلقة بمجال العمل الخيري والتطوعي³.

ولا ينظر للعمل التطوعي على أنه "مجرد إسهام في تحمل نصيب من أعباء وتكاليف مشروعات التنمية الإقتصادية والاجتماعية التي تخطط لها الدولة فحسب، بل يجب أن ينظر إليه أنه مجموعة من التجارب الوطنية التي تصنع التقدم وتدمه، ومن هنا يأخذ التطوع بعدا جديدا مهما، فيصبح غاية ووسيلة، فهو غاية تمثل الضريبة الوطنية التي يجب أن يدفعها كل مواطن لمجتمعه، وهو وسيلة لأنه في صوره المتعددة يمثل ما يشبه مدرسة حياة كبيرة تستوعب المواطنين جميعا لتلبية حق الوطن والمجتمع عليهم، وبذلك فإن قيمه وأهمية التطوع في العمل الاجتماعي على مختلف أشكاله يجب ألا تقاس على المدى القريب، بل يجب أن تقاس بالعائد التربوي والثقافي والاجتماعي والاقتصادي على المدى البعيد⁴، ومن هنا" يأتي دور العمل الخيري في التنمية بالاستفادة من الموارد البشرية إذ أنه يؤدي دورا إيجابيا في إتاحة الفرصة لكافة أفراد المجتمع للمساهمة في عمليات البناء الاجتماعي والاقتصادي ويساعد على تنمية الإحساس بالمسؤولية لدى المشاركين، ويشعرهم بقدرتهم على العطاء وتقديم الخبرة والنصيحة في المجال الذي يتميزون فيه⁵.

¹ محمد إبراهيم أبو عليان- العمل الخيري ودوره في التنمية الاقتصادية من منظور إسلامي دراسة حالة قطا غزة-رسالة ماجستير في اقتصاديات التنمية- كلية التجارة- الجامعة الإسلامية غزة- فلسطين- 2014- ص 49.

² الناجي لين- الوقف وتميمته وخطورة إندثاره عن العمل الخيري- دار الكلمة للنشر والتوزيع- القاهرة- 2014- ص 9.

³ سلطان بن عمر الحصين- العمل الخيري والتطوعي مفهومه فضله مجالاته خصائصه- مجلة الجامعة الإسلامية- م 49- ع 174، ص 308.

⁴ جائزة السلطان قابوس للعمل التطوعي- وزارة التنمية الاجتماعية- الدورة الرابعة- 2015- ص 8.

⁵ مؤسسة الأميرة العنود الخيرية- المواطن السعودي هو هدف التنمية الأساسية كيف تحول العمل الخيري من الرعوية إلى التنمية- مجلة تمكين- ع 1- مجموعة الناشر للإعلام والتدريب- 2017- ص 14.

ولعل الأهمية التي يكتسبها العمل الخيري تنطلق من ما يمثلها بالنسبة لأي مجتمع خاصة وأنه يعد في الحقيقة "القطاع الثالث" يضاف إلى القطاع الخاص، ولكنه قطاع مستقل تطوعي أو غير ربحي، متحرر من القيود التقليدية والمحددات التي تحكم تحركات ومساهمات القطاعين الآخرين، وهو قطاع مرشح ومدعو لأداء دور فعال في قيادة وإثراء التغيير والتنمية الاجتماعية في تناسق كامل مع القطاعين الآخرين شريطة أن يكون تحرك مفرداته تحركا واعيا يصدر عن ثقافة ومعرفة وتخطيط علمي مؤصل للإسهام في خدمة المجتمع¹، "فالمتطوع لعمل الخير يعطي من وقته أو من مهاراته وخبراته، من أجل إفادة الناس، والعمل على نفعهم وتطويرهم، أو تطوير مجتمعه المحلي، أو العالمي، والتطوع لعمل الخير هو أن يعمل الإنسان ما يعمل به دون مقابل يحتسب الأجر في ذلك عند الله تعالى، وهو أمر من أوامر الإسلام، فكما أن المسلم مطالب بالعبادة والركوع والسجود، فهو كذلك مطالب بفعل الخير، كما جاء في قوله تعالى "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ"²، وكما يظهر في الآية الكريمة، فإن الأمر جاء بصورة أمر جماعي "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا" ذلك أنه أمر في غاية الأهمية، فهو أمر مطلوب على مستوى الفرد، والجماعة، وتتسع دائرة مدلول الخير في العمل الخيري لتشمل الإحساس بالآخرين، والتعاطف معهم، والدعاء لهم، وتشجيعهم، ورفع معنوياتهم، ومواساتهم، ومنحهم الرؤية والمنهج، وإرشادهم لما فيه خير دينهم ودنياهم³.

إن العمل الخيري وفق هذا المنظور يلعب العديد من الأدوار في مناحي الحياة ومجالاتها المختلفة أين يسعى القائمون على العمل الخيري على تقديم يد المساعدة للآخرين وهو ما يحقق لديهم نوعا من الرضا النفسي عن الذات، بما يضمن الاستقرار النفسي ويدعم الفرد لبلوغ مستويات عالية في مجال الخدمة الإنسانية.

والجزائر كغيرها من بلدان العالم العربي تتميز بالعديد من المنظمات الخيرية والجمعيات، إضافة للمحسنين الذي ما فتأ يقدمون خدماتهم في مجال العمل الخيري بدون انتظار أي مساعدة أو دعم، ولعل ملاحظتنا لتلك الهبات خاصة حين حدوث بعض الأزمات التي تستدعي تدخلا عاجلا من طرف القائمين على العمل الخيري يجعلنا نتساءل عن ذلك السر وراء العمل الخيري في مسألتين هامتين هما الرضا عن النفس، والصحة النفسية.

إن رضا الفرد عن نفسه هو إدراك نجاحه في تحقيق إمكاناته المختلفة وشعوره بأنه حققه أو في طور تحقيقه لأهدافه التي إختارها بحرية ولم تعرض عليه من الآخرين⁴.

ولأن الصحة النفسية كما يرى علماء علم النفس قائمة على الارتباط النفسي وفقا لما يخبره الطفل من علاقة حميمة ودائمة مع أفراد أسرته، إذ يجد الطفل في مثل هذه العلاقة الإشباع لحاجاته النفسية، كما تكون هذه العلاقة مليئة بالخبرات التي يكونها في بداية حياته ثم تأخذ أشكالا عديدة لها تأثيراتها الكبيرة في علاقاته مع أفراد أسرته وفي علاقاته المستقبلية مع الآخرين⁵، وعلى إعتبار أنه من المهم أن يتمتع جميع

¹ عيسى محمد صوفان القدومي- أسس العمل الخيري وفنون تسويقه- الكويت- 2009- ص12.

² سورة الحج، الآية: 77

³ المحسن عبد الله الجار الله الخرافي- مفهوم وتاريخ العمل الإنساني- مركز التطوير والتدريب للإتحاد العالمي للمؤسسات الإنسانية- برنامج دبلوم القيادات الإنسانية الدفعة الثانية- الإتحاد العالمي للمؤسسات الإنسانية- ص8.

⁴ سيف علي ثجيل، نور محمد عزيز، دينة داود سليم- الوجود الأصيل وعلاقته بالرضا عن النفس- مذكرة بكالوريوس علم النفس- كلية الآداب جامعة القادسية- 2016- ص5.

⁵ مجنوب أحمد محمد أحمد صقر- الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات- مجلة العلوم النفسية والتربوية- م2- ع1- جامعة الوادي- الجزائر- 2016- ص162.

الأفراد الصغير والكبير، أصحاب الجسم السليم والمرضى، الذكر والأنثى، التلميذ، الأب والأم، والعامل والمعلم وأصحاب المهن، وكل الأفراد بالصحة النفسية فهي موضوع يمس كل إنسان ويتصل به، فمن منا لا يود أن يتمتع بنمو الشخصية والسلوك الاجتماعي المقبول والقدرة على مواجهة مشكلات الحياة وصعوباتها، والتمتع بالسعادة، وأن يخلو من جميع الأعراض والأمراض النفسية والجسدية، ويمكن القول أن الصحة النفسية هدف يسعى إليه كل فرد وأمنية يود تحقيقاً¹، والقائم بالعمل الخيري كفرد من المجتمع يسعى إلى تحقيق والشعور بالصحة النفسية لمواجهة مختلف ما يعترضه من مشكلات وعقبات يحاول تجاوزها لتحقيق الأهداف المرسومة والمنشودة. وإنطلاقاً من ذلك جاءت دراستنا الحالية في محاولة لكشف ذلك عن طريق الإجابة على جملة من التساؤلات.

- ما مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين على العمل الخيري؟

- ما مستوى الصحة النفسية لدى القائمين على العمل الخيري؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين على العمل الخيري تبعاً لمتغير الجنس، المستوى الدراسي؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى القائمين على العمل الخيري تبعاً لمتغير الجنس، المستوى الدراسي؟

1. فرضيات الدراسة:

1. هناك مستوى مرتفع للرضا عن النفس لدى القائمين على العمل الخيري.

2. هناك مستوى مرتفع في الصحة النفسية لدى القائمين على العمل الخيري.

3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين على العمل الخيري تبعاً لمتغير الجنس، المستوى الدراسي.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى القائمين على العمل الخيري تبعاً لمتغير الجنس، المستوى الدراسي

2. أهداف الدراسة:

- تحديد ومعرفة مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين على العمل الخيري.

- تحديد ومعرفة مستوى الصحة النفسية لدى القائمين على العمل الخيري.

- معرفة إن كانت هناك فروق في مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين على العمل الخيري تبعاً لمتغير الجنس، المستوى الدراسي.

- معرفة إن كانت هناك فروق في مستوى الصحة النفسية لدى القائمين على العمل الخيري تبعاً لمتغير الجنس، المستوى الدراسي.

- تعزيز التصورات حول العمل الخيري التي من شأنها تشجيع الأفراد والمؤسسات للمشاركة فيه.

- تقديم مجموعة من المقترحات والتوصيات بناءً على النتائج المتوصل إليها من الدراسة.

3. أهمية الدراسة والحاجة إليها:

¹ آمنة يس موسى أحمد- الصحة النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى النازحين بمعسكر أبو شوك بمدينة الفاشل ولاية شمال دارفور- ماجستير في علم النفس- جامعة الخرطوم- السودان- 2010- ص 57.

تنطلق أهمية الدراسة من أهمية الموضوع المراد دراسته خاصة وأن العمل الخيري اليوم يمثل شريان التواصل الاجتماعي بين مختلف الفئات الاجتماعية أين لم يعد مجرد تقديم مساعدات أو خدمات معينة لمن يطلبها بقدر ما أضحي يعبر عن علاقة إجتماعية تربط القائمين به بمختلف أطراف المجتمع في ظل الخصوصيات التي أضحت تميز المجتمعات اليوم في إطار العلاقات، ولعل دراسة هذا الموضوع من جانب ما يمثله بالنسبة للقائمين عليه يدفع الكثير للإنخراط في هذا العمل من جانب تحقيق نوع من الرضا عن النفس وتعزيز الصحة النفسية للذات أصبحا مطلب أساسي في المجتمع، وهو ما يجعل دراستنا جد مهمة كمحاولة لتقديم تصور على جانب جد أساسي بالنسبة للعمل الخيري، كما أن جل الدراسات إهتمت بأبعاد أخرى في العمل الخيري سواء من الناحية الاقتصادية وما يمثله العمل الخيري من إضافة في مجال التنمية الاجتماعية أو التنمية الاقتصادية فإن النظر للجانب النفسي اليوم أصبح أكثر من ضروري على إعتبار أن المجتمعات اليوم تأثرت بالكثير من الظواهر الدخيلة عليها وما أحدثه عالم التكنولوجيا والاتصال في العلاقات الاجتماعية يحاول العمل الخيري كمجال أن يخفف من تأثيراتها في سبيل الحفاظ على الكثير من القيم والأخلاق التي تعد الحصن المنيع للمجتمع في سبيل رقيه وتطوره الاقتصادي والاجتماعي، وهو ما يجعل من دراستنا تمهيدا لدراسات لاحقة وانطلاقا لها من منظور نفسي والذي لا يمكن أن نغفل دوره في مجال ترقية العمل الخيري من منطلق المنافع التي يمكن أن يحدثها ليس على المستفيدين فقط من العمل الخيري، لكن أيضا من منظور القائمين عليه الذين تكون فائدتهم النفسية مسألة تساهم في تعزيز الصحة النفسية لديهم.

4. تحديد مصطلحات الدراسة:

العمل الخيري: هو الجهد الذي يبذله الفرد من أجل مجتمعه أو من أجل مؤسسة أو من أجل جماعة معينة، دون توقع جزاء مادي مقابل جهده، سواء أكان هذا الجهد مبذولا بالنفس أو المال عن طيب خاطر في سبيل سعادة الآخرين¹.

الرضا عن النفس: هو إدراك الفرد لما زود به من إمكانيات عقلية معرفية وإنفعالية، وأن الناس مختلفون في القدر الذي زودوا به من هذه الإمكانيات، والرضا بهذا القدر والعمل على الإنتفاع به وإستثماره وتحقيقه من دون أن يكون الرضا قائما على الإستسلام والخضوع وإنما على الإدراك الواقعي للحياة، هذا مع حرية الفرد في إختيار الأسلوب الذي يحقق به إمكانياته المتعددة وإدراكه لحدود هذه الحرية وتحمل مسؤولية إستخدامها².

الصحة النفسية: حالة عقلية إنفعالية مركبة دائمة نسبيا من الشعور وبأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل والإقبال على الحياة والشعور بالنشاط والقوة والعافية، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والاجتماعي، ويتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بسمات عدة منها الكفاءة والخلق القويم والاتزان الانفعالي والسلوك السوي، وتكامل الشخصية والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وضغوطاتها والتغلب على أزماتها،

¹ محمد عبد الفتاح شاهين، إسماعيل محمد شندي- العمل التطوعي من منظور إسلامي- ورقة علمية مقدمة إلى مؤتمر العمل التطوعي في فلسطين واقع وإحتياجات- جامعة القدس المفتوحة- رام الله، فلسطين- 2013- ص5.

² سيف علي ثجيل- المرجع السابق- ص6.

ومن بين المؤشرات الأساسية لصحة الفرد النفسية هي التحرر النفسي من الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية والتأخر العقلي وانحرافات السلوك¹.

العمل الخيري: هو عمل يشترك فيه جماعة من الناس لتحقيق مصلحة عامة، وأغراض إنسانية أو دينية أو علمية أو صناعية أو اقتصادية، بوسيلة جمع التبرعات وصرفها في أوجه الأعمال الخيرية، بقصد نشاط اجتماعي أو ثقافي أو إغاثي، بطرق الرعاية أو المعاونة ماديا أو معنويا داخل الدولة وخارجها من غير قصد الربح لمؤسسيها، سواء سمي إغاثة أو جمعية أو مؤسسة أو هيئة أو منظمة خاصة أو عامة².

5. حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: تمت الدراسة خلال السنة الجامعية 2017-2018.

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة بولاية سطيف بالجزائر.

الحدود البشرية: تمت الدراسة على عينة من القائمين على العمل التطوعي بولاية سطيف أين انحصرت الدراسة على بعض القائمين لصعوبة حصرهم والاتصال بهم خاصة وأن العمل الخيري يقوم به الكثير منهم في خفاء وبدون أي تنظيم أو الانتماء لمؤسسة معينة.

6. منهج الدراسة:

بالنظر لطبيعة الموضوع المعالج خلال الدراسة فقد استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه " طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة"³، وقد تم استخدام هذا المنهج لأنه يتلاءم وطبيعة موضوع دراستنا، حيث أن هذا المنهج يتعدى حدود جمع البيانات لظاهرة ما إلى تحليل هذه الظاهرة وعلاقتها بالظواهر الأخرى كما يساهم في رصد الظاهرة.

7. عينة الدراسة:

تم إختيار العينة بطريقة مقصودة أي أننا قصدنا عينة الدراسة أن تمحورت حول القائمين على العمل الخيري والذين تم الاتصال بهم بطريقة مباشرة والجدول التالي يمثل خصائص عينة الدراسة:

¹ الخالدي أديب- المرجع في الصحة النفسية- الدار العربية للنشر والتوزيع المكتبة الجامعية غريان- ليبيا -2002- ص31.

² محمد صالح جواد مهدي- مجلة سر من رأى للدراسات الإنسانية- جامعة سامراء-م8- ع30- س8- 2012- ص212.

³ عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات- مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث- ديوان المطبوعات الجامعية- بن عكنون الجزائر- 2002- ص140.

الجدول 1: وصف عينة الدراسة

السن	التكرار	الجنس		المستوى الدراسي		
		أ	ذ	إبتدائي	متوسط	ثانوي
28-18	41	14	27	5	6	10
38-28	74	29	45	7	11	22
48-38	46	16	30	4	7	9
58-48	32	12	20	3	6	12
68-58	20	6	14	4	5	7
المجموع	213	77	136	23	35	60
95						

8. أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على إستبائين الأول تمثل في مقياس الرضا عن النفس أين تم الاعتماد على مقياس بيركر (Berger) الذي قام بترجمته نصار صالح وراجعه الحمداني ونشر في كتاب الشخصية بين التنظير، ويتألف هذا المقياس الذي يقيس الإتجاه نحو الذات (الرضا عن النفس)، من 3 فقرات أختبرت على أساس تحليل الفقرات وإيجاد قوتها التمييزية حيث أخذت نسبة 25 بالمائة العليا والدنيا من عينة تصم 50 فرد وتم إيجاد الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي هاتين المجموعتين في كل فقرة كدليل على قوة تمييزها بين المجموعتين العليا والدنيا، وقد إعتمد تطبيق هذا المقياس على طريقة ليكرت حيث وضع أمام كل فقرة خمس بدائل، وهناك فقرات تعب عن إتجاه إيجابي لتقبل الذات (الرضا عن النفس) وأخرى تشي إلى إتجاه سلبي (عدم الرضا عن النفس)، والدرجة للمقياس تتراوح بين 36 و180 لتقبل الذات حيث تشير الدرجة الأولى إلى عدم وجود تقبل الذات (عدم الرضا عن النفس) فيما تشير الدرجة الثانية إلى تقبل تام للذات (رضا كامل عن النفس)¹، وقد تم إجراء تعديلات طفيفة على المقياس كي يتلاءم وموضوع الدراسة وبما يتلاءم وعينة الدراسة، وللتأكد من صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من الأساتذة في تخصص علم النفس أين بلغ معامل صدقة 0.71 كما تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ الذي بلغ معاملته 0.82 وهو ما يؤكد أن المقياس صادق وثابت أي أنه يقيس ما أعد لأجله مما يجعله صالحاً للتطبيق على عينة الدراسة.

¹ عبد الكريم خليفة المحمداوي- قياس مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة في كركوك وعلاقته بمفهوم الذات- مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية- م7- ع3- 2012- ص16.

والثاني هو مقياس الصحة النفسية: أعده كامل الزبيدي وسناء مجول الهزاع، (1997) ويتكون من (24) فقرة و (3) بدائل للإجابة وان مفتاح التصحيح للمقياس هي من (1-3) لل فقرات الايجابية ومن (3-1) لل فقرات السلبية وان أعلى درجة هي (72) وأدنى درجة كلية محتملة هي (24)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة¹.

9. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد تم الاعتماد على برنامج spss كبرنامج مساعد لحساب نتائج الدراسة أين تم استخدام عدة أساليب إحصائية تمثلت في:

المتوسط الحسابي

إختبار ت

إختبار تحليل التباين الأحادي

10. عرض النتائج وتحليلها:

1.10 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: "هناك مستوى مرتفع للرضا عن النفس لدى القائمين على العمل الخيري".

الجدول 2: نتائج الفرضية الأولى

الرقم	العبارة	التكرار	المتوسط الحسابي	الترتيب
1	لا أحتاج لمن يخبرني عن كيفية حل مشكلاتي	586	2.75	3
2	لا أشك بقيمتي حتى لو شك الآخرون بذلك	606	2.84	1
3	عندما يقول الناس كلمة جميلة عني أصدق ذلك	522	2.45	12.5
4	أقبل النقد الموجه إلي بصورة عادية	501	2.35	18
5	أتحدث كثيرا في الأمور الاجتماعية لأنني لا أخشى نقد الآخرين في حالة قولتي شيئا خاطئ	569	2.67	6
6	أشعر بأنني فعال في استثمار طاقتي بشكل أفضل	539	2.53	10.5
7	أنظر لمشاعري ودوافعي إتجاه الناس على أنها طبيعية ومقبولة تماما	590	2.76	2
8	أقتنع بأي عمل أقوم به مهما كانت طبيعته	548	2.57	8.5
9	إختلافي عن الآخرين يجعلني أشعر بالطمأنينة لأنني أسعى أن أكون مثلهم	470	2.20	25
10	لا أخشى أن يكتشف الناس طبيعة رغباتي حتى لو أصيبوا بخيبة أمل	401	1.88	35
11	لا يزعجني شعوري بالنقص	475	2.23	23.5
12	لا أخجل في المواقف الاجتماعية	491	2.30	21.5
13	لا أملك أن أكون كما يتوقعني الناس لذا لا أسأيرهم	333	1.56	36
14	أشعر بأنني أمتلك قوة داخلية في حل المشكلات	562	2.63	7
15	لا أشعر بالخجل حينما أكون مع من هو أكثر مني مستوى علمي	523	2.45	12.5

¹ فاضل كردي الشمري- الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية- مجلة كلية التربية- م- 6- ع- 4- 2013- ص 138-139.

16	لا أعاني من أي حالات نفسية مزعجة	493	2.31	20
17	أحاول أن أكون ودودا مع الآخرين لأنهم يحبوني	451	2.11	29.5
18	أشعر بأنني شخص ذو قيمة ومكانة في المجتمع	583	2.73	4
19	لا أشعر بالذنب تجاه الآخرين ما لم أقصر في عملي	438	2.05	32.5
20	لا أخشى مقابلة أناس جدد لشعوري بأنهم لا يكرهوني	451	2.11	29.5
21	لي معرفة كاملة بحقيقة نفسي	512	2.40	14
22	أقبل النقد البناء ولا أملك أي حساسية تجاه من ينتقدي	498	2.33	19
23	لدي قابليات معينة أستثمرها بطريقة مناسبة	505	2.37	16.5
24	أشعر بأنني قادر على مواجهة المشكلات التي تواجهني في المستقبل	539	2.53	10.5
25	أمتلك القدرة على التأثير في الآخرين	463	2.17	26
26	حينما يصدر الآخرون حكما ضدي لا أقلق	446	2.09	31
27	أشعر بأنني إنسان طبيعي	507	2.38	15
28	أتكلم بطلاقة ولا أخاف من الوقوع في الخطأ	505	2.37	16.5
29	أواجه مشكلاتي الخاصة مهما كان نوعها	454	2.13	28
30	أشعر بالفخر لنظرة الناس الإيجابية لي	576	2.71	5
31	أشعر بأنني لدي نفس مستوى الآخرين	456	2.14	27
32	لا أشعر بأن الناس يتصرفون بشكل مختلف معي مقارنة بالآخرين	437	2.05	32.5
33	أبنى قيمي وقيم الآخرين الإيجابية	490	2.30	21.5
34	أقول كل الأشياء بدون أي صعوبات وبشكل مناسب	475	2.23	23.5
35	حظي جيد دائما مما وسع دائرة إنجاباتي	548	2.57	8.5
المجموع		501.22	2.35	

المصدر: (نتائج الدراسة).

التعليق والمناقشة:

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول أعلاه رقم (02) يتبين لنا أن مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين على العمل الخيري قد بلغ متوسطه الحسابي 2.35 وهو متوسط مرتفع، ما يؤكد لنا أن القائمين على العمل الخيري عينة الدراسة يشعرون بالرضا عن النفس بشكل مرتفع، وهو ما يجعل من العمل الخيري عامل مهم في شعور الفرد برضاه عن نفسه ذلك أن العمل الخيري الذي يقوم به يؤدي به للشعور بالرضا عن النفس نتيجة السعادة التي يحس بها نتيجة ما قام به، وإن كانت درجات الشعور بالرضا عن النفس قد جاءت مختلفة لدى القائمين بالعمل الخيري من خلال عوامل الرضا فإن الشعور بدرجة معينة من الرضا عن النفس هو ميزة القائمين على العمل الخيري، خاصة وأن الفرد ينال "الأجر العظيم والثواب الجليل من الله عز وجل مما يجعله قريبا منه ويعود عليه ذلك بالشعور بالسعادة وبالراحة النفسية نتيجة لما قدمه"¹، مما يجعله راض عن ما يقوم به وهو ما يترجم في رضاه النفسي وشعوره بالسعادة نتيجة ما يقوم به من أعمال خيرية.

¹ لاني إحسان محمد- العمل التطوعي من منظور التربية الإسلامية- ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك- 2003- ص 60.

فالقائم على العمل الخيري لا يشك بقيمته حتى لو شك فيه الآخرون بمتوسط بلغ 2.84 وهو ما يؤكد أنه يمتلك ثقة عالية في نفسه ولعل العمل الذي يقوم به عزز له ذلك من خلال إتاحة له الفرصة لبناء شبكة العلاقات وكذا الأصدقاء التي يسمعها من المحيطين به من مختلف أطراف المجتمع الذين يستحسنون ما يقوم به وهو ما يعزز له ثقته بما يقوم به ويؤديه من عمل، وما يميز القائمين على العمل الخيري هو ذلك الشعور الذي يكتنفهم نتيجة المشاعر والدوافع التي يكونونها تجاه الناس والذي يعتبرونها طبيعية ومقبولة نتيجة ما يقومون به من عمل خيري من أجل خدمة الآخرين وقد بلغ المتوسط الحسابي لذلك 2.76 وهو متوسط مرتفع، خاصة وأن "محبو العمل الخيري يقدمون لنظرائهم دوافع ليفعلوا نفس الشيء وأكثر"¹، كما أن قيام الفرد بالعمل الخيري يجعله يكتسب الكثير من الخبرات الحياتية في الكثير من مجالات الحياة وهو ما يؤهله لمعالجة وحل مختلف المشكلات التي تعترضه وهو ما أكدته عينة الدراسة بمتوسط بلغ 2.75 وهو متوسط مرتفع يؤكد لنا أهمية العمل الخيري في مساعدة من يقوم به من إكتساب العديد من الإستراتيجيات والخبرات المساهمة في بناء حياته خاصة ما تعلق بمسألة حل المشكلات والمعوقات التي تواجه الفرد في حياته اليومية، كما أن قيام الفرد بالأعمال الخيرية ومداومتها عليها جعله يشعر بأنه شخص مهم وذو قيمة ومكانة في المجتمع خاصة وأن نجاح القائم بالعمل الخيري على أداء وظيفيته يجعله يشعر بنوع من الرضا عن طريق رضا المجتمع عليه بمتوسط بلغ 2.73 خاصة وأن ماسلو يؤكد في نظريته للحاجات أن الفرد في الحاجات الاجتماعية بحاجة ماسة لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين تتضمن حالة من منح العلاقة وانتظار التغذية الراجعة من العلاقة فنفسيا الفرد يقوم بالعمل الخيري وينتظر منه الثواب النفسي الذي تعد عملية الشكر والإحترام من طرف أفراد المجتمع وكذا حصول الفرد على المكانة الاجتماعية أحد أهم أطراف تعزيز الفرد ودفعه لمواصلة العمل الذي يقوم به، ولعل نظرة الناس الإيجابية للقائم بالعمل الخيري تشعره بالفخر وقد بلغ ذلك بمتوسط حسابي 2.71 وهو ما يؤكد أهمية نظرة الآخرين بالنسبة للقائمين على العمل الخيري أين تكون النظرة الإيجابية مؤشرا هاما في تعزيز شعور الفرد بالرضا عن نفسه، ولعل من بين ما يجنيه القائم بالعمل الخيري من عمله هو توسع شبكة علاقاته الاجتماعية التي تساهم في بلورة شخصيته أين تجعله يتحدث في الشؤون الاجتماعية بدون أي خوف من الآخرين بمتوسط بلغ 2.67 أين يزول الخوف وإحتمال الوقوع في الخطأ نتيجة الممارسة التي يحضى بها القائم بالعمل الخيري، ومن بين ما يكتسبه القائم بالعمل الخيري والذي يشكل له نوعا من الرضا عن النفس شعوره بإمتلاك قوة داخلية تدعمه في حل المشكلات التي تعترضه وهذا ما أكدته عينة الدراسة بمتوسط بلغ 2.67، ومن بين ما يميز القائمين بالعمل الخيري والذي يعزز شعورهم بالرضا عن النفس هو إقتناعهم بأي عمل يقومون به مهما كانت طبيعته بمتوسط بلغ 2.57 ولعل إقتناع الفرد بالعمل الذي يؤديه يساهم بدرجة كبيرة في شعوره بالرضا عن النفس من جهة وبنجاح ما يقوم به من جهة أخرى، كما أن القائم بالعمل الخيري يشعر بأن حظه جيد مما يوسع لديه دائرة الإنجازات بمتوسط بلغ حسب عينة الدراسة 2.57 وهو ما يشير لأهمية ذلك في عملية شعوره بالرضا عن النفس نتيجة ما يحققه من إنجازات جراء الأعمال الخيرية التي يقوم بها، كما أن قيم الفرد بالأعمال الخيرية جعله فعال في إستثمار طاقاته بشكل افضل بمتوسط بلغ 2.53 ذلك أن الفرد لديه الكثير من الشحنات والطاقات الزائدة التي عليه أن يقوم بتفريغها في أي مجال كي يكون إيجابيا في حياته، والقائم بالعمل الخيري يقوم بتفريغ تلك الشحنات في مجال العمل الخيري، إضافة لكون قيامه بالعمل الخيري يجعله قادر على مواجهة مختلف المشكلات التي تواجهه في المستقبل بمتوسط بلغ

¹ مارينا يرموراك - أعمال الخير - التمويل والتنمية - صندوق النقد الدولي - واشنطن - 2012 - ص 9.

2.53 ذلك أن مقابلة العديد من الحالات في العمل الخيري ورؤية تحملهم وصبرهم على ما يعانون منه، وكذا معرفة الكثير من المهموم التي تفرق الناس تجعل القائم بالعمل الخيري يكتسب يوميا الكثير من الإستراتيجيات والتقنيات لحل المشكلات نتيجة احتكاكه المباشر بالكثير من الحالات الاجتماعية التي تحتاج يد المساعدة، ونتيجة هذا الاحتكاك أيضا من قبل القائمين على العمل الخيري يجعلهم لا يشعرون بالخجل حينما يكونون مع من هم أكثر مستوى علمي منهم بمتوسط حسابي بلغ 2.45 ذلك أن تعاملهم مع كل الفئات والطبقات جعلتهم يكتسبون طرق التعامل والاتصال بالآخرين بدون أن تكون لديهم أي عقدة نقص تجاه من يقابلونه أو يتعاملون معه وهو ما يجعلهم بصورة مباشرة يشعرون بنوع من الرضا عن النفس نتيجة لذلك، ولأن المجتمع يلعب دورا مهما في عملية شعور القائم بالعمل الخيري بالرضا عن النفس من خلال ما يتم تداوله من كلام حول القائمين عليه، فالكلمة الجميلة من طرف أفراد المجتمع تعزز شعورهم بالرضا عن النفس بمتوسط بلغ 2.45 حسب عينة الدراسة، ومن بين ما يميز القائمين بالعمل الخيري هو معرفتهم الكاملة بحقيقة أنفسهم بمتوسط بلغ 2.40 وهو ما عزز شعورهم بالرضا عن النفس، وكذا شعورهم بأنهم أناس طبيعيين يساهمون بدرجة معينة في خدمة المجتمع بمتوسط بلغ 2.38، كما أن العمل الخيري جعل القائمين عليه يكتسبون الكثير من المهارات نتيجة ذلك أين يمكنهم التكلم بطلاقة وبدون أي خوف من لوقوع في الخطأ لأنهم تعودوا العفوية في تعاملاتهم مع الناس وهذا ما أكدته عينة الدراسة بمتوسط بلغ 2.37، كما أنهم إمتلكوا قابليات معينة يتم استثمارها بطريقة مناسبة بمتوسط بلغ 2.37 حسب عينة الدراسة، إضافة لتقبل النقد الموجه وذلك بصورة عادية وعدم النظر للنقد بشكل حساس بمتوسط بلغ 2.35 أين تعلم القائمون على العمل الخيري كيفية التعامل مع المنتقدين لما يقومون به بصورة عادية خاصة وأن الإهتمام بالنقد قد يؤخر قيامهم بالنشاطات والأعمال التي يتم برمجتها مما يجعل عامل الوقت مهما في إنجاز أعمالهم ما يجعل من أمر تقبل النقد والمضي قدما سمة أساسية فيهم، ولعل الميزة التي تميز القائمين بالعمل الخيري هو عدم شعورهم بأي حالات نفسية مزعجة بمتوسط بلغ 2.31، إضافة لعدم الخجل في المواقف الاجتماعية بمتوسط بلغ 2.30 نتيجة الاحتكاك الدائم بالناس الذي يكسبهم تقنيات وإستراتيجيات التعامل والاتصال كما أن طبيعة العمل الذي يقومون به يفرض عليهم عدم الخجل في مختلف المواقف الاجتماعية التي تصادفهم وهو ما عزز شعورهم بالرضا عن النفس بشكل إيجابي، وبالنظر لخصوصيات العمل الخيري جعل القائم عليه يتبنى قيمه وقيم الآخرين الإيجابية بمتوسط بلغ 2.30، ومن بين العوامل التي جعلت القائمين بالعمل الخيري يشعر بالرضا عن النفس وساهمت في تعزيز ذلك الشعور كل من القدرة على التأثير في الآخرين، ومواجهة المشكلات الخاصة، وعدم الشعور بالنقص، وبناء علاقات ودية مع الآخرين، والقدرة على بناء علاقات مع أشخاص جدد وعدم الشعور بالذنب نتيجة القيام بواجبهم على أكمل وجه، وهي عوامل ساهمت بدرجة كبيرة في رضا القائم على العمل الخيري على نفسه مما جعل العمل الخيري يعد من بين الأعمال التي تجعل القائمين به يشعرون بالرضا عن النفس حسب عينة الدراسة.

2.10 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: "هناك مستوى مرتفع في الصحة النفسية لدى القائمين على العمل الخيري".

الجدول 3: نتائج الفرضية الثانية

الرقم	العبرة	التكرار	المتوسط الحسابي	الترتيب
1	أنفق كثيرا" من المبالغ لشراء الملابس .	331	1.55	17
2	أنا دقيق وملتزم في كل مجالات حياتي .	567	2.66	9
3	أجد نفسي أراجع الأعمال التي قمت بها مرارا" دون سبب .	333	1.56	16
4	من طبيعتي أن لا أنفعل كثيرا" .	490	2.30	11
5	أشعر بعدم استطاعتي على إشباع حاجاتي الجسمية .	281	1.31	21
6	أحافظ دائما" على سلامة جسمي .	575	2.69	8
7	أستسلم لقدر الموت .	261	1.22	24
8	أؤدي الفرائض الدينية .	610	2.86	1.5
9	أجد نفسي مشغول البال خوفا" من الإصابة بمرض لا يرجى شفاؤه .	319	1.49	19
10	أعتقد أن النظافة مهمة جدا" بحيث تأتي بعد مخافة الله من حيث الأهمية	507	2.38	10
11	أتردد دائما" في اتخاذ قرار	366	1.71	15
12	أشعر بأن الحياة سعيدة	604	2.83	3.5
13	أستمع كثيرا" عندما أكون مركز اهتمام الآخرين	583	2.73	6
14	أعامل بصدق مع الآخرين	604	2.83	3.5
15	أحلم أحيانا" أحلاما" مزعجة تضايقني بعد النهوض من النوم	275	1.29	22
16	لا أخاف الأماكن العالية والمغلقة	483	2.26	12
17	أحس بفقدان الرغبة الجنسية	267	1.25	23
18	سعادتي كبيرة لكوني خالي من العيوب	471	2.21	13
19	أذكر الله كثيرا" في أوقات الشدة فقط	431	2.02	14
20	أتمسك بالقيم الدينية	580	2.72	7
21	أشعر بالتعب والإرهاق دون سبب	308	1.44	20
22	غالبا" ما أشعر بالغثيان أو سوء الهضم	329	1.54	18
23	أجد نفسي في التوافق مع المواقف الحياتية المختلفة	593	2.78	5
24	أعتقد أن قدراتي ساعدتني على حل المشكلات التي واجهتني	610	2.86	1.5
المجموع		449.08	2.10	

المصدر: (نتائج الدراسة).

التعليق والمناقشة:

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول أعلاه رقم (03) يتبين لنا أن مستوى الصحة النفسية لدى القائمين على العمل الخيري قد بلغ متوسطه الحسابي 2.10 وهو متوسط مرتفع نوعاً ما، ما يؤكد لنا أن القائمين على العمل الخيري عينة الدراسة يتمتعون بصحة نفسية فوق المتوسط، وهو ما يجعل من العمل الخيري كداعم أساسي ومعزز ضروري لتعزيز الصحة النفسية لدى القائمين بالعمل الخيري، حيث يتيح لهم العمل الذي يقومون به بالشعور بنوع من الصحة النفسية نتيجة ما يؤديه من أعمال خيرية، وعلى الرغم من أن عوامل تعزيز الصحة النفسية قد كانت متفاوتة بين القائمين على العمل الخيري أين تفاوتت أهميتها من عامل لآخر، ذلك أن القائمين على العمل الخيري استطاع أن يحل مشكلاته التي تواجه إعتماداً على القدرات التي يمتلكها والتي يتم تطويرها من خلال ممارسة العمل الخيري وما يتخلله من تجارب وخبرات ميدانية، وقد بلغ المتوسط الحسابي 2.86 وهو متوسط مرتفع، كما أن القائمين بالعمل الخيري من خلال ما يقوم به أضحى يؤدي الفرائض الدينية أين تم تعزيز الإيمان بالدين لديه من خلال ممارسته للعمل الخيري بمتوسط بلغ 2.86 فمشاهدة القائم بالعمل الخيري لمختلف صور التكافل الاجتماعي ومعاناة الناس عزز لديه مسألة الدين على إعتبار تأثره بما يحصل للآخرين أثناء أدائه للعمل الخيري المكلف به، كما أن العمل الخيري جعل القائم به يشعر بالسعادة من جهة ويتعامل بصدق مع الآخرين من جهة أخرى بمتوسط بلغ 2.83 وهو ما يعني أن مختلف الأعمال التي يقوم بها القائم بالعمل الخيري جعلته يتمتع بمستوى مرتفع في الصحة النفسية من خلال مؤشر الشعور بالسعادة والتعامل بصدق مع الناس، كما ساهم العمل الخيري في حصول التوافق النفسي لدى القائم بالعمل الخيري بمتوسط بلغ 2.78 وهو ما يشير لأهمية التوافق كمحدد أساسي للصحة النفسية إذ أن قيام الفرد بالعمل الخيري يجعله يقدم مجموعة من الخدمات للمجتمع وهو ما يشعره بأنه عضو فعال ومنتج في مجتمعه، الأمر الذي يؤدي لتوافق مع بيئته المحيطة به سواء أكانت إجتماعية أو مهنية، وقد أضحى العمل الخيري على القائمين عليه خاصية جد هامة أين أضحى هؤلاء مركز إهتمام الآخرين بمتوسط بلغ 2.73، وقد جعل العمل الخيري القائمين عليه يتمسكون بالقيم الدينية بمتوسط بلغ حسب عينة الدراسة 2.72 وهو ما يؤكد لنا أن الزاوع الديني يلعب دوراً مهماً في تمتع الفرد بالصحة النفسية، إذ لا يمكن أن نتصور فرد يتمتع بصحة نفسية بدون أن تكون لديه قيم دينية يؤمن بها ويتمسك بها، ومن بين العوامل التي عدت كمؤشر للصحة النفسية للفرد القائم بالعمل الخيري هو محافظته الدائمة على سلامة جسمه بمتوسط بلغ 2.72 وذلك على إعتبار أن تمتع الفرد بالصحة النفسية لا يمكن أن يكون بدون تمتعه بالصحة الجسدية التي تأتي من خلال المحافظة على الجسد وكذا السهر على النظافة، ولعل قيام الفرد بمختلف الخيرية جعله حريص ودقيق وملتزم في كل مجالات حياته خاصة وأن عامل الوقت يلعب دوراً مهماً في العمل الخيري وذلك بمتوسط بلغ 2.66، ونتيجة التجارب والخبرات التي يكتسبها القائم بالعمل الخيري من خلال ما يقوم به، جعله ذلك يتحكم في مختلف إنفعالاته نظير تعاملاته المتعددة والمختلفة مع مختلف أطراف المجتمع ما يجعل من أمر ضبط الإنفعالات أمر جد ضروري في مثل هذه الحالات، وقد أكد ذلك عينة الدراسة بمتوسط بلغ 2.30، وإضافة لكون القائم بالعمل الخيري يتمتع بالعديد من المحددات الأساسية لصحته النفسية بشكل إيجابي من خلال التصرفات والسلوكيات التي يقوم بها ويطرحها في عمله الخيري الذي يقوم به، فإن القائم بالعمل الخيري في مقابل ذلك لا يخاف من الأماكن العالية والمغلقة وكذا يذكر الله كثيراً خاصة في أوقات الشدة، إضافة إلى أنه يتردد في إتخاذ القرار لكن بشكل ضعيف أين بلغ متوسط ذلك 1.71 وهو ما يؤكد لنا أن القائم بالعمل الخيري يتخذ قراره بدون أي

تردد خاصة وأن طبيعة العمل الذي يقوم به تجعل من الضروري القيام بذلك، كما أنه يراجع الأعمال التي يقوم بها مرارا بدون سبب ولكن بشكل ضعيف بلغ حسب عينة الدراسة 1.56 وهو ما يعني أن القائم بالعمل الخيري لا يراجع أعماله التي يقوم بها خاصة وأن من بين ما تم ملاحظته خلال دراستنا أن القائمين على العمل الخيري قبل القيام بأي عمل يخططون له قبل تجسيده في الواقع وهو ما يجعل من مراجعة ما يقومون به أمر غير مطلوب في ظل دقة التخطيط من طرفهم، كما أن القائم بالعمل الخيري لا يهتم كثيرا بإنفاق المبالغ الطائلة على شراء الملابس لأنه من خلال ما يقوم به من أعمال خيرية يتبين له أن هناك من هو بأمر الحاجة للمال ما يجعل يتميز بترشيد نفقاته الإستهلاكية، ولعل الراحة النفسية التي يتمتع بها القائم بالعمل الخيري جعلته لا يشعر بالغثيان أو سوء الهضم نتيجة الإرتياح النفسي الذي يحس به، كما أنه لا يخشى من الإصابة بمرض بسبب قيامه بالعمل الخيري، ولا يحس بأي نوع من التعب والإرهاق خاصة وأن الكثير من الدراسات تؤكد أن الإرهاق والتعب سببه نفسي أكثر منه جسدي، ونتيجة تمتع القائم بالعمل الخيري بعمله وحبه لما يقوم به ينسبه كل ذلك أي تعب أو إرهاق محتمل، إضافة لتعوده على العمل ما يكسبه ميكانيزمات جسدية للتعامل مع التعب الذي يمكن أن يشعر به. وما يمكن تأكيده من خلال النتائج المتوصل إليها أن القائم بالعمل الخيري يتمتع بمستوى مقبول من الصحة النفسية أين يمكن أن يكون العمل الخيري عامل مهم في تعزيز الصحة النفسية لديه.

3.10 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

"هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين على العمل الخيري تبعا لمتغير الجنس، المستوى الدراسي".

أولا الجنس:

للتحقق من صحة هذه الفرضية، استخدم اختبار T test بهدف فحص دلالة الفروق مستوى جودة مستوى الرضا عن النفس تبعا لمتغير الجنس، والجدول (04) يبين ذلك.

الجدول 4: نتائج نتائج اختبار T test لدلالة الفروق في مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين بالعمل الخيري تبعا لمتغير الجنس

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	ت	مستوى الدلالة	الملاحظة
ذكور	136	2.14	7.42	0.005	دال إحصائيا
إناث	77	2.56			

المصدر: (نتائج الدراسة).

التعليق والمناقشة:

من خلال النتائج المتوصل إليها والمرصودة في الجدول رقم أعلاه، يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.005 في مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين بالعمل الخيري وفق متغير الجنس، وذلك لصالح الإناث وهو ما يعني أن الإناث أكثر رضا عن النفس من الذكور من القائمين على العمل الخيري بمتوسط حسابي بلغ 2.56، وقد يرجع ذلك لطبيعة المرأة مقارنة بالرجل حيث أن قيام

المرأة بالعمل الخيري تغلب عليه الأمور العاطفية والنفسية أكثر من الرجل الذي يكون عقلاني ومنطقي في عاطفته تجاه نفسه وهذا لا يعني أنه ليس راض عن نفسه بل هو راض لكن المرأة أكثر رضا منه عن نفسها لأسباب كثيرة ومتعددة، لعل من أهمها طبيعة تصورات المرأة عن العمل الخيري مقارنة بالرجل أين تكون المرأة متحمسة للعمل من الرجل لتأثرها بالحالات الاجتماعية التي تمر بها والتي تتعاطف بها.

ثانياً المستوى الدراسي:

للتحقق من صحة هذه الفرضية، استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي *On Way ANOVA* بهدف فحص دلالة الفروق مستوى الرضا عن النفس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، والجدول (05) يبين ذلك.

الجدول 5: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الرضا عن النفس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

العامل	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيم ف	مستوى الدلالة	الملاحظة
مستوى الرضا عن النفس	بين المجموعات	137	3	45.66	49.09	0.412	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	195	209	0.93			
	المجموع	2.51	212				

المصدر: (نتائج الدراسة).

التعليق والمناقشة:

يبين الجدول السابق رقم (05) أن قيمة " ف " قد بلغت للمقياس كله (49.09) ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين بالعمل الخيري تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وهو ما يؤكد أن عينة الدراسة مهما كانت طبيعة مستوى دراستها فهي لا تتأثر به في مستوى الرضا عن النفس، حيث أن القائمين بالعمل الخيري راضون عن أنفسهم دون النظر لمستواهم الدراسي الذي لا يلعب دوراً في تحديد مستوى رضاهم عن أنفسهم، وقد يرجع ذلك لطبيعة العمل في حد ذاته والذي لا يقوم على أساس المستوى الدراسي بل على أساس ما يقوم به كل فرد وما يؤديه من عمل في ظل الواجبات والمسؤوليات التي يقوم بها، كما أن طبيعة العمل الخيري الذي يستلزم العمل الجماعي بالدرجة الأولى جعل القائمين بالعمل الخيري يعملون كجسد واحد وهو ما جعلنا لا نسجل أي فروق في المستوى الدراسي حيث لا يتم طرح هذا الإشكال بتاتا في أوساط القائمين بالعمل الخيري الذي يريدون تقديم الخير بدون النظر لمستواهم أو التحسس لذلك.

4.10 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى القائمين على العمل الخيري تبعاً لمتغير الجنس، المستوى الدراسي".

أولاً الجنس:

للتحقق من صحة هذه الفرضية، استخدم اختبار *T test* بهدف فحص دلالة الفروق مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، والجدول (06) يبين ذلك.

الجدول 6: نتائج اختبار T test لدلالة الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى القائمين بالعمل الخيري تبعاً لمتغير الجنس.

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	ت	مستوى الدلالة	الملاحظة
ذكور	136	2.07	7.42	0.234	غير دال إحصائياً
إناث	77	2.63			

المصدر: (نتائج الدراسة).

التعليق والمناقشة:

من خلال النتائج المتوصل إليها والمرصودة في الجدول رقم أعلاه، يتبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.005 في الصحة النفسية لدى القائمين بالعمل الخيري وفق متغير الجنس، حيث لا يؤثر الجنس في مستوى شعور القائمين بالعمل الخيري بالصحة النفسية، وهو ما يؤكد أن هناك عوامل أخرى تتحكم في الصحة النفسية لا ترتبط بالجنس الذي لا يلعب دوراً في تحديد الصحة النفسية لدى القائمين بالعمل الخيري.

ثانياً المستوى الدراسي

للتحقق من صحة هذه الفرضية، استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي *On Way ANOVA* بهدف فحص دلالة الفروق مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، والجدول (07) يبين ذلك.

جدول 7: يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

العامل	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيم ف	مستوى الدلالة	الملاحظة
مستوى الرضا عن النفس	بين المجموعات	104	3	34.66	44.43	0.067	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	165	209	0.78			
	المجموع	2.51	212				

المصدر: (نتائج الدراسة).

التعليق والمناقشة:

من خلال النتائج المرصودة في الجدول أعلاه، يتبين لنا أن قيمة ف قد بلغت 44.43 وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يعني أنه لا توجد فروق في مستوى الصحة النفسية لدى القائمين بالعمل الخيري تعزى لمتغير المستوى الدراسي، فالمستوى الدراسي لدى عينة الدراسة لا يلعب أي دور فيما يخص شعور الأفراد بالصحة النفسية، ويرجع ذلك للعمل الجماعي الذي تقوم به أفراد العينة وطبيعة العمل الذي يتطلب نسيان المستوى الدراسي وعدم النظر إليه، خاصة وأن الكل يقوم تقريباً بنفس العمل مهما كان مستواه الدراسي، ما يجعل المستوى لا يؤثر على شعورهم بالصحة النفسية وهو ما أكدته النتائج المتوصل إليها.

11. التحليل العام للنتائج المتحصل عليها:

من خلال النتائج المتوصل إليها يتبين لنا أن مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين على العمل الخيري مرتفع وهو ما يؤكد ما للعمل الخيري من دور بارز في تعزيز الرضا عن النفس والشعور بالذات لدى القائمين على العمل الخيري وقد يرجع ذلك للتصورات الاجتماعية حول العمل الخيري والتفاعل الإيجابي مع القائمين عليه بالإضافة للشعور الديني وأهميته في تعزيز الرضا عن النفس، كما بينت النتائج أن مستوى الصحة النفسية لدى القائمين على العمل الخيري مرتفع وهو ما يؤكد أيضا أهمية العمل الخيري في تعزيز الصحة النفسية من خلال الثقة والشعور عن الرضا عن الذات، خاصة وأن القيام بالعمل الخيري يحقق نوع من الرضا عن ما يقوم به تجاه من يستحقون هذا العمل وهو ما يجعل العمل الخيري يعزز الصحة النفسية، كما أن النتائج المتحصل عليها أكدت وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث بخصوص مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين بالعمل الخيري وفق متغير الجنس وهو ما يؤكد أن المرأة أكثر شعورا بالرضا عن النفس من الرجل وقد يرجع ذلك لطبيعة المرأة وما تمتلكه من عواطف مقارنة بالرجل الذي يكون عقلاني في مشاعره وعن الدور الذي يقوم به، في حين أن المستوى الدراسي لم يمثل أي فرق لدي عينة الدراسة في مستوى الرضا عن النفس لدى القائمين بالعمل الخيري وهو ما يؤكد أن المستوى الدراسي غير مهم في عملية القيام بالعمل الخيري حينما يتعلق الأمر بالرضا عن النفس، كما أكدت الدراسات أيضا عدم وجود فروق في الصحة النفسية لدى القائمين بالعمل الخيري وفق متغير الجنس أو متغير المستوى الدراسي وهو ما يعني أن الصحة النفسية تتحكم فيه عدة عوامل لا علاقة لها بالجنس والمستوى الدراسة حسب النتائج المتوصل إليها

12. إقتراحات وتوصيات:

- القيام بدراسات ممثلة على حجم أكبر من العينة لمعرفة طبيعة العمل الخيري وتأثيراته النفسية على الأفراد والجماعات.
- الإهتمام بالعمل الخيري لدى الأفراد وتشجيعه على إعتبار أن الضامن الأساسي لبقاء ونمو المجتمعات وتطويرها تربويا وأخلاقيا.
- تنظيم العمل الخيري مما يساهم في تحقيق تنمية الأفراد في المجتمع.
- إعداد برامج تدريبية لتعزيز الصحة النفسية لدى القائمين بالعمل الخيري
- محاولة بناء مقياس للرضا عن النفس لدى القائمين بالعمل الخيري.
- توعية الأفراد بالإنخراط في العمل الخيري لإيجابياته على نفسية الأفراد.
- إعداد برامج تربوية في المدارس والجامعات تشجع على العمل الخيري.

13. خاتمة:

إن العمل الخيري هو عمل مهم لتطوير وتنمية أي فرد ومجتمع لذا فمن المهم الإهتمام به والعناية به نحو ترسيخ ثقافة العمل الخيري في المجتمع، وبالنظر للإيجابيات التي يمكن أن يحققها خاصة من ناحية تفرغ الطاقات الشبانية خاصة يمكن أن يكون أحد الأبواب التي يمكن

أن يتم إستغلالها في سبيل ترسيخ قيم التعاون والمحبة والتآزر والمساعدة لبناء مجتمع متكافل فيما بينه يسعى للرفي والتقدم بمختلف أطياف المجتمع وهو أمر جد ممكن في ظل توافر الإرادة والرعاية وتنظيم العمل الخيري كي يحقق الأهداف المسطرة والمرجوة منه.

وإن كان لا يمكن أن ننكر أهمية العمل الخيري في تحقيق الرضا عن النفس وتعزيز الصحة النفسية لدى القائمين به، فمن المهم جدا دراسة جوانب هذا التأثير لمعرفة نقاط القوة والضعف نحو تحقيق إستراتيجية وطنية لتدعيم العمل الخيري نحو تطوير وتنمية الفرد بما يحقق الأهداف العامة المسطرة من قبل الهيئات التي ترعى العمل الخيري.

قائمة المراجع:

1. القرآن الكريم
2. آمنة يس موسى أحمد (2010)، الصحة النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى النازحين بمعسكر أبو شوك بمدينة الفاشل ولاية شمال دارفور، ماجستير في علم النفس، جامعة الخرطوم، السودان.
3. جائزة السلطان قابوس للعمل التطوعي (2015)، وزارة التنمية الإجتماعية، الدورة الرابعة.
4. الخالدي أديب (2002)، المرجع في الصحة النفسية، الدار العربية للنشر والتوزيع المكتبة الجامعية غريان، ليبيا.
5. سلطان بن عمر الحصين (دس)، العمل الخيري والتطوعي مفهومه فضله مجالاته خصائصه، مجلة الجامعة الإسلامية، م49، ع174.
6. سيف علي ثجيل، نور محمد عزيز (2016)، دينه داود سليم، الوجود الأصيل وعلاقته بالرضا عن النفس، مذكرة بكالوريوس علم النفس، كلية الآداب جامعة القادسية.
7. عبد الكريم خليفة الحمداوي (2012)، قياس مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة في كركوك وعلاقته بمفهوم الذات، مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، م7، ع3.
8. عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات (2002)، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر.
9. عيسى محمد صوفان القدومي (2009)، أسس العمل الخيري وفنون تسويقه، الكويت.
10. فاضل كردي الشمري (2013)، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة كلية التربية، م6، ع4.
11. لافي إحسان محمد (2003)، العمل التطوعي من منظور التربية الإسلامية، ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.
12. مارينا يرموراك (2012)، أعمال الخير، التمويل والتنمية، صندوق النقد الدولي، واشنطن.
13. مجذوب أحمد محمد أحمد صقر (2016)، الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم النفسية والتربوية، م2، ع1، جامعة الوادي، الجزائر.

14. المحسن عبد الله الجار الله الخرافي (دس)، مفهوم وتاريخ العمل الإنساني، مركز التطوير والتدريب للإتحاد العالمي للمؤسسات الإنسانية، برنامج دبلوم القيادات الإنسانية الدفعة الثانية، الإتحاد العالمي للمؤسسات الإنسانية.
15. محمد إبراهيم أبو عليان (2014)، العمل الخيري ودوره في التنمية الاقتصادية من منظور إسلامي دراسة حالة قضا غزة، رسالة ماجستير في إقتصاديات التنمية، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
16. محمد صالح جواد مهدي (2012)، مجلة سر من رأى للدراسات الإنسانية، جامعة سامراء، م8، ع30، س8.
17. محمد عبد الفتاح شاهين (2013)، إسماعيل محمد شندي، العمل التطوعي من منظور إسلامي، ورقة علمية مقدمة إلى مؤتمر العمل التطوعي في فلسطين واقع وإحتياجات، جامعة القدس المفتوحة + رام الله، فلسطين.
18. مؤسسة الأميرة العنود الخيرية (2017)، المواطن السعودي هو هدف التنمية الأساسية كيف نحول العمل الخيري من الرعوية إلى التنمية، مجلة تمكين، ع1، مجموعة الناشر للإعلام والتدريب.
19. الناجي لمين (2014)، الوقف وتنميته وخطورة إندثاره عن العمل الخيري، دار الكلمة للنشر والتوزيع، القاهرة.