

## The role of voluntary work in alleviating psychological stress among the military retirees in Bethlehem governorate

Lubna Muhammad Adawi

Faculty of Human Science and Social Studies || University of Tunisia || Tunis

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

The results of the study: 1. The role of voluntary work in alleviating the psychological pressure of military retirees has reached a high level. The psychological dimension has reached the highest average of the psychological impact of the military retirees, the social dimension, the family dimension, the health dimension and the family dimension. 2. There were statistically significant differences in the average of voluntary work in alleviating psychological stress among the military retirees in Bethlehem Governorate due to the gender variable in favor of females, where the mean of them was 4.64, while the male average was 4.24.

In light of the results of the study, the researcher recommended several recommendations, including: Work on a strategic plan to establish community clubs and institutions that support the presence of military retirees and provide them with activities within their work. Preparing military and community training programs for retirees to ensure their contribution to cultural and social awareness.

**Keywords:** voluntary work, psychological stress, military retirees, Bethlehem governorate.

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

لبنى محمد عدوي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية || جامعة تونس || تونس

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

كما واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة وتوصلت الدراسة إلى أن دور العمل التطوعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين جاء بدرجة مرتفعة، وقد حاز البعد النفسي على أعلى متوسط حسابي في التأثير الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين، ثم البعد الاجتماعي، ثم البعد الأسري، ثم البعد الصحي والبعد الأسري. ووجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث، حيث كان المتوسط الحسابي لهن (4.64)، بينما وصل المتوسط الحسابي للذكور إلى (4.24). وفي ضوء النتائج،

أوصت الباحثة بالعمل على وضع خطة استراتيجية لإنشاء نوادي ومؤسسات مجتمعية تدعم وجود المتقاعدين العسكريين وتوفير لهم الأنشطة ضمن اعمالها. واعداد برامج تدريبية عسكرية ومجتمعية يشارك بها المتقاعدين لضمان مساهمتهم في تحقيق التوعية الثقافية والاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: العمل التطوعي، الضغوط النفسية، المتقاعدين العسكريين، بيت لحم.

## المقدمة.

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

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

فموضوع التقاعد يعد من أبرز المواضيع التي شغلت بال العديد من الجهات، حيث ترى العديد من الدراسات أن موضوع التقاعد يصحبه العديد من الآثار الاجتماعية السلبية، ولعل أبرزها شعور المتقاعد بالضغوط النفسية بسبب الوضع النفسي الذي أصابه نتيجة تركه العمل وزيادة الفراغ لديه (القحطاني، 2009)، في حين يرى آخرون أن التقاعد يمنح الفرصة للفرد للراحة والهدوء والسكينة والتفرغ للقيام بنشاطات أخرى يرغب في القيام بها كالأنشطة الثقافية أو الاجتماعية أو الاقتصادية، فالتوافق الاجتماعي للتقاعد يعني المرونة التي يواجه بها المتقاعد الظروف الاجتماعية المتغيرة نتيجة تقاعده (أبو حطب، 2016).

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

لذا كان لا بد من الشخص المتقاعد التكيف مع المرحلة الجديدة، وكذلك لا بد للمتقاعد أن يحاول أن يملأ الفراغ الكبير الذي وجد نفسه فيه، من خلال القيام بالعديد من النشاطات الاجتماعية والمشاركة في الأعمال التطوعية التي تقوم بها العديد من المؤسسات المدنية في المجتمع الفلسطيني، وأن يحاول أن يجد أدواراً بديلة فقدتها

بسبب تقاعده، فملئ الفراغ لدى المتقاعد بالتأكيد يعمل على التخفيف من الضغوط النفسية التي تواجهه نتيجة المرحلة الجديدة التي دخلها.

تأتي الدراسة الحالية لتتناول مرحلة مهمة من مراحل حياة الإنسان وهي مرحلة التقاعد وما ينتج عنها من ضغوطات نفسية واجتماعية، مما يكون لها الأثر البالغ على نفسية المتقاعد.

#### مشكلة الدراسة:

تعتبر مرحلة التقاعد إحدى المراحل التي يمر بها الموظفون والعاملين لدى بلوغهم السن القانونية ودون استثناءات، لذلك فهي تغطي شريحة عريضة من المجتمع والتي تتزامن مع مجموعة من المتغيرات التي تسبقها أو تليها. ولعل أبرز ما يترافق مع تلك المرحلة من سمات هو حالة الفراغ والعزلة التي يشعر بها المتقاعدون نتيجة لتغيير طبيعة وظروف النشاطات الروتينية التي اعتادوا عليها لسنوات طويلة، والتي ينتج عنها العديد من المتغيرات الاجتماعية والنفسية والصحية والأسرية ومن جهة نظر الباحثة واطلاعها السابق من خلال تجارب شخصية وغيرها فإن المتقاعدين بشكل عام يعتبرون أحد الفئات المهمشة في المجتمع الفلسطيني.

ومن ناحية أخرى يجد المتقاعد العسكري انه بحاجة لماء وقت الفراغ لديه، وبالتالي يجد في الأعمال التطوعية متنفساً لقضاء وقته، وتقديم بعض الخدمات لوطنه ومجتمعه، لذا تولدت الدافعية الشخصية والأكاديمية والمهنية لدى الباحثة لتسليط الضوء على موضوع التقاعد من خلال دراسة دوره على فئة المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم. وفي ضوء ما تقدم تتمحور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

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

لحم؟

#### أسئلة الدراسة

تحدد أسئلة الدراسة بالأسئلة الآتية:

1. ما دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهم؟
2. هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم حسب متغيرات (الجنس والمؤهل العلمي وسنوات الخدمة والعمر ومكان السكن والحالة الاجتماعية والرتبة العسكرية، والراتب بالشيكل)؟

#### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

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

## أهمية الدراسة

### • الأهمية النظرية:

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

### • الأهمية العملية:

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

## حدود الدراسة

تقتصر نتائج الدراسة على الحدود التالية:

- الحدود الموضوعية: دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية.
- الحدود البشرية: المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم.
- الحدود المكانية: على محافظة بيت لحم.
- الحدود الزمانية: خلال العام الدراسي 2021 / 2022

## مصطلحات الدراسة

تم اعتماد التعريفات الآتية:

- الضغوط النفسية: تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج من ذلك من آثار نفسية وجسمية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع، والإحباط والحرمان والقلق، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو قد تجمع بين المتغيرات الثلاثة (الحجار، 2015، ص9).
- التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: في ضوء البحث الحالي: هي مجموعة من الانفعالات السلبية والتغيرات النفسية نتيجة وجود مؤثر ما يساهم في أحداث اختلال داخلي لدى الفرد والعديد من المشكلات الصحية والنفسية والجسمية
- العمل التطوعي: هو جهد ارادي مادي، أو معنوي، يبذله الفرد من اجل مجتمعه، تأكيداً على قيم الانتماء والتعاون الاجتماعي (مزعل، 2014).
- التعريف الإجرائي للعمل التطوعي: في ضوء البحث الحالي: هو مجموعة من الممارسات والانشطة غير الربحية والتي تهدف إلى الارتقاء بمستوى المجتمع والافراد بصورة عامة.
- المتقاعد: الموظف الذي يحال إلى التقاعد وفقاً لأحكام القانون (الوقائع الفلسطينية، 2005: 6).

○ التعريف الإجرائي للعسكري المتقاعد: في ضوء البحث الحالي: هو الموظف العسكري الذي أنهى السن القانونية للتقاعد وهذه السن قد تبدأ من سن الستين عاماً، وبموجبها يكون الموظف العسكري قد أنهى عمله في الخدمة العسكرية

## 2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

### مفهوم الضغوط النفسية

عرف الجعافرة (2016: 8) الضغط النفسي على أنه اضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية. ويتضمن ذلك المواقف التي يمر بها الفرد، وذلك نتيجة وجود فروق حقيقية بين ما يُطلب منه سواء كان داخلياً أو خارجياً وبين قدرته على الاستجابة لها، أي إنها ردود فعل ناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة، وذلك من خلال محاولته لإشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية والثقافية والسيولوجية، وعندما لا يستطيع تلبية هذه الحاجات يتعرض للإنهاك الجسدي والنفسي.

أشار الشويات (2020: 12) إلى أن العالم (هانز سيللي) الرائد الأول الذي أدخل مصطلح الضغط إلى الجانب العملي، وسمي (أبو الضغوط النفسية)، عندما توصل إلى إيجاد الميكانزمات الفسيولوجية التي تحدد الاستجابة لدى الفرد وتساعد على الحفاظ على التوازن الداخلي للشخص، حيث أن الضغوط النفسية تشير إلى وجود ظروف البيئة المحيطة بالفرد والتي تسبب له نوعاً من التوتر والضييق، كما تشير إلى ردود الفعل الداخلية للفرد أو الشعور غير السار الذي يشعر به، كما أن الضغوط النفسية ناتجة عن متطلبات الفرد الملحة في بيئته كظروف الفرد وحاجته ودوافعه، بالإضافة إلى اعتماده على الآخرين، مما يدفعه إلى التعبير عنها معرفياً، وسلوكياً، وانفعالياً.

ويعرف الجراح (2019: 17) الضغوط النفسية بأنها أي شيء يثير لدى الفرد شعوراً بالتوتر والغضب والحزن والاستياء، فهي تعبر عن موقف أو خبرة شعورية يتعرض لها الشخص ويتطلب منه استخدام كافة إمكانياته الشخصية والاجتماعية حتى يتكيف معها أو يصل لحد الاتزان. كما وضع السيد (2016: 22) أن الضغط النفسي هو مشاعر عدم الراحة الناتجة عن اضطراب نفسي للفرد بسبب تعرض له نتيجة مجموعة من الحاجات الخارجية من بيئته ومجتمعه، بحيث تقود إلى شعور داخلي مضطرب معروف.

بينما عرف العلوان (2019: 14) الضغوط النفسية على أنها مزيج من عدة عوامل مهمة، تشمل البيئة الخارجية التي يعيش بها الفرد، والمشاعر والأحاسيس السلبية التي تسيطر عليه، بالإضافة إلى الاستجابات الجسمية الفسيولوجية الصادرة عنه، فتظهر الضغوط النفسية عند تفاعل هذه العوامل مع بعضها البعض بطرق محددة تؤثر عليه، فينتج عنها حالات القلق والاكتئاب والتوتر التي تسيطر على ذات الفرد ونفسيته.

فالضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي التي تحدث بسبب تأثير مجموعة من العوامل الداخلية أو الخارجية التي تضغط على الفرد وتؤدي به إلى اختلال في توازنه وسلوكه، مما يعني أن هذه الضغوط تحدث عندما تتجاوز المطالب المؤثرة على الفرد قدراته وإمكانياته على التعامل معها أو مواجهتها. واعتماداً على ما سبق تُعرف الباحثة الضغوط النفسية على أنها استجابة للأحداث والصعوبات التي يمر بها الفرد في مجالات حياته المتعددة، والتي تسبب له الشعور بالانزعاج وعدم الراحة لتصل في بعض الحالات إلى الانفعالات السلبية والمشكلات المختلفة، مما يتطلب منه مواجهتها أو التكيف معها.

## مصادر الضغوط النفسية والعوامل المسببة له

أوضح عثمان (2017: 15) وجود العديد من العوامل المسببة للضغوط، والتي تقسم إلى عاملين رئيسيين وهما: عوامل بيئية وعوامل شخصية، وتتمثل العوامل البيئية في العوائق التي تعترض الفرد في بيئته الخارجية المادية وتحول دون تحقيق الفرد لأهدافه. أما العوامل الشخصية الداخلية فتتمثل في العوامل التي تجعل من الضروري أن يختار الفرد ما بين حاجاته المتضاربة وبين الأهداف المقصودة، مما يؤدي إلى وقوع الفرد في الصراع بين ما بين يحتاجه وما بين ما يستطيعه.

كما أشار المحاميد (2018: 12) إلى أن الضغوط النفسية قد تنشأ من داخل الأفراد أنفسهم، وتسمى ضغوطاً داخلية المنشأ، أو تنشأ من المحيط الخارجي، مثل تعرض الفرد لبعض ضغوط العمل، أو الطلاق، أو توتر العلاقة مع بعض الأصدقاء والأقارب، وتسمى ظروفاً خارجية، وسواء كانت هذه الضغوط داخلية المنشأ؛ والتي تظهر نتيجة انفعالات، أم احتباسات داخلية، وعدم قدرة الفرد على البوح بها، أو ضغوط خارجية المنشأ ممثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات للتغيرات البيئية، وتطورات متعددة ومتسارعة في حياة الفرد. فقدرته الفرد على التكيف مع تلك الضغوط، ترفع من مستوى مرونته النفسية، وتعطيه دافع للإنجاز، وفشله في التكيف مع هذه الضغوط تشعره بالإحباط وتضعه في صراع مستمر مع الضغوط التي تواجهه.

كما أشار الجراح (2019: 20) إلى وجود نوعين من مصادر الضغط النفسي وهي:

- المصادر الخارجية للضغوط النفسية: مثل الضغوط الأسرية أو الصراعات العائلية، ضغوط العمل، الضغوط المالية والاقتصادية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الصحية أو الفسيولوجية، ضغوط المتغيرات الطبيعية، الضغوط السياسية، ضغط العوامل العقائدية والفكرية، الضغوط الثقافية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط المهنية، الضغوط الانفعالية والنفسية، والضغوط الكيميائية.
- المصادر الداخلية للضغوط النفسية: مثل الحديث الذاتي السلبي مثل التشاؤم والتعقد الذاتي والتخيلات المخيفة، وأنماط الحياة المختلفة مثل عدم الراحة أو النوم غير الكاف وعدم وجود وقت الاستجمام، والإشراك العقلي والتوقعات غير المنطقية والتفكير الزائد.
- وأوضح الضلاعين (2016: 10) مجموعة من العوامل مسببة للضغط النفسي والتي تتمثل في:
- الإحباط: يعد الإحباط من العوامل المهمة التي يشعر الإنسان معها بعدم قدرته على القيام بالنشاط المطلوب منه أو تحقيق الأهداف التي يسعى إليها. وينشأ الإحباط إما بسبب العوامل الداخلية التي تمنع الفرد من القيام بالنشاط كما يجب، أو نتيجة العوامل الخارجية التي تعيق الشخص من الوصول إلى الهدف المقصود.
- التهديد: وهو توقع حدوث ضرر ما يصيب الفرد أو وقوع أمر غير مرغوب به، وكلما ازداد مستوى التوقع ارتفع مستوى الشعور بالتهديد، ويمثل التهديد توقعات ينتظر الفرد حدوثها رغم أنها لم تحدث بعد، وأنه يمكن للشخص في حالة التهديد محاولة اتخاذ إجراءات وقائية لتحاشي حدوث ما يخشاه ولحمايته مما قد لا تحمد نتائجه.
- الصراع: تنشأ هذه الحالة بسبب وجود مثيرين أو هدفين متعارضين، ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق أحدهما يتعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الآخر، ولا يمكن حل الصراع طالما كانت رغبة الفرد التوفيق بين الموقفين أو محاولة تحقيق الهدفين في نفس الوقت.
- القلق: يعتبر من الجوانب المهمة التي تشكل بعض مكونات الضغوط النفسية، وذلك لأنه لا يمكن التحقق من وجود القلق أو التعرف عليه بصورة مباشرة، بل يتم التعرف على وجوده من خلال أسبابه ومظاهر أعراضه ونتائجه، وذلك عن طريق ملاحظة سلوك الفرد المعني أو سؤاله عن حالته وأحاسيسه.

وتفرض الضغوط النفسية على الفرد كما يرى الجعافرة (2016: 11) العديد من الآثار الفسيولوجية أو الاجتماعية أو النفسية، أو تجمع بين هذه الآثار السابقة جميعها. وعلى الرغم أن الضغوط جزء من حياتنا إلا أن مصادرها تختلف من فرد إلى آخر. وهناك أربعة مصادر رئيسية للضغوط النفسية وتتمثل فيما يلي:

- 1- البيئة: مثل الإزعاجات، التلوث، والطقس وغيرها.
- 2- العوامل الفسيولوجية: مثل القلق، المرض، فترات النمو المختلفة، اضطرابات النوم، الإصابات، ضعف التغذية، والعديد من التهديدات البيئية الاجتماعية والمتغيرات الطارئة التي قد يتعرض لها الفرد.
- 3- الضغوطات الاجتماعية: مثل المواعيد المفاجئة، المشكلات المالية، إلقاء المحاضرات، فقدان الأصدقاء والأصدقاء ومتطلبات الوقت والاستفادة منه.
- 4- طريقة التفكير: يفسر العقل تغيرات البيئة والجسد، ويحدد متى يستجيب كحالة طارئة نتيجة للظروف المختلفة التي يمر بها الفرد.

واعتماداً على ما سبق تشير الباحثة إلى وجود مصادر الضغوط النفسية في الجوانب الاجتماعية والاقتصادية، والعلاقات مع الآخرين، حيث إنها تحيط بالفرد من كل جانب، وفي جميع البيئات، سواء كانت بيئة محيطة أم نفسية، وبالتالي تختلف الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد من فرد إلى الآخر، حيث يواجه الفرد سلسلة من الضغوط النفسية، ويقوم الاستجابة نحو جميع المثيرات الضاغطة من حوله بطريقة مختلفة عن غيره، وغالباً ما تكون الاستجابة غير ملائمة بسبب وقوعه في الحيرة والقلق وعدم قدرته على اتخاذ القرارات الصحيحة.

#### ثانياً- الدراسات السابقة.

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وتم ترتيبها من الاحدث إلى الاقدم على النحو التالي:

- دراسة صبوح (2016): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاهات نحو الهجرة لدى الخريجين الجامعيين في محافظات قطاع غزة، كما هدفت إلى التعرف على أثر بعض المتغيرات في كل من الضغوط النفسية والاتجاه نحو الهجرة، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي واستخدمت الدراسة أداتين لمقياس الضغوط النفسية ومقياس الاتجاه نحو الهجرة من اعداد الباحث وتم تطبيقهما على عينة بلغت 400 من خريجي الجامعات حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى خريجي الجامعات في قطاع غزة جاء بتقدير مرتفع بينما مستوى الاتجاه نحو الهجرة لديهم جاء بتقدير متوسط.

- دراسة ابو مصطفى (2015): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ، والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار، والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار تبعاً لمجموعة من المتغيرات وهي: الجنس، مدة الخدمة، المؤهل العلمي، مكان العمل، الدخل الشهري، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة النهائية من 220 فرد من مرضي قسم الطوارئ، واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع المعلومات الخاصة بالدراسة، وتم استخدام استبانة خاصة للضغوط النفسية واستبانة للاتزان الانفعالي واستبانة لاتخاذ القرار، واستخدم الباحث النسب المئوية

والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن الحسابي ومعامل الارتباط بيرسون ومعامل الفا كرونباخ واختبار (ت) واختبار التباين الاحادي لإظهار نتائج الدراسة. وتوصلت الدراسة إلى انه توجد ضغوط نفسية لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية بدرجة منخفضة، ويوجد اتزان انفعالي لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية بدرجة متوسطة، كما ويوجد اتخاذ القرار لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية بدرجة مرتفعة.

- دراسة لابريجوا (2013): الضغط والمضغوطات واستجابة الضغوط لدى طلبة التمريض في المدارس الحكومية: تناولت الدراسة مستوى الضغط والمضغوطات والاستجابة النفسية والاجتماعية والفسولوجية بين الطلاب الفلبين في المدارس الحكومية، وأجريت على 61 طالباً من الذين إنتحقوا في برنامج التمريض وقد تم جمع البيانات عن طريق مقياس الضغط ومقياس الاستجابة النفسية والاجتماعية والفسولوجية وقد أظهرت النتائج أن طلاب التمريض الذين أُجريت عليهم الإختبار لديهم مستوى متوسط من الضغوط ولديهم صحة نفسية واجتماعية وفسولوجية جيدة حيث بينت النتائج أن الضغوط تنشئ لديهم من الواجبات والعبي الزائد وأن مستوى الضغط يقل طبقاً لسنوات الدراسة.

- دراسة البطش (2013) العمل التطوعي في فكر التنظيمات الجماهيرية الفلسطينية بالضفة الغربية وقطاع غزة 1981\_1994؛ هدفت الدراسة إلى الاجابة على تساؤل الباحث وهو كيف تطور العمل التطوعي في فكر التنظيمات الجماهيرية الفلسطينية بالضفة الغربية وقطاع غزة فترة الدراسة. وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج العلمي التاريخي التحليل القائم على جمع المادة من مصادرها الاصلية وتحليلها بالإضافة إلى الدوريات المختصة.

- وتوصلت هذه الدراسة إلى انه تم تسخير العمل التطوعي للتغلب على الظروف الخاصة التي يمر بها الشعب الفلسطيني واستغلاله لأجل تعميق الانتماء للوطن ومن ثم الامتداد والمسير إلى الانتماء لجماعة معينة. وأكدت الدراسة على أن ثقافة العمل التطوعي اختلفت من جيل إلى اخر ومن وقت إلى اخر من حيث الطريقة أو النمط، ولم يؤثر ذلك على السبب أو الغاية كون الشعب الفلسطيني مارس العمل التطوعي بشكل خاص في فترة الانتداب البريطاني وفترة ما بعد النكبة وكذلك بعد هزيمة 1967 وحتى الثمانينات، حيث بدأت مرحلة التغيير لتحمل هذه الثقافة أدوات اخرى مثل الحركات، الأحزاب، والمنظمات.

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

- دراسة بويلند (2011): "الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى مدراء المدارس الابتدائية بولاية إنديانا، تناولت الدراسة مستوى الضغوط لدى مدراء المدارس الابتدائية في ولاية إنديانا بالولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت عينة الدراسة من 193 مدير، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية، وخلصت الدراسة لعدة نتائج

أبرزها: يعاني المدراء بنسبة متوسطة من الضغوط، ويرى 69% من المستطلعين أن هناك اثر سلبي لضغوط العمل على صحتهم، وان المدراء الذي ظلوا أكثر من 25 عاما في عملهم كانوا الأقل في مستوى ضغوط العمل.

- دراسة الحربي (2009): مشاركة المعلمين في العمل التطوعي بالمجتمعات المحلية الريفية: دراسة استطلاعية بمحافظة خليص، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى مشاركة المعلمين في مجالات العمل التطوعي بالمجتمعات المحلية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكون مجتمع الدراسة من المعلمين العاملين بمدارس محافظة خليص، وبلغت العينة 108 معلما، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى مشاركة المعلمين في مجالات العمل التطوعي يتراوح ما بين متوسط ومنخفض، وهناك عدد من معوقات العمل التطوعي أبرزها عدم وجود توعية من قبل المجتمع بأهمية العمل التطوعي وقصور الجهات القائمة على الأعمال التطوعية في التعريف بمجالات المشاركة المتاحة.

#### التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة اتضح ما يلي:

أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

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

أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

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

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- من حيث المنهج: ستستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي.
- تحديد المتغيرات والإجراءات المناسبة للدراسة.
- من حيث أداة الدراسة: تم الاستفادة من معظم الدراسات السابقة في بناء استبانة الدراسة وتحديد مجالاتها وبنودها.
- من حيث الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات وتفسيرها للنتائج.

### 3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

#### منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، ويعرف بأنه المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون تدخل من الباحثة فيها، والتي حاول من خلالها وصف الظاهرة المرتبطة بموضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين مكونات والأجزاء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة بالفحص والتحليل (عبد المجيد والسقا، 2014).

#### مجتمع الدراسة:

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

#### عينة الدراسة:

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

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

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

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
الحالة الاجتماعية	متزوج	119	86.2
	أعزب	5	3.6
	مطلق	7	5.1
	أرمل	7	5.1
الرتبة العسكرية	ملازم فما دون	21	15.2
	ملازم-- نقيب	48	34.8
	رائد فأعلى	69	50.0
الراتب بالشيكال	2500-1500	17	12.3
	4000-2500	62	44.9
	4000 فأعلى	59	42.8

يبين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس، ويظهر أن نسبة 87.7% للذكور، ونسبة 12.3% للإناث. ويبين متغير المؤهل العلمي أن نسبة 34.1% ثانوي فما دون، ونسبة 25.4% للدبلوم، ونسبة 35.5% للبكالوريوس، ونسبة 5.1% لماجستير فأعلى. ويبين متغير سنوات الخدمة أن نسبة 18.1% لأقل من 15 سنة، ونسبة 66.7% من 15-35 سنة، ونسبة 15.2% لأكثر من 35 سنة. ويبين متغير العمر أن نسبة 21.7% ل 45 سنة فما دون، ونسبة 22.5% من 46-55 سنة، ونسبة 38.4% من 56-65 سنة، ونسبة 17.4% لأكثر من 65 سنة. ويبين متغير مكان السكن أن نسبة 53.6% للمدينة، ونسبة 15.9% للقرى، ونسبة 26.8% للمخيم، ونسبة 3.6% للتجمع البدوي. ويبين متغير الحالة الاجتماعية أن نسبة 86.2% للمتزوجين، ونسبة 3.6% للعزاب، ونسبة 5.1% للمطلقين، ونسبة 5.1% للآرامل. ويبين متغير الرتبة العسكرية أن نسبة 15.2% لملازم فما دون، ونسبة 34.8% من ملازم إلى نقيب، ونسبة 50% لرائد فأعلى. ويبين متغير الراتب بالشيكال أن نسبة 12.3% من 1500-2500، ونسبة 44.9% من 2500-4000، ونسبة 42.8% ل 4000 فأعلى.

#### أداة الدراسة:

قامت الباحثة بتصميم الاستبانة بصورتها الأولية، ومن ثم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها على المشرف ومجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، حيث وزعت الباحثة الاستبانة على عدد من المحكمين، وطلب منهم إبداء الرأي في عبارات الاستبانة من حيث مدى وضوح لغة العبارات وسلامتها لغوياً، ومدى شمول العبارات للجانب المدروس، وإضافة أي معلومات أو تعديلات أو عبارات يرونها مناسبة، ووفق هذه الملاحظات تم إخراج الاستبانة بصورتها النهائية، حيث كان عدد عبارات الاستبانة قبل التحكيم (25) عبارة، بينما أصبحت بعد التحكيم (29) عبارة.

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

جدول (2): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط عبارات لدور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.712**	0.000	11	0.904**	0.000	21	0.892**	0.000

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
2	0.730**	0.000	12	0.832**	0.000	22	0.907**	0.000
3	0.625**	0.000	13	0.920**	0.000	23	0.912**	0.000
4	0.770**	0.000	14	0.885**	0.000	24	0.917**	0.000
5	0.805**	0.000	15	0.869**	0.000	25	0.889**	0.000
6	0.893**	0.000	16	0.906**	0.000	26	0.896**	0.000
7	0.882**	0.000	17	0.918**	0.000	27	0.915**	0.000
8	0.918**	0.000	18	0.895**	0.000	28	0.884**	0.000
9	0.889**	0.000	19	0.899**	0.000	29	0.858**	0.000
10	0.672**	0.000	20	0.703**	0.000			

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

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

#### ثبات الأداة:

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

جدول (3): نتائج معامل الثبات لمجالات اداة الدراسة (الاستبانة).

المجالات	معامل الثبات
البعد الأسري	0.940
البعد الاجتماعي	0.974
البعد الصحي	0.961
البعد النفسي	0.980
الدرجة الكلية	0.986

#### إجراءات الدراسة

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

#### المعالجة الإحصائية:

بعد جمع الاستبيانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل تم ترميزها (إعطائها أرقاماً معينة)، وذلك تمهيداً لإدخال بياناتها إلى جهاز الحاسوب الآلي لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتحليل البيانات وفقاً لأسئلة الدراسة بيانات الدراسة، وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل

عبارة من عبارات الاستبانة، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) (Statistical Package For Social Sciences).

#### 4- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

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

جدول (4) تقدير نتائج معامل الثبات للمجالات.

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

• النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهم؟ وللإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الاستبانة التي تعبر عن دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم.

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجالات دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم

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

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

للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط، يليه البعد الصحي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط، يليه البعد الأسري للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين.

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

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة للبعد الأسري للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط

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

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

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (6) أن جميع العبارات جاءت بدرجة عالية. حصلت العبارة "تفهم أسرتي أهمية العمل التطوعي بالنسبة لي يجعلني أكثر شعورا بالراحة" على أعلى متوسط حسابي (4.28)، ويليهما عبارة "مشاركة أسرتي لي بعض أنشطة العمل التطوعي يسعدني" والعبارة "تدعمني أسرتي من أجل الاستمرار في العمل التطوعي كلما شعرت بالتوتر" بمتوسط حسابي (4.19). حصلت العبارة "ترشدني أسرتي إلى مؤسسات تهتم بالعمل التطوعي كلما شعرت بالضيق" على أقل متوسط حسابي (3.93)، يليها العبارة "تكيّف أسرتي وقتها لمساعدتي في أعمال تطوعية للحد من وقت فراغي" بمتوسط حسابي (3.94). وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات الاستبانة التي تعبر عن البعد الاجتماعي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط.

جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة للبعد الاجتماعي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	يزيد العمل التطوعي من قدرتي على التواصل مع الآخرين.	4.41	0.909	عالية
7	يدعم العمل التطوعي المسؤولية الفردية بين الأفراد.	4.41	0.986	عالية
8	العمل التطوعي يعزز الانتماء الوطني لدى الأفراد.	4.40	1.008	عالية
3	يتجدد نشاطي وطاقتي بمشاركتي الآخرين في العمل التطوعي الاجتماعي.	4.39	0.939	عالية
5	مشاركتي في أعمال تطوعية في مجتمعي، تشعرني بقيمتي الاجتماعية.	4.39	0.939	عالية

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
2	التعرف على أصدقاء جدد أثناء أنشطة العمل التطوعي قلل من شعوري بالملل.	4.37	0.960	عالية
4	العمل التطوعي يشعرني بمشاركة الآخرين الأهداف والتطلعات.	4.30	0.955	عالية
6	أصبح العمل الجماعي والعمل ضمن فريق من أوليائي.	4.21	1.007	عالية
	الدرجة الكلية	4.358	0.88567	عالية

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

كما تشير النتائج في الجدول رقم (7) أن جميع العبارات جاءت بدرجة عالية. وحصلت العبارة "يزيد العمل التطوعي من قدرتي على التواصل مع الآخرين" والعبارة "يدعم العمل التطوعي المسؤولية الفردية بين الأفراد" على أعلى متوسط حسابي (4.41)، ويلها عبارة "العمل التطوعي يعزز الانتماء الوطني لدى الأفراد" بمتوسط حسابي (4.40). وحصلت العبارة "أصبح العمل الجماعي والعمل ضمن فريق من أوليائي" على أقل متوسط حسابي (4.21)، يلها العبارة "العمل التطوعي يشعرني بمشاركة الآخرين الأهداف والتطلعات" بمتوسط حسابي (4.30). وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات الاستبانة التي تعبر عن البعد الصحي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط.

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة للبعد الصحي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط

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

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

كما تشير النتائج في الجدول رقم (8) أن جميع العبارات جاءت بدرجة عالية. حصلت العبارة "أنشطة العمل التطوعي تجعلني أحافظ على لياقتي" والعبارة "يساعدني العمل التطوعي على صرف طاقتي الصحية (الجسدية) بطريقة إيجابية" على أعلى متوسط حسابي (4.34)، ويلها عبارة "يمنحني العمل التطوعي فرصاً للحيوية وتجديد

النشاط " بمتوسط حسابي (4.31). وحصلت العبارة "يزودني العمل التطوعي بفرص لممارسة أنشطة رياضية" على أقل متوسط حسابي (3.93)، يليها العبارة "العمل التطوعي يشعرني بحيوية الشباب" بمتوسط حسابي (4.28). وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات الاستبانة التي تعبر عن مجال دور البعد النفسي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط.

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة للبعد النفسي للعمل التطوعي في تخفيف الضغوط

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

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

كما تشير النتائج في الجدول رقم (9) أن جميع العبارات جاءت بدرجة عالية. وحصلت العبارة "ممارسة العمل التطوعي جعلتني أكثر احساساً بهموم الناس وحاجاتهم" والعبارة "أشعر بمعنى اشغال وقت الفراغ في أنشطة العمل التطوعي" والعبارة "ممارسة العمل التطوعي جعلني أكثر أملاً بالحياة" على أعلى متوسط حسابي (4.41)، ويليهما عبارة "العمل التطوعي يعطيني فرصة للمصالحة مع الذات والرضا عنها" بمتوسط حسابي (4.39). وحصلت العبارة "العمل التطوعي يخفف من النظرة التشاؤمية اتجاه الآخرين" على أقل متوسط حسابي (4.33). يليها العبارة "العمل التطوعي قلل لدي الإحساس بالمرض" والعبارة "تولدت لدي اهتمامات جديدة من خلال العمل التطوعي" بمتوسط حسابي (4.34).

- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم حسب متغيرات الجنس والمؤهل العلمي وسنوات الخدمة والعمر ومكان السكن والحالة الاجتماعية والرتبة العسكرية، والراتب بالشيكول؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للأسئلة الفرعية التالية:

- نتائج السؤال الفرعي الأول: هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الجنس؟  
تم فحص السؤال الفرعي الأول بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة فيدور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم حسب لمتغير الجنس.  
جدول (10): المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم حسب متغير الجنس

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

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

- نتائج السؤال الفرعي الثاني: هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير المؤهل العلمي؟  
تم فحص السؤال الفرعي الثاني بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير المؤهل العلمي.  
جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لدور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير المؤهل العلمي

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

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المؤهل العلمي	المجال
0.90292	4.3429	35	دبلوم	البعد النفسي
0.74773	4.4252	49	بكالوريوس	
0.53328	4.2857	7	ماجستير فأعلى	
1.20441	4.1087	47	ثانوي فما دون	
0.90908	4.4444	35	دبلوم	
0.60305	4.5782	49	بكالوريوس	
0.55131	4.3810	7	ماجستير فأعلى	
1.09681	4.0433	47	ثانوي فما دون	الدرجة الكلية
0.82676	4.3350	35	دبلوم	
0.56178	4.4814	49	بكالوريوس	
0.47615	4.4138	7	ماجستير فأعلى	

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

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

جدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير سنوات الخدمة

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

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

- نتائج السؤال الفرعي الرابع: هل تختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير العمر؟  
تم فحص السؤال الفرعي الرابع بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير العمر. جدول (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير العمر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العمر	المجال
1.19540	3.5111	30	45 سنة فما دون	البعد الأسري
0.65038	4.3011	31	من 46-55 سنة	
0.60590	4.4151	53	من 56-65 سنة	
0.81991	3.9792	24	أكثر من 65 سنة	
1.27768	3.5083	30	45 سنة فما دون	البعد الاجتماعي
0.62613	4.4879	31	من 46-55 سنة	
0.36353	4.7193	53	من 56-65 سنة	
0.72669	4.4583	24	أكثر من 65 سنة	
1.34644	3.3889	30	45 سنة فما دون	البعد الصحي
0.57725	4.3441	31	من 46-55 سنة	
0.54937	4.6635	53	من 56-65 سنة	
0.83791	4.3056	24	أكثر من 65 سنة	
1.28923	3.4111	30	45 سنة فما دون	البعد النفسي
0.63302	4.3871	31	من 46-55 سنة	
0.34253	4.8491	53	من 56-65 سنة	
0.75346	4.5139	24	أكثر من 65 سنة	
1.22810	3.4540	30	45 سنة فما دون	الدرجة الكلية
0.55801	4.3882	31	من 46-55 سنة	
0.34310	4.6851	53	من 56-65 سنة	
0.69496	4.3448	24	أكثر من 65 سنة	

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

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

جدول (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير مكان السكن

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

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

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

جدول (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الحالة الاجتماعية	المجال
0.77962	4.1975	119	متزوج	البعد الأسري
1.34681	3.2333	5	أعزب	
1.44886	3.7143	7	مطلق	
1.13739	3.7857	7	أرمل	

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الحالة الاجتماعية	المجال
0.78247	4.4370	119	متزوج	البعد الاجتماعي
1.62596	3.2250	5	أعزب	
1.30047	3.7857	7	مطلق	
0.91491	4.4107	7	أرمل	
0.89726	4.3067	119	متزوج	البعد الصحي
1.43662	3.2667	5	أعزب	
1.36665	3.7857	7	مطلق	
0.86066	4.5000	7	أرمل	
0.86197	4.4370	119	متزوج	البعد النفسي
1.31375	3.0667	5	أعزب	
1.21789	3.9841	7	مطلق	
0.96591	4.6349	7	أرمل	
0.76482	4.3605	119	متزوج	الدرجة الكلية
1.38975	3.1862	5	أعزب	
1.28799	3.8325	7	مطلق	
0.91509	4.3695	7	أرمل	

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

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

جدول (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الرتبة العسكرية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الرتبة العسكرية	المجال
1.29560	3.3095	21	ما دون ملازم	البعد الأسري
0.70947	4.2361	48	ملازم أول- نقيب	
0.69103	4.2802	69	رائد فأعلى	
1.25990	3.1369	21	ما دون ملازم	البعد الاجتماعي
0.58644	4.6120	48	ملازم أول- نقيب	
0.57502	4.5543	69	رائد فأعلى	
1.37572	3.1111	21	ما دون ملازم	البعد الصحي
0.77563	4.4653	48	ملازم أول- نقيب	
0.63792	4.4517	69	رائد فأعلى	
1.34302	3.1111	21	ما دون ملازم	البعد النفسي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الرتبة العسكرية	المجال
0.65934	4.5833	48	ملازم أول- نقيب	الدرجة الكلية
0.58875	4.6135	69	رائد فأعلى	
1.26197	3.1593	21	ما دون ملازم	
0.58999	4.4950	48	ملازم أول- نقيب	
0.54164	4.4948	69	رائد فأعلى	

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

• نتائج السؤال الفرعي الثامن: هل يختلف دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الراتب الشهري بالشيكال؟  
تم فحص السؤال الفرعي الثامن بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الراتب الشهري بالشيكال.

جدول (17): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم يعزى لمتغير الراتب بالشيكال

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

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

## مناقشة نتائج الدراسة:

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

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

وترى الباحثة أن هذه النتائج جاءت لتدعم البعد النفسي للعمل التطوعي وتأثيره في التخفيف من الضغوط التي يعاني منها المتقاعدين العسكريين، وبالتالي فإن دعم البعد النفسي يساهم بشكل أساسي في دعم الأبعاد الأخرى التي تناولتها الدراسة وهي البعد الاجتماعي والصحي والأسري.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (أحمد، 2012) وتعارض مع نتيجة دراسة الحربي (2009)

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

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

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

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

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

يلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للمؤهل العلمي البكالوريوس (4.48) قد حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه الماجستير فأعلى ومن ثم الدبلوم، ويليه الثانوي فما دون. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن النسبة الأكبر من عينة الدراسة كانت من الحاصلين على درجة البكالوريوس وبالتالي كان لهم التأثير الأكبر في نتائج

الدراسة، بالإضافة إلى ذلك يتضح لنا بأن ارتفاع المؤهل العلمي كان دليل على ارتفاع ادراك المبحوثين نحو دور العمل التطوعي في التخفيف من الضغوط النفسية.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## التوصيات والمقترحات

- وبالاعتماد على النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الباحثة وتقتح ما يلي:
- 1- يجب العمل على وضع خطة استراتيجية لإنشاء نوادي ومؤسسات مجتمعية التي تدعم وجود المتقاعدين العسكريين وتوفر لهم الأنشطة ضمن أعمالها، وعدم اقتصر انشطتها على طبقة الشباب بل تطويرها لتلائم جميع الطبقات الأخرى، وضمان تناسبها مع احتياجاتهم وقدراتهم.
  - 2- اعداد برامج تدريبية عسكرية ومجتمعية يشارك بها المتقاعدين لضمان مساهمتهم في تحقيق التوعية الثقافية والاجتماعية.
  - 3- عقد مجموعة منظمة من اللقاءات والندوات التي يشارك فيها المتقاعدين لعرض أنشطتهم وقدراتهم على الآخرين لنقل خبراتهم ومعرفتهم، وفتح باب الحوار معهم للاطلاع أكثر على حياتهم وخبراتهم.
  - 4- اعداد ورش عمل حول أهمية الأسرة ودورها في دعم الأفراد بما فيهم المتقاعدين وغيرهم من طبقات المجتمع، وكيفية التعامل مع كبار السن والمتقاعدين بسبب أهمية هذه الطبقة وحساسية التعامل معهم في الكثير من الجوانب.

5- اعداد مجموعة من الابحاث الاخرى حول المواضيع المتعلقة بالعمل التطوعي لأهمية هذا الجانب واشراك طبقات مختلفة من المجتمع مثل الاطفال والشباب وطلبة الجامعات، بالإضافة إلى تسليط الضوء في أبحاث اخرى حول المتقاعدين العسكريين وأنشطتهم قبل وبعد التقاعد.

## قائمة المراجع.

### أولاً- المراجع بالعربية:

- أبو حطب، رامي محمد (2016) العوامل التي تؤثر في اتجاهات الموظفين نحو التقاعد المبكر: دراسة حالة موظفي هيئة الامم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.
- أبو مصطفى، شادي، (2015) الضغوط النفسية وعلاقتها بالانحياز الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة- فلسطين.
- أحمد، وفاء حسن مرسي، (2012) "ثقافة العمل التطوعي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور: الواقع وآليات التفعيل، مجلة مستقبل التربية العربية، 19 (81)، 285-396.
- البطش، جهاد شعبان (2013) العمل التطوعي في فكر التنظيمات الجماهيرية الفلسطينية بالضفة الغربية وقطاع غزة، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، عدد 5، ص 2014-235.
- الجراح، دعاء (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى إخوة الأطفال ذي اضراب طيف التوحد، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، الأردن
- الجعافرة، إبراهيم (2016). مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.
- الحجار، وفاء (2015)، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسي لدى المرأة القيادية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة- فلسطين.
- الحربي، عبد الغني الحميري (2009) : مشاركة المعلمين في العمل التطوعي بالمجتمعات المحلية الريفية: دراسة استطلاعية بمحافظة خليص، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، كلية الآداب والعلوم الانسانية، 17 (1) . 223-267.
- حمادة، محمد احمد (2003) دراسة لبعض العوامل المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من معلمي القطاع الحكومي ووكالة الغوث، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الشويات، سعد (2020). إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لواء دير علا وعلاقتها في التحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين، رسالة ماجستير، جامعة جرش، الأردن
- صبوح، محمد (2016)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة- فلسطين.
- الضالعين، نرجس (2016). الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لديهم، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن
- عبد المجيد، أيمن والسقا، أباهر. (2014). دليل ومبادئ عمل تطبيقية حول البحوث الميدانية في الأراضي الفلسطينية المحتلة، بيرزيت: مركز دراسات التنمية، فلسطين.

- عثمان، عبد الله (2017). الضغوط النفسية لمرضى الفشل الكلوي وعلاقتها بجودة الحياة: دراسة تطبيقية بمراكز غسيل الكلي بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير، جامعة ام درمان الإسلامية، السودان
- عثمان، فاروق (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي
- العلوان، احمد (2019): فاعلية برنامج ارشاد جمعي في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد، رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية، الأردن
- القحطاني، عيد (2009)، الميل للتقاعد المبكر لدى رجال الامن: دوافعه وانعكساته الامنية والادارية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- المحاميد، أمجاد سلامة علي (2018). الضغوط النفسية لدى طالبات الصف العاشر في لواء المزار الجنوبي وعلاقتها بمستوى التفاؤل نحو المستقبل المهني، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.
- مزعل، عبد الكريم (2014)، سمات العمل التطوعي في فلسطين من العونة إلى المجتمع، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات - فلسطين، المجلد 33، ص 151-156.

#### ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Boyland, L. (2011): Job Stress & Coping Strategies of Elementary Principals: A Statewide Study, Current Issue in Education, Vol. (14), No. (3), USA
- Labrague, Leodoro. (2013):stress, strossors and stress responses of student nurses in a government nursing school, Health Science Journal, vol (7), Issue (4), pp 424-435