

[٤]

فاعلية برنامج قائم علي العمل التطوعي لتنمية الهناء
النفسي للطالبة المعلمة

د. أسماء محمد علي خليفة
كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة بني سويف

فاعلية برنامج قائم علي العمل التطوعي لتنمية الهناء النفسي للطالبة المعلمة

د. أسماء محمد علي خليفة *

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الي الكشف عن فاعلية برنامج قائم علي العمل التطوعي لتنمية الهناء النفسي للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة وتم استخدام مقياس الهناء النفسي لرايف (1995) Ryff ترجمة واعداد الباحثة، كما أعدت الباحثة برنامج قائم علي العمل التطوعي لتنمية الهناء النفسي للطالبة المعلمة، واتبعت في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة بالاختبار (القبلي،البعدي).

وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبه من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بني سويف. وقد اسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي في أبعاد مقياس الهناء النفسي (تقبل الذات، العلاقات الايجابية مع الاخرين، الاستقلالية، النمو الشخصي، التحكم البيئي، الهدف من الحياة، الدرجة الكلية) لصالح التطبيق البعدي، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي في مقياس الهناء النفسي.

الكلمات المفتاحية: برنامج العمل التطوعي، الهناء النفسي، الطالبة المعلمة.

* كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بني سويف.

Abstract

This study aims to detect the effectiveness of a program based on volunteer work to development well- being of the teacher student at the Faculty of Early Childhood Education. The Researcher applied the well- being for RYFF (1995). Also prepared a program based on volunteer work to development well- being of the teacher student, and followed in this study quasi- experimental method using the design of one group test (pre, post).and the sample of the study consisted of (40) students from the third year Faculty students Early Childhood Education- Beni Suef University. The results of the study resulted in statistically significant differences in the pre and post measurements in the dimensions of well- being test (self- acceptance, positive relations with others, autonomy, personal growth, environmental mastery, Purpose in life, total score) For the benefit of the post- application, in addition to there were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and follow- up measurement in well- being test.

Keywords: Volunteer Work, well- being, Teacher Student.

مقدمة البحث:

لا شك أن تنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، تمثل ضرورة ملحة، خاصة في ظل الظروف الحياتية في القرن الحادي والعشرين، الذي تكتنفه الصعوبات في كافة مجالات الحياة، والتغيرات المتلاحقة والتطور التكنولوجي المذهل والثورة المعلوماتية الهائلة، التي تفرض الكثير من الضغوط على الفرد وتزيد من توتره النفسي، لذلك كان من الضروري تعلم مهارات التفكير الإيجابي، باعتبارها أبرز أسس الصحة النفسية والهناء النفسي، والتي يتجلى تأثيرها في تيسير الحياة وتجاوز تحدياتها ومشاكلها.

وفي هذا الصدد، تجدر الإشارة الي أن الهناء النفسي يعد من أولويات التنمية البشرية، والاستثمار البشري والكفاءة الذاتية الذي يعتبر هدفاً ومعياراً رئيسياً للتقدم الاجتماعي، وبالتالي تعد من أهم المعايير والمؤشرات الرئيسية للتنمية في الدولة.

ويتفق هذا مع تفسير ارسطو للرفاهية والهناء النفسي بأنها أهم أهداف الدولة. نظراً لحقيقة أن الرفاهية نفسها بأنها أعلى درجة للحياة الطيبة، وبالتالي فإن بناء الانسانية هو الهدف الأسمى ولهذا فمن أهم أولويات الدول المتقدمة هو توفير الرفاهية لشعبها.

وإذا كان الهناء النفسي أحد ركائز علم النفس الإيجابي، فإن العمل التطوعي أهم سبل تحقيق الهناء النفسي، وذلك لما يحدثه العمل التطوعي من إثراء مشاعر الرضا النفسي، والراحة النفسية بما يقدمه من مساعدة للآخرين، وهذه السعادة والطمأنينة هي مطلب جميع البشر؛ فهم يبحثون عن كل ما يزيل عنهم الهموم والقلق والاضطراب. لذا فإن التوجه الحالي لعلم النفس هو توجه إيجابي وقائي، من أجل مساعدة الفرد على التفاعل مع الحياة بشكل أكثر فاعلية، حيث يركز اهتمام الباحثين على تعليم الأفراد مهارات تمكنهم من مواجهة مشكلاتهم وتخطيها بأمان دون الوقوع في مشكلات أو أمراض نفسية إذ تحول تركيز علم النفس من جوانب الضعف والأمراض النفسية لدى الفرد إلى درء خطر تلك الاضطرابات قبل حدوثها.

مشكلة البحث:

لاشك أن مشاركة الطالبات الجامعيات في العمل التطوعي يعد بعدا مهما في ربط الجامعة ومخرجاتها التعليمية باحتياجات المجتمع ومشكلاته، حيث يفتح العمل التطوعي أفقا واسعة أمام الطالبات للاندماج في المجتمع بعيدا عن أسوار الجامعة وبرامجها النظرية.

فالمعلم ليس ناقلا للمعارف والمعلومات، ولكنه نموذج وقدوة وعليه تتضح أهمية تنمية الهناء النفسي للمعلمين.

و بالرغم من الاهتمام العالمي بالعمل التطوعي إلا أن هناك ندرة في هذا النوع من الدراسات على المستوى العربي والاقليمي، كذلك لم يتم إيلاء الاهتمام الكافي بالأهمية الفعلية للتطوع ومن هنا شعرت الباحثة بضرورة تسليط الضوء على دراسة العمل التطوعي ودوره في تنمية الهناء النفسي كأحد الجوانب الإيجابية لدى الإنسان وعلى صعيد آخر، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن التطوع مرتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة الهناء النفسي للمتطوعين ومن أهم هذه الدراسات دراسة كلا من Windsor (2008)، Cappar (2016)، Stukaset.al (2016)، Ho (2017)، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسات عن فاعلية البرامج في تنمية التفكير الإيجابي بصفة عامة والهناء النفسي بصفة خاصة لدى طالبات الجامعة، ولهذا تؤكد الباحثة في ضوء هذه النتائج علي ضرورة إعداد برامج ودورات دعم نفسي واجتماعي تستهدف تنمية الهناء النفسي لأهميته كمنبئ بالسعادة والرفاهية النفسية، ودوره البالغ في اكساب الطالبات الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط الحياتية، والاضطرابات النفسية. وذلك باعتبار معلمات مرحلة الطفولة المبكرة أهم شريحة في المجتمع لما لهم من أثر كبير في تشكيل شخصية الأطفال ونمو مشاعرهم بالإضافة الي المسؤولية الملقاة علي عاتقهم في احداث التقدم والتغيير الجذري في المجتمع، ولهذا يجب أن يتمتعوا بقدر مقبول من الهناء النفسي يعكس رضاهم عن حياتهم وعملهم.

كذلك تتأني أهمية هذا البحث من خلال النقص الموجود في الاهتمام البحثي بالبرامج التي تقوم على تدخلات العمل التطوعي خاصة في البيئة العربية بصفة عامة، وبصفة خاصة استخدامه في تنمية الهناء النفسي. ولهذا يعد البحث الحالي بمثابة

محاولة للتعرف على فاعلية برنامج قائم على العمل التطوعي في تنمية الهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة بني سويف. وبناء علي ما سبق يمكن طرح السؤال الرئيس التالي:

• ما فاعلية برنامج قائم على العمل التطوعي في تنمية الهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟

وينبثق عن هذا السؤال العام عدة أسئلة فرعية، وهي:

١- هل تختلف درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الهناء النفسي بعد تطبيق البرنامج؟

٢- هل تختلف درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الهناء النفسي بعد مرور ثلاثة أشهر من تطبيق البرنامج؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- تنمية الهناء النفسي لدي الطالبة المعلمة باستخدام برنامج قائم علي العمل التطوعي.
- التحقق من فاعلية البرنامج القائم علي العمل التطوعي لتنمية الهناء النفسي لدي الطالبة المعلمة.
- التعرف علي مدى استمرارية أثر البرنامج القائم علي العمل التطوعي بعد الانتهاء من تطبيقه.

أهمية البحث:

أهمية نظرية:

- تُسهم هذه الدراسة في التأسيس النظري لمفهوم العمل التطوعي، كمدخل حديث نسبياً لتنمية الهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة.
- تتبع أهمية البحث الحالي من موضوعه وهو فاعلية العمل التطوعي لتنمية الهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة.

- يعد هذا البحث من باكورة البحوث والدراسات التي تهدف إلي إعداد برنامج قائم العمل التطوعي لتنمية الهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة في حدود ما جرى التوصل إليه من مسح للدراسات العربية والأجنبية في موضوع البحث.
- في حدود اطلاع الباحثة تعتبر الدراسة الحالية هي أول دراسة عربية يستخدم فيها العمل التطوعي لتنمية الهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة.

أهمية تطبيقية:

- ترجمة وإعداد أداة لقياس الهناء النفسي مما يسمح باستخدامها في الأبحاث ذات الصلة.
- تصميم برنامج قائم على العمل التطوعي لتنمية الهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة.
- الاستفادة من نتائج البحث الحالي في تصميم برامج علاجية، وقائية، إنمائية لتنمية الهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة.
- يمكن استثمار نتائج البحث في مجال الصحة النفسية والارشاد النفسي وعلم النفس التربوي بحيث يصبح توجه الطلبة المعلمة توجهًا إيجابيًا نحو عمليتي التعلم والتعليم.

مصطلحات الدراسة:

• العمل التطوعي:

وتعرّفه الباحثة تعريفاً إجرائياً: بأنه ممارسة اجتماعية بهدف التبرع بالوقت، المال، القدرات والمواهب أو بهما جميعاً بمبادرة ذاتية غير مأجور عليها لتقديم الخدمات أو أداء مهام نفعية للأفراد أو المجتمع ككل، ويتم ذلك بصورة رسمية أو غير رسمية، وبشكل مؤقت أو دائم.

• الهناء النفسي:

وتعرّفه الباحثة تعريفاً إجرائياً: بأنه الشعور بالرضا والسعادة، وتتطابق بين إمكانات الأشخاص وقدراتهم علي التطوير، والوفاء، والمساهمة في المجتمع والتوافق الفعال مع تحديات الحياة.

محددات الدراسة: تقتصر حدود هذا البحث على:

- **المحدد الموضوعي:** واقتصر في الدراسة الحالية على متغيري العمل التطوعي والهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة
- **المحدد البشري:** تكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالبة من طالبات المستوي الثالث بكلية التربية للطفولة المبكرة يتراوح أعمارهم ما بين ٢٠ - ٢١ عاما.
- **الحد المكاني:** تم تطبيق برنامج الدراسة بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة بني سويف.
- **الحد الزمني:** أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ واستغرقت أربعة أشهر كاملة.

الإطار النظري والدراسات السابقة: مفهوم العمل التطوعي:

ويعرف التطوع من الناحية اللغوية بأنه ما تبرع به الإنسان من ذات نفسه مما لا يلزمه وغير المفروض عليه، والتطوع في اللغة يعني الزيادة في العمل التبرع بالشئ (الاصفهانى ١٩٩٨، ٣١٢).

أما المعنى الاصطلاحي فقد عرفه (المليجي ٢٠٠١، ٦٨) بأنه: الجهد، الوقت، المال الذي يبذله الإنسان بدافع منه لتحمل مسؤوليات مجتمعية، دون انتظار عائد مادي مقابل جهده المبذول.

كما عرفه (أحمد ٢٠١٦، ٢٨) بالجهد المبذول الذي يتمتع صاحبه بالمهارة والخبرة المعينة التي يستخدمها لأداء واجب اجتماعي طوعي دون مقابل مادي من أي نوع.

وترى (Omoto & Snyder (2008, 3) بأنه الاختيار الحر للأنشطة المستمرة لبعض الوقت، دون الحاجة إلى مكافآت أو تعويضات، غالبًا ما يتم ذلك من خلال المنظمات الرسمية، أو ما ينوب عنهم من الأفراد الذين يرغبون في المساعدة.

ويتفق كلا من (President's Task Force on Private Sector) و (Allan et.al 2016,59; Initiatives 1982,4) علي أن التطوع عمل مفعم

بالحياة وذو صلة وثيقة بتحقيق الهدف مع التخلي عن سعادتك ووقتتك لصالح الآخرين، وتقديم المساعدات المتبادلة.

ومن الملاحظ اختلاف وتعدد وجهات نظر التي تناولت التعريف حيث يؤكد علماء الاجتماع على المساعدة المتبادلة، والنشاط الاجتماعي، أو سلوك الرعاية، بينما يركز الاقتصاديون على عنصر العمل بدون أجر، ويسلط علماء النفس الضوء على الدافع، والشخصية، والتكاليف والفوائد السلوكية، أو النتائج العاطفية.

النظريات المفسرة للعمل التطوعي:

ركزت على العلاقات الاجتماعية المتبادلة وقيمة المشاركة والعمل المتبادل وأهميته بين أعضاء المجتمع وتعتمد معظم الدراسات النفسية والاجتماعية التي تتناول العلاقات التبادلية إلى استخدام بعضاً من النظريات ذات الصلة بهذا الجانب وفيما يلي نتناول بعضاً من هذه النظريات على النحو التالي:

١- المدرسة السلوكية: تقوم المدرسة السلوكية علي مبدأ التعزيز فالسلوك محكوم بتوابعه حيث يميل الفرد إلي تكرار انماط السلوك اذا قوبلت بالاستحسان والشعور بالسعادة والهناء النفسي والاجتماعي من جراء مساعدة الاخرين دون مقابل. فالنفس البشرية مفطورة علي حب التقدير والمدح الثناء والاحترام والعلاقات الانسانية الدافئة، ولهذا فان فهم سيكولوجية المتطوع، وتقدير جهوده خاصة أنه جاء برغبته متطوعاً لا اجبراً.

٢- النظرية التفاعلية: تحاول هذه النظرية تفسير سلوك العمل التطوعي بالرجوع إلى تفسير النتائج التي يحققها هذا السلوك في المجتمع حيث يرى كولي ان الذات هي حصيلة التفاعل بين الفرد والمجتمع، أي أن كل طرف يعطي وياخذ من الطرف الاخر، ذلك أن تقييم الفرد لذاته إنما يعتمد علي تقييم المجتمع له، فأنا كما اقيم نفسي لا معني له ولا وجود الا اذا اقترن بأنا كما يقيمني المجتمع، كما يؤكد علي أن الذات الاجتماعية هي حصيلة التفاعل بين عقل الفرد وحياته النفسية الداخلية والمجتمع (الحسن، ٢٠١٥، ٦٨).

ولهذا ترى النظرية التفاعلية أن الفرد المتطوع إذا حصل على تقييم ايجابي من قبل الاخرين فانه يقيم ذاته وفقاً لهذا التقييم مما يدفعه إلى مزيد من العمل التطوعي.

وقد أجمال (Clary and Snyder, 1999,157) الاسباب التي تحفز المتطوعين علي القيام بالأعمال التطوعية وفقاً للوظائف التي يحاول المتطوع إشباعها ومن أهمها الفهم: الدافع لاكتساب المهارات من خلال الخبرة العملية، التعزيز: الدافع وراء التطور النفسي، المهنية: الدافع وراء البحث عن فرص وظيفية، الاجتماعية: الدافع لإيجاد العلاقات الاجتماعية، الحماية: العمل التطوعي كما صرف الانتباه عن المشاكل الشخصية، القيم: الدافع للتعبير عن القيم الشخصية.

٣- نظرية الدور: تؤكد نظرية الدور علي أن سلوك الفرد وعلاقته الاجتماعية تعتمد علي الأدوار التي يشغلها في المجتمع. والتي تنص على أن الأفراد يصنفون أنفسهم وغيرهم وفقاً لأدوارهم الاجتماعية. يتبنى الأفراد أدواراً متعددة ترتبط بالتوقعات السلوكية، فضلا عن أنه يكتسب منزلته ومكانته الاجتماعية من الأدوار التي يقوم بها، ومن هذا يتضح لنا الدور الذي يقوم به المتطوع في العمل التطوعي من تفعيل النشاط لسد حاجات الأفراد والجماعات.

ويكمن البعد الرئيسي لهوية الدور في تعزيز الدور، حيث تتراكم فوائد الأدوار الاجتماعية، تعتبر هذه الفوائد مهمة من قبل أولئك المتطوعين حيث يصبح التطوع، ليس ما يفعله المرء كثيرا، ولكن من هو وما هو دوره وهويته (Ochieng et.al 2016,8)

ويؤكد خليل (١٩٨٢، ٢٤٢) علي أن نظرية الدور تنطلق من فكرة أن المجتمع عبارة عن مجموعة مراكز اجتماعية مترابطة ومتضمنة أدوار اجتماعية يمارسها الأفراد الذين يعيشون هذه المراكز .

وكما تعد نظرية الدور بمثابة حلقة الوصل بين الشخصية والبناء الاجتماعي، ولهذا يعد التركيب الخلفي للفرد بمثابة التكامل بين التركيب النفسي والأدوار الاجتماعية التي يشغلها الفرد في حياته اليومية (الحسن، ٢٠١٥، ١٦٥).

ويساهم العمل التطوعي في إشباع حاجة الأفراد والمجتمع من خلال سد الفجوة بين طموح الدور الاجتماعي والانجاز الفعلي والحقيقي له.

البعد النفسي للعمل التطوعي وعلاقته بالهناء النفسي:

من الملاحظ أن القائم بالعمل التطوعي تحركه دوافعه الداخلية وهي أعظم أثراً من الدوافع الخارجية وتتمثل هذه الدوافع في حب الخير وطلب الأجر والثواب من الله، والشعور بالراحة والطمأنينة، والسعادة والرفاهية النفسية وأداء الواجب الاجتماعي. وفي المقابل يسمو المتطوع ويرتقي بمكانته الاجتماعية حيث يحظى بالاحترام والتقدير اللامحدود نتيجة ما يقدمه من مساعدات غير مدفوعة الأجر بارادة حرة لا إكراه فيها عن طريق المساهمة بالمال والوقت والجهد والقدرات والمهارات.

كذلك تسهم المشاركة التطوعية في ارتقاء ونضج البناء النفسي للمتطوع حيث تؤكد نتائج دراسة عبدالعظيم (٢٠١٨) علي التفاعل الدينامي بين المحددات السلوكية التي يبني عليها سلوك التطوع وبين الخبرات الناتجة عن السلوك ذاته فالعلاقة بينهم علاقة دينامية تفاعلية متأثر وتأثر بمعنى أنه كلما انخرط المتطوع في المشاركة المجتمعية كلما ساهم في تطوره ونضجه، وقد أسفرت نتائج دراسة كلا من Diener (et al., 2003)، (Graham et al., 2010)، (Graham et al., 2007) عن أن التواصل الاجتماعي والعمل الاجتماعي أكثر ارتباطاً بالهناء النفسي حيث يمكن أن ينظر إلي تعليم العمل الاجتماعي بشكل أوضح في الجوانب الإيجابية لتنمية الهناء النفسي كقناة لتحسين فرص الحصول علي العمل، والاتصال بالمهنة وزيادة فرص الحصول على التعليم المهني بعد التخرج من أجل الممارسة.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة (Kamerāde,et.al,2015) في أن العمل التطوعي وخاصة أثناء فترة عدم توافر فرص العمل (البطالة) له اثار إيجابية علي الهناء النفسي والصحة العقلية- حيث أنه كلما تطوع شخص ما في كثير من الأحيان، كانت رفاهيته الشخصية وصحته العقلية أعلى. ووجدت أن العاطلين عن العمل الذين يتطوعون بانتظام يفيدون بأن حياتهم أكثر قيمة من العاطلين عن العمل الذين لا يتطوعون.

ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة التطوع وعلاقته بالهناء النفسي تلك التي أعدّها (Marieke,et.al, (2000)، (Thoits et al (2001) حيث أسفرت النتائج عن وجود ارتباط ايجابي بين التطوع والجوانب السته للهناء النفسي حيث يستثمر

الأشخاص الذين يتمتعون بقدر كبير من الهناء النفسي ساعات أكثر في خدمات العمل التطوعي وفي نفس الاتجاه أجري كلا من James Nazroo et al.,2012 Russell (2019) ،Davies,Julie,et.al (2018) Robyn Molsher (2015) دراسة للتعرف علي دور الانشطة التطوعية في زيادة الشعور بالسعادة والهناء النفسي حيث اسفرت النتائج عن وجود تأثير إيجابي قوي للعمل التطوعي على الهناء النفسي ينعكس في (انخفاض درجات الاكتئاب والعزلة الاجتماعية يعكس التحسن، وكذلك الزيادات في جودة الحياة والرضا عن الحياة)، وهذا يبقى التأثير بعد ضبط العوامل الديموغرافية.

ويؤكد ويلسون (Wilson,1999,162:163) علي أهمية التطوع في دعم وبناء الشخصية فحث الأبناء علي التطوع يحميهم من الاضطرابات والمشكلات الاجتماعية والنفسية كما يزيد من نمو الثقة بالنفس بين الأشخاص، التسامح، التقمص الوجداني مع الآخرين، مما يؤدي إلي تقليل الانخراط في السلوك المرضي الاجتماعي مثل التخريب المتعمد للممتلكات، كما يقلل من إلحاق الأذى بالآخرين والانخراط في السلوك الهادم للذات.

وتتبع مشاعر الرضى عن النفس وإحساس المتطوع بأهميته من خلال الإيثار ومساعدة الآخرين دون مقابل، حيث لا يتحقق ذلك بالأعمال الرسمية التي تنسم بمسار نظامي محدد مما يدفع بعض الأفراد إلى الرغبة في تقديم مزيد من الخدمات التطوعية، لكسب الرضى عن النفس. ولهذا يؤكد (Mack,2009,29) علي أن الأعمال الطوعية من أهم مكونات السعادة وذلك لعدة أسباب من أهمها:

- كونها الأكثر أنية وقابلية للتغيير.
- تعد وسيلة لتغيير ظروف الحياة بشكل إيجابي.
- تسهم بحوالي %٤٠ من تفسير التباين في الشعور بالسعادة..

فمعظم الباحثين يرون أن السعادة محددة بشكل أكبر بحالة العقل أكثر من كونها محددة بالظروف الخارجية، فتتوقف سعادة الأفراد علي مجموعة المواقف (الحالات،الاتجاهات)، ونوعية الأفكار التي يمتلكها ويؤمن بها.

ثانياً: الهناء النفسي:

هي ظاهرة متعددة الأوجه تمت دراستها في عدد من التخصصات المختلفة وبالتالي تعددت أوجه تعريفها. وعلى الرغم من تعدد التعريفات فقد تم وصفها بأنها "قئة شاملة" حيث عرفت بالرفاهية النفسية، الامتتان، اللطف والنمو بعد الصدمة والمغفرة. وستتناول الباحثة التعريف بشئ من التفصيل

تعريف الهناء النفسي:

وقد حدد (Sfeatcu et al. 2014, 3) الهناء النفسي في بعدين، أحدهما شخصي والآخر موضوعي حيث يشتمل علي تجارب حياة الفرد، مع مقارنة ظروف حياة بالمعايير والقيم الاجتماعية، كما يتعلق الهناء النفسي بالصحة والعكس بالعكس، فهي عامل محدد للصحة، ونتيجة ومؤشرا لذلك أيضاً.

وأشارت (Sousa & Lyubomirsky 2001, 670) بأنه يعني رضا الأفراد عن ظروف الحياة أو قبولها، أو تلبية رغباتهم واحتياجاتهم للحياة بشكل عام. حيث يعد الرضا عن الحياة بمثابة تقييم شخصي لجودة حياة الفرد. ولأنه تقييم بطبيعته، فإن أحكام الرضا عن الحياة لها مكون معرفي، مكون عاطفي، ومكون إدراكي (أي حكمي). يتكون المكون العاطفي من مدى تكرار تعرض التقارير الفردية للتأثير الإيجابي والسلبي. يعتبر الرضا عن الحياة هو العنصر المعرفي لهذا البناء الأوسع.

اقترحت (Ryff, 1989b, 1072) مفهوم الهناء النفسي كنظرية متعددة الأبعاد تميز مستوى تحقيق إمكانات الفرد، حيث يحدد النموذج قبول الذات على أنه موقف إيجابي تجاه الذات، والعلاقات مع الآخرين، والحكم الذاتي الذي يتميز بالاستقلال وتقرير المصير، والشعور بالقدرة والكفاءة، والشعور بالهدف وتوجيه الهدف، والشعور بالنمو الشخصي المستمر.

النظريات المفسرة للهناء النفسي:

ظهرت العديد من النظريات والتصنيفات المتباينة التي حاولت تقديم تفسير

للهناء النفسي:

١- **النموذج الأول:** نظرية الإعجاب، الرغبة، الحاجة: يقسم هذا النموذج نظريات السعادة إلى ثلاث فئات، نظرية الإعجاب، نظرية الحاجة، ونظرية الرغبة. حيث تمثل نظرية الإعجاب بؤرة التركيز، وتركز نظرية الرغبة على زيادة المتعة وتقليل الألم، والتي توحي بأن الهناء النفسي يتحدد من خلال السعي وراء الرغبات أو الأهداف، أما نظرية الحاجة فظهرت من خلال اقتراح ماسلو (١٩٤٣) في وجود تسلسل هرمي لمستويات من الاحتياجات الأساسية- بدءاً من الاحتياجات الفسيولوجية، والسلامة، والحب/المودة، واحترام الذات، إلى تحقيق الذات- والتي يجب أن تكون متتالية في الترتيب، واحدة تلو الأخرى. كذلك اقترح ويلسون (١٩٦٧) وجود احتياجات أساسية؛ وأن اشباع هذه الاحتياجات من مسببات السعادة في حين بقاء هذه الاحتياجات بدون اشباع أو تأثير تؤدي إلى التعاسة (Franklin,2010, 2).

٢- **النموذج الثاني:** نظرية السعادة الحقيقية، الحياة النشطة، الحياة ذات المعنى:

يعد سيلجمان (Seligman,2012) مؤسس نظرية السعادة الحقيقية حيث هدفت إلى زيادة الرضا عن الحياة. ولكن أعاد سيلجمان قراءة نظريته بشكل أكثر عمقا لتشتمل علي مفهوم أعم وأشمل من الرضا عن الحياة، مشيراً إلى أن النفس البشرية أكثر تعقيداً من الدافعية الفردية. ورأي أن الهناء النفسي هو محور علم النفس الإيجابي.

حيث يشتمل علي خمسة عناصر أساسية يمكن اجمالها في الآتي:

- العاطفة الإيجابية: السعادة والرضا عن الحياة.
- المشاركة: الاستيعاب الكلي في المهمة.
- العلاقات: الأتصال الإنساني.
- المعنى: الانتماء إلى شيء أكبر من الذات وتقديمه.
- الإنجاز: غالباً ما يتم تحقيق الإنجاز من أجل مصلحته.

كل بعد من هذه الأبعاد يحتوي على عدة خصائص، تساهم بقدر كبير في تحقيق الهناء النفسي، وقياسه بشكل مستقل عن العناصر الأخرى (Seligman, 2012, 16).

بينما تتضمن نظرية الحياة ذات المعنى استخدام الفرد للقدرات الخاصة به، ومعتقداته حول الحياة وتطويعها في خدمة ما يؤمن به. ويتسع ذلك ليشمل جميع مجالات الحياة، وأشار سيلجمان إلى أن تحديد نقاط القوة لدى الإنسان يساعده في تحقيق ذاته، وإيجاد المعنى في حياته، إضافة لتحقيق زيادة دائمة في الشعور بالسعادة.

حيث تجمع السعادة الأصلية بين نظريات السعادة الثلاثة التقليدية فالأشخاص يختارون مسارات مختلفة وأن الأفراد الأكثر إشباعًا هم الأشخاص الذين يختارون النماذج الثلاثة مع التركيز على المشاركة والمعنى (Stephen et al.2010,254).

٣- النموذج الثالث: نظريات القمة- القاع/القاع- القمة: من المهم أن ندرك تكامل هاتين النظريتين عند فهم الهناء النفسي، حيث يرجع نموذج من القاع إلى القمة البيانات المتعلقة بمستوى متوسط السعادة للأحداث الخارجية ويعتقدوا أن الهناء النفسي ناتج عن مزيج إضافي من الرضا مثل الزواج والعمل والصحة، بينما يرجع نموذج من القمة إلى القاع إلى العوامل الذاتية الفردية (مثل القيم والأهداف) حيث تحدد تصرف الفرد ويتم تفسير السعادة من خلال شخصية الفرد واتجاهاته ومعتقداته، ومفهومه وتقديره لذاته (Furham & Cheng,2000,22)، (Veenhoven 1999,30).

٤- النموذج الرابع: استمرارية الصحة العقلية:

تشير الي التدرج من الحالة السيئة إلى الحالة الجيدة. فالأفراد الذين يتصفون بالصحة العقلية الكاملة يتمتعون بمستويات عالية من الهناء النفسية حيث تعتبر المشاعر الإيجابية والرفاهية النفسية والاجتماعية من أهم مكونات الهناء النفسي. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأفراد الذين يعانون من الصحة العقلية غير المكتملة لديهم مستويات منخفضة من الهناء النفسي (Keyes 2002,208).

ولهذا يري (Handy and Mook, 2011:1) إن رؤية معاناة الآخرين (التعاطف) هي حالة عاطفية سلبية يمكن تخفيفها من خلال مساعدتهم عن طريق

العمل التطوعي الذي يتم عادةً بموافقة اجتماعية وثناء حقيقي. حيث يحصل الأفراد على مزايا خاصة، تتجلى في اقصى درجات الهناء النفسي من جراء العطاء.

نلاحظ انه على الرغم من اختلاف وجهات النظر بين العديد من النظريات التي حاولت تفسير الهناء النفسي إلا أنها تكمل بعضها البعض حيث يعد الهناء النفسي بمثابة توازن بين المتعة والألم.

كذلك حالة من التباين والرضا والمتعة بين الأفكار الحالية والأفكار المتعلقة بالماضي (السعادة والتأثير على الذكريات) والمستقبل (التخطيط وتوقع الأحداث). كما تمتد هذه الحالة من الرضا الي تحقيق الأهداف الفردية وتقدير الذات من خلال تطويع قدراته الخاصة لخدمة المجتمع.

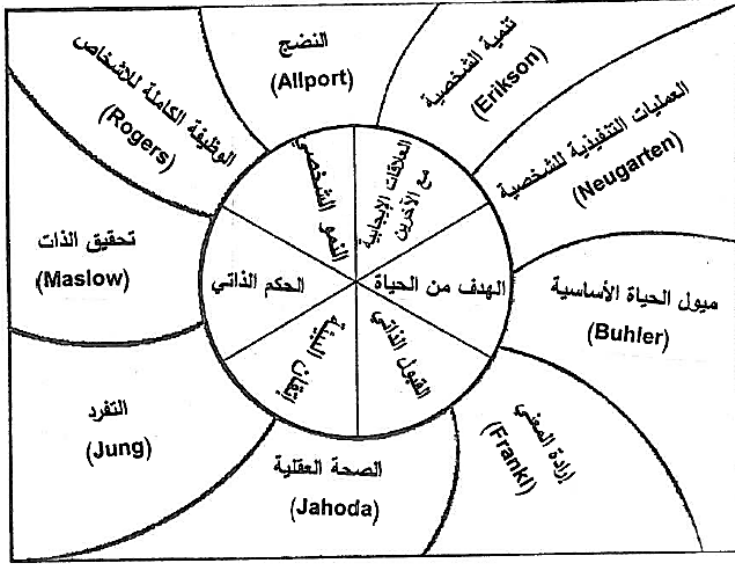
كذلك نلاحظ تقسيم الدراسات الحديثة للهناء النفسي إلى اتجاهين رئيسيين: الأول يصف الهناء النفسي بالسعادة (المتعة) اما الآخر فيعرّف بالقدرات البشرية التي في حالة تحقيقها تؤدي إلى الأداء الإيجابي للهناء القائم علي مذهب الفضيلة (خدمة المجتمع).

وبما أن ارتفاع معدل التطوع يرتبط إيجابياً بنوعية الحياة والرضا عن الحياة، حيث تدعم نتائج دراسة كلا من (Nazroo & Matthews (2012) (Fiorillo 2012) (Southby & South, 2016))، 2012، هذا الرأي، وتؤكد أن المتطوعين حققوا مستويات عالية من الرفاهية النفسية بدرجة أكبر من غير المتطوعين.

ولهذا فقد ركزت الدراسة الحالية علي تنمية مفهوم الهناء النفسي في الحياة العملية وقد قيس بنموذجين متعددي الأبعاد- الهناء النفسي والاجتماعي لكلا من (Keyes,2002,212) (Ryff,1989,727).

الأبعاد الموجهة للنظرية:

ويتكون الهناء النفسي طبقاً لنموذج رايف من ستة عوامل وابعاد مرتبطة ببعضها البعض كما أن لها تأصيل نظري متعمق ومتداخل مع نظريات عدة تتمثل في الاتي:



الشكل (١)

الأبعاد الأساسية للهناء النفسي وأسسها النظرية (RYFF,2008,20)

١- الحكم الذاتي Autonomy:

تؤكد العديد من الأطر المفاهيمية الكامنة وراء هذا النموذج متعدد الأبعاد للهناء النفسي على صفات مثل الاستقلال وتحديد المصير وتنظيم السلوك من الداخل مقاومة الضغوط الاجتماعية. ويتضح ذلك من خلال وصف أدوات تحقيق الذات علي أنها أداءً مستقلاً وكفاءة للصمود والمواجهة كما أشار (ماسلو)، هذا بالإضافة إلي امتلاك الشخص موقعاً داخلياً للتقييم والذي استمد جذوره من وصف (روجرز)، حيث لا ينظر الشخص إلى الآخرين من أجل الاستحسان، وإنما يقيم نفسه وفقاً للمعايير الشخصية.

٢- إتقان البيئة Environmental Mastery:

لديه إحساس بالإتقان والكفاءة في إدارة البيئة، ويتحكم في مجموعة معقدة من الأنشطة الخارجية، ويستفيد بشكل فعال من الفرص المحيطة، ويكون قادراً على اختيار أو إنشاء سياقات مناسبة للاحتياجات والقيم الشخصية. ويبرهن Jahoda على قدرة الفرد على اختيار أو إنشاء بيئات مناسبة لظروفه النفسية كميزة أساسية للصحة

العقلية. تؤكد نظريات النمو أمثال (Erikson) أيضاً على أهمية القدرة على التحكم في البيئات المعقدة والسيطرة عليها، خاصة في منتصف العمر، وكذلك القدرة على العمل على العالم المحيط به وتغييره من خلال الأنشطة العقلية والبدنية.

٣- النمو الشخصي Personal Growth:

من بين جميع جوانب الهناء النفسي، فنلاحظ أن النمو الشخصي هو الأقرب إلى المعنى حيث يتكون لدي الفرد شعور بالتطور والتحسين المستمر في النفس والسلوك، كذلك يتكون لديه شعور بتحقيق ذاته وإمكاناته من خلال مساعدة الآخرين وممارسة تجارب جديدة، ويعد هذا الجزء من الأداء الإيجابي ديناميكي، ويشمل عملية مستمرة لتطوير إمكانات الفرد وتحقيق ذاته، كما صاغه ماسلو، والذي وضعه نورتون، يهتم بشكل أساسي بتحقيق الإمكانيات الشخصية، كما حددها Jahoda المفهوم الإيجابي للصحة العقلية. وصف روجرز أيضاً الشخص الذي يعمل بكامل طاقته بأنه لديه انفتاح على الخبرة التي يتطور فيها بشكل مستمر، بحيث تتكون لديه القدرة على الانجاز وحل جميع المشكلات، ويؤكد علي هذا العديد من النظريات أمثال (Jung، Neugarten، Erikson، Buhler). مع التأكيد الواضح على استمرار النمو ومواجهة التحديات الجديدة في فترات مختلفة من الحياة.

٤- العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations with Others:

تعد العلاقات الشخصية ميزة أساسية لحياة إيجابية جيدة حيث يتمتع بعلاقات دافئة ومرضية وثقة مع الآخرين؛ قادر على التعاطف القوي والمودة والحميمية؛ حيث يظهر هذا جلياً في هرم (ماسلو) حيث يعد الحب من أهم مصادر السعادة ويعد مكوناً رئيسياً للصحة العقلية، ولهذا فيتمتع هؤلاء الأشخاص بمشاعر قوية مفعمة بالتعاطف والتميز لجميع البشر والقدرة على الحب العميق والصداقة والتعرف الدقيق مع الآخرين. أيضاً كميّار للنضج (Allport) أكدت نظريات النمو للبالغين (إريكسون) على تحقيق العلاقة الحميمة مع الآخرين.

٥- الهدف من الحياة Purpose in Life:

يعبر عن مدى امتلاك الطلاب لمعتقدات تعطي معنى للحياة، حيث يعتمد هذا البعد من الهناء النفسي بشكل كبير على التوقعات الخارجية، وخاصةً أبحاث Frankl عن البحث عن معنى الحياة في مواجهة الشدائد. اهتم بشكل مباشر بمساعدة الأشخاص في إيجاد المعنى من خلال معاناتهم. إن خلق المعنى والاتجاه في الحياة هو أيضًا التحدي الأساسي للعيش بشكل أصلي وفقًا Sartre. في حين تميل هذه الآراء إلى التشديد على الإرادة في المعنى في وجه ما هو مؤلم في الحياة، كذلك ركز تعريف Jahoda للصحة العقلية بشكل واضح على أهمية المعتقدات التي تعطي المرء إحساسًا بالهدف والمعنى في الحياة. تضمن تعريف البورت للنضج وجود فهم واضح لهدف الحياة، والذي تضمن الشعور بالتوجه والقصدي. أخيرًا، تشير نظريات النمو مدى الحياة إلى الأهداف أو الأهداف المتغيرة التي تميز مراحل الحياة المختلفة، مثل الإبداع أو الإنتاج في منتصف العمر، والتحول نحو الاندماج العاطفي في الحياة اللاحقة.

٦- القبول الذاتي Personal Growth:

يهتم بتحقيق الفرد لذاته، حيث يرى تحسناً في النفس والسلوك مع مرور الوقت، مما يعكس المزيد من معرفة الذات وفعاليتها، وبالتالي فإن هذا الجزء من الأداء الإيجابي ديناميكي، ويشمل عملية مستمرة لتطوير إمكانات الفرد. إن تحقيق الذات، كما صاغه ماسلو، والذي وضعه (Neugarten)، يهتم بشكل أساسي بتحقيق الإمكانات الشخصية، كما هو واضح في مفهوم (Jahoda) الإيجابي للصحة العقلية. وصف روجرز أيضًا الشخص الذي يعمل بكامل طاقته بأن لديه انفتاح على الخبرة التي يتطور فيها باستمرار. (Ryff & Keyes 1995: (Ry' and Singer, 1998) (Ryff and Singe, 2008, 20:23) 720.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي قبل تطبيق البرنامج وذلك على مقياس الهناء النفسي لصالح القياس البعدي.

• لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج وذلك على مقياس الهناء النفسي.

الإجراءات المنهجية للبحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة في البحث الحالي المنهج شبه التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة (المجموعة التجريبية)، وياتباع القياسين القبلي والبعدي والتتبعي.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبه من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بني سويف تتراوح أعمارهم من (١٩- ٢٠) عاماً. وباستخدام الضبط الانتقائي جرى اختيار هذه العينة وفقاً لشروط معينة منها الجنس إذ كان جميع أفراد العينة من العنصر النسائي، كذلك الكلية والتخصص والمستوى الدراسي كان الجميع من المستوى الثالث، وفي نفس الكلية وهي كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بني سويف ونفس التخصص وهو برنامج إعداد معلمات رياض الأطفال.

ثالثاً: أدوات البحث:

• استخدمت الباحثة في البحث الحالي الأدوات الآتية:

مقياس الهناء النفسي Psychological Well- Being Scale:

ترجمة وتعريب الباحثة

في هذا البحث تم استخدام مقياس رايف كارول (Ryff Carol 1989) بهدف تقييم الهناء النفسي لدى أفراد العينة وذلك بعد الاطلاع على المقاييس المعدة في البيئة العربية والأجنبية لقياس الرفاهية النفسية وجد أنه يحقق الهدف من البحث، ويتكون مقياس الهناء النفسي الحالي من (٥٤) بند، بمعدل ٩ بنود لكم بعد من أبعاد الرفاهية النفسية الست كما هو موضح في الجدول (١).

الجدول (١)

توزيع البنود على أبعاد مقياس الهناء النفسي

م	البعد	ارقام العبارات
١	الحكم الذاتي	٩ - ١
٢	إتقان البيئة	١٨ - ١٠
٣	النمو الشخصي	٢٧ - ١٩
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٣٦ - ٢٨
٥	الهدف من الحياة	٤٥ - ٣٧
٦	القبول الذاتي	٥٤ - ٤٦

تصحيح المقياس:

تجيب الطالبة علي مدي انطباق المفردة عليها في ضوء مقياس متدرج خماسي يتبع طريقة ليكرت يتراوح بين موافق جدا وتعطي درجة ٥، موافق وتعطي درجة ٤، متردد ٣، معترض ٢ ومعترض جدا ١.

وتتراوح درجات المقياس ما بين (٤٥:٢٧٠) درجة وقد قامت الباحثة بتعريب المقياس، وترجمته إلى اللغة العربية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق وثبات المقياس:

أولاً: الصدق:

تم استخدام الصدق العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية وتم تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Rotation واستخدم محك كايزر وتم الاعتماد على التشبعات الأعلى من أو مساوية ٠.٣.

وقد تشبعت جميع عبارات المقياس بقيم أعلى من أو مساوية ل ٠.٣ كما أسفرت نتائج التحليل عن ستة عوامل فسرت ٧١.٧٥٤% من التباين الكلي للمقياس. ويوضح الجدول التالي تشبعات عبارات المقياس على هذه العوامل.

جدول (٢)

تشبيعات عبارات مقياس الهناء النفسي

العبارات	١	٢	٣	٤	٥	٦
١	٠.٥٢٣	٠.٣٠٤	٠.٥٥٤	٠.٣٢٤	٠.٥٠٦	٠.٣٠٧
٢	٠.٥٦٦	٠.٥٦٩	٠.٥٧٨	٠.٣٢٥	٠.٤٨٦	٠.٣٠٨
٣	٠.٧٥٢	٠.٦٤٧	٠.٤٢٥	٠.٣١٧	٠.٤٤١	٠.٤٥٨
٤	٠.٥٧٨	٠.٦٢٧	٠.٦٦٤	٠.٦٦٦	٠.٤٦٣	٠.٣٨٠
٥	٠.٦٥٧	٠.٤٠٨	٠.٥٣٠	٠.٥٣٨	٠.٤١٣	٠.٤١٢
٦	٠.٥٣٨	٠.٣٥٠	٠.٦٩١	٠.٣٨٣	٠.٤٠٨	٠.٤٢٣
٧	٠.٤٢٦	٠.٦٠٣	٠.٣٣٤	٠.٤٥١	٠.٣٥٣	٠.٧٦٦
٨	٠.٧٢٦	٠.٦٥٢	٠.٣٧٧	٠.٣١٦	٠.٤١٤	٠.٥٤٩
٩	٠.٦٨١	٠.٣٥٢	٠.٦٢٨	٠.٣٢٤	٠.٤٢٣	٠.٤١٩
الجذر الكامن	٨.٠٥١	٣.٤٩٦	٢.٣٧٦	١.٩٨٣	١.٧٩٩	١.٠٢
التباين المفسر	٢٢.١٢٤	١٣.٧٣٦	١٢.١١٢	٨.٤٣	٧.٩٢٨	٧.٤٢٤

ثانياً: الثبات:

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الثبات لابعاد المقياس ويتبين انها جيدة.

جدول (٣)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	معامل الثبات
١	٠.٨٥٣
٢	٠.٨١٧
٣	٠.٨٤٢
٤	٠.٨٧٢
٥	٠.٨٣٥
٦	٠.٨٣٢
الدرجة الكلية	٠.٨٩٦

ثالثاً: الاتساق الداخلي:

يوضح الجدول التالي معاملات الارتباط بين الابعاد والدرجة الكلية والتي يتبين انها دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين الابعاد والدرجة الكلية

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
٠.٥٤٦++	مجموع البعد الأول
٠.٦٣٢++	مجموع البعد الثاني
٠.٦٣٢++	مجموع البعد الثالث
٠.٤٧٣++	مجموع البعد الرابع
٠.٦٦٩++	مجموع البعد الخامس
٠.٥٢٢++	مجموع البعد السادس

* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن مقياس الهناء النفسي يمكن الاعتماد على نتائجه والثقة فيه حيث تتمتع بمعاملات ثبات وصدق مرتفعة بالنسبة لعينة البحث.

٢- برنامج البحث:

أولاً: التخطيط العام للبرنامج: تضمن تخطيط البرنامج القائم على العمل التطوعي لتنمية الهناء النفسي لدي الطالبة المعلمة وعملية إعداد أهداف البرنامج العامة والخاصة وتحديد المدة الزمنية للبرنامج، وتحديد المستفيدين من البرنامج، والأسلوب والفنيات وكذلك عدد جلسات البرنامج وزمن كل جلسة وعرض جدول ملخص لسير الجلسات والفنيات المستخدمة.

ثانياً: أهداف البرنامج: تعد خطوة تحديد الأهداف من أهم خطوات إعداد البرنامج حيث يساعد تحديد الأهداف على تحديد واختيار المحتوى التعليمي والأنشطة والوسائل المناسبة وكذلك أساليب التقويم المتضمنة في البرنامج وتوجيهها بحيث تحقق الغاية المرجوة منها.

- ١- الأهداف العامة للبرنامج المقترح: هدف البرنامج إلى تنمية الهناء النفسي بجميع ابعاده (الحكم الذاتي، اتقان البيئة، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، لدى.
- ٢- الأهداف الاجرائية للبرنامج: يتولى البرنامج القائم علي العمل التطوعي إدارة وتخطيط وتقييم الأنشطة والبرامج التي تهدف إلى توجيه طاقات الطالبات إلى برامج تطوعية مدروسة وموجهة تسهم في تنمية الهناء النفسي من ناحية وترسيخ مبادئ علم النفس الايجابي من ناحية أخرى، وذلك من خلال الآتي:
- تعريف الطالبات بمفهوم الهناء النفسي وتبصيرهم بأبعاده وذلك من خلال نشر ثقافة العمل التطوعي وترسيخها في المجتمع.
 - التنسيق مع مؤسسات المجتمع المختلفة (الحكومي، الخاص) الراغبة في استقبال الطالبات للتطوع.
 - دراسة حاجات مؤسسات المجتمع لغرض تلبيتها من خلال الأعمال التطوعية.
 - تحديد الأدوار التطوعية المطلوبة إعداد وصف مهام واضحة للمتطوع.
 - تأهيل الطالبات المتطوعات وتدريبهم علي استخدام مجموعة متكاملة من القدرات والمهارات التي تزيد لديهن الشعور بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب التواصل مع فئات المجتمع المختلفة، والعمل ضمن الفريق، علاوة على تدريبهم وتوجيههم بالمهام والأعمال التي سيقومون بها.
 - مساعدة الطالبات علنالتمتع بمهارات الهناء النفسي من خلال معرفة ما لديهن من نقاط القوة والاستفادة منها في تفعيل مشاركتهن في الأعمال التطوعية.
 - اكساب الطالبات مهارة توظيف المعرفة والمعلومات النظرية عن الهناء النفسي في التطبيقات الحياتية والواقعية.
 - تنمية الشعور بالهناء النفسي لدى الطالبات من خلال تحسين مهارات التعبير عن الذات والاستقلالية والتعامل مع الآخرين.
 - مساعدة الطالبات على تغيير الأفكار الخاطئة بشكل يعمل على تنمية المعنى الإيجابي للحياة وتدعيم الهناء النفسي لديهن.
 - تحري الجودة، وتحسين الخدمات بشكل مستمر من خلال التغذية الراجعة، والاستفادة من خبرات الآخرين في مجال العمل التطوعي.

ثالثاً: الأسس العلمية التي بنى عليها البرنامج: بعد دراسة الإطار النظري والدراسات السابقة ونظريات العمل التطوعي، علم النفس الإيجابي والهناء النفسي دراسة تحليلية تسير الدراسة التطبيقية على النسق التالي:

فلسفة البرنامج: استفادت الباحثة مما توصل إليه المتخصصون في تفسير كيفية تنمية الهناء النفسي عن طريق ما يلي:

- ١- يستند البرنامج علي نظرية التفاعل الاجتماعي كلما كان تقييم الفرد لنتائج فعله أو نشاطه إيجابياً زادت احتمالية قيامه بالفعل. فالمتطوع الذي يحصل على مكاسب معنوية من احترام المجتمع وحبّه وتعاطفه واكتساب تقديره، يدفعه إلى مزيد من العمل التطوعي.
- ٢- كما يستند ايضاً علي نظرية الدور باعتباره أحد عناصر التفاعل الاجتماعي حيث يركز على الدور الذي يؤديه الفرد في نشاط أو عمل ما، وبما أن العمل التطوعي يعمل علي إشباع حاجة الأفراد والمجتمع على حد سواء، لذلك فهو يساعد على سد الفجوة بشكل أساسي في عملية التفاعل الاجتماعي القائمة بين الأفراد
- ٢- استناداً علي نظرية الهناء النفسي لرابف حيث اشتملت علي مقترح أن الاستثمار في التعليم المتعلق بعلم النفس الإيجابي والرفاهية هو استثمار مهم ويجب أن يشكل جزءاً من التطوير المهني المستمر، مما يساعد علي امتلاك معرفة مستتيرة وواسعة بعلم وممارسة علم النفس الإيجابي في دعم الرفاه وعمالئهم وعمالهم الأمل بشكل عام.

التصور النظري للبرنامج:

محتوى البرنامج: تم تحديد محتوى البرنامج عن طريق وضع تصور نظري شامل للتفكير الإيجابي بصفة عامة والهناء النفسي بصفة خاصة، والذي ساهم بشكل فعال في تحديد أهداف البرنامج وأنشطته المختلفة، وذلك باستخدام العمل التطوعي بهدف مساعدتهم على أن يسلكوا ويفكروا بصورة إيجابية تجاه أنفسهم ومجتمعهم، ليتمكنوا من استغلال قدراتهم وإمكاناتهم لتحقيق الهناء النفسي ليصبحوا أكثر فعالية وإيجابية في حياتهم الاجتماعية، كذلك ترجمة الأهداف السلوكية إلى مجموعة من الجلسات والأنشطة والمواقف المعرفية المتناسقة. وتحديد الاستراتيجيات والاعتبارات

التي يجب مراعاتها عند تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف المصمم من أجلها البرنامج.

كذلك تحديد الأدوار التي تقوم بها الطالبات وتقسيمهن إلى مجموعات مع مراعاة طبيعة أفراد العينة من طالبات الجامعة ومراعاة خصائص مرحلة المراهقة ومطالبها في اختيار أنشطة البرنامج لكي تحقق أكبر قدر من الاستفادة منها، مما يضمن عدم حدوث أي تناقض بين أهداف البرنامج وفتياته وبين خصائص المستفيدين من البرنامج وأهدافهن في الحياة. وقد تم تقسيم البرنامج إلى ست مراحل تضم كل مرحلة عدداً من الجلسات وتعمل على تحقيق أهداف معينة تسهم في تحقيق الهدف العام للبرنامج.

وقد اطلعت الباحثة على متغيرات الدراسة كالعامل التطوعي، الهناء النفسي، وقد استفادت من المقاييس والرسائل العلمية والأبحاث والمراجع التي اطلعت عليها لبناء البرنامج ومنها دراسة كلا من أرنوط واخرون (٢٠١٩)، حامد، محمد سعيد (٢٠١٠)، سعيدة، أماني (٢٠٠٦)، عزت، مروة (٢٠١٥)، Ho (2017)، Thoits (2001)، et.al (2008)، Windsor et al (2008)، Yuen, et.al (2008)، Lopez, 2008، Robyn Molsher (2015)، Balashov, et al (2018)، Russell, (2019) واشتمل كذلك على العديد من مجالات العمل التطوعي متمثلة في:

• **المجال الاجتماعي:** ويتضمن (رعاية الأمومة والطفولة- رعاية المسنين- رعاية الأيتام- رعاية الأحداث- رعاية اللاجئين- مدمني المخدرات ومكافحة التدخين- رعاية الأسر الفقيرة، المساهمة في الجمعيات الخيرية وبنوك الطعام، الاهتمام بدور العبادة من مساجد وكنائس).

• **المجال التربوي والتعليمي:** ويتضمن (برامج محو الأمية- ذوي الاحتياجات الخاصة- التعليم المستمر - مساعدة المتأخرين دراسياً- ذوي صعوبات التعلم).

• **المجال الصحي:** ويتضمن (خدمة المرضى والترفيه عنهم- الرعاية الصحية- تقديم العون لذوي الاحتياجات الخاصة- المساهمة في مجال الدفاع المدني وأعمال الإغاثة- مساعدة الهلال الأحمر- رجال الإسعاف- رجال الأطفال- التوعية الصحية، مكافحة الأمراض وكيفية الوقاية منها).

الفئة المستهدفة من البرنامج: تكونت عينة البحث من (٤٠) طالبه من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بني سويف تتراوح أعمارهم من (١٩- ٢٠) عاما.

المدى الزمني للبرنامج: تم تطبيق جلسات البرنامج على المجموعة التجريبية حيث تكون البرنامج من (٤٨) جلسة تم تنفيذها على مدى أربعة أشهر بواقع ٣ أيام أسبوعياً، وتستغرق مدة الجلسة (٦٠:٩٠) دقيقة ويسبقها القياس القبلي باستخدام المقاييس المستخدمة ويلحق بها القياس البعدي. حسب محتوى كل جلسة، ويوضح الجدول التالي توزيع عناصر الهناء النفسي على جلسات البرنامج.

جدول (٥)

جدول يبين توزيع مكونات الهناء النفسي على جلسات البرنامج

م	العناصر	رقم الجلسة	عدد الجلسات
١	الحكم الذاتي	٢ - ٩	٨ جلسات
٢	اتقان البيئة	١٠ - ١٧	٨ جلسات
٣	النمو الشخصي	١٨ - ٢٥	٨ جلسات
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢٦ - ٣٣	٨ جلسات
٥	الهدف من الحياة	٣٤ - ٤١	٨ جلسات
٦	القبول الذاتي	٤٢ - ٤٨	٨ جلسات
	الإجمالي: ١ جلسة تمهيدية + ٤٧ جلسة لتنمية الهناء النفسي		٤٨ جلسة

الاستراتيجيات والعمليات المستخدمة في البرنامج: يمكن تنفيذ البرنامج باستخدام عدة فنيات؛ لعل من أهمها النمذجة، التدعيم، الحوار والمناقشة، التقييم الذاتي، تركيز الانتباه، التغذية الراجعة، العصف الذهني الاستدعاء الحر، الاستماع والتحدث، العمل الجماعي.

أساليب التقييم المستخدمة في البرنامج:

- التقييم القبلي: وهو القياس القبلي، ويتم ذلك قبل تطبيق البرنامج بتطبيق مقياس الهناء النفسي.
- التقييم البعدي: وهو القياس البعدي، ويتم تطبيقه بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وذلك بتطبيق مقياس الهناء النفسي.

- **التقييم التتبُّعي:** وهو القياس التتبُّعي، ويتم تطبيقه بعد مرور شهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج كفترة متابعة لتطبيق مقياس الهناء النفسي. ومعرفة مدى استمرارية تحقق الهدف العام للبرنامج.

الخطوات الإجرائية للبحث:

- تجميع المادة العلمية موضوع البحث من خلال اطلع الباحثة على الإطار النظري والدراسات السابقة.
- إعداد أدوات البحث متمثلة في مقياس الهناء النفسي، والتحقق من صلاحية السيكومترية له وبرنامج البحث.
- اختيار أفراد العينة حيث تم اختيارهم من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة بني سويف.
- تطبيق القياس القبلي لعينة الدراسة الحالية.
- تطبيق البرنامج لمدة تستغرق أربعة أشهر.
- إجراء القياس البعدي.
- إجراء القياس التتبُّعي بعد مرور فترة زمنية (شهر) من انتهاء تطبيق البرنامج.
- استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج التي تم التوصل إليها.
- تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وإجراءات تطبيق البرنامج.

الأساليب الإحصائية:

- تستخدم الباحثة بعض الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وذلك مثل:
- الصدق العملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية وتدوير المحاور بطريقة الفارماكس Varimax Rotation.
 - اختبارات (T- Test) للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والقياس التتبُّعي.

نتائج الدراسة:

تعرض الباحثة في هذا الجزء ما توصلت إليه من نتائج في ضوء فروض الدراسة، ثم مناقشة هذه النتائج في ضوء الإطار النظري، ونتائج الدراسات السابقة.

عرض نتائج الفرض الأول:

نص هذا الفرض على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي قبل تطبيق البرنامج وذلك على مقياس الهناء النفسي لصالح القياس البعدي. تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة ويوضح جدول رقم (٦) التالي نتائج ذلك.

جدول رقم (٦)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الهناء النفسي

حجم التأثير	قيمة ت	الخطأ المعياري للفروق	الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	المتوسط	التطبيق	الابعاد
٠.٥٠	٧.٦٦	٠.٨٥٤	٥.٣٣٠	٦.٥٣٨	٥.٤٢	٢٤.٤٩	القبلي	١- الحكم الذاتي
					١.٥٩	٣١.٠٣	البعدي	
٠.٤٥	٥.٦٣	٠.٨٦٠	٥.٣٧٣	٤.٨٤٦	٥.٥٣	٢٣.٥١	القبلي	٢- إتقان البيئة
					١.٤٤	٢٨.٣٦	البعدي	
٠.٤٦	٦.٠٨	٠.٩٧٧	٦.١٠٤	٥.٩٤٩	٥.٧٤	٢٢.٣٦	القبلي	٣- النمو الشخصي
					١.٠٣	٢٨.٣١	البعدي	
٠.٣٧	٤.٣١	٠.٩١٦	٥.٧٢١	٣.٩٤٩	٥.٧٠	٢٣.٨٧	القبلي	٤- العلاقات الإيجابية مع الآخرين
					١.١٧	٢٧.٨٢	البعدي	
٠.٦٤	٨.٨٤	٠.٩٥٤	٥.٩٥٩	٨.٤٣٦	٥.٧٠	٢١.٩٥	القبلي	٥- الهدف من الحياة
					١.٦٣	٣٠.٣٨	البعدي	
٠.٦٢	٩.٤٧	٠.٨٥٢	٥.٣٢٣	٨.٠٧٧	٥.٢٦	٢٣.١٨	القبلي	٦- القبول الذاتي
					١.١٧	٣١.٢٦	البعدي	
٠.٩٧	١٨.٢٨	٢.٠٧١	١٢.٩٣٥	٣٧.٧٩٥	١٢.٩٧	١٣٩.٣٦	القبلي	الاجمالي
					٣.٣٢	١٧٧.١٥	البعدي	

يتضح من الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لاختبار الهناء النفسي؛ حيث إن جميع قيم (ت) المحسوبة دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١). لصالح التطبيق البعدي. حيث كانت جميع قيم "ت" أكبر من ٢.٥٨ وهي الحد الأدنى لدلالة اختبار "ت" عند مستوى دلالة ٠.٠٠١. كما كانت جميع قيم متوسطات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي أكبر من متوسطاتها في التطبيق القبلي لاختبار الهناء النفسي كما كانت جميع قيم حجم التأثير من النوع القوي (أكبر من ٠.١٥)؛ مما يشير إلى الأثر الإيجابي لأنشطة برنامج العمل التطوعي لتنمية الهناء النفسي للطالبة المعلمة وذلك على جميع أبعاد المقياس الفرعية والدرجة الكلية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة كلا من (Thoits et.al, 2001) ، James ،Lopez,2008،Yuen,et.al (2008)،Windsor al (2008) Balashov, et al ، Robyn Molsher (2015)،Nazroo et al.,2012 (2018)، (Russell,2019) حيث أكدوا علي أن الأنشطة والتدريبات والعوامل الطوعية تعمل على تعديل مفهوم الفرد لذاته وحياته والمجتمع بشكل عام، مما يساهم بشكل كبير في زيادة الشعور بالسعادة والهناء النفسي حيث يستثمر الأشخاص الذين يتمتعون بقدر كبير من الهناء النفسي ساعات أكثر في خدمات العمل التطوعي. كما أكدت معظم نتائج الدراسات السابقة علي العلاقة الإيجابية بين الهناء النفسي والتطوع، ودعمت نتائج الفروض المتعلقة بالارتباط بين الهناء النفسي، الاجتماعي والعاطفي وبين التطوع. حيث يؤثر الهناء النفسي في المؤشر الرئيسي للتطوع لدي الطلاب.

ويؤكد كذلك علي هذا الرأي دراسة كلا من (Diener et al., 2003)، (Graham et al.,2010)، (Graham et al., 2007) حيث وجدوا أن العمل الاجتماعي والتواصل أكثر ارتباطاً بالهناء النفسي مما يسهم بشكل ايجابي في تنمية جوانب الهناء النفسي كقناة لتحسين فرص الحصول علي العمل، تقدير قيمة العمل، السيطرة على القلق، التمتع بشخصية ايجابية، الاتصال بالمهنة وزيادة فرص الحصول على التعليم المهني بعد التخرج من أجل الممارسة.

عرض نتائج الفرض الثاني:

لاختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس الهناء النفسي تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة ويوضح جدول رقم (٧) التالي نتائج ذلك.

جدول رقم (٧)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الهناء النفسي

الأبعاد	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	قيمة ت
١- الحكم الذاتي	التتبعي	٣١.٠٨	١.٦٩	٠.٠٥١	١.١٢٣	٠.١٨٠	٠.٢٨٥
	البعدي	٣١.٠٣	١.٥٩				
٢- إتقان البيئة	التتبعي	٢٨.٤٤	١.٦٤	٠.٠٧٧	١.٢٠١	٠.١٩٢	٠.٤٠٠
	البعدي	٢٨.٣٦	١.٤٤				
٣- النمو الشخصي	التتبعي	٢٨.٢٦	١.٧٧	٠.٠٥١	١.٣٥٦	٠.٢١٧	٠.٢٣٦
	البعدي	٢٨.٣١	١.٠٣				
٤- العلاقات الإيجابية مع الآخرين	التتبعي	٢٧.٤٦	١.٢٧	٠.٣٥٩	١.٣٦٧	٠.٢١٩	١.٦٤٠
	البعدي	٢٧.٨٢	١.١٧				
٥- الهدف من الحياة	التتبعي	٣٠.٠٨	١.٥٦	٠.٣٠٨	١.٣٢١	٠.٢١٢	١.٤٤٥
	البعدي	٣٠.٣٨	١.٦٣				
٦- القبول الذاتي	التتبعي	٣١.٣٦	١.٠٤	٠.١٠٣	١.١٤٢	٠.١٨٣	٠.٥٦١
	البعدي	٣١.٢٦	١.١٧				
الاجمالي	التتبعي	١٧٦.٦٦	٣.٥٩	٠.٤٨٧	٣.٤٧٠	٠.٥٥٦	٠.٨٧٧
	البعدي	١٧٧.١٥	٣.٣٢				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لاختبار الهناء النفسي حيث كانت جميع قيم "ت" أقل من ١.٩٦ وهي الحد الأدنى لدلالة اختبار "ت" عند مستوى دلالة ٠.٠٥. مما يشير إلى استمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية وبقاء أثر البرنامج الذي جرى تطبيق جلساته ويرجع ذلك إلي أن الطالبات المهتمين بالأعمال التطوعية سلطوا الضوء على ترتيب أنشطة التطوع طبقاً لأولويات، أهداف، وفوائد التطوع التي تنشأ عن الحفاظ على التصرفات النفسية الأساسية مثل الحاجة إلى المساهمة في رفاهية الآخرين وهذا ما أكدت عليه دراسة (Post (2005).

وبطبيعة الحال، فإن قيامهن بالعمل التطوعي يحسن من القدرة على الهناء النفسي، بل ويمكنهن من مواجهة تحديات الحياة وتوتراتها وضغوطها فيما بعد، من خلال التركيز على الإيجابيات وتكوين تصورات إيجابية تجاه أنفسهن والآخرين والمواقف والعالم الذي يعيشن فيه.

وتعزو هذه النتيجة إلى الأثر الإيجابي الذي أحدثه البرنامج القائم على العمل التطوعي بفنياته ومبادئه والذي بني على أساس علمي منظم في مناخ علاقة علاجية يسودها الثقة والمودة والتقبل غير المشروط والرغبة في مساعدة أفراد المجموعة التجريبية لتنمية الهناء النفسي للإحساس بقيمة الذات والوعي بها.

كما تدل هذه النتيجة على تفاعل أفراد المجموعة التجريبية مع الأنشطة والفعاليات التي جرى تنفيذها أثناء جلسات البرنامج ونقل الخبرات والمهارات التي تدرين عليها في جلسات البرنامج إلى مواقف الحياة الواقعية في البيئة التي يعيشن فيها.

كما ترجع نتيجة هذا الفرض إلى تشجيع أفراد المجموعة التجريبية وحثهن على ضرورة مراجعة الخطة التي وضعوها للإحساس بالازدهار والتفكير الإيجابي، الأمر الذي أدى بدوره إلى بقاء النتائج الإيجابية التي اتضحت من خلال القياس التتبعي نتيجة لتعميم ما تعلموه وتدرّبوا عليه أثناء الجلسات إلى المواقف الحياتية التي يمرون بها، إذ استمر التحسن في تفكيرهم الإيجابي وقدرتهم على تقديم الهناء النفسي للآخرين واستقباله حتى بعد انتهاء تطبيق البرنامج.

التوصيات:

- التوسع في تطبيق برامج العمل التطوعي في مراحل التعليم المختلفة.
- الاهتمام بإعداد دورات تدريبية للطالبات حول أهمية الهناء النفسي في حياتهن.
- تدريب الطالبات في مختلف المراحل الدراسية على استراتيجيات علم النفس الإيجابي والهناء النفسي.
- تحديد مدي فعالية الخدمات والبرامج الإرشادية لتنمية الهناء النفسي لدي طلبة الجامعة.
- إعداد وتقنين مقياس للهناء النفسي يصلح للطلاب المراحل التعليمية المختلفة.
- تدريس مقرر التفكير الإيجابي كمتطلب جامعي لطلبة جميع الكليات النظرية والعملية لما للتفكير الإيجابي من أهمية في الصحة الجسمية والنفسية.

المراجع:

- ابراهيم حمزة احمد (٢٠١٦). العمل الاجتماعي التطوعي/الواقع والمأمول، ط١، دار المسيرة، عمان للنشر والطباعة والتوزيع.
- ابراهيم عبد الهادي المليجي (٢٠٠١). تنظيم المجتمع: مداخل نظرية: ورؤية واقعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- إحسان محمد الحسن (٢٠١٥). النظريات الاجتماعية المتقدمة، عمان، دار وائل للنشر، ط٣.
- الأصفهاني الراغب (١٩٩٨). المفردات في غريب القرآن، بيروت، دار المعرفة.
- أماني سعيدة (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، العدد ٤، ١٠٥ - ١٦٩.
- بشرى إسماعيل ارنوط، خديجة عبود آل معدي، فاطمة يحي حسن القديمي (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي مختصر قائم على الامتتان في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية، مجلة الفتح، العدد ٣٨، ٦٦ - ١٠١.
- راشد الباز (٢٠٠٢). الشباب والعمل التطوعي، مجلة البحوث الامنية، كلية الملك الامنية، الرياض، العدد ٢٠.
- عبد اللطيف خليفة (١٩٩٢، ٦٣). ارتقاء القيم " دراسة نفسية" سلسلة عالم المعرفة، العدد ١٦٠، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والعلوم والأداب.
- عمر معن خليل (٢٠٠٥). نقد الفكر الاجتماعي المعاصر، دراسة تحليلية ونقدية، دار الأفاق الجديدة، بيروت، (٢).
- محمد سعيد حامد (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- محمد عبد العظيم (٢٠١٨). البعد السيكولوجي في عملية التطوع لدى الأطفال (٦-١٢) المحددات، والفوائد، مجلة الطفولة والتنمية، دار المنظومة.
- مروة عزت (٢٠١٥). استراتيجية مقترحة لتفعيل العمل التطوعي. جامعة بني سويف كقيمة مضافة. أكتوبر. مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر. العدد ١٦٥. الجزء الرابع ٢٣٥-٣٣٢.
- نايف محمد المرواني (٢٠١٢). العمل التطوعي اشكالاته وتطبيقاته. رؤية اجتماعية أمنية، المعركة.

- http://alma3raka.net/spip.php?page=article&id_article=2.

- Allan Jepson and Alan Clarke (2016). Planning and managing communities, festivals and events, Palgrave Macmillan. US, St Martin's Press LLC, New York.

- Balashov Eduard, Ihor Pasichnyk, Ruslana Kalamazh, Taras Dovhaliuk and Elvira Cicognani (2018). Psychological, Emotional and Social Wellbeing and Volunteering: A Study on Italian and Ukrainian University Students, Journal of Voice, November, Vol 8, pp:1:23.
- Beverly M. Ochieng, Sinegugu Duma, Jackline N. Ochieng ; Dan C. O. Kaseje, (2016). Development and Testing a Volunteer Screening Tool for Assessing Community Health Volunteers' Motives at Recruitment and Placement in Western Kenya, PSYCHOLOGY AND COGNITIVE SCIENCES, Vol. 3: Issue 1, December, PP 6- 16.
- Cappar.c. Joseph (2016). Calling in Volunteer Work Predicts Eudaimonic Well- Being Among Third Age Adults, Phd, Northcentral University, Arizona, United States.
- Clary, E. G., & Snyder, M. (1999, 10). The Motivations to Volunteer: Theoretical and Practical Considerations. Current Directions in Psychological Science Current Directions in Psychol Sci, 8 (5), PP:156- 159.
- Davies, Julie ; Kevill, Alex ; Herath, Dinuka (2018). P- 270 Wellbeing, the lone HR practitioner, and managing volunteers: caring for the carers' carers. BMJ Supportive & Palliative Care. 8 (Suppl_2) Supplement 2, November, PP:106- A107.
- Diener, E ; Shigehiro & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well being: Emotional and cognitive evaluations of life. Annual Review of Psychology, Vol.54, pp:403- 425.
- Florillo, D. (2012). Volunteer work and domain satisfaction: Evidence from Italy. International Journal of Social Economics. Vol. 39 (1/2), PP:97- 124.

- Franklin, S. (2010). *The Psychology of Happiness: A good human life*. New York: Cambridge University Press.
- Fung, H., Carstensen, L. L., & Lang, F. (2001). Age- related patterns in social networks among European Americans and African Americans: Implications for socioemotional selectivity across the life span. *International Journal of Aging and Human Development*, 52, PP:185- 206.
- Furham, A., & Cheng, H. (2000). *Lay Theories of Happiness*. *Journal of Happiness Studies*, 1, PP: 227- 246.
- Graham, J. R., Trew, J., Schmidt, J. and Kline, T. (2007) 'Influences on the subjective well- being of practicing social workers', *Canadian Social Work*, Vol. 9 (1), pp: 92- 105.
- Graham, J.R., and Micheal L. Shier (2010). *The Social Work Profession and Subjective Well- Being: The Impact of a Profession on Overall Subjective Well- Being*, *British Journal of Social Work*, Vol. 40, pp:1553- 1572 doi:10.1093/bjsw/bcp049.
- Handy, Femida, and Laurie Mook (2011) (: *Volunteering and Volunteers: Benefit- Cost Analysis, Research on Social Work Practice*, vol 21 (4), pp:412- 420.
- John Wilson and Marc Musick, (1999). *The effects of volunteering on the volunteers, law and contemporary problems*, vol 62, (141), *Aut*, pp: 162:163.
- Ho, Hua- Chin (2017). *Elderly volunteering and psychological well- being*. *International Social Work*; London, Vol. 60, Iss. 4.
- Kameråde, D. & Bennett, M. (2015). *Unemployment, volunteering, subjective well- being and mental health*, TSI Working Paper Series No. 7. Seventh Framework Programme (grant agreement 613034), European Union. Brussels: Third Sector Impact.

- Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Behavior Research*, 43, 207- 222.
- Mack, R. (2009). *Happiness From The Inside out: The Art and Science of Fulfillment*. California: New World Library.
- Marieke Van Willigen (2000). Differential Benefits of Volunteering Across the Life Course, *The Journals of Gerontology: Series B*, Vol. 55, Issue 5, 1 September, PP: S308-S318
- Nazroo J, Matthews K (2012). The impact of volunteering on well- being in later life. A report to WRVS, Cardiff, UK: WRVS.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, PP: 66- 77.
- President's Task Force on Private Sector Initiatives (1982). *Volunteers: A Valuable Resource*. Washington, DC: Author.
- Robyn Molsher and Mardie Townsend (2015). Improving Wellbeing and Environmental Stewardship Through Volunteering in Nature, *International Association for Ecology and Health, Eco Health*.
- DOI: 10.1007/s10393- 015- 1089- 1
- Russell Allison.R, Ama Nyame- Mensah, Arjen de Wit, Femida Handy less (2014). Volunteering and Wellbeing Among Ageing Adults: A Longitudinal Analysis, *Sociology*, vol: 30 (1), pp: 115- 128.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well- being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069- 1081.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of Psychological Wellbeing revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4),PP: 719- 727.

- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies* vol. 9, pp:13- 39.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Atria Paperback.
- Sfeatcu Ruxandra, Mihaela Cernuşcă- Miţariu, Camelia Ionescu¹, Mihai Roman², Sebastian Cernuşcă- Miţariu, Liliana Coldea, Gabriela Bota and Claudia Camellia Burcea (2014). The concept of wellbeing in relation to health and quality of life. *European Journal of Science and Theology*, August 2014, Vol.10, (4), pp: 123- 128.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*. Vol. 2, pp: 667- 676. San Diego, CA: Academic Press.
- Stephen M. Schueller and Martin E.P. Seligman (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being, *The Journal of Positive Psychology* Vol. 5, No. 4, July 2010, pp:253- 263.
- Stukas, A., Hoye, R., Nicholson, M., Brown, K., Aisbett, L. (2016). Motivations to Volunteer and Their Associations With Volunteers' Well-Being Volume: 45 issue: 1, PP: 112- 132
- Thoits, Peggy A. and Hewitt, Lyndin (2001). Volunteer Work and Well-Being, *Journal of Health and Social Behavior* 2001, Vol 42, (June). 115- 131.
- Veenhoven, R. (1999). *World database of happiness- continuous register of research on subjective appreciation of life*. Rotterdam: Erasmus University.

- Windsor, Timothy D., Anstey, Kaarin J., and Rodgers, Bryan, (2008). Volunteering and Psychological Well- Being Among Young- Old Adults: How Much Is Too Much, The Gerontological Society of America, Vol. 48, No. 1, pp: 59- 70.
- Yuen, H. K., Huang, P., Burik, J. K., & Smith, T. G. (2008). Impact of participating in volunteer activities for residents living in long-term- care facilities. American Journal of Occupational Therapy, 62, pp 71- 76.