



التأثير النفسي للعمل التطوعي

مركز الاستشارات الطلابية
STUDENT COUNSELING CENTER
شؤون الطلاب STUDENT AFFAIRS



تعريف العمل التطوعي

عمل يقوم به فرد أو
مجموعة من الأفراد بإرادتهم
دون مقابل مادي.



هل سبق وشاركت في عمل تطوعي؟

هل للعمل التطوعي أثر على الفرد؟

كيف ذلك؟



فوائد العمل التطوعي من الناحية النفسية

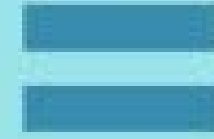
- تنمية الذكاء العاطفي لدى المتطوعين
- حديث النفس الإيجابي
- عدم الشعور بالعزلة والوحدة
- الشعور بالانتماء في المجتمع
- تقوية المقاومة الداخلية
- التفاؤل (عدم الشعور بالقلق لأمر صغيرة)
- تقوية التحفيز الداخلي (internal motivation)
- تقوية الروابط بين أفراد المجتمع



تقوية الذكاء العاطفي لدى لمتطوعين

○ يعرف "جولمان" ١٩٩٦ الذكاء العاطفي بأنه:
"مجموعة من المهارات الانفعالية التي يتمتع بها الفرد، واللازمة للنجاح المهني وفي شؤون الحياة الأخرى".

○ فورنهام ٢٠٠٦ عرف الذكاء العاطفي بأنه:
"القدرة على إدراك وفهم وتناول العواطف والانفعالات وتنظيم المشاعر بحيث يستطيع الفرد أن يؤثر في مشاعر الآخرين".



الخاصيات العامة لذوي الذكاء العاطفي المرتفع

- يظهر مشاعره بوضوح وبشكل مباشر.
- لا تسيطر عليه الأحاسيس السلبية مثل الخوف، الذنب، الخجل... إلخ.
- قادر على قراءة الاتصال الغير لفظي.
- مشاعره متوازنة مع الحق، المنطق والواقع.
- يعمل وفقاً لرغبته وليس وفقاً للإحساس بالذنب.
- معتمد على نفسه ومستقل.
- لا يخاف عندما يعبر عن مشاعره.
- يهتم بمشاعر الآخرين.
- يتحدث قوي حول المشاعر.



فوائد العمل التطوعي

يعزز الثقة بالنفس

العمل لمساعدة الآخرين والمجتمع يعطي الفرد شعور بالإنجاز، فالعمل التطوعي يعطي الانسان الإحساس بالذات حيث يبدأ الشخص باستثمار وقت فراغه في أمور تفيده وتفيد المجتمع. فيكون الفرد واثق من قدراته وأحكامه وقراراته.



حفز الذات (الدافعية)

Motivation

وتعني سعي الفرد نحو تحقيق دوافعه، ويتم ذلك من خلال الأمل و السعي و المثابرة رغم الشك في الذات أحيانا.

فوائد العمل التطوعي

تعزيز مهارات التواصل الفعال مع الآخرين

رغم أن الانسان اجتماعي بطبعه، هنالك الذين يشعرون بالخجل للتحدث مع الآخرين والتعبير عن رأيهم، فالعمل التطوعي له تأثير إيجابي لتعزيز مهارات تواصل مختلف الشخصيات.

إدارة الانفعالات (المهارات الاجتماعية) Social skills

ادارة انفعالات الآخرين والقيام بتفاعل شخصي، حل المشكلات والنزاعات والقدرة على إدارة المفاوضات.



فوائد العمل التطوعي

Empathy معرفة وفهم عواطف الآخرين

أي قراءة مشاعر الآخرين وصوتهم وتعابير وجوههم وليس بالضرورة ما يقولون، فمعرفة مشاعر الغير قدرة إنسانية أساسية.

ينبني التعاطف على الوعي بالذات، فكلما كان الفرد على وعي بعواطفه وانفعالاته كان أكثر مهارة على قراءة المشاعر، فالفشل في إدراك مشاعر الآخرين، هو نقطة عجز أساسية في الذكاء العاطفي.

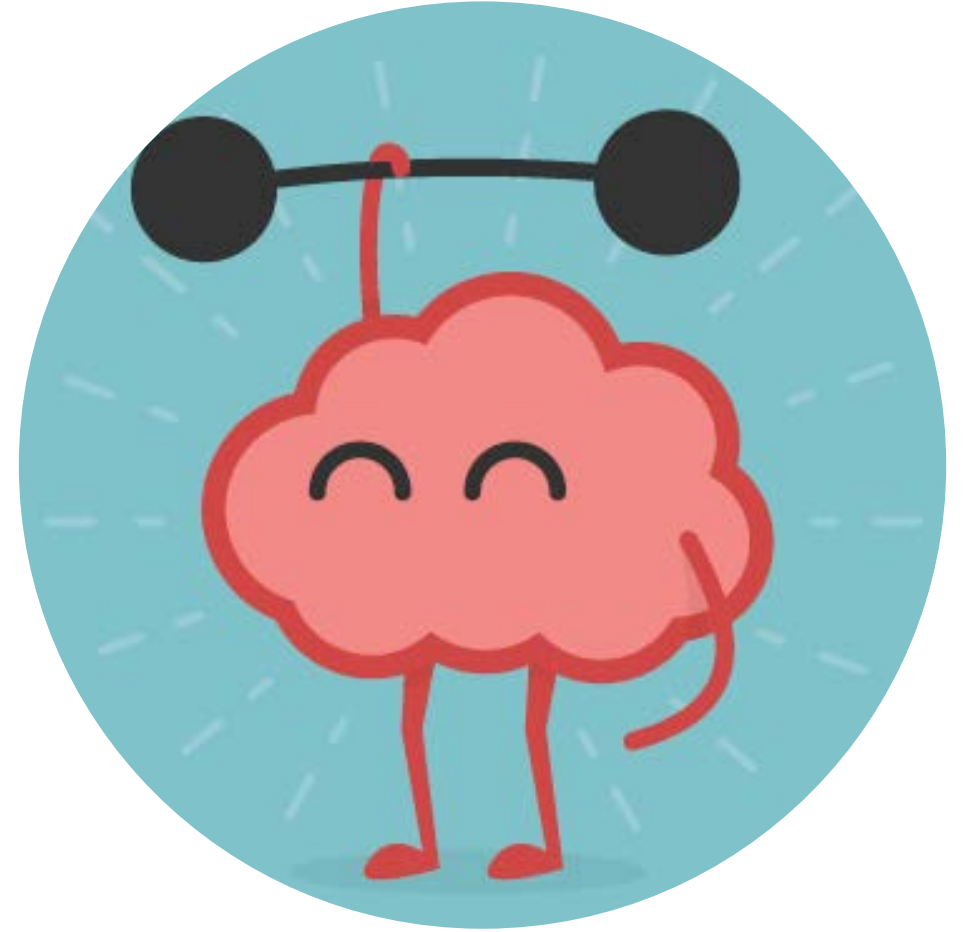
العمل التطوعي يجعل الفرد يلاحظ من حوله ويسعى لمساعدتهم بدل من أن يركز الفرد على احتياجاته فقط. فيبدأ الشخص أن يتعاطف مع الآخرين ويتفهمهم وتجعل نظرة الشخص للأمور تكون بصورة أوسع.



فوائد العمل التطوعي

ذهن وجسم أكثر صحة

بسبب الانخراط والحركة أثناء العمل التطوعي فذلك يجعل جسم الانسان بصحة أفضل ونشاط أكثر. وكذلك وضحت بعض الدراسات أن العمل التطوعي قد يقلل من معدل الوفيات ويخفض من نسب الاكتئاب مقارنة بالذين لا يتطوعون.



فوائد العمل التطوعي

العمل على هدف واحد ذو معنى لتحسين المجتمع

يجعل الفرد يفكر بأمر ذي قيمة وتجعله يعي بالمحيط الذي هو فيه، وكيف ممكن أن يطور من نفسه ومن حوله.



شكرًا لحسن استماعكم

