



المرونة النفسية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى عينة من المتقاعدين العسكريين في محافظة الطفيلة

باسمة عبد المطب الشروش*

قسم الإرشاد النفسي والتربوي ، كلية العلوم التربوية ، جامعة مؤتة ، الأردن
alshrooshbassima@gmail.com

أ.د. سامي الختاتنه**

قسم الإرشاد النفسي والتربوي ، كلية العلوم التربوية ، جامعة مؤتة ، الأردن

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والرفاه النفسي لدى عينة من المتقاعدين العسكريين في محافظة الطفيلة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق أدوات الدراسة بعد التأكد من صدقها وثباتها؛ وهي: مقياس المرونة النفسية، ومقياس الرفاه النفسي على عينة متيسرة تكونت من (323) متقاعد ومتقاعدة من محافظة الطفيلة

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية لدى المتقاعدين العسكريين جاءت بدرجة مرتفعة، بينما كان مستوى الرفاه النفسي لدى المتقاعدين العسكريين متوسط ، كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية دالة احصائياً بين المرونة النفسية والرفاه النفسي، وخرجت الدراسة بعدد من التوصيات منها إجراء المزيد من الدراسات حول متغيرات الدراسة وقدرتها على التنبؤ بمتغيرات أخرى.

الكلمات المفتاحية: ، الرفاه النفسي، المتقاعدين العسكريين، المرونة

النفسية.

تاريخ الاستلام: 2024/05/29

تاريخ قبول البحث: 2024/06/11

تاريخ النشر: 2024/09/30

مقدمة

يشكل التقاعد تحول كبير في حياة الأفراد، ومن بعده يتم البدء بمرحلة جديدة لم يسبق المرور بها، مما يتطلب إعادة هيكلة للروتين اليومي والعلاقات الاجتماعية، وقد يختلف الأفراد بالوقت والطريقة التي يتخذونها للتكيف والتعايش مع هذه المرحلة.

تري العتيبي (2023) أن مرحلة التقاعد مرحلة مهمة في حياة الأفراد ولها آثار كبيرة على الحياة الاجتماعية والصحية والنفسية وقد تولد مشكلات اقتصادية وتتطلب التأقلم مع أسلوب حياة جديدة او بيئة جديدة. تلعب المرونة النفسية دوراً هاماً في تكيف المتقاعد مع بيئته؛ بحيث يعتبر الفرد الصحيح نفسياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، وأن الفرد لكي يتمتع بمستوى جيد من الصحة النفسية فلا بد من توافر قدر من المرونة النفسية التي تمكنه من التوافق مع الأحداث الضاغطة التي يمر بها ومواجهتها بشكل يقلل من عوامل الخطورة التي تؤثر عليه في حياته.

تعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية على انهاحالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في الصحة الجسمية والنفسية ووجود أهداف محددة، وتقدير الذات والثقة بالنفس، والتعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب الأسري والعلاقات الطيبة مع الأصدقاء (American Psychological Association,2015).

وتعرف الباحثة المرونة النفسية على انها قدرة المتقاعد على التعايش والتكيف مع الأحداث والوقائع والتعامل معها بحكمه دون التعرض للمشاكل والحفاظ على الأمن النفسي.

ويمكن تلخيص المرونة النفسية من خلال ثلاث مكونات رئيسية:

- القدرة على المقاومة أو المناعة النفسية والتعامل مع الأحداث المجهدة دون أن تتأثر سلباً مع ذلك.
- القدرة على التعافي والتغلب على الأزمة والعودة إلى المستوى الطبيعي للعمل.
- التنمية الشخصية بعد اجتياز الأزمة وتجاوز الآثار السلبية.

وتمكن المرونة النفسية المتقاعد من التكيف مع البيئة التي يعيش بها فيتمكن من السيطرة على انفعالاته ومواقفة مع الضغوطات التي تواجهه، وتزداد قدرته على مواجهة المواقف بشكل عقلائي وإقامة علاقات طيبة أساسها والاحترام وتقبل الآخرين، وان المتقاعدين الذين يتسمون بالمرونة النفسية لديهم القدرة على التكيف والتعايش مع المواقف والعمل على الاكتفاء بالنفس ومواجهة التحديات والصعوبات التي تعترض طريقهم، ويمكن تنمية المرونة النفسية للمتقاعدين عن طريق الابحار الايجابي لتحقيق الرضا عن الحياة رغم المتاعب والمعاناة بعد مرحلة التقاعد من العمل(كواشي،2022).

وأضاف علاونة (2021) إلى أهمية المرونة النفسية في الحياة بأنها ترتبط بثبات التفكير المنطقي العقلائي وتحكيم العقل، وتنمي المرونة النفسية بالدعم الاجتماعي والعلاقات بالآخرين والثقة بالنفس وتقبل التغيرات بعد التقاعد بشكل

إيجابي، كما أكدت اسماعيل (2019) على أهمية المرونة النفسية من خلال العمل على تغيير وتنويع أساليب التعامل مع الصعوبات والاستفادة من الخبرات السابقة في التعامل معها، والابتعاد عن النظرة السلبية للحياة وتعزيز الثقة بالنفس.

الرفاه النفسي

يعبر مصطلح الرفاهية عن "حالة من العيش الواسع الطيب يتصف بها الفرد بالخلو من الهم أو التعب في طلب المعاش، وبصفة عامة يتحقق وجود رفاهية إذا توفرت للفرد ضروريات الحياة من غير مشقة" (الشربيني، 2022، 6). أما الرفاهية النفسية تعد من أبرز الموضوعات في المجتمعات والثقافات المختلفة، والجميع سعى إليها كهدف حياة أسمى، لارتباطه بالمزاج الإيجابي والرضا عن الحياة واحترام الذات والنجاح (العنزي، 2017).

ويعد مفهوم الرفاه النفسي المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس وهو يمثل محور اهتمام علم النفس الإيجابي في العقود الماضية، ومعرفة علماء النفس بمصطلح الرفاه مازالت أولية، وإبتداءً من عام (1938 إلى 2003) كان هناك (138) دراسة عالمية تناولت الرفاه وفي اللغة العربية هناك اختلاف في ترجمته فبعضهم يعده مرادفاً للسعادة وتمت ترجمته إلى الوجود الأفضل أو طيب العيش وبعضهم يراه مرادفاً لجودة الحياة، وإضافة لمصطلح الوجود الأفضل يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي وحسن الحال والتتعم الذاتي والحياة الطيبة (Huppert, 2009).

وعرفت ريف (Ryff, 1989: 13) الرفاه النفسي بأنه: "التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء، وعلى هذا فإن الأفراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات)، والسعي لتنمية علاقات دافئة وموثوقة (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، وتعديل بيئتهم لكي تلبي حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم (التمكن البيئي)، والبحث عن اتخاذ القرار بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية)، وإيجاد معنى في جهودهم وتحدياتهم (الهدف من الحياة)، وتطوير إمكانياتهم من خلال النمو والانفتاح كأفراد (النمو الشخصي).

ويعد للرفاه النفسي مكانة هامة بمختلف المجتمعات والثقافات وقد سعى الجميع إليها لارتباطه بالحالة المزاجية والرضا عن الحياة وتقدير الذات وتحقيقها (العنزي، 2017)، كما أن الرفاه النفسي لا يتطلب من الأفراد أن يشعروا بالرضا طوال الوقت لأن تجربة المشاعر المؤلمة مثل خيبة الأمل والفشل والحزن هي جزء طبيعي من الحياة، وإن القدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري للرفاه على المدى الطويل، ولكن أضاف أن الرفاه النفسي قد يتعرض للخطر عندما تكون المشاعر السلبية متطرفة أو طويلة الأمد وتتدخل في قدرة الشخص على الأداء في حياته اليومية (خوري، 2019).

يتميز الأفراد ذو الرفاه النفسي بعدة خصائص تتمثل بالكفاءة في إدارة البيئة لصالح الأفراد مع الحرص على استثمار الفرص من أجل تحقيق الغايات، وبذلك هم أفراد لديهم الوعي الكافي والإدراك لما يفكرون به ويسعون لتحقيقه، كما ويتمتع الأفراد مرتفعي الرفاه النفسي بالاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات المنطقية الناضجة والسيطرة على الانفعالات، أما ما يتعلق بالنمو الشخصي فيتميز الأفراد مرتفعي الرفاه النفسي بالرغبة الدائمة للتجديد والتطوير وبناء خبرات جديدة للتمكن من التعامل مع مواقف لم يسبق لها الحصول من قبل، وفي مجال العلاقات الايجابية مع الآخرين والتي تمكن الفرد من الشعور بالدفاء ومحاولة بناء الثقة والرغبة بتكوين صداقات مبنية على الثقة والعطاء (المفرجي، 2022).

الدراسات السابقة

قد أجري عدد من الدراسات حول المرونة النفسية لدى المتقاعدين ومنها دراسة ريتشاردسون وكيلتي (Richardson & Kilty, 2007) بهدف معرفة مستوى المرونة النفسية لدى المسنين المتقاعدين عن العمل، تكونت عينة الدراسة من (750) مسن متقاعد، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، تم استخدام مقياس المرونة النفسية كأداة لجمع البيانات، أظهرت النتائج المسنين المتقاعدين ان لديهم مستوى متوسط من المرونة النفسية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى للجنس لصالح الاناث.

هدفت دراسة دونالدن واورال وموراتوري (Donaldson, Eral & Muratore, 2010) إلى التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي مع التقاعد وبعض المتغيرات الديمغرافية، تكونت عينة الدراسة من (570) متقاعد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، استخدمت الدراسة مقياس التوافق النفسي كأداة لجمع البيانات، أظهرت النتائج ان مستوى التوافق النفسي لدى عينة الدراسة جاء مرتفعاً، وان علاقة ايجابية بين التوافق وكل من الدخل والحالة الصحية والنفسية والجسدية.

اجرت السميري (2015) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى المتقاعدين الفلسطينيين في محافظة غزة وعلاقتها بالمشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد، والتعرف على صحة فرضيتها بوجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس، تكونت عينة الدراسة من (250) متقاعد ومتقاعدة مسجلاً في جمعية التقاعد الفلسطينية، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية كأداة لجمع البيانات، أظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة جاء متوسطاً، وأن أكثر مجالات مقياس المرونة النفسية انتشاراً لدى المتقاعدين هو التوافق النفسي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

كما هدفت دراسة المومني والكاظمي والمومني (2018) التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى المتقاعدين المدنيين بشمال الأردن في ضوء بعض المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من (361) متقاعد، اتبعت الدراسة المنهج

الوصفي، استخدم مقياس التوافق النفسي كأداة لجمع البيانات، أظهرت النتائج ان مستوى التوافق النفسي لدى عينة الدراسة جاء متوسطاً، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى عينة الدراسة لصالح اصحاب الدخل المرتفع.

كما أجرى عبد الجواد والمبروك وحمد وزكري (2022) دراسة هدفت إلى الكشف عن التوافق النفسي والاجتماعي لدى المعلمين المتقاعدين وكذلك الفروق في التوافق النفسي والاجتماعي بين الجنسين وتكونت العينة من (31) معلماً ومعلمة من المعلمين المتقاعدين في مدينة القبة. واستخدمت الدراسة مقياس التوافق النفسي والاجتماعي كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى انخفاض مستوى التوافق الاجتماعي لدى عينة الدراسة كما لم تجد نتائج الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

ومن الدراسات التي تناولت الرفاه النفسي أجرت خوري (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى المتقاعدين المصابين بالأمراض المزمنة، تكونت عينة الدراسة من (32) متقاعد مصاب بمرض مزمن من ولاية عنابه، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، استخدمت الباحثة مقياس الرفاه النفسي كأداة لجمع البيانات، أظهرت النتائج أن مستوى الرفاه النفسي لدى عينة الدراسة كان متوسطاً، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى عينة الدراسة يعزى لمتغير العمر.

وهدف دراسة علة والود (2019) إلى قياس مستوى الرفاه النفسي وعلاقته بمستوى الذكاء الانفعالي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية، تكونت عينة الدراسة من (380) طبيب وممرض، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي تم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الرفاه النفسي كأدوات لجمع البيانات، وأظهرت النتائج أن مستوى الذكاء الانفعالي والرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء- ممرضين) متوسط، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين الرفاه النفسي والذكاء الانفعالي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي والرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء وممرضون) تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

كما هدفت دراسة مزارى وبهير وبرزوان (2021) إلى الكشف عن مستوى الرفاه لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالتفكير الإيجابي، تكونت عينة الدراسة من (50) طالبا جامعيا يدرسون في جامعة لونيبي علي بالبليدة، تم استخدام مقياس الرفاه النفسي ومقياس التفكير الإيجابي كأدوات لجمع البيانات، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، أظهرت النتائج أن الطلبة الجامعيين يتميزون بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي، كما تم التوصل إلى وجود علاقة قوية بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي لدى عينة الدراسة.

هدفت دراسة نظيرة (2022) إلى التعرف على العلاقة بين الرفاه النفسي والأداء الوظيفي لدى عمال الحماية المدنية بمدينة تقرت، ومستوى كل من الرفاه النفسي والأداء الوظيفي. تكونت عينة الدراسة من (90) عامل، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تم استخدام مقياس الرفاه ومقياس مستوى الأداء الوظيفي أدوات لجمع البيانات، أظهرت النتائج مستوى مرتفع في الرفاه النفسي لدى عمال الحماية المدنية بمدينة تقرت، كما يوجد مستوى مرتفع في الأداء الوظيفي لدى عمال الحماية المدنية بمدينة تقرت، ولا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرفاه النفسي والأداء الوظيفي لدى عمال الحماية المدنية بمدينة تقرت، كما لا توجد فروق دالة إحصائية في الرفاه النفسي لدى عمال الحماية المدنية بمدينة تقرت تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية و الإقدمية والرتبة الوظيفية. ولا توجد فروق دالة إحصائية في الأداء الوظيفي لدى عمال الحماية المدنية بمدينة تقرت تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية و الإقدمية.

تعقيب على الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تم الاستفادة من بعضها في كتابة الأدب النظري والاطلاع على أدوات الدراسة المستخدمة لدراسة إمكانية الاستعانة بها كأدوات للدراسة الحالية بعد موافقتها للبيئة الأردنية من خلال إستعراض الدراسات السابقة تلاحظ الباحثة أنها تناولت متغيرات الدراسة الحالية من المرونة النفسية والرفاه النفسي بالاتفاق والاختلاف في العينة والمنهج والمكان. حيث تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة مثل (سميري، 2015؛ علة والود، 2019؛ نظيرة، 2022) في المنهج وهو المنهج الوصفي الارتباطي، وتختلف مع بعضها الآخر مثل دراسة (المومني وآخرون، 2018؛ عبد الجواد وآخرون، 2022؛ مزارى وآخرون، 2021) التي اتبعت المنهج الوصفي، كما تتشابه عينة الدراسة وهي المتقاعدين مع دراسة (المومني وآخرون، 2018؛ عبد الجواد وآخرون، 2022)، بينما اختلفت مع دراسة (عله والود، 2019؛ مزارى وآخرون، 2021؛ نظيرة، 2022) التي كانت عينة الدراسة **عاملين أو طالبة**، كما اختلفت مع دراسة (المومني وآخرون، 2018) في مكان تطبيق الدراسة وهي الاردن، واختلفت مع الدراسات الباقية مثل دراسة (سميري، 2015) في مكان تطبيق الدراسة، وما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة أنها تناولت المرونة النفسية والتعرف على علاقتها بالرفاه النفسي لدى المتقاعدين العسكريين إذ لا يوجد دراسة " على حد علم الباحثة" تجمع بين المتغيرين معاً.

مشكلة الدراسة

نتيجة تغير ظروف العصر وتحدياته ومتطلباته ونتيجة زيادة عدد السكان بشكل عام وعدد كبار السن والمتقاعدين من مختلف الميادين بشكل عام والمتقاعدين العسكريين بشكل خاص جاءت الدراسة الحالية للنظر ببعض المتغيرات المتعلقة بهم.

تشكل نسبة العسكريين نسبة لا يستهان بها من المجتمع الاردني، نظراً إلى كون العديد من ابناء المجتمع الأردني يفضلون العمل في القطاع العسكري، فتكمن الحاجة إلى الاهتمام بهذه الفئة والعمل على دراستهم من الناحية النفسية حيث انهم من أكثر الفئات المعرضة للآثار السلبية، ولأسباب كثيرة من أهمها التقاعد حيث أن الإحالة للتقاعد لا تعني الانقطاع عن العمل فقط انما يتضمن تغيراً في الأدوار الاجتماعية والمكانة والأهمية وخصوصاً لدى المتقاعدين العسكريين اصحاب الرتب العالية حيث تقدر نسبتهم ب (10%) من عدد المتقاعدين العسكريين في الأردن المقدر عددهم ب (143000) متقاعد ومتقاعدة (التقرير الاحصائي لمؤسسة المتقاعدين العسكريين، 2022). ويكون للعسكريين قبل التقاعد اهمية ويكون لقراراتهم شأن في المجتمع، وتكون نظرة المجتمع لهم نظرة تتميز بالاحترام والتقدير، وربما يحدث التقاعد لهم فجأة مما قد يؤدي إلى ظهور بعض المشكلات ويصبح من الضروري إعادة تنظيم الحياة وفقاً لهذا التغيير، كما أن ردة الفعل عند التقاعد تختلف من شخص لآخر تبعاً لخصائصه الشخصية فمنهم من يرى أن مرحلة التقاعد فترة راحة ورفاهية، وأخر يراها مرحلة ألم وضغط ويحاول التأقلم معها والتعايش مع التعديلات الحاصلة (Gall&Evan,2000).

ومن احتكاك الباحثة بعدد كبير من المتقاعدين وخصوصاً المتقاعدين العسكريين في محافظة الطفيلة والمشكلات التي يتحدثون عنها وخاصة شكاوهم من القدرة على التأقلم والتكيف مع الوضع الجديد اجتماعياً واقتصادياً استشعرت الباحثة بضرورة دراسة وقياس بعض المتغيرات المتعلقة بالمتقاعدين العسكريين والتي تحدد مدى قدرة المتقاعد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه مثل المرونة النفسية والرفاه النفسي. وبذلك تتمثل مشكلة الدراسة بالاجابة عن سؤال الدراسة الرئيسي:

- ما علاقة المرونة النفسية في الرفاه النفسي لدى عينة من المتقاعدين العسكريين في محافظة الطفيلة؟
اسئلة الدراسة:

1. ما مستوى المرونة النفسية، والرفاه النفسي لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة الطفيلة؟
2. هل يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ بين المرونة النفسية والرفاه النفسي لدى المقاعدين العسكريين في محافظة الطفيلة؟

اهداف الدراسة

1. التعرف على مستوى المرونة النفسية، والرفاه النفسي لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة الطفيلة.
2. التعرف على نوع العلاقة بين المرونة النفسية والرفاه النفسي لدى عينة من المقاعدين العسكريين في محافظة الطفيلة.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة النظرية من أهمية المتغيرات المدروسة في حياة المتقاعد العسكري والمؤثره على حياته بعد التقاعد وهي المرونة النفسية والرفاه النفسي حيث تعد هذه الدراسة من الدراسات الأولى التي تدرس هذه المتغيرات على فئة المتقاعدين العسكريين.

كما للدراسة الحالية أهمية نظرية مرتبطة بتناولها فئة مهمة من فئات المجتمع الاردني وهم المتقاعدين العسكريين حيث أنهم من أكثر فئات المجتمع انتشاراً حيث لا يخلو بيت أردني من متقاعد عسكري، لذلك جاءت الدراسة الحالية لدراسة مستوى المرونة النفسية وعلاقته بالرفاه النفسي لدى عينة من المتقاعدين العسكريين في محافظة الطفيلة.

كما للدراسة الحالية أهمية تطبيقية تتمثل بأن الدراسة استخدمت مقاييس يتوفر فيها دلالات مقبولة من الصدق والثبات هي: مقياس المرونة النفسية، ومقياس الرفاه النفسي قد يستفيد منها الباحثين في إجراء دراسات مستقبلية ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، وتطبيقها في بيئات أخرى، كما انها وقد تسهم الدراسة في مساعدة الباحثين الاخرين، وتفتح المجال لدراسات إضافية حول متغيرات الدراسة، وقد تساعد المسؤولين في المؤسسات العسكرية في النظر لاحوال العسكريين وتأهيلهم لمرحلة التقاعد.

مصطلحات الدراسة

المرونة النفسية: "الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الانسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة، والتوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات، والنكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الاسرية والصحية وضغوط العمل والمشكلات المالية" (APA, 2015)، ويعرف إجرائياً بمتوسط استجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة والمعد لهذه الغاية.

الرفاه النفسي: "مدى ما يشعر به المرء من سعادة ورضا و مدى قدرته على إطلاق كامل قدراته، وشعوره بأن ما يقوم به في حياته يستحق العناء من أجله، بجانب مشاعره الإيجابية والسلبية". (Ryff, 1995, p712)، ويعرف إجرائياً بمتوسط استجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس الرفاه النفسي المستخدم في الدراسة والمعد لهذه الغاية.

المتقاعد العسكري: هو من أنهى الخدمة العسكرية ممن تنطبق عليه شروط التقاعد العسكري الأردني، والذي يتقاضى دخلاً شهرياً كمعاش للتقاعد بض النظر عن سنوات الخدمة أو العمر أو الرتبة أو سن التقاعد (القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية، 2023)

حدود ومحددات الدراسة:

الحدود الموضوعية: علاقة المرونة النفسية في الرفاه النفسي لدى عينة من المتقاعدين العسكريين في محافظة الطفيلة. **الحدود البشرية:** تم تطبيق هذه الدراسة على عينة متيسرة من المتقاعدين العسكريين التابعين لمؤسسة المتقاعدين العسكريين في محافظة الطفيلة.

الحدود المكانية: اقتصر تطبيق هذه الدراسة على المتقاعدين العسكريين في محافظة الطفيلة.

الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة خلال العام 2023.

محددات الدراسة: تحددت نتائج هذه الدراسة بموضوعاتها ومفاهيمها وبمجتمعتها، ودرجة استجابة أفراد عينتها، إذ يمكن تعميم نتائج الدراسة على المجتمعات المشابهة لمجتمعها، في ضوء صدق الأدوات، وموضوعية المستجيبين.

منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة الحالية لملائمته أغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المتقاعدين العسكريين، والبالغ عددهم ما يقارب (3000) متقاعد عسكري من محافظة

الطفيلة وذلك حسب تقرير مؤسسة المتقاعدين العسكريين.

عينة الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة الدراسة وفق أسلوب العينة المتيسرة، وتكونت عينة الدراسة من (323)

متقاعداً ومتقاعدة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغيراتها.

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغيراتها

النسبة %	التكرار	الفئات	
57.6	186	أفراد	الرتبة
42.4	137	ضباط	
32.5	105	أقل من 5 سنوات	سنوات التقاعد
48.6	157	من 5-10 سنوات	
18.9	61	أكثر من 10 سنوات	
100.0%	323	المجموع	

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس المرونة النفسية

اعتمدت الباحثة في تطوير المقياس على مقياس كونور وديفيدسون (Connor & Davidson, 2003) المترجم

والمستخدم في دراسة مطاوع (2020)، وللتأكد من صدق المقياس ودرجة ملائمة فقراتها فيما إذا كانت تقيس ما وضعت

لأجله وتحقيقاً لأهداف الدراسة وتساؤلاتها، تم استخدام الصدق الظاهري إذ قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية

والمكون من (21) فقرة موزعة على (4) ابعاد (الكفاءة الشخصية، التماسك والاصرار، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل

الذات الايجابي) على مجموعة من المحكمين أعضاء هيئة التدريس من الجامعات الأردنية من ذوي الاختصاص والخبرة، وتم الاخذ بالملاحظات والتوصيات التي اقترحها المحكمون، حيث تم الابقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة موافقة (80%) فأكثر، وحذف الفقرات التي لم يتم الاتفاق عليها وهي الفقرة " لدي احساس قوي بهدفي من الحياة"، والفقرة " اعمل على تحقيق اهدافي"، وتم التعديل حسب ملاحظات المحكمين حيث تم دمج بعدي مقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الايجابي تحت مسمى تقبل الذات الايجابي. وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (19) فقرة موزعة على (3) ابعاد وهي الكفاءة الشخصية (6) فقرات، التماسك والاصرار (6) فقرات، تقبل الذات الايجابي (7) فقرات.

صدق البناء (مقياس المرونة النفسية)

للتحقق من صدق البناء لأداة الدراسة فقد تم تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (30) متقاعد من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة، وذلك بهدف التحقق من صدق البناء الداخلي للأداة، من خلال حساب معاملات الارتباط بيرسون (Pearson) بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة، والجدول (2) يبين ذلك:

جدول (2)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والمجال الذي تنتمي إليه

معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة
.528**	.573**	17	.618**	.759**	9	.414*	.650**	1
.594**	.640**	18	.750**	.834**	10	.476**	.738**	2
.705**	.868**	19	.480**	.620**	11	.502**	.640**	3
			.484**	.524**	12	.449*	.693**	4
			.670**	.794**	13	.511**	.660**	5
			.413*	.660**	14	.727**	.737**	6
			.408*	.517**	15	.450*	.593**	7
			.640**	.831**	16	.586**	.725**	8

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات مقياس المرونة النفسية

للتحقق من ثبات مقياس المرونة النفسية، تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (عينة الصدق)، ومن ثم إعادة تطبيق المقياس مره ثانية بفواصل زمني مقداره أسبوعان ولقد تم استخراج معامل ثبات الإعادة للدرجة الكلية على مقياس المرونة النفسية وبلغ (0.89)، كما تم استخراج معامل الثبات وفق معادلة كرونباخ الفا على التطبيق الاول على العينة الاستطلاعية وقد بلغ معامل كرونباخ الفا للدرجة الكلية للمقياس (0.870)، ولبعد الكفاءة الشخصية(0.773)، ولبعد التماسك والاصرار (0.763)، وبعد تقبل الذات الايجابي (0.809)

ثانياً: مقياس الرفاه النفسي: تم الاعتماد في تطوير المقياس على مقياس ريف (Ryff,1989) لقياس الرفاه النفسي والمستخدم في دراسة خوري (2019) ، والذيتكون المقياس من (6) ابعاد (الاستقلال الذاتي، السيطرة البيئية، النمو الشخصي، علاقات ايجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، التقبل الذاتي)، وللتحقق من صدق المقياس ومدى ملائمته لقياس الرفاه النفسي لدى المتقاعدين العسكريين ، قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية (31) فقرة على (10) من المحكمين اعضاء هيئة التدريس من الجامعات الأردنية لإبداء آرائهم ومقترحاتهم حول محتوى المقياس و فقراته، من حيث المضمون وعدد الفقرات، والكشف عن مدى ملائمة فقراته لأهداف الدراسة، وكذلك مراجعة الصياغة اللغوية والنحوية لها، وتم الأخذ بملاحظات المحكمين حيث تم الإبقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة موافقة (80%)، وحذف (5) فقرات لم يتفق المحكمين عليها وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (26) فقرة.

صدق البناء (مقياس الرفاه النفسي)

للتحقق من صدق البناء لأداة الدراسة فقد تمّ تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (30) متقاعد من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة، وذلك بهدف التحقق من صدق البناء الداخلي للأداة، من خلال حساب معاملات الارتباط بيرسون (Pearson) بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة، والجدول (3) يبيّن ذلك:

جدول (3)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية

معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة
.791**	.536**	19	.670**	.750**	10	.627**	.502**	1
.827**	.642**	20	.459*	.662**	11	.553**	.388*	2
.605**	.539**	21	.398*	.785**	12	.836**	.726**	3

معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة
.475**	.780**	22	.714**	.724**	13	.625**	.760**	4
.381*	.757**	23	.697**	.895**	14	.496**	.634**	5
.405*	.768**	24	.451*	.806**	15	.395*	.454*	6
.507**	.924**	25	.669**	.945**	16	.378*	.657**	7
			.366*	.538**	17	.361*	.437*	8
			.638**	.866**	18	.581**	.692**	9

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات مقياس الرفاه النفسي

للتحقق من ثبات مقياس الرفاه النفسي، تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (عينة الصدق)، ومن ثم إعادة تطبيق المقياس مره ثانية بفواصل زمني مقداره أسبوعان ولقد تم استخراج معامل ثبات الإعادة للدرجة الكلية على مقياس الرفاه النفسي وبلغ (0.811). كما تم استخراج معامل الثبات وفق معادلة كرونباخ الفا على التطبيق الاول على العينة الاستطلاعية وقد بلغ معامل كرونباخ الفا (0.886).

تصحيح المقاييس:

تم الطلب من المتقاعدين الإجابة على عبارات المقياس على سلم تقدير ليكرت خماسي الدرجات كما يلي: تنطبق دائماً (5 درجات)، تنطبق غالباً (4 درجات)، تنطبق احياناً (3 درجات)، تنطبق نادراً (2 درجة)، تنطبق نادراً جداً (درجة) للفقرات الايجابية، و تنطبق دائماً (درجة واحدة)، تنطبق غالباً (2 درجة)، تنطبق احياناً (3 درجات)، تنطبق نادراً (4 درجات)، تنطبق نادراً جداً (5 درجات) للفقرات السلبية ، ولمعرفة مستوى المرونة النفسية والرفاه النفسي لدى المتقاعدين، تم تقسيم المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على المقاييس حسب المعيار التالي:

الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)

عدد الفئات المطلوبة (3)

$$\frac{5-1}{3} = 1.33$$

3

وبناءً على ذلك تم تقسيم مستويات المرونة النفسية والرفاه النفسي على النحو التالي من (1.00 - 2.33) منخفض، من (2.34-3.67) متوسط، من (3.68-5) مرتفع.

متغيرات الدراسة:

أولاً: متغيرات الدراسة المستقلة

- المرونة النفسية

ثانياً: متغيرات الدراسة التابعة

- الرفاه النفسي

إجراءات تطبيق الدراسة:

قامت الباحثة بالإجراءات الآتية :

1. تحديد مجتمع الدراسة وعينته .
2. الحصول على كتاب تسهيل مهمة .
3. القيام بإجراءات احتساب الصدق والثبات للمقاييس المستخدمة.
4. قامت الباحثة بتطبيق مقاييس الدراسة بنفسها، وذلك للاجابة عن اسئلة واستفسارات المتقاعدين ان وجدت، وذلك لضمان موضوعية التطبيق.
5. ادخال البيانات إلى برنامج إكسل (Exele) وقامت الباحثة بإدخال ابيانات بنفسها لضمان موضوعية ادخال البيانات.
6. تحليل البيانات وفق برنامج SPSS.

7. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها.

الأساليب الإحصائية

بعد أن انتهت الباحثة من عملية جمع البيانات والمعلومات قامت بترميزها وإدخالها إلى الحاسب الالى لإستخراج النتائج الإحصائية، حيث تم الاستعانة بالاساليب الاحصائية ضمن برنامج الرزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعيه (SPSS) وقامت لباحثة بالتفصيل بإستخدام الاساليب الاحصائية الآتية:

1. لإيجاد ثبات الادوات تم استخدام الاختبار وإعادة الاختبار، وحساب معامل بيرسون، ومعامل كرونباخ الفا) (Cronbach Alpha)، لإيجاد الاتساق الداخلي لفقرات الاداة.

2. للإجابة عن السؤال الاول تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة

3. للإجابة عن السؤال الثاني تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson's) لاحتساب العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة.

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها ما مستوى المرونة النفسية، والرفاه النفسي لدى المتقاعدين العسكريين؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة الدراسة على مقاييس المرونة النفسية، والرفاه النفسي، والرفاه النفسي لدى المتقاعدين العسكريين، والجداول التالية توضح ذلك.

أولاً: مقياس المرونة النفسية

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة الدراسة على مجالات مقياس المرونة النفسية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	مجال الكفاءة الشخصية	3.77	.613	مرتفع
2	3	مجال تقبل الذات الايجابي	3.77	.612	مرتفع
3	2	مجال التماسك والإصرار	3.65	.640	متوسط
		مقياس المرونة النفسية ككل	3.73	.504	مرتفع

يبين الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.65 - 3.77)، حيث جاء مجال الكفاءة الشخصية

في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.77) وبمستوى مرتفع، بينما جاء مجال التماسك والإصرار في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.65) وبمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي لمقياس المرونة النفسية ككل (3.73) وبمستوى مرتفع.

يمكن تفسير هذه النتيجة بان المتقاعدين العسكريين (عينة الدراسة) لديهم مستوى مرتفع من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة مثل المواقف الضاغطة والصدمات، كما يمكنهم حل المشكلات والتعامل مع الضغوطات النفسية المختلفة مثل المشكلات الأسرية والعلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية والمشكلات المالية، وهذا ما اكده ريان (2006) بان الشخص الذي يمتلك المرونة النفسية يمكنه السيطرة على إنفعالاته ومواجهة الظروف الصعبة فلا يضطرب او ينهار امام الصعوبات.

ويتميز المتقاعد العسكري بالقدرة على التعافي بسرعة من التجارب أو الخبرات، وبالتكيف المرن مع التغيرات

المستمرة لمطالب الحياة المدنية وذلك ما اشار له ماستين (Masten, 2009).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بالتوافق مع تعريف الجمعية الأمريكية للصحة النفسية (American Psychological Association, 2015) ان المتقاعد العسكري الأردني يمتلك حالة وجدانية إيجابية تعكس شعوره بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في الصحة الجسمية والنفسية ووجود أهداف محددة، وتقدير الذات والثقة بالنفس، والتعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب الأسري والعلاقات الطيبة مع الأصدقاء.

وبذلك ترى الباحثة أن المتقاعدين العسكريين لديهم قدرة على التعايش والتكيف مع الأحداث والوقائع والتعامل معها بحكمه دون التعرض للمشاكل والحفاظ على الأمن النفسي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة على ان المتقاعدين العسكريين ونتيجة مرورهم بكم كبير من الخبرات خلال الخدمة العسكرية وتعرضهم لعدد من الدورات التي تصقل شخصيتهم وتكسبهم الخبرات الحياتية ويكونون عادات تصبح جزء من شخصيتهم تساعدهم في التعامل مع المواقف الجديدة والضغوطات المختلفة خصوصاً التغييرات الناتجة عن التقاعد مثل انخفاض الراتب.

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة على عمر التقاعد في الأردن والذي من الممكن انه يلعب دوراً في تقبل المتقاعد للتغييرات، حيث ان الفرد كلما تقدم في العمر ووصل إلى عمر الشيخوخة يصبح من الصعب عليه تقبل التغييرات، لذلك وبرأي الباحثة ان المتقاعد العسكري الأردني ونتيجة تقاعده بعمر متوسط يتقبل التغييرات ويتصفون بالمرونة النفسية.

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن النظرة الايجابية للحياة بعد التقاعد لدى المتقاعدين العسكريين تساعد على التكيف والمرونة بشكل أكبر مما يؤثر على الجوانب الاجتماعية فتتأثر العلاقات مع الآخرين والتي تعتبر من أهم متطلبات بناء المرونة النفسية، كما وأن المتقاعد قد يتعرض للأزمات بعد إنهاء خدمته ولكن تمسكه برؤية ونظرته للأمور حول القضايا المهمة تساعده على الاستمرارية بطاقة ووضع خطط للأهداف التي يرغب بتحقيقها، ولا بد من تجاوز الظرف الحاضر والتطلع إلى المستقبل من خلال الأهداف القابلة للتحقيق وضمن الواقع.

وترى الباحثة أن مستويات المرونة النفسية تتزايد وتتناقص وفقاً لشخصية الفرد المتقاعد وعلاقاته مع أفراد المجتمع والأقارب وذلك باستثمار المهارات والخبرات في السنوات السابقة وتباين الوعي والإدراك لديه ومراقبة لعدة مواقف، ولا بد من المحافظة على القيم المتعارف عليها والاعتقادات الشخصية وعدم تغيير الرأي ما بين موافق ومعارض، وتشكل الثقة مصدر هام لدعم المتقاعدين بالنظرة الايجابية والتفكير الصائب.

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة علاء الدين (2004) ودراسة دونالدسون وآخرون (Donaldson et al., 2010) التي أظهرت وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى عينة الدراسة، بينما اختلفت النتيجة مع نتيجة دراسات (السميري، 2015؛ المومني وآخرون، 2018)، ودراسة ريتشارسون وكيلتي (Richarson & Kilty, 2007) التي أظهرت مستوى متوسط من المرونة النفسية، كما اختلفت مع نتيجة دراسة عبد الجواد وآخرون (2022)، ودراسات (Parnaby & Broll, 2020; Cetingok & Irmak, 2022) التي أظهرت مستوى منخفض من المرونة النفسية.

ثانياً: مقياس الرفاه النفسي

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات مقياس الرفاه النفسي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	5	مجال قبول الذات	3.68	.594	متوسط
2	1	مجال الاستقلال الذاتي	3.63	.678	متوسط
3	2	مجال نمو الشخصية	3.57	.733	متوسط
4	4	مجال الهدف من الحياة	3.56	.732	متوسط
5	3	مجال العلاقات الايجابية مع الآخرين	3.44	.782	متوسط
		مقياس الرفاه النفسي ككل	3.59	.507	متوسط

يبين الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.44 - 3.68)، حيث جاء مجال قبول الذات في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.68) وبمستوى مرتفع، بينما جاء مجال العلاقات الايجابية مع الآخرين في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.44) وبمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي لمقياس الرفاه النفسي ككل (3.59) وبمستوى متوسط.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن المتقاعدين العسكريين (عينة الدراسة) يتمتعون بمستوى متوسط من السعادة، المرتبطة بالصحة الجسدية والنفسية التي تنعكس إيجابياً على علاقات الفرد الاجتماعية، وأن لديهم صفات تمكنهم من الاستمرار مقارنة مع غيرهم ومواصلة حياتهم الهانئة رغم الظروف والانتقاليه التي حصلت لهم وهي حدث التقاعد.

كما تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن أبعاد الرفاه النفسي متكاملة ومتداخلة مع بعضها، فاستغلال الفرص والاستقلالية باتخاذ القرارات تمكن المتقاعد من الوصول لأهدافه وغاياته وبناء علاقات من الآخرين ومع تعرضه لمواقف جديدة بعد التقاعد ويحاول تقبل ذاته مما ينعكس على العوامل الاجتماعية والصحة، كما أن الرفاه النفسي لا يتطلب من الأفراد أن يشعروا بالرضا طوال الوقت لأن تجربة المشاعر المؤلمة مثل خيبة الأمل والفشل والحزن هي جزء طبيعي من الحياة، وإن القدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري للرفاه على المدى الطويل، ولكن أضاف أن الرفاه

النفسي قد يتعرض للخطر عندما تكون المشاعر السلبية متطرفة أو طويلة الأمد وتتدخل في قدرة الشخص على الأداء في حياته اليومية وهذا ما أكدته دراسة خوري (2019).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى ما يتم تدريب المتقاعدين عليه أثناء الخدمة العسكرية بإستغلال الفرص للتأقلم مع الأوضاع المتقلبة، بالإضافة إلى أن معظم المتقاعدين العسكريين قد تم إلحاقهم بدورات تدريبية خارج البلاد للتأقلم مع الظروف الامنية الاقتصادية والسياسية المختلفة، لذلك نجد ان نتيجة الدراسة جاءت بدرجة متوسطة من الرفاه النفسي لدى المتقاعدين العسكريين.

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسات (خوري و ابو عبد الله، 2019؛ علة والود، 2019) التي اظهرت عينة الدراسة مستوى متوسط من الرفاه النفسي، بينما تختلف مع نتيجة دراسات (حسيبة وسهلة، 2021؛ مزارى وآخرون، 2021؛ الكيال، 2023) التي اظهرت عينة الدراسة مستوى مرتفع من الرفاه النفسي.

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها: هل يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين المرونة النفسية والرفاه النفسي لدى المتقاعدين العسكريين؟
للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين المرونة النفسية والرفاه النفسي لدى المتقاعدين العسكريين، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين المرونة النفسية والرفاه النفسي لدى المتقاعدين العسكريين

المجال / المقياس	المعاملات	مجال الكفاءة الشخصية	مجال التماسك والإصرار	مجال تقبل الذات الايجابي	مقياس المرونة النفسية
معامل الارتباط	.336**	.321**	.338**	.409**	مجال الاستقلال الذاتي
ر	.000	.000	.000	.000	
الدلالة الإحصائية	323	323	323	323	
معامل الارتباط	.372**	.406**	.394**	.482**	مجال نمو الشخصية
ر	.000	.000	.000	.000	
الدلالة الإحصائية					

323	323	323	323	العدد	
.412**	.343**	.357**	.300**	معامل الارتباط	مجال العلاقات
.000	.000	.000	.000	الدلالة الإحصائية	الإيجابية مع الآخرين
323	323	323	323	العدد	
.423**	.341**	.374**	.313**	معامل الارتباط	مجال الهدف
.000	.000	.000	.000	الدلالة الإحصائية	من الحياة
323	323	323	323	العدد	
.254**	.202**	.200**	.218**	معامل الارتباط	مجال قبول الذات
.000	.000	.000	.000	الدلالة الإحصائية	
323	323	323	323	العدد	
.545**	.446**	.457**	.423**	معامل الارتباط	مقياس الرفاه النفسي
.000	.000	.000	.000	الدلالة الإحصائية	
323	323	323	323	العدد	

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (6) وجود علاقة طردية إيجابية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والرفاه النفسي لدى المتقاعدين العسكريين في جميع الأبعاد و المقياس ككل.

يمكن تفسير هذه النتيجة بان هناك علاقة ما بين المرونة النفسية والرفاه النفسي لدى المتقاعدين العسكريين ما يعني أن هناك تداخل كبير ما بينهما حيث أن وجود مستوى مرتفع من الرفاه النفسي يعني بأن هناك مستوى مرتفع من المرونة

النفسية والعكس صحيح، وبالنظر إلى أبعاد كل منهما نرى أن هناك تشابه من حيث الكفاءة الشخصية وشعور الفرد بالنضج الشخصي وإدراك الفرد لإمكاناته، والتحسن المستمر في الذات، من خلال اكتساب الفرد لمزيد من المعارف والمهارات والخبرات بما يحقق له الكفاءة والقدرة على حل المشكلات، بالإضافة إلى تقبل الذات الذي يعني رضا الفرد عن ذاته بإيجابياتها وسلبياتها، ولكن هذا الرضا لا يمنع من نقد الفرد لذاته و محاسبتها، وتقييم سلوكه باستمرار من أجل تطوير الذات وبذلك هذا الارتباط ما بين المرونة النفسية والرفاه النفسي تحقق لدى المتقاعدين العسكريين.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى ما يتمتع به العامل بالقوات المسلحة الأردنية من ثقة بالنفس وقدرة على حل المشكلات نتيجة إنخراطه بالمهام العسكرية التي تصقل شخصيته وتجعله فرد يطور من ذاته ولديه مستوى من الرضا عن حياته لذلك ظهرت العلاقة الايجابية ما بين المتغيرين.

التوصيات:

1. اجراء المزيد من الدراسات على عينة الدراسة (المتقاعدين العسكريين) ودراسة متغيرات مختلفة لديهم وربطها بمتغيرات الدراسة الحالية.
2. الاستفادة من مستوى المرونة النفسية لدى المتقاعدين من خلال طرح دورات او محاضرات يلقيها المتقاعدين العسكريين على العاملين العسكريين للتعامل مستقبلا مع حدث التقاعد.
3. اعادة النظر في الخدمات النفسية والارشادية المقدمة للعسكريين قبل التقاعد لرفع مستوى الرفاه لديهم.
4. الاهتمام بالمتقاعدين وتأهيلهم للتعامل مع حدث التقاعد من خلال عقد المحاضرات التي يشارك بها متقاعدين سابقين.

Abstract**Psychological flexibility and its relationship to psychological well-being among a sample of military retirees**

**By Basma Abdel Mutalib Al-Shorosh
And Sami Al-Khatatneh**

The current study aimed to reveal the relation between Psychological flexibility and the Psychological welfare for sample of Retirees Military in Tafila governorate, and to achieve the study's aims , some studying tools were applied after its stability and sincerity were assured. And they were as follow: Psychological flexibility and psychological welfare scales on a sample consisted of (323) men and women of retreds military from Tafila governorate.

The study results showed that Psychological flexibility level was in high proportion but psychological welfare level was in medium proportion. Also, it showed that there is a positive relationship statistically significant between Psychological flexibility and psychological welfare.

The study came out with some recomendations such as conducting more studies on the study variables and their ability to predict other variables.

Keywords: Psychological felxibilty, retirees militat, Psychological welfare

المراجع العربية

- اسماعيل، هالة.(2019). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طالب كلية التربية. *مجلة الارشاد النفسي*، 10(1)، 288-290.
- بن سميشة، العيد.(2022). ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 11(04)، 125 - 134.
- خوري، نسرين. (2019). الرفاه النفسي لدى المتقاعدين المصابين بالأمراض المزمنة، *مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية*، 10(1)، 71-82.
- السميري، نجاح عواد إبراهيم. 2015. المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد و علاقتها بالمرونة النفسية لدى المتقاعدين الفلسطينيين بمحافظة غزة، *مجلة البحوث التربوية و النفسية*، 201(15)، 220-247.
- عبد الجواد، ابو بكر والمبروك، صالح وحمد، نجلاء وزكري، احلام. (2020). التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من المعلمين بمدينة القبة، *المجلة الليبية العالمية*، 47(2)، 1-24.
- العتيبي، نورة.(2023). المشكلات الاجتماعية لمرحلة ما بعد التقاعد دراسة مطبقة على عينة من المتقاعدين في مدينة الرياض. *مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية*، 13(2)، 3-33.
- علاونة، دينا.(2021). *المرونة النفسية ومصادرها*. اطروحة دكتوراة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين
- علة، عيشة والود، نوري.(2019). علاقة الرفاه النفسي بالذكاء الانفعالي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء مرضيين)، *مجلة دراسات في علم نفس الصحة*، 4(1)، 128-148.

- العنزي، حمود.(2017). دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، *مجلة الحقوق والعلوم الانسانية*، 10(1)، 186-204.
- مزارى، سهلة وبهير، حمزة وبرزوان، حسبية. (2021). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*، 37(1)، 42-55.
- مطاوع، محمد.(2020). فاعلية الذات المهنية وعلاقتها بالمرونة النفسية وضبط الذات لدى معلمي ومعلمات الطلاب ذوي الاعاقة البصرية، *مجلة العلوم التربوية*، 23(1)، 511-574.
- المومني، محمد والكاظمي، اسراء والمومني، عادل.(2018) مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى المتقاعدين المدنيين في محافظات الشمال الأردني وعلاقته ببعض المتغيرات، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 28(2)، 123-142.
- نظيرة، حمودة.(2022). الرفاه النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى عمال الحماية المدنية بمدينة تقرت، رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة فاصدي مرباح
القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية.(2023).

https://www.jaf.mil.jo/ContentstemplateC/Armed_Forces_Retirement_Lawar.aspx

المراجع الاجنبية

- American Psychological Association (2015). *Dictionary of Psychology*. 2ed., Washington: American Psychological Association publishing.
- Donaldson, T., Earl, J. & Muratore, A. 2010. Extending the integrated model of retirement adjustment: Incorporating mastery and retirement planning. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 279-289.
- Gall, T.& Evans, D. (2000). Preretirement expectations and the quality of life of male retirees in later retirement. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 32(3), 187.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Richardson, V. & Kilty, K. (2007). Adjustment to Retirement ;continuity VS Discontinuity, International, *Journal of Aging and Human Development*. 33(2), 151-169.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in Psychological science*, 4(4), 99-104.