

The Extent to which Dimensions of Coping Skills in Subjective Well-being are Explained among a Sample of Retired Senior Military Officers in the Hashemite Kingdom of Jordan

Abdul Nasser Musa Al Garalleh

Faculty of Education., Muta University, Jordan.

Received: 12/5/2019

Revised: 16/3/2020

Accepted: 2/6/2020

Published: 1/3/2021

Citation: Al Garalleh, A.N.M. (2021). The Extent to which Dimensions of Coping Skills in Subjective Well-being are Explained among a Sample of Retired Senior Military Officers in the Hashemite Kingdom of Jordan. *Dirasat: Educational Sciences*, 48(1), 219-234. Retrieved from: <https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2591>

Abstract

The current study aims to investigate the extent to which dimensions of coping skills in subjective well-being are explained among a sample of retired senior military officers in the Hashemite Kingdom of Jordan. To achieve the objectives of the study, a sample was selected from the Military Retirees Institution in Karak Governorate, with (236) retired senior military officers. Two scales were developed: the coexistence skills scale and the self-contentment scale; their psychometric properties were verified. The study was applied at the beginning of the year (2019) to the sample members. A descriptive-predictive methodology was used. The results showed that the level of possession of coexistence skills among senior retired military officers was medium in total, and ranged between medium and high in some dimensions. The skills of coexistence explain about (9.5%) of the subjective well-being and that the skills of coexistence and subjective well-being do not differ according to military rank. Based on the results, the study recommends paying attention to retired senior military officers and working to improve their coexistence and subjective well-being skills.

Keywords: Dimensions of coexistence skills, subjective well-being, retired senior military officers, Hashemite Kingdom of Jordan.

مقدار ما تفسره أبعاد مهارات التعايش في الهناء الذاتي لدى عينة من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في المملكة الأردنية الهاشمية

عبد الناصر موسى القراله

قسم الارشاد والتربية الخاصة، كلية التربية، جامعة مؤتة، الأردن

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء مقدار ما تفسره أبعاد مهارات التعايش في الهناء الذاتي لدى عينة من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية، ولتحقيق أهداف الدراسة جرى اختيار عينة من مؤسسة المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك بواقع (236) متقاعدًا من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين، وجرى تطوير مقياسين هما مقياس مهارات التعايش ومقياس الهناء الذاتي، والتحقق من خصائصهما السيكومترية، وطُبقت الدراسة ببداءة العام (2019) على أفراد العينة. واستخدمت منهجية الدراسة الوصفية التنبؤية، وتوصلت نتائجها إلى أن مستوى امتلاك مهارات التعايش لدى كبار الضباط المتقاعدين العسكريين كان متوسطًا بالدرجة الكلية، وتراوح بين الدرجة المتوسطة والمرتفعة في الأبعاد، وقد تبين أن مهارات التعايش تفسر ما نسبته (9.5%) من الهناء الذاتي، وأنه لا تختلف مهارات التعايش والهناء الذاتي تبعًا للرتبة العسكرية، وبناءً على نتائج الدراسة توصلت الدراسة إلى عدد من التوصيات ومنها الاهتمام بفئة كبار الضباط المتقاعدين العسكريين والعمل على تحسين مهارات التعايش والهناء الذاتي لديهم.

الكلمات الدالة: أبعاد مهارات التعايش، الهناء الذاتي، كبار الضباط المتقاعدين العسكريين، المملكة الأردنية الهاشمية.



© 2021 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

الخلفية والأدب النظري

تشكل نسبة كبار الضباط من المتقاعدين العسكريين نسبة لا يستهان بها، وهم من أكثر الفئات تعرضاً للأثار السلبية، ولأسباب كثيرة من أهمها التقاعد الذي يتم في سن مبكر، أو ان التقاعد يأتي على نحو مفاجئ دون معرفة مسبقة أو تهيئة له، وهكذا سوف يؤثر نفسياً وصحياً واقتصادياً في درجة تنعكس على حياتهم على نحو عام وسلوكهم على نحو خاص (Al Momani & Sammour, 2009).

ويرى اتشلي (Atechley, 1976) أن التقاعد ليس مرحلة واحدة، ولكن تشمل مراحل متعددة تتطلب كل مرحلة دوراً اجتماعياً خاصاً بها وهذه المراحل هي: مرحلة ما قبل التقاعد، ومرحلة شهر العسل، ومرحلة الانسحاب، ومرحلة إعادة التوجيه، ومرحلة الاستقرار. وبعد البعض ان التقاعد من أكثر المشكلات التي تواجه الأفراد في مرحلة الرشد المتأخر، لأنه غالباً ما يؤدي إلى تراجع دخل الفرد إلى الثلث تقريباً، ويزامن ذلك مع الخسائر الواقعة في الحالة الصحية والكفاءة الذاتية والمكانة الاجتماعية (Gall & Evans, 2000).

وقد تناولت العديد من الدراسات المتقاعدين العسكريين؛ حيث توصلت دراسة مور (Moore, 2000) أن المشكلات تتعلق بقضايا العلاقات الإنسانية التي قد تنشأ نتيجة اختلاف في وجهات النظر وكذلك القيم والاتجاهات لدى كبار الضباط المتقاعدين، كما أكدت نتائج دراسة سوزان ونايت (Suzan & Nights, 2007) أن مرحلة التقاعد التي تمثل فترة حرجية من حياة الإنسان ويحدث فيها الكثير من التغيرات النفسية والجسدية والاجتماعية بطريقة كبيرة ومؤثرة في أسلوب الحياة.

كما توصلت نتائج دراسة الحبشي (Al Habshi, 2011) أن العوامل الاقتصادية والاجتماعية (مكان السكن، ومستوى تعليم عائل الأسرة، ومهنة عائل الأسرة، وطبيعة عمل زوج/ زوجة عائل الأسرة، ودخل الأسرة، وحجم الأسرة) تؤثر في التخطيط الاستراتيجي للدخل المالي لمرحلة التقاعد، مداه وطبيعته، وكذلك لأثرها في مستوى الرضا عن ذلك التخطيط. كما تؤكد نتائج دراسة ريجيرت (Reichert, 2007) أنه من أهم التحديات التي تواجه المتقاعدين نقص النشاط البدني، عدم وجود المال لشراء التجهيزات الرياضية أو الذهاب إلى المرافق الرياضية، كما تؤكد ذلك نتائج دراسة (Moschny, 2011)، أن (75%) من المتقاعدين أشاروا إلى وجود تحديات تتعلق بالحالة الصحية، وعدم توافر مؤسسات رياضية كافية، وأنهم غير مهتمون بالنشاط البدني.

كما تؤكد الحاجة إلى الدراسة الحالية ما أظهرته نتائج دراسة ابراهيم (Ibrahim, 2013) حول أن تحديات مشاركة المتقاعدين في الأنشطة تمثلت في حالة الأجواء السيئ، وعدم المقدرة على الانتظام في الممارسة الاجتماعية، وصعوبة إيجاد وقت مناسب، ونقص الدخل المادي، وعدم وجود الأصدقاء الممارسين للنشاط البدني، بالإضافة إلى زيادة الوزن لدى البعض وخوفهم من الإصابات.

وكذلك تظهر نتائج دراسة أوسكان وكوتلو (Özkan & Kutlu, 2010) أن المساعدة الاجتماعية المدركة من الأسرة تعد من أكثر استراتيجيات المواجهة استخداماً من المشاركين في هذه الدراسة، وتظهر كذلك نتائج دراسة بيتانكورت وآخرون (Bethancourt; Rosenberg Beatty, 2014) أن حواجز المشاركة تتمثل في الظروف الصحية وأعراض التقاعد، ونقص التوجيه والمعلومات حول برامج النشاط البدني المتاحة والمناسبة.

وفي إطار آخر فإن مهارات التعايش Coping Skills هي أحد نماذج السلوك المعرفي، طوره مايكل ماهوني (Mahoney, 1977) م، ويركز هذا النموذج على مساعدة الفرد على اكتساب مهارات التعايش مع ظروف الحياة اليومية، وتطوير المهارات التي من شأنها تسهيل عملية التكيف مع المواقف الصعبة التي تتم مواجهتها. ويسمي ماهوني هذا الأسلوب بالعلم الشخصي للإشارة إلى الخطوات التي يشتمل عليها نموذج العلاج.

إن عناصر مهارات التعايش أو العلم الشخصي لمايكل ماهوني هو: تحديد المشكلة، وجمع البيانات، وتحديد الأنماط والمصادر، واختيار الخيارات، وتحديد وتجريب، ومقارنة البيانات، وتحسين وتعديل واستبدال. وغالباً ما يشمل العلاج والتدريب استخدام تكتيكات مختلفة مثل لعب الأدوار، النمذجة، والممارسة المعرفية. (Abu Asaad, 2015).

وقد عرف هان (Haan) مهارات التعايش أنها جهد نشط للتغلب على المشكلات الداخلية والخارجية وحلها، ويتصف بخصائص مثل المرونة، والادراك الجيد والمقاومة الانفعالية والبحث عن المعلومات والثقة بالنفس، وتساعد مهارات التعايش في حماية الفرد وتحقيق التوازن لديه؛ حيث إن مهارات التعايش هي سلوك مكتسب مقبول اجتماعياً، يمكن الفرد من التعامل مع الآخرين تفاعلاً إيجابياً وتوفر له فرص الاتصال بما يمكنه من التفاعل الذكي مع معطيات المجتمع الذي يعيش فيه ويتعايش معه. وفي ظل تطور الحياة وتغيراتها المستمرة وتأثيرها على الحياة الاجتماعية والتواصل بين الناس، وقد أصبحت هناك ضرورة للبحث عن مهارات تساعد أفراد المجتمع الواحد على العيش معاً في ضوء الاختلاف الذي بينهم والتغيرات التي يمر بها المجتمع وهذه المهارات هي: مهارة مخاطبة قلب وعقل الآخر، ومهارة التحدث والاقناع (Al Qarza, 2013).

وقد عرف بار تال (Bar-Tal, 2004) التعايش أنه حالة عقلية يشترك فيها أعضاء المجتمع في الاعتراف بحقوق جماعات أخرى وذلك من أجل السلام ويتم ذلك بالمشاركة الشرعية والمتساوية للمخالفين وحلها بطرق غير عنيفة.

وحاول العديد من الباحثين وضع استراتيجيات لتحسين التعايش ومنها: تقدير التنوع الثقافي، وتعلم ان ترى وتتصور وتتعرف الخبرات السليمة

وغير العنيفة، وخلق مواقف تعليمية تتيح كيفية تعلم التعايش حتى في خضم الصراع والمشكلات، والنظر إلى النزاعات بعدد سمة مشتركة للحياة، واستخدام المظاهر الإيجابية مثل العلاقات بين الثقافات والعلاقات الشخصية من أجل تحسين التعايش (Sebastian, Vigil & Gomez, 2011).

والتعايش مع الآخر هو وصف لناس يعيشون جنباً إلى جنب في سلام، وهنا المقصود به أن يستطيع أناس مختلفون العيش معاً دون التعرض لمخاطر العنف وعدم رضوخ أحدهما للآخر أو طمس هوية أحدهما مع توقع استغلال أوجه الاختلاف استغلالاً مثيراً (Husain, 2005). والتعايش مهارات يستخدمها الفرد للتواصل والتفاعل الإيجابي مع الآخرين المختلفين عنه بهدف خلق بيئة اجتماعية ناجحة (Thoqan, 2008) إن التسامح والتعددية والتعايش التي يمكن أن يواجهها كبار السن تؤثر في تعزيز بناء المجتمع مما ينعكس على استقرار المجتمعات، ويؤثر ذلك في الصعيد الدولي؛ إذ لا يخلو مجتمع من التعدد على أي مستوى من مستوياته، ولا شك في أن التسامح والتعايش لدى فئة كبار السن تؤثر في بناء المجتمع على نحو أكثر إيجابية (Olwan & Azeez, 2019).

وقد تعددت الدراسات والجهود التي حاولت تعرّف استراتيجيات التعامل أو مهارات التعايش ((Coping Skill مع الضغوط النفسية، وقد كان لكل من لازوراس وفولكمان (Folkman, & Lazarus, 1998) الإسهام الأكبر في توضيح مفهوم مهارات التعايش مع الضغط النفسي، وقد أشارا إلى إدارة الحاجات الداخلية والخارجية، وخاصة تلك الحاجات التي يدركها الفرد أنها مهددة أو شديدة الضرر.

ويعرف سنوكس (Snooks, 2009) مهارات التعايش مع الضغط النفسي على أنها الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع مصادر الضغط النفسي؛ فقد يختار الفرد تجنب المواقف الضاغطة وهكذا يطور أسلوب تعامل تجنب وهذا يؤدي إلى مشاعر الاكتئاب. ويشير اندلر وباوركر (Endler, & Parker, 1990) إلى أن مهارات التعايش مع الضغط النفسي تشتمل على كل ما نفكر به أو نقوم به من خلال التعرض لمواقف الضغط النفسي بهدف حل المشكلة. وقد ظهر هذا الاهتمام المتزايد بصورة واضحة في القرن الحادي والعشرين وذلك نتيجة التغيرات الكبيرة في التفاعلات الحياتية بين أفراد المجتمع مما أثر في حياة الناس على نحو إيجابي وسلبي؛ ومن ثم أصبح مفهوم الهناء well-being وعلاقته بالفروق الفردية والعلاقات الاجتماعية واحترام الذات وبعض العوامل الأخرى موضوعاً مهماً للباحثين (Isiklar, 2012) فالهناء الذاتي الذي يوصف بأنه التقييم الذاتي للحياة على نحو معرفي ووجداني له دور كبير كمؤشر لجودة الحياة وإنجاز الأهداف الذاتية ومواجهة صعوبات الحياة والاستمتاع بالحياة (Eroglu, 2012).

وقد تطور مفهومهما لأمن العالمي في عالم متغير، مما أثر في جميع الفئات العمرية، وخاصة فئة كبار السن والمتقاعدين نظراً إلى أنهم لا يواكبوا التطورات الحديثة بسبب التقاعد، وهذا الأمر قد يسهم في إضعاف دورهم في التعايش في المجتمع (Al-Rashdan, 2019) ويعد الهناء المرتبط بالعمل عاملاً مهماً لتحديد أداء المؤسسات على المدى البعيد؛ فقد توصل الباحثون إلى أن هناء الموظفين قد يتأثر في متطلبات الوظيفة وموارد الوظيفة؛ فمتطلبات الوظيفة قد تؤدي إلى نتائج سلبية للموظفين، بينما يمكن أن تؤدي الموارد الوظيفية إلى نتائج إيجابية (Chou, Hecker, & Martin, 2012).

ويتكون مفهوم الهناء الذاتي من ثلاثة جوانب تتمثل في الانفعال الإيجابي، والانفعال السلبي، والرضا عن الحياة، ويعكس هذا المفهوم سيطرة الأفكار والمشاعر الإيجابية حول حياة الفرد، ومن ثم يهتم بأسباب تقييم الناس لحياتهم على نحو إيجابي؛ فالهناء يركز على المشاعر الإيجابية طويلة المدى وليس على الحالات الانفعالية المؤقتة، ويعكس جانب الانفعال الإيجابي الحالات المزاجية الإيجابية للفرد، مثل الحماسة والنشاط والتنبيه، أما جانب الانفعال السلبي فيعكس حالات الفرد المزاجية السلبية مثل الغضب والشعور بانعدام القيمة والذنب والخوف والعصبية، أما الرضا عن الحياة كمؤشر للهناء الذاتي فيمكن وصفه بأنه تقييم الفرد المعرفي لحياته ككل (الوظيفة، والزواج، والصحة، وما إلى ذلك)، ويعد خاصية مكملية للجانب الانفعالي (Cenkseven-Önder & Sari, 2009).

وتأتي الدراسة الحالية لتعرّف مقدار ما تفسره أبعاد مهارات التعايش لدى عينة من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في الهناء الذاتي في محافظة الكرك.

مشكلة الدراسة:

إن موضوع التقاعد ليس مسألة فردية تخص المتقاعد نفسه، إنما هو موضوع اجتماعي وإنساني يخص المجتمع بأكمله، ويتزايد المتقاعدون عاماً بعد عام، وتزداد مشكلاتهم الاجتماعية والاقتصادية والصحية والنفسية كلما تقدم بهم العمر، وربما تكون الحالة النفسية هي أكثر مجال يؤثر في توافق المتقاعد مع ذاته والبيئة المحيطة به، ومما لا شك فيه أن كبار الضباط المتقاعدين العسكريين يكون لهم أهمية ويكون لقراراتهم شأن في المجتمع، ويكونوا مؤثرين على فئة ليست بالقليلة، وبنفس الوقت تكون نظرة المجتمع لهم تتميز بالاحترام والتقدير والرعاية، وربما يحدث التقاعد لهم فجأة، وفي عمر مبكر مقارنة مع التقاعد المدني، مما يؤثر في الناحية النفسية الخاصة بهم وفي حياتهم الاجتماعية، فقد لا يستطيع بعض منهم التعايش مع الظرف الجديد، خاصة أنه كان يسير ضمن مستوى معيشي منظم، كما أن بعضهم قد لا يستطيع المحافظة على مستوى السعادة والهناء الذاتي الخاص به.

ونظرا إلى زيادة أعداد المتقاعدين العسكريين في المملكة الأردنية الهاشمية على نحو عام، وفي محافظة الكرك على نحو خاص نظرا إلى كون العديد من أبناء محافظة الكرك يفضلون العمل في القطاع العسكري على باقي القطاعات، فتكمن الحاجة الماسة إلى الاهتمام بهذه الفئة والعمل على دراستهم من الناحية النفسية.

كما أن قرار القوات المسلحة الأردنية (نظام إعادة الهيكلة) الذي أطاح بعدد كبير من كبار الضباط في الأونة الأخيرة، وخاصة في سن مبكر مقارنة مع المتقاعدين القدماء، وقد ولد هذا النظام الجديد آثار جديدة ومستحدثة ومنها التقاعد في سن مبكر، حتى أن الآثار لديهم تبدأ فعليا قبل التقاعد؛ حيث يدرك كبار الضباط أن الوصول إلى رتبة عقيد قد تكون بداية التقاعد والخروج عن العمل وكما أن بعض الضباط يخدمون في قطاعات عسكرية تكون لديهم علاوات وامتيازات عالية، مما يؤثر في حياتهم الاقتصادية عند تقاعدهم.

ومن خلال عمل الباحث واختلاطه بعدد من كبار الضباط في محافظة الكرك والاستماع إلى وجهة نظرهم حول طبيعة حياتهم، فقد وجد الباحث تباينا بين كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في مستوى تعايشهم مع الظرف الجديد، وكذلك في مستوى شعورهم بالهناء الذاتي، وارتأى الباحث إجراء دراسة للكشف عن مقدار ما تفسرها بعد التقاعد لدى هؤلاء المتقاعدين في شعورهم بالهناء الذاتي، ويأمل الباحث من خلال الدراسة الحالية أن تتجه نتائجها لمساعدة كبار الضباط المتقاعدين على التعايش مع حياتهم الجديدة على نحو أفضل.

ونتيجة لقلة الدراسات النفسية الميدانية التي تتناول واقع حياة المتقاعدين في الأردن؛ فقد توصل الباحث إلى ما لا يقل عن عشر دراسات فقط أجريت في البيئة الأردنية، ونوعية المشاكل التي يعانون منها كبار الضباط المتقاعدين العسكريين كون حياتهم السابقة تختلف اختلافا جذريا عن حياتهم بعد التقاعد، مما قد يتسبب في ظهور عدد من المشكلات الشخصية أو الأسرية أو الاجتماعية الخاصة بالمتقاعد العسكري.

كما وجدت دراسة الهوارين (Al Hawareen, 2012) أن ما يقرب من 85% من المتقاعدين في الأردن سبق أن تقاعدوا مبكرا، وتظهر الدراسة أيضا أن حوالي 45% من المتقاعدين مبكرا من الرجال يعودون إلى سوق العمل بعد التقاعد، ويشغل هؤلاء عند العودة وظائف تتسم إلى حد ما بالمحدودية، وبخصائص القطاع غير المنظم، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار اللوجستي أن الرجال العاملين في الجيش والأجهزة الأمنية هم الأكثر احتمالية للتقاعد المبكر. بينما وجدت دراسة خطابي والكربي (Khatabi & Al karbi, 2015) أن النسبة الغالبة من المتقاعدين هم من الذكور، ومتوسط العمر، والإداريين، وأن المتقاعدين يعانون من مشكلات متعددة: المشكلات الاجتماعية: زيادة في وقت الفراغ، وتقلص العلاقة بعد التقاعد بمحيطه الاجتماعي، والمشكلات الاقتصادية، وارتفاع الأسعار وعدم كفاية المعاش، والمشكلات الصحية، وانخفاض النشاط العام، وفقدان المكانة الاجتماعية، والمعاناة من مرض مزمن، والمشكلات النفسية: عدم حضور مناسبات العمل، وعدم القدرة على تحقيق أهدافهم. مما يظهر الحاجة إلى دراسة هؤلاء المتقاعدين العسكريين في الأردن لأهم يعودون للبحث عن عمل من جديد.

ومن خلال استعراض أعداد المتقاعدين العسكريين في المملكة الأردنية الهاشمية، وحسب احصائية دائرة الاحصاءات العامة لشهر ايار عام (2018) فقد تبين أن هناك ما يقارب (143000) متقاعد عسكري ويشكل ما نسبته (10%) منهم من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين.

وتدور الدراسة الحالية حول السؤال التالي: ما مقدار ما تفسره أبعاد مهارات التعايش في الهناء الذاتي لكبار الضباط المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية؟

أسئلة الدراسة:

السؤال الأول: ما أكثر مهارات التعايش لدى عينة من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك؟

السؤال الثاني: ما مستوى ما تفسره أبعاد مهارات التعايش لدى عينة من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين بالهناء الذاتي في محافظة الكرك؟

السؤال الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الهناء الذاتي وامتلاك مهارات التعايش لدى كبار الضباط المتقاعدين العسكريين باختلاف الرتبة (عقيد، عميد، لواء)؟

أهمية الدراسة:

مما لا شك فيه أن التقاعد يشكل هاجسا مخيف على نحو عام في جميع القطاعات، وقد يؤثر في نظرة الفرد لنفسه أو نظرة المجتمع له، وتأتي الدراسة الحالية لتأكيد الجوانب النفسية لدى عينة من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين، ويمكن مناقشة أهمية الدراسة من جانبين:

أولا: الأهمية النظرية

تكمن الأهمية النظرية في لفت الأنظار لفئة كبار الضباط المتقاعدين العسكريين من خلال دراستها وتعرّف أهم الجوانب النفسية التي يعيشونها ومستوى امتلاكهم لمهارات التعايش مع الحالة الجديدة التي يمرون بها، مما يساعد في بناء تصور معرفي للمشكلة، وتكمن كذلك أهمية الدراسة الحالية من أهمية الفئة العمرية التي تتناولها وهي فئة كبار الضباط المتقاعدين العسكريين، وخاصة وأن هذه الدراسة تعتمد على تحديد مقدار ما يفسره الهناء الذاتي في امتلاك مهارات التعايش لدى هؤلاء المتقاعدين العسكريين، وتشكل الدراسة الحالية بداية انطلاق لمجموعة من الدراسات السابقة حول كبار الضباط المتقاعدين العسكريين

ثانياً: الأهمية العملية

يمكن من خلال الدراسة الحالية فهم بعض الجوانب النفسية لدى هذه الفئة من المتقاعدين العسكريين يمكن أن يساهم في تشخيص مشكلاتهم ومساعدتهم في التكيف والتوافق والتعايش مع الظروف الجديد، ويمكن كذلك ان يساهم في بناء برامج خاصة بهم، وتخصيص وظائف استشارية لهم تعوض الأدوار التي كانوا يؤديونها ، ويمكن للمرشدين والأخصائيين الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية عند تقديم الخدمات الارشادية والنفسية لهم، ويمكن الاستفادة من المقاييس المطورة في تعرف جوانب نفسية لدى المتقاعدين العسكريين.

أهداف الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية التوصل الى الأهداف التالية:

1. تعرف مستوى مهارات التعايش لدى عينة من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك.
2. استقصاء مستوى ما تفسره أبعاد مهارات التعايش لدى عينة من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين بالهناء الذاتي في محافظة الكرك.
3. التحقق من وجود اختلافات في الهناء الذاتي وامتلاك مهارات التعايش لدى كبار الضباط المتقاعدين العسكريين باختلاف الرتبة (عقيد، عميد، لواء).

مصطلحات الدراسة:

كبار الضباط المتقاعدين العسكريين: Senior military retirees

هو من انهى الخدمة العسكرية ممن تنطبق عليه شروط التقاعد في قانون التقاعد العسكري الأردني، الذي يتقاضى دخلاً شهرياً كعاش للتقاعد بغض النظر عن الخدمة أو العمر أو الرتبة أو سبب التقاعد ومن محافظة الكرك ويعيش فيها (Al Momani, 2018) ويعرف إجمالاً أنهم فئة من أبناء الجيش العربي في المملكة الأردنية الهاشمية ويقطنون في محافظة الكرك، وقد تم إنهاء خدمتهم من الجيش العربي وحصلوا على راتب تقاعدي وهم برتبة من: عقيد عميد لواء، وتتراوح أعمارهم بين (50-60) سنة.

مهارات التعايش Coping Skills:

جهود معرفية وسلوكية توضع من أجل السيطرة على أو إقلال المتطلبات الداخلية والخارجية للأحداث الضاغطة وما ينتج عنها من صراعات (1988, Folkman, & Lazarus)

وتعرف إجمالاً: بالدرجة التي يحصل عليها كبار الضباط المتقاعدين العسكريين على مقياس مهارات التعايش المطور لأغراض هذه الدراسة والمكون من أربعة أبعاد و(32) فقرة.

الهناء الذاتي Subjective well-being:

الهناء الذاتي مصطلح واسع يضم مفهومين متميزين هما الهناء الوجداني والرضا عن الحياة؛ حيث يعبر الرضا عن الحياة عن الجانب "المعرفي" للهناء الذاتي (2012, Gurkova; Cap; Ziakova & Duriskova)

ويعرف أيضاً أنه تقييمات الفرد المعرفية والوجدانية لكل جوانب حياته، ويتضمن الأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا عن الحياة وردود الأفعال الوجدانية تجاه أحداث الحياة، وتشمل الانفعالات الإيجابية التي تعبر عن الشعور بأن الحياة تشير على نحو جيد، أو الانفعالات السلبية التي تعبر عن أن الحياة تسير على نحو سيء (2017, Diener, et al).

وتعرف إجمالاً: الدرجة التي يحصل عليها كبار الضباط المتقاعدين العسكريين على مقياس الهناء الذاتي المطور لأغراض هذه الدراسة والمكون من بعدين و(40) فقرة.

حدود الدراسة ومحدداتها:

1. الحدود البشرية: اقتصرَت الدراسة الحالية على (236) من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين ضمن الفئة العمرية 50-60 سنة، وتم الوصول إليهم من خلال المؤسسة العامة للمتقاعدين عسكرياً.
2. الحدود المكانية: اقتصرَت الدراسة الحالية على كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية.
3. الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في بداية عام 2019م.
4. المحددات الموضوعية: تتحدد نتائج هذه الدراسة بمدى صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة، وبمدى جدية إجابة أفراد العينة من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين عن مقاييس الدراسة.

الدراسات السابقة:

أجرى الباحث بحثاً حول الدراسات السابقة ذات العلاقة بالدراسة الحالية، ومن خلال البحث لم يجد الباحث حسب اطلاعه أيًا من الدراسات السابقة التي درست المتغيرين معاً كبار الضباط المتقاعدين العسكريين، وفي ما يلي أبرز الدراسات السابقة ذات الصلة:

فقد تناولت دراسة روسيج ووينر (Rocesh & Weiner, 2001) العلاقة بين الاعزاءات السببية واستراتيجيات التعايش والتوافق لدى ذوي الامراض الجسدية؛ حيث اقترحا نموذجا نظريا للتنبؤ بالتوافق، من خلال الافتراض الرئيس للدراسة مفاده أن الاعزاءات السببية ترتبط بالتوافق على نحو غير مباشر، ومع التوافق على نحو غير مباشر من خلال استراتيجيات التعايش كمتغير وسيط، وأسفرت نتائجها عن ارتباط الاعزاءات الكلية والداخلية (الذاتية) وغير الثابتة أو غير المستقرة، والقابلة للتحكم والسيطرة على نحو غير مباشر بالتوافق النفسي الايجابي من خلال استخدام استراتيجيات التعايش القائمة على الانفعال، كما ارتبطت الاعزاءات الثابتة (المستقرة) والقابلة للتحكم والسيطرة على نحو غير مباشر بالتوافق النفسي السلي من خلال استخدام استراتيجيات التعايش القائمة على مدخل الاحجام مما يظهر دور الاعزاءات في توجيه بعض المعارف والسلوكات وارتباطها باستراتيجيات التعايش.

وتناولت دراسة الطراونة والسفاسفة (Al Tarawneh & Al Safasfeh, 2006) تعرف طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والانطواء والانبساط، وتكونت عينتها من (736) متقاعدا عسكريا منهم (384) ضباط و(352) أفراد، وتم استخدام قائمة ايزنك للشخصية ومقياس سيلجمان للتفاؤل والتشاؤم، اشارت النتائج الى وجود علاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمستوى التعليمي والدخل الشهري، أما بالنسبة للرتبة العسكرية فالعلاقة غير دالة احصائيا، كما تبين وجود علاقة دالة احصائيا بين بعد الانبساط والانطواء والدخل الشهري اما بالنسبة للمستوى التعليمي والرتبة العسكرية فالعلاقة غير دالة احصائيا.

كما هدفت دراسة البنيوي والوريكات (2007) إلى تعرف العلاقة بين التقاعد والصحة، والإجابة على نحو دقيق عن سبعة أسئلة رئيسية تتعلق بخصائص المتقاعدين الاجتماعية والاقتصادية، وأسباب التقاعد، والأوضاع الصحية للمتقاعدين العسكريين بعد التقاعد، والنظرة الذاتية إلى المتقاعدين العسكريين لمرحلة ما بعد التقاعد، جرى اختيار عينة قصدية تكونت من أربعمائة وستة عشر (416) مبحوثا من مختلف مناطق محافظة الكرك، وأظهرت نتائجها أن أسباب التقاعد جاءت مرتبة كالتالي: الوصول إلى مرحلة التقاعد، ثم الأسباب الصحية، فالاجتماعية. فحينما شكل الربع تقريبا (شكوا من الأمراض) في حين شكل الثلثين تقريبا (شكوا من الأوضاع الاقتصادية)، أما عن التقييم الذاتي للصحة فقد أشارت النتائج إلى أنه كلما كان العمر صغيرا، والمستوى التعليمي مرتفع، وحجم الأسرة قليلا؛ والدخل مرتفعا كان التقييم الذاتي للصحة جيدا.

وبحثت دراسة أوبست، وثام (Obst & Tham, 2009) في العلاقة بين التدين والدعم الاجتماعي، مع تحديد الهوية والهناؤ النفسي داخل مجتمع الكنيسة، وبلغ عدد المشاركين (127) كبير بالسن، أشارت النتائج إلى أن التدين، والدعم الاجتماعي، وتحديد الهوية، لها القدرة على التنبؤ بالهناؤ النفسي، فضلا عن تلك توسط إدراك الأفراد للدعم الاجتماعي، العلاقة بين المعنى النفسي للمجتمع والهناؤ النفسي، الحياة النفسية الطيبة وعلاقتها بالتدين لدى عينة من كبار السن الكويتيين وقوة تحديد الهوية للأفراد بوصفهم أعضاء كنيسة عززت العلاقات لكل من المعنى النفسي للمجتمع والتدين بالهناؤ النفسي.

وتناولت دراسة المرعب (Al Mera'b, 2010) تعرف فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي عند المسنين المتقاعدين، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من (100) من المسنين المتقاعدين بمنطقة حائل بالمملكة العربية السعودية، تتراوح أعمارهم من 65 إلى 68 سنة. وأكدت نتائجها الأثر الإيجابي للبرنامج في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي عند المجموعة التجريبية للبحث.

وحاولت دراسة الشتري (Al Shatri, 2011) التركيز على تعرف أهم المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها المتقاعدون في المجتمع السعودي، وذلك بتحديد أهم هذه المشكلات وعلاقتها بالخصائص الاجتماعية للمتقاعدين من عينة البحث. وطبقت الدراسة على عينة من المتقاعدين في مدينة الرياض واستخدم في هذه الدراسة منهج المسح الاجتماعي. وخلصت الدراسة إلى نتائج منها: يعاني المتقاعدون من مشكلات اقتصادية وصحية ومشكلات متعلقة بالفراغ ونشاطات الترويح. وأنه ليس هناك مشكلات حادة بين المتقاعدين وزوجاتهم أو أبنائهم بعد إحالتهم على التقاعد. كشفت الدراسة أن الصحة النفسية هؤلاء المتقاعدين تتفوق على الصحة العامة. تبين من الدراسة أن التقاعد قد أثر في العلاقة بالأصدقاء؛ حيث أصبح بعض المتقاعدين لا يرون أصدقاءهم إلا نادرا والبعض يراهم أقل مما كان عليه الوضع قبل التقاعد. وآخرون ذكروا أنه لم يعد لهم أصدقاء

وهدفت دراسة لوهلي (Lohli, 2014) إلى دراسة التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المعلمين المتقاعدين. وتكونت عينة البحث من مجموعتين: تجريبية وعددهم (35) مسنًا، ومجموعة ضابطة تكونت من (35) مسنًا. وتمثلت أدوات البحث في مقياس اتجاهات الزوجة نحو التقاعد، ومقياس اتجاهات الأبناء نحو التقاعد، ومقياس اتجاهات الزوج (الأب)، واختبار المناخ الأسري، واختبار التوافق الأسري، واختبار التوافق لدى المتقاعدين بسبب الشيخوخة، ومؤشر الرضا عن الحياة لنيوجارتن. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على أن أفراد عينة البحث الذين ما زالوا يزاولون العمل بعد سن الستين أكثر توافقًا من أفراد العينة الذين لم يزاولوا العمل بعد هذا السن. وأوصى البحث بضرورة العمل على توفير ضمانات وتأمينات اجتماعية وتيسير سبل الحياة للمعلمين المتقاعدين.

بينما هدفت دراسة السمييري (Al Sameeri, 2015) إلى تعرف المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد وعلاقتها بالمرونة النفسية، كما هدفت الدراسة إلى تعرف الفروق في كل من مشكلات التقاعد والمرونة النفسية تبعًا لمتغير مكان العمل والجنس، وشملت عينتها (250) موظفا متقاعدا

ومسجلا في جمعيي التقاعد التابعة للحكومة والأخرى تابعة لوكالة الغوث. واستخدمت الباحثة مقياس مشكلات التقاعد من إعدادها ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحثة. وتوصلت نتائجها إلى أن أكثر مشكلات الموظفين المتقاعدين انتشارا هي المشكلات الاقتصادية، ووزنها النسبي 76.33%، كما بينت النتائج أن أكثر مجالات مقياس المرونة النفسية انتشارا لدى الموظفين المتقاعدين هي التوافق النفسي، ووزنها النسبي 56.33%، وأظهرت وجود علاقة سلبية بين مشكلات الموظفين المتقاعدين والمرونة النفسية لديهم. ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس. كما أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق في جميع مشكلات المتقاعدين تعزي لمتغير الجنس لصالح الذكور وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزي لمتغير الجنس.

كما أجرى خريبة (Khraibeh, 2016) دراسة هدفت إلى تعرّف درجة الهناء الذاتي الوظيفي الأكاديمي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونهم بكلية التربية جامعة الزقازيق، والكشف عن مدى اختلافه واختلاف مكوناته باختلاف كل من النوع والدرجة الوظيفية وعدد سنوات الخبرة. ولتحقيق هذه الأهداف أعدت الباحثة مقياس الهناء الذاتي الوظيفي الأكاديمي، ثم طبقته على عينة قوامها (109) من أعضاء هيئة التدريس ومعاونهم بكلية التربية جامعة الزقازيق من جميع الأقسام، وذلك بعد التحقق من صدقه وثباته. وتوصل البحث إلى أنه يتوافر الهناء الذاتي الوظيفي الأكاديمي بدرجة مرتفعة لدى عينة البحث، وعدم اختلاف درجة الهناء الذاتي الوظيفي الأكاديمي ومكونه الوجداني باختلاف النوع، بينما يختلف المكون المعرفي تبعاً للنوع لصالح الذكور، وعدم اختلاف درجة الهناء الذاتي الوظيفي الأكاديمي ومكونه باختلاف عدد سنوات الخبرة.

وهدف دراسة المومني (Al Momani, 2018) إلى تعرّف مستوى التوافق النفسي لدى المتقاعدين المدنيين بشمال الأردن في ضوء بعض المتغيرات، وتمثلت الأداة في مقياس التوافق لكبار السن لعلاء الدين (2004) والمقن على البيئة الأردنية، تم توزيعه على عينة من (361) متقاعداً. وأظهرت النتائج أن نسبة التوافق العام بلغت (56.5%) بمتوسط حسابي (1.96) وبدرجة متوسطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لأثر الدخل لصالح فئة الدخل أقل من 200 دينار، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لأثر الحالة الصحية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لأثر العمل الحالي لصالح فئة لا يعمل.

وتناولت دراسة الهدايات ((Al Hedayat, 2018) تعرّف الاغتراب النفسي والأعراض الاكتئابية لدى المتقاعدين المدنيين والعسكريين واستراتيجيات الاستعداد للتقاعد من وجهة نظرهم، وتألّفت عينتها من (500) متقاعد مدني وعسكري، وتم استخدام طرية (2009) للاغتراب النفسي وبليك وحسن (2011) لاستراتيجيات الاستعداد للتقاعد، وتوصلت نتائجها إلى أن مستوى الشعور بالاغتراب والأعراض الاكتئابية لدى المتقاعدين المدنيين والعسكريين متوسط، وقد تبين وجود فروق دالة إحصائية في الشعور بالاغتراب النفسي والأعراض الاكتئابية لدى المتقاعدين العسكريين وفقاً لمتغيري مدة الخدمة والدخل الشهري.

كما تناولت دراسة معالي (Maali, 2018) خفض الأفكار اللاعقلانية والانسحاب الاجتماعي لدى عينة مؤلفة من (60) متقاعداً، وذلك في ضوء استجاباتهم على مقياسين. هما مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الانسحاب الاجتماعي. تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: ضابطة وتجريبية، ثم طبق برنامج الإرشاد الجمعي على المجموعة التجريبية. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على مقياسي الدراسة لصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لاختلاف الجنس، بالنسبة إلى الأفكار اللاعقلانية، فيما لم تظهر فروق دالة في ما يتعلق بالانسحاب الاجتماعي، وكذلك لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية تعزي للتفاعل بين الجنسين ونوع المجموعة، بالنسبة إلى كل من الأفكار اللاعقلانية والانسحاب الاجتماعي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة تركيزها على دراسة المتقاعدين وربط ذلك بالمشكلات الاجتماعية والنفسية لديهم ومنها دراسة الشتري (Al Shatri, 2011) ودراسة لוחلي ((Lohli, 2014) ودراسة السميري (Al Sameeri, 2015) وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة إلى أن الهناء الذاتي يمكن دراسته لدى عينة من البالغين كما وجدت ذلك دراسة خريبة (Khraibeh, 2016)، ولكنها تختلف عن نتائج الدراسات السابقة التي لم تتطرق لمهارات التعايش لدى كبار الضباط المتقاعدين العسكريين، ولم تحاول ربط المتغيرين معاً، وستستفيد نتائج الدراسة الحالية من الدراسات السابقة عند صياغة المنهجية وفي تطوير المقاييس، وعند مناقشة النتائج.

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي التنبؤي لمناسبتها لهذه الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يمثل مجتمع البحث الحالي جميع كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية الذين جرى إنهاء خدمتهم من الجيش العربي وحصلوا على راتب تقاعدي، ويبلغ عمرهم بين (50-60) سنة، وكانت رتبهم العسكرية قبل إنهاء خدماتهم (عقيد، عميد، ولواء).

عينة الدراسة:

للحصول على عينة الدراسة تم زيارة مؤسسة المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك، وجرى اختيار عينة من الجمعية لتطبيق الدراسة عليهم وجرى اختيار العينة بطريقة العينة المتاحة من المتقاعدين العسكريين، وقد بلغ عدد أفراد العينة التي تم تطبيق الدراسة عليها (240) متقاعداً من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين، وبعد تفريغ الاستجابات واستثناء المقاييس غير المكتملة بقي العدد (236) متقاعداً شكلوا عينة الدراسة الحالية.

أدوات الدراسة:

تم تطوير أدوات الدراسة التالية

أولاً: مقياس مهارات التعايش

تم تطوير مقياس مهارات التعايش من خلال العودة للأدب النظري والدراسات السابقة وهي (Sadeq & Hssan, 2014; Ho, et al, 2007). وقد تكون المقياس بالصورة الأولى من أربعة ابعاد و(32) فقرة. والأبعاد هي:

البعد الأول: التعايش المركز على الأفكار الايجابية وهنا يسعى الفرد إلى امتلاك افكار اكثر ايجابية تسعى لمساعدته في التعايش مع المشكلة، وتمثله الفقرات من 1-8.

البعد الثاني: التعايش المركز على الانفعال وهو الاجراءات التي تستهدف تنظيم انفعالنا تجاه المواقف الضاغطة، وتمثله الفقرات من 9-16.

البعد الثالث: التعايش المركز على التقييم وهو تقييم الفرد وادراكه للحدث الضاغط وقدرته على التحكم به، وتمثله الفقرات من 17-24.

البعد الرابع: التعايش المركز على السلوك وهو الاجراءات التي يستخدمها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط من خلال التغلب على المشكلة، وتمثله الفقرات من 25-32.

دلالات الصدق والثبات لمقياس مهارات التعايش

وللتأكد من مناسبة المقياس لأهداف الدراسة وعينتها فقد تم التأكد من الخصائص السيكمومترية.

التأكد من الخصائص السيكمومترية للأداة:

1- الصدق الظاهري (المحكمين): تم عرض الأداة بصورتها الأولى على (10) من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص في الجامعات في المملكة الاردنية الهاشمية، من المتخصصين في الارشاد النفسي والتربوي، وطلب منهم إبداء الرأي بوضوح الصياغة، وانتماء الفقرات للأداة، ومناسبتها للبيئة الاردنية، وإبداء أية ملاحظات تتعلق بالحذف أو الإضافة، وتم اعتماد إجماع (8) محكمين وبنسبة اتفاق (80%)؛ للحكم على صلاحية الفقرات، وبناء على رأي المحكمين تم تعديل صياغة (7) فقرات، وبقي عدد فقرات المقياس (32) فقرة.

2- الدلالة التمييزية للفقرة: تم حساب معاملات الارتباط بين أداء أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على كل فقرة من فقرات مقياس مهارات التعايش من خلال تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) متقاعداً عسكرياً من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، والجدول، وارتباط الفقرات مع البعد، والجدول (1) يوضح ذلك:

الجدول (1) معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس مهارات التعايش مع البعد، والبعد مع الدرجة الكلية

التعايش المركز على الأفكار			التعايش المركز على الانفعال			التعايش المركز على تقييم الفرد			التعايش المركز على السلوك		
رقم	معامل	معامل	رقم	معامل	معامل	رقم	معامل	معامل	رقم	معامل	معامل
الفقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	0.46*	0.45*	9	0.43*	0.33*	17	0.49*	0.51**	25	0.54**	0.58**
2	0.51**	0.58**	10	0.44*	0.41*	18	0.40*	0.58**	26	0.58**	0.69**
3	0.41*	0.48*	11	0.52**	0.58**	19	0.55**	0.50**	27	0.64**	0.63**
4	0.31*	0.38*	12	0.61**	0.66**	20	0.41*	0.49*	28	0.38*	0.68**
5	0.61**	0.68**	13	0.60**	0.65**	21	0.72**	0.62**	29	0.41*	0.47*
6	0.66**	0.69**	14	0.66**	0.68**	22	0.40*	0.47*	30	0.47*	0.41*
7	0.64**	0.71**	15	0.68**	0.71**	23	0.59**	0.58**	31	0.44*	0.48*
8	0.61**	0.75**	16	0.68**	0.75**	24	0.59**	0.52**	32	0.49*	0.64**
البعد		0.65**	البعد		0.69**	البعد		0.60**			0.58**

* دال عند (0.05 α). ** دال عند (0.01 α)

يُتَّضح من الجدول (1) أن قيم معاملات صدق البناء بين الفقرة والبعد قد تراوحت بين (0.31-0.72) وكانت دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$). كما كانت للأبعاد مع الدرجة الكلية؛ حيث يتراوح بين (0.33-0.75)، وكانت دالة أيضاً لجميع الأبعاد عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$).

3- الصدق التمييزي أو المقارنة الطرفية: تم حساب معاملات الصدق الطرفي من خلال مقارنة (50) متقاعداً عبر (25) منهم أنهم يمتلكون مهارات تعايش مرتفعة، بينما عبر (25) متقاعد آخر أنه ليس لديه مهارات تعايش وذلك بعد تعريف مفهوم مهارات التعايش لهم، ومن خلال حساب اختبارات للعينات المستقلة تبين أن قيمة ت كانت دالة نسبياً ووصلت إلى (2.91) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05).

4- الثبات بطريقة الاعادة: تم التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (30) متقاعداً عسكرياً من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وتم حساب معادلة الثبات بطريقة الإعادة بفواصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع وبلغ (0.91)

5- الثبات من خلال صدق الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا): كما تم التحقق من ثبات الأداة وفقاً لمعادلة كرونباخ ألفا وبلغ (0.92)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجات قيم ثابتة ولذلك تم استخدام هذا المقياس.

تصحيح وتفسير الأداة:

تكون المقياس من (32) فقرة، وقد تدرجت الإجابة عن كل فقرة من فقرات الأداة على سلم إجابات خماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على المتقاعد، ويتم تحويل سلم الإجابات إلى درجات بحيث تأخذ الإجابة أوافق بشدة (خمس درجات)، وأوافق (أربع درجات)، ومحايد (ثلاث درجات)، ولا أوافق (درجتين)، ولا أوافق بشدة (درجة واحدة) وللمقياس علامة كلية. وجميع فقرات المقياس تدل على وجود مهارات التعايش وهي في اتجاه واحد، ويتم التفسير حسب المتوسط للفقرة الواحدة التي تتراوح حسب المدى بين 1-5 وتشير العلامة 1-2.33 إلى مستوى منخفض من امتلاك مهارات التعايش، والعلامة بين 2.34-3.66 إلى مستوى متوسط من امتلاك مهارات التعايش، والعلامة بين 3.67-5 إلى مستوى مرتفع من امتلاك مهارات التعايش.

ثانياً: مقياس الهناء الذاتي

تم تطوير هذا المقياس من أجل الكشف عن مستوى الهناء الذاتي لدى كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك، وقد تكون المقياس من (40) فقرة جرى اختيار تلك الفقرات من خلال العودة للأدب والدراسات السابقة وهي: مقياس الهناء الذاتي المرتبط بالعمل (Kun, Balogh, & Krasz, 2017) ومقياس الهناء الذاتي للمعلم من اعداد (Renshaw, Long, & Cook, 2015)، والمقياس يقيس درجة كلية وبعبدين هما: الهناء الوجداني والرضا عن الحياة، بواقع (20) فقرة لكل بعد. وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم استخدام إجراءات الصدق والثبات التالية:

1- الصدق الظاهري (المحكمين): تم عرض الأداة بصورتها الأولى على (10) من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص في الجامعات في المملكة الأردنية الهاشمية، من المتخصصين في الإرشاد النفسي والتربوي، وطلب منهم إبداء الرأي بوضوح الصياغة، وانتفاء الفقرات للمقياس، ومناسبتها للبيئة الأردنية، وإبداء أية ملاحظات تتعلق بالحذف أو الإضافة، وتم اعتماد إجماع (8) محكمين ونسبة (80%)؛ للحكم على صلاحية الفقرات، وبناء على رأي المحكمين تم تعديل صياغة (3) فقرات، وبقي عدد فقرات المقياس (40) فقرة.

2- الدلالة التمييزية للفقرة: تم حساب معاملات الارتباط بين أداء أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على كل فقرة من فقرات مقياس الهناء الذاتي من خلال تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) متقاعداً عسكرياً من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع البعد، وارتباط الفقرات مع البعد، والجدول (2) يوضح ذلك:

الجدول (2) معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الهناء الذاتي مع البعد، والبعد مع الدرجة الكلية

الهناء الوجداني			الرضا عن الحياة		
رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
1	0.51**	0.68**	21	0.49**	0.54**
2	0.48*	0.59**	22	0.41*	0.41*
3	0.54**	0.46*	23	0.55**	0.50**
4	0.35*	0.48*	24	0.38*	0.35*
5	0.30*	0.57**	25	0.53**	0.40*
6	0.74**	0.55**	26	0.46*	0.51**
7	0.62**	0.58**	27	0.40*	0.60**
8	0.65**	0.49*	28	0.60**	0.49**

الرضا عن الحياة			الهناء الوجداني		
معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة
0.70**	0.54**	29	0.40*	0.58**	9
0.49*	0.62**	30	0.63**	0.64**	10
0.50**	0.38*	31	0.64**	0.38*	11
0.49*	0.47*	32	0.54**	0.38*	12
0.62**	0.48*	33	0.68**	0.47*	13
0.64**	0.64**	34	0.60**	0.44*	14
0.58**	0.41*	35	0.46*	0.41*	15
0.50**	0.48*	36	0.68**	0.54**	16
0.65**	0.68**	37	0.60**	0.64**	17
0.47*	0.62**	38	0.62**	0.38*	18
0.41*	0.47*	39	0.47*	0.47*	19
0.46*	0.54**	40	0.41*	0.45*	20
0.54**		البعد	0.57**		البعد

* دال عند (0.05). ** دال عند (0.01) $\leq \alpha$

يُتَّضح من الجدول (5) أن قيم معاملات صدق البناء بين الفقرة والبعد قد تراوحت بين (0.30-0.74) وكانت دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05). كما كانت للأبعاد مع الدرجة الكلية تتراوح بين (0.35-0.70) وكانت جميعها دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05).

3- الصدق التمييزي أو المقارنة الطرفية: تم حساب معاملات الصدق الطرفي من خلال مقارنة (50) متقاعدا عسكريا من كبار الضباط المتقاعدين بحيث وصف (25) متقاعدا منهم ان لديه هناء ذاتي مرتفعة وعبروا عن ذلك، بينما عبر (25) متقاعدا أنهم لا يتمتعون بالهناء الذاتي وذلك بعد تعريف المصطلح لهم، ومن خلال حساب اختبار ت للعينات المستقلة تبين أن قيمة ت كانت دالة نسبيا ووصلت إلى (3.49) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية (0.05).

4- الثبات بطريقة الاعادة: تم التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (30) متقاعدا من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وتم حساب معادلة الثبات بطريقة الإعادة بفاصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع وبلغ (0.89) وهي قيمة دالة احصائيا.

5- الثبات من خلال صدق الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا): كما تم التحقق من ثبات الأداة وفقاً لمعادلة كرونباخ ألفا وبلغ (0.84)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجات قيم ثابتة ولذلك تم استخدام هذا المقياس.

مقياس الهناء الذاتي بالصورة النهائية:

يتكون المقياس من (40) فقرة موزعة على بعدين هما: الهناء الوجداني والرضا عن الحياة، ويتم تطبيق المقياس بأن يطلب الباحث من المتقاعدين الاجابة عن المقياس بطريقة فردية او جماعية، بعد أن تعي المعلومات الشخصية الخاصة به، ويختار المتقاعدا خياراً من خمس، وتتراوح العلامة في درجات المقياس بين 40-200، ويتم التعامل مع المقياس من خلال المدى عند تقسيمه لثلاثة أقسام، 1-2.33 العلامة على الدرجة الكلية تدل على مستوى منخفض من امتلاك المتقاعدا للهناء الذاتي، و2.34-3.66 العلامة على الدرجة الكلية تدل على مستوى متوسط من امتلاك المتقاعدا للهناء الذاتي، و2.67-5 العلامة على الدرجة الكلية تدل على مستوى مرتفع من امتلاك المتقاعدا للهناء الذاتي.

إجراءات الدراسة:

اتبع الباحث الخطوات التالية لتصميم المقياس:

- أجرى الباحث دراسة مسحية شاملة للدراسات والبحوث المرجعية التي تناولت الهناء الذاتي ومهارات التعايش والمتقاعدين العسكريين.
- حدد الباحث محاور مقياس الهناء الذاتي ومقياس مهارات التعايش وتم تطوير المقياسين، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين من خلال الطرق السابقة.
- جرى اختيار عينة البحث من خلال مؤسسة المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك.
- جرى تحليل النتائج ومناقشتها والخروج بالتوصيات.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

في ما يلي استعراضاً لنتائج الدراسة ومناقشتها والخروج بالتوصيات المناسبة:

السؤال الأول: ما هي أكثر مهارات التعايش لدى عينة من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة، ويوضح الجدول (3) نتائج السؤال.

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس مهارات التعايش

لدى كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك.

الترتيب	التقدير	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
1	مرتفع	0.64	3.68	التعايش المركز على الأفكار الايجابية
4	متوسط	1.08	3.34	التعايش المركز على الانفعال
3	متوسط	1.17	3.49	التعايش المركز على التقييم
2	متوسط	0.65	3.59	التعايش المركز على السلوك
	متوسط	0.52	3.53	الدرجة الكلية

يتبين من نتائج السؤال الأول ان كبار الضباط المتقاعدين العسكريين قد حققوا درجة متوسطة من مهارات التعايش بمتوسط حسابي (3.53) وانحراف معياري (0.52) وقد جاءت أيضا الأبعاد بين درجة مرتفعة ومتوسطة؛ حيث جاء أعلى بعد هو التعايش المركز على الأفكار الايجابية بمتوسط حسابي (3.68) وانحراف معياري (0.64) بينما جاءت بقية الأبعاد بدرجة متوسطة على النحو التالي: التعايش المركز على السلوك، ثم التعايش المركز على التقييم، ثم التعايش المركز على الانفعال وبالترتيب. مما يظهر امتلاك مستوى مناسب من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين لمهارات التعايش.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة روسيج ووينر (Rocesh & Weiner, 2001) حول العلاقة بين الاعضاء السببية واستراتيجيات التعايش والتوافق لدى ذوي الامراض الجسدية

وتتفق مع نتائج دراسة لوهلي ((Lohli, 2014) التي أشارت إلى المتقاعدين ما يزالون يمارسون العمل بعد التقاعد. كما تتفق مع نتائج دراسة المومني (Al Momani, 2018) التي اشارت الى أن نسبة التوافق العام بلغت (56.5%) وبدرجة متوسطة.

وتختلف مع نتائج دراسة الشترى (Al Shatri, 2011) التي اشارت الى المتقاعدين يعانون من مشكلات عديدة ومنها مشكلات متعلقة بالفراغ والترويح، كما تختلف مع نتائج دراسة السمييري (Al Sameeri, 2015) التي اشارت الى العديد من المشكلات لدى المتقاعدين كالمشكلات الاقتصادية.

وقد جاء بعد التعايش المركز على الأفكار الايجابية بدرجة أولى نتيجة الأفكار التي يحملها هؤلاء المتقاعدون بسبب الدعم المقدم لهم من قبل الآخرين وبسبب الخبرات التي مروا بها في أثناء عملهم في الخدمة العسكرية.

ويعزو الباحث تلك النتيجة نظرا إلى كون المتقاعدين العسكريين وصلوا الى رتب عالية كعقيد وعميد ولواء، وقد تأثر امتلاكهم في التعايش نظرا إلى طبيعة عملهم بالقوات المسلحة التي تقدم لهم العديد من المحاضرات والدورات التدريبية؛ حيث يحصلوا على العديد من البرامج التوعوية خلال عملهم، وبعضها يعدهم للتعايش مع المرحلة اللاحقة من حياتهم، ولكن يبدو ان اقل المهارات المرتبطة بالتعايش لديهم كانت بالتقييم المرتبط بالانفعال؛ حيث قد يحتاجوا الى مساعدتهم في ضبط انفعالاتهم بما يتناسب مع المرحلة العمرية من جهة، والوضع المعيشي المختلف عن عملهم.

السؤال الثاني: ما مستوى ما تفسره أبعاد مهارات التعايش لدى عينة من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين بالهناء الذاتي في محافظة الكرك؟ ولتعرف مدى مساهمة أبعاد مهارات التعايش في تحسين الهناء الذاتي لدى كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد، بطريقة (Enter) وذلك كما يتضح من خلال الجدول (4)

الجدول (4): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لدراسة مدى مساهمة أبعاد مهارات التعايش لدى كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك بالهناء الذاتي

المتغير	معامل الانحدار	بيتا â (معامل الارتباط)	قيمة ت	مستوى الدلالة	R	R2 معامل التحديد
التعايش المركز على الافكار	0.13	0.18	2.75	0.01	0.18	0.03
التعايش المركز على الانفعال	0.02	0.05	0.81	0.42	0.05	0.003
التعايش المركز على التقييم	0.02	0.04	0.67	0.50	0.04	0.002
التعايش المركز على السلوك	0.18	0.24	3.84	0.00	0.24	0.06

يتبين من الجدول السابق أن (9.5%) من التباين في أبعاد مهارات التعايش أمكن التنبؤ بها باستخدام الهناء الذاتي بمعنى ان كبار الضباط المتقاعدين العسكريين الذين يمتلكون مهارات التعايش يمكن ان تنعكس على حياتهم بحيث يصبح لديهم هناء ذاتي. كذلك يلاحظ من الجدول السابق أن (6%) من التباين في الهناء الذاتي يعود الى التعايش المركز على السلوك، وهذا يظهر أهمية قيام المتقاعد بسلوكات تساعده في الوصول الى الهناء الذاتي، ويمكن ان يفسر ذلك لأن الأعمال التي ينجزها المتقاعد تزيد من شعوره بالأهمية والقيمة وأنه ما زال له دور، ويمكن ان يحدث ذلك من خلال قيام المتقاعد بوظيفة اخرى بعد التقاعد وانجازه بهذه الوظيفة. وتتفق مع نتائج دراسة هيمان (Heiman, 2004) حول العلاقة بين المصادر النفسية وادراك الضغوط وأساليب التعايش التي أظهرت أنه كلما زادت الضغوط انخفضت أساليب التعايش كما تتفق مع نتائج دراسة أوبست، وثام (Obst & Tham, 2009) التي أشارت الى ان الدعم الاجتماعي والهوية لها القدرة على التنبؤ بالهناء النفسي. وتتفق مع نتائج دراسة كنكسيفن وندر وساري (Cenkseven-Önder & Sari, 2009) التي توصلت الى انه يمكن التنبؤ بمستويات الرضا عن الحياة من خلال متغيرات الدرجة الوظيفية ومسيرة الضغوط. ان التعايش المركز على السلوك اكثر جانب يركز عليه الهناء الذاتي، ويبدو ذلك لأن المتقاعدين عسكريا عندما ينجزون اعمالا في فترة التقاعد ينعكس ذلك على سعادتهم واعمالهم وحياتهم الخاصة ويؤثر فيهم ايجابيا. ويعزو الباحث وجود نسبة محددة في مهارات التعايش بما يقارب (9%) من الهناء الذاتي نظرا إلى أن المتقاعد عندما يستطيع التوافق والتكيف مع الوضع المعيشي الجديد فإن ذلك سيؤثر في مستوى سعادتهم وهناءهم الذاتي ورضاهم عن الحياة وفي جودة الحياة. السؤال الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الهناء الذاتي وامتلاك مهارات التعايش لدى كبار الضباط المتقاعدين العسكريين باختلاف الرتبة (عقيد، عميد، لواء)؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وجاءت نتائج تحليل التباين على النحو الذي يوضحه الجدول (5):

الجدول (5): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس الهناء الذاتي

ومقياس مهارات التعايش لدى المتقاعدين العسكريين تبعاً لمتغير الرتبة العسكرية.

المتغير	مصدر الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الهناء الذاتي	بين المجموعات	1.59	2	0.79	3.63	0.03
	داخل المجموعات	50.99	233	0.22		
	الكل	52.58	235			
امتلاك مهارات التعايش	بين المجموعات	0.75	2	0.37	1.40	0.25
	داخل المجموعات	62.17	233	0.27		
	الكل	62.91	235			

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي المبينة في الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية في امتلاك مهارات التعايش؛ حيث بلغت قيمة F للدرجة الكلية (1.40) وهي قيمة غير دالة إحصائية. بينما وجدت الدراسة فروقا في الهناء الذاتي؛ حيث بلغت قيمة F للدرجة الكلية (3.63) وللتحقق لصالح من الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، والجدول (4) يظهر النتائج.

الجدول (4): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في الهناء الذاتي باختلاف الترتيب العسكرية (عقيد، عميد، لواء)

الترتيب العسكرية	المتوسط الحسابي	عقيد	عميد	مستوى الدلالة	لواء	مستوى الدلالة
عقيد	3.39	-	0.04-	0.87	0.20-	0.052
عميد	3.44	-	-	-	0.17-	0.08
لواء	3.59	-	-	-	-	-

يتبين من الجدول (6) عدم وجود فروق في الهناء الذاتي في الرتب العسكرية (عقيد، عميد، لواء) وتظهر النتائج في السؤال الحالي ان كبار الضباط المتقاعدين عسكريين يمتلكون مستوى متقارب من مهارات التعايش والهناء الذاتي وذلك نظرا

إلى أنهم تعرضوا لخبرات متقاربة، وخضعوا خلال خدمتهم العسكرية للعديد من الدورات والمحاضرات المتقاربة، وترقوا في السلم الوظيفي، والتزموا بأخلاقيات العمل وكان لديهم ولاء متقارب للوطن، بما ينعكس على مستوى متقارب من مهارات التعايش والهناء الذاتي لديهم.

وتتفق مع نتائج دراسة الطراونة والسفاسفة (Al Tarawneh & Al Safasfeh, 2006) التي أشارت الى وجود علاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمستوى التعليمي والدخل الشهري؛ حيث كانت العلاقة بالنسبة للرتبة العسكرية غير دالة احصائياً.

كما يختلف التقييم الذاتي للمتقاعدين العسكريين في دراسة البنوي والوريكات (2007)، كما تختلف مع نتائج دراسة الهدايات (Al Hedayat, 2018) التي اشارت الى ان الشعور بالاغتراب والاعراض الاكتئابية تختلف وفقاً لمتغير مدة الخدمة.

كما إن المتقاعدين العسكريين قد وصلوا الى رتب عالية وهي لواء وعميد وعقيد، وجميع هذه الرتب ينظر لها أفراد المجتمع نظرة ايجابية، ويحترم اصحابها على نحو كبير نظراً إلى الخدمات التي قدموها للمجتمع ولدورهم في الوظيفة العسكرية، مما جعلهم جميعاً يحصلون على مستوى متقارب من الهناء الذاتي والتعايش.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق في الهناء الذاتي ومهارات التعايش يعزى للرتبة نظراً إلى كون العاملين في القوات المسلحة لديهم مبادئ أخلاقية وعقيدة يتم تكوينها لديهم تساعد في المحافظة على الهناء الذاتي ومهارات التعايش حتى بعد ترك المهنة، فهم ما زالوا يحافظون على نمط حياتهم.

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة فإن الباحث يقدم التوصيات التالية:

1. الاهتمام بفئة كبار الضباط المتقاعدين العسكريين بحيث يتم العمل على تشخيص الحالة النفسية لهم.
2. الاهتمام برعاية كبار الضباط المتقاعدين العسكريين نظراً إلى أن ذلك يساعدهم في تحسين مهارات التعايش والهناء الذاتي.
3. العمل على تحسين الهناء الذاتي ومهارات التعايش نظراً إلى انعكاس أثر أحدهما في الجانب الآخر.
4. إعادة النظر في الخدمات النفسية والإرشادية المقدمة لكبار الضباط المتقاعدين العسكريين.
5. وتوجيه عمل مؤسسات المتقاعدين العسكريين للعمل على الجانب النفسي والاجتماعي وعدم الاكتفاء بالعمل على الجانب الاقتصادي فقط.

المصادر والمراجع

- ابو اسعد، أ. (2015). تعديل السلوك الانساني. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الجبشي، م. (2011). أثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية في التخطيط الاستراتيجي للدخل المالي لمرحلة التقاعد وعلاقته بالرضا عن الحياة. *مجلة بحوث التربية النوعية*، 22، 474-516.
- حسين، م. (2005). دور النشاطات الطلابية في اكتساب قيم المشاركة - طلاب جامعة الأزهر - دراسة ميدانية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- خريبة، إ. (2016). الهناء الذاتي الوظيفي الأكاديمي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونتهم بكلية التربية جامعة الزقازيق في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية*، 105 (27)، 413-443.
- خطابي، أ.، والكربي، ن. (2015). حاجات المتقاعدين ومشكلاتهم في مجتمع الإمارات: دراسة ميدانية. *شؤون اجتماعية*. الامارات: جمعية الاجتماعيين في الشارقة.
- ذوقان، أ. (2008). واقع التسامح والتعايش في المجتمع الفلسطيني. في *ملتقى الحريات الثاني، فلسطين*.
- السميري، ن. (2015). المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد وعلاقتها بالمرحلة النفسية لدى المتقاعدين الفلسطينيين بمحافظة غزة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، 46، 220-247.
- الشترى، ع. (2011). بعض المشكلات الاجتماعية للمتقاعدين عن العمل: دراسة ميدانية لعينة من المتقاعدين في مدينة الرياض. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*، 20، 15-95.
- صادق، س.، وحسن، ن. (2014). مهارة التعايش لدى الطلبة المتميزين. *مجلة الفتح*، 10 (60)، 172-189.
- الطراونة، ش.، والسفاسفة، م. (2006). *علاقة التفاؤل والتشاؤم بأبعاد الشخصية لدى المتقاعدين العسكريين في الاردن*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك.
- القرزعي، ع. (2013). *فن التعايش مع الآخر والتأثير فيه*. الكويت.
- لوحلي، ح. (2014). *التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المعلمين المتقاعدين*. رابطة الادب الحديث.

- المرعب، م. (2010). فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى المسنين المتقاعدين في المجتمع السعودي. *دراسات تربوية ونفسية*، 69، 257-308.
- معالي، إ. (2018). التفكير اللاعقلاني والانسحاب الاجتماعي لدى عينة من المتقاعدين. *دراسات، العلوم الانسانية والاجتماعية*، 45(1)، 265-277.
- المؤمن، م. (2018). مستوى التوافق النفسي لدى المتقاعدين المدنيين بمحافظة شمال الأردن وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 28(2)، 123-142.
- المؤمن، م.، وسمور، ق. (2009). *مستوى التوافق النفسي لدى المتقاعدين العسكريين في ضوء المتغيرات في شمال الأردن*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد.
- الهدايات، س.، والتخاينة، ص. (2018). *الاغتراب النفسي والأعراض الاكتئابية لدى المتقاعدين المدنيين والعسكريين واستراتيجيات الاستعداد للتقاعد من وجهة نظرهم*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك.
- الهوارين، إ. (2012). أنماط ومحددات التقاعد المبكر: حالة المتقاعدين الأردنيين من الرجال. *المجلة الأردنية للعلوم الاقتصادية*، 1(1)، 49-65.

References

- Abo Asaad, A.(2015). *Human behavior modification*. Amman: Dr Al Maseera for Publishing and Distribution.
- Al Habshi, M. (2011).The effect of socio-economic factors on the strategic planning of financial income for the retirement stage and its relation to life satisfaction. *The Qualitative Education Magazine*, Al Mansoor University,22,474-516.
- Al Hawareen, I. (2012). Types and early retirement restrictions: Jordanian male retirees situation. *The Jordanian Journal of Economy Sciences*,1 (1), 49-65.
- Al Hedayat, S., & Takhaine, S.(2018). *Psychological alienation and depressive symptoms of civilian and military retired people and strategies for retirement preparation from their perspective*. Unpublished master's thesis, Mutah University, Al Karak.
- Al Mera'b, M. (2010). The effectiveness multifaceted mentorship program in developing the assessment and social compatibility of retired elderly in the Saudi society. *Educational and psychological studies*. Zaqazeeq University, 69, 257-308.
- Al Momani, M., & Sammour, Q. (2009). *The level of psychological compatibility of military retirees depending on changes in north Jordan*. Unpublished master's thesis, Yarmouk University, Irbid.
- Al Momani, M. (2018). The level of psychological compatibility of civil retirees and its relationship with some changes in north Jordan. *Psychological and Educational Science Journal*, 28 (2), 132-142.
- Al Qar'ai, A. (2013). *The art of adopting with the other and affecting them*. Kuwait.
- Al Rashdan, A. (2019). The development of the global safety in a changeable world. *Derasaat Journal, the Social and Humanitarian Science*, 46(3), 116-131,
- Al Sameeri, N. (2015). The problems related to the retirement phase and its relationship to the psychological resilience among Palestinians retirees in Gaza governorate. *Journal of Educational Research, Baghdad University*, 46, 220-247.
- Al Shatri, A. (2011). Some social problems for retired people from work: a field study for a sample of retirees in Riyadh. *Journal of Humanities and Social Sciences, Al-Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University*, 20, 15-95.
- Al Tarawneh, S., & Al Safasfeh. (2006). *The relationship of optimism and pessimism with the personal dimensions of the military retirees in Jordan*. Unpublished Master Thesis, Mutah University, Al Karak.
- Atechley, R. (1976). *The sociology of retirement*. New York: Schenman pub. Co.
- Bar-Tal, D. (2004). Nature rationale and effectiveness of education for coexistence. *Journal of social issue*, 60(2), 253-271.
- Bethancourt, H. J., Rosenberg, D. E., Beatty, T., & Arterburn, D. E. (2014). Barriers to and facilitators of physical activity program use among older adults. *Clinical medicine & research*, 12(1-2), 10-20.
- Cenkseven-Önder, F., & Sari, M. (2009). The quality of school life and burnout as predictors of subjective well-being among teachers. *Educational Sciences: Theory and practice*, 9 (3), 1223-1235.
- Chou, H. Y., Hecker, R. O. B., & Martin, A. (2012). Predicting nurses' well-being from job demands and resources: A

- cross-sectional study of emotional labour. *Journal of Nursing Management*, 20(4), 502-511.
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, 58(2), 87.
- Endler, N. S., & Parker, J. (1990). *Coping inventory for stressful situations*. Multi-Health Systems.
- Eroğlu, S. E. (2012). Examination of university students subjective well-being: A crosscultural comparison. *International Journal of Academic Research*, 4(1).
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Kango kenkyu. The Japanese journal of nursing research*, 21(4), 337-359.
- Gall, T. L., & Evans, D. R. (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.
- Gurková, E., Čáp, J., Žiaková, K., & Ďurišková, M. (2012). Job satisfaction and emotional subjective well-being among Slovak nurses. *International Nursing Review*, 59(1), 94-100.
- Husain, M. (2005). *The role of students' activities in gaining participation values: Al-Azhar university students-empirical study*. Unpublished master's thesis, Education Faculty, Al- Azhar University.
- Ibrahim, S. (2013). Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley, Nutrition Programme, Faculty of Health Sciences, Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur, Malaysia, *BMC Public Health*, 13(1), 275
- Işıklar, A. (2012). Examining psychological well-being and self-esteem levels of Turkish students in gaining identity against role during conflict periods. *Journal of Instructional Psychology*, 39(1).
- Khatabi, A., & Al karbi, N. (2015). The needs of retired people and their problems in UAE society: empirical study. *Social Affairs, Sociologists Association in Al Sharjah*, 127(32), 39-92.
- Khraibeh, I. (2016). Academic self-satisfaction of faculty members and their assistants in the education faculty in Zaqqadeeq University under some variables. *Education Faculty Magazine*, 105 (27), 413-443.
- Kun, Á., Balogh, P., & Krasz, K. G. (2017). Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56-63.
- Lazarus, R., & Folkman, S., (1988). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Lohli, H. (2014). Psychological compatibility and its relationship to the life satisfaction of retired teachers. *Feker wa Ebdad'Modern Literature Association*, 86, 401-441.
- Maali, I. (2018). Irrational thinking and social withdrawal of a sample of retirees. *Dirasat: Social and Human Sciences*, 45(1), 265-277.
- Moore, C. (2003). *The mediation process: practical strategies for resolving conflict*. USA: Josser.
- Moschny, A. (2011). Barriers to physical activity among Brazilian elderly women from different socioeconomic status: a focus-group study, dept of physical education. Pontel C Catholic University of Parana, Curitiba, Brazil. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 126 -132.
- Obst, P., & Tham, N. (2009). Helping the soul: The relationship between connectivity and well-being within a church community. *Journal of Community Psychology*, 37, 342-361.
- Olwan, B., & Azeez, A. (2019). Pluralism and tolerance and their impact in promoting community building. *Social and Humanitarian Studies Journal*, 46(2), 327-436.
- Ozkan', S., & Kutlu, Y. (2010). Evaluation of coping strategies, social support, and depressive symptoms in spouses of patients with hematological cancer. *Turk J Med Science*, 40 (6), 925-936.
- Reichert, F. (2007). The role of perceived personal barriers to engagement in leisure time physical activity. *Am J Public Health*, 97(3), 515—519.
- Renshaw, T., Long, A., & Cook, C. (2015). Assessing teachers positive psychological functioning at work: development and validation of the teacher subjective wellbeing questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30(2), 289-306.

- Roesch, S., & Weiner, R. (2001). A meta-analytic review of coping with illness, do casual attribution matter? *Journal of Psychosomatic*, 50(1), 205-219.
- Sadeq, S., & Hssan, N. (2014). Adopting Skills For Distinguished Students, *Al Fateh Journal*, Diali University, Iraq, 10(60), 172-189.
- Sebastian, S., Vigil, M. & Gomez, M. (2011). *The evaluation of school coexistence in contexts of cultural diversity*, exedra special issue.
- Snooks, M. (2009). *Health Psychology: Biological Psychological and Sociocultural Perspective*. Boston.
- Suzan, P., & Nights, T. (2007). The attitude and view of retired elderly towards senility. *The International journal of psychology welfare*, 98(1), 80-97.
- Thoqan, A. (2008). *The reality of tolerance and coping in the Palestinian society*. A work sheet submitted to the Freedom Forum the second, Palestine.