

فعالية برنامج إرشادي في تنمية الطموح والمرونة النفسية لدى المتقاعدين من الخدمات الطبية في الأردن

الدكتورة فاطمة النوايسه*

(تاريخ الإيداع 23 / 3 / 2017. قبل للنشر في 12 / 4 / 2017)

□ ملخص □

هدفت الدراسة الحالية الكشف عن فعالية برنامج إرشادي في تنمية الطموح والمرونة النفسية لدى المتقاعدين من الخدمات الطبية، تم تطبيق كاملة الدراسة على المتقاعدين في محافظة الكرك في النصف الثاني من العام 2015-2016، اتبعت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وقد تكونت عينة الدراسة (20) متقاعدة تم اختيارهن بطريقة عشوائية تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة متكافئة من حيث العدد، وتم تطوير مقياس الطموح ومقياس المرونة النفسية، وبناء برنامج إرشادي تكون من (15) جلسة إرشادية، مدة كل منها (60) دقيقة، توصلت نتائج الدراسة إلى أن أعضاء المجموعة التجريبية وهن المتقاعدين من الخدمات الطبية قد تحسن مستوى الطموح والمرونة النفسية لديهن مقابل المجموعة الضابطة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس الطموح والمرونة النفسية، مما يدل على أن أعضاء المجموعة التجريبية قد حافظن على مستواه ن بعد متابعته ن لمدة شهرين، وقد خرجت الدراسة ببعض المقترحات في تحسين الطموح والمرونة النفسية لدى المتقاعدين من الخدمات الطبية .

الكلمات المفتاحية: متقاعدين، برنامج إرشادي، المرونة النفسية، الخدمات الطبية، الطموح

*أستاذ مساعد -جامعة مؤتة- الأردن.

Counseling Program in the development of ambition and psychological resilience Of the retired medical services in Jordan

Fatima ALnawayseh *

(Received 23 / 3 / 2017. Accepted 12 / 4 / 2017)

□ ABSTRACT □

The present study aimed to identify the effectiveness of the counseling program among retirees in the ambitious development and Psychological resilience, study was applied to retirees in Karak governorate in the second half of the year 2015-2016, researcher followed the experimental method, and study sample consisted of 20 retired randomly selected were divided randomly into experimental groups and the control group equal footing. , was developed ambitious scale and the scale of flexibility, and build a counseling program for the development of ambition and flexibility where indicative Program of fifteen counseling session is, each of which lasts 60 minutes, the study results to the members of the experimental group who are retirees have fared in the level of ambition and flexibility compared to the control group who did not they have got better, also found that there were no statistically significant differences at ($\alpha = 0.05$) between the mean scores of the experimental group in the two measurements dimensional and iterative ambitious psychological resilience scale, which indicates that the members of the experimental group had maintained after follow-up to their level for a period of two months, the study came up with some recommendations, including the use of the program in improving the developmental realistic ambition and flexibility among retired military.

Key Words: counseling Program, Retirees , ambitious, Psychological resilience, medical services

* Associate Professor-Faculty of Educational Sciences -Mu'tah University- Karak – Jordan

مقدمة:

يواجه المتقاعدون العديد من المشكلات الانفعالية بما فيها الشعور بالفقدان والخسارة والعزلة والعجز والالتكالية والاكنتاب والقلق بشأن العلاج والرعاية الصحية ، وقد أثبتت العديد من الدراسات المتعلقة بعلم كبار السن أن انخراطهم في أنشطة تجعلهم يشعرون باستمرار دورهم في الحياة وقد يحسن صحتهم ، ونوعية الحياة تخفيف الاكنتاب والقلق والزيارات الطبية، وغيرها من المؤشرات ذات الصلة بالصحة النفسية والجسمية بالإضافة إلى تحقيق المكاسب النفسية والشعور بالكرامة والتقدير الذاتي (slauhter, 2004).

تعد المرونة بالمقابل عنصرها ما لتحقيق النجاح والسعادة، وذلك لأن الفرد الذي يتمتع بالمرونة دائماً ما يجد البديل والبدائل الأفضل لكل مشكلة تعترضه، فهو لا يقف دائماً أمام مشكلة ليحلها من نفس الاتجاه كل مرة، ولكن يبحث عن بديل آخر وطريق آخر ، فيه السهولة واليسر بعض الشيء ويعمل فيه بأفكار جديدة للوصول لأفضل النتائج (الأحمدي، 2009).

وردت كلمة الطموح Aspiration في قاموس أكسفورد بمعنى رغبة قوية للقيام بشيء ما أو الحصول على شيء ما، ومن ثم نجد أن الطموح يشير إلى التطلع الشديد والرغبة لتحقيق شيء ما، ويعتبر هوبي أول من عرف مستوى الطموح في مجال دراسته عن علاقته النجاح والفشل بمستوى الطموح، حيث عرفه بأنه أهداف الشخص أو غاياته أو ما ينتظر منه القيام به في مهمة معينة، وعرف ديفر مستوى الطموح أيضاً بأنه الإطار المرجعي الذي يتضمن اعتبار الذات أو هو المستوى الذي على أساسه يشعر الفرد بالنجاح أو الفشل (عبد الفتاح، 2007).

ويلعب مستوى الطموح دوراً في توجيه سلوك الفرد ويعد أحد محددات ذلك السلوك ويكتسب ذلك المفهوم أهميته في حياة الفرد والمجتمع ، لكونه سمة للشخصية وقوة دافعة للإنتاج، ويعكس مستوى الطموح التوجه المستقبلي للفرد من خلال تحديده لهدفه وسعيه لتحقيق هذا الهدف، متحدياً ما يواجهه من عقبات، وخوضه المخاطر متمتعاً بروح المغامرة، حتى يحقق هدفه مما يعكس إيجابياً على شعور الفرد بالنجاح والسعادة.

مشكلة البحث:

لقد بلغ عدد المتقاعدين في المملكة الأردنية الهاشمية وحسب إحصائية لدائرة الإحصاءات العامة لشهر أيار عام (2012) ما يقارب (12000) متقاعد، ولقد جاء الإحساس بهذه المشكلة والشعور بها من خلال ملاحظة الباحثة كونها تعيش في بيئة أغلبها من المتقاعدين في محافظة الكرك نظراً للإقبال الكبير على العمل في الخدمات الطبية، والرغبة في دراسة هذه الفئة من النساء في المجتمع الأردني، كونهن ينتقلن من مرحلة العمل الذي دام لسنوات طويلة إلى مرحلة التقاعد والتي تتطلب الوصول إلى الصحة النفسية، ومن خلال ملاحظة الباحثة واحتكاكها بهن والاستماع لشكواهن المختلفة كان لا بد من تناول هذا الموضوع لتقديم الدعم له . وتدور الدراسة الحالية حول السؤال التالي: ما فعالية برنامج إرشادي في تنمية المرونة النفسية والطموح لدى المتقاعدين الخدمات الطبية في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية؟ ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الآتية.

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) في متوسطات الأداء البعدي بين أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الطموح؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) في متوسطات الأداء البعدي بين أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة النفسية؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) في متوسطات الأداء لدى أعضاء المجموعة التجريبية على مقياس الطموح والمرونة النفسية بين القياسين البعدي والتبقي؟

أهمية البحث وأهدافه :

الأهمية النظرية :

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تشكل احد موضوعات البحث في المشكلات الاجتماعية والإرشاد النفسي والخدمة الاجتماعية في مجال المتقاعدين من القوات المسلحة تحديداً والمجتمع عموماً، كما تبدو الأهمية النظرية من خلال ما تضيفه الدراسة الحالية من معارف إلى المعرفة الإنسانية والمكتبة العربية حول موضوع المتقاعدين من القوات المسلحة.

كما تتضح الأهمية أيضاً في التركيز على المرونة النفسية لدى المتقاعدين وذلك لاستغلال طاقاتهم النفسية المهذورة التي من المتوقع أن تستهلك لمواجهة التحديات الوظيفية أثناء قيامهم بوظائفهم المهنية والاجتماعية (الخاتمة، 2009)، وما كشفت عنه البحوث من ضرورة الاهتمام بالكشف عن التقاعد ومرونة الأنا وخاصة دراسة (أبو غزالة، 2008)، وتتبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية الفئة التي تناولتها وهي شريحة اجتماعية تعد من شرائح المجتمع التي لاقت الإهمال في الدراسات والبحوث الاجتماعية، وما لهذه الفئة من تأثير على الحياة العامة بشكل واضح.

الأهمية التطبيقية:

قد يستفيد من نتائج الدراسة الحالية العاملون في مجال الإرشاد من حيث استخدام الإرشاد الجمعي للتدريب على المرونة النفسية. ويتوقع أن تفيد هذه الدراسة أو البرنامج الإدارات المختصة برعاية المتقاعدين بشكل عام والجهات المختصة والعاملين في مجال الإرشاد النفسي، وتتبع أهمية البرنامج التطبيقية أيضاً من توفيرها أدوات يمكن الاستفادة منها من قبل الباحثين والعاملين في مجال الإرشاد النفسي والجمعيات والمراكز القائمة على خدمة ورعاية المتقاعدين وهما الطموح والمرونة النفسية.

مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادي الجمعي:

يعرفه السفسافة (2003) بأنه: مجموعة من الجلسات الإرشادية المخططة والمنظمة في ضوء الأسس الإرشادية والتربوية العلمية، بحيث يقدم خدمات إرشادية مباشرة، وغير مباشرة جماعياً. أما إجرائياً: فيعرف البرنامج الإرشادي بأنه: مجموعة من جلسات الإرشاد الجمعي والبالغ عددها (15) جلسة إرشاد جمعي، والتي تهدف إلى تحسين الطموح والمرونة النفسية لدى المتقاعدين من الخدمات الطبية.

المرونة النفسية:

هي "القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للنعبات والشدائد والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار" (Madden, 2007: 21). وتعرف إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها المتقاعدة على المقياس المطور في هذه الدراسة.

مستوى الطموح: عرفه (H00P) (انه توقعات الشخص واهدافه ومطالبه المرتبطة بإنجازته المستقبلي) (Frank 1998. p-416). كما يعرف مستوى الطموح: انه مستوى توقعات الفرد ورغباته المتميزة في تحقيق أهدافه المستقبلية

في ضوء خبراته السابقة وإطاره المرجعي (الزبيدي، 2006، ص 12). ويعرف إجرائياً: بالدرجة تحصل عليها المتقاعدة على مقياس الطموح المطور في الدراسة الحالية.

الخدمات الطبية: هي تلك الخدمات التي توفر الرعاية الصحية لضباط وأفراد القوات المسلحة وأجهزة الأمن المختلفة، وتقديم الخدمات الطبية الميدانية التي يحتاجونها في كافة الظروف والأوقات.

المتقاعدات من الخدمات الطبية: هن الإناث اللواتي خدمن في مستشفيات القوات العسكرية المنتشرة في كافة محافظات الأردن لمدة لا تقل عن عشر سنين، ويبلغن من العمر ما بين (45-65) سنة.

حدود البحث:

- 1- الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على المتقاعدات في محافظة الكرك الواقعة في جنوب الأردن.
- 2- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في محافظة الكرك في جنوب الأردن.
- 3- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال النصف الثاني من العام 2015-2016.
- 4- المحددات الموضوعية: تتحدد الدراسة بأدوات الدراسة، وهي مقياس الطموح والمرونة النفسية، والبرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحثة.

الإطار النظري:

تعد المرونة النفسية عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية في أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات. وهذا يعني " القدرة على الصمود والمقاومة أمام الصدمات، والمشكلات، والأحداث السلبية دون انكسار أو تشوه، أو النزوع إلى استعادة أو استرداد العافية أو التوافق بسهولة بعد التعرض للصدمات أو حدوث التغييرات" (Wending, 2012).

ويمكن تعريف المرونة النفسية بأنها " عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصعوبات أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوطات العمل، والمشكلات المالية" (Ciarrochi, Bilich & Godsell, 2010: 110).

والمرونة النفسية من الظواهر النفسية التي ينتج عنها آثار جيدة وإيجابية للفرد، على الرغم من وجود عوامل تهديد معيقة للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال مراحل حياته. وهي تعكس الفروق بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر؛ فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه الصعبة، وهناك من تؤثر فيه هذه الظروف، وتنعكس بشكل سلبي على حياته. وهذا ما يفسر وجود أشخاص أصحاء نفسياً على الرغم من معاناتهم من الظروف الصعبة القاسية (Onwukwe, 2010).

وتعرف باظه (2004، 7) مستوى الطموح بأنه الأهداف التي يضعها الفرد لذاته في مجالات تعليمية أو مهنية أو أسرية أو اقتصادية ويحاول تحقيقها، ويتسم بالعديد من المؤثرات الخاصة بشخصية الفرد أو القوى البيئية المحيطة به، وإذا تناسب مستوى الطموح مع إمكانيات الفرد وقدراته الحالية والمتوقعة كانت السوية، وإذا لم يتناسب معها ظهرت التفكير والاضطراب، ويعتبر مستوى الطموح عامل واقعي للأداء والتفوق، كما يعتبر من خصائص الشخصية الصلبة التي تتحمل الضغوط وتتصف بالتحدي والضببط والالتزام. ويتسم الفرد الذي لديه طموح بأنه لا يقنع بالقليل ولا يرضى بمستواه الحالي وإنما يحاول أن يصل إلى مستوى أبعد من وضعه الحالي، ولا يؤمن بالحظ ولا يترك الأمور تسير

بمحض الصدفة، ولا يخشى المغامرة أو المنافسة أو الفشل، ولا ينتظر حتى تأتيه الفرصة، فأمل الشخص الطموح في تزايد، والنجاح في تحقيق مستوى الطموح يدفعه إلى بذل جهد أكبر حتى يحقق أهدافاً أعلى، لا يغضب من تأخر نتائج أعماله فهو متأكد بأن الصعاب يمكن تذليلها بالجهد والعمل والمثابرة، فدافع الانجاز لدى الشخص الطموح دائماً مرتفع، ويتحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى أهدافه ولا يعنيه الفشل لأنه لا يشعر باليأس فالخبرات تدفعه لتعديل مستوى طموحه بما يتوافق مع حدوده وقدراته الواقعية، وهو متفائل وواقعي وللحياة عنده معنى، وميوله ومفهومه لذاته له ارتباط موجب مع مستوى طموحه (الزهراني، 2009).

يحدد ديسي وريان (Desi & Ryan, 2008) الطموح في قسمين طموح داخلي وطموح خارجي، فالطموح الداخلي هو الذي يعبر عن النمو الموروث والذي يؤدي إلى إشباع الحاجات النفسية الأساسية الثلاث (الكفاءة والاستقلال والانتماء)، أما الطموح الخارجي فهو يعبر عن السعي وراء الأهداف كوسيلة لا ترتبط بشكل مباشر بإشباع الحاجات النفسية الأساسية (Deci & Ryan, 2008).

إن مستوى الطموح يمثل دوراً هاماً في حياة الفرد، إذ أنه من أهم الأبعاد في ذات الشخصية، ذلك لأنه يعد مؤشراً يميز ويوضح أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه ومع بيئته ومجتمعه، ومستوى الطموح يحدد نشاط الأفراد الاجتماعي وعلاقتهم بالآخرين ومدى تقبلهم للمعايير الاجتماعية، ويرتبط مستوى طموح الفرد بإمكانيات الشخصية، فكلما كان مستوى الطموح قريباً منها كلما كان الفرد قريباً من الاتزان الانفعالي والصحة النفسية (إبراهيم، 2003). يعتبر مستوى الطموح نتائج للتفاعل بين وعي الفرد لذاته والتعامل معها على أنها ذاتاً وموضوعاً في نفس الوقت، وقدرته على تحقيق ما يضعه لنفسه من أهداف، مما يجعله مقدرًا لذاته وليبيئته وثقافته، حيث أن مستوى الطموح يعد مؤشراً يميز الفرد وطريقته بالتعامل مع نفسه وبيئته (بركات، 2008).

ويعد مستوى الطموح جزءاً مهماً وأساسياً في البناء النفسي للإنسان فهو يبلور ويعزز الاعتقادات والتفؤلية عند الفرد بكونه قادراً على التعامل مع أشكال مختلفة من الضغوط النفسية، فالشخص الذي يؤمن بقدرته على تحقيق أهداف معينة يكون قادراً على إدارة مسار حياته الذي يحدده بصورة ذاتية وبشأن أكبر، وهذا بدوره يؤدي إلى الإحساس بالسيطرة على البيئة وتحدياتها (Schwarzer, 1997, p.43). ومن النظريات التي فسرت الطموح نظرية القيمة الذاتية للهدف حيث ترى اسكالونا أنه على أساس القيمة الذاتية للهدف يتقرر الاختيار، ولا يعتمد الاختيار على أساس قوة أو قيمة الهدف الذاتية كما هي فحسب ولكن يعتمد على القيمة الذاتية بالإضافة لاحتمالات النجاح والفشل المتوقعة، أي أن القيمة الذاتية للنجاح أو وزن النجاح تعتبر نتيجة للقيمة نفسها واحتمالات النجاح (عبد الفتاح، 2007).

قد يعاني بعض المتقاعدين وبخاصة ممن تحتم عليهم طبيعة عملهم عدم التواجد المستمر في البيت وعلاقاته الاجتماعية والاقتصادية، وغالباً ما يتم التدخل في شؤون الأسرة من قبل المتقاعد بحكم طبيعة عمله السابق، وبحكم رؤيته الجديدة لأنماط العلاقة بين أفرادها التي لم يكن على صلة وثيقة بها، الأمر الذي ينتج عنه تيرما وقلقاً في بادئ الأمر، وقد يتحول إلى نزاع لتعود الأسرة على أنماط من السلوك والتصرف وعلى منهج في الحياة لا يروق للإنسان المتقاعد فيتم التصادم بينه وبين أفراد أسرته (النايلسي و حوسبة، 1993).

إن المتقاعدين من أكثر الفئات تكوناً في المجتمع الأردني بشكل خاص، ولهذا فإنهم من أكثر الناس تعرضاً لآثار التقاعد السلبية، ولأسباب كثيرة من أهمها التقاعد الذي يتم في سن مبكر، أو أن التقاعد يأتي بشكل مفاجئ دون معرفة مسبقة أو تهيئة له، وبالتالي سوف يؤثر عليه نفسياً وصحياً واقتصادياً، ولكن الأمر لم يتوقف عند هذا الحد أبداً

- ففي التقاعد العسكري يشعر الشخص المتقاعد بالوحدة والفراغ وفقدان الاهتمام به، وبشكل خاص من قبل الأصدقاء والأقارب وتزداد صعوبة أكثر عندما يقل الاهتمام به من قبل زملائه في العمل وبخاصة الصداقة التي كانت مبنية في الأصل على مصلحة ذاتية ومنفعة شخصية وذلك بحكم المنصب والرتبة العالية والامتيازات الخاصة التي كان يتمتع بها أثناء عمله. (المؤمنى وسمور، 2009). ويمر التقاعد بمراحل وهي (المؤمنى وسمور، 2009):
1. مرحلة ما قبل التقاعد وتبدأ خلال الفترة التي يدرك فيها الشخص أن عليه أن يتقاعد في المستقبل القريب.
 2. مرحلة شهر العسل التقاعدي: وتتبع حادثة التقاعد فوراً وينظر إليها وكأنها فترة انشغال وسعادة مملأً بالنشاطات كالسفر والزيارات العائلية .
 3. مرحلة زوال الوهم: عندما تنتهي مرحلة العسل التقاعدي تبدأ هنا اشباعات الحياة في البطيء فيشعر بعض المتقاعدين بأنهم قد خذلوا، في حين ينتاب البعض الآخر مشاعر الاكتئاب.
 4. مرحلة إعادة التبصر وفيها تعمل خبرة المرء باعتباره شخصاً متقاعداً على تكوين نظرة أكثر واقعية للبدائل القائمة في الحياة والعمل على استطلاع مصادر جديدة للنشاط، فقد يبدأ البعض في الالتحاق بعمل أو أداء مهام معينة على أساس تطوعي أو مقابل اجر معين.
 5. مرحلة الاستقرار حيث لا عني هذه المرحلة الركود بقدر ما يعني ذلك إجابة دور المتقاعد حيث يدرك المتقاعدون ما المتوقع منهم وبالتالي يدركون مواطن القوة والضعف لديهم.
 6. مرحلة النهاية ومع أن الموت قد ينهي حالة التقاعد في أي مرحلة من مراحلها فإن دور الإنسان عادة ما يعوقه المرض والعجز، وغير ذلك من تغيرات تصاحب التقدم في العمر .

الدراسات السابقة:

تناولت دراسة بسلي واثومبسون ودافسون (2003 Beasley, Thompson, & Davidson) التعرف على المرونة في ردة الفعل تجاه ضغط الحياة ، تكونت عينة الدراسة من طلبة جامعيين عددهم (81) طالبا ذكر و(106) أنثى، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: مقياس أحداث الحياة الضاغطة ما بعد الصدمة، ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة) وأظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية مباشرة بين ضغط الحياة والصحة النفسية، ووجود علاقة بين أنماط التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة والاضطرابات الجسدية والنفسية، وهناك أثر واضح لصعوبة الإدراك على التكيف العاطفي ومواجهة أحداث الحياة على الصعيد النفسي، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقاييس الدراسة.

هدفت دراسة شيلدون وآخرون (Sheldon, et al., 2004) إلى معرفة العلاقة بين محتوى الأهداف ودوافع الأهداف وعلاقتها بالرفاهية، من خلال معرفة أي الطموحات، والدوافع التي يسعى الأفراد للوصول إليها وتحقيقها، ولقد تكونت عينة الدراسة من (221) فرداً، ولقد استخدمت الدراسة مقياس كاسر وريان (2001) لقياس محتويات الأهداف، وقد أظهرت النتائج أنه حتى يمكننا التعرف على محتويات الأهداف لدى الأفراد، فلا بد لنا من معرفة لماذا، وما الذي يدفعهم لتلك الأهداف، خاصة وأن طبيعة تلك الأهداف هي التي تدلل على طبيعة رفاهيتهم، وكذلك تحقيق الرفاهية العالية يعتمد على أن يكون أهداف الفرد من اختياره، وغير مفروضة عليه.

تناولت دراسة المرعب (2010). فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى المسنين المتقاعدين في المجتمع السعودي. وتم إجراء الدراسة على عينة من (100) من المسنين

المتقاعدين بمنطقة حائل بالمملكة العربية السعودية، تتراوح أعمارهم من 65-68 سنة، وأكدت نتائج الدراسة الأثر الإيجابي للبرنامج على تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي عند المجموعة التجريبية للبحث. وهدفت دراسة كاترينا (Katharina, 2010) إلى الكشف عن العلاقة ما بين الطموح الداخلي والخارجي في العمل وإشباع الحاجات المدركة مع السعادة وذلك على عينة مكونة من 80 مشاركاً بواقع 24 رجلاً و56 امرأة تراوحت أعمارهم ما بين 60-80 سنة، وذلك من خلال استخدام مقياس الطموح كاسر وريان (2001)، حيث دلت النتائج على وجود ارتباط ما بين شكل الطموح (داخلي وخارجي) والارتياح في إدراك إشباع الحاجات مع الشعور بالسعادة بالعمل وكذلك تبين أن الدافع الخارجي للعمل ارتبط بشكل ضعيف مع حاجتي الكفاءة والاستقلال هذا ووجد ارتباط عكسي بين الطموح الخارجي والشعور بالسعادة، وتبين أيضاً وجود أثر دال إحصائياً للشعور بالارتياح أثناء العمل في العلاقة ما بين دافعية العمل والشعور بالسعادة.

قام لونج (Long, 2011) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التدين والقيم الروحية وبين مرونة الأنا لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (375) من طلاب الفرقة الأولى بأقسام علم النفس، واشتملت أدوات الدراسة على استبانة البيانات الديموغرافية، ومقياس التدين والقيم الروحية متعدد الأبعاد (المعهد الوطني للشيخوخة، 1999)، ومقياس مرونة الأنا، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط دالة إحصائياً بين المستويات العليا من التدين والممارسات الروحية عند الطلاب بالمستويات العليا من مرونة الأنا، وهذه النتائج جاءت مؤكدة لطبيعة تخصص علم النفس الذي تنتمي إليه عينة البحث والذي يركز على جوانب القوة عند الفرد، بينما لا توجد علاقة إيجابية بين التدين التنظيمي ومرونة الأنا.

أجرى شقورة (2012). دراسة بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، تكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وتم اختيار عينة الدراسة بصورة طبقية من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر والأقصى والإسلامية)، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي 1998، توصلت النتائج إلى وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة، بينما كانت دالة في البعد الاجتماعي لصالح طلبة جامعة الأقصى.

أخيراً تناول السردى ويدح (2015) العلاقة بين مستوى الطموح ومفهوم الذات لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة البلقاء التطبيقية، تكون أفراد عينة الدراسة من (227) طالباً، استخدم في هذه الدراسة مقياسان لمستوى الطموح ومفهوم الذات، وتم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطموح ومفهوم الذات، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ من خلال الدراسات السابقة أن بعضها تناول تنمية وتقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى المساعدين كدراسة المرعب (2010)، وقد تبين أن الدراسات التي تناولت المتقاعدين كانت نادرة مع أنه فئة تعاني الكثير من المشكلات وبحاجة إلى رعايته، وهذا ما توجهت له الدراسة الحالية لاهتمام بهن وتنمية الطموح والمرونة النفسية

التصميم والمنهجية**منهج البحث:**

اتبعت الباحثة المنهج شبه التجريبي الملائم لهذا النوع من الدراسات نظراً لهدفها في استقصاء فعالية برنامج إرشادي.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المتقاعدين اللواتي تنطبق عليهم الشروط التالية: خبز في مستشفيات القوات العسكرية لمدة لا تقل عن عشر سنين، ويبلغ من العمر ما بين 45-65 سنة، ومن الإناث، ومن محافظة الكرك، وللهي رغبة في الانضمام للبرنامج الإرشادي. علماً أن عددهم غير محدد .

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (20) متقاعدة تم اختيارهن بطريقة عشوائية ممن رغبن بتطبيق الدراسة، وتم الوصول إليهن من خلال جمعية المتقاعدين ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين (تقاعادات ، و(10) من المتقاعادات مجموعة ضابطة ، وتم التحقق من التكافؤ للمجموعتين باستخدام اختبار (t-test) لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية على الإحساس بالطموح والمرونة النفسية لدى أفراد العينة تبعاً للمجموعة، والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1) نتائج اختبار (ت) لمتوسطات الأداء على امتلاك الطموح والمرونة النفسية لدى المتقاعدين قبل التطبيق للتحقق من التكافؤ

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الطموح	التجريبية	10	3.1000	.34319	18	0.84	0.42
	الضابطة	10	2.9400	.49933			
المرونة النفسية	التجريبية	10	3.3030	.37351	18	-0.14	0.89
	الضابطة	10	3.3250	.30787			

يتبين من نتائج الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في كل من الطموح والمرونة النفسية لذلك تم إجراء الدراسة الحالية.

أدوات البحث:**أولاً: مقياس الطموح**

تم تطوير مقياس مرونة الأنا من خلال العودة للأدب التربوي والدراسات السابقة ، وخاصة دراسة القطناني (2011) والسردى ويده (2015)، ودراسة شبير (2005). وقد تألف المقياس بصورته الأولى من (25) فقرة ودرجة كلية واحدة ويتم الإجابة على فقرات المقياس باختيار خيار من خمس خيارات وهي: دائماً (5)، غالباً (4)، أحياناً (3)، نادراً (2)، إطلاقاً (1). وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم إجراء الصدق والثبات على النحو التالي:

صدق المقياس:**1. الصدق الظاهري:**

تم عرض المقياس بصورته الأولى والمكون من (25) بند على (10) من الخبراء أعضاء هيئة التدريس، في مختلف التخصصات الأكاديمية ذات العلاقة بموضوع الدراسة، ومن ذوي الخبرة والكفاءة في مجال الدراسة للوقوف على مدى ملائمتها لتحقيق الغاية المرجوة منها. وذلك للتأكد من وضوح وسلامة صياغة الفقرات وصلاحيته لقياس ما

صممت لقياسه، كما طلب منهم تقديم أية اقتراحات يرونها مناسبة لتطوير المقاييس، وإجراء أي تعديلات من حذف أو إضافة. وبناء على تعديلات وآراء المحكمين على محتوى كل فقرة من فقرات المقياس بنسبة (80%) فأكثر فقد عدت موافقة المحكمين مؤشراً على صدق الفقرة. حيث تم تعديل صياغة خمس فقرات بناء على آراء المحكمين، ولم يتم حذف أي من فقرات المقياس.

2. صدق البناء (الاتساق الداخلي):

لاستخراج دلالات صدق الاتساق الداخلي للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية، حيث تم تحليل فقرات المقياس على عينة من (25) متقاعدا عسكريا، وحساب معامل ارتباط كل فقرة من الفقرات الأخرى، حيث أن معامل الارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية (0.41-0.69) وهي دالة إحصائيا عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

ثانيا: ثبات المقياس

تم استخلاص مؤشرات ثبات المقياس من خلال استخدام أسلوبيين وهما: الثبات بطريقة الإعادة، وكرونباخ ألفا. فللتأكد من ثبات مقياس الطموح تم التأكد من ثباته باستخدام معامل ثبات الاختبار وإعادة الاختبار (test-re-test) وذلك بتطبيقه على عينة من خارج عينة الدراسة بلغ عددها (25) متقاعدا عسكريا من خارج عينة الدراسة ومن داخل المجتمع، وذلك بفارق زمني مدته أسبوعان وبعد ذلك تم احتساب معامل ثبات الاختبار-إعادة الاختبار، وكان مقداره (0.80) كما تم حساب معامل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) حيث بلغ (0.81) وهما مناسبان لأغراض الدراسة.

تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من درجة كلية واحدة، وتتراوح العلامة بين (25-125)، وتعتبر العلامة المرتفعة التي يحصل عليها المتقاعد العسكري دليلاً على مستوى عال من الطموح، فيما اعتبرت العلامة المنخفضة دليلاً على مستوى منخفض من الطموح، ويتم تفسير الدرجات حسب المعادلة التالية لكل بعد: المدى = أكبر قيمة - أقل قيمة / عدد الفئات، فالمدى = 4-3/1 = 1، ويمكن تفسير الدرجات التي يحصل عليها المتقاعد العسكري على مستوى الفقرة على النحو الآتي: الدرجة (1-2.33) مستوى منخفض من الطموح، و (2.34-3.66) مستوى متوسط من الطموح، و (3.67-5) مستوى مرتفع من الطموح.

ثانيا: مقياس المرونة النفسية

تم تطوير مقياس المرونة النفسية من خلال العودة إلى الأدب التربوي والدراسات السابقة وخاصة دراسة خرايشه (2013)، ودراسة شقورة (2012)، ودراسة الخطيب (2007). وقد تكون المقياس من (20) فقرة تقيس الاستبصار والتوازن وتكوين العلاقات والإبداع، وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم إجراء الصدق والثبات على النحو التالي:

صدق المقياس:

1. الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس بصورته الأولية والمكون من (20) فقرة على (10) من الخبراء أعضاء هيئة التدريس، في مختلف التخصصات الأكاديمية ذات العلاقة بموضوع الدراسة، ومن ذوي الخبرة والكفاءة في مجال الدراسة للوقوف على مدى ملائمتها لتحقيق الغاية المرجوة منها. وذلك للتأكد من وضوح وسلامة صياغة الفقرات وصلاحياتها لقياس ما صممت لقياسه، كما طلب منهم تقديم أية اقتراحات يرونها مناسبة لتطوير المقاييس، وإجراء أي تعديل من حذف أو إضافة. وبناء على تعديلات وآراء

المحكمين فقد عدّ موافقة المحكمين على محتوى كل فقرة من فقرات المقياس بنسبة 80% فأكثر، مؤشراً على صدق الفقرة. حيث تم بناء على آراء المحكمين بتعديل صياغة أربع فقرات، ولم يتم حذف أي من فقرات المقياس.

2. صدق البناء (الاتساق الداخلي):

لاستخراج دلالات صدق الاتساق الداخلي للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية، حيث تم تحليل فقرات المقياس في عينة من (25) متقاعدا عسكريا، وحساب معامل ارتباط كل فقرة من الفقرات الأخرى، حيث أن معامل الارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية (0.79-0.86) وهي دالة إحصائياً عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$.

ثانياً: ثبات المقياس

تم استخلاص مؤشرات ثبات المقياس من خلال استخدام أسلوبيين وهما: الثبات بطريقة الإعادة، وكرونباخ ألفا. فللتأكد من ثبات مقياس المرونة النفسية تم التأكد من ثباته باستخدام معامل ثبات الاختبار وإعادة الاختبار (test-re-test) وذلك بتطبيقه على عينة من خارج عينة الدراسة بلغ عددها (25) من المتقاعدين من خارج عينة الدراسة ومن داخل المجتمع، وذلك بفارق زمني مدته أسبوعان وبعد ذلك تم احتساب معامل ثبات الاختبار-إعادة الاختبار، وكان مقداره (0.88) كما تم حساب معامل كرونباخ ألفا حيث بلغ (0.85) وهما مناسبان لأغراض الدراسة.

تصحيح وتفسير المقياس: يتكون المقياس من درجة كلية واحدة، وتتراوح العلامة بين (2-100)، وتعتبر العلامة

المرتفعة التي يحصل عليها المتقاعد العسكري دليلاً على مستوى عالٍ من المرونة النفسية، فيما اعتبرت العلامة المنخفضة دليلاً على مستوى منخفض من المرونة النفسية، ويتم تفسير الدرجات حسب المعادلة التالية لكل بعد: المدى = أكبر قيمة - أقل قيمة / عدد الفئات، فالمدى = 4-3/1، والمدى = 1، ويمكن تفسير الدرجات التي يحصل عليها المتقاعد العسكري على مستوى الفقرة على النحو الآتي: الدرجة (1-2.33) مستوى منخفض من المرونة النفسية، و (2.34-3.66) مستوى متوسط من المرونة النفسية، و (3.67-5) مستوى مرتفع من المرونة النفسية.

ثالثاً: برنامج الإرشاد الجمعي لتنمية الطموح والمرونة النفسية

قامت الباحثة ببناء البرنامج الإرشادي الجمعي، وقد تكون البرنامج الإرشادي من خمسة عشر جلسة إرشادية، مدة كل منها (60) دقيقة، وفيما يلي وصفا موجزا لخطوات بناء البرنامج:

1. تم إعداد البرنامج الإرشادي بالرجوع للأدب النظري .
 2. تم تحديد الهدف العام من البرنامج، والذي تمثل في تحسين إدارة الطموح والمرونة النفسية لدى المتقاعدين في جمعية المتقاعدين عسكريا في محافظة الكرك.
 3. صياغة محتوى البرنامج الإرشادي، والذي يتكون من مجموعة من الجلسات الإرشادية، المتنوعة والتي تساهم في تحسين الطموح والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة .
 4. تم التأكد من شمولية ودقة البرنامج الإرشادي، وذلك من خلال عرض البرنامج الإرشادي على عشرة من المحكمين ذوي الاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي وعلم النفس، وتم الأخذ بملاحظاتهم، للتأكد من صدق المحتوى للبرنامج المعد لهذه الدراسة.
- وفيما يلي وصفا موجزا لبرنامج الإرشاد الجمعي: الجلسة الأولى: تم الترحيب بالأعضاء والتعارف وعرض أهداف البرنامج الإرشادي، ومدة البرنامج، وزمن كل جلسة إرشادية وكل ما يتعلق بتعليمات وقواعد الجلسات.

أما الجلسات التالية فقد تم متابعة الحضور والغياب، ومن ثم البدء بالعمل على تحقيق الأهداف التي وضعت لكل جلسة وتنفيذ إجراءاتها، ومن ثم تلخيص الجلسة وإعطاء واجب بيئي حيث مناقشة الواجب البيئي المعطى للأعضاء في بداية الجلسة التي تليها وهكذا.

- وقد ارتكز البرنامج على العلاج الواقعي بشكل خاص، ويستخدم أساليب أساسية وهي: التساؤل، والمواجهة، والتناقض المقصود، والتخطيط للحياة، والدعابة، وفيما يلي أهم أهداف البرنامج: مساعدة المتقاعدين على التعرف معاً
1. تشجيع المتقاعدين على تحمل المسؤولية عن أنفسهم
 2. تنمية المهارات التي تساعد في التعامل مع الآخرين
 3. تقديم الدعم النفسي لهم، ومساعدتهم في التعبير عن مشاكلهم.
 4. مساعدتهم على الالتزام بالخطة الواضحة البسيطة في الحياة، وتنمية الطموح الإيجابي لديهم.
 5. تنمية مهارات الدعابة وزيادة المرونة النفسية وعمل خطة لحياتهم مع ظروفهم الصحية والمالية المستجدة.

جدول (2) ملخص الجلسات الإرشادية للبرنامج المقترح

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	مدة الجلسة	محتوى الجلسة
الأولى	التعارف بين المتقاعدين مع الباحثة	- أن تتعرف الباحثة على المتقاعدين - أن يعرف كل متقاعد عن نفسه	ساعة	العمل على إيجاد جو من التفاعل والهدوء والايجابية بين المتقاعدين
الثانية	معلومات عن الخصائص النمائية الحالية	- أن تتعرف المتقاعدين على الخصائص النمائية للمرحلة - أن تتعرف المتقاعدين على أبرز التغيرات التي تطرأ على الأشخاص في هذه المرحلة	ساعة	من خلال فتح حوار مع المتقاعدين يتم لإبصارات لهم وتقديم معلومات علمية.
الثالثة	اختيار الأهداف	تدريب على مهارات عن الأهداف	ساعة	أمثلة وحوار + التركيز على المناقشة
الرابعة	ماذا أريد ماذا افعل الآن التدريب على تحمل المسؤولية	التدريب على تحمل المسؤولية في إشباع الحاجات	ساعة	التدريب على تحمل المسؤولية + الحوار + مناقشة والتساؤل
الخامسة	تقييم الأعمال	تقييم الأعمال التي يقوم بها أعضاء المجموعة	ساعة	الحوار + المناقشة
السادسة	بناء خطط واقعية	التدريب على بناء خطط واقعية التدريب على بناء خطط طموحة تنمية الحس بعدم تقديم الأعداء	ساعة	الحوار + المناقشة + هنا والآن + المسؤولية

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	مدة الجلسة	محتوى الجلسة
السابعة	صفاتى الإيجابية وتطورى	أن تتعرف المتقاعداى على صفاتهن الإيجابية. وأن يمارسن الصفات الإيجابية فى الحياة.	ساعة	توزيع الصور ومناقشة حول الصور + الحوار والتناقض المقصود
الثامنة	التدريب على مهارات اتخاذ القرار	التدريب على مهارات اتخاذ القرار	ساعة	حوار + مناقشة شرد القصص للأعضاء عن الأصدقاء
التاسعة	السلوك الكلى	أن تتعرف المتقاعداى على مفهوم السلوك الكلى. أن يطبقن مثالا على كيفية تحكم الفرد بالسلوك الكلى.	ساعة	عرض مجموعة أغذية + الاندماج + توزيع صور ومناقشة والمواجهة
العاشرة	فتح ألبوم الصور	التغير بألبوم الصور	ساعة	استخدام أسلوب المرح+ الواقع + المواجهة
إحدى عشر	أهمية الصداقة	تنمية العلاقات الاجتماعية	ساعة	حوار حول التركيز على السلوك بدل المشاعر والاندماج
اثنا عشر	الحاجات الأساسية	التعرف على حاجة الحب والقوة التعرف على حاجة المرح والحرية	ساعة	مشاهدة فلم للقصة وتوزيع البطاقات والتساؤل
ثلاثة عشر	إشغال وقت الفراغ	شغل الوقت بأشياء مفيدة	ساعة	أمثلة وحوار + التركيز على المناقشة
أربعة عشر	مهارات تحديد المشكلات	معرفة المشكلات وحلها المرونة فى تحديد المشكلات	ساعة	التدريب على تحمل المسؤولية+ الحوار + مناقشة
خمسة عشر	ختامية	-أن تتعلم المتقاعداى كيفية التعبير عن مشاعرهن وأنفسهن بطرق مرنة -أن يقيمن البرنامج الإرشادى. -أن يحددن طرقا للتواصل معا وكسب الدعم من بعضهم	ساعة	إغلاق البرنامج الإرشادى

الاستنتاجات والتوصيات:**الاستنتاجات:**

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) في متوسطات الأداء البعدي بين أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الطموح؟
 للتحقق من صحة هذا السؤال تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney) لتوضيح دلالة واتجاه الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية وبين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الطموح، والجدول (3) يوضح نتائج هذا السؤال:

جدول (3) الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الطموح

الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
0.004	2.88	143.00	14.30	3.57	3.34	10	التجريبية
		67.00	6.70			10	الضابطة

يتبين من نتائج السؤال الحالي أن أعضاء المجموعة التجريبية قد تحسّنوا في مستوى الطموح مقابل المجموعة الضابطة الذين لم يتحسنوا ويعزى ذلك إلى البرنامج الإرشادي المستخدم معهم، حيث أن البرنامج الواقعي المستخدم مع المتقاعدين قد ساعدهم في أن يخططوا بطريقة أفضل لحياتهم، وساعدهم على أن يفكرن بطريقة طموحة في حياتهن. إن البرنامج الحالي بما تضمنه من معلومات عن الخصائص النمائية الحالية، واختيار الأهداف، والتعرف على ماذا أريد ماذا افعل الآن التدريب على تحمل المسؤولية، وتقييم الأعمال، وبناء خطط واقعية، والتعرف على الصفات الإيجابية والتطور، والتدريب على مهارات اتخاذ القرار، وامتلاك السلوك الكلي، والتعرف على الحاجات الأساسية، وإشغال وقت الفراغ، ومهارات تحديد المشكلات، كل ذلك ساهم في امتلاك مستوى طموح أعلى لدى المتقاعدين، بالإضافة إلى التفاعل والأنشطة المختلفة، والواجبات البيتية التي قدمت للمتقاعدين.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية بطريقة غير مباشرة مع نتائج دراسة كل من صادق (2006) وعرفات وعلاء الدين (2008) والمرعب (2010). ودراسة نامستزاده وساري (Nematzadeh, & Sary, 2014) والتي بينت فعالية العلاج الواقعي في تنمية بعض المتغيرات النفسية كتقدير الذات والصلابة النفسية والتوافق الاجتماعي وخفض الاكتئاب.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) في متوسطات الأداء البعدي بين أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة النفسية؟
 للتحقق من صحة هذا السؤال تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney) لتوضيح دلالة واتجاه الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية وبين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية، والجدول (4) يوضح نتائج هذا السؤال:

جدول (4) الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
التجريبية	10	3.65	0.49	13.45	134.50	2.24	0.03
الضابطة	10			7.55	75.00		

يتبين من نتائج السؤال الحالي أن أعضاء المجموعة التجريبية وهن المتقاعداً قد تحسن لديهن مستوى المرونة النفسية مقابل المجموعة الضابطة. ويعزى ذلك إلى البرنامج الإرشادي المستخدم معهم، حيث أن البرنامج الإرشادي المستخدم قد ساعدهن في أن يكن أكثر استبصاراً للذات وأكثر إبداعاً وأكثر قدرة على التنوع بإقامة العلاقات الاجتماعية وأكثر توازناً مما انعكس على حياتهن بشكل أفضل.

إن البرنامج الحالي بما تضمنه من معلومات عن الخصائص النمائية الحالية، واختيار الأهداف، والتعرف على ماذا أريد ماذا افعل الآن التدريب على تحمل المسؤولية، وتقييم الأعمال، وبناء خطط واقعية، والتعرف على الصفات الإيجابية والتطور، والتدريب على مهارات اتخاذ القرار، وامتلاك السلوك الكلي، والتعرف على الحاجات الأساسية، وإشغال وقت الفراغ، ومهارات تحديد المشكلات، كل ذلك ساهم في تحسن المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، بالإضافة إلى التفاعل والأنشطة المختلفة، والواجبات البيتية التي قدمت لهن.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من صادق (2006) وعرفات وعلاء الدين (2008) والمرعب (2010). ودراسة نامستزاده وساري (Nematzadeh, & Sary, 2014) والتي بينت فعالية العلاج الواقعي في تنمية بعض المتغيرات النفسية كتقدير الذات والصلابة النفسية والتوافق الاجتماعي وخفض الاكتئاب.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات الأداء

لدى أعضاء المجموعة التجريبية على مقياس الطموح والمرونة النفسية بين القياسين البعدي والتتبعي؟

وللتحقق من صحة هذا السؤال تم استخدام اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) وذلك لتوضيح دلالة واتجاه الفروق

بين أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الطموح والمرونة النفسية المستخدم بالدراسة، ويوضح الجدول (5) نتائج هذا السؤال:

جدول (5) الفروق بين متوسطات ودرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الطموح والمرونة النفسية

المقياس	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة	اتجاه الدلالة
الطموح	قبلي /بعدي	7	6.43	45.00	1.78	0.07	غير دال إحصائياً
		3	3.33	10.00			
	0						
	10						
المرونة النفسية	قبلي /بعدي	2	9.50	19.00	0.57	0.39	غير دال إحصائياً

المقياس	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة	اتجاه الدلالة
	الرتب السالبة	8	4.50	36.00			
	التساوي	0					
	الإجمالي	10					

يتضح من الجدول (5) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس الطموح والمرونة النفسية، مما يدل على أن أعضاء المجموعة التجريبية قد حافظوا على مستواهم بعد متابعتهم لمدة شهرين. مما يظهر بوضوح أهمية البرنامج الإرشادي ودوره في المحافظة على الطموح والمرونة النفسية لدى المتقاعدين من الخدمات الطبية.

التوصيات:

1. الاستعانة بالبرنامج الإرشادي في تحسين الطموح والمرونة النفسية لدى المتقاعدين بشكل عام سواء كانوا ذكوراً أم إناثاً.
2. لفت نظر المرشدين لتضمين برامجهم الارشادية الوقائية والعلاجية رعاية الأفراد قبل التقاعد وبعد التقاعد.
3. توجيه الدراسات التالية للقيام بالمزيد من الدراسات حول المتقاعدين وتخصيص برامج خاصة بهم حيث أنهم طاقة بشرية غير مستغلة بالشكل المناسب.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، نضال. الأمن الوظيفي وعلاقته بمستوى الطموح لدى المدراء العاملين في مقرات وزارات السلطة الفلسطينية وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية عليها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس. (2003)
- الأحمدي، أنس ، المرونة، الرياض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع. (2009)
- باظة، أمال. مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية. (2004)
- بركات، زياد. علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الفلسطينية للتربية المفتوحة، 1(2)، جامعة القدس المفتوحة. (2008)
- الخاتنة ، سامي. الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية. مؤتمة للبحوث والدراسات - العلوم الإنسانية والاجتماعية -الأردن، 24 (2).320- 275-(2009)
- خزابه، سهي. فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الوجودية في تحسين المرونة النفسية وقبول الذات والعلاقات الأسرية لدى عينة من النساء المصابات بسرطان الثدي في الأردن، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد. (2013)

الخطيب ، محمد. تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية ، 15 (12)، 1051-1088. (2007)

الزبيدي، عبد الرحيم عبد الله. الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، أطروحة دكتوراه غير منشورة. (2006)

الزهراني، علي. إدراك القبول - الرفض أوالدي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى. (2009)

السردى، محمد ويدح، احمد ، العلاقة بين مستوى الطموح ومفهوم الذات لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة البلقاء التطبيقية، مجلة كلية التربية، 39(1)، 277-305. (2015)

السفا سفة، إبراهيم، محمد. أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي. الكويت: مكتبة الفلاح. (2003) شبير، توفيق. دراسة لمستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة(2005)

شقورة، يحيى. المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة. (2012)

شقورة، يحيى. المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة. (2012)

فحجان، سامي. التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة. (2010)

فيصل، دعاء . إدارة الوقت لدى الموهوبين أكاديميا وعلاقتها بمستوى الطموح. مجلة القراءة والمعرفة، مصر، 137(1)، 173-204. (2012)

القطناني، علاء. الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة. (2012)

المرعب، منيرة. فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى المسنين المتقاعدين في المجتمع السعودي. دراسات تربوية ونفسية: مجلة كلية التربية بالزقازيق، مصر، 69، 257-308. (2010)

الموني، محمد وسمور، قاسم. مستوى التوافق النفسي لدى المتقاعدين العسكريين في ضوء المتغيرات في شمال الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد. (2009)

النايلسي، هناء وأبو حوسة، موسى. مشكلات المتقاعدين العسكريين في المجتمع الأردني، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان. (1993)

ثانيا: المراجع الاجنبية

BEASLEY, M, THOMPSON, T., & DAVIDSON, J.. Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness, Personality and Individual Differences 34 ,77-95, (2003)

CIARROCHI, J., BILICH, L., & GODSELL, C. Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. (2010).

DESI, E & RYAN, M . Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains, Canadian psychology, 49(1), 14-23. (2008).

KATHAINA, H . When work interferes with love: extrinsic and intrinsic work goals as predictors of satisfaction in romantic relationships , 4th international self-determination theory conference, Ghent university , Belgium may 13-16, 2010.

LONG, S.The relationship between religiousness spirituality and resilience in college student (Doctoral dissertation). Available from proQuest dissertations and theses. (2011).

MADDEN, S. The Relationship Between Psychological maltreatment and Deliberate Self-Harm and the Moderating Role of Resilience in an Undergraduate Residence Hall Population. Unpublished dissertation, University of Northern Colorado. (2007).

ONWUKWE, Y. The Relationship between Positive Emotions And Psychological Resilience in Persons Experiencing Traumatic Crisis: A Quantitative Approach. Unpublished dissertation, Capella University. USA. (2010).

SCHWARZER. P.Educational and psychological, New jersey, prentice-Hall. (1997).

SHELDON, K., RYAN, M, & KASSER, T. The independent effects of goal contents and motives on well-being: it's both what you pursue and why you pursue it, personality and social psychology bulletin. (2004)

SLAUGHTER, H.. Art Therapy for older adults. New York: Congressional Record-Extensions of Remarks, E1099. (2004)

WENDING, H. The relation between psychological flexibility and the Buddhist practices of meditation, nonattachment, and Self-compassion. Unpublished Dissertation. The Graduate Faculty of the University of Akron. USA.. (2012).