المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المتقاعدين الفلسطينيين بمحافظات غزة

د.نجاح السميري

The Relationship between Retirement Problems and Psychological Flexibility among Palestinian Retirees in Gaza Governorates

الملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد وعلاقتها بالمرونة النفسية،كما هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الفروق في كل من مشكلات التقاعد والمرونة النفسية تبعا لمتغير مكان العمل و الجنس.وشملت عينة الدراسة (٢٥٠) موظفا متقاعدا ومسجلا في جمعيتي التقاعد التابعة للحكومة والأخرى تابعة لوكالة الغوث.واستخدمت الباحثة مقياس مشكلات التقاعد من إعدادها ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحثة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر مشكلات الموظفين المتقاعدين انتشارا هي المشكلات الاقتصادية ، ووزنها النسبي ٧٦.٣٣ %،كما بينت نتائج الدراسة أن أكثر مجالات مقياس المرونة النفسية انتشارا لدى الموظفين المتقاعدين هي التوافق النفسي ، ووزنها النسبي ٥٦.٣٣%، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين مشكلات الموظفين المتقاعدين والمرونة النفسية لديهم.وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة في جميع مجالات مقياس مشكلات الموظفين المتقاعدين والدرجة الكلية للمقياس , تبعاً لمتغير مكان العمل , ما عدا مجال المشكل.ات الاقتصادية فكانت الفروق لصالح موظفي وكالة الغوث الدولية .كذلك لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.كما أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق في جميع مشكلات المتقاعدين تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزي لمتغير الجنس.

من المعروف أن الفرد خلال مراحل النمو المختلفة يمر بعدة مراحل كل مرحلة تختلف عن الأخرى من حيث خصائصها ،ومرحلة التقاعد إحدى هذه المرحل التي يعيش الموظف جوها، إما ببلوغها أو بالعيش مع من بلغها؛ لتمضي سنة الحياة، ضَعفٌ ثم قوة ثم ضعف: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾[الروم:٥٤] جيل يعقبه جيل، لتتم سنة الاستخلاف، وعمارة هذه الأرض.

ومن المعروف أن ظاهرة التقاعد من الأمور التي أفرزتها متطلبات العصر الحديث لمواكبة تطورات العصر، و الذي من شأنه أن يحقق للفرد حياة كريمة بعد انتهاء مدة خدمته في الدولة (شرف, ١٩٩٠: ٦).

ظاهرة التقاعد من أبرز الظواهر التي تحدث فيها تغيرات مهمة وحاسمة في حياة الأفراد والتي تفرض على المتقاعد التعامل معها كواقع لابد منه، ففيها يجتمع بالإنسان أمران بدني ونفسي فأما البدني فإن سن التقاعد النظامي يكون في الستين من العمر غالباً، وهذه المرحلة تعتبر ذات حساسية شديدة

فالوهن والضعف إن لم يكن شاع وتغلل في الجسد فإنه لابد أن يكون قد بدا يعتريه بعض العلل التي تكون إحدى علامات الشيخوخة. والجانب الآخر هو نفسي فبعد استمرار في العمل الوظيفي لسنين عديدة قد تصل إلى أربعين عاماً، فمن هنا تكون المرحلة التالية لترك الحياة الوظيفية وحدها بحاجة لمعاملة من نوع خاص. فما بالك وقد اجتمع معها تغييرات جسدية ؟!

كما ويعتبر التقاعد مرحلة من المراحل التي يعيشها الإنسان إذا أمد الله في عمره ومع أن التقاعد مرحلة من المراحل التي يعيشها ويعايشها الأفراد إلا أن الاستجابة لها تختلف من فرد إلى فرد, فبينما يستقبلها بعض الأفراد في مسرة ورضى تقع على البعض الآخر وقوع الكارثة وتؤدي إلى أن يدخل الفرد في دوامة مشكلات اجتماعية ونفسية وصحية لم تكن موجودة من قبل (العبيدي, ١٩٨٨: ٩٨). وخاصة لما يحدث في هذه المرحلة من تغير جذري في سير الحياة اليومية والسلوكيات الدورية التي يقوم بها الفرد. هذا الأمر لا يمكن أن يتكيف معه المتقاعد بسهولة، ويتطلب ذلك وقتا طويلا يمتد من سبعة أشهر إلى عدة سنوات في بعض الحالات .

مما لا شك فيه أن هذه التغيرات التي يتعرض لها المسنون وما يترتب عليها من مشكلات تشكل ضغوطا عليهم يختلفون في مدى شعورهم وإحساسهم بها، ويعزى ذلك لعدة متغيرات – كما يفيد هاربر ورنيون(Harber & Ruyon.1984,p29)–خصائص شخصية ، والمساندة الاجتماعية،والاستعدادات الجسمية،ووسائل المواجهة.

ومن المعروف أن الإنسان كلما وصل إلى مرحلة من العمر فإنه يحتاج إلى تعامل معين، بمعنى أن كل مرحلة تفرض عليه معطيات معينة تقتضي التعامل على ضوئها في حياته مع من حوله. وهذا يأتي نتيجة التغييرات التي تحدث له في كل مرحلة سواء من الناحية الجسدية الظاهرة أو الناحية النفسية، والتي ومن خلالها تظهر التغييرات الشكلية والخفية، ولعل أعراض التغييرات النفسية التي تحدث في كل مرحلة تعتبر من حيث التأثيرات على السلوك هي الأشد والأقوى تأثيراً في مظاهر التغيير الطارئة على الإنسان ومع هذه التغييرات العمرية يتغير تعامله مع الحياة في ذاته بصفة خاصة ومع من حوله بشكل عام.

والموائمة لعملية التقاعد ليست سهلة ، فالكثيرون يعتقدون قبل بلوغها أنها ستكون مرحلة رائعة للتخلص من روتين العمل اليومي وفجأة يجدون أنفسهم في كثير من الأحيان يواجهون العديد من المشاكل العامة والدخل المالي خاصة . (البقلي ، ١٩٧٧: ص٣٠) .

والإحالة للتقاعد حدث يؤثر في حياة الشخص نفسيا واجتماعيا لأنه لا يعنى الانقطاع عن العمل فقط إنما يتضمن تغيرا في الأدوار الاجتماعية والمكانة والأهمية مما قد يؤدي إلى ظهور بعض المشكلات النفسية والاجتماعية،ويصبح من الضروري إعادة تنظيم الحياة وفقا لهذا التغيير.

كما أن ردة الفعل عند التقاعد تختلف من شخص لآخر تبعا لخصائص شخصيته فهناك

من يراها فترة راحة وآخر يراها مرحلة ألم وتتميز الحياة بكثرة التغيرات والتحولات التي تشكل ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ إلى التأقلم معها، فمثلاً تتغير الظروف داخل الأسرة وتتغير ظروف العمل وتتوتر العلاقات الاجتماعية وتتعقد الظروف الاقتصادية وتصاب صحة الإنسان بالوعكة أو المرض،

وتشكل هذه التغيرات ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ إلى الاستجابة لها فيعدل سلوكه، وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتية بحسب قدرتهم على التكيف والانسجام مع هذه المتغيرات ، ويشير كارذرس 1998 بأن" خاصية المرونة لدى الإنسان تتسق مع قابلية التغير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداعاً وتجديداً في الفكر وفي السلوك وفي تقدير نتائج الغير، وهذه المهارة تتضمن التكيف اجتماعياً؛ التكيف المقترن بروح المعاشرة الاجتماعية ، ويتجسد هذا الفكر في العمل الاجتماعي المتجدد"(خرنوب ،٢٠١٠: ٩٦٠).

وتلعب المرونة النفسية دورا هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، ويفيد الشرقاوي 1983 بأن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك ات ا زناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة أزماتها ، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه(ريان،٢٠٠٦: ٣٥)

ويمكن القول إن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة ، وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد ، الصدمات ، النكبات ، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية ، مشكلات العلاقات مع الآخرين ، المشكلات الصحية الخطيرة ، ضغوط العمل والمشكلات المالية"(٦٧: ٢٠٠٢،apa)

إن المرونة هي أكثر من مجرد قدرة الأفراد على التعامل بشكل جيد مع المحن والضغوط إنها فرصة متاحة أمامهم لإظهار قدرتهم على تحويل هذه المحن والصعوبات إلى محنة يحصلون بواسطتها على موارد نفسية واجتماعية وثقافية ومادية ما كان لهم الحصول عليها لولا مرورهم بهذه المحن (Ungar,M;Brown,M,; Liebenberg,L;Othman,R;Kwong,W.M;Armstrong,M;Gilgun,J,2007)

ومن عمل الباحثة واحتكاكها بعدد كبير من المتقاعدين والمشكلات التي يتحدثون عنها وخاصة شكواهم المتكررة من عدم كفاية مرتباتهم لسد حاجاتهم اليومية .

مشكلة الدراسة

إن ظروف العصر وتحدياته وتعقيداته المتجددة والتي بدأت ملامحها تظهر مع بدايات القرن الحالي فرضت على منظمات المجتمع المدني مهام وأدوار جديدة لم تكن تحظى بالاهتمام الكافي منذ قبل ومن ضمن هذه التحديات والتعقيدات الزيادة المضطردة في أعداد كبار السن وبالتالي المتقاعدين، فلم يكن التقاعد قاصرا على مجرد بلوغ الفرد سنا معينة ليتوقف عن العمل والعطاء، إنما أصبح التقاعد ظاهرة جديرة بالبحث والدراسة من كافة الجوانب وخاصة فيما يتعلق بالمشكلات التي يواجهها المتقاعدين.

كما أن زيادة أعداد المتقاعدين يعني زيادة الأعباء المالية على الدولة، مما يضطرها لتقليص الدعم المادى الذي تقدمه لهم أو على الأقل عدم القدرة على زيادة مخصصاتهم بما يتناسب مع تحديات المرحلة والعصر، فضلا عن المتقاعد قد يشعر بعدم قيمته بسبب انشغال من حوله عنه وشعوره المتزايد بالوحدة نتيجة الفراغ الذي يشعر به،كل ذلك قد يتسبب له بالعديد من المشكلات الاقتصادية والاجتماعية والصحية وغيرها.من هنا استشعرت الباحثة هذه المشكلة :

من هنا تمحورت مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مشكلات الموظفين المتقاعدين والمرونة النفسية لديهم؟

وانبثقت من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية :

١- ما أكثر مشكلات المتقاعدين شيوعا؟

٢- ما مستوى المرونة النفسية لدى الموظفين المتقاعدين؟

٣- هل توجد علاقة ذات دلاله إحصائية بين مشكلات الموظفين المتقاعدين والمرونة النفسية لديهم؟

٤- هل توجد فروق في مشكلات الموظفين المتقاعدين تعزى لمتغير العمر، أرمل أو غير أرمل، يعيش في أسرة ممتدة أم لا؟

٥- هل توجد فروق في المرونة النفسية لدى الموظفين المتقاعدين تعزى لمتغير العمر، أرمل أو غير أرمل، يعيش في أسرة ممتدة أم لا؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مأكثر مشكلات المتقاعدين شيوعا، كذلك معرفة مستوى المرونة لديهم، والكشف عن العلاقة بين مشكلات الموظفين المتقاعدين والمرونة النفسية لديهم،كذلك معرفة الفروق في مشكلات الموظفين المتقاعدين والمرونة النفسية تعزى لمتغير العمر، أرمل أو غير أرمل، يعيش في أسرة ممتدة أم لا؟

فروض الدراسة:

بعد الاطلاع على أدبيات الدراسة قامت الباحثة بصياغة الفروض التالية:

١-لا توجد علاقة ارتباط دالة بين مشكلات الموظفين المتقاعدين والمرونة النفسية لديهم.

٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مشكلات الموظفين المتقاعدين والمرونة النفسية تعزي لمتغير مكان العمل وكذلك جنس الموظف.

حدود الدراسة :

حددت الدراسة الحالية بما يلي:

١- الموضوع الذي يتناول مشكلات المتقاعدين وعلاقتها بالمرونة النفسية .

٢- الحد المكاني: سيتم تطبيق الاستبانة على المتقاعدين المسجلين في جمعيات المتقاعدين سواء في وكالة الغوث أو السلطة الفلسطينية.

٣- الحد الزماني: طبقت الدراسة سنة ٢٠١٤.

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي تتناوله، حيث تتمثل أهميتها النظرية، والتطبيقية ، فيما يلي :

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يلي :

١- تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها متغير مشكلات المتقاعدين ، حيث تُعد معرفة مشكلات المتقاعدين أمراً ضروريا لمساعدة أصحاب القرار والقائمين على جمعيات المتقاعدين وهيئة التأمين والمعاشات ؛ لتصحيح الواقع السائد ، وسد الفجوة الحاصلة بين واقع التقاعد ومتطلباته وانخفاض الراتب ، وبين الواقع الحقيقي الذي يعاني منه المتقاعدون ، فالمعلومات الدقيقة تشكل أساساً سليماً لدى إدارة هذه المؤسسات للتخطيط المستقبلي السليم ، واتخاذ القرارات الصائبة من أجل التطوير الشامل للخدمات المقدمة للمتقاعدين

٢- كما تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها موضوع بنية المرونة النفسية، لاسَيّما أن المرونة النفسية تلعب دوراً كبيراُ في كيفية التوافق مع الواقع الجديد للمتقاعدين بما فيه ومن فيه . كما تأتي أهميتها من الدور الإيجابي الذي تلعبه في مساعدة الفرد في كيفية التأقلم بإيجابية مع الواقع الجديد لهؤلاء المتقاعدين.

٣-تقديم بيانات وإحصاءات علمية مبنية على أساس البحث العلمي والدراسة الموضوعية حول بعض مشكلات المتقاعدين الاجتماعية والأسرية.

٤- أنه البحث الأول -على حد علم الباحثة- الذي يتناول مشكلات المتقاعدين وعلاقتها بالمرونة النفسية لديهم.

٥- تأتي أهمية الدراسة من حيث كونها تتناول فئة المتقاعدين المسنين من حيث أن رعايتهم مطلب إنساني حث عليه الدين الإسلامي,الذي حرص على صيانة كرامة الإنسان في جميع مراحل حياته, وأولاها عناية خاصة عند الكبر, وحث على احترامهم والعطف عليهم ورعايتهم رعاية شاملة جسمياً ونفسياً واقتصاديا واجتماعيا.

٦- تأتي أهمية الدراسة في ضوء تزايد أعداد المتقاعدين القادرين على العمل سواء في الدول النامية أو المتقدمة نتيجة للرعاية والاهتمام الصحي، مما أدى إلى ضرورة الإفادة من طاقات وقدرات هذه الفئة ومحاولة إيجاد السبل لحل المشكلات التي تواجههم ومحاولة استمراريتهم في العطاء.

المصطلحات :

أ – التعريف المفاهيمي (حسب طبيعة الدراسة) :

التقاعد :

عرفه خليفة " كل من ترك وظيفته سواء إجبارياً بسبب بلوغه سن التقاعد أو اختياريا بسبب ظروف أخرى على أن ينطبق عليه نظام التقاعد في المملكة العربية السعودية " (خليفة,١٩٩١: ١٩).

المتقاعد أو المتقاعدة :

عرفه صنيتان " أنه الفرد الذي يعمل في عمل حكومي ويخضع لنظام التقاعد حيث يقتطع من راتبه الشهري نسبة معينة أثناء الخدمة على أن يحق له بعد سنوات محددة من الخدمة راتب تقاعدي وفق نسب محددة لهذا الغرض سواء كان الانفكاك من العمل بالاختيار أو الإجبار أو حدث له ما يمنعه من العمل كعجز كلي أو جزئي ".

المرونة النفسية :

عرفها سيلي selye (١٩٧٦) بأنها المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط التي يواجهها الفرد وهي تعبير عن توازن بين ما يواجهه الفرد من ضغوط وقدرة على التحمل ومواجهتها وتجاوزها والتوافق الإيجابي معها. (54p)

المرونة النفسية

تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها" عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل :المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية"وتعرف الباحثة المرونة النفسية بأنها قدرة المتقاعد على مواجهة المواقف المختلفة بإيجابية والرد عليها

بشكل مقبول، والعمل على نسج علاقات طيبة مع الآخرين،تقوم على أساس المحبة والتواد والاحترام المتبادل.

التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي يحصل عليها المتقاعد على اختبار المرونة النفسية المعد لذلك .

دراسات سابقة :

بعد الاطلاع على أدبيات الدراسة سواء المرتبطة بمرحلة التقاعد أو المرتبطة بالمرونة النفسية وتم تقسيم الدراسات السابقة إلى دراسات تناولت متغير التقاعد ودراسات تناولت متغير المرونة النفسية.

أولا– دراسات تناولت متغير التقاعد

أ-الدراسات الأجنبية:

دراسة جلاديس Gladys & ather (٢٠١٤)

هدفت الدراسة إلى معرفة مصاريف الأسرة قبل وبعد التقاعد ووضع نموذج لمعرفة الأولويات ". وشملت عينة الدراسة (٨١) مسناً متقاعداً ، وقد استخدم الباحث منهج المقابلة الشخصية عن طريق استمارة استقصاء. وكشفت نتائج الدراسة أن معظم الأزواج اختلف إنفاقهم بعد التقاعد ، فمنهم من اختصروا مصروفاتهم بعد التقاعد ومنهم من أضاف مصروفات جديدة .كما أظهرت نتائج الدراسة أن الإنفاق على الناحية الصحية يزداد بعد التقاعد .وأبانت نتائج الدراسة أن معظم كبار السن يعتمدون على المعونات الاجتماعية أو على ما ادخروه من دخلهم لمواجهة المصروفات الطبية ومصروفات المعيشة اليومية .

دراسة جودي مكينا وآخرون Mckenna and ather (٢٠١٣)

هدفت الدراسة إلى معرفة التخطيط الاستراتيجي للتقاعد عند النساء في منتصف العمر في الولايات المتحدة" .. وكان من أبرز نتائج هذه الدراسة أن التخطيط للتقاعد ليس مهماً من الناحية النظرية فحسب، ولكن تبرز أهميته في النواحي التطبيقية .كما أظهرت نتائج الدراسة أن منتصف العمر هو اللحظة الملائمة للبدء في وضع استراتيجيات وخطط التقاعد .كما أبانت نتائج الدراسة أن الراتب الضئيل يجعل من الصعوبة الادخار للمستقبل . وبينت النتائج أن العوامل النفسية تؤثر على قرار التقاعد لدى المرأة .

دراسة ويتني ونورمان هاريس Whitney & Harris (١٩٨٥)

هدفت الدراسة إلى معرفة الآثار النفسية والصحية للتقاعد المبكر، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) فردا،ممن خرجوا على المعاش المبكر،وأوضحت نتائج الدراسة أن التقاعد المبكر يؤثر تأثيرا إيجابيا على الدخل،والتفاعل الاجتماعي وسوء التوافق النفسي والاجتماعي المبكر.

دراسة ميشا Misha (٢٠١٢)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التقاعد وكيفية قضاء وقت الفراغ ، وشملت عينة الدراسة (٧٢٠) رجلا متقاعدا ممن يعيشون في المناطق الحضرية ويعملون في الحكومة. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن الرضا عن الحياة مرتبط بالاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة وممارسة الهوايات التي تجعل المتقاعد يشعر بأهمية الحياة وجودتها.ذلك كشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط بين العلاقات العائلية والأسرية والرضا عن الحياة بعد التقاعد.

دراسة ريشارد وكيتي Richardson,& Kilty (٢٠٠٧)

هدفت الدراسة إلى التعرف على التوافق النفسي لدى المسنين المتقاعدين عن العمل،وشملت عينة الدراسة (٧٥٠) مسناً متقاعدا،واستخدم الباحثان أداة لجمع البيانات الأولية وكشفت نتائج الدراسة أن المتقاعدين الذين يحتفظون بتوافقهم النفسي هم الذين يمارسون أعمال معينة بعد التقاعد، أما الذين لا يعملون بعد التقاعد يعانون من سوء التوافق.

دراسة الفهدي (٢٠١١):

هدفت الدراسة إلى معرفة المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد من وجهة نظر المتقاعدين، وشملت عينة الدراسة(٣٥٦) متقاعدا من مدينة الرياض، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في اتجاهات المتقاعدين سواء من المدنيين أو العسكريين، كذلك أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في اتجاهات المتقاعدين إجباريا أو اختياريا،بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتقاعدين من ذوي الأعمار الكبيرة(٨٠) فأكثر وذوي الأعمار (٧٠) فأقل، وأصحاب المؤهلات العالية والمنخفضة ،والذين يعيشون مع أسرهم أو الذين يقيمون في أنماط إقامة أخرى.

ثانيا- دراسات تناولت المرونة النفسية

أولا الدراسات الأجنبية

دراسة تابلين Taplin (٢٠١١)

هدفت الدراسة إلى معرفة كيفية استطاعة كيف يستطيع المعلمين زيادة المرونة الشخصية لتلاميذهم من خلال قضاء دقائق لعدة مرات في الأسبوع في الجلوس الصامت، وشارك في الدراسة(٦٢) معلما ومعلمة بالمدارس الابتدائية بالصين الذين كانوا يستخدمون الجلوس الصامت في فصولهم كجزء من برنامج SSEHV على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع لمدة عام.كشفت المقابلات الشخصية مع (٣٤٨) طفلا بالصف الثاني الابتدائي حتى السادس عن علامات مشجعة توحي بأنهم يدركون أن الجلوس الصامت ساعدهم أن يكونوا أكثر مرونة لاسيّما عملهم المدرسي.

دراسة ميشال Michael T (٢٠١١)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقات بين مقاييس المرونة الشخصية والبين الشخصية(داخل الفرد نفسه) والصحة العقلية من ناحية والتكامل الأكاديمي والاجتماعي كمحددات للمثابرة الأكاديمية من ناحية أخرى. وضمت عينة الدراسة (٦٠٥) طالب من جامعتين بالغرب الأوسط. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن عوامل المرونة من داخل الفرد ساهمت في توضيح التغير في المعدل الأكاديمي التراكمي بالإضافة إلى الاستعداد والتحصيل وعلاوة على ذلك وجدت علاقة ارتباط بين عوامل المرونة الشخصية والتي من داخل الشخص والصحة العقلية.

دراسة مارتين ومارش Martin and Marsh (٢٠٠٨)

هدفت الدراسة إلى التعرف على عامل الإنجاز الأكاديمي كمؤشرات للمرونة الإيجابية، وطبقت على عينة من الطلاب بجامعات أستراليا، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن هناك ارتباطاً سالباً بين القلق – لاسيما في مواقف الامتحان والخوف من الفشل- بالازدهار الأكاديمي والمرونة الإيجابية الأكاديمية ، كما كان له تأثير سالب على الأداء والإدراك والعمليات المعرفية وكذلك مادة الرياضيات، كما بينت

نتائج الدراسة أن عوامل(الكفاءة الذاتية، الضبط والتحكم، الانسجام الأكاديمي،القلق،علاقة الطالب بأستاذه) كانت مهمة في الازدهار الأكاديمي وهامة في القدرة على التكيف مع الإرهاقات الدراسية اليومية والصعوبات الأكاديمية وبالتالي انخفاض أو ارتفاع مستوى المرونة الايجابية ولا سيما في المجال الأكاديمي

دراسة تاك- كيم وآخرون Tack- ho Kim, et al (٢٠٠٥)

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العوامل الواقعية التي تساعد على تكوين المرونة النفسية لدى البالغين في كوريا، وشملت عينة الدراسة(٢٦٧٧)طالبا كوريا، واستخدم الباحثون مقياس عوامل الخطر، ومقياس عامل الوقاية ومقياس التكيف المدرسي، وبينت نتائج الدراسة أن التباين في التكيف الدراسي كان يعتمد على عوامل الوقاية لا على عوامل الخطر، كما بينت وجود فروق في المرونة النفسية بين الطلبة،واعتمد ذلك على عوامل عدة،منها: الأمل، دعم المدرسين، معنى الحياة،كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين عوامل الخطر والتكيف المدرسي ، ووجود علاقة موجبة بين عوامل الوقاية والتكيف المدرسي.

دراسة للناصر وساندمان Al-Naser&Sandman (٢٠٠٠)

هدفت الدراسة إلى معرفة سمات الشخصية المرنة في المجتمع الكويتي نتيجة للاجتياح العراقي لدولة الكويت (١٩٩٠)، كما هدفت للتعرف على الفروق في المرونة تبعا لكل من الجنس والعمر، و نوع التعليم ونمط الأسرة والمكانة الاجتماعية والمستوى التعليمي و الحالة الاجتماعية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٩٥) من الذكور والإناث،وأوضحت نتائج الدراسة أن (٣٧%) من أفراد العينة يتمتعون بمرونة عالية، كما كشفت نتائج الدراسة وجود فروق في المرونة بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وحصل الذكور على إمكانية أكبر للشفاء من الإناث، وبينت نتائج الدراسة وجود فروق بين الطلاب من أسر ممتدة والطلاب من أسر نووية في المرونة لصالح الأسر الممتدة، كما توجد فروق بين طلاب الكليات العلمية وطلاب الكليات الأدبية لصالح طلاب الكليات العلمية.

ثانيا:دراسات عربية:

دراسة أبو بكر (٢٠١٣)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية، والكشف عن دلالة الفروق بين عينة الدراسة من طلاب كلية التربية في المرونة النفسية تبعا لمتغيري (الجنس، الفرقة الدراسية)، والتعرف على مدى اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالات الأكثر ارتفاعا والأقل انخفاضا في المرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من ٢١٢ طالبا وطالبة . وكشفت نتائج الدراسة عن : وجود علاقة إرتباطية سلبية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات عينة الدراسة فى المرنة

النفسية بأبعادها تعزى لمتغيري الجنس والفرقة الدراسية، ما عدا بعد الكفاءة الذاتية فوجدت فروقاً دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥) لصالح طلاب الفرقة الرابعة.

دراسة المالكي (٢٠١٢)

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى، وبلغت عينة الدراسة(١٨٩) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس مرونة الأنا، ومقياس مرونة الأنا الإيجابية والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين متوسطات درجات الطالبات على مقياس المرونة الإيجابية بمجال واحد وهو مجال الاعتناء بالنفس لصالح تخصص اللغة العربية، ووجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية في مجالات تقبل التغير، اكتشاف الذات،اتخاذ القرارات الحاسمة لصالح المستوى الثامن، كما وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار القبلي و البعدي لصالح التطبيق البعدي.

دراسة شقورة (٢٠١٢)

هدفت الدارسة الحالية إلى معرفة كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، كذلك هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي للطالب،الترتيب الميلادي للطالب، والدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين، وتكونت عينة الدراسة من (600 طالب وطالبة،واستخدم مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث،ومقياس المرونة النفسية من إعداد مجدي الدسوقي. وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة ، حيث بلغ الوزن النسبي للمرونة النفسية (77.17) والوزن النسبي للرضا عن الحياة – (73.64) وجود علاقة ارتباط موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة. بالنسبة للفروق في المرونة النفسية تبعاً للجنس قد أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب ، بينما لم تكن الفروق دالة في البعد الاجتماعي.كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى للمتغيرات التصنيفية التالية لأبعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة ، بينما كانت الفروق دالة في البعد الاجتماعي لصالح طلبة جامعة الأقصى. كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى للمتغيرات التصنيفية التالية :التحصيل الأكاديمي ، التخصص، الترتيب الميلادي للطالب، الدخل الشهري للأسرة، والمستوى التعليمي للوالدين بالنسبة للرضا عن الحياة فقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الجنس باستثناء بعد الطمأنينة والاستقرار النفسي فقد كانت لصالح الطلاب.

دراسة قوتة وآخرون (٢٠٠١):

هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على المرونة النفسية في ضوء الصلابة النفسية وتفسير التوافق النفسي والتنبؤ به في أجواء الانتفاضة لدى الأطفال الفلسطينيين، وشملت عينة الدراسة (٨٦) طفلا واستخدم الباحث مقياس بروتسويك (١٩٤٩)، واستخدم مقياس العصابية وتقدير الذات والاضطرابات الانفعالية وأعراض كرب ما بعد الصدمة.

تعليق على الدراسات السابقة

عن طريق عرض الدراسات السابقة نلاحظ ما يلي:

١-لم تعثر الباحثة على دراسة شبيهة بهذه الدراسة من حيث المتغيرات التي درستها هي العلاقة بين مشكلات الموظفين المتقاعدين والمرونة النفسية لديهم وذلك في حدود علم الباحثة وما توفر لها من دراسات.

٢-اتفقت معظم الدراسات السابقة على أن الموظفين المتقاعدين يعانون من مشكلات متعددة أهمها: الاقتصادية والنفسية والاجتماعية والنفسية.

٣-اختلفت بعض الدراسات في تأثير بعض المتغيرات(مكان العمل، والجنس) على مشكلات المتقاعدين والمرونة النفسية لديهم.

٤- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إعداد المقاييس المستخدمة في الدراسة وصياغة أهدافها وفروضها وتفسير نتائجها.

الطريقة والإجراءات :

المجتمع الأصلي للدراسة:

ضم المجتمع الأصلي للدراسة (٢٥٠) موظفا متقاعدا من محافظات غزة والمسجلين في جمعية التقاعد سواء التابعة لوكالة الغوث أو السلطة الوطنية، والتي تتراوح أعمارهم بين ٦٠ – ٧٠ سنة .

عينة الدراسة :

شملت عينة الدراسة (٢٥٠)موظفا متقاعدا محافظات غزة والمسجلين في جمعية التقاعد سواء التابعة لوكالة الغوث أو السلطة الوطنية .

وفيما يلي الخصائص الإحصائية لعينة الدراسة :

جدول (١)

الخصائص الإحصائية لعينة الدراسة

المتغيرات	البيان	العدد
الجنس	ذكر	١٧٠
	أنثى	٧٠
نوع الوظيفة	حكومة	١٥٠
	وكالة	١٠٠
الحالة الاجتماعية	أرمل	٥٠
	غير أرمل	٢٠٠
المستوى التعليمي	بكالوريوس فما دون	٢٠٤
	دراسات عليا	٤٦

أولاً: منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي والذي يقوم بتقدير خصائص الظاهرة ودراستها كما توجد في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً والتعبير عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً ، تعبيراً كيفياً يصف الظاهرة ويوضح خصائصها ، وكمياً يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى ويعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها وحصر العوامل المختلفة المؤثرة في الظاهرة موضع الدراسة. (عبيدات وآخرون . ١٩٩٩م . ص ٢٤٧) .

أداتا الدراسة :

أولا – مقياس مشكلات المتقاعدين إعداد الباحثة

خطوات بناء الأداة :

تم الاطلاع على أدبيات الدراسة ، كما تم استطلاع مجموعة من العاملين في جمعية المتقاعدين ، والصحة النفسية ، ومجموعة من الموظفين المتقاعدين ، وذلك للتعرف على أهم المشكلات التي يعاني منها المتقاعد الفلسطيني ، وفي ضوء ذلك تم تحديد المجالات التي يتكون منها المقياس واشتقاق الفقرات؛ حيث اشتمل المقياس بصورته الأولية على(٤٠) فقرة موزعة على أربعة مجالات ، هي : المشكلات الصحية، المشكلات النفسية، المشكلات الاقتصادية، المشكلات الاجتماعية، وكل مجال يتكون من (١٠) فقرات.

صدق الأداة وثباتها :

تم عرض المقياس بصورته المبدئية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص؛ لإبداء آرائهم حول فقرات المقياس، ومجالاته، وإمكانية تعديل الصياغة، أو حذف، أو إضافة عبارات جديدة للمقياس، وأقروا جمعياً أن المقياس يشمل جميع مشكلات المتقاعدين ، وأن فقرات كل مجال منتمية إليه ، والمقياس يقيس ما وضع من أجل قياسه .

ومن أجل الحصول على تساوي أوزان فقرات المقياس؛ أُعطيت تقديرات (١، ٢، ٣) لمقياس ثلاثي الدرجات: (نعم ، بين بين ، لا) ؛ وبلغ عدد فقرات كل مجال من مجالات مقياس موضع الدراسة (١٠) فقرات ، وتتراوح درجة المجال بين ١٠ – ٣٠ درجة، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين ٤٠ – ١٢٠ درجة.

كما تم التأكد من الصدق التكويني للمقياس ، عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها ((٥٠) متقاعداً فلسطينياً من خارج عينة الدراسة ، وتراوحت معاملات الارتباط لفقرات مجال المشكلات النفسية ما بين ٠.٦٥ – ٠.٨٣ ، المشكلات الاقتصادية ما بين ٠.٥٤– ٠.٩٢ ، المشكلات الاجتماعية ما بين ٠.٥٥– ٠.٧٢ ، المشكلات الأسرية ما بين ٠.٥٣– ٠.٧٢ ، كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل مجال من مجالات المقياس ، مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة مجال الضغوط الحياتية النفسية 0.81 ، الضغوط الحياتية الأسرية 0.43، الضغوط الحياتية الزوجية 0.52 ، الضغوط الحياتية الاجتماعية 0.58 ، الضغوط الحياتية الاقتصادية 0.79، الضغوط الحياتية المجتمعية 0.63 ، الضغوط الحياتية العلاجية 0.52 ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بصدق عالى .

ثبات المقياس:

ولاستخراج ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار (Test–retest) ، قد تم تطبيق الاختبار على عينة الصدق نفسها لمرتين ، وبفاصل زمني (٣٠) يوماً، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق لمجالات المقياس ما بين ٠.٨٨ – ٠.٩٥

كما تم حساب ثبات المقياس ، بطريقة الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) إذ بلغت معاملات الارتباط لمجالات المقياس ٠.٠٧٠– ٠.٨٦ ، وبذلك تكون أداة الدراسة صادقة، وثابتة، وقابلة للتطبيق لأهداف الدراسة الحالية.

ثانياً– مقياس المرونة النفسية إعداد الباحثة

خطوات بناء الأداة :

تم الاطلاع على أدبيات الدراسة ، كما تم استطلاع مجموعة من العاملين في جمعية المتقاعدين ، والصحة النفسية والمتقاعدين أنفسهم ، وفي ضوء ذلك تم تحديد المجالات التي يتكون منها المقياس واشتقاق الفقرات؛ حيث اشتمل المقياس بصورته الأولية على(٤٠) فقرة موزعة على أربعة مجالات ، هي : التوافق النفسي ، القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، التفكير الإيجابي ، المشاركة

الفاعلة في المجتمع ، وكل مجال يتكون من (١٠) فقرات.

صدق الأداة وثباتها :

تم عرض المقياس بصورته المبدئية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص لإبداء آرائهم حول فقرات المقياس ، ومجالاته، وإمكانية تعديل الصياغة، أو حذف، أو إضافة عبارات جديدة للمقياس، وأقروا جمعياً أن المقياس يشمل جميع أبعاد المرونة النفسية للمتقاعدين ، وأن فقرات كل مجال منتمية إليه ، والمقياس يقيس ما وضع من أجل قياسه .

ومن أجل الحصول على تساوي أوزان فقرات المقياس؛ أُعطيت تقديرات (١، ٢، ٣) لمقياس ثلاثي الدرجات: (نعم ، بين بين ، لا) ؛ وبلغ عدد فقرات كل مجال من مجالات مقياس موضع الدراسة (١٠) فقرات ، وتتراوح درجة المجال بين ١٠ – ٣٠ درجة، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين ٤٠ – ١٢٠ درجة.

كما تم التأكد من الصدق التكويني للمقياس ، بواسطة حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها ((٥٠) متقاعداً فلسطينياً من خارج عينة الدراسة ، وتراوحت معاملات الارتباط لفقرات مجال التوافق النفسي ما بين ٠.٦٨ – ٠.٧٣ ، القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ما بين ٠.٨٩– ٠.٩٠ ، التفكير الإيجابي ما بين ٠.٥٥– ٠.٧٢ ، المشاركة الفاعلة في المجتمع ما بين ٠.٥٣– ٠.٧٢ ، كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل مجال من مجالات المقياس ، مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة مجال مجال التوافق النفسي 0.61 ، القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة 0.87 ، التفكير الإيجابي ٠,٦٥ ، المشاركة الفاعلة في المجتمع 0.78 مما يشير تمتع المقياس.

ثبات المقياس:

ولاستخراج ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار (Test–retest) ، قد تم تطبيق الاختبار على عينة الصدق نفسها لمرتين ، وبفاصل زمني (٣٠) يوماً، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق لمجالات المقياس ما بين ٠.٨٨ – ٠.٩٥

كما تم حساب ثبات المقياس ، بطريقة الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) إذ بلغت معاملات الارتباط لمجالات المقياس ٠.٠٧٠– ٠.٨٦ ، وبذلك تكون أداة الدراسة صادقة، وثابتة، وقابلة للتطبيق لأهداف الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة :

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "ما أكثر مشكلات المتقاعدين انتشارا".

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
المشكلات الاجتماعية	٢.١٥	٠.٧٥	%٧١.٦٧	٤
المشكلات الصحية	٢.١٢	٠.٧٧	%٧٠.٦٧	١
المشكلات الاقتصادية	٢.٢٩	٠.٧٦	%٧٦.٣٣	٣
المشكلات النفسية	٢.٢٠	٠.٦٩	%٧٣.٣٣	٢
الدرجة الكلية للمقياس	٢.٢١	٠.٤٩	%٧٣.٦٧	

يتضح من الجدول السابق أن أكثر مشكلات الموظفين المتقاعدين انتشارا هي المشكلات الاقتصادية ، ووزنها النسبي ٧٦.٣٣ %، وتليها المشكلات النفسية ، ووزنها النسبي٧٣.٣٣ %، وأقلها أهمية هي المشكلات الصحية ، ووزنها النسبي٧٠.٦٧ %.

تتفق هذه النتيجه مع نتائج معظم الدراسات السابقة والتي تناولت المتقاعدين المسنين ومنها دراسة كل من جوهر(١٩٨٠)، وعودة(١٩٨٦)،وتتفق مع دراسة خليفة (١٩٩٧،١١٤) التي كشفت عن أن المشكلات الاقتصادية والاجتماعية هي من أهم المشكلات لدى المتقاعدين.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تقاعد الفرد سواء كان إجباريا أو اختياريا فهو يعني انسحاب الفرد من مكان العمل، وبطبيعة الحال وعلى أي وضع فسوف يفقد المتقاعد جزءا ليس بالقليل من دخله وبالتالي سيجد نفسه في مواجهة موقف صعب هو انخفاض الدخل مع تزايد الأعباء المالية خصوصا مع تدهور حالته الصحية وعدم وجود مصادر إضافية للدخل غير المعاش المقرر له عند التقاعد. هذا ولما كانت قيمة المعاش ثابتة تقريبا والأسعار في ارتفاع مستمر فإن القوة الشرائية التي يملكها تنخفض بالتالي، ويقابل هذا عدم قدرة على تعويض التناقص النسبي للدخل لعجزه عن العودة الى سوق العمل بشكل أو بآخر بسبب أن السوق ذاته يرفضه ويفضل الشباب العاملين او لعدم وجود مهارات أخرى لديه يوظفها في عمل آخر.

كل هذا يعمق الشعور بعدم الأمن اقتصاديا ويجعل المتقاعد يعاني من القلق، وهذا يجبره على تخفيض نفقاته إلى أقصى حد ممكن ويحرمه من فرص إشباع بعض حاجاته التي اعتاد إشباعها في الماضي القريب.

ويـنعكس الشـعور بعـدم الأمـن الاقتصـادي فـي الصـور التاليـة:الشـعور بأنـه عـديم النفـع وأنـه سـيكون عبئـا علـى الغيـر.تـدهور صـحته النفسـية.تـدهور صـحته البدنيـة.فقـدان (مكانـة العمـل) مـع عـدم الارتبـاط بعمـل جديـد يخلـق فراغـا كبيـرا فـي حيـاة المسـن المتقاعـد كـان يشـغله بالعمـل.نظـرا لقلـة التفاعـل الاجتمـاعي بفقـد الفرصـة فـي الاشـتراك فـي المناشـط الاجتماعيـة التـي كـان يشـترك بهـا فـي السـابق فـإن ذلـك يـؤدي الـى تقليـل فـرص الالتقـاء بالأصـدقاء والـزملاء الـذين يشـكلون لـه جـزءا مهمـا مـن ماضـيه.كلمـا تقلصـت (منظومـة المكانـة) وفقـد المتقاعـد مكانـات وأدواراً كانـت تسـتنفد طاقاتـه واهتماماتـه زاد وقـت الفـراغ لديـه وهـذا يخلـق للمتقاعـد مشكلة كيفية استثمار هذا الفراغ.

أوضحت الكثير من الدراسات التي تناولت مرحلة التقاعد وإيجابياتها وسلبياتها ، أن أكثر المشاكل التي تواجه المتقاعد هي المشاكل المادية ، حيث أن تكاليف المعيشة يتزايد عاماً بعد آخر ، ومع انخفاض الدخل تصبح لدى المتقاعد مشكلة في كيفية الحصول على جميع احتياجاته وطلباته الضرورية . فقد أشار (العبيدي ،١٩٧٧. ص٥١)

تعود مشكلات المتقاعدين النفسية إلى فقدان الأهمية في المجتمع وبين الأهل والأصدقاء وانشغال الأبناء عنهم ونقص الحيوية والنشاط

إلى أن النواحي المالية تلعب دوراً هاماً في كثير من المشكلات التي يتعرض لها المتقاعد ، وأن المتقاعد الذي لديه من الدخل ما يسد حاجاته الأساسية سيكون أسعد حظاً من أولئك الذين لا تكفيهم معاشاتهم أثناء هذه المرحلة . كما أن المتقاعد يشكو دائماً من ضعف الراتب التقاعدي وعدم وفائه باحتياجاته الأساسية.

أما بالنسبة للمشكلات الصحية المنتشرة فهي تصيب الأفراد في جميع الأعمار وهي أمراض معروفة ومتوقعة في هذا السن فتعتبر أمراً عادياً وإن كانت بعض الأمراض مثل الضغط والسكري تكون مع المتقاعد قبل تقاعده عن العمل.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " ما مستوى المرونة النفسية لدى الموظفين المتقاعدين"

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي .

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
التوافق النفسي	١.٦٩	٠.٤٥	%٥٦.٣٣	١

القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	١.٦٠	٠.٦٤	%٥٣.٣٣	٣
التفكير الإيجابي	١.٦٢	٠.٧٤	%٥٤	٢
المشاركة الفاعلة في المجتمع	١.٦٢	٠.٥٨	%٥٤	٢
الدرجة الكلية للمقياس	١.٦٣	٠.٤١	%٥٤.٣٣	

يتضح من الجدول السابق أن أكثر مجالات مقياس المرونة النفسية انتشارا لدى الموظفين المتقاعدين هي التوافق النفسي ، ووزنها النسبي ٥٦.٣٣%، ويليها التفكير الإيجابي والمشاركة الفاعلة في المجتمع ، ووزنها النسبي ٥٤%، وأقلها القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة انتشارا ووزنها النسبي٥٣.٣٣ %.

تتكون لدى الفرد عادات وأنماط من السلوك الفردي والاجتماعي، وكلما تقدم العمر بالإنسان ازدادت هذه العادات والأنماط رسوخاً وثباتا. حتى تغدو جزءاً لا يتجزأ من مقومات شخصيته الفردية المتمايزة , وهذا سبب من أسباب معارضة المتقدمين في السن لكل تغيير اجتماعي فالإنسان وقد وصل إلى مرحلة الشيخوخة اعتاد على أعمال وطرق خاصة للقيام بتلك الأعمال . وهناك ميل في المتقاعد إلى الاستمرار في نوعية السلوك ونمطه . فالجديد يحتاج استعماله إلى معرفة الطريقة والاقتناع بفائدتها التي تنتج من استعماله، وهذا ما يثبط همة المتقاعد، لأن استعمال القديم وتقبله في هذا العمر أيسر وأسهل من الجديد. وهذا ما يؤدي بدوره إلى الجمود الاجتماعي ومقاومة كل تغيير والمحافظة على كل قديم. فتقدم العمر مع الإنسان يطبعه بطابع المحافظة على القيم والتمسك الشديد بعادات وقيم نشأ عليها، مما يعرقل عملية التقبل أو التكيف الاجتماعي ونتيجة لهذا ينشأ صراع الأجيال بين الشباب والشيوخ، لأن آراء الشيوخ واتجاهاتهم تمثل الأفكار والعادات التي كانت سائدة في زمن شبابهم, أما آراء الجيل الناشئ واتجاهاته فإنها تمثل انعكاساً وامتصاصاً لما يجري من تطورات حديثة متغيرة. ومن هنا ينشأ الصراع الدائم بين الجيل القديم والجيل الجديد نتيجة لثبات القديم على أنماط سلوكية معينة لا يتجاوب بعضها على الأقل مع ظروف الحياة المتغيرة

.ولقد أجريت تجارب في الاتجاهات والميول وأنواع السلوك, فظهر أنها تميل إلى أن تزداد ثباتاً كلما ازداد الأفراد تقدما في السن. وقد وجد ستر ونج (Strong)أن الاهتمامات الاجتماعية والميول وأنواع الطموح وما يكره الإنسان وما يحبه, تكون أقل تغيراً بين الإفراد الذين تتراوح أعمارهم بين (٢٥ – ٦٥) سنة منها بين الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين (١٥ – ٢٥) سنة.

وقد ثبت أيضاً أن الشيوخ الذين يواصلون العمل الفكري النشيط هم متصفون بمرونة مناسبة ويلاقون صعوبة أقل من غيرهم في تعلم الجديد . هذا كله أدى إلى وجود انخفاض في أبعاد المرونة النفسية.

نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مشكلات الموظفين المتقاعدين و المرونة النفسية لديهم".

توجد علاقة ارتباط سالبة بين مشكلات الموظفين المتقاعدين والمرونة النفسية لديهم".للتحقق من ذلك، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون كما هو مبين في الجدول التالي:ـ

جدول (٤)

مصفوفة معاملات الارتباط البينية بين كل مجال من مجالات مقياس مشكلات الموظفين المتقاعدين والمرونة النفسية لديهم (ن =٢٥٠).

البيان	مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	التفكير الإيجابي	التواصل الاجتماعي	الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية
المشكلات الاجتماعية	٠.٤٠**	٠.٣٥- **	٠.٧١**	٠.٣٩**
المشكلات الصحية	٠.٣٩**	٠.١٨**	٠.٣٤**	٠.٧١**
المشكلات الاقتصادية	٠.٣٤**	٠.٤٨**	٠.٦٨**	٠.٦١**
المشكلات النفسية	٠.٣٥-**	٠.٤٨**	٠.٢٤**	٠.٧٩**
الدرجة الكلية لمقياس المشكلات النفسية	٠.٤٠**	٠.٣٩**	٠.٧٤**	٠.٧٤**

/// = غير دالة إحصائياً .

** دالة عند ٠.٠١

* دالة عند ٠.٠٥

- حدود الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ لدرجة حرية (٢٥٠ – ٢) = ٠.٠٩٨

- حدود الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ لدرجة حرية (٢٥٠ – ٢) = ٠.١٢٨

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ بين جميع مجالات مقياسي مشكلات الموظفين المتقاعدين و المرونة النفسية لديهم.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المشكلات التي يتعرض لها المتقاعد تعوق من قدرته على التوافق ومواجهة الضغوط الواقعة عليه تؤثر على حالتهم الجسمية والنفسية، فضعف البناء الجسمي وتدهور وظائفه،وتغير مكانة الإنسان في المجتمع بالنفع والفائدة، كل هذه المتغيرات تضعف إحساس الفرد بالنشاط والعزم والتصميم على وصول الهدف ، ويكون أقرب إلى العزلة والسلبية والاغتراب، كما تضعف قدرته على تحمل المسئولية واتخاذ القرارت والتوافق ، فيزيد شعوره بالعجز والفشل في معرفة الأمور التي تساعده في مواجهة مشكلاته.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية حيث أن التقاعد عن العمل وما ينتج عنها من مشكلات مختلفة، هذا كله يشعر المتقاعد بعدم الرضا عن الحياة الجديدة التي بدأ يعيشها مما يقلل من مرونته النفسية ، ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية فلابد أن تتوفر لديه المرونة في مواجهة هذه المشكلات مما يخلق لديه القدرة على التكيف مع التغيرات الجديدة ومواجهتها بقدرٍ كافٍ من المرونة النفسية التي تمكنه من اجتيازها بسلام ومواصلة حياته بشكل يكون راض عنه، فالمرونة تؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي والتوافق هو العمود الفقري للصحة النفسية، لأنه يعني الحركة الدينامية التي تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل مما يؤدي إلى تجاوز المشكلات والعقبات، فيشعر الإنسان بإيجابيته وإنجازه ويشعره بالسعادة والرضا عن الحياة، وبذلك فإن الرضا عن الحياة يُعَدّ من أحد مؤشرات الصحة النفسية.

الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مشكلات الموظفين المتقاعدين تعزى لمتغير نوع الوظيفة (وكالة، حكومة).

أ-وللإجابة عن الفرض الثالث , قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات في مشكلات الموظفين المتقاعدين تعزى لمتغير نوع الوظيفة (وكالة، حكومة).

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في مشكلات الموظفين المتقاعدين تعزى لمتغير: نوع الوظيفة (وكالة، حكومة).

البيان	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المشكلات	وكالة	١٠٠	٢.٢٢	٠.٨٦	٠.٣٦	///

الاجتماعية	حكومة	١٥٠	٢.١٨	٠.٧٢		
المشكلات الصحية	وكالة	١٠٠	٢.٤١	٠.٨٨	١.١٨	///
	حكومة	١٥٠	٢.٢٩	٠.٦٨		
المشكلات الاقتصادية	وكالة	١٠٠	٢.٣٩	٠.٧٣	٤.٦١	///
	حكومة	١٥٠	١.٨٩	٠.٩٦		
المشكلات النفسية	وكالة	١٠٠	٢.١٩	٠.٧٥	٠.٠٢	**
	حكومة	١٥٠	٢.١٩	٠.٧٦		
الدرجة الكلية	وكالة	١٠٠	٢.٢٩	٠.٤٣	٠.٦٤	///
	حكومة	١٥٠	٢.٢٦	٠.٤٣		

/// = غير دالة إحصائياً .

** دالة عند ٠.٠١

* دالة عند ٠.٠٥

- حدود الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ لدرجة حرية (٢٥٠ – ٢) = ١.٩٦
- حدود الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ لدرجة حرية (٢٥٠ – ٢) = ٢.٥٨

يتضح من الجدول السابق : عدم وجود فروق ذات دلالة في جميع مجالات مقياس مشكلات والدرجة الكلية للمقياس لدى الموظفين المتقاعدين , تبعاً لمتغير مكان العمل , ما عدا مجال المشكلات الاقتصادية حيث توجد فروق عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح موظفي وكالة الغوث الدولية .

تعزو الباحثة إلى أن وكالة الغوث الدولية تتبع نظام الادخار لموظفيها فبمجرد التقاعد عن العمل لأي سبب تقوم بصرف هذا المبلغ لهم، فيقوم الموظف بدورة بالتصرف في هذا المبلغ إما بشراء قطعة أرض، أو بناء بيت أو يزوج أبناءه وغير ذلك وينتظر بعد ذلك مساعدة الآخرين.أما بالنسبة للموظفين الحكوميين فمن المعروف أن هيئة التأمين والمعاشات تقتطع جزءاً من الراتب خلال سنوات الخدمة وعند بلوغ الفرد سن التقاعد تقوم بصرف راتبه وإن بنقص جزء قليلاً ولكن يبقى المتقاعد يمتلك المال وإن كان قليلاً لكن أفضل من لا شيء .

ب-وللإجابة عن الفرض الثالث , قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات في المرونة النفسية لدى الموظفين المتقاعدين تعزى لمتغير نوع الوظيفة (وكالة، حكومة).

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في المرونة النفسية للموظفين المتقاعدين تعزى لمتغير : نوع الوظيفة (وكالة، حكومة).

البيان	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	وكالة	١٠٠	١.٨٩	٠.٧٩	١.١٥	///
	حكومة	١٥٠	١.٨١	٠.٣٢		
القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	وكالة	١٠٠	١.٥٤	٠.٦٥	٠.٧٩	///
	حكومة	١٥٠	١.٨٩	٠.٦١		
التفكير الايجابي	وكالة	١٠٠	١.٥٤	٠.٧٢	٠.٦٨	///
	حكومة	١٥٠	١.٤٨	٠.٧٠		
المشاركة الفاعلة في المجتمع	وكالة	١٠٠	١.٦٦	٠.٥٨	٠.٩٧	**
	حكومة	١٥٠	١.٥٩	٠.٥٧		
الدرجة الكلية	وكالة	١٠٠	١.٦٦	٠.٣٦	١.٤٣	///
	حكومة	١٥٠	١.٥٩	٠.٤٠		

يتضح من الجدول السابق : عدم وجود فروق ذات دلالة في جميع مجالات مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس لدى الموظفين المتقاعدين , تبعاً لمتغير مكان العمل .

ترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية حيث تفسر هذه النتيجة من خلال أن كلا من الجنسين يتعرضان لنفس التغيرات الجسمية والفسيولوجية الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والأمنية نفسها الناتجة عن سياسة الحصار التي يتبعها الاحتلال الإسرائيلي والتي تظهر آثارها على الرجال والنساء دون تمييز، هذا كله يؤثر سلبا عليهم.

الفرض الرابع:

أ- ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات لدى الموظفين المتقاعدين تعزى لمتغير النوع (ذكور، اناث).

وللإجابة عن الفرض الرابع , قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات في المشكلات لدى الموظفين المتقاعدين تعزى لمتغير النوع (ذكور، اناث).

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في المشكلات لدى الموظفين المتقاعدين تعزى لمتغير: النوع (ذكر، أنثى).

البيان	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المشكلات الاجتماعية	إناث	٩٩	٢.١٣	٠.٧٦	٣.٨٤	**
	ذكور	١٥١	٢.٥٠	٠.٧٥		
المشكلات الصحية	إناث	٩٩	٢.٠٩	٠.٧٤	٦.٦٦	**
	ذكور	١٥١	٢.١٧	٠.٦٤		
المشكلات الاقتصادية	إناث	٩٩	٢.١٩	٠.٨٢	٤.٣٣	**
	ذكور	١٥١	٢.٦٣	٠.٧١		
المشكلات النفسية	إناث	٩٩	٢.١٩	٠.٧٦	٣.٢٧	**
	ذكور	١٥١	٢.٥١	٠.٧٠		
الدرجة الكلية	إناث	٩٩	٢.١٦	٠.٤٨	٧.٤٨	**
	ذكور	١٥١	٢.٥٩	٠.٣٩		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق في جميع مشكلات المتقاعدين تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

تعزو الباحثة ذلك إلى أن المجتمع الفلسطيني مجتمع ذكوري يعتمد على الرجل أكثر من اعتماده على الرجل، فالرجل مطلوب أن يوفر لقمة العيش لأبنائه بغض النظر عن ظروفه وعن ظروف تقاعده،كما أن المرأة في الفلسطيني غالبا ما تكون متطلباتها في هذا السن أقل من الرجل وترضى بأي شيء أما الرجل فإنه يحاول دائما أن يظهر أمام أبنائه بأن تقاعده لم يؤثر في حياته وعلى الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها.علاوة على ذلك أن المرأة تحتفظ بصداقاتها وعلاقاتها الاجتماعية أطول من الرجل. ويرجع السبب في ذلك إلى أن صديقات المرأة هن في العادة من جيرانها, أما أصدقاء الرجل فهم في الأغلب من زملاء العمل الذين يعيشون في أماكن متفرقة, والذين لا يربطهم اهتمام مشترك بعد التقاعد.

ب- وللإجابة عن الفرض الرابع , قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات في المرونة النفسية لدى الموظفين المتقاعدين تعزى لمتغير النوع(ذكور اناث).

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في المرونة النفسية لدى الموظفين المتقاعدين تعزى لمتغير: النوع (ذكر، أنثى).

البيان	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	ذكور	٩٩	١.٨٨	٠.٧٩	١.٣	///
	إناث	١٥١	١.٧٨	٠.٠٤		
مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	ذكور	٩٩	١.٤٩	٠.٦١	٠.٥٢	///
	إناث	١٥١	١.٤٥	٠.٦٢		
التفكير الايجابي	ذكور	٩٩	١.٤٧	٠.٦٩	٠.٥٦	///
	إناث	١٥١	١.٥٢	٠.٧٢		
المشاركة الفاعلة في المجتمع	ذكور	٩٩	١.٦٣	٠.٥٨	٠.١٧	///
	إناث	١٥١	١.٦١	٠.٥٨		
	ذكور	٩٩	١.٦٢	٠.٣٨	٠.٥	///

الدرجة الكلية	إناث	١٥١	١.٥٩	٠.٣٩		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزي لمتغير الجنس لدى الموظفين المتقاعدين عن العمل في محافظات غزة.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأنه كلا الجنسين يتعرضون لنفس التغيرات الجسمية والفسيولوجية والظروف الاجتماعية والاقتصادية والأمنية نفسها الناتجة عن الظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الفلسطيني عامة والمسن خاصة.

تعزو الباحثة ذلك إلى أنه على وجه العموم ومع اهتمام المسن بذاته يتناقص اهتمامه بالنشاط الاجتماعي . وتضيق دائرة علاقاته الاجتماعية تدريجيا, فيفقد الاهتمام أولا بمعارفه ثم أصدقائه , وتقتصر ميوله الاجتماعية على أسرته المباشرة . وتمتد هذه الميول إلى مختلف الأجيال في هذه الأسرة . وقد يتركز هذا الاهتمام على الصغار , أي الأحفاد .

التوصيات:

على ضوء نتائج الدراسة الحالية التي هدفت لمعرفة المشكلات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية والصحية, والتي تواجه المتقاعد, فإن أهم التوصيات ما يلي:

1- إعادة النظر في معاشات المتقاعدين لتتناسب مع تكاليف المعيشة واحتياجات أسر المتقاعدين حيث كشفت نتائج الدراسة الحالية عن أن معظم المتقاعدات يواجهن مشكلات اقتصادية.

2-مساعدة المتقاعدين على التخطيط السليم والمبكر لمواجهة مرحلة التقاعد, وذلك بواسطة تقديم المحاضرات والندوات وتوزيع النشرات والكتيبات التي تساعد المتقاعدين على مواجهة الصعوبات النفسية والصحية والاقتصادية .

3-تحفيز المتقاعدين مادياً ومعنوياً وضرورة تخصيص يوم نحتفل بالمتقاعدين العاملات في مختلف قطاعات الدولة, ويغطى هذا الاحتفال إعلامياً تقديراً للمجهودات القيمة التي قدمها المتقاعدون للوطن.

4-إنشاء أندية اجتماعية للمتقاعدات على مستوى الأحياء لشغل أوقات الفراغ ولمشاركة المتقاعدات في تنمية المجتمع المحلي عن طريق العمل التطوعي, للاستفادة من خبراتهن ويشغل وقت فراغهن بما يعود بالنفع على المجتمع, حيث أوضحت نتائج الدراسة الحالية أن بعض المتقاعدات يشعرن بالفراغ والملل والعزلة بالمنزل لانشغال الزوج بالعمل والأبناء بالدراسة.

5-إعادة النظر في قوانين التقاعد لتتناسب مع مصلحة أفراد الأسرة الآخرين, حيث أوضحت المتقاعدات بعض سلبيات نظام التقاعد كحرمان الأولاد من معاش الوالدين بعد الوفاة, وكذلك حرمان الزوجة العاملة من معاش زوجها المتوفى.

6-الأخذ بنظام التدرج في التقاعد, وذلك بتخفيض ساعات العمل تدريجياً في السنوات الأخيرة لما قبل التقاعد, وبالتالي يصبح المتقاعد مهيأة لمرحلة التقاعد.

Abstract

The study aims at knowing the relationship between retirement problems and psychological flexibility, besides identifying the difference of retirement problems and psychological flexibility due to the wok place variable and sex variable.

The study sample consists of 250 registered retirees in both associations of the government and the UNRWA. The researcher had prepared and used a retirement problems scale and a psychological flexibility scale. The study findings show the following:

1. **The economic problems were greatly common by a relative weight of 76.3 %.**
2. **The psychological compatibility was the most widespread domain in the psychological flexibility scale among the retirees by a relative weight of 56.33%.**
3. **A negative relation was recorded between retirement problems and psychological flexibility among the retirees.**
4. **There were no statistically significant differences in all domains of the retirement problems scale and the total score due to the work place variable, except for the economic problems that were in favor of the UNRWA retirees.**
5. **There were no statistically significant differences in all domains of the psychological flexibility scale and the total score.**
6. **There were statistically significant differences in all domains of retirement problems due to sex variable in favor of males, while**

no statistically significant differences in psychological flexibility due to sex variable.

المراجع:

القرآن الكريم

١-أبو بكر، أحمد سمير صديق(٢٠١٣):" المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة المنى"،رسالة ماجستير غير منشورة،

٢-البقلي ،إحسان أحمد . " المشاكل الاقتصادية والاجتماعية للأسرة في مرحلة التقاعد . "مجلة الاقتصاد المنزلي " . (العدد الأول : ديسمبر ١٩٧٧م) .

٣-بن صنيتان، محمد(١٩٩٦) . " التقاعد " . مجلة الحرس الوطني . السنة السابعة عشر (العدد ١٦٢ : رمضان ١٤١٦هـ - فبراير١٩٩٦م).

٤-خرنوب، فتون محمد .(2010) الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس. رابطة الأخصائيين النفسيين مصر.٩٥٩-٩٧٣

٤-خليفة، محمد عبد اللطيف، نسق القيم لدى المسنين المتقاعدين عن العمل"، دراسات في سيكولوجية المسنين ، التقرير الثالث،١٩٩١،"ج١٠".

٥-ريان، محمد إسماعيل .(2006) الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة الأزهر غزة.

٦-شرف ، ليلى عبد الله محمد جمال(١٩٩٧) . " توافق المتقاعدين مع الحياة الأسرية والاجتماعية في مدينة جدة " . رسالة ماجستير . جامعة الملك عبد العزيز . جدة : ١٤١٧هـ - ١٩٩٧م .

٧-شقورة، يحيى(٢٠١٢):"المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة" كلية التربية، جامعة الأزهر ،غزة ،فلسطين.

٨-عبيدات ،ذوقان . عبد الرحمن عدس . كايد عبد الحق . البحث العلمي مفهومه / أدواته / أساليبه . الرياض : دار أسامه للنشر والتوزيع . ١٩٩٩م .

٩-العبيدى، إبراهيم" التقييم الذاتي للحالة الصحية بعد التقاعد والخصائص الاجتماعية والاقتصادية والديمغرافية للتقاعد"مجلة العلوم الاجتماعية،الكويت١٩٨٨،المجلد١٦،العدد٤،ص٤٧-٦٣.

١٠-الفهدي، عبد الرحمن بن فهد (٢٠١١):" المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد من وجه نظر المتقاعدين". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية الرياض. السعودية.

١١-قوته، سمير وآخرون .(2001) المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي،د دراسة ميدانية،برنامج غزة للصحة النفسية، غزة، فلسطين.

١٢-اللعبون ،جميلة محمد عبد المحسن(١٩٩٨) . " اتجاهات المرأة السعودية العاملة نحو التقاعد المبكر " . دراسة وصفية على عينة من النساء العاملات بمدينة الرياض " . رسالة ماجستير . جامعة الملك سعود . الرياض : ١٤١٨هـ - ١٩٩٨م .

١٣-المالكي، حنان عبد الرحيم (٢٠١٢): فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى. دراسات عربية في التربية وعلم النفس،ع٣١،ج٣،صص١٣٤-١٦٧.

AL-Naser.Fahad;Sandman.Mark.(2000).Fvaluating resilience factor in the face of traumatic events in Kuwait.SQU Journal for Scientific Research,2,111-116.

- Hildreth . Gladys J. and Kelley. Eleanor . " Family Expenditures before and after Retirement : A research model for Measuring priorities". INT L.J.Aging and Human Development . Vol . 20 . (No. 2– 85).2013

Harber, A. & Runyon, R. (1984). Psychology of Adjustment. New York. Detroit Publisher..

Mckenna . Judy and Nichols . Sharon Y." Retirement Planning Strategies For Midlife Women ". Journal Of Home Economics . (winter 1986) .

Michael T. (2011). Examining the Relationships Between Resilience, Mental Health and Academic Persistence in Undergraduate College Students. Journal of American college health Vol.59,No.7

Martin ,A. and Marsh ,H.(2008).Academic buoyancy ;towards an understanding of students everyday academic resilience. Journal of School Psychology .Vol.(46),N0.(1),53-83.

Mishra,Saraswait leisure (2008) .activities and satisfaction in old age; A case study of retired government employee living inurbane areas, A activities , Adaptation and Aging;Vol.16(4),7-26

Richardson,Vieginia,& Kilty,Keith.(2007); Adjustment to Retirement ;continuity VS Discontinuity, International, Journal of Aging and Human Development. Vol.33,No.2,pp151-169.

Selye. H. (1983). The Stress Concept: past present and future, InC. cooper(end's) stress research: Issues for the 80's (New York: Wiley).

Taplin,M.(2011)Silent sitting; a cross-curricular tool to promote resilience. International Journal of Children's Spirituality Vol.16. No.2,75-96

Tack-H0 Kim,et al(2005).Hope and the meaning of life as influences on Korean adolescents resilience ; Implications for counselors. Asia pacific Education Review; Vol.6(2);143-152.