

Optimism and Pessimism and their Relationship to Stressful Life Events among Female General Education Retirees at Al-Ahsa Governorate

Rowida Adel Alduhaish

Faculty of Education || King Faisal university || KSA

Abstract: The study aimed at identifying the relationship between optimism and pessimism and the stressful life events of the public education female retirees in Al-Ahsa governorate. It also aimed to identify the level of optimism and pessimism of the female retirees, and to identify the differences in degrees of optimism and pessimism according to the following variables: Marital status, economic status, age and type of retirement. The researcher used the comparative, linking and descriptive approach to discuss this type of relationships, using the Arab list of optimism and pessimism by Abdulkhalik (1996) and a stresses scale of life events for the elderly by Zaatari and Abo Alkhair (1999). The sample of the study consisted of (250) female retirees, and they were chosen in a stratified random sample. The application was conducted in the first semester of the year 2020, after ensuring the validity and consistency of the study tools. After application, the Statistical Package (SPSS) processed the data. results revealed that there is a statistically significant negative relationship between optimism and stressful life events. There is also a positive relationship with statistical significance between pessimism and stressful life events, high level of optimism and low level of pessimism. The study also showed that there are no statistically significant differences in optimism and pessimism among female due to changes in the marital/economic status and age. There are statistically significant differences in optimism and pessimism due to the type of retirement, as optimism was associated with early retirement, and pessimism was associated with mandatory retirement.

Keywords: Optimism, Pessimism, Stress, retirees, public education.

التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة الضاغطة لدى متقاعدات التعليم العام في محافظة الأحساء

رويدا عادل الدهيش

كلية التربية || جامعة الملك فيصل || المملكة العربية السعودية

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة لدى متقاعدات التعليم العام في محافظة الأحساء في السعودية، ومعرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى المتقاعدات ومعرفة الفروق في درجات التفاؤل والتشاؤم تبعاً للمتغيرات التالية: الحالة الاجتماعية، الحالة الاقتصادية، العمر، ونوع التقاعد. وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن لبحث مثل هذا النوع من العلاقات. مستخدمة القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد عبد الخالق (1996)، ومقياس ضغوط أحداث الحياة للمسنين إعداد زعتر، وأبو الخير (1999). وتكونت العينة من (250) متقاعدة وقد تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية. وتم التطبيق في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1441هـ، بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة. وأسفرت النتائج إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل وأحداث الحياة الضاغطة، كما توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة لدى المتقاعدات، وارتفاع مستوى التفاؤل وانخفاض مستوى التشاؤم لدى المتقاعدات، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى المتقاعدات تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية/ الاقتصادية

والعمر، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى المتقاعدين تعزى لنوع التقاعد، حيث ارتبط التفاؤل بالتقاعد المبكر، بينما ارتبط التشاؤم بالتقاعد الإلزامي.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل، التشاؤم، الضغوط، المتقاعدين، التعليم العام.

المقدمة:

يعتبر التفاؤل والتشاؤم من المفاهيم التي يستخدمها الأفراد في حياتهم اليومية بشكل دائم، وهما من المفاهيم التي اهتم المجتمع العربي بدراستها، حيث أنهم من سمات الشخصية التي تؤثر على سلوك الفرد وحياته، ويمكن من خلالهما أن يستدل على الصحة النفسية للفرد، فالفرد المتفائل يتمتع بصحة نفسية جيدة، بينما يعاني المتشاؤم من صحة نفسية سيئة بسبب نظريته السلبية للأمور.

إن التفاؤل والتشاؤم من السمات الثابتة نسبياً لدى الأفراد، حيث يرى عبد الخالق (1996) أنهما من السمات ثنائية القطب ويتوزع فيها الأفراد على خط متصل يقع التفاؤل في الطرف الإيجابي بينما يقع التشاؤم على الطرف الآخر السلبي.

ويعود مفهوم التفاؤل optimism في علم النفس إلى العالم النفسي وليام جيمس William James عام (1958) حيث يرى أن فيه معياراً للفرد، وأن الفرد المتفائل يتوقع نجاحاً كبيراً تجاه الأحداث أو المواقف التي تواجهه في حياته (الأنصاري، 1998).

ويتميز الفرد المتفائل بالنظرة الإيجابية وتوقع الخير والصحة الجسدية، والتكيف والشعور بالسعادة، بينما تسيطر على الفرد المتشاؤم نزعة إلى توقع الشر والنظرة السلبية والسوداوية للحياة، وتوقع الفشل والإحباط وخيبة الأمل.

حيث يرتبط التفاؤل عكسياً بالتعاسة والشقاء والشعور بالقلق والاكتئاب، فتؤثر الحالة المزاجية السلبية للفرد المتشاؤم على تفاعله الاجتماعي، والتي بدورها تؤدي إلى التأثير على القبول الاجتماعي للفرد المتشاؤم وورغبته في المشاركة الاجتماعية (بالبيد، 2008).

ومفهوم التفاؤل والتشاؤم ورد ذكره في الشريعة الإسلامية، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل، قالوا: وما الفأل؟ قال: الكلمة الطيبة "، والطيرة هي توقع الشر وحصول المكروه والتي تقابل بمعناها الحالي التشاؤم، في حين أن الفأل من التفاؤل وتوقع الخير الذي يسعى الإسلام إلى تربية الأفراد عليه.

والضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد مرتبطة بحياتهم اليومية، فقد عرفت الضغوط منذ لحظة وجود الإنسان على قيد الحياة، والتي تتنوع في شدتها وتأثيرها على الفرد فقد تكون ضغوط بسيطة يستطيع الفرد التخلص منها وتحقيق التوافق بأبسط الطرق، وقد تكون ضغوط شديدة قد تؤثر على الصحة النفسية لديه وتؤدي به إلى التوتر والقلق.

إن تطور المجتمعات في الوقت الحالي واختلاف القيم والظروف المحيطة، جعلت الفرد أمام تحدي كبير لمواجهة مجموعة من الضغوط في حياته اليومية، والتي تتنوع بين ضغوط اجتماعية ومادية وأسرية وصحية ومهنية وغيرها.

فالضغوط النفسية في الوقت الحالي زاد الاهتمام بها في فروع علم النفس، سواء علم النفس الاكلينيكي أو الصحة النفسية أو العلاج النفسي، نظراً لتأثيره المباشر على صحة الفرد الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية،

ويعود الفضل إلى هانز سيلى Hans Seyle عام (1976) في تقديم مصطلح الضغوط، فهو يرى أنها عنصر أساسي في حياتنا اليومية وليس هناك من سبيل - مهما حاولت - لتجنبها (غانم، 2009).
وتتنوع الضغوط النفسية في كونها ضغوط داخلية أو خارجية، وهذه الضغوط ضرورية للفرد لمواصلة مسيرة حياته، ففي حين أنها قد تؤثر بشكل سلبي على بعض الأفراد، إلا أنها قد تكون مؤشر إيجابي للبعض الآخر يدفعهم إلى حل المشكلة في محاولة منهم للعودة إلى التوافق والصحة النفسية.
وتتنوع الأعراض التي يصاب بها الفرد نتيجة تعرضه لموقف ضاغط مثل: اضطراب في النوم: عوبة في التركيز، التفكير المستمر، الغضب، الشعور بالحزن، القلق والتوتر، فقدان الشهية، الحساسية المفرطة، الانسحاب والعزلة.

وقد أشارت الإحصائيات أن 80% من أمراض العصر مثل: النوبات القلبية، وارتفاع ضغط الدم، والصداع، وقرحة المعدة، والقولون بدايتها ناتجة عن المواجهة السلبية للضغوط النفسية (عبد العزيز، 2010).
ويرى كل من صادق وأبو حطب (2012) أن التقاعد مرحلة مهمة في حياة الفرد، وهي تعني انتقال الفرد إلى مرحلة الشيخوخة في حين كان العمل هو المؤشر الاجتماعي لانتقال الفرد إلى مرحلة الرشد.
والفرد المتقاعد يواجه سلسلة من أحداث الحياة الضاغطة والتي قد تؤثر على مستوى التفاؤل والتشاؤم لديه، وذلك بمجرد إحالته للتقاعد وانتقاله إلى مرحلة جديدة والتي تمثل المرحلة النهائية في حياته المهنية، والتي ترتبط بمجموعة من التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والمهنية.
ورغم أهمية الموضوع وبالتحديد أهمية إجراء دراسة للمتقاعدين، إلا أنه - في حدود علم الباحثة - وبعد مراجعة الدراسات السابقة، لم تجد الباحثة دراسة عربية تناولت مفهومي التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى متقاعدي التعليم العام، مما يبرر أهمية دراسة التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى متقاعدي التعليم العام في محافظة الأحساء.

مشكلة الدراسة:

تعتبر مرحلة التقاعد عن العمل مرحلة جديدة يمر فيها الفرد بعد سلسلة من الانجازات والأعمال التي قدمها في مجال عمله، وهي مرحلة انتقالية يتجرد فيها الفرد المتقاعد من دوره المهني وما يرتبط به من أدوار اجتماعية، ويؤثر التقاعد بالتأكيد على الدخل المادي للفرد وخاصة في حالة التقاعد المبكر.
وما يتعرض له الفرد المتقاعد يؤدي به إلى مواجهة سلسلة من ضغوطات الحياة كالضغوط المادية أو الاجتماعية أو الأسرية أو الصحية، وقد يتعامل معها بشكل إيجابي حيث أن الضغوط قد تساعد في تحفيز بعض الأفراد للتخلص منها وهنا يطلق عليه بأنه متفائل، في حين أن البعض الآخر قد تؤثر عليه هذه الضغوطات بشكل سلبي وتجعله أسيراً لها ويطلق عليه بأنه متشائم.
وعلى الرغم من وجود وفرة في الدراسات التي تناولت التفاؤل والتشاؤم وكذلك أحداث الحياة الضاغطة، إلا أنه توجد ندرة في الدراسات العلمية - على حد علم الباحثة - في المجتمع العربي تناولت التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى متقاعدي التعليم العام، حيث تناولت دراسة المشعان (2000) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة، ومن أبرز نتائج هذه الدراسة وجود ارتباط سلبي بين التفاؤل والتشاؤم، وعدم وجود ارتباط سلبي بين التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة، بالإضافة إلى عدم وجود ارتباط موجب بين التشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة.

وكذلك أكدت نتائج دراسة الأنصاري (2003) إلى ارتباط التفاؤل ارتباطاً سلبياً بكل من: القلق والوسواس القهري والذنب والخزي واليأس والاكتئاب والعصابية لدى طلاب الجامعة، في حين ارتبط التشاؤم ارتباطاً إيجابياً بكل من: القلق واليأس والذنب والاكتئاب والخزي والوسواس القهري والعصابية لدى طلاب الجامعة. كما تناولت دراسة السنهوري (2013) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل، وكان من أبرز نتائج هذه الدراسة ارتفاع مستوى التفاؤل وانخفاض مستوى التشاؤم لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل وأحداث الحياة الضاغطة، وعلاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات الآتية:

- 1- ما العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة لدى متقاعدي التعليم العام في محافظة الأحساء؟
- 2- ما مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي التعليم العام في محافظة الأحساء؟
- 3- ما الفروق في درجات التفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي التعليم العام في محافظة الأحساء والتي تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية/ الاقتصادية والعمر؟
- 4- ما الفروق في درجات التفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي التعليم العام في محافظة الأحساء والتي تعزى لمتغير نوع التقاعد؟

فرضيات الدراسة: تفترض الدراسة بأنه:

- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة لدى متقاعدي التعليم العام في محافظة الأحساء.
- 2- يوجد مستوى مرتفع من التفاؤل ومنخفض من التشاؤم لدى متقاعدي التعليم العام في محافظة الأحساء.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي التعليم العام في محافظة الأحساء تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية/ الاقتصادية، والعمر.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي التعليم العام في محافظة الأحساء تعزى لمتغير نوع التقاعد.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة لدى متقاعدي التعليم العام في محافظة الأحساء.
- 2- التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي التعليم العام في محافظة الأحساء.
- 3- التعرف على الفروق في درجات التفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي التعليم العام في محافظة الأحساء والتي تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية/ الاقتصادية والعمر.
- 4- التعرف على الفروق في درجات التفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي التعليم العام في محافظة الأحساء والتي تعزى لنوع التقاعد.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- يمكن أن تسهم هذه الدراسة في إضافة تربوية فيما يتعلق بمستوى التفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي التعليم العام والعوامل المرتبطة به.
- يمكن أن تسهم هذه الدراسة في إضافة تربوية فيما يتعلق بأحداث الحياة الضاغطة التي يمكن أن تواجه متقاعدي التعليم العام.
- يمكن أن تسهم هذه الدراسة في تسليط الضوء على متقاعدي التعليم العام حيث أنه يعالج موضوعاً بحثياً ندرت فيه الدراسات في المجتمع المحلي.

الأهمية التطبيقية:

- يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في التخطيط لبرامج إرشاد متقاعدي التعليم العام بهدف نشر الثقافة عن النظرة التشاؤمية وتعزيز النظرة التفاؤلية لديهم حسب ما تسفر عنه نتائج الدراسة، لما لها من دور فعال على الحالة النفسية والصحية لديهم.
- يمكن أن تسهم هذه الدراسة في مساعدة متقاعدي التعليم العام على التعرف على سلبيات التشاؤم مما يساعد على رفع مستوى التفاؤل لديهم.

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: تتحدد بمتغيرات الدراسة وهي التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة.
- الحدود البشرية: مجتمع متقاعدي التعليم العام.
- الحدود المكانية: محافظة الأحساء.
- الحدود الزمانية: العام الدراسي 1440/1441هـ.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

- **التفاؤل:** "نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك" (عبد الخالق، 1996: 6).
- ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي تحصل عليها المتقاعدي على مقياس التفاؤل المستخدم في هذه الدراسة.
- **التشاؤم:** "توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفسل وخيبة الأمل، ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد" (عبد الخالق، 1996: 6).
- ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي تحصل عليها المتقاعدي على مقياس التشاؤم المستخدم في هذه الدراسة.
- **أحداث الحياة الضاغطة:** تبنى كل من زعتر وأبو الخير (1999) عند بناء المقياس تعريف إبراهيم (1998) لأحداث الحياة الضاغطة بأنها "أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وتمثل الأحداث الخارجية بما فيها العمل والصراعات الأسرية ضغوطاً في ذلك مثلها مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية." (ص 191-192)

- ويعرف إجرائيًا بأنه: الدرجة الكلية التي تحصل عليها المتقاعدات على مقياس أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في هذه الدراسة.
- التقاعد: ويعرف بأنه: "عملية اجتماعية تتضمن تخلي الفرد (اختياريًا أو اجباريًا) عن عمل ظل يقوم به معظم حياته المهنية، وبالتالي انسحابه من القوى العاملة في المجتمع، وتحوله إلى الاعتماد، جزئيًا على الأقل، على نظام معين للكفالة المادية هو نظام التأمين الاجتماعي حيث يحل المعاش محل الأجر" (صداق وأبو حطب، 2012: 581-582).

2. الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً- الإطار النظري.

المحور الأول: التفاؤل والتشاؤم Optimism and pessimism

يعتبر التفاؤل والتشاؤم من الظواهر النفسية الموجودة قديمًا بوجود الإنسان على سطح الأرض، فيرتبط التفاؤل دائمًا بالشعور بالسعادة وتوقع حدوث الأفضل، بينما يرتبط التشاؤم بالحزن وتوقع حدوث الشر. وهناك فكرة شائعة مستخدمة لتوضيح كل من التفاؤل والتشاؤم، وهي كوب الماء الممتلئ حتى المنتصف، حيث يقال بأن المتفائل يرى بأن نصف الكأس ممتلئ، في حين أن المتشائم يرى بأن نصف الكأس فارغ (Wani, 2018).

العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم:

تتعدد وجهات نظر العلماء في بيان العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم، حيث يذكر الأنصاري (2003) وجهة النظر الأولى والتي ترى أن التفاؤل والتشاؤم سمتان من سمات الشخصية مستقلتان نسبيًا ولكنهما مرتبطتان مع بعضهما البعض في الوقت ذاته، أي أن كل سمة مستقلة استقلالاً نسبيًا على خط متصل يجمع بين درجات مختلفة، وهذا يعني أن الفرد له موقع على متصل التفاؤل يختلف عن موقعه على متصل التشاؤم، وتعتبر كل سمة أحادية القطب unipolar ومعنى ذلك أنه في متصل التفاؤل تبدأ من الصفر (أقل درجة) إلى أعلى درجة، وهذا الأمر مكرر في التشاؤم. وأما وجهة النظر الثانية، فيذكر عبد الخالق (1992) أن التفاؤل والتشاؤم من سمات الشخصية ثنائية القطب، حيث يتوزع الأفراد فيها على خط متصل واحد، وهذا يعني أن التفاؤل يقع على أحد الأطراف في حين يقع التشاؤم على الطرف الآخر، وهما من السمات الثابتة نسبيًا.

بعض المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل والتشاؤم:

يرتبط كل من التفاؤل والتشاؤم بعدد من المفاهيم المختلفة، فقد أشارت دراسة ليننجز Lennings (2000) إلى ارتباط التفاؤل بالرضا عن الحياة، وأشارت دراسة كوهن وآخرون Cohen et al. (2001) إلى أن التفاؤل يرتبط بالصحة النفسية، كذلك أشارت دراسة كونفرسانو وآخرون Conversano et al. (2010) إلى ارتباط التفاؤل بارتفاع مستوى جودة الحياة، بالإضافة إلى قدرتهم على حل المشكلات، في حين يرتبط التشاؤم بمفاهيم غير سوية كما أشارت دراسة روبرت وآخرون Robert et al. (2000) إلى ارتباط التشاؤم بالاكتئاب وقلة احترام الذات والتكيف السلي، كما أشارت دراسة فابري وآخرون Fabbri et al. (2001) إلى ارتباط التشاؤم بالقلق والاكتئاب، وتعرض الباحثة فيما يلي بعض هذه المفاهيم:

المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل:

1- السعادة: يذكر أبو هاشم (2010) أن مفهوم السعادة من المفاهيم الرئيسية في علم النفس الإيجابي، فعلى الرغم من أن الهدف الأساسي لعلم النفس هو مساعدة الفرد على تقبل الحياة التي يشعر فيها بالسعادة، إلا أن علماء النفس قد تجاهلوا لسنوات عديدة المشاعر الإيجابية للشخصية، وذلك في ظل تركيزهم على الانفعالات السلبية من قلق واكتئاب وضغوط نفسية.

وتعرف بأنها: "السعادة هي حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتيا، وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة، والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي" (جودة وأبو جراد، 2011: 134).

كما تعرف بأنها: "انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو انعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات" (أرجايل، 1993: 24).

وقد قامت الدبالي وآخرون (2019) بدراسة العلاقة بين التفاؤل والسعادة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل والسعادة.

2- الأمل: يرى سنايدر Snyder أن الأمل سمة مثل عملية التفكير التي تتطور في مرحلة الطفولة المبكرة، ويتم الحفاظ عليها طوال فترة الحياة (Cited in Naik & Yadav, 2017).

وقد عرف سنايدر وآخرون Snyder et al. (1996) الأمل بأنه: مجموعة معرفية تتكون من عنصرين، العنصر الأول: الفعالية وتعني الإيمان بقدرة الفرد على البدء بتحقيق النجاح لأهدافه، والعنصر الثاني: المسارات وتعني الإيمان بقدرة الفرد على التخطيط للوصول إلى الأهداف.

أما عن بيك Beck فهو يرى أن التفاؤل مرادف لمفهوم الأمل، فهو يمثل التوقعات الإيجابية نحو المستقبل (كما ورد في أنور وعبد الصادق، 2010).

الجدير بالذكر أنه قد تم قياس العلاقة بين السعادة والتفاؤل والأمل في دراسة كل من جودة وأبو جراد (2011) وبينت نتائج الدراسة ارتباط متغير السعادة مع متغيري التفاؤل والامل، وأن قيم معاملات الارتباط جاءت موجبة ودالة إحصائياً في الاتجاه المتوقع.

المفاهيم المرتبطة بالتشاؤم:

1- اليأس: يمثل اليأس (فقدان الأمل) خاصية انفعالية سلبية اتجاه الحياة والمستقبل (دسوقي، 1988، كما ورد في الانصاري، 2001)، ويعرف بيك Beck اليأس بأنه: "حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل أو التعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة، وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل" (القبيسي، 2010: 82).

ويفرق كل من أوكونور وكاسيدي O'Connor and Cassidy بين التشاؤم واليأس في أن التشاؤم بعد للشخصية مستقر نسبياً، بينما اليأس هو حالة لنظرة الفرد الحالية السلبية للمستقبل (Cited in Olivares, 2014).

2- الاكتئاب: يرى الزعبي (2006) أن الاكتئاب يجعل الفرد يشعر بعدم الرضا والإرهاق، وعدم القدرة على العمل، بالإضافة إلى تشاؤم من المستقبل ومزاج سوداوي، مع اضطرابات في النوم والطعام.

ويتضح من وجهة نظر الزعبي، أن الاكتئاب يشتمل على التشاؤم، وهذا التشاؤم مرتبط بمستقبل الفرد. ويعرف بيك Beck الاكتئاب أنه: "حالة انفعالية تتضمن تغيراً محدوداً في المزاج مثل مشاعر الحزن، والوحدة، واللامبالاة، بحيث تكوّن مفهوماً سالباً عن الذات مع توبيخ للذات وتحقيرها ولومها، ورغبات في عقاب

الذات، مع الرغبة في الهروب والاختفاء والموت، وتغيرات في النشاط مثل: صعوبة النوم، وصعوبة الأكل، وتغيرات في مستوى النشاط مثل: نقص أو زيادة في النشاط" (الزعيبي، 2006: 211).

وتستخلص الباحثة أن هناك تداخل كبير بين التفاؤل والتشاؤم وبين المفاهيم الأخرى المتصلة بهما، وأنها تؤثر وتتأثر بهما، فالشخص المتفائل لا بد أن يشعر بالسعادة والفرح والأمل لحاضره ومستقبله، أي أنه مرتبط بالحالة المزاجية الإيجابية، بينما المتشائم على عكس من ذلك سيقع في حالة من الحزن والقنوط واليأس والقلق والاكتئاب، ويشعر بانعدام الأمل في حاضره ومستقبله، وهو بذلك مرتبط بالحالة المزاجية السلبية.

المحور الثاني: أحداث الحياة الضاغطة Stressful life events

يتعرض الفرد خلال مراحل حياته إلى مجموعة من الضغوط، والتي تتنوع في شدتها تبعاً لنوع الحدث الضاغط، فقد تكون ضغوط بسيطة تنتهي بمجرد انتهاء الحدث، وقد تكون ضغوط شديدة تستمر مع الفرد فترة من الزمن وتحتاج منه بذل الجهد للتخلص منها، وتتنوع أيضاً في تأثيرها من فرد إلى آخر، فقد يشكل حدث ضاغط لدى الفرد مشكلة كبيرة، بينما لا يشكل أي أهمية عند فرد آخر.

وترى الأشقر (2013) أن زيادة الضغوط لدى الفرد يرجع إلى تقدم الحياة ورقمها وزيادة متطلباتها، بينما تقل الضغوط على الفرد كلما كانت الحياة بسيطة وغير معقدة، أي أن تحقيق هذه المتطلبات لا يستلزم الكثير من الجهد العقلي والبدني.

ويعرف كل من لا زوراس و فولكمان Lazarus & Folkman (1984) الضغط بأنه: استجابة لحدث مهدد يثير توتر لدى الفرد، ويعيق قدرته على التعامل مع مطالب الحياة المفروضة، ويمكن تصنيفه على أنه جسدي أو عقلي أو عاطفي أو اجتماعي أو اقتصادي أو فكري (Cited in Bibeau, 2011).

مصادر أحداث الحياة الضاغطة:

تتعدد المصادر التي تنشأ منها الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته، حيث يذكر كل من الغرير وأبو أسعد (2009) أن كل من لازاروس وكوهن Lazarus and Cohen عام (1977) ذكروا أن الضغوط النفسية قد تنشأ من مصدرين أساسيين وهما:

أولاً: الضغوط الخارجية: وهي الضغوط المتعلقة بالمواقف والأحداث الخارجية التي تحيط بالفرد، وتتنوع من حيث الشدة من الأحداث البسيطة إلى الأحداث الحادة، ومن أمثلتها:

1- ضغوط مهنية: وهي الضغوط الناشئة من إرهاق العمل ومتطلباته، والذي يؤدي إلى نوع من التعب والملل اللذان يؤديان إلى نوع من القلق النفسي، وتؤدي نتائج هذه الضغوط إلى مشكلات في التكيف مع العمل والانتاج (السهوري، 2013).

ومن أمثلة الضغوط المهنية والتي تشمل: مشكلات مع زملاء العمل، أو مشكلات مع رؤساء العمل، ضغوط متعلقة بقواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي، أو عدم الحصول على الترقية (البناء، 2008).

2- ضغوط اقتصادية: يشير الرشيد (1999) إلى أن الضغوط الاقتصادية تشمل ضغوط الفقر، والبطالة، ويكون مفهوم الضغوط هنا هو وجود تباين بين المتطلبات التي يجب على الفرد أن يقوم بها، وبين قدرته على الاستجابة لها.

ويذكر عوض أمثلة على الضغوط الاقتصادية وتشمل: قلة دخل الفرد، كثرة الأعباء المالية والتي قد تؤدي إلى الحاجة إلى الاستدانة، ووجود عادات سيئة كالبلخ أو الإسراف (كما ورد في عثمان، 2017).

- 3- ضغوط اجتماعية: ويبين غانم أن الضغوط الاجتماعية: "تعد الحجر الأساسي في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين الأفراد والمجتمع فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجًا عن العرف والتقاليد الاجتماعية" (كما ورد في عباس، 2016: 16).
- ويذكر أبو دلو (2009) أن الضغوط الاجتماعية تتمثل في سوء علاقة الفرد مع الآخرين، بالإضافة إلى الصعوبة في تكوين الصداقات.
- 4- ضغوط أسرية: يذكر كل من الغرير وأبو أسعد (2009) أن الضغوط الأسرية بما تشتمل عليه من عوامل تربوية، تشكل ضغطاً على الأب والذي يؤثر بدوره على التنشئة الأسرية، فأغلب الأسر تحكمها سلوكيات تربوية متعلمة ينتج عنها التزام، وفي حال اختل سلوك رب الأسرة فإنه يؤدي إلى اختلال في تكوين الأسرة وانعدام معايير الضبط، وبالتالي ينتج عنه تفكك الأسرة.
- وتشمل الضغوط الأسرية وجود الخلافات بين الزوجين، الطلاق، الشك، الغيرة، كثرة الأعباء المنزلية، تربية الأبناء، عدم القدرة على تكوين علاقات جيدة مع الأبناء.
- ثانياً: الضغوط الداخلية: وهي ضغوط شخصية نابعة من فكر وذات الفرد نفسه، وتتعلق بالمواقف والأحداث الناتجة عن التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي (الغرير وأبو أسعد، 2009)، ومن أمثلتها:
- 1- ضغوط نفسية: حيث يشير غانم إلى أن الضغوط النفسية هي الأساس الذي يبني عليه أنواع الضغوط الأخرى، أي أنها العامل المشترك بين أنواع الضغوط المختلفة مثل: الضغوط الأسرية، والاجتماعية، والاقتصادية، والمهنية (كما ورد في عباس، 2016).
- ويذكر كل من الغرير وأبو أسعد (2009) أن الضغوط النفسية بكل مجالاتها (العاطفية، والانفعالية) تمثل واحدة من أساسيات الوجود الإنساني للبشر، فالعواطف غريزة إنسانية تميزه عن بقية المخلوقات، فعلى سبيل المثال، عندما يواجه الفرد عوائق عند الزواج والتي قد تكون مادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة، فإن ذلك يشكل له ضغطاً عاطفياً يؤثر على الحالة النفسية لديه، مما قد يؤثر على حياته اليومية إلى أن يجد الحل الذي يؤدي إلى تسوية مشكلاته.
- 2- ضغوط صحية: وهي مرتبطة بصحة الفرد الجسدية والفسولوجية، مثل: الصداع، ارتفاع ضربات القلب، الغثيان، والرغبة (عبد الله، 2012).
- وتتفق الباحثة مع رأي غانم في أن الضغوط النفسية هي أساس جميع أنواع الضغوط الأخرى، بالإضافة إلى ذلك فإن الضغوط التي تواجه الفرد سواء كانت أسرية أو اقتصادية أو مهنية أو غيرها قد تؤدي إلى التأثير على صحة الفرد وبالتالي حدوث نوع آخر من الضغوط عليه وهي الضغوط الصحية.

المحور الثالث: التقاعد Retirement

تعتبر مرحلة التقاعد مرحلة انتقالية يمر بها الفرد في فترة ما من فترات حياته، حيث ينتقل من مرحلة العمل وأداء واجباته المهنية إلى مرحلة ترك العمل والتفرغ منه، وينطوي على ذلك عدد من التغيرات النفسية والاقتصادية والاجتماعية لدى الفرد نتيجة للتقاعد.

ويعرف أشلي Atchly (1982: 263) التقاعد بأنه: "انسحاب الفرد من العمل، إما للاستمتاع بوقت الفراغ، أو بسبب تدهور الحالة الصحية".

فيما يعرف الفرد المتقاعد بأنه: "الشخص الذي ترك وظيفته التي كان يعمل بها. سواء كان هذا الترك إجبارياً بسبب بلوغ السن النظامية للإحالة على التقاعد في النظام السعودي للتقاعد المدني والعسكري ونظام

التأمينات الاجتماعية، أو كان اختياريًا بعد إتمام الحد الأدنى من السنوات في الخدمة، الذي يؤهله لاستحقاق المعاش التقاعدي. سواء أكان يعمل في وظائف أخرى بعد التقاعد أم لا والذي يقتطع من راتبه الشهري نسبة معينة أثناء الخدمة ويستله معاشًا تقاعديًا بعد ترك الوظيفة". (الشثري، 2011: 25).

أنواع التقاعد:

ينقسم التقاعد إلى نوعين رئيسيين وهما:

- أ- التقاعد الإلزامي: وهو إلزام الفرد على الإحالة إلى التقاعد بسبب انطباق شروط التقاعد الموجودة في الدولة عليه، ومن أهم شروط التقاعد الاجباري بلوغ الفرد السن القانونية للتقاعد وهو سن "60" في معظم الدول، وقد يحال الفرد إلى التقاعد الاجباري نتيجة وجود أسباب صحية أو نفسية أخرى (العبيدي، 1989).
 - ب- التقاعد الاختياري: ويطلق عليه أيضًا "التقاعد المبكر" ويكون بقرار من الفرد ذاته قبل أن يصل إلى سن التقاعد القانوني بل لا يزال في متوسط العمر، وتختلف بالتأكيد الآثار النفسية المترتبة على التقاعد حسب نوع تقاعد الفرد إجباريًا أم اختياريًا (الشيخ، 2003).
- وتستخلص الباحثة أن اختيار الفرد للتقاعد المبكر أو البقاء في العمل حتى الوصول إلى سن التقاعد القانوني يعتمد على عدد من العوامل منها الحالة الصحية للفرد، والحالة الاقتصادية لديه، ونوع الوظيفة التي يشغلها.

مراحل التقاعد:

يذكر أشلي Atchely (1977) أن عملية التقاعد تؤثر على الفرد المتقاعد، حيث يتضمن التقاعد مرور الفرد بعدد من المراحل والتي حددها أشلي في سبع مراحل، مع التنبيه على أنه ليس من الضروري مرور كل فرد متقاعد بجميع هذه المراحل، بالإضافة إلى أنه ليس من الضروري المرور بها على نفس التتابع المقترح. وفيما يلي ذكر لهذه المراحل:

- 1- مرحلة التفكير في التقاعد: وهي مرحلة لا تحدث عند اقتراب التقاعد، بل تحدث قبل عملية التقاعد بفترة زمنية طويلة، أي أنها تحدث في مرحلة انغماس الفرد في العمل والانجاز والشعور بلذة المكانة، والعائد المادي وغيرها.
- الجدير بالذكر أن نجاح هذه المرحلة يعتمد على عاملين، الأول قدرة الفرد على وضع خطة مادية صحيحة ومناسبة لحياة ما بعد التقاعد، والثاني قدرة الفرد على استغلال أوقات الفراغ من خلال تنمية مهاراتها للاستفادة منها في مرحلة التقاعد.
- 2- مرحلة الاقتراب من التقاعد: وفي هذه المرحلة يكون التخطيط للتقاعد أكثر تنظيمًا، ويرجع ذلك إلى وعي الفرد بقرب مرحلة التقاعد، وتتضمن هذه المرحلة تحرر الفرد من الالتزامات والمسؤوليات التي يفرضها عليه العمل، وفيها يبدأ التقاعد الفعلي.
- 3- مرحلة الأثر المبدئي: ويطلق عليها أيضًا مرحلة "شهر العسل التقاعدي"، وهي البداية الفعلية للتقاعد، وينشغل فيها الفرد المتقاعد بقضاء الوقت في السفر، أو زيارة الأقارب، أو الراحة وغيرها من الأنشطة التي لم يكن لديه الوقت الكافي لإنجازها، وتتطلب هذه المرحلة ملائمة الظروف المادية والاجتماعية للفرد المتقاعد، بالإضافة إلى الظروف الصحية والنفسية لديه.

- 4- مرحلة التحرر من الالتزام: في هذه المرحلة تنتاب الفرد المتقاعد مشاعر الاكتئاب والتشاؤم، وتتغير نظرة المتقاعد للحياة وينتج ذلك بسبب قلة الموارد المالية، وتدهور الوضع الصحي، أو عدم القدرة على الاندماج مع هذا النمط من الحياة، مع فقدان المتعة في ممارسة الأنشطة والهوايات المحببة.
 - 5- مرحلة إعادة التوجيه: وفي هذه المرحلة يبحث الفرد المتقاعد عن التوجيه والذي يكون من قبل الأسرة والأصدقاء، حيث يسعى إلى المشاركة في مجالات أخرى جديدة تمكنه من التفاعل مع الآخرين، وفيها يبدأ المتقاعد بتقبل التقاعد.
 - 6- مرحلة الاستقرار: وهذا لا يعني الثبات مع عدم وجود التغير، بل يعني قدرة المتقاعد على التعامل مع هذا التغير بطريقة سليمة، والتعامل مع الحياة بشكل يساعده على العيش براحة ونظام.
 - 7- المرحلة الختامية: وفي هذه المرحلة لا تشكل مرحلة التقاعد أهمية لدى كبير السن، بل تشكل الأهمية في هذه المرحلة بأسباب أخرى منها المرض أو العجز، وفي المقابل فإن بعض الأفراد المتقاعدين الذين لم يرضوا بما كانوا عليه في مرحلة التقاعد، قد يسعى في هذه المرحلة إلى البحث عن عمل جديد، ليس بالضرورة أن يكون مرتبط بالنشاط المهني السابق، بل قد يكون عملاً تطوعياً لشغل وقت الفراغ.
- وتستخلص الباحثة أن تأكيد أشلي على أنه ليس بالضرورة مرور المتقاعد بجميع المراحل، وبنفس التتابع المذكور في محله، حيث تتميز كل مرحلة بخصائص معينة قد لا تتوافق مع خصائص الفرد المتقاعد، فعلي سبيل المثال إذا كان الفرد المتقاعد يواجه مشاكل صحية تمنعه من الحركة والانتقال فقد لا يصل إلى مرحلة الأثر المبدئي بسبب انشغاله في علاج مرضه.

ثانياً- الدراسات السابقة:

تم في هذا الجزء عرض الدراسات السابقة العربية والاجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة والتي استطاعت الباحثة الحصول عليها، وقد قسمت إلى ثلاثة أقسام، يعرض القسم الأول الدراسات السابقة المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم عند المتقاعدين، ويعرض القسم الثاني الدراسات السابقة المتعلقة بأحداث الحياة الضاغطة عند المتقاعدين، بينما يعرض القسم الثالث الدراسات السابقة التي جمعت بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة عند المتقاعدين، وقد رتب الدراسات ترتيباً زمنياً من الأقدم إلى الأحدث، وأخيراً تذكر الباحثة التعليق على تلك الدراسات:

أولاً: الدراسات التي تناولت التفاؤل والتشاؤم:

- دراسة اليحسوف (2004) في لبنان والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة المحتملة بين التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات الاجتماعية-الديموغرافية، والعمر، وتكونت العينة من (200) مسن من الذكور المتقاعدين يقيمون مع أسرهم، تراوحت أعمارهم ما بين 60 و85 سنة. وتم استخدام القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد عبد الخالق (1996) كأداة لجمع البيانات، وكان من أبرز نتائجها أن المسنين العاملين بعد سن التقاعد كانوا أكثر تفاؤلاً وأقل تشاؤماً من نظائرهم المتقاعدين، وبالنسبة لعلاقة التفاؤل والتشاؤم بالحالة الاجتماعية والعمر فلم تسجل فروق دالة إحصائية سواء على مقياس التفاؤل أو التشاؤم.
- وهدفت دراسة لينغ ومونيتا وتشانغ (2005) Leung, Moneta and Chang في الصين إلى الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة والتفاؤل والثقة بالذات والانسجام في العلاقات ومدى وجود علاقة بين هذه المتغيرات، ومدى وجود فروق في المتغيرات السابقة تعود للوضع الصحي والوضع المادي، وتكونت العينة من (117) متقاعدًا منهم

(32) متقاعد، و(85) متقاعدة، وقد تراوحت أعمارهم بين 56-89 عاماً. وقد تم استخدام مقياس التوجه نحو الحياة لشاير وآخرون Scheier et al. (1994) كأداة لجمع البيانات، ومما توصلت إليه الدراسة وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل من جهة والرضا عن الحياة والانسجام في العلاقات من جهة أخرى، ووجود فروق في مستوى التفاؤل لدى عينة الدراسة لصالح ذوي الدخل المادي الجيد ولصالح من يتمتعون بصحة جسدية جيدة.

- كما هدفت دراسة الطراونه (2006) في الأردن إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومستوى الدخل الشهري، وتكونت العينة من (736) متقاعداً عسكرياً منهم (384) ضباط و(352) أفراد. وتم استخدام مقياس سيلجمان (1998) للتفاؤل والتشاؤم كأداة لجمع البيانات، وكان من أبرز نتائجها وجود علاقة دالة إحصائية بين التفاؤل والدخل الشهري لصالح ذوي الدخل الشهري المرتفع والمتوسط، كما وجدت علاقة دالة إحصائية بين التشاؤم والدخل الشهري لصالح ذوي الدخل المنخفض.

- وأجرى كل من هيريرو، واكسترмира Herero and Extremera (2010) دراسة في اسبانيا للكشف عن العلاقة بين أنشطة الحياة اليومية وبعض متغيرات الشخصية (الثقة بالذات، والتفاؤل)، والهناء الشخصي لدى عينة مكونة من (250) من كبار السن منهم (100) متقاعدة، و(50) متقاعد، وتراوح أعمارهم بين 50 و82 سنة، ومن مستوى اقتصادي واجتماعي متوسط. وقد تم استخدام مقياس التفاؤل من إعداد أولاه Olah (2002) كأداة لجمع البيانات، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والأنشطة الاجتماعية والألعاب لدى عينة الدراسة.

- وأما دراسة شارما Sharma (2011) في الهند فقد هدفت إلى الكشف عن مدى اختلاف مستوى الهناء الشخصي لدى المعلمين المتقاعدين تبعاً لمتغيرات نفسية وأخرى ديموغرافية، وتكونت العينة من (100) أستاذ من الأساتذة المتقاعدين من جامعة هيماشل برادش منهم (50) ذكور و(50) إناث وقد بلغ متوسط أعمارهم (63.5). ولقياس مستوى الهناء الشخصي لدى عينة الدراسة قام الباحث باستخدام مقياس الهناء الشخصي من إعداد سيل ونجال Sell and Nagpal (1985) والذي يتضمن قياس المشاعر الإيجابية والسلبية لدى الفرد، وكان من أبرز نتائجها أن مستوى الهناء الشخصي لدى الإناث أعلى من الذكور.

- كما هدفت دراسة لصفير (2016) في الجزائر إلى معرفة الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين حسب نوع التقاعد (مبكر، إلزامي)، وتكونت عينة الدراسة من (50) فرداً من الذكور والإناث المتقاعدين منهم (39) متقاعد و(11) متقاعدة. وقد تم استخدام مقياس عبد الخالق (1996) للتفاؤل والتشاؤم، وقد توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لنوع التقاعد (مبكر، إلزامي) في درجة كل من التفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.

- وفي دراسة الشمري (2017) في الرياض فقد هدفت إلى التعرف على التفاؤل والتشاؤم والعلاقة بينهما لدى أعضاء هيئة التدريس المتقاعدين من جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وتكونت العينة من (28) عضواً من أعضاء هيئة التدريس الذين شملهم قرار التقاعد لبلوغهم السن القانونية. وتم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد محيسن (2012) كأداة لجمع البيانات، وكان من أبرز نتائجها أن جميع فقرات الجزء المتعلق بالتفاؤل جاءت بدرجة تقدير بين (كبيرة وكبيرة جداً) وهذه النتيجة تدل على تمتع المتقاعدين بالتفاؤل، كما جاءت النتائج المتعلقة بجزء التشاؤم بدرجة قليلة جداً، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين مقياس التفاؤل والتشاؤم.

ثانيًا: الدراسات التي تناولت أحداث الحياة الضاغطة:

- دراسة ناصر (1995) في الأردن والتي هدفت فيها إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى المتقاعدين في الأردن، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغط النفسي لدى المتقاعدين تعزى للمتغيرات التالية: العمر، الوضع الاقتصادي، مدة التقاعد، وتكونت عينة الدراسة من (516) فردًا من الذكور والإناث المتقاعدين البالغين من العمر (55) فما فوق، بمعدل (323) ذكور و(193) إناث. وتم استخدام قائمة مصادر الضغط النفسي لدى الكبار من إعداد الباحثة، وكان من أبرز نتائجها أن مصادر الضغط النفسي الأكثر شدة لدى المتقاعدات على التوالي: وفاة الزوج، وفاة أحد الأبناء، فشل أحد الأبناء في الدراسة، الانفصال عن الزوج، المشكلات الزوجية، وفاة أحد الأقارب، الشعور بتقدم السن، الخلافات بين أفراد الأسرة، تأمين مستقبل الأبناء، تقاعد الزوج، كما أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين شدة الضغط النفسي وطول مدة التقاعد، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين شدة الضغط النفسي والمستوى الاقتصادي لصالح المستوى المنخفض، في حين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين شدة الضغط النفسي والعمر.
- ودراسة زعتر وأبو الخير (1999) في مصر والتي هدفت إلى التعرف على الفروق بين المتقاعدين والمتقاعدات في ضغوط أحداث الحياة، وتكونت العينة من (125) متقاعدًا ومتقاعدة، منهم (75) ذكور و(50) إناث، وتراوحت أعمارهم بين 60-70 سنة. وقد تم استخدام مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحثين، وكان من أبرز نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتقاعدين والمتقاعدات في ضغوط أحداث الحياة لصالح المتقاعدين، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المتقاعدين والمتقاعدات في الضغوط الداخلية (الصحية والنفسية) لصالح المتقاعدات.
- وأجرت راشد (2004) في مصر دراسة هدفت فيها إلى الكشف عن المشكلات المترتبة على التقاعد، والتعرف على أوجه الاختلاف بين مشكلات المتقاعدين والمتقاعدات، وتكونت العينة من (100) متقاعد ومتقاعدة منهم (50) ذكور، و(50) إناث جميعهم متزوجين، وتراوحت أعمارهم بين 61-66 عامًا. وقد استخدمت الباحثة المقابلة بالإضافة إلى مقياس المشكلات المترتبة على التقاعد من إعداد الباحثة، وقد توصلت النتائج إلى أن المشكلات التي تعاني منها المتقاعدات هي المشكلات الاقتصادية، ثم المشكلات النفسية، ثم مشكلات شغل وقت الفراغ، ثم المشكلات الصحية، ثم مشكلات العلاقات الاجتماعية، كما توصلت النتائج إلى أن مشكلات المتقاعدات أكثر حدة من مشكلات المتقاعدين وخاصة المشكلات الاقتصادية والصحية.
- وفي دراسة أوسانو Osano (2011) في كينيا والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط لدى (100) من معلمي المرحلة الابتدائية المتقاعدين منهم (83) ذكور و(17) من الإناث، وقد تراوحت أعمارهم بين 57 – 59 عامًا. ولقياس مستوى الضغوط لدى عينة الدراسة قام الباحث باستخدام قائمة الضغوط من إعداد ميلغوسا Melgosa (2001)، ومما توصلت إليه الدراسة ارتفاع مستوى الضغوط لدى أفراد العينة.
- وهدفت دراسة أونج وفيليبس وتشاي Ong, Phillips and Chai (2013) في ماليزيا إلى الكشف عن مستوى الضغوط التي تعاني منها النساء مقارنة بالرجال، وقد تكونت عينة الدراسة من (645) مسن من الذكور والإناث، منهم (327) من الإناث، و(318) من الذكور، وقد اشتملت عينة الإناث على (226) متقاعدة ممن تزيد أعمارهم عن 50 سنة. وتم استخدام مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحثين، ومما توصلت إليه الدراسة ارتفاع مستوى الضغوط لدى الإناث أكثر من الذكور وخاصة في مجال الضغوط الصحية.

ثالثاً: الدراسات التي جمعت بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة:

- دراسة سكومب وكونتز Seccombe and Kuntz (1991) في الولايات المتحدة الأمريكية والتي هدفت إلى الكشف عن الفروق في وجهات النظر حول الشيخوخة والمشاكل التي يواجهها المسن لدى أربع مجموعات عمرية متقدمة، وتكونت العينة من (2329) من المسنين الذكور والإناث، منهم (1837) متقاعد ومتقاعدة، تراوحت أعمارهم بين 55 إلى أكبر من 85 عاماً. وقد تم استخدام مقياس من إعداد الباحثين كأداة لجمع البيانات، وقد توصلت الدراسة إلى أن الأفراد يميلون لتأخير عمر الشيخوخة كلما تقدم بهم العمر، كما أن تصور الإناث لعمر الشيخوخة أبكر من تصور الذكور، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النظرة التفاؤلية لمشاكل الشيخوخة لصالح الأكبر سناً، بالإضافة لذلك فقد أظهرت النتائج أن المسنين الغير المتزوجين أكثر تشاؤماً من المتزوجين والأرامل.
- وأجرى سلامي Salami (2010) دراسة في نيجيريا والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين حالة التقاعد وبعض المتغيرات النفسية (الضغوط والتفاؤل)، وعن مدى وجود فروق في المتغيرات السابقة تعزى للعمر لدى (284) من المتقاعدين المتزوجين، (176) منها من الذكور و (108) من الإناث، وقد تراوحت أعمارهم بين (52 - 75) عاماً. ولقياس مستوى الضغوط لدى عينة الدراسة قام الباحث باستخدام مقياس كوهن للضغوط من إعداد كل من كوهن وكامارك ومارميلستن Cohen, Kamarck and Marmelstein (1983)، ومما توصلت إليه الدراسة وجود علاقة سلبية بين الضغوط والتفاؤل لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة في مستوى الضغوط والتفاؤل تعزى لمتغير العمر.
- كما هدفت دراسة بلجي Palgi (2013) في الولايات المتحدة الأمريكية إلى التعرف على العلاقة بين الضغوطات التراكمية المزمدة المستمرة والتفاؤل والتشاؤم لدى عينة مكونة من (7268) متقاعدة ومتقاعدة، منهم (4222) متقاعدة، و(3046) متقاعد، تراوحت أعمارهم من 50 عاماً فأكثر. وقد تم قياس التفاؤل والتشاؤم باستخدام مقياس التوجه نحو الحياة لشاير وكارفر وبريدج Scheier, Carver and Bridges (1994)، ومقياس الضغوط التراكمية المزمدة والمستمرة لبرومبرجير، وماثوس Bromberger and Matthews (1996)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الضغوط والتشاؤم وعلاقة سلبية بين الضغوط والتفاؤل لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم يعزى للعمر.

التعليق على الدراسات السابقة:

- جميع الدراسات السابقة تشابهت في كون العينة من المتقاعدين عن العمل، ولكن هناك دراسات أجريت على عينة من الذكور فقط كدراسة اليحفوفي (2004)، ودراسة الطراونة (2006)، على عكس الدراسة الحالية التي أجريت على عينة من الإناث فقط، وقد استعانت الباحثة بهذه الدراسات بسبب قلة الدراسات التي أجريت على المتقاعدات -على حد علم الباحثة-.
- تباينت الدراسات في حجم العينة فقد بلغت أكبر عينة في الدراسات التي تناولت التفاؤل والتشاؤم (736) فرداً، بينما بلغت أدنى عينة (28) فرداً، وأما الدراسات التي تناولت أحداث الحياة الضاغطة فقد بلغت أكبر عينة (645) فرداً بينما بلغت أدنى عينة (100) فرد، وأخيراً بلغت أكبر عينة في الدراسات التي جمعت بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة (7268) فرداً بينما بلغت أدنى عينة (284) فرداً.
- اتفقت دراسة كل من لينغ وآخرون Leung et al. (2005)، والطراونه (2006) في وجود علاقة دالة إحصائية بين التفاؤل وذوي الدخل المادي المرتفع، كما اتفقت دراسة كل من شارما Sharma (2011)، والشمري (2017) في

ارتفاع مستوى التفاؤل والهناء الشخصي لدى أفراد العينة المتقاعدين وخاصة الإناث لدى دراسة شارما، الجدير بالذكر أن دراسة شارما (2011) تقيس مستوى الهناء الشخصي لدى أفراد العينة وهو متغير مرتبط بالتفاؤل، حيث أن الفرد المتمتع بالهناء الشخصي لا بد أن يتمتع بالتفاؤل، بينما اختلفت تلك الدراسات مع دراسة اليحفوفي (2004) في انخفاض مستوى التفاؤل وارتفاع مستوى التشاؤم لدى المتقاعدين الغير العاملين بعد التقاعد.

- اتفقت دراسة كل من راشد (2004)، وأونج وآخرون. Ong et al. (2013) في ارتفاع مستوى الضغوط والمشكلات لدى المتقاعدين أكثر من المتقاعدين وخاصة في مجال الضغوط الصحية، كما اتفقت معهم دراسة زعتر وأبو الخير (1999) في ارتفاع مستوى الضغوط الصحية لدى المتقاعدين، ولكن اختلفت معهم في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتقاعدين والمتقاعدين في ضغوط أحداث الحياة لصالح المتقاعدين.
- اتفقت دراسة كل من سلامي Salami (2010)، وبلجي Palgi (2013) في وجود علاقة سلبية بين التفاؤل والضغط، كما اتفقت دراسة اليحفوفي (2004)، وبلجي Palgi (2013) في عدم وجود فروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم يعزى للعمر، واتفق معهم سلامي Salami (2010) في عدم وجود فروق في مستوى التفاؤل يعزى للعمر، كما اتفقت دراسة كل من ناصر (1995)، وسلامي Salami (2010) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط تعزى للعمر. واختلفت دراسة اليحفوفي (2004)، ودراسة سكومب وكونتز Seccombe & Kuntz (1991) في الحالة الاجتماعية، حيث توصلت دراسة اليحفوفي (2004) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم يعزى للحالة الاجتماعية، بينما أظهرت نتائج دراسة سكومب وكونتز Seccombe & Kuntz (1991) أن المسنين الغير المتزوجين أكثر تشاؤمًا من المتزوجين والأرامل، وقد يعود هذا الاختلاف كون أن دراسة اليحفوفي مقتصرة على عينة من الذكور فقط، بينما دراسة سكومب وكونتز Seccombe & Kuntz شملت كل من الذكور والإناث.
- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد المتغيرات الديموغرافية، وكتابة الإطار النظري، واختيار الأساليب الإحصائية، وكذلك اختيار أدوات الدراسة المناسبة، فقد اختارت الباحثة مقياس التفاؤل والتشاؤم لعبد الخالق (1996) والمستخدم في دراسة اليحفوفي (2004)، ودراسة لصفر (2016)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة من دراسة زعتر، وأبو الخير (1999).
- تميزت الدراسة الحالية في كونها جمعت بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة، حيث لا توجد دراسة عربية - على حد علم الباحثة - تناولت العلاقة بين المتغيرين على عينة من المتقاعدين، بالإضافة إلى ذلك نلاحظ أن جميع الدراسات أجريت على المتقاعدين بشكل عام دون تحديد فئة المعلمين بشكل خاص ما عدا دراسة لصفر (2016) في الجزائر، وأوسانو Osano (2011) في كينيا ولكن دون دراسة العلاقة بين المتغيرين.

منهجية الدراسة واجراءاتها.

منهج الدراسة: اتبعت الباحثة في إجراء هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن؛ وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع متقاعدين التعليم العام (معلمة، مديرة، مساعدة، مشرفة) في الخمس سنوات الأخيرة من الأعوام (1436-1440) بمحافظة الأحساء والبالغ عددهم (1349) متقاعدة، وذلك حسب إحصاءات إدارة التعليم.

جدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة في محافظة الأحساء حسب السنوات

السنوات	العدد	النسبة المئوية
1440	158	12%
1439	213	16%
1438	424	31%
1437	365	27%
1436	189	14%
المجموع	1349	100%

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (200) متقاعدة من متقاعدات التعليم العام في الخمس سنوات الأخيرة من الأعوام (1440-1436) بمحافظة الأحساء، وقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، والجدول رقم (2) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية، الحالة الاقتصادية، العمر، ونوع التقاعد.

جدول رقم (2) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الخصائص الديموغرافية

المتغير الديموغرافي	الفئات	التكرار	النسبة
الحالة الاجتماعية	متزوجة	153	77%
	عزباء	13	7%
	مطلقة	16	8%
	أرملة	18	9%
الحالة الاقتصادية	10-15 ألف	117	59%
	16-20 ألف	72	36%
	أكثر من 20 ألف	11	6%
العمر	45-49	57	29%
	50-59	109	55%
	60 فما فوق	34	17%
نوع التقاعد	مبكر	153	77%
	إلزامي	47	24%
المجموع		200	100%

أدوات الدراسة: أولاً: مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد (عبد الخالق، 1996):

1- وصف المقياس:

تحتوي القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم على مقياسين فرعيين منفصلين، الأول لبعث التفاؤل (15 فقرة) والثاني لبعث التشاؤم (15 فقرة)، ويتم الإجابة على العبارات وفق التوزيع الخماسي (لا، قليلاً، متوسط، كثيراً، كثيراً جداً)، وقد قام صاحب المقياس ببناء هذه القائمة لقياس سميت التفاؤل والتشاؤم لدى الراشدين.

2- تصحيح المقياس:

يتم تصحيح مقياس التفاؤل بشكل منفصل عن مقياس التشاؤم وتعطى لكل منهما درجة كلية مستقلة، وذلك عن طريق جمع اختيارات المفحوص على كل عبارة حيث أن (لا=1، قليلاً=2، متوسط=3، كثيراً=4، كثيراً جداً=5)، والدرجة الدنيا لكل بعد = 15، بينما الدرجة العليا = 75.

3- الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:
أولاً: الصدق:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس التفاؤل والتشاؤم من خلال طريقتين:

1- الصدق الظاهري (صدق المحكمين): للتحقق من صدق المحتوى لمقياس التفاؤل والتشاؤم قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية والمكون من (30) عبارة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التوجيه والإرشاد النفسي من جامعة الملك فيصل والبالغ عددهم (9) محكمين، كما هو مبين في الملحق (7)، فقد طلب منهم إبداء رأيهم في سلامة الصياغة اللغوية، وضوح معنى الفقرة، انتماء الفقرة للبعد، وأي ملاحظات أخرى. وقد اعتمدت الباحثة التعديلات النهائية بما يدعم أهداف الدراسة وذلك من خلال إعادة صياغة بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات الأخرى وهي (1)، و(3)، و(5)، و(9)، كما هو مبين في الملحق رقم (2)، ليصبح المجموع النهائي لعبارات المقياس (26)، (11) عبارة للتفاؤل، و(15) عبارة للتشاؤم.

2- الاتساق الداخلي: للتحقق من الاتساق الداخلي للعبارات في مقياس التفاؤل والتشاؤم، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) متقاعدة من متقاعدات التعليم العام في محافظة الأحساء، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس لكل من بعدي التفاؤل والتشاؤم، ويبين الجدول رقم (3) نتيجة هذا الاجراء:

جدول رقم (3) يوضح معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	التفاؤل	م الارتباط (ن=50)	رقم البند	التشاؤم	م الارتباط (ن=50)
1	.821**	12	.788**		
2	.875**	13	.659**		
3	.789**	14	.943**		
4	.843**	15	.933**		
5	.797**	16	.904**		
6	.870**	17	.917**		
7	.839**	18	.941**		
8	.810**	19	.937**		
9	.801**	20	.943**		
10	.826**	21	.896**		
11	.766**	22	.975**		
		23	.680**		
		24	.884**		
		25	.912**		
		26	.877**		

* جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

ثانيًا: الثبات:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم وذلك من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) متقاعدة من متقاعادات التعليم العام في محافظة الأحساء، وذلك باستخدام معادلة كرونباخ "ألفا"، والتجزئة النصفية "معادلة سبيرمان-براون"، وقد جاءت النتائج كما في الجدول رقم (4):

جدول رقم (4) يوضح معاملات الثبات في صورته النهائية

البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات "ألفا"	معامل الثبات (سبيرمان-براون) بعد التصحيح
التفاؤل	11	.952	.936
التشاؤم	15	.977	.956

يتضح من الجدول رقم (4) أن المقياس يتسم بمعاملات ثبات مرتفعة حيث يمكن تطبيقه والثقة بنتائجه.

مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد (زعتروأبو الخير، 1999):

1- وصف المقياس:

يحتوي مقياس أحداث الحياة الضاغطة على بعدين رئيسيين، الأول ضغوط خارجية ويشمل (4) أبعاد، والثاني ضغوط داخلية ويشتمل على بعدين كما هو موضح في الجدول رقم (5):

جدول رقم (5) يوضح توزيع رقم كل عبارة على كل بعد

المجموع	أرقام العبارات	الأبعاد
8	1، 7، 13، 19، 25، 31، 37، 43	ضغوط وقت الفراغ
8	2، 8، 14، 20، 26، 32، 38، 44	ضغوط اقتصادية
8	3، 9، 15، 21، 27، 33، 39، 45	ضغوط فقد المكانة والأهمية
8	4، 10، 16، 22، 28، 34، 40، 46	ضغوط أسرية
8	5، 11، 17، 23، 29، 35، 41، 47	ضغوط صحية
10	6، 12، 18، 24، 30، 36، 42، 48، 49، 50	ضغوط نفسية

وعلى ذلك فإن المقياس بصورته النهائية يتكون من (50) عبارة، ويتم الإجابة على العبارات وفق التوزيع الثلاثي (شديد، متوسط، خفيف).

2- تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس بناءً على ثلاث مستويات حسب شدة الحدث الضاغط، وذلك عن طريق جمع اختيارات المفحوص على كل عبارة حيث أن (شديد=3، متوسط=2، خفيف=1)، حيث أن أعلى درجة للضغوط = 150، وأما أقل درجة للضغوط = 50

3- الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولاً: الصدق:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس أحداث الحياة الضاغطة من خلال طريقتين:

- الصدق الظاهري (صدق المحكمين): للتحقق من صدق المحتوى لمقياس أحداث الحياة الضاغطة قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية والمكون من (50) عبارة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التوجيه والإرشاد النفسي من جامعة الملك فيصل والبالغ عددهم (9) محكمين، كما هو مبين في الملحق (7)، فقد طلب منهم إبداء رأيهم في سلامة الصياغة اللغوية، وضوح معنى الفقرة، انتماء الفقرة للبعد، وأي

ملاحظات أخرى. وقد اعتمدت الباحثة التعديلات النهائية بما يدعم أهداف الدراسة وذلك من خلال إعادة صياغة بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات الأخرى وهي (17)، و(22)، و(44)، و(48)، و(50)، كما هو موضح في الملحق رقم (5)، ليصبح المجموع النهائي لعبارات المقياس (45) عبارة، بالإضافة إلى تغيير بدائل الإجابة من الثلاثي إلى الخماسي ليصبح (مؤثر بدرجة كبيرة جداً= 5، مؤثر بدرجة كبيرة= 4، مؤثر بدرجة متوسطة= 3، مؤثر بدرجة قليلة= 2، غير مؤثر= 1).

- الاتساق الداخلي: للتحقق من الاتساق الداخلي للعبارات في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) متقاعدة من متقاعدات التعليم العام في محافظة الأحساء، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وبين الجدول رقم (6) نتيجة هذا الاجراء:

جدول رقم (6) يوضح معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس

ضغوط وقت الفراغ		ضغوط اقتصادية		ضغوط فقد المكانة والأهمية	
رقم البند	م الارتباط (ن=50)	رقم البند	م الارتباط (ن=50)	رقم البند	م الارتباط (ن=50)
1	.461**	2	.623**	3	.792**
7	.651**	8	.712**	9	.687**
13	.473**	14	.647**	15	.720**
19	.723**	20	.732**	21	.798**
25	.836**	26	.756**	27	.844**
31	.825**	32	.790**	33	.772**
37	.807**	38	.652**	39	.794**
43	.725**			44	.744**
ضغوط أسرية		ضغوط صحية		ضغوط نفسية	
رقم البند	م الارتباط (ن=50)	رقم البند	م الارتباط (ن=50)	رقم البند	م الارتباط (ن=50)
4	.648**	5	.513**	6	.578**
10	.650**	11	.506**	12	.588**
16	.674**	17	.498**	18	.638**
22	.644**	23	.723**	24	.682**
28	.856**	29	.846**	30	.722**
34	.819**	35	.856**	36	.768**
40	.770**	41	.765**	24	.865**
				45	.824**

* جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01

ثانيًا: الثبات:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس أحداث الحياة الضاغطة وذلك من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) متقاعدة من متقاعدات التعليم العام في محافظة الأحساء، وذلك باستخدام طريقي

تحليل التباين وهما: معادلة كرونباخ "ألفا"، والتجزئة النصفية "معادلة سبيرمان-براون"، وقد جاءت النتائج كما في الجدول رقم (7):

جدول رقم (7) يوضح معاملات الثبات في صورته النهائية

البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات "ألفا"	معامل الثبات (سبيرمان-براون) بعد التصحيح
ضغوط وقت الفراغ	8	.845	.569
ضغوط اقتصادية	7	.829	.529
ضغوط فقد المكانة	8	.901	.554
ضغوط أسرية	7	.850	.691
ضغوط صحية	7	.812	.615
ضغوط نفسية	8	.855	.690
الدرجة الكلية	45	.970	.962

يتضح من الجدول رقم (7) أن المقياس يتسم بمعاملات ثبات مرتفعة حيث يمكن تطبيقه والثقة بنتائجه.

4. عرض النتائج ومناقشتها.

- عرض نتيجة الفرض الأول: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة لدى متقاعدي التعليم العام في محافظة الأحساء". وللتحقق من صحة الفرض الأول قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (8) يوضح نتيجة معاملات ارتباط بيرسون لمعرفة دلالة الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة

أحداث الحياة الضاغطة والتفاؤل والتشاؤم	معامل الارتباط مع ضغوط وقت الفراغ	قيمة معامل الارتباط مع الضغوط الاقتصادية	معامل الارتباط مع ضغوط فقد المكانة	معامل الارتباط مع الضغوط الأسرية	معامل الارتباط مع الضغوط الصحية	معامل الارتباط مع الضغوط النفسية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	الاستنتاج	القيمة الاحتمالية
التفاؤل (ن=200)	-.446**	-.330**	-.462**	-.437**	-.456**	-.431**	-.470**	توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة عند مستوى دلالة (0.01).	.000
التشاؤم (ن=200)	.416**	.338**	.501**	.431**	.445**	.438**	.472**	توجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (0.01).	.000

بالنظر إلى الجدول أعلاه نجد أنه في التفاؤل حجم العينة = (200)، وتراوح قيمة معاملات الارتباط بين التفاؤل وأبعاد أحداث الحياة الضاغطة بين (-0.330-**, -0.470-**) والقيمة الاحتمالية = (0.000)، ولذلك يتبين وجود علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين التفاؤل وأحداث الحياة الضاغطة، بينما في التشاؤم نجد أن حجم العينة = (200)، وتراوح قيمة معاملات الارتباط بين التشاؤم وأبعاد أحداث الحياة الضاغطة بين = (**0.338، **0.501)، والقيمة الاحتمالية = (0.000)، ولذلك يتبين بأنه توجد علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين التشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة لدى متقاعدات التعليم العام في محافظة الأحساء.

مناقشة نتيجة الفرض الأول:

هذه النتيجة يتحقق الفرض الأول للدراسة الحالية كليًا والذي يؤكد على وجود علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين التفاؤل وأحداث الحياة الضاغطة، بينما توجد علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين التشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة لدى متقاعدات التعليم العام في محافظة الأحساء.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سلامي Salami (2010) في نيجيريا الذي توصل إلى وجود علاقة سلبية بين الضغوط والتفاؤل لدى عينة الدراسة، كما تتفق مع دراسة بلجي Palgi (2013) في الولايات المتحدة الأمريكية والذي توصل إلى وجود علاقة إيجابية بين الضغوط والتشاؤم وعلاقة سلبية بين الضغوط والتفاؤل لدى عينة الدراسة.

وتعزو الباحثة وجود علاقة سلبية بين التفاؤل وأحداث الحياة الضاغطة إلى قدرة المتقاعدة على مواجهة تلك الضغوط بفاعلية والتخلص منها بطريقة سليمة، حيث أن التفاؤل لدى المتقاعدة يساعدها على النظر بشكل إيجابي للأمور، بينما ارتباط التشاؤم بأحداث الحياة الضاغطة إيجابيًا يؤكد على عدم قدرة المتقاعدة على إدارة الأزمات وحل المشكلات بطريقة سليمة.

الجدير بالذكر أن المرأة المتقاعدة في المجتمع السعودي تحظى باحترام وتقدير كبيرين، حيث أنها في هذه المرحلة غالبًا ما تقوم بدور الزوجة، والأم، والجدة، وهذا يعطيها مكانتها البارزة بين أفراد المجتمع، فثقافة المجتمع تحرص على زيارة الأم بشكل متكرر وإقامة المناسبات والأعياد بين زوجها وبناتها وأحفادها وإخوتها وأخواتها، كل ذلك يدل على قدرة المتقاعدة على مواجهة ضغوط الحياة والمتمثلة في ضغوط وقت الفراغ، وضغوط فقد المكانة والأهمية، والضغوط الأسرية، والضغوط النفسية بطريقة متفائلة حيث أن الجو الأسري العام الغالب في مجتمعنا يساعد على التغلب على مثل هذا النوع من الضغوط.

ولعل ما تقدمه دولتنا الرشيدة من رعاية صحية متكاملة للمواطنين بصفة عامة، وكبار السن بصفة خاصة يخفف من وطأة الأمراض والمشكلات الصحية التي تواجهها المتقاعدة في تلك المرحلة، وهذا بالطبع يعكس على التفاؤل لديها ويجعلها قادرة على تحمل الضغوط التي تواجهها.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره من شاير وكارفر Scheier and carver بأن الأفراد المتفائلون لديهم توقعات إيجابية اتجاه مقدرتهم على مواجهة ضغوط الحياة بشكل ناجح، ويستطيعون الاستمرار وبذل الجهد من أجل الوصول إلى الأهداف والسيطرة على المشكلات، فهم على عكس المتشائمون الذين يميلون إلى الاستسلام والانسحاب عند مواجهة المشكلات (كما ورد في بسيوني، 2011).

كما تتفق مع ما ذكره الخطيب في أن الشريعة الإسلامية تحث على التفاؤل حتى في ظل وجود الضغوط وهذا واضح في حياة الأنبياء والرسل، فنجد أن نبي الله يعقوب عليه السلام على الرغم من مواجهة لعدد من الشدائد في فقد ابنه يوسف وأخيه، إلا أن يوصي ابنائه من عدم اليأس من رحمة الله، قال تعالى: "يا بني اذهبوا فتحسسوا من يوسف وأخيه ولا تياسوا من روح الله إنه لا يياس من روح الله إلا القوم الكافرون" (القرآن الكريم،

يوسف: 87)، وكذلك امتلاء حياة النبي يعقوب عليه السلام بالأمل والتفاؤل والرجاء قال تعالى: "عسى الله أن يأتيني بهم جميعاً" (القرآن الكريم، يوسف: 83)، وقوله تعالى: "فصبر جميل والله المستعان على ما تصفون" (يوسف: 18) (في السهوري، 2013).

ونحن والله الحمد في بلد إسلامي يهتم بتعاليم الدين الحنيف في جميع مؤسسات التعليم، بداية من المرحلة الابتدائية وحتى المرحلة الجامعية، كما توجد مدارس أكثر تخصيصاً وهي مدارس تحفيظ القرآن الكريم، بالإضافة إلى حلقات القرآن الكريم في المساجد والمراكز، والتي تلتحق بها مجموعة كبيرة من المتقاعداً لمساعدتها على حفظ القرآن الكريم وشغل وقت فراغها بما هو مفيد ونافع، فهذه التربية الإيمانية تجعل الأفراد بصفة عامة متفائلين وأكثر اطمئناناً بالتقرب إلى الله عز وجل وطلب العون والرضا منه سبحانه، كل هذه العوامل تجعل المتقاعداً أكثر تفاؤلاً وأقل تشاؤماً وأكثر قدرة على مواجهة ضغوط الحياة بالصبر والتحمل والإيمان.

- عرض نتيجة الفرض الثاني: " يتسم مستوى التفاؤل بالارتفاع والتشاؤم بالانخفاض لدى متقاعداً التعليم العام في محافظة الأحساء". وللتحقق من صحة الفرض تم إجراء اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد كما بالجدول:

جدول رقم (9) يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على مستوى التفاؤل والتشاؤم

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (المتوسط الفرضي)	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	دلالة إحصائية	الاستنتاج
التفاؤل	42.5900	9.15758	33	14.810	199	.000	ارتفاع
التشاؤم	21.6250	10.50170	45	-31.478	199	.000	انخفاض

بالنظر إلى الجدول أعلاه المتوسط الحسابي في التفاؤل = (42.5900)، والانحراف المعياري = (9.15758)، والقيمة المحسوبة = (33)، وقيمة (ت) المحسوبة = (14.810)، عند دلالة إحصائية = (0.000)، وبذلك يتبين ارتفاع مستوى التفاؤل لدى متقاعداً التعليم العام في محافظة الأحساء، وأما في التشاؤم فنجد أن المتوسط الحسابي = (21.6250)، والانحراف المعياري = (10.50170)، والقيمة المحسوبة = (45)، وقيمة (ت) المحسوبة = (-31.478)، عند دلالة إحصائية = (0.000)، ولذلك نجد انخفاض مستوى التشاؤم لدى متقاعداً التعليم العام في محافظة الأحساء.

مناقشة نتيجة الفرض الثاني:

بهذه النتيجة يتحقق الفرض الثاني للدراسة بارتفاع مستوى التفاؤل وانخفاض مستوى التشاؤم لدى متقاعداً التعليم العام في محافظة الأحساء.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة شارما Sharma (2011) في الهند والتي كان من أبرز نتائجها ارتفاع مستوى الهناء الشخصي لدى الإناث، كما تتفق مع دراسة الشمري (2017) في الرياض الذي توصل إلى تمتع المتقاعدين بالتفاؤل، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين مقياس التفاؤل والتشاؤم. وتعوذ الباحثة ارتفاع درجة التفاؤل وانخفاض التشاؤم لدى المتقاعداً في محافظة الأحساء إلى قدرتهم على التوافق مع مرحلة التقاعد بشكل جيد، حيث تبدأ المتقاعدة بممارسة الأنشطة المحببة لها والتي قد يتعذر عليها ممارستها سابقاً أثناء العمل المهني، بالإضافة إلى قدرتها على قضاء وقت أطول مع أفراد الأسرة وكذلك الأقارب والأصدقاء مع عدم وجود مسؤوليات أو أعباء مهنية، بالإضافة إلى وجود دخل مادي جيد بالنسبة لمتقاعداً القطاع التعليمي في المملكة العربية السعودية يمكنها من الحصول على ما ترغب به.

وتتفق هذه النتيجة مع نظرية الاستمرارية، حيث يذكر أشلي أن التقاعد يعتبر أمرًا محببًا لدى هؤلاء المتقاعدين حيث يتيح لهم التقاعد فرصة للقيام بالأنشطة وممارسة الهوايات المحببة لديهم (كما ورد في ناصر، 1995). وهو قادر أيضًا على مزاوله أدوار جديدة لم يعتد القيام عليها في أثناء حياته المهنية (العبيدي، 1989). كما تتفق مع ما ذكره كل من Hultsch and Deutsch في أن التقاعد نهاية وبداية في آن واحد، فهو ينهي سنين من الالتزام من جهة، ومن جهة أخرى يساعد في الحصول على فرص جديدة لاستغلال الوقت والطاقة عند الفرد (كما ورد في حمادة، 2003).

بالإضافة إلى ما ذكره لي Lee (2016) في أن التقاعد يوفر الفرصة للفرد للترفيه وقضاء المزيد من أوقات الفراغ مع الأسرة والأصدقاء في بيئة خالية من ضغوط العمل.

كما تتفق مع ما ذكره عبد الخالق (1992) في حديثه عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم، حيث يرى أن التفاؤل والتشاؤم من سمات الشخصية ثنائية القطب، ويتوزع الأفراد فيها على خط متصل واحد، وهذا يعني أن التفاؤل يقع على أحد الأطراف في حين يقع التشاؤم على الطرف الآخر، وهما من السمات الثابتة نسبيًا. وهذا يعني أن ارتفاع مستوى التفاؤل لدى متقاعدات التعليم العام في محافظة الأحساء يعني انخفاض مستوى التشاؤم لديهم.

في حين تختلف هذه النتيجة مع ما ذكره الأنصاري (2003) في حديثه عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم، حيث يرى أن التفاؤل والتشاؤم سمتان من سمات الشخصية مستقلتان نسبيًا ولكنهم مرتبطين مع بعضهم البعض في الوقت ذاته، أي أن كل سمة مستقلة استقلالاً نسبيًا على خط متصل يجمع بين درجات مختلفة، وهذا يعني أن الفرد له موقع على متصل التفاؤل يختلف عن موقعه على متصل التشاؤم، وتعتبر كل سمة أحادية القطب unipolar ومعنى ذلك أنه في متصل التفاؤل تبدأ من الصفر (أقل درجة) إلى أعلى درجة، وهذا الأمر مكرر في التشاؤم.

• عرض نتيجة الفرض الثالث: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدات التعليم العام في محافظة الأحساء تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية/الاقتصادية، والعمر".

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بتطبيق تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجداول

التالية:

جدول رقم (10) يوضح نتيجة تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالات الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى أفراد

عينة الدراسة والتي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

المتغير التابع	المتغير الديموغرافي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
التفاؤل	الحالة الاجتماعية	بين المجموعات	605.262	3	201.754	2.459	.064	لا توجد فروق
		داخل المجموعات	16083.118	196	82.057			
		الكلية	16688.380	199				
التشاؤم	الحالة الاجتماعية	بين المجموعات	249.985	3	83.328	.753	.522	لا توجد فروق
		داخل المجموعات	21696.890	196	110.698			
		الكلية	21946.875	199				

جدول رقم (11) يوضح نتيجة تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالات الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة والتي تعزى لمتغير الحالة الاقتصادية

المتغير	المتغير الديموغرافي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
التفاؤل	الحالة الاقتصادية	بين المجموعات	89.270	2	29.757	.351	.788	لا توجد فروق
		داخل المجموعات	16599.110	196	84.689			
		الكلية	16688.380	199				
التشاؤم	الحالة الاقتصادية	بين المجموعات	447.968	2	149.323	1.361	.256	لا توجد فروق
		داخل المجموعات	21498.907	196	109.688			
		الكلية	21946.875	199				

جدول رقم (12) يوضح نتيجة تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالات الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة والتي تعزى لمتغير العمر

المتغير	المتغير الديموغرافي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
التفاؤل	العمر	بين المجموعات	23.857	2	11.929	.141	.869	لا توجد فروق
		داخل المجموعات	16664.523	197	84.591			
		الكلية	16688.380	199				
التشاؤم	العمر	بين المجموعات	57.251	2	28.625	.258	.773	لا توجد فروق
		داخل المجموعات	21889.624	197	111.115			
		الكلية	21946.875	199				

بالنظر إلى الجداول أعلاه نلاحظ أن التفاؤل والنسبة الفائية في الحالة الاجتماعية = (2.459)، والقيمة الاحتمالية = (0.064)، وأما النسبة الفائية في الحالة الاقتصادية = (0.351)، والقيمة الاحتمالية = (0.788)، وأما النسبة الفائية في العمر = (0.351)، والقيمة الاحتمالية = (0.788)، بينما نلاحظ التشاؤم والنسبة الفائية في الحالة الاجتماعية = (0.753)، والقيمة الاحتمالية = (0.522)، وأما النسبة الفائية في الحالة الاقتصادية = (1.361)، والقيمة الاحتمالية = (0.256)، وأما النسبة الفائية في العمر = (0.258)، والقيمة الاحتمالية = (0.773)، وبناءً على ذلك نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى متفاعلات التعليم العام في محافظة الأحساء تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية/ الاقتصادية والعمر.

مناقشة نتيجة الفرض الثالث:

بهذه النتيجة يتحقق الفرض الثالث للدراسة، حيث اتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة اليحفوفي (2004) في لبنان والتي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية والعمر، كما اتفقت مع دراسة سلامي Salami (2010) دراسة في نيجيريا التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير العمر، وانفقت أيضاً مع دراسة بلجي Palgi (2013) في الولايات المتحدة الأمريكية والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم يعزى لمتغير العمر.

بينما اختلفت مع دراسة سكومب وكونتز Seccombe and Kuntz (1991) في الولايات المتحدة الأمريكية التي جاءت نتائجها بأن المسنين الغير المتزوجين أكثر تشاؤماً من المتزوجين والأرامل.

وفيما يتعلق بالمستوى الاقتصادي فقد اختلفت مع دراسة لينغ وآخرون Leung et al. (2005) في الصين والتي توصلت إلى وجود فروق في مستوى التفاؤل لدى عينة الدراسة لصالح ذوي الدخل المادي الجيد، كما اختلفت أيضاً مع دراسة الطراونه (2006) في الأردن والتي أكدت على وجود علاقة دالة إحصائياً بين التفاؤل والدخل الشهري لصالح ذوي الدخل الشهري المرتفع والمتوسط، كما وجدت علاقة دالة إحصائياً بين التشاؤم والدخل الشهري لصالح ذوي الدخل المنخفض.

وتعزو الباحثة عدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم تعزى للحالة الاجتماعية إلى المكانة التي تحظى بها المرأة المتقاعدة في المجتمع السعودي، فنجد أن المتزوجة مستقرة مع زوجها وابنائها، وأما المطلقة والأرملة فيستقرن مع أبنائهم أو والديهم بعد طلاقهم أو وفاة أزواجهم، والعزباء تعيش مع والديها أو إختوتها في منزل واحد، جميع تلك الظروف الاجتماعية المهمة التي تحيط بالمتقاعدة تساعدها على التوافق بشكل جيد مع هذه المرحلة بالرغم من اختلاف أوضاعها.

وكذلك عدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم تعزى للحالة الاقتصادية، فيعود ذلك إلى ارتفاع دخل متقاعدات القطاع التعليمي في المملكة العربية السعودية بشكل خاص، حتى في حالة التقاعد المبكر، بالإضافة إلى أن المرأة غير مسؤولة بشكل رئيسي عن صرف المال أو النفقة على ابنائها أو أي شخص آخر كما هو الحال مع الرجل الذي يعيل أسرة بأكملها.

وأما فيما يتعلق بعدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم تعزى للعمر، فنجد أن العامل المشترك بين جميع الأعمار هو انتقال المرأة المتقاعدة من الحياة المهنية إلى مرحلة جديدة وهي مرحلة التقاعد، فتتشابه مشاعرهن في هذه المرحلة بالرغم من اختلاف أعمارهن، فتركز المتقاعدة هنا على الانغماس والانسجام مع هذه المرحلة الجديدة بغض النظر عن العمر الذي وصلت إليه.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره أشلي Atchli (1977) في المرحلة الأولى من مراحل التقاعد وهي مرحلة التفكير في التقاعد، فقد يعود عدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم تعزى للحالة الاجتماعية/ الاقتصادية، والعمر إلى عاملين: الأول قدرة المتقاعدة على وضع خطة مادية صحيحة ومناسبة لحياة ما بعد التقاعد، والثاني قدرة المتقاعدة على استغلال أوقات الفراغ من خلال تنمية مهاراتها للاستفادة منها في مرحلة التقاعد.

وقد أشار أصحاب الرأي الثاني في التفاؤل والتشاؤم من وجهة نظر الفلسفة إلى أنه يجب على الفرد أن يتحكم في سلوكه ويسيطر عليه، أي أن يكون قادراً على الضبط الداخلي لذاته، فيذكر سقراط أن المعرفة هي العامل المهم في أداء الفرد وسلوكه، أي أنه عند اكتساب الفرد المعرفة فإنه يكون قادراً على فعل الصواب، وعلى العكس من ذلك فإن عدم المعرفة قد تؤدي بالفرد إلى السلوك الخاطئ (عثمان، 1996، كما ورد في كجور، 2011).

وهذا قد يفسر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم تعزى للحالة الاجتماعية/ الاقتصادية، والعمر، حيث أن المتقاعدة قادرة على الضبط الداخلي لذاتها، أي أن اكتساب المتقاعدة للمعرفة يجعلها قادرة على فعل الصواب مهما اختلفت حالتها الاجتماعية/ الاقتصادية، والعمر.

- عرض نتيجة الفرض الرابع: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدات التعليم العام في محافظة الأحساء تعزى لمتغير نوع التقاعد".
وللتحقق من صحة الفرض الرابع قامت الباحثة أولاً بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة من هاتين المجموعتين على حدة، ومن ثم قامت بتطبيق اختبار (ت) للفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين كما هو موضح في الجدول التالي:
جدول رقم (13) يوضح نتيجة اختبار (ت) للفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في درجات التفاؤل والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة والتي تعزى لمتغير نوع التقاعد

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
التفاؤل	مبكر	153	43.3133	8.78970	2.765	197	.006	توجد فروق
	إلزامي	47	38.5758	9.94997				في اتجاه المبكر
التشاؤم	مبكر	153	20.9578	10.20953	-2.126-	197	.035	توجد فروق
	إلزامي	47	25.1818	11.47403				في اتجاه الإلزامي

بالنظر إلى الجدول أعلاه نجد أنه يشتمل التفاؤل على متقاعدين مبكرًا عددهم = (153)، بمتوسط حسابي = (43.8366)، وانحراف معياري = (7.75060)، ومتقاعدين إلزاميًا عددهم = (47)، بمتوسط حسابي = (38.5319)، وانحراف معياري = (11.92887)، وأما التشاؤم فيشتمل أيضًا على متقاعدين مبكرًا وعددهم = (153)، بمتوسط حسابي = (19.7451)، وانحراف معياري = (14.69763)، وعلى ذلك يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدات التعليم العام في محافظة الأحساء تعزى لنوع التقاعد، حيث ارتبط التفاؤل بالتقاعد المبكر، بينما ارتبط التشاؤم بالتقاعد الإلزامي.

مناقشة نتيجة الفرض الرابع:

جاءت نتيجة الفرض الرابع على عكس نتيجة دراسة لصفير (2016) في الجزائر والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقًا لنوع التقاعد (مبكر، إلزامي) في درجة كل من التفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين، بينما أسفرت النتائج في هذه الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدات التعليم العام في محافظة الأحساء تعزى لنوع التقاعد، حيث ارتبط التفاؤل بالتقاعد المبكر، بينما ارتبط التشاؤم بالتقاعد الإلزامي.

وتعزو الباحثة ارتباط التفاؤل بالتقاعد المبكر، إلى أن طلب المتقاعدة إحالتها إلى التقاعد يكون بقرار مسبق منها غالبًا، حيث أن المتقاعدات في مجتمع الأحساء يغلب عليهن طلب الإحالة إلى التقاعد في وقت مبكر لاستغلال الفرصة لقضاء وقت الفراغ والاستمتاع مع الأسرة والأصدقاء والقيام بالأنشطة المحببة في ظل وجود دخل مادي جيد، وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره أشلي Atchely (1977) في حديثه عن مراحل التقاعد، حيث ذكر أن الفرد الذي يسعى إلى التقاعد المبكر يعمل في مرحلة التفكير في التقاعد على وضع خطة مادية جيدة، بالإضافة إلى خطة لاستغلال أوقات الفراغ.

وأما ارتباط التشاؤم بالتقاعد الإلزامي، فيرجع إلى أن المتقاعدة في هذه الحالة الإلزامية لديها عدد من الأسباب، فالبعض منهن يجدن أن الوظيفة هي المتنفس الوحيد لديها للاندماج مع العالم الخارجي، ويتفق ذلك مع أصحاب نظرية الانسحاب حيث يرى كمنج Comming أن وصول الفرد للتقاعد يعني انسحابه بشكل تدريجي من السياق الاجتماعي الموجود فيه (كما ورد في عبد الجليل، 2010). كما أكد كل من فريدمان وهافيجرست Friedmann and Havighurst في نظرية النشاط على أهمية إيجاد أنشطة بديلة للمتقاعد تساعد على إعادة التوافق (كما ورد في الهدايات، 2018).

وقد ذكر بيل Bell في نظرية الأزمة أهمية المهنة لدى البعض الأفراد، وأن التقاعد قد يشكل أزمة كبيرة لمن يعطي الوظيفة أهمية كبيرة في حياته، وهذا السبب أيضاً قد يفسر ارتفاع نسبة التشاؤم على المتقاعدين بشكل إلزامي (كما ورد في خليفة، د.ت).

أو قد تواجه المتقاعدة مشكلات اقتصادية تجعلها تستمر في العمل حتى سن متأخر للحصول على راتب تقاعدي أفضل، حيث يؤكد ميللر Miller في نظرية النشاط على ضرورة إيجاد أنشطة بديلة تساعد المتقاعد على إيجاد مصادر جديدة لزيادة الدخل لدى الفرد (كما ورد في الهدايات، 2018).

التوصيات والمقترحات.

- في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ونتائج البحث؛ تقدم الباحثة التوصيات والمقترحات الآتية:
- إقامة أنشطة وبرامج بديلة للمتقاعدين في فترة الصباح في جمعية المتقاعدين، والتي تستهدف بشكل خاص المتقاعدين التي تشكل لديهم الوظيفة أهمية كبيرة كالتقاعدين بشكل إلزامي.
 - العمل على تفعيل أنشطة ومحاضرات في جمعية المتقاعدين لزيادة العلاقات الاجتماعية.
 - تنظيم دورات تدريبية لهيئة جميع المقبلات على التقاعد لاستقبال مرحلة التقاعد بإيجابية.
 - إجراء دراسة للتفاوت والتشاؤم لدى المتقاعدين في قطاعات أخرى.
 - إجراء دراسة مماثلة للمتقاعدين من الجنسين.
 - إجراء دراسة حول الاغتراب النفسي لدى المتقاعدين.

المصادر والمراجع:

أولاً- المراجع بالعربية:

- أبو دلو، جمال. (2009). الصحة النفسية. دار أسامة للنشر والتوزيع.
- أبو هاشم، السيد محمد. (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، 20 (81)، 268 - 350.
- أرجايل، م. (1993). سيكولوجية السعادة (فيصل يوسف، وشوقي جلال، مترجم). عالم المعرفة.
- الأشقر، رهام تمام. (2013). أهم الاضطرابات النفسية المنتشرة نتيجة لضغوطات الحياة العصرية. دار العصماء.
- الأنصاري، بدر محمد. (1998). التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات. لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- الأنصاري، بدر محمد. (2001). إعداد صورة عربية لمقياس "بيك" لليأس. مجلة الإرشاد النفسي، 9 (14)، 119-172.

- الأنصاري، بدر محمد. (2003). التفاؤل والتشاؤم: قياسهما وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت. حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، 23 (192)، 8 - 115.
- أنور، عيبر محمد، وعبد الصادق، فاتن صلاح. (2010). دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة دراسات عربية، 9 (3)، 491-571.
- بالبيد، مفرح عبد الله. (2008). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة القنفذة [رسالة ماجستير، جامعة أم القرى]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- بسيوني، سوزان صدقة. (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة. مجلة الإرشاد النفسي، (28)، 68-114.
- البنا، أنور حمودة. (2008). المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة: دراسة استطلاعية. مجلة جامعة الأقصى- سلسلة العلوم الانسانية، 12 (2)، 133-161.
- جودة، أمال عبد القادر، وأبو جراد، حمدي يونس. (2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الامل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية، (24)، 129-162.
- حمادة، محمد أحمد. (2003). دراسة لبعض العوامل المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من معلمي القطاع الحكومي ووكالة الغوث [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- خليفة، عبد اللطيف محمد. (د.ت). دراسات في سيكولوجية المسنين. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- الدبابي، خلدون، والدبابي، رابعة، وعبد الرحمن، عبد السلام. (2019). التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية. مجلة دراسات-العلوم التربوية، 46، 107-123.
- راشد، عفاف راشد عبد الرحمن. (2004). دراسة تحليلية مقارنة لمشكلات المتقاعدين والمتقاعدات نموذج مقترح من منظور خدمة الفرد لمواجهتها. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، 2 (17)، 536-560.
- الرشيدى، هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية طبيعتها-نظرياتها-برنامج لمساعدة الذات في علاجها. مكتبة الانجلو المصرية.
- الزعبي، أحمد محمد. (2006). الصحة النفسية والعلاج النفسي (للمعلمين والمعلمات والمرشدين النفسيين). مكتبة الرشد.
- زعتر، محمد عاطف، وأبو الخير، محمد محمد. (1999، مايو). ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو الحياة لدى المتقاعدين عن العمل. المؤتمر الدولي للمسنين. القاهرة، مصر.
- السنهوري، ريم الحاج. (2013). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل بولاية الخرطوم [رسالة ماجستير، جامعة أم درمان الإسلامية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- الشثري، عبد العزيز حمود. (2011). بعض المشكلات الاجتماعية للمتقاعدين عن العمل: دراسة ميدانية لعينة من المتقاعدين في مدينة الرياض. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، (20)، 15-95.
- الشمري، سعود عايد. (2017). التفاؤل والتشاؤم لدى أعضاء هيئة التدريس المتقاعدين في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. دراسات العلوم التربوية، 44 (4)، 105 - 116.

- الشيخ، دعد. (2003). رحلة في عالم المتقاعدين "مفهوم الذات والتكيف". دار كيوان للطباعة والنشر والتوزيع.
- صادق، أمال، وأبو حطب، فؤاد. (2012). نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين. مكتبة الأنجلو المصرية.
- الطراونة، شادية عبد الوهاب. (2006). علاقة التفاؤل والتشاؤم بأبعاد الشخصية لدى المتقاعدين العسكريين في الأردن [رسالة ماجستير، جامعة مؤتة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- عباس، وهاد إبراهيم عبد الوهاب. (2016). الضغوط الحياتية وعلاقتها بالتدين لدى الأخصائيين النفسيين العاملين بولاية الخرطوم [رسالة ماجستير، جامعة النيلين]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- عبد الجليل، نجاح محمد. (2010). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينة من المتقاعدين: دراسة مقارنة بين الريف والحضر [رسالة ماجستير، جامعة الفاتح]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (1992). الأبعاد الأساسية للشخصية. دار المعرفة الجامعية.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (1996). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. دار المعرفة الجامعية.
- عبد العزيز، مفتاح محمد. (2010). مقدمة في علم نفس الصحة. دار وائل للنشر والتوزيع.
- عبد الله، مجدي أحمد محمد. (2012). الصحة النفسية ودينامياتها بين الفرد والمجتمع. دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.
- العبيدي، ابراهيم محمد. (1989). المتقاعدون. مركز أبحاث مكافحة الجريمة.
- عثمان، عبد الله محمد حسين. (2017). الضغوط النفسية لمرضى الفشل الكلوي وعلاقتها بجودة الحياة: دراسة تطبيقية بمراكز غسيل الكلى بولاية الخرطوم [رسالة ماجستير، جامعة أم درمان الإسلامية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- غانم، محمد حسن. (2009). مقدمة في علم الصحة النفسية (تأصيل نظري ودراسات ميدانية). المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- الغرير، أحمد نايل، وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- القيسي، علي خليل. (2010). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم: دراسة ميدانية لدى طلاب المستوى الأول جامعة الملك خالد بأبها [أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم درمان الإسلامية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- كجور، آدم بشير آدم. (2011). نوعية الحياة لدى مرضى الإيدز وعلاقتها بالثقة بالنفس والضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم بمستشفى أم درمان [أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة النيلين]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- لصفير، نور الهدى. (2016). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي قطاع التربية والتعليم "فئة المعلمين" نموذجاً [رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف - المسيلة]. <http://dspace.univ-msila.dz:8080/xmlui/handle/123456789/13371>
- المشعان، عويد سلطان. (2000). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، 10 (4)، 505 - 532.

- ناصر، لميس يوسف. (1995). الضغط النفسي لدى كبار العاملين والمتقاعدين [رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- الهدايات، سليمان فهد. (2018). الاغتراب النفسي والاعراض الاكتئابية لدى المتقاعدين المدنيين والعسكريين واستراتيجيات الاستعداد للتقاعد من وجهة نظرهم [رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- اليحفوفي، نجوى. (2004). التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد. دراسات عربية في علم النفس، 3 (4)، 11 - 40.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Atchley, R. (1977). The social forces in later life: an introduction to social gerontology. Wadsworth. <https://archive.org/details/socialforcesinla0000atch/page/n1/mode/2up>
- Atchley, R. (1982). Retirement as a social institution. Annual review of sociology, 8,263-187. <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.so.08.080182.001403>
- Bibeau, W. (2011). Examining the role of Stressful Live Events on Cognition and Determining Mediating and Moderating Pathways among Postmenopausal woman [Doctoral dissertation, University of Maryland]. ProQuest.
- Cohen, L., Moor, C., Amato, R. (2001). The association between treatment-specific optimism and depressive symptomatology in patients enrolled in a phase I cancer clinical trial. American cancer society, 91 (10), 1949- 1955.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. Clinical practice & epidemiology in mental health, 6, 25-29.
- Fabbri, S., Kapur, N., Wells, M., & Creed, F. (2001). Emotional, cognitive and behavioral characteristics of medical outpatients. Psychosomatic, 42 (1), 74-77.
- Herero, V., & Extremera, N. (2010). Daily life Activities as Mediators of the Relationship between Personality Variables and Subjective Well-Bing among Older Adults. Elsevier journal, (49), 124-129.
- Lee, K. (2016). The Influence of Health and Psychosocial Resources on Retirement Adjustment [Doctoral dissertation, Iowa State University]. ProQuest.
- Lennings, C. (2000). Optimism, satisfaction and time perspective in the Elderly. Int'l. J. Aging and Human Development, 51 (3), 167- 181.
- Leung, B., Moneta, G., & Mc-Bride Chang, C. (2005). Think positively and Feel Positively: Optimism and life Satisfaction in Late Life. Int'l. J. Aging and Human Development, 61 (4), 335-365.
- Naik, D., & Yadav, K. (2017). Gender differences on hope, optimism and neuroticism among engineering students. Indian Journal of Positive Psychology, 8 (4), 625- 627.

- Olivares, A. (2014). Resiliency in the Face of Depression: An Investigation of Optimism, Pessimism, and Depressive Symptoms among Caucasian American and Hispanic American Women [Doctoral dissertation, The Chicago school]. ProQuest.
- Ong, F., Phillips, D., & Chai, S. (2013). Life Events and Stress: Do Older Men and Women in Malaysia Cop Differently as Consumers?. (28), 195-210.
- Osano, S. (2011). Impact of retirement on stress levels of retired primary school teacher's between 1995-2004 [Master Degree Dissertation, Egerton University]. Google scholar.
- Palgi, Y. (2013). Are Ongoing Cumulative Chronic Stressors Associated with Optimism and Pessimism in the Second Half of Life?. 26 (6), 674-689.
- Roberts, R., Roberts, C., & Chen, I. (2000). Fatalism and risk of adolescent depression. Psychiatry, 63 (3), 239- 252.
- Salami, S. (2010). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. Europe's Journal of Psychology, 6 (2), 47-64.
- Seccombe, K., & Kuntz, M. (1991) Perceptions of Problems Associated with Aging: Comparisons among Four Older Age Cohorts. The Chronological Society of America, 31 (4), 527-533.
- Sharma, A. (2011). Subjective well-being of retired teachers: the role of psycho-social factors. International Journal of Psychological Studies, 3 (1), 36-42.
- Snyder, C., Sympson, S., Ybasco, F., Borders, T., Babyak, M., Higgin, R. (1996). Development and validation of the state hope scale. Journal of personality and social psychology, 70 (2), 1- 26.
- Wani, N. (2018). Depression, optimism-pessimism attitude and psychological well-being in adolescent boys and girls. Indian Journal of Health and Well-being, 9 (5), 714- 716.