

## Retirement from work and its relationship to women's lifestyle changes: A study on a sample of female retirees in the city of Riyadh

التقاعد عن العمل وعلاقته بتغير نمط الحياة لدى المرأة: دراسة  
على عينة من المتقاعدات بمدينة الرياض

Asma Qaryan Al-Ruwaili

أسماء قريان العاصي الرويلي

Department of Social Studies, College of Humanities and  
Social Sciences, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia

قسم الدراسات الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الملك سعود،  
الرياض، المملكة العربية السعودية

Received:22/12/2023 Revised:11/02/2024 Accepted: 25/02/2024

تاريخ التقديم:2023/12/22 تاريخ ارسال التعديلات:2024/02/11 تاريخ القبول:2024/02/25

### الملخص:

هدفت الدراسة الراهنة لإلقاء الضوء على العلاقة بين التقاعد وتغير نمط الحياة وذلك بالكشف عن العلاقة بين التقاعد وكل من التفاعل الاجتماعي و المحافظة على الصحة و تنظيم الوقت و المحافظة على الأنشطة الترويحية و الرضا عن الحياة وذلك على عينة عمدية من المتقاعدات في مدينة الرياض بلغت ٦٠ متقاعدة من جامعة الملك سعود عن طريق الاستبيان الالكتروني ونوع الدراسة وصفية وكانت النتائج كما يأتي: وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير نمط الحياة والمحافظة على الصحة وتنظيم الوقت وممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدات كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التقاعد والتفاعل الاجتماعي والرضا عن الحياة.

الكلمات المفتاحية: التقاعد، نمط الحياة، التفاعل الاجتماعي.

### Abstract:

The current study aimed to shed light on the relationship between retirement and lifestyle change by revealing the relationship between retirement and social interaction, maintaining health, organizing time, maintaining recreational activities, and life satisfaction, on a deliberate sample of retired women in the city of Riyadh, which amounted to 60 retirees. From King Saud University through an electronic questionnaire and the type of study is descriptive, and the results were as follows: There is a statistically significant direct relationship between retirement, changing lifestyle, maintaining health, organizing time, and practicing recreational activities among retired women. The results also showed that there is no statistically significant relationship between retirement, social interaction, and satisfaction about life.

**Keywords:** Retirement, lifestyle, social interaction

## مشكلة الدراسة

ترتبط كل مرحلة من مراحل عمر الإنسان بمجموعة من الصفات والخصائص التي تميزها عن الأخرى حيث يبدأ الإنسان حياته كمتلقي للعناية والاهتمام والتوجيه والحماية إلى أن يصل لمرحلة النضج التي يتولى فيها مسؤولية نفسه ويصبح فردا فاعلا في المجتمع ويشارك في العملية الإنتاجية مما يجعله قادرا على العطاء حيث يقدم العناية والاهتمام والتوجيه والحماية لنفسه وللآخرين ممن هم تحت مسؤوليته وأيضا يصبح مشاركا في مسيرة الإنتاج والتنمية المجتمعية إلى أن يصل للمرحلة التي يجب فيها أن ينسحب قليلا ليفك الارتباط بينه وبين الأدوار التي قضى سنوات طويلة من عمره وهو يقوم بها وذلك وفقا لمنظور يعتقد أن احلال الشباب ليقوموا بأدوار من بلغ سن التقاعد أمرا ضروريا ويعتبر هذا سنة من سنن الحياة مما يلقي بظلاله على حياة من بلغ سن التقاعد حيث يجب أن يستعد مسبقا لهذه المرحلة ويعمل لتأمين جوانب صحية ونفسية ومالية واجتماعية لتساعده على تقبل هذه المرحلة و الاندماج بها لتقليل أثر الجوانب السلبية على حياة المتقاعد من تغير مكانته التي ارتبطت لسنوات بوظيفته ولتغير نمط الحياة التي عاشها لسنوات طويلة حيث يحتاج لتعزيز مكانته عبر عطاء من نوع آخر خارج نطاق الوظيفة ليشعر أنه مازال قادرا على العطاء والإنتاج ويشعر بقيمته من خلال ما يقدمه للآخرين ومن خلال ما يحتاجه الآخرين منه وأيضا يحتاج لخلق نمط آخر للحياة ليشعر بأهمية تنظيم الوقت وأهمية لقاء الآخرين والمحافظة على النشاط والعلاقات الاجتماعية وذلك وفقا لمنظور آخر يعتبر أن مرحلة التقاعد هي إحدى مراحل العمر التي يستمر فيها النشاط والعطاء والعلاقات وهي أمور يجب أن يستثمر فيها الأفراد في وقت مبكر قبل الوصول لسن التقاعد ومن هنا جاءت هذه الدراسة للكشف عن علاقة التقاعد بتغير نمط الحياة وهل تتغير الحياة للأفضل أم الأسوأ وما أسباب ذلك.

## أهداف الدراسة

- الكشف عن العلاقة بين التقاعد وتغير نمط الحياة لدى المتقاعدين في مدينة الرياض.
- الكشف عن العلاقة بين التقاعد وتغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدين في مدينة الرياض.
- الكشف عن العلاقة بين التقاعد وتغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين في مدينة الرياض.
- الكشف عن العلاقة بين التقاعد وتغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدين في مدينة الرياض.
- الكشف عن العلاقة بين التقاعد وتغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدين في مدينة الرياض.
- الكشف عن العلاقة بين التقاعد وتغير الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين في مدينة الرياض.

## فروض الدراسة

- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير نمط الحياة لدى المتقاعدين في مدينة الرياض.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير التفاعل الاجتماعي.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير المحافظة على الصحة العامة.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير تنظيم الوقت.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير الأنشطة الترويحية.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير الرضا عن الحياة.

## أهمية البحث

## الأهمية النظرية

- تكمن أهمية هذه الدراسة بكشفها عن نمط الحياة الذي تأثر إما سلبيا أو إيجابيا بالتقاعد مما يضيف بيانات للمهتمين بالمتقاعدين.
- الكشف عن خصائص وسمات المتقاعدين الذين استطاعوا التخطيط لمرحلة التقاعد حتى يتجنبوا سلبيات هذه المرحلة

## الأهمية التطبيقية

- كشفها عن العوامل التي تؤثر في حياة المتقاعدين بعد الوصول لهذه المرحلة لتصميم برامج توعوية للموظفين قبل الوصول لسن التقاعد.
- وضع سياسات وخطط لدمج المتقاعدين في العملية الإنتاجية إذا ما توصلت الدراسة إلى نتيجة قدرتم على استمرارية العطاء.

## مفاهيم البحث

## التقاعد

يعرف بأنه " تغير مفاجئ وسريع على حياة الفرد، يع تقطع أنماط من السلوك والعادات والروتين الذي درج عليه الفرد عشرات السنين ". (العبيدي، ص5، 1989).

ووفقا لباركر " أن هناك ثلاثة معاني للتقاعد كالاتي:

- "الانفصال أو الانسحاب من عمل رئيس يتكسب منه الفرد.
- الانسحاب نهائيا من قوة العمل.
- نهاية كل نشاط يسهم به الفرد فيما عدا الأنشطة الروتينية التي يوم بها لصيانة كيانه". (الغريب، ص16، 1994)

**التقاعد اجرائيا:** هو الوصول لمرحلة التقاعد سواء بإكمال المدة النظامية للخدمة أو بالوصول للسن الذي نصت عليه اللوائح للتقاعد وهو سن 60 سنة وفقا للأنظمة المعمول فيها بالمملكة العربية السعودية في وقتنا الحاضر.

## نمط الحياة

"أسلوب الحياة اليومية المرتبطة ببعض السلوكيات والعادات التي يتميز به الفرد كالعادات الغذائية والنشاط البدني والحمل البدني والنوم وما شابهها من العادات اليومية". (Mazhariazd& Roozbeh,2015)

أهدافها التعرف على مدى معرفة المتقاعد بحقوقه بعد مرحلة التقاعد والوقوف على التحديات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والصحية التي تواجه المتقاعدين وقد شملت هذه الدراسة جميع موظفي الحكومة والمتقاعدين في المملكة العربية السعودية للذكور والإناث في جميع مناطق المملكة. تم تحديد الحدود الزمنية بأربعة أشهر العام هو 2021 وذلك عن طريق المنهج الوصفي التحليلي وكان من أهم النتائج ما يلي: لا يوجد أولوية في الخدمات الصحية للمتقاعدين ولا يوجد اهتمام من قبل المستشفيات بإجراء الفحوصات الدورية للمتقاعدين ولا توجد أندية اجتماعية لقضاء وقت الفراغ مما يزيد من التحديات الاجتماعية التي يواجهها المتقاعدون والأسر تعمل على الاستفادة من الخبرات الحياتية للمتقاعدين ولذلك عادة ما يتم إشراكهم في حل المشكلات العائلية والأسر تقدم الدعم النفسي للمتقاعدين مما قلل من مشكلاتهم النفسية وحد من التحديات التي تواجه المتقاعدين وأيضاً يتمتع المتقاعدين بعلاقات صداقة متينة.

دراسة محمد (2020) والتي كانت بعنوان (العلاقة بين الاتجاه نحو التقاعد والرضا عن الحياة لدى كبار السن) والتي هدفت إلى تحديد العلاقة بين الاتجاه نحو التقاعد وبين الرضا عن الحياة من وجهة نظر المسنين بمدينة 6 أكتوبر و الكشفت عن الاختلاف في مستويات الاتجاه نحو التقاعد وبين الرضا عن الحياة لدى كبار السن وفقاً لتغير الجنس وذلك على عينة من 40 مسن ومسنه من مؤسستان ب 6 أكتوبر في العام الدراسي عينة الدراسة من 2019/2020 وقد استخدمت الباحثة مقياس الاتجاه نحو التقاعد ومقياس الرضا عن الحياة من وجهة نظر المسنين وكان من أهم النتائج ما يلي: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتجاه نحو التقاعد وبين الرضا عن الحياة من وجهة نظر المسنين وأن هناك علاقة إيجابية بين المكون المعرفي والسلوكي والوجداني للمسنين ووجود الدعم من الأسرة والأصدقاء وتفعيل الترفيه والجانب الديني في حياة المتقاعدين.

دراسة كريستال Krystal (2010) والتي كانت من أهدافها التعرف على الخصائص الديموغرافية والمشكلات والاحتياجات التي يحتاجها المتقاعدين وذلك على عينة من 500 متقاعد عن طريق الملاحظة والاستبيان وكان من أهم النتائج معاناة المتقاعدين من مشكلات متعددة منها وقت الفراغ، وضعف العلاقة مع المحيط الاجتماعي.

دراسة حسن (2011) والتي كانت بعنوان (الحياة الاجتماعية لما بعد التقاعد) والتي هدفت إلى معرفة كيفية تعامل المتقاعدين مع ظروف حياتهم بعد التقاعد وذلك على عينة من المتقاعدين في مدينة الموصل بلغت 50 متقاعد وكان من أهم النتائج ما يلي: أن المتقاعدين يشعرون بالاحترام والتقدير وبأهمية مكانتهم ودورهم الاجتماعي، وأن أسرهم تحتاجهم في الدعم والمساعدة وأن المتقاعدين استطاعوا التكيف مع وضعهم الجديد وشغلوا وقت فراغهم مع أسرهم داخل وخارج المنزل إلا أنهم يعانون من انخفاض الدخل.

دراسة المهيد (2008م) والتي كانت بعنوان: بعض المشكلات الأسرية والاجتماعية المرتبطة بمرحلة التقاعد للمرأة السعودية وطرق مواجهتها من منظور الخدمة الاجتماعية، والتي هدفت إلى معرفة أهم المشكلات الأسرية

"أن نمط الحياة تمثل مفهوماً واسعاً يتأثر بجانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكوها فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها" (Bonomi,2000)

"أن نمط الحياة هي التعبير عن الرقي ونزوع الأفراد نحو نمط حياة يتميز بالترف، ويتحقق ذلك في المجتمعات التي استطاعت حل كافة مشاكلها المعيشية". (حسن: ص 3، 2005)

"أن نمط الحياة ترتبط بالقيم الشخصية للفرد التي يحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياتية وما تواجهه من مشكلات للسعي إلى تحقيق الرضا الذاتي. (Fels,1997:126)

" نمط الحياة هي الاستمتاع بالظروف المادية، والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وزيادة شعور الفرد بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية وتوافق مع المجتمع". (أحمد: ص 11، 2006)

" نمط الحياة تتمثل في رفع مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع لأشباع حاجاتهم المختلفة، كم ترتبط نمط الحياة بالبيئة الماديّة والنفسية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد". (الأشول، ص 11، 2005)

نمط الحياة اجرائياً: المقصود به في هذا البحث هو نوع الحياة التي يعيشها المقاعد من حيث المحافظة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والمحافظة على الصحة وتنظيم الوقت المحافظة على الأنشطة والرضا عن الحياة.

### الدراسات السابقة

دراسة العتيبي (2023) والتي بعنوان (المشكلات الاجتماعية لمرحلة ما بعد التقاعد) والتي هدفت إلى التعرف على مشكلات المتقاعدين الأسرية بعد التقاعد، وعلى درجة تكيف المتقاعدين مع أسلوب الحياة الجديد، والتعرف على درجة شعور المتقاعدين بالعزلة الاجتماعية وذلك عن طريق المنهج الوصفي المسحي حيث طبقت الدراسة على عينة غير احتمالية (قصدية) بعدد (220) من المتقاعدين السعوديين في مدينة الرياض وتم جمع البيانات عن طريق الاستبيان الإلكتروني وكان من أهم النتائج ما يلي: زيادة درجة الصراع بين المتقاعدين وبناتهم، وتدخل الأزواج المتقاعدين في شؤون المنزل مما قد يترتب عليه زيادة حدة الانتقاد بين الأزواج في الأسرة، وحدوث خلافات بين المتقاعدين وزوجاتهم. كما توصلت نتائج الدراسة إلى موافقة عينة الدراسة إلى حد ما على صعوبة التكيف مع مرحلة التقاعد، وشعور المتقاعدين بالعزلة الاجتماعية. كذلك وجود رضا إلى حد ما عن الخدمات المقدمة للمتقاعدين، وموافقة عينة الدراسة على محدودية دور مؤسسات المجتمع في الاستفادة من خبرات المتقاعدين، وضعف مستوى اهتمام وسائل الإعلام بدور المتقاعدين في المجتمع.

دراسة مركز المبدعون للدراسات والاستشارات والتدريب بجامعة الملك عبد العزيز (2021) والتي كانت بعنوان (التهيئة المرحلة للتقاعد) والتي كان من بين أهم

من تأثيرات نفسية واجتماعية واقتصادية وصحية، وذلك على عينة بلغ عددها (220) متقاعداً من شرطة أبو ظبي. وكان من أهم النتائج: أن (68.2%) من المتقاعدين يعملون. وكان من دوافع العمل بعد التقاعد أن الدخل غير كاف ثم شغل وقت الفراغ ثم تحقيق الذات. وعن علاقة المتقاعد بجهة العمل تبين أن (83.6%) منهم مازالت تربطهم علاقة زمالة بعملهم بعد التقاعد.

### النظريات الموجهة

"نظرية الانسحاب أو الانفصال تري أن الشيخوخة عملية انسحاب متبادل وحتمي يؤدي إلى قلة التفاعل بين الفرد والمجتمع، وقد وضع أسس هذه النظرية كلا من كامينج وهنري *Kamengi and Henry* عام 1961م بحيث يعتقد أن الفرد يشكل مع الآخرين مجموعة من العلاقات الاجتماعية والتفاعلات الاجتماعية، وحينما يصل الانسان إلى سن الشيخوخة يبدأ بالانسحاب من الانسحاب الاجتماعي، وتتضاءل الأنشطة التي كان يقوم بها من قبل، وذلك لقلة التفاعل بينه وبين المجتمع، لأن الشيخوخة مرحلة ضعف الروابط الاجتماعية (Russell, 2007, 173).

وعليه يمكننا أن نصف ما لذي يحدث للمتقاعدين حيث يبدأ انفصالهم عن الأدوار التي قضين سنوات طويلة من أعمارهم وهن يمارسها واعتدنا عليها وشكلت جل حياتهم وعند الوصول لسن معين يتحتم عليهم الانسحاب من هذه الأدوار مما قد يولد فراغاً كبيراً لديهم يجب ملؤه بما يشعرون بالأهمية والسعادة ويمكننا أن نتنبأ أنه إذا لم يتم شغل هذا الفراغ بالطريقة الملائمة التي تناسب اهتمامات وميول وعمر المتقاعدين سوف يتعكس ذلك على نمط حياتهم ورضاهن عن الحياة بعد التقاعد والعكس صحيح.

"تعد نظرية النشاط من أقدم النظريات في مجال علم الشيخوخة الاجتماعية منذ أن قدمها روبرت ها رفسست *R.Havighurst* لقد كان لنظرية النشاط دور بارز في توجيه الأبحاث في مجال الشيخوخة الاجتماعية والاهتمام بمفهوم النشاط في مرحلة الشيخوخة، حيث تعددت الأبحاث التي جعلت من مفهوم النشاط محور اهتمامها، وتركز هذه النظرية على أهمية النشاط الاجتماعي في حياة الفرد، وترى أن النشاط الاجتماعي هو أساس الحياة الجميع الأفراد وفي مختلف الأعمار، وتفترض هذه النظرية أنه باستثناء التغيرات البيولوجية والمشكلات الصحية، فإن كبار السن والكهول يشتركون في حاجات نفسية واجتماعية متماثلة، والشيخوخة المثلى عند أنصار هذه النظرية هي في الإبقاء على النشاطات المختلفة، ومقاومة تقلص الارتباطات الاجتماعية، والبحث عن بدائل للأدوات والنشاطات، وجميع ما يمكن أن يفقده الفرد من جراء التقاعد، أو فقدان من يرتبط بهم كالزوجة، أو الزوج أو الأصدقاء وغير ذلك، فمن هذا المنظر فإن كبار السن القادرين على الاحتفاظ بنشاطاتهم الاجتماعية هم أكثر إيجابية نحو أنفسهم وأكثر ارتباطاً بمجتمعهم ورضاهن عن حياتهم، ولقد ركزت الدراسات التي أخذت من نظرية النشاط محوراً لها على علاقة النشاط في مرحلة الشيخوخة بالرضا المعيشي، والعلاقات الأسرية، والتفاعل الاجتماعي، والتكيف المرحلة التقاعد، وقد أدى الاهتمام بنظرية النشاط بصفتها أول نظرية في علم اجتماع الشيخوخة

والاجتماعية المرتبطة بتقاعد المرأة في المجتمع السعودي، والتعرف على بعض المعوقات والصعوبات التي تواجه المرأة السعودية والمرتبطة بنظام التقاعد المدني المعمول به في الوقت الحاضر، وذلك على عينة من 389 متقاعدة في مدينة الرياض، عن طريق الاستبيان وكان من أهم النتائج: 56% من المتقاعديات لم يخططن المرحلة التقاعد، 56% من المتقاعديات لم يكن لديهن معلومات عن التقاعد 76% من المتقاعديات لديهن مشكلات اقتصادية، 56% لديهن مشكلات اجتماعية 55.3% لديهن مشكلات نفسية 45% لديهن مشكلات صحية 22.7% لديهن مشكلات أسرية ومن أهم المشكلات التي تواجه المتقاعديات 35% مشكلة الفراغ و30% تجاهل المجتمع.

دراسة الشفري (2011) والتي كانت بعنوان (بعض المشكلات الاجتماعية للمتقاعدين عن العمل) والتي هدفت للتعرف على المشكلات المتعلقة بتدني مستوى الدخل والجانب الصحي لدى المتقاعدين، وتحديد المشكلات المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية والأسرية بعد التقاعد، وذلك على عينة بلغت (117) من المتقاعدين، وكان من أهم النتائج ما يلي: الحالة الاقتصادية الأفراد العينة كانت متوسطة إلى منخفضة مقارنة بتكلفة متطلبات الحياة، أن الغالبية من أفراد العينة لم يدخروا شيئاً خلال فترة عملهم لمرحلة ما بعد التقاعد.

دراسة شرف (1997) والتي كانت بعنوان (توافق المتقاعدين مع الحياة الأسرية والاجتماعية في مدينة جدة) وهدفت إلى التعرف على مدى توافق المتقاعدين مع مرحلة التقاعد والخصائص الاجتماعية والاقتصادية والديموغرافية للمتقاعدين، وذلك على عينة بلغت (220) متقاعد بمدينة جدة للإجابة عن طريق الاستبانة. وكان من أهم النتائج ما يلي: بلوغ السن القانونية للتقاعد هو السبب الرئيس للتقاعد والأسباب التي دفعت للتقاعد الاختياري في سن مبكرة كان في مقدمتها الظروف الصحية، ثم الرغبة في التقليل من ضغوط العمل ثم الرغبة في عمل آخر ثم الظروف العائلية. وتبين النتائج ارتفاع حجم الإعالة على رب الأسرة المتقاعد وأن أغلبية أفراد العينة لا يعملون بعد التقاعد. ويمثل الفراغ أهم المشكلات التي يواجهها المتقاعدون مع صعوبة اكتشاف أدوار ووظائف اجتماعية جديدة.

دراسة أحمد (2000) بعنوان (مشكلات التقاعد لدى المسنين وأثرها على الرضا عن الحياة) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق بين الخصائص الديموغرافية (الجنس الحالة الاجتماعية - مستوى التعليم - المهنة قبل التقاعد دخل الأمرة - مدة الزواج - عدد الأبناء)، ومشكلات التقاعد والرضا عن الحياة وذلك على عينة بلغت (20) مسناً من محافظة القاهرة والقيوبية بمصر. وكان من أهم النتائج ما يلي: وجود فروق دالة إحصائياً بين مشكلات التقاعد من جهة. والرضا عن الحياة تبعاً للحالة الاجتماعية وتبعاً لمستوى التعليم وتبعاً للمهنة قبل التقاعد وتبعاً لمستوى الدخل وتبعاً لمدة الزواج وتبعاً لعدد أفراد الأسرة من جهة أخرى.

دراسة السعدي (2009) بعنوان (تفعيل الدور المستقبلي للمتقاعد) والتي هدفت إلى رصد الرأي العام عن التقاعد ومعرفة ما يحدثه التقاعد على المتقاعدين

الكثروي يمكن من خلالها التواصل مع المتقاعادات فكانت العينة عمدية بحيث تم ارسال الاستبيان الإلكتروني لهن وتم تسجيل 60 استجابة.

### حدود الدراسة

**الحدود المكانية:** جامعة الملك سعود في مدينة الرياض

**الحدود الزمانية:** عام 2023

**الحدود البشرية:** المتقاعادات في جامعة الملك سعود في مدينة الرياض

أدوات الدراسة: تمثلت أدوات جمع البيانات في:

- استبيان الكثروي للمتقاعادات حول علاقة التقاعد بتغير نمط الحياة:
- قامت الباحثة بتصميم استبيان الكثروي للمتقاعادات باستخدام Google Drive Models حول علاقة التقاعد بتغير نمط الحياة، وذلك في ضوء الأدبيات النظرية الموجهة للدراسة والدراسات السابقة المرتبطة بالقضية البحثية للدراسة. ويظهر ذلك من خلال الرابط التالي: [https://docs.google.com/forms/d/1OBNfv9iE\\_sN0n8uzsBjXVnBKM4TLjghOaFA1Td0QCa8/edit?usp=forms\\_home&pli=1](https://docs.google.com/forms/d/1OBNfv9iE_sN0n8uzsBjXVnBKM4TLjghOaFA1Td0QCa8/edit?usp=forms_home&pli=1)
- اشتملت استبيان الكثروي للمتقاعادات على صحيفة البيانات الأولية التالية: (السن، والحالة الاجتماعية، والمؤهل الدراسي، وعدد أفراد الأسرة، وعدد سنوات الخبرة).

- اشتملت استبيان الكثروي للمتقاعادات على الأبعاد التالية: الاستثمار من أجل التقاعد، وأبعاد تغير نمط الحياة لدي المتقاعادات.

- اعتمدت استبيان الكثروي للمتقاعادات على التدرج الرباعي، بحيث تكون الاستجابة لكل عبارة (نعم، إلى حد ما، لا، لا تنطبق) وأعطيت لكل استجابة من هذه الاستجابات وزناً (درجة)، وذلك كما يلي: نعم (أربعة درجات)، إلى حد ما (ثلاثة درجات)، لا (درجتين)، لا تنطبق (درجة واحدة).

- للتحقق من صدق المحتوى "الصدق المنطقي" لاستبيان الكثروي للمتقاعادات قامت الباحثة بالاطلاع على الأدبيات والكتب، والأطر النظرية، والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت أبعاد الدراسة. ثم تحليل هذه الأدبيات النظرية وذلك للوصول إلى الأبعاد المختلفة والعبارات المرتبطة بمحور الأبعاد ذات الارتباط بمشكلة الدراسة، وذلك لتحديد شكل الاستثمار من أجل التقاعد، وتحديد أبعاد تغير نمط الحياة لدي المتقاعادات المتمثلة في: (تغير التفاعل الاجتماعي، وتغير المحافظة على الصحة العامة، وتغير تنظيم الوقت، وتغير ممارسة الأنشطة الترويحية، وتغير الرضا عن الحياة). ثم تم عرض الأداة على عدد (5) محكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة الملك سعود لإبداء الرأي في صلاحية الأداة من حيث السلامة اللغوية للعبارات من ناحية وارتباطها بأبعاد الدراسة من ناحية أخرى، وقد تم تعديل وإضافة وحذف بعض العبارات وإعادة تصحيح بعض أخطاء الصياغة اللغوية لبعض الأخر، وبناء على ذلك تم صياغة الأداة في صورته النهائية.

- تم حساب ثبات استبيان الكثروي للمتقاعادات باستخدام معامل ثبات (ألفا - كرونباخ) لقيم الثبات التقديرية، وذلك بتطبيقه على عينة قوامها

إلى تطوير وإدخال مفاهيم جديدة في حقل الشيخوخة الاجتماعية، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم النشاط حيث توجه الاهتمام إلى دراسة مفاهيم جديدة مثل الأدوار وتعويض الأدوار وتحول الأدوار". (العبيدي، 2003: 61).

وعليه يمكننا أن نصف أن عدم استبدال المتقاعادات الأنشطة التي كانت ترتبط بعملهم كموظفات سابقا بأشطة أخرى يحافظن من خلالها على تواصلهن مع محيطهن الاجتماعي ويشبعن حاجاتهن النفسية والاجتماعية سيؤدي بالضرورة لعزلتهن وانكفائهن على أنفسهن مما يترتب عليه تغير نمط حياتهن للأسوأ ويمكننا أن نتنبأ أنه كلما استطاعت المتقاعادات استبدال انشطتهن السابقة بأخرى يحافظن من خلالها على علاقاتهن بمحيطهن الاجتماعي كلما استطعن التأقلم مع مرحلة التقاعد بطريقة إيجابية.

"النظرية الاستمرارية: وعلى نمط نظرية النشاط تأتي النظرية الاستمرارية لتؤكد أهمية النشاط من ناحية، وتضيف أهمية الاستقرار النسبي للأدوار التي أعتاد عليها الفرد في السابق من ناحية أخرى، وتفترض هذه النظرية أن الشيخوخة الناجحة هي التي تتصف بالقدرة على المحافظة والاستمرار على الأدوار، والنشاطات والعلاقات في مرحلة التقاعد، فتكيف كبار السن يتوقف على زيادة الوقت في مزاولة الأدوار والنشاطات

التي كانوا يزاولونها قبل التقاعد، عوضاً عن البحث عن أدوار جديدة، وتستند هذه النظرية على نتائج الدراسات التي تؤكد أن كبار السن يحاولون التثبيت بالطرق التي جربوها عوضاً عن محاولة اتخاذ وسائل جديدة لم يكن لهم بها خبرة سابقة، كما يحاول معظم المتقاعدين أن يجعلوا حياتهم بعد التقاعد مشابهة إلى حد كبير لحياتهم قبل التقاعد". (الغريب، 2003، 94)

وعليه يمكننا أن نصف حال المتقاعادات الآتي استطعت استبدال الطرق القديمة التي استخدمتها لممارسة التفاعل الاجتماعي والأنشطة المختلفة على مدار سنوات عملهن كموظفات بطرق جديدة للتكيف مع مرحلة التقاعد فإنهن سيتأقلمن مع هذه المرحلة بطريقة أكثر إيجابية ويمكننا أن نتنبأ أن نمط حياتهن سيتحسن للأفضل والعكس صحيح.

### الإجراءات المنهجية

**نوع الدراسة:** تعد هذه الدراسة وصفية فقد اقتضت تحقيق أهداف هذه الدراسة والاجابة على تساؤلاتها البحثية استخدام المنهج الوصفي حيث تسعى هذه الدراسة لوصف ظاهرة وصفا دقيقا والتعبير عنها بالأساليب الكمية والكيفية .

**منهج الدراسة:** منهج المسح الاجتماعي عن طريق العينة العمدية حيث يتم ارسال الاستبيان الإلكتروني لجميع المتقاعادات في جامعة الملك سعود عبر الأعوام المحددة 2018 إلى 2023

المجتمع وعينة الدراسة: مجتمع المتقاعادات في جامعة الملك سعود من الأعوام 2018 إلى العام 2023 حيث تم اختيار هذه الأعوام لوجود قوائم بريد

جدول 1: يوضح مستويات المتوسطات الحسابية لأبعاد الدراسة

المستوى	القيم
مستوى منخفض جداً	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1 إلى 1.75
مستوى منخفض	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1.76 إلى 2.5
مستوى متوسط	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 2.51 إلى 3.25
مستوى مرتفع	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 3.26 إلى 4

## أساليب التحليل الإحصائي

تم معالجة البيانات من خلال الحاسب الآلي باستخدام برنامج SPSS.V. (24.0) الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وقد طبقت الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمدى، معامل ثبات (ألفا - كرونباخ) لقيم الثبات التقديرية، ومعادلة سيرمان - براون للتجزئة النصفية للثبات، وتحليل الانحدار البسيط، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل التحديد، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وتحليل التباين أحادي الاتجاه

## نتائج الدراسة الميدانية

المحور الأول: وصف المتفاعلات مجتمع الدراسة:

(10) مفردات من المتفاعلات مجتمع الدراسة، وبلغ معامل الثبات (0.874) وهو مستوى مناسب للثبات الإحصائي.

- كما أجرت الباحثة ثبات إحصائي استبيان الكتروني للمتفاعلات باستخدام معادلة سيرمان - براون للتجزئة النصفية للثبات، حيث تم تقسيم عبارات كل بعد إلى نصفين، يضم القسم الأول القيم التي تم الحصول عليها من الاستجابة للعبارة الفردية، ويضم القسم الثاني القيم المعبرة عن العبارات الزوجية، وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (10) مفردات من المتفاعلات مجتمع الدراسة، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفي الأداة (0.932) وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01)، كما بلغت قيمة معامل الثبات (0.965) وتبين أن معاملات الثبات للأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

## تحديد مستوى أبعاد استبيان الكتروني المتفاعلات

يمكن تحديد مستوى أبعاد استبيان الكتروني المتفاعلات باستخدام المتوسط الحسابي، ولتحديد طول خلايا المقياس (الحدود الدنيا والعليا)، تم حساب المدى = أكبر قيمة - أقل قيمة (4-1=3)، تم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية المصحح (3/4 = 0.75) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يلي في جدول رقم 1

جدول 2: يوضح وصف المتفاعلات مجتمع الدراسة

السن	ك	%	عدد سنوات الخبرة	ك	%
أقل-50 سنة	10	16.7	10 إلى أقل 20 سنة	5	8.3
50 إلى أقل من 60 سنة	30	50	20 إلى أقل 30	31	51.7
60 فأكثر	20	33.3	من 30 سنة فأكثر	24	40
المجموع	60	100	المجموع	60	100
المتوسط		57	المتوسط الحسابي		28
الانحراف		7	الانحراف المعياري		6
أفراد الأسرة	ك	%	الحالة الاجتماعية	ك	%
من 3 إلى أقل من 6 أفراد	31	51.7	متزوجة	50	83.3
من 6 إلى أقل من 9 أفراد	29	48.3	مطلقة	6	10
المجموع	60	100	أرملة	4	6.7
المتوسط		6	المجموع	60	100
الانحراف		1			
المؤهل	ك	%			
مؤهل متوسط	8				13.3
مؤهل جامعي	49				81.7
ماجستير	3				5
المجموع	60				100

- أكبر نسبة من المتقاعدات عدد أفراد أسرهم في الفئة (من 3 إلى أقل من 6 أفراد) بنسبة (51.7%)، يليها الفئة (من 6 إلى أقل من 9 أفراد) بنسبة (48.3%). ومتوسط عدد أفراد الأسرة (6) أفراد، وانحراف معياري فرد واحد تقريباً .

- أكبر نسبة من المتقاعدات متزوجات بنسبة (83.3%)، يليها مطلقة بنسبة (10%) ، وأخيراً أرملة بنسبة (6.7%)  
أكبر نسبة من المتقاعدات حاصلات علي مؤهل جامعي بنسبة (81.7%)، يليها الحاصلات علي مؤهل متوسط بنسبة (13.3%) ، وأخيراً الحاصلات علي ماجستير بنسبة (5%)

- يوضح الجدول السابق أن أكبر نسبة من المتقاعدات في الفئة العمرية (من 50 إلى أقل من 60 سنة) بنسبة (50%)، يليها الفئة العمرية (من 60 سنة فأكثر) بنسبة (33.3%) ، وأخيراً الفئة العمرية (أقل من 50 سنة) بنسبة 16.7% ومتوسط سن المتقاعدات 57 سنة وانحراف معياري 7 سنوات تقريباً

- أكبر نسبة من المتقاعدات عدد سنوات خبرتهن في العمل في الفئة (من 20 إلى أقل من 30 سنة) بنسبة (51.7%)، يليها الفئة (من 30 سنة فأكثر) بنسبة (40%) ، وأخيراً الفئة (من 10 إلى أقل من 20 سنة) بنسبة (8.3%). ومتوسط عدد سنوات الخبرة (28) سنة، وانحراف معياري (6) سنوات تقريباً.

### المحور الثاني: الاستثمار من أجل التقاعد:

جدول 3: يوضح الاستثمار من أجل التقاعد

م	العبارات	الاستجابات				الانحراف المعياري	الترتيب
		نعم	إلى حد ما	لا	لا تنطبق		
1	استثمرت أموالي تحسباً لانخفاض دخلي بعد التقاعد	12	13	35	-	0.8	3
2	استثمرت صحي بالتمارين الرياضية تحسباً لفترة بلوغ سن التقاعد	13	16	31	-	0.81	2
3	استثمرت علاقتي الاجتماعية وعرفت من يستحق صحبتي تحسباً لمرحلة التقاعد	24	17	19	-	0.85	1
البعد ككل							مستوى متوسط

حسابي (2.7)، وأخيراً الترتيب الثالث استثمرت أموالي تحسباً لانخفاض دخلي بعد التقاعد بمتوسط حسابي (2.62) وهذا ما يؤكد أن مستوى الاستثمار من أجل التقاعد جاء متوسطاً بمتوسط حسابي (2.8) أي أن جميع المتقاعدات من عينة الدراسة لم يعدوا الإعداد الجيد لعملية التقاعد ولم يستثمروا في عملية التقاعد بشكل كبير.

- يوضح الجدول السابق أن مستوى الاستثمار من أجل التقاعد متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.8)، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابي: الترتيب الأول استثمرت علاقتي الاجتماعية وعرفت من يستحق صحبتي تحسباً لمرحلة التقاعد بمتوسط حسابي (3.08) ، يليه الترتيب الثاني استثمرت صحي بالتمارين الرياضية تحسباً لفترة بلوغ سن التقاعد بمتوسط

### المحور الثالث: أبعاد تغير نمط الحياة لدي المتقاعدات -تغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدات

جدول 4: يوضح تغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدات

م	العبارات	الاستجابات				الانحراف المعياري	الترتيب
		نعم	إلى حد ما	لا	لا تنطبق		
1	أشعر أن أفراد أسرتي مشغولين عني حيث لا أتفاعل معهم بالشكل الذي يرضيني	6	14	20	20	0.99	5
2	لا أشعر بالرضا عن تفاعلاتي مع الآخرين	4	21	18	17	0.94	3
3	انخفاض تفاعلي مع الآخرين سبب لي أفكار سلبية	3	9	24	24	0.86	6
4	شعرت أن التقاعد هز ثقتي بنفسي	1	3	28	28	0.67	11
5	أصبحت أشعر بالأس وعدم الطموح نتيجة تفاعلاتي مع المحيطين بي	-	7	28	25	0.67	9
6	أشعر بالعزلة والوحدة النفسية والتباعد عن الناس	1	5	28	26	0.7	10
7	تقلصت شبكة علاقتي الاجتماعية بعد التقاعد	10	15	23	12	0.99	2
8	لم أتمكن من التأقلم مع حياتي بعد التقاعد	-	10	25	25	0.73	8
9	أشعر أن المجتمع لم يقدر مجهودي	8	12	24	16	0.99	4
10	أشعر أن لدي أفكار وطاقة يمكن أن يستفيد منها المجتمع الذي تجاهلني	18	17	7	18	1.21	1
11	أشعر أن مكائفي الاجتماعية اهتزت بعد التقاعد	1	7	29	23	0.72	7
البعد ككل							مستوى منخفض

(2.2)، وأخيراً الترتيب الحادي عشر شعرت أن التقاعد هز ثقتي بنفسي بمتوسط حسابي (1.62). وهذا ما يؤكد أن مستوى تغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدين جاء منخفضاً بمتوسط حسابي (1.98) أي أن جميع المتقاعدين من عينة الدراسة لم تتغير لديهم شبكة التفاعلات الاجتماعية، ولكن أصبحت هناك فجوة في العلاقات بينهم وبين الآخرين. -تغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين

يوضح الجدول السابق أن مستوى تغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدين منخفض حيث بلغ المتوسط الحسابي (1.98)، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابي: الترتيب الأول أشعر أن لدي أفكار وطاقة يمكن أن يستفيد منها المجتمع الذي تجاهلني بمتوسط حسابي (2.58)، يليه الترتيب الثاني تقلصت شبكة علاقاتي الاجتماعية بعد التقاعد بمتوسط حسابي (2.38)، ثم الترتيب الثالث لا أشعر بالرضا عن تفاعلاتي مع الآخرين بمتوسط حسابي

جدول 5: يوضح تغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاستجابات				العبارات	م
			لا تنطبق	لا	إلى حد ما	نعم		
2	0.56	3.7	-	3	12	45	أشعر أنني ارتحت جسدياً بعد التقاعد	1
1	0.48	3.8	-	2	8	50	أشعر أن عندي الوقت الكافي لأهتم بصحتي	2
10	0.87	3.02	4	10	27	19	أصبحت أركز على الرياضة بعد التقاعد	3
7	0.81	3.42	1	9	14	36	أصبحت أهتم بصحتي النفسية أكثر بعد التقاعد	4
9	0.76	3.27	-	11	22	27	أحافظ على أوقات النوم والاستيقاظ حتى أحافظ على صحتي	5
2	0.56	3.7	-	3	12	45	أصبحت أجنب الخلافات التي تسبب لي الضيق	6
6	0.75	3.5	1	6	15	38	أشعر أن صحتي تحسنت بعد التقاعد	7
3	0.73	3.65	1	6	6	47	أشعر أن التقاعد أبعدي عن التوتر وخلافات العمل	8
8	0.76	3.37	1	7	21	31	أزور الطبيب بانتظام لمتابعة حالتي الصحية	9
5	0.68	3.52	-	6	17	37	أبحث عن المعلومات الصحية من المختصين وأطبقيها	10
4	0.67	3.55	-	6	15	39	أعتقد أن نمط حياتي الصحية أصبح أكثر متعة بعد التقاعد	11
مستوى مرتفع	0.46	3.5	البعد ككل					

أصبحت أركز على الرياضة بعد التقاعد بمتوسط حسابي (3.02). وهذا ما يؤكد أن مستوى تغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين جاء مرتفعاً بمتوسط حسابي (3.5) أي أن جميع المتقاعدين من عينة الدراسة أصبح يحافظون أكثر على صحتهم العامة ويهتمون بها من خلال توافر الوقت الكافي لديهم للقيام بذلك بعد التقاعد. -تغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدين:

يوضح الجدول السابق أن مستوى تغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين مرتفع حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.5)، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابي: الترتيب الأول أشعر أن عندي الوقت الكافي لأهتم بصحتي بمتوسط حسابي (3.8)، يليه الترتيب الثاني أشعر أنني ارتحت جسدياً بعد التقاعد، وأصبحت أجنب الخلافات التي تسبب لي الضيق بمتوسط حسابي (3.7)، ثم الترتيب الثالث أشعر أن التقاعد أبعدي عن التوتر وخلافات العمل بمتوسط حسابي (3.65)، وأخيراً الترتيب العاشر

جدول 6: يوضح تغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدين

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاستجابات				العبارات	م
			لا تنطبق	لا	إلى حد ما	نعم		
2	0.56	3.7	-	3	12	45	أتاح لي التقاعد فرصة جيدة من الوقت لرعاية الأبناء والأحفاد	1
3	0.7	3.68	2	2	9	47	أصبحت أرتب أهدافي طبقاً لأهميتها بالنسبة لي وليس بالنسبة للعمل	2
6	0.62	3.53	-	4	20	36	ركزت لزيارة أحبائي بشكل دوري	3
5	0.65	3.58	-	5	15	40	أحرص للخروج للتنزه	4
1	0.53	3.77	-	3	8	49	أصبح لدي وقت أفضيه لعمل أشياء أحبها	5
4	0.64	3.63	-	5	12	43	أصبح لدي وقت لتنفيذ خطط كنت قد أجلتها	6
8	0.79	3.32	1	9	20	30	أحافظ على الاستيقاظ والنوم في أوقات محددة للمحافظة على صحتي	7
9	0.89	3.18	3	10	20	27	لا أشعر أن لدي وقت طويل دون خطة واضحة لقضائه	8
7	0.9	3.35	3	8	14	35	لا أشعر بالملل	9
10	0.78	3.17	2	8	28	22	لا أفضي ساعات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي	10
مستوى مرتفع	0.44	3.49	البعد ككل					

(3.68)، وأخيراً الترتيب العاشر لا أقضي ساعات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي بمتوسط حسابي (3.17). وهذا ما يؤكد أن مستوى تغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدات جاء مرتفعاً بمتوسط حسابي (3.49) أي أن جميع المتقاعدات من عينة الدراسة أصبحن لديهن الوقت الكافي وقمن بتنظيم ذلك الوقت من خلال القيام بعمل الأشياء المحببة لديهن وكذلك رعاية الأبناء والأحفاد. -تغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدات:

يوضح الجدول السابق أن مستوى تغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدات مرتفع حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.49)، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابي: الترتيب الأول أصبح لدي وقت أفضيه لعمل أشياء أحبها بمتوسط حسابي (3.77)، يليه الترتيب الثاني أتاح لي التقاعد فرصة جيدة من الوقت لرعاية الأبناء والأحفاد بمتوسط حسابي (3.7)، ثم الترتيب الثالث أصبحت أرتب أهدافي طبقاً لأهميتها بالنسبة لي وليس بالنسبة للعمل بمتوسط حسابي

جدول 7: يوضح تغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدات

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاستجابات				العبارات	م	
			لا تنطبق	لا	إلى حد ما	نعم			
7	0.86	3.15	3	9	24	24	1	ممارسة الأنشطة الترويحية بعد التقاعد ساعدني في زيادة شعوري بالأمان	
3	0.67	3.45	-	6	21	33	2	استعدت نشاطي وطاقتي بعد التقاعد	
10	0.99	2.83	7	14	21	18	3	أصبحت أشارك في الأنشطة الاجتماعية التي تدعم طاقاتي ومواهي	
8	0.88	3.15	4	7	25	24	4	أتاح لي التقاعد وممارسة الأنشطة اكتشاف نفسي من جديد	
9	1.03	3	6	13	16	25	5	تغيرت شخصيتي بعد ممارسة الأنشطة المختلفة	
5	0.97	3.25	5	7	16	32	6	احرص على الخروج من المنزل، حتى لو لم أجد مرافق	
1	0.72	3.55	2	2	17	39	7	أتاح قرار التقاعد الفرصة لي للتمتع بالحياة	
2	0.77	3.47	1	7	15	37	8	أعطاني التقاعد فرصة لممارسة الأنشطة الاجتماعية المختلفة	
4	0.87	3.43	3	6	13	38	9	أصبحت أمارس أنشطة وهوايات أهملتها نتيجة ضغوط العمل	
6	0.87	3.23	4	5	24	27	10	أمارس التمارين الرياضية المتنوعة كالمشي والركض التنزه أو ركوب الدراجات	
مستوى متوسط	0.66	3.25	البعد ككل						

أصبحت أشارك في الأنشطة الاجتماعية التي تدعم طاقاتي ومواهي بمتوسط حسابي (2.83). وهذا ما يؤكد أن مستوى تغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدات جاء متوسطاً بمتوسط حسابي (3.25) أي أن معظم المتقاعدات من عينة الدراسة لم يمارسن الأنشطة الترويحية بشكل جيد وذلك لأنهن لم تتغير شخصياتهم بعد التقاعد ولا دائرة العلاقات الاجتماعية لديهن. -تغير الرضا عن الحياة لدى المتقاعدات:

يوضح الجدول السابق أن مستوى تغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدات متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.25)، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابي: الترتيب الأول أتاح قرار التقاعد الفرصة لي للتمتع بالحياة بمتوسط حسابي (3.55)، يليه الترتيب الثاني أعطاني التقاعد فرصة لممارسة الأنشطة الاجتماعية المختلفة بمتوسط حسابي (3.47)، ثم الترتيب الثالث استعدت نشاطي وطاقتي بعد التقاعد بمتوسط حسابي (3.45)، وأخيراً الترتيب العاشر

جدول 8: يوضح تغير الرضا عن الحياة لدى المتقاعدات

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاستجابات				العبارات	م	
			لا تنطبق	لا	إلى حد ما	نعم			
2	0.93	2.48	7	28	14	11	1	أصبحت أشعر بالملل نتيجة تركي لعمل	
8	0.93	2.25	11	32	8	9	2	تفاءلت بالتقاعد، ولكن انصدمت من واقع التقاعد	
7	0.88	2.25	11	29	14	6	3	أنا أكرر نفسي ولم أكتسب أي شيء منذ تقاعدي	
5	0.94	2.38	10	26	15	9	4	أصبحت أعتقد أن فكرة التقاعد تهدر الخبرات المكتسبة	
1	1.02	2.65	9	18	18	15	5	كنت أظن أن انشغالي بأعمالي الخاصة سوف يأخذ وقتي بعد التقاعد وهذا غير صحيح	
4	0.93	2.43	9	25	17	9	6	أشعر أن مستواي المعيشي تدني بعد التقاعد	
10	0.88	2.15	14	28	13	5	7	أشعر أن العمل الذي قمت في طوال حياتي أصبح هباء منثوراً	
3	1.03	2.48	11	22	14	13	8	أصبحت أشعر بأن معلوماتي لا تتجدد	
6	0.91	2.33	10	28	14	8	9	لست راضية تماماً عن الوضع المادي الخاص بي حالياً.	
9	0.87	2.23	11	30	13	6	10	لست راضية عن علاقتي بأصدقائي وجيراني	
11	0.83	2.05	16	28	13	3	11	لست راضية عن الجانب الديني والروحي في حياتي الآن	
مستوى منخفض	0.68	2.34	البعد ككل						

(1.03)، وأخيراً الترتيب الحادي عشر لست راضية عن الجانب الديني والروحي في حياتي الآن بمتوسط حسابي (2.05). وهذا ما يؤكد أن مستوى تغير الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين جاء منخفضاً بمتوسط حسابي (2.34) أي أن جميع المتقاعدين من عينة الدراسة غير راضيات تماماً عن الحياة بعد التقاعد وذلك لأننا منهن أن انشغلن بأعمالهن الخاصة سوف يأخذ وقتهن بعد التقاعد وهذا غير صحيح.

- مستوى تغير نمط الحياة لدى المتقاعدين ككل:

يوضح الجدول السابق أن مستوى تغير الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين منخفض حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.34)، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابي: الترتيب الأول كنت أظن أن انشغالي بأعمالي الخاصة سوف يأخذ وقتي بعد التقاعد وهذا غير صحيح بمتوسط حسابي (2.65)، يليه الترتيب الثاني أصبحت أشعر بالملل نتيجة تركي عملي بمتوسط حسابي (2.48) وبانحراف معياري (0.93)، ثم الترتيب الثالث أصبحت أشعر بأن معلوماتي لا تتجدد بمتوسط حسابي (2.48) وبانحراف معياري

جدول 9: يوضح مستوى تغير نمط الحياة لدى المتقاعدين ككل

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
1	تغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدين	1.98	0.61	منخفض	5
2	تغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين	3.5	0.46	مرتفع	1
3	تغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدين	3.49	0.44	مرتفع	2
4	تغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدين	3.25	0.66	متوسط	3
5	تغير الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين	2.34	0.68	منخفض	4
أبعاد تغير نمط الحياة ككل		2.91	0.27	مستوى متوسط	

(1.98). وهذا ما يؤكد أن مستوى تغير نمط الحياة لدى المتقاعدين بشكل عام جاء متوسطاً بمتوسط حسابي (2.94) أي أن معظم المتقاعدين من عينة الدراسة لم تتغير لديهن نمط الحياة بعد التقاعد.

**المحور الرابع: اختبار فروض الدراسة:** - اختبار الفرض الفرعي الأول للدراسة: "توجد علاقة طردية دالة إحصائية بين التقاعد وتغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدين".

يوضح الجدول السابق أن مستوى تغير نمط الحياة لدى المتقاعدين ككل متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.94)، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابي: الترتيب الأول تغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين بمتوسط حسابي (3.5)، يليه الترتيب الثاني تغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدين بمتوسط حسابي (3.49)، ثم الترتيب الثالث تغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدين بمتوسط حسابي (3.25)، وأخيراً الترتيب الخامس تغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدين بمتوسط حسابي

جدول 10: يوضح تحليل الانحدار البسيط للعلاقة بين التقاعد وتغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدين

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	اختبار (ت) T-Test	اختبار (ف) F-Test	معامل الارتباط R	معامل التحديد R <sup>2</sup>
تغير التفاعل الاجتماعي	-0.145	-1.181	1.394	0.153	0.023

\*\* معنوية عند (0.01) \* معنوية عند (0.05)

جدول 11: يوضح تحليل الانحدار البسيط للعلاقة بين التقاعد وتغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين

متغيرات المستقلة	لانحدار B	(ت) T-Test	(ف) F-Test	الارتباط R	لتحديد R <sup>2</sup>
تغير المحافظة على الصحة العامة	0.301	**3.538	**12.519	**0.421	0.178

\*\* معنوية عند (0.01) \* معنوية عند (0.05)

يوضح الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين المتغير المستقل "التقاعد" والمتغير التابع "تغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين" تشير إلى وجود ارتباط طردي عند مستوى معنوية (0.01) بين المتغيرين. وتشير نتيجة اختبار (ف) إلى معنوية نموذج الانحدار، وبلغت قيمة معامل التحديد

يوضح الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين المتغير المستقل "التقاعد" والمتغير التابع "تغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدين" تشير إلى عدم وجود ارتباط بين المتغيرين وقد يرجع ذلك إلى أن الاستثمار من أجل التقاعد لا يؤثر بشكل مباشر على تغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدين وإنما هناك عوامل اجتماعية واقتصادية وأسرية لها تأثير أكبر. مما يجعلنا نرفض الفرض الفرعي الأول للدراسة والذي مؤداه "توجد علاقة طردية دالة إحصائية بين التقاعد وتغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدين".

- اختبار الفرض الفرعي الثاني للدراسة: "توجد علاقة طردية دالة إحصائية بين التقاعد وتغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين":

واكتشاف النفس والتركيز على الشعور بالأمان وممارسة الهوايات والأنشطة. مما يجعلنا نقبل الفرض الفرعي الرابع للدراسة والذي مؤداه " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدين "

**اختبار الفرض الفرعي الخامس للدراسة:** " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين "

**جدول 14:** يوضح تحليل الانحدار البسيط للعلاقة بين التقاعد وتغير الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين

التحديد	الارتباط	اختبار (ف)	اختبار (ت)	الانحدار B	المتغيرات المستقلة
R <sup>2</sup>	R	F-Test	T-Test		
0.000	0.008	0.004	-0.061	-0.008	تغير الرضا عن الحياة

\*\* معنوية عند (0.01) \* معنوية عند (0.05)

يوضح الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين المتغير المستقل " التقاعد " والمتغير التابع " تغير الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين تشير " إلى عدم وجود ارتباط بين المتغيرين. وقد يرجع ذلك إلى أن الاستثمار من أجل التقاعد لا يؤثر بشكل مباشر على الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين، فالرضا عن الحياة جانب ذاتي مرتبط بالجانب الديني والروحي للمتقاعدين. مما يجعلنا نرفض الفرض الفرعي الخامس للدراسة والذي مؤداه " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين "

- اختبار الفرض الرئيس للدراسة: " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير نمط الحياة لدى المتقاعدين "

**جدول 15:** يوضح تحليل الانحدار البسيط للعلاقة بين التقاعد وتغير نمط الحياة لدى المتقاعدين ككل

التحديد	الارتباط	اختبار (ف)	اختبار (ت)	الانحدار B	المتغيرات المستقلة
R <sup>2</sup>	R	F-Test	T-Test		
0.142	*0.377	**9.586	**3.096	0.157	أبعاد تغير نمط الحياة ككل

\*\* معنوية عند (0.01) \* معنوية عند (0.05)

يوضح الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين المتغير المستقل " التقاعد " والمتغير التابع " أبعاد تغير نمط الحياة لدى المتقاعدين ككل تشير " إلى وجود ارتباط طردي عند مستوى معنوية (0.01) بين المتغيرين. وتشير نتيجة اختبار (ف) إلى معنوية نموذج الانحدار، وبلغت قيمة معامل التحديد (0.142)، أي أن التقاعد يساهم في تغير نمط الحياة لدى المتقاعدين ككل بنسبة (14.2%). وقد يرجع ذلك إلى أن الاستثمار من أجل التقاعد من حيث استثمار الأموال والاستثمار الصحة واستثمار العلاقات الاجتماعية له دور كبير في تغير نمط الحياة لدى المتقاعدين. مما يجعلنا نقبل الفرض الرئيس للدراسة والذي مؤداه " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير نمط الحياة لدى المتقاعدين "

(0.178)، أي أن التقاعد يساهم في تغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين بنسبة (17.8%). وقد يرجع ذلك إلى أن التقاعد يساهم في تغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين من حيث الاهتمام بنوعية الغذاء وممارسة الرياضة والاهتمام بالصحة العامة. مما يجعلنا نقبل الفرض الفرعي الثاني للدراسة والذي مؤداه " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين "

اختبار الفرض الفرعي الثالث للدراسة: " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدين "

**جدول 12:** يوضح تحليل الانحدار البسيط للعلاقة بين التقاعد وتغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدين

التحديد	الارتباط	اختبار (ف)	اختبار (ت)	الانحدار B	المتغيرات المستقلة
R <sup>2</sup>	R	F-Test	T-Test		
0.196	**0.443	**14.157	**3.763	0.306	تغير تنظيم الوقت

\*\* معنوية عند (0.01) \* معنوية عند (0.05)

يوضح الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين المتغير المستقل " التقاعد " والمتغير التابع " تغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدين تشير " إلى وجود ارتباط طردي عند مستوى معنوية (0.01) بين المتغيرين. وتشير نتيجة اختبار (ف) إلى معنوية نموذج الانحدار، وبلغت قيمة معامل التحديد (0.196)، أي أن التقاعد يساهم في تغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدين بنسبة (19.6%). وقد يرجع ذلك إلى أن التقاعد يساهم في تغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدين من حيث توفير الوقت لترتيب أولويات الحياة ورعاية الأبناء وزيارة الأقارب وتحقيق الأهداف المؤجلة في الحياة. مما يجعلنا نقبل الفرض الفرعي الثالث للدراسة والذي مؤداه " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدين "

**اختبار الفرض الفرعي الرابع للدراسة:** " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدين "

**جدول 13:** يوضح تحليل الانحدار البسيط للعلاقة بين التقاعد وتغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدين

التحديد	الارتباط	اختبار (ف)	اختبار (ت)	الانحدار B	المتغيرات المستقلة
R <sup>2</sup>	R	F-Test	T-Test		
0.104	*0.322	*6.698	*2.588	0.329	تغير ممارسة الأنشطة الترويحية

\*\* معنوية عند (0.01) \* معنوية عند (0.05)

يوضح الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين المتغير المستقل " التقاعد " والمتغير التابع " تغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدين تشير " إلى وجود ارتباط طردي عند مستوى معنوية (0.05) بين المتغيرين. وتشير نتيجة اختبار (ف) إلى معنوية نموذج الانحدار، وبلغت قيمة معامل التحديد (0.104)، أي أن التقاعد يساهم في تغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدين بنسبة (10.4%). وقد يرجع ذلك إلى أن التقاعد يساهم في تغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدين من حيث التمتع بالحياة

## مناقشة النتائج

" وهذا يختلف مع ما جاءت به دراسة المهيد (2008م) حيث أظهرت أن 22% من عينة المتقاعدين يعانون من مشاكل صحية.

**الفرض الفرعي الثالث للدراسة** " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدين " أظهرت النتائج أن التقاعد ساهم في تغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدين من حيث توفير الوقت لترتيب أولويات الحياة ورعاية الأبناء وزيارة الأقارب وتحقيق الأهداف المؤجلة في الحياة. مما يجعلنا نقبل الفرض الفرعي الثالث للدراسة والذي مؤداه " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير تنظيم الوقت لدى المتقاعدين " وهذا يختلف عما جاءت به نتائج كل من دراسة كريستال (2010) ودراسة شرف (1997) ودراسة السعدي (2009) حيث اتضح أن الوقت يعتبر مشكلة بالنسبة للمتقاعدين حيث لم يجدوا ما يشغلوا به وقت فراغهم وأيضاً يختلف عما جاءت به دراسة العتيبي (2023) حيث أظهرت زيادة درجة الصراع بين المتقاعدين وبنائهم، وتدخل الأزواج المتقاعدين في شؤون المنزل مما قد يترتب عليه زيادة حدة الانتقاد بين الأزواج في الأسرة، وحدوث خلافات بين المتقاعدين وزوجاتهم. كما توصلت نتائج الدراسة الى موافقة عينة الدراسة الى حد ما على صعوبة التكيف مع مرحلة التقاعد، وشعور المتقاعدين بالعزلة الاجتماعية. كذلك وجود رضا الى حد ما عن الخدمات المقدمة للمتقاعدين، وموافقة عينة الدراسة على محدودية دور مؤسسات المجتمع في الاستفادة من خبرات المتقاعدين، وضعف مستوى اهتمام وسائل الاعلام بدور المتقاعدين في المجتمع.

**الفرض الفرعي الرابع للدراسة** " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدين " أظهرت النتائج أن التقاعد ساهم في تغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدين من حيث التمتع بالحياة واكتشاف النفس والتكيز على الشعور بالأمان وممارسة الهوايات والأنشطة. مما يجعلنا نقبل الفرض الفرعي الرابع للدراسة والذي مؤداه " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المتقاعدين ". وهذا يختلف عما جاءت به نتائج كل من دراسة كريستال (2010) ودراسة شرف (1997) ودراسة السعدي (2009) حيث اتضح أن الوقت يعتبر مشكلة بالنسبة للمتقاعدين حيث لم يجدوا ما يشغلوا به وقت فراغهم.

**الفرض الفرعي الخامس للدراسة** " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين " أظهرت النتائج أن الاستثمار من أجل التقاعد لا يؤثر بشكل مباشر على الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين، فالرضا عن الحياة جانب ذاتي قد يكون مرتبط بالجانبي الديني والروحي للمتقاعدين. مما يجعلنا نرفض الفرض الفرعي الخامس للدراسة والذي مؤداه " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين " وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة محمد (2020) أن هناك علاقة إيجابية بين المكون المعرفي والسلوكي والوجداني للمسنين

**الفرض الرئيس للدراسة** " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير نمط الحياة لدى المتقاعدين " أظهرت النتائج أن الاستثمار من أجل التقاعد من حيث استثمار الأموال والاستثمار الصحة واستثمار العلاقات الاجتماعية له دور كبير في تغير نمط الحياة لدى المتقاعدين. مما يجعلنا نقبل الفرض الرئيس للدراسة والذي مؤداه " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير نمط الحياة لدى المتقاعدين " وهذا يختلف عما جاءت به دراسة المهيد (2008م) حيث أوضحت أن 56% من عينة المتقاعدين لم يخططن لمرحلة التقاعد وهذا جاء أيضاً في دراسة الشثري (2011) حيث إن الغالبية من أفراد العينة لم يدخروا شيئاً خلال فترة عملهم لمرحلة ما بعد التقاعد.

**الفرض الفرعي الأول للدراسة** " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدين " أظهرت النتائج أن الاستثمار من أجل التقاعد لا يؤثر بشكل مباشر على تغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدين وقد يرجع ذلك لوجود عوامل اجتماعية واقتصادية وأسرية لها تأثير أكبر. مما يجعلنا نرفض الفرض الفرعي الأول للدراسة والذي مؤداه " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير التفاعل الاجتماعي لدى المتقاعدين " وتتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة محمد (2020) حيث أظهرت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتجاه نحو التقاعد وبين الرضا عن الحياة من وجهة نظر المسنين وأن هناك علاقة إيجابية بين المكون المعرفي والسلوكي والوجداني للمسنين ووجود الدعم من الأسرة والأصدقاء وتفعيل الترفيه والجانبي الديني في حياة المتقاعدين وتتفق أيضاً مع دراسة حسن (2011) حيث أظهرت أن المتقاعدين يشعرون بالاحترام والتقدير وبأهمية مكانتهم ودورهم الاجتماعي، وأن أسرهم تحتاجهم في الدعم والمساعدة وأن المتقاعدين استطاعوا التكيف مع وضعهم الجديد وشغلوا وقت فراغهم مع أسرهم داخل وخارج المنزل وأيضاً تتفق مع دراسة مركز المبدعون (2021) حيث أظهرت أن الأسر تعمل على الاستفادة من الخبرات الحياتية للمتقاعدين ولذلك عادة ما يتم إشراكهم في حل المشكلات العائلية و الأسر تقدم الدعم النفسي للمتقاعدين مما قلل من مشكلاتهم النفسية وحد من التحديات التي تواجه المتقاعدين وأيضاً يتمتع المتقاعدين بعلاقات صداقة متينة ولكنها تختلف عما جاءت به دراسة كريستال (2010) حيث أظهرت أن المتقاعدين يعانون من ضعف العلاقة مع المحيط الاجتماعي ومشكلات متعددة في قضاء وقت الفراغ وهي المشكلة التي توصلت إليها أيضاً دراسة شرف (1997) ودراسة السعدي (2009)

**الفرض الفرعي الثاني للدراسة** " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين " أظهرت النتائج أن التقاعد ساهم في تغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين من حيث الاهتمام بنوعية الغذاء وممارسة الرياضة والاهتمام بالصحة العامة. مما يجعلنا نقبل الفرض الفرعي الثاني للدراسة والذي مؤداه " توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين التقاعد وتغير المحافظة على الصحة العامة لدى المتقاعدين

بالاستخدام والمشاركة والتعديل والتوزيع وإعادة الإنتاج بأي وسيلة أو تنسيق، طالما أنك تمنح الاعتماد المناسب للمؤلف (المؤلفين) الأصليين. والمصدر، قم بتوفير رابط لترخيص المشاع الإبداعي، ووضح ما إذا تم إجراء تغييرات. يتم تضمين الصور أو المواد الأخرى التابعة لجهات خارجية في هذه المقالة في ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقالة، إلا إذا تمت الإشارة إلى خلاف ذلك في جزء المواد. إذا لم يتم تضمين المادة في ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقال وكان الاستخدام المقصود غير مسموح به بموجب اللوائح القانونية أو يتجاوز الاستخدام المسموح به، فسوف تحتاج إلى الحصول على إذن مباشر من صاحب حقوق الطبع والنشر. لعرض نسخة من هذا الترخيص، قم بزيارة:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

### المراجع

العتيبي، نورة شارع (2023) المشكلات الاجتماعية لمرحلة ما بعد التقاعد دراسة مطبقة على عينة من المتقاعدين في مدينة الرياض، مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية 13(2)33-32 [https://fjssjournals.ekb.eg/article\\_295629.html](https://fjssjournals.ekb.eg/article_295629.html)

المبدعون للدراسات والاستشارات والتدريب بجامعة الملك عبد العزيز (2021) التهيئة المرحلة للتقاعد، مجلس شؤون الأسرة.

العبيدي، إبراهيم (2003) علم الشيخوخة الاجتماعي. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.

الغريب: عبد العزيز (2003) دراسات في علم اجتماع الشيخوخة. الرياض: دار الخريجي للنشر والتوزيع.

الأشول، عادل (2005) نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي، المؤتمر العلمي الثالث، جامعة الزقازيق، مصر.

السعدي، نورة (2009) تفعيل الدور المستقبلي للمتقاعد. مركز البحوث والدراسات الأممي، أبو ظبي (117) <https://altibrah.ae/public/book/%>

المهيد، شمسة بنت تركي (1429هـ). بعض المشكلات الأسرية والاجتماعية المرتبطة بمرحلة التقاعد للمرأة السعودية وطرق مواجهتها من منظور الخدمة

الاجتماعية [رسالة ماجستير غير منشورة]، الرياض جامعة الملك سعود الشري، عبد العزيز (1432هـ). بعض المشكلات الاجتماعية للمتقاعدين

عن العمل. الرياض.

أحمد، إيمان (2009) مشكلات التقاعد لدى المسنين وأثرها على الرضا عن الحياة، مجلة بحوث نوعية العدد 14

[https://mbse.journals.ekb.eg/article\\_141518.html](https://mbse.journals.ekb.eg/article_141518.html)

حسن، مرح (٢٠١١) الحياة الاجتماعية لما بعد التقاعد دراسة ميدانية عن المتقاعدين في مدينة الموصل، دراسات موصلية، 10 (32) 115-133

حسن، عبد المعطي (2005) نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي، وقائع المؤتمر الطبي الثالث. جامعة الزقازيق، مصر.

شرف، ليلي (1997): توافق المتقاعدين مع الحياة الأسرية والاجتماعية في مدينة جدة. [رسالة ماجستير غير منشورة] جامعة الملك عبد العزيز، جدة

ووجود الدعم من الأسرة والأصدقاء وتفعيل الترفيه والجانب الديني في حياة المتقاعدين كعوامل داعمه ولكنه يختلف عما جاءت به دراسة أحمد (2000) حيث أوضحت وجود فروق دالة إحصائياً بين مشكلات التقاعد من جهة والرضا عن الحياة تبعاً للحالة الاجتماعية وتبعاً لمستوى التعليم وتبعاً للمهنة قبل التقاعد وتبعاً لمستوى الدخل وتبعاً لمدة الزواج وتبعاً لعدد أفراد الأسرة من جهة أخرى وأيضاً يختلف عما جاءت به دراسة المهيد (2008) التي أوضحت أن 45% من أفراد عينة المتقاعدين يعانون من مشكلات نفسية.

وعليه يمكننا أن نفهم من خلال النظريات المفسرة لتغير نمط الحياة بعد التقاعد ما الذي يحدث للمتقاعدين من عملية الانسحاب التي تحدث لهم عندما يتوقفن عن أداء مهام عملهن التي قضين سنوات طويلة من عمرهن وهن يؤديه وكيف أن المتقاعرات استطعن أن يشغلن وقت فراغهن بأعمال أخرى سواء مع الأبناء أو الأحفاد أو في أنشطة رياضية وترويحية مما يجعلنا نفهم كيف للمتقاعرات أن يشعرن بالتمتع بالحياة والشعور بالأمان من خلال ممارسة الهوايات والأنشطة بعيداً عن إلزامية وروتين الوظيفة ويمكننا أن نتنبأ أنه كلما استطاعت المتقاعدة أن تنسحب من الأدوار التي كانت تؤديها وتحل مكانها أدوار أخرى كلما استطاعت أن تنسجم وتتقبل مرحلة التقاعد وكلما تشبثت بنمط حياتها السابق وأرادت أن تقوم بالمهام بنفس الطريقة السابقة في عملها كلما ابتعدت عن الانسجام مع مرحلة التقاعد

ويمكن أيضاً أن نصف ما الذي يحدث مع المتقاعرات الآتي يتقبلن استبدال أدوارهن السابقة بأدوار تنسجم مع مرحلة التقاعد وكيف أن اختيار المتقاعدة لأنشطة جديدة واستمرارها بالعطاء ومشاركة الأفكار والخبرات ينعكس على آدائها ونفسيته وانسجامها مع الآخرين من حولها ويجعلها تشعر بأهمية استمرارية هذا العطاء وأنه غير مرتبط بالأدوار الرسمية التي كانت تؤديها في العمل فقط ويمكن أن نتنبأ أن قرار المتقاعرات بعدم انقطاع نشاطهن وعطائهن سينعكس على نفسيتهن ورضاهن وانسجامهن مع مرحلة التقاعد.

### المقترحات

- تصميم دورات تثقيفية للموظفين الجدد لتوضيح أهمية الاستثمار في المال والصحة والعلاقات مبكراً استعداداً لمرحلة التقاعد.

- توعية وإطلاع المتقاعدين على الجهات ذات الصلة التي يمكن أن يقدموا خدماتهم لها للاستفادة من خبراتهم المتعددة.

### الإفصاح والتصريحات

تضارب المصالح: ليس لدى المؤلف أي مصالح مالية أو غير مالية ذات صلة للكشف عنها. المؤلفون يعلنون عن عدم وجود أي تضارب في المصالح.

الوصول المفتوح: هذه المقالة مرخصة بموجب ترخيص إسناد الإبداع التشاركي غير تجاري 4.0 الدولي (CC BY-NC 4.0)، الذي يسمح

- عبد الفتاح، فوقية (2006) العوامل الأسرية والمدرسية والاجتماعية المنبئة بنمط الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، المؤتمر العلمي الرابع، كلية التربية، جامعة بني سويف، مصر.
- [https://www.gulfkids.com/ar/index.php?action=show\\_res&r\\_id=68&topic\\_id=1828](https://www.gulfkids.com/ar/index.php?action=show_res&r_id=68&topic_id=1828)
- محمد، نسمة يحيى رجب (2020) العلاقة بين الاتجاه نحو التقاعد والرضا عن الحياة لدى كبار السن، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية 52 (1) 186-155 <https://doi.org/10.21608/jsswh.2020.39454.1152>
- Reference**
- Abd al-Fattāh, fwqyh (2006) al-‘awāmil al-usarīyah wa-al-madrasīyah wa-al-mujtama‘īyah al-mnb’h bnmṭ al-ḥayāh ladā al-aṭfāl dhawī ṣu‘ūbāt al-ta‘allum, al-Mu‘tamar al-‘Ilmī al-rābi‘, Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at Banī Suwayf, Miṣr. [https://www.gulfkids.com/ar/index.php?action=show\\_res&r\\_id=68&topic\\_id=1828](https://www.gulfkids.com/ar/index.php?action=show_res&r_id=68&topic_id=1828)
- Aḥmad, Īmān (2009) Mushkilāt al-taqā‘ud ladā al-musinnīn wa-atharuhā ‘alā al-Riḍā ‘an al-ḥayāh, Majallat Buḥūth naw‘īyah al-‘adad 14 [https://mbse.journals.ekb.eg/article\\_141518.html](https://mbse.journals.ekb.eg/article_141518.html)
- Al-Ashwal, ‘Ādil (2005) naw‘īyah al-ḥayāh min al-manzūr al-ijtimā‘ī wa-al-nafsī wa-al-ṭibbī, al-Mu‘tamar al-‘Ilmī al-thālith, Jāmi‘at al-Zaqāzīq, Miṣr.
- Al-Gharīb : ‘Abd al-‘Azīz (2003) Dirāsāt fī ‘ilm ijtimā‘ al-Shaykhūkhah. al-Riyād : Dār al-Khurayjī lil-Nashr wa-al-Tawzī‘.
- Almhyd, Shamsah bint Turkī (H). ba‘ḍ al-mushkilāt al-usarīyah wa-al-Ijtimā‘īyah al-murtabiṭah bi-marḥalat al-taqā‘ud lil-mar‘ah al-Sa‘ūdīyah wa-ṭuruq muwājahatihā min manzūr al-khidmah al-ijtimā‘īyah [Risālat mājistūr ghayr manshūrah], al-Riyād Jāmi‘at al-Malik Sa‘ūd
- Al-Mubdi‘ūn lil-Dirāsāt wa-al-Istishārāt wa-al-Tadrīb bi-Jāmi‘at al-Malik ‘Abd al-‘Azīz (2021) al-Tahyī‘ah al-marḥalah al-taqā‘ud, Majlis Shu‘ūn al-usrah.
- Al-Sa‘dī, Nūrah (2009) Taf‘īl al-Dawr al-mustaqbalī llmtqā‘d. Markaz al-Buḥūth wa-al-Dirāsāt al-amnī, Abū Zaby (117) <https://altibrah.ae/public/book/%>
- Al-Shithrī, ‘Abd al-‘Azīz (1432h). ba‘ḍ al-mushkilāt al-ijtimā‘īyah lil-Mutaqā‘idīn ‘an al-‘amal. al-Riyād.
- Al-‘Ubaydī, Ibrāhīm (2003) ‘ilm al-Shaykhūkhah al-ijtimā‘ī. al-Riyād : Dār al-Zahrā’ lil-Nashr wa-al-Tawzī‘.
- Al-‘Utaybī, Nūrah Shāri‘ (2023) al-mushkilāt al-ijtimā‘īyah li-marḥalat mā ba‘da al-taqā‘ud dirāsah muṭabbaqah ‘alā ‘ayyinah min al-mutaqā‘idīn fī Madīnat al-Riyād, Majallat Mustaqbal al-‘Ulūm alājtmā‘yt13 (2) 3-33 [https://fjssj.journals.ekb.eg/article\\_295629.html](https://fjssj.journals.ekb.eg/article_295629.html)
- Archibald, Krystal(2010). It's a whole new world self-esteem and widowhood in older women in a retirement community. Unpublished Doctor Thesis, Colorado State University, fort Collins. Colorado.
- Bonomi, A. E., Patrick, D. L., & Bushnell, D. M. (2000): Validation of the American version of the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) scale. Journal of Clinical Epidemiology, 53, 1-12.
- Fels (1997): Definition and application of the concept of quality of life. Journal of Intellectual Disability Research, 4(2), 126-135
- Ḥasan, ‘Abd al-Mu‘tī (2005) naw‘īyah al-ḥayāh min al-manzūr al-ijtimā‘ī wa-al-nafsī wa-al-ṭibbī, waqā‘i‘ al-Mu‘tamar al-ṭibbī al-thālith. Jāmi‘at al-Zaqāzīq, Miṣr.
- Ḥasan, Marāḥ (2011) al-ḥayāh al-ijtimā‘īyah li-mā ba‘da al-taqā‘ud dirāsah maydāniyah ‘an al-mutaqā‘idīn fī Madīnat al-Mawṣil, Dirāsāt Mawṣiliyah, 10 (32) 115-133
- Mazharizad, F., and Roozbeh, N. (2015). Evaluation of lifestyle and effective factors on public health among students of Islamic Azad University in Bandar Abbas Governorate. Journal of Basic Research in Medical Sciences, 2(1), 26-31.
- Muḥammad, Nismah Yaḥyá Rajab (2020) al-‘alāqah bayna al-Ittijāh Nahwa al-taqā‘ud wa-al-riḍā ‘an al-ḥayāh ladā kibār al-Sinn, Majallat Dirāsāt fī al-khidmah al-ijtimā‘īyah wa-al-‘Ulūm al-Insāniyah 52 (1) 155-186. <https://doi.org/10.21608/jsswh.2020.39454.1152>
- Russell, C. (2007). What do older women and men want? Gender differences in the 'lived experience Sociology, Vol (55). 'of ageing. Current Janov Sociology, Vol 43.
- Sharaf, Laylā (1997) : tawāfuq al-mutaqā‘idīn ma‘a al-ḥayāh al-usarīyah wa-al-Ijtimā‘īyah fī Madīnat Jiddah. [Risālat mājistūr ghayr manshūrah] Jāmi‘at al-Malik ‘Abd al-‘Azīz, Jiddah