الأوضاع الاجتماعية والنفسية للمتقاعدين
دراسة مطبقة على عينة من المتقاعدين في مدينة الرياض

الدكتورة /نوره بنت شارع العتيبي
استاذ علم الاجتماع المشارك- بجامعه الملك سعود

المقدمة

تعد مرحلة التقاعد ظاهرةً عامةً في جميع دول العالم، وتعتبر مرحلةً مهمةً ومؤثرةً في حياة الإنسان، فقد زاد الاهتمام بها دولياً، وخاصة في العصر الحديث عصر التقدم الصحي والطبي والاقتصادي. حيث تعتبر فترة التقاعد مرحلة مهمة من حياة الإنسان المتقاعد وتتطلب قدر من التكيف الواعي مع تغير أسلوب حياة المتقاعد. وتأتي هذه المرحلة بعد ان يصل الموظف الى عمر معين يجبر من خلال النظام على ترك العمل، ويدخل الفرد بعدها الى مرحلة ما بع د التقاعد التي لا يرتبط فيها الفرد بأداء عمل معين، وتوقيت محدد لمزاولة العمل ويصبح الوقت لديه مفتوح، وقد تطول فترة البقاء في المنزل، وتزداد بالتالي درجة تفاعل المتقاعد بشكل أكبر مع أسرته، وتعتمد صور وأشكال التفاعل الاجتماعي للمتقاعد على مدى وعيه بالتعامل الإيجابي مع أفراد أسرته، ومراعاة خصوصية كل فرد من أفراد الأسرة. وقد يترتب على عدم استثمار المتقاعد لوقته بشكل مفيد بروز بعض المشاكل الاجتماعية مع أفراد أسرته التي يترتب عليها ولذلك هدفت هذه الدراسة لمعرفة أهم المشاكل الاجتماعية والنفسية التي يمكن ان يواجها المتقاعدين، وتقديم أهم الحلول المناسبة لتحسين جودة حياتهم.

مشكلة الدراسة:

أحدثت عوامل التغير والتحديث التي شهدها المجتمع السعودي في العقود الأخيرة تغييرات هيكلية ضخمة في كافة المجالات بشكلها المادي والمعنوي. ونتيجة للتقدم العلمي والمعرفي والصحي ارتفع معدل عمر الفرد في السنوات الأخيرة بشكل ملحوظ، إلا ان الاحتواء الاجتماعي والاشباع النفسي لكبار السن من المتقاعدين وغيرهم لا يزال أحد الإشكالات التي تعاني منها المجتمعات المعاصرة. وقد اهتمت منظمة الأمم المتحدة بمشكلة كبار السن ودعت الى الاستفادة من خبراتهم وحصيلتهم المعرفية، فلا يقتصر دورهم فقط على ما قدمو همن إنجازات في مجال عملهم إنما يفترض استمرارية الاستفادة من تراكم خبراتهم المعرفية والمهنية بالذات من القادرين على العطاء منهم. وقد دعت الجمعية العمومية للأمم المتحدة رقم 5/47 بإعلان عام 1999 عاما دوليا لكبار السن (International Year of Older Persons IYOP) والذي يحدد خمسة مبادئ على الحكومات القيام بتضمينها في برامجها الوطنية لرعاية كبار السن وهي: الاستقلالي ة والمشاركة والرعاية وتحقيق الذات والكرامة (United Nation, 2000). (حسن، 2010م: 2).

ويأتي هذا التوجه والاهتمام الدولي على ما يجب أن تحظى به هذه الفئة من رعاية وعناية واهتمام خاص. في المملكة العربية السعودية تم إ نشاء المؤسسة العامة للتقاعد تحت مسمى مصلحة معاشات التقاعد عام ١٣٧٨هـ الموافق ١٩٥٨م، وذلك بموجب المادة 8 من نظام التقاعد الصادر في نفس العام. وفي عام ١٤٢٣هـ صدر قرار مجلس الوزراء رقم ٢٧٧ بتحويل مصلحة معاشات التقاعد إلى

مؤسسةٍ عامةٍ ذات شخصيةٍ اعتباريةٍ وميزانيةٍ مستقلةٍ تتمتع بالاستقلال الإداري والمالي وتسمى المؤسسة العامة للتقاعد (موقع المؤسسة العامة للتقاعد https://www.pension.gov.sa). وقد ارتفع اعداد المتقاعدين في السنوات الأخيرة بنسبة كبيره حيث كشفت المؤسسة العامة للتقاعد أن عدد المتقاعدين بالسعودية بلغ بنهاية 2019 نحو 945.2 ألف متقاعد، مقارنة بـ 904.4 ألف بنهاية 2018، بزيادة قدرها 40.8 ألف متقاعد. وترتب على هذه الزيادة اهتمام حكومي ووطني برسم الخطط والمجالات التي يمكن ان يستفاد فيها من خبرة المتقاعدين كثروة وطنية ذات مخزون معرفي. https://www.pension.gov.sa.موقع المؤسسة العامة للتقاعد

حرصت المملكة العربية السعودية على حماية حقوق المتقاعدين، والمستفيدين من أسرهم، والحصول عليها وفق تنظيمات رسمية تكفل حقوق المتقاعد طوال عمره (موقع المؤسسة العامة للتقاعد).

وعلى المستوى غير الرسمي تم انشاء الجمعية الوطنية للمتقاعدين كجمعية مسجلة في وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية برقم ١٦٧٧ وتهدف الى تقديم خدمات وبرامج لتعزيز جودة الحياة للمتقاعدين وفق رؤية الممل 2030 حيث تعمل الجمعية والفروع التابعة لها في بعض مناطق المملكة على تقديم دورات اجتماعية ونفسية للمتقاعدين، كما تعمل على عقد شراكات، وتوقيع العديد من مذكرات التفاهم مع العديد من الجهات للاستفادة من خبرات وامكانيات المتقاعدين. قد يتعرض المتقاعدين لبعض المشاكل ولعل من أهم هذه المشكلات الناتجة عن التقاعد كما يشير(الغريب، 1415هـ) محدودية العلاقات الاجتماعية، والشعور بالعزلة والانطواء، وطول وقت الفراغ الممل، وانخفاض الدخل، مع شعور المتقاعد بأنه أصبح شخص غير مفيد، أو غير مرغوب فيه، ومما قد يزيد من معاناة المتقاعدين محدودية توفر فرص العمل المناسبة لأعمارهم، والتي تمكن من الاستفادة من خبراتهم، ومعرفتهم التراكمية. وقد بينت دراسة صدرت عن معهد الشؤون الاقتصادية بالعاصمة البريطانية (Institute of Economic Affairs) حول تأثير التقاعد على صحة الانسان والتي خلصت من خلال مقارنة الحالة الصحية لمن تقاعدوا بأقرانهم الذين بقوا على راس العمل بعد تخطي التقاعد الى ان التقاعد قد يتسبب بمشاكل صحية للمتقاعدين حيث ربطت الدراسة بين التقاعد وزيادة حالة الاكتئاب والقلق والتوتر النفسي، وأكدت الدراسة على أهمية اتباع المتقاعد لبرنامج صحي غذائي ورياضي لما له من فائدة في تخفيف الضغوط والتوتر، وشعور المتقاعد بالحيوية والنشاط.

(كيف يتجاوز المتقاعدون العزلة والفراغ؟ ندا الشناق بتاريخ 24 / 10/ 2018 ، صحيفة الرأي)
http://alrai.com/article/10456484

ويتحدد بذلك موضوع الدراسة وهو الأوضاع الاجتماعية والنفسية للمتقاعدين في مدينة الرياض.

أهمية الدراسة:

الأهمية العلمية:

تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية موضوعها، حيث تعد دراسة أوضاع ومشاكل المتقاعدين من المواضيع التي تستحق تسليط الضوء عليها لأهمية دور المتقاعدين الاجتماعي، ولأنهم ساهموا وظيفيًا في تنمية وتطوير مجتمعهم، ويمتلكون الكثير من الخبرة المعرفية والوظيفية التي يمكن ان يستفاد منها في العديد من المجالات. وعلى الطرف الاخر من الأهمية بمكان معرفة أهم المشاكل التي قد يتعرض لها المتقاعدون، لتقديم أفضل الحلول والمقترحات التطويرية لمعالجة مشاكل المتقاعدين .

الأهمية العملية:

وتتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة فيما يمكن ان تقدمه نتائج الدراسة من مقترحاتٍ تفيد في وضع سياساتٍ وخططٍ وبرامج تعمل على تفعيل دور المتقاعدين في المجتمع. كما تتمثل أهمية هذه الدراسة عمليًا في معالجة المشاكل التي يمكن أن تواجههم، وتقديم الخدمات الاجتماعية والصحية والترفيهية التي تتناسب مع أعمارهم.

أهداف الدراسة:

يتمثل الهدف الرئيس للدراسة في معرفة أهم المشاكل الاجتماعية والنفسية التي قد تواجه المتقاعدين، ويتفرع من هذا الهدف الأهداف التالية:

1. تحديد الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للمتقاعدين.
2. تحديد مدى وجود مشاكل أسرية تواجه المتقاعدين.
3. تحديد مدى وجود مشاكل زوجية تواجه المتقاعدين.
4. تحديد مدى وجود مشاكل بين المتقاعدين وأبنائهم.
5. تحديد مدى وجود صعوبة في تكيف المتقاعدين مع أسلوب حياتهم الجديد.
6. تحديد مدى شعور المتقاعدين بالعزلة الاجتماعية.
7. تحديد مدى شعور المتقاعدين بفقدان الأهمية؟
8. تحديد مدى رضا المتقاعدين عن الخدمات المقدّمة لهم من قِبل المجتمع؟
9. تحديد مدى استفادة المجتمع من خبرات المتقاعدين من وجهة نظر المتقاعدين؟

تساؤلات الدراسة:

1. ما الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للمتقاعدين.
2. ما مدى وجود مشاكل أسرية تواجه المتقاعدين.
3. ما مدى وجود مشاكل زوجية تواجه المتقاعدين؟
4. ما مدى وجود مشاكل بين المتقاعدين وأبنائهم؟
5. ما مدى وجود صعوبة في تكيف المتقاعدين مع أسلوبهم حياتهم الجديد؟
6. ما مدى إحساس المتقاعدين بالعزلة الاجتماعية؟
7. ما مدى شعور المتقاعدين بفقدان الأهمية؟
8. ما مدى رضا المتقاعدين عن الخدمات المقدّمة لهم من قِبل المجتمع؟
9. ما مدى استفادة المجتمع من خبرات المتقاعدين؟

مفاهيم الدراسة:

1- المشكلات الاجتماعية:

يعرفها الصالح (1999م: 504) نقلاً عن قاموس مصطلحات العلوم الاجتماعية بأنها كل موقفٍ اجتماعيً يتطلب تغييراً إلى الأفضل، ويعرفها الغريب(1415هـ:15) بأنها "انحراف السلوك الاجتماعي عن القواعد التي حددها المجتمع للسلوك الصحيح".

ويمكن تعريف المشكلة إجرائيًا بأنها تلك المواقف التي يعاني منها المتقاعد السعودي مع زوجته ومع أبناءه، مثل: العزلة الاجتماعية، والتكيف والشعور بفقدان الأهمية.

2- التقاعد:

يُعرّف العبيدي (1410هـ: 5) التقاعد: بأنه " تغيرٌ مفاجئٌ وسريعٌ على حياة الفرد، به تنقطع أنماطٌ من السلوك والعادات والروتين الذي درج عليه الفرد عشرات السنين".

ويرى باركر (Parker) أن هناك ثلاثة معانٍ للتقاعد: أولها يقصد به الانفصال أو الانسحاب من عمل رئيس يتكسب منه الفرد، وثانيها يشير إلى الانسحاب نهائياً من قوة العمل، وثالثهما يعني نهاية كل نشاطٍ يسهم به الفرد فيما عدا الأنشطة الروتينية التي يقوم بها لصيانة كيانه (الغريب، 1415هـ:16).

ويمكن تعريف التقاعد إجرائيًا بأنه: العمر الذي يتوقف فيه الموظف عن ممارسة عمله المعتاد من قبل وزارة العمل حيث حدد 60 عام، أو مضى على خدمته 40 سنة أو اختيارياً في حال مروره بظروفٍ أرغمته على ذلك بشرط أن يكون أمضى عشرين سنةً في عمله وموافقة جهة العمل بحسب شروط التقاعد المدني.

3- العزلة الاجتماعية:

يعرفها الغريب (1415هـ: 44) بأنها شعورٌ غير مرغوبٍ بفقدان الرفقة حالة ونظام المساندة مع تناقص المشاركة في النشاطات الاجتماعية وقلة الشعور بالإنجاز الاجتماعي.

ويمكن تعريف العزلة الاجتماعية إجرائياً بأنه ا شعور المتقاعد السعودي بالوحدة ، والابتعاد عن الآخرين، والخوف من المستقبل.

الإطار النظري للدراسة:

تم التوصل إلى عدد من الدراسات السابقة التي تهتم بموضوع التقاعد ، ومشكلات المسنين ومن هذه الدراسات ما يلي:

أولاً: الدراسات السابقة:

1- **دراسة السيف** (1999م) بعنوان: الكبر والتكيف الاجتماعي، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى رضا كبار السن عن إنجازاتهم في الحياة، والتعرف على نوعيات الأنشطة التي يمارسها المسن بعد تقاعده، وطبقت الدراسة على عينة بحجم 331 متقاعد في مدينة الرياض، استخدم الباحث منهج المسح الاجتماعي للدراسة وأداة الاستبانة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة : 33.33% من العينة اتجهت لتحسين العلاقات مع الأقارب والمعارف وزيادة الاتصال بهم والتفاعل معهم، 41.00% من العينة اتجهت نحو زيادة الاهتمام بالرعاية الأسرية والعناية بالأولاد، وذلك لملء الفراغ الذي أحدثه ترك العمل نتيجة التقاعد، 48,89% من العينة اتجهت نحو ممارسة النشاط التجاري لتعويض العمل السابق ولعب دور جديد.

3 - **دراسة المهيد** (2008م). بعنوان: بعض المشكلات الأسرية والاجتماعية المرتبطة بمرحلة التقاعد للمرأة السعودية وطرق مواجهتها من منظور الخدمة الاجتماعية، هدفت الدراسة إلى معرفة أهم المشكلات الأسرية 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، وطبقت الدراسة على عينة يقارب 389 متقاعدة في مدينة الرياض، واستخدم منهج المسح الاجتماعي للدراسة، واستخدمت الباحثة أداة الاستبيان وتطبيقها عن طريق المقابلة لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية 56%من المتقاعدات لم يخططن لمرحلة التقاعد، 56%من المتقاعدات لم يكن لديهن معلوماتٌ عن التقاعد، 76% من المتقاعدات لديهن مشكلاتٌ اقتصاديةٌ، 56% لديهن مشكلات اجتماعية، 55.3% لديهن مشكلات نفسية، 45% لديهن مشكلات صحية، 22,7% لديهن مشكلات أسرية ومن أهم المشكلات التي تواجه المتقاعدات مشكلة الفراغ (35%)، تجاهل المجتمع(30%).

4- **دراسة الغريب** (2009م) بعنوان: التفضيل الترويحي لكبار السن في المجتمع السعودي. تم تطبيق الدراسة على عينة بلغت (237) مسن في المجتمع السعودي باستخدام منهج المسح الاجتماعي، تهدف الدراسة إلى التعرف على الخصائص الاجتماعية والاقتصادية والأسرية لممارسي النشاط الترويحي، وكذلك تحديد آراء كبار السن نحو الترويح ، وأيضا التعرف على الأنشطة الترويحية التي يفضلها كبار السن عن غيرها من حيث نوعها وأهميتها والجهات التي يفضل كبار السن أن تكون مسئولة عن توفير الأنشطة ، وقد توصلت الدراسة إلى أن أكثر من نصف المبحوثين كانت آراؤهم إيجابية نحو الترويح حيث جاء ترتيب الأنشطة الترويحية التي يفضلها كبار السن في المرتبة الأولى.

5- **دراسة الشتري** (2011م). بعنوان: بعض المشكلات الاجتماعية للمتقاعدين عن العمل، وتهدف إلى تحديد المشكلات المتعلقة بتدني مستوى الدخل والجانب الصحي لدى المتقاعدين، وتحديد المشكلات المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية والأسرية بعد التقاعد، وقد طبقت هذه الدراسة على عينة بلغ حجمها (117) من المتقاعدين، ومن أبرز النتائج التي توصلت لها الدراسة أن الحالة الاقتصادية لأفراد العينة كانت متوسطة إلى منخفضة مقارنة ب تكلفة متطلبات الحياة، كما أوضحت الدراسة أن الغالبية من أفراد العينة لم يدخروا شيئًا خلال فترة عملهم لمرحلة ما بعد التقاعد.

أوجه الشبه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:

اتفقت بعض الدراسات التي تناولت موضوع المشاكل الاجتماعية المرتبطة بمرحلة التقاعد في تناولها مشاكل المتقاعدين كدراسة (المهيد 2008م) ودراسة (الشتري، 2011) تناولت هذه الدراسة موضوع التقاعد ومشكلاتهم، واختلفت معها بأنها لم تتناول موضوع المشكلات الاجتماعية المرتبطة بمرحلة التقاعد في المجتمع السعودي في الجوانب التي تناولتها الدراسة الحالية.

استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في وضع الإطار العام للدراسة الحالية والاستفادة منها في صياغة فقرات أداة الدراسة ومن النظريات الخاصة بموضوع المتقاعدين التي تناولتها الدراسات السابقة.

نظريات الدراسة:

1- نظرية النشاط الاجتماعي Activity Theory:

تؤكد هذه النظرية على أهمية مواصلة كبار السن المشاركة في النشاطات الاجتماعية، واستمرار ارتباط كبار السن بمجتمعهم، وإيجاد بدائل للأدوار والنشاطات التي فقدوها، كما ترى هذه النظرية أن تكيف المتقاعد في المجتمع يعتمد على مقدرته على تعويض الأدوار التي فقدها بالتقاعد، ومن هذا المنظور فإن المتقاعدين القادرين على الاحتفاظ بنشاطاتهم الاجتماعية يكونون أكثر إيجابية نحو أنفسهم ومجتمعهم، فالأنشطة البديلة يمكن من خلالها شغل وقت فراغ المتقاعد وإعادة توافقه (ثورسن,Thorson،1995م). ويمكن توظيف هذ النظرية في الدراسة الحالية حيث إن المتقاعدين

ينفصلون عن نشاطهم في العمل بعد التقاعد، ويبدأون بالبحث عن النشاط البديل والتعويض من خلال نشاطاتٍ أخرى تحقق للفرد مصدر دخلٍ جديدٍ ، أو تكوين علاقاتٍ جديدةٍ توفر له شعورًا نفسيًا ، وأحساس بعدم العزلة، واستمرارية الدور الفاعل، كما كان عليه قبل التقاعد، مما يجعله أكثر تكيفًا مع الواقع الاجتماعي.

2- النظرية التبادلية الاجتماعيةSocial Exchange :

يشير كل من جورج هومانز وبيتر بلاو وهما رواد النظرية التبادلية إلى أن الأفراد يميلون إلى التفاعل النفعي لتحقيق أكبر قدرٍ من المصالح الشخصية والمنفعة الذاتية، وأن هناك علاقة بين التبادل الاجتماعي، واستمراريةِ الاخذ والعطاء بين الاطراف المتفاعلة مما يحقق قدر من المنفعة المتحصلة لكلا الأطراف، وتتوقف عملية تبادل المنافع في حالة العطاء من طرف دون الاخر (الشمري، 2000م: 25). ويمكن توظيف هذ النظرية على الدراسة الحالية حيث إن المتقاعد فقد الجزء الأكبر مِمن المنفعة التبادلية بينه وبين مجتمعه من خلال تقاعده، وما أصبح لديهم للتبادل يتمثل فقط في تقديم خبراته للآخرين، وانتظار ما يقدمه له الآخرون من الرعاية ووسائل تحقيق التكيف النوعي في هذه المرحلة.

3- -النظرية الاستمرارية Theory Continuity :

تفترض هذه النظرية أن الشيخوخة الناجحة هي التي تتصف بالقدرة على المحافظة والاستمرار على الأدوار والنشاطات والعلاقات في مرحلة التقاعد، فالفرد المتقاعد يحاول ما أمكن أن يتكيف مع مرحلة التقاعد من خلال إعطاء وقت أكبر للأدوار التي كان يزاولها قبل التقاعد. فتكيفُ كبار السن يتوقف على زيادة الوقت في مزاولة الأدوار والنشاطات التي كانوا يزاولونها قبل التقاعد عوضاً عن البحث عن أدوار جديدة، وهذا الاستقرار للأدوار يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضى عن الحياة والمعيشة (ثورسن 1995 – Thorson)(الصغير ، 1431هـ: 15)

ثانيا: أدبيات الدراسة:

المؤسسة العامة للتقاعد:

تعد المؤسسة العامة للتقاعد واحدةً من أهم المؤسسات العامة ضمن المنظومة الإدارية في المملكة العربية السعودية وتتمتع بذمةٍ ماليةٍ مستقلةٍ وفقًا لأحكام نظام المؤسسة العامة للتقاعد التي تم إنشاؤها عام 1378هـ تحت مسمى مصلحة معاشات التقاعد بموجب المرسوم الملكي رقم 271/1/21 وتاريخ 1378/1/28هـ.

أنظمة التقاعد في المملكة العربية السعودية:

أشار العبيدي إلى أنه خلال الفترة ما بين 1950-1955م كان المتوقع أن يعيش الفرد السعودي مدة لا تتجاوز 39سنة، بينما في عام 1982م ارتفعت المدة لتتجاوز 62عاماً (العبد اللطيف، 1431هـ: 1).

نظام التأمينات الاجتماعية:

هو نظامٌ اجتماعي تقاعدي خُصص للعاملين في القطاع الخاص وشبه الحكومي يوفر لهم وأسرهم حياةً كريمةً بعد التقاعد، وتقوم فلسفته على مبدأ التكافل الاجتماعي في الإسلام، والذي يقرر أن المحتاج للرعاية تقوم مسؤولية رعايته على الأسرة والدولة، وقد ظهر هذا النظام عام (1389هـ)، ويُعد نظام التأمينات الاجتماعية مكملاً لنظام التقاعد المدني حيث يُغطي فئة العمال في المؤسسات شبه الحكومية بمختلف أعمارهم ويطبق عليهم بشكل إلزامي، وقد استثنى هذا النظام بفرعيه بعض الفئات مثل الموظفين الأجانب العاملين بالبعثات الدولية والسياسية، والعمال المستخدمين في الأعمال الزراعية والرعي، والحراجية والتجارية وخدم المنازل والعمال الذين يعملون لأنفسهم (العبد اللطيف، 1431:4-5).

- **التقاعد الإجباري:**

حدد نظام التقاعد بلوغ الستين من العمر لوجوب الإحالة إلى التقاعد واستثنى من هذا النظام القضاة والوزراء، كما يجوز تمديد الخدمة إلى 65 سنة بقرار من مجلس الوزراء، أما بعد 65 فلا يجوز التمديد إلا بمرسوم ملكي. يُطبق إذا كان إنهاء الخدمة بسبب إلغاء الوظيفة، أو كان بسبب الفصل بقرار من مجلس الوزراء أو أمر ملكي، ما لم يكن الفصل بسبب تأديبي على ألا تقل سنوات الخدمة عن 15سنة، عند الإصابة بالعجز عند وفاة الموظف أو عجزه الصحي عن العمل مهما كانت مدة خدماته (العبد اللطيف،1431هـ: 5).

- **التقاعد الاختياري:**

يجوز للموظف طلب التقاعد متى بلغت مدة خدمته 25 سنة، بشرط موافقة جهة العمل (العبد اللطيف،1431هـ: 5).

التقاعد المبكر:

الاتجاه والميل نحو التقاعد المكبر كان أحد أهم المواضيع والتطورات في سوق العمل خلال الخمسين سنة الماضية، حيث إن نسب معدلات مشاركة العمالة الأكبر سنًا خلال هذه الفترة تراجعت عمليًا في كافة بلدان منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية، وقد أعاد بعض الباحثين تراجع نسب معدلات مشاركة العمالة الأكبرسنًا، وسيادة التقاعد المبكر في العديد من البلدان المتقدمة إلى السخاء

في أنظمة التقاعد المبكر بها، حيث ساعدت الحوافز الجذابة والمقدمة من قبل العديد من هذه الأنظمة على تشجيع العديد من العاملين في هذه البلدان على المغادرة والانسحاب مبكرا من قوه العمل.

مشكلة وقت الفراغ لدى المتقاعدين:

يقصد بمفهوم وقت الفراغ (الوقت الذي يكون الفرد فيه حراً من ارتباطات أو التزامات أخرى بحيث يمكن الاستفادة من هذا الوقت في الراحة والاسترخاء أو في ممارسة أنواع من النشاط تعود عليه بتطوير ذاته (الغريب، 2015م)؛ لذلك يتطلب إنشاء أندية للمتقاعدين لممارسة هواياتهم المختلفة توفر لهم فرص اللقاء والتفاعل بين المتقاعدين وأفراد المجتمع بفئاته المختلفة مما يدعم الصلة بين الأجيال.

برامج الرعاية المتوافرة للمتقاعدين السعوديين ومقترحات لتطويرها:

البرنامج الاقتصادي:

هو برنامجٌ ملازمٌ لمتطلبات أساسيات المعيشة في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وهو مختص بمؤسسة التأمينات الاجتماعية في المملكة العربية السعودية حيث إنها لا تقدّم للمتقاعد سوى صرف المستحقات الشهرية من معاش التقاعد.

إن مفهوم التقاعد في المجتمع السعودي يقوم على فلسفة ضمان دخل معين يساعد الفرد الذي فقد وظيفته بسبب العجز أو الكِبر على العيش في مستوى لائق في حياته ولأسرته بعد وفاته وتقديرًا لخدماته التي قدمها بمجتمعه (السلطان، 2005م: 41 –43).

البرنامج الاجتماعي:

هو جزءٌ من الرعاية التي توفرها المجتمعات للمتقاعدين والمسنين من المواطنين، وهو دور المفترض أنه منوطٌ بالمؤسسة العامة للتقاعد والمؤسسة العامة للتأمينات الاجتماعية باعتبارهما إحدى هذه المؤسسات المعنية بالمتقاعد، لكن الواقع يختلف حيث إنهما لا تسعيان إلى إيجاد نوادٍ أو مراكز اجتماعية للمتقاعدين، فهذا النشاط خارج اهتمامها، ويبقى شعور المتقاعد أن المجتمع لا يقدّم التسهيلات المناسبة والخدمات المعينة له، فيظهر الشعور بالإهمال وانعدام القيمة في المجتمع (السلطان، 2005هـ: 43–46).

البرنامج الصحي:

هو توفير الخدمات الصحية اللازمة لفئة المتقاعدين، حيث يأتي مع التقدم في العمر أمراضٌ بمرتبطةٌ بتلك المرحلة، فتقوم الدولة بتوفير المشافي اللازمة للمتابعة الصحية للمتقاعد بما يوفر لهم مستوى صحي راضٍ لهم.

الإجراءات المنهجية للدراسة:

أولاً: نوع الدراسة:

دراسة وصفية حيث إنها تقوم على تحديد الخصائص ووصف طبيعتها ونوعية العلاقة بين متغيراتها. وتم اختيار هذا النوع من الدراسة لأنها تمد الباحث بحقائق دقيقة عن موضوع الدراسة .

ثانياً: منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على "منهج المسح الاجتماعي" عن طريق العينة.

ثالثاً: مجتمع الدراسة:

بناء على موضوع مشكلة الدراسة وأهدافها فقد تحدد المجتمع المستهدف على ان يتكون من جميع المتقاعدين السعوديين (ذكور وإناث) في مدينة الرياض.

رابعاً: عينة الدراسة:

وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على العينة (العمدية) وهي من العينات غير الاحتمالية.

خامساً: حجم العينة:

بلغ حجم العينة 110 من المتقاعدين (57 من الذكور 53 من الإناث).

سادساً: أداة الدراسة:

اعتمدت الدراسة على أداة الاستبانة، وقد تم تطبيق الاستبانة بتوزيع عدد (150) استبانة ، وتم استبعاد 40 منها، نظراً لعدم استيفائها لكافة البيانات وبالتالي تم اعتماد 110 استبانة، وقد اشتملت الاستبانة على 8 محاور أولا: البيانات الأولية: وتشتمل على أسئلة خصائص عينة الدراسة (الجنس، العمر، المستوى التعليمي، الدخل الشهري بعد التقاعد ، مهنة المتقاعد) والثاني: عبارات متعلقة بمدى وجود مشاكل زوجية قد يعاني منها المتقاعدين. والثالث: عبارات متعلقة بمدى وجود مشاكل قد تحدث بين المتقاعدين وأبنائهم. والرابع: عبارات متعلقة بمدى وجود صعوبة في تكيف المتقاعدين مع أسلوب حياتهم الجديد. والخامس: عبارات متعلقة بمدى إحساس المتقاعد بالعزلة الاجتماعية. والسادس: عبارات متعلقة بمدى شعور المتقاعدين بفقدان الأهمية. والسابع: قياس درجة رضا المتقاعدين عن الخدمات المقدّمة لهم من قِبل المجتمع. والثامن: قياس مدى استفادة المجتمع من خبرات المتقاعدين.

سابعاً: صدق أداة الدراسة:

لتحقيق صدق أداة الدراسة تم توزيع الاستبانة على مجموعة محكمين من المتخصصين في قسم الدراسات الاجتماعية، وتم اجراء التعديل النهائي على الاستبانة وفقا لملاحظات المحكمين.

ثامناً: ثبات أداة الدراسة:

تم استخدام مقياس الاتساق الداخلي لبنود الاستبانة لتحقيق مبدأ الثبات من خلال مقياس ألفا كرومبا وهو أحد الطرق الإحصائية لقياس الثبات ومن أكثرها شيوعاً والتي يمكن من خلالها قياس الثبات،

ويعطي فكرة عن إتساق الأسئلة مع بعضها البعض ومع كل الأسئلة بصفة عامة، وكانت درجة مقياس الثبات ألفا كرومباخ (0.756).

تاسعاً: التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة:

استخدمت الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss لتحليل البيانات.

التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة:

أولا: خصائص عينة الدراسة:

جدول رقم (1)

التوزيع التكراري لعينة الدراسة وفق متغير النوع

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	57	51.8
أنثى	53	48.2
المجموع	110	%100

توضح نتائج جدول رقم (١) أن أعلى نسبة تكرارية هي للذكور من عينة الدراسة بنسبة 52٪ ويستنتج من ذلك أن عدد الذكور أعلى من عدد الإناث في عينة الدراسة.

جدول رقم (2)

التوزيع التكراري لعينة الدراسة وفق متغير العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
من 60 إلى أقل من 65 سنة	61	55.5
من 65 إلى أقل من 70 سنة	33	30
من 70 سنة إلى أقل من 75 سنة	14	12.7
من 75 سنة الى اقل من 80	2	1.8
من 80 الى اقل من 85	–	–
المجموع	110	%100

توضح نتائج جدول (٢) أن النسبة الأعلى من المبحوثين للذين أعمارهم من 60 الى اقل من 65 بنسبة 55.5٪ ثم تليها المرحلة العمرية من 65 إلى أقل من 70 سنة بنسبة 33٪، بينما نجد أن 13% من المبحوثين تتراوح أعمارهم من 70 إلى أقل من 75 سنة، و 2% من المبحوثين هي للذين

تتراوح أعمارهم من 75 إلى أقل من 80 سنة. ونستنتج من ذلك أن أعمار أكثر من نصف المبحوثين ما بين 60 و65 ، وهي مرحلة بداية التقاعد التي يكون فيها الانسان قادرا على العطاء والانتاج.

جدول رقم (3)

التوزيع التكراري لعينة الدراسة وفق متغير الدخل الشهري

الدخل الشهري	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 5000 ريال	12	10.9
من 5000 إلى أقل من 10000 ريال	47	42.7
من 10000 إلى أقل من 15000 ريال	30	27.3
من 15000 إلى أقل من 20000 ريال	13	11.8
20000 ريال فأكثر	8	7.3
المجموع	110	%100

توضح نتائج جدول رقم (3) أن نسبة كبيرة من المبحوثين من فئة الدخل المتوسط.

جدول رقم (4)

التوزيع التكراري لعينة الدراسة وفق متغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	التكرار	النسبة المئوية
لا يقرأ ولا يكتب	1	.9
يقرأ ويكتب	3	2.7
المرحلة الابتدائية	11	10
المرحلة المتوسطة	16	14.5
المرحلة الثانوية	17	15.5
دبلوم	15	13.6
جامعي	37	33.6
تعليم عالي (ماجستير أو دكتوراه)	10	9.1
	110	%100

توضح نتائج جدول رقم (4) أن أعلى نسبة تكرارية من عينة الدراسة تحمل الشهادة الجامعية ويليها المتقاعدين من حملة الثانوية العامة بنسبة 15.5% ثم حملة الشهادة المتوسطة من المتقاعدين المبحوثين بنسبة 14.5% وبعدها المبحوثين من المتقاعدين الين يحملون شهادة الدبلوم بنسبة 13.6%.

جدول رقم (5)

التوزيع التكراري لعينة الدراسة وفق متغير المهنة

مهنة المتقاعد	التكرار	النسبة المئوية
يعمل / تعمل	34	30.9
لايعمل / لاتعمل	76	69.1
المجموع	110	%100

توضح نتائج جدول رقم (5) أن 69% من المبحوثين لا يعملون، بينما على الطرف الآخر 31% منهم يعملون. ونستنتج من ذلك أن النسبة الأعلى من المبحوثين لا يعملون.

ثانياً: النتائج المتعلقة بتساؤلات الدراسة:

المحور الأول: المشاكل الزوجية التي تواجه المتقاعدين

جدول رقم (6)

استجابات مفردات عينة الدراسة من المتقاعدين ع ن عبارات محور المشاكل الزوجية التي قد يعاني منها المتقاعدين مرتبة تنازلياً حسب نسب الموافقات

العبارة	التكرار	درجة الموافقة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
	النسبة %	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق			
العلاقة الزوجية بين المتقاعدين قائمة على الخلافات المستمرة	ك	12	32	66	1.51	687.	1
	%	10.9	29.1	60			
العلاقات الزوجية بين المتقاعدين مستقرة	ك	55	47	8	2.43	627.	2
	%	50	42.7	7.3			
يزداد تدخل الأزواج في شؤون المنزل بعد التقاعد	ك	54	25	29	2.19	893.	3
	%	49.1	22.7	26.4			
الفرد بعد التقاعد يعيش حياة زوجية أكثر إنسجاماً	ك	40	53	16	2.20	714.	4
	%	36.4	48.2	14.5			
تزداد حدة الانتقاد بين الأزواج بعد التقاعد	ك	22	52	29	1.97	748.	5
	%	25.5	47.3	26.4			
التقاعد أتاح وقت أكثر لممارسة الحياة الزوجية بشكل أفضل	ك	43	51	16	2.25	693.	6
	%	39.1	46.4	14.5			

من خلال النتائج الموضحة بجدول رقم (6) نستنتج من ذلك أن التقاعد عند البعض أتاح الفرصة لديهم بقضاء وقت أكثر مع الطرف الآخر مما يؤدي إلى التقارب فيما بينهم.

المحور الثاني: أهم المشاكل التي قد تحدث بين المتقاعدين وأبنائهم.

جدول رقم (7)

استجابات مفردات عينة الدراسة من المتقاعدين على عبارات محور المشاكل التي قد تحدث بين المتقاعدين وأبنائهم حسب نسب الموافقات

العبارة	التكرار	درجة الموافقة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
	النسبة %	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق			
ضعف العلاقة مع الأبناء بعد التقاعد	ك	9	21	80	1.35	629.	1
	%	8.2	19.1	72.7			
ازدياد درجة الخلافات بين الوالدين وأبنائهم بعد التقاعد	ك	13	31	66	1.52	700.	2
	%	11.8	28.2	60			
يتدخل المتقاعد في الشؤون الخاصة لأبنائه.	ك	18	33	59	1.63	752.	3
	%	16.4	30	53.6			
العلاقة مع الأبناء أكثر انسجاماً بعد التقاعد	ك	50	49	10	2.63	2.805	4
	%	45.5	44.5	9.1			
تزداد حدة الصراع بين الوالدين وأبنائهم بعد التقاعد	ك	22	40	48	1.76	765.	5
	%	20	36.4	43.6			

من خلال النتائج الموضحة بجدول رقم (٧) نستنتج أن التقاعد لا يحدث اختلافًا في مستوى العلاقة بين المتقاعد وابنائه، فهنالك اتفاق شبه تام بين المبحوثين على عدم تأثير مرحلة التقاعد على علاقة المتقاعد بأبنائه بل قد تكون فترة التقاعد إيجابية لتقوية علاقة المتقاعدين بأبنائهم.

المحور الثالث: – " صعوبة تكيف المتقاعدين مع أسلوب حياتهم الجديد"

جدول رقم (8)

استجابات مفردات عينة الدراسة من المتقاعدين على عبارات محور صعوبة تكيف المتقاعدين مع أسلوب حياتهم الجديد حسب نسب الموافقات

العبارات	التكرار	درجة الموافقة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
	النسبة	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق			
تطغى على المتقاعد مشاعر الخوف من المستقبل	ك	17	25	68	1.45	.750	1
	%	15.5	22.7	61.8			
ينظر المجتمع للمتقاعد بأنه أصبح فرد غير فعال في مجتمعه	ك	12	32	66	1.51	.687	2
	%	10.9	29.1	60			
من الصعوبة التكيف مع مرحلة التقاعد	ك	26	38	46	1.82	.792	3
	%	23.6	34.5	41.8			
الحياة بعد التقاعد كئيبة ومملة.	ك	26	39	45	1.83	.788	4
	%	23.6	35.5	40.9			
وقت الفراغ يزيد من قلق المتقاعد	ك	33	32	45	1.89	.839	5

من خلال النتائج الموضحة بجدول رقم (8) نستنتج أن المتقاعد يستثمر وقت فراغه بما يعود عليه بالنفع أو المتعة لذا لا يشكل وقت الفراغ قلقاً لدى بعض المتقاعدين . فالنسبة الأعلى من المبحوثين 62% لا تنتابهم مشاعر الخوف من المستقبل فأيمانهم بالله وتوكلهم عليه يحفظهم من مساوئ مشاعر الخوف والقلق، لكن تظل مرحلة التقاعد من أصعب المراحل التي يمر بها الموظف ولذلك تتميز مرحلة التكيف بدرجة من الصعوبة حيث يعاني منها 46% من المبحوثين، ويشعر 45% من المبحوثين بأن مرحلة التقاعد رتيبة ومملة، ويزيد فيها حالة القلق.

المحور الرابع: – " إحساس المتقاعد بالعزلة الاجتماعية "

جدول رقم (9)

استجابات مفردات عينة الدراسة من المتقاعدين على عبارات محور إحساس المتقاعد بالعزلة الاجتماعية حسب نسب الموافقات

العبارة	التكرار	درجة الموافقة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
	النسبة %	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق			
يتضايق المتقاعد من حضور المناسبات الاجتماعية	ك	8	15	87	1.28	.592	1
	%	7.3	13.6	79.1			
يميل المتقاعد إلى الوحدة والابتعاد عن الآخرين	ك	10	29	71	1.45	.658	2
	%	9.1	26.4	64.5			
يجد المتقاعد الراحة في العزلة عن الآخرين	ك	13	36	61	1.56	.698	3
	%	11.8	32.7	55.5			
فترة التقاعد تحد من دور الفرد في تكوين علاقات اجتماعية	ك	15	38	57	1.62	.717	4
	%	13.6	34.5	51.8			
يفقد الفرد التواصل مع زملاء العمل بعد التقاعد	ك	21	40	49	1.75	.759	5
	%	19.1	36.4	44.5			

من خلال النتائج الموضحة بجدول رقم (9) نستنتج أن الفرد المتقاعد يحافظ على علاقاته مع زملاء العمل بعد التقاعد ، وذلك قد يساعده على التكيف مع مرحلة التقاعد ، وربما يفيدهم بخبرته وذلك من شأنه أن يشعر المتقاعد بأهميته. حيث تشير النتائج الى ان 79% من المبحوثين يفضلون حضور المناسبات الاجتماعية ولديهم الوقت للحضور والمشاركة في المناسبات بل يجدونها مجال مناسب للاجتماع مع الأصدقاء والمعارف.

المحور الخامس: شعور المتقاعدين بفقدان الأهمية

جدول رقم (10)

استجابات مفردات عينة الدراسة من المتقاعدين على عبارات محور شعور المتقاعدين بفقدان الأهمية حسب نسب الموافقات

العبارة	التكرار	درجة الموافقة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
	النسبة %	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق			
يقل اهتمام الأسرة بالفرد بعد التقاعد	ك	7	25	78	1.35	.599	1
	%	6.4	22.7	70.9			
يرى بعض المتقاعدين أن التقاعد نهاية الحياة بالنسبة لهم.	ك	13	29	68	1.50	.701	2
	%	11.8	26.4	61.8			
يضعف اهتمام الفرد بصحته بعد التقاعد	ك	11	33	66	1.50	.674	3
	%	10	30	60			
فقدان العمل يُشعر المتقاعد بعدم أهميته في المجتمع .	ك	21	26	63	1.62	.790	4
	%	19.1	23,6	57.3			
عدم الاهتمام بالمتقاعدين يزيد من شعورهم بفقدان الأهمية	ك	24	49	37	1.88	.739	5
	%	21.8	44.5	33.6			

من خلال النتائج الموضحة بجدول رقم (10) نستنتج ان النسبة الاعلى 71% من المبحوثين لا يشعرون بتغير اهتمام أسرهم بهم بعد التقاعد ويدل ذلك على ان التقاعد لا يؤثر سلبا على مكانة ودور الفرد في اسرته بل قد يكون أكثر قربا واهتماما بأسرته قبل مرحلة التقاعد.

المحور السادس: قياس درجة رضا المتقاعدين عن الخدمات المقدمة لهم من قبل المجتمع

جدول رقم (11)

استجابات مفردات عينة الدراسة على عبارات محور قياس درجة رضا المتقاعدين عن الخدمات المقدمة لهم من قبل المجتمع حسب نسب الموافقات

العبارة	التكرار	درجة الموافقة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
	النسبة %	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق			
وسائل الإعلام مقصرة بالتعريف باحتياجات المتقاعدين	ك	61	34	15	2.42	722.	1
	%	55.5	30.9	13.6			
الخدمات المقدمة للمتقاعدين غير كافية	ك	57	35	18	2.35	749.	2
	%	51.8	31.8	16.4			
الخدمات المقدمة من الدولة للمتقاعدين تلبي احتياجاتهم	ك	18	38	54	1.67	743.	3
	%	16.4	34.5	49.1			
الخدمات المقدمة من الدولة تحظى برضا المتقاعدين في المجتمع	ك	22	38	50	1.75	771.	4
	%	20	34.5	45.5			
دور جمعية المتقاعدين لايعبر عن إحتياجات المتقاعدين	ك	44	44	22	2.20	752.	5
	%	40	40	20			

من خلال النتائج الموضحة بجدول رقم (11) نستنتج أن الجمعية لا تعبر بشكل كافٍ عن احتياجات المتقاعدين وأنها مقصرة في تقديم الخدمات التي تلبي احتياجات المتقاعدين.

المحور السابع: مدى استفادة المجتمع من خبرات المتقاعدين

جدول رقم (12)

استجابات مفردات عينة الدراسة من المتقاعدين على عبارات محور قياس استفادة المجتمع من خبرات المتقاعدين حسب نسب الموافقات

العبارة	التكرار	درجة الموافقة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
	النسبة %	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق			
المجتمع بحاجة للخبرات السابقة للمتقاعدين	ك	84	21	5	2.72	.544	1
	%	76.4	19.1	4.5			
استفادة مؤسسات الدولة من المتقاعدين كبيرة	ك	16	27	66	1.54	.740	2
	%	14.5	24.5	60			
استفادة مؤسسات المجتمع من المتقاعدين محدودة	ك	62	31	17	2.41	.746	3
	%	56.4	28.2	15.5			
الخدمات المقدمة للمتقاعدين لا ترقى للمستوى المطلوب	ك	57	43	10	2.43	.656	4
	%	51.8	39.1	9.1			
فرص العمل متاحة للاستفادة من خبرات المتقاعدين	ك	25	45	40	1.86	.760	5
	%	22.7	40.9	36.4			

من خلال النتائج الموضحة بجدول رقم (12) نستنتج أن المتقاعدين يرون أهمية ان يستفيد المجتمع من خبراتهم السابقة. مع مواجهة تحدي مما يشكل عبئًا نفسيًا عليهم.

مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

توصلت نتائج الدراسة بالنسبة لمتغير النوع أن نسبة الذكور المتقاعدين من عينة الدراسة كانت 52%، ونسبة الإناث المتقاعدين من عينة الدراسة كانت بالنسبة 48%، حيث إن فئة الذكور تشكل النسبة الأعلى لأن النسبة الأكبر من الذين يشكلون نطاق العمل هم الذكور أكثر من الاناث، وبالنسبة للنتائج الخاصة بالعمر حيث تتوكّز النسبة الأكبر من المبحوثين في الفئة ما بين 60 و65 التي لا زال لديه ا القدرة على الإنتاج والعطاء، مما يؤكد إمكانية الاستفادة منهم وبما يملكون من قدرات وخبرات. وبالنسبة لمتغير الدخل الشهري فإن النسبة الأعلى للمبحوثين من 5000 إلى أقل من 10000 ريال بنسبة 43% ويمكن تفسير ذلك أن الفئة الاكبر من المبحوثين من ذوي الدخل المتوسط، وبالنسبة لمتغير المستوى التعليمي فإن نتائج الدراسة توصلت الى أن أعلى نسبة من

المبحوثين يحملون الشهادة الجامعية بنسبة 34% ويمكن تفسير ذلك بوعي بعض المبحوثين بأهمية التعليم وارتباط الوظيفة المناسبة بالمستوى التعليمي و كلما ارتفع المستوى التعليمي للفرد كلما ارتفع مستوى الدخل الشهري . وأما بالنسبة لمتغير مهنة المتقاعد بعد تقاعده فإن النسبة الأعلى كانت للمبحوثين الذين لا يعملون بنسبة 69% وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (العبيدي، 1410هـ) التي توصلت إلى أن 60% من أفراد العينة لا يعملون. وذلك لأنهم في مرحلة التقاعد.

أما بالنسبة لعبارة (العلاقة الزوجية بين المتقاعدين قائمة على الخلافات المستمرة) فقد كشفت نتائج الدراسة عدم موافقة المبحوثين بنسبة 60% على وجود خلافات أسرية بين الأزواج المتقاعدين ويمكن تفسير ذلك بأن مرحلة التقاعد لم تؤثر سلبا على استمرارية العلاقة الزوجية السليمة، بل قد تكون دافع إيجابي لتحسين العلاقة الزوجية، وتقارب الزوجين مع بعضهما البعض، يضاف الى ذلك وجود علاقة ارتباطية بين ارتفاع المستوى التعليمي للمبحوثين والوعي بأهمية الاستمتاع بالحياة بشكل أكبر بعد التقاعد. ومما يدعم النتيجة السابقة موافقة 50% من المبحوثين على أن (العلاقات الزوجية بين المتقاعدين مستقرة) ويمكن تفسير ذلك بأن التقاعد ساهم ايجابا في استقرار الحياة الزوجية وقضاء وقت ممتع مع بعض نظرًا لقلة الضغوط، والشعور بالراحة، وقضاء أغلب الوقت في المنزل، وقد يكون لاستقرار الوضع المادي للمتقاعد دور إيجابي في الشعور بالراحة والاطمئنان، واستمرار علاقة الود والرحمة بين الزوجين. وقد كشفت نتائج الدراسة موافقة المبحوثين على عبارة (يزداد تدخل الأزواج في شؤون المنزل بعد التقاعد) بنسبة 49% ويمكن تفسير ذلك أن قضاء وقت طويل في المنزل قد يؤدي الى تدخل المتقاعد في شؤون المنزل أكثر من السابق.

وقد توصلت الدراسة إلى موافقة محدودة من المبحوثين على أن (الفرد بعد التقاعد يعيش حياة زوجية أكثر انسجامًا) بنسبة 48% ويمكن تفسير ذلك بأن بعض المتقاعدين قد يواجهون صعوبة في التكيف مع أسلوب الحياة الجديد فيشعرون بالملل والضيق من بقائهم بدون عمل، وقد يؤدي الجلوس الطويل مع الشريك الاخر الى تزايد حالة الانتقاد والمناقشات المزعجة حول تفاصيل الحياة اليومية البسيطة. وموافقة المبحوثين بنسبة 36% ويمكن تفسير ذلك بان مرحلة التقاعد لم يكن لها تأثير سلبي على العلاقة الزوجية، واستمرارية حالة الانسجام والاستقرار والتفاهم بين الأزواج.

كما كشفت نتائج الدراسة عن الموافقة المحدودة للمبحوثين حول عبارة (تزداد حدة الانتقاد بين الأزواج بعد التقاعد) بنسبة 47% ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه أن الانتقاد قد يزيد فيما بينهم نظراً لعدم تقبّل والتكيف لأسلوب الحياة بعد التقاعد، مما قد يترتب عليه الشعور بعدم الراحة، ونقد تصرفات

وسلوكيات الشريك الاخر على ابسط الأمور، رغبة في جذب الانتباه والتظاهر بممارسة السلطة نظرا لإحساسه بعد فقدان عمله بأنه فقد القدرة على التحكم بالأمور. كما توصلت نتائج الدراسة على موافقة محدودة من المبحوثين على أن (التقاعد أتاح وقت أكثر لممارسة الحياة الزوجية بشكل أفضل) وكانت إجابة المبحوثين بالموافقة المحدودة بنسبة 46% ويمكن تفسير ذلك بأن التقاعد قد أتاح للبعض الفرصة لقضاء وقت أ طول مع الطرف الآخر مما يساعد على التقارب، وتحقيق الانسجام بدرجة أكبر، وكانت الإجابة بموافقة المبحوثين بنسبة 39% ويمكن تفسير ذلك بسبب تفهم كل طرف للآخر وتقبلهم لبعضهم البعض، مما يؤدي بالتالي إلى درجة جيدة من التكيف ونجاح محاولات تجاوز العقبات التي قد يمرون بها. كشفت نتائج الدراسة عن عدم موافقة معظم المبحوثين على عبارة (تضعف العلاقة مع الأبناء بعد التقاعد) بنسبة 73% ويمكن تفسير ذلك أن غالبية المتقاعدين لم يؤثر التقاعد على علاقاتهم مع أبنائهم بالشكل السلبي، وأن مرحلة التقاعد ساهمت في تقارب المتقاعد مع أبنائه مما قد يزيد من قوة العلاقة فيما بينهم، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (السيف، 1999م) و (المهيد، 2008م)

وأوضحت نتائج الدراسة بعدم موافقة المبحوثين على عبارة (يكثر تدخل الوالدين في شؤون أبنائهم الخاصة بشكل سلبي بعد التقاعد) بنسبة 54% ونستنتج من ذلك أن أكثر من نصف المبحوثين لا يرون أن التقاعد أدى إلى تدخلهم في شؤون أبنائهم الخاصة، وربما قد يكون بسبب ان المتقاعد أعطى الفرصة لأبنائه في الاعتماد على أنفسهم في اتخاذ قراراتهم ، والتصرف في أمورهم مما قد يعزز الثقة في نفوسهم. والموافقة المحدودة بنسبة 30% ويمكن تفسير ذلك بتدخل المتقاعد بشكل محدود في شؤون أبنائه، وقد يكون تدخله بسبب حالة الفراغ التي يعيشها، مما قد يدفع المتقاعد الى محاولة التدخل في خصوصيات أبنائه وممارسة سلطته عليهم بأسلوب لم يألفوه من قبل مما يترتب عليه حدوث صراعات وخلافات بين المتقاعد وابنائه . وكما أوضحت نتائج الدراسة بعدم موافقة أكثر من نصف المبحوثين على عبارة (تطغى على المتقاعد مشاعر الخوف من المستقبل) بنسبة 62% ويمكن تفسير ذلك باستعداد المتقاعد لهذه المرحلة ، وقدرته على التكيف والاستمتاع بحياته في مرحلة ما بع د التقاعد، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (المهيد، 2008م) التي أوضحت بأن 56%من المتقاعدات لم يخططوا لمرحلة التقاعد.

وتوصلت نتائج الدراسة الى عدم موافقة أكثر من نصف المبحوثين على عبارة (ينظر المجتمع للمتقاعد بأنه أصبح فرد غير فعّال في مجتمعه) بنسبة 60% ويمكن تفسير ذلك أن المتقاعد يرى بأنه لايزال فرداً منتجاً في مجتمعه ، وبإمكانه إكمال حياته بشكل طبيعي ، ولا يرى أن المجتمع ينظر بأنه فرد غير فعّال في المجتمع، وقد يكون بسبب أن التقاعد لم يؤثر على حياة المتقاعد وبالتالي لا تتغير نظرة المجتمع له بعد التقاعد.

وكشفت نتائج الدراسة عن عدم موافقة المبحوثين على أنه (من الصعب التكيف مع مرحلة التقاعد) بنسبة 42% ويمكن تفسير ذلك بقدرة المبحوثين على التكيف الإيجابي مع مرحلة التقاعد، وقد يكون لانسجام افراد الأسرة دور فاعل في تحقيق حالة التكيف الإيجابي، و أيضا احد أسباب ذلك أيضا أن لدى المتقاعد القدرة على الاستفادة المثمرة من وقته بعد التقاعد من خلال المشاركة بأعمال تشغل وقت فراغه، والموافقة المحدودة بنسبة 34.5% ويمكن تفسير ذلك بأنه ربما قد يواجه المتقاعد بعض الصعوبات بعد تركه للعمل نتيجة لطول وقت الفراغ الذي قد يعاني منه وبالتالي يصعب عليه التعايش مع هذه المرحلة مما قد يؤدي إلى صعوبة التكيف والشعور بالضيق والتوتر ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (العبيدي، 1410هـ) التي توصلت إلى أن المتقاعدين يختلفون في تكيفهم باختلاف خصائصهم الاجتماعية والاقتصادية.

وكما توصلت نتائج الدراسة بعدم موافقة المبحوثين على أن (الحياة بعد التقاعد ذات طابع ممل) بنسبة 41% ويمكن تفسير ذلك أن هناك فئةً من المتقاعدين ترى أن الحياة بعد التقاعد ليست ذات طابعٍ مملٍ بل أصبح هناك متسعًا من الوقت لممارسة الهوايات، وهنالك العديد من الأنشطة التي تعرض لدى بعض الجهات يستطيع المتقاعد المشاركة الفعالة بها ، وقد يكون قد استغل وقته بممارسة أعمال خاصة به تعود عليه بالنفع ، ويستثمر بها قدراته وامكاناته ، أو أعمال تطوعية يشغل فيها وقت فراغه. كما أوضحت نتائج الدراسة عدم موافقة المبحوثين41% على أن (وقت الفراغ يزيد من قلق المتقاعد) ويمكن تفسير ذلك أن المتقاعد يستثمر وقت فراغه بما يعود عليه بالنفع أو المتعة لذا لا يشكّل وقت الفراغ قلقاً لدى بعض المتقاعدين، ومن الممكن أن المتقاعد قد استعد لمرحلة التقاعد مما يخفف من حدة القلق في هذه المرحلة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (المهيد، 2008م).

وتوصلت نتائج الدراسة الى عدم موافقة معظم المبحوثين على عبارة (يتضايق المتقاعد من وجوده في المناسبات الاجتماعية) بنسبة 79% ويمكن تفسير ذلك أن ال متقاعد يزيد في الغالب مستوى تفاعله مع محيطه الاجتماعي وحضوره للمناسبات الاجتماعية وقيامه بالتزاماته الاجتماعية والثقافية فمرحلة التقاعد تعطي المتقاعد مجال أوسع للمشاركة المجتمعية وتقوية علاقاته الاجتماعية مع الاخرين ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (السيف، 1998م) التي أوضحت بأن 33.33% من العينة اتجهت لتحسين العلاقات مع الأقارب والمعارف وزيادة الاتصال بهم والتفاعل معهم.

كما كشفت نتائج الدراسة عن عدم موافقة أكثر من نصف المبحوثين على عبارة (يميل المتقاعد إلى الوحدة، والابتعاد عن الآخرين) بنسبة 64.5% ويمكن تفسير ذلك أن المتقاعد يميل إلى التواصل والإجتماع مع الآخرين ليتجنب الإنعزال والوحدة عن الآخرين، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الغريب،

1995م) التي توصلت إلى أنه يختلف شعور المسنين بالعزلة الاجتماعية باختلاف أعمارهم، ووظائفهم، والحالة الاجتماعية، ومدى توفر الأنشطة الترفيهية لهم.

أوضحت نتائج الدراسة بعدم موافقة أكثر من نصف المبحوثين على عبارة (يجد المتقاعد الراحة في العزلة عن الآخرين) بنسبة 55.5% ويمكن تفسير ذلك أن الإندماج مع الآخرين يفيد المتقاعد ليتكيف مع مرحلة التقاعد ويكوّن علاقات اجتماعية جديدة، وهذا يعني بأن المتقاعد لا يفضّل قضاء الوقت بمفرده وبالتالي لا يجد الراحة في إنعزاله عن الآخرين، والموافقة المحدودة للمبحوثين بنسبة 33% ويمكن تفسير ذلك بأنه قد يكون رغبة المتقاعد في الإبتعاد عن الآخرين في سبيل الراحة بعد عناء العمل ولقضاء وقته بمفرده ومع أفراد أسرته ومحاولته بتعويضهم في قضاء الوقت معهم بعد التقاعد أكثر من السابق، وهذه النتيجة تختلف مع دراسة(خليفة، 1991م) التي توصلت إلى أن المتقاعدين لديهم شعور بالعزلة ووقت الفراغ لديهم يكون أكثر من السابق.

وكما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم موافقة المبحوثين على أن (فترة التقاعد تحد من دور الفرد في تكوين علاقات جديدة) بنسبة 52% ويمكن تفسير ذلك بأن مرحلة التقاعد حافز فاعل في تكوين المتقاعد لعلاقات جديد وقضاء وقت ممتع معهم، ومن الممكن أن يكون هناك تبادل للمهارات والخبرات فيما بينهم، والموافقة المحدودة بنسبة 36% ويمكن تفسير ذلك برغبة المتقاعد في المحافظة على صداقاته القديمة وربما قد يكون بسبب أن التقاعد لم يحدث تغيير في تكوين علاقاتهم، ومن الممكن أن يواجه بعض الصعوبات في تكوين العلاقات الجديدة.

وكشفت نتائج الدراسة بعدم موافقة المبحوثين على عبارة (يفقد الفرد التواصل مع زملاء العمل بعد التقاعد) بنسبة 44.5% ويمكن تفسير ذلك أن الفرد المتقاعد يحافظ على علاقاته مع زملاء العمل بعد التقاعد وذلك قد يساعده على التكيف مع مرحلة التقاعد وربما يفيدهم بخبرته وذلك من شأنه أن يُشعر المتقاعد بأهميته، والموافقة المحدودة للمبحوثين بنسبة 36% ويمكن تفسير ذلك أن هناك فئة من المتقاعدين ترى بأن التقاعد أبعدهم عن زملاء العمل لأن مقر العمل هو المكان الذي كان يجمعهم وبعد تقاعدهم قلّ التواصل فيما بينهم، وربما قد يكون نتيجة لبعد عن مساكنهم عن بعضهم البعض فيصبح هناك صعوبة في تواصلهم مع بعضهم.

وأوضحت نتائج الدراسة عدم موافقة معظم المبحوثين على عبارة (يقل اهتمام أفراد الأسرة بالمتقاعد) بنسبة 71% ويمكن تفسير ذلك وجود حرص من أفراد الأسرة واهتمامهم ومراعاتهم للمتقاعد في قضاء الوقت معه ، والمساهمة في توفير ما يحتاجه من متطلبات وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (زينب الجبر ودلال الهدهود، 1991م) وتوصلت إلى أن الحالة الاجتماعية للمعلمة خاصة المتزوجة تدفعها إلى طلب التقاعد المبكر نظراً للضغوط الاجتماعية والأسرية والرغبة في التفرّغ

للشؤون الأسرية، وربما قد يكون اهتمام أفراد الأسرة بالمتقاعد بسبب اهتمام المتقاعد نفسه وحرصه السابق على أسرته في تلبية متطلباتهم واحتياجاتهم وبالتالي انعكس ذلك الاهتمام والحرص عليه بعد تقاعده. كما توصلت نتائج الدراسة بعدم موافقة أكثر من نصف المبحوثين على أنه (يرى بعض المتقاعدين أن التقاعد نهاية للحياة) بنسبة 62% ويمكن تفسير ذلك أن المتقاعد يرى أن حياته بعد التقاعد قد بدأت من جديد حيث يقضي معظم وقته مع أفراد أسرته بعد انشغاله عنهم أثناء العمل، ومن الممكن أن التقاعد أتاح له ممارسة بعض الأعمال أو الأنشطة الترويحية التي يفضّلها وبالتالي قد يكون التقاعد بداية لحياة جديدة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الغريب، 2009م) وقد توصلت إلى أن أكثر من نصف المبحوثين كانت آرائهم إيجابية نحو الرغبة في ممارسة الأنشطة الترويحية.

وكشفت نتائج الدراسة بعدم موافقة أكثر من نصف المبحوثين على أنه (يضعف اهتمام الفرد بصحته بعد التقاعد) بنسبة 60% ويمكن تفسير ذلك حرص المتقاعد على الاهتمام بصحته وعدم إهمالها ليتجنّب الأمراض، ومن الممكن ليستطيع أن يمارس حياته بدون مشاكل أو أمراض تعيقه من العيش بشكل طبيعي، والموافقة المحدودة للمبحوثين بنسبة 30% ويمكن تفسير ذلك بقلة اهتمام المتقاعد بصحته بشكل كبير، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (خليفة، 1991م) التي توصلت إلى أن هناك فئةً من المتقاعدين تعاني من مشاكل صحيةٍ. كما توصلت نتائج الدراسة بعدم موافقة المبحوثين على أن (فقدان العمل يُشعر المتقاعد بعدم أهميته في المجتمع) بنسبة 57% ويمكن تفسير ذلك بأن فقدان العمل للمتقاعد لا يقلل أهميته في المجتمع وأيضاً أن عدم فقد المتقاعد لمكانته وأهميته في المجتمع بعد تقاعده لأنه قد استغل هذه المرحلة وشغل وقته بما يفيده، ويتفق مع ذلك دراسة (السيف، 1999م). وكشفت نتائج الدراسة بالموافقة المحدودة للمبحوثين على أن (عدم الاهتمام بالمتقاعدين يزيد من شعورهم بفقدان الأهمية) بنسبة 44.5% ويمكن تفسير ذلك ربما أن انشغال أفراد الأسرة عن المتقاعد يجعله يشعر بأنه أصبح شخص غير منتج وأنه فقد مكانته في المجتمع وبالتالي يشعر بعدم أهميته كما كانت في السابق. وأوضحت نتائج الدراسة بموافقة المبحوثين على أن (وسائل الإعلام مقصرة بالتعريف باحتياجات المتقاعدين) بنسبة 55.5% ويمكن تفسير ذلك أن أكثر من نصف المبحوثين يوافقون على تقصير وسائل الإعلام بالتعريف باحتياجاتهم ، ويرغبون برفع مستوى وعي المجتمع باحتياجاتهم عن طريق وسائل الإعلام. وكشفت نتائج الدراسة موافقة المبحوثين على أن (الخدمات المقدمة للمتقاعدين غير كافية) بنسبة 52% ويمكن تفسير ذلك أن أكثر من نصف المبحوثين من المتقاعدين ترى بأن الخدمات كافية إلى حد ما ولكن لا ترقى للمستوى المطلوب.

وكشفت نتائج الدراسة تساوي النسب بين الموافقة والموافقة المحدودة للمبحوثين على أن (دور جمعية المتقاعدين لا تعبر عن احتياجات المتقاعدين) بنسبة 40% ويمكن تفسير ذلك بأن دور الجمعية غير واضح بشكل كاف للمبحوثين، وبالتالي معرفتهم محدودة بالخدمات التي تقدمها الجمعية.

كما توصلت نتائج الدراسة الى موافقة معظم المبحوثين على عبارة (المجتمع بحاجة للخبرات السابقة للمتقاعدين) بنسبة 76% ويمكن تفسير ذلك أن المبحوثين يرون بأن المتقاعدين لديهم الخبرات المتراكمة، وحصيلة معرفية ضخمة في مجال عملهم يجب ان يستفيد منها المجتمع بشكل أكبر.

وكشفت نتائج الدراسة بعدم موافقة أكثر من نصف المبحوثين على أن (استفادة مؤسسات الدولة من المتقاعدين كبيرة) بنسبة 60% ويمكن تفسير ذلك أن المبحوثين يرون بأن مؤسسات الدولة لم تستفد من خبراتهم ومعرفتهم بالشكل الكاف، ويرون أهمية الاستفادة من خبراتهم بشكل أكبر.

كما أوضحت نتائج الدراسة بموافقة أكثر من نصف المبحوثين على عبارة (استفادة مؤسسات المجتمع من المتقاعدين محدودة) بنسبة 56% ويمكن تفسير ذلك أن المبحوثين يرون أنه لاتزال استفادة مؤسسات المجتمع منهم محدودة. وتوصلت نتائج الدراسة بموافقة المبحوثين على أن (الخدمات المقدمة للمتقاعدين لا ترقى للمستوى المطلوب) بنسبة 52% ويمكن تفسير ذلك بأن أكثر من نصف المبحوثين يعتقدون بأن الخدمات المقدمة للمتقاعدين غير كافية، ولا ترقى للمستوى المطلوب. والموافقة المحدودة بنسبة 39% ويمكن تفسير ذلك بأن هناك فئة من المتقاعدين ترى بأن الخدمات المقدمة لهم ترقى لمستوى تطلعاتهم ولو بشكل محدود. وكما كشفت نتائج الدراسة بالموافقة المحدودة للمبحوثين على أن (فرص العمل متاحة للاستفادة من خبرات المتقاعدين) بنسبة 41% ويمكن تفسير ذلك بأن فرص العمل قد تتوفر بدرجة محدودة للمتقاعدين. وعدم موافقة المبحوثين بنسبة 36% ويمكن تفسير بأن بعض المبحوثين يرون عدم وجود فرص عمل متاحة للاستفادة منهم ومن خبراتهم. وبتطبيق نظرية التبادل الاجتماعي بناءً على ضوء نتائج الدراسة نجد أن المتقاعدين لديهم تفاعل تبادلي يحقق منفعة متكافئة مع أزواجهم وأبنائهم بعد التقاعد على أن المتقاعدين يحرصون على تكوين علاقات جديدة لتبادل الخبرة والمنفعة فيما بينهم هذا على المستوى الأسري، أما على مستوى المجتمع فنجد أن عملية التبادل الإجتماعي بين المتقاعدين ومؤسسات المجتمع غير مستمرة بشكل إيجابي، ولا يوجد أخذ وعطاء متبادل كاف يلبي الاحتياجات لكلا الطرفين وبناءً على ذلك فعملية التبادل الاجتماعي بين المتقاعدين ومؤسسات مهددة بالانقطاع.

وبتطبيق نظرية النشاط الاجتماعي على نتائج الدراسة نجد أن المتقاعدين قد تمكنوا من استغلال وقت فراغهم في ممارسة الأنشطة البديلة والتي تمكنهم من اكتشاف مواهبهم، وأكدت نتائج الدراسة أيضاً على أن بعض المتقاعدين يرغبون في العمل لإفادة المجتمع بخبراتهم فلابد أن يهيئ المجتمع النشاطات والأعمال المناسبة للمتقاعدين لما في ذلك من انعكاس إيجابي على تقبل المتقاعد لهذه

المرحلة حيث وافق المبحوثين بنسبة كبيرة على أن المجتمع بحاجة لخبراتهم ، ومعرفتهم التي يمكن ان تثري مجال تخصصاتهم الوظيفية. وتتفق نتائج الدراسة كذلك مع النظرية الاستمرارية وذلك لان نسبة كبيرة من المبحوثين لديهم الرغبة والقدرة في الاستمرارية بمواصلة انشطتهم الحياتية المختلفة، وعلى استعداد لتقديم خبراتهم للجهات المستفيدة ويدعون لتعاون أكبر معهم.

التوصيات:

توصى هذه الدراسة الى ما يلي:

١ - ضرورة تقديم بعض الدورات أو الندوات للمتقاعدين لمساعدتهم في التخطيط المسبق السليم لمرحلة التقاعد، ويكون تمهيد للمرحلة ، تفاديا للصعوبات التي من الممكن أن تحدث للفرد في مرحلة التقاعد، وتساعد على التكيف السليم مع أسلوب الحياة الجديد.

٢ - ضرورة إعادة النظر في الخدمات المقدمة من الدولة ، والجمعية الوطنية للمتقاعدين، ومحاولة تحديثها بخدمات تتناسب مع احتياجات ومتطلبات المتقاعدين الحالية.

٣ - ضرورة دعوة وسائل الإعلام المرئية والمقروءة والمسموعة إلى توعية الجمهور بأهمية مرحلة التقاعد على حياة الفرد حيث أوضحت نتائج الدراسة ضعف الدور الذي تقدمه وسائل الإعلام.

المقترحات:

- العمل على تخصيص يوم يحتفل فيه المتقاعدين في مختلف قطاعات الدولة ، ويغطى إعلامياً وذلك بهدف رد الجميل للمتقاعد الذي خدم الوطن عبر القطاع الذي عمل فيه.
- محاوله إيجاد مؤسسة موحدة ترعى حقوق وشؤون المتقاعدين في القطاعين العام والخاص وتنظيم برامج تقدم مختلف الخدمات لهم، وإقامة دوراتٍ متخصصةٍ وقصيرةٍ يمكن من خلالها أن تكسب المتقاعد مهارةً جديدةً تشغل وقت الفراغ لديه وتتيح أمامه فرصً للحصول على عملٍ آخر بعد التقاعد.

المراجع:

حسن، مرح. (2010 م). **الحياة الاجتماعية لما بعد التقاعد**. الموصل.

الزهراني، متعب. (1432هـ). **دور المتقاعد في الأسرة السعودية ومساهمة الخدمة الاجتماعية في تفعيله**. رسالة ماجستير منشورة، الرياض: جامعة الملك سعود.

السلطان، علي؛ وبن طالب، إبراهيم. (1424هـ). **المتقاعدون في المملكة العربية السعودية: دراسة أوضاعهم وإدارة خدماتهم والاستفادة من خبراتهم**. الرياض: معهد الإدارة العامة.

السلطان، علي. **ندوة بعنوان: المتقاعدين بين الاهتمام والتجاهل** . (2005م). الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

الشترين، عبد العزيز. (1432هـ). **بعض المشكلات الاجتماعية للمتقاعدين عن العمل**. الرياض.

الشمري، موضي. (1421هـ). **أثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية والصحية في بعض النشاطات المختلفة لكبار السن**. رسالة ماجستير غيرمنشورة، الرياض: جامعة الملك سعود.

الصالح، مصلح. (1999م). الشامل قاموس مصطلحات العلوم الاجتماعية. الرياض: دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

الصغير، صالح محمد. (1431هـ). **المحددات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية المؤثر بمستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين المتقاعدين**. الرياض.

العبد اللطيف، لطيفة. (2010 م). **دراسة بعنوان: نظام التقاعد السعودي وتعامله مع المرأة** . الرياض: جامعة الملك سعود.

العبيدي، إبراهيم. (1424 هـ). **علم الشيخوخة الاجتماعي** . الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

الغريب، عبد العزي ز. (2015م). **مشكلة وقت الفراغ لدى المتقاعدين**. http://www.almanalmagazine.com/ 8:30 م.

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.

. https://www.pension.gov.saموقع المؤسسة العامة للتقاعد

(كيف يتجاوز المتقاعدون العزلة والفراغ؟ ندا الشناق بتاريخ 24 / 10/ 2018، صحيفة الرأي) http://alrai.com/article/10456484

. United Nations. (1999): United Nations Principles for Older Persons, Division for Social Policy and Development

Thorson, J. a. (1995) Aging in A changing society Bellmen, CA: Wadsworthent