



مهارات التعايش وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المعلمين المتقاعدين بمنطقة عسير

إعداد

د/ علي محمد علي الوليدي / أ/ عمر علي محمد الشهراني
أستاذ الإرشاد النفسي المشارك، باحث دكتوراه في الإرشاد النفسي،
ورئيس قسم علم النفس سابقاً، قسم علم النفس، جامعة الملك خالد،
جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية
المملكة العربية السعودية

مهارات التعايش وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المعلمين المتقاعدين
بمنطقة عسير

علي محمد علي الوليدي، عمر علي محمد الشهراني*

قسم علم النفس، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.

*البريد الإلكتروني: oash33@gmail.com

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على مهارات التعايش وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى المعلمين المتقاعدين بمنطقة عسير، والتعرف على اختلاف مهارات التعايش لدى المعلمين المتقاعدين تبعاً لمتغير الفئة العمرية والحالة الاجتماعية، ولتحقيق أهداف البحث تم اعداد مقياس لمهارات التعايش وقد تكون بصورة نهائية من ستة أبعاد و(57) فقرة، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وقد تم تطبيق الأدوات على عينة من المعلمين المتقاعدين في منطقة عسير حيث استجاب على الرابط الإلكتروني (124) معلماً متقاعداً مضى على تقاعده ستة سنوات فأقل، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى مهارات التعايش لدى المعلمين المتقاعدين كان بدرجة متوسطة، كما تبين من النتائج أن المعلمين المتقاعدين لا يختلفون في مستوى مهارات التعايش تبعاً للفئة العمرية والحالة الاجتماعية، وبناء على نتائج الدراسة فقد تم الخروج ببعض التوصيات منها ضرورة الاستفادة من خبرات المعلمين في مهارات التعايش لإفادة فئات أخرى من المجتمع، واعداد برنامج ارشادي لمساعدة بعض المعلمين الذين تنقصهم مهارات التعايش في تنمية مهارات التعايش لهم.

الكلمات المفتاحية: مهارات التعايش، المعلمين المتقاعدين.



Coexistence skills and their relationship to some personal variables among retired teachers in the Asir region

Ali Muhammad Ali al-Walidy*, Omar Ali Muhammad al-Shahrani

Department of Psychology, King Khalid University, Kingdom of Saudi Arabia.

*Email: oash33@gmail.com

Abstract:

The current study aimed to identify the level of coexistence skills and their relationship to some personal variables among retired teachers, and to identify the difference in coexistence skills of retired teachers according to the variables of age group and social status. Paragraph, and the psychometric properties of the scale were verified for validity and reliability, and the research was applied to a sample of retired teachers in the Asir region, where 124 retired teachers responded to the electronic link after their retirement six years or less, and the results of the study indicated that the level of coexistence skills Among retired teachers, it was moderately, as it was found from the results that retired teachers do not differ in the level of coexistence skills according to the age group and social status. Preparing a counseling program to assist some teachers who lack coexistence skills in developing coexistence skills for them.

Keywords: coexistence skills, retired teachers.

مقدمة البحث:

يمر الانسان بمراحل حياتية مختلفة ولكل مرحلة متطلباتها والتزاماتها والتي تحتاج الى مساعدة فيها لكي يتكيف ويتعايش فيها ويتجاوزها بسهولة، ولا يتوقف الارشاد على مرحلة عمرية واحدة بل يتجاوز ذلك الى كل حياة الانسان.

إن التقدم في السن ليس مرادفا لسوء الحالة الصحية، غير أنه لا يمكن إنكار الدور الكبير الذي تقوم به العوامل والمورثات الجينية، ورغم الإمكانيات العديدة التي يتيحها التقدم في السن إلا أن المسنين يواجهون منظومة واسعة ومتنوعة من المشكلات البدنية والعاطفية والمادية التي يتعذر التعامل مع بعضها في أكثر الأحيان ويعتبر الكبر في السن طور من أطوار العمر تزجج الإنسان المقبل عليها وتكدر الإنسان الذي هو فيها، وهي نتيجة تغير بيولوجي حتمي في جسم الإنسان لا يوقفه شفاء ولا يفيدده علاج (الغليان، 2008).

ويحتاج المجتمع الحديث إلى الاهتمام بالمواطنين من كبار السن واستثمار ما لديهم من قدرات والاستفادة من خبراتهم، ويمكن استعراض أبرز حاجات المسنين: أن يفهموا أنفسهم، كما يحتاج المقبلون على سن التقاعد التعرف إلى فرص العمل والتطوع بعد التقاعد، كما يحتاجون إلى التعرف على طرق المحافظة على الصحة الجيدة واتباع أساليب معيشية تلائم التقدم في السن وطرق تجنب الأمراض المزمنة والوقاية منها (بركات، 2009).

وتشير الإحصائيات إلى أن عدد الأشخاص الذين بلغوا (60) سنة فأكثر على مستوى العالم عام (1980) بلغ (376) مليون شخص وارتفع إلى (590) مليون شخص عام (2002) ومن المتوقع أن يصل إلى (1171) مليون شخص عام (2020) أي بنسبة (25%) من مجموع السكان (10) (المتقاعدين والاستفادة من خبراتهم، 2021)

وقد يكون للتقاعد أثرا سيئا على حياة المتقاعد وذلك لما ينطوي عليه من تغيير في الدور أو المكانة إلا أن تصور الفرد لذاته لا يتغير بنفس السرعة وبالتالي فإن الانتقال من العمل وما يتصل به من مكانة وأدوار إلى التقاعد قد ينشأ عنه بعض المشكلات النفسية كما يتوقف نجاح المسنين في التوافق مع التقاعد على وجود اهتمامات جديدة أو استمرار اهتمامات سابقة وما يصاحب ذلك من شعور المسنين بوجود هدف أو معنى للحياة (إبراهيم، 1996)

والتقاعد هو ترك الموظف لعمله اختياريا أي عند بلوغه المرحلة التي تسمح له القوانين بذلك أو إجباريا عند بلوغه سن الستين السنة المخصصة لذلك، ففي بعض الدول اعتبرت السن 60-65 سنة بدء سن الشيخوخة، بينما حدد في دول أخرى سن 55 للرجل و50 للمرأة ولا شك أن تحديد هذا السن مرتبط ارتباطا وثيقا لمتوسط الأعمار في كل دولة على حدة (حمادة، 2003)

وقد نشأ نظام التقاعد في المملكة العربية السعودية بعد التطور الإداري الذي حدث فيها، وتزايد عدد الموظفين المدنيين والعسكريين، وظهرت الحاجة إلى نظام يخدم هذه الفئة من العاملين في الدولة بعد بلوغهم مرحلة متقدمة من العمر أو عجزهم عن العمل. وقد صدر أول نظام للتقاعد عام (1944) (العبيدي، 1989).

يعتبر التقاعد النسبي من الموضوعات التي أثارته جدلا واسعا في الآونة الأخيرة، سواء كمتطلب شرعي يطالب به المعلمين عندما يشعرون بكثرة الضغوط المهنية أو لدواعي صحية وحتى اجتماعية ونفسية، ولعل خصوصية مهنة التعليم هي ما تستوجب ذلك، كون التعليم كمارسة

قد تختلف عما تلقاه هذا الأستاذ بشكل نظري في الجامعات والمدارس العليا، وعليه يأتي هذا البحث من أجل استجلاء دواعي إقبال المعلمين على التقاعد النسبي وأثاره التي تلقي بظلالها على نقل الخبرات إلى الأساتذة الجدد (العابدين وحفيظي، 2021)

والتقاعد عملية اجتماعية تتضمن تخلي الفرد اختياراً أو إجبارياً عن عمل ظل يقوم به معظم رواده، وبالتالي انسحابه من القوى العاملة في المجتمع وتحوله إلى الاعتماد جزئياً على الأقل على نظام معين للكفاية المادية هو نظام التأمين الاجتماعي، حيث يحل المعاش محل الأجر (الغريب، 2015).

ويعرف المتقاعد عند المؤسسة العامة للتقاعد بأنه: "كل موظف (مدني/ عسكري) انتهت مدة خدمته، وخصص له بموجب أنظمة التقاعد معاشاً تقاعدياً عن الفترة التي قضاهها" (المؤسسة العامة للتقاعد، 2016، 2). ويعرف التقاعد أيضاً بأنه المرحلة التي ينقطع فيها الفرد عن العمل لأسباب إجبارية أو أسباب اختيارية (الشترى، 2011).

ويؤدي التقاعد إلى زيادة بنسبة 14% في الصعوبات المرتبطة بالحركة والأنشطة اليومية، و6% زيادة في الأمراض، و9% انخفاض في الصحة النفسية، وتزيد أثاره الصحية في حالة التقاعد غير الطوعي. وتخف الأثار الصحية المعاكسة إذا كان الفرد متزوجاً أو يشارك في نشاط بدني أو يواصل العمل لبعض الوقت بعد التقاعد (Dhaval & et al, 2008)

إن مشكلة العلاقات الاجتماعية تعني عدم تفاعل الناس بعضهم مع بعض وتخفيض اتصالاتهم للحد الأدنى ويختلفون في معاييرها وبالتالي يصبح الضبط الاجتماعي وتبادل المساعدة أكثر تفككا وأقل دوماً (أبو جراد، 2015). ومن أكثر المشكلات النفسية التي يعاني منها المتقاعدون: الحزن والأسى الناتجان عن الوحدة وفقدان حب وتفاعل الآخرين، كذلك الشعور بعدم القيمة والدونية وخسارة المكانة الاجتماعية التي كان يشغلها بمركزه الوظيفي، والإحساس بالفراغ والاكتئاب والقلق، خاصة قلق الموت والشعور بوطأة المرض والعجز، والدخول في المشكلات الخاصة بمرحلة التقاعد، مثل: العتة، ذهان الشيخوخة، وقد يصل الشخص إلى مرحلة الخرف (الشريف، 2014). وتمثل فترة التقاعد بداية العديد من الأمراض الجسدية مثل ضعف الحواس، وهن العضلات، هشاشة العظام أمراض القلب والدورة الدموية. حيث تمثل سبب الموت الأكثر ارتفاعاً لدى المسنين والتي تشمل فئة المتقاعدين نتيجة الجلطة القلبية أو الجلطة الدماغية وارتفاع ضغط الدم، يلي ذلك الأورام الخبيثة، أمراض السكري، التهاب المفاصل (Harlow & Brown, 2017)

وقد جاءت نظرية الأزمة لتركز على الأثار السلبية للتقاعد وتجعله الأساس في تدهور علاقة الفرد بنفسه ومجتمعه، ولكن التقاعد ليس هو العامل الوحيد في احداث الأزمة لدى المسن متناسية ان علاقة الفرد بنفسه وبمن حوله تحددها عوامل كثيرة وتؤثر فيها متغيرات متعددة (الشترى، 2011).

ويشير اندلر (Endler, 1999) إلى أن مهارات التعايش تشتمل على كل ما نفكر به أو نقوم به من خلال التعرض لمواقف الضغط النفسي، بهدف حل المشكلة، والتقليل من اثارها النفسية والجسدية. وهناك من يشير إلى أن عملية مواجهة الضغط النفسي تنطوي على جانبين: جانب سلبي واخر إيجابي، أما الجانب الإيجابي فيعني التعامل الإيجابي مع الضغط مما يؤدي إلى حل المشكلة والتخلص من اثارها، أما الجانب السلبي فيعني التعامل السلبي مع الضغط (مومني،

(2011). وتذهب فكرة نظرية الاستمرارية إلى ان التكيف للمتقاعد يعتمد على إيجاد أدوار مشابهة للأدوار التي كان الفرد يمارسها قبل التقاعد حيث تؤكد نظرية الاستمرارية على ان الناس يميلون إلى الحفاظ على أنماط الحياة، وتقدير الذات والقيم حتى عند الخروج من الوظائف وبالتالي التقاعد لا يلزم أن يؤدي إلى الشدة النفسية (Salami, 2010)

وقد ظهرت نظرية الانفصالية (Disengagement Theory) عام 1961م على يد كلاً من: كمنج وهنري (Cumming & Henry) تقوم هذه النظرية على افتراض أن الفرد عبارة عن مجموعة من العلاقات الاجتماعية، كلما تقدم في السن انسحب من النشاطات الاجتماعية وانفصل عنها انفصلاً إلزامياً تكون نتائجه ذات مردود إيجابي على الفرد نفسه وعلى المجتمع. (الشتري، 2011) وللتعايش بين افراد المجتمع فوائد عديدة سياسية واجتماعية واقتصادية وثقافية ومن أبرز فوائده ما يأتي: انه سبب لتحقيق المصالح المشتركة لجميع افراد المجتمع على اختلاف اديانهم وعروقهم، وانه سبب لتحقيق الامن والاستقرار في المجتمع، وانه سبب لتنمية المجتمعات وتطويرها سياسياً واقتصادياً واجتماعياً، وأنها سبب لنشر الدعوة بين افراد المجتمع (عرفة ويوسف، 2020).

إن التعايش هو علاقة إنسانية متبادلة مع الآخرين قائمة على الألفة والمسلمة والمهادنة والتواصل والتفاعل وصولاً الى التكامل الإنساني (محمد، 2017). وتعرف جمعية علم النفس الأمريكية (APA) مهارات التعايش بأنها مجموعة من الإجراءات أو السلوكيات في التعامل مع حالات الاجهاد أو التهديد أو المواقف غير السارة، ويمكن ان تكون هذه الإجراءات إيجابية مثل الاسترخاء او سلبية من مثل التجنب بحيث يتم خفض المشاعر السلبية والصراع الناجم عن الاجهاد (Gray، 2015)، كما أن التعايش هو سلوك فكري وعملي في شتى نواحي الحياة بغض النظر عن الخلفيات الثقافية والاجتماعية، ويعترف فيه كل جانب بحق الآخر في الحياة والوطن والدين من غير تمييز او تحيز (محمد، 2008). وترى تيريز (2015) ان استراتيجية التعايش تعني الاهتمام والتفهم والاحترام والاستماع للآخرين.

وتنبع أهمية مهارات التعايش تساعد على وحدة المجتمع وأمنه واستقراره، وتؤدي إلى احراز المنافع والمصالح للفرد والمجتمع وكذلك تحقيق الابداع والتقدم الحضاري (Morderki، 2017)، وتهدف مهارات التعايش إلى تعزيز الحفاظ على موارد الفرد والأسرة والمجتمع والحد من مصادر الاجهاد وذلك من أجل تحقيق التوازن في أداء الفرد، والاستراتيجيات تهدف وبشكل مباشر إلى التعامل مع مصادر الاجهاد، مثل حل المشكلات والبحث عن مصادر المعلومات، والتي تعد من أكثر الاستراتيجيات تكيفا مع تلك الجهود وذلك من أجل تقليل حدة تلك المواقف (Bailey، & Smith، 2000)

وقد أطلق مايكل ماهوني على مهارات التعايش باسم العلم الذاتي (Personal Science) أو تدريب مهارات التعايش (Coping Skills Mahoney) عام 1977، ويركز هذا النموذج على مساعدة الفرد في اكتساب مهارات التعايش مع ظروف الحياة اليومية، وتطوير المهارات التي من شأنها تسهيل عملية التكيف مع المواقف الصعبة التي تتم مواجهته (الفسفوس، 2006). وقد عرف هان (Haan) مهارات التعايش بأنها جهد نشط للتغلب على المشكلات الداخلية والخارجية وحلها، ويتصف بخصائص مثل المرونة، والادراك الجيد والمقاومة الانفعالية والبحث عن المعلومات والثقة بالنفس، وتساعد مهارات التعايش في حماية الفرد وتحقيق التوازن لديه (الصمادي، 1988).

حيث إن مهارات التعايش هي سلوك مكتسب مقبول اجتماعياً، يمكن الفرد من التعامل مع الآخرين تفاعلاً إيجابياً وتوفر له فرص الاتصال بما يمكنه من التفاعل الذكي مع معطيات المجتمع الذي يعيش فيه ويتعايش معه (القرزعي، 2013).

وتصنف مهارات التعايش إلى ثلاثة أنواع تبعاً للهدف منها وهي: التعامل المتمركز حول التقدير (Appraisal - Focused Coexistence): يشمل هذا النوع من التعاملات مع مواقف الضغط على محاولات تحديد معنى الموقف، ويشمل على التحليل المنطقي، إعادة التحديد المعرفي والتجنب المعرفي، التحليل المنطقي (ابراهيم والمشعان، 2004). ويرى كومينج وهنري في نظرية التحلل من الارتباط أو فض الاشتباك مع الحياة أن التحلل من الارتباطات عملية حتمية وعامة يتم فيها تحلل أو فسخ معظم العلاقات التي تقوم بين شخص ما وبين أعضاء المجتمع الآخرين، وتهتم هذه النظرية بالجانب السلبي من التقاعد (عبد اللطيف، 2000).

بينما تقوم نظرية التوافق على عنصر المعايضة الذاتية والتفاوض والتفاهم بين الأشخاص، حيث ان المعايضة الذاتية تعني إعادة النظر في معايير اتخاذ القرار، أما التفاوض بين الأشخاص فينظر اليه كعملية يتم فيها مناقشة الفرد لأهدافه وطموحاته مع الآخرين ممن يتعامل معهم ويمكن ان يترتب عليها تغيير الفرد لأهدافه وأوضح تشيلي أن التقاعد لدى العديد من المتقاعدين يتضمن إعادة تنظيمهم لمدج الأهداف الشخصية في ضوء عمليتين هما التسوية الداخلية حيث إعادة النظرة والمراجعة الداخلية لمعايير اتخاذ القرار ومناقشة الفرد لأهدافه وطموحاته مع الآخرين وعملية المقارنة بين أهداف الفرد وأهداف الآخرين (عثمان وآخرين، 1996).

مشكلة البحث:

تركز المجتمعات الديمقراطية في وقتنا الحاضر على الاستفادة من أفرادها وطاقاتهم المختلفة بصفتهم ثروة بشرية لا تقل أهمية عن الثروة الطبيعية، وترى بعض المجتمعات والدول أن الطاقة البشرية هي وسيلة التنمية وأداتها الأولى، ويمثل المتقاعدون ثروة وطنية لأي مجتمع من المجتمعات وهي تحتاج إلى الاستفادة من قدراتهم.

وقد تزايد الاهتمام بالأونة الأخيرة بدراسة جميع فئات المجتمع سواء أكانوا صغارا أو كبارا، ولم تعد الدراسات تقتصر على فئة عمرية معينة، وأصبحت البرامج تهتم بمساعدة الفئات المختلفة من الناس على حسن التعايش والتوافق والتكيف مع حياتهم للوصول إلى الصحة النفسية المناسبة، ولم يعد التقاعد مرحلة تتطلب البقاء في المنزل وانتظار انتهاء الأجل، وإنما أصبح التقاعد وخاصة للفئات المتعلمة مرحلة تتطلب الانتقال من عمل رسمي ثابت إلى عمل وحياة أخرى، فيها تحديات وخبرات وتجارب جديدة، ويتطلب ذلك مساعدة هذه الفئة في الدخول إلى المرحلة الجديدة وزيادة استبصارهم في بعض الجوانب المرتبطة بهذه المرحلة، وتغيير اتجاهاتهم من اتجاهات سلبية نحو التقاعد إلى اتجاهات أكثر ايجابية، كما يتطلب تدريبهم على بعض المهارات التي تساعدهم في النجاح، ويتطلب ذلك أيضا تهيئتهم لكي يتوافقوا مع التغيرات المختلفة التي تلم بهم نتيجة ترك العمل والكبر في السن، كما يتطلب أخيرا تحسين وزيادة ثقهم بأنفسهم وقدرتهم على الاستفادة من الوضع الحالي في الانطلاق لمرحلة جديدة مفيدة في حياتهم.

ومن خلال طبيعة عمل الباحث كمرشد طلابي، واجهت بعض المعلمين تقاعدا وبدأت لديهم بعض المشكلات المرتبطة بطبيعة الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى، بعضهم كان لديه

عدم تكامل وشعور بالندم على ما قدمه في حياته، بينما بعضهم كان متكفيا وقادرا على التعايش مع المرحلة الجديدة، وكان البعض يحتاج الى مساعدة في تحمل المسؤولية والتخطيط والنظرة الايجابية الواقعية للمرحلة التي يمر بها. البعض لم يستطع منهم ادارة وقته وترتيب نمط حياته الاسري بعد التقاعد، حيث التقى الباحث مع مجموعة من المتقاعدين حديثا وابدى بعضهم رغبة في المساعدة والحصول على الخدمة الارشادية خاصة إذا كانت مع مجموعة من المتقاعدين بحيث يلتقوا معا ويتبادلوا وجهات النظر والأدوار ويدعموا بعضهم البعض.

واحتاج البعض منهم الى اشباع وتلبية بعض الحاجات النفسية التي قلت في المرحلة الأخيرة ومن أبرزها الحاجة الى الانتماء والحب الذي كان يعيشه بين زملائه في المدرسة، والحاجة الى الشعور بالقوة والمسؤولية والسيطرة التي كانت لديه كمعلم في المرحلة السابقة. ولذلك ارتأى الباحث العمل على اجراء هذه الدراسة الدراسة الوصفية، وأظهرت نتائج دراسة الطرانة (2012) إلى مستوى التكيف النفسي لدى المتقاعدين العسكريين والمدنيين كان متوسطا، وبالتالي يؤكد ذلك على ضرورة اجراء دراسات تجريبية لهم لمساعدتهم في تحسين التكيف والتعايش.

وقد نبعت مشكلة البحث الحالي من كون المتقاعدين من المعلمين يحتاجون إلى المتابعة والدعم والمساندة عند تقاعدهم نظرا لتغير الظروف والأحداث التي يمرون فيها في تلك الفترة. ومما لا شك فيه أن المتقاعدين في بداية تقاعدهم قد يختلفوا بعد مضي فترة من الزمن من تقاعدهم حيث ان بعضهم قد يتكيف ويتعايش ولكن البعض لن يواجه مشكلة ويحتاج ذلك لدراسة للتأكد منه، كما قد تلعب الحالة الاجتماعية دورا في حياة المتقاعد فربما تسهم الزوجة بأن يتعايش افضل وقد لا يكون لها دورا في حالة وجد المتقاعد ظروفًا مواتية تساعده على تعويض عدم وجود شريك في حياته.

ولاحظ الباحث من خلال لقائه ايضا مع بعض المتقاعدين حديثا وجود تغير في نمط التعايش الأسري لديهم حيث لم يتمكن بعضهم من احتواء الجلوس في المنزل لفترات طويلة، ورجب البعض منهم في العودة للعمل او للبحث عن عمل جديد يساعده في التعايش، ومن هنا ظهرت الحاجة الى مساعدة هؤلاء المتقاعدين في تنمية مهارات سواء أكانت اسرية او اجتماعية أو نفسية أو مهنية تساعدهم في التعايش مع الواقع والظرف الجديد الذي انتقلوا إليه في المرحلة الحالية.

أسئلة البحث:

تتناول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى مهارات التعايش لدى عينة من المعلمين المتقاعدين في منطقة عسير؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات التعايش لدى عينة من المعلمين المتقاعدين في منطقة عسير تبعا لاختلاف للفئة العمرية (50-55، 56-60، 61-65 سنة)؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات التعايش لدى عينة من المعلمين المتقاعدين في منطقة عسير تبعا لاختلاف للحالة الاجتماعية (متزوج، او مطلق او منفصل أو ارمل او غير متزوج)؟



أهداف البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف من مستوى مهارات التعايش لدى عينة من المعلمين المتقاعدين في منطقة عسير، كما هدفت إلى التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المتقاعدين من المعلمين تبعاً للفئة العمرية والحالة الاجتماعية.

أهمية البحث:

تنبع أهمية البحث من جانبين:

أولاً: الأهمية النظرية

تنبثق أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات التي تناولتها الدراسة وهي مهارات التعايش، ويمكن اجمال الأهمية النظرية في:

- إلقاء الضوء على موضوع يمس فئة مهمة في المجتمع وهم المتقاعدون من المعلمين، حيث يعد من الموضوعات الحديثة نسبياً.
- التعرف على مهارات التعايش بشكل أكثر توسعاً خاصة لدى فئة المعلمين.
- إلقاء الضوء على أبرز مهارات التعايش والاستراتيجيات المناسبة لتطويرها لدى فئة المعلمين المتقاعدين.
- تقديم معلومات نظرية متكاملة تثري الأدب حول التقاعد والتعايش واخر ما توصلت له الدراسات الوصفية في هذا المجال.

ثانياً: الأهمية العملية

تنبع أهمية البحث العملية مما يلي:

- تفعيل دور الارشاد النفسي والتربوي مع فئة المعلمين المتقاعدين بهدف مساعدتهم في حسن التعايش مع المرحلة الجديدة من حياتهم.
- تخفيض المشكلات التي تلم بالمعلمين المتقاعدين لما لها من تأثير ايجابي في حياتهم وصحتهم النفسية.
- امكانية تطبيق مقياس مهارات التعايش المطور والمخصص لفئة المعلمين المتقاعدين على فئات أخرى.
- توفير برامج ارشادية لاحقا تستند الى اطر علمية منظمة مع فئة المتقاعدين.

مصطلحات البحث:

مهارات التعايش (Coexistence Skills)

هي جهود معرفية وسلوكية توضع من أجل السيطرة على أو إقلال المتطلبات الداخلية والخارجية للأحداث الضاغطة وما ينتج عنها من صراعات (Lazarus & Folkman, 1988). ويعرف سنوكس (Snooks, 2009) مهارات التعايش مع الضغط النفسي على إنها الطريقة التي يتعامل بها

الفرد مع مصادر الضغط النفسي فقد يختار الفرد تجنب المواقف الضاغطة وبالتالي يطور أسلوب تعامل تجنبى وهذا يؤدي إلى مشاعر الاكتئاب. ويشير اندلر (Endler, & Parker, 1999) إلى أن مهارات التعايش مع الضغط النفسي تشتمل على كل ما نفكر به أو نقوم به من خلال التعرض لمواقف الضغط النفسي بهدف حل المشكلة. وتعرف إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها المعلم المتقاعد على مقياس مهارات التعايش المعد لأغراض هذه الدراسة. ويتبنى الباحث تعريف لازوراس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1988)

التقاعد:

يعرف التقاعد كما يراه شولت وهوانغ (Shultz & Wang, 2011) بأنه: عملية نفسية في التصور وحالة الحياة غير التجريبية وخروج الفرد من القوى العاملة، والذي يصاحب انخفاض الالتزام النفسي والانسحاب السلوكي من العمل. ويأتي التقاعد على مراحل تبدأ بمرحلة ما قبل التقاعد: Preretirement ثم يمر بمرحلة السعادة The Honey Moon Phase، ثم مرحلة زوال الهم The disenchantment: ثم مرحلة إعادة التبصر: The reorientation ثم مرحلة الاستقرار The stability: ثم مرحلة النهاية The termination phase (Shultz, & Wang, 2011). التعريف الإجرائي: المتقاعدين هم الذين تقاعدوا من المعلمين خلال السنوات الستة الماضية ويتبنى الباحث التعريف التالي: (Shultz, & Wang, 2011).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بما يلي:

حدود موضوعية: تتمثل في استجابات المعلمين المتقاعدين على مقياس مهارات التعايش.

حدود زمانية: تم تطبيق الدراسة في عام 2021/2022

حدود مكانية: تتمثل في منطقة عسير في المملكة العربية السعودية.

حدود بشرية: المعلمين المتقاعدين بين عمر 50-65 سنة.

المحددات: صعوبة الوصول إلى جميع أفراد المجتمع، وظرف كورونا وتأثيراته على مجريات الحياة والتقارب بين الأفراد.

الأبحاث والدراسات السابقة:

فيما يلي أهم الأبحاث والدراسات السابقة التي تناولت موضوع البحث الحالي:

قامت شرف (1996) بدراسة تناولت توافق المتقاعدين مع الحياة الأسرية والاجتماعية في مدينة جدة"، وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تكيف المتقاعدين مع مرحلة التقاعد والخصائص الاجتماعية والاقتصادية والديموغرافية للمتقاعدين المتوافقين مع التقاعد، وكيفية توافق المتقاعد مع أسرته بعد انقطاعه عن عمله الرسمي، وتوصلت الدراسة إلى أن للظروف الاقتصادية والدخل والرضا عن الحالة الصحية والحياة الأسرية والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية أثر في رضا المتقاعدين عن الحياة. ويمثل الفراغ والإحساس بقلة الأنشطة الاجتماعية أهم المشكلات التي يواجهها المتقاعدون.

ودرس رتزش وأخرون (Reitzes, et al, 1998) قرار التقاعد: وجهة نظر مهنية في الولايات المتحدة الأمريكية. وقد أجرى البحث على الأفراد المتزوجين وأعمارهم ما بين 58 – 64 سنة، وخلصت الدراسة إلى أن العاملين الذين يشاركون إدارتهم في وضع خطط تقاعدهم، ويتقاضون معاشاً للتقاعد أسعد حظاً عند تقاعدهم. ومن أهم العوامل المؤثرة في قرار التقاعد: ظروف العمل، والإلمام بحرفة معينة. وأما العاملون الأكثر شعوراً بالراحة في وظائفهم فلن يكونوا سعداء بقرار التقاعد. وبالنسبة للعاملين المتزوجين والذين لديهم خطط للتقاعد سيكونون أكثر حظاً عند التقاعد المبكر، أما قرار التقاعد فيكون أكثر صعوبة عند الأسر التي لديها أطفال أكثر.

وأجرى كلٌّ من السلطان وابن طالب (2003) دراسة حول المتقاعدون في المملكة العربية السعودية: دراسة أوضاعهم وإدارة خدماتهم والاستفادة من خبراتهم، وهدفت الدراسة إلى معرفة واقع مصلحة معاشات التقاعد، وما تقدمه من خدمات للمستفيدين، وتوصلت الدراسة إلى أن (60%) من العينة يرون أن التقاعد الإجباري عند بلوغ الستين عاماً يحدّ من الكفاءات والخبرات الوطنية، والغالبية منهم يرغبون في إيجاد مراكز تدريب لتأهيل بعض المتقاعدين بما يتناسب واحتياجات السوق، وأنه ليس لدى أكثرهم أي موارد أخرى عدا راتب التقاعد. كما وجدت الدراسة أن (71%) من العينة أشاروا إلى أن الدافع الأول للعمل بعد التقاعد هو أن معاش التقاعد لا يكفي متطلبات الحياة المختلفة.

واهتم بوتاني (Boutany, 2007) بدراسة أهم المعوقات التي تواجه المسنين الذين يخضعون لبرنامج التنمية النفسية والاجتماعية والانفعالية، وشملت الدراسة عينة من (500) ذكر وأنثى تعدوا سن الستين وتم جمع البيانات بطريقة المقابلة الشخصية الفردية. وأثبتت النتائج أن المعوقات النفسية والطبية تعتبر على رأس القائمة، حيث تتضمن المعوقات الطبية ضعف البصر بسبب بعض الأمراض الشائعة في مرحلة الشيخوخة.

ودرس الفهدي (2011) المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد من وجهة نظر المتقاعدين، وتوصلت إلى عدم وجود فروق في اتجاهات المتقاعدين المدنيين والعسكريين واتجاهات المتقاعدين إجبارياً واختيارياً، وهناك فروق بين أفراد عينة الدراسة من أصحاب الأعمار الكبيرة، (أكثر من 80 سنة)، وأصحاب الخبرات القليلة أقل من 20 سنة، وهناك فروق بين الذين يعملون في قطاع خاص، والذين يعملون في أعمال حرة، واتضح بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في اتجاهات أفراد عينة الدراسة حول (المشكلات النفسية المرتبطة بمرحلة التقاعد بمدينة الرياض) باختلاف متغير نمط الإقامة.

وهدفت دراسة الطراونة (2012) للتعرف على مستوى التكيف النفسي وتقدير الذات لدى المتقاعدين العسكريين والمدنيين في لواء المزار الجنوبي، تكونت عينة الدراسة من (667) متقاعد ومتقاعدة، طبق على أفراد الدراسة مقياس تم اعده لقياس التكيف النفسي عند المتقاعدين، وكذلك مقياس تقدير الذات لروزنبرغ، أشارت النتائج إلى أن مستوى التكيف النفسي لدى المتقاعدين العسكريين والمدنيين كان متوسطاً، ومستوى تقدير الذات مرتفعاً، وأشارت النتائج إلى أن المتقاعدين المدنيين كانوا أكثر تكيفاً من المتقاعدين العسكريين، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في مستوى التكيف تعزى للعمر ولصالح المتقاعدين من الفئة العمرية (56-65) سنة.

وهدفت دراسة الهمص (2020) إلى التعرف على العلاقة بين مستوى المهارات الحياتية اليومية ومستوى التفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي. تم تطبيق الاستبانيتين على عينة ممثلة من المعلمين المتقاعدين بلغت (178) معلماً ومعلمة، وبينت نتائج الدراسة أن مستوى المهارات الحياتية اليومية لدى المعلمين الفلسطينيين كان كبيراً، بينما لم تظهر النتائج تأثيراً لمستوى المهارات الحياتية اليومية على التفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين عن العمل، وكذلك لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى المهارات الحياتية اليومية ومستوى التفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين عن العمل تبعاً للجنس، أو مدة التقاعد.

وهدفت دراسة النوح (2021) إلى التعرف على خبرات بعض الدول في التطوع في المدارس، ووضع تصور لتنظيم تطوع المعلمين المتقاعدين في المدارس، وطبقت الدراسة على عينة من المعلمين المتقاعدين، عددهم (10)، وخلص البحث إلى مجموعة من النتائج، أبرزها: أن الدافع الديني واحتساب الأجر عند الله هو الدافع الأول للعمل التطوعي، وأن هناك دوافع أخرى للتطوع، منها: حب مهنة التعليم، والرغبة في إشغال النفس بشيء مفيد، والشعور بطول وقت الفراغ، والتواصل مع المجتمع.

كما هدفت دراسة القرالة (2021) إلى استقصاء مقدار ما تفسره أبعاد مهارات التعايش في الهناء الذاتي لدى عينة من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية، ولتحقيق أهداف الدراسة جرى اختيار عينة من مؤسسة المتقاعدين العسكريين في محافظة الكرك بواقع (236) متقاعدًا من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين، وجرى تطوير مقياسين هما مقياس مهارات التعايش ومقياس الهناء الذاتي، والتحقق من خصائصهما السيكومترية، وطبقت الدراسة ببداية العام (2019) على أفراد العينة. واستخدمت منهجية الدراسة الوصفية التنبؤية، وتوصلت نتائجها إلى أن مستوى امتلاك مهارات التعايش لدى كبار الضباط المتقاعدين العسكريين كان متوسطًا بالدرجة الكلية، وتراوح بين الدرجة المتوسطة والمرتفعة في الأبعاد، وقد تبين أن مهارات التعايش تفسر ما نسبته (9.5%) من الهناء الذاتي، وأنه لا تختلف مهارات التعايش والهناء الذاتي تبعاً للرتبة العسكرية، وبناء على نتائج الدراسة توصلت الدراسة إلى عدد من التوصيات ومنها الاهتمام بفئة كبار الضباط المتقاعدين العسكريين والعمل على تحسين مهارات التعايش والهناء الذاتي لديهم.

التعليق على الدراسات السابقة:

لوحظ من خلال استعراض الأبحاث والدراسات السابقة اهتمامها بمهارات التعايش لدى فئات مختلفة ومنها دراسة الطراونة (2012) والنوح (2021) والفهدي (2011) التي تناولت المتقاعدين، كما ركزت بعض الدراسات على دراسة مهارات التعايش والتكيف ومشكلات المتقاعدين ومنها دراسة السمييري (2015)، والهمص (2020) والقرالة (2021)، ولم يجد الباحث أيًا من الدراسات والأبحاث التي تناولت مستوى مهارات التعايش لدى المعلمين المتقاعدين، وهذا ما تسعى له الدراسة الحالية، التي تستفيد من الدراسات السابقة في اختيار منهجية الدراسة وفي إعداد المقياس، وعند مناقشة النتائج.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي للوصول الى النتائج وتقديم التوصيات المقترحة من قبل الباحث، وذلك اعتماداً على نتائج المقاييس المطبقة على العينة في منطقة عسير.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين المتقاعدين في السنوات الستة الأخيرة

عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة من خلال العينة المتاحة حيث تكون عينة الدراسة من (124) من المعلمين المتقاعدين استجابوا على فقرات المقياس من خلال الرابط الالكتروني الذي أرسل لهم خلال مدة شهر.

العينة الاستطلاعية

تم اختيار العينة الاستطلاعية للبحث الحالي بطريقة متيسرة متاحة من المعلمين المتقاعدين حديثاً علماً بأبها، وقد بلغت (30) معلماً متقاعداً استخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدوات البحث.

أداة البحث:

لتحقيق أهداف الدراسة، تم اعداد مقياس مهارات التعايش وبناء برنامج ارشادي مستند الى العلاج الواقعي.

أولاً: مقياس مهارات التعايش

تم اعداد مقياس مهارات التعايش من خلال العودة إلى الأدب النظري والدراسات السابقة وهي (Hamby., Grych., & Banyard, 2015؛ Hasan, 2017؛ Rilveria, 2018؛ ودراسة الضمور (2019) ودراسة القرالة (2021) وقد تكون مقياس مهارات التعايش بصورة أولية من (51) فقرة، بينما تكون المقياس بالصورة النهائية من (57) فقرة وستة أبعاد هي ما يلي:

البعد الأول: مهارة مخاطبة قلب وعقل الآخر ويقصد به بالاعتقادات التي يحملها الفرد حول ذاته والآخرين التي تربطها بتعايشه مع مشكلاته المختلفة الحياتية

البعد الثاني: مهارة التحدث والاقناع ويقصد به بالقدرة على التحدث وإقناع الذات والاستمرارية والاستفادة من خبراتهم عند وجود مشكلة ما

البعد الثالث: مهارة التركيز على المشكلة وحلها ويقصد به القدرة على التركيز عند استخدام استراتيجيات متنوعة للتعامل مع المشكلة

البعد الرابع: الفهم والسيطرة على الانفعالات الذاتية ويتناول مهارة المعلم في السيطرة على انفعالاته عند حدوث المشكلة وقدرته على فهم مشكلته، ويقصد به قدرة المسترشد في السيطرة على انفعالاته الذاتية

البعد الخامس: المرونة النفسية ويقصد بها التفكير بحلول مختلفة والنظر إلى المشكلة على أنها فرصة للتطور والنمو

البعد السادس: التعايش مع التغيرات الجديدة بعد التقاعد

ويهدف مقياس مهارات التعايش إلى التعرف على مستوى مهارات التعايش لدى المعلم المتقاعد في ضوء التغيرات التي طرأت عليه نتيجة تقاعده عن العمل.

وللتحقق من مناسبة المقياس لعينة الدراسة وبيئة الدراسة تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات من خلال الطرق الآتية:
أولاً: صدق المقياس

تمَّ التحقُّق من دلالات صدق المقياس بالطرق الآتية:

1-الصدق الظاهري:

تمَّ عرض المقياس بصورته الأولى على (14) من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص في الجامعات السعودية، من المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس، وطُلب منهم إبداء الرأي بوضوح الصياغة، وانتماء الفقرات للمقياس، ومناسبتها للبيئة السعودية، وإبداء أي ملحوظات تتعلق بالحذف أو الإضافة، وتمَّ اعتماد الحكم على صلاحية الفقرات أو التعديل الجوهري أو الحذف أو الإضافة بمعدل (10 من 14) محكماً. وبناء على آراء المحكمين فقد تم إجراء تعديلات وحذف لبعض الفقرات، وأصبح المقياس بالصورة الحالية مكوناً من (57) فقرة وستة أبعاد.

2-صدق البناء الداخلي

تمَّ حساب معاملات الارتباط بين أداء أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (30) معلماً متقاعداً تم اختيار المعلمين للعينة الاستطلاعية من داخل المجتمع وخارج عينة الدراسة الرئيسية، وقد تبين أن قيم معاملات صدق البناء بين الفقرة والبعد قد تراوحت بين (0.86-0.38) وكانت دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($a=0.05$). كما تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية بين (0.71-0.39)، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($a=0.05$). كما تم حساب معاملات ارتباط الأبعاد معاً وقد تبين أن قيم معاملات صدق البناء الداخلي بين الأبعاد معاً والدرجة الكلية قد تراوحت بين (0.82-0.38) وكانت جميعها دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($a=0.05$).

ثانياً: دلالات الثبات

تمَّ التحقُّق من دلالات ثبات المقياس بالطرق الآتية:

1-ثبات من خلال إعادة التطبيق

تمَّ التحقُّق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) معلماً من معلمي منطقة عسير المتقاعدين من داخل مجتمع الدراسة، ومن خارج عينة الدراسة، وتمَّ حساب معامل الثبات بطريقة إعادة بفاصل زمني مقداره اسبوعين، والجدول (1) يبين النتائج.

2-ثبات المقياس وفقاً لمعادلة ألفا كرونباخ

تمَّ التحقُّق من ثبات المقياس وفقاً لمعادلة ألفا كرونباخ، والجدول (1) يوضح نتائج معامل الثبات.

جدول (1):

معاملات الثبات بطريقتين الإعادة وألفا كرونباخ لمقياس مهارات التعايش

الرقم	الأبعاد	معامل الثبات بطريقتين الإعادة	معامل الثبات بطريقتين الاتساق الداخلي الفا كرونباخ
1	مخاطبة قلب وعقل الآخر	**0.80	0.70
2	التحدث والاقناع	**0.84	0.76
3	التركيز على المشكلة	**0.89	0.88
4	الفهم والسيطرة	**0.85	0.74
5	المرونة النفسية	**0.80	0.80
6	التعايش مع الآخر	**0.87	0.73
	الدرجة الكلية	**0.90	0.89

** دال عند ($\alpha=0.01$)

يتبين من الجدول (1) أن معامل جميع معاملات الثبات سواء بطريقتين الإعادة أو الاتساق الداخلي كانت مناسبة مما يُظهر ثبات المقياس.

تطبيق تصحيح وتفسير مقياس مهارات التعايش:

تكوّن المقياس من (57) فقرة بالصيغة النهائية وستة أبعاد، وتتراوح الدرجة الكلية (57-285)، ويستجيب للمقياس المعلمين المتقاعدين باختيار خيار واحد في كل فقرة من الخيارات الخمس وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً). ويتكوّن المقياس من بعض الفقرات سلبية وأخرى اعتبرت إيجابية، ويتم عكس الدرجات التي يحصل عليها المعلم لتصبح بدلاً من (5، 4، 3، 2، 1) حيث تصبح (1، 2، 3، 4، 5) في الفقرات السلبية، والجدول (2) يوضح الفقرات ومع الأبعاد واتجاه الفقرات:

جدول (2):

أبعاد مقياس مهارات التعايش مع أرقام الفقرات واتجاه الفقرة

البعد	الفقرات	الإيجابية	السلبية
الأول	8-1	1، 2، 3، 4، 5، 6، 8	7
الثاني	18-9	9-18	
الثالث	31-19	19، 20، 21، 22، 24، 25، 27، 30، 31	23، 26، 28، 29
الرابع	38-32	32، 33، 34، 35، 37	36، 38
الخامس	48-39	39-48	
السادس	57-49	49-57	

ولتفسير الإجابات التي يحصل عليها المعلم تمّ استخدام معادلة المدى.

حيث إنّ المدى = أكبر قيمة - أصغر قيمة / عدد المستويات.

$$\text{المدى} = \frac{3}{1-5}$$

ثم تقسيم الفرق على عدد المستويات التي تمّ اختيارها وعددها (3) كما يلي: 1.33= حيث يتمّ إضافة 1.33 إلى الحد الأدنى لكل فئة.

- فالدرجة من (1-2.33) للفقرة الواحدة تدلّ على مستوى منخفض من مهارات التعايش لدى المتقاعد.
- والدرجة من (2.34-3.67) للفقرة الواحدة تدلّ على مستوى متوسط من مهارات التعايش لدى المتقاعد.
- والدرجة من (3.68-5) للفقرة الواحدة تدلّ على مستوى عالٍ من مهارات التعايش لدى المتقاعد.

إجراءات التطبيق للبحث:

تمت الدراسة الحالية من خلال الإجراءات الآتية:

1. تم الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالتعايش والمتقاعدين.
2. تم اعداد مقياس مهارات التعايش كأداة للدراسة بعد تطويره وتم عرض المقياس على عدد من المحكمين.
3. تم التأكد من الصدق والثبات للمقياس واخراجه بالصورة النهائية
4. تم تحديد عينة الدراسة من خلال تطبيق المقياس على المتقاعدين.
5. تم تحليل نتائج الدراسة وتفسير النتائج ومناقشتها والخروج بالتوصيات.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

تم الإجابة عن أسئلة الدراسة من خلال ما يلي:

إجابة السؤال الأول ومناقشته: ما مستوى مهارات التعايش لدى عينة من المعلمين المتقاعدين في منطقة عسير؟

للإجابة عن السؤال الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التعايش لدى عينة من المعلمين المتقاعدين، والجدول (3) يوضح النتائج:

جدول (3):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس مهارات التعايش لدى عينة من المعلمين المتقاعدين

الترتيب	التقدير	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الرقم
1	مرتفع	0.26	4.93	أرى أن الدعاء يزيل الهموم	27
2	مرتفع	0.49	4.81	أؤمن بأن ما عشته من مشكلات هو مشيئة الله	8
3	مرتفع	0.70	4.47	احافظ على حياة منزلية مستقرة	3
4	مرتفع	0.66	4.39	أثق في قدراتي الذاتية للقيام بالعمل بشكل جيد	18
5	مرتفع	0.86	4.33	أرضى بقضاء الله في فقد شريك الحياة أو أحد الأقارب أو الأصدقاء	55
6	مرتفع	0.74	4.28	اتخذ الخطوات اللازمة للاعتناء بنفسى وبأسرتى بشكل أفضل في المستقبل عند التعامل مع المشكلة	2
7	مرتفع	0.73	4.27	أعتقد أنني أستطيع التغلب على مشكلاتي	4
8	مرتفع	0.92	4.10	أقبل ذاتي من خلال إيجاد معنى جديد للحياة	57
9	مرتفع	0.94	4.05	أفكر في المشكلة عند التعامل معها بطريقة مناسبة	1
10	مرتفع	0.74	3.94	أذهب إلى الأماكن التي يمكنني الراحة فيها	25
11	مرتفع	1.05	3.90	تأقلمي النفسى يساعدني على رؤية مشكلاتي بطريقة جديدة	44
12	مرتفع	0.94	3.89	أقبل الإحالة على المعاش والتوافق مع ما يستجد بعدها	50
13	مرتفع	1.02	3.85	أتحمل الضغط الذي أعاني منه	6
14	مرتفع	0.80	3.85	أقبل التغيرات التي تطرأ على الجسم في هذه المرحلة	49
15	مرتفع	0.85	3.83	أنظر إلى الإيجابيات عند مواجهة موقف	5

الترتيب	التقدير	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الرقم
16	مرتفع	0.92	3.83	أعتقد أن العمل بجد يسهم في التغلب على ضغوطتي	24
17	مرتفع	0.79	3.82	أفكر في جميع الحلول الممكنة للتغلب على مشكلتي	48
18	مرتفع	1.06	3.81	أغرقت نفسي بأنشطة غير مفيدة لتجاهل مشكلتي	38
19	مرتفع	0.96	3.81	أجد طرقاً جديدة لحل مشكلاتي	46
20	مرتفع	0.81	3.79	عند التعامل مع مشكلة ما، فإنني أفكر في عدة بدائل لمعالجة المشكلة	41
21	مرتفع	0.82	3.76	أعدل نظام حياتي ليتلائم مع طبيعة المرحلة	52
22	مرتفع	0.99	3.73	أقبل سلوك أو أفكار من ينتمون إلى أجيال أخرى من الشباب	56
23	مرتفع	0.83	3.71	أتناول المشكلات التي أعيشها من منظور مختلف	47
24	مرتفع	0.86	3.70	أمارس أنشطة حياتية يمكن أن تساعد في راحة ذهني	30
25	مرتفع	0.78	3.69	امتلك إحساس بالأمر من حيث منفعتها أو غير أهميتها	45
26	مرتفع	0.92	3.69	أقبل استقلال ابنائي وتركهم للأسرة لتكوين أسرة جديدة	54
27	متوسط	0.77	3.59	أذكر نفسي بان ما أقوم به يكون مقدرًا	17
28	متوسط	1.08	3.59	أتعب من القيام بأمر صعبة عند وجود مشكلة بحياتي	36
29	متوسط	1.06	3.59	عند التعامل مع مشكلة ما، أحاول رؤية الجوانب الإيجابية في الموقف	39
30	متوسط	0.77	3.59	عند التعامل مع مشكلة ما أحاول التفكير فيها من وجهة نظر مختلفة	40
31	متوسط	0.78	3.56	أقيم علاقات جديدة مع عدد من رفاق السن	53



الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
51	أقوم بعمل جديد يتلائم مع قدراتي وامكانياتي الحالية	3.55	0.97	متوسط	32
12	أقبل مساعدة الآخرين عند حاجتي لها	3.51	1.11	متوسط	33
20	أخاطب نفسي بأن المشكلة ليست كبيرة كما تبدو	3.50	0.89	متوسط	34
22	أؤمن أن اللجوء إلى الله يساعد في حل مشكلاتي	3.50	0.37	متوسط	35
21	أضع خططا لنفسي لها علاقة بحياتي المهنية لاحقا	3.49	1.09	متوسط	36
42	عند التعامل مع مشكلة ما، فإنني أفكر فيما قد تقوده التغيرات الكبيرة في نمط الحياة التي أعيشها	3.45	0.86	متوسط	37
11	اطلب الاستشارة من أصدقائي عند وجود مشكلة ما	3.39	0.94	متوسط	38
19	أحاول رؤية مشكلتي بطريقة فيها مرح ودعابة	3.38	0.94	متوسط	39
10	أشارك أفراد اسرتي في أمور حياتي بشكل مستمر	3.37	1.04	متوسط	40
33	استخدم التمارين والأنشطة والاسترخاء لتجاوز المشكلات	3.36	1.06	متوسط	41
9	أناقش مشكلاتي مع الزملاء متى أشاء	3.23	1.13	متوسط	42
32	أقضي وقتا طويلا عند التعامل مع المشكلة لأفهم ما يحدث	3.22	0.94	متوسط	43
7	أرهق نفسي من أجل إعادة توجيه أفكاري	3.21	1.09	متوسط	44
13	اعتقد أن هناك شيئا إيجابيا بخصوص مشكلتي عندما أحدث الآخرين به	3.18	1.13	متوسط	45
16	أتحدث عن مشكلاتي لصديق أو لأحد أفراد الأسرة	3.02	0.85	متوسط	46
34	أتنازل كثيرا عند مواجهة مشكلاتي	3.01	1.02	متوسط	47

الترتيب	التقدير	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الرقم
48	متوسط	0.76	2.98	استخدم الدعابة لأسلط الضوء على مشكلاتي بطرق مختلفة	43
49	متوسط	1.03	2.94	أعبر عن ألمي العاطفي للآخرين كي أتخلص منه	14
50	متوسط	0.76	2.94	أعمل على تحسين الأمور للمستقبل من خلال تغيير عاداتي	35
51	متوسط	0.75	2.61	أخصص وقتاً للراحة عند مروري بمشكلة ما	37
52	متوسط	1.31	2.56	أبحث عن شيء أفرغ عليه غضبي بسبب ضغوطتي	31
53	متوسط	1.08	2.44	أهرب من مشكلاتي بكثرة النوم	29
54	منخفض	1.19	2.33	أفقد السيطرة على ذاتي وأبكي عند حدوث مشكلة.	26
55	منخفض	1.00	2.32	اعبر للآخرين عن مشاعري السلبية دون وجود حاجة لذلك.	15
56	منخفض	1.25	1.93	أتناول الأدوية التي من شأنها أن تساعدني على الشعور والتفكير بشكل أفضل دون وصفة طبية	28
57	منخفض	1.19	1.73	أتناول ما يضر بصحتي لأنسى مشكلاتي	23

يتبين من خلال جدول (3) أن مستوى مهارات التعايش كان يتراوح بالفقرات بين المستوى المرتفع والمتوسط والمنخفض وبلغ لدى المعلمين المتقاعدين بمتوسط حسابي بين (1.73-4.93) وبانحراف معياري يتراوح بين (0.26-1.31)، وقد جاءت أعلى الفقرات في مستوى مهارات التعايش: أرى أن الدعاء يزيل الهموم، وأؤمن بأن ما عشته من مشكلات هو مشيئة الله، واحافظ على حياة منزلية مستقرة، وهي فقرات إيجابية في مهارات التعايش، بينما جاءت الفقرات التالية أقل الفقرات لدى المعلمين المتقاعدين وهي فقرات سلبية: اعبر للآخرين عن مشاعري السلبية دون وجود حاجة لذلك، وأتناول الأدوية التي من شأنها أن تساعدني على الشعور والتفكير بشكل أفضل دون وصفة طبية، وأتناول ما يضر بصحتي لأنسى مشكلاتي

وللإجابة عن الأبعاد الستة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التعايش لدى عينة من المعلمين المتقاعدين، والجدول (4) يوضح النتائج:

جدول (4):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مهارات التعايش لدى عينة من المعلمين المتقاعدين

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
1	مخاطبة قلب وعقل الآخر	4.09	0.57	مرتفع	1
6	التعايش مع الآخر	3.83	0.63	مرتفع	2
5	المرونة النفسية	3.66	0.59	متوسط	3
2	التحدث والإقناع	3.29	0.69	متوسط	4
3	التركيز على المشكلة	3.28	0.56	متوسط	5
4	الفهم والسيطرة	3.19	0.60	متوسط	6
	الدرجة الكلية	3.54	0.51	متوسط	

يتبين من خلال جدول (4) أن مستوى مهارات التعايش كان بدرجة متوسطة وبلغ لدى المعلمين المتقاعدين بمتوسط حسابي (3.54) وبانحراف معياري (0.51)، وقد تراوحت الأبعاد أيضا بين المستوى المتوسط والمرتفع وجاءت أعلى الأبعاد هي: مخاطبة قلب وعقل الآخر، ثم التعايش مع الآخر، ومن ثم المرونة النفسية، وجاءت أدنى الأبعاد الفهم والسيطرة ثم التركيز على المشكلة، ثم التحدث والإقناع.

حيث تتفق نتيجة السؤال الحالي مع ما جاءت به نظرية الاستمرارية التي ترى أن التكيف للمتقاعد يعتمد على إيجاد أدوار مشابهة للأدوار التي كان الفرد يمارسها قبل التقاعد، وبالتالي لا بد من إشراك المعلم المتقاعد ببعض المهام حتى يحافظ على مستوى مناسب من التعايش

وتفسر النتيجة الحالية نظرا لكون المعلمين المتقاعدين نظرا لمهنتهم التي عملوا بها فقد انعكس ذلك على حياتهم الشخصية والاجتماعية وعلاقاتهم مع الآخرين، حيث جاء بدرجة متوسطة.

وتتفق مع نتيجة دراسة الطراونة (2011) التي أشارت إلى مستوى متوسط من التكيف لدى المتقاعدين، كما تتفق مع نتائج دراسة القرالة (2021) التي أشارت إلى مستوى متوسط من مهارات التعايش لدى المتقاعدين العسكريين، وتختلف نتيجة السؤال الحالي مع نتيجة دراسة السلطان وابن طالب (2003) التي أشارت أن (60%) من المتقاعدين يرون ان التقاعد يحد من قدراتهم، كما تختلف مع نتيجة دراسة بوتاني (Boutany, 2007) التي أشارت أن هناك العديد من المعوقات النفسية التي تصاحب التقاعد ومنها العزلة وعدم الرغبة في التواصل مع الآخرين، وتختلف مع نتائج دراسة الهمص (2020) التي أشارت إلى مستوى مرتفع من مهارات التكيف لدى المتقاعد.

وتعزى النتيجة الحالية نظرا لكون المتقاعدين من المعلمين لديهم خلفية ثقافية وعلمية مناسبة تساعدهم على حسن التعايش مع الظروف التي تمر بهم ويعايشونها بعد التقاعد، وتساعدهم نتيجة خبراتهم واختلاطهم بالآخرين من ان يحافظوا في جوانب مختلفة على التعايش وخاصة عند ايمانهم بالجوانب الدينية المرتبطة بحياتهم الاجتماعية كما ظهر من خلال أعلى الفقرات في هذا الجانب.

إجابة السؤال الثاني ومناقشته: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات التعايش لدى عينة من المعلمين المتقاعدين في منطقة عسير تبعا لاختلاف للفئة العمرية (50-55، 60-65، 61-65 سنة؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم فحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية على مركز الضبط تبعا لمتغير الفئة العمرية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس مهارات التعايش لدى المعلمين المتقاعدين تبعا لمتغير الفئة العمرية، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05=\alpha)$ تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وجاءت نتائج تحليل التباين على النحو الذي يوضحه الجدول (5):

الجدول (5):

نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس مهارات التعايش لدى المعلمين المتقاعدين تعزى لمتغير الفئة العمرية

المقياس	مصدر الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
مخاطبة قلب وعقل الآخر	بين المجموعات	0.14	2	0.07	0.21	0.81
	داخل المجموعات الكلي	39.21	121	0.32		
التحدث والإقناع	بين المجموعات	0.61	2	0.30	0.63	0.53
	داخل المجموعات الكلي	57.79	121	0.48		
التركيز على المشكلة	بين المجموعات	0.77	2	0.38	1.24	0.29
	داخل المجموعات الكلي	37.44	121	0.31		
الفهم والسيطرة	بين المجموعات	0.11	2	0.05	0.15	0.87
	داخل المجموعات	44.75	121	0.37		

المقياس	مصدر الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	الكلي	44.85	123			
	بين المجموعات	0.09	2	0.17	0.13	0.88
التعايش مع الآخر	داخل المجموعات	42.87	121	0.40		
	الكلي	42.97	123			
	بين المجموعات	0.35	2	0.11	0.44	0.65
	داخل المجموعات	48.13	121	0.26		
الدرجة الكلية داخل المجموعات	الكلي	48.48	123			
	بين المجموعات	0.22	2		0.43	0.65
	الكلي	31.43	121			
	الكلي	31.65	123			

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي المبينة في الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية في مهارات التعايش تعزى للفئة العمرية حيث بلغت قيم F للأبعاد (0.21، 0.63، 1.24، 0.15، 0.13، 0.44) على التوالي، وللدرجة الكلية بلغت قيمة F (0.43) وهذه القيم ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية $(\alpha=0.05)$.

ويبدو أن المعلم المتقاعد بغض النظر عن العمر فهو يحرص على المحافظة على مستوى متقارب من مهارات التعايش، ويعود ذلك نظرا لكونه يمر بمرحلة عمرية لها خصائص نمائية متقاربة وتقارب من سن كبر السن أو في بدايته، وفي هذه المرحلة فإن اشراك الشخص ببعض الأنشطة والطلب منه القيام بالأدوار المختلفة تساعده على الابتعاد عن الانفصال عن الآخرين وتساعد على التعايش مع أفراد المجتمع وهذا ما تؤكد النظرية الانفصالية التي رأيت ان انفصال الشخص المتقاعد يسبب له العديد من المشكلات في التكيف والتعايش.

وتتفق نتيجة السؤال الحالي مع نتيجة دراسة رتزش وأخرون (Reitzes, et al, 1998) التي أشارت أن المتقاعدين بين (58-64) يميلون لقضاء أوقات اسعد حظا عند التقاعد، وتتفق مع نتائج دراسة الهمص (2020) التي اشارت أن التكيف للمتقاعدين لا يختلف تبعا لمدة التقاعد، بينما تختلف مع نتيجة دراسة الفهدي (2011) التي أشارت إلى اختلاف التعايش تبعا للعمر.

وتعزى النتيجة الحالية نظرا لكون المعلمين من المتقاعدين يمرون بمرحلة نمائية لها خصائص متقاربة، وينفس الوقت لديهم أساليب يستخدمونها للمحافظة على حياتهم الاجتماعية تساعدهم في التعايش بغض النظر عن مدة التقاعد لهم.

إجابة السؤال الثالث ومناقشته: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات التعايش لدى عينة من المعلمين المتقاعدين في منطقة عسير تبعاً لاختلاف للحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج (او منفصل او مطلق او ارمل))؟

لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية في مهارات التعايش تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية فقد تم تقسيم المتقاعدين إلى فئتين (متزوجين وغير متزوجين)، وتم استخدام اختبار ت للعينات المستقلة، والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6):

نتائج اختبار (ت) لمتوسطات مهارات التعايش تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المقياس	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوى الدلالة
مخاطبة قلب وعقل الآخر	متزوج	77	4.08	0.53	122	-0.33	0.76
	غير متزوج	47	4.12	0.63			
التحدث والإقناع	متزوج	77	3.24	0.64	122	-1.03	0.30
	غير متزوج	47	3.38	0.77			
التركيز على المشكلة	متزوج	77	3.23	0.53	122	-1.31	0.19
	غير متزوج	47	3.37	0.60			
الفهم والسيطرة	متزوج	77	3.15	0.58	122	-0.77	0.45
	غير متزوج	47	3.23	0.64			
المرونة النفسية	متزوج	77	3.62	0.59	122	-0.77	0.45
	غير متزوج	47	3.71	0.60			
التعايش مع الآخر	متزوج	77	3.80	0.61	122	-0.59	0.55
	غير متزوج	47	3.87	0.67			
الدرجة الكلية	متزوج	77	3.50	0.48	122	-1.00	0.32
	غير متزوج	47	3.59	0.55			

يظهر من الجدول (6) عدم وجود فروق في مهارات التعايش بين المعلمين المتقاعدين تبعاً للحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة ت للأبعاد (0.31، 1.03، 1.31، 0.77، 0.77، 0.59) على التوالي، وفي الدرجة الكلية بلغت قيمة ت (1.00) وهي قيم ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.01)$.

ويظهر من نتيجة السؤال الحالي أن المتقاعدين من المعلمين يحرصون على المحافظة على مستوى متقارب من التعايش بغض النظر عن الحالة الاجتماعية الحالية فبعضهم ما زال

يعيش مع زوجته، بينما المجموعة الأخرى إما أنها لم تتزوج أو منفصلة أو مات شريك حياتهم، وربما يعوض هذه الفئة الثانية وجود مقربين في حياة المعلم المتقاعد، والقيام ببعض النشاطات المختلفة، فالكثير من المعلمين بعد التقاعد يتجهون لكي يسهموا في مساعدة المحيطين بهم من الأقارب والجيران، وبنفس الوقت يبذلون قصارى جهدهم لكي يقوموا بجهود إصلاحية في المجتمع، ويساعدون في منطقة عسير على حل المشكلات والاشتراك بالمناسبات الاجتماعية، فالمجتمع يقدرهم ويعطي لهم الاعتبار والاهتمام والاحترام، وبنفس الوقت فهم يتجهون لكي يعكسوا الفكر الإيجابي الذي يحملوه على الشباب الصغار فيجلسوا معهم وحاوورهم وناقشونهم بالعديد من القضايا بما يؤثر إيجابيا على الشباب، كما يتجه العديد من المعلمين المتقاعدين للعمل التطوعي الخيري الاجتماعي، فالكثير منهم يقضي وقته في الجمعيات الخيرية لتقديم المساعدة لفئات مختلفة من المجتمع، لذلك لا تؤثر الحالة الاجتماعية في مهارات التعايش نظرا لانخراطهم في المجتمع.

وتتفق نتيجة هذا السؤال مع نتيجة دراسة شرف (1996) التي أشارت أن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية يؤثر إيجابيا في حياة المتقاعد،

وتعزى النتيجة الحالية نظرا لكون المتقاعدين يقضون وقتهم بعد التقاعد في خدمة المجتمع ومساعدة المحيطين والمقربين منهم، وهذا ما يجعل حياتهم لا توقف على وجود شريك في حياتهم ولكن يركز ذلك على الدور الموكل لهم في المجتمع، والذي ينعكس على مستوى مهارات التعايش لهم.

التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- الاستفادة من المقياس المعد في الدراسة الحالية من أجل تطبيقه على المتقاعدين للتحقق من مستوى مهارات التعايش لديهم
- العمل على رفع وتحسين مستوى مهارات التعايش لدى فئة من المعلمين المتقاعدين المنخفضين في بعض المهارات من خلال اعداد برنامج ارشادي مستند إلى أحد النظريات الارشادية.
- العمل على اشراك المعلمين المتقاعدين ببرامج ارشادية ودورات تثقيفية وبرامج مجتمعية خدمتية بغض النظر عن الفئة العمرية والحالة الاجتماعية.
- الاستفادة من خبرات المعلمين المتقاعدين وقدرات بعضهم في التعايش لمساعدة فئات أخرى تعاني من فئات المجتمع
- إجراء بحوث مكملة لهذا الدراسة تعني بمهارات التعايش لدى المعلمين المتقاعدين وربطه ببعض المتغيرات الأخرى

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، هبة والمشعان، عويد (2004). ضغوط العمل وعلاقتها بالنمط أ ووجهة الضبط والرضا الوظيفي لدى المعلمين المصريين والكويتيين. *دراسات عربية في علم النفس*، 2(3)، 5-32.
- إبراهيم، هشام محمد (1996). الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المتقاعدين العاملين وغير العاملين. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، 2(2)، 12، كلية التربية، جامعة حلوان.
- ابو جراد، عمر (2015). مشكلات المتقاعدين العسكريين في محافظات قطاع غزة. *مجلة الخدمة الاجتماعية*. الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، 54، 279-296.
- بركات، وجددي (2009). ورشة العمل الخليجية للعاملين والمتطوعين في مجال رعاية كبار السن بدول الخليج بعنوان: أهمية التدخل المهني لإعداد برامج تلبي احتياجات المسنين النفسية والاجتماعية لمجتمعهم في المجتمع. جامعة البحرين، كلية الآداب.
- تيريز، دي فازيو (2015). *احترام الذات ومعرفة الآخر*، مورد مناهج لمدارس الجاليات العرقية الأسترالية.
- حمادة، محمد (2003). *دراسة لبعض العوامل المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من معلمين القطاع الحكومي ووكالة الغوث*، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- السلطان، علي وابن طالب، إبراهيم (2003). *المتقاعدون في المملكة العربية السعودية: دراسة أوضاعهم وإدارة خدماتهم والاستفادة من خبراتهم*، إدارة خدمات المتقاعدين والاستفادة من خبراتهم. معهد الإدارة العامة، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- الشتري، عبد العزيز (2011). *بعض المشكلات الاجتماعية للمتقاعدين عن العمل: دراسة ميدانية لعينة من المتقاعدين في مدينة الرياض*. *مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - العلوم الإنسانية والاجتماعية*. (20) 95 - 17.
- شرف، ليلى (1996). *توافق المتقاعدين مع الحياة الأسرية والاجتماعية في مدينة جدة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية، جامعة الملك عبد العزيز، جدة.
- الشريف، أحمد (2014). *أنماط التقاعد والمشكلات التي يواجهها المتقاعد*. ملتقى المتقاعدين العرب. المنتديات العامة: المنتدى العام للمتقاعدين www.arabrietirees.org.
- الصمادي، جميل (1988). *مساهمة متغيرات الجنس والعمر عند الإصابة بالإعاقة والحالة الاجتماعية والحالة الصحية والمستوى الاقتصادي في التعايش مع الإعاقة الجسمية*، *دراسات، العلوم الانسانية*، 15(8)، 73-90.
- الضمور، ولاء (2019). *فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية المرونة المعرفية ومهارات التعايش لدى امهات الاطفال التوحديين*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك.
- الطراونة، أسماء والذغاليل، احمد (2012). *مستوى التكيف النفسي وتقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك.

- العابد، لبندة وحفيظي، سليمة (2021). التقاعد النسبي للمعلمين في قطاع التربية والتعليم: الدواعي والآثار. *مجلة العلوم الانسانية*، جامعة محمد خيضر بسكرة، 21(1)، 324-347.
- عبد اللطيف، رشاد (2007). *في بيتنا مسن*. مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- العبيدي، إبراهيم (1989). المتقاعدون. *سلسلة بحوث مركز أبحاث مكافحة الجريمة*، البحث الحادي عشر (1). الرياض، المملكة العربية السعودية، 195-312.
- عثمان، عبد الفتاح وآخرون (1996). *الخدمة الاجتماعية للمسنين*، مصر: مؤسسة نبيل للطباعة.
- عرفة، احمد ويوسف، احمد (2020). *التسامح الاسلامي ودوره في التعايش السلمي بين ابناء الوطن*، دار التعليم الجامعي.
- الغريب، عبد العزي. (2015). *مشكلة وقت الفراغ لدى المتقاعدين*. موقع *مجلة المنال*. قضايا مجتمعية <https://almanalmagazine.com>
- الغليان، نعيم. (2008). *مرحلة الشيخوخة*، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة العالم الأمريكي.
- الفسفوس، عدنان (2006). *أساسيات تعديل السلوك الإنساني: السلسلة الارشادية*، ط 2، فلسطين: دنيا الوطن.
- الفهدي، عبد الرحمن (2011). *المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد من وجهة نظر المتقاعدين دراسة مسحية على عينة من المتقاعدين بمدينة الرياض* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.
- القرالة، عبد الناصر (2021). *مقدار ما تفسره أبعاد مهارات التعايش في الهناء الذاتي لدى عينة من كبار الضباط المتقاعدين العسكريين في المملكة الأردنية الهاشمية*. *دراسات، الجامعة الاردنية*، 48(1)، 247-263.
- القرزعي، عبد الله (2013). *فن التعايش مع الآخر والتأثير فيه*، مدونة عبد الله بن علي القرزعي، مدونة تربوية اجتماعية تهتم بجديد البيداغوجيات، علوم التربية وعلم النفس. والايجابية. مقالة منشورة في مجلة تجارة عنيزة.
- المتقاعدون والاستفادة من خبراتهم (2021). www.facultyimamu-edu.Sal-162643.
- محمد، حياة (2017). *تصور مقترح لزيادة وعي طلاب الجامعات السعودية لمبدأ التعايش السلمي مع الآخر*، *مجلة العلوم التربوية*، 25(2)، 204-264.
- محمد، سعيد (2008). *أثر استخدام استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدى المعاقين سمعياً*، جامعة الملك سعود، الاتحاد السعودي لرياضة الصم.
- المومني، فواز والزلغلول، رافع (2011). *استراتيجيات التعامل لدى الناجين والأسر المتضررة من تفجيرات فنادق عمان*. *المجلة الأردنية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 38(2)، 391-411.
- النوح، عبد العزيز (2021). *تنظيم عمل تطوع المعلمين المتقاعدين في المدارس: تصور مقترح*. *مجلة العلوم التربوية*، جامعة الملك سعود، 33(1)، 73-98.

الهمص، عبد الفتاح (2020). المهارات الحياتية اليومية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل. *المجلة التربوية*، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، 34(135)، 229-261.

ثانياً: المراجع العربية مترجمة:

- Ibrahim, H., & Al-Mashaan, A. (2004). Work stress and its relationship to type A, control orientation, and job satisfaction among Egyptian and Kuwaiti teachers. *Arab Studies in Psychology*, 2(3), 5-32.
- Ibrahim, H. (1996). Sense of psychological loneliness among retired working and non-working elderly people. *Journal of Educational and Social Studies*, 2(2), 12, Faculty of Education, Helwan University.
- Abu Jarad, O. (2015). Problems of military retirees in the governorates of the Gaza Strip. *Social Service Journal*. Egyptian Association of Social Workers, 54, 279-296.
- Barakat, W. (2009). The Gulf workshop for workers and volunteers in the field of elderly care in the Gulf countries entitled: The importance of professional intervention to prepare programs that meet the psychological and social needs of the elderly to integrate them into society. University of Bahrain, College of Arts.
- Therese, d. (2015). Self-Esteem and Knowing Others, a curricular resource for Australian Ethnic Schools.
- Hamada, M.(2003). A study of some factors related to the feeling of psychological loneliness among retired teachers from the government sector and UNRWA, an unpublished master's thesis, the Islamic University, Gaza, Palestine.
- Sultan, A., & Ibn Talib, I. (2003). Retirees in the Kingdom of Saudi Arabia: studying their conditions, managing their services and benefiting from their experiences, managing retirees' services and benefiting from their experiences. Institute of Public Administration, Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.
- Al-Sherri, A. (2011). Some Social Problems of Retirees from Work: A Field Study of a Sample of Retirees in the City of Riyadh. *Journal of Imam Muhammad bin Saud Islamic University - Humanities and Social Sciences*. (20) 95 - 17.
- Sharaf, L. (1996). Retirees' compatibility with family and social life in the city of Jeddah, unpublished master's thesis, College, King Abdulaziz University, Jeddah.



- Sharif, A. (2014). Retirement patterns and problems faced by the retiree. Forum of Arab retirees. Public Forums: Public Forum for Retirees. www.arabrietieres.org
- Al-Smadi, J. (1988). Contribution of the variables of gender, age at the time of disability, marital status, health status and economic level in coexistence with physical disability, *Studies, Humanities*, 15(8), 73-90.
- Al-Tarawneh, A., & Al-Zaghalil, A. (2012). The level of psychological adaptation and self-esteem among retirees in the Southern Mazar Brigade, an unpublished master's thesis, Mutah University, Karak.
- Al-Abed, B., & Hafezi, S. (2021). Relative retirement of teachers in the education sector: Causes and effects. *Journal of Human Sciences, University of Mohamed Khider Biskra*, 21 (1), 324-347.
- Abdel Latif, R. (2007). In our house there is an old man. Egypt: Modern University Office.
- Al-Obaidi, I. (1989). Retirees. Crime Prevention Research Center Research Series, Eleventh Research (1). Riyadh, Saudi Arabia, 312-195.
- Othman, A., et al. (1996). Social Service for the Elderly, Egypt: Nabil Foundation for Printing.
- Arafa, A., & Youssef, A. (2020). Islamic tolerance and its role in peaceful coexistence among the sons of the homeland, University Education House.
- Al-kareeb, A. (2015). The problem of free time among retirees. Manal magazine website. Community issues <https://almanalmagazine.com>
- Al-Klayan, N. (2008). Aging stage, unpublished Ph.D. thesis, American World University.
- Phosphos, A. (2006). The basics of human behavior modification: the guide series, 2nd edition, Palestine: Donia Al-Watan.
- Al-Fahdi, A. (2011). Problems associated with the retirement stage from the point of view of retirees: A survey study on a sample of retirees in Riyadh (unpublished master's thesis). College of Social Sciences, Imam Muhammad bin Saud Islamic University, Riyadh.

- Qarrala, A. (2021). The extent of what is explained by the dimensions of the skills of coexistence in self-contentment among a sample of retired senior military officers in the Hashemite Kingdom of Jordan. *Dirasat, University of Jordan*, 48(1), 247-263.
- Al-Qarza'i, A. (2013). The art of coexisting with the other and influencing it, the blog of Abdullah bin Ali Al-Qarza'i, a social educational blog concerned with new pedagogies, educational sciences and psychology. And positivity. Article published in *Unaizah Trade Journal*.
- Retirees and benefit from their experiences (2021) www.facultyimamu-edu.Sal-162643.
- Muhammad, H. (2017). A proposed conception to increase the awareness of Saudi university students of the principle of peaceful coexistence with the other, *Journal of Educational Sciences*, 25(2), 264-204.
- Mohammed, S. (2008). The effect of using coexistence strategies on improving the quality of life for the hearing impaired, *King Saud University, Saudi Deaf Sports Federation*.
- Momani, F., & Zaghoul, R. (2011). Coping strategies for survivors and families affected by the Amman hotel bombings. *The Jordanian Journal of Humanities and Social Sciences*, 38(2), 391-411.
- Noah, A. (2021). Organizing the volunteer work of retired teachers in schools: a suggested scenario. *Journal of Educational Sciences, King Saud University*, 33(1), 73-98.
- Al-Hams, A. (2020). Daily life skills and their relationship to optimism among retired Palestinian teachers. *Educational Journal, Kuwait University, Scientific Publication Council*, 34 (135), 229-261.

ثالثاً: المراجع الأجنبية

- Bailey, A.B. & Smith, S.W. (2000). Providing effective coping strategies and supports for families with children with disabilities. *Intervention in School and Clinic*, 35 (5), 294-296.
- Endler, N, & Parker, J. (1999). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual Toronto ON Canada: Multi-Health Systems*.
- Gary, R. (2015). *Dictionary of Psychology (APA). Second Edition, American Psychological Association, Washington, DC*.



- Hamby, S., Grych, J., & Banyard, V. (2015). Life Paths measurement packet: Finalized scales. Sewanee, TN: Life Paths Research Program. <http://www.lifepathsresearch.org/strengths-measures/>
- Harlow, W., & Brown, K. (2017). Health State and the Savings Required for a Sustainable Retirement. *The Journal of Retirement*, 4(4), 25-38.
- Hasan, A. (2017). Work Stress, Coping Strategies and Levels of Depression among Nurses Working in Mental Health Hospital in Port-Said City, Hasan. *Int Arch Nurs Health Care* 3:068
- Morderki, K. (2017). Emotion regulation, coping and decision maker three skills for preventing externalizing problems in adolescence, *child development*, Ann Arbor, 88(2), 417-426.
- Reitzes, D., Mutran, E. & Fernandez, M. (1998). The Decision to Retire: A Career perspective, *Social Science Quarterly*, 79 (3), 607- 619.
- Rilveria, J. (2018). The Development of the Filipino Coping Strategies Scale, *Asia-Pacific Social Science Review*, 18(1). 111–126.
- Salami, S. O. (2010). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. *Europe's Journal of Psychology*, 6(2), 47-64.
- Shultz, K., & Wang, M. (2011). Psychological perspectives on the changing nature of retirement. *American Psychologist*, 66(3), 170.
- Snooks, M. (2009). *Health Psychology: Biological Psychological and Sociocultural Perspective*. Boston.