Doi: 10.34120/0085-034-135-016

المهارات الحياتية اليومية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل

د. عبدالفتاح عبدالغني الهمص
كلية التربية – الجامعة الإسلامية – غزة
فلسطين

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى المهارات الحياتية اليومية ومستوى التفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي. تم تطبيق الاستبانتين على عينة ممثلة من المعلمين المتقاعدين بلغت (178) معلماً ومعلمة، وبينت نتائج الدراسة أن مستوى المهارات الحياتية اليومية لدى المعلمين الفلسطينيين كان كبيراً، وبمتوسط حسابي بلغ (2,33)، كما كان مستوى التفاؤل لديهم كبيراً، وبمتوسط حسابي بلغ (3,83)، بينما لم تظهر النتائج تأثيراً لمستوى المهارات الحياتية اليومية على التفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين عن العمل، وكذلك لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين مستوى المهارات الحياتية اليومية ومستوى التفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين عن العمل تبعاً للجنس، أو مدة التقاعد، وأنه لا يوجد إمكانية للتنبؤ بالتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة من خلال مستوى ممارسة المهارات الحياتية اليومية، بينما أوصت الدراسة بإتاحة فرصة الاستمرار في العمل للمعلمين المتقاعدين عن العمل والذين تسمح إمكاناتهم الجسمية والنفسية بذلك، وكذلك استثمار وقت الفراغ في حياة المعلمين المتقاعدين في نواحي النشاط: الجمعي والترويحي والديني والجسمي والنفسي والاجتماعي، وتوفير هذه الأنشطة لهم لأنهم يمتلكون الوقت الحر.

المصطلحات الأساسية: المهارات الحياتية، التفاؤل، التقاعد.

مقدمة

يمر الإنسان خلال دورة حياته بعدد غير محدود من التغيرات العضوية التكوينية والوظيفية السلوكية، التي من شأنها أن تنقل الفرد من مرحلة نمائية إلى أخرى، خلال التقدم في العمر، فالنمو هو عملية تغير ترتبط ارتباطاً وثيقاً ومنتظماً

بالعمر الزمني، فقد يكون في شكل زيادة وتحسّن، كما يحدث في مراحل الطفولة والمراهقة والرشد، وقد يكون في صورة هبوط أو تقهقر كما هو الحال في مرحلة الشيخوخة، ويظهر التدهور التدريجي جلياً وواضحاً في عدم قدرة أعضاء الجسم على القيام بوظائفها المختلفة، وقصور في القدرة على التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي، هذا التحول السلبي و عملية لا مفر منها، وهو حقيقة بيولوجية تميز التطور في دورة حياة الإنسان، وتتسم مرحلة الشيخوخة بظواهر وتغيرات مهمة.

والشيخوخة ليست مجرد عملية بيولوجية تتميز بظهور تغيرات فيزيولوجية؛ إنما تعتبر ظاهرة نفسية – اجتماعية تتمثل بفقدان العلاقات الاجتماعية، والعديد من الاهتمامات والنشاطات، وزيادة الاعتمادية والعدوانية، وعدم الثقة في الذات، والشعور بالوحدة والعزلة، وترتبط هذه المشكلات لدى المسنين بعوامل اجتماعية – ديمغرافية كالحالة الاقتصادية، والتقاعد عن العمل، والانسحاب الاجتماعي، وفقدان الهدف، وفقدان الأصدقاء، ودرجة التدين، وحجم الأسرة، والتغيرات السلبية التي تطرأ على دينامية الروابط الأسرية (Bowling et al., 2002: 45).

وأجرى حسن (2011) دراسته التي بيّن فيها أن هناك نسبة كبيرة من المتقاعدين قد تكيفوا بالوضع الجديد وتأقلموا معه، وكذلك دراسة لوجلي (2014) التي بيّنت أنه كلما ارتفع التوافق الاجتماعي ارتفع التوافق العام، وكذلك كلما زاد التوافق النفسي والاجتماعي ارتفعت حالة الرضا عن الحياة لدى المعلمين المتقاعدين.

وقد يكون للتقاعد أثر سيئ على حياة المتقاعد وذلك لما ينطوي عليه من تغير 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 (حسن، 2011: 120).

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

يواجه المعلمون المتقاعدون عن العمل الكثير من المشكلات والتحديات والمصاعب التي قد تؤثر على نوعية حياتهم النفسية، من حيث الشعور بالسعادة أو عدم السعادة، الرضا أو عدم الرضا، التوافق أو عدم التوافق، وغير ذلك من المتغيرات ذات العلاقة بمستوى المهارات الحياتية اليومية، وتزداد المصاعب والتحديات لدى هذه الشريحة من المعلمين كغيرهم من كبار السن بصفة عامة والمتقاعدين عن العمل بصفة خاصة، حيث يجد المعلم المتقاعد نفسه قلقاً محاطاً بالعديد من التساؤلات المصيرية والمجهولة الإجابة.

ومن خلال الاهتمام بإعداد المعلم المتقاعد للحياة في المجتمع، وتنمية قيمه الاجتماعية، ومهاراته الحياتية نجد أن كثير من الدراسات، كدراسة (نصر، 2003)، ودراسة (الصباغ، 2004)، دعت إلى ضرورة صياغة برامج تعليمية وتدريبية تمكن الفرد من مهارات التعلم الذاتي والتدريب المستدام، وتزويده بما يساعد على مواجهة متطلبات التقدم الحضاري والتكنولوجي، وكيفية التعامل مع الحياة بمتغيراتها ومشكلاتها المختلفة وذلك في إطار مفهوم التعليم للجميع.

ومن خلال خبرة الباحث وتخصصه فإنه يرى أن معتقدات وتصورات المتقاعد عن ذاته تحدّد مستوى نوعية حياته ارتفاعاً وانخفاضاً، فحينما تعتريه أفكار غير عقلانية وهلاوس عن ذاته، أو يخفق في تحقيق أهدافه، فإنه يشعر بالقلق والاكتئاب والتشاؤم، وحينما تنتاب الفرد مشاعر تتسم بالإيجابية ويتوقع تحقيق مكاسب معينة فإنه يصبح أكثر شعوراً بالسرور والسعادة والكفاءة، ويزداد تفاؤله في الحياة، وفي ضوء ما تقدم تحاول هذه الدراسة الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي:

ما علاقة المهارات الحياتية اليومية بالتفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل؟

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

1 – ما مستوى المهارات الحياتية اليومية لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل؟

2 – ما مستوى التفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل؟

3 – هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leqslant 0,05$) بين متوسط تقديرات أفراد العينة لمستوى المهارات الحياتية اليومية وبين مستوى تقديراتهم لمصستوى التفاؤل؟

4 – هل توجد فروق دالة إحصائياً عند ($\alpha \leqslant 0,05$) بين متوسط تقديرات أفراد العينة لمستوى المهارات الحياتية اليومية وبين مستوى تقديراتهم لمستوى التفاؤل تبعاً لمتغير (الجنس، مدة التقاعد: أقل من 3 سنوات، 3 – أقل من 6 سنوات، 6 سنوات فأكثر)؟

5 – هل هناك إمكانية للتنبؤ بالتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة من خلال مستوى ممارسة المهارات الحياتية اليومية ؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى تحقيق الآتي:

- التعرف على مستوى المهارات الحياتية اليومية لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل.
- معرفة مستوى التفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل.
- الكشف عن العلاقة بين متوسط تقديرات أفراد العينة لمستوى المهارات الحياتية اليومية وبين مستوى تقديراتهم لمستوى التفاؤل.
- بيان الفروق بين متوسط تقديرات أفراد العينة لمستوى المهارات الحياتية اليومية وبين مستوى تقديراتهم لمستوى التفاؤل تبعاً لمتغير (الجنس، مدة التقاعد: أقل من 3 سنوات، 3 – أقل من 6 سنوات، 6 سنوات فأكثر).
- الكشف عن إمكانية التنبؤ بمستوى التفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة من خلال مستوى ممارسة المهارات الحياتية اليومية.

أهمية الدراسة

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

- أهمية التعرف على مستوى المهارات الحياتية اليومية لدى المعلم الفلسطيني المتقاعد عن العمل من خلال تفاؤله النشط، ومدى تأثر مستوى المهارات الحياتية اليومية بنوعية التفاؤل، ويعد متغير مستوى المهارات الحياتية اليومية أحد أهم المتغيرات السيكولوجية الذي تسهم في تحريك وتوجيه السلوك، فعندما يثق الفرد في قدراته وإمكاناته يكون أكثر شعوراً بالسعادة والتفاؤل والأمل.
- قلة الدراسات التي استهدفت بحث علاقة المهارات الحياتية اليومية بالتفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل، أو عينات فئات أخرى سواء أكانت الدراسات في البيئة العربية عامة، والبيئة الفلسطينية خاصة، الأمر الذي يعطي لهذه الدراسة أهمية نظرية خاصة، وذلك في نطاق علم الباحث.
- إن الكشف عن نوع العلاقة بين مستوى المهارات الحياتية اليومية والتفاؤل قد يساهم في زيادة الفهم والوعي بتأثير كل منها في الآخر.
- تسهم هذه الدراسة بتوفير أداة لقياس مستوى المهارات الحياتية اليومية وأخرى للتفاؤل، تتمتع تلك الأدوات بخصائص سيكومترية مناسبة للبيئة الفلسطينية، وتشكل حافزاً للباحثين الآخرين بإجراء دراسات أخرى.
- إن الاهتمام بشريحة المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل ودراستهم والوقوف على احتياجاتهم يعد هدفاً من الأهداف التي يسعى إليها أي مجتمع، من أجل النهوض بأفراده وتطوره ورقيه.
- تعد هذه الدراسة من الدراسات التي تنتمي إلى ميدان علم النفس الإيجابي الذي ما زال بحاجة إلى المزيد من الدراسات والأبحاث.
- في ضوء النتائج التي تسفر عنها الدراسة يمكن الاستفادة منها في تصميم البرامج الإرشادية التي تساهم في تنمية مستوى المهارات الحياتية اليومية

الإيجابية والعمل على زيادة التفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين وغيرهم من الشرائح والفئات العمرية المختلفة، ومعالجة الأساليب السلبية التي تؤدي إلى تكوين تفاؤل محدود.

مصطلحات الدراسة

المهارات الحياتية اليومية: هي قدرات سلوكية إيجابية ومعدلة تمكّن الفرد من التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها، وهي قدرات عقلية ووجدانية وحسية تمكّن الفرد من حل مشكلات أو مواجهة تحديات تواجهه في حياته اليومية، ومن التواصل الفعّال، وبناء علاقات سليمة أو إجراء تعديلات على أسلوب حياته بطريقة صحية ومنتجة (علي، 2016: 41).

ويعرفها الباحث إجرائياً: **أنها** قدرات يمتلكها المعلم الفلسطيني المتقاعد متكيفاً معها متمثلة بـ (تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الإيجابية، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، تبصّرالغرض من الحياة، التطور الشخصي) متمثلة في الدرجة التي يحصل عليها المتقاعد عن العمل على مقياس المهارات الحياتية اليومية المستخدم في هذه الدراسة".

التفاؤل: ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه عملية نفسية إرادية يمتلكها المتقاعد تولد أفكاراً ومشاعر الرضا والتحمّل والأمل والثقة بالله، وتبعد أفكار ومشاعر اليأس والانهزامية والعجز، والمتفائل هو من يقوم بتفسير الأزمات تفسيراً حسناً، ويبعث في النفس الأمن والطمأنينة، والدرجة التي يحصل عليها المعلم الفلسطيني المتقاعد عن العمل على مقياس مستوى التفاؤل المستخدم في هذه الدراسة.

المعلم الفلسطيني المتقاعد عن العمل: هو كل من ترك الوظيفة الحكومية وفقا لشروط التقاعد المنصوص عليها في نظام التقاعد الفلسطيني المدني ويتقاضى دخلاً شهرياً كمعاش للتقاعد، ويكون التقاعد إمّا إلزامياً أو اختيارياً، فالمتقاعد الإلزامي: هو الفرد الذي بلغ الستين سنة وألزم نظامياً بترك العمل، والمتقاعد

الاختياري: هو نتيجة رغبة الفرد في التوقف عن العمل الذي كان يقوم به بغض النظر عن بلوغه السن القانونية وهي (60) سنة، وفي حالات قليلة يحال الفرد على التقاعد بسبب الإصابات الشديدة سواء في العمل أو خارجه.

حدود الدراسة

يتحدد تعميم نتائج هذه الدراسة في الحدود الآتية:

- **حد الموضوع:** قام الباحث بدراسة مستوى المهارات الحياتية اليومية وعلاقتها بمستوى التفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل.
- **الحدود المكانية:** تمّ تطبيق الدراسة على أفراد عينة الدراسة (178) من المعلمين الفلسطينيين بمحافظة مديرية التربية والتعليم – غرب غزة.
- **الحدود البشرية:** أجريت هذه الدراسة على عينة من المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل في مديرية التربية والتعليم – غرب غزة.
- **الحدود الزمانية:** قام الباحث بإجراء التطبيق على عينة الدراسة مع بدء الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2018م.

الإطار النظري للدراسة

غالباً لا يرحب الناس بمرحلة التقاعد، وقد يكون لهم بعض الحق في ذلك، فقد يعتبرها الكثيرون فترة خسارة حيث تتابع فيها أنواع مختلفة من الخسائر يترتب بعضها علي البعض الآخر، فالخسارة المادية تحدث نتيجة لنقص الدخل الذى يحصل عليه المتقاعد مقارنة بدخله قبل التقاعد، وكذلك يخسر المتقاعد النفوذ الذى كان يستمده من وظيفته ومنصبه، فبعد أن كان صاحب هيبة لدى مرؤوسيه لم يعد هنا من يعبأ به، كما أن هناك خسائر صحية تتمثل في ظهور أعراض تقدم السن والشيخوخة تباعاً مع الوقت، وتؤدى الإصابة بأي عجز نتيجة للأمراض خسارة لقدرة الشخص على الحياة المستقلة دون الاعتماد على الآخرين.

مفهوم التقاعد:

لقد تعرض مفهوم التقاعد والمتقاعد للجدل العلمي، كما تعرض المفهومان لكثير من العقبات التي ظهرت نتيجة اختلاف وجهات النظر التي ترجع لاختلاف مظاهر وأنماط التقاعد (لوجلي، 2014: 409).

المهارات الحياتية:

يتسم مصطلح المهارات الحياتية في عالمنا العربي بالحداثة، وجاء تلبية للمستجدات الحياتية، المجتمعية والتربوية، ولمواكبة عصر التطور الشمولي، كما تتمايز المهارات الحياتية في طبيعتها ومضمونها من بلد إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر، وفقاً لما يسعى هذا المجتمع إلى تحقيقه من أهداف تربوية وتعليمية. والمهارات الحياتية تمثل القدرة على حل المشكلات ومواجهة التحديات التي تواجه الفرد، والرغبة في تعديل أسلوب حياة الأفراد والمجتمع (السيد، 2001: 25).

والمهارات الحياتية هي مهارات إدارة الحياة والتكيف مع الذات، والتعايش مع المتغيرات الحادثة مع متطلبات الحياة، كما تجعل الفرد قادراً على تحمل المسؤوليات ومواجهة المشكلات ومقابلة التحديات التي يفرضها العصر وتحقق ثقته بنفسه، والاتصال الفاعل مع الآخرين، بل والتفاعل الإيجابي مع الحياة (بخيت، 2000: 102).

ويرى الباحث أن المهارات الحياتية تعد متطلباً أساسياً للتنمية الشاملة في عصرنا الحالي، ويجب علينا العمل على تنميتها، والتمكن منها، كي نستطيع التعامل مع متطلبات الحياة اليومية بنجاح، ونتمكن من حل المشكلات التي تواجهنا بقدرة إيجابية؛ لنصبح قادرين على المشاركة البناءة والمؤثرة في الأسرة والمجتمع.

خصائص المهارات الحياتية: تتحدد المهارات الحياتية اللازمة لمعايشة الإنسان للحياة في مجتمع ما في ضوء طبيعة العلاقة التأثيرية التبادلية بين كل من الفرد والمجتمع، ومن ثم فقد نجد تشابهاً في طبيعة بعض المهارات الحياتية اللازمة

للأفراد في المجتمعات الإنسانية بصفة عامة، بينما نجد اختلافاً في طبيعة بعض المهارات الحياتية الأخرى ويرجع الاختلاف لطبيعة وخصائص المجتمع ودرجة تقدمه، وبناءً عمّا سبق يمكن تحديد خصائص المهارات الحياتية كما يلي (عمران وآخرون، 2001: 14):

1 – تتنوع وتشمل كل من: الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته ولمتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويره لها.

2 – تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة كل مجتمع ودرجة تقدمه، وتختلف من فترة زمنية لأخرى، فاحتياجات الإنسان البدائي تختلف عن احتياجات الإنسان في الوقت الحاضر.

3 – تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع، وبين المجتمع والفرد ودرجة تأثير كل منهما في الآخر.

4 – تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح مع الحياة وتطوير أساليب العيش فيها، وما يعنيه هذا من ضرورة التفاعل مع مواقف الحياة التقليدية بأساليب جديدة ومتطورة، وتتسم المهارات الحياتية بالمرونة والتجديد.

المهارات الحياتية عند المتقاعدين: يرى الباحث أن هذه المهارات لدى المعلمين المتقاعدين عن العمل يمكن أن يكون فيها ضعف وتراجع؛ لأنهم لا يميلون إلى تدريب أو إعطائهم دورات متخصصة تفيدهم في حياتهم، لذلك وجب على الجهات المعنية الحكومية منها والمؤسسات المدنية أن تعمل جاهدة على إكسابهم مهارات استخدام الكمبيوتر، وممارسة الحرف المهنية، واتخاذهم القرار وحل المشكلات، ومهارات إدارة الوقت في حياتهم، ومهارات التعامل مع الانترنت، ومهارات المشاركة في الأعمال الجماعية، ومهارات التسوق والشراء.

التفاؤل: يزخر القرآن الكريم بآيات عديدة تدعو الفرد المسلم إلى التفاؤل، والفرح والسعادة، كما أننا نجد نبينا المصطفى صلى الله عليه وسلم يحب التفاؤل، ويحثنا على الابتعاد عن الحزن والهم والغم والكدر، فقد اهتم ديننا الحنيف بالصحة النفسية لأنها لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، فالتفاؤل يساعد الفرد

على التغلب على الإكراهات والضغوط التي تقف حجر عثرة أمام مسيرته نحو بناء مستقبله ومستقبل مجتمعه، وللتفاؤل عدة إيجابيات منها: تقدير الذات، والتفسير الإيجابي للمواقف، وسرعة الشفاء من الأسقام، وتجنب الإصابة ببعض الأمراض (الكحيل، 1430هـ: 12).

من فوائد التفاؤل: للتفاؤل فوائد كثيرة نذكر منها – (كويلو، 2009: 14):

1 – الحفاظ على الصحة الجسدية.

2 – حياة أطول فالذين يتحلون بشخصية متفائلة هم أطول أعماراً من غيرهم.

3 – القدرة على مواجهة المواقف الصعبة واتخاذ القرار المناسب.

4 – نجاح العلاقات الاجتماعية وسرعة التأقلم مع الوسط المحيط بالفرد.

يُعد الإيمان بالله عز وجل أهم منبع للشعور بالتفاؤل والرضا والسعادة التي توفر أرضاً خصبة للصحة النفسية، كما أنه يغرس خلق الصبر والشجاعة والقدرة على التحمل والحب والتضحية وغيرها من الشمائل والقيم المحمدية التي تقوي العلاقات الاجتماعية. فالإيمان بالله قوة روحية تبعث على الإحساس بالراحة والاطمئنان قال تعالى: ﴿لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُواْ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْآخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا﴾ (الأحزاب: 21).

ويرى الباحث أن المتقاعدين المتفائلين ومن ينظرون للحياة نظرة إيجابية تكون أعمارهم أطول من المتشائمين واليائسين من الحياة، على الرغم من قناعة الباحث أن الآجال بيد الله – سبحانه وتعالى – وأن الأعمار لن تطول أو تقصر إلا بإذن الله.

الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على الأدب التربوي، استطاع الباحث أن يستعرض بعضاً من الدراسات السابقة التي عالجت مشكلات قريبة من مشكلة الدراسة وهي على النحو الآتي:

1 – دراسة علي السلطان وإبراهيم إبن طالب (2003): هدفت الدراسة إلى

تعرف أوضاع المتقاعدين في المملكة العربية السعودية، وإدارة خدماتهم، والاستفادة من خبراتهم، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (1756) متقاعداً، من السعودية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود بعض الفروق ذات دلالة إحصائية بين توفير مصلحة معاشات التقاعد خدمات اجتماعية وصحية وترفيهية، واتجاهات بعض الفئات من المبحوثين نحو المشاركة بالسياسة الإدارية والاستثمارية، واتجاهات المبحوثين نحو تأسيس جمعية للمتقاعدين توفر مزيدا من الخدمات لهم. واتجاهات المبحوثين نحو عدم كفاية المعاش التقاعدي في ظل النظام التقاعدي الحالي من جهة، واختلاف خصائصهم الديموغرافية والمهنية والاقتصادية من جهة أخرى . كما وجد أن أغلبية أفراد العينة يتجهون للعمل بعد التقاعد لأن معاش التقاعد لا يفي بمتطلبات الحياة.

2 – دراسة نجوى اليحفوني (2004): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، كما تم تطبيق استبيان من إعداد الباحثة على أفراد عينة الدراسة المكون من (200) مسن يقيمون مع أسرهم، من الذكور في مدينة بيروت، تراوحت أعمارهم ما بين (60–85) سنة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: أن المسنين العاملين بعد سن التقاعد كانوا أكثر تفاؤلاً وأقل تشاؤماً من نظرائهم المتقاعدين، كما دلت أنه كلما ارتفعت درجة التدين وزاد عدد الأصدقاء وكبر حجم الأسرة، زاد مستوى التفاؤل لدى كبار السن، فيما لم تظهر أية فروقات جوهرية على مقياس التشاؤم.

3 – دراسة نورة السعدي (2009): هدفت الدراسة إلى رصد الرأي العام عن التقاعد ومعرفة ما يحدثه التقاعد على المتقاعدين من تأثيرات نفسية واجتماعية واقتصادية وصحية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، معتمدةً على استبيان من إعداد الباحثة، طبق على عينة قوامها (220) متقاعداً من شرطة أبو ظبي، ومن أبرز نتائجها: أن السن التقاعدية لغالبية المبحوثين ما بين (51 – 55)

وفي مقدمة الأسباب التي دفعت للتقاعد الرغبة الشخصية ثم بلوغ سن التقاعد ثم ظروف العمل ثم الحالة الصحية، كما بينت النتائج أن (68,2٪) من المتقاعدين يعملون لأن القانون يسمح للمتقاعد العسكري بالجمع بين معاش التقاعد وراتب الوظيفة بعد التقاعد، وكان من دوافع العمل بعد التقاعد أن الدخل غير كاف ثم شغل وقت الفراغ ثم الرغبة في تحقيق الذات.

4 – دراسة عبد العزيز بن حمود الششري (2011): هدفت الدراسة معرفة أهم المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها المتقاعدون في المجتمع السعودي، وذلك بتحديد أهم هذه المشكلات وعلاقتها بالخصائص الاجتماعية للمتقاعدين واستخدمت الدراسة منهج المسح الاجتماعي، باستخدام أداة الدراسة الاستبيان والمقابلة من إعداد الباحث، وتم تطبيقهما على عينة عمدية من المتقاعدين السعوديين الذكور بمدينة الرياض وعددهم (117) متقاعداً، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: أن الحالة الاقتصادية لأفراد عينة الدراسة كانت بين متوسطة ومنخفضة، مقارنة بمتطلبات الحياة في مدينة الرياض وقت جمع البيانات، وكذلك تبين أن أفراد العينة تعاني أسرهم منها بعد الإحالة إلى التقاعد الاستغناء عن شراء الكماليات، تليها بالتساوي الديون الواقعة عليهم، وتخفيض النفقة على الولائم كالمناسبات الاجتماعية، والتأخر في سداد فواتير الخدمات، كما بينت الدراسة أن الصحة النفسية لهؤلاء المتقاعدين تتفوق على الصحة العامة، وليس هناك مشكلات حادة بين المتقاعدين وزوجاتهم بعد إحالتهم على التقاعد.

5 – دراسة مرح مؤيد حسن (2011): هدفت الدراسة إلى التعرف على الحياة الاجتماعية فيما بعد التقاعد، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق الاستبانة على عينة من مدينة الموصل بلغ قوامها (50) من المدنيين والعسكريين، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أبرزها: احتل المنزل المرتبة الأفضل بالنسبة للذكور والإناث على السواء حيث فيه الراحة والاسترخاء وقضاء الحاجات وممارسة ما يحبون من أنشطة، كما احتل الحاسوب المرتبة الدنيا، وأن هناك نسبة كبيرة من المتقاعدين يمارسون أعمالاً بعد تقاعدهم عن العمل الذي كانوا

يمارسونه، وهناك أيضاً نسبة كبيرة منهم قد تكيفوا بالوضع الجديد وتأقلموا مع مسيرة حياتهم الجديدة.

6 – دراسة حميدة عبد السلام لوجلي (2014): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة لدى المعلمين المتقاعدين، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم تطبيق مقياس التوافق للمسنين، (إعداد: سامية القطان)، ومقياس الرضا عن الحياة، (إعداد: علي الديب)، على عينة من المعلمين المتقاعدين إجبارياً من الذكور فقط، يسكنون البيضاء، وتبلغ أعمارهم من (62) فما فوق حسب قانون التقاعد الليبي حتى نهاية عام 2002، وأشارت النتائج إلى أنه : كلما ارتفع مستوى التوافق النفسي ارتفعت حالة الإحساس بالرضا عن الحياة عند المعلمين المتقاعدين، وكذلك كلما ارتفع مستوى التوافق الاجتماعي ارتفعت درجة التوافق العام، وكلما زاد التوافق النفسي والاجتماعي ارتفعت درجة الرضا عن الحياة لدى المعلمين المتقاعدين.

7 – دراسة عمر سالم أبو جراد (2015): هدفت الدراسة إلى التعرف على مشكلات المتقاعدين العسكريين في محافظات قطاع غزة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، ومن أبرز ما توصلت إليه الدراسة وجود مشكلة في ضعف العلاقات الاجتماعية، تمثلت في قلة بعض الأدوار الاجتماعية، وفقد علاقات وصداقات العمل، ووجود مشكلات نفسية تمثلت في فهم المتقاعدين أن التقاعد يقضي على أدوارهم في المجتمع وفي الحياة، وزيادة المصاريف المنزلية بعد التقاعد، ومشكلة دفع الإيجار والأقساط والمصاريف الدراسية، بالإضافة إلى تعذر الإنفاق على العلاج بسبب نقص الراتب بعد التقاعد.

8 – دراسة هاجر الشرمي (2016): هدفت الدراسة إلى معرفة دور المؤسسات المالية الإسلامية والمتقاعدين عن العمل في الرقي بالوضع الاجتماعي التونسي عبر استغلال أموال الزكاة والأوقاف. استخدمت الدراسة الأسلوب الوصفي والاستقرائي، وتمّ تطبيق استبيان من إعداد الباحثة، على عينة قوامها (150) متقاعداً من السلك التعليمي والوظيفة العمومية، وأسفرت الدراسة عن

الاستفادة من المتقاعدين عن العمل والرّاغبين في خوض التّجربة، في مجال العمل الاجتماعي وبالتّحديد في المهام التّالية: الإصغاء، تعمير السّلم السابق، السّعي للإرشاد وإيجاد الحلول في مجال التّشغيل والمساعدات العاجلة، وكذلك إبرام اتّفاقيات شراكة بين وزارة الشّؤون الاجتماعية والمؤسّسات المالية الإسلاميّة التّونسية والجمعيّات الخيرية لتمويل مشاريع صغرى ولتكوين هذه الحالات عبر موارد الزّكاة والصّدقات التي تمّ تجميعها بالحسابات.

التعقيب على الدراسات السابقة:

– استعرض الباحث مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت عدة متغيرات، منها: أوضاع وإدارة خدمات المتقاعدين، العمل بعد سن التقاعد، بعض المشكلات الاجتماعية للمتقاعدين، تنمية المهارات الحياتية، الحاجة إلى المهارات الحياتية، مشكلات المتقاعدين العسكريين، المؤسسات المالية الإسلامية ودعمها للمتقاعدين.

– الدراسات التي تناولت المهارات الحياتية لم تتطرق إلى المتقاعدين، ولكنها أشارت بشكل عام إلى أهمية المهارات الحياتية وكيفية اكتسابها وتنميتها.

– تنوعت الدراسات السابقة من حيث موضوعات ومتغيرات الدراسة التي تناولتها، حيث اهتمت بعضها بدراسة المتقاعدين في المملكة العربية السعودية دراسة أوضاعهم وإدارة خدماتهم، والتفاؤل والتشاؤم لدى المسنين والعاملين بعد سن التقاعد، وتفعيل الدور المستقبلي للمتقاعد، وكذلك بعض المشكلات الاجتماعية للمتقاعدين، والحياة الاجتماعية لما بعد التقاعد، والتوافق النفسي والاجتماعي، ومشكلات المتقاعدين العسكريين، ودور المؤسسات المالية الإسلامية للمتقاعدين في الرقي بالوضع الاجتماعي، كدراسة (السلطان وإبن طالب، 2003)، ودراسة (اليحفوني، 2004)، ودراسة (السعدي، 2009)، ودراسة (حسن، 2011)، ودراسة (لوجلي، 2014)، ودراسة (أبو جراد، 2015)، ودراسة (الشرمي، 2016).

– كذلك اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها اتخذت

أفراد عينة الدراسة من المعلمين المتقاعدين من البيئة الفلسطينية، الذين تقاعدوا على فترات متباينة، وكانوا يعملون ضمن وزارة التربية والمدارس الحكومية التابعة للحكومة الفلسطينية.

– كما اختلفت الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة بمجتمع الدراسة والبيئة التي تمّ تطبيق أدوات الدراسة فيها.

– نلاحظ من خلال العرض السابق للدراسات السابقة أنها تمت في بيئات متباينة وأنها لم تتناول متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة وهي علاقة المهارات الحياتية اليومية بالتفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل، وأن بيئتنا في غزة تفتقر لمثل هذه الدراسات، ممّا يشير إلى أهمية هذه الدراسة ويدفع الباحث للقيام بها.

– واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في كونها استخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وهذا المنهج تمّ استخدامه من جميع الدراسات السابقة التي رجع إليها الباحث، وقام بالاطلاع عليها، كما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في كونها استخدمت الاستبانة أداة لجمع البيانات اللازمة، عدا دراسة (أبو جراد، 2015)، التي لم تستخدم أداة لجمع البيانات.

– ركزت أغلب هذه الدراسات على بعض مشكلات المتقاعدين مثل: دراسة (السلطان وإبن طالب، 2003)، ودراسة (الششري، 2011)، ودراسة (أبو جراد، 2015)، في حين ركز بعضها الآخر على دراسة شاملة لمشكلات المتقاعدين مثل: دراسة (اليحفوني، 2004)، ودراسة (السعدي، 2009)، ودراسة (حسن، 2011)، في حين تميزت الدراسة الحالية في كونها ستتناول المهارات الحياتية اليومية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل.

– اهتمت بعض الدراسات السابقة بدراسة بعض فئات المتقاعدين، مثل: دراسة المتقاعدين العسكريين أو المتقاعدين في الشرطة مثل دراسة (السعدي،

2009)، ودراسة (أبو جراد، 2015)، في حين تميزت الدراسة الحالية بتركيزها على شريحة المتقاعدين من المعلمين الفلسطينيين ذكوراً وإناثاً.

– وتميزت الدراسة الحالية بدراسة مستوى المهارات الحياتية لدى المتقاعدين من المعلمين، كما تعتبر من أوائل الدراسات التي ربطت بين المهارات الحياتية والتفاؤل في البيئة الفلسطينية.

فرضيات الدراسة:

1 – توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leqslant 0,05$) بين متوسط تقديرات أفراد العينة لمستوى المهارات الحياتية اليومية وبين مستوى تقديراتهم لمستوى التفاؤل.

2 – توجد فروق دالة إحصائياً عند ($\alpha \leqslant 0,05$) بين متوسط تقديرات أفراد العينة لمستوى المهارات الحياتية اليومية وبين مستوى تقديراتهم لمستوى التفاؤل تبعاً لمتغير (الجنس، مدة التقاعد: أقل من 3 سنوات، 3 – أقل من 6 سنوات، 6 سنوات فأكثر).

3 – يوجد هناك إمكانية للتنبؤ بالتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة من خلال مستوى ممارسة المهارات الحياتية اليومية.

الطريقة والإجراءات

نتعرض إلى الإجراءات والخطوات المنهجية التي تمت في مجال الدراسة الميدانية، حيث يتناول منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، إضافةً إلى توضيح الأدوات المستخدمة في الدراسة وخطواتها، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات للتوصل إلى النتائج ومن ثم تحقيق أهداف الدراسة، وفيما يلي تفاصيل ما تقدم:

منهج الدراسة: اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول الإجابة عن السؤال الأساس حول ماهية وطبيعة الظاهرة موضوع البحث، ويشمل ذلك تحليل الظاهرة، وبيئتها، وبيان العلاقة بين مكوناتها، ومعنى ذلك أن الوصف يتم

أساساً بالوحدات أو الشروط أو العلاقات أو الفئات أو التصنيفات أو الأنساق التي توجد بالفعل، وقد يشمل ذلك الآراء حولها والاتجاهات إزائها، وكذلك العمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، ومعنى ذلك أن المنهج الوصفي يمتد إلى تناول كيف تعمل الظاهرة (الجرجاوي وآخرون، 2005: 21).

مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة من جميع المعلمين المتقاعدين بمديرية غرب غزة التعليمية منذ عام 2008م والبالغ عددهم (488) معلماً ومعلمة، حسب إحصائية وزارة التربية والتعليم، والجدول التالي يوضح توزيع المعلمين المتقاعدين.

جدول رقم (1)

يوضح توزيع أفراد المجتمع الأصلي للمعلمين المتقاعدين

الرقم	أنثى	ذكر	المجموع
1 –	214	274	488

عينة الدراسة: اختار الباحث عينة تمثل مجتمع الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، وبلغت عدد أفرادها (178) معلماً ومعلمة، وفيما يلي توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المعلومات الشخصية.

جدول رقم (2)

يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة ٪
ذكر	100	56,2
أنثى	78	43,8
المجموع	**178**	**100,0**

تبين من النتائج الموضحة في جدول رقم (2) أن 56,2٪ من أفراد عينة الدراسة ذكور، و43,8٪ إناث.

جدول رقم (3)

يوضح توزيع أفراد العينة حسب مدة التقاعد

مدة التقاعد	التكرار	النسبة٪
أقل من 3 سنوات	28	15,7
من 3–5 سنوات	129	72,5
من 6 سنوات فأكثر	21	11,8
المجموع	**178**	**100,0**

تبين من النتائج الموضحة في جدول رقم (3) أن 72,5٪ من أفراد عينة الدراسة يتراوح مدة التقاعد ما بين 3 سنوات إلى 5 سنوات، و15,7٪ متوسط مدة التقاعد أقل من 3 سنوات، و11,8٪ متوسط مدة التقاعد من 6 سنوات فاكثر.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث استبانة للإجابة عن السؤال التالي "ما علاقة المهارات الحياتية اليومية بالتفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل"، حيث اشتملت الاستبانة على قسمين رئيسيين: الأول عبارة عن المعلومات الشخصية لأفراد العينة، أما الثاني: فقد ضم محورين تناول الأول استبانة المهارات الحياتية، بينما تناول المحور الثاني استبانة التفاؤل.

الاستبانة الأولى "استبانة المهارات الحياتية اليومية": واشتملت على 54 فقرة حيث قام الباحث باستخدام ميزان ثلاثي لتصحيح فقرات الاستبانة، بحيث يتم التصحيح حول "استبانة مقياس المهارات الحياتية اليومية".

جدول رقم (4)

يوضح ميزان تقدير الإجابات

الفقرات	مطلقاً	أحياناً	دائماً
كل الفقرات	1	2	3

صدق أداة الدراسة: يعني التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه، وقد تم التحقق من صدق أداة الدراسة بطريقتي صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي.

صدق المحكمين: تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة الجامعات من المتخصصين وعددهم (9)، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبانة استبانة التفاؤل وكذلك وضوح صياغتهما اللغوية وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وإضافة فقرات أخرى وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد فقرات الاستبانة (30) فقرة.

صدق الاتساق الداخلي Internal Validity: قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للاستبانة، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة، حيث تبين أن فقرات الاستبانة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائيا عند مستوي دلالة أقل من (0,05)، وهذا يدل على أن الاستبانة بفقراتها تتمتع بمعامل صدق عال.

ثبات الاستبانة Reliability: يقصد بثبات الاستبانة أن تعطي هذه الاستبانة نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبانة أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات الاستبانة يعني الاستقرار في نتائج الاستبانة وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة، وبعد تطبيق الاستبانة تم حساب الثبات للاستبانة بطريقتين:

1 – معامل ألفا – كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient: تم تطبيق الاستبانتين على عينة استطلاعية قوامها (50) مفردة، وبعد تطبيق الاستبانة تم حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ للاستبانة 0,903، وهذا دليل كاف على أن الاستبانة تتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

2 – الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split -half method: بعد تطبيق الاستبانة تم تجزئة فقرات الاستبانة إلى جزأين: ذات الأرقام الفردية، وذات الأرقام الزوجية، ثم تم احتساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية (0,805) بعد ذلك تم تصحيح معامل الارتباط

بمعادلة سبيرمان براون Spearman Brown: معامل الارتباط المعدل = $\frac{2r}{1+r}$ حيث r معامل الارتباط بن درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية (0,892) وظهر أن معامل الارتباط المصحح دال، وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بعامل ثبات مرتفع.

الاستبانة الثانية مقياس التفاؤل: واشتملت على 30 فقرة، حيث قام الباحث باستخدام مقياس خماسي لتصحيح فقرات الاستبانة.

جدول رقم (5)

يوضح مقياس الاجابات

الفقرات	كثيراً جداً	كثيراً	متوسطاً	قليلاً	لا
كل الفقرات	5	4	3	2	1

صدق أداة الدراسة: تم التحقق من صدق أداة الدراسة بطريقتين.

صدق المحكمين: تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة الجامعات من المتخصصين في علم النفس والتربية، وعددهم (9) حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبانة جودة الحياة وكذلك وضوح صياغاتهما اللغوية وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وإضافة فقرات أخرى وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد فقرات الاستبانة (30) فقرة.

صدق الاتساق الداخلي Internal Validity: يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة، وقام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة، حيث تبين أن فقرات الاستبانة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودال إحصائيا عند مستوي دلالة أقل من (0,05)، وهذا يدل على أن الاستبانة بفقراتها تتمتع بمعامل صدق بنائي عال.

ثبات الاستبانة Reliability: يقصد بثبات الاستبانة أن تعطي الاستبانة

نتيجة مكافئة إذا تم إعادة تطبيقها أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات الاستبانة يعني استقرار نتائجها، وبعد تطبيق الاستبانة تم حساب الثبات للاستبانة بطريقتين:

1 – معامل ألفا – كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient: تم تطبيق الاستبانتين على عينة استطلاعية قوامها (50) مفردة، وبعد تطبيق الاستبانة تم حساب معامل ألفا كرونباخ، حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ للاستبانة 0,823، وهذا دليل كاف على أن الاستبانة تتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

2 – الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم احتساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية (0,748) وبعد ذلك تم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان براون Spearman Brown: معامل الارتباط المعدل $= \frac{2r}{1+r}$ حيث r معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية (0,856). وجاء معامل الارتباط المصحح دالا، ويدل هذا على أن الاستبانة تتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

نتائج تحليل فقرات وفرضيات الدراسة وتفسيرها

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى المهارات الحياتية اليومية لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والوزن النسبي لفقرات ما مستوى المهارات الحياتية اليومية لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (6)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي ٪	الاتجاه
1	المتوسط العام لمستوى المهارات الحياتية اليومية	2,330	0,108	77,65	إيجابي

الوزن النسبي لمستوى المهارات الحياتية اليومية لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل هو 76,64٪ وهي أكبر من الوزن النسبي المحايد 60٪ وهذا يعني أنه يوجد مهارات حياتية يومية بمستوى كبير لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل.

ويفسر الباحث هذه النتيجة أن هؤلاء المعلمين المتقاعدين ما زالوا يمتلكون مهارات شخصية واجتماعية للتعامل بثقة أكبر واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين، ومع المجتمع كذلك، وذلك عن طريق اتخاذ القرارات الأنسب على المستويات المختلفة (الشخصية، والاجتماعية، والنفسية...) وتطوير آليات لتحمل المسؤولية عن الأفعال الشخصية، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين وتفادي حدوث الأزمات وخلق آليات للتعامل مع الأزمات عند حدوثها، فهؤلاء المعلمون يعتقدون اعتقاداً جازماً بأنهم ما زالوا على مهنتهم ولم يتقاعدوا لأن المجتمع بحاجة لهم أكثر مما مضى.

وتدعم نتيجة دراسة (الحايك، 2015) نتيجة الدراسة الحالية التي بينت أن محور مهارات التفكير العليا قد حظي بالمرتبة الأولى وبفارق كبير وواضح عن غيره من المحاور الأخرى.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى التفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام النسبة المئوية والمتوسط الحسابي

والوزن النسبي لفقرات ما مستوى التفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (7)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي ٪	الاتجاه
	المتوسط العام لمستوى التفاؤل	3,832	0,319	76,64	إيجابي

الوزن النسبي لمستوى التفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل هو 76,64٪ وهي أكبر من الوزن النسبي المحايد 60٪ وهذا يعني إرتفاع مستوى التفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل.

ويعتبر الباحث هذه النتيجة طبيعية، خاصةً أن المعلمين المتقاعدين عرفوا ما لهم وما عليهم من صندوق المعاشات الذي يتقاضون نسبة جيدة من راتبهم بعد عملية التقاعد، وهذا يعد إجبارياً خاصة للمعلمين الذين يعملون في سلك وزارة التربية والتعليم الحكومية، أي أنهم لن يصبحوا عالةً على أحد سواء من أقربائهم من الدرجة الأولى أو على غيرهم، كما أن المعلم المتقاعد يعتبر نفسه أنه ما زال في قمة العطاء مع أصحابه وجيرانه وأهله وأسرته، خاصةً عندما يكون معافى من الأمراض الصحية والجسمية والنفسية، فيمكنه أن يؤثر ويتأثر في أسرته وبيئته، كما لو كان مدرساً بدون تقاعد.

وهذا ما ذكره (عمران، 2007) في أهمية الانتقال من عالم التقاعد السلبي إلى عالم التفاؤل والتحفيز لمواجهة تحديات ما بعد التقاعد، وكيفية الانتقال إلى عالم الاحترافية وفق الاشتراطات العالمية للمتقاعدين، وكذلك الانتقال من الخمول إلى الانتاج والإبداع والاستفادة من خبراته المتراكمة طوال سنوات عمله التي تجاوزت الثلاثة عقود من الزمان لتعم الفائدة على الجهات التي تسعى للاستفادة من خبرات المتقاعدين سواء كانت مؤسسات أهلية أو حكومية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

"توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leqslant 0,05$) بين متوسط تقديرات أفراد العينة لمستوى المهارات الحياتية وبين مستوى تقديراتهم لمستوى التفاؤل".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرين محل الدراسة.

جدول رقم (8)

يوضح العدد وقيمة معامل الارتباط ومستوى الدلالة

	العدد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المهارات الحياتية اليومية	178	0,034=	//0,656
التفاؤل	178		

** دالة عند 0,01 * دالة عند 0,05 // غير دالة

من خلال الجدول السابق يتضح أنه لا يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المهارات الحياتية اليومية ومستوى التفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين عن العمل حيث كانت قيمة معامل الارتباط –0,034 وهذا يعني أنه لا يوجد تأثير بين مستوى المهارات الحياتية اليومية ومستوى التفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين عن العمل.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن المعلمين المتقاعدين يمثلون إحدى شرائح المجتمع الفلسطيني التي تتنامى عاماً بعد عام، ورغم أن هذا القطاع كلف الدولة والمجتمع الكثير بما أنفق على تعليم وتدريب أفراده إلّا أنه لم يُستثمر بالصورة الأمثل، فعند إحالة المعلمين الفلسطينيين إلى التقاعد المبكر أو الإجباري فإن هذا يعني هدراً للطاقات المنتجة وتعطيلاً لفريق من الموارد البشرية وخصوصا تلك الفئة من هؤلاء المتقاعدين الذين مازالوا قادرين على توظيف معارفهم واستخدام حصيلة خبراتهم، وهذا ما أكدته نتيجة دراسة (اليحفوني، 2004) أن المسنين العاملين بعد سن التقاعد كانوا أكثر تفاؤلاً وأقل تشاؤماً من نظرائهم المتقاعدين مبكرا، ودراسة (أبو جراد، 2015) التي أكدت وجود مشكلة في ضعف العلاقات

الاجتماعية، تمثلت في قلة بعض الأدوار الاجتماعية، وفقد علاقات وصداقات العمل، ووجود مشكلات نفسية تمثلت في فهم المتقاعدين أن التقاعد يقضي على أدوارهم في المجتمع وفي الحياة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائياً عند ($\alpha \leqslant 0,05$) بين متوسط تقديرات أفراد العينة لمستوى المهارات الحياتية وبين مستوى تقديراتهم لمستوى التفاؤل تبعاً لمتغير (الجنس، مدة التقاعد: أقل من 3 سنوات، 3 – أقل من 6 سنوات، 6سنوات فأكثر).

أولاً – الجنس:

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار "ت" Independent sample t test لمعرفة الفروق بين المتغيرين.

جدول رقم (9)

يوضح العدد والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار "ت" مستوى الدلالة

	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	مستوى الدلالة
المهارات الحياتية اليومية	ذكر	100	3,812	0,338	0,940–	//0,348
	أنثى	78	3,857	0,292		
التفاؤل	ذكر	100	2,327	0,103	0,383–	//0,702
	أنثى	78	2,333	0,114		

** دالة عند 0,01 * دالة عند 0,05 // غير دالة

من خلال الجدول السابق يتضح أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين مستوى المهارات الحياتية اليومية ومستوى التفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين عن العمل تبعاً للجنس.

ويعتبر الباحث أن ما جاءت به نتائج هذا السؤال طبيعية ومتوقعة؛ لأن ما

ينطبق على المعلم قد انطبق على المعلمة، فلا فرق بينهما في عملية التقاعد، وذلك لوصولهم المشترك للسن العمري المطلوب للتقاعد، وهذا ما جعل النتيجة تؤكد أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 في مستوى المهارات الحياتية اليومية ومستوى التفاؤل عند أفراد عينة الدراسة؛ وهذا ما نصت عليه هيئة التقاعد الفلسطينية في السن الإلزامي للتقاعد من ذكر أو أنثى.

ثانياً – مدة التقاعد:

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار "ف" One Way ANOVA لمعرفة الفروق بين المتغيرات محل الدراسة.

جدول رقم (10)

يوضح مجموع المربعات ودرجة الحرية ومتوسط المربعات وقيمة اختبار "ف" ومستوى الدلالة

		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار "ف"	مستوى الدلالة
البعد الأول	بين المجموعات	,057	2	,028	,276	//,759
	داخل المجموعات	17,907	175	,102		
	المجموع	17,964	177			
البعد الثاني	بين المجموعات	,059	2	,030	2,597	//,077
	داخل المجموعات	1,989	175	,011		
	المجموع	2,048	177			

** دالة عند 0,01 * دالة عند 0,05 // غير دالة

من خلال الجدول السابق يتضح أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 في مستوى المهارات الحياتية اليومية ومستوى التفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين عن العمل تبعاً لمدة التقاعد.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بالطبيعية نظراً لتقارب مدة العمل إلى حد ما

فيما بينهم، كما أن حقوق الموظف الخاضع للتقاعد حسب القانون الفلسطيني لا تتأثر بمدة التقاعد لدى المعلمين المتقاعدين سواء كانوا حديثي التقاعد أو لهم مدة زمنية طويلة؛ لأن العلاوات التي كانت تؤخذ كل عام قد توقفت لهم جميعاً، وهذا السبب الذي جعل النتيجة في مدة التقاعد لدى أفراد عينة الدراسة لا تتأثر بالمدة التي مكثوها بعد التقاعد.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

"يوجد إمكانية للتنبؤ بالتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة من خلال مستوى ممارسة المهارات الحياتية اليومية".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام معادلة خط الانحدار الخطي لمعرفة إمكانية التنبؤ بين المتغيرين محل الدراسة.

جدول رقم (11)

يوضح معادلة خط الانحدار الخطي

	المعاملات	اختبار "ت"	مستوى الدلالة
الثابت	4,064	7,811	0,000**
مفهوم المهارات الحياتية اليومية	0,100–	0,447–	0,656//
معامل الارتباط	0,034		
قيمة اختبار ف	0,199		
مستوى الدلالة	0,656//		

** دالة عند 0,01 * دالة عند 0,05 // غير دالة

من خلال الجدول السابق يتضح ان معادلة خط الانحدار كانت كالتالي:

التفاؤل = 4,064 – 0,100 * المهارات الحياتية اليومية

من خلال الجدول السابق يتضح أيضاً أن معامل الارتباط للنموذج كان 0,034 بمعنى أنه لا يوجد علاقة بين المتغيرين في النموذج، وأن مستوى الدلالة لاختبار "ف" أكبر من مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني أن النموذج غير صالح

للتنبؤ؛ بمعنى أنه لا يوجد هناك إمكانية للتنبؤ بالتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة من خلال مفهوم المهارات الحياتية اليومية. ونظراً لأن أفراد العينة جميعهم معلمون يعني أصحاب رسالة سامية وخلق نبيل وقويم، فهم يفهمون معنى جدة وجودة وجدوى الحياة، لذلك لا يمكن أن يكون لديهم إمكانية للتنبؤ بمستوى التفاؤل من خلال مفهوم المهارات الحياتية لديهم.

التوصيات والمقترحات

انطلاقاً ممّا خلصت إليه الدراسة من نتائج، أمكن الباحث التوصل إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات يلخصها الباحث فيما يلي:

1 – إتاحة فرصة الاستمرار في العمل للمعلمين المتقاعدين عن العمل وتسمح إمكانياتهم الجسمية والنفسية بذلك؛ كون أن المسن يعتبر أن عمله كان بمثابة مركزه الاجتماعي، وفرص إبداعه.

2 – استثمار وقت الفراغ في حياة المعلمين المتقاعدين في نواحي النشاط الجمعي والترويحي، والديني، والجسمي والنفسي والاجتماعي، وتوفير هذه الأنشطة لهم لأنهم يمتلكون الوقت المتاح.

3 – تقديم تسهيلات للمعلمين المتقاعدين في جميع مرافق الحياة أسوة ببقية الدول المجاورة كتقديم خصومات عند الشراء أو العلاج أو غير ذلك.

4 – العمل على إعادة الراغبين من المعلمين المتقاعدين بالعمل في دوائر الدولة وحسب الإمكانيات بطريقة التعاقد للإفادة من خبراتهم المنوعة.

5 – العمل على توعية المعلمين المتقاعدين بتنظيم أوقاتهم وعدم تركهم للأمور تسير حسب الظروف؛ بل العمل على استغلال بعض الوقت بممارسة النشاطات الترويحية والتثقيفية والرياضية والسفر خارج البلاد.

6 – العمل على تخصيص أندية ومراكز خاصة بالمعلمين المتقاعدين ليمارسوا هواياتهم وأعمالهم بحرية تامة، ليحافظوا على الساعة البيولوجية التي كانت حولهم.

7 – إجراء الدراسات المقترحة التالية:

- يوصي الباحث بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث الميدانية المتخصصة في المجال النفسي والاجتماعي والصحي والاقتصادي لأوضاع المتقاعدين وظروفهم ومشكلاتهم المتعددة ومدى الاستفادة من خبراتهم وتجاربهم في خدمة الدين والوطن.
- المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة ممن اقتربوا على التقاعد.
- التفاؤل وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديمغرافية لدى المتقاعدين تقاعداً إجبارياً.

The Relationship between Daily Life-skills and Optimism among Retired Palestinian Teachers

Dr. Abdel-Fattah A. Al-Hams
College of Education - Islamic University Gaza
Palestine

Abstract

The following study aims to identify the relationship between the teachers' daily life-skills performance level and the level of optimism among Palestinians who have been retired from work. The researcher used the descriptive analytical method, through applying two questionnaires on a sample of retired teachers (n = 178). Results indicate that the level of optimism they have is great, and an arithmetic mean was (3.83), while the results did not show an impact of the level of life skills on optimism. Moreover, there were no statistically significant differences as of level of daily life skills and level of optimism among retired teachers that can be attributed to gender and/or the retirement period. There is no possibility to predict the level of optimism or the practice of daily life skills. The study recommended allowing an opportunity to continue to work for teachers who are retired from work and whom their physical and psychological abilities permit, as well as, to invest spare time for those retired teachers in their life in the collective and recreational activities: religious, physical, psychological, social, and to provide these activities for them since they have free time to enjoy.

Keywords: **Life-Skills, Optimism, Retirement**

المراجع

أبو جراد، عمر سالم (2015). مشكلات المتقاعدين العسكريين في محافظات قطاع غزة. *مجلة الخدمة الاجتماعية*، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، مصر، 54، 279–296.

بخيت، خديجة أحمد (2000). فعالية الدراسة الجامعية في تنمية بعض المهارات الحياتية، دراسة ميدانية. *المؤتمر القومي السنوي السابع لمركز تطوير التعليم الجامعي*، 20–21 نوفمبر، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر، 99–126.

الترمذي، محمد بن عيسى بن يزيد بن سورة بن السكن (1996). *سنن الترمذي*، تحقيق: بشار عواد معروف، بيروت، لبنان: دار الغرب الإسلامي.

الجرجاوي، زياد وآخرون. (2005). *دليل البحث العلمي في كتابة الأبحاث التربوية*. غزة، فلسطين: دار المقداد.

الحايك، آمنة خالد (2015). واقع تنمية المهارات الحياتية دراسة تحليلية لمحتوى مناهج اللغة العربية في المرحلة الثانوية. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، سوريا، 13(1)، 178–203.

حسن، مرح مؤيد (2011). الحياة الاجتماعية لما بعد التقاعد: دراسة ميدانية عن المتقاعدين في مدينة الموصل. *مجلة دراسات موصلية*، مركز دراسات الموصل بجامعة الموصل، العراق، 10(32)، 115–133.

السعدي، نورة (2009). *تفعيل الدور المستقبلي للمتقاعد*. أبو ظبي، الإمارات، مركز البحوث والدراسات الأمنية في القيادة العامة لشرطة أبو ظبي.

السلطان، علي وابن طالب، إبراهيم (2003). المتقاعدون في المملكة العربية السعودية: دراسة أوضاعهم وإدارة خدماتهم والاستفادة من خبراتهم. *معهد الإدارة العامة*، الرياض، السعودية.

السيد، أحمد جابر (2001). استخدام برنامج قائم على نموذج التعلم البنائي الاجتماعي وأثره على التحصيل وتنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي. *دراسات في المناهج وطرق التدريس*، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، القاهرة، مصر، 73، 4–29.

الشرمي، هاجر (2016). دور المؤسسات المالية الإسلامية والمتقاعدين عن العمل في الرقي بالوضع الاجتماعي التونسي عبر استغلال أموال الزكاة والأوقاف، *مجلة ريادة الأعمال الإسلامية*، الهيئة العالمية للتسويق الإسلامي بلندن، بريطانيا، 1(3)، 94–102.

الششري، عبد العزيز بن حمود (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، السعودية، 20، 17–95.

علي، نهلة محمد (2016). قصور التكامل الحس– حركي وعلاقته بالقصور في مهارات الحياة اليومية لدى أطفال أوتيزم. *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، مصر، 27(106)، 413–439.

عمران، تغريد وآخرون (2007). *المهارات الحياتية*. القاهرة، مصر: مكتبة زهراء الشرق.

الكحيل، عبد الدائم (1430هـ). التفاؤل والصحة. *الإعجاز العلمي*، العدد 33، جمادى الآخرة، لبنان، 2–19.

كويلو، مصطفى (2009). التدين والصحة النفسية. *مجلة حراء، مجلة علمية فكرية ثقافية*، تركيا، السنة الرابعة (14)، 3–19.

لوجلي، حميدة عبد الحميد (2014). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المعلمين المتقاعدين، *مجلة فكر وإبداع*، مصر، ج86، 401–441.

نصر، محمد علي (2003). دور تطوير مدخلات وعمليات ومخرجات التربية العملية في تحقيق الجودة الشاملة في التعليم الجامعي، *المؤتمر العلمي السابع، نحو تربية عملية أفضل*، الجمعية المصري للتربية العملية، الإسماعيلية، مصر، 27–53.

اليحفوني، نجوى (2004). التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد. *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، مصر، 3(4)، 11–40.

Bowling, A., Gabriel, Z., Banister, D. & Sutton, S.. (2002). Adding quality to quantity: Older people's views on their quality of life and its enhancement. ESRC: University of Sheffield.