


١٤٤
١٣٣

الجامعة الأردنية
كلية الدراسات العليا

الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين

عميد كلية الدراسات العليا


إعداد
ليس يوسف ناصر

إشراف
الدكتور موسى جبريل


قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد والتوجيه
بكلية الدراسات العليا في الجامعة الأردنية

نيسان، ١٩٩٥م

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ ١٩٩٥/٤/٣٠ وأجيزت.

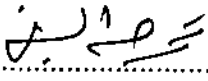
التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة :


.....

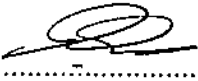
مشرفاً

١. الدكتور موسى جبريل


.....

عضوا

٢. الأستاذ الدكتور عمر الشيخ


.....

عضوا

٣. الأستاذ الدكتور سليمان الريحاني

الإهداء

إلى والدي ... الذي لم يشعري يوماً بأفنى تمييز بين اللثمي وأخيه الذكر،

ووفعني (فتغابرو بي إلى الأمام).

إلى والدي ... الذي آمنني يوماً بي ... وغمرني حبا.

إلى زوجي ... الذي وقف إلى جانبي ... وتحمل (شغالي) ...

إلى أبنائي الأحباء ... زهير وزينة وفرح ... لترحبهم بقالبه جديرة في الأسرة بكل (الفرح).

إلى أخواني (العالميين) ... وأخوتي (العالميين) ... لا اعتزلهم (السلام) بي ...

إلى المصرفان والأصرف ... والزميلان والزملاء (الذين شاركوني فرحة العودة إلى

مفجر الدرر).

وإلى كل من آمن بالحس الإنساني ... وبإنسانية الإنسان ... في كل الأعمار ...

أهدي هذا الجهد (الموضوع) ...

مع كل الحب ... والوفاء ...

شكر وتقدير

لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وبالغ التقدير وعظيم الامتنان لأستاذي الفاضل الدكتور موسى جبريل، المشرف على هذه الرسالة، على ما بذله من جهد متواصل، ودعم صادق ومتابعة حثيثة طيلة إنجاز هذا البحث.

كما أتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى أستاذي الكريمين، الأستاذ الدكتور عمر الشيخ، والأستاذ الدكتور سليمان الريحاني وهما المعروفان بالتميز في العلم والمعرفة لتفضلهما بالمشاركة في لجنة المناقشة، وللملاحظات القيمة التي أبدياها وساهمت في إثراء هذا البحث.

كما وأقدم شكري الجزيل إلى الأستاذ الفاضل محمود أبو الغنم مدير مديرية التقاعد/وزارة العالية، الذي رغب بي ضيفة مكرمة في المديرية مقدما لي جميع التسهيلات. ولا يفوتني أن أعبر عن امتناني العميق إلى الأخوة والأخوات موظفي وموظفات مديرية التقاعد ، لما أبدوه من تعاون صادق في تسهيل مهمتي في تطبيق استبانة البحث.

كما أشكر الأخ الكريم عباس طلافحة/برنامج البحث التربوي لما بذله من جهد في مساعدتي لإتمام هذا البحث.

والشكر، كل الشكر للصديقتين الوفيتين، السيدة فدوى بزاري المقيمة في بريطانيا، والسيدة سوزي نبيل عودة المقيمة في الولايات المتحدة لما بذلتا من جهد في تزويدي بالمراجع والدراسات.

الباحثة

لميس ناصر

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

ب	قرار لجنة المناقشة.....
ج	الإهداء.....
د	شكر وتقدير.....
هـ	قائمة المحتويات.....
ز	قائمة الجداول الإحصائية.....
ح	قائمة الأشكال.....
ط	قائمة الملاحق.....
ك	الملخص باللغة العربية.....

١	الفصل الأول : المقدمة والخلفية النظرية.....
٢	أهمية موضوع الضغط النفسي..... (مفهومه، تعريفه، نظرياته، مراحل التكيف معه، طبيعة الاستجابة له، أنواعه، مصادره)
١٥	الضغط النفسي لدى الكبار.....
١٦	مراحل تطور الكبار.....
١٨	الخصائص الشخصية للكبار.....
٢٠	نظريات النمو الاجتماعي للكبار.....
٢١	مصادر الضغط النفسي لدى الكبار.....
٢٢	آثار الضغط النفسي.....
٢٥	آثاره على الكبار.....
٢٧	التقاعد كمصدر من مصادر الضغط النفسي.....
٢٧	مفهوم التقاعد.....
٣٠	مراحل التقاعد.....
٣١	آثار التقاعد (الصحية، الاجتماعية، النفسية).....
٣٧	الفروق الجنسية في الاتجاهات نحو التقاعد.....
٣٨	التخطيط للتقاعد.....
٣٩	هدف الدراسة ومشكلتها.....
٣٩	محددات الدراسة.....
٤٠	أهمية الدراسة.....

٤٢	تعريف المصطلحات الرئيسية
٤٤	الفصل الثاني : الدراسات السابقة
٤٦	الدراسات المتعلقة بمصادر الضغط النفسي لدى الكبار
٥١	الدراسات المتعلقة بآثار الضغط النفسي على الكبار
٥٧	دراسات حول التقاعد
٦٧	الفصل الثالث : الطريقة والإجراءات
٦٨	مجتمع الدراسة وأفرادها
٧٠	أداة الدراسة
٧٢	صدق القائمة
٧٢	ثبات القائمة
٧٢	الإجراءات
٧٤	التحليل الإحصائي
٧٦	الفصل الرابع : النتائج
٧٧	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
٨٥	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
٩٤	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
٩٦	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
١٠٠	الفصل الخامس : مناقشة النتائج والتوصيات
١٠١	مناقشة النتائج
١٠٩	التوصيات
١١١	المراجع
١٢٠	الملاحق
١٣٦	الملخص باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول الإحصائية

رقم الجدول	مضمون الجدول	رقم الصفحة
(١)	توزيع أفراد الدراسة من الكبار العاملين والمتقاعدين حسب متغيري الجنس والوضع الوظيفي	٦٨
(٢)	توزيع أفراد الدراسة من الكبار المتقاعدين حسب متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي	٦٩
(٣)	توزيع أفراد الدراسة من الكبار المتقاعدين حسب متغيري الجنس والفئة العمرية	٦٩
(٤)	توزيع أفراد الدراسة من الكبار المتقاعدين حسب متغيري الجنس وطول فترة التقاعد	٧٠
(٥)	متوسطات تقديرات الكبار العاملين/الذكور والإناث لدرجة شدة مصادر الضغط النفسي والنسب المئوية لتكرار تلك المصادر لديهم على فقرات المقياس المستخدم وموقع كل فقرة من حيث الترتيب التنازلي	٧٨
(٦)	متوسطات تقديرات الكبار العاملين/الذكور لدرجة شدة مصادر الضغط النفسي والنسب المئوية لتكرار تلك المصادر لديهم على فقرات المقياس المستخدم وموقع كل فقرة من حيث الترتيب التنازلي	٨١
(٧)	متوسطات تقديرات الكبار العاملين/الإناث لدرجة شدة مصادر الضغط النفسي والنسب المئوية لتكرار تلك المصادر لديهم على فقرات المقياس المستخدم وموقع كل فقرة من حيث الترتيب التنازلي	٨٤
(٨)	متوسطات تقديرات الكبار المتقاعدين/الذكور والإناث لدرجة شدة مصادر الضغط النفسي والنسب المئوية لتكرار تلك المصادر لديهم على فقرات المقياس المستخدم وموقع كل فقرة من حيث الترتيب التنازلي	٨٧
(٩)	متوسطات تقديرات الكبار المتقاعدين/الذكور لدرجة شدة الضغط النفسي والنسب المئوية لتكرار تلك المصادر لديهم على فقرات المقياس المستخدم وموقع كل فقرة من حيث الترتيب التنازلي	٨٩

رقم الجدول	مضمون الجدول	رقم الصفحة
(١٠)	متوسطات تقديرات الكبار المتقاعدات/الإناث لدرجة شدة الضغط النفسي والنسب المئوية لتكرار تلك المصادر على فقرات المقياس المستخدم وموقع كل فقرة من حيث الترتيب التنازلي	٩٣
(١١)	نتائج اختبار(ت) للفروق في شدة الضغط النفسي بين العاملين والمتقاعدين الكبار من الجنسين	٩٥
(١٢)	نتائج اختبار (ت) للفروق في شدة الضغط النفسي بين العاملين الذكور والمتقاعدين الذكور	٩٥
(١٣)	نتائج اختبار (ت) للفروق في شدة الضغط النفسي بين العاملات والمتقاعدات	٩٦
(١٤)	نتائج تحليل التباين الرباعي لأثر الجنس، العمر، طول مدة التقاعد المستوى الاقتصادي، وأثر التفاعل بينها على شدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين	٩٧
(١٥)	متوسطات شدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين تبعاً لمتغير طول مدة التقاعد	٩٨
(١٦)	متوسطات شدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي	٩٨
(١٧)	نتائج اختبار شيفيه لتحديد الفروق في شدة الضغط النفسي بين المتقاعدين تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي	٩٩

قائمة الأشكال

رقم الشكل	مضمون الشكل	رقم الصفحة
(١)	مراحل التقاعد	٣١

قائمة الملاحق

رقم الملاحق	مضمون الملاحق	رقم الصفحة
(١)	استطلاع أولي حول مصادر الضغط النفسي	١٣١
(٢)	استبيان لقياس شدة الضغط النفسي لدى الكبار	١٣٢

ملخص الدراسة

الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين

لميس يوسف ناصر

إشراف

الدكتور موسى جبريل

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين في الأردن، وهدفت كذلك إلى معرفة إذا كانت توجد فروق في الضغط النفسي من حيث الشدة والتكرار بين العاملين والمتقاعدين. كما هدفت إلى معرفة إذا كانت توجد فروق في الضغط النفسي بين المتقاعدين تُعزى لمتغيرات الجنس، العمر، مدة التقاعد، والوضع الإقتصادي. وبالتحديد فقد حاولت هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ما مصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملين في الأردن؟

السؤال الثاني: ما مصادر الضغط النفسي لدى الكبار المتقاعدين في الأردن؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق بين المتقاعدين وغير المتقاعدين من حيث شدة الضغط النفسي؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق في شدة الضغط النفسي بين المتقاعدين تُعزى

لعامل الجنس، العمر، مدة التقاعد، والمستوى الإقتصادي؟

تألف أفراد الدراسة من ٧٧٤ فرداً من الذكور والإناث الكبار العاملين والمتقاعدين البالغين من العمر ٥٥ عاماً فما فوق، تم اختيارهم بطريقة قصدية من مختلف مناطق المملكة الأردنية الهاشمية، حيث بلغ عدد العاملين منهم ٢٥٨ فرداً (عدد الذكور = ١٧٤ وعدد الإناث = ٨٤) وبلغ عدد المتقاعدين ٥١٦ فرداً (عدد الذكور = ٣٢٣ وعدد الإناث = ١٩٣).

استجاب أفراد الدراسة على "قائمة مصادر الضغط النفسي لدى الكبار" التي تم تطويرها بالاستعانة بالأدب النظري في هذا المجال، ونتائج الدراسة الاستطلاعية حول مصادر الضغط النفسي، وتألقت أداة الدراسة من ٥٤ فقرة تقيس درجة الضغط النفسي الناجم عن الأحداث التي خبرها أفراد الدراسة شخصياً، استناداً إلى مقياس مدرّج، (من صفر-٤) تراوحت درجاته بين الدرجة الدنيا صفر والدرجة والعليا ٢١٦ (٤ x ٥٤).

وقد تم تحليل المعلومات التي جُمعت باستخدام اختبار ت (T-test) لمعرفة الفروق بين العاملين والمتقاعدين في شدة الضغط النفسي. كما استُخدم تحليل التباين الرباعي (2x2x2x3) Analysis of variance لمعرفة أثر متغيرات الجنس، العمر، طول مدة التقاعد والمستوى الاقتصادي على مستوى شدة الضغط النفسي. واستُخدم اختبار شيفيه (Scheffe) لمعرفة اتجاه الفروق.

أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

فيما يتعلق بالسؤالين الأول والثاني، تبين أن مصادر الضغط النفسي الأكثر شدة لدى العاملين الكبار من الجنسين كانت على التوالي: وفاة أحد الأبناء، وفاة الزوج/الزوجة، الانفصال عن الزوج، فشل أحد الأبناء في الدراسة، وفاة أحد الأحفاد، مرض أحد أفراد الأسرة.

أما بالنسبة للمتقاعدين من الجنسين، فقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مصادر الضغط النفسي الأكثر شدة لديهم كانت على التوالي: وفاة الزوج/الزوجة، وفاة أحد الأبناء، الانفصال عن الزوج/الزوجة، فشل أحد الأبناء في الدراسة، وفاة أحد الأحفاد، الأوضاع السياسية في المنطقة.

وفيما يتعلق بالفروق في شدة الضغط النفسي بين العاملين والمتقاعدين أشارت نتائج المقارنات التي أُجريت باستخدام اختبار (ت) إلى ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية تُشير إلى أن شدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين أعلى منها لدى العاملين.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية تُشير إلى أن شدة الضغط النفسي لدى الذكور المتقاعدين أعلى منها لدى الذكور العاملين.
- لا توجد فروق ذات دلالة في شدة الضغط النفسي بين الإناث العاملات والإناث المتقاعدات.

أما فيما يتعلق بالفروق في شدة الضغط النفسي بين المتقاعدين تُعزى لمتغيرات الجنس، العمر، طول مدة التقاعد، والمستوى الاقتصادي فقد أشارت النتائج إلى ما يلي:

- يوجد أثر ذي دلالة لمتغيري طول مدة التقاعد والمستوى الاقتصادي.
- لا توجد فروق ذات دلالة فيما يتعلق بأثر متغيري الجنس والعمر.
- لا يوجد أي تأثير للتفاعل بين متغيرات الدراسة: الجنس، العمر، طول مدة التقاعد، والمستوى الاقتصادي.

وفيما يتعلق بالفروق في شدة الضغط النفسي بين المتقاعدين تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي (منخفض، متوسط، مرتفع) أشارت نتائج المقارنات الثنائية باستخدام اختبار شيفيه إلى ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في شدة الضغط النفسي بين مجموعتي المستوى الاقتصادي المنخفض والمستوى الاقتصادي المتوسط لصالح المستوى المنخفض. وكذلك بين مجموعتي المستوى الاقتصادي المنخفض والمرتفع لصالح مجموعة المستوى المنخفض.
- لا توجد فروق ذات دلالة بين مجموعتي المستوى الاقتصادي المتوسط والمرتفع.

الفصل الأول
«المقدمة والخلفية النظرية»

الفصل الأول

المقدمة والخلفية النظرية

المقدمة :

✓ أهمية موضوع الضغط النفسي :

يُعتبر الضغط النفسي من أبرز العوامل التي تترك آثاراً خطيرة على الإنسان سواء على مستوى الجماعة أو الفرد. وتتضح هذه الآثار في عملية الإنتاج الاقتصادي خاصة في ازدياد التغيب عن العمل، وانخفاض الإنتاجية، وارتفاع التكاليف العلاجية للعمالة. وقد أصبح الضغط النفسي المسبب الرئيسي، بصورة مباشرة وغير مباشرة، لأمراض القلب والرئة والسرطان وإصابات العمل وتليّف الكبد والانتحار، وهي الأسباب الستة الأولى للوفاة في العالم مما يدعونا الى القول أن الطريقة المعاصرة للحياة قد أصبحت مصدراً رئيسياً للضغط النفسي^(١).

إن مفهوم الضغط النفسي من أكثر المفاهيم غموضاً، ولم يبدأ الحديث عنه إلا في الثلاثينيات من هذا القرن، عندما نشر الطبيب النمساوي هانز سيلاي (Hans Selye) الذي يُعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي، دراسته المرجعية في عام ١٩٣٦ والتي عرض فيها نتائج أبحاثه وتجاربه، وبقيت منذ ذلك الحين مرجعاً رائداً حول الضغط النفسي. والمعنى الذي تُضيفه دراسة سيلاي هذه على مصطلح الضغط النفسي (Stress) هو معنى طبيّ بحث، حيث يُقصد به مبدئياً أية استجابة غير محددة (non-specific response) تقوم بها العضوية كرد فعل تجاه عوامل مؤذية، ويرى سيلاي أنه حتى ساعات النوم لا تخلو من الضغط النفسي^(٢). كما لا يخلو أي يوم من أيامنا من المنفصات الحياتية الصغيرة والتي ينتج عنها استجابات غير سارة، تؤدي إلى شعورنا بمشاعر مؤذية أو بتعب جسمي، كأن يكون لدينا الكثير من العمل فنشعر بالانزعاج، أو ألا يكون لدينا عمل كافٍ فنصاب بالاكنتاب أو أن يتوجب علينا توزيع اهتمامنا على العديد من الأشخاص والأمور فنصاب بالصداع

النصفي. وحتى عندما نجابه باختناق حركة المرور على الطرقات، أو تتعطل سيارتنا على حين غرة، فإننا نشعر بالضغط النفسي. ولا يقتصر الشعور بالضغط النفسي على المواقف الضاغطة، إذ أن الكثير من المواقف السارة أيضاً تُسبب لنا ضغطاً نفسياً، من مثل ذلك : إنجاز ذاتي مميز، مصالحة زوجية، أو عطلة ترفيهية^(٣).

وفي كل الأحوال تبرز أهمية التقييم الشخصي للحدث، فما يعتبره شخص ما حادثاً مفرحاً كالحصول على ترقية في العمل قد يجده آخر مصدراً للقلق والتهديد وبدء سلسلة من الليالي المؤرقة، بحيث يطفى شعوره بالضغط النفسي على أي شعور بالرضى لديه. كما أنه لا توجد فئة عمرية محصنة ضد الشعور بالضغط النفسي؛ ولا يسلم منه الأطفال أو الشباب أو المسنون^(٤).

مفهوم الضغط النفسي :

ليس هناك إتفاق حول معنى مصطلح «الضغط النفسي» حيث يشكو الباحثون من أن هذا المصطلح الذي تمت استعارته من العلوم الفيزيائية تعوزه الدقة عندما يطبق على السلوك الإنساني، وغالباً ما يتم استعماله كمرادف لمصطلح القلق. ويرى لازاروس (Richard Lazarus) أن هناك تداخلاً بين هذين المفهومين، وبأن القلق هو نتاج للضغط النفسي. ويُعرف لازاروس الضغط النفسي بأنه «الصلة التي توجد بين الشخص وبيئته والتي يقيّمها هذا الشخص بأنها عبء مرهق يفوق مصادره الذاتية ويعرضه للخطر»^(٥). فالضغط كما يراه لازاروس ليس مثيراً أو استجابة فحسب، بل علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة، حيث يؤثر الفرد في البيئة ويتأثر بدوره بها. وقد أكد لازاروس وآخرون على أن «الضغط النفسي هو نتاج لعملية تقييم المهددات والتي يتميز بها كل فرد عن الآخر»^(٦).

ويُبيّن لازاروس أن الإنسان يتعرض للضغط النفسي في حالتين :
أولهما عند تقييمه لموقف ما بأنه موقف مهدد، ويكون هذا التقييم أولياً (Primary appraisal)، وثانيهما عندما يدرك أن مصادره الذاتية لجابهة هذا الموقف المهدد غير كافية، ويسمى ذلك التقييم الثانوي (Secondary appraisal) (٧). ويتضمن التقييم الأولي للموقف تصنيفه على أنه موقف إيجابي أو سلبي أو حيادي، ولا يشكل التقييم الإيجابي أو الحيادي للموقف عبئاً على الفرد، في حين يشكل التقييم السلبي للموقف عبئاً عليه. ويلي التقييم السلبي عادة تقييم إضافي للعلاقة بين الفرد والبيئة بأنها مؤذية (Harmful) أو مهددة (Threatening) أو أنها تواجه الفرد بتحدٍ (Challenging). وينتج عن الشعور بالأذى أو بالتهديد مشاعر سلبية كالغضب والخوف والرفض، في حين ينتج عن التحدي مشاعر سارة، كالإثارة والتحفز (٨). أما التقييمات الثانوية فتتضمن تقييم الفرد لمصادره الذاتية التكيفية والبدائل المتاحة له وهي مرحلة اتخاذ القرار بهدف تعديل الموقف (٩).

تاريخياً، كانت بداية الاهتمام بموضوع الضغط النفسي على يد والتر كانون (Walter Cannon) الذي استخدم في العشرينات من هذا القرن مصطلح التوازن الجسمي للتدليل على ميل العضوية لاستنفار مصادرها بهدف المحافظة على "توازنها" و"قوة البقاء" لديها. وقد بيّنت دراسات Cannon أن العضوية عندما تدرك خطراً في البيئة المحيطة فإن جسمها يستجيب لهذه الحالة الطارئة بتغيرات فسيولوجية تتضمن استجابة "قاتل أو أهرب" (Fight-or-Flight)، وهذه الاستجابة على ما يبدو استجابة تكيفية كونها تمكن الفرد من الاستجابة السريعة نحو التهديد (١٠). ولكنها في الوقت ذاته قد تحدث خللاً في الوظائف الفيزيولوجية والانفعالية مما قد يسبب مشكلات صحية على المدى البعيد، وبخاصة إذا استمر التعرض للتوتر على فترة زمنية ممتدة (١١).

كما أظهرت أبحاث سيلاي على مدى عشر سنوات أن أية مطالب مرهقة تفوق طاقة العضوية، سواء كانت درجة حرارة تحت الصفر، أو مرضاً ما، أو تهيجاً عصبياً فإنها كلها تُحدث التغيرات نفسها في العضوية. وقد طوّر علماء آخرون فيما بعد مفهوم سيلاي (Selye) للضغط النفسي ليشمل استجابة الفرد للمهددات النفسية : مثل ضوضاء العمل، تغير في بُنية العائلة، فقدان الوظيفة، الانتقال من مكان لآخر، وخبراتٍ أخرى نصنفها عادة على أنها عوامل مسببة للضغط النفسي^(٤).

ويذكر رولف لوفت (Rolf Loft) أن العديد من الناس يعتبرون كل ما يحدث لهم، فيما عدا أثناء النوم، ضغطاً نفسياً. بينما يببالغ هانز سيلاي (Selye) في أهمية الضغط النفسي إلى حد القول «بأنك تشعر بالضغط النفسي حتى في أثناء الاسترخاء والنوم، وأن حالة الموت هي الحالة الوحيدة التي تتحرر فيها العضوية بصورة شاملة من الضغط النفسي». إضافة إلى ذلك فإن سيلاي يعتقد أن ردود الفعل الناشئة عن الضغط النفسي يمكن ملاحظتها في كافة المخلوقات الحية بما في ذلك النباتات^(٧).

تعريف الضغط النفسي :

عندما نستعرض تعريفات الضغط النفسي المختلفة، يتبين لنا أن هناك تعريفات تستند إلى اعتبار الضغط النفسي مثيراً (Stimulus)، وتعريفات تستند إلى اعتباره استجابة (Response)، وتعريفات تستند إلى وجود تفاعل بين المثير والفرد^(١٢).

التعريفات التي تعتبر الضغط النفسي مثيراً :

يُعرّف سافنكو (Savenko) الضغط النفسي بأنه "الحالة التي يجد فيها الشخص نفسه أمام موقفٍ يمنعه من تحقيق ذاته"^(١٢).

أما ساراسون (Sarason) فيرى أن الضغط النفسي يحدث عندما يدرك الفرد أن هناك نقصاً في قدراته ومصادره الذاتية، وأن الضغوط ما هي إلا مؤثرات تحفز الفرد على التصرف. كما عرفه مكجراث (McGrath) ضمن هذا السياق بأنه ما يحدث عندما يدرك الفرد أن موقفاً بيئياً يتضمن مطلباً يتجاوز قدراته ومصادره^(١٢). وعرف أرنولد الضغط النفسي بأنه أي ظرف يعيق الأداء المعتاد^(١٣).

ويرى أندرسون (Anderson) أن الضغط النفسي ينتج عن أي مثير حقيقي أو متخيل يتطلب من الشخص أن يفعل شيئاً مختلفاً عما اعتاد عليه وبذا فهو مثير يتطلب من العضوية تكيفاً صعباً، في حين أن شان (Chan) يرى أن الضغط النفسي عبارة عن مثيرات ومواقف قد تؤثر على المصادر التكيفية للفرد حيث يصبح الموقف مثيراً للضغط النفسي إذا أدرك الفرد أنه كذلك^(١٢).

كما عرف جرينكر وسبيجل (Grinker & Spicgal) الضغوط النفسية بأنها ظروف غير اعتيادية لمطالبات حياتية ناتجة عن الإلتزامات الاجتماعية^(١٣). وعرف جولدنسون (Goldenson) الضغط النفسي بأنه حالة من الإرهاق النفسي والجسمي تتطلب من الفرد التكيف معها^(٤)؛ وعرفه بلوشر (Blocher) بأنه تهديد يواجه إشباع حاجة أساسية^(١٤).

أما بالنسبة للتعريفات التي تنظر الى الضغط النفسي كاستجابة، فإن أفضل ما يمثلها النماذج التالية :

يعرف سيلاي (Selye) الضغط النفسي بأنه "الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تطلب منه"^(٢). كما يعرف ميلر (Miller) الضغط النفسي بأنه حالة من التوتر تنشأ عندما يستجيب الفرد لمطالب وضغوطات تأتي من الخارج أو من الداخل^(١٥).

كما عرف شويبل (Schwebel) الضغط النفسي بأنه الإنهاك النفسي والجسمي الذي ينتج عن الشدائد (Strains)، وأحداث الحياة اليومية، بما في ذلك القلق على القدرة على مواجهة التحديات^(٤).

أما أتواتر (Atwater) فقد عرّف الضغط النفسي بأنه نموذج من الاستجابات غير المحددة التي يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تُفقدته توازنه^(١).

ويعرّف أفريل (Averill) الضغط النفسي بأنه المصطلح الشامل الذي يشمل أي استجابة للمواقف التي تشكل عبئاً على مصادر الفرد التكيفية^(١٦). كما عرّف باويل (Powell) الضغط النفسي بأنه أي حدث يستنزف قوانا ومصاردنا، ويحدث خللاً في توازننا الإنفعالي والجسمي بحيث يقتضي الأمر منا استجابة غير سارة^(٢).

وأما سيل (Sell) فيرى أن الضغط النفسي هو حالة تنشأ عندما لا يمتلك الفرد استجابة مناسبة لإشباع المطلب، وعندما تكون نتائج الفشل في الاستجابة ذات أهمية بالنسبة للفرد. ويعتقد سيل بأن شدة الضغط النفسي تعتمد على أهمية إنهماك الفرد في تقييم نتائج عجزه عن الاستجابة بفاعلية للموقف^(١٧).

ويرى نونفاكو (Novaco) أن الضغط النفسي هو حالة افتراضية تحدثها قوى بيئية، وتتجلى في الاستجابة على المستويات الفسيولوجية، والسلوكية، والاجتماعية؛ ويرى نونفاكو أن مصادر الضغط النفسي هي أحداث أو عناصر ضارة في المجال البيئي تحدث خللاً في توازن العضوية وتتدخل في أدائها أو حتى تهدد وجودها^(٤).

كما أن هناك من ينظر إلى الضغط النفسي بشكل عام على أنه تفاعل ما بين الفرد والموقف. وهذا النموذج التفاعلي في تفسير مفهوم الضغط النفسي اقترح كرد على النماذج الأخرى التي عرّفت الضغط النفسي حسب مفهومي المثير والاستجابة. وقد اعتبر النموذج التفاعلي أن تلك النماذج غير مناسبة في تفسير مفهوم الضغط النفسي^(١٢).

ولعل أفضل ما يمثل النموذج التفاعلي التعريفات التالية :
يُعرّف تايلور (Taylor) الضغط النفسي بأنه عملية تقييم الأحداث المؤلمة والمهددة والمثيرة للتحدي، بهدف تحديد الاستجابات لتلك الأحداث وتشمل هذه الاستجابات تغييرات فسيولوجية وانفعالية وسلوكية^(١٨).

كما يُعرّف سبيلبرغر (Speilberger) الضغط النفسي بأنه تفاعلات بين الفرد والبيئة يتم فيها ربط مصادر الضغط النفسي (Stressors) مع استجابات القلق بواسطة إدراك التهديد^(١٩). ويرى بيرفن (Pervin) أن الضغط النفسي يتوقف على درجة توافق الفرد مع البيئة^(١٨).

ويُعرّف شولتز وسكونفلوج (Shultz & Schonflug) الضغط النفسي بأنه اختلال في التوازن بين القدرات والمتطلبات^(٢٠). أما كوفر وأبلي (Cofer & Appley) فقد عرفا الضغط النفسي بأنه حالة خطر شاملة يتعرض لها الفرد، حيث يحتاج إلى حشد كل طاقاته لحماية نفسه^(٢١).

ويلاحظ أن وجهتي النظر التي يمثلها كل من سيل ومكجراث تختلف عن وجهة النظر البيولوجية التي يمثلها سيلاي من حيث أن الأولى تركز على أن المصدر الأساسي للضغط النفسي يتمثل في التقييم المعرفي لحالة اللاتوازن بين المطلب والقدرة، في حين يركز سيلاي على الجانب الداخلي للفرد بما يتضمنه من عمليات فسيولوجية وتفاعل هذه العمليات مع الموقف. ونتيجة لهذه التنوعات في وجهات النظر ظهر التمرير الكلي للضغط النفسي (Holistic Definition of Stress) الذي يشير إلى الضغط النفسي على أنه حالة تنشأ من اللاتوازن المدرك أو الفعلي بين القدرة والمطلب في استجابات التكيف الحيوية لدى الفرد. وهذا التعريف يلقي الضوء على التواصل بين النظريات النفسية والنظريات الفسيولوجية^(٢٢).

وتميل أكثر التعريفات الحديثة إلى الاهتمام بالتقييم الفردي للأحداث، فعلى سبيل المثال يرى لازاروس أن الضغط النفسي ليس مثيراً وليس استجابة، ويشير إلى دور العمليات الوسيطة عندما يُعرّف الضغط النفسي بأنه علاقة بين الفرد وبيئته يقيّمها الفرد بأنها مرهقة، تتجاوز قدراته وتعرض وجوده

للخطر (٢٣).

نظريات الضغط النفسي (Theories of Stress Emotions) :

اهتمت جميع نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي، والانفعالات المتعلقة به، وأثر هذه الانفعالات في الصحة النفسية^(٢٣). الاتجاه الأول بهذا الخصوص هو اتجاه المدرسة المعرفية، وتتميز النظريات المعرفية بالتركيز على أهمية التفكير، ودور التفسيرات التي تُسبغها على خبراتنا في تحديد استجاباتنا لانفعالات الضغط النفسي.

وتستند المدرسة المعرفية إلى ثلاثة افتراضات لتفسير استجابات

الضغط النفسي :

- (١) أن الانفعالات هي انعكاس لأفكارنا حول ذاتنا والعالم المحيط بنا.
- (٢) أن بالإمكان تعلم ضبط الأفكار التي تسبب الانفعالات السلوكية^(٢٤).
- (٣) أن السلوك هو نتاج لتقييم الموقف الضاغط والاستجابة الأولية له، وتوقعات النجاح في التعامل معه^(٢٥).

ويشير التفسير المعرفي للضغط النفسي إلى أن الضغط النفسي يستنفد المصادر الإدراكية والمعرفية للفرد من خلال تركيز الانتباه، وإنهاك القدرات المعرفية في مهمات جانبية.

إن أي حادث مثير للضغط النفسي يتطلب من الفرد أن يوجه مصادره المعرفية للتعامل مع الضغط النفسي، من خلال تفكيره في مصدر هذا الضغط النفسي، وشدته، ومدى استمراريته. إن هذه الجهود توجه مصادر الفرد بعيداً عن جوانب أخرى مهمة في حياته، مما يوجد نقصاً في الوقت والطاقة لديه ليكون بمقدوره التركيز على مهمات أخرى، ومشكلات محتملة. وهذا مما يقود إلى تراجع الأداء، والشعور بالاستثارة، وأعراض أخرى للضغط النفسي.

ومما يؤيد هذا التحليل المعرفي للضغط النفسي، حقيقة أن الأحداث التي لا يمكن التنبؤ بها أو التحكم بها تكون عادة أكثر إثارة للضغط النفسي من الأحداث التي يمكن للفرد أن يتنبأ بها^(١٨)

وهناك اتجاه آخر في تفسير الضغط النفسي هو اتجاه لازاروس وفولكمان (Lazarus and Folkman) الذي يركز على الضغط النفسي كعملية تكيفية دينامية ومتبادلة (A Dynamic, Transactional, Coping Process). ويرى أن الضغط النفسي علاقة بين الفرد وبيئته يقيّمها الفرد بأنها مرهقة وتتجاوز مصادره وتعرض صحته النفسية للخطر. ويشير لازاروس وفولكمان إلى فوائد متعددة لتقييم الضغط النفسي من وجهة نظر دينامية نشطة، حيث ترى وجهة النظر هذه :

١. أن الجسم الانساني مستجيبٌ نشطٌ يبذلُ جهداً للتكيف وإعادة التوازن (homeostasis) مما يشير إلى أن التكيف عملية نشطة مستمرة وليست عملية سلبية جامدة.

٤٥٧١٩٦

٢. وأن النظر إلى الضغط البيولوجي كعملية دفاعية تقدم فائدة تتضمن أن الفرد يجاهد للحصول على توازن مناظر من الناحية النفسية.

٣. أن اعتبار الضغط النفسي عملية دينامية، يُوجه الاهتمام لجوانب مهمة من الضغط النفسي الإنساني تشتمل على سبيل المثال على العوامل التي تشكل مصادر التعامل مع الضغط النفسي كالدعم الاجتماعي، واللياقة البدنية، والوضع المالي؛ وعلى آثار الضغط النفسي السلبية مثل المرض، واضطراب العلاقات. كما توجه الاهتمام إلى فوائد التعامل الفعال المتمثلة في السرور بالإنجاز.

٤. أن التركيز على الضغط النفسي كعملية دينامية يوجه الاهتمام كذلك إلى العلاقات القائمة بين الفرد وبيئته بما في ذلك التغذية الراجعة والتفاعل المتبادل.

٥. كما يوجه الانتباه - عدا عن الأحداث الحياتية الكبرى - إلى المنفصّات اليومية التي تترك أثراً ربما تكون أكثر سلبية على الصحة النفسية.

ومن النظريات التي تفسر الضغط النفسي نظرية العجز المتعلم

(Learned Helplessness Theory) التي طورها سيليجمان (Seligman) والتي ترى أن الضغط النفسي نتاج للشعور بالعجز المتعلم، ويرى هذا النموذج أن هناك ثلاثة أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق، وتناقض، وطول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه وفي فهمه :

البعد الأول : عزو الفشل لأسباب داخلية (العزو الداخلي) أو لأسباب خارجية (العزو الخارجي) (Internality-Externality). والبعد الثاني : اتصاف العزو لدى الفرد بالثبات (stability) حيث يُفترض أن مسببات الأمور سوف تبقى هي في كل الأحوال. والبعد الثالث : مدى انطباق التفسير على مجال واحدٍ من الحياة، أو شموليته لمجالاتٍ عدة.

وقد بينت البحوث التي قام بها سيليجمان وباحثون آخرون (Seligman et al.) أن التفسيرات الداخلية، والثابتة، والشمولية هي التي تقود إلى تراجع في الدافعية، والمعرفة، والتكيف الانفعالي. وتكون النتيجة أنذاك، شعوراً بالاكْتئاب أكثر تكراراً، وأشد عمقاً، وأطول مدةً.

إن الفرد إذا عزا النقص في قدرته إلى عوامل ثابتة، يصعب تغييرها، فإنه سوف يعتقد أن جهده الشخصي لن يعدل في الموقف، ولذا فإن مصادره الذاتية ستكون غير كافية لمجابهة الضغط النفسي، مما يولد لديه مزيداً من الشعور الذاتي بالضغط النفسي.

وهناك أيضاً نظرية العوامل الاجتماعية في تفسير الضغط النفسي (Social Factors and Stress)، حيث ترى بعض النظريات الاجتماعية أن علاقة الفرد مع بيئته الاجتماعية قد تشعره بالإغتراب، وهذا يؤدي بدوره إلى شعوره بالخسارة، وعدم الوضوح، واللامعنى، والعزلة. وهذه الأمور كلها تشكل جوانب من الضغط النفسي.

إن مشكلات الفرد في أغلبها تنبع من عوامل بيئية اجتماعية، وهكذا فإن البيئة الاجتماعية تؤثر مباشرة في الخبرة الشخصية، وينتج عن هذا التفاعل بين الفرد والبيئة مشكلاتٍ تكون سبباً في الضغط النفسي^(٢٦).

مراحل التكيف مع الضغط النفسي :

يرى سيلاي (Selye) أن استجابة الجسم نحو أي متطلب من متطلبات البيئة تتكون من ثلاث مراحل أساسية:

المرحلة الأولى، مرحلة التحذير أو الصدمة (Alarm Stage) حيث تنشط العضوية لمواجهة التهديد، بإفراز هرمون الأدرنالين، وتسارع التنفس ونبضات القلب وتضع نفسها في حالة الاستعداد للقتال أو الهرب (Fight or Flight).

المرحلة الثانية، مرحلة المقاومة (Resistance Stage) حيث تعمل العضوية على الدفاع عن نفسها تجاه مصدر التهديد، فيزيد الجسم مقاومته ببذل جهد أكبر.

وتحدث المرحلة الثالثة : وهي مرحلة الإنهاك (Exhaustion Stage) عند فشل العضوية في التغلب على التهديد الذي يسببه الضغط النفسي المتواصل؛ وعندما تستهلك العضوية مصادرها الفيزيولوجية في هذه المحاولة يؤدي ذلك إلى الإنهيار الإنفعالي أو الجسمي، وقد ينتج عن ذلك الدخول إلى المستشفى أو محاولة الانتحار وقد يصل الأمر في حده الأقصى إلى الوفاة.

ويطلق سيلاي على هذا النموذج التكيفي ذي الثلاث خطوات مصطلح متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome - G.A.S.) (٢٧).

طبيعة الاستجابة للضغط النفسي :

احتمالات الاستجابة للضغط النفسي متعددة وتتضمن نتائج انفعالية، وسلوكية، ومعرفية، وفسولوجية. وتتجلى الاستجابات الانفعالية في الاضطراب الانفعالي كالخوف والغضب والاكتئاب والشعور بالذنب، كما تتجلى الاستجابات السلوكية في السلوكيات الحركية كالإرتجاف، وزيادة التوتر واضطراب الكلام، واختلاف تعبيرات الوجه، والهرب، والهجوم والعدوان. أما الاستجابات المعرفية فتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية كالإدراك، والقدرة على الحكم، وحل المشكلات، والمهارات الحركية والإدراكية والتكيف الاجتماعي وإساءة تفسير الواقع. ويشمل الاحتمال الرابع للاستجابات التغيرات الفيسيولوجية، ومنها استجابات الجهاز العصبي المستقل، واستجابات القلب، والجهاز التنفسي والغدد العرقية والغدة الأدرنالية، واستجابة الجلد الجلفانية، وضغط الدم، ومعدل دقات القلب، ودرجة حرارة الجلد. (١٣)

انواع الضغط النفسي :

أما فيما يتعلق بأنواع الضغط النفسي فقد أوضح سيلاي أن هناك الضغط النفسي السيء (Bad Stress) والذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه كذلك الكرب (distress)؛ وهناك الضغط النفسي الجيد (Good stress) ويسمى كذلك (eustress) وله أيضاً متطلبات لإعادة التكيف (كولادة طفل أو السفر أو المنافسة الرياضية). بالإضافة إلى هذين النوعين، تحدث سيلاي عن نوعين آخرين من الضغط النفسي هما:

الضغط النفسي الزائد (Hyperstress) وهو الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي (Overstress) بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف منها.

والضغط النفسي المنخفض ويحدث عندما يشعر المرء بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة (Understress). ويرى سيلاي أن الإنسان لا بد وأن يعاني خلال حياته من الأنواع الأربعة من الضغط النفسي. (٢٧)

مصادر الضغط النفسي :

وفيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي، نجد أن العديد منها له علاقة مباشرة بالمحيط الاجتماعي الذي نعيش فيه، وهي ما نسميها بالضغوط البيئية (Environmental Stressors) ويشمل ذلك الاكتظاظ والضجيج والتلوث والنفايات (٢٨).

كذلك تعتبر وسائل الاعلام وما تتضمنه من المدخلات الحسية - السمعية - البصرية مصادر حديثة للضغط النفسي. وكذلك الزخم المعلوماتي الهائل الذي توفره المجلات والكتب والدعايات. وكثيراً ما يصاب أشخاص بالاكْتئاب نتيجة لهذا القصف الثقافي المستمر (Intellectual bombardment) في هذا العصر. كما يعتبر الشعور بالعزلة والوحدة مصدراً آخرًا من مصادر الضغط النفسي، إضافةً إلى ترك الموطن الأصلي (اقتلاع الجذور)، انتقال السكن، السفر، والخوف من نشوب الحروب. (٤)

كما أظهرت دراسة شارك فيها ألف طالب في الصفوف الأربعة الأولى (٤-١) في مدرسة أمريكية أن ٢٢٪ منهم مرّوا بحادث حياتي واحد على الأقل، مثير للضغط النفسي (كموت أو مرض أحد الوالدين أو الإخوة أو الأقارب، انفصال الأبوين، ضائقة مالية أو عائلية) وقد وصف المعلمون هؤلاء الأطفال بسوء التكيف (maladjustment) وقلة الإنجاز بالمقارنة مع أقرانهم^(٢٩).

وبالإضافة إلى أهمية مصادر الضغط النفسي الرئيسة، تلعب الأحداث اليومية الصغيرة دوراً مهماً في التأثير على صحتنا الجسمية والنفسية. فالمنغصات اليومية (daily hassles) والأحداث الإيجابية الصغيرة (daily uplifts) هي من مصادر الضغط النفسي. نضرب أمثلة على ذلك ضياع المحفظة، التأخر عن العمل، تعطل السيارة والاختلاف مع رئيس العمل، كمنغصات قد تتكرر يومياً؛ كذلك فإن الحصول على علامة جيدة في الإمتحان، أو استعادة مبلغ من المال، أو الحصول على رضا شريك الحياة، كلها أمورٌ إيجابية صغيرة قد تصبح مصدراً للضغط النفسي.^(٣٠)

وقد انصب اهتمام الباحثين في السنوات الثلاثين الأخيرة على دراسة الأحداث الحياتية (life events) وتصنيفها حسب درجة إثارتها للضغط النفسي، وذلك بهدف تحديد حجم القدرة التكيفية المطلوبة للتعامل مع هذه الأحداث^(٤). وقد طور هولمز وراهي (Holmes & Rahe) من أجل هذه الغاية مقياساً بهدف إيجاد العلاقة بين أحداث الحياة من جهة، والشعور بالضغط النفسي والقلق والإكتئاب والأعراض المرضية من جهة أخرى، ضمّناه قائمة بالأحداث اليومية المثيرة للضغط النفسي وأسمياه (Schedule of Recent Events-SRE). وقد توصل الباحثان إلى أن هناك اتفاقاً على تصنيف الأحداث الحياتية المختلفة حسب درجة إثارتها للضغط النفسي، إذ ذكر معظم الناس أن وفاة الشريك، والطلاق والانفصال عن الشريك هي أكثر الأحداث إثارة للضغط النفسي وإرهاقاً للعضوية. واستخلص هولمز وراهي، مثلهما مثل سيلاي من قبلهما أن الانقطاع في نمط الحياة المعتاد يسبب الضغط النفسي ويقود إلى الشعور بالعجز.^(٣١)

وبدأ الباحثون في السنوات الأخيرة بتوجيه انتباه أكبر إلى العمليات النفسية الوسيطة واعتبار أهمية التقييم الذاتي للحدث، فما يعتبره شخص حدثاً إيجابياً قد يراه الآخرون مصدراً للقلق، وقد يكون أي حدثٍ حياتي مصدراً للضغط النفسي بالقدر الذي ندركه كعبءٍ يفوق مصادرنا الذاتية التكيفية مما يشير إلى أهمية الإدراك الشخصي للأحداث والذي يختلف من شخصٍ لآخر. (٣٢)

ومن جهة أخرى، وجّه علماء آخرون اهتمامهم إلى المنغصات اليومية الصغيرة (daily hassles) بدلاً من الأحداث الحياتية الهامة (Life Events) (كالزواج، والحصول على العمل، والوفاة) التي لا يتكرر حدوثها يومياً. بينما قد يتكرر تأخرنا بسبب ازدحام المواصلات، أو هطول الأمطار خلال عطلة نهاية الأسبوع. (٣٣)

كما أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على ١٥٩ طالباً يدرسون علم النفس في السنة الجامعية الثالثة في إحدى الجامعات الأمريكية أن هناك صلة وثيقة بين أحداث الحياة الضاغطة ونتائجهم الأكاديمية وأن هناك احتمال أكبر للحصول على نتائج أسوأ كلما زادت هذه الضغوط. (٣٤)

الضغط النفسي لدى الكبار :

بالرغم من أنه لا يوجد تعريف واحد معترف به من قبل الجميع ومقبول عالمياً لمرحلة الكِبَر (Older Adulthood) إلا أن المؤتمر العالمي حول الكبار (World Assembly on Aging) الذي عقده الأمم المتحدة في فيينا في عام ١٩٨٢ قد حدّد سن الستين كحدٍ أدنى تبدأ به هذه المرحلة العمرية. (٣٥)

وعندما يدور في خلدنا مفهوم العمر فإن أول ما يتبادر إلى أذهاننا هو العمر الزمني (Chronological Age) والذي يعني عدد السنوات التي انقضت منذ يوم ولادتنا، وهي الطريقة المستخدمة في تصنيف الناس إلى شباب أو مسن (٣٦).

ويقترح بيرين (Birren) ثلاثة معايير لتصنيف الأعمار وهي: العمر البيولوجي (Biological Age)، والعمر النفسي (Psychological Age)، والعمر الاجتماعي (Social Age) وينظر إليها كوحدات مستقلة. فالعمر البيولوجي لا يؤثر بالضرورة على العمر النفسي أو العمر الاجتماعي، والعكس بالعكس. ويعرّف بيرين العمر النفسي بأنه يتضمن المهارات التكيفية ومهارات حل المشكلات والذكاء، وتنعكس هذه المهارات في سلوك الفرد في المواقف الحياتية اليومية، كما يُعرّف العمر الاجتماعي من زاوية النشاطات التي يقوم بها الفرد حسب القيم والمعايير الاجتماعية المتوقعة، واستجابةً لمطالب النمو. (٣٧)

ويسود حالياً استخدام مفهوم العمر الوظيفي (functional age) كمعيار لمستوى القدرات. إذ قد يكون شخص في الأربعين من عمره في حالة جسمية وصحية مماثلة لمن هم في الثلاثين، أو قد يتساوى معدل إنتاجيته في العمل بشخص في العشرين من عمره. في هذه الحالة، نستطيع القول بأن عمره الوظيفي يتراوح بين ٢٥-٣٠ سنة وليس ٤٠ سنة. (٣٣)

لكن يمكننا القول بصورة عامة، أن العمر البيولوجي والعمر الزمني للإنسان يكونان في العادة متطابقان، إلى حد ما، بالنسبة للغالبية العظمى من الأفراد. (٣٧)

مراحل تطور الكبار :

يميل الباحثون حالياً إلى تقسيم مرحلة الكبر التي يفترض أنها تبدأ من عمر ٦٠ وما فوق في المجتمعات الغربية (٣٥) إلى عدة مراحل.

ويبين ليفنسون (Levenson) من خلال تقسيمه لدورة الحياة إلى مراحل متتالية أن المرحلة الأخيرة هي مرحلة الكبار المتأخرة (Late Adulthood) وتبدأ حسب رأيه في سن ٦٠ وما فوق. (٣٨) وقد اهتم ليفنسون بالدرجة الأولى بدراسة ما سماه بالبنية الحياتية (life structure)، والتي عرّفها بنمط الحياة الذي يتبعه

الفرد في كل مرحلة من مراحل حياته، ويشمل ذلك الأدوار المختلفة التي يقوم بها. و "بنية الحياة" هذه قابلة للمراجعة والتبديل إلى أن تتصف في نهاية المطاف بالاستقرار. وقد ركز ليفنسون على أهمية تحقيق مطالب كل مرحلة من المراحل الحياتية بنجاح قبل الانتقال إلى المرحلة التي تليها، كشرط من شروط الكبر الناجح (Successful Aging) (٣٩)

كما بيّن هافيجهرست (Havighurst) في تقسيمه لدورة الحياة إلى ستة فترات عمرية، أن آخرها مرحلة النضج المتأخر (Late Maturity) وحدد بدءها بسن ٦٠ وما فوق، مبيّناً أن مطالب النمو لهذه المرحلة تشمل الأمور التالية: تحقيق التوافق مع حقيقة تناقص القوى الجسمية والصحية، التوافق مع حدوث التقاعد ونقصان الدخل المترتب على ذلك، التكيف إزاء وفاة الزوج، تطوير انتماء واضح للفئة العمرية التي ينتسب إليها، الوفاء بالالتزامات الاجتماعية المدنية، تحقيق متطلبات العيش المادية. (٤٠)

أما إريكسون (Erikson)، فقد قسم دورة نمو الإنسان من منظور الأزمات النفسية التي يمر بها خلال سنوات حياته (Psychological Crisis Theory) إلى ثماني مراحل ترتبط كل مرحلة منها بحقبة عمرية معينة، آخرها مرحلة الكبر (Old Age). ويرى إريكسون أن مطالب النمو في هذه المرحلة هي تحقيق الشعور بالتكامل مقابل اليأس (Integrity vs. Despair) (٤١). وتشكل هذه المرحلة تنوياً للمراحل السابقة، حيث ينشأ الإحساس بالتكامل الذي يتضمن الثقة، والاستقلال الذاتي، والانتاج المبدع، والمبادأة. ويتقبل الفرد في هذه الفترة دورة الحياة بنجاحاتها وإخفاقاتها، ويتعامل بواقعية أكبر مع حتميات الحياة، ويتقبل فكرة الموت. أما الشعور باليأس فيتضمن شعور الفرد بأن الوقت غاية في القصر، وأن لا معنى للوجود البشري، وأنه يتمنى فرصة ثانية في دورة الحياة تتضمن ميزات أكبر، كما أنه يشعر بفقدان الثقة بالنفس وبالأخريين. (٣٢)

كما اشتمل تقسيم بروملي (Bromley) لمراحل الحياة على ستة عشرة مرحلة؛ مبتدئاً بالبويضة المخصبة ومنتهياً بمرحلة الشيخوخة. وقد اشتملت مرحلة الكبار حسب ما يرى بروملي على المراحل التالية: مرحلة الرشد المتأخرة (من ٤٠ - ٦٠ سنة)، مرحلة ما قبل التقاعد (من ٦٠ - ٦٥ سنة)، مرحلة التقاعد (من ٦٥ فما فوق)، مرحلة الشيخوخة (من ٧٠ فما فوق)، ويلي ذلك مرحلة الهرم والمرض النهائي فالموت^(٤٢).

ويرى جولد (Gould) بأن عمر الإنسان يؤثر بصورة مباشرة على وجهة نظرة حول الحياة وفي سلوكه، وقد افترض جولد وجود سبع فترات في دورة نمو الإنسان، حدد حدوث الفترة السابعة والأخيرة منها في سن ٥٢ - ٦٠ عاماً. والتي تتميز بالخصائص التالية: تراجع الشعور السلبي نحو الأصدقاء والأسرة والزوج، والتقليل من انتقاد الأبناء، والتقدير الأعمق للنجاحات والإخفاقات الماضية^(٣٣).

ويميل بعض الباحثين حالياً إلى تقسيم مرحلة الكبار إلى مراحل على النحو التالي: الكبار الشباب (Young - Old) وتمتد بين ٦٠ - ٧٥ عاماً، والكبار الكبار (Old - Old) من سن ٧٥ وما فوق^(٤٣).

الخصائص الشخصية للكبار :

فيما يتعلق بالخصائص الشخصية التي يتميز بها الكبار، فإن الهوية الشخصية تصبح أكثر رسوخاً ووضوحاً ويصبح مفهوم الذات لدى الكبار أكثر ثباتاً مما يجعلهم أكثر قدرة على التعامل مع أزمات المستقبل^(٣٩). كما أن الأفراد كلما اقتربوا من سن الخمسين، كلما تمت بلورة هويتهم الشخصية بصورة أفضل^(٤٤).

ويرى جولد بهذا الخصوص أن سن الخمسين تحمل لدى الفرد معها شعوراً بتقبل الذات، بمساوئها ومحاسنها وإلى جانب شعور الفرد أنه يمتلك زمام أمره^(٤٥)

وفيما يتعلق بالعلاقات الشخصية، نجد أن مرحلة الكبر تتسم بالتححرر إذ يصبح الكبير أوسع صدرأ وأكثر تفاعلاً مع الآخرين متقبلاً صفاتهم الشخصية، وتصبح العلاقات الإنسانية "أكثر دفئاً، أقل توتراً، أقل دفاعية، وتتلشى الهواجس والخاوف الماضية"^(٤٦).

وتعتبر زيادة القدرة على العطاء الإنساني في مرحلة الكبر من التطورات الشخصية الإيجابية، حيث تتّصف العلاقات الإنسانية بالتوليدية (Generativity) والإهتمام بالآخرين والعطاء، مما يعوض كبير السن عن تناقص بدائل الحياة الأخرى، كالصحة مثلاً^(٤٧).

ويفترض إريكسون كذلك أن التفاعل الكامل للفرد مع دورة الحياة هو الذي يمنحه الفرصة والقدرة على تجاوز محدداته الشخصية، وذلك بتجاوز حدود الأنا الضيقة مما يساعده في تحقيق ذاته، واسترجاع بُعد التفاؤل في شخصيته^(٤٨).

في ضوء ما تقدم، نستخلص أن مرحلة الكبر، أو ما تسمى بمرحلة الرشد المتأخرة (Late Adulthood) تبدأ في المجتمعات الغربية من عمر ٦٠ فما فوق. واستناداً إلى أن متوسط العمر في الأردن بالنسبة للرجال هو ٦٦ عاماً وبالنسبة للنساء ٦٨ عاماً^(٤٩). وأن العمر المتوقع للفرد في الأردن هو ٦٧,٣ سنة (لعام ١٩٩١ - ١٩٩٢)، وهو أدنى من العمر المتوقع للفرد في المجتمعات الغربية حيث ذكر تقرير التنمية البشرية لعام ١٩٩٤ أن العمر المتوقع عند الولادة للفرد في الولايات المتحدة الأمريكية ٧٥,٦ عاماً، وفي بريطانيا ٧٥,٨ عاماً^(٥٠). وبالنظر إلى اعتبار الستين السن القانونية للتقاعد حسب ما ورد في نظام الخدمة المدنية الأردني^(٥٥)، وبالرجوع إلى دراسة جولد (Gould) والتي

حددت بدء مرحلة الكبر بين ٥٣ - ٦٠ عاماً^(٥٢) وتقسيم ليفنسون لمراحل الحياة^(٣٩)، فقد خلّصت الباحثة إلى اعتبار بدء مرحلة الكبر في الأردن في سن ٥٥ عاماً فما فوق، وذلك انطلاقاً من معدّل العمر، والعمر المتوقع عند الولادة، وسن التقاعد القانوني في الأردن.

نظريات النمو الاجتماعي للكبار :

فيما يتعلق بطرق تكيف الكبار مع عملية الكبر (التقدم بالسن)، اتجهت النظريات الحديثة في دراسة تطور الكبار إلى تفسير التراجع الاجتماعي الناتج عن التقدم في العمر من منظورين جديدين :

- النظرية التسلسلية (Convoy Theory) وأصحابها أنطونوتشي وأكياما (Antonucci and Akiyama)^(٥٣).

- النظرية الانتقائية (Selectivity Theory) وصاحبها كارتنسن (Cartensen)^(٥٤).

وتعتمد النظرية التسلسلية على منظور بنائي اجتماعي شامل، بالمقارنة مع النظرية الإنتقائية التي تجعل محوراً المنظور الضيق للحاجات الفردية. وتقترح النظرية التسلسلية أن الدائرة الاجتماعية المحورية للكبير (Concentric Circle) تبقى كما هي ولا تتغير كماً أو نوعاً، بينما تفتقد الدائرتين المتوسطة (دائرة العمل) والخارجية (المجتمع الخارجي) في الغالب الدعم الذي كان يوفره زملاء العمل. ولكن هؤلاء يتم تعويضهم بالأصدقاء الجدد من رفاق النشاطات الترويحية الجديدة، وكذلك عن طريق تجديد الصداقات القديمة من خارج دوائر العمل. وبالرغم من أنه قد تطرأ تغييرات كمية على مصادر الدعم الاجتماعي (Social support) لدى الكبار، إلا أنه من غير المتوقع حدوث تدهور نوعي في العلاقات الاجتماعية، وهذا ما حمل أنطونوتشي (Antonucci) على التأكيد بأن الكبار المتقاعدين لا يدركون أي تغيير في شعورهم العام بالسعادة من جراء التقاعد^(٥٣).

أما النظرية الإنتقائية، فتركز على الدافعية الفردية لدى الكبار، وتعزو إلى هذه الدافعية التدهور الناتج من النشاط الاجتماعي وفي تقلص حجم الشبكة الاجتماعية. إلا أن ذلك لا يؤدي، على أي حال، إلى تأثر الصلات العاطفية الحميمة للكبار. وتتبع هذه النظرية نموذجاً تطورياً (إقتصادياً - إنفعالياً) للتقدم في العمر حيث تنظر إلى تغيرات الدعم الاجتماعي كعمليات وظيفية تكيفية يتم من خلالها تعديل هذه الوظائف كلما تقدم المرء في العمر^(٥٤).

ومن جهة أخرى تؤكد نيوجارتن (Neugarten) أن العيش بسعادة في مراحل العمر المتأخرة يعتمد على القيام بالنشاطات المعتادة لأطول مدة ممكنة، حيث يعوّض ذلك الكبار عن فقدان الزوج أو الأصدقاء أو الوظيفة^(٥٥). كما يؤكد باحثون آخرون أن هناك ارتباطاً إيجابياً وثيقاً بين المشاركة في النشاط والرضى العام عن الحياة لدى الكبار^(٥٦).

مصادر الضغط النفسي لدى الكبار :

وفيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي لدى الكبار نُشير إلى أنه قلماً تخلو الحياة من الضغط النفسي، بل تتميز بكونها عملية مستمرة للتكيف مع صراعات وتحديات شتى وضغوط نفسية تستنزف مصادرها التكيفية بدرجات متفاوتة، ولذا فإن الشعور بالضغط النفسي في المراحل المتأخرة من العمر لن يشكل خبرة جديدة بالنسبة للكبار الذين سلخوا ردهاً كاملاً من عمرهم في تدبّر التحديات، بل أن مجرد وصولهم إلى مرحلة متأخرة من العمر يعني بالضرورة أنهم قد نجحوا في التعامل مع ضغوطات الحياة إلى حدٍ ما. ومن الطبيعي الإعتقاد بأن الأشخاص الأكبر سناً، بحكم تقدمهم في السن وما يحيط بذلك من تغيرات فيسيولوجية، ونفسية، وإجتماعية، هم أكثر عرضة ممن يصغرونهم سناً لمواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة^(٥٧).

والحقيقة أن معظم مشاكل الكبار لها علاقة بحالتهم الصحية، إذ أن نسبة ٨٦٪ من الكبار يعانون من مرض مزمن واحد على الأقل، وأن خمس الكبار تقريباً بحاجة إلى المساعدة في بعض الأعمال اليومية كالإستحمام وارتداء الملابس اللائقة، والتنقل واعداد الوجبات^(٥٨).

وتظهر هذه المعوقات الوظيفية في التقارير الذاتية للكبار حول حالتهم الصحية، والتي تبين أن ثلث الكبار يقيمون حالتهم الصحية بأنها متوسطة أو ضعيفة بالمقارنة مع غيرهم من الكبار الأصغر سناً والذين يقيم عشرهم فقط حالتهم الصحية بأنها تتراوح بين ضعيفة ومتوسطة^(٥٩).

ويصبح كبار السن أكثر عرضة للأمراض الجسمية كلما تقدموا في العمر نظراً لتعرضهم لتغيرات حياتية متنوعة وهامة كفقدان الدور الوظيفي، وتدهور قيمة الراتب، وتدهور الوظائف الجسمية، ووفاة الأصدقاء، ومرض أو وفاة الزوج/الزوجة. وقد أشارت بحوث عديدة إلى أن هناك علاقة بين هذه الأحداث الحياتية والشكاوى النفسية والنفس-جسمية لدى الكبار^(٦٠). بالإضافة إلى التغيرات في الأحداث الحياتية، التي تؤدي إلى تغيرات رئيسية في المحيط العام، يصبح كبار السن كذلك عرضة للضغوط النفسية اليومية المزمنة، ذات الطبيعة المتكررة بانتظام. ويطلق لازاروس على هذه الضغوطات "المنغصات اليومية" وتتضمن حوادث مزعجة ومحبطة، ومسببة للضغط النفسي، يتكرر حدوثها في كل يوم، منها بعض المشاكل العملية، والإزعاجات البيئية وكل ما يتعلق بالإهتمامات العائلية والصحية والمالية^(٦٢). وقد أشارت البحوث التي أجراها دي لونجي وآخرون (De Longis et al.) إلى أن المنغصات اليومية مؤسرة أفضل من الأحداث الحياتية الكبرى للتنبؤ بحدوث الأعراض النفسية وأنها ذات علاقة وثيقة بها^(٦١).

كما تبرز مصادر أخرى للضغط النفسي لدى الكبار مثل مرض أفراد العائلة، التعرض للحوادث، والضيق المالي^(٦٣). بالإضافة إلى الشعور بالعجز والإعتمادية التي تسببها المشكلات الصحية والنفسية للكبار، فإن هناك العديد

من التغيرات الحياتية الأخرى المثيرة للضغط النفسي لدى الكبار، كالتقاعد، والترمل، وتناقص السلطة وضبط زمام الأمور^(١٣).

ومع أن التقاعد هو غالباً حدثٌ قد تم التخطيط له أو متوقع مسبقاً، فإن التغيير الحياتي الذي يحدثه في نمط الحياة بالنسبة للمتقاعد ولعائلته قد يترك آثاراً سلبية هائلة. كذلك فإن موت الأصدقاء حدث يتكرر في حياة كبار السن، وقد تنقطع علاقات حميمة طويلة الأمد بموت الزوج أو الأصدقاء أو أفراد العائلة من أبناء جيلهم. وأشارت الدراسات إلى أن من أهم مصادر الضغط النفسي لدى الكبار: مرض أحد أفراد العائلة، التعرض للعنف خلال السنة الماضية، والصعوبات المالية، والشعور بالملل والشعور بالوحدة^(١٤).

إن معظم التغيرات الحياتية الرئيسية لدى الكبار كتدهور الحالة الصحية، وفقدان الأدوار الحياتية الهامة، والعلاقات الشخصية تنعكس على علاقاتهم العائلية والأسرية، والتي تزداد حاجتهم إليها كلما تقدم بهم العمر للدعم والمساندة، في الوقت الذي تقل فيه مصادر الدعم هذه، فينتج خلل في التوازن بين حاجات الكبار ومصادر الدعم المتوفرة لهم^(١٤).

آثار الضغط النفسي :

يتفق العديد من المنظرين والباحثين في علم نفس التكيف أن درجة وحدة الضغط النفسي الناتج عن حدثٍ معين يعتمد على خصائص العضوية التي تعاني من هذا الضغط^(١٥).

إن الخبرات الحياتية المثيرة للضغط النفسي في مراحل الحياة المتأخرة كثيرة وفي بعض الأحيان غير متوقعة، وقد تفرض تغييرات قاسية تهدد أمن وسعادة أفراد العائلة الكبار. وتختلف طبيعة الضغط النفسي في مراحل العمر المتأخرة عنها في مراحل الحياة الأخرى. فمن الناحية الأولى يختلف الضغط النفسي لدى الكبار نوعياً عنه في المراحل الأخرى: إذ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتحوّل الأدوار الحياتية (role changes) أو بفقدان هذه الأدوار (role

(losses). كما أنه قد يتأثر بالأحداث الضاغطة التي يمر بها الأشخاص الآخرون العزيزون ضمن محيط العائلة والتي تستقطب اهتماماً جماعياً من قبل كبار السن في العائلة. ومن ناحية ثانية، يختلف الضغط النفسي في مرحلة الكبار اختلافاً كمياً وبالتالي فقد يكون له أثرٌ أعمق على الفرد وعلى العائلة ككل. ويستنزف هذا الضغط النفسي مصادر الفرد نظراً لجدة المشكلات المتعلقة به ولشدتها وطبيعتها. كما أن هذه المشكلات قد تكون مزمنة بحيث لا تترك للضغط النفسي مجالاً للانحسار، وتتبع خطورة الضغط النفسي في مرحلة الكبر من كونه شديداً، جديداً، ومزمنياً (Intense, Novel & Chronic) (٤٢).

نتساءل، فيما يتعلق بشدة وتكرار مصادر الضغط النفسي لدى الكبار، ما هي درجة الضغط النفسي التي تُعتبر معقولة وغير مبالغ بها (overstress)، وأين يقع الحد الفاصل بين الضغط النفسي الإيجابي الجيد (good stress) والضغط النفسي السلبي السيء (bad stress). يرى باويل (Powell) بهذا الخصوص أنه يوجد عاملان يحددان طبيعة وقع الأحداث على الأفراد، أولهما كمية الضغط النفسي التي يواجهها الفرد، وثانيهما طول الفترة التي يُعاني خلالها من ذلك الضغط النفسي (٣).

فيما يتعلق بآثار الضغط النفسي، فقد بين كراودر (Crowder) أن ذلك يشمل صعوبة التفكير بشكل عقلائي وتعذر تفهّم جميع زوايا المشكلة، وكذلك التصلب في الأحكام والآراء، والعدوان المتطرف والحساسيات الزائدة، والانسحاب من العلاقات الاجتماعية وعدم القدرة على الاسترخاء، إضافة إلى التدخين الزائد وشرب الكحول والحاجة إلى تناول الأقراص المنومة (٦٦).

ويرى أندرسون (Anderson) أن آثار الضغط النفسي تتجلى في الشد الفسيولوجي والكرب العاطفي، وسيطرة الانفعالات السلبية كالقلق والخوف والهلع والغضب والكراهية والرفض والاكتئاب والضجر، وعدم الكفاءة، والشعور بالذنب والنسيان والاهتمام الشكلي بالتفاصيل والوساوس والأفعال القهرية والاستجابات الهستيرية (١٢).

ويمكننا تصنيف آثار الضغط النفسي كما يلي :

الآثار الجسمية : وتشمل فقدان الشهية، وارتفاع ضغط الدم، وقرحات في الجهاز الهضمي، واضطرابات في عملية الهضم، وإنهاكاً جسدياً، وربواً قصبياً، وحساسيات في الجهاز التنفسي، واضطرابات في الجلد؛

الآثار النفسية : وتشمل التعب والإرهاق والملل، وانخفاض الميل للعمل، والحساسية، والاكتئاب، والأرق، والإنخفاض في تقدير الذات؛

الآثار الاجتماعية : وتشمل إنهاء العلاقات الاجتماعية، والعزلة، والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية، والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة^(٦٧).

وقد بينَ وولف و وولف (Wolf & Wolf) منذ الأربعينات من هذا القرن، أن الأفراد الذين يتعرضون لضغطٍ نفسيٍّ مستمر، يُطوِّرون اضطرابات جسمية مختلفة كالقرحة وارتفاع ضغط الدم، وذلك نظراً لأن الضغط النفسي المستمر يسبب الاهتراء (tear and wear)، وإذا تضافر ذلك مع ضعف جسمي سابق كالاستعداد الوراثي نحو مرضٍ معين، فإنه يسبب الأمراض المختلفة. وقد افترض وولف و وولف أن الأفراد يرثون استعداداً للاستجابة للتوتر بطريقة فسيولوجية معينة^(٦٨).

آثار الضغط النفسي على الكبار :

وفيما يتعلق بآثار الضغط النفسي لدى الكبار على الصحة الجسمية، أشارت دراسة موهلنكمب وآخرون (Muhlenkemp et al.) إلى أن الكبار يميلون إلى المبالغة في تقييم درجة حدة الضغط النفسي بالمقارنة مع أولئك الأصغر سناً، كما أشارت أيضاً إلى أن الكبار أشد تأثراً بعوامل التغيرات البيئية^(٦٧). كما بيّن سيلفرمان وآخرون (Silverman et al.) أن الكبار أقل ميلاً للاعتراف بالشعور بالضغط النفسي أو بعلاقة الضغط النفسي بحالتهم الصحية، مع أنه في الواقع يترك الضغط النفسي أثراً أكبر على صحتهم الجسدية^(٦٨).

وفيما يتعلق بالآثار النفسية للضغط النفسي على الكبار الناتج عن الأحداث الحياتية بصورة عامة، تُشير بحوث كابلان (Caplan) الى أن الأثر الرئيسي لأحداث الحياة الضاغطة يكمن في التقليل من الشعور بالقيمة الذاتية، وبالقدرة على الضبط الذاتي^(٦٩). ويضيف بيرلين وآخرون أن «الضغط النفسي هو البرهان الأكيد على الفشل، وعدم القدرة على تغيير الظروف غير المرغوبة»^(٧٠).

ولاحظ ثويتس (Thoits) مدى أهمية اللجوء إلى التقييم الإيجابي في عيون الآخرين المهمين (Significant others) في حياة الكبار من أجل رفع مستوى الاحساس بالقيمة الذاتية، والأهمية وتعزيز الشعور بالقدرة^(٧١). وأكد كراوس (Kraus) في بحوثه حول الموضوع الأهمية الكبرى للدعم الاجتماعي والعائلي في مضمار تعزيز مشاعر الضبط الذاتي لدى الكبار^(٧٢).

إن الآثار الصحية النفسية والاجتماعية للضغط النفسي لدى الكبار، لا تقتصر على الكبار أنفسهم بل تتجاوزهم الى عائلاتهم التي تتأثر متأثراً عميقاً بمطالب الدعم المطلوب منها، والتعديلات التكيفية اللازمة لمجابهة المواقف الضاغطة هذه^(٧٣)، مما دعا الباحثين والمنظرين الى دراسة ديناميات العلاقات الأسرية ودراسة الأسرة كمنظومة اجتماعية تقوم بوظائف متنوعة تشمل التكاثر، التربية الاجتماعية، والتبادل العاطفي. كما توفر لأعضائها الأمن النفسي ونقل التراث الثقافي وكيفية التعامل معه^(٧٤).

كما برز خلال العقد الأخير الاهتمام بالأسر المتقدمة في العمر (later-life families) وذلك في إطار دراسات الشيخوخة والدراسات المتعلقة بالأسرة. ويعرف بروبيكر (Brubaker) الأسرة المتقدمة في العمر بأنها «الأسرة التي تجاوزت في وظيفتها مرحلة تربية الأطفال وبدأت بتخريج أطفالها الى الحياة» حيث يتم التركيز على أعضاء الأسرة الباقين فيها بعد أن أنشأ أطفالها عائلات جديدة خاصة بهم^(٧٥).

وبالرغم من اهتمام الباحثين بالآثار السلبية الناجمة عن الشعور بالضغط النفسي، إلا أن لومرانز (Lomranz) يبيّن أنه حتى الضغط النفسي الحاد قد تكون له آثارٌ إيجابية من النواحي التطورية والاجتماعية، وقد حددت أولدوين وستوكولز (Aldwin & Stokols) ثلاثة نتائج إيجابية للضغط النفسي الذي يعاني منه الكبار : التلاحم الاجتماعي، وإعادة التفكير في الأمور، وتبيّن معنى الأشياء. كذلك فإن انغماس الكبار في مشاكل "الأخرين المهمين" يؤدي الى تحسين الروابط الاجتماعية وإلى تعزيز الشعور بالتوليدية (Generativity) مما يساعدهم على تجاوز مشاعر العجز لديهم والاحتفاظ بشعور النفعية تجاه الغير. وتُعتبر مصادر الضغط النفسي المتمحورة على الذات (non-egocentric) علامة فارقة تميّز مفهوم الكبر الناجح^(٧٦).

التقاعد كمصدر من مصادر الضغط النفسي لدى الكبار : **مفهوم التقاعد :**

إن مفهوم التقاعد هو مفهوم حديث نسبياً ويعني بصورة عامة الإنسحاب الإختياري أو القسري من صفوف القوى العاملة^(٧٧). ومن بين أهم العوامل في ظهور وتطبيق فكرة التقاعد عن العمل عاملان :

العامل الأول : هو أن التقاعد يوفر الفرصة للمتقاعد بالاستمتاع بسنواته الباقية وممارسة هواياته ونشاطاته بعد أن قضى القسط الأكبر من حياته في خدمة المؤسسة التي عمل بها.

العامل الثاني : هو أن التقاعد يعني توفير حركة عمالة مستمرة ومنظمة تسهّل التنبؤ بسوق العمل، إذ أن التقاعد يتيح استبدال العاملين الكبار بعاملين أصغر سناً، ممن قد يكونون أفضل إنتاجية وأكثر مهارة^(٧٨).

أما العوامل الرئيسية التي تدفع الى قرار التقاعد فهي : الحالة الصحية، المستوى الوظيفي، الحالة المالية، العمر، الجنس، مدى الرضى الوظيفي، والاتجاهات الشخصية. ويمكننا تقسيم هذه العوامل الى مجموعتين رئيسيتين : العوامل الشخصية (كالصحة، الحالة الاقتصادية، الاتجاهات نحو

العمل، التقاعد ودرجة الدعم الاجتماعي المتوفر)، والعوامل المؤسسية (ظروف مكان العمل، سياسات العمل، السياسات العامة، الحالة الاقتصادية، القيم الاجتماعية)^(٧٨).

وقد عرف ميلر (Miller) التقاعد بأنه أزمة هوية (identity crisis)، وقد تؤدي هذه الأزمة الى شعور المتقاعد بالتدني في احترامه لذاته وتقديرها (lower self respect and self esteem) مما يجعله يُحجم عن المشاركة في النشاطات الاجتماعية، بالإضافة الى إضعاف شعوره بالالتزام نحو أدواره الاجتماعية الأخرى^(٧٩).

ويرى بلو (Blau) أن التقاعد يتزامن في حدوثه مع حدوث التغيير في الهوية من منتصف العمر الى مرحلة الكبر، وطفيان الشعور الذاتي بالفردية، بدلاً من الاحساس بالنفع للآخرين^(٨٠). كما ترى رافاييل (Raphael) أنه حتى في أفضل الحالات النفسية التي يواجه بها المرء التقاعد، فلا بد من شعورٍ (مهما كان بسيطاً) بالفقدان يتعلّق بالأصعدة المالية والشخصية ومعنى الحياة، ومصادر الرضى الحياتي بصورة عامة^(٨١).

ولكن آتشلي (Atchley) من جهة أخرى يبيّن أن آثار التقاعد ليست بالشدة التي يعتقدونها البعض، كما بيّن أن الهوية الشخصية للفرد تتركز على أكثر من دورٍ من الأدوار الحياتية، ولا تنبع أهميتها من مصدر واحد كالتقاعد. فالتقاعد مثلاً لا أثر له (أو ذو أثر ضئيل) على نوعية العلاقات العائلية، والصدقات، ولذا يستنتج آتشلي أنه من الأجدر النظر الى التقاعد كاستمرارية للهوية الشخصية (Identity Continuity) بدلاً من أزمة هوية (identity crisis). وتختلف وجهتا النظر هاتين في أمرين على الأقل : أولهما شدة (intensity) الآثار السلبية للتقاعد. وثانيهما، مدى تأثير التقاعد سلبياً على أداء الأدوار الاجتماعية الأخرى^(٨٢).

وهناك وجهة نظر ثالثة تعكس المقولة بأن «التقاعد هو عملية إعادة ترتيب الأدوار» (a process of role realignment) . مبيّنة أن الآثار السلبية التي تنجم عن حدوث التقاعد ليست بالشدة التي يدّعيها أصحاب وجهة نظر "التقاعد كأزمة هوية"، وذلك نظراً لأن المتقاعد يتوقع قدوم هذا الحدث إلا أن ذلك لا يعني أنه ليس للتقاعد آثارٌ على التكيف العام، فيما يتعلق بالأدوار الأخرى الباقية للمتقاعد^(٨٣) . حيث أن لحادثة ترك العمل علامة فارقة في مجرى حياة الإنسان ليس بالضرورة أن تشكل مشكلة ما^(٨٤) .

وإذا ما اعتبرنا التقاعد كمرحلة انتقالية تنطوي على أزمة نفسية/اجتماعية، ويتطلب ذلك إجراء تغييرات مفاجئة وجذرية في الموقف الحياتي العام لكل منا، عندئذٍ يمثل التقاعد تغييراً حياتياً مثيراً للإزعاج، حتى ولو كان مؤقتاً، حيث يتضمن فقدان المحيط المعتاد من أشخاص ونشاطات وأمور مادية أخرى، وتتضمن المخاسر التي تنجم عن التقاعد ما يلي :

فقدان المصدر المالي : وما يعنيه ذلك من تغير في نمط الحياة والدعم العائلي؛
فقدان الوظيفة : وما يتضمنه ذلك من الفراغ وفقدان النظام اليومي والأسبوعي للحياة علاوة على فقد الطموح الوظيفي؛

فقدان الهوية الشخصية الناتجة عن المركز الوظيفي : إضافة إلى مصدر رزق العائلة؛

إلى جانب فقدان الجزئي للأصدقاء من جماعته (peer-group) (بما في ذلك زملاء العمل المختلفين، والزملاء من جنسه، والشعور بالانتماء الجماعي إلى مجموعة ذات معنى وهدف)^(٨٥) .

ويخلص واتس (Watts) إلى أن حادثة التقاعد تختلف في طبيعتها عن كل ما سبقها من الأحداث، إذ أنها تعني نهاية الوظيفة، أي نهاية الحياة المنتجة؛ ولذلك فالتقاعد موقف حياتي مشحون بالتوتر والضغط النفسي^(٨٦) .

مراحل التقاعد :

وفي هذا الإطار، أشار روبرت أتشلي (Atchley) إلى أن التقاعد، كعملية ودور اجتماعي، ينطوي على ستة مراحل، تتطلب كل مرحلة منها حسن التكيف معها. ونظراً لاختلاف خبرة التقاعد ما بين شخص وآخر، فإنه يستحيل تحديد عمر معين لكل مرحلة من هذه المراحل. كما أنه ليس من المحتم أن يمر كل الأفراد بهذه المراحل جميعها، وبنفس الترتيب.

المرحلة الأولى : مرحلة ما قبل التقاعد (Pre-retirement stage) : ويمكن تقسيمها إلى مرحلتين ثانويتين : مرحلة بعيدة المدى (Remote phase) حيث يُنظر إلى التقاعد على أنه حادثة بعيدة، ومرحلة قريبة المدى (Near phase) حيث يدرك العاملون أن تقاعدهم بات وشيكاً.

المرحلة الثانية : مرحلة شهر العسل التقاعدي (Honeymoon phase) : وتتبع حادثة التقاعد فوراً، وينظر إليها كفترة إنشغال وسعادة ملأى بالنشاطات كالسفر والزيارات العائلية، تتبعها، عاجلاً أم آجلاً المرحلة الثالثة.

المرحلة الثالثة : مرحلة خيبة الأمل (Disenchantment phase) : حيث تفقد النشاطات المذكورة جاذبيتها الأولى، ويمهد ذلك الطريق إلى بدء المرحلة الرابعة. المرحلة الرابعة : مرحلة إعادة التكيف (Reorientation phase) : عندما يبدأ المتقاعد بتطوير نظرة أكثر واقعية نحو موضوع التقاعد بما في ذلك تقليب الخيارات والفرص المتوفرة أمامه.

يلي ذلك المرحلة الخامسة : مرحلة الاستقرار (Stability phase) : ولا يعني ذلك الركود، بقدر ما يعني بدء إجابة دور التقاعد، حيث يدرك المتقاعدون ما المتوقع منهم، كما يدركون مواطن القوة والضعف لديهم.

وبالرغم من أن الموت قد يفاجيء المرء في أية لحظة، إلا أن المرحلة السادسة والأخيرة من التقاعد تبدأ عندما تقع الإعاقة بسبب كبر السن (Termination phase)، عندما يصبح المرء عاجزاً غير قادرٍ على العناية بنفسه ويتقمص دور المريض والعاجز. ويبيّن الشكل التالي مخططاً يمثل مراحل التقاعد^(٨٧).

ويبين الشكل رقم (١) مراحل التقاعد كما صنّفها روبرت آتشلي (Atchley):

الشكل رقم (١)
مراحل التقاعد
(Phases of Retirement)

المرحلة النهائية	مرحلة الاستقرار	مرحلة إعادة التكيف	مرحلة خيبة الأمل	مرحلة شهر العسل	مرحلة ما قبل التقاعد	
					قريبة المدى	بعيدة المدى
نهاية حادثة التقاعد	التقاعد				ما قبل التقاعد	
					حادثة التقاعد	

Source : R.C. Atchley, The Sociology of Retirement, Cambridge, M.A., Schenkman Pub., 1976.

آثار التقاعد :

ويُعد التقاعد بصورة عامة من الأحداث الحياتية المثيرة للضغط النفسي^(٨٨). وغالباً ما يُدرج كأحد مصادر الضغط النفسي في المقاييس والأدوات التي تعد لدراسة الضغط النفسي^(٨٩). وقد عُرِي ازدياد حوادث الانتحار بين الكبار الذين تجاوزوا سن ٦٥ الى الضغط النفسي الناتج عن التقاعد^(٧٩). كما أشار عددٌ من الباحثين الى ارتفاع معدلات الوفيات بين المتقاعدين بالمقارنة مع معدلاتها بين العاملين^(٨٤). وذكر آخرون آثاراً أقل حدة للتقاعد، كالإحساس بضعف الشعور بحسن الحال، وبتدهور الحالة المعنوية^(٨٢). كما بيّنت بعض التقارير أن المتقاعدين يفتقدون المصدر المالي الذي يوفره العمل ويشتكون من انخفاض ملموس في مواردهم المالية^(٩٠).

وقد أشار بعض الباحثين الى أن العلاقات الزوجية نفسها تعاني من صعوبات جمة في الفترة التي تلي التقاعد^(٩١). وينقسم الذين تساورهم شكوك في اعتبار التقاعد كمصدرٍ ضغطٍ نفسي الى قسمين : أولئك الذين يحاولون

التوصل الى الدلالات والآثار المباشرة للتقاعد وأولئك الذين لا يؤمنون بتساوي النظرة الى التقاعد كمصدر للضغط النفسي في أنحاء العالم قاطبةً. وأخذوا ينادون بتحديد الظروف المسببة للضغط النفسي في حادثة التقاعد، وتعيين السمات الشخصية التي تميّز أولئك الذين يكون التقاعد مصدراً للضغط النفسي لديهم^(٨٩).

وقد لاقى هذا الاتجاه الأخير اهتماماً أكبر؛ مثال على ذلك أن بلو وآخرون (Blau, Oser & Stephens) قد وجدوا في دراستهم أن ٣, ١٧٪ فقط من الذكور و ١, ١١٪ من الإناث غير راضين عن تقاعدهم. وأنهم بالمقارنة مع المتقاعدين الراضين كانوا أقل تعليماً، وأقل دخلاً، وأقل أصدقاءً وأضعف في الصحة الجسمية والنفسية. وخلص بلو وآخرون بطريق غير مباشر الى أن التقاعد قد لا يكون سبباً مباشراً في الضغط النفسي الذي يعاني منه المتقاعدون وإنما يعود ذلك الى عوامل أخرى مصاحبة له^(٨٠).

كما اتفق مع هذا الرأي بالمرور وآخرون (Palmore *et al.*) الذين بينوا أن الآثار السلبية للتقاعد تعتمد على العوامل المصاحبة للتقاعد كفقدان الدخل، وتوقيت التقاعد، والصفات الشخصية للمتقاعد. كما انتقد الباحثون المشار إليهم الدراسات التي أجريت في هذا المضمار من حيث أنها فشلت في التمييز بين التقاعد كفترة انتقالية والتقاعد كمرحلة حياتية حيث تختلف شدة وتكرار الضغط النفسي في كلتا الحالتين اعتماداً على إذا ما كان تركيزنا على الآثار قريبة المدى أم بعيدة المدى للتقاعد^(٩٤).

وتوجد نظريتان رئيسيتان حول الآثار الناجمة عن التقاعد على المتقاعد نفسه: نظرية الأزمة (Crisis Theory) ونظرية الاستمرارية (Continuity Theory). تفترض النظرية الأولى أن التقاعد اكتسب صفات سلبية ومُهينة بصورة عامة نظراً لكون المجتمع يعتبر الهوية المهنية الدور الشرعي الوحيد للعاملين وأن فقدان هذا الدور بالتقاعد يؤدي بالضرورة إلى العجز عن الإنجاز، والشعور باضمحلال احترام الذات والمركز وذلك يقود بدوره إلى الانسحاب من المشاركة

الاجتماعية والشعور بالعزلة والمرض، وتدهور الشعور بالسعادة والرضى
الحياتي^(٩٣).

وبالمقابل، فإن نظرية الاستمرارية تفترض أن الهوية المهنية لا تُعتبر
الدور المركزي بالنسبة لكثير من العاملين، وقد أصبح التقاعد دوراً شرعياً
ومحبباً بما يتيح من فرص القيام بأدوار أخرى مرغوبة، وتطوير أدوار جديدة
عن طريق ممارسة الهوايات، وذلك يساهم في الاحتفاظ باحترام الذات والمركز
الاجتماعي، ولا تفترض هذه النظرية وجود أية آثار سلبية للتقاعد^(٩٤).

والحقيقة أن كلتا هاتين النظريتين تتصف بالعمومية والمبالغة، إذ
تخطيء نظرية الأزمة في افتراضها بأن الهوية المهنية شرط أساسي لاحتلال
دور شرعي في المجتمع. فالكثير من العاملين يعتبرون الوظيفة وسيلة لكسب
العيش فقط، ويسعون إلى التقاعد باختيارهم. ومن ناحية أخرى، فإن نظرية
الاستمرارية تهمل الآثار الهامة للتقاعد على بعض العاملين، وفي بعض
الحالات، حيث يتعرض جميع المتقاعدين تقريباً، لتناقص مواردهم المالية،
ويتعرض البعض الآخر للتقاعد القسري بسبب الإعاقة أو التعسف، ويعاني
هؤلاء بالضرورة من الآثار السلبية الناجمة عن التقاعد^(٩٥).

الآثار الصحية للتقاعد :

وفيما يتعلق بآثار التقاعد أشارت الدراسات إلى آثار صحية
 واجتماعية ونفسية وقد بينت الدراسة الكلاسيكية التي أجراها كاسل وكوب
(Kasl & Cobb) حول الآثار الصحية لتوقع فقدان العمل (Job loss) والذي لا يُعتبر
موازياً تماماً للتقاعد عن العمل أن هناك تغيرات فيسيولوجية تحدث خلال
الستة شهور الأخيرة التي تسبق إنهاء العمل. وقد أظهرت بحوثهم أن هناك
مظاهر جسمية كثيرة مثل: ارتفاع نسبة افراز هرمون النوربييرافرين
norepirephrin، ارتفاع مستويات حامض البوليك في مصل الدم serum uric acid،
وارتفاع الضغط، حدثت خلال فترة التوقع التي سبقت إغلاق المؤسسة وفقدان
العمل^(٩٥).

من الأهمية بمكان عند مراجعة الآثار الصحية للتقاعد أن نتذكر أن فقدان العمل يعني كذلك فقدان المصدر المالي وفقدان الأصدقاء، مما يؤثر في حد ذاته على التكيف العام خلال فترة التقاعد، ولذا فإنه من الصعب أن نميز بين أثر التقاعد وأثر التدهور المالي على الحالة الصحية للمتقاعد^(٨٤).

وحول آثار الأحداث الحياتية الضاغطة (stressful life events) على صحة الكبار، أظهرت الدراسات التي أجريت في هذا المجال نتائج متناقضة، فقد أظهرت الدراسة التي أجراها هولاهان وآخرون (Holahan, Holahan & Belk, 1984) عدم وجود علاقة بين الأحداث الحياتية والحالة الصحية للكبار^(٧). ولكن تيري وليفنسون (Teri & Levinson) يعزون مثل هذه النتائج إلى أن البنود التي تحتوي عليها قوائم استبيانات الضغط النفسي تنطبق على الشباب وليس على كبار السن وخصوصاً تلك التي تتعلق بالإنجاب والزواج، والبحث عن وظيفة، والتوقيف الأمني^(٩٦).

ويذكر بيكل (Paykel) أن عدم شطب كبار السن للبنود المذكورة في هذه القوائم يعكس طبيعة محتويات هذه المقاييس وليس المستويات الفعلية للضغط النفسي في حياة هؤلاء الكبار. وقد نحصل على استجابات مختلفة من قبل الكبار إذا ما استُخدمت في اختبارهم مقاييس تحتوي على بنود أكثر ملاءمة لهم، تكون أفضل تنبؤاً بحالتهم الصحية^(٩٧).

ويرى راولاند (Rowland) أن أشد الأحداث الحياتية أذى لصحة الكبار هي التي تتعلق بتغيرات الشبكة الاجتماعية المحيطة بهم من جرّاء الترمّل أو انتقال المسكن. كما يبيّن بيرلين وليبرمان (Pearlin & Lieberman) في دراستهما لآثار الأحداث الحياتية الضاغطة على الصحة الجسدية والنفسية بأن مصدر الضغط النفسي لا يرتبط بحدوث حادثة واحدة كبيرة فقط، وإنما بما تخلّفه هذه الحادثة من آثار مزمنة ودائمة تعترض صفو الحياة اليومية للكبار، وتغيّر مجراها^(٧٠).

وبالرغم من أدراكنا لأهمية وأثر الضغط النفسي على الصحة الجسمية للكبار إلا أن أدبيات الموضوع تعاني من شحٍ شديد في المعلومات حول الآثار المحددة للضغط النفسي على الصحة، وهناك حاجة ملحة لبحوثٍ مُعمّقة في هذا المجال^(٩٨).

وفيما يتعلق بالآثار الاجتماعية للتقاعد، يبيّن فريدمان وأورباك (Friedmann & Orbach) أن تأثير التقاعد على المشاركة في النشاطات الاجتماعية معقدّ ومتعدد الأوجه. فمن ناحية نرى أن معظم النشاطات الاجتماعية التي يقوم بها الموظف قد تم تطويرها من خلال وظيفته، وأنها تعتمد في استمراريتها اعتماداً وثيقاً على الإستمرار في شغل هذه الوظيفة. وفي هذه الحالة فإن التقاعد يساهم في الإنقطاع عن القيام بهذه النشاطات. ومن ناحية أخرى، فإن التقاعد قد يوفر الوقت للقيام بالنشاطات الاجتماعية وتنمية العلاقات المتبادلة مع الأصدقاء^(٩٩).

وقد تناقضت نتائج البحوث فيما يتعلق بقضية النشاط الاجتماعي، إذ وجد باك وجوبتل (Back & Guptill) أن التقاعد يقود لا محالة إلى فقدان الشعور بالاندماج (Sense of involvement)^(١٠٠).

بينما بيّن بالمور (Palmore) في دراساته الطولية ميل الأفراد إلى الاحتفاظ بالأنماط الاجتماعية التي تعودوا عليها في فترات حياتهم السابقة^(١٠١). ويخلص متران ورايتسيس (Mutran & Rcitzes) إلى القول بأن الأثر الذي يتركه التقاعد على النشاط الاجتماعي أثرٌ ضئيل، وأن المتزوجين أقل تأثراً بذلك، نظراً لبقائهم في دائرة النشاط الاجتماعي. كذلك يبدو أن المستوى التعليمي والمستوى المالي يؤثران في احتمالية المحافظة على مستوى عالٍ من النشاط الاجتماعي^(١٠٢).

وحول الآثار النفسية للتقاعد، وعلاقتها بالصحة الجسدية والنفسية فإنَّ مرحلة التقاعد تتطلب القيام بتعديلات رئيسية قد تكون مصدراً للضغط النفسية. فعلى سبيل المثال، يفتقد معظم المتقاعدين الدخل المالي والأصدقاء الذين كانت الوظيفة توفرهما لهم^(١٠٣). كما يُظهر بعض الأزواج نشوء صعوبات في طبيعة علاقاتهم الزوجية بسبب التقاعد^(٩١).

وبالرغم من أن درجة الضغط النفسي التي يعانيها المتقاعدون قد لا تصل إلى المستوى المطلوب الذي يؤثر على صحتهم الجسمية، إلا أنه غالباً ما يكون كافياً للتأثير على صحتهم النفسية. ومن الناحية النظرية البحتة، فإنه يمكننا الاعتقاد بأن التقاعد يشكل واحداً من العوامل الاجتماعية المسببة للاكتئاب عند الكبار، وذلك بسبب الخسائر المحتملة التي تصيبهم من حيث فقدان المسؤولية، والهوية، والاتصال مع الأصدقاء، والأدوار والنشاطات، وخصوصاً المورد المالي. هذا ويعزو بعض الباحثين الإرتفاع في نسبة الانتحار بين الرجال الكبار إلى مواجهة صعوبات في التكيف مع التقاعد عن العمل^(٩٢).

ومع أن (Atchley) قد ذكر مرحلة الشعور بخيبة الأمل (Disenchantment phase) بعد التقاعد، إلا أن هناك دراسات أخرى لا تتفق نتائجها فيما يتعلق بالعلاقة بين التقاعد وتدهور مستوى الرضى الحياتي والروح المعنوية^(١٠٤).

وفي الإتجاه المعاكس، فقد أظهرت إحدى الدراسات الطولية استقراراً هائلاً في الروح المعنوية بين مرحلتي ما قبل وما بعد التقاعد^(٨٣). كما وجد بالمور وآخرون (Palmore et al) أنه لا علاقة بين التقاعد والشعور بعدم الأهمية، والرضى الحياتي، والروح المعنوية^(٩٢). كما أظهرت أبحاث أخرى أن المتقاعدين لديهم مستويات أعلى من الروح المعنوية بالمقارنة مع العاملين من نفس العمر^(١٠٥).

وفي مراجعة لأدبيات الموضوع، توصل كاسل (Kasl) إلى أن هناك دلالات ضئيلة تؤيد تأثر الصحة النفسية (Mental Health) بالتقاعد، وذلك بسبب قصور مقاييس الصحة النفسية. إذ أن معظم مقاييس الصحة النفسية تقيس في الحقيقة القدرة على التكيف، والشعور بالسعادة، وتقدير الذات، والروح المعنوية، والرضى الحياتي (١٠٦).

الفروق الجنسية في الإجازات نحو التقاعد :

وفيما يتعلق بالفروق الجنسية في النظرة إلى التقاعد نرى أن النساء والرجال ينظرون إلى التقاعد بصورة مختلفة، ويرغبون فيه على نحو متباين، ويُتوقع دائماً أن الرجال سيكونون أقل رغبةً في التقاعد من النساء، لأن من المتفق عليه - تقليدياً - أن العمل من أجل الأجر هو جزءٌ متكامل من دورهم في الحياة.

وأما بالنسبة للنساء، فإن المتزوجات وغير المتزوجات والعازبات على حدٍ سواء يملن إلى التقاعد في وقتٍ مبكرٍ أكثر من الأرامل والمطلقات أو المنفصلات عن أزواجهن. وإن الفروق بين الجنسين تتكافأ لدى ذوي الدخل المرتفع والتعليم العالي والمهن ذات المكانة العالية. فالأطباء والمحامون والأساتذة من كلا الجنسين أكثر تشابهاً في النظرة إلى التقاعد والتكيف معه من المتقاعدين العمال الذين يشتغلون على خط التجميع (assembly line) أو الأعمال الكتابية (١٠٧).

فيما يتعلق بالآثار السلبية للتقاعد على الحياة الزوجية، يرى بيسكوف (Bischoff) أن خلق نمط مختلف للحياة هو أمرٌ صعبٌ في أي مرحلة حياتية، ويتطلب جهداً إضافياً في أي مستوى عمري، وكذلك الأمر بالنسبة للزوج المتقاعد حديثاً، أو الزوجة، فمن جهة تتغير أدوارهم البيتية تغيراً طفيفاً (إن كان هناك تغيير)، ولا شك أن الصحة الجيدة، والدخل المناسب، وحب الماضي المشترك أموراً ضرورية لدوام الحياة البيتية المستقرة مع التقاعد (١٠٨).

التخطيط للتقاعد :

فيما يتعلق بالتخطيط من أجل التقاعد (Retirement Planning) يبيّن أتشلي (Atchley) أن اتجاهات الأفراد نحو العمل والتقاعد، ومستوى التخطيط للتقاعد، ودعم الزوج/الزوجة، والرضى الوظيفي، والحوافز المالية للتقاعد، وتوفير فرص العمل، والمناخ الاقتصادي العام كلها عوامل هامة تؤثر في عملية اتخاذ قرار البقاء في العمل^(١٠٩). كما وجد دورفمان (Dorfman) أن أهم مؤشرات التنبؤ بالرضى التقاعدي هي أولاً الحالة الصحية، وثانياً التخطيط التقاعدي^(١١٠). وأكّدت تيرنر بدورها (Turner) أن الاتجاهات نحو التقاعد والتخطيط للتقاعد عوامل هامة في درجة الرضى التقاعدي^(١١١).

وأظهرت دراسة إيكردت وآخرون (Ekerdt et al) أن احتمالات اتخاذ قرار التقاعد ترتفع لدى الذين يتوقعون دخلاً تقاعدياً جيداً، ولديهم اتجاهات إيجابية نحو التقاعد، ومن ساهموا في خطط رسمية أو غير رسمية للتقاعد، وعند حدوث التقاعد في سن متأخرة. ويقترح إيكيرت أن تشتمل برامج التقاعد على التخطيط التقاعدي إلى جانب الإرشاد التقاعدي، ونظراً لاعتباره أن التقاعد عملية (process)، يؤكد إيكيرت على أن برامج التخطيط التقاعدي المتعددة الأهداف هي الأكثر فعالية^(١١٢).

هذا ويتطلب النجاح في برامج ما قبل التقاعد التخطيط الدقيق والاعتراف بمستويات العمر، والإستشارة بأراء مستشارين^(١٠٨).

وفي هذا السياق يبرز تساؤل حول نجاح بعض الكبار في التكيف مع واقع التقاعد، دون أن يترك ذلك أثراً سيئاً عليهم بينما لا ينجح آخرون في ذلك. وبهذا الخصوص، أكّد باريتي وويلسون (Paretti & Wilson) أن الآثار السلبية للتقاعد ترتبط بكون قرار التقاعد عن العمل اختيارياً أم أنه بديل فرضته عوامل خارجة عن ارادة المتقاعد. وبشكل عام، يميل المتقاعدون قسراً إلى الشعور بمستويات أقل من الرضى والتكيف بالمقارنة مع المتقاعدين طوعاً أي باختيارهم^(١٠٤).

ويمكن إجمال الموقف بالإشارة إلى أن خبرات التقاعد تتأثر بعدة عوامل: الأول والأهم هو اتجاه الشخص المعني نحو فكرة التقاعد، إذ كلما كان تقاعده اختيارياً (طوعياً) كلما ازدادت درجة تكيّفه خلال فترة التقاعد. والثاني أن التمتع بصحة جيدة له أثرٌ كبير على النظر برضى إلى فترة التقاعد، نظراً لأن المتقاعدين غالباً ما يعزّون شكواهم إلى مشاكل صحية. والثالث أن المورد المالي الكافي أمرٌ هامٌ جداً في هذه المرحلة، وعلى وجه الخصوص الإدراك الشخصي لدى كفاية هذا المورد^(٧٧).

هدف الدراسة ومشكلتها :

تهدف هذه الدراسة الى التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين، كما تهدف إلى التعرف إلى الفروق في شدة الضغط النفسي بين العاملين والمتقاعدين وإلى الفروق في شدة الضغط النفسي بين المتقاعدين تبعاً لمتغيرات الجنس، والعمر، وطول مدة التقاعد، والمستوى الاقتصادي.

وبالتحديد تحاول هذه الإجابة عن الأسئلة التالية :

- السؤال الأول : ما مصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملين في الأردن؟
السؤال الثاني : ما مصادر الضغط النفسي لدى الكبار المتقاعدين في الأردن؟
السؤال الثالث : هل توجد فروق بين المتقاعدين وغير المتقاعدين من حيث شدة الضغط النفسي؟
السؤال الرابع : هل توجد فروق في شدة الضغط النفسي بين المتقاعدين تعزى لعامل الجنس، والعمر، وطول مدة التقاعد، أو المستوى الاقتصادي؟

محددات الدراسة :

من الصعوبات التي واجهت الباحثة أثناء إجراء الدراسة قلة أفراد الدراسة العاملين في سن ٥٥ عاماً فما فوق، مما أدى إلى ارتفاع عدد أفراد الدراسة المتقاعدين (٥١٦ فرداً من الجنسين) بالمقارنة مع عدد أفراد الدراسة العاملين (٢٥٨ فرداً من الجنسين). ومن محددات الدراسة أن تحديد المستوى الاقتصادي للمستجيب اعتمد على تقديره الشخصي لوضعه الاقتصادي ودرجة تلبية دخله لحاجاته.

ولا يقتصر أمر قلة أعداد الكبار العاملين على الأردن، إذ تشير تقارير الجمعية الأمريكية للمتقاعدين الى تناقص مستمر في أعداد العاملين الكبار، مما أدى الى تدنٍ ملحوظٍ في أعداد الكبار الذين ما يزالون في سوق العمل وتضخمٍ في أعداد المتقاعدين^(٥٩).

أهمية الدراسة :

شهدت السنوات العشر الماضية تغييرات هامة في مجال علم نفس النمو للكبار، وبدأت كتب علم النفس تضيف فصولاً حول الكبار تبحث فيها موضوعات لم يسبق لها مثيل. وبالرغم من ذلك، لا تزال الدراسات المتعلقة بالكبار تُعد قليلة إذا ما قورنت بدراسات الفئات العمرية الأخرى. إذ أن مشكلة النظرية في نمو الكبار وتطورهم تبقى واحدة من أكثر الميادين أهمية. وخصوصاً فيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي لديهم خلال أدق فترة من فترات حياتهم تشوبها تغييرات جذرية، يبقى أهمها التقاعد^(١٠٨).

وتكمن أهمية دراسة تطور الكبار في عدة أسباب أولها التوصل إلى رؤية جديدة وتبصرٍ أعمق في حياتنا كأفراد، وثانيها المساهمة في تعميق الصلة مع الأبناء والآباء والأحفاد. علاوةً على أن ذلك يساعدنا في وضع أهداف واقعية وقابلة للتحقيق لأنفسنا في المستقبل. وهناك أسبابٌ أخرى تتعلق بالجوانب المهنية من حياتنا، فإن تعاملنا مع الكبار يساعدنا في التمييز بين الحقيقة والخيال، فيما يتعلق بهم، كما يمكننا من إنجاز أعمالنا بفاعلية أكثر وتعاطف أكبر. إذن، فإن القدرة على وصف وتفسير وفهم ما يحدث في حياتنا أثناء عملية التقدم في العمر يعود على مختلف فئات المجتمع بفوائد جمة^(٢٣).

إن التقاعد كعملية اجتماعية بحاجة ماسةً إلى البحث والدراسة المعمّقة لتحديد أثاره المحتملة السلبية والإيجابية على المتقاعد، خصوصاً وأنه مع خفض سن التقاعد للرجال والنساء على السواء، شهدت العقود الأخيرة تزايداً في المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن ذلك. كما أن حياة

التقاعد تنطوي على خصوصية من النواحي الاجتماعية والنفسية تميّز مرحلة الكِبَر، سواء كان هذا التقاعد إجبارياً أو اختيارياً^(١٠٤).

وبما أن جميع المعلومات حول تطور الكبار تأتي من دراسات أجريت في المجتمعات الغربية، وتعالج بالضرورة نمو الأفراد الكبار فيها، لا بد من إعداد الدراسات التي تتناول نمو الكبار لدى الثقافات الأخرى. وهذا ما يدفعنا إلى القيام بالبحث في هذا المضمار لجمع دلالات وبيانات أكثر لتحقيق بعض التقدم، خاصة وأن بعض الدراسات قد أظهرت علاقة واضحة بين التقاعد والصحة النفسية^(١١٢).

تنبع أهمية هذه الدراسة من شح الدراسات حول الكبار في الأردن، وفي البلاد العربية عامةً. ويترتب على ذلك قلة المعلومات التي تسهم في وضع برامج لتحسين الصحة النفسية لدى الكبار.

وتهدف هذه الدراسة إلى تزويد الأشخاص المهمين في حياة الكبار، والمؤسسات التي تُعنى بشؤونهم وكل المهتمين بالصحة النفسية والعقلية والجسدية للكبار. بفهمٍ أعمق للأحداث المسببة للضغط النفسي لديهم. كما أن نتائج هذه الدراسة توفر معلوماتٍ حول المواقف التي يرى الكبار أنها مثيرة للضغط النفسي، وحول مدى تكرار هذه المواقف وشدتها، وإذا كانت هناك فروقٌ تُعزى إلى الجنس، والمستوى الاقتصادي، وتُلقي نتائج هذه الدراسة ضوءاً على مصادر الضغط النفسي الأكثر شدة لدى المتقاعدين، سواء كانوا حديثي أو قديمي التقاعد. كما تساعد نتائجها على توفير إمكانيّة بناء استراتيجيّة أفضل فيما يتعلق بفهم وتحسين ظروف الكبار، مما يسهم في الوقاية من الضغط النفسي وفي التخفيف من حدة آثاره.

وقد تساعد نتائج هذه الدراسة في لفت نظر العاملين في المؤسسات التي تُعنى بالكبار إلى وضع برامج وقائية وإرشادية تحميهم من التعرض للضغط النفسي ومن سوء التكيّف، وكذلك مواجهة الآثار الناجمة عن الضغوط

النفسية. كما أن نتائج هذه الدراسة يمكن أن تساعد في فهم أعمق لآثار التقاعد النفسية والاجتماعية والصحية.

ومن بين أهداف الدراسة تطوير أداة لقياس الضغط النفسي لدى الكبار.

تعريف المصطلحات الرئيسية :

١. الضغط النفسي :

يُعرف الضغط النفسي مفاهيمياً في هذه الدراسة بالإرهاك النفسي والجسمي الذي ينتج عن الشدائد وعن أحداث الحياة اليومية التي يقيّمها الفرد بأنها تتجاوز قدراته ومصادره.

ويُعرف الضغط النفسي إجرائياً في هذه الدراسة بمستوى شعور الفرد بشدة الضغط النفسي كما تعكسه درجته على فقرات المقياس المستخدم في الدراسة لقياس مستوى شعوره بشدة الضغط النفسي أو عدمه. ويتكون المقياس من ٥٤ فقرة، وتتراوح درجات تقييم كل فقرة من فقراته من (صفر - ٤) حيث تعكس الدرجات الدنيا شعوراً منخفضاً بمستوى شدة الضغط النفسي، والدرجات العليا شعوراً عالياً بمستوى شدة الضغط النفسي، وتعكس درجة الصفر عدم انطباق محتوى الفقرة.

٢. مرحلة الكبر:

تُحدد مرحلة الكبر في هذه الدراسة بسن ٥٥ عاماً وما فوق، وذلك بما يلائم أهداف الدراسة، واستناداً إلى تقسيم ليفنسون لمراحل الحياة حيث اعتمد سن ٥٥ عاماً وما فوق لبدء مرحلة الرشد المتأخرة (Late adulthood) (٣٩)، وبالرجوع الى دراسة جولد التي حددت مرحلة الكبر من سن ٥٣ - ٦٠ عاماً^(٥٢). كذلك انطلاقاً من متوسط العمر^(٤٩)، والعمر المتوقع عند الولادة^(٥٠)، وسن التقاعد القانونية في الأردن^(٥١).

٣. التقاعد :

تم تحديد المتقاعد في هذه الدراسة بالشخص الذي توقف عن عمله المدفوع الأجر عند بلوغه السن القانونية للتقاعد (٦٠ عاماً) أو عند إتمامه ٢٥ عاماً في الخدمة يستحق بعدها راتبه التقاعدي (حسب نظام الخدمة المدنية الأردني)^(٥١).

الفصل الثاني
«الدراسات السابقة»

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

تُعد الدراسات التي تتعلق بالكبار قليلة جداً إذا ما قورنت بالدراسات التي تتناول الفئات العمرية الأخرى وعلى وجه الخصوص مرحلتي الطفولة والمراهقة.

ولا يقتصر هذا النقص على البلدان العربية فحسب، وإنما تُعاني منه شعوب العالم أجمع. فقد ركزت الدراسات والبحوث الغربية على مرحلة الشباب، ومراحل الحياة قبل سن الأربعين^(١١٤) كذلك، فقد اقتصرت الدراسات التي أجريت في الأردن حول الكبار على تناول مشكلات التكيف لدى كبار السن^(١١٥)، وأثر أسلوب الرعاية في مشكلات التكيف والشخصية عند كبار السن^(١١٦)، ولم تول أية دراسة الإهتمام لمصادر الضغط النفسي لدى الكبار.

إلا أن السنوات الأخيرة قد بدأت تشهد تحولاً ملحوظاً في هذا الإتجاه حيث توجّهت جهود الباحثين من أمثال بيرنيس نيوجارتن (Neugarten)^(١١٧)، وليفنسون (Levenson)^(٣٩) إلى دراسة جميع المراحل الحياتية لتطور الإنسان.

وانسجاماً مع أهداف الدراسة، ارتأت الباحثة أن تتناول الدراسات السابقة المتعلقة بالضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين مصنفة كما يلي :

- أ. الدراسات المتعلقة بمصادر الضغط النفسي لدى الكبار.
- ب. الدراسات المتعلقة بآثار الضغط النفسي على الكبار من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية.
- ج. دراسات حول التقاعد، من حيث الإتجاهات نحوه وآثاره الصحية والنفسية والاجتماعية ومن حيث دوره في إثارة الضغط النفسي لدى الكبار، والتخطيط له.

١. الدراسات المتعلقة بمصادر الضغط النفسي لدى الكبار :

، فيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي لدى الكبار، أجرى كولبي وآخرون (Colby, Aldwin, Price & Mishra) دراسة استطلاعية هدفت بالدرجة الأولى إلى تحديد مصادر الضغط النفسي لدى الكبار بالإضافة إلى إلقاء الضوء على مصادر الضغط النفسي لدى أفراد الأسرة الآخرين. تألفت عينة الدراسة من ٣٠٨ فرداً من الجنسين تراوحت أعمارهم بين ٥٦ - ٦٠ عاماً (٦٤٪ منهم من الإناث، و ٥٩٪ منهم متزوجون). استُخدمت في هذه الدراسة قائمة مصادر الضغط النفسي لدى الكبار (The Elders Life Stress Inventory-ELSI) التي تم تطويرها لدراسة الضغط النفسي لدى الكبار.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- أن الأحداث الثلاثة الأكثر إثارة للضغط النفسي هي وفاة الإبن والإبنة، إدخال شريك الحياة إلى المصحات ودور المسنين، ووفاة الشريك.
- أن الأحداث الثلاثة الأقل إثارة للضغط النفسي هي التقاعد، وتقاعد الشريك، وزيادة مسؤوليات العمل (١١٨).

وأجرت أولدوين (Aldwin) دراسة هدفت إلى المقارنة بين حدة مصادر الضغط النفس المتعلقة بالذات (Egocentric Stress) والمصادر المتعلقة بالآخرين من أفراد العائلة (Nonegocentric Stress) استُخدمت فيها قائمة مصادر الضغط النفسي لدى الكبار (ELSI) والتي تألفت من مقياسين فرعيين، أحدهما يتعلق بمصادر الضغط النفسي النابعة من العائلة، والآخر يتعلق بمصادر الضغط النفسي النابعة من الذات، ويشمل المقياس الفرعي الأول أموراً مثل وفاة أحد أفراد العائلة والمشاكل الصحية المتعلقة بأفراد العائلة، وإدخال فرد في مصح، والخلافات الزوجية. بينما يشمل المقياس الفرعي الثاني المشكلات الشخصية كمؤشر على مصادر الضغط النفسي النابعة من الذات.

وأشارت نتائج تطبيق المقياس إلى أن مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالآخرين تشكل نحو نصف مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها الرجال والنساء الكبار المتقاعدون، كذلك بيّنت النتائج أن المشكلات غير المتعلقة بالذات أُعطيت

تقديرات أعلى قليلاً من التقديرات التي أعطيت للمشكلات المتعلقة بالذات. وتؤكد النتائج أن وفاة أحد أعضاء العائلة، أو إدخاله إلى مصح هي الأكثر حدة بين مصادر الضغط النفسي لدى الكبار (most stressful)، بينما اعتبرت الأحداث الأخرى، ومن بينها تقاعد الزوج من أقلها حدة (least stressful) (١١٩).

وأجرى ميوريل وآخرون (Murrell, Norris & Hutchins) دراسة هدفت إلى تحديد أنواع وخصائص وتوزيع الأحداث الحياتية الضاغطة لدى الكبار حيث طبقوا مقياس لويزفيل للأحداث الحياتية للكبار (Louisville Older Persons Events Scale (LOPES) ويحتوي هذا المقياس على ٤٥ بنداً، طُبقت بطريقة المقابلة الشخصية على عينة طبقية (stratified sample) في ولاية كونكتيكت الأمريكية (Connecticut) بلغ متوسط أعمار أفرادها ٥٥ عاماً. وتناولت البنود الأحداث الضاغطة خلال الست شهور الماضية من حيث درجة التغيير المطلوب، مدى تقبله، ومدى الانشغال به، وفترة حدوثه، وجدته. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن أكثر الأحداث استجاباً للنفور وفاة أحد أفراد العائلة وفقدان المسكن. كما أن أكثر الأحداث الضاغطة تكراراً كانت تلك المتعلقة بالمشاكل الصحية الشخصية، وكذلك المتعلقة بصحة الأصدقاء، وصحة أعضاء العائلة (١٢٠).

وحول دور التقاعد كمصدر محتمل للضغط النفسي أجرى ريموند بوسيه وآخرون (Bosse, Aldwin & Levenson) دراسة هدفت إلى استطلاع دور التقاعد في إثارة الضغط النفسي لدى المتقاعدين من زاويتين: أولهما: التقاعد باعتباره حادثة انتقالية (Transitional Event) تم حدوثها خلال السنة الفائتة، من منظور الأحداث الحياتية (Life events approach). ثانيهما: التقاعد كمرحلة حياتية (life stage) أو حالة حياتية مستمرة (life stress) حيث تم تقييم الضغط النفسي المرحلي من منظور "المنغصات اليومية". بالإضافة إلى هذين الهدفين تصدّت الدراسة لمعرفة دور السمات الشخصية في إدراك التقاعد كمصدر للضغط النفسي.

تألّفت عيّنة الدراسة من ١,٥٦٥ رجل من المشاركين في الدراسة المعيارية للشيخوخة التي أجريت بإشراف إدارة المحاربين القدماء من متقاعد بوسطن Boston Veterans Administration (وهي دراسة تتبعية بدأت في عام ١٩٦٣ واستمرت لأكثر من ٢٥ عاماً). تراوحت أعمار أفراد العيّنة بين ٣٩ - ٨٨ عاماً، بلغ عدد العاملين منهم ٨٤٠ فرداً (٥٥٪) والمتقاعدين ٦٧٦ فرداً (٤٥٪). ومما ميّز أفراد العيّنة العدد المتساوي من العاملين المهنيين والحرفيين، وكذلك الإنتماء إلى الطبقة الاجتماعية الاقتصادية العليا (وبالتالي غياب الارتباط التقليدي بين التقدم في العمر والطبقات الدنيا). كما تم ضبط متغيري الصحة الجسمية والاستقرار الجغرافي.

وتم استخدام الأدوات التالية في الدراسة:

(أ) قائمة مصادر الضغط النفسي :

طبّق على جميع أفراد العينة استبيان المسح الاجتماعي (Social Survey Questionnaire) والذي يحتوي على عدة مقاييس للضغط النفسي للكبار من ضمنها قائمة مصادر الضغط النفسي للكبار (Elders Life Stress Inventory)، والذي يحتوي على ٣١ حدثاً حياتياً مسبباً للضغط النفسي، وقد طُلب من أفراد العيّنة ذكر إذا كانوا قد عانوا من أحدها خلال العام الماضي، كما يطلب منهم وضع تقديرات لدرجات الضغط النفسي الذي أحسوا به تتدرّج من ١ - ٥ (تتراوح بين عامل غير مسبب للضغط النفسي ومصدر قوي جداً للضغط النفسي). كما طبّق على أفراد العيّنة مقياس المنغصات اليومية والذي يحتوي على المجالات الخمسة التالية : الحالة الصحية، المشاكل الزوجية، العلاقات الاجتماعية، الميزانية المنزلية، الوظيفة/التقاعد. حيث طُلب من أفراد العيّنة بيان إذا كانوا قد صادفوا مشكلات في هذه المجالات خلال الثلاثة شهور الماضية، وطُلب منهم وضع تقدير لدرجة الإنزعاج الذي خبروه يتراوح بين ١ (غير مقلق البتة) و٧ (مقلق جداً).

(ب) مقياس ايزنك لقياس الشخصية:

حيث طُبِّقَت على أفراد العينة نسخة مختصرة من قائمة ايزنك لاختبار الشخصية (Eysenck Personality Inventory, EPI-Q) المعدلة التي تتكون من مقياسين فرعيين يحتويان على ١٨ بنداً.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- أن التقاعد هو أقل الأحداث إثارةً للضغط النفسي (بالرغم من أن ٢١٪ من العينة قد بيّنوا مواجهة مشاكل تتعلق بالتقاعد).
- أن ٣٠٪ فقط من مجموع أفراد العينة قد وجدوا التقاعد مصدراً للضغط النفسي لديهم.
- كانت المنغصات اليومية المتعلقة بالتقاعد أقل تكراراً من المنغصات اليومية المتعلقة بالعمل، كما كانت أقل إثارةً للضغط النفسي (less stressful).
- تبين أن العوامل التي تساهم في التنبؤ بالضغط النفسي الناجم عن التقاعد (كمرحلة حياتية وكفترة انتقالية) هي: سوء الحالة الصحية، والحالة المادية للعائلة.
- لم يسهم متغير الشخصية في التنبؤ بالضغط النفسي المتعلق بالتقاعد (٨٩).

وأجرى ماثيوز وآخرون (Mathews, Brown, Davis and Denton) دراسة

تُعتبر إحدى الدراسات القليلة التي تصدت لسؤال المتقاعدين حول درجة الضغط النفسي الذي تسبب به تقاعدهم عن العمل. حيث طُلب من عينة من المتقاعدين أن يضعوا تقديراتهم على مقياس تقدير مدرّج من ١ - ٥ لبيان درجة الضغط النفسي الذي نجم عن ٢٤ حادثة حياتية خبروها شخصياً خلال حياتهم. وقد أظهرت النتائج أن التقاعد قد اتخذ الرتبة الثامنة والعشرين (٢٨) بين الأحداث الحياتية الأربعة والثلاثين التي تضمّنتها القائمة (١٢٩).

وفي دراسة لاحقة لماثيوز وبراون (Mathews & Brown) هدفت إلى معرفة صفات المتقاعدين الذين يميلون إلى ادراك تقاعدهم كمصدر للضغط النفسي، وتألّفت عيّنة الدراسة من أفراد مضى على تقاعدهم فترة تتراوح بين ١ - ٥ سنوات، وقد وجد الباحثان أن التقاعد مصدر للضغط النفسي لدى الرجال الذين كان تقاعدهم غير متوقع (unexpected) وغير اختياري (involuntary) والذين ينتمون إلى الطبقة الاجتماعية الاقتصادية الأدنى والذين عانوا من عدد أكبر من الأحداث الحياتية الضاغطة في حياتهم (١٢٢).

وأجرى بات وبيزر (Butt & Beiser) دراسة مسحية شملت ١٣ دولة في استقصاء حول القيم الإنسانية (Human Values) والشعور بحسن الحال (Well-being) لدى الراشدين الذين ينتمون إلى أربع فئات عمرية؛ الأولى : تحت سن ٢٥ سنة؛ الثانية : من ٢٥ - ٣٤؛ الثالثة : من ٣٥ - ٤٩؛ الرابعة : ٥٠ فما فوق.

هدفت الدراسة إلى مقارنة أفراد الفئات العمرية الأربعة من حيث الرضا عن علاقات العمل، والرضا عن العلاقات الإنسانية عامة، والرضا عن الحالة المادية، والشعور الديني. في كلٍ من البلدان التالية : أستراليا، البرازيل، كندا، فرنسا، الهند، إيطاليا، اليابان، كوريا، الفيليبين، سنغافورة، المملكة المتحدة، الولايات المتحدة، ألمانيا الغربية.

وتألّفت عينة الدراسة من ٢٨٥٨ فرداً من الجنسين، وتراوح عدد الأفراد الذين خضعوا للدراسة من كل دولة بين ٩٨١ - ١٠٥٧٣ فرداً. وكانت نسبة العاطلين عن العمل منهم تتراوح بين صفر - ١٥٪، ونسبة النساء فوق سن الخمسين ١١٪، فيما كانت نسبة الرجال فوق الخمسين ٢٢٪.

واستُخدمت في الدراسة المقابلة المقننة، وطبّق خلالها استبيان احتوى على ٣٤ بنداً واختبارات فرعية.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- حصل أفراد العينة البالغون من العمر ٥٠ عاماً فما فوق على علامات عالية في الرضا عن العلاقات الانسانية، والرضا عن الحالة المادية،

- والشعور الديني، بالمقارنة مع أفراد العينة البالغين من العمر ٢٥ عاماً وما دون والذين حصلوا على علاماتٍ متدنية في هذه المجالات الثلاثة.
- أحرز أفراد العينة في الفئة العمرية من ٣٥ - ٤٩ أعلى العلامات فيما يتعلق بالرضا عن علاقات العمل.
- أظهرت الفئة العمرية الرابعة الأكبر سناً، والتي تجاوزت أعمار أفرادها الخمسين، أعلى درجات من القناعة والرضا والاستقرار.
- وقد ظهر إتساق في نتائج جميع الدول المشاركة في هذه الدراسة المسحية (١٢٣).

ب. الدراسات المتعلقة بآثار الضغط النفسي على الكبار (المتقاعدين والعاملين) من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية :

أجرى هولاهان وآخرون (Holahan, Holahan & Belk) دراسة حول آثار الضغط النفسي على الكبار هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الضغوط الحياتية، والمنغصّات اليومية (daily hassles) من جهة، والأعراض النفس جسمية (psychosomatic) والاكنتاب وسوء التكيف من جهة أخرى. وتألّفت عينة الدراسة من ٣٤ رجل وامرأة بالتساوي، تراوحت أعمارهم بين ٦٥ - ٧٥ عاماً، من المتقاعدين من جامعة تكساس بالولايات المتحدة وكانوا يشغلون وظائف ادارية متوسطة. وتم اختيار أفراد العينة من الكبار الذين لا يعانون من مرضٍ جسمي ومن غير المقيمين في دور الرعاية.

واستخدم الباحثون المقابلة المحكمة (structured interview) لتقييم التغيرات الحياتية السلبية، والمنغصّات اليومية، والادارة الشخصية، والاكنتاب، والأعراض النفس جسمية، وحسن الحال. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة وثيقة بين أحداث الحياة السلبية والمنغصّات اليومية والضغط النفسي لدى الرجال، كما أظهرت أن هناك علاقة وثيقة بين المنغصّات اليومية والضغط النفسي والأعراض الجسمية لدى النساء. كذلك أظهرت أن هناك علاقة عكسية بين المهارة الشخصية وسوء التكيف، وأن العلاقة الأكثر قوة كانت بين المنغصّات اليومية والضغط النفسي (٧).

✱ فيما يتعلق بالآثار النفسية للتقاعد، والصحة النفسية لدى كل من المتقاعدين والعاملين، أجرى بوسيه وآخرون (Bosse, Aldwin & Levenson) دراسة هدفت إلى تبين العلاقة الارتباطية بين التقاعد والصحة النفسية، وفحص الفرضية القائلة بتوقع إظهار المتقاعدين أعراضاً ومشكلات تتعلق بالصحة النفسية بدرجة أعلى مما يظهره غير المتقاعدين. وقد أخذت الدراسة بعين الاعتبار العوامل الوسيطة مثل ظروف وملابس التقاعد، الوقت الذي تم فيه التقاعد، طول الفترة التقاعد، نوعية التقاعد كلي أم جزئي.

تألّفت عينة الدراسة من ١,٨٩٠ فرداً تراوحت أعمارهم بين ٣٩ - ٨٨ عاماً عدد العاملين منهم ٨٤٠، والمتقاعدين ٦٧٣. بلغ معدل أعمار أفراد العينة عند التقاعد، ٦٠,٤ عاماً بانحراف معياري قيمته ٤,٦ سنوات.

واستخدمت الأدوات التالية في الدراسة :

- (١) مقياس لتقييم الحالة الوظيفية.
 - (٢) قائمة هوبكنز للأعراض المرضية (Hopkins Symptoms Checklist : SCL-90-R) لتقييم الصحة النفسية وهو مقياس متعدد الأبعاد يعتمد على التقارير الذاتية ويتكون من ٩٠ بنداً تقيس درجة الضغط النفسي.
 - (٣) مقياس لتقييم الصحة الجسدية ويتألف من أسئلة تقريرية حول المشاكل الصحية خلال الثلاث شهور الماضية.
- وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أظهر المتقاعدون شكاوى بدرجة أعلى من غير المتقاعدين فيما يتعلق بالأمراض الجسدية، وكذلك بالنسبة للأعراض النفسية.
- هناك ارتباط إيجابي بين العمر والمشاكل الصحية، كما أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين التقاعد والمشاكل الصحية.
- لم تظهر النتائج علاقة ذات دلالة بين طول فترة التقاعد والأعراض النفسية.
- أظهر تحليل التباين أن هناك فروقاً ذات دلالة بالنسبة للأعراض النفسية لدى الأفراد في الفئات الوظيفية المختلفة.

- أكدت الدراسة أن المتقاعدين تقاعداً كاملاً يعانون من أعراض نفسية أشد بالمقارنة مع غير المتقاعدين.
- أظهرت النتائج أن الذين استمروا في العمل إلى فترة متأخرة من حياتهم عانوا من الأعراض النفسية بدرجة أقل من كل من المتقاعدين المبكرين والمتأخرين.
- أظهر المتقاعدون الذين تقاعدوا في وقت متأخر أعراضاً نفسية أكثر مما أظهر المتقاعدون الذين تقاعدوا في الوقت المتوقع (١١٢).

وأجرى بالمورد وآخرون (Palmore, Phillenbaum and George) دراسة حول الآثار الناجمة عن التقاعد، هدفت إلى الإجابة على التساؤل التالي : ما الآثار المترتبة على التقاعد بعد ضبط متغيرات ما قبل التقاعد ذات العلاقة؟ تصدى الباحثون إلى فحص الفرضيتين التاليتين :

أولاً : أن للتقاعد نواتج مختلفة اعتماداً على (أ) نوعية الأثر الناتج، (ب) الوقت الذي تم فيه التقاعد، (ج) نمط الشخصية. كما يتأثر التقاعد بالأمور المرتبطة به ارتباطاً وثيقاً كالراتب وحجم العمل السابق، بينما قد لا يكون له آثار تذكر على الحالة الصحية والنشاط العام والاتجاهات.

ثانياً : أن للتقاعد المبكر آثاراً سلبية تفوق تلك الناجمة عن التقاعد في الوقت الطبيعي المقرر.

تألفت عينة الدراسة من البيانات الإحصائية للمشاركين في ستة دراسات مسحية وطنية طويلة طبقت في الفترة الواقعة بين السنوات ١٩٦١ - ١٩٧٦ . وقد أظهرت النتائج ما يلي :

- هناك فروق في الدخل بين العاملين والمتقاعدين لصالح العاملين بزيادة طفيفة (لا تتجاوز ٠,٠٥ - ٠,٠٧٥).
- الفروق في الحالة الصحية بين المتقاعدين والعاملين ضئيلة جداً، وتكاد تكون معدومة.

- هناك آثار ضئيلة جداً للتقاعد على درجة النشاط الاجتماعي (social activity)
- هناك آثار ضئيلة جداً للتقاعد على الاتجاهات العامة (attitudes) كالرضى الحياتي والسعادة.
- للتقاعد المبكر (early retirement) آثار أكبر بالمقارنة مع التقاعد في الوقت الطبيعي الملائم.
- تشير هذه النتائج إلى أن للتقاعد آثاراً مختلفة اعتماداً على الوقت الذي تم فيه التقاعد (١٢٤).

وفيما يتعلق بالآثار الاجتماعية للتقاعد، أجرى فلتشر وهانسن (Fletcher and Hansson) دراسة تناولت تقييم المكونات الاجتماعية لقلق التقاعد (Retirement anxiety) وقد عرف الباحثان قلق التقاعد بأنه الشعور العام بالخوف والقلق من النتائج الغامضة، غير المتوقعة، والمشوشة للتقاعد المحتمل، وما قد ينجم عنه من انفعالات مصاحبة قد تتدخل في وتهدد السلوك التكيفي العام، كالقلق المتعلق بالحالة المالية، وبملاء أوقات الفراغ، والمشاكل الصحية. هدفت الدراسة إلى فحص الافتراض المبدئي بأن التقاعد المحتمل يمثل لدى معظم الناس مواجهة مشكلتين رئيسيتين :

- (أ) التكيف مع فقدان الدور الاجتماعي المنظم.
- (ب) الإضطرار لمراجعة العلاقات الجديدة أو المتغيرة لتلبي الحاجات والمطالب الجديدة.

تألفت عينة الدراسة من ٣٠٨ رجال و ٢٨٤ امرأة تراوحت أعمارهم بين ٢٥ - ٧٦ عاماً خضعوا جميعاً لسلسلة من أربعة دراسات تجريبية بهدف تطوير أداة الدراسة وتحقيق الصدق والثبات للمقياس المقترح وتقييم بنوده.

وكانت أداة الدراسة المستخدمة "مقياس المكونات الاجتماعية لقلق التقاعد" (The Social Components of Retirement Anxiety Scale - SCRAS)، ويتكون المقياس من ٢٣ بنداً تقيس الأبعاد التالية: التكامل الاجتماعي والهوية (Social Integration and Identity)، صعوبة التكيف الاجتماعي (Social Adjustment/ Hardiness)، العزلة

الاجتماعية المتوقعة (Anticipated Social Exclusion) وفقدان الصداقات (Lost Friendships).

أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود الخوف من التقاعد، والاتجاهات السلبية تجاه التقاعد. ولكنه يبدو أن المقياس لا يقيس فقط الحالة الانفعالية العامة، كما أنه لا يظهر سوى ارتباط ضعيف بالمقاييس الأخرى العامة للاكتئاب والقلق. كما أظهرت النتائج حصول الأشخاص الذين يجدون صعوبة في مواجهة التحولات الاجتماعية الرئيسية على علامات عالية مثلاً: الخجولين والمنعزلين والذين يفتقرون إلى السمات الاجتماعية ومن لا يملكون زمام أمورهم الشخصية بعد التقاعد. وقد اتفقت هذه النتائج مع الفرضية الأولى للدراسة بأن التقاعد يتطلب من الفرد التكيف مع فقدان الدور، ومراجعة علاقاته الشخصية في ضوء المتغيرات الجديدة. كما ظهر ارتباط بدرجة متوسطة بين العوامل الأربعة التي تم قياسها، وكان العامل الأول (التكامل الاجتماعي والهوية) مسؤولاً عن معظم التباين في النتائج (١٢٥).

وأجرى بوسيه وآخرون (Bosse, Aldwin, Levenson, Spiro III, and Mroczek) دراسة طولية حول تغيرات الدعم الاجتماعي بعد التقاعد، هدفت إلى تفحص التغيرات في مستويات الدعم الاجتماعي الناتجة عن التقاعد، ومقارنة هذه التغيرات بين مجموعات من المتقاعدين حسب مواقعهم الوظيفية (عمل جزئي، أو عمل كلي، أو التوقف الكلي عن العمل). تألفت عينة الدراسة من ١,٢١١ رجلاً من الذين شاركوا في الدراسة المعيارية للشيخوخة (Normative Aging Study, 1963)، حيث شملت عدداً متساوياً من العاملين المهرة والعاملين نصف المهرة، وجميعهم ينتمون إلى المستوى الاجتماعي الاقتصادي فوق المتوسط، وتراوحت أعمار أفراد العينة بين ٤٠ - ٨٦ عاماً (٨٨٪ منهم متزوجون، ٣٪ عازبون، ١٪ منفصلون، ٤٪ مطلوقون، ٤٪ مترملون).

استخدم في الدراسة استبيان تم إرساله إلى أفراد العينة بالبريد، على مدى ثلاث سنوات (١٩٨٥ - ١٩٨٨). وتكونت أداة الدراسة من الأسئلة التي طوّرها زوكارمان وكاسل وأوستفلد (Zuckerman, Kasl, and Ostfeld) لقياس الدعم

الاجتماعي الكمي والنوعي. وأُعيد في تقييم المستوى النوعي للدعم الاجتماعي (Qualitative Social Support) المتغيران التاليان : (أ) درجة التفاعل الاجتماعي (ب) تكرار التفاعلات بين أفراد الشبكة الاجتماعية. وقد شملت الأسئلة المتعلقة بالشبكة الاجتماعية بنوداً حول : الوضع الزواجي، عدد أفراد الأسرة، عدد الأصدقاء، عدد الأقارب الذين يعيشون على مسافة قريبة، عدد الأصدقاء الحميمين. كما أُعيدت في تقييم المستوى الكمي للدعم الاجتماعي (Quantitative Social Support) المتغيرات الثلاثة التالية :

(أ) عدد الأشخاص الموثوق بهم من قبلك.

(ب) درجة الاعتماد على دعم العائلة خلال الأزمات.

(ج) درجة الاعتماد على دعم الأصدقاء خلال الأزمات.

(حيث تم استخراج علامة للدعم الاجتماعي الكمي وعلامة أخرى للدعم الاجتماعي النوعي، ومن ثم علامة كلية لمستوى الدعم الاجتماعي العام).

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة عدم وجود اختلافات نوعية في الدعم الاجتماعي مصدرها المتقاعد. كما بينت أن الدعم الاجتماعي الكمي لم يتأثر بالمتقاعد، سواء عمل المتقاعد بدوام جزئي أو بدوام كامل أو لم يعمل على الإطلاق^(١٢٦).

وفي دراسة أخرى أجراها بوسيه وآخرون (Bosse, Aldwin, Levenson, Daniels, & Ekerdt) حول الفروق في مصادر الدعم الاجتماعي بين المتقاعدين والعاملين، هدفت إلى تفحص الفروق المستعرضة بين المتقاعدين والعاملين من حيث أهمية زملاء العمل كمصدر للدعم الاجتماعي، وكذلك أهمية مصادر الدعم الاجتماعي الكمي (وتشمل شبكات الدعم الاجتماعي النوعي وتكرار التفاعلات الاجتماعية)، وأهمية الدعم الاجتماعي النوعي (ويشمل الأصدقاء الثقة، والإدراك الشخصي لمدى الاعتمادية على هذا الدعم). وتألقت عينة الدراسة من ١,٥١٣ من الرجال الكبار (معدل العمر ٦١ عاماً)، نصفهم (٥٦٪) من المتقاعدين والنصف الآخر من العاملين. وقد استخدمت في هذه الدراسة مقاييس الوضع الوظيفي (مقياس تقديري ذو ست درجات) ومقياس دعم زملاء العمل (مكون من سؤالين) ومقياس الدعم العام (طوره Zukerman, Kasl & Ostfel)

ومقياس الصحة النفسية (Scl-90-R Derogatis).

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن كلا المتقاعدين والعاملين قد أظهروا مستويات متقاربة جداً (متطابقة تقريباً) فيما يتعلق بمستويات الدعم الاجتماعي الكمي والنوعي على حد سواء، إلا أن المتقاعدين قد بينوا أنهم لا يناقشون مشاكلهم الشخصية مطلقاً مع زملائهم السابقين في العمل بالمقارنة مع العاملين (١٢٧).

وحول الآثار الصحية للتقاعد، أجرى إيكردت وآخرون (Ekerdt & others) دراسة هدفت إلى تبين مدى صحة الفرضية التي ترى أن التقاعد يسهم في تحسن الحالة الصحية للمتقاعد. تألفت عينة الدراسة من ١١٤ رجل ممن اعتقدوا أن حالتهم الصحية قد تحسنت بعد تقاعدهم، و ١٤٩ رجلاً لم يكن للتقاعد أثرٌ على صحتهم.

وقد أظهرت النتائج أن الادعاءات حول الآثار الإيجابية للتقاعد على الصحة لم تكن صحيحة. وذلك كما تبين من التقارير الذاتية لأفراد العينة باستثناء أولئك الذين انخفض مستوى التوتر الوظيفي لديهم بعد تقاعدهم عن العمل (١٢٨).

جـ دراسات حول التقاعد :

أجرت هيمر وآخرون (Heimer et al.) دراسة حول أنماط التكيف لدى رؤساء كليات المجتمع الذين تعرضوا لإنهاء خدماتهم أو للتقاعد الإجباري هدفت إلى استطلاع المشكلات التي يعاني منها رؤساء كليات المجتمع المتقاعدون قسراً. تألفت عينة الدراسة من ١٢ رئيساً سابقاً من رؤساء كليات المجتمع، وكانت الطريقة التي استخدمت في الدراسة هي المقابلة الشخصية حيث وجهت لأفراد العينة أسئلة حول أشكال التكيف المالية، والمهنية، والترفيهية والشخصية.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي :

- بين سبعة رؤساء من الإثني عشر رئيساً أنهم لم يعانون من مشاكل مالية، إلا أنهم يعلمون بأن آخرين غيرهم قد عانوا من صعوبات مالية تتعلق

- بفقدان الراتب.
- بين ٦٠٪ من أفراد العينة أنهم قد فكروا بتغيير مهنتهم والانتقال إلى مهنة أخرى.
- عند السؤال عن أهم الخطوات المؤدية إلى العثور على وظيفة جديدة، لم يعط المبحوثون علامة عالية لكل من الاتصال الدائم بالزملاء، والتواصل، وحضور الاجتماعات المهنية.
- فيما يتعلق بأنشطة أوقات الفراغ، أظهر أفراد العينة أنهم يملكون الآن الوقت الكافي للسفر وللاهتمام بلياقتهم البدنية، وأن لديهم أوقاتاً حرة غير محدودة.
- أكد جميع أفراد العينة أنهم اضطروا إلى التكيف مع فقدانهم لصداقات العمل، ولكن لم يُشر أي منهم بأن هناك مشكلة جديدة في هذا الخصوص (١٢٩).

وأجرت هينز وأخرون (Haynes, McMichael & Tyroler) دراسة حول العلاقة بين التقاعد القسري في سن ٦٥ (Normal, involuntary retirement) والوفاء المبكرة بين عمال المطاط في الولايات المتحدة. وهدفت الدراسة إلى فحص الفرضيات الثلاث التالية :

- (١) ترتفع معدلات الوفاة عن نسبتها المعتادة خلال الخمس سنوات الأولى التي تبلي التقاعد في حال كون التقاعد حدثاً مثيراً للضغط النفسي لدى العمال الذين أُجبروا على التقاعد في سن ٦٥.
- (٢) ترتفع نسبة الوفيات بين العمال النشطين خلال فترة السنتين اللتين تسبقان التقاعد بسبب توقع الإنسحاب من سوق العمل.
- (٣) يُتوقع أن يكون الأشخاص من الفئات التالية الأكثر عرضة للوفاة خلال السنوات الخمس الأولى التي تلي تقاعدهم : (أ) الذين كانوا يشغلون وظائف دنيا. (ب) الذين كانوا يعانون من عدم الرضى الوظيفي خلال السنتين اللتين سبقتا التقاعد. (ج) الذين يفتقرون إلى الدعم الاجتماعي والعائلي بدرجة أكبر من الذين يعيشون لفترة خمس سنوات بعد التقاعد.

تألف مجتمع الدراسة من العاملين النشطين في شركتين رئيسيتين من شركات صناعة المطاط في الولايات المتحدة، وعددهم ٢١٢٩ عاملاً، تراوحت أعمارهم بين ٥٦ - ٦٤ عاماً. وجرت متابعة هؤلاء العمال منذ لحظة تقاعدهم الطبيعي (قسرياً) عند بلوغهم ٦٥ عاماً ولفترة تراوحت بين ٩ - ١٠ سنوات بعد التقاعد.

بهدف فحص الفرضيتين الأولى والثانية، اختيرت عينة عشوائية (عدد أفرادها ١١٠ شخصاً) من الحالات التي اعتبرت تقاعدها طبيعياً من بين الذين توفوا خلال الخمس سنوات الأولى من تقاعدهم. واختيرت مجموعة ضابطة عدد أفرادها ٢٢٠ من الذين ظلوا على قيد الحياة لفترة تجاوزت الخمس سنوات بعد تقاعدهم.

أشارت نتائج هذه الدراسة الى انخفاض ذي دلالة في معدل الوفيات قبل التقاعد وارتفاع هذا المعدل في الفترة الواقعة بين ٣ - ٤ سنوات التي تلي التقاعد.

كما أشارت النتائج الى ميل أكبر لدى المتقاعدين من الوظائف الدنيا للوفاة خلال السنوات الثلاثة الأولى التي تلي التقاعد، بالمقارنة مع المتقاعدين من الوظائف العليا. الذين حدثت غالبية الوفيات بينهم في الفترة الواقعة بين ٤ - ٥ سنوات بعد التقاعد. بينما ارتفع خطر الوفاة بين الرجال الذين لهم تاريخ من الانقطاع عن العمل بدون أسباب طبية موجبة^(٨٤).

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسة التي أجراها (Martin & Doran) حول العلاقة بين الصحة الجسمية والتقاعد والتي أشارت الى ارتفاع نسبة المرض الى أقصاها في الفترة الواقعة بين ٤ - ٦ سنوات التي تلي التقاعد. وأن نسبة العمال الذين يعالجون من أمراض خطيرة قد انخفضت بمقدار ٥٠٪ في الفترة من ٢ - ٤ سنوات قبل التقاعد، وأن معدلات الوفاة لجميع فئات المتقاعدين البالغين من العمر ٦٠ - ٦٤ كانت أدنى من المتوقع^(١٣٠).

ومن الدراسات التي تؤكد أن التقاعد في حالة كونه غير اختياري مثير للضغط النفسي، الدراسة التي أجراها بارتني وويلسون (Peretti & Wilson) والتي هدفت الى بيان مدى تأثير التقاعد القسري (Involuntary retirement) على كل من الشعور بالرضى العاطفي (emotional satisfaction) والشعور بالأهمية الشخصية (usefulness)، والاستقرار الانفعالي (emotional stability) ومفهوم الذات (self-image) والعلاقات الشخصية (interpersonal relationships).

تألفت عينة الدراسة من ١٤٠ متقاعداً من نزلاء دار الضيافة الكبار في ولاية إلينوي-شيكاغو، تراوحت أعمارهم بين ٦٧ - ٧٠ عاماً، ممن كانوا يعملون بوظائف فنيّة وشبه فنيّة (skilled & semi-skilled)، وممن مضى على تقاعدهم فترة تتراوح بين ٢ - ٢ سنوات. وروعي في اختيار أفراد العينة أن يكونوا من الذين أشارت تقاريرهم الوظيفية الى أنهم كانوا يتمتعون بالصحة الجسمية والنفسية عند تقاعدهم عن العمل. وتم تخصيص ٧٠ متقاعد لكل مجموعة باستخدام طريقة المزاوجة حيث تمت مزاوجة المتقاعدين حسب : عدد سنوات التقاعد، العمر، نوع التقاعد، الرتبة الوظيفية، وطول فترة المكوث في دار الضيافة. وأما الأدوات التي استخدمت في الدراسة فكانت:

- (أ) استبيان الاختيارات الإجبارية (Forced Choice-Questionnaire) والذي طبق على كل فرد على حدة، في صالة الدار أو في غرفته الخاصة. ويتضمن ٣٥ سؤالاً تتطلب الإجابة بنعم أو لا، تم تخصيص ٧ أسئلة منها لكل متغير مستقل.
- (ب) المقابلة الشخصية : والتي أجريت بعد مرور اسبوعين من تعبئة الاستبيان، وتمحورت أسئلتها حول المتغيرات ذاتها. وتضمنت بالإضافة الى ذلك ثلاثة أسئلة مفتوحة الأجوبة (Open-ended).

- وقد أشارت بيانات التحليل الإحصائي لاستجابات المفحوصين الى النتائج التالية :
- يميل المتقاعدون طوعاً الى الشعور برضى عاطفي أكبر من المتقاعدين قسراً.
 - لدى المتقاعدين طوعاً إحساس أكبر بالأهمية الشخصية من المتقاعدين قسراً.

- يتمتع المتقاعدون طوعاً بدرجة أعلى من الاستقرار الانفعالي بالمقارنة مع المتقاعدين قسراً.
- لدى المتقاعدين طوعاً صورة ذاتية أفضل من تلك التي لدى المتقاعدين قسراً.
- لدى المتقاعدين طوعاً عددٌ أكبر من العلاقات الشخصية بالمقارنة مع أولئك المتقاعدين قسراً^(١٠٤).

وحول البطالة في مرحلة الكبر، أجرى هانسون وآخرون (Hansson, Briggs & Rule) دراسة هدفت الى معرفة مساهمة خصائص الشخصية وخصائص الموقف في عملية التكيف تجاه البطالة (التعطل عن العمل) بين الكبار. وتألّفت عينة الدراسة من مراجعي مكاتب العمل العاطلين عن العمل لمدة معدلها ٢٢ أسبوعاً. كان متوسط أعمار أفراد العينة ٥٦ سنة. أشارت فرضيات الدراسة إلى التوقعات التالية : إن الذين يتمتعون بمستوى جيد من توكيد الذات، وغير الخجولين سوف يستمرون في المواظبة والقدرة على التحمل في ظروف اجتماعية صعبة. وأن الذين نجحوا في تبني أسلوب حياة أحر يكونون أقل ميلاً الى عزو الفشل الى شخصياتهم، أو لوم أنفسهم لعدم النجاح في العثور على وظيفة.

استخدم الباحثون الإستبانات والمقاييس التالية :

نموذج العمل/البطالة

- مقاييس الآثار المتعلقة بكلٍ من الضبط المُدرك في موقف البطالة، الاكتئاب، الشعور بالوحدة.

- مقاييس توكيد الذات، الخجل، والاستشراف المستقبلي.

وأشارت نتائج الدراسة الى صحة التوقعات التي تتعلق بآثار تجربة البطالة بما في ذلك عدم الاستقرار الوظيفي السابق، وطول فترة البطالة الحالية، وتعويضات البطالة. كما أكدت النتائج صحة فرضية الدراسة التي تشير الى أهمية متغيرات الشخصية في التنبؤ بالآثار الناتجة^(١٣١).

وحول العوامل التي تؤثر على الرضا الحياتي لدى المتقاعدين أجرى ستانلي وولز (Walls) دراسة هدفت الى إيجاد العلاقة بين العوامل التالية التي تؤثر على الرضا التقاعدي : الحالة الصحية المدركة، الرضا عن الدخل، النشاطات الترفيهية، عدم التخطيط للتقاعد، التخطيط الشخصي للتقاعد، التخطيط المؤسسي للتقاعد .

وقد أظهر التحليل الأحادي (One-Way Anova) للنتائج وتطبيق اختبار توكي (Tukey) فروقاً ذات دلالة فيما يتعلق بالرضا عن الدخل المادي والرضا التقاعدي بين المتقاعدين الذين خططوا شخصياً للتقاعد، والذين خططت لهم مؤسساتهم للتقاعد .

وأشارت نتائج الدراسة الى ما يلي :

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النشاطات الترفيهية والرضا التقاعدي.
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الدخل والرضا التقاعدي في المجموعات التي خططت شخصياً ومؤسسياً للتقاعد .
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحالة الصحية المدركة والنشاطات الترفيهية.
- وجود آثار غير مباشرة ضئيلة جداً للحالة الصحية المدركة والرضا التقاعدي فيما يتعلق بالنشاطات الترفيهية (١٣٢) .

وأجرت إليزابيث متران ودونالد ريتسز (Mutran & Reitzes) دراسة حول التقاعد والهوية والشعور بحسن الحال لدى الكبار، وكيفية إعادة ترتيب العلاقات بين الأدوار المختلفة. وهدفت هذه الدراسة الى استطلاع آثار التقاعد المباشرة وغير المباشرة على المشاركة الاجتماعية، الهوية العمرية والشعور بحسن الحال لدى الرجال الكبار. وتألقت عينة الدراسة من ٢٢٥٠ رجلاً تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية التمثيلية (random probability sampling technique) من مجتمع الدراسة المكوّن من المشاركين في المسح الوطني الشامل الذي أجره المجلس القومي للشيخوخة (National Council on Aging) في عام ١٩٧٤ وروعي في اختيار العينة أن تشتمل على عينة إضافية عدد أفرادها

١٠٥٥ فرداً، تبلغ أعمارهم ٥٥ عاماً وما فوق. وكان عدد المتقاعدين منهم ٧٥٥ فرداً والعاملين ٣٠٠.

واستخدمت في الدراسة الأدوات التالية :

١. مقياس ليكرت (Likert-scale) الذي هدف الى قياس الهوية العمرية (age identity) حيث اعتمد تقسيم ليفنسون لمراحل الحياة (Levinson, 1978) الى مجموعات عمرية كما يلي (١٨-٣٤ مرحلة الرشد المبكرة؛ ٣٥-٥٤ مرحلة الرشد المتوسطة؛ ٥٥ فما فوق مرحلة الرشد المتأخرة).

٢. مقياس التوازن العاطفي (Affect Balance Scale) الذي هدف الى قياس درجة الشعور بحسن الحال.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

- لا يرتبط التقاعد ارتباطاً مباشراً بالعلاقات مع الأصدقاء، والهوية الشخصية والشعور بحسن الحال.

- يؤثر التقاعد تأثيراً غير مباشر على تشجيع هوية الشعور بالكبر (older identity)، والتي تؤثر بدورها سلبياً على الشعور بحسن الحال والمشاركة في النشاطات الاجتماعية.

- يعتبر الإحجام عن المشاركة في النشاطات الاجتماعية المؤشر الأقوى لتطوير "هوية الشعور بالكبر" بالنسبة لكل من الرجال العاملين والمتقاعدين.

- المشاركة في النشاطات الاجتماعية لها الأثر الأكبر على الشعور بحسن الحال بالنسبة للرجال العاملين والمتقاعدين^(١٠٢).

وفيما يتعلق بالعوامل التي تؤثر في الاتجاهات نحو التقاعد، أجرى ماكجي وآخرون (McGee, Hall & Lutes-Dunckley) دراسة هدفت الى استقصاء اتجاهات المديرين الذكور من الطبقتين العليا والوسطى نحو التقاعد، وتراوحت أعمار أفراد عينة الدراسة بين ٢٨ - ٦١ عاماً.

وقد أظهرت النتائج أن المديرين الذين توقعوا تغييراً في نمط الحياة خلال التقاعد كانوا أكثر ميلاً إلى إظهار المشاعر السلبية تجاه التقاعد بالمقارنة مع

أولئك الذين توقعوا الاستمرارية في أنماط حياتهم. ومما يلفت النظر أن الدراسة لم تجد أي علاقة بين التقاعد ودرجة الإلتزام الوظيفي. وأشارت نتائج هذه الدراسة كذلك الى أن الأفراد الذين يملكون درجة عالية من الإلتزام الوظيفي يتمتعون باتجاهات سلبية نحو ترك وظائفهم (التقاعد) والعكس بالعكس (١٣٢).

وهذا ما أشارت إليه كذلك دراسات ايبييل وهيسليب (Able & Hayslip) في هذا المضمار. ودراسات دوبسون وموري (Dobson & Murrey) حول التخطيط التقاعدي (٣٣).

كما أجرت تيرنر (Turner) دراسة حول العوامل التي تؤثر في الاتجاهات نحو التقاعد، والتخطيط للتقاعد لدى موظفي الجامعات في مرحلة منتصف العمر. وهدفت الدراسة الى استطلاع تأثيرات الجنس، الحالة الزوجية، عدد الأطفال، عمر الطفل الأصغر، الحالة الصحية، الحالة الوظيفية، المستوى التعليمي، والدخل الإجمالي للعائلة على الاتجاهات نحو التقاعد والتخطيط للتقاعد. وتألقت عينة الدراسة من ٢٧٤٥ عامل وعاملة في منتصف العمر (من ٤٠ - ٦٠ سنة)، ٦٠٪ منهم من الذكور، و٤٠٪ من الإناث يعملون في جامعات بخمس ولايات مختلفة، ولهم خلفيات متنوعة فيما يتعلق بالمهنة والحالة الزوجية والمستوى التعليمي والدخل المالي. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن لدى معظم أفراد العينة اتجاهات إيجابية نحو التقاعد (٥٣٪) وأن أكثرهم أظهروا إنشغالاً بالتخطيط المالي للتقاعد وبالنشاطات المتعلقة بالتخطيط المالي. وقد ذكر أقل من ٦٪ منهم أنهم انشغلوا بخيارات التخطيط المتعلقة بالحقوق التقاعدية. وقد تبين من نتائج تحليل الانحدار، أن العلاقة بين دخل الأسرة والتخطيط المالي هي العلاقة الوحيدة ذات الدلالة. واتفقت هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت أن الدخل المالي هو العامل المحدد الأول للتخطيط التقاعدي (١٣٤).

وأجرى فيلاني (Villani) دراسة هدفت الى معرفة الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بالتخطيط من أجل التقاعد بين الكبار. استخدم في إجرائها استبياناً مكوناً من ثمانين سؤالاً حول النواحي الصحية، الاتجاهات نحو التقاعد، الأهداف الشخصية، السمات الشخصية، والحالة الاقتصادية. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن هناك بصورة عامة تشابهاً كبيراً فيما يتعلق بالصفات الشخصية بين المخططين وغير المخططين للتقاعد. ولم تظهر أي فروق بين أفراد المجموعتين تُعزى الى العوامل الديمغرافية المتعلقة بالعمر، الجنس، المستوى التعليمي، والحالة الزوجية^(١٣٥).

وأجرى ماكفرسون وجابي (McPherson and Guppy) دراسة شملت عينة من الذكور تراوحت أعمارهم بين ٥٥ - ٦٤ عاماً. هدفت الى استقصاء اتجاهاتهم في مرحلة ما قبل التقاعد (Pre-retirement Phase). وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الحالة الاقتصادية الاجتماعية (بما في ذلك المهنة، الدخل، والمستوى التعليمي) والحالة الصحية المدركة، والانتساب للمؤسسات الترفيهية، والرضا الوظيفي وكيفية قضاء أوقات الفراغ كل هذه الأمور لها علاقة بالاتجاهات في فترة ما قبل التقاعد. كما تبين أن الدخل العالي يسمح بممارسة أوسع للأنشطة الترفيهية. ويصاحب ذلك مستوى أعلى من إدراك الحالة الصحية، واتجاهات عامة أكثر إيجابية في مرحلة ما قبل التقاعد^(١٣٦).

وحول اتجاهات الزوجات نحو تقاعد الأزواج عن العمل أجرى فنجلر (Fengler) دراسة هدفت الى معرفة أساليب التكيف والاتجاهات لدى الزوجات نحو تقاعد أزواجهن عن العمل. أظهرت المقابلات التي أجريت مع زوجات المتقاعدين أو الذين بصدد التقاعد خلال فترة وجيزة أن هناك أساليب متنوعة من التكيف إزاء هذه الحالة، فقد أبدت بعض النساء تحفظاً شديداً نحو هذا الحدث، بينما انتظرته بعضهن الآخر بشوقٍ وشغفٍ وهناك فريق ثالث من النساء لم يبدين أي رأي.

وخلص الباحث إلى أن موقف الزوجة المتفهم إزاء تقاعد زوجها يكون له فائدة كبرى في فهم الأساليب التكيفية التي قد يضطر كل من الزوج والزوجة لاتباعها فيما يتعلق بعلاقتهم الشخصية. وذكر الباحث أن معظم بحوث التقاعد تهتم باتجاهات الأزواج نحو التقاعد، وتهمل كلية تقييم الزوجات لهذا الحدث الهام (١٣٧).

يُلاحظ من استعراض الدراسات السابقة أنها تناولت الأبعاد النفسية والاجتماعية والصحية للضغط النفسي لدى الكبار. كما أشار بعضها إلى مصادر الضغط النفسي لدى الكبار وإذا كان التقاعد يترك أثراً على التكيف النفسي والاجتماعي للمتقاعدين.

وتتناول هذه الدراسة بعض المتغيرات التي تناولتها الدراسات السابقة مثل مصادر الضغط النفسي لدى الكبار عموماً، إضافة إلى أنها اهتمت ببيان مصادر الضغط النفسي لدى كلٍ من العاملين والمتقاعدين الكبار على حدة. كما اهتمت ببيان الفروق في شدة الضغط النفسي بين العاملين والمتقاعدين وبيان إذا كانت توجد فروق في شدة الضغط النفسي بين المتقاعدين تُعزى إلى متغيرات الجنس والعمر وطول مدة التقاعد والمستوى الاقتصادي. وقد أشارت معظم الدراسات السابقة إلى هذه المتغيرات نفسها.

كما أن أداة الدراسة المستخدمة وهي "قائمة مصادر الضغط النفسي لدى الكبار" التي تم تطويرها لأهداف هذه الدراسة، تتشابه مع الأدوات التي استخدمت لقياس شدة وتكرار مصادر الضغط النفسي لدى الكبار في الدراسات السابقة، وذلك من حيث مضمون الفقرات التي تألفت منها أداة الدراسة، ومن حيث الاستناد إلى مرور المستجيبين الفعلي بالخبرات المذكورة في هذه الفقرات عند تقييم مستوى شدة الضغط النفسي لديهم.

الفصل الثالث
«الطريقة والإجراءات»

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة وأفرادها :

يشمل مجتمع الدراسة جميع العاملين والمتقاعدين في الأردن في سن ٥٥ عاماً وما فوق. وحيث أن مجتمع الدراسة غير محدود، ارتأت الباحثة أن تختار أفراد الدراسة عن طريق العينة القصدية (الغرضية).

وقد تألف أفراد الدراسة من ٧٧٤ فرداً من الذكور والإناث البالغين من العمر ٥٥ عاماً وما فوق، تم اختيارهم بطريقة قصدية من مختلف مناطق المملكة الأردنية الهاشمية، من بين الذين تنطبق عليهم شروط الدراسة (أي أن يكون الفرد عاملاً أو متقاعداً، ويبلغ من العمر ٥٥ عاماً وما فوق).

ويتضح من الجدول رقم (١) توزيع أفراد الدراسة حسب متغيري الجنس ذكر/أنثى والوضع الوظيفي متقاعد/غير متقاعد.

الجدول رقم (١)

توزيع أفراد الدراسة من الكبار العاملين والمتقاعدين
حسب متغيري الجنس والوضع الوظيفي

المجموع الكلي	الوضع الوظيفي		الجنس
	متقاعدون	عاملون	
٤٩٧	٣٢٣	١٧٤	ذكور
٢٧٧	١٩٣	٨٤	إناث
٧٧٤	٥١٦	٢٥٨	المجموع

كما يتضح من الجدول رقم (٢) توزيع أفراد الدراسة المتقاعدين حسب متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي : منخفض/متوسط/مرتفع.

وقد تم تحديد المستوى الاقتصادي استناداً الى التقدير الذاتي لأفراد الدراسة حول درجة تلبية دخلهم لاحتياجاتهم وذلك على النحو التالي :

منخفض : يشير الى أن الدخل لا يلبي الاحتياجات الأساسية؛

متوسط : يشير إلى أن الدخل يلبي الاحتياجات في حدها الضروري؛

مرتفع : يشير إلى أن الدخل يلبي الاحتياجات جميعها ويسمح بالرفاهية.

الجدول رقم (٢)
توزيع أفراد الدراسة المتقاعدين حسب متغيري
الجنس والمستوى الاقتصادي

المجموع الكلي	الاقتصادي		الجنس
	الاجتماعي مرتفع	متوسط	
٣٢٣	١٤٤	١٣٨	ذكور
١٩٣	٩٥	٧٧	إناث
٥١٦	٢٠٩	٢١٥	المجموع

ويتضح من الجدول رقم (٣) توزيع أفراد الدراسة المتقاعدين حسب متغيري الجنس والفئة العمرية دون ٦٠ عاماً/٦٠ وما فوق

الجدول رقم (٣)
توزيع أفراد الدراسة من الكبار المتقاعدين
حسب متغيري الجنس والفئة العمرية دون ٦٠/٦٠ فما فوق

المجموع الكلي	العمر		الجنس
	٦٠ فما فوق	٦٠ دون	
٣٢٣	١٧٦	١٤٧	ذكور
١٩٣	١٠٤	٨٩	إناث
٥١٦	٢٢٦	٢٨٠	المجموع

ويتضح من الجدول رقم (٤) توزيع أفراد الدراسة حسب متغيري الجنس وطول مدة التقاعد قصيرة/طويلة حيث اعتبرت الفترة ٣ سنوات وما فوق طويلة، وأقل من ٣ سنوات قصيرة.

الجدول رقم (٤)
توزيع أفراد الدراسة من الكبار المتقاعدين
حسب متغيري الجنس وطول فترة التقاعد قصيرة/طويلة

المجموع الكلي	طول فترة التقاعد		الجنس
	طويلة	قصيرة	
٣٢٣	١٩٠	١٧٣	ذكور
١٩٣	١٢٣	٧٠	إناث
٥١٦	٣١٣	٢٠٣	المجموع

أداة الدراسة :

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، تم تطوير قائمة لقياس الضغط النفسي لدى الكبار، حيث بُدِيت فقرات الأداة استناداً إلى الأمور التالية :

١. إجراء دراسة استطلاعية حول مصادر الضغط النفسي لدى الكبار، على أفراد من الكبار العاملين والمتقاعدين من الجنسين الذين تتراوح أعمارهم بين ٥٥ - ٦٥ عاماً، وذلك بهدف معرفة المشكلات التي تواجه الكبار، والأمور التي تثير ضغطاً نفسياً لديهم.
وقد تضمنت استبانة الدراسة الاستطلاعية (ملحق رقم ١) السؤالين التاليين :

أولاً : ما الأمور التي تسبب لك قلقاً أو تكون مصدراً للضغط النفسي لديك؟
ثانياً : ما الأمور التي في اعتقادك تسبب الضغط النفسي لمن هم في مثل عمرك؟
وقد أظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن مصادر الضغط النفسي لدى أفراد الدراسة تمحورت حول المجالات التالية : المشكلات الصحية، والقضايا الاجتماعية والاقتصادية/القضايا الشخصية، والمشكلات التي تواجه أفراد العائلة الآخرين (صحة الشريك، والمشكلات المتعلقة بعمل وزواج وصحة الأبناء والأحفاد).

٢. دراسة الجوانب في مرحلة الكبر التي يمكن أن تتضمن مصادر الضغط النفسي كما يشير إليها الأدب التربوي والدراسات السابقة. وقد تبين أن هناك اتفاقاً إلى حدٍ ما بين الجوانب التي كشفت عنها الدراسة الاستطلاعية وبين الجوانب التي تم التوصل إليها من خلال مراجعة الأدب النظري المتعلق بالضغط النفسي لدى الكبار، وأهم هذه الجوانب :

(١) مشكلات تتعلق بالأسرة.

(٢) مشكلات تتعلق بالعمل.

(٣) مشكلات تتعلق بالمنغصات اليومية.

(٤) مشكلات الصحة العامة.

(٥) مشكلات التقاعد.

٣. مراجعة المقاييس التالية التي تتعلق بمصادر الضغط النفسي عامة، ومصادر الضغط النفسي لدى الكبار خاصة، وجميع هذه المقاييس وضعت في بيئة أجنبية :

- مسح الخبرات الحياتية (Life Experiences Survey-LES) (١٣٨).

- قائمة الأحداث الحياتية

(Life Events Inventory-Schedule of Recent Evnets-SRE) (٣١).

- قائمة المنغصات اليومية في مرحلة منتصف العمر: (The Hassles Scale) (١١).

- اختبار كراوس (Krause's 77 - Item Scale) (١٣٩).

- مقياس لويزفيل للأحداث الحياتية لدى الكبار

(The Louisville Older Persons Events Scale - LOPES) (١٢٠).

- مقياس الأبعاد الاجتماعية لقلق التقاعد

(Social Components of Retirement Anxiety Scale - SCRAS) (١٣٧).

- قائمة مصادر الضغط النفسي لدى الكبار

(The Elders Life Stress Inventory - ELSI) (١١٩).

وعلى ضوء هذه المراجعة، تم تطوير قائمة من الأحداث الحياتية التي تشكل ضغطاً نفسياً لدى الكبار عُرِضت على عشرة محكّمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية العلوم التربوية لبيان مدى مناسبتها واقتراح تعديلاتٍ عليها.

وتألفت أداة الدراسة الحالية في صورتها النهائية من ٤٥ فقرة تقيس درجة الضغط النفسي، حيث يقدر الفرد درجة انطباق محتويات الفقرة على وضعه، استناداً إلى سلم خماسي مدرج يمثل خمس مستويات من شدة الضغط النفسي لديه على النحو التالي :

- مرتفعة جداً وأعطيت الدرجة (٤)،
- مرتفعة وأعطيت الدرجة (٣)،
- متوسطة وأعطيت الدرجة (٢)،
- منخفضة وأعطيت الدرجة (١)،
- لا تنطبق وأعطيت الدرجة (صفر).

وبناء على ذلك تراوحت الدرجات على المقياس من الدرجة الدنيا صفر الى الدرجة العليا ٢١٦. وتمت صياغة تعليمات الاستجابة على النحو التالي :

تقوم الباحثة بدراسة حول الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين، نأمل منكم الإجابة على فقرات الاستبيان المرفق بوضع إشارة (X) في الخانة المناسبة أمام كل فقرة من الفقرات والتي تعبّر عن درجة شعورك بالضغط النفسي (الضيق والقلق) نتيجة لتعرضك للحدث المذكور في الفقرة.

نرجو الدقة في الإجابة، علماً بأن المعلومات الواردة في الاستبيان سوف تستخدم لأغراض البحث فقط (الملحق رقم ٢).

وقد تم اجراء دراسة استطلاعية على عينة من الكبار للتأكد من مناسبة الصياغة النهائية للفقرات حيث تبين مناسبة جميع الفقرات.

صدق القائمة :

تم استخراج الصدق المنطقي للاختبار بعرضه على عشرة محكمين من المختصين في علم النفس والتربية من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية العلوم التربوية، حيث طلب من كل منهم بيان مدى مناسبة كل فقرة من فقرات قائمة مصادر الضغط النفسي لدى الكبار لقياس الضغط النفسي، وتم اعتماد معيار اتفاق سبعة محكمين على صلاحية الفقرة ووضوحها لتبقى ضمن الاختبار، أو على اتفاق ثلاثة من المحكمين على عدم وضوحها لتعديلها.

ثبات القائمة :

تم استخراج الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس على عينة مكونة من ٤٠ شخصاً من الكبار من الجنسين، وذلك بعد مرور أسبوعين على انتهاء التطبيق الأول، وبلغ معامل الثبات (٠,٨٠)، وهي قيمة مقبولة لأغراض هذه الدراسة.

الإجراءات :

لتحقيق أهداف هذه الدراسة وهي التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين، ومعرفة الفروق في شدة الضغط النفسي بين العاملين والمتقاعدين، تم إجراء الدراسة خلال الفترة الواقعة بين ١٥/٨/١٩٩٤ - ١٥/١١/١٩٩٤، وذلك ضمن إجراءات تتلخص في المراحل التالية :

- قامت الباحثة بعدة زيارات إلى مجمع النقابات المهنية حيث طبقت أداة الدراسة على عينة قصدية في نقابات المحامين، والمهندسين، والأطباء والصيادلة.
- طبقت الباحثة أداة الدراسة على عددٍ من العاملين في جامعة القدس المفتوحة والجامعة الأردنية والجامعة الأهلية للبنات.
- طبقت الباحثة أداة الدراسة على عددٍ كبيرٍ من عضوات الجمعيات والهيئات النسائية الأعضاء في الاتحاد النسائي الأردني العام، العاملات منهن والمتقاعدات.

- طبقت الباحثة أداة الدراسة على عددٍ من العاملين الكبار في وزارات الاعلام، الخارجية، التربية والتعليم، والتعليم العالي.
- قامت الباحثة بتطبيق أداة الدراسة على عددٍ من الأطباء العاملين في القطاع الخاص.
- طبقت الباحثة أداة الدراسة على عددٍ من الأفراد الكبار المقيمين في الأحياء السكنية في مناطق تلاع العلي والجبل الأخضر وعبدون في محافظة عمان.
- زارت الباحثة على مدى شهر مديرية التقاعد/وزارة المالية حيث طبقت أداة الدراسة شخصياً على عددٍ كبيرٍ من مراجعي المديرية من المتقاعدين من جميع أنحاء المملكة.
- طبقت أداة الدراسة على عددٍ كبيرٍ من متقاعدي وزارة التربية والتعليم.
- استعانت الباحثة في تطبيق أداة الدراسة بعددٍ من خريجات وخريجي الجامعة الأردنية من حملة شهادة الماجستير.

وقد روعي أثناء عملية التطبيق ما يلي :

١. أن يعرف المستجيب المقصود بالمستوى الاقتصادي.
٢. أن يعرف المستجيب أن المعلومات التي تتضمنها إجاباته هي لأغراض البحث العلمي فقط، دون الإشارة إلى هويته.
٣. أن يقدر المستجيب شدة كل مصدر من مصادر الضغط النفسي ضمن أداة الدراسة استناداً إلى مروره بتلك الخبرة.
٤. وقد حرصت الباحثة ومن ساعدها في التطبيق على أن يدرك المستجيب أن الأحداث التي لم يخبرها شخصياً أو لا تنطبق على وضعه الشخصي، يجاب عليها بأنها "لا تنطبق".

التحليل الإحصائي :

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين في الأردن، وكذلك معرفة إذا كانت توجد فروق في الضغط النفسي بين المتقاعدين تُعزى لمتغيرات الجنس، العمر، طول فترة التقاعد، والمستوى الاقتصادي، وذلك من خلال الاستجابة على مقياس الضغط النفسي

لدى الكبار. ولتحقيق هذا الغرض، تم حساب متوسطات التقديرات على فقرات المقياس المستخدم، وتم استخراج عدد المستجيبين على كل فقرة ونسبهم المئوية، وبعد ذلك تم ترتيب هذه الفقرات تنازلياً حسب تقديراتها من حيث الشدة.

وتم استخدام اختبار (ت) (T - Test) لمعرفة الفروق بين المتقاعدين والعاملين في شدة الضغط النفسي.

كما تم استخدام تحليل التباين الرباعي (Analysis of Variance) ($3 \times 2 \times 2 \times 2$) لمعرفة أثر متغيرات الجنس، عمر المتقاعد، طول فترة التقاعد، المستوى الاقتصادي . واستُخدم اختبار شيفيه (Scheffé) لمعرفة مصادر الفروق.

الفصل الرابع
«نتائج الدراسة»

الفصل الرابع نتائج الدراسة

النتائج :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين من الجنسين، من خلال استخدام قائمة مصادر الضغط النفسي لدى الكبار. وقد تم تحليل المعلومات التي جُمعت من خلال استجابات الكبار العاملين والمتقاعدين على فقرات المقياس المستخدم، فيما يتعلق بشدة (مستوى) الضغط النفسي. وللإجابة عن أسئلة الدراسة، تم استخدام اختبار (ت) (T - Test) وتحليل التباين الرباعي، كما تبين الجداول التالية، من الجدول رقم (٥) وحتى الجدول رقم (١٧)، وذلك على النحو التالي :

السؤال الأول : ما مصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملين؟

وللإجابة على السؤال يتضح من الجدول رقم (٥) متوسطات تقديرات العاملين الكبار من الجنسين لشدة مصادر الضغط النفسي لديهم على فقرات المقياس المستخدم، ويتضح أيضاً عدد المستجيبين على الفقرة ونسبتهم المئوية، كما يتضح ترتيب كل فقرة من فقرات المقياس المستخدم حيث تتراوح التقديرات على فقرات المقياس لشدة الضغط النفسي لدى الكبار العاملين بين (١,٥٥ - ٣,٤٧). ودلت النتائج أن مصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والتي احتلت أولوية الترتيب من حيث الشدة كانت : وفاة أحد الأبناء، وفاة الزوج، الانفصال عن الزوج، فشل أحد الأبناء في الدراسة، وفاة أحد الأحفاد، مرض أحد أفراد الأسرة، وفاة صديق حميم، فشل أحد الأبناء في إيجاد وظيفة أو عمل، وفاة أحد الأقارب، الأوضاع السياسية في المنطقة.

وفيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي الأقل شدة لدى الكبار العاملين، دلت النتائج أنها على التوالي : صعوبات جنسية، عدم التقبل من الآخرين، ضعف الذاكرة، سوء العلاقة مع الجيران، عدم توفر وسائل الترويح، الأرق.

وفيما يتعلق بمستوى تكرار مصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملين من الجنسين يتبين من الجدول رقم (٥) أن بعض مصادر الضغط النفسي قد احتلت مراتب متقدمة في تكرارها على النحو التالي : المشكلات الناجمة عن العمل (٨٢٪)، ثقل المسؤولية والأعباء (٧٨٪)، انتشار الفقر والظلم الاجتماعي (٧٧٪)، تأمين مستقبل الأبناء (٧٣٪)، طغيان المادة على الناس (٧٣٪)، صعوبات مالية (٧١٪)، عدم تكافؤ الفرص في المجتمع (٧٠٪).

ويلاحظ أن المصادر التي قدرت أنها الأكثر إثارة للضغط النفسي من حيث الشدة ليست نفس المصادر التي قدرت أنها الأكثر حدوثاً من حيث التكرار، كما يلاحظ أنها احتلت ترتيباً مختلفاً.

الجدول رقم (٥)

متوسطات تقديرات العاملين الكبار من الجنسين
درجة شدة مصادر الضغط النفسي والنسب المئوية لتكرار تلك المصادر لديهم
على فقرات المقياس المستخدم، وموقع كل فقرة من حيث الترتيب التنازلي*

العاملون (الذكور والإناث)				الفقرة
الترتيب	المتوسط	النسبة %	العدد	
١	٣,٤٧	٪٢١	٥٣	وفاة أحد الأبناء
٢	٣,٤١	٪٢٣	٥٩	وفاة الزوج
٣	٢,٩٨	٪١٩	٤٩	الإنفصال عن الزوج
٤	٢,٩٤	٪٣٠	٧٧	فشل أحد الأبناء في الدراسة
٥	٢,٧٤	٪١٨	٤٦	وفاة أحد الأحفاد
٦	٢,٧٠	٪٦٧	١٧٢	مرض أحد أفراد الأسرة
٧	٢,٦٥	٪٤٤	١١٣	وفاة صديق حميم
٨	٢,٦١	٪٢٧	٦٩	فشل أحد الأبناء في إيجاد وظيفة أو عمل
٩	٢,٥٩	٪٤٩	١٢٧	وفاة أحد الأقارب
١٠	٢,٥٨	٪٧٧	١٩٩	الأوضاع السياسية في المنطقة
١١	٢,٥٤	٪٣٨	٩٧	المشكلات الزوجية
١٢	٢,٥١	٪٧٠	١٨٠	عدم تكافؤ الفرص في المجتمع
١٣	٢,٢٨	٪٢٢	٥٨	تقاعد الزوج أو الزوجة
١٤	٢,٣٦	٪٨٣	٢١٤	المشكلات الناجمة عن العمل
١٥	٢,٣٢	٪٧٣	١٨٩	طغيان المادة على الناس
١٥	٢,٣٢	٪٧٧	١٩٩	انتشار الفقر والظلم الاجتماعي

العدد الكلي للعاملين = ٢٥٨ (عدد الذكور = ١٧٤ وعدد الإناث = ٨٤)

* متوسطات ونسب تكرار مصادر الضغط النفسي تشمل أفراد الدراسة الذين انطبقت عليهم الفقرة فقط.

العاملون (الذكور والإناث)				الفقرة
الترتيب	المتوسط	النسبة %	العدد	
١٧	٢,٣١	%٣١	٨٠	مشاكل زواجية يعيشها الأبناء
١٨	٢,٣٠	%٤٧	١٢٠	الخلافاً بين أفراد الأسرة
١٩	٢,٢١	%٧٨	٢٠١	ثقل المسؤولية والأعباء
٢٠	٢,١٩	%٥٦	١٤٥	عدم توفر ضمان اجتماعي للشيخوخة
٢١	٢,١٧	%٣٠	٧٧	العيش مع الأبناء بعد زواجهم
٢٢	٢,١١	%٥٤	١٤٠	صعوبة استخدام المواصلات
٢٢	٢,١١	%٦٢	١٦١	روتين الإجراءات الحكومية
٢٢	٢,١١	%٧٣	١٨٨	تأمين مستقبل الأبناء
٢٥	٢,٠٩	%٣٨	٩٩	الشعور بعدم الأهمية الشخصية
٢٦	٢,٠٧	%٤٦	١١٩	عدم وجود أصدقاء مخلصين
٢٧	٢,٠٦	%٤٦	١١٩	صعوبة ملء أوقات الفراغ
٢٨	٢,٠٤	%٦٦	١٧١	الخوف من المستقبل
٢٩	٢,٠٣	%٣٧	٩٥	الشعور بعدم تقدير الأبناء
٢٩	٢,٠٣	%٦٢	١٦٠	الفشل في تحقيق أهداف شخصية
٣١	٢,٠٢	%٦٧	١٧٣	التعرض للمرض أو الإصابة
٣١	٢,٠٢	%٦٧	١٧٣	مرض أحد الأقارب
٣٣	٢,٠٠	%٧١	١٨٣	صعوبات مالية
٣٤	١,٩٩	%٦٤	١٦٥	قرب التقاعد
٣٥	١,٩٦	%٦٥	١٦٧	متطلبات العادات الاجتماعية
٣٥	١,٩٦	%٤٨	١٢٤	تغير القيم الاجتماعية في مجال العلاقة بين الجنسين
٣٥	١,٩٦	%٣٦	٩٢	الشعور بإهمال المقربين
٣٨	١,٩٥	%٣٠	٧٧	تغير محل الإقامة
٣٨	١,٩٥	%٥٠	١٢٩	تقليد الشباب لقيم وأساليب سلوك أجنبية
٤٠	١,٩٤	%٢٧	٧٠	ترك الأبناء للبيت بعد الزواج
٤١	١,٩٠	%٥٣	١٣٨	الضعف الجسمي
٤١	١,٩٠	%٦٧	١٧٣	الشعور بالكبر
٤٣	١,٨٩	%٥٠	١٣٠	الشعور بالوحدة
٤٤	١,٨٨	%٣٩	١٠١	الاعتمادية على الآخرين
٤٤	١,٨٨	%٦٦	١٧٠	التغيرات في المظهر الجسمي
٤٦	١,٨٧	%٤٠	١٠٤	مشكلات تتعلق بالسكن
٤٧	١,٨٦	%٥٨	١٤٩	إنتشار التعصب
٤٨	١,٨٣	%٤٦	١١٨	الأرق
٤٩	١,٨١	%٤٨	١٢٣	عدم توفر وسائل الترويح
٥٠	١,٧٩	%٣١	٨٠	سوء العلاقة مع الجيران
٥١	١,٧٣	%٣٦	٩٣	ضعف الذاكرة
٥٢	١,٧١	%٤١	١٠٦	عدم التقبل من قبل الآخرين
٥٣	١,٥٥	%٢٥	٦٤	صعوبات جنسية
٥٤	-	-	-	التقاعد

وفيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملين الذكور يتضح من الجدول رقم (٦) متوسط تقديرات الكبار العاملين الذكور لشدة مصادر الضغط النفسي ونسب تكرار هذه المصادر لديهم على فقرات المقياس المستخدم، ويتضح أيضاً عدد المستجيبين على الفقرة ونسبتهم المئوية، كما يتضح ترتيب كل فقرة من فقرات المقياس حيث تتراوح التقديرات على فقرات المقياس لشدة الضغط النفسي لدى الكبار العاملين الذكور بين (١,٥٦ - ٣,٤٦).

ودلت النتائج أن مصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملين الذكور التي احتلت أولوية الترتيب من حيث الشدة، هي : وفاة الزوجة، وفاة أحد الأبناء، الأوضاع السياسية في المنطقة، فشل أحد الأبناء في الدراسة، وفاة صديق حميم، الانفصال عن الزوجة، مرض أحد أفراد الأسرة، عدم تكافؤ الفرص في المجتمع، فشل أحد الأبناء في ايجاد وظيفة أو عمل، وفاة أحد الأحفاد.

وفيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي الأقل شدة لدى الكبار العاملين من الذكور، دلت النتائج أنها على التوالي : صعوبات جنسية، التغييرات في المظهر الجسمي، الشعور بالكبر (التقدم بالسن)، ضعف الذاكرة، عدم التقبل من الآخرين، الأرق، تقاعد الزوجة.

وفيما يتعلق بمستوى تكرار مصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملين من الذكور يتبين من الجدول رقم (٦) أن مصادر الضغط النفسي التي احتلت ترتيباً متقدماً في درجة تكرارها كانت على التوالي : الأوضاع السياسية في المنطقة (٨٤٪)، المشكلات الناجمة عن العمل (٨٢٪)، طغيان المادة على نفوس الناس (٧٨٪)، ثقل المسؤولية والأعباء (٧٥٪)، عدم تكافؤ الفرص في المجتمع (٧٣٪)، صعوبات مالية (٧٢٪).

ويلاحظ أن المصادر التي قُدرت أنها الأكثر إثارة للضغط النفسي من حيث الشدة ليست نفس المصادر التي قُدرت أنها الأكثر حدوثاً من حيث التكرار. كما يلاحظ أنها احتلت ترتيباً مختلفاً، باستثناء مصدرين للضغط النفسي احتلتا ترتيباً متقدماً في الشدة والتكرار، أولهما "الأوضاع السياسية

في المنطقة" الذي احتلّ الترتيب الثالث من حيث الشدة والأول من حيث التكرار، وثانيهما "عدم تكافؤ الفرص في المجتمع" حيث احتل الترتيب الثامن من حيث الشدة والخامس من حيث التكرار.

الجدول رقم (٦)

متوسطات تقديرات العاملين/الذكور الكبار
لدرجة شدة مصادر الضغط النفسي والنسب المئوية لتكرار تلك المصادر لديهم
على فقرات المقياس المستخدم، وموقع كل فقرة من حيث الترتيب التنازلي

الترتيب	العاملون (الذكور)		العدد	الفقرة
	المتوسط	النسبة %		
١	٣,٤٦	٪٢٢	٣٩	وفاة الزوج
٢	٣,٣٢	٪٢٠	٣٤	وفاة أحد الأبناء
٣	٢,٨٠	٪٨٤	١٤٧	الأوضاع السياسية في المنطقة
٤	٤,٧٩	٪٢٨	٤٨	فشل أحد الأبناء في الدراسة
٥	٢,٧٠	٪٤٦	٨٠	وفاة صديق حميم
٦	٢,٦٧	٪١٩	٣٣	الإنفصال عن الزوج
٧	٢,٦٢	٪٦٠	١٠٤	مرض أحد أفراد الأسرة
٨	٢,٥٨	٪٧٣	١٢٧	عدم تكافؤ الفرص في المجتمع
٩	٢,٥٠	٪٢٤	٤٢	فشل أحد الأبناء في إيجاد وظيفة أو عمل
٩	٢,٥٠	٪١٥	٢٦	وفاة أحد الأحفاد
١١	٢,٤٤	٪٧١	١٢٤	إنتشار الفقر والظلم الاجتماعي
١١	٢,٤٤	٪٨٢	١٤٣	المشكلات الناجمة عن العمل
١٣	٢,٤٣	٪٤٨	٨٤	وفاة أحد الأقارب
١٤	٢,٤٠	٪٧٨	١٣٦	طغيان المادة على الناس
١٥	٢,٣٣	٪٢٨	٤٩	مشاكل زوجية يعيشها الأبناء
١٦	٢,٣٠	٪٥١	٩٠	عدم توفر ضمان اجتماعي للشيخوخة
١٧	٢,٢٣	٪٣٢	٥٧	الشعور بعدم الأهمية الشخصية
١٧	٢,٢٣	٪٣٦	٦٢	المشكلات الزوجية
١٩	٢,٢٠	٪٧١	١٢٤	تأمين مستقبل الأبناء
١٩	٢,٢٠	٪٧٥	١٣١	ثقل المسؤولية والأعباء
٢١	٢,١٧	٪٤٧	٨٢	صعوبة ملء أوقات الفراغ
٢٢	٢,١٦	٪٢٩	٥٠	العيش مع الأبناء بعد زواجهم
٢٢	٢,١٦	٪٤٩	٨٩	صعوبة استخدام المواصلات
٢٢	٢,١٦	٪٦٣	١٠٩	روتين الإجراءات الحكومية
٢٥	٢,١٢	٪٣٠	١١٠	قرب التقاعد
٢٥	٢,١٢	٪٤٤	٧٧	الخلافات بين أفراد الأسرة
٢٥	٢,١١	٪٤٩	٨٥	تقليد الشباب لقيم وأساليب سلوك أجنبية

عدد العاملين الذكور = ١٧٤.

الترتيب	العاملون (الذكور)		العدد	الفقرة
	المتوسط	النسبة %		
٢٨	٢,١٠	%٣٠	٥٢	الشعور بإهمال المقربين
٢٩	٢,٠٨	%٣٠	٥١	الشعور بعدم تقدير الأبناء
٣٠	١,٩٩	%٥٩	١٠٣	الفشل في تحقيق أهداف شخصية
٣٠	١,٩٩	%٤٦	٨١	تغير القيم الاجتماعية في مجال العلاقات بين الجنسين
٣٢	١,٩٨	%٦٤	١١٢	الخوف من المستقبل
٣٣	١,٩٧	%٦٤	١١٢	مرض أحد الأقارب
٣٤	١,٩٦	%٤٦	٨٠	عدم وجود أصدقاء مخلصين
٣٤	١,٩٦	%٧٢	١٢٦	صعوبات مالية
٣٦	١,٩٥	%٦٢	١٠٨	التعرض للمرض أو الإصابة
٣٦	١,٩٥	%٦٣	١١٠	متطلبات العادات الاجتماعية
٣٨	١,٩٠	%٢٤	٤٢	ترك الأبناء للبيت بعد الزواج
٣٨	١,٩٠	%٣٩	٦٨	مشكلات تتعلق بالسكن
٤٠	١,٩٧	%٣٠	٥٢	تغيير محل الإقامة
٤١	١,٨٦	%٦٠	١٠٥	إنتشار التعصب
٤٢	١,٨٢	%٣٢	٥٦	الاعتمادية على الآخرين
٤٣	١,٨١	%٤٧	٨١	عدم توفر وسائل الترويح
٤٤	١,٧٩	%٥١	٩٠	الشعور بالوحدة
٤٥	١,٧٧	%٣٢	٥٦	سوء العلاقة مع الجيران
٤٥	١,٧٧	%١٧	٣٠	نقاعد الزوج أو الزوجة
٤٥	١,٧٧	%٤٤	٧٧	الأرق
٤٨	١,٧٥	%٣٧	٦٤	عدم التقبل من قبل الآخرين
٤٨	١,٧٥	%٥٢	٩١	الضعف الجسدي
٥٠	١,٧٣	%٣٦	٦٣	ضعف الذاكرة
٥١	١,٦٣	%٦٤	١١١	الشعور بالكبر (التقدم بالسن)
٥٢	١,٥٧	%٥٦	٩٨	التغيرات في المظهر الجسدي
٥٣	١,٥٦	%٣٠	٥٢	صعوبات جنسية
٥٤	-	-	-	التقاعد

وفيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي لدى العاملات الإناث الكبار، يتضح من الجدول رقم (٧) متوسطات تقديرات العاملات الإناث الكبار لشدة مصادر الضغط النفسي لديهن على فقرات المقياس المستخدم ويتضح أيضاً عدد المستجيبات على الفقرة ونسبتهن المئوية، كما يتضح ترتيب كل فقرة من فقرات المقياس حيث تتراوح التقديرات على فقرات المقياس لشدة الضغط النفسي لدى العاملات الكبار بين (١,٥٠ - ٣,٧٤).

ودأت النتائج أن مصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملات الإناث التي احتلت أولوية الترتيب من حيث الشدة : وفاة أحد الأبناء، الانفصال عن الزوج، وفاة الزوج، فشل أحد الأبناء في الدراسة، المشكلات الزوجية، وفاة أحد الأحفاد، تقاعد الزوج، وفاة أحد الأقارب، مرض أحد أفراد الأسرة، فشل أحد الأبناء في إيجاد وظيفة أو عمل.

وفيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي الأقل شدة لدى الكبار العاملات/الإناث، دأت النتائج أنها على التوالي : صعوبات جنسية، تقليد الشباب لقيم وأساليب سلوك أجنبية، عدم التقبل من الآخرين، ضعف الذاكرة، الشعور باهمال المقربين، مشكلات تتعلق بالسكن، عدم توفر وسائل الترويح...

وفيما يتعلق بمستوى تكرار مصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملات/الإناث، يتبين من الجدول رقم (٧) أن بعض مصادر الضغط النفسي قد احتلت مراتب متقدمة في تكرارها على النحو التالي : انتشار الفقر والظلم الاجتماعي (٨٩٪)، التغيرات في المظهر الجسمي (٨٥٪)، المشكلات الناجمة عن العمل (٨٥٪)، ثقل المسؤولية والأعباء (٨٣٪)، مرض أحد أفراد الأسرة (٨٠٪)، التعرض للإصابة أو المرض (٧٧٪).

ويلاحظ أن المصادر التي قدرت أنها الأكثر إثارة للضغط النفسي من حيث الشدة ليست نفس المصادر التي قدرت أنها الأكثر حدوثاً من حيث التكرار. كما يلاحظ أنها احتلت ترتيباً مختلفاً، باستثناء مرض أحد أفراد الأسرة، حيث احتل الترتيب التاسع من حيث الشدة وهو ترتيب متقدم نسبياً. واحتل الترتيب الخامس من حيث التكرار.

الجدول رقم (٧)

متوسطات تقديرات العوامل الإناث الكبار

لدرجة شدة مصادر الضغط النفسي والنسب المئوية لتكرار تلك المصادر لديهن على فقرات المقياس المستخدم، وموقع كل فقرة من حيث الترتيب التنازلي

الترتيب	العوامل (الإناث)		العدد	الفقرة
	المتوسط	النسبة %		
١	٣,٧٤	٪٢٢	١٩	وفاة أحد الأبناء
٢	٣,٦٣	٪١٩	١٦	الإنفصال عن الزوج
٣	٣,٣٠	٪٢٣	٢٠	وفاة الزوج
٤	٣,١٧	٪٢٤	٢٩	فشل أحد الأبناء في الدراسة
٥	٣,٠٩	٪٤١	٣٥	المشكلات الزوجية
٦	٣,٠٥	٪٢٣	٢٠	وفاة أحد الأحفاد
٧	٣,٠٤	٪٢٣	٢٨	تقاعد الزوج أو الزوجة
٨	٢,٩١	٪٥١	٤٣	وفاة أحد الأقارب
٩	٢,٨٤	٪٨٠	٦٨	مرض أحد أفراد الأسرة
١٠	٢,٧٨	٪٢٣	٢٧	فشل أحد الأبناء في إيجاد وظيفة أو عمل
١١	٢,٦٣	٪٥١	٤٣	الخلافات الأسرية
١٢	٢,٥٢	٪٢٩	٢٣	وفاة صديق حميم
١٣	٢,٣٧	٪٧٤	٦٢	الشعور بالكبر
١٤	٢,٣٤	٪٦٣	٥٣	عدم تكافؤ الفرص في المجتمع
١٥	٢,٢٩	٪٨٥	٧٢	التغيرات في المظهر الجسمي
١٥	٢,٢٩	٪٣٦	٢١	مشاكل زواجية يعيشها الأبناء
١٧	٢,٢٦	٪٤٦	٢٩	عدم وجود أصدقاء مخلصين
١٨	٢,٢٤	٪٨٣	٧٠	ثقل المسؤولية والأعباء
١٩	٢,١٩	٪٥٦	٤٧	الضعف الجسمي
١٩	٢,١٩	٪٢٢	٢٧	العيش مع الأبناء بعد زواجهم
٢١	٢,١٨	٪٨٥	٧١	المشكلات الناجمة عن العمل
٢٢	٢,١٥	٪٧٠	٥٩	الخوف من المستقبل
٢٣	٢,١٤	٪٧٧	٦٥	التعرض للمرض أو الإصابة
٢٤	٢,١٣	٪٤٨	٤٠	الشعور بالوحدة
٢٥	٢,١٢	٪٣٠	٢٥	تغيير محل الإقامة
٢٦	٢,١١	٪٦٣	٥٣	طغيان المادة على الناس
٢٧	٢,١١	٪٨٩	٧٥	إنتشار الفقر والظلم الاجتماعي
٢٧	٢,١١	٪٦٨	٥٧	الفشل في تحقيق أهداف شخصية
٢٩	٢,١٠	٪٧٢	٦١	مرض أحد الأقارب

عدد العوامل الإناث = ٨٤.

الترتيب	العاملات (الإناث)		العدد	الفقرة
	المتوسط	النسبة %		
٢٠	٢,٠٩	٪٦٨	٥٧	صعوبات مالية
٢١	٢,٠٤	٪٦١	٥٢	صعوبة استخدام المواصلات
٢٢	٢,٠٢	٪٦٨	٥٧	روتين الإجراءات الحكومية
٢٣	٢,٠٠	٪٦٥	٥٥	متطلبات العادات الاجتماعية
٢٣	٢,٠٠	٪٢٣	٢٨	عدم توفر ضمان اجتماعي للشيخوخة
٢٣	٢,٠٠	٪٥٢	٤٤	ترك الأبناء للبيت بعد الزواج
٢٦	١,٩٨	٪٦١	٥٢	الشعور بعدم تقدير الأبناء
٢٧	١,٩٦	٪٥٣	٤٥	الأوضاع السياسية في المنطقة
٢٧	١,٩٦	٪٤٩	٤١	الاعتمادية على الآخرين
٢٩	١,٩٥	٪٧٦	٦٤	الأرق
٤٠	١,٩٤	٪٥١	٤٣	تأمين مستقبل الأبناء
٤١	١,٩١	٪٥٠	٤٢	تغير القيم الاجتماعية في مجال العلاقة بين الجنسين
٤٢	١,٩٠	٪٥٢	٤٤	الشعور بعدم الأهمية الشخصية
٤٢	١,٨٦	٪٢٨	٢٤	إنتشار التعصب
٤٤	١,٨٣	٪٤٤	٢٧	سوء العلاقة مع الجيران
٤٥	١,٨١	٪٥٠	٤٢	صعوبة ملء أوقات الفراغ
٤٥	١,٨١	٪٤٤	٢٧	عدم توفر وسائل الترويح
٤٥	١,٨١	٪٤٣	٢٦	مشكلات تتعلق بالسكن
٤٨	١,٧٨	٪٤٨	٤٠	الشعور بإهمال المقربين
٤٩	١,٧٥	٪٦٥	٥٥	قرب التقاعد
٥٠	١,٧٣	٪٣٦	٣٠	ضعف الذاكرة
٥١	١,٦٤	٪٥٠	٤٢	عدم التقبل من قبل الآخرين
٥١	١,٦٤	٪٥٢	٤٤	تقليد الشباب لقيم وأساليب سلوك أجنبية
٥٣	١,٥٠	٪١٤	١٢	صعوبات جنسية
٥٤	-	-	-	التقاعد

السؤال الثاني : ما مصادر الضغط النفسي لدى الكبار المتقاعدين؟

وللإجابة على السؤال يتضح من الجدول رقم (٨) متوسط تقديرات العاملين المتقاعدين الكبار من الجنسين، لشدة مصادر الضغط النفسي لديهم على فقرات المقياس المستخدم، ويتضح أيضاً عدد المستجيبين على الفقرة ونسبتهم المئوية، كما يتضح ترتيب كل فقرة من فقرات المقياس حيث تتراوح التقديرات على فقرات المقياس لشدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين الكبار بين (١,٧١ - ٢,٥٩).

ودلت النتائج أن مصادر الضغط النفسي لدى الكبار المتقاعدين من الجنسين التي احتلت أولوية الترتيب من حيث الشدة هي : وفاة الزوج، وفاة أحد الأبناء، الانفصال عن الزوج، فشل أحد الأبناء في الدراسة، وفاة أحد الأحفاد، الأوضاع السياسية في المنطقة، فشل أحد الأبناء في إيجاد وظيفة أو عمل، الخلافات بين أفراد الأسرة، عدم تكافؤ الفرص في المجتمع، مرض أحد أفراد الأسرة.

وفيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي الأقل شدة لدى الكبار المتقاعدين من الذكور والإناث، دلت النتائج أنها على التوالي : سوء العلاقة مع الجيران، ضعف الذاكرة، مشكلات تتعلق بالسكن، تغيير القيم الاجتماعية في مجال العلاقة بين الجنسين، عدم التقبل من قبل الآخرين، الاعتمادية على الآخرين.

وفيما يتعلق بمستوى تكرار مصادر الضغط النفسي لدى الكبار المتقاعدين من الذكور والإناث، يتبين من الجدول رقم (٨) أن بعض مصادر الضغط النفسي قد احتلت مراتب متقدمة في تكرارها على النحو التالي : مرض أحد أفراد الأسرة (٨٤٪)، عدم تكافؤ الفرص في المجتمع (٨٣٪)، ثقل المسؤولية والأعباء (٨٣٪)، الفشل في تحقيق أهداف شخصية (٨٢٪)، صعوبات مالية (٨١٪)، الخوف من المستقبل (٨١٪).

ويلاحظ أن المصادر التي قُدرت أنها الأكثر إثارة للضغط النفسي من حيث الشدة ليست نفس المصادر التي قُدرت أنها الأكثر حدوثاً من حيث التكرار، كما يلاحظ أنها احتلت ترتيباً مختلفاً، باستثناء مصدرين فقط احتلا ترتيباً متقدماً نسبياً من حيث الشدة والتكرار، أولهما "مرض أحد أفراد الأسرة"، حيث احتل الترتيب العاشر من حيث الشدة والأول من حيث التكرار، وثانيهما "عدم تكافؤ الفرص" وقد احتل المصدر التاسع من حيث الشدة والثاني من حيث التكرار.

الجدول رقم (٨)

متوسطات تقديرات المتقاعدين الكبار من الجنسين
لدرجة شدة مصادر الضغط النفسي والنسب المئوية لتكرار تلك المصادر لديهم
على فقرات المقياس المستخدم، وموقع كل فقرة من حيث الترتيب التنازلي

المتقاعدون (الذكور والإناث)			الفقرة
الترتيب	المتوسط	النسبة %	
١	٣,٥٩	٪٣٥	١٨٠ وفاة الزوج
٢	٣,٤٧	٪٢٧	١٢٧ وفاة أحد الأبناء
٣	٣,٠٣	٪١٨	٩٤ الانفصال عن الزوج
٤	٢,٨٢	٪٣٤	١٧٧ فشل أحد الأبناء في الدراسة
٥	٣,٦٣	٪٢٦	١٢٢ وفاة أحد الأحفاد
٦	٢,٦٢	٪٧٤	٢٨٠ الأوضاع السياسية في المنطقة
٧	٢,٥٩	٪٣٣	١٦٩ فشل أحد الأبناء في إيجاد وظيفة أو عمل
٨	٢,٥٦	٪٦٠	٣١٢ العلاقات بين أفراد الأسرة
٩	٢,٥٤	٪٨٤	٤٣٦ عدم تكافؤ الفرص في المجتمع
٩	٢,٥٤	٪٨٥	٤٤٠ مرض أحد أفراد الأسرة
١١	٢,٤٨	٪٦٢	٣١٩ وفاة أحد الأقارب
١٢	٢,٤٧	٪٣٩	١٩٩ تقاعد الزوج أو الزوجة
١٣	٢,٤٦	٪٤٧	٢٤٠ المشكلات الزوجية
١٤	٢,٤٤	٪٧٧	٣٩٨ تأمين مستقبل الأبناء
١٥	٢,٤١	٪٧٧	٣٩٨ انتشار الفقر والظلم الاجتماعي
١٦	٢,٣٨	٪٧٣	٣٧٩ التقاعد
١٧	٢,٣١	٪٨١	٤١٦ صعوبات مالية
١٨	٢,٢٩	٪٨٣	٤٢٦ ثقل المسؤولية والأعباء
١٩	٢,٢٦	٪٣٦	١٨٦ العيش مع الأبناء بعد زواجهم
١٩	٢,٢٦	٪٧٤	٣٨١ وفاة صديق حميم
٢١	٢,٢٣	٪٧٧	٣٦٩ التعرض للمرض أو الإصابة
٢٢	٢,٢١	٪٧٣	٣٧٨ طغيان المادة على نفوس الناس
٢٢	٢,٢١	٪٨٢	٤٢٥ الشعور بالكبر (تقدم السن)
٢٢	٢,٢١	٪٧٢	٣٦٩ التغيرات في المظهر الجسمي
٢٥	٢,٢٠	٪٤٣	٢٢١ روتين الإجراءات الحكومية
٢٦	٢,١٩	٪٨١	٤١٦ الخوف من المستقبل
٢٧	٢,١٨	٪٦٨	٣٥١ الفشل في تحقيق أهداف شخصية
٢٨	٢,١٦	٪٦٨	٣٥٣ عدم توفر ضمان اجتماعي للشيخوخة
٢٨	٢,١٦	٪٧٠	٣٥٩ الشعور بالوحدة

العدد الكلي للمتقاعدين = ٥١٦ (عدد الذكور = ٢٢٢ وعدد الإناث = ١٩٣) ...

المتقاعدون (الذكور والإناث)				الفقرة
الترتيب	المتوسط	النسبة %	العدد	
٢٨	٢,١٦	٪٦٨	٢٥٣	مرض أحد الأقارب
٣١	٢,١٤	٪٤١	٢١٤	مشاكل زواجية يعيشها الأبناء
٣٢	٢,١٠	٪٥٠	٢٥٨	الشعور بعدم تقدير الأبناء
٣٢	٢,١٠	٪٧٠	٢٥٩	الضعف الجسدي
٣٤	٢,٠٧	٪٢٠	١٠٢	صعوبات جنسية
٣٥	٢,٠٣	٪٥٦	٢٨٧	صعوبة ملء أوقات الفراغ
٣٥	٢,٠٣	٪٦٦	٣٣٩	صعوبة استخدام المواصلات
٣٧	١,٩٧	٪٥٠	٢٥٨	تقليد الشباب لقيم وأساليب سلوك أجنبية
٣٨	١,٩٦	٪٥٩	٣٠٥	الشعور بإهمال المقربين
٣٨	١,٩٦	٪٤٠	٢٠٥	ترك الأبناء للبيت بعد الزواج
٤٠	١,٩٥	٪٥٠	٢٥٩	عدم وجود أصدقاء مخلصين
٤٠	١,٩٥	٪٢٦	١٣٧	تغيير محل الإقامة
٤٢	١,٩٣	٪٦٥	٣٣٧	متطلبات العادات الاجتماعية
٤٣	١,٨٧	٪٥٥	٢٨٤	الأرق
٤٤	١,٨٥	٪٤٨	٢٥٠	عدم توفر وسائل الترويح
٤٥	١,٨٤	٪٥٦	٢٨٨	الشعور بعدم الأهمية الشخصية
٤٦	١,٨٣	٪٤٩	٢٥٤	إنتشار التعصب
٤٧	١,٨١	٪٥٢	٢٦٩	الاعتمادية على الآخرين
٤٧	١,٨١	٪٥١	٢٦٣	عدم التقبل من قبل الآخرين
٤٩	١,٧٨	٪٥٠	٢٥٨	تغير القيم الاجتماعية في مجال العلاقة بين الجنسين
٥٠	١,٧٦	٪٤٣	٢٢١	مشكلات تتعلق بالسكن
٥١	١,٧٣	٪٦١	٣١٣	ضعف الذاكرة
٥٢	١,٧١	٪٢٣	١٧٤	سوء العلاقة مع الجيران
٥٣	-	-	-	قرب التقاعد
٥٤	-	-	-	المشكلات الناجمة عن العمل

وفيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي لدى كبار المتقاعدين الذكور، يتضح من الجدول رقم (٩) متوسط تقديرات كبار المتقاعدين الذكور لشدة مصادر الضغط النفسي لديهم على فقرات المقياس المستخدم، ويتضح أيضاً عدد المستجيبين على الفقرة ونسبتهم المئوية، كما يتضح ترتيب كل فقرة من فقرات المقياس، حيث تتراوح التقديرات على فقرات المقياس لشدة الضغط النفسي لدى كبار المتقاعدين الذكور بين (١,٧٠ - ٣,٦٠). ودلت النتائج أن مصادر الضغط النفسي لدى كبار المتقاعدين التي احتلت أولوية الترتيب من حيث الشدة هي: وفاة الزوجة، وفاة أحد الأبناء، الانفصال عن الزوجة، الأوضاع السياسية في المنطقة، فشل أحد الأبناء في الدراسة، فشل أحد الأبناء في

إيجاد وظيفة أو عمل، عدم تكافؤ الفرص في المجتمع، مرض أحد أفراد الأسرة،
الخلافات الأسرية، وفاة أحد الأحفاد.

الجدول رقم (٩)

متوسطات تقديرات المتقاعدين الذكور الكبار
لدرجة شدة مصادر الضغط النفسي والنسب المئوية لتكرار تلك المصادر لديهم
على فقرات المقياس المستخدم، وموقع كل فقرة من حيث الترتيب التنازلي

الترتيب	المتقاعدون (الذكور)		العدد	الفقرة
	النسبة %	المتوسط		
١	٣,٦٠	٪٢٢	١٠٤	وفاة الزوج
٢	٣,٤٢	٪٢٨	٩٢	وفاة أحد الأبناء
٣	٣,١٤	٪١٨	٥٧	الإنفصال عن الزوج
٤	٢,٧٩	٪٧٨	٢٨٢	الأوضاع السياسية في المنطقة
٥	٢,٧٨	٪٢٧	١١٨	فشل أحد الأبناء في الدراسة
٦	٢,٦٣	٪٣٥	١١٤	فشل أحد الأبناء في إيجاد وظيفة أو عمل
٧	٢,٥٩	٪٩١	٢٩٤	عدم تكافؤ الفرص في المجتمع
٨	٢,٥٦	٪٨٣	٢٦٨	مرض أحد أفراد الأسرة
٩	٢,٥٢	٪٥٩	١٩١	الخلافات الأسرية
١٠	٢,٥١	٪٢٧	٨٦	وفاة أحد الأحفاد
١١	٢,٤٨	٪٧٠	٢٢٧	التقاعد
١١	٢,٤٨	٪٨٢	٢٦٥	إنتشار الفقر والظلم الاجتماعي
١٣	٢,٣٦	٪٦٠	١٩٣	وفاة أحد الأقارب
١٤	٢,٣٥	٪٧٩	٢٥٦	تأمين مستقبل الأبناء
١٥	٢,٣٢	٪٧٩	٢٥٥	طفغان المادة على الناس
١٥	٢,٣٢	٪٨٦	٢٧٩	صعوبات مالية
١٥	٢,٣٢	٪٧٦	٢٤٥	وفاة صديق حميم
١٨	٢,٢٨	٪٨٣	٢٦٨	ثقل المسؤولية والأعباء
١٩	٢,٢٧	٪٤٧	١٥٢	المشكلات الزوجية
١٩	٢,٢٧	٪٧٦	٢٤٥	الفشل في تحقيق أهداف شخصية
٢١	٢,٢٦	٪٢٣	٧٣	تقاعد الزوج أو الزوجة
٢٢	٢,٢٤	٪٧٠	٢٢٥	التعرض للمرض أو الإصابة
٢٣	٢,٢٢	٪٢١	٦٨	صعوبات جنسية

عدد المتقاعدين الذكور = ٢٢٢.

الترتيب	المقاعدون (الذكور)		العدد	الفقرة
	النسبة %	المتوسط		
٢٤	٧٩%	٢,٢٠	٢٥٦	الخوف من المستقبل
٢٥	٦٤%	٢,١٨	٢٠٨	عدم توفر ضمان اجتماعي للشيخوخة
٢٦	٣٥%	٢,١٢	١١٤	العيش مع الأبناء بعد زواجهم
٢٧	٥٠%	٢,٠٩	١٦٣	روتين الإجراءات الحكومية
٢٧	٤٢%	٢,٠٩	١٣٧	مشاكل زوجية يعيشها الأبناء
٢٧	٧٦%	٢,٠٩	٢٤٢	الضعف الجسمي
٣٠	٦٣%	٢,٠٦	٢٠٣	صعوبة ملء أوقات الفراغ
٣٠	٦٨%	٢,٠٦	٢٢٠	الشعور بالوحدة
٣٢	٦٨%	٢,٠٤	٢١٩	مرض أحد الأقارب
٣٣	٥٧%	٢,٠٣	١٨٣	تقليد الشباب لقيم وأساليب سلوك اجنبية
٣٤	٧٠%	٢,٠١	٢٢٦	صعوبة استخدام المواصلات
٣٥	٤٦%	١,٩٩	١٤٧	الشعور بعدم تقدير الأبناء
٣٦	٢٥%	١,٩٨	٨٠	تغيير محل الإقامة
٣٧	٦٥%	١,٩٤	٢١١	متطلبات العادات الاجتماعية
٣٨	٧٨%	١,٩٢	٢٥٣	الشعور بالكبر (تقدم السن)
٣٨	٥٨%	١,٩٢	١٨٦	الشعور بإهمال المقربين
٤٠	٦٤%	١,٩١	٢٠٨	التغيرات في المظهر الجسمي
٤٠	٣٤%	١,٩١	١٠٩	ترك الأبناء للبيت بعد الزواج
٤٠	٥٦%	١,٩١	١٨١	عدم وجود أصدقاء مخلصين
٤٣	٥١%	١,٨٨	١٦٥	الشعور بعدم الأهمية الشخصية
٤٤	٥٤%	١,٨٢	١٧٤	عدم توفر وسائل الترويح
٤٥	٥١%	١,٨٠	١٦٤	تغير القيم الاجتماعية في مجال العلاقة بين الجنسين
٤٦	٥٠%	١,٧٥	١٦١	الاعتمادية على الآخرين
٤٧	٣٧%	١,٧٤	١٢١	سوء العلاقة مع الجيران
٤٨	٥٨%	١,٧٣	١٨٧	انتشار التعصب
٤٨	٤٥%	١,٧٠	١٤٦	مشكلات تتعلق بالسكن
٥٠	٦٢%	١,٧٢	٢٠١	ضعف الذاكرة
٥١	٥٣%	١,٧٢	١٧٠	عدم التقبل من قبل الآخرين
٥٢	٥٣%	١,٧٠	١٧١	الأرق
٥٣	-	-	-	المشكلات الناجمة عن العمل
٥٤	-	-	-	قرب التقاعد

وفيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي الأقل إثارة لدى الكبار المتقاعدین من الذكور، دلّت النتائج أنّها على التوالي : الأرق، عدم التقبّل من الآخرين، ضعف الذاكرة، مشكلات تتعلق بالسكن، انتشار التعصّب، سوء العلاقة مع الجيران.

وفيما يتعلق بمستوى تكرار مصادر الضغط النفسي لدى الكبار المتقاعدین من الذكور يتبيّن من الجدول رقم (٩) أن بعض مصادر الضغط النفسي قد احتلّت مراتب متقدّمة في تكرارها على النحو التالي : عدم تكافؤ الفرص في المجتمع (٩١٪)، الأوضاع السياسية في المنطقة (٨٧٪)، صعوبات مالية (٨٦٪)، مرض أحد أفراد الأسرة (٨٢٪)، ثقل المسؤولية والأعباء (٨٣٪)، انتشار الفقر والظلم الاجتماعي (٨٢٪)، الخوف من المستقبل (٧٩٪).

ويلاحظ أن المصادر التي قدّرت أنّها الأكثر إثارة للضغط النفسي من حيث الشدّة ليست نفس المصادر التي قدّرت أنّها الأكثر حدوثاً من حيث التكرار، كما يلاحظ أنّها احتلّت ترتيباً مختلفاً.

وفيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي لدى الكبار من المتقاعدات الإناث، يتّضح من الجدول رقم (١٠) متوسط تقديرات الكبار من المتقاعدات/الإناث لشدّة مصادر الضغط النفسي، لدهن على فقرات المقياس المستخدم، ويتّضح أيضاً عدد المستجيبات على الفقرة ونسبتهن المئوية، كما يتّضح ترتيب كل فقرة من فقرات المقياس حيث تتراوح التقديرات على فقرات المقياس لشدّة الضغط النفسي لدى الكبار المقاعدات الإناث بين (١,٦٦ - ٢,٥٨).

ودلّت النتائج على أن مصادر الضغط النفسي لدى الكبار من المتقاعدات/الإناث التي احتلّت أولوية الترتيب من حيث الشدّة هي : وفاة الزوج، وفاة أحد الأبناء، فشل أحد الأبناء في الدراسة، الانفصال عن الزوج، المشكلات الزوجية، وفاة أحد الأقارب، الشعور بالكبر (تقدم السن)، الخلافات الأسرية، تأمين مستقبل الأبناء، تقاعد الزوج.

وفيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي الأقل شدة لدى الكبار من المتقاعدات/الإناث، دلّت النتائج أنّها على التوالي : سوء العلاقة مع الجيران، تغيير القيم الاجتماعية في مجال العلاقات بين الجنسين، ضعف الذاكرة، صعوبات جنسية، العيش مع الأبناء بعد زواجهم، عدم تكافؤ الفرص في المجتمع.

وفيما يتعلق بمستوى تكرار مصادر الضغط النفسي لدى الكبار من المتقاعدات/الإناث يتبيّن من الجدول رقم (١٠) أن بعض مصادر الضغط النفسي قد احتلت مراتب متقدّمة في تكرارها على النحو التالي : الشعور بالكبر (٨٩٪) التغييرات في المظهر الجسمي (٨٢٪)، ثقل المسؤولية والأعباء (٨٢٪)، التقاعد (٧٩٪)، التعرّض للمرض أو الإصابة (٧٥٪)، عدم توفّر ضمان اجتماعي للشيخوخة (٧٥٪)، عدم تكافؤ الفرص في المجتمع (٧٤٪).

ويلاحظ أن المصادر التي قدّرت أنّها الأكثر إثارة للضغط النفسي من حيث الشدّة ليست نفس المصادر التي قدّرت أنّها الأكثر حدوثاً من حيث التكرار، كما يلاحظ أنّها احتلت ترتيباً مختلفاً.

الجدول رقم (١٠)
متوسطات تقديرات المتقاعدات الأناث
لشدة الضغط النفسي والنسب المئوية لتكرار تلك المصادر لديهن على
فقرات المقياس المستخدم، وموقع كل فقرة من حيث الترتيب التنازلي

الترتيب	المتقاعدات (الإناث)		العدد	الفقرة
	النسبة %	المتوسط		
١	٢,٥٨	٪٢٩	٧٦	وفاة الزوج
٢	٢,٥٨	٪٢٣	٤٥	وفاة أحد الأبناء
٣	٢,٩٠	٪٣١	٥٩	فشل أحد الأبناء في الدراسة
٤	٢,٨٦	٪١٩	٢٧	الإنفصال عن الزوج
٥	٢,٨٥	٪٢٤	٤٦	وفاة أحد الأحفاد
٦	٢,٧٨	٪٤٦	٨٨	المشكلات الزوجية
٧	٢,٦٦	٪٦٥	١٢٦	وفاة أحد الأقارب
٨	٢,٦٤	٪٨٩	١٧٢	الشعور بالكبر (تقدم السن)
٩	٢,٦٣	٪٦٣	١٢١	الخلافات الأسرية
١٠	٢,٦٠	٪٧٤	١٤٢	تأمين مستقبل الأبناء
١٠	٢,٦٠	٪٦٥	١٢٦	تقاعد الزوج أو الزوجة
١٢	٢,٥٩	٪٨٣	١٦١	التغيرات في المظهر الجسدي
١٣	٢,٥١	٪٢٨	٥٥	فشل أحد الأبناء في إيجاد وظيفة أو عمل
١٣	٢,٥١	٪٨٩	١٧٢	مرض أحد أفراد الأسرة
١٥	٢,٥٠	٪٣٠	٥٨	روتين الإجراءات الحكومية
١٦	٢,٤٩	٪٣٠	٧٢	العيش مع الأبناء بعد زواجهم
١٧	٢,٤٤	٪٧٤	١٤٢	عدم تكافؤ الفرص في المجتمع
١٨	٢,٣٥	٪٦٩	١٣٤	مرض أحد الأقارب
١٩	٢,٣٢	٪٧٢	١٣٩	الشعور بالوحدة
٢٠	٢,٣١	٪٨٢	١٥٨	ثقل المسؤولية والأعباء
٢١	٢,٢٩	٪٧١	١٣٧	صعوبات مالية
٢٢	٢,٢٨	٪٦٩	١٣٣	انتشار الفقر والظلم الاجتماعي
٢٣	٢,٢٥	٪٥٨	١١١	الشعور بالكبر (تقدم السن)
٢٤	٢,٢٣	٪٤٠	٧٧	مشاكل زوجية يعيشها الأبناء
٢٥	٢,٢٢	٪٧٥	١٤٤	التعرض للمرض أو الإصابة
٢٦	٢,١٩	٪٨٣	١٦٠	الخوف من المستقبل
٢٧	٢,١٥	٪٧٠	١٣٦	وفاة صديق حميم
٢٨	٢,١٤	٪٧٥	١٤٥	عدم توفر ضمان اجتماعي للشيخوخة
٢٩	٢,١٣	٪٥٩	١١٣	الأرق

عدد المتقاعدات الإناث = ١٩٢.

الترتيب	المتقاعدات (الإناث)		العدد	الفقرة
	النسبة %	المتوسط		
٢٩	٢,١٣	٪٦١	١١٧	الضعف الجسمي
٣١	٢,١٢	٪٥١	٩٨	الأوضاع السياسية في المنطقة
٣٢	٢,١٠	٪٣٥	٦٧	انتشار التعصب
٣٢	٢,١٠	٪٧٩	١٥٢	التقاعد
٣٤	٢,٠٥	٪٥٩	١١٣	صعوبة استخدام المواصلات
٣٤	٢,٠٥	٪٤٠	٧٨	عدم وجود أصدقاء مخلصين
٣٦	٢,٠٣	٪٦٢	١١٩	الشعور بإهمال المقربين
٣٧	٢,٠٢	٪٥٠	٩٦	ترك الأبناء للبيت بعد الزواج
٣٨	١,٩٩	٪٦٤	١٢٣	طغيان المادة على الناس
٣٩	١,٩٧	٪٥٥	١٠٦	الفشل في تحقيق أهداف شخصية
٣٩	١,٩٧	٪٤٨	٩٣	عدم التقبل من قبل الآخرين
٤١	١,٩٤	٪٤٤	٨٤	صعوبة ملء أوقات الفراغ
٤٢	١,٩٣	٪٦٥	١٢٦	متطلبات العادات الاجتماعية
٤٣	١,٩٢	٪٣٩	٧٦	الخلافات بين أفراد الأسرة
٤٤	١,٩١	٪٣٠	٥٧	تغيير محل الإقامة
٤٥	١,٩٠	٪٥٦	١٠٨	الاعتمادية على الآخرين
٤٦	١,٨٤	٪٣٩	٧٥	مشكلات تتعلق بالسكن
٤٦	١,٨٤	٪٣٩	٧٥	عدم تكافؤ الفرص في المجتمع
٤٨	١,٧٨	٪٦٤	١٢٣	العيش مع الأبناء بعد زواجهم
٤٩	١,٧٦	٪١٨	٣٤	صعوبات جنسية
٤٩	١,٧٦	٪٥٨	١١٢	ضعف الذاكرة
٥١	١,٧٣	٪٤٩	٩٤	تغير القيم الاجتماعية في مجال العلاقة بين الجنسين
٥٢	١,٦٦	٪٢٧	٥٣	سوء العلاقة مع الجيران
٥٣	-	-	-	المشكلات الناجمة عن العمل
٥٤	-	-	-	قرب التقاعد

السؤال الثالث : هل توجد فروق في شدة الضغط النفسي بين المتقاعدين وغير المتقاعدين؟

تطلبت الإجابة على هذا السؤال اجراء مقارنة بين أداء عينة العاملين (غير المتقاعدين) وبين أداء عينة المتقاعدين على أداة الدراسة، وتم اجراء المقارنة باستخدام اختبار ت (T - Test). ويتضح من الجدول رقم (١١) الفروق في الأداء بين المجموعتين.

جدول رقم (١١)
نتائج اختبار (ت) للفروق في شدة الضغط النفسي
بين العاملين والمتقاعدين الكبار من الجنسين

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
العاملون	٢٥٨	٥٦,٢١	٢٦,٢	٢,٦٣	٠,٠٠٠٣
المتقاعدون	٥١٦	٦٥,٤٦	٣١,٢		

ومن الجدول يتبين أن هناك فرقاً ذا دلالة احصائية بين متوسط درجات شدة الضغط النفسي لدى العاملين وبين متوسط درجات الضغط النفسي لدى المتقاعدين، حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٦٣ بدرجات حرية (٧٧٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠٣) وهذه الفروق تشير إلى أن الضغط النفسي كان أعلى لدى المتقاعدين منه لدى العاملين حيث بلغ متوسط الضغط النفسي لدى المتقاعدين (٦٥,٤٦) في حين بلغ متوسط الضغط النفسي لدى العاملين (٥٦,٢١).

وفي سياق الإجابة على السؤال الثالث، تم إجراء مقارنة شدة الضغط لدى العاملين الذكور بشدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين الذكور، وكذلك تم إجراء مقارنة أخرى في شدة الضغط النفسي لدى العاملات والمتقاعداً (الإناث).

وفيما يتعلق بالمقارنة بين الذكور العاملين والمتقاعدين يتضح من الجدول رقم (١٢) أن هناك فروقاً ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥) في الضغط النفسي بين المجموعتين.

جدول رقم (١٢)
نتائج اختبار (ت) للفروق في شدة الضغط النفسي
بين العاملين الذكور والمتقاعدين الذكور

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
العاملون	١٧٤	٥٤	٣٥,٥	٣,٩	٠,٠٠٠١
المتقاعدون	٣٢٣	٦٦,١	٣١,٠		

حيث بلغت قيمة (ت) ٣,٩ بدرجات حرية ٤٩٥ وكان متوسط الضغط النفسي لدى الذكور العاملين (٥٤,٠٠) بينما كان متوسط الضغط النفسي لدى الذكور المتقاعدين (٦٦,١٠) وهذه الفروق تشير إلى أن شدة الضغط النفسي لدى الذكور المتقاعدين أعلى منها لدى الذكور العاملين.

أما بالنسبة للمقارنة التي أجريت بين الإناث العاملات والمتقاعدات فبيّن الجدول رقم (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين الإناث العاملات والمتقاعدات في شدة الضغط النفسي، حيث كانت قيمة (ت) ٠,٧٥ وبدرجات حرية مقدارها (٢٧٥) وهذه القيمة لم تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة للدلالة الاحصائية.

جدول رقم (١٣)

نتائج اختبار (ت) للفروق في شدة الضغط النفسي بين العاملات والمتقاعدات

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
العاملات	٨٤	٦١,٠	٣٧,٧	٠,٧٥	٠,٤٥
المتقاعدات	١٩٣	٦٤,٣	٣١,٦		

السؤال الرابع : هل توجد فروق في شدة الضغط النفسي بين المتقاعدين ثعزى لمتغيرات الجنس، العمر، مدة التقاعد (قصيرة، طويلة)، المستوى الاقتصادي (منخفض، متوسط، مرتفع)؟

للإجابة على هذا السؤال، تم استخدام تحليل التباين الرباعي

(٢×٢×٢×٢) كما هو مبين في الجدول رقم (١٤).

الجدول رقم (١٤)

نتائج تحليل التباين الرباعي لأثر
الجنس، العمر، طول مدة التقاعد، المستوى الاقتصادي، وأثر
التفاعل بينهما على شدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس (أ)	١	٢٩٢,٥٣	٢٩٢,٥٣	٠,٤٣	٠,٥١
العمر (ب)	١	٢٠١٨,٨٢	٢٠١٨,٨٢	٢,١٩	٠,١٣
مدة التقاعد (ج)	١	٥٢٣٢,٤	٥٢٣٢,٤	٥,٦٧	*٠,٠١
المستوى الاقتصادي (د)	٢	١٨٤٦,٧٤	٩٢٣,٣٧	١٠,٠٠	*٠,٠٠٠١
أ × ب	١	٩٧٩,١١	٩٧٩,١١	١,٦	٠,٣
أ × ج	١	١٤٨٦,٢٦	١٤٨٦,٢٦	١,٦١	٠,٢
أ × د	٢	٢٩٦٩,٢٤	١٩٨٤,٦٢	٢,١٥	٠,١١
ب × ج	١	٤٧٦,٧١	٤٧٦,٧١	٠,٥٢	٠,٤٧
ب × د	٢	٧٥٥,٥٣	٣٧٧,٧٦	٠,٤١	٠,٦٦
ج × د	٢	١٦٢,٢٣	٨١,١١	٠,٠٩	٠,٩١
ب × ج × د	٢	٥٣٤,٤١	٢٦٧,٠٢	٢,٨٩	٠,٠٥٦
أ × ب × ج	١	١١٤٥,٠٦	١١٤٥,٠٦	١,٢٤	٠,٢٦
أ × ب × د	٢	٣٦٩٣,١٩	١٨٤٦,٥٩	٢,٠٠	٠,١٣
أ × ب × ج × د	٤	٤٧١٣,٥٣	١١٧٨,٢٨	١,٢٨	٠,٢٧
الخطأ	٤٩٢	٤٥٤٠٠٠,٥٤	٢١٢٢,٨٦		
المجموع	٥١٥	٥٠٢٨٢٦,٣٧			

يتبين من الجدول رقم (١٤) أن لمتغير طول مدة التقاعد، أثراً ذا دلالة على شدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين حيث بلغت قيمة (ف) ٥,٦٧ وهي دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١).

وبالنظر الى المتوسطات كما هو موضح في جدول رقم (١٥) يتبين أن متوسط الضغط النفسي لدى من مدة التقاعد لديهم طويلة أعلى منه لدى من كانت مدة التقاعد لديهم قصيرة. مما يشير الى أن لطول مدة التقاعد أثر في شدة الضغط النفسي.

جدول رقم (١٥)

متوسطات شدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين
تبعاً لتغير طول مدة التقاعد

المتوسط	العدد	المدة
٦٢,١٥	٢٠٣	قصيرة
٦٧,٦١	٣١٣	طويلة

كذلك يتبين من الجدول رقم (١٤) وجود أثر ذي دلالة لتغير المستوى الاقتصادي، على شدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين، حيث بلغت قيمة (ف) (١٠,٠٠٠) وهي دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٠٠٠١). بينما لم تُشر النتائج الى وجود فروق ذات دلالة فيما يتعلق بمتغيرات الجنس، العمر، كما لم تُظهر النتائج أي تأثير للتفاعل بين متغيرات الدراسة (الجنس، العمر، مدة التقاعد، المستوى الاقتصادي).

ولمعرفة الفروق في الضغط النفسي بين المتقاعدين تبعاً لتغير المستوى الاقتصادي، تمت المقارنة بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها أصحاب المستوى الاقتصادي المنخفض والمتوسط والمرتفع على أداة الدراسة، والتي يوضحها الجدول رقم (١٦).

جدول رقم (١٦)

متوسطات شدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين
تبعاً لتغير المستوى الاقتصادي

المتوسط	العدد	المستوى الاقتصادي
٧٧,٣٢	٩٢	منخفض
٦٥	٢١٥	متوسط
٦٠,٧١	٢٠٩	مرتفع

وقد تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffé) لتحديد هذه الفروق بين المستويات الاقتصادية والتي يوضحها الجدول رقم (١٧).

جدول رقم (١٧)

نتائج اختبار شيفيه لتحديد الفروق في شدة الضغط النفسي بين المتقاعدين تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي

مجموعة المقارنة	الفروق بين المتوسطات
منخفض - متوسط	*١٢,٢٢
منخفض - مرتفع	*١٦,٦١
متوسط - مرتفع	٤,٢٩

من خلال المقارنات الثنائية التي أجريت، أظهرت نتائج اختبارات شيفيه أن هناك فرقاً ذا دلالة في الضغط النفسي بين المستوى المنخفض والمستوى المتوسط حيث بلغت قيمة الفرق ١٢,٢٢ مما يشير إلى أن الضغط النفسي لدى المستوى الاقتصادي المنخفض أعلى منه لدى المستوى الاقتصادي المتوسط، حيث بلغ متوسط مجموعة المستوى الاقتصادي المنخفض ٧٧,٢٢ بينما بلغ متوسط مجموعة المستوى الاقتصادي المتوسط ٦٥,٠٠.

كما تبين وجود فرق بين مجموعة المستوى الاقتصادي المنخفض ومجموعة المستوى الاقتصادي المرتفع حيث بلغ الفرق ١٦,٦١ مما يشير إلى أن الضغط النفسي لدى المستوى الاقتصادي المنخفض أعلى منه لدى المستوى الاقتصادي المرتفع حيث بلغ متوسط مجموعة المستوى الاقتصادي المنخفض ٧٧,٢٢ في حين كان متوسط مجموعة المستوى الاقتصادي المرتفع ٦٠,٧١.

ولم تظهر النتائج فروقاً ذات دلالة في المقارنة التي أجريت بين مجموعة المستوى الاقتصادي المتوسط ومجموعة المستوى الاقتصادي المرتفع.

الفصل الخامس
«مناقشة النتائج والتوصيات»

الفصل الخامس مناقشة النتائج والتوصيات

مناقشة النتائج :

اهتمت هذه الدراسة بالتعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين في الأردن، واهتمت كذلك بمعرفة اذا كانت توجد فروق في الضغط النفسي من حيث الشدة والتكرار بين العاملين والمتقاعدين. كما هدفت هذه الدراسة إلى معرفة إذا كانت توجد فروق في الضغط النفسي بين المتقاعدين تعزى لمتغيرات الجنس، العمر، طول مدة التقاعد والوضع الإقتصادي.

فيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي لدى الكبار، أشارت النتائج إلى أن مصادر الضغط النفسي الأكثر شدة لدى الكبار العاملين في الأردن والتي احتلت أولوية الترتيب من حيث الشدة كانت:

١. وفاة أحد الأبناء
٢. وفاة الزوج
٣. الانفصال عن الزوج
٤. فشل أحد الأبناء في الدراسة
٥. وفاة أحد الأحفاد
٦. مرض أحد أفراد الأسرة
٧. وفاة صديق حميم
٨. فشل أحد الأبناء في إيجاد وظيفة أو عمل
٩. وفاة أحد الأقارب
١٠. الأوضاع السياسية في المنطقة

أما الأحداث التي احتلت ترتيباً متقدماً من حيث التكرار فقد كانت على النحو التالي: المشكلات الناجمة عن العمل، ثقل المسؤولية والأعباء، إنتشار الفقر والظلم الإجتماعي، تأمين مستقبل الأبناء، طغيان المادة على الناس، صعوبات مالية.

ويلاحظ أن المصادر التي قُدِّرت أنها الأكثر إثارة للضغط النفسي من حيث الشدة ليست نفس المصادر التي قدرت أنها الأكثر حدوثاً من حيث التكرار، كما يلاحظ أنها احتلت ترتيباً مختلفاً. مثال على ذلك فقرة "المشكلات الناجمة عن العمل" والتي احتلت الترتيب الأول من حيث التكرار، إلا أنها احتلت الترتيب (١٤) من حيث الشدة.

إن نتائج هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسة كولبي وآخرون (Colby et al.) (١١٨) ودراسة أولدوين (Aldwin) (١١٩) ودراسة ميوريل وآخرون (Murrel et al.) (١٢٠) والتي أشارت في مجملها إلى أن وفاة أحد أفراد العائلة أو وفاة أحد الأبناء أو وفاة الزوج تحتل الترتيب الأول من حيث الشدة في إثارة الضغط النفسي لدى الكبار.

أما فيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي لدى الكبار المتقاعدین في الأردن فقد أشارت النتائج إلى أن مصادر الضغط النفسي الأكثر شدة لديهم والتي احتلت أولوية الترتيب من حيث الشدة كانت :

١. وفاة الزوج
٢. وفاة أحد الأبناء
٣. الانفصال عن الزوج
٤. فشل أحد الأبناء في الدراسة
٥. وفاة أحد الأحفاد
٦. الأوضاع السياسية في المنطقة
٧. فشل أحد الأبناء في إيجاد وظيفة أو عمل
٨. الخلافات بين أفراد الأسرة
٩. عدم تكافؤ الفرص في المجتمع
١٠. مرض أحد أفراد الأسرة

أما الأحداث التي احتلت ترتيباً متقدماً من حيث التكرار فقد كانت على النحو التالي : مرض أحد أفراد الأسرة، عدم تكافؤ الفرص في المجتمع، ثقل المسؤولية والأعباء، الفشل في تحقيق أهداف شخصية، صعوبات مالية، الخوف من المستقبل. ويلاحظ كذلك أن المصادر التي قدرت أنها الأكثر إثارة للضغط النفسي من حيث الشدة ليست نفس المصادر التي قدرت أنها الأكثر حدوثاً من حيث التكرار، كما أنها احتلت ترتيباً مختلفاً.

وقد دلت نتائج هذه الدراسة أن التقاعد كمصدر من مصادر الضغط النفسي لدى المتقاعدين من الجنسين قد احتل المرتبة (١٦) بين الأحداث الحياتية الأربع وخمسين المتضمنة في المقياس المستخدم، واحتل المرتبة (١١) لدى الذكور المتقاعدين والمرتبة (٢٢) لدى الإناث المتقاعدات، مما يشير إلى أن التقاعد مصدراً أقل شدة في إثارة الضغط النفسي لدى الإناث المتقاعدات منه لدى الذكور المتقاعدين. كذلك فإن "قرب التقاعد" كمصدر محتمل من مصادر الضغط النفسي لدى الكبار قد احتل المرتبة (٢٥) لدى العاملين الذكور، بينما احتل المرتبة (٤٩) لدى العاملات الإناث، مما يجعل قرب التقاعد كمصدر للضغط النفسي ضمن الخمس مصادر الأقل إثارة للضغط النفسي لدى الإناث العاملات.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة بوسيه وآخرون^(٨٩) (Bosse et al.) ودراسة كولبي وآخرون (Colby et al.)^(١١٨) ودراسة أولدوين^(١١٩) (Aldwin) ودراسة ماثيوز وآخرون^(١٢١) (Mathews, et al.) التي أشارت في مجملها إلى أن التقاعد لا يعتبر من أكثر الأحداث إثارة للضغط النفسي لدى الكبار، وإنما يقع ضمن مجموعة الأحداث الحياتية الأقل إثارة للضغط النفسي. وقد أشارت دراسة ماثيوز وآخرون^(١٢١) (Mathews, et al.) إلى أن الضغط النفسي قد احتل المرتبة (٢٨) من بين الأحداث الحياتية الـ (٢٤) التي تضمنتها الدراسة التي أجروها.

كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن تقاعد الزوج/الزوجة كمصدر من مصادر الضغط النفسي قد احتل المرتبة (١٢) من حيث الشدة لدى العاملين من الجنسين واحتل المرتبة (١٢) لدى المتقاعدين من الجنسين. ويلاحظ أن "تقاعد الزوج" قد احتل مرتبة متقدمة من حيث الشدة في إثارة الضغط النفسي لدى الإناث العاملات المرتبة (٧) كما احتل المرتبة (١٠) لدى الإناث المتقاعدات. وتتسق هذه النتائج مع نتائج دراسة فنجلر (Fengler)^(١٢٧) حول اتجاهات الزوجات نحو تقاعد أزواجهن والتي أشارت إلى أن الزوجات أبعدين تحفظاً شديداً نحو هذا الحدث.

وقد احتلت فقرة "تقاعد الزوجة" المرتبة (٢٥) لدى العاملين الذكور، والمرتبة (٢١) لدى المتقاعدين الذكور من حيث شدة الضغط النفسي. وهي مراتب لا تُعتبر متقدمة مما يشير إلى أن تقاعد الزوجة لا يشكل مصدراً للضغط النفسي لدى الأزواج العاملين والمتقاعدين على حدٍ سواء. إلا أنه يمكننا القول أن تقاعد الزوجة يُعتبر مصدراً للضغط النفسي أكثر شدة لدى المتقاعدين منه لدى العاملين

وربما يُعزى ذلك إلى أسباب اقتصادية (فقدان المصدر المالي المتمثل في راتب الزوجة).

كما يُلاحظ عند المقارنة بين مصادر الضغط النفسي العشر الأولى الأكثر شدة لدى العاملين الكبار في الأردن ومصادر الضغط النفسي العشر الأولى الأكثر شدة لدى المتقاعدين الكبار في الأردن، أن هذه المصادر كانت متطابقة بالنسبة لثمانية منها، إلا أن ترتيبها من حيث الشدة جاء مختلفاً. ويُلاحظ أن مصادر الضغط النفسي الثلاثة الأولى الأكثر شدة بالنسبة لكلا العاملين والمتقاعدين الكبار كانت: وفاة أحد الأبناء، وفاة الزوج، الانفصال عن الزوج. إلا أنه يلاحظ أن وفاة أحد الأبناء قد احتلت الترتيب الأول لدى العاملين، بينما احتلت وفاة الزوج الترتيب الأول لدى المتقاعدين. كما احتلت فقرة الانفصال عن الزوج الترتيب الثالث بالنسبة للمجموعتين.

ومما يلفت النظر أن فقرة "فشل أحد الأبناء في الدراسة" قد احتلت المرتبة الرابعة من حيث الشدة في إثارة الضغط النفسي بالنسبة لكلا مجموعتي العاملين والمتقاعدين، مما يشير إلى الأهمية الكبرى التي يوليها الكبار في الأردن لموضوع دراسة الأبناء، وما يسببه فشل الأبناء في الدراسة من ضغط نفسي لهم. وربما يعود ذلك لقلة الموارد الاقتصادية الأخرى المتاحة، مما يجعل الاعتماد على التعليم كسلاح للمستقبل في الدرجة الأولى.

كما احتلت فقرة "فشل أحد الأبناء في إيجاد وظيفة أو عمل" كمصدر للضغط النفسي لدى الكبار الترتيب الثامن لدى الكبار العاملين، والترتيب السابع لدى الكبار المتقاعدين من حيث الشدة في إثارة الضغط النفسي. وترى الباحثة أن ذلك ربما يعكس الخوف من المستقبل لعدم توفر الضمانات الإجتماعية الكافية في حال التعطل عن العمل، وربما يكشف أيضاً عن الشعور بالاعتماد الاقتصادي على الأبناء بين الكبار في الأردن.

ومما يلفت النظر كذلك أن فقرة "التغير في المظهر الجسمي" كمصدر للضغط النفسي لدى الكبار قد احتلت الترتيب الثاني من حيث التكرار لدى كلٍ من العاملات والمتقاعداً بينما لم تحتل أياً من المراتب الستة الأولى من حيث التكرار لدى كل من الذكور العاملين أو المتقاعدين. وقد يكون ذلك دلالة على الاهتمام

الأكبر الذي توليه الإناث العاملات والمتقاعدات على حدٍ سواء لمظهرهن الجسمي، بينما لا يشكل هذا الأمر مصدراً للضغط النفسي لا من حيث الشدة ولا من حيث التكرار بالنسبة للذكور العاملين أو المتقاعدين.

وفيما يتعلق بالفروق بين المتقاعدين وغير المتقاعدين من حيث شدة الضغط النفسي، فقد أظهرت المقارنة بين أداء أفراد الدراسة العاملين (غير المتقاعدين) وأداء أفراد الدراسة المتقاعدين على أداة الدراسة والتي أجريت باستخدام اختبار (ت) أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٠٠٣) في شدة الضغط النفسي لدى العاملين والمتقاعدين. وأشارت هذه الفروق إلى أن شدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين أعلى منها لدى العاملين.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة بوسيه وآخرون (Bosse et al.) (٨٩) والتي أشارت إلى أن المتقاعدين قد أظهروا شكاوى جسدية وعانوا من الأعراض النفسية بدرجة أعلى من غير المتقاعدين. كما اتفقت مع هذه النتائج دراسة بالمور وآخرون (Palmore et al.) (١٢٤) والتي أشارت إلى أن هناك فروق (وإن كانت ضئيلة جداً) في الحالة الصحية ودرجة النشاط الاجتماعي، والرضى الحياتي والسعادة بصورة عامة بين المتقاعدين والعاملين. ولم تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة متران وريتسيسز (Mutran and Reitzes) (١٠٦) والتي أظهرت أن التقاعد لا يرتبط إرتباطاً مباشراً بالشعور بحسن الحال، وإنما يؤثر تأثيراً غير مباشر على تشجيع هوية الشعور بالكبر والتي تؤثر بدورها سلبياً على الشعور بحسن الحال.

كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الضغط النفسي بين الإناث العاملات والمتقاعدات. وعلى نقيض ذلك فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠٠١) في شدة الضغط النفسي بين الذكور العاملين والمتقاعدين.

إن هذه النتائج الخاصة بالعاملين والمتقاعدين الذكور من جهة، والعاملات والمتقاعدات الإناث من جهة أخرى تتفق مع ما ذكره بيسكوف (Bischoff) (١٠٨) بهذا الخصوص؛ حيث يشير إلى الفروق الجنسية في النظرة إلى التقاعد، إذ تتباين - حسب رأيه - الرغبة في التقاعد بين النساء والرجال ويتوقع دائماً أن الرجال سيكونون أقل رغبة في التقاعد من النساء، لأن من المتفق عليه تقليدياً أن

العمل من أجل الأجر هو جزء لا يتجزأ من دور الرجال في الحياة. كما يبين بيسكوف^(١٠٨) أن النساء المتزوجات وغير المتزوجات والعازبات على حدٍ سواء يملن إلى التقاعد في وقتٍ مبكرٍ أكثر من الأرامل والمطلقات أو المنفصلات عن أزواجهن. ويعزو باحثون آخرون هذا الفرق إلى الدور الجنسي للمرأة وهو ما يتعلّق بالأدوار والمسؤوليات التي يحددها المجتمع للمرأة والرجل والتي تعود إلى أسلوب تنظيم المجتمع وليس إلى الاختلافات البيولوجية بين الرجل والمرأة، وهو المصطلح الذي يطلق عليه حديثاً الدور الجنسي (Gender role).

وفيما يتعلّق بالعمل فعلى وجه العموم يتميز عمل الرجل بأنه أعلى أجراً ومكانةً، ومن المرجح أن يكون عمل الرجل كذلك أكثر انتظاماً وأن يدخل في أرقام الإحصائيات الوطنية، وذلك بالمقارنة مع عمل المرأة الذي يكون في الغالب موسمياً أو لبعض الوقت، أو أقل أجراً أو ربما حتى دون أجر، ونتيجة لذلك فإن فقدان هذا العمل قد يسبب ضغطاً نفسياً أكثر شدة للرجل منه للمرأة^(١٤٠).

كما يشير أرجايل (Argyle) إلى أن الوضع الاجتماعي والزوجي للنساء يحتم عليهن استمرار ممارسة الأعمال المنزلية، وأن الشؤون العائلية تظلّ لهم الأكبر للنساء العاملات وتحتل جزءاً كبيراً من أوقاتهن، ولذا لا يحدث التقاعد تغييراً كبيراً في نمط الحياة لديهن بالمقارنة مع الذكور. كما ينوّه أرجايل إلى أن النساء تواجهن في تقاعدهن مشكلة إضافية هي تقاعد أزواجهن عن العمل، بالإضافة إلى مشكلة الترمّل التي تواجه العديداً من النساء. كما يذكر أرجايل أهمية الدور الجنسي (gender) كأحد العوامل التي تؤثر على درجة الرضى التقاعدي، والتكيف الناجح إزاؤه. ويشير إلى أن النساء المتزوجات المتقاعدات هن أقل الفئات تائراً بالآثار السلبية للتقاعد^(١٤١).

كذلك أشار وور (Warr) إلى أن فقدان الوظيفة يُعتبر مثير أشد للضغط النفسي لدى الرجال منه لدى النساء، بما يتفق مع نتائج هذه الدراسة^(١٤٢). وترى الباحثة بهذا الخصوص أن الأمر قد يكون مرتبطاً بتوقعات المرأة عن نفسها ودورها في الحياة، وبتوقعات المجتمع حول دورها الاجتماعي والأسري ودورها الجنسي. إلا أن المعلومات حول موضوع التقاعد بين النساء تظلّ شحيحة، والمعلومات المتوفرة غير دقيقة وغير وافية، وتكاد الإحصائيات أن تكون معدومة^(١٤٣) مما يجعلنا بحاجة ماسة إلى إجراء دراسات حول المرأة والتقاعد، خصوصاً

في ضوء الحقائق التي تشير إلى أن التحاق المرأة في سوق العمل قد أصبح متزايداً، وأصبح من الضروري معرفة العوامل التي تدفع بالمرأة إلى قرار التقاعد.

ولابد من التنويه إلى أنه بالرغم من التراجع المستمر لفرص العمل المتاحة أمام الرجال، إلا أن الإحصائيات تشير إلى أن الأمر مختلف بالنسبة للنساء، إذ لوحظ أن معدل مشاركتهن في سوق العمل في تسارع مطرد^(٧٨). وكثيراً ما تكون المرأة الطرف الرئيسي في الأسرة الذي يكسب دخلاً، كما أن ملايين من النساء أصبحن الآن يرأسن أسرهن بحيث يحتلن الثلث في العالم ككل^(٥٠).

ومن جهة ثانية، أشارت نتائج الدراسة التي أجراها ماثيوز وبراون (Mathews and Brown)^(١٢٢) إلى أن التقاعد مصدر للضغط النفسي لدى الرجال الذين كان تقاعدهم غير متوقع وغير اختياري. كذلك أشارت دراسة باريتي وويلسون (Peretti and Wilson)^(١٠٤) إلى أن المتقاعدين طوعاً باختيارهم يتمتعون بدرجات أفضل من الرضى العاطفي والشعور بالنفع والإستقرار الإنفعالي وبصورة أفضل للذات وبعلاقات إجتماعية أكثر عدداً من المتقاعدين قسراً. كما أشارت دراسة هينز ورفاقها (Heinz et al.)^(٨٤) في هذا السياق إلى ارتفاع معدل الوفيات لدى العمال الذين أجبروا على التقاعد لدى بلوغهم سن ٦٥ القانونية للتقاعد في الفترة الواقعة بين ٣ - ٤ سنوات التي تلي التقاعد.

ومن الجدير بالملاحظة أن مصادر الضغط النفسي التي احتلت مراتب متقدمة من حيث التكرار لدى العاملين والمتقاعدين الكبار هي الأمور المعنوية غير الشخصية. مثال على ذلك أن فقرة "إنتشار الفقر والظلم الإجتماعي" قد احتلت المرتبة الثالثة لدى العاملين الكبار (من الجنسين) واحتلت فقرة "طغيان المادة على الناس" المرتبة الخامسة وكذلك فقد احتلت فقرة "عدم تكافؤ الفرص في المجتمع" المرتبة الثانية من حيث التكرار لدى المتقاعدين الكبار من الجنسين. وتتسق هذه النتائج مع نتائج دراسة أولدوين (Aldwin)^(١١٩) التي أشارت إلى أن مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالآخرين (nonegocentric stress) تشكل نحو نصف مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها الرجال والنساء الكبار المتقاعدين بالمقارنة مع مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالذات (egocentric stress).

كما ويلاحظ أن فقرة "الأوضاع السياسية في المنطقة" كمصدر للضغط النفسي قد احتلت المرتبة الأولى من حيث التكرار، والمرتبة الثالثة من حيث الشدة لدى العاملين الذكور. كما احتلت من حيث الشدة المرتبة السادسة لدى أفراد الدراسة المتقاعدين (من الجنسين) والمرتبة الرابعة لدى المتقاعدين الذكور. إلا أن هذه الفقرة لم تحتل أياً من المراتب الست الأولى لدى الإناث العاملات أو المتقاعدات على حدٍ سواء، من حيث الشدة أو من حيث التكرار. وترى الباحثة أن ذلك ربما يكون نتيجة تحديد الأدوار الجنسية التقليدية (stereotyped sex roles) وخصائص الأدوار الاجتماعية للجنسين في مجتمعنا حيث تُوجّه الإناث إلى الدور الأسري الأمومي ويوجه الذكور إلى الإهتمام بالقضايا العامة بما في ذلك الأمور السياسية.

وفيما يتعلق بالفروق في شدة الضغط النفسي بين المتقاعدين تُعزى لمتغيرات الجنس، العمر (دون الستين/ستون فما فوق)، مدة التقاعد (قصيرة، طويلة)، والمستوى الإقتصادي (منخفض، متوسط، مرتفع) تم استخدام تحليل التباين الرباعي لمعرفة هذه الفروق. وقد أشارت نتائج تحليل التباين الرباعي إلى أن لمتغير طول مدة التقاعد أثراً ذا دلالة عند مستوى الدلالة (٠,٠١) على شدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين. تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة بالمور وآخرون (Palmore et al.)^(١٢٤) حول الآثار الناجمة عن التقاعد، حيث أظهرت أن للتقاعد في وقت مبكر آثاراً سلبية تفوق تلك الناتجة عن التقاعد في الوقت الطبيعي المقرر. إلا أن نتائج هذه الدراسة تناقض نتائج دراسة بوسيه وآخرون (Bosse et al.)^(١١٣) والتي أظهرت أنه لا يوجد علاقة ذات دلالة بين طول فترة التقاعد والأعراض النفسية لدى الكبار.

كما تبين من نتائج تحليل التباين وجود أثر ذي دلالة لمتغير المستوى الإقتصادي على شدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين، وذلك عند مستوى الدلالة (٠,٠٠٠١). فمن خلال المقارنات الثنائية التي أجريت، أظهرت نتائج إختبارات شيفيه أن هناك فرقاً ذا دلالة في الضغط النفسي بين المستوى الإقتصادي المنخفض والمستوى الإقتصادي المتوسط، مما يشير إلى أن الضغط النفسي لدى مجموعة المستوى الإقتصادي المنخفض أعلى منه لدى مجموعة المستوى الإقتصادي المتوسط. كما تبين وجود فرق بين مجموعة المستوى الإقتصادي المنخفض ومجموعة المستوى الإقتصادي المرتفع مما يشير إلى أن الضغط النفسي لدى المستوى الإقتصادي المنخفض أعلى منه لدى المستوى الإقتصادي المرتفع. ولم تظهر فروق

بين مجموعتي المستوى الإقتصادي المتوسط والمرتفع. وترى الباحثة بهذا الخصوص أنه قد لا يوجد في مجتمعنا فروق شاسعة في المستوى المعيشي بين الذين يرون أنهم ينتمون إلى المستوى الإقتصادي المتوسط، أو المستوى الإقتصادي المرتفع (ويشمل ذلك النواحي الاجتماعية والتعليمية والترفيهية).

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسة التي أجراها ماثيوز وبراون (Mathews and Brown) (١٢٢) والتي أشارت إلى أن التقاعد يكون مصدراً للضغط النفسي لدى الرجال الذين ينتمون إلى الطبقة الإقتصادية الإجتماعية الأدنى. كما تتفق مع نتائج دراسة ماكفرسون وجابي (McPherson & Guppy) (١٣٦) والتي أظهرت نتائجها أن هناك علاقة بين الحالة الإقتصادية الإجتماعية (ويشمل ذلك الدخل والمستوى التعليمي) وبين الإتجاهات نحو التقاعد. وتتفق نتائجها كذلك مع دراسة بوسيه وآخرون (٨٩) والتي أظهرت نتائجها أن سوء الحالة الإقتصادية يسهم في التنبؤ بشدة الضغط النفسي الناجم عن التقاعد.

ولم تشر نتائج تحليل التباين إلى وجود فروق ذات دلالة فيما يتعلق بمتغيرات الجنس والعمر، كما لم تظهر النتائج أي تأثير للتفاعل بين متغيرات الدراسة (الجنس، العمر، طول مدة التقاعد، المستوى الإقتصادي). وتتناقض هذه النتائج مع نتائج دراسة بوسيه وآخرون (١١٣) التي أظهرت أن هناك ارتباط إيجابي بين التقدم في العمر وازدياد المشكلات الصحية، وكذلك بين التقاعد والمشكلات الصحية.

التوصيات :

في ضوء نتائج هذه الدراسة، ترى الباحثة أن فهم مصادر الضغط النفسي لدى الكبار أمر غاية في الأهمية وبخاصة في ضوء المتغيرات الديمغرافية وتحول أولويات التنمية البشرية باتجاه الرعاية الصحية الأولية والتعليم الأساسي، والتغذية. مما نتج عنه زيادة هائلة في أعداد الكبار في سن ٥٥ فما فوق في العالم أجمع وشملت هذه الزيادة الأردن كذلك، حيث تبين الإحصائيات أن العمر المتوقع للحياة قد أصبح ٦٧,٢ سنة حسب تقرير التنمية البشرية لعام ١٩٩٤ (٥٠). ويتوقع أن يرتفع هذا المعدل في المستقبل القريب.

تحفز العوامل المذكورة آنفاً الباحثة على التقدم بالتوصيات التالية؛ مما قد يلفت انتباه الباحثين المستقبليين ومنتخذي القرار :

- (١) إجراء مسح شامل للكبار الذين يبلغون ٥٠ عاماً فما فوق في الأردن لدراسة خصائصهم الشخصية، والديمغرافية، ومساهماتهم في سوق العمل.
- (٢) الحاجة إلى إجراء بحوث مقارنة في الخصائص الشخصية وجوانب التطور بين المراحل العمرية المختلفة للكبار : متوسطي العمر (Middle-aged)، والكبار الشباب (Young-Old) والكبار الكبار (Old - Old)، بحيث تبين هذه البحوث تأثير الخصائص الشخصية على الضغط النفسي لديهم وأساليب التعامل معه (٤٣).
- (٣) التخطيط لبرامج في الإرشاد التقاعدي بهدف الحيلولة دون حدوث "صدمة التقاعد" على أن تشمل برامج التهيئة هذه خلال فترة ما قبل التقاعد موضوعات الإدارة المالية، الحاجات الصحية، المشاكل السكانية، خيارات قضاء أوقات الفراغ، السفر، ووظائف مقترحة في فترة ما بعد التقاعد (٤).
- (٤) استناداً إلى ما أظهرته نتائج الدراسة من أن التقاعد كمصدر للضغط النفسي لدى إناث المتقاعدات قد احتل المرتبة الرابعة من حيث التكرار، ونظراً لتزايد أعداد النساء اللواتي يلتحقن بسوق العمل، تدعو الباحثة إلى إجراء مزيد من الدراسات حول المرأة والعمل، والمرأة والتقاعد تهدف إلى معرفة العوامل التي تدفع بالمرأة إلى سوق العمل، وكذلك العوامل التي تدفعها إلى إتخاذ قرار التقاعد. علماً بأن نسبة الإناث الكبار في الأردن اللواتي يبلغن ٦٠ سنة فما فوق قد بلغت في عام ١٩٩٠ ٤٪ من العدد الإجمالي للسكان (١٤٤).

المراجع
"References"

طب ناسخ

المراجع

1. Atwater, E. : Psychology of Adjustment : Personal Growth in a Changing World, 4th. ed., Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs, NJ, 1990.
2. Vasilyuk, Fyodor, : Psychology of Experience, Progress Publishers, Moscow, 1984, (English, Ruth, Trans., 1988).
3. Powell, Douglas H. : Understanding Human Adjustment. Normal Adaptation through the Life Cycle, 1983.
4. Schwebel, Andrew I., Barocas, Harvey A., Reichman, Walter, and Schwbel, Milton, : Personal Adjustment and Growth : A Life - Span Approach, 2nd. ed., Wm.C. Brown Publishers, 1990.
5. Lazarus, R.S., and Folkman, S. : Stress, Appraisal and Coping, Springer, New York, 1984.
6. Lazarus, R., Averill, J., and Opton, E. : "The Psychology of Coping : Issues of Research and Assessment," In : Coelho, G., Hamburg, D. and Adams, J. (Eds.) : Coping and Adaptation, Basic Books, New York, 1974.
7. Holahan, Carol K., Holahan, Charles J., and Belk, Sharyn S. : "Adjustment in Aging : The Roles of Life Stress, Hassles, and Self Efficacy", Health Psychology, Vol. 3, No. 4, 1984, pp. 415 - 328.
8. Scott, Dianne W., Oberst, Marilyn, T., and Dropkin, Mary Jo : "A Stress Coping Model", In : Sutterly, D.C. and Donnely, G. F. (Eds.) : Coping with Stress, Aspin Systems Corporation, 1982.

9. Folkman, Susan, and Lazarus, Richard,: "Coping as a Mediator of Emotion", Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 54, No. 3, 1988, pp. 466 - 472.
10. Cannon, W. B. : The Wisdom of the Body, W.W. Norton, New York, 1967 (Original Work Published, 1932).
11. Gross, M. and Wilson, W. : Minimal Brain Dysfunction, Brunner/Mazel, New York, 1974.
12. Laux, L., and Vossell, G. : "The Theoretical and Methodological Issues in Achievement-Related Stress and Anxiety Research", In : Heinz, W. Krohn, and Laux, L. (Eds.) : Achievement, Stress, and Anxiety, Hemisphere Publishing Corporation, 1982.
13. Lazarus, R.S. : Psychological Stress and the Coping Process, McGraw-Hill, New York, 1966.
14. Blocher, D.H. : The Professional Counsellor, Collier McMillan Publishers, 1987.
15. Langford, D.M.,: "The Relationship Between Stress and Job Satisfaction, as Perceived by Seventh-Day Adventist Board Academy Teachers in the Southern and South. Western Union", unpublished doctoral dissertation (Ph.D. Thesis), Tennessee State University, Tennessee, 1987.
16. Averill, James R. : "A Selective Review of Cognitive Behavioral Factors Involved in the Regulation of Stress". In : Depne, Richard A. (Ed.) : The Psychobiology of the Depressive Disorders : Implications for the Effects of Stress, Academic Press, 1979.

17. Selye, H. : The Stress of Life, McGraw Hill Book Company, New York, 1956.
18. Taylor, Shelley E. : Health Psychology, Random House, New York, 1986.
19. Spielberger, C. : Understanding Stress and Anxiety, Harper and Row, Publishers, London, 1979.
20. Shultz, Peter, and Schonflug : "Regulatory Activity during States of Stress", In : Heinzw Krohne and Lothar Laux (Eds.) : Acheivement, Stress, and Anxiety, Hemisphere Publishers, 1982.
21. Cofer, C.N., and Appley, M.H. : Motivation : Theory and Research, John Wiley and Sons, New York, 1964.
22. Mikhail, A. : "Stress : A Psychophysiological Conception", In : Monat, Alan and Lazarus, Richard (Eds.), Stress and Coping, Columbia University Press, New York, 1985.
٢٣. موسى جبريل، "تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم" بحث مقبول للنشر، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، ١٩٩٤.
24. Beck, A. T. : Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, International Universities Press, New York, 1976.
25. Murray, E., and Jacobson, L. : "Cognition and Learning in Traditional and Behavioral Therapy". In : Garfield, S. and Bergin A., Eds., Handbook of Psychotherapy and Behavior Change : An Empirical Analysis, 2nd. Edition, Wiley, New York, 1978.

26. Schafer, Walt : Stress Management for Wellness, Harcourt Brace Jovanovich, Colleg Publishers, NY, 1992.
27. Selye, H. : "The Stress Concept Today", In : Kutash, I.L., Schlesinger, L.B., and Associates (Eds.) : Handbook on Stress And Anxiety, Jossey-Bass, San Francisco, 1980.
28. Glass, D.C. and Singer, J.E. : Urban Stress : Experiments on Noise and Social Stressors, Academic Press, New York, 1972.
29. Sterling, S., Cowen, E.L., Weissberg, R.P., Lotyczewski, B.S., and Boike, I. : "Recent Stessful Life Events and Young Children's School Adjustment" American Journal of Community Psychology, Vol. 13, No.1, 1985, pp. 87 - 98.
30. Zautra, A., Guarnaccia, C., and Dhorenwend, B. : "Measuring Small Life Events", American Journal of Community Health Psychology, Vol. 14, 1986, pp. 629 - 655.
31. Holmes, T. H., and Rahe, R.H. : "The Social Readjustment Scale", Journal of Psychosomatic Research, Vol. 11, 1967, pp. 213 - 218.
32. Lazarus, R.S., and De Longis, A. : "Psychological Stress and Coping in Aging", American Psychologist, Vol. 38, 1983, pp. 245 - 254.
33. Hayslip, B. and Panek, P. : Adult Development and Aging, 2nd edition, Harper Collins College Publishers, New York, 1993.
34. Somerville, A.W., Allen, A.R., Noble, B.A. and Sedgwick, D.L. : "Effect of a Stress Management Class : One Year Later", Teaching of Psychology, Vol. 11, 1984, pp. 82 - 85.

35. Pan American Health Organization : Health of the Elderly : A Concern for All, Pan American Health Bureau, Regional Office of the World Health Organization, 1992.
36. Hagestad, G.O. and Neugarten, B.L. : "Age and the Life Course", In : Binstock, R. and Shanas, E. (Eds.) : Handbook of Aging and the Social Sciences, Van Nostrand Reinhold, New York, 1985, pp. 35 - 61.
37. Birren, J.E. : The Psychology of Aging, Prentice hall, Englewood Cliffs, NJ., 1964.
38. Levinson, D., Darrow, C., Klein, E., Levinson, M. and McKee, P. : The Season's of a Man's Life, Alfred A. Knopf, New York, 1978.
39. Levinson, D.J. : "A Conception of Adult Development", American Psychologist, Vol. 41, 1986, pp. 3 - 13.
40. Havighurst, R.J. : "History of Developmental Psychology : Socialization and Personality Development through the Life Span", In : Baltes, P.B. and Schaie K.W. (Eds.), Life - Span Developmental Psychology : Personality and Socialization, Academic Press, New York, 1973, pp. 4 - 24.
41. Erikson, E.H. : Adulthood, Norton, New York, 1982.
42. Bromely, D.B. : The Psychology of Human Aging, Penguin, Baltimore, Md., 1966.
43. Hansson, Robert O. and Carpenter, Bruce, N. : "Relational Competence and Adjustment in Older Adults : Implications for the Demands of Aging", In : Stephens, M., Crowther, J., Hobfoll, S.,

- and Tennenbaum, D. (Eds.) : Stress and Coping in Later-Life Families, Hemisphere Publishing Corporation, U.S.A., 1990, pp. 131 - 148.
44. Block, M., Davidson, J., and Grambs, J. : Women Over Forty, Springer, New York, 1981.
45. Gould, R. : "The Phases of Adult Life : A Study in Developmental Psychology", American Journal of Psychiatry, Vol. 129, 1972, pp. 521 - 531.
46. White, R.W. : Lives in Progress : A Study of the Natural Growth of Personality (3rd. ed.), Holt, Reinhart and Winston, New York, 1975.
47. Erikson, E.H. : "Identity and the Life Cycle", Psychological Issues, Vol. 1, No. 1, International Universities Press, New York, 1959.
48. Kohlberg, L., and Kramer, R. : "Continuities and Discontinuities in Childhood and Adult Moral Development Revisited", In : Baltes, P.B., and Schaie, K.W., (Eds.) : Life-Span Developmental Psychology : Personality and Socialization, Academic Press, New York, 1973.
49. Zou'bi, Abdullah, A., Poedjastoeti, Sri, and Ayed, Mohamamed : Jordan Population and Family Health Survey, Department of Statistics - Demographic and Health Surveys, August, 1992.
٥٠. تقرير التنمية البشرية لعام ١٩٩٤، برنامج الأمم المتحدة الإنمائي - نيويورك، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت - لبنان، ١٩٩٤.

٥١. نظام الخدمة المدنية رقم ١ لسنة ١٩٨٨ وتعديلاته - صادر بمقتضى المادة رقم ٢٠ من الدستور الأردني.

52. Gould, R. : "Transformation in Mid-life", New York University Education Quarterly, 10, 1979, pp. 2 - 9.
53. Antonucci, T.C., and Akiyama, H. : "Social Networks in Adult Life and a Preliminary Examination of the Convoy Model", Journal of Gerontology, Vol. 42, 1987, pp. 519 - 527.
54. Carstensen, L.L. : "Selectivity Theory : Social Activity in Life - Span Context" In : Annual Review of Gerontology and Geriatrics, Vol. 11, Springer, New York, 1991, pp. 195 - 217.
55. Neugarten, B.L. : "Personality and Aging", In : Birren, J. E. and Schaie, K.W. (Eds.), Handbook of the Psychology of Aging, 1st. ed., Van Nostrand Reinhold, New York, 1977, pp. 626 - 649.
56. Havighurst, R.J., Munnicks, J.M.A., Neugarten, B.L., and Thomae, H. (Eds.) : Adjustment to Retirement : A Cross National Study, Humanities Press, Assen, Netherlands, 1969.
57. Stephens, M., Crowther, J., Hobfoll, S., and Tennenbaum, D. (Editors) : Stress and Coping in Later-Life Families, Hemisphere Publishing Corporation, U.S.A, 1990.
58. Guilford, D.M. (Ed.) : The Aging Population in the Twenty-First Century, National Academy Press, Washington D.C., 1988.
59. American Association of Retired Persons, Workers over 50 : Old Myths, New Realities, Washington D.C., 1986.

60. Pastalan, L.A., and Carson, D.H. (Eds.) : Spatial Behavior of Older People, Arbor, Ann, Institute of Gerontology, University of Michigan, Mich, 1970.
61. De Longis, A., Folkman, S., and Lazarus, R.S. : "The Impact of Daily Stress on Health and Mood : Psychological and Social Resources as Mediators", Journal of Personality and Social Psychology, No. 54, 1988, pp. 486 - 495.
62. Cohen, C.I., Teresi, J., and Holmes, D. : "Social Networks, Stress, and Physical Health : A Longitudinal Study of an Inner-city Elderly Population", Journal of Gerontology, Vol. 40, No. 4, 1985, pp. 478 - 486.
63. Bohm, L.C., and Rodin, J. : "Aging and the Family", In : Turk, D.C., and Kerns, R.D. (Eds.) : Health, Illness and Families : A Life Span Perspective, Brunner/Mazel, NY, 1985.
64. Shanas, E. : "The Family as a Social Support System in Old Age", The Gerontologist, Vol. 19, 1979, pp. 169 - 174.
65. Loren, Brenda P., and Franks, Melissa M. : "Overview - A Contextual Approach to the Development of Stress Associated with Care Giving in Later-Life Families", In : Stephens et al. (Eds.): Stress and Coping in Later-Life Families, Hemisphere Publishing Corporation, U.S.A., 1990, pp. 23 - 27.
66. Crowder, W.W. : "Teaching About Stress", The Clearinghouse, 1983.

67. Muhlenkamp, A., Gress, L., and Flood, M. : "Perception of Life Change Events by the Elderly", Nursing Research, Vol. 24, 1975, pp. 727 - 731.
68. Silverman, M., Eichler, A., and Williams, G. : "Self-Reported Stress : Findings from the 1985 National Health Interview Survey", Public Health Reports, Vol. 102, 1987, pp. 47 - 53.
69. Caplan, G. : "Mastery of Stress : Psychological Aspects", American Journal of Psychiatry, Vol. 138, 1981, pp. 413 - 420.
70. Pearlin, L., Lieberman, M., Menaghan, E., and Mullan, J. : "The Stress Process", Journal of Health and Social Behavior, Vol. 22, 1981, pp. 337 - 356.
71. Thoits, P.A. : "Social Support as Coping Assistance", Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 54, No. 4, 1986, pp. 416 - 423.
72. Krans, N. : "Life Stress, Social Support, and Self Esteem in an Elderly Population", Psychology and Aging, Vol. 2, 1987a, pp. 349 - 356.
73. McCubbin, H., and Dahl, B.B. : Marriage and Family : Individuals and Life Cycles, Wiley, New York, 1985.
74. Minuchin, S. : Families and Family Therapy, Harvard University Press, Boston, 1974.
75. Brubaker, Timothy, H. : "A Contextual Approach to the Development of Stress Associated with Care Giving in Later-Life Families", In : Stephens, Crowther, Hobfoll, and Tennenbaum,

Stress and Coping in Later-Life Families, Hemisphere Publishing Corporation, U.S.A., 1990, pp. 29 - 47.

76. Aldwin, Carolyn, M., and Stokols, D. : "The Effects of Environmental Change on Individuals and Groups : Some Neglected Issues in Stress Research", Journal of Environmental Psychology, No.8, 1988, pp. 57 - 75.
77. Atchley, R.C. : "Adjustment to Loss of Job at Retirement", International Journal of Aging and Human Development, Vol. 6, No. 17, 1975.
78. Robinson, P.K., Coberly, S., and Paul, C.E. : "Work and Retirement", In : Binstock, R.H., and Shanas, E. (Eds.) Handbook of Aging and the Social Sciences, Van Nostrand Reinhold, New York, 1985, pp. 503 - 527.
79. Miller, M. : Suicide After Sixty : The Final Alternative, Springer, New York, 1979.
80. Blau, Z.S., Oser, S.T., and Stephens, R.C. : "Patterns of Adaptation in Retirement : A Comparative Analysis", In : Kolker, A., and Ahmad P.E. (Eds.) : Coping with Medical Issues : Aging, Elsevier Biomedical, NY., 1982, pp. 119 - 138.
81. Raphael, B. : The Anatomy of Bereavement, Autchinson, London, 1984.
82. Atchely, R.C. : "Retirement and Leisure Participation : Continuity or Crisis", The Gerontologist, Vol. 11, 1971, pp. 13 - 17.

83. Haynes, Suzanne, G.; McMichael, Anthony, J.; Tyroler, H.A. : "The Relationship of Involuntary Retirement to Early Mortality Among Rubber Workers", Social Sciences and Medicine, Vol. 11, No. 2, 1991, pp. 105 - 114.
84. Haynes, S.G., McMichael, A.J., and Tyroler, H.A. : "Survival After Early and Normal Retirement", Journal of Gerontology, Vol. 33, 1978, pp. 269 - 278.
85. Crawford, M.P. : "Retirement as a Psychosocial Crisis", Journal of Psychosomatic Research, Vol. 16, No. 375, 1972.
86. Watts, A. : "Stress in Retirement and Its Management", Stress-Medicine, Vol. 3, No. 3, 1987, pp. 205 - 210.
87. Atchley, R.C. : The Sociology of Retirement, Cambridge, M.A., Skenckman Pub., 1976.
88. Rosow, I. : "One Moral Dilemma of an Affluent Society", The Gerontologist, Vol. 2, 1962, pp. 189 - 191.
89. Bosse, Raymond, Aldwin, Carolyn, M., Levenson, Michael, R., Workman-Daniels, Kathryn : "How Stressful is Retirement?", Journal of Gerontology, Vol. 46, No. 1, 1991, pp. 9 - 14.
90. Harris, L. and Associates : Aging in the Eighties : America in Transition, National Council on the Aging, Washington D.C., 1981.
91. Hill, E.A., and Dorfman : "Reaction of House Wives to the Retirement of their Husbands", Family Relations, No. 31, 1982, pp. 195 - 200.

92. Palmore, E.B., Fillenbaum, G.G., and George, L.K. "Consequences of Retirement", Journal of Gerontology, Vol. 39, 1984, pp. 109 - 116.
93. Burgess, E. : "Family Structure and Relationships", In : Burgess, E. (Ed.), Aging in Western Societies, University of Chicago Press, Chicago, 1960.
94. Atchley, R.C. : "A Continuity Theory of Normal Aging", Gerontologist, Vol. 29, 1989, pp. 183 - 190.
95. Kasl, S.V., and Cobb, S. : "The Experience of Losing a Job : Reported Changes in Health Symptoms and Illness Behavior", Psychosomatic Medicine, Vol. 37, No. 106, 1975.
96. Teri, L. and Lewinsohn, P. : "Modification of the Pleasant and Unpleasant Event Schedules for Use with the Elderly", Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 50, 1982, pp. 444 - 445.
97. Paykel, E.S. : "Methodological Aspects of Life Events Research", Journal of Psychosomatic Research, No. 27, 1983, pp. 341 - 352.
98. Renner, V.J., and Birren, J.E. : "Stress, Physiological and Psychological Mechanisms", In : Birren, J.E., and Sloane, R.B. (Eds.), Handbook of Mental Health and Aging, Prentice Hall, Englewood Cliffs, N.J., 1986, pp. 310 - 336.
99. Friedman, E.A., and Orbach, H.L. : "Adjustment to Retirement", In : Arieti, Silvano (Ed.), American Handbook of Psychiatry, Basic Books, New York, 1974.

100. Back, K., and Guptill, C.S. : "Retirement and Self-Ratings", In : Simpson, I.M. Back, K.W., and McKinney J.C. (Eds.) : Social Aspects of Aging, Duke University Press, Durham, 1966.
101. Palmore, E. : "The Effects of Aging on Activities and Attitudes", The Gerontologist, No. 8, 1968, pp. 259 - 263.
102. Mutran, E. and Reitzes, D.C. : "Retirement Identity and Well-Being", Journal of Gerontology, Vol. 36, No. 6, 1981, pp. 733 - 740.
103. Parnes, H. : Work and Retirement, Massachusetts Institute of Technology Press, Cambridge, 1981.
104. Peretti, P.O. and Wilson, C. : "Voluntary and Involuntary Retirement of Aged Males and Their Effect on Emotional Satisfaction, Usefulness, Self Image, Emotional Stability and Interpersonal Relationship", International Journal of Aging and Human Development, Vol. 6, No. 2, 1975, pp. 131 - 138.
105. Cassidy, M.L. : "The Effect of Retirement on Emotional Well-Being : A Comparison of Men and Women", Dissertation Abstracts International, 43 (9 -A) p. 3118.
106. Kasl, S. : "Methodologies in Stress and Health : Past Difficulties, Present Dilemmas, Future Directions", In : Kasl, S., and Cooper, C. (Eds.), Stress and Health : Issues in Research Methodology, John Wiley, New York, 1987, pp. 307 - 319.

107. Streib, G.F., and Schneider, C.J. : Retirement in American Society : Impact and Process, Cornell University Press, Ithaca, New York, 1971.
108. Bischoff, L.J. : Adult Psychology, 2nd. Edition, Harper and Row, New York, 1980.
109. Atchley, R.C. : "Issues in Retirement Research", Gerontologist, Vol. 19, 1979, pp. 44 - 54.
110. Dorfman, L.T. : "Retirement Preparation and Retirement Satisfaction in the Rural Elderly", Journal of Applied Gerontology, No. 8, 1989, pp. 432 - 450.
111. Turner, Martha Jean : "Factors Influencing Attitude Toward Retirement and Retirement Planning Among Midlife University Employees", Dissertation Abstracts, Vol. 51, No. 6, 1990.
112. Ekerdt, D.J., Vinick, B.H. and Bosse, R. : "Orderly Ending : Do Men Know When They Retire?", Journal of Gerontology and Social Sciences, No. 44, 1989, pp. 28 - 35.
113. Bosse, R., Aldwin, C.M., Levenson, M.R. and Ekerdt, D.J. : "Mental Health Differences Among Retirees and Workers : Findings from the Normative Aging Study", Psychology and Aging, Vol. 2, No. 4, 1987, pp. 3883 - 389.
114. Ardila, R. : "International Psychology", American Psychologist, Vol. 37, 1982, pp. 323 - 329.

١١٥ . هيفاء أبوغزالة: "مشكلات التكيف لدى كبار السن"، ورقة مقدمة الى ندوة مشكلات تكيفية، مركز البحث والتطوير التربوي، جامعة اليرموك، إربد، الأردن، نيسان ١٩٨٧.

١١٦ . هيفاء يوسف السباسي، "أثر أسلوب الرعاية في مشكلات التكيف والشخصية عند كبار السن في الأردن"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان الأردن، ١٩٨٣.

117. Neugarten, B.L. : "Continuities and Discontinuities of Psychological Issues into Adult Life", Human Development, Vol. 12, 1969, pp. 121 - 130.
118. Colby , B.N., Aldwin, C., Price, L., and Mishra, S. : "Adaptive Potential, Stress and Illness in the Elderly", Medical Anthropology, No. 94, 1985, pp. 283 - 296.
119. Aldwin, Carolyn, M. : "The Elders Life Stress Inventory : Egocentric And Nonegocentric Stress", In : Stephens, M. A., Crowther, J., Hobfoll, S., and Tennenbaum, D., (Eds.) : Stress and Coping in Later-Life Families, Hemisphere Publishing Corporation, U.S.A., 1990, pp. 49 - 69.
120. Murrell, S., Norris, F.H., and Hutchins, G.L. : "Distribution and Desirability of Life Events in Older Adults : Population and Policy Implications", Journal of Community Psychology, Vol. 12, 1984, pp. 301 - 311.
121. Mathews, A.M., Brown, K.H., Davis, C.K., and Denton, M.A. : "A Crisis Assessment Technique for the Evaluation of Life Events : Transition to Retirement as an Example", Canadian Journal on

Aging, No. 1, 1982, pp. 28 - 39.

122. Matthews, A.M., and Brown, K.H. : "Retirement as a Critical Life Event", Research on Aging, No. 9, 1987, pp. 548 - 571.
123. Butt, D.S. and Beiser, M.: "Successful Aging : A Theme for International Psychology", Psychology and Aging, Vol. 2, No. 1, 1987, pp. 87 - 94.
124. Palmore, Erdman B.; Fillenbaum, Gerda G.; and George, Linda K. : "Consequences of Retirement, Journal of Gerontology, Vol. 39, No. 1, 1984, pp. 109 - 116.
125. Fletcher, Wesla, L. and Hansson, Robert, O. : "Assessing the Social Components of Retirement Anxiety", Psychology and Aging, Vol. 6, No. 1, 1991, pp. 76 - 85.
126. Bosse, Raymond, Aldwin, Carolyn M., Levenson Michael R., Avron, Spiro III, and Mroczek, Daniel, K.: "Change in Social Support After Retirement : Longitudinal Findings from the Normative Aging Study", Journal of Gerontology, Vol. 48, No. 4.1993, pp. 210 - 217.
127. Bosse, Raymond, Aldwin, Carolyn M., Levenson, Michael R., Workman-Daniels, Kathryn, and Ekerdt, David J. : "Differences in Social Support Among Retirees and Workers : Findings from the Normative Aging Study", Psychology and Aging, Vol. 5, No. 1, 1990, pp. 41 - 47.
128. Ekerdt, D.J. : "Claims that Retirement Improved Health", Journal of Gerontology, Vol. 38, No. 2, 1983, pp. 231 - 236.

129. Heimer, Muriel K. and Others: "Patterns of Adjustment: What Happens to Community College Presidents Following Termination or Forced Retirement", American Association of Community and Junior Colleges, Washington, D. C., Presidents Academy, 1987.
130. Martin, J. and Doran, A. : "Evidence Concerning the Relationship between Health and Retirement", Sociological Review, Vol. 14, 1966, pp. 329.
131. Hansson, R.O., Briggs, S.R., and Rule, B. (in press) "Old Age and Unemployment : Predictors of Perceived Control, Depression, and Loneliness", Journal of Applied Gerontology.
132. Walls, Stanley N.: "A Causal Model of Life Satisfaction During Retirement", Dissertation Abstracts International, Vol. 53, No. 3, 1992, p. 107.
133. McGee, M.G. III, Hall, J., and Lukes-Dunkley, J.L. : "Factors Influencing Attitudes Towards Retirement", Journal of Psychology, 101, 1979, pp. 15 - 18.
134. Turner, B. F. : "The Self-Concepts of Older Women", Research on Aging, Vol. 1, No. 4, 1979, pp. 464 - 480.
135. Villani, Patricia J. : "Gender Differences in Retirement Planning of Older Adults", Dissertation Abstracts International, Vol. 53, No. 4, 1992.
136. McPherson, B. and Guppy, N. : "Pre-Retirement Life-Style and the Degree of Planning for Retirement", Journal of Gerontology, 34, 1979, pp. 254 - 263.

137. Fengler, Alfred P. : "Attitudinal Orientations of Wives Toward Their Husband's Retirement", International Journal of Aging and Human Development, Vol. 6, No. 2, 1975, pp. 139 - 145.
138. Sarason, I.G., Johnson, J.H. and Siegel, J.M. : "Assessing the Impact of Life Changes : Development of the Life Experiences Survey", Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46, 1978, pp. 932 - 946.
139. Kraus, N. : "Social Support, Stress, and Well-Being Among Older Adults", Journal of Gerontology, Vol. 41, 1986, pp. 512 - 519.
١٤٠. صندوق الأمم المتحدة للسكان، إدماج المرأة في السكان والتنمية : معرفة الأسباب والكيفية، نيويورك، ١٩٩٣.
141. argyle, M. : The Social Psychology of Work, 2nd.ed., Penguin, Harmondsworth, 1989.
142. Warr, P.B. : "Work and Unemployment", In : Drenth, P.J.D. (Ed.), Handbook of Work and Organizational Psychology, Wiley, Chichester, 1984.
143. Quinn, J.F., and Burkhauser, R.B. : "Work and Retirement", In : Binstock, R. and George, L. (Eds.) : Handbook of Aging and the Social Sciences, 3rd.ed., Academic Press, New York, 1990, pp. 304-327.
١٤٤. الأمم المتحدة، إدارة الشؤون الاقتصادية والاجتماعية الدولية، المرأة في العالم، ١٩٧٠ - ١٩٩٠، اتجاهات واحصاءات، نيويورك، ١٩٩١.

الملاحق



الملحق رقم (١)

استطلاع أولي حول مصادر الضغط النفسي

معلومات شخصية : (ضع إشارة (x) الى جانب ما ينطبق عليك)

الجنس : ذكر _____
أنثى _____

العمر : ٤٥ - ٥٥ _____
٥٥ - ٦٥ _____

الحالة الوظيفية : على رأس عملي _____
متقاعد _____
لم أعمل أبداً _____

الأسئلة (عدد باختصار) :

١. ما الأمور التي تسبب لك قلقاً أو تكون مصدراً للضغط النفسي لديك؟

٢. ما الأمور التي في اعتقادك تسبب الضغط النفسي لمن هم في مثل عمرك؟

الملحق رقم (٢)
استبيان لقياس شدة الضغط النفسي لدى الكبار

الجامعة الأردنية
كلية الدراسات العليا

أخي الكريم ...
أختي الكريمة ...
تحية طيبة وبعد،،

تقوم الباحثة بدراسة حول مصادر الضغط النفسي لدى الكبار، العاملين منهم والمتقاعدين.

نأمل منكم الإجابة على فقرات الاستبيان المرفق بوضع إشارة (x) في الخانة المناسبة أمام كل فقرة من الفقرات والتي تعبر عن درجة شعورك بالضغط النفسي (الضيق والقلق) نتيجة لتعرضك للحدث المذكور في الفقرة.

نرجو الدقة في الإجابة، علماً بأن المعلومات الواردة في الاستبيان سوف تستخدم لأغراض البحث فقط.

شكراً لتعاونكم.

الباحثة

المعلومات الشخصية :

١. الجنس : أنثى ذكر

٢. العمر : عاماً

٣. الوضع الوظيفي : (في الوقت الراهن)

- على رأس عملي نوع العمل : _____

- متقاعد : العمر الذي تم فيه التقاعد : عاماً

٤. الوضع الاقتصادي : (حسب تقديرك الشخصي) :

مرتفع

متوسط

منخفض

٥. مكان السكن :

المدينة أو البلدة

الحي أو المنطقة :

قائمة مصادر الضغط النفسي لدى الكبار
(الشدة)

الرقم	الفقرة	شدة الضغط النفسي			
		مرتفعة جداً	مرتفعة	متوسطة	منخفضة لا تنطبق
١.	وفاة الزوج				
٢.	ضعف الذاكرة				
٣.	وفاة صديق حميم				
٤.	مرض أحد أفراد الأسرة				
٥.	الضعف الجسدي				
٦.	سوء العلاقة مع الجيران				
٧.	عدم التقبل من قبل الآخرين				
٨.	الخوف من المستقبل				
٩.	مشكلات تتعلق بالسكن				
١٠.	الأرق				
١١.	صعوبات جنسية				
١٢.	انتشار التعصب				
١٣.	الانفصال عن الزوج				
١٤.	الشعور بالوحدة				
١٥.	التعرض للمرض أو الإصابة				
١٦.	تقليد الشباب لقيم وأساليب سلوك أجنبية				
١٧.	صعوبات مالية				
١٨.	تأمين مستقبل الأبناء				
١٩.	التغيرات في المظهر الجسدي				
٢٠.	روتين الإجراءات الحكومية				
٢١.	الأوضاع السياسية في المنطقة				
٢٢.	تغيير محل الإقامة				
٢٣.	فشل أحد الأبناء في إيجاد وظيفة أو عمل				
٢٤.	تقاعد الزوج أو الزوجة				
٢٥.	الشعور بالكبر (تقدم السن)				
٢٦.	متطلبات العادات الاجتماعية				
٢٧.	المشكلات الزوجية				
٢٨.	وفاة أحد الأبناء				
٢٩.	وفاة أحد الأقارب				
٣٠.	عدم وجود أصدقاء مخلصين				

الرقم	الفقرة	شدة الضغط النفسي			
		مرتفعة جداً	مرتفعة	متوسطة	منخفضة
٣١	فشل أحد الأبناء في الدراسة				
٣٢	التقاعد				
٣٣	قرب التقاعد				
٣٤	الشعور بعدم الأهمية الشخصية				
٣٥	عدم توفر وسائل الترويح				
٣٦	الشعور بعدم تقدير الأبناء				
٣٧	عدم توفر ضمان اجتماعي للشيخوخة				
٣٨	المشكلات الناجمة عن العمل				
٣٩	صعوبة ملء أوقات الفراغ				
٤٠	طغيان المادة على الناس				
٤١	ثقل المسؤولية والأعباء				
٤٢	صعوبة استخدام المواصلات				
٤٣	مرض أحد الأقارب				
٤٤	مشاكل زواجية يعيشها الأبناء				
٤٥	الخلاقات بين أفراد الأسرة				
٤٦	الفشل في تحقيق أهداف شخصية				
٤٧	الاعتمادية على الآخرين				
٤٨	تغير القيم الاجتماعية في مجال العلاقة بين الجنسين				
٤٩	عدم تكافؤ الفرص في المجتمع				
٥٠	العيش مع الأبناء بعد زواجهم				
٥١	الشعور بإهمال المقربين				
٥٢	ترك الأبناء للبيت بعد الزواج				
٥٣	انتشار الفقر والظلم الاجتماعي				
٥٤	وفاة أحد الأحفاد				

المُلخَصُ بِاللُّغَةِ الْإِنجِلِيزِيَّةِ
«Abstract»

ABSTRACT

Psychological Stress Among Working and Retired Older Adults

Lamis Yousef Nasser

Supervised by
Dr. Mousa Jibril

This study attempted to answer the following research questions :

1. **What are the sources of psychological stress for working older adults in Jordan?**
2. **What are the sources of psychological stress for retired older adults in Jordan?**
3. **Are there any differences in the severity of psychological stress among retired and non-retired older adults?**
4. **Are there any differences in the severity of psychological stress among retirees due to the effect of the variables of sex, age, duration of retirement and socio-economic status?**

The study sample consisted of a purposive sample of 774 men and women aged 55 years and above, from all parts of Jordan. The number of working older adults amounted to 258 (males = 174; females = 84), and the number of retired older adults amounted to 516 (males = 323; females = 193).

The research tool used for assessing psychological stress among older adults was the "Elders Psychological Stressors Inventory", especially developed for this purpose, drawing on the literature and the results of an exploratory pilot study on sources of stress. This research tool consisted of 54 items for which respondents were asked to indicate the severity of stressfulness of each event they have personally

experienced on a 5-point scale ranging from 0 (not relevant) to 4 (extremely stressful).

٤٥٧١٩٦

Mean stress ratings and rank orders were calculated for each item. T-test was used for assessing differences in severity of stress between working and retired older adults, and analysis of variance (2x2x2x3) was used for identifying differences in stress due to the effect of sex, age, duration of retirement and socio-economic status. Also, Scheffé test was used for finding out the direction of differences.

It regard to the first and second questions, the data indicated that the sources of stress receiving the highest ratings among working older adults in Jordan were : death of a son or daughter, death of spouse, marital separation, academic failure of a son or daughter, death of a grandchild, illness of a family member, death of a close friend.

As for the sample of retired (non-working) older adults, these sources of stress were : death of spouse, death of a son or daughter, marital separation, academic failure of a son or daughter, death of a grandchild, political situation in the region.

Regarding in the second and third questions, results of the study revealed the following :

- T-test comparisons between ratings of working and retired older adults, revealed significant differences in the severity of psychological stress pointing out to greater severity among retirees than working older adults of both sexes.

- The level of severity of psychological stress among retired males was higher than that among working males. However, no significant differences were found in severity of stress between working and retired females.
- Analysis of variance revealed significant effects of the two variables of duration of retirement and socio-economic status on the severity of psychological stress. However, no significant effects of the variables of sex and age on the severity of psychological stress among retirees were found.
- No significant effect was found for interaction between the study variables : sex, age, duration of retirement, and socio-economic status.
- Scheffé test results has revealed significant differences in severity of stress between lower socio-economic status and middle socio-economic status groups.
- Significant differences were also found in the severity of stress between the lower and higher socio-economic status groups.
- No significant differences were found between middle and higher socio-economic status groups regarding severity of stress.