

جامعة وهران -2-

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

التوافق النفسي لدى المسنين المتقاعدين (رسالة ماستر في الإرشاد و التوجيه)

:

شارف صبرينة

:

. قادري حليلة

:

. - . قادري حليلةجامعة وهران

. - وهران.....

. -جامعة وهران

جامعة وهران -2-

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

**التوافق النفسي لدى المسنين المتقاعدين
(رسالة ماستر في الإرشاد و التوجيه)**

:

شارف صبرينة

:

. قادري حليلة

:

- . . قادري حليلة جامعة وهران رئيسا و مشرفة و مقررة .

-

-

السنة الجامعية: 2014-2015

شكر و تقدير

الحمد لله القائل في محكم كتابه (لئن شكرتم لازيدنكم)
(من لا يشكر الناس لا يشكر الله).

بداية اشكر الله عز و جل الذي ساعدني على
العقبات في سبيل ذلك و تفضل علي
هذا العمل و بعد :

شكرا و تقديرا و عرفانا بالجميل للدكتورة "قادري حليلة " لقبولها الإشراف على رسالتي
هذه , كما اشكرها على تفهمها و صبرها , إرشاداتها و نصائحها القيمة
علي بها و على ما أفادتني به من علمها حفظها الله .

كما يسعدني التوجه بالشكر لكل من الأساتذة المحترمين " " " "
لتفضلهما بقبول مناقشة رسالتي , ملاحظتهما ستكون إثراء لهذا العمل .

"بن طاهر طاهر"

توضيحه لي نتائج الدراسة الأساسية.

بجزيل الشكر كل من قدم لي المساعدة من مؤسسات اذكر منهم "دار المسنين "
" المسنين " " العجزة و المعوزين " , و في هذ
موصول لجميع المسنين الذين تعاونوا معي و لولاهم لما تمت الدراسة الميدانية خاصة منهم
المتواجدين بدار العجزة , كما اشكر بدوري المساعدة الاجتماعية لمركز الصندوق الوطني
للتقاعد على تعاونها معي و كل من ساعدني من قريب و من بعيد .

تتناول هذه " التوافق النفسي لدى المسنين المتقاعدين " ,بحيث يعتبر التقاعد حدث اجتماعي مهم في حياة الإنسان خاصة وانه يمهد لدخول مرحلة حساسة ألا وهي الشيخوخة فقد يعيق هذا الحدث توافق النفسي للمسن و قد لا يعيق .

ولهذا الغرض على مقياس التوافق للمسنين لسامية القطان 1982 بهدف قياس التوافق على عينة قوامها 40 (23 17) , أعمارهم ما بين (63-80) لولاية وهران .

تمثلت فرضيات البحث في التالي :

- 1- المسنين المتقاعدين متوافقين نفسيا .
 - 2- هناك اختلاف دال إحصائيا بين التقاعد الاختياري و الإجباري لطبيعة و نوع التقاعد لصالح الاختياري.
 - 3- هناك اختلاف دال إحصائيا في التوافق النفسي تبعا للمهنة السابقة لصالح المهن التي هم السلطة و المسؤولية و المكانة الاجتماعية المهمة .
 - 4- وجود فروق دالة إحصائيا بين المتقاعدين العاملين و غير العاملين لمتغير العمل لصالح العاملين .
 - 5- وجود فروق دالة إحصائيا المسن لصالح المقيمين مع هم.
 - 6- يا تبعا لمتغير الجنس .
- و بعد استخراج النتائج و حسابها عن طريق البرنامج
المئوية و المتوسط و التاء المحسوبة و الانحراف المعياري و عليه
:

- 1- المسنين المتقاعدين متوافقين بشكل عام و متوافقين نفسيا و اجتماعيا بشكل خاص .
- 2- هناك اختلاف دال إحصائيا بين التقاعد الاختياري و الإجباري في التوافق النفسي لصالح المسنين الذين اجبروا على تقاعدهم .
- 3- هناك اختلاف دال إحصائيا في التوافق النفسي تبعا للمهنة السابقة بحيث وجد أن المتوافقين نفسيا مهنتهم السابقة لم تكن توفر لهم السلطة و المسؤولية و المكانة الاجتماعية المهمة .

4- وجود فروق دالة إحصائية بين المتفاعدين العاملين و غير العاملين في التوافق النفسي
المسنين الغير العاملين .

5- - وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعاً لمكان إقامة المسن لصالح المقيمين بدار
المسنين (المسنين المقيمين بدار الرعاية متوافقين نفسياً على المسنين المتواجدين بأسرهم .)

6- وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي من حيث الجنس لصالح المسنون .

محتويات البحث :

الإهداء

شكر و تقدير

.....

محتويات البحث

.....

1.....

2..... إشكالية البحث

3..... دواعي اختيار الموضوع البحث

3..... أهمية الدراسة

4..... أهداف الدراسة

4..... التعاريف الإجرائية لمفاهيم البحث الأساسية

" (1) "

6..... 1- تمهيد

6..... 2- تعريف التوافق

6..... 3- تعريف التوافق النفسي

6..... 4- تعريف التوافق النفسي للمسنين

7..... 5-

7..... 6-

8..... 7-

- 8- مراحل التوافق النفسي للمسنين.....9
- 9- العوامل المؤثرة في توافق المسنين10
- 10- نظريات التوافق النفسي للمسنين12
- 11-15

(2) : "الشيخوخة المتقاعدة"

- 1- تمهيد.....17
- 2- تعريف الشيخوخة17
- 3- تعريف التقاعد.....18
- 4- مراحل عملية التقاعد.....18
- 5- أنماط المسنين المتقاعدين.....19
- 6- مظاهر أزمة ما بعد صدمة الإحالة على التقاعد عند كبار السن.....20
- 7- أهم الخصائص و التغيرات المميزة لمرحلة الشيخوخة22
- 8- مشاكل الشيخوخة المتقاعدة و أسبابها23
- 9- احتياجات الشيخوخة المتقاعدة.....24
- 10- الفروق الجنسية في26
- 11- التقاعد و علاقته بالتوافق النفسي.....27
- 12- دور الأنساق المجتمعية في رعاية المسنين.....27
- 13-29

(3) :

- 1- تمهيد31
- 2- الدراسات العربية.....31

3- الدراسات الأجنبية 33

4- تعقيب على الدراسات السابقة 34

الجانب التطبيقي

(4): "الإجراءات المنهجية"

1- الدراسة الاستطلاعية 37

1.1 37

1.2 37

1.3 حجم العينة و مواصفاتها 37

1.4 أدوات القياس و خصائصها السيكومترية 38

..... 38

..... ص السيكومترية 38

2- الدراسة الأساسية 39

1.2.1 مكان و زمان إجراء الدراسة الأساسية 39

2.2. عينة الدراسة الأساسية و خصائصها 39

2.3 41

2.4 المراحل الزمنية للدراسة الأساسية 41

(5): "عرض النتائج و مناقشتها"

1- عرض و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الأولى 44

2- عرض و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الثانية 44

3- تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة 45

47.....	4- عرض و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الرابعة.....
48.....	5- عرض و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الخامسة.....
50.....	6- عرض و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية السادسة.....
52.....
53.....	اقترح برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي للمسنين المتقاعدين.....
59.....	توصيات و اقتراحات.....
62.....
66.....

:

- 1- يبين توزيع و تكرار عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس37
- 2- يبين توزيع و تكرار عينة الدراسة الاستطلاعية حسب38
- 3- يبين توزيع و تكرار عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس40
- 4- يبين توزيع و تكرار عينة الدراسة الأساسية حسب40
- 5 - يبين توزيع و تكرار عينة الدراسة الأساسية حسب نوع التقاعد40
- 6- يبين توزيع و تكرار عينة الدراسة الأساسية حسب متغير العمل41
- 7- يبين توزيع و تكرار عينة الدراسة الأساسية حسب مكان الإقامة41
- 8- يبين نتائج الفرضية الأولى44
- 9- يبين نتائج الفرضية الثانية45
- 10- يبين نتائج الفرضية الثالثة46
- 11- يبين نتائج الفرضية الرابعة47
- 12- يبين نتائج الفرضية الخامسة49
- 13- يبين نتائج الفرضية السادسة50

:

تعد عملية التوافق النفسي للفرد من ابرز و أهم مظاهر الصحة النفسية ,فكبر السن عملية مستمرة تتطلب توافقا مستمرا للتغير وتوقعا لتغير ابعده ويشير التوافق لكبر السن إلى ردود فعل للتفاعل التغيرات البيولوجية و الاجتماعية و النفسية التي تشكل جزءا من التقدم في العمر , فالشيخوخة ليست عملية بيولوجية تتميز بظهور تغيرات فسيولوجية فقط , إنما هي ظاهرة نفسية و اجتماعية تتمثل في فقدان العديد من الاهتمامات , وفي تفسير التوافق لكبر السن تفترض نظرية فك الارتباط أن انخفاض التفاعل الاجتماعي و النشاط عند المسن هو استجابة طبيعية لعوامل ترتبط بالعمر مثل ضعف الصحة و , شريك الحياة , ما ينتج عنه تقلص دورهم الاجتماعي في الحياة , يكون التوافق ناجحا يجب أن يكون فك الارتباط عملية متبادلة بين الفرد و المجتمع , و طبقا لنظرية النشاط يجب أن يتمسك المسنون بأدوارهم العمر الأوسط و أنشطته طالما وجدوا إلى ذلك سبيلا فيستبدلون الأدوار التي تركوها بادوار أخرى مثل التخطيط لرحلات و ممارسة الهوايات بعد التقاعد . و في صدد ذكر التقاعد يعد هذا الأخير من أكثر العوامل المؤثرة في توافق المسنين المتقاعدين بـ من الأحداث الهامة في مجرى حياة الفرد المسن, لديه ايجابياته لمن يرى أن التقاعد ليس نهاية المطاف فيتفرغ في هذه المرحلة لنشاطات و اهتمامات لم يقم بها من قبل , أما سلبياته فتتمثل في ظهور العديد من المشكلات النفسية و الاجتماعية بحيث تصبح حياة المسن المتقاعد مملّة و مضطربة لأنه يضطر إلى تغيير نمط حياته بصورة كلية و قد يجد صعوبة في التعود على وضعه الجديد و كيفية قضائه خاصة إذا اجبر المسن على التقاعد وكان محبا للعمل و النشاط فيضطر إلى البحث عن عمل آخر حتى لا يقع في شباك و فجوة وقت الفراغ القاتل الذي يخلفه التقاعد كأحد أثاره البارزة , فزيادة وقت الفراغ تفتح المجال لظهور العديد من المشكلات النفسية و الاجتماعية أهمها الاكتئاب , شعور المسن بعدم الاهتمام و الرعاية خاصة و أن هذه الأخيرة تعد من الحاجات و المطالب النفسية الأساسية له فيعمل على إشباعها ان صحته النفسية .

فالعديد من الدراسات العربية و الأجنبية مثل دراسة "جهاد علاء الدين" "نجوى اليحفوفي" " هشام محمد مخيمر" "علي محمد الديب" , "ثيروت" ركزت على أهمية مزاولة العمل بعد تقاعد المسنين بحيث أظهرت نتائج ان المسنين العاملين متوافقين نفسيا بحيث يصبح المسنين راضين عن الحياة و متفائلين , على عكس الغير العاملين الذين يعيشون في

إشكالية البحث:

الشيخوخة ليست عملية بيولوجية تتميز بظهور تغيرات فسيولوجية فقط , هي ظاهرة نفسية و اجتماعية كونها مرحلة مليئة بالصراعات و التحديات مع الذات و مع المجتمع و المهام الجديدة و التي يجب مواجهتها و التوافق معها , و المسنين قد ينجحون أو يفشلون في مواجهة و التوافق مع هذه التحديات من بين هذه الأخيرة الإحالة إلى التقاعد كونها من التقاعد ليست نهاية المطاف في حياة الإنسان و النظر إلى هذه المرحلة بوعي و موضوعية يفتح أمام المتقاعد عدة آفاق طيبة كالإبداع الفكري مثلا ففكرة التقاعد لا يقبلها كل شخص بسهولة بل هناك فروقا فردية في ما يخص تقبل و عدم تقبل هذا الحدث , فهناك نسبة من المتقاعدين يمكنهم التوافق ببسر و سهولة مع الأوضاع الجديدة بعد التقاعد لا سيما أولئك الذين كانت وظائفهم لا توفر قدرا كافيا من السلطة و المسؤولية أو المكانة الاجتماعية أو أنهم كانوا غير راغبين في عملهم , و هناك البعض الآخر الذين اجبروا على التقاعد نجدهم غير متوافقين مع الأوضاع ما بعد التقاعد سيما الأيام الأولى و كأنهم يرفضون الاقتناع بأنهم أوقفوا عن العمل , فالتقاعد عن العمل له تأثير على متغير التوافق لما يمثله من فقدان الكثير من القيمة و الدور الاجتماعيين و المركز و فقدان العديد من المزايا التي كان يحصل التقاعد ليس هذا فحسب بل و يضطر المسن تغيير نمط حياته بصورة كلية و قد يجد صعوبة في التعود على وضعه الجديد و كيفية قضائه و أين يتوجه خاصة لم يلق تقاعده الترحيب و الأهمية , لا شك فيه مرحلة الشيخوخة لها مطالب و حاجات كالاهتمام و الرعاية و لها مشاكل نفسية و اجتماعية بالخصوص و التي يساهم التقاعد في ظهورها كالمثل , الوحدة النفسية , و الاكتئاب و الشعور بعدم القيمة و الاهتمام و العزلة الاجتماعية مما يؤدي إلى صحتهم النفسية خاصة و أهم مظاهر

الصحة النفسية , يطرح التساؤل العام :

هل المسنين بين نفسيات و اجتماعيا

و من هذه الإشكالية تفرعت التساؤلات التالية :

- 1- هل هناك إحصائيا تبعا لطبيعة و نوع التقاعد لصالح التقاعد الاختياري
- 2- هل هناك اختلاف دال إحصائيا المهن للمسنين من حيث التوافق النفسي
- 3- هل هناك فروق دالة إحصائيا بين المسنين العاملين و الغير العاملين من حيث

4- هل هناك فروق دالة إحصائية بين المسنين المتقاعدين المقيمين مع أسرهم و المقيمين بدار المسنين من حيث التوافق النفسي ؟

5- هل هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور و من حيث التوافق النفسي ؟
فرضيات البحث :

للإجابة المؤقتة على تلك التساؤلات تطرح الفرضيات التالية :

1- المسنين المتقاعدين متوافقين نفسيا .

2- هناك اختلاف دال إحصائي في التوافق النفسي تبعا لطبيعة و نوع التقاعد الاختياري.

3- هناك اختلاف دال إحصائي في ا تبعا للمهنة السابقة لصالح المهنة السلطة و المسؤولية و المكانة الاجتماعية المهمة .

4- وجود فروق دالة إحصائية تبعا لمغير العمل لصالح العاملين .

5- وجود فروق دالة إحصائية لصالح المقيمين مع أسرهم .

6- إحصائيا تبعا لمتغير الجنس .

دواعي اختيار موضوع البحث :

هناك دوافع كثيرة تدعم اختيار الباحثة للموضوع أهمها يكمن في التهميش التي تعاني منه فئة المسنين خاصة منهم المتقاعدين بحيث يواجه المتقاعد مشاكل عديدة أهمها النفسية و الاجتماعية كشعوره بأنه غريب عن

الأسرة أهمية لذلك الذي يواجهه أسرته

انه , إحساسه تقاعده نقمة و ليس نعمة عليهم ,

فيرى المسن نفسه انه ليس موضع احترام خاصة منهم الشباب هذا بالنسبة للأسباب

الذاتية , أما الأسباب الموضوعية فأرادت الباحثة أن تدرس حياة المسن ما تقاعده دراسة

سيكوسوسيولوجية و بالتالي ايلاء موضوع الشيخوخة ما يستحقه من عناية على كل الأصعدة

للكشف عن مطالبهم و احتياجاتهم خاصة منها النفسية والاجتماعية من خلال هذه الدراسة.

أهمية الدراسة :

ترجع أهمية الدراسة إلى :

- المواضيع ذات صلة و هذا في حدود علمنا .

- محاولة إيجاد البرامج الإرشادية و الأنشطة التي تساعد كبار السن على تحسين و تحقيق لهم

اكبر قدر من التوافق النفسي لديهم من خلال تفهم حاجاتهم و الوقوف على مشكلاتهم .

- أهمية التوعية الاجتماعية للعناية بالمسنين و النهوض باحتياجاتهم و ذلك من خلال القائمين على ذلك من وزارات و مؤسسات ذات صلة كدور رعاية وجامعات و جمعيات من خلال نتائج الدراسة و ذلك من خلال إجراء بحوث علمية مستمرة حول الشيخوخة أو بتنظيم
ة الموضوعات الهامة في مجال كبار السن و رعايتهم حتى يصبح دور هذه
المؤسسات خاصة دور الرعاية مكمل لدور الأسرة .

أهداف الدراسة :

- الكشف عن مستوى التوافق النفسي للمسنين المتقاعدين.
- معرفة نوع تأثير التقاعد على حياة المسن هل هو ايجابي أم سلبي و ذلك من خلال قياس العلاقة بين التوافق النفسي و التقاعد.
- تحديد الفروق الجوهرية في التوافق النفسي من خلال المتغيرات التالية (, نوع و طبيعة , المهنة السابقة , , ,) .

التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث الأساسية:

1-

هو الدرجة الخام التي سيحصل عليها المسن المتقاعد من مقياس "التوافق للمسنين" لسامية قطان, و هو أيضا قدرة الفرد المسن على مواجهة ما يتعرض إليه و قدرته على حلها , وان يكون في حالة تواؤم مع نفسه و مع مجتمعه الذي هو جزء منه و الذي يعيش فيه و يتفاعل معه , أي أن تكون العلاقات جيدة و حسنة بين الفرد و بيئته بحيث يستطيع من خلالها إشباع حاجاته مع تقبل ما تعرضه عليه البيئة من مطالب كالتكيف مع التغير و الجديد .

2- الشيخوخة:

هي المراحل العمرية و المتممة لدورة الحياة يصل إليها الإنسان بعد بلوغه سن 60 , هي أنواع شيخوخة بيولوجية , فيزيولوجية , نفسية , عضوية و اجتماعية .

3-

هي مرحلة تعقب و تلي فترة العمل و بعد مضي فترة زمنية يقضيها الفرد في الشغل , و هو أيضا مرحلة الراحة و الشيخوخة , و التقاعد نوعين اختياري و يكون الفرد نفسه و يأتي القانوني للعمل و هو

:(1)

”

”

1- تمهيد:

سوف نتناول الباحثة في الفصل موضوع التوافق النفسي الذي يعتبر الببب الببب للدراسة و الذي يعد الرئيسية في هذه الدراسة بحيث ستعرف به و الأساسية المؤثرة فيه مبيبة المراحل التي يمر بها و بالنظريات المفسرة للتوافق العامة للتوافق الجيد و الضعيف مختمة بخلصة .

2- تعريف التوافق :

يعتبر التوافق من المصطلحات الغامضة و المركبة حد كبير و ذلك لأنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية و بتعدد النظريات و الأطر الثقافية المتباينة (, 2001, 25), كان احد الأسباب غموض هذا المصطلح هو الخلط بين المفاهيم , بحيث نجد في اللغة العربية (التوافق و التكيف و التلاؤم و المسابرة) فكل مفهوم من هذه المفاهيم يختلف عن الآخر و ذلك بحسب المجال الذي تستخدم فيه , "محمد عبد الحميد" بين هذه المفاهيم بحيث يرى أن التوافق هو المفهوم النفسي الاجتماعي , و هو مفهوم نسبي بصفة عامة و التوافق مفهوم يقوم على وظيفة أساسية و هي تحقيق التوازن مع البيئة بمعناها الشامل الكلي التكيف للدلالة على التكيف البيولوجي الفسيولوجي للفرد , فيستخدم للدلالة على التكيف النفسي و الاجتماعي بوجه عام . (, 1997, 13) . "زهران" بأنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك و البيئة بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته و هذا التوازن يتضمن الفرد و تحقيق متطلبات البيئة . (زهران , 1977, 29) .

3- تعريف التوافق النفسي:

هي الطريقة التي بواسطتها يصبح الشخص كفاءة في علاقته مع بيئته و مع المجتمع يؤدي ذلك خلق عقبات في سبيل دوافعه كما في حالات المشكلات الخلقية و لكي يستعيد الفرد انسجامه مع الآخرين عليه يعدل من سلوكه التقاليد و الخضوع الاجتماعية يغير من عاداته و تقاليده لاستعادة تكيفه . (لله , 2013, 210)

4- تعريف :

يتضح أن التوافق النفسي للمسن يتوقف على العديد من العوامل لعل من أهم هذه العوامل الحالة الصحية و المصادر المادية المنخفضة المتمثلة في المعاش , ضعف العلاقات الاجتماعية مع الآخرين خاصة الأسرة و الأصدقاء و نوع الإقامة و الاتجاه نحو عملية التقاعد و أيضا الاحتكار و المعتقدات التي يتبناها المسن حول مرحلة الشيخوخة و نظيره المجتمع و الآخرين له .

(, 2013, 210)

- و يعرفه "هاسلب و" (1993) :توافق المسن يتوقف على نوع المهنة التي كان يمارسها قبل المهني المرتفع نادرا ما يتقاعد و يستمر في العمل و المسن ذو المهني المنخفض يفضل التقاعد المبكر لشعوره بعدم فائدة هذا العمل له .

(, 2013, 210)

- و يعرف "عزت سيد إسماعيل" : توافق المسن يعود جزء منه الاقتصادي الذي يشعر به المسن الذي يحتفظ بنصرة شبابية حية قابلة لمواجهة المشكلات , قدرة على التكيف في شيخوخته و اقل عرضة للاكتئاب . (إسماعيل , 1984, 211)

-5 :

يقرر " (1952) " مستوى التوافق لدى المسن يتحدد تبعا لادوار ثلاثة و هي :

1.5 . **ور التوجه الفردي :**

يتضمن التغيرات العمدية في الحاجات و الأهداف و الميول و الاتجاهات و في تقدير السعادة و مصادر الأهداف تتغير مع العمر .

2.5 . :

يتضمن التغيرات العمرية في و في القوة و المهارات الحركية و حدوث

, كما يتضمن التغيرات في الذكاء و التعلم و الذاكرة فالاحتفاظ بالتوافق المرضي مع

البيئة الاجتماعية يعتمد على الإدراك و الاتصال و تمثل الوظائف الحسية من سمع و بصر

أساسية في سلسلة الأحداث التي تؤدي إلى الاتصال .

3.5 . **دور البيئة الاجتماعية و الثقافية :**

آليات التوافق المتاحة للفرد ليحقق حاجاته و أهدافه بالبيئة الاجتماعية و الثقافية التي يعيش

فيها , و تقدم البيئة الرعاية داخل المؤسسات لحالات الانحراف , لكن الاتجاهات

الثقافية الحالية تتسم بثنائية المشاعر : فهي من ناحية تفرض التقاعد الإجباري على المسن و من

ناحية أخرى تزوده بالأمن الاقتصادي في سنوات ما بعد التقاعد .

(53 – 47 , 2001 ,)

- 6 :

1.6 . **يمكن الخصائص العامة للتوافق الجيد لكبر في النقاط التالية :**

- اهتمامات قوية و متنوعة .

- استقلال اقتصادي يجعل الاستقلال المعيشي ممكنا .

- صلات اجتماعية واسعة مع الناس من كل الأعمار و ليس من المسنين فقط .

- الاستمتاع بالعمل السار المفيد غير المرهق .

- القدرة على توفير منزل مريح دون بذل جهد بدني كبير .

- الحاضرة دون نسيان

- الآخرين .

- اليومية بغض النظر عما يكون متكررا منها .

- الآخرين الجيل

- تجنب الشكوى و الاعتراض خاصة فيما يتصل بالظروف المعيشية و معاملة الآخرين .

2.6 . **أما الخصائص العامة للتوافق الضعيف فتتلخص في :**

- اهتمام ضئيل بعالم الحاضر و دور فيه و استمرار الاستغراق في الماضي .

- عالم الخيال .

- انعدام الدافع مما يؤدي الإنتاجية في جميع المجالات .

- بديل مؤقت عن العمل فتتحول مضیعة للوقت .

- الأسرية الضعيفة و انعدام الاهتمام

- الجبرية في مؤسسات مع الابن الكبير .

- أنها

(72 71 , 2001 ,)

-7

إن أبعاد التوافق مرتبطة مع بعضها البعض و متداخلة بشكل يصعب الفصل بينهما و يمكن أن نستدل على التوافق العام من خلالها و هذه أبعاد كالتالي :

1.7 .

و يتضمن السعادة مع النفس , الدوافع و الحاجات الداخلية و الأولوية الفطرية و العضوية و الفسيولوجية و الثانوية المكتسبة و يعبر عن " حيث يقل , و يتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في المراحل المتتابعة .

2.7 .

و يتضمن السعادة مع الآخرين , و الالتزام بأخلاقيات المجتمع , و مسايرة المعايير الاجتماعية , و تقبل التغيير الاجتماعي , و التفاعل الاجتماعي السليم و العمل لخير الجماعة مما يؤدي تحقيق " الصحة الاجتماعية " .

(زهران , 1997 , 27)

3.7 .

و هو تلك العلاقة الاجتماعية التي تقوم بين (, ,)

(عبد الحميد , 1987 , 27)

4.7 .

التغير المفاجئ بالارتفاع بالانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطرابا في أساليب الشخصية مع المجتمع , ذلك لان الانخفاض يتطلب من الفرد تكوين عادات و رغبات جديدة , من طبيعة الحاجات المكتسبة الناس لا يستطيعون النكوص طريق العيش التي تعتبر بدائية من تلك التي يعيشون على مستواها دون يعانون شعورا بالحرمان , بينما الارتفاع لا يعتني من الفرد هذا و لا يتطلبه , الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا , و ذلك عن طريق تعيينه النسبة بين التي لقيت , اغلب عليه الشعور بالرضا فذلك نتيجة لكون حد عنده مرتفعا و لهذا يتحقق التوافق الاقتصادي الذي يتمثل بشعور الفرد (17 , 2006 ,)

5.7 .

يتضمن السعادة الزوجية و الرضا و يتمثل في الاختيار المناسب للزوج , و الاستعداد للحياة الزوجية و الدخول فيها , و الحب المتبادل بين الزوجين , الجنسي و تحمّل مسؤوليات الحياة الزوجية , و القدرة على حل مشكلاتها و الاستقرار الزوجي .

(علي و شريا , 2006 , 130)

6.7 . الصحة الجسمية :

هو التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة , مع القدرة على مواجهة الصعوبات و التغييرات المحيطة , و الإحساس الايجابي بالنشاط و القوة. (صفا عيسى صيام, 2010, 33)

8 - مراحل التوافق النفسي للمسنين :

إذا كان التوافق النفسي لدى المسنين يعني التغيير في السلوك من اجل التوافق بنجاح مع تغييرات المواقف الاجتماعية التي تواجه المسن بعد وصوله إلى سن الشيخوخة و التقاعد , فان هذه العملية تمثل ردود فعل الفرد إزاء تغييرات الموقف و إزاء الاستجابات الاجتماعية من حوله , و يمكن تقسيم هذه العملية إلى خمس مراحل أساسية هي :

1.8 . :

و يكون التوافق مع المواقف السابقة و الظروف الجديدة عند الانتقال ملامح معينة لكبر السن مثل : مجرد التفكير في الشيخوخة .

2.8 . الإثارة و الإحباط الناتجة عن الدخول في موقف جديد :

الاستجابة المعتادة لحلول الشيخوخة هو يقوم الفرد بالتخطيط لها , و يحاول توقع لتوقعات التي سيتطلبها التغيير في الموقف و في الدور المرتقب , غير كثيرا ما يحدث بدلا من الاستثارة و يشعر الفرد , أو تكونها و يشعر بالإعاقة في الأنشطة المعتادة و قد يصبح غير متوافق .

3.8 . :

يميل الإحباط عادة في البداية لزيادة دافع الفرد نحو التوافق مع الموقف , إن الفرد عندما يتقاعد يشعر , يظهر ردود فعل عدوانية في محاولات جادة , كانت عديمة الجدوى في سبيل الحصول على عمل جديد , قد يتغاضى تماما عن بذل الجهد فيبدي سلوكا ن طريق إحياء الماضي و يستغرق في الخيالات عن مستقبلية تحليل الذات , الظروف قد يتوصل من هذه غير المتوافقة , لم يحدث ذلك فان ضغط الواقع لدى الفرد قد يزداد فيولد سوء التوافق .

4.8 . سوء التوافق مع الموقف الجديد :

و يمكن تعريفه بأنه نوع من السلوك لا يشبع تماما الحاجات الفردية و الاجتماعية للفرد , , ومن أمثلة سوء التوافق في الشيخوخة : توهم المرض , الخمر و الميسر , و ردود الفعل هذه ترجع إلى سلوك اعتيادي يعرقل إعادة التوافق .

5.8 . :

كثيرا من المسنين يصلون إلى مرحلة إعادة التوافق دون المرور بفترة سوء التوافق , و في كلتا الحالتين فان إعادة التوافق تخلله إحدى العملتين :

- إعادة توجيه الاتجاهات و أحيانا التغيير في الاتجاهات , و هو الشرط الأساسي السابق لإعادة التوافق , فان تقبل المسن مثلا حقيقة انحدار قواه الجسمية , فان الأمر يصبح بسيطا أمامه ليتحول من هواية ما إلى هواية أخرى إذ يختصر من فترة عمله .

- تكيف :

يتضمن معظم حالات التوافق في الشيخوخة تغييرا في الاتجاهات , و تكيف الأخيرة من عمره بغض النظر عن الفلاحة في نطاق واسع يكتفي .

و قد يجد المسن انه من السهل أو من الصعب إعادة توجيه اتجاهاته أو إعادة توافق أنشطة , و أحيانا تكون الواحدة أو الأخرى هي العقبة الكؤود , و قد يستطيع بالقليل من المساعدة الخارجية أو بدونها أن يحدث التغييرات المطلوبة في الاتجاه , و أن يقبل على نشاط جديد .
(1987 , 59 , 60)

9 - ل المؤثرة في توافق المسنين :

9.1 . اثر التقاعد في توافق المسنين:

الهامة في مجرى حياة الفرد , و يترتب عليه ظهور العديد من المشكلات النفسية و الاجتماعية و التي قد تنعكس على حالته الصحية فيبدأ في مواجهة أمراض عضوية لم يكن يشعر بها , و قد أوضحت الدراسات أن إحالة الفرد للتقاعد لها تأثير على متغيري التوافق و الرضا عن الحياة لدى المسنين , حيث يشعر المسن بالحزن و اليأس و ضعف توافقه الشخصي , و ذلك نظرا لعدم استمرار إشباع دوافع العمل لديه و انخفاض المستوى رة إضافة إلى زيادة وقت الفراغ و شعوره بعدم اهتمام المجتمع به , مما يعوق توافقه النفسي و الاجتماعي .
(1977 , 41)

9.1.1 . التقاعد و مصاعبه المادية :

و يعني التقاعد بصفة عامة تضائل دخل معظم المسنين انه يكون عادة اقل من دخل , و بينما يتطلع الشباب الترقية و زيادة المرتبات , يكون على المسن يتقبل حقيقة فرصته في الحياة قد انتهت , و يصل بعض المسنين سن التقاعد مع رغبتهم في الاستمرار في العمل و يؤدي عجزهم عن تقبل المواقف الجديدة زيادة الصعوبات لتي يواجهونها في التوافق , و يفرض التقاعد مادية على المسنين مما يؤثر على صحتهم الجسمية و النفسية , و يعتبر البعض إن تزايد و أساسية يجب على المتقاعد مواجهتها لكن المالي و الصحة بين المسنين .
(2001 , 58 , 59)

9.2 . التركيز على الشباب :

يمتلئ الشباب بالنشاط و الاستعداد لتقبل التغيير كما بالشجاعة و الثقة و القيام بدور ريادي فيتسع العالم أمامه و يعدوئه أمل المستقبل , و ينظر الأمريكيون و الأوروبيون إلى كبر السن على انه يتضمن وان المسنين و قد اجتازوا مرحلة العمر المتوسط قد أصبحوا عديمي النفع و مملين .

و إذا تقبلوا المسنون هذا التعميم للشباب و الكبر فسوف يؤدي بهم ذلك إلى تحطيم تقديرهم لذاتهم , و هذا الاتجاه يختلف عما نجده في ثقافات أخرى مثل الثقافة اليابانية التي تركز على مزايا كبر فهذا العمر يمنح صاحبه احتراماً خاصاً و تقديراً و اعترافاً بما لديه من حكمة .

(2001 , 57 , 58)

9.3 . ماعية و عدم الجدوى :

يسهم كل من التقاعد و ترتيبات المعيشية في المسنين بالعزلة الاجتماعية و عدم الجدوى و مع كبر السن يحرم المسنون من القيام بكثير من أدوارهم , و يكون بعض المسنين مهينين لتقبل هذا الحرمان و التوافق له بسهولة و القيام بأدوار جديدة , الآخرين تقهرهم الوحدة و يقعون فريسة لمشاعر الرثاء للذات و يصبحون كثيري المطالب و عدوانيين ,

بينما تكون مشاعر العزلة و الوحدة خيرة يمر بها المسنون غالبا أنها لا تشملهم جميعا .

(, 2001 , 60)

9. 4. دور استعراض الحياة الماضية في تحقيق التوافق لكبر السن :

غالبا ما ترفض اسر المسنين ميلهم حياتهم الماضية , و يشاركونهم في هذا الرفض أصدقائهم و معالجوهم فهم يعتبرون ذلك خرفا حياة في الماضي وصف مشين , لكنها نشاط صحي وظيفي , و بذل الجهد في سبيل السيطرة على الصراعات غير المحلولة , قد تؤدي هذه الأخيرة سوء التوافق لدى المسنين و ذلك من خلال تمخض الطفولة التعيسة , فليس الشخص الراشد نتاج ظروف تربوية و أساليب معاملة خاطئة تلقاها في سنوات حياته و تركت في نفسه انطباعات و خبرات معينة , و لهذا لم يكن بمستغرب يكون الذي يقوم عليه العلاج بالتحليل النفسي هو " البحث عن خبرات الطفولة المختلفة و الانطباعات التي تركتها في نفسية الفرد , و يتعرض الفرد من خلال مراحل تطور نموه لدرجة هائلة من الضغوط و قسيرا , و من تم يمكن أن نعتبر الفشل في التوافق هو نتاج هذه الضغوط و توتراتها في حياة الفرد , حيث أن خبرات الحياة التي تعرض لها كانت من السوء و الصعوبة حتى أنها يستطيع بها مواجهة الصعوبات و بالتالي لم تساعده على نمو قدراته على ضبط ما يعني له من , و عليه فان المسن المضطرب سيء التوافق هو ذلك الفرد الذي تعرض لخبرات حياة صعوبة و بسبب ذلك لم تكن لديه الفرص المواتية ليكتسب الأساليب ملائمة للتحكم فيما يواجهه من صعاب الحياة .

(, 2001 , 64 73)

9. 5. الإقامة بالمؤسسات و أثرها على التوافق :

قد تجبر الظروف الاقتصادية و الأحوال الصحية بعض المسنين على الإقامة بإحدى مؤسسات رعاية المسنين , و هذه المؤسسات تنقسم إلى فئتين : دور المتقاعدين و دور التمريض و دور المتقاعدين نجد أقساما للسكني على شكل شقق فردية منفصلة و حجرة الطعام و حجرات الترويح و قاعات انتظار تقع في يتيسر للجميع استخدامها , و تشبه المرافق تلك التي توجد في ناد فندق حيث تتوفر وجبات للمقيمين الدائمين , في دور التمريض فتلبى الاحتياجات البدنية للمسنيين على يد عاملين مدربين كما يمكن إدخالهم المستشفيات في حالة الضرورة , و قد يعترض كثير من المسنيين على ترك بيوتهم و الإقامة بمؤسسة إلا أن هناك مزايا معينة لهذا النمط المعيشي كتوفر وسائل مناسبة للترويح و التسلية و الآخرين متساوون في العمر لهم ميول و قدرات متشابهة و هي تزيل الوحدة حيث توجد الصحبة دائما غير ذلك من المزايا , و لكن لها عيوبها التي تتلخص في قد يكونون غير متجانسي الطباع , و موقع تلك المؤسسات يكون اصغر بكثير عن بيوت المسنيين , و يتوقف التوافق الجيد للمسنيين المقيمين في مؤسسات (دور رعاية المسنيين) كثير من الشروط منها : - أن يدخلوا تلك المؤسسات مختارين و ليس تحت ضغط الظروف و بذلك يكونون أكثر دافعية في التوافق للتغيرات الأساسية التي تنتج عن الإقامة بالمؤسسة .

- التعود على الإقامة مع الآخرين و مشاركتهم أنشطتهم مما يزيد استمتاعهم بالعلاقات الاجتماعية و
الفرص الترويحية التي توفرها المؤسسات .
- أن تكون المؤسسات قريبة من مساكن المسنين السابقة حتى يمكنهم المحافظة على اتصالاتهم بأفراد
أسرهم و أصدقائهم حتى يشعر المسنون أنهم مازالوا جزء من أسرهم و أن صلاتهم لن تنقطع
بأبنائهم أقاربهم و يعتبر هذا الشرط من أهمية .

(, 2001 , 69 - 71)

9. 6. تأثير الدور و المركز الاجتماعيين:

من التغيرات الرئيسية التي تحدث في هذه المرحلة و يكون لها تأثير قوي على الحالة النفسية و التوافق
فقدان الدور و المركز الاجتماعيين بالإحالة للتقاعد يفقد الشخص كثيرا من مصادر الإثارة و
الرضا و الدخل الاقتصادي و لا يقتصر فقدان الدور على ميدان العمل فقط , لنساء غير
العاملات يجدن أطفالهن من حولهن و قد كبروا و لهم مشاغلهم و أسرهم
يزيد من بالوحدة و الاغتراب لكن في الكثير من المجتمعات التقليدية فان التقدم في
السن قد يعد مصدر للحكمة و الخبرة و مثل هذا للمسنين يلعب دورا كبيرا في التخفيف
الشيخوخة على أن يظل هذا التعامل مع المسنين في مجتمعاتنا قائما و لا يعتريه
الاندثار كما اندثرت الكثير من الأشياء الجميلة في حياتنا .

(. يمينة خلادي , 2012 , 51)

10 - نظريات التوافق النفسي للمسنين :

10. 1 . نظرية فك الارتباط () :

تنص نظرية فك الارتباط التي قدمها "كانغ و هنري" (1961) " الشيخوخة الناجحة تتضمن
الانسحاب التدريجي من الاجتماعي مع ميل مواكب له من الآخرين للتقليل من توقعاتهم
من المسنين و خفض درجة التعامل معهم " هذه العملية على ثلاثة مستويات :
1- من الناحية الاجتماعية: يجب على المسن أن يترك مجال الدور الذي لم يعد يستطيع العمل فيه بكفاءة
و ذلك لكي يفسح المجال لمن هم اصغر منه سنا .
2- من الناحية النفسية : فهو يشير إلى المحافظة على الموارد العاطفية ليتمكن من التركيز على
استعداداته للموت .
3- : فان فك الارتباط وسيلة للمحافظة على التوازن بين الطاقات المنحسرة للسن من جهة و

متطلبات شركاء الدور من جهة (, 1987 , 10)

عملية الانسحاب هذه تختلف من مجتمع إلى آخر و من ثقافة إلى أخرى , كما أنها تختلف شكلا و
مضمونا لدى المسنين الذين يشغلون وظائف مختلفة , و من النقد الذي وجه لهذه النظرية أنها لا
تنطبق على الأفراد الذين يعملون أعمالا تتصل بالأدب و الفن و التدريس الجامعي , انه و
لنقد الذي تعرضت له هذه النظرية فإنها قدمت بعض المفاهيم كمفهوم ()
و الذي يشير وجود اختلاف في درجة الانسحاب باختلاف طبيعة عمل المسن و سمات
شخصيته و غير ذلك من العوامل . (خليفة , 1997 , 35 36)

10.2 . نظرية :

هذه النظرية انه لكي يحدث التوافق بشكل فعال مع فقدان العمل وظيفة فانه يجب على يجد بديلا لتلك الأهداف الشخصية التي كان ذلك العمل يقوم بتحقيقها وان ينمي اهتماماته و يواصل نشاطاته بما يساعد على رفع روحه المعنوية .
و يعتبر " فيريدمان و هافيجرست و ميلر " مؤسسي هذه النظرية , " فيريدمان و هافيجرست " أهمية البديلة في حالة فقد المتقاعد لوظيفته و عمله , و التي يمكن من خلالها شغل وقت فراغه و توافقه , " ميلر " البديلة التي تمثل مصدرا جديدا , البديلة التي يقوم بها الشخص تحقق له هدفين :
1- انه يجد البديل عن العمل المفقود .
2- أنها تعتبر مصدرا جديدا للدخل الذي تناقص بعد التقاعد عن العمل .

(خليفة , 1997 , 36)

من نظرية الانسحاب فإنها تؤكد على أهمية مواصلة كبار السن للمشاركة في النشاطات الاجتماعية , أهمية كبار السن بمجتمعهم , و إلى أهمية إيجاد بدائل للأدوار و النشاطات التي فقدوها , فقيام المسنين ببعض الأنشطة يعتبر أمرا ضروريا لزيادة رضاهم عن الحياة و قناعتهم بها .
(الصغير , 1421 , 7 8)
و تنقسم اتجاهات كبار السن نحو التقاعد كما يراها " هافيجرست " قسمين هما :
1- هم الأشخاص الذين يمكنهم التغيير من نمط حياتهم بعد التقاعد , و يطلق عليهم (transformes) عن طريق خلق جديدة من
2- هم الذين يرغبون الاستمرار في نفس أعمالهم , و يطلق عليهم (maintainers)

(خليفة , 1997 , 37 38)

إلا أن هذه النظرية لا تلاؤم إلا نسبة قليلة من المتقاعدين و لا تفسر إلا نسبة ضئيلة من معاناتهم , الذين كانوا مشغولين بدرجة كبيرة في عملهم قبل التقاعد و لم يكن لديهم الوقت الكافي لممارسة و تنمية بعض الأنشطة أو المهارات , لن يجدوا مكانا في هذه النظرية .

(, 2001 , 109)

10.3 . نظرية :

تؤكد هذه النظرية على أهمية الدور المهني بالنسبة للفرد داخل المجتمع , فقيام الشخص المسن بعمل ما يعد في غاية الأهمية بالنسبة له حيث يكسبه الدور المهني هويته و يمكنه من وضع نفسه في الآخرين , و يساعده على التوافق النفسي و الاجتماعي و يرى هذه النظرية التقاعد يمثل أزمة بالنسبة للمسنين و خاصة هؤلاء الأشخاص الذين يعطون للعمل أهمية كبيرة ويعيرونه قيمة في حياتهم .
(خليفة , 1997 , 37)
و قد انقسم الباحثون إزاء هذه النظرية إلى فريقين :
الفريق : و يرى ممثلوه أن فقدان الفرد لعمله و تغير أدواره بعد إحالته للتقاعد يؤثر في نظرتة لنفسه , و في علاقاته مع أسرته و المجتمع الذي يعيش فيه .

الفريق الثاني : ينظر أصحابه لتقاعد على انه ليس العامل الوحيد و الأهم نفسه و عن حياته , ير التقاعد يتوقف على عدة عوامل , منها المستوى الاجتماعي و أهمية العمل بالنسبة للفرد و الحالة الصحية .

(عبد الحميد , 1987 , 56)

10.4 . نظرية الشخصية :

و يرى أنصار هذه النظرية أن التوافق مع التقدم في العمر يرتبط بنمط و سمات شخصية الفرد , ينظرون إلى التغييرات المصاحبة للتقدم في العمر على أنها نتيجة للتفاعل بين التغييرات الاجتماعية الخارجية و التغييرات البيولوجية الداخلية , و طبقا لهذه النظرية فان الأفراد ذو الشخصيات المتكاملة يمكنهم الأداء بشكل أفضل و ذلك لان لديهم درجة مرتفعة من القدرات المعرفية , و الأنا الدافعية , و درجة عالية من التحكم في الذات , و في مقابل ذلك يوجد ذوي الشخصيات غير المتكاملة و هم ذين لديهم في الوظائف السيكلوجية , و يفقدون القدرة على التحكم في انفعالاتهم , و يرى البعض هؤلاء الذين تتسم شخصياتهم بالتكامل ليس بالضرورة ان يكونوا متكاملين اجتماعيا في قيامهم بادوراهم , علاقتهم الاجتماعية و مع ذلك لديهم درجة عالية الحياة .

و يؤكد " نيوجرتين " أهمية الشخصية بمختلف سماتها كمتغير مستقل يساعدنا على وصف المسنين و التنبؤ بالعلاقات بين مستوى فاعلية الدور الاجتماعي و الرضا عن الحياة . النظرية لم توضح بشكل جلي أهمية العلاقة بين الشخصية و بين الدور الذي يقوم به المسن قبل و بعد إحالته إلى التقاعد, و طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد .

(خليفة , 1997 , 37 38)

10.5 . نظرية :

في ضوء تحليل " " الأساسية في النظريات الثلاث (, ,) عملية التوافق تقوم على عنصرين أساسيين هما :

- 1- التسوية الداخلية و التي تعني النظر في معايير اتخاذ القرار.
 - 2- فينظر إليه كعملية يتم مناقشة الفرد لأهدافه و طموحاته مع الآخرين ممن يتعامل معهم , و يمكن أن يترتب عليها تغيير الفرد لأهدافه , " أتشيلي " أن هناك علاقة قوية بين هذين العنصرين .
- " أتشيلي " أن التقاعد لدى العديد من الأشخاص المتقاعدين يتضمن إعادة تنظيم لمدرج الأهداف الشخصية في ضوء عمليتين هما التسوية الداخلية , حيث إعادة النظر و المراجعة الداخلية لمعايير اتخاذ القرار و مناقشة الفرد لأهدافه و طموحاته مع الآخرين و عملية المقارنة أو المضاهاة بين أهداف الفرد و الآخرين .

جانبا هذه النظريات يوجد العديد من النظريات مثل (نظرية الاستمرار و نظرية المنحى التفاعلية) و هي تختلف في ايطارها العام و فروضها الأساسية عن النظريات التي تم عرضها فيما سبق .

(خليفة , 1997 , 39)

11 - :

و عليه يعتبر التوافق النفسي للمسنين هو لحاجاتهم النفسية و تقبلهم لذاتهم و استمتاعهم بحياة تقل فيها التوترات و الصراعات النفسية , الاجتماعية ... , و يمر بمراحل أساسية , كل نظرية فسرتة حسب مجالها , أساسية , ببعضها البعض و تتداخل فيما بينها , فعملية التوافق النفسي للمسنين بالخصوص تتأثر بعوامل أهمها التقاعد و مصاعبه المادية لما يجمع التقاعد من علاقة قوية بينه و بين التوافق تأثير الدور و المركز الاجتماعيين و المسنين بدور الرعاية و ما يستعرضه و يتركه الماضي في حياته حياة المسن .

:(2)

"الشيخة المتقاعدة"

1- تمهيد :

في هذا الفصل سنتطرق الباحثة لموضوع الشيخوخة المتقاعدة معرفة بذلك المتغيرين كما ستبرز فيه أهم المشاكل الصحية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى تبيانها أهم احتياجاتهم في مرحلتهم الجديدة ألا وهي التقاعد كونه بمثابة المؤشر الرئيسي و الدال في الوقت نفسه تحول و انتقال الإنسان من مرحلة منتصف العمر إلى مرحلة الشيخوخة مبينة بذلك المراحل التي تمر عليها عملية التقاعد و ما تتركه من مظاهر كأزمة ما بعد التقاعد خاتمة بدور الأنساق المجتمعية في رعاية الفئة المسنة في المجتمع .

2- تعريف الشيخوخة :

2.1. التعريف اللغوي :

يشيخ , شيخا أي كبر و تقدم في السن.

(334 , ,)

2.2. التعريف :

" هي فترة يعيشها تكثر فيها المشكلات النفسية فقد تتراوح بين مشاعر الملل و العزلة و نفسية و عقلية و هذا بسبب الضعف و الحالة المتدهورة اليأس الاقتصادية و الاجتماعية التي تفوق طاقته المادية مما يسبب له الانزعاج و عدم الراحة النفسية". (بلعميري نرجس , 2009 / 2010 , 8)

2.3. التعريف :

يعرفه " هول " أنها ليست منحدرًا نزل من من السلام أو الدرجات غير المنتظمة , إن الشيخوخة ليست مرضاً أو علة و إنما هي حالة طبيعية يمر بها كل فرد عاش مدة طويلة من الزمن و أن مظاهرها و سن ظهورها يختلف عوامل وراثية ... الخ و كذلك لنوعية النشاط الذي كان يمارسه في , إننا نشيخ بالطريقة و الإيقاع و الصفة التي عشنا بها سابقاً و أن ما اجمع العلماء عليه هو أنها العمر الثالث من حياة الإنسان بعد النمو و سن الرشد .

(بلعميري نرجس , 2009 / 2010 , 8)

2.4. التعريف :

هي تدهور الحالة الصحية لدى المسن و هذا من خلال التعب و الإرهاق اللذان يظهران عليه مما شكل تحدياً للقائمين على الرعاية الطبية , فالمسنون من أكثر الفئات حاجة إلى العلاج فالشيخوخة في حد ذاتها لما تسببه من الوهن و الضعف تؤدي تداعي المقاومة هنا فالشيخوخة هي ذلك التدهور الصحي الذي يجب السهر على كيفية العلاج من أجل صحة (بلعميري نرجس , 2009 / 2010 , 8)

2.5. التعريف البيولوجي :

يعرفه " لوسينغ " على أنها عبارة عن تطور مستمر لتغيرات سلبية ترتبط طبيعياً بمرور الزمن , و تظهر بوضوح بعد سن الرشد و تنتهي بالوفاة .

(بلعميري نرجس , 2009 / 2010 , 8)

2.6. تعريف فؤاد البهي السيد :

" الشيخوخة هي مرحلة اكتمال الشخصية و ضعفها و انحدارها و هي خريف , د الشيخوخة 60 نهاية العمر انه نستطيع تقسيم الشيخوخة حسب الزمن و ذلك عندما

العمر فارقا لمراحل الحياة : مثل الشيخوخة العضوية , الشيخوخة النفسية" ,
قسّم الشيخوخة قسمين :

- 1- الشيخوخة المبكرة : 60 – 70 .
- 2- الهرم : 75 سنة حتى نهاية العمر.

7.2 . تعريف زهران :

" زهران " الشيخوخة بأنها " مجموعة تغيرات جسمية و نفسية تحدث
الحلقة الأخيرة من العمر , و من التغيرات الجسمية و العضوية الضعف العام في الص
القوة العضلية و ضعف الحواس و ضعف الطاقة الجسمية و الجنسية بوجه عام , و من التغيرات
النفسية ضعف الانتباه و الذاكرة و ضعف الاهتمامات و المحافظة و شدة
الحساسية النفسية .
(زهران , 1977 , 543)

3 - تعريف التقاعد :

التقاعد عملية اجتماعية تتضمن تخلي الفرد اختياريًا و إجباريًا عن عمل ظل يقوم به
, و بالتالي انسحابه من فئة القوى العاملة في المجتمع و انضمامه إلى الفئة المسنة المعتمدة
على نظام معين للكفالة المادية و هو نظام الحماية الاجتماعية التي تحل فيه منحة التقاعد محل
, و التقاعد هو السن الإداري الذي يقرر فيه المجتمع إنهاء الحياة المهنية للفرد و انطلاقًا
من ذلك يحقّ للشخص المتقاعد تلقي مدخول لتوقفه عن النشاط .
(امزيان نعيمة , 2004 / 2005 , 83 93)

4- مراحل عملية :

هي عملية استرسلها
مرحلة من هذه المراحل , و باعتبار فترة التقاعد ظاهرة فردية متأرجحة الفترات الزمنية فانه
يصعب ربط هذه المراحل مع أعمار زمنية محددة من جهة , و ليس من الضروري أن يعبر كل
هاته المراحل و بالشكل الترتيبي المعطى لها .

1.4 . " " :

تمثل هاته المرحلة ما قبل التقاعد , و التي تتشكل من مرحلتين بعيدة و الثانية قريبة ,
عن البعيدة فهي الاقتناع المدرك من طرف الفرد للتقاعد باعتباره حدثًا اجتماعيًا يأتي
, و هي مرحلة قد يتحصل الشخص على مهنة معينة ,
السلبية الايجابية نحو عملية التقاعد تخضع في حد ذاتها و جهات النظر السائدة حوله بين
مختلف الفئات الاجتماعية , في حين نجد المرحلة القريبة في الظهور عندما يتموقع
خلال و عيه الذاتي لعملية التقاعد في المستقبل القريب , و كذا قيمة التكيف مع مرحلة انتقالية
, ففي هذه المرحلة يتعايش الفرد المتقاعد مع
المواقف و يوميات قد توصف بالسلبية لما يفرزه واقع التقاعد الذي أصبح
في هاته المرحلة و ما يؤول إليه الفرد المتقاعد من تبعات هذا الحدث الاجتماعي () .

2.4 . الثانية " " :

و هي مرحلة السعادة , هذا الحدث الاجتماعي () , فيها الفرد المتقاعد
يمر ينتابه الشعور ببدايات اجتماعية جديدة تميزها الحرية , حيث تظهر فيها على الفرد
مختلفة تخضع لعوامل عدة منها طبيعة الحياة الخاصة ,
الاقتصادية للفرد , و كذا الظروف الصحية لهذا الأخير و حتى الجو العائلي و مدى تفاعله مع

, وتتميز هاته المرحلة تارة بالقصر و تارة بطول مدتها و هذا تبعاً للمصادر و الموارد التي يتمتع بها الفرد المتقاعد من جهة , و كيفية استغلالها من جهة أخرى .

3.4 . " زوال الهم " :

تسمى هاته المرحلة بزوال الهم حيث عند انتهاء المر , تدخل سيرورة الحياة في , فيصاب بعض المتقاعدين بالخذلان الاكتئاب فهاته المشاعر تكون وليدة عدة عوامل منها على الخصوص عدم الاستقرار المادي للحياة الاجتماعية , سوء الحالة الصحية , مما يؤثر ذلك بصورة مباشرة غير مباشرة على الانفعالات الطبيعية خاصة منها , الدخول في تطورات بعيدة الحقيقة المعاشة و هذا مراده الدخول في مرحلة زوال الهم , و العيش ضمن واقع يفرضه دائماً هذا الحدث الاجتماعي بصفة متواصلة و منسقة مع

4.4 . " " :

يطلق عليها مرحلة إعادة التبر , حيث هنا تدخل خبرة الفرد المتقاعد , هذا بتبني نظرة أكثر واقعية من اجل خلق بدائل نظيرة للمشاكل التي قد تعترضه أثناء حياته الخاصة , و بالتالي يعمل جاهداً على استطلاع لأفاق جديدة و متجددة في الوقت نفسه من اجل التكيف مع أي موقف , فنجد أن البعض منهم (أي المتقاعدين) يمتحن مهنة من جديد أو أي أشغال أخرى إما تكون مقابل اجر أو عن طريق التطوع .

5.4 . " " :

هي بمثابة " و لا يعني هذا إزاحة التغير , بين يمثلون لهذه المرحلة يتميزون بمعايير تساهم في تنظيم الحياة بطرائق مريحة , حيث يصبحون واعون كل الوعي لما ينتظرهم من واجبات و ما يعطى لهم من حقوق , كما يدركون حق الإدراك منازل قوتهم أو ضعفهم و هنا يظهر مفهوم الدور بشكل تدريجي من خلال هاته المرحلة التي تزي

6.4 . " النهاية " :

و هي مراحل عمليات التقاعد , حيث تدعى بمرحلة النهاية فيها يدخل دور الفرد في نوع من الأدائي لأغراضه الشخصية الذي يسببه في كثير من الأحيان من مرض و عجز أو التقدم , مفهوم الدور في هاته الحالة ينتقل من مناخ التقاعد كحدث اجتماعي إلى مناخ المرض و العجز الذي يصاب بهما الفرد خلال هاته المرحلة .

(سيد سلامة إبراهيم , 1997 , 159 – 161)

5 - أنماط المسنين المتقاعدين :

, يعبرون عن موقفهم من التقاعد و هم :

1.5 . :

أصحاب هذا النمط يتقبلون التقاعد على أساس انه حدث لا بد منه و أن التقاعد يمثل لديهم فرصة للخروج من دائرة الروتين و العمل , و أنهم يبدوون فوراً في إقامة علاقات اجتماعية جديدة , ربما ينظرون إلى قدراتهم و يكتشفون في داخلهم دوافع و احتياجات لم تكتشف بعد , مما ي إلى إعادة اكتشافهم لذاتهم بل و تحقيق الذات و كان لسان حالهم يقول :
الآخرين عبر السنوات الماضية ففرض علينا نوع من التعليم

أدينا

()

: 2.5 .

و يطلق العلماء على هذا النمط " أصحاب المعقد الهزاز " و هم أشخاص يرحبون بالتقاعد ليس من اجل إعادة اكتشاف ذواتهم كما يفعل أصحاب النمط الأول ,
الاسترخاء و التأمل و عدم الالتزام بالاستيقاظ في وقت معلوم أو حتى تناول الطعام في وقت محدد و كان لسان حالهم يقول : " لقد تعبنا سابقا و التزمنا بكل النظم التي تم وضعها من قبل الوقت لكي نستريح و نفعل ما كنا نتمناه سابقا)

(لتحقيقه) فقط نريد الراحة .

: 3.5 .

يطلق عليه العلماء " حيث أن أفراد هذه الفئة لا يجدون ذواتهم إلا في العمل و الاجتهاد فالخلود إلى الراحة يعادل الموت و السكوت و اللاحياة و أنهم عبر حياتهم العملية كانوا يستشعرون القلق لمجرد قرب انتهاء " الذين يقومون بدراسته , يحالون و نظرا لخشيتهم من " فإنهم يتبعون أسلوب الحياة منظما مفعما بالنشاط رافضين تماما أي عروض للاستجم هنا أشبه " هدنة "

" التي يتسلحون بها لاستمرار وجودهم في الحياة و أنهم يتصورون حياتهم من دون عمل و لذا تكون أمنيتهم بل و متعتهم أن يموتوا يعملون .

: 4.5 .

و يطلق عليه العلماء اسم " و هم فئة يرفضون فكرة التقدم في العمر و فكرة التقاعد و أيضا ضرورة مراعاة طبيعة السن التي يجتازونها و ليت يقف عند هذا الحد , أنهم يسقطون رغباتهم و أهدافهم الآخرين فيرون الآخرين هم السبب في فشلهم و في تحقيق أهدافهم ميكانيزم دفاعي حيث يسقط يطرح الفرد رغباته السلبية على الآخرين هو السبب و لست , هذا النمط في حالة غضب مستمر و يصب غضبهم على الآخر و لذا تسوء علاقتهم بذاتهم أولا ثم بالآخرين ثانيا .

: 5.5 .

و يطلق عليه العلماء اسم " كار هو أنفسهم " النمط الرابع يلومون كل فشل لحق بهم فان هذا النمط يلومون أنفسهم على كل فشل لحق بهم , بل و يفتشون حياتهم عن أو مواقف سيئة و يعيدون اجترارها و ليت الأمر يقف عند هذا الحد بل و نجدهم يلومون أنفسهم إذا بدر منهم أي إحساس بالفرح و لماذا يفرح و هم المصائب التي لحقت بهم ؟
و عموما يتفق العلماء على أن أصحاب النمطين الأخيرين يفشلون في مواجهة أزمة التقاعد و التغلب عليها بل و حتى الرضا بالأمر الراهن .

(, 2008 ,)

6 - مظاهر أزمة ما بعد صدمة الإحالة على التقاعد عند كبار السن :

يمارس كثير من كبار السن و بخاصة في مجتمعات العالم الثالث و منها مجتمعاتنا العربية , زراعية أو تجارية أو أعمال حرفية غير مرتبطة بمؤسسات حكومية أو

شركات مختلفة يتقاضون فيها أجرا محددًا و هؤلاء الناس لا يتعرضون إلى مشكلات التقاعد و تعقيداتها و نتائجها غير السارة و يستمرون في مزاولة أعمالهم حتى يقعدهم عنها عجزهم أو ضعفهم البدني أو وفاتهم , و هناك من كبار السن أعدادا كبيرة أخرى يمارسون أعمالا حرة لحسابهم الخاص مثل الأطباء و المحامين و الكتاب و السياسيين و الفنانين و غيرهم ممن لا يمرون بتجربة التقاعد و ظروفها الصعبة المؤلمة و المحبطة أحيانا , و عليه هناك مظاهر تعتبر أزمة ما بعد صدمة الإحالة على التقاعد عند المسنين تتمثل في التالي :

1- تصبح حياة الشخص المتقاعد و بخاصة خلال الأيام الأولى لترك حيث يضطر إلى تغيير نمط حياته بصورة كلية بدءا من وقت استيقاظه المبكر صباحا و حتى وقت إيوائه للسرير ليلا , و بذلك يجد صعوبة في التعود على وضعه الجديد و كيفية قضائه و إلى أين يتوجه , و قد يضطر إلى قضاء يومه أو معظم وقته بالمنزل يجذب انتباهه منزلية قد يعترض على طريقة أدائها فيقابل بالرفض و عدم الرضا بالتدخل مما يشعره بأنه غريب في بيته و غادر المنزل فلا مكان بديل سوى التجول في الشارع الذي لم يعد يألفه و المقهى التي قد لا يجد فيها من يؤنسه من جيله أو رفاق دربه و يصبح عندئذ غريبا عن مجتمعه و يعاني فراغا قاتلا و عدم الرضا عن الذات و الواقع , فيؤدي به إلى اغتراب عن المجتمع و عن الذات و يكون عرضة لاضطرابات نفسية تسمى " مظاهر " لا سيما

2- نسبة من المتقاعدين يمكنهم التوافق ببسر و سهولة مع الجديدة بعد التقاعد , و لا سيما الذين كانت وظائفهم لا توفر لهم قدرا كافيا من السلطة و المسؤولية المكانة الاجتماعية , أنهم راغبين فيها , إلا أن البعض الآخر لا يم نهم التوافق مع أوضاع ما بعد التقاعد و قد نرى بعضهم يواصلون الذهاب إلى عملهم كما كانوا يفعلون من قبل الإحالة إلى التقاعد , و لا سيما خلال الأيام الأولى للتقاعد و كأنهم يرفضون الاقتناع بأنهم قد أوقفوا عن العمل و هذا يمثل سلوكا توافيقا غير سليم و هو خداع الذات .

3- تظهر البحوث و الدراسات في هذا المجال جميع المتقاعدين الذين اخضعوا للدراسات تقريبا لا يذكرون مشكلات العمل و مساوئ الالتزام بمواعيده و أعبائه هم يفكرون فقط في الأشياء يدة و الممتعة في أيام العمل و يتحسرون على تلك الأيام و يتمنون أن تعود و من هنا يبدو أن طموحاتهم قد توقفت بل و تعلقت بأحلام الماضي و لم يفكروا في وضع أهداف جديدة للحياة الباقية بعد التقاعد .

4- (60)

مصادر بشرية جديدة لتعويضهم في كثير من حقول العمل و الإنتاج مما يحتم اللجوء إلى استقبال و توظيف أياد غير ناضجة و غير مؤهلة من المجتمع في سوق العمل فتروج عندئذ عمالة الأطفال و التي لا حل لها إلا بدمج و استمرارية كبار السن في برامج التنمية .

5- يرتبط التقاعد لدى عامة الناس بمشاعر سلبية و يعد بالنسبة للكثيرين و لا سيما مجتمعاتنا العربية نهاية رديئة لمرحلة العمل و مرتبطا بإحساس الفرد بأنه أصبح زائدا عن , و لم تظهر لنا ملاحظاتنا و المتابعات كثيرة و الدراسات أن المتقاعدين يقيمون احتفالات و يستقبلون المهنيين احتفاء بإحالتهم على التقاعد , بل العكس هو السائد , يحاولون تبرير إحالتهم على التقاعد بأنه القضاء الحتمي الذي لا مفر منه .

(علي جاسم عكة الزبيدي , 2009 , 242 – 248)

7- أهم الخصائص و التغيرات المميزة لمرحلة الشيخوخة :

1.7 . الخصائص و التغيرات الفيزيولوجية و البيولوجية :

1- التغيرات في الشكل العام للجسم و من أبرزها التغير في وزن الجسم ,

و الصلع و جفاف الجلد و رعشة اليدين و تورم القدمين و مضاعفات الدوالي بالساقين .

(السيد , 1975 , 337)

2- من التغيرات الفيزيولوجية للشيخوخة هي البشرة بحيث أن المظهر المميز لكبار السن و

الذي يبدو عند النظر إليه تطالعنا للوهلة الأولى تجاعيد الجلد التي تعتبر من سمات الشيخوخة

بالإضافة إلى الشعر الأبيض كأحد الإشارات المميزة لمرحلة الشيخوخة و الذي يظهر في

الرأس و الشوارب و اللحية .

(بلعمي , 2010 / 2009 , 10)

3- التغير في الحواس بحيث يضعف البصر و السمع .

(امزيان نعيمة , 2004 / 2005 , 45 46)

4- و تتلخص أهم التغيرات البيولوجية في الشيخوخة في النواحي الآتية :

(تغير معدل الايض , تغير معدل نشاط الغدد الصماء , تغير السعة الهوائية للرتتين ,

التغيرات في الجهاز الهضمي , ...) . (خليفة , 1997 , 22 23)

5- التغير في القوة العضلية و الأداء الحركي و يظهر ذلك من خلال الخطوات البطيئة

المتناقطة و هي دليل على ما أصاب أعضاء

(خليفة , 1997 , 24)

7.2 . الخصائص و التغيرات الاجتماعية و النفسية :

من الصعب الفصل بين المؤثرات الاجتماعية و النفسية فهما يرتبطان بتأثير

فيما يلي عرض لبعض الخصائص الاجتماعية و النفسية المصاحبة لمرحلة الشيخوخة

بوجه عام و التقاعد عن العمل بوجه خاص و هي :

(الخصائص و التغيرات الاجتماعية :

1- فقدان العلاقات الاجتماعية و فقدان العديد من الأنشطة و الاهتمامات.

2- الاعتماد على الآخرين و الخضوع لنفوذ الراشدين .

3- كثرة الخلافات الأسرية و استهزاء الآخرين بالسن .

4- نقص عمليات التفاعل الاجتماعي بين المسنين و الآخرين .

(خليفة , 1997 , 24 25)

(الخصائص و التغيرات النفسية :

1- تغير عملية التعلم تبعا لزيادة العمر بحيث تفسر عملية انحدار التعلم على

التداخل بين الخبرات القديمة و الخبرات الجديدة . (خليفة , 1997 , 27)

2- تغير و انحدار القدرات العقلية (القدرات الاستدلالية , انخفاض القدرات العددية و اللفظية

و الإدراكية) . (خليفة , 1997 , 29)

3- يعتبر القلق سمة تلاحق المسنين في هذه المرحلة و قلق المسنين ناتج عن عن

1 :

2- قلق التقاعد و ترك العمل و ما ينجم عنه من عدم

4- قلق الخوف من الموت و الإحساس بالنهاية و اليأس من الشفاء .
 مما يسبب للمسنين توهم المرض و كثرة الشكوى , و بالتالي كثرة التردد على الطبيب دون وجود سبب فعلي يدعو إلى ذلك .

(, 2008 , 43)

4- تغير الاهتمامات و الحاجات و تتمثل اهتمامات المسنين في الجوانب التالية :
 - الاهتمامات الشخصية : و هي الاهتمامات الخاصة بالذات و المظهر الخارجي فيصبح
 تركز حول ذاته و اقل اهتماما برغبات الآخرين , و عليه يصبح ذاتي يهتم بنفسه

- الاهتمامات الترفيهية : و تشمل القراءة و كتابة الخطابات و الاستماع إلى الراديو و مشاهدة التلفزيون و الرحلات و زيارة الأصدقاء و الأقارب و الاشتراك في المنظمات و

- الاهتمامات الدينية : حيث يصبح الفرد , و اقل تعصبا للجوانب الذاتية مع , كذلك تتسم مرحلة الشيخوخة بان المسنين فيها أكثر ترددا على أماكن العبادة .

(خليفة , 1997 , 31)

8- مشاكل الشيخوخة المتقاعدة و أسبابها :

1- المشاكل الصحية : كضعف احتياطي الدم للأعضاء الهامة مثل المخ , و الكلية و , و ضمور الخلايا المخ و هذا يقود إلى نقص مضطرب في القدرات العقلية , إصابة بمرض الزهايمر و الخرف و البارنكسون بالإضافة إلى الاضطرابات العضوية كأمراض العظ , أمراض شرايين القلب (الذبحة الصدرية و جلطة القلب) , أمراض الجهاز الهضمي ... , و عليه تتوقف الحالة لكبار السن على العديد من العوامل كعدم اهتمام المسنين بالكشف الطبي الدوري و إهمالهم لأنفسهم خوفا من توقع الإصابة بأمراض مزمنة , عظم المسنين على تحمل نفقات الأجهزة المساعدة مثل النظارة الطبية و أجهزة تقوية , بالإضافة إلى عدم دراية المسنين بكيفية الوقاية من الحوادث التي قد تؤثر على صحتهم .

(سيد سلامة إبراهيم , 1997 , 143)

2- المشاكل الناتجة عن الاضطرابات النفسية و الاجتماعية :

1. 2 . مشاكل العلاقات الاجتماعية :

(العلاقات الأسرية : فمن المشكلات و الضغوط التي يواجهها الشيوخ نتيجة العلاقات الأسرية التي قد لا تكون في مسارها الطبيعي :

1- بالوفاة يزيد من عزلة

إحساسهم من قرب نهايتهم هم أيضا , كما تساهم مشكلة وقت الفراغ في تحوّل المشكلات النفسية حالات مرضية كمشكلة الاكتئاب التي تؤدي تتميز في شعور بالغرابة في مجتمعه أسرته , أهم مظاهره فقدان السيطرة , يؤدي في الحياة .

2- القلق بسبب التحول في المكانة الاجتماعية داخل الأسرة .

- 3- رتابة الحياة خاصة عند التوقف عن العمل و انكماش الأعباء المنزلية أو الأسرية.
- 4- كبر الأبناء و استقلالهم المادي و المعيشي , و الإحساس بأنهم لم يعودوا يحتاجون له و خصوصا إذا شغلت الحياة هؤلاء الأبناء عن الاهتمام و الرعاية , مما يؤدي إلى حساسية المسن الناجمة عن الشعور بافتقاد اهتمام الأهل و الأقارب .
- 5- عدوانية المسن ضد المحيطين به بإسقاط أسباب ضعفه عليهم و خاصة الزوجة و الأبناء .
- (امزيان نعيمة , 2004 / 2005 , : 59 - 63)

(:
بالنسبة للعلاقة بالأصدقاء نجد أن التقاعد يؤدي إلى حصر العلاقات و فقد الجزء الأكبر منها بسبب ترك العمل و الوفاة أو الانتقال إلى مكان آخر للعيش كالأرياف للبعث .
(امزيان نعيمة , 2004 / 2005 , : 60)

- و عليه تزيد حدة المشكلات للمسنين بوجود بعض المعوقات و هي :
- 1- المسن بخطورة علاجه لنفسه بعيدا عن .
 - 2- عدم معرفة أسر المسنين الشيخوخة و التقدم في العمر و عدم تقديم الرعاية لهم .
 - 3- خوف بعض المسنين من الإيداع في المستشفيات و إبعادهم يحتاجونه و يألفونه .
 - 4- كثير من العاملين في الميدان الطبي ليس لديهم الخبرة أو الصبر في التعامل مع المسنين .
 - 5- الفهم الخاطئ لسيكولوجية الشيخوخة فقد يفهم بعض الناس أن الشيخوخة معناها أن الشيخ المسن يجب أن يمشي متاثقلا يتأوه ما دام قد وهن العظم منه و اشتعل الرأس شيئا بالإضافة إلى الاعتماد الخاطئ ألا و هي المسن ناضج و لا يحتاج إلى أي شيء .
- (سيد سلامة إبراهيم , 1997 , : 143)

2.2 . :
و قد يكون الإدمان على العقاقير المخدرة مثل المنومات و التي قد تستخدم لتخفيف الآلام المرضية المزمنة أو بسبب اضطرابات النوم أو قد يكون الإدمان على المقويات بسبب الطاقة و التي تحدث مضاعفات عند كبار السن إذ أنها غالبا ما تحتوي على كحوليات عقاقير .
(عبد الحميد منصور و زكريا الشربيني , 2000 , : 152)

9 - احتياجات الشيخوخة المتقاعدة :
يمكن تقسيم احتياجات المسنين إلى حاجات مادية و أخرى اجتماعية :
9.1 . الاحتياجات المادية :
(الاحتياجات الاقتصادية :

فمن الضروري معاونة المسنين على موازنة بين موارده و احتياجاته و منحه تيسيرات في تكاليف الخدمات التي يحتاجها , و ذلك من خلال الحاجة إلى وضع نظم كفيلة باشتراك المسنين في عمليات التنمية و الاستفادة من خبراتهم في مجالات تخصصاتهم مع إمكانية إعادة تدريبهم على الأعمال التي تناسب إمكانياتهم و قدراتهم الجسمية و العقلية .
(محمد سيد فهمي , 1984 , : 295 - 296)

(الاحتياجات الصحية و النفسية :

- المسنين يحتاجون الرعاية الصحية و ذلك عند ضعف قوتهم و قدرتهم الجسمية و إصابة بعضهم بأمراض الشيخوخة مما يجعلهم ينظرون إلى أي رعاية صحية على أنها لا قيمة لها .
- حاجة المسن إلى برامج الرعاية الصحية البدنية منها و النفسية كلما تقدم به , الضروري العمل على توفير ما يحتاجه من هذه البرامج بحيث تكون موجودة في متناول يده و بالتكلفة التي يطيقها سواء أقام في المؤسسة كدور الرعاية أو في منزله , الرعاية الصحية التي يحتاجها المسنين تتمثل في الكشف الطبي الدوري للتعرف بصورة كرة على ما يواجهه المسنون من مشكلات صحية و تقديم المشورة الطبية بهدف المحافظة على الصحة و نشاط و حيوية الأفراد المتقدمين في العمر.

(هدى قناوي , 1987 , 71)

(الاحتياجات الترفيهية :

- إن لدى المسنين وقت فراغ طويل يمكننا أن نستخدمه لمصلحتهم فيحاول إدخال الرضا و السرور إلى أنفسهم عن طريق الإسهام في بعض ألوان النشاطات المحببة لديهم التي يعبرون فيها عن مشاعرهم و يبرزون من خلالها مواهبهم , و إذا ما أريد للنشاط الترفيهي أن يكون وافيا للغرض ملينا بالمعاني بالنسبة للمسنين المشتركين , فهناك عوامل يجب مراعاتها و أهمها شخصية المسن و رغباته و حاجاته و يجب على الشخص الذي يعمل في مجال الخدمات الترويحية للمسنين يلم بالجوانب المتصلة بعملية التقدم في العمر و يتفهم مشكلات المسنين و احتياجاتهم , الرعاية الترفيهية للمسنين ما يلي :
- 1- داد رحلات إلى حدائق و تنظيم زيارات للاماكن السياحية لتجديد نشاطهم .
- 2- العمل على تقوية الإحساس لدى كبار السن بان المجتمع مازال في حاجة إليهم و أنهم مازالوا يملكون القدرة في الحياة .
- 3- الاستفادة من تجارب الدول الأخرى في مجال مؤسسات رعاية المسنين لتغيير ن السن من حياة خالية من الحركة و النشاط إلى حياة حيوية و تجديد أملهم في الحياة .

(هدى قناوي , 1987 , 181)

2.9. الاحتياجات الاجتماعية :

- 1- جديد العلاقات الاجتماعية للخروج من الوحدة و العزلة .
- (سيد سلامة إبراهيم , 1997 , 185)
- 2- الاجتماعي بين المسنين :
- و نعني به مساندة المسنين لبعضهم البعض في ناحية أو أكثر من نواحي الحياة الاجتماعية , الواقع أن التكافل الاجتماعي مرتبط اشد الارتباط بالتكافل النفسي و الشيوخ لهم في مواقف متعددة إمكانية التأثير على بعضهم , و ذلك بحكم تشابه الظروف و تقارب الأعمار و اهتمامات المشتركة و نظرة متجانسة إلى الكثير من المسائل التي تعرض لهم في الحياة بالإضافة إلى التكافل

(امزيان نعيمة , 2004/ 2005 , 68)

3- ربط جيل الشباب بجيل الشيوخ :

من خلال الرعاية فرعاية الشباب للمسنين و تكافلهم معهم ليس نوعا من الإحسان فحسب فواقع التكافل بين جيل الشباب و جيل الشيوخ له جانب كبير من الأهمية بالنسبة لاستمرار الحضارة و ازدهارها و ذلك من خلال أن الشيوخ تستطيع العطاء و الفيض بما لديها من خبرة أن هي لاقت الفرص المناسبة و إذا أتيح لها الجو المناسب .

(امزيان نعيمة , 2004/ 2005 , 68 69)

3.9 . الاحتياجات الثقافية :

المسن يدخر ثروة لا يستهان بها من المعلومات يستطيع معها العطاء و البذل لو أتيحت له الفرصة المواتية , كما أن قدرته على التعلم تظل قوية في اغلب الأحيان , حتى أن هناك من الدول من ينظم دراسات حرة على المستوى الجامعي للمسن , و تقوم فيها المكتبات الجامعية و الملحقة بمواجهة الاحتياجات التربوية , الثقافية , الروحية , الميول و المستويات و تعد هذه المكتبات كمصدر للمعلومات عن النواحي المختلفة المتصلة , و يمكن لهذه المكتبات أن توفر للمواطنين المسنين الحصول على السبل الميسرة للقراءة كالكاتب المطبوعة بالنمط الكبير و العدسات المكبرة لضعاف البصر , الكتب الناطقة للمكفوفين و غيرها , كما تعمل على أن تصل الخدمة المكتبية إلى المسنين في الريف و الذين يقيمون متباعدين في أماكن متفرقة .

(امزيان نعيمة , 2004/ 2005 , 69)

10- الفروق الجنسية في التوافق للتقاعد:

النساء بشكل أفضل للتقاعد عن الرجال و يرجع ذلك إلى أن تغير الدور لديهن ليس أساسيا لأنهن في معظم الحالات يقمن بدور العمل في المنزل سواء كن متزوجات او عزباوات خلال سنوات العمل بالإضافة إلى دورهن كعاملات , لعمل يمدهن بالقليل من الفوائد النفسية و المساندة الاجتماعية و لذلك يكون التقاعد اقل ألما بالنسبة لهذا عن الرجال . و لما كانت القليلات من النساء يتولين مناصب تنفيذية لذلك فإنهن لا يشعرن بأنهن كل القوة و المركز عند تقاعدهن , غير المتزوجات كمجموعة كان توافقهن للتقاعد أفضل من ربات البيوت لان لديهن موارد اجتماعية يلجان إليها في شغل وقت الفراغ كما أنهن أكثر اعتماد على الاتصالات خارج نطاق الأسرة و بذلك تكون لديهن جماعات اجتماعية جاهزة يتصلن بها أثناء وقت الفراغ الذي ينتج عن التقاعد , أما الرجال فليس لديهم من الوسائل الجاهزة التي تجلب الرضا لتحل محل التي كان يوفرها العمل , و بذلك يكون التقاعد بالنسبة لهم أكثر ألما و يكون توافقههم بدرجة اقل لتغيرات الدور التي يتطلبها التقاعد .

(, 2001 , 68)

11- التقاعد و علاقته بالتوافق النفسي :

يرى " (1974) أن التقاعد ربما يكون نهاية لنمط من أنماط الحياة أو الانتقال إلى نمط جديد للحياة و هو يتضمن دائما تغيرات في الأدوار و في الميول و في القيم و تغيرات في النمط الكامل للحياة , و الأفراد الذين يجدون صعوبة في التوافق للتقاعد هم هؤلاء الذين يتصفون بعدم المرونة في مواجهة التغير , و يقرر " (1976) أن حوالي ثلث عدد المتقاعدين يواجهون صعوبات في التوافق للتقاعد و يمثل التوافق لتناقض الدخل معظم الصعوبات بنسبة (40) و يرجع لفقد الوظيفة (22) , النسبة المتبقية

(22) بالمائة فتتسبب عن عوامل مثل وفاة الزوج أو الزوجة و تدهور الصحة .
و تساعد ظروف معينة على التوافق للتقاعد بينما تضعفه بعض الظروف ,
التقاعد له دون شك اثر كبير على التوافق و يتراوح هذا الموقف بين السعادة للتحرر من
مسؤوليات العمل و اليأس نتيجة التخلي عن أمر مفيد و هو العمل و هناك الحالة الصحية فلو
له الصحية هزيلة وقت التقاعد فان ذلك يسهل التوافق بينما الحالة الصحية الجيدة عند
, و منها يكون للعامل اهتمامات و بديلة تحقق له
, و منها العلاقات الاجتماعية و الاقتصادية الجيدة التي توفر المعيشة المريحة و الا
, و منها مدى ميل العامل عمله و حبه له , فكلما كان العامل يحب عمله كان
توافقه للتقاعد ضعيفا و هناك علاقة عكسية بين الرضا عن العمل و الرضا عن التقاعد ,
تؤثر اتجاهات أعضاء الأسرة نحو التقاعد في توافق الفرد للتقاعد و ينطبق ذلك على اتجاهات
(, 2001 , 67 68)

12- دور الأنساق المجتمعية في رعاية المسنين :

مما لا شك فيه أن مسألة رعاية كبار السن تحتاج إلى تضافر مجموعة من الإمكانيات و الجهود
المستويات حتى يمكن أن نضمن لتلك الرعاية الايجابية و الفعالية المطلوبة في
نجاح عملية المساعدة لهذه فئة العمرية , و سوف نتعرض هنا لمسؤولية كل من الوحدات و
رعاية المسنين :

1. 12 . مسؤولية الأسرة :

المجتمع العربي في الماضي اشد حرصا و تقديرا للمسن ,
بينها بركة و رحمة و كانت حياته و رفايته هدفا يعمل عليه له جميع أفراد الأسرة بالإضافة إلى
جانب العامل الديني الذي له تأثيره القوي في مجتمعنا الإسلامي لكن مع تطور العصر تغيرت
العلاقات الاجتماعية في مجتمعاتنا العربية أين حلت الأسر الزوجية النووية مكان الممتدة ,
... و عليه يمكن تحديد

مسؤولية الأبناء في رعاية آبائهم من المسنين على النحو التالي :

- 1- يقع العبء الكبير في توفير الرعاية النفسية و العطف لأبائهم و أمهاتهم ذلك
أن الأب و الأم من كبار السن لا تتحقق لهم السعادة و الإشباع النفسي و الطمأنينة إلا إذا
بان أبنائهم و بناتهم بارون بهما و متعلقون بشخصهما و حريصون على راحتهما و
مهتمون بمصالحهما فمهما قدم للمسن من ألوان الحب و المودة و الرعاية و العناية فانه لا
يستطيع الاستغناء عن مودة و تعاطف و حنان أبنائه و بناته .
- 2- طاعتها في كل ما يأمران به , ينهيان عنه مما ليس فيه معصية لله تعالى و مخالفة
لشريعته .
- 3- توقيرهما و تعظيم شأنهما و خفض جناح الذل لهما و تكريمهما بالقول و الفعل , فلا ينهرهما و
لا يرفع صوته فوق صوتهما , و لا يفضل عليهما زوجة و لا , و لا يسافر إلا بإذنها و
برضاها .
- 4- برهما بكل ما تصل إليه يدها و تنتسج له طاقتها من أنواع البر و الإحسان كإطعامهما و
كسوتها و علاج مريضهما و رفع الأذى عنهما و تقديم النفس فداءا لهما .
- 5- الحفاظ على صلة الرحم و الدعاء و الاستغفار لهما و إنفاذ عهدهما و إكرام صديقهما .

(عبد الحميد عبد المحسن , 1983 , : 90 – 110)

12. 2. مسؤولية :

يتطلب على الدولة رعاية المسنين و أهدافها على مساعدة المسنين على التكيف الاجتماعي و ذلك بان تستفيد من خبرات الدول و الشعوب التي سبقتنا في مجال رعاية المسنين بما يتلاءم و احتياجات مسني في مجتمعنا العربي كما يمكنها أن تهتم بمشروعات خاصة بفئة العمر الثالث في حدود الإمكانيات المتاحة و تشجيع و تدعيم الأجهزة التي تساهم في مجال رعاية المسنين و الاهتمام بالطرق و السبل التي من خلالها ترفع المستوى الاقتصادي للمسنين عامة و المتقاعدين خاصة عن طريق نظام الحماية الاجتماعية و صناديق الحماية الاجتماعية كصندوق الوطني (امزيان نعيمة , 2004 / 2005 , 72 73)

12. 3. مسؤولية دور المسنين في الرعاية :

إن الغالبية العظمى من المسنين إن لم جلها لا يرغبون في ترك منازلهم و لا يريدون بديلا عن الاستقلالية و الحرية و البقاء مع الوجوه المعروفة و المألوفة لهم من الأهل و الأصدقاء و كل ما هو قائم في البيئة التي عاشوا فيها سنوات طويلة من عمرهم , و على هذا ينبغي التساؤل دائما إيداع المسنين بمكان غير بيئتهم أين يجدون أنفسهم مجبرين على قضاء باقي عمرهم بمؤسسة في قطيعة مع الحياة الاجتماعية و الاقتصادية التي تدور خارج المؤسسة بعد أن تعبوا كأولياء و كقناة نشيطة , و في الجزائر خصصت هذه الديار للمسنين البالغين 65 سنة فما فوق الذين لا يملكون معيل أو دخل مالي , زيادة على ذلك نجد ديار الرحمة لحماية المتشردين . (امزيان نعيمة , 2004 / 2005 , 74 75) و من مسؤولياتها : علاج الفردي أو الجمعي للمسنين بهدف التعرف على الصعوبات التي تواجهه و التي تمنعه من التكيف مع المحيط الذي يعيش فيه عن طريق الجلسات العلاجية أو الإرشادية , و فيها تعرض تجارب عامة يتعلم من خلالها لإيجاد الحلول لمشاكلهم و تقديم النصائح , بالإضافة إلى الترويج عنهم من خلال الأنشطة الترفيهية و جولات سياحية . (بلعميري نرجس , 2009 / 2010 , 56 57)

12. 4. مسؤولية الجامعات و المعاهد :

من بين أهم المسؤوليات التي تقع على المعاهد و الجامعات في مجال رعاية المسنين , القيام بدراسات خاصة في علم الشيخوخة , و إجراء بحوث علمية مستمرة في هذا المجال بوضع أقسام خاصة بطب الشيخوخة في معاهد الطب و تأهيل الأطباء الراغبين في العمل مع ذلك القطاع , يتوجب تعاون الجامعات مع الوزارات المعنية و المؤسسات الاجتماعية خاصة التي تعمل في مجال رعاية المسنين و ذلك بتنظيم حلقات للبحث و مناقشة الموضوعات الهامة رعاية المسنين بعد الاعتراف بظاهرة الشيخوخة كميدان رئيسي لممارسة الخدمة الاجتماعية باعتبارها تستطيع أن تتنافس مع الأدوار التي تؤديها الأسرة كما يمكن أن تصبح مكملة لها , تؤدي دور البديل لها في القيام بالأدوار الرئيسية .

(امزيان نعيمة , 2004 / 2005 , 78)

12. 5. مسؤولية الحركة الجماعية :

إن الحركة الجماعية بالتعاون مع الجماعات المحلية و مراكز الاستقبال جد معنية بإيجاد صيغ عملية من أجل :

1- تثمين الآداب و السلوكيات التي تعتبر رأسمالا لا يزخر به الكثير من الأشخاص المسنين

المسنين القادرين على تقديم

2- تشجيع نقل الخبرات للأجيال الجديدة , تشجيع

مهاراتهم لفائدة الشباب .

3- إسهام الأشخاص المسنين ذوي المستوى العلمي و الثقافي العالي في ميدان التعلم و في

المجالس الاستشارية على مستوى البلديات .

(48 , 2001 ,)

لذا ينبغي تحسيس المجتمع المدني و الحركة الجمعوية و المقاولين و التجار لاستثمار الأموال

التي تقلل من عبئ النفقات العمومية و تسمح بالاستثمار في نشاطات ترفيهية أخرى بتنظيم :

الإقامة في الحمامات المعدنية , و تنظيم رحلات السفر نحو البقاع المقدسة .

(امزيان نعيمة , 2004 / 2005 , 79)

- 13 :

الشيخوخة و التي يمكن اعتبارها مرحلة عمرية حتمية يحتاج فيها الفرد لرعاية اجتماعية و نفسية خاصة و أن هذه المرحلة تتميز بشعور الفرد المرهف و التطلع لاستمرارية الحياة باستقرار بعيدا عن الاضطرابات و المشاكل التي تكون عادة ناجمة عن فقدان المسن بتقاعده المكانة الاجتماعية بالإضافة إلى استقلالية الأبناء الأمر الذي يشعره بالإهمال فلا يجد حل سوى الهرب إلى مراكز العجزة التي يجد نفسه يتعايش مع فئات أخرى مهمشة و لتفادي كل هذه المشاكل يتطلب توفير رعاية نفسية جد خاصة و مساندة اجتماعية لمساعدتهم على تقبل مرحلتهم الجديدة بكل تغيراتها و مراحلها و هنا يدخل دور كل من الأنساق المجتمعية و ذلك من خلال تضافر جهود كل من الأسرة و الهيئات الحكومية بالإضافة إلى مساعدة الدولة لنجاح عملية رعاية هذه الفئة بايجابية و فعالية .

:(3)

”

”

1- تمهيد:

من المتعارف عليه في الأبحاث العلمية اشتغالها كشيء أساسي على فصل يتضمن عرضا لكل ما توصل إليه الباحث من دراسات ذات علاقة بموضوع دراسته مما يثري البحث , حيث يمكن من خلال تلك الدراسات التعرف على بداية الاهتمام بموضوع الدراسة و آخر ما تم التوصل إليه .

و قد قامت الباحثة بجمع العديد من الدراسات العربية و الأجنبية ذات صلة بمتغيرات الدراسة الحالية , سيتم عرض هذه الدراسات في قسمين القسم الأول سيتضمن الدراسات العربية و القسم الثاني سيتضمن الدراسات الأجنبية .

2- الدراسات العربية:

1.2 . دراسة نجوى اليحفوفي (2004) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم لدى المسنين المتقاعدين و العاملين بعد سن التقاعد كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة المحتملة بين التفاؤل و التشاؤم و بعض المتغيرات الاجتماعية و الديموغرافية (حجم الأسرة و الطبقة الاجتماعية و التدين و عدد الأصدقاء و المستوى التعليمي و العمر) و تألفت العينة من 200 مسن يقيمون مع أسرهم و تراوحت أعمارهم ما بين 60 85 , و برهنت النتائج أن المسنين العاملين بعد سن التقاعد أكثر تفاؤلا و أقل تشاؤما من نظرائهم المتقاعدين كما دلت انه كلما ارتفعت درجة التدين و زاد عدد , فيما لم تظهر أية جوهريّة على مقياس التشاؤم , و التشاؤم و الطبقة الاجتماعية و العمر فلم تسجل فروق دالة إحصائية سواء على مقياس التفاؤل . (صفا عيسى صيام , 2010 , 55) .

2.2 . جهاد محمود علاء الدين (2004) :

هدفت دراسة التوافق النفسي للمتقاعدين مع كبار السن الأردنيين العاملين و غير العاملين من كلا الجنسين إلى الكشف عن التوافق النفسي مع حدث التقاعد لدى كبار السن الأردنيين العاملين و غير العاملين من الجنسين , و تكونت العينة من 100 (60 40) الباحث مقياس التوافق النفسي إحصائية بين المتقاعدين العاملين , سامية قطان , المتقاعدين غير العاملين لصالح العاملين , و لم تشر النتائج إلى وجود فروق دالة في التوافق بين المتقاعدين الذكور (عاملين و غير عاملين) (عاملات و غير عاملات) المقياس , و أظهرت النتائج وجود اثر ذي دلالة إحصائية لتفاعل متغيري العمل و الجنس يعود للفروق الدالة في التوافق بين المتقاعدين و المتقاعدات الذين لا يعملون لصالح الإناث .

(صفا عيسى صيام , 2010 , 55)

3.2 . (2002) :

هدفت الدراسة الحالية إلى الوقوف على علاقة المساندة الاجتماعية المدركة بكل من الشعور بالوحدة النفسية و الاكتئاب لدى المسنين و المسنات المقيمين في مؤسسات إيواء و أسر طبيعية , و تكونت عينة يعيشون في دور إيواء و أسر طبيعية و تراوحت الأعمار بين 60 74 100

, و تم تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية المدركة , مقياس الشعور بالوحدة النفسية و قائمة بك , و قد بينت النتائج أن إدراك المسنين و المسنات الذي يعيشون في بيئة طبيعية للمساندة ية بأبعادها المختلفة اكبر و أفضل من المسنين و المسنات الذين يقيمون في دور الإيواء , إدراك الشعور بالوحدة النفسية و الاكتئاب يتزايد لدى المسنين و المسنات المقيمين في دور الإيواء .

(صفا عيسى صيام, 2010, 57)

4.2. هشام محمد مخيمر (1996) :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية و بين طول فترة التقاعد عن العمل لدى المسنين و الكشف عن الفروق بين الجنسين في الشعور بالوحدة النفسية بعد سن التقاعد عن , و الكشف عن الفروق في الشعور بالوحدة النفسية بين المسنين المستمرين في العمل بعد سن التقاعد و بين المسنين الذين لا يعملون بعد سن التقاعد , و شملت العينة 100 فرد من المسنين بواقع 50 50 و استخدم الباحث استمارة جمع البيانات الأولية من إعدادة و مقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد " إبراهيم قشقوش " , و أظهرت النتائج أن الشعور بالوحدة النفسية يرتفع لدى المسنين غير العاملين بعد سن التقاعد مع تقدمهم في العمر و هذا يؤكد تأثير ايجابي على شعور بالوحدة النفسية , الشعور بالوحدة النفسية يرتفع لدى المسنين العاملين و غير العاملين الذكور بالمقارنة بنظرائهم من المسنات العاملات و غير العاملات , الشعور بالوحدة النفسية يرتفع لدى المسنين غير العاملين بالمقارنة بنظرائهم من المسنين الذكور و الإناث العاملين بعد سن التقاعد أي أن العمل من المتغيرات ذات الأهمية لدى المسنون و المسنات في الشعور بالوحدة النفسية .

(صفا عيسى صيام, 2010, 61 62)

5.2. دراسة علي محمد الديب (1994) :

هدفت دراسة العلاقة بين التوافق و الرضا عن الحياة لدى المسنين و بين استمرارهم في العمل التوافق النفسي و الاجتماعي و الرضا عن الحياة بين المسنين المستمرين في العمل بعد بلوغ سن الستين يرجع ذلك لطبيعة عملهم و بين المسنين الذين يحا نتيجة بلوغهم سن الإحالة على المعاش و هو 60 , و تكونت العينة من 106 منهم 67 39 الإناث من مدينة القاهرة و الفيوم , و استخدم الباحث اختبار التوافق لدى المتقاعدين بسبب الشيوخة من إعداد الباحث و مؤشر الرضا عن الحياة "لنيوج " ترجمه و أعدده للبيئة العربية للباحث , :

1- أفراد عينة البحث (-) الذين مازالوا يزاولون العمل بعد سن الستين أكثر توافقا من العينة الذين توقفوا عن مزاوله العمل بسبب الإحالة على المعاش حينما بلغوا سن التقاعد و هو 60

2- أن أفراد العينة من مازلن يزاولن العمل بعد سن الستين العينة من

3- عينة البحث من (-) الذين مازالوا يزاولون العمل بعد سن الستين الحياة من العينة (-) الذين توقفوا عن مزاوله العمل على المعاش حينما بلغوا سن التقاعد و هو الستين .

(صفا عيسى صيام, 2010, 63)

6.2. : (1990)

هدفت الدراسة إلى الوقوف على بعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق النفسي لدى المدرسين المحالين من رجال التربية و التعليم كي تحدد مستوى توافقهم و علاقته بالمتغيرات الأخرى كمفهوم الذات و الاتجاهات الخاصة بالمسنين أنفسهم نحو شيخوختهم و مدى إدراكهم لاتجاهات أسرهم نحو تقاعدهم مما قد يسهم في تقديم بعض الأسس العلمية التي تقيد في تخطيط برامج الخدمة النفسية و أوجه الرعاية الاجتماعية و التربوية و الترويحية لهذه الفئة , و شملت العينة على 64 مسنا جميعهم من الذكور متقاعدين من المدرسين المحالين المعاش و قد قسمت العينة على مستوى توافقهم النفسي إلى مجموعتين 32 , و أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين درجة المسنين على أبعاد التوافق النفسي و درجاتهم في اتجاهاتهم نحو الشيخوخة , كما توجد فروق دالة إحصائيا لصالح مرتفعي التوافق النفسي , سالبة بين درجات المسنين على أبعاد التوافق و مفهوم الذات و توجد علاقة ارتباط بين مفهوم الذات و (صفا عيسى صيام, 2010, 64)

3- جنبية :

3.1. دراسة وينج و ايرل (2009) :

كان هدف الدراسة معرفة اثر كل من العوامل الفردية (الديموغرافية و الصحية) و العوامل النفسية و الاجتماعية (مركزية العمل) و العوامل التنظيمية (متقاعدين و مدى تكيفهم مع هذه المرحلة , كما و هدفت إلى معرفة اثر مركزية العمل على مستويات مع المعلومات من عينة قوامها 394 , و أظهرت النتائج أن تحسن الصحة و ارتفاع الدخل و الزواج يؤدي إلى توافق نفسي أفضل , أما مركزية العمل و مستويات النشاط بعد التقاعد فهي ليست ذات صلة بالتوافق النفسي مع التقاعد , و ناقشت الدراسة أهمية التخطيط و التصميم و وضع البرامج و الاستراتيجيات لمساعدة المتقاعدين على التكيف .

(صفا عيسى صيام, 2010, 65)

3.2. دراسة ثيرولت (1994) :

هدفت دراسة التقاعد تحول نفسي اجتماعي " عملية التأقلم على المتغيرات " الاضطرابات النفسية لدى كبار السن قبل و بعد التقاعد , و أظهرت النتائج أن إحالة كبار السن إلى التقاعد تزيد من مستوى القلق و الاضطرابات النفسية لديهم , ي للقلق قد تم تسجيله في فترة قبيل التقاعد .

(صفا عيسى صيام, 2010, 67)

4- تعقيب على الدراسات السابقة :

السابقة العربية و الأجنبية منها القديمة و منها الحديثة و جميعها تعاملت في عينتها مع من هم في عمر 60 , أهداف هذه الدراسات المتغيرات التي تناولتها تلك الدراسات , كما يلاحظ أن اغلب الدراسات أكدت على أهمية العمل بعد سن التقاعد للمسنين لما أظهره متغير العمل من تأثير ايجابي على مفهوم الذات و الرضا عن الحياة و التوافق النفسي بحيث يساهم العمل في جعل المسنين العاملين بعد التقاعد أكثر تفاؤل و اقل تشاؤم من المسنين الغير العاملين بعد التقاعد و عليه أظهرت النتائج فروق في التوافق النفسي لصالح المسنين العاملين.

تطبيقي

:(4)

"الإجراءات المنهجية"

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الخوض في الجانب التطبيقي من الرسالة أجرت الباحثة دراسة استطلاعية بهدف تطبيق و تجريب و اختبار أدوات البحث و القياس باعتبار ذلك شرط أساسي لصدق و الموضوعية أي بحث علمي و من أجل تقدير مدى صلاحيتها من حيث الهدف الذي من أجله الدراسة و قدرتها على تغطية ج الموضوع المراد بحثه ,
الدراسة الاستطلاعية الفرضيات التي تم وضعها هي فرضيات إجرائية يمكن قياسها و يتم تبنيها رفضها , أخيرا من تكيف اسة مع البيئة الجزائرية .

1.1 .

أجرت الباحثة دراستها الاستطلاعية بمركز الخاص بالمتقاعدين " بدار البيضاء () وفي مركز استقبال العجزة و المحرومين () - وهران .

2.1 .

تم الشروع في هذه الدراسة في 01 فيفري 2015 , و دامت أسبوعين خصص الأسبوع الأول للمتقاعدين المتواجدين بالصندوق الوطني للتقاعد و الأسبوع الثاني للمسنين المقيمين بدار العجزة بحيث تم الاتصال أولا مع المدير و بعد سماحه و ترخيصه الدخول للباحثة تم تطبيق أداة الدراسة على عينة البحث , قامت الباحثة باستخراج درجات الخام ثم حساب ثبات و صدق المقياس .

3.1 . حجم العينة و مواصفاتها :

تكونت حجم عينة الدراسة الاستطلاعية من 20 (11 9) , أعمارهم من 60 80 , و لقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية غير محددة .

(1) مواصفات العينة :

. متغير الجنس :

(1) يبين توزيع و تكرار عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

النسبة المئوية		
55	11	
45	9	
100	20	

يتضح من خلال الجدول رقم (1) أن العينة ليست متجانسة من حيث الجنس

. متغير السد :

(2) يبين توزيع و تكرار عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن

النسبة المئوية		النسبة المئوية		النسبة المئوية		
55	11	30	6	25	5	75-60
45	9	15	3	30	6	80-75
100	20	45	9	55	11	

يتبين من خلال الجدول رقم (2) أن نسبة المسنين المتقاعدين () الذين تتراوح أعمارهم ما بين (60 – 75) اكبر نسبة حيث قدرت ب 55 بالمائة ثم تليها نسبة المسنين المتقاعدين () الذين يتراوح سنهم ما بين (80-75) 45 .

1.4 أدوات القياس و خصائصها السيكومترية :

(1 :

تمثلت في مقياس " التوافق للمسنين " , قامت بوضع هذا المقياس و تقنيه للبيئة المصرية سامية القطان 1982 , و هو يقيس كلا من التوافق النفسي و التوافق الاجتماعي و التوافق العام , و يتكون المقياس : 40

-1 : 20 (العبارات الفردية)

-2 : 20 (العبارات الزوجية)

(, 2001 , 219)

(2 الخصائص السيكومترية (ثبات المقياس و صدقه) :

الثبات عن طريق التجزئة النصفية و باستعمال معامل الارتباط بيرسون بين البنود الفردية و الزوجية فكان مقداره " 0.64 " و بما أن الثبات جزئي تم تعديله من خلال معادلة سبيرمان ليصبح كلي بحيث أصبح معامل الثبات يساوي ر ث ص " 0.78 " مما يدل على المقياس ثابت و قابل للتطبيق في الدراسة الأساسية و بحساب الجذر التربيعي للقيمة ر (سبيرمان براون) كانت نتيجة " 0.80 " و بعد هذه النتيجة يمكن القول أن مقياس " التوافق للمسنين " صادق و يقيس ما وضع لقياسه .

- لإيجاد الارتباط عن طريق معامل الارتباط بيرسون و معادلته :

$$r = \frac{n \text{ مج (س} \times \text{ص) - (مج س) (مج ص)}}{\sqrt{[n \text{ مج س}^2 - (\text{مج س})^2] [n \text{ مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2]}}$$

= عدد الأفراد العينة .

= , أو درجات المتغير الأول .

= , أو درجات المتغير الثاني .

- تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان براون :

$$r_{\text{ث ص}} = \frac{r^2}{1+r}$$

= - تم استخراج الصدق الذاتي من الثبات بالمعادلة التالية:

2- الدراسة الأساسية :

1.2 . الأساسية :

استغرقت الدراسة الأساسية حوالي 21 يوما و أجريت في ولاية وهران و بالضبط في :

1-

2- مركز بريد الواقع بحي النور و حي الصباح .

3- و في يخص دور الرعاية تم تطبيق الدراسة الأساسية في مايلي :

- دار المسنين الواقعة بشارع ماكس مارشند قمبيطة وهران .

- دار الأشخاص المسنين الواقعة بحي الأمير عبد القادر وهران و تعتبر هذه المؤسسة تابعة لوزارة

و قضايا المرأة المحاذية - 2-

- العجزة و المحرومين " بلاطو وهران الواقعة خلف المستشفى الجامعي لوهران .

2.2. عينة الأساسية و خصائصها :

العينة: تكونت عينة الدراسة الأساسية من 40 (23 17) أعمارهم ما بين 63 – 80 .

طريقة اختيار العينة: قامت الباحثة باختيار العينة بطريقة عشوائية عن طريق الصدفة .

العينة و خصائصها :

1/ متغير الجنس :

(3) يبين توزيع و تكرار عينة الدراسة الأساسية

النسبة المئوية		
57.5	23	
42.5	17	
100	40	

يتبين (3) أن الإناث و الذكور غير متجانسين من حيث الجنس فالذكور أكثر من

42.5 .

57.5

2/ متغير السن :

(4) يبين توزيع و تكرار عينة الدراسة الأساسية حسب السن

النسبة المئوية		النسبة المئوية		النسبة المئوية		
70	28	32	13	38	15	70-63
30	12	10	4	20	8	80-71
100	40	42	17	58	23	

يتبين من خلال الجدول (4) أن أغلبية المسنين الدراسة الأساسية سنهم يتراوح ما بين 63 – 70

بحيث قدرت النسبة المئوية ب 70 ، ثم تليها نسبة المسنين () 71

30 .

80

3/ متغير نوع التقاعد :

(5) يبين توزيع و تكرار عينة الدراسة الأساسية حسب نوع تقاعدهم

النسبة المئوية		النسبة المئوية		النسبة المئوية	اختياري	
57.5	23	22.5	9	35	14	
42.5	17	5	2	37.5	15	
100	40	27.5	11	72.5	29	

يتبين من خلال الجدول (5) أن أغلبية المسنين (72.5) تم اختيار تقاعدهم بإرادتهم (بحيث (27.5 على تقاعدهم و التي قدرت ب 100) ثم تليها نسبة المسنين الذين اجبروا

4 / متغير العمل :

(6) يبين توزيع و تكرار عينة الدراسة الأساسية حسب متغير العمل

النسبة المئوية	عاملين	النسبة المئوية	عاملين غير	النسبة المئوية	عاملين
57.5	5	45	18	12.5	23
42.5	3	35	14	7.5	17
100	8	80	32	20	40

يتبين من خلال الجدول رقم (6) أن نسبة المسنين الغير العاملين قدرت ب 80 بالمائة مما تدل أن أغلبية عينة الدراسة الأساسية لا يعملون , ثم تليها نسبة المسنين المتقاعدين العاملين ذكورا و إناثا و التي قدرت 20 .

5 / متغير مكان الإقامة :

(7) يبين توزيع و تكرار عينة الدراسة الأساسية حسب

النسبة المئوية	المسنين	النسبة المئوية	النسبة المئوية	المسنين	النسبة المئوية
57.5	5	45	18	12.5	23
42.5	5	30	12	12.5	17
100	10	75	30	25	40

يتبين (7) 75 بالمائة من المسنين المتقاعدين () مقيمين مع أسرهم , ثم تليها نسبة المسنين المتقاعدين المقيمين بدار المسنين () 25

3.2 :

اعتمدت الباحثة في استخراج نتائج دراستها الأساسية على البرنامج الإحصائي

spss و بالتحديد على النسب المئوية و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التاء المحسوبة .

4.2 . المراحل الزمنية للدراسة الأساسية :

مرت الدراسة الأساسية بمراحل زمنية مختلفة , حيث قامت الباحثة بالخطوات التالية :

1- طريقة إجراء البحث :

في هذه الخطوة قامت الباحثة بزيارة دار العجزة الثلاثة للمرة الثانية بالنسبة لمركز الاستقبال المحرومين بالبلاطو و المرة الأولى بالنسبة لدار المسنين و دار الأشخاص المسنين بهدف الالتقاء مع مدراء المؤسسات الثلاث و منه شرح الغرض من البحث و أهدافه و كذا تحديد اليوم و الوقت المناسبين و هذا بالنسبة للمسنين المقيمين بدار العجزة , أما بالنسبة للمسنين المتقاعدين المقيمين مع أسرهم فلجأت الباحثة إلى المساعدة الاجتماعية المتواجدة بالصندوق الوطني للتقاعد لشرح كذلك الغرض من البحث و بهدف مساعدتها و شرح للمتقاعدين طبيعة عمل الباحثة لتسهيل الأمر .

2 - تطبيق أداة البحث :

عملية التطبيق طلبت الباحثة من المسنين المتقاعدين عامة التجمع قصد شرح مضمون عبارات المقياس () و كيفية ملئها و كذا تبيان الهدف من الدراسة , مرحلة التطبيق تزامنت بهم راتبهم الشهري يوم 22 - 02 - 2015 هذا بالنسبة للمسنين المتواجدين بمركز البريد منتهزة فرصة انتظار دورهم .

3- التفریغات :

في هذه الخطوة تم تفریغ النتائج و الحصول على درجات الخام و دامت هذه الخطوة ثلاثة أيام من

(03- 17 - 2015) (03- 19 - 2015) حيث تم تصحيح الاستبيان على وزن ثلاثي و

التصحيح كان كالتالي : " " " تعطي لها ثلاث درجات , " " " تعطي لها درجة واحدة , على أن يكون المجموع الكلي للدرجات هو درجة التوافق الع .

و تتراوح العلامة الكلية للمقياس (80 120) 40 80 , 81 120

, فكل العبارات الفردية تقيس التوافق النفسي و كل العبارات الزوجية

تقيس التوافق الاجتماعي .

4- تفسير النتائج :

بعد الحصول على النتائج قامت الباحثة بتفسير النتائج عن طريق البرنامج الإحصائي الفرضية التي تحققت من التي لم تتحقق و مناقشتها و ربطها بالدراسات السابقة .

:(5)

”

و مناقشتها ”

1- عرض و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الأولى :

نص الفرضية : "المسنين المتقاعدين متوافقين نفسيا و اجتماعيا "

(8) يبين نتائج الفرضية الأولى

الانحراف المعياري	العينة	
6.016	43.60	40
4.934	42.38	
9.720	85.70	

تفسير و مناقشة النتيجة :

يتبين من خلال الجدول رقم (8) المسنين المتقاعدين متوافقين بشكل عام , بحيث قدر المتوسط 85.70 , و هذه النتيجة دالة إحصائيا , و منه فان الفرضية تحققت فكون المسنين يعيشون في مجتمع عربي إسلامي يعتبرون أن هذه الفئة في المجتمع مصدرا للحكمة و الاحترام و التقدير و مثل هذا الإدراك و الممارسة يلعب دور كبير في التخفيف من أزمة المسن بعد التقاعد على أمل أن يظل هذا التعامل معهم قائما و لا يندثر كما يشعر المسنين بالرضا عن أنفسهم و عن المجتمع و بالتالي توافقتهم , بالإضافة إلى أن حضارتنا العربية و الإسلامية رائدة الحضارات في العناية بكبار السن كون ذلك جزء من عقيدة الفرد و إيمانه و العناية تختلف من , فلو ذهبنا إلى نجد رعاية اللوالدين , و في المجتمع نجد مساعدة الشباب للمسنين الذي يأخذ كثيرة تكافل و مساندة المسنين النفسية و الاجتماعية منها بالخصوص لبعضهم البعض , قوانين عديدة تهدف إلى حمايتهم و التكفل بهم أي المسنين في كل المجالات بعد إحالتهم إلى التقاعد حتى تصون كرامتهم و من بين هذه القوانين نجد أنها جعلت يوم وطني للمسن و المتمثل في 27 افريل و هذا 41 بالإضافة إلى يومهم العالمي 1 , كما تنص قوانين أخرى على تكفل الأبناء سنين من كل النواحي لما للأسرة من واجبات اتجاه الأشخاص المسنين و في هذا الصدد تجرم الدولة الجزائرية كل من يضع والديه بدار الرعاية و يعتبر هذا الأخير من أهم القوانين حسب الخبراء و العاملين في المجال حيث لاق إيجابية في مجتمعنا الجزائري خاصة بعد تفعيله ميداني 2010 , أن فئة المسنين استفادت حسب المادة 14 من مجانية العلاج في المؤسسات العمومية و مثل هذه الأمور تبعث في نفوس المسنين بصفة عامة و المتقاعدين بصفة خاصة الطمأنينة و الأمان و الراحة و تشعرهم أن المجتمع مازال بخير و بالتالي نجدهم متوافقين .

2- عرض و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الثانية :

نص الفرضية : " هناك اختلاف دال إحصائيا في التوافق النفسي تبعا لطبيعية التقاعد الاختياري "

(9) يبين نتائج الفرضية الثانية

طبيعة و نوع التقاعد	العينة	المتوسط	القيمة " "	الحرية	
اختياري	29	84.52	9.101	38	0.216
	11	88.82	11.035	38	0.216

تفسير و مناقشة النتيجة :

يتضح من خلال (9) أن هناك دال إحصائيا في التوافق النفسي تبعا لطبيعية و نوع التقاعد لصالح التقاعد الإجباري بحيث قدر المتوسط النظري للتقاعد الإجباري ب 88.82 الاختياري الذي قدرت قيمة متوسطه النظري ب 84.52 و تدل هذه النتيجة على أن الفرضية لم تتحقق و هذا راجع إلى أن المسنين الذين اجبروا على التقاعد يتمتعون بمستوى تعليمي و ثقافي عالي (يساعدهم على تجاوز أزمة ما بعد التقاعد رغم انه في بادئ الأمر لا يتقبلون التقاعد بسهولة لكن فيما بعد يرون انه ليس نهاية الحياة و انه فرصة طيبة للتنفيس عن ذواتهم بحيث يستثمرون وقت فراغهم , القيام بالرياضة , السفر إلى أماكن لم يزوروها من قبل و نجدهم مهتمين بنفسهم و متأنقين , و بالتالي لا يوجد وقت فراغ كبير بالإضافة إلى المستوى الاقتصادي المرتفع) الذي يتمتعون به و الذي يساعدهم على توفير ما يحتاجونه و بالتالي إشباعها فتوافقهم , على عكس أولئك المسنين الذين اختاروا تقاعدهم بإرادتهم نجد أن مستواهم الدراسي و الثقافي و يتراوح ما بين المتوسط إلى المنخفض , و حياتهم اليومية محصورة في مشهد روتيني متمثل في مشاهدة التلفاز () , , في المقهى بالنسبة للمسنون , مستلزمات المنزلية , القيام المنزلية بالنسبة للمسنات , زيارة و هكذا و كل هذا يساهم في قلق المسنين و ملهم و اكتئابهم بسبب وقت الفراغ و بالتالي سوء توافقهم بذبه .

3- عرض و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة :

نص الفرضية : " هناك اختلاف دال إحصائيا في التوافق النفسي تبعا للمهنة السابقة لصالح المهن التي لا توفر السلطة و المكانة الاجتماعية "

(10) يبين نتائج الفرضية الثالثة

مهن السابقة	العينة	المتوسط	الحرية	قيمة " "	المعياري
مهن توفر سلطة و مكانة اجتماعية	22	85.00	38	0.499 -	9.248
مهن لا توفر السلطة و المكانة الاجتماعية	18	86.56			10.472

تفسير و مناقشة النتيجة :

يوضح الجدول رقم (10) هناك اختلاف دال إحصائيا في التوافق النفسي تبعا للمهنة السابقة للمسئول لصالح المهن التي لا توفر المسؤولية و السلطة و المكانة الاجتماعية بحيث قدر المتوسط 86.56 و هي دالة إحصائيا و تدل هذه النتيجة على أن الفرضية تحققت و يرجع توافقهم إلى :

- يصنف المسنين المتقاعدون إلى نمط "أصحاب المقعد الهزاز " الذين يرون أن التقاعد فرصة للراحة و الاسترخاء و التأمل و عدم الالتزام بالاستيقاظ باكرا و ان يفعلوا ما كانوا يتمنون فعله سابقا .

- مهنتهم السابقة لم تكن توفر لهم المسؤولية الكبيرة و السلطة و المركز الاجتماعي المهمين في أنهم كانوا مكرهين و غير راغبين في مهنتهم السابقة (عدم حبهم للعمل) و بالتالي يتكيفون و يتوافقون مع التقاعد بسهولة تامة و نذكر من بين هذه المهن العاملين بالبلدية و البريد كالادرايين , قابضين, موظفين عموميين , العاملين بمجال النقل (,) , كما يرجع السبب إلى الدخل المنخفض الذي يتقاضونه .

أما أصحاب المهن التي توفر لهم السلطة و المركز و المكانة الاجتماعية فهم غير متوافقين نفسيا و اجتماعيا و السبب راجع إلى :

- عدم تقبلهم فكرة التقاعد بسهولة بسبب حبهم لعملهم لهذا يصنف هذا النوع من المسنين إلى النمط " الذين لا يجدون نواتهم إلا في العمل و الاجتهاد فهم مفعمين بالنشاط .

- بالإحالة إلى التقاعد تزول الامتيازات التي كان يقدمها العمل من سلطة و مركز و قيمة و مكانة اجتماعية المهمة , تجمعهم .

- كما يلاحظ على المهن التي كانوا يمتهنوها سابقا أنها تجعلهم مستقبلا مضطربين نفسيا و انفعاليا و اجتماعيا و صحيا نظرا لما بذلوه من المسنين المتقاعدين من جهد فكري و عضلي () يتوافقون نفسيا و اجتماعيا و نذكر في سبيل المثال بعض المهن كالعاملين بميدان التعليم و التربية (الأساتذة و معلمين) , العاملين بميدان الصحة () , العاملين بقطاع العد (محامين و القضاة) , العاملين بالجيش .

4- عرض و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الرابعة :

نص الفرضية : " وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعا لمتغير العمل لصالح العاملين "

(11) يبين نتائج الفرضية الرابعة

متغير العمل	العينة	المعياري	قيمة " "	الحرية	
عاملين	9	76.89	- 5.542	38	0.000
غير عاملين	31	88.26			

تفسير و مناقشة النتيجة :

يتبين من خلال الجدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعا لمتغير العمل لصالح المسنين المتقاعدين الغير العاملين حيث قدر المتوسط ب 88.26 وهي دالة إحصائية , و تدل هذه النتيجة على عدم تحقق الفرضية و يرجع توافق المسنين الغير العاملين بعد التقاعد بالخصوص إلى العوامل

العاملة الاقتصادية الذي يتمتع به المسنين المتقاعدين الغير العاملين فبالإضافة إلى معاش التقاعد لديهم موارد أخرى يعيلون بهم أنفسهم مثل المدخرات , منحة المجاهدين أو الشهداء , دعم الأبناء لهم ماديا مما يجعلهم يريدون الارتياح بعد سنوات طويلة من العمل و هذا الأخير يدل على انه متوافق اقتصاديا مع العلم أن التوافق الاقتصادي مكمل للتوافق النفسي و الاجتماعي كأحد الأبعاد الأساسية للتوافق العام .

- عامل السن و الصحة بحيث نجد أن المسنين الغير العاملين لا يعملون بسبب تجاوز سنهم السبعين سنة صحتهم لا تسمح لهم بالعمل بسبب انحدار قواهم الجسدية , العقلية ,

كل من العوامل السابقة تجعل المسن متوافقا بشكل عام و متوافق نفسيا و اجتماعيا و اقتصاديا

أما المسنين المتقاعدين العاملين بعد تقاعدهم نجدهم غير متوافقين نفسيا ذلك لان العمل بعد التقاعد سببه عدم كفاية معاش التقاعد حيث يفقد المتقاعد قسما كبيرا من الدخل مما قد يدفعه للبحث عن العمل لتلبية احتياجاته و أسرته و هذا يخلق لدى هذا المسن مزيدا من الضغط النفسي على المسن كون التقاعد عن العمل تقاعد جسمي و نفسي يصاحبه التوتر و القلق و الخوف و عدم الأمان اقتصاديا علاقاته مع بقية أسرته و ينتج الضغط عن كثرة المصاريف المنزل بسبب غلاء المعيشة بالإضافة إلى عدم دعم و تعاون الأبناء مع المسن بحيث بدل أن يدعموه يطلبون منه هو الدعم و هذه الحالة نجدها لدى المسنين الذين أبنائهم مازالوا في طور الدراسة و بعمله يغطي أعبائهم الدراسية بالإضافة طبعا إلى مأكلمهم و مشربهم و ملابسهم لما لا و هذا كله يدفع بالمسن إلى إهمال نفسه من كل النواحي و بالتالي سوء توافقهم على العموم .

كما يرجع عدم توافق المسن العامل بعد تقاعده إلى عامل السن و الصحة بحيث لوحظ بعد الدراسة الميدانية العاملين تتراوح أعمارهم ما بين 63 69 سنة مما يجعلهم يتمتعون بصحة جسمية جيدة تسمح لهم و تجعلهم قادرين على .

و هذه النتائج تتعارض مع دراسة كل من " وى اليحفوفي " " هشام محمد مخيمر " محمد الديب " التي أظهرت نتائجها أهمية العمل بعد التقاعد لما لمتغير العمل من تأثير ايجابي على حياة المسن المتقاعد بالإضافة إلى أن العمل يساهم في جعله أكثر تفاؤلا , و في دراستي هذه كان عكس تماما بحيث وجد أن المسنين العاملين متشائمين من العمل و غير متوافقين نفسيا و عليه تلنتقي نتائج البحث " جهاد علاء الدين " الذي أظهرت نتائجها وجود اثر ذي دلالة إحصائية لتفاعل متغير العمل و الجنس للفروق الدالة في التوافق بين المتقاعدين و المتقاعدات الذين لا يعملون لصالح الإ .

5- عرض و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الخامسة :

نص الفرضية : "وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعا لمكان الإقامة لصالح المسنين المقيمين مع أسرهم "

(12) يبين نتائج الفرضية الخامسة

		الحرية	قيمة " "	المعياري	العينة	
				7.964	82.13	30
	0.000	38	5.185 -	5.948	96.40	10
						مقيمين مع الأسرة
						مقيمين بدار المسنين

تفسير و مناقشة النتيجة :

يتبين من خلال الجدول رقم (12) إحصائيا المسنين المتقاعدين لصالح المقيمين بدور الرعاية بحيث قدر المتوسط ب 96.40 و النتيجة دالة إحصائيا و أن الفرضية لم تتحقق و هذا لما تقدمه هذه المؤسسة من رعاية و تكفل خاص بهذه الفئة بحيث نجد الرعاية فيها متنوعة الصحية , النفسي , الاجتماعية , العقلية التي تقدمها من خلال المستشفيات الأجهزة التي وضعت لخدمة كبار السن طويلة الأمد بالإضافة إلى القصيرة منها و نقصد بذلك الإقامة النهارية والنصف النهارية , كما أن توافق المسنين داخل دور الرعاية راجع إلى النمط المعيشي التي مناسبة للترويح و التسلية كوفرة المساحات الخضراء , الحدائق التي تبعث في نفوسهم الراحة النفسية , كما تقدم للمسنين فرص للاتصال ببعضهم البعض كونهم متساوون في العمر , لهم ميول و قدرات و اتجاهات متشابهة و يواجهون نفس المشكلات و هذه الأخيرة تخرج المسن من وحدته و انطوائه و عزله و تخفف عنهم من أزمته لان الصحبة هناك دائمة , كما أن المسن يكون أكثر توافقا بدار المسنين إذا دخلها مختارا و ليس مجبرا , كما أن دار المسنين تلعب دورا فعالا في مجال تطوير الخدمات التي تقدمها لهذه الفئة و ذلك من خلال الأنشطة الترفيهية و الرياضية و الأشغال اليدوية و للعاجزين عن الدراسة هناك مركز لمحو الأمية بالإضافة إلى الجولات السياحية المقدمة لهم كالسفر إلى الحمامات المعدنية... الخ و ذلك بالتعاون مع الجمعيات و الناس المحسنين , تجعل المسنين يحتاجون ش لأنها دائمة الاهتمام بمشاغلهم و نقائصهم كما العاملين بها يتميزون بالطيبة حتى يشعرونهم بجو الحقيقي كون دار المسنين مكملة لدور .

أما المسنين المقيمين مع أسرهم فهم متوافقين نسبيا حيث قدر المتوسط لهم ب 82.13 و هذا راجع إلى عوامل التحديث و التغيير التي طرأت على المجتمع الجزائري عموما وعلى الأسرة الجزائرية بالخصوص فهناك من الأسر من استطاعت التوافق مع هذه التغيرات و البعض الآخر لم يستطع و تندرج هذه التغيرات في اطار حركة التغيير الاجتماعي و الثقافي و ونذكر من هذه التحولات انتقال الجزائرية من النمط الممتد النووي و بتفككها تم القواعد الهامة التي تعتمد عليها في شكلها و نعني بذلك قاعدة سكن الزوجة مع أهل اتجاه والديه و عدم الاهتمام و الاكثرات بهما , و هذا الأخير راجع تأثير النموذج الغربي و تقليده التي تقوم وسائل الإعلام بدعايته , بالإضافة إلى المشكلات الأسرية التي

يواجهها المسنين و نذكر منها عقوق الأبناء , العنف الموجه لهما سواء اللفظي كشتمهما أو الجسدي كضرب بعض الأبناء لهما و دفعهما كشد , و أخيرا النفسي كتجاهلهم سواء في الأسرة مثل عدم رعايتهم و تحملهما و هذا يدفع بالمسنين إلى تفكير أن الأبناء لم يعودوا في يحتاجونهم فيصبح حساس بذلك , بالإضافة إلى قطع الصلة بهما بعد الزواج او في المجتمع كعدم احترام البعض لهم , أن هناك قضايا عديدة وتيرتها في تصاعد مستمر نذكر منها قضايا العمل و عدم الأبناء للوالدين , قضايا الدراسة بالنسبة للمتمدرسين , الزواج و المطالبة بالسكن المستقل بعده و هذا الأخير أصبح بؤرة من بؤر الخلاف بين الآباء و الأبناء و ما زاد الطينة بلة تأثيرات سلبية للتكنولوجيا التي غزت الأسرية و من خلال كل ما تقدم يمكن القول المسنين المتقاعدین المقيمين مع أسرهم و الذي من المفروض انه يعتبر الجو الطبيعي لهم أصبح يارجحهم يمينا و يسارا فتارة نجدهم متوافقين و تارة أخرى غير متوافقين .

وهذه النتيجة تت " التي برهنت نتائجها أن إدراك النفسية و الاكتئاب يتزايد لدى المسنين و المسنات المقيمين في دور الإيواء .

6- عرض و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية السادسة :

نص الفرضية : " وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعاً لمتغير الجنس لصالح المسنات "

(13) يبين نتائج الفرضية السادسة

متغير الجنس	العينة	القيمة المعيارية	قيمة " "	الحرية	
	23	88.52	9.667		
	17	81.88	8.652	38	0.031
			2.243		

تفسير و مناقشة النتيجة :

(13) يتبين ان هناك فروق دالة إحصائية

لصالح المسنون حيث قدر متوسط الذكور ب 88.52 و هي دالة إحصائية و تدل هذه النتيجة على أن الفرضية لم تتحقق فالمسنون الرجال لديهم من الوسائل الجاهزة التي تجلب لهم الرضا لتحل محل ما كان

يوفره العمل كالتفانيهم المستمر و اليومي مع الأصدقاء و تبادل الحديث , الذهاب إلى المقهى , شراء مستلزمات البيتية , الأكل و النوم و هكذا و هذا ليس بالجديد على الرجل سواء قبل أو بعد التقاعد بحيث دورهم الثانوي ولا يتغير في كلتا الحالتين, بالإضافة إلى أمر أساسي ألا و هو أن مسؤولية تراجع داخل الأسرة و خارجها , مع يجعله مرتاح و متوافق نفسيا و اجتماعيا , على عكس المرأة فتوافقها النفسي ضعيف و نسبي و يرجع ذلك إلى العوامل التالية :

- تغير و تحول النظام الأبوي إلى امومي محض كواقع الذي زاد من مسؤوليات المرأة داخل و خارج الأسرة حيث قريبا تقوم دورها كالتقيام المنزلية من طبخ و غسيل و تنظيف و بتربيتها لأحفادهم تقوم بادوار ثانوية و مهمات ألقيت عاتقها و التي من المفروض يقوم بها الرجل و هي أحيانا الذهاب , الكهرباء و الغاز و الماء , كل هذه تجعلها منهكة و متعبة و تصبح عرضة نفسية كالقلق و العدوانية الموجهة , الانهيار , بالتالي توافقها النفسي نسبي و ضعيف .

كما تتقلص علاقاتها الاجتماعية مع صديقاتها بعد تقاعدها و بالتالي شعورها بالملل ففي البداية تظن أنها ارتاحت لكن بعد ذلك يؤثر فيها وقت الفراغ و تصبح تفكر في كيفية قضائه فبعد العمل الذي كانت تعتبره مصدرا للترفيه , و الترويج عن نفسها نفسها ماكنة بالبيت و يصعب عليها التكيف مع الوضع الجديد بسهولة وهذا لا ينطبق على كلهنّ .

و هناك أمر أساسي يؤثر فيهنّ كثيرا كونهن أمهات و هو انه يجدنّ أن أطفالهن من حولهن قد كبروا و أصبحت لهم مشاغلهم و أسرهم الخاصة مما يزيد من المهن و إحساسهن بالوحدة .

و عليه تتعارض هذه النتيجة مع دراسة " جهاد علاء الدين " التي بينت نتائجها وجود اثر ذي دلالة إحصائية لمتغير الجنس يعود للفروق الدالة في التوافق بين المتقاعدين لصالح الإناث .

:

يعتبر التوافق النفسي من مظاهر الصحة النفسية و مع تقدم بالعمر و دخوله مرحلة الكبر التي تؤدي به إلى تراجع و الانحدار في القدرات العقلية و الحركية و الحالة الصحية و ما يرافق ذلك من إحالته على التقاعد و هذه الأخيرة تتطلب من المسن توافقاً مستمراً نتيجة للتغيرات التي تطرأ و تشمل حياته الأسرية , النفسية , الاجتماعية , الاقتصادية ذلك لان الشيخوخة ليست بيولوجية و فسيولوجية و عضوية محض بل الشيخوخة نفسية و اجتماعية أيضا .

و بما أن التقاعد احد أكثر العوامل المؤثرة في توافق المسن النفسي و الاجتماعي لكنه كحدث اجتماعي لا يؤثر على جميع المسنين بنفس الدرجة فهناك من المتقاعدين من يتقبلون التقاعد بسهولة و يرونه انه مرحلة و عي و موضوعية تفتح لهم أفاق عديدة حيث يتفرغون لنشاطات و اهتمامات جديدة و مختلفة , هذا راجع إلى العامل الاقتصادي الجيد الذي يتمتعون به , عامل الصحة و السن و المستوى التعليمي و , و إلى شخصيتهم المرنة و الناضجة التي تجعلهم يتقبلونه بكل و عي و إدراك و بالتالي نجدهم متوافقين رغم المشاكل و النقائص التي تواجههم , على عكس الذين يؤثر فيهم التقاعد تأثيراً سلبياً حيث نجدهم يتخبطون في مشاكل لا نهاية لها مطالبين بجملة من الاحتياجات المادية و الاجتماعية و الترفيهية و الثقافية , و لجنس الحظ أن هناك الأنساق المجتمعية التي تليي لهم ذلك .

لكن رغم كل هذا و في آخر المطاف نجد حياة المسنين المتقاعدين بعد سنوات التقاعد الطويلة قد أصبحت مستقرة و متكيفة و متوافقة مع مناخ التقاعد كحدث اجتماعي لا بد منه بعد سنوات من العمل .

اقترح برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي لدى المسنين المتقاعدين

- :

1- عدد الجلسات و مدتها : 10 جلسات كل جلسة تقدر مدتها ساعة و نصف مرة واحدة أسبوعيا .

2- : 15 حالة كلهم مسنون متقاعدون () تتراوح أعمارهم ما بين 65 - 80 , بحيث تم انتقائهم من خلال الدراسة الأساسية باعتبارهم غير متوافقون نفسيا و اجتماعيا

3- أهداف البرنامج :

- 1- التحسين و الرفع من توافق النفسي و الاجتماعي لدى المسنون المتقاعدون .
- 2- إتاحة الفرصة أمام الجماعة الإرشادية على تعلم مهارات التواصل الاجتماعي و بناء صداقات جديدة بين أفراد الجماعة و لهذا قامت الباحثة بإرشاد جمعي باعتبار المشكلات ذات الطابع الاجتماعي و كون الإنسان اجتماعي بطبعه و هو بحاجة إلى جماعة يعيش معها يؤثر فيها و يتأثر بها .
- 3 - التقليل من حدة التمركز حول الذات حتى يدرك المسترشدين أنهم يعانون من مشكلات متشابهة مما يخفف عنهم الاضطرابات النفسية التي يعانونها و بالتالي تصحيح أخطائهم .

4- :

- 1- الالتزام بالسرية عند الخروج من الجلسات .
 - 2- الالتزام و القيام بالواجبات المنزلية المقدمة في كل جلسة.
 - 3- حضور الجلسات و عدم التغيب و التأخر.
 - 5- الأساليب و التقنيات المستخدمة في البرنامج :
- , طريقة التشجيع على التحدث , طريقة الإحساس بالاطمئنان ,
, تصحيح الأفكار , تقنية التمثيل ,

الجلسة التشخيصية :

و تكون هذه الجلسة فردية أي كل حالة على حدا , بحيث قامت الباحثة في الجلسة بتطبيق القياس القبلي "مقياس التوافق للمسنين " لسامية قطان , و من خلاله تحصلت كل حالة على درجة خام

معينة كلها دلت على أنها مرتفعة و أعلى من 80 فما فوق أي أنهم غير متوافقي
الباحثة على الحالات المشاركة في برنامج إرشادي جماعي مبينة أن كل الذي سيشاركون لديهم مشكلات
متشابهة , 15 23
الشروع في تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي .

ثانية : الجلسة التعريفية

افتتحت الباحثة برنامجها الإرشادي باستقبا الحالات و بالترحيب بقولها "سلام عليكم و أهلا بكم جميعا و مرحبا بكم في هذا البرنامج الإرشادي , ثم قامت بالتعريف بنفسها و بطبيعة عملها ثم طلبت من الحالات التعريف بأنفسهم على طريقة كل واحد منهم دون الضغط عليهم بحيث تفضل جميع المسترشدون بالوقوف و التعريف بأنفسهم (اسمهم , سنهم , حالتهم الاجتماعية , مهنتهم السابقة , مكان إقامتهم) .

و هناك بعض الحالات لم يريد القيام بذلك فعرفت به هي بالنيابة عنهم , ثم بعد ذلك قامت بتذكيرهم على تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي التي وضعتها و سطرته الباحثة من خلال العمل عليها و التعاون معها على تحقيق ذلك , كما ذكرتهم بأهمية القيام بالواجبات المنزلية المقدمة لهم أثناء الجلسات القادمة كونها مكملة للعلاج و للبرنامج بالإضافة إلى ذلك طلبت منهم عدم التأخر و الغياب و الالتزام بالسرية .

: طلبت المرشدة من الجماعة الإرشادية أن يضعوا نسبة تقديرية لنجاح البرنامج
الإرشادي بهدف التعرف على مدى نجاح برنامجها و كذا التعرف على مدى تعاون الحالات معها .

الجلسة الثانية:تعريف بالسلوك المستهدف

, ثم تعرّف بالسلوك المستهدف ألا وهو التوافق النفسي و الاجتماعي و تأثير التقاعد عليه باعتباره حدث اجتماعي مهم في حياة الفرد و أكثر العوامل المؤثرة في التوافق كسلوك و مشكلة مستهدفة , و يكون ذلك عن طريق عرض محاضرة على شكل فيديو تعرف م خلالها بالتوافق النفسي للمسنين بصفة خاصة كونها تعامل مع هذه الفئة , مبينة خصائصه الجيدة و الضعيفة , كما تبين لهم المراحل التي بها التوافق و التقاعد و في هذا الصدد تتطرق إلى أنماط المتقاعدين و المشاكل التي تواجه الشيخوخة المتقاعدة الصحية و النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية .

_____ : من خلال المحاضرة تطلب المرشدة من العملاء تحديد خصائص التي تميز توافقهم و هم في أي مرحلة هم من التقاعد و التوافق و أن يحددوا نمط شخصيتهم و المشاكل التي يواجهها كل عميل مابين الأسباب حسبهم التي جعلت توافقهم النفسي ضعيف بهدف نقل اثر الجلسة إلى البيئة التي يعيشونها.

جلسة المحاورات الجسمية و الاسترخاء العضلي و العقلي :

تفتح الباحثة الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة و يلاحظ أن كان هناك تفاعل اجتماعي يتميز بالأخذ و العطاء و التأثير المتبادل بين أعضاء الجماعة الإرشادية بسبب المشاكل و الاضطرابات التي يتشاركون فيها و هنا يتحقق الهدف الثالث ألا و هو التقليل من حدة التمرکز حول الذات بحيث يدرك المسترشدون بان مشكلاتهم متشابهة و بالتالي التخفيف من ألمهم النفسي من خلال مساندة بعضهم البعض , ثم تطلب الباحثة منهم القيام بتمارين فيزيائية يصل فيها الحالات إلى حالة من الاسترخاء العضلي لخفض , ثم تطلب وصف شعورهم بعد التمرين , ثم تطلب منهم تخيل منظر طبيعي كالبحر , و تصبح تخاطبهم بعد ذلك من خلال عقلهم بهدف استرخاء عقلي للشروع في الجلسات القادمة ثم تطلب منهم وصف إحساسهم.

_____ : تطلب الباحثة من العملاء إعادة تطبيق التمارين كلما شعروا بالضغط و القلق و يصفوا شعورهم بعد ذلك .

:

تبدأ المرشدة الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي ثم تشرع في العلاج النفسي و تبدأ بطريقة التشجيع على التحدث و يكون ذلك بالتعبير عن التجارب السابقة و التعبير الكلامي بهدف التخفيف من حدة الضغوطات الداخلية و القلق الذي يعيشونه العملاء , و دعت هذه الطريقة بطريقة الإحساس بالاطمئنان و التي تكون مبنية على إحساس المسترشدون بالاطمئنان و الأمن و إحساسهم بالاهتمام من خلال استماع الباحثة لهم و إنها ستساعدهم و تهدف هذه الطريقة إلى تحويل الشعور من التشاؤم إلى التفاؤل , تدمج المرشدة في هذه " باعتبارها من الأساليب الأساسية للتحليل النفسي و التي تهدف إلى استدعاء الأفكار و المشاعر المكبوتة إلى حيز الوعي و الفهم و بالتالي الاعتراف بها بدخولها حيز الوعي فهناك من المسنين لا بتقبل فكرة التقدم في السن و ال

_____ : تطلب الباحثة من الحالات أن يدمجوا أفكار و مشاعر من منطقة اللاشعور و إحيائها في منطقة الشعور و الوعي حتى يعترفوا بها و بوجودها في حياتهم و التعبير عنها و عدم جعلها مكبوتة بهدف التخفيف من الضغط و القلق .

:

تفتح المرشدة الجلسة بمناقشة الواجب و على أساسه تقوم بتصحيح الأفكار الخاطئة التي تسبب الاضطراب و المرض فتراجع مع الحالات طريقة التفكير التي سببت لهم الخلل الشخصي و حالة من الاضطراب مثل شعور المسن بعد تقاعده انه غريب عن منزله و أسرته مثلا عندما يتدخل في تفاصيل عديدة و هنا تبين له المرشدة أن تفكيره هذا خاطئ بل و أدى به إلى الوحدة النفسية و الاغتراب بحكم أن أسرته لم تتعود على مكثوه بالبيت بعد أن كان يقضي معظم وقته في العمل , و تهدف هذه الجلسة إلى تحقيق التغيير الفكري المطلوب .

_____ : تطلب الباحثة من المسترشدون أن يكتبوا الأفكار اللاعقلانية التي يحملونها ثم يحولونها إلى عقلانية .

:العلاج السيكودراما

المسترشدون ادوار مختلفة حسب طبيعة الموقف يتمصونها و يمثلونها على خشبة المسرح مثلا تعطي لأحدهم دور الزوجة و الآخر دور الابن و الآخر دور الأب المتقاعد و الآخر دور البنت و هكذا و يمثلون موقف يعيشونه في حياتهم الأسرية الواقعية تحدها الباحثة و الآخرون الباقيون يلاحظون و بعد انتهاء التمثيل تطلب منهم وصف شعورهم مدعمة ذلك بتقييم الذين شاهدوا المسرحية , وفي هذا الصدد تعكس الباحثة الأدوار فالذين قاموا بالتقييم تعطيهم فرصة للتمثيل هم أيضا لكن المشهد يتغير و هذه المرة يكون حول تكوين العلاقات مع أصدقاء سواء من نفس جيلهم أي كبار السن أو شباب , و هنا تبين الباحثة أن الحياة عبارة عن مسرح و عن لعب ادوار وان الذي يؤدي دوره بطريقة جيدة يصفه الناس بالناجح و أن لعب الأدوار يجعلهم يفهمون مشاكلهم بطريقة جيدة خاصة إذا عرضت عليهم و أصبحت حقيقية, تدعم كل هذا بإتيان بنموذج حي ناجح مرّ بمثل تجربتهم و تحسن تواقفه و تكيف مع وضعه الجديد بفضل العلاج النفسي و متابعتة كلما اضطرب , و تهدف هذه الجلسة إلى معالجة التصورات الخاطئة التي يحملها أو القناعات الغير الواقعية التي يتحرك بموجبها كما تهدف هذه الجلسة إلى الكشف عن المعاني الهامة في عض العلاقات الاجتماعية عند كل حالة و تختم الجلسة بقولها أن في الحياة نتعلم من النماذج و من المثل التي نشاهدها .

_____ : تعطي الباحثة لكل عميل موقف اسري مصطنع واقعي و تطلب منه أن يتعامل معه

إزاءه على أساس ما تعلمه في هذه الجلسة ثم يصف شعوره بعده .

:

قامت الباحثة بتخصيص هذه الجلسة لأفراد أسر المسترشدون حتى تلتئم التحسن و التغيير من خلالهم حيث طلبت منهم كونهم زوجاتهم , أبنائهم أن يصفوا العملاء قبل و بعد العلاج , ثم تقدم لهم المرشدة لهم نصائح عملية تساعد العملاء على تجاوب مع العلاج و البرنامج الإرشادي و تتمثل هذه الأخيرة في :

- تلطيف الجو الأسري لدى المسن المتقاعد من خلال تقديم الرعاية و الاهتمام له و اغماره بالحب كونه يحتاج إلى ذلك .

- تحسيسه بأهمية تقاعده و ذلك من خلال إقامة حفلة كذكرى لها أهميتها .

- تحسيس هذا المسن المتقاعد أهمية تواجده في البيت و هذا من خلال استفادة الأبناء من خبرته و تجربته في الحياة و الاقتداء بها بهدف ربط جيل الشباب مع جيل الشيوخ .

- حثه على لقاء أصدقائه القدماء من خلال إقامة وليمة غداء أو عشاء سواء في المنزل أو خارجه يستعرضون فيه ماضيهم من حيث العمل و الرحلات و لتي قاموا بها مع تشجيعه على إعادة التخطيط لمثل هذه الأمور كالذهاب إلى الحمامات المعدنية أو السفر إلى البقاع المقدسة معهم .

- أن يقومون بتغيير معاملتهم معه أي التعامل معه بلين كونه في مرحلة حساسة يصعب تكيف معها بسهولة خاصة بإحالاته إلى التقاعد كون أن العمل كان جزء كبير من حياته .

- في حال لاحظوا انتكاسه وانه باق لوحده يحثونه على الخروج من خلال إعطائه مستلزمات يشتريها حتى يغير من جو المنزل .

و تهدف هذه الجلسة إلى استكمال و تضايف دور الأسرة مع دور المرشدة في العلاج ثم تشكرهم على حضورهم و أن يتصلوا بها متى استطاعوا آملة منهم الاستفادة من الجلسة و النصائح المقدمة لهم .

: جلسة تقييمية

تقوم الباحثة في هذه الجلسة بتطبيق القياس البعدي لملاحظة الفرق الحاصل بين القياس القبلي و البعدي بحيث تم ملاحظة انخفاض درجات الخام لكل حالة و بالتالي تحسن توافقهم النفسي و الاجتماعي , تعلمهم الباحثة بنهاية البرنامج الإرشادي و تشكرهم على حسن تعاونهم معها كما تعلمهم أنهم تحسنوا و بالتالي الهدف الأساسي للبرنامج تحقق وتقول لهم أنها أمضت وقت جميل و طيب في صحبتهم آملة منهم التواصل معها مجددا و متى احتاجوا إليها مستقبلا طالبة منهم التواصل مع بعضهم البعض بهدف بناء صداقات جديدة و في الأخير تعطيهم نصائح أخيرة تتمثل في :

- تفرغ ضغوطاتهم في كتابة خواطر , ممارسة الرياضة لمل لها من فوائد

- أن يهتموا بالترفيه كالسفر, , تنقيف أنفسهم لمن يهتم بذلك (, , مشاهدة ,) .

ثم تقوم بتوابعهم و بذلك تختتم البرنامج الإرشادي الجمعي مع تذكيرهم بالجلسة الذي ستجرى بعد شهرين.

: جلسة تتبعية

و تجرى هذه الحصة أو الجلسة بعد شهرين من انتهاء البرنامج الإرشادي حيث تقوم الباحثة بإعادة تطبيق مقياس التوافق للمسنين على المسترشدون الذين شاركوا في البرنامج و عليه تلاحظ انخفاض درجات الخام لديهم ثم تقارنها بالمقياس البعدي و عليه يمكن القول ان البرنامج الإرشادي الجمعي الذي قامت به الباحثة ناجح و ثابت و بالتالي تحقق أهدافه التي سطرت و وضعت من اجله .

توصيات و اقتراحات :

من خلال ما تم عرضه في الجانب النظري و ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في الجانب التطبيقي , تتقدم الباحثة بجملة من التوصيات و المقترحات لعلها تفيد الدارسين و المهتمين بموضوع الدراسة هذه , توصيات البحث و اقتراحاته في ما يلي :

1- يرجى تناول موضوع الشيخوخة بتعمق أكثر و التوجه إلى دراسة مشكلات أخرى تحتاج إلى معالجة لان هذا الأخير القليل من تناوله مما يعيق عمل الباحث و يصعب عليه البحث فيه , و هذا نصيبا كبيرا من البحث و الدراسات و لكن بقيت مرحلة

الشيخوخة التي لم تلق إلا بكم محدود و متواضع من الدراسات على الرغم من أهميتها .

2- على المستوى الصحي تنصح الباحثة المسنين بالانتباه إلى أكلهم كالتقليل من الملح و

(الحلويات) , الدهون و الدسم حتى لا يزيد وزنهم و يصابون بأمراض نتيجة السمنة

, كما ينصح بالتقليل من القهوة و الشاي لأنهما يؤديان إلى ارتفاع ضغط

, بالإضافة إلى الامتناع عن التدخين و العقاقير كالمسكنات و المنومات و عليهم

غذائي صحي بحيث ينصح بتناول الألبان و منتجاتها للتقليل من هشاشة العظام خاصة النساء ,

ممارسة الرياضة و لو المشي يوميا لمدة نصف ساعة , بالإضافة إلى تناولهم للخضر و الفواكه

3- أيها المسن لا تهمل الكشف الدوري لان الكثير من الأمراض يمكن علاجها في البداية بدرجة أسهل.

4- على المستوى الأسرة يرجى من أفراد المسنين المتقاعدين (,) (الترحيب و

إعطاء أهمية لتقاعدهم وان لا يروا أن تقاعدهم نقمة على حياتهم بحيث يشعرونهم بالحب و

يخلقون لهم جو لطيف مفعم بالحنان و المودة و السعادة , و على الأبناء احترام الوالدين و

تقديريهما و برهما , وان يصلوهم و لا ينقطعون عنهم في حال كانوا منفصلين عنهم .

5- على الدولة كنسق مجتمعي مهم أن تقلل من ساعات عمل المسنين قبل تقاعدهم بسنتين حتى

تهيئهم لسنوات ما التقاعد الطويلة , وحتى يتقبلونه بسهولة , كما يرجى تفعيل باقي المواد القانونية

على ارض الواقع لزيادة حماية

6- على دور الرعاية بناء برامج إرشادية نفسية علاجية لافتقارها لذلك لما للإرشاد النفسي من

أهمية و الذي أصبح ضرورة معيشية .

7- أيها المسنين المتقاعدين لا تدعوا وقت فراغكم يذهب سدى يرجى استثماره في هوايات كانت

قد استهوتكم جدوا الوقت لها بسبب العمل فحان الوقت لذلك ,

- اهتمامات و اتجاهات جديدة تتوافق و ميولاتكم حتى لا تنقطعوا عن العمل نهائيا بهدف الانتقال من مرحلة التقاعد إلى مرحلة أخرى تمارسون فيها عملا يشعركم بالفائدة و القيمة .
- 8- يرجى هم المفكرين و المبدعين و عدم تهмиشهم و أن تأخذ نظرة ايجابية إزاء مرحلتهم و ليس نظرة سلبية كالتى ترى أن مرحلة الشيخوخة مرحلة مستهلكة و ليست إنتاجية في نظر العديد من المثقفين و الدارسين و المختصين في المجال .
- 9- أن يقوم المعنيين و المنظمين للحفل الخاص بيوم المسن سواء منه الوطني 27 افريل أو 1 أكتوبر بوضع برنامج ثري بالنشاطات التثقيفية و الترفيهية و العلمية منها و يقوموا مسابقة فكرية للاستفادة من خبرات هؤلاء المسنين و من طاقاتهم الفكرية و العلمية و الإبداعية و الفائز يأخذ مبلغ مالي يعيل به نفسه و تهدف هذه الأخيرة إلى تحفيز المسن و تشجيعه , كما قد يستفيد الشباب أصحاب المؤسسات الحديثة في القطاعين العام و الخاص بحضورهم من الاستفادة من خبرة و حكمة المسنين في مجالات عدة و من حنكتهم في الحياة و ذلك من خلال التقرب منهم و استشارتهم لما يزخرون به من ارث متنوع .
- 10- أن تقوم مؤسسات التي كان يشغلها المسنين المتقاعدين سابقا يوم عيد العمال 1 ماي بدعوتهم و تكريمهم معنويا و ماديا و أن يحثوا العمال الشباب بالاعتناء بهم حتى يشعرونه بالقيمة و الأهمية.
- 11- و أخيرا أيها المسن لا تتفعل و تقبل كل أحداث الحياة بصدر رحب ,

:

1- :

- 1- اسعد يوسف, (1977) , رعاية الشيخوخة , مكتبة غريب , القاهرة .
- 2- إسماعيل , (1984) , التغيرات السيكولوجية المصاحبة للشيخوخة التقدم في السن دراسات الاجتماعية , , الكويت .
- 3- السيد فؤاد , (1975) , الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة مراحل ما بعد النمو في حياة , هرة .
- 4- الصغير صالح , (2010-1431) , المحددات الاجتماعية و النفسية و الاقتصادية و الصحية المؤثرة بمستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين المتقاعدين دراسة ميدانية تحليلية , الرياض .
- 5- خليفة عبد اللطيف , (1997) , دراسات في سيكولوجية المسنين , ريب للطباعة و النشر و التوزيع , القاهرة .
- 6- خليفة عبد اللطيف , (1997) , مشكلات المسنين المتقاعدين و غير المتقاعدين عن العمل , غريب , النشر و التوزيع , القاهرة .
- 7- زهران حامد , (1977) , الصحة النفسية و العلاج النفسي , الطبعة الثانية , القاهرة .
- 8- زهران حامد , (1997) , الصحة النفسية و العلاج النفسي , القاهرة .
- 9- سيد سلامة إبراهيم, (1997) , رعاية المسنين , المكتب العلمي للكمبيوتر و النشر و التوزيع , الإسكندرية – القاهرة .
- 10- محمد عبد الحميد , (2001) , التوافق النفسي للمسنين , المعهد العالي للخدمة الاجتماعية , المكتبة الجامعية , الإسكندرية .
- 11- عبد الحميد محمد , (1987) , العلاقات الأسرية للمسنين و توافقهم النفسي , الفنية للطباعة , الإسكندرية .
- 12- عبد الحميد منصور و زكريا احمد الشر بيني , (2000) , - , المسؤوليات , القاهرة .
- 13- علي جاسم عكة الزبيدي , (2009) , سيكولوجية الكبر و الشيخوخة (مراحل ما بعد النمو في حياة , إثراء للنشر و التوزيع , / .
- 14- علي صبره و شريت أشرق , (2004) , الصحة النفسية و التوافق النفسي , دار المعرفة الجامعية , السويس .

- 15- (2013), مقدمة في سيكولوجية الشيخوخة و طب نفس المسنين , المعرفة الجامعية للطبع و النشر و التوزيع , الإسكندرية / جمهورية مصر العربية .
- 16- محمد سيد الفهمي , (1984) , رعاية المسنين اجتماعيا , المكتب الجامعي الحديث , الإسكندرية.
- 17- هدى محمد قناوي , (1987) , سيكولوجيا المسنين , مركز التنمية البشرية و
- 2 :**
- 18- امزيان نعيمة , (2004 – 2005) , "الآثار السوسيواقتصادية لحدث التقاعد على فئة العمر الثالث (دراسة ميدانية على فئة مسنين ببلدية باب الوادي)" رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع الديموغرافي , كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ,
- 19- الغلبان نعيم , (2008) , "مرحلة الشيخوخة متغيرات و متطلبات في الجانب النفسي و البيولوجي" رسالة دكتوراه غير منشورة ,
- 20- بلعميري نرجس , (2009- 2010) , "التكفل النفسي بالمسنين (مذكرة لنيل شهادة الليسانس , جامعة وهران – السانبا .
- 21- دخان نبيل , (1997) , "التوافق النفسي المدرسي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في م " رسالة ماجستير غير منشورة , الجامعة الإسلامية ,
- 22- صفا عيسى صيام , (2010- 1431) , "سمات الشخصية و علاقتها بالتوافق النفسي للمسنين في " مذكرة ماجستير منشورة , جامعة الأزهر , كلية التربية , / فلسطين .
- 23- (2006) , "التوافق الزوجي و علاقته ببعض سمات الشخصية" رسالة ماجستير غير , جامعة الأزهر , كلية التربية , / فلسطين .
- 3 :**
- 24- (2008/ تشرين الثاني) , , 599 .
- 25- يمينة خلادي , (ديسمبر 2012) , " اتصال النفسي بين المسن و أفراد أسرته كما يدركها المسن و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي " (مقاربة تحليلية نظرية للتراث النظري حول الشيخوخة) , مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية , /
- 4 :**
- 26- . . معجم عبد النور الوجيز عربي – , دار العلم للملايين , بيروت /

5- تقارير و مؤتمرات:

- 27- عبد الحميد عبد المحسن, (1983) , الرعاية الاجتماعية للمسنين في المجتمع المصري , للإحصاء و الحسابات العلمية و البحوث الاجتماعية و السكانية .
- 28- (مايو 2001), " الأشخاص المسنين و الطفولة المحرومة من الأسرة " , (17) .

جامعة وهران -2-

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

: -2- إرشاد و توجيه

استبيان

سيدي /سيدتي :

في أطار التحضير لرسالة تخرج لنيل شهادة الماستر في الإرشاد و التوجيه تحت عنوان " **لدى المسنين المتقاعدين** " , يشرفني أن أتقدم إليكم بهذا الاستبيان الذي يتضمن مجموعة من العبارات حول ما تشعر به بهدف التعرف على مستوى التوافق النفسي و الاجتماعي لدى المتقاعدين , لذا ليست هناك إجابات خاطئة و صحيحة و إنما تعبر عن رأيك الشخصي , و أحيطكم علما أن المعلومات التي ستجمع من من استبيانك لا تستغل إلا لغرض البحث العلمي فقط ,

يرجى وضع دائرة حول الرقم الذي يمثل الإجابة التي تختارها و التي تمثل مشاعرك و أحاسيسك الحقيقية

" "

البيانات الشخصية :

- 1- : () ()
- 2- :
- 3- طبيعة ونوع التقاعد: اختياري () ()
- 4- المهنة السابقة :
- 5- هل أنت عامل () حاليا: () ()
في حالة الإجابة بنعم ما نوع المهنة الحالية:
- 6- الحالة الاجتماعية : / () ()
- () ()
- () ()
- () ()
- 7- هل لديك أبناء : () ()
- في حالة الإجابة بنعم كم عددهم : () ()
- 8- : مقيم مع الأسرة ()
مقيم بدار لرعاية المسنين ()

	الأحيان			
1	2	3	هل تشعر الحياة قاسية ؟	1
1	2	3	هل تشعر موضع تقدير الآخرين	2
1	2	3	هل تعاني من الوحدة ؟	3
1	2	3	هل تشعر الآخرين	4
1	2	3	هل تشعر على هامش الحياة ؟	5
1	2	3	هل تشعر بان الشباب لا يفهمك ؟	6
1	2	3	هل تشعر بأنه لم يعد لك تنتظره في الحياة ؟	7
1	2	3	هل تعتقد انك الآخرين	8
1	2	3	هل تشعر داخليا بعدم الميل	9
1	2	3	هل كثيرا	10
1	2	3	هل لا تحفل بمظهرك الخارجي ؟	11
1	2	3	هل يضايقك الآخرين لا يحتاجون إليك	12
1	2	3	هل يصعب عليك تغير من عاداتك ؟	13
1	2	3	هل تسوء صحتك عندما تكون وحيدا لفترة طويلة ؟	14
1	2	3	هل تشعر بان دورك في الحياة قد انتهى ؟	15
1	2	3	هل تشعر أحيانا بالوحدة وان تجلس مع من هم اصغر منك سنا ؟	16
1	2	3	هل تشعر بان مكانتك القديمة قد ضاعت ؟.	17
1	2	3	هل من الصعب عليك صداقات جديدة ؟	18
1	2	3	هل تشعر في	19
1	2	3	هل يضايقك تدخل الآخرين إليهم	20
1	2	3	هل تعاني من الفراغ ؟	21

22	هل تحرص	من نفس جيلك ؟	3	2	1
23	هل كثيرا ما يعتريك اليأس لهون		3	2	1
24	هل لا تهتم بالعمل على اجتذاب		3	2	1
25	هل تعتقد قدرتك على العمل اقل ممن هم في مثل سنك ؟		3	2	1
26	هل تشعر بميل قوي لمعرفة تفاصيل كل موضوع ؟		3	2	1
27	هل تعتقد انه لا يوجد من يحبك و يحتاجك حقا؟		3	2	1
28	هل تميل	الآخرين في بعض الرحلات القصيرة ؟	3	2	1
29	هل يصعب عليك تقبل واقعك كما هو ؟		3	2	1
30	هل يضايقك	تقوم بتعليم و تثقيف الصغار من	3	2	1
31	هل تحس بمرارة و	تشعر بضعفك يزداد مع الأيام	3	2	1
32	هل تشعر بالضيق من حضور		3	2	1
33	هل تشعر أحيانا بشيء من السخط على حياتك الحالية ؟		3	2	1
34	هل تتردد في القيام بزيارات لمعارف جديدة ؟		3	2	1
35	هل تشعر بالسعادة عندما تحكي عن ذكرياتك الماضية ؟		3	2	1
36	هل تفضل البقاء في المنزل على الخروج ؟		3	2	1
37	هل تشعر	فقدت الكثير من ثقتك بنفسك ؟	3	2	1
38	هل لا تهتم	غير مرغوب من الجنس	3	2	1
39	هل تشعر بان الحياة ضاعت دون	تحققه ؟	3	2	1
40	هل تعتقد انك	تستريح و تسلي نفسك بما تستطيع ؟	3	2	1

