المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجه كبار السن المتقاعدين وطرق الوقاية منها

Psychological and Social Problems Facing the Retired Elderly And Ways to Prevent Them

أ/ نعيمة مزرارة

الملخص:

يعتبر موضوع التقاعد بصفة عامة من احد المحاور التي يهتم بها الباحثون في مجال علم النفس الاجتماعي لما له من أهمية بالغة الأثر على حياة المسن نفسه وأسرته ومجتمعه ففقدان العمل نتيجة التقاعد الإجباري يعني لدى المتقاعد فقدانه لأهم أدواره الاجتماعية وكثيرا ما يترك هذا الموقف آثار وخيمة على نفسية المسن المتقاعد ويسبب له عدة مشكلات نفسية واجتماعية وصحية خاصة كما أشارت بعض نتائج الدراسات والبحوث العلمية المبنية على المشاهدات الواقعية إلى أن نسبة عالية من الأفراد الذين يتقاعدون من العمل سرعان ما يموتون بعد تقاعدهم ،مع أنه لا يوجد لديهم أي عرض لأي مرض عند التقاعد وهذا ما أدى ببعض الأطباء والباحثين العالميين أن يبحثوا عن هذا العارض الخطر ويحاولوا إيجاد الحلول اللازمة لإبعاده، وذلك بالتركيز على سبل الوقاية من الآثار السلبية الناتجة عن الإحالة على التقاعد وما تسببه من مشكلات النفسية واجتماعية وصحية. وعليه يهدف البحث الحالي الى التركيز على أهم المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الإحالة المسن للتقاعد الإجباري وسبل الوقاية أو التقليل منها.

الكلمات المفتاحية: التقاعد؛ كبار السن؛ المشكلات النفسية والاجتماعية للمتقاعد.

Abstract:

The subject of retirement in general is considered one of the axes that researchers in the field of social psychology are interested in because of its great importance and impact on the life of the elderly himself, his family and his community. It affects the psyche of the retired elderly and causes him several special psychological, social and health problems. Some results of studies and scientific research based on realistic observations indicated that a high percentage of individuals who retire from work soon die after their retirement, even though they do not have any symptoms of any disease upon retirement, and this is what led some international doctors and researchers to search for this dangerous symptom and try to find the necessary solutions to remove it, by focusing on ways to prevent the negative effects resulting from the referral to retirement and the psychological, social and health problems it causes. Accordingly, the current research aims to focus on the most important psychological and social problems resulting from the referral of the elderly to compulsory retirement and ways to prevent or reduce them.

Keywords: retirement, the retired, the elderly, the psychological and social problems of the retired.

مقدمة

يعتبر موضـــوع الاهتمام بمرحلة المســـنين أو الشـــيخوخة من إحدى المواضـــيع الهامة في العلوم النفســـية والاجتماعية، حيث تزداد العناية بهذه الفئة العمرية في العصـــر الحديث وتضـــم هذه الفئة شـــريحة المســـنين، هؤلاء الذين أمضـــوا عمرهم وشـــبابهم في بناء وخدمة المجتمع وتعميره دون كلل أو ملل، ولهذا كان من واجبنا إزائهم وحقهم علينا أن نوليهم بشـــيء من الاهتمام ونعطيهم من رعايتنا ونحسسهم باعترافنا بفضلهم وجميلهم ،خصوصا في الوقت

الذي يمرون فيه بأصعب المواقف ويواجهون فيه أصعب الظروف والمشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن فقدانهم للعمل بالإحالة إلى التقاعد. فمرحلة الشيخوخة هي إحدى المراحل الطبيعية في دورة الحياة العامة، والاهتمام بهذه الفئة ليس حديث العهد بل هو موضوع ضارب في القدم، فالأساطير والآداب العالمية تزخر بالكثير من اللوحات الأدبية التي صورت الشيخوخة بكل آلامها وضعفها وعجزها، وكل ما يمكن أن تثيره هذه المرحلة من شعور بالوحدة والعزلة وتغيير في الأدوار الاجتماعية.

لقد شغل المسنون مكانة خاصة في القديم، فالجد كان يتولى مسؤولية العائلة وكل أفراد العائلة يكنون له كل الاحترام والتقدير، لكن فيما بعد تغيرت الأوضاع ونتيجة للتغير الاجتماعي تأثرت المكانة الاجتماعية للمسن نظرا للقيم والمعايير والإيديولوجيات الناتجة عن هذا التغير.

اتفق عدد من الباحثين على ضرورة وجود مؤسسات خاصة لرعاية الشيخوخة يتوفر فيها الأطباء المختصون ووسائل الترويح وفقا لطبيعة هذه المرحلة العمرية وخصائصها، بينما الاهتمام السيكولوجي للشيخوخة ومشكلاتها يعد اهتماما حديثا جدا إذ أهمل المختصون في الصحة النفسية الحاجات النفسية والاجتماعية إلى جانب المشكلات السلوكية والعاطفية والاجتماعية للمسن. غير أن الاهتمام بهذه الفئة تطور في الثمانينات في الدول الأوروبية، أما الاهتمام بها في البلدان العربية ما يزال غير كاف، فالمشاكل النفسية للمسنين تعاني الإهمال باعتبار أن المجتمع شبابي لا يعاني من الشيخوخة كالبلدان المتقدمة، ومؤسسات الرعاية لم توضع كحل للمشكلات النفسية والاجتماعية للمسنين كما هو الحال في الدول الأوروبية وإنما وضعت للذين لا مأوى لهم.

لقد تنبهت أخيرا الكثير من المجتمعات المتقدمة الى ضرورة الاهتمام بتلك الفئة العمرية فأنشأت العديد من المراكز المتخصصة وأصدرت الكثير من الدوريات في مختلف التخصصات العلمية لدراسة تلك الفئة العمرية أملا في أن توفر لهم حياة أفضل وأرحب.

تشير بعض الدراسات والبحوث العلمية المبنية على المشاهدات الواقعية الى أن نسبة عالية من الأفراد الذين يتقاعدون من العمل سرعان ما يموتون بعد تقاعدهم، مع أنه لا

يوجد أي عرض لأي مرض عند التقاعد، ولقد صرّح بعض هؤلاء بما يلي:" لم يعد لي شيء في الحياة أفعله " أو" لم يعد للحياة معنى" أو" ما فائدة الاستمرار؟ " لم يخفق هؤلاء الأفراد في بث خبراتهم العاطفية والاجتماعية والعائلية والجنسية والروحية والفكرية والبدنية والسياسية والفنية فقط، بل إنهم لم يعودوا يتمتعون بشعور قدرة وقدسية وقيمة كيانهم الخاص، لقد ارتبط كامل ذواتهم الفردية وحياتهم بالعمل ثم العمل ثم العمل

(توني همفريز، تعريب:أحمد العمري،2002، ص22-23).

لقد لفت نظر الباحثين والأطباء في عصرنا ظاهرة وفاة بعض الذين يحالون على التقاعد بعد توقفهم عن أعمالهم ووظائفهم وخلودهم الى الراحة، بصورة فجائية وبمدة قصيرة بصورة تسترعي الانتباه، أو تعرض بعضهم الآخر الى الأمراض الجسدية والنفسية، وهذا ما أدى ببعض الأطباء العالميين أن يبحثوا عن هذا العارض الخطر ويحاولوا إيجاد الحلول اللازمة لإبعاده، وقد فسرت هذه الظاهرة واتضح أنها تنشأ من دخول التغير الجسمي والنفسي المفاجئ على الذين أحيلوا أو سيحالون على التقاعد.(سمير عبده،1986)

وهذا ما سيقودنا للقول بأن للتقاعد آثار وانعكاسات على حياة بعض المتقاعدين النفسية والاجتماعية، خاصة إذا ما كان العمل مرتبط بهم ارتباط الأكسجين بحياتهم، وكأنهم يتجرعون أكسير الحياة مع البحث المستمر والعمل المثمر، ولن يعرفوا للحياة معنى بعد تقاعدهم الإجباري، على الرغم من أن غالبيتهم قادرين على العمل والإنتاج، وكأنهم ينطبق عليهم المثل الشعبي الذي يقول :" إن من يتوقف عن العمل يصدأ ".

وانطلاقا من ما تم الإشارة إليه سابقا فان البحث الحالي يهدف إلى الإجابة عن التساؤل الآتي:

ما المشكلات النفسية والاجتماعية التي يواجهها المسنين المتقاعدين، وما طرق الوقاية من هذه المشكلات ؟

سيتم في البحث الحالي التطرق إلى أربعة محاور وهي توضيح أهم المفاهيم ذات الصلة بالموضوع (التقاعد والمتقاعد)، والمحور الثاني يتناول الدراسات السابقة في الموضوع، أما المحور الثالث يتناول أهم المشكلات النفسية والاجتماعية التي يواجهها المسن عند تقاعده والمحور الرابع فيتناول أهم سبل الوقاية من هذه المشكلات النفسية والاجتماعية.

1- أهداف البحث:

- التعرف على مفهوم التقاعد والمسن المتقاعد.
- التعرف على أدبيات الدراسة في موضوع تقاعد المسنين.
- التعرف على أهم المشكلات النفسية والاجتماعية التي يواجهها المسن عند تقاعده.
- التعرف إلى أهم طرق الوقاية من المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن تقاعد المسن.

2 - أهمية البحث:

يستمد البحث أهميه من أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها في حياة الفرد وهي مرحلة الشيخوخة، والتي يحدث فيها التقاعد عن العمل، وهذا الأخير يعتبر تحول كبير في حياة المسن المتقاعد لأنه ينطوي على العديد من الانعكاسات والآثار على شخصية المسن وعلى صحته النفسية والجسدية فيما بعد، لهذا ارتأينا دراسة هذه الانعكاسات لفهم المعاناة التي يخبرها الفرد في هذه المرحلة العمرية الحرجة.

3- المحور الأول: مفاهيم ذات صلة بالمسن المتقاعد:

1.3. مفهوم التقاعد والمتقاعد:

لقد تعرضا مفهوما التقاعد والمتقاعد للنقاش والجدل العلمي، كما تعرض المفهومان لكثير من العقبات التي ظهرت نتيجة اختلاف وجهات النظر التي ترجع لاختلاف مظاهر وأنماط التقاعد.(محمد الصاوي،1977،ص8).

أولا: التقاعد:

يعتبر موضوع التقاعد بصفة عامة أحد المحاور التي يهتم بها الباحثون في مجال علم النفس الاجتماعي، لما له من أهمية بالغة واثر على المسن نفسه وعلى أسرته ومجتمعه ففقدان العمل – كما يقول علماء النفس المنظرين للتقاعد_ نتيجة للتقاعد الإجباري يعني لدى المتقاعد فقدانه لأهم أدواره الاجتماعية ، فالعمل يعتبر أحد الأدوار الاجتماعية، وهو

المركز الذي تلتف حوله الكثير من الأدوار الاجتماعية الأخرى، بحيث تتأثر تلك الأدوار بالفقد أو الضعف إذا ما افتقد الفرد عمله (محمد نبيل عبد الحميد، دون سنة).

وهو انقطاع الشخص عن أداء وظيفته و حرمانه مما كان يتقاضاه من مرتب أو مكافأة مقابل قيامه 3بمهامه الوظيفية , بعد انقضـــاء فترة زمنية يحددها القانون أو المجتمع(محمد نبيل عبد الحميد، 1987،ص37) .

فبشكل عام يعني مصطلح التقاعد انقطاع الشخص عن أداء وظيفته، وذلك حين يصل الى مرحلة عمرية معينة يحددها المجتمع، والتقاعد لا يعني الانقطاع عن العمل فقط بل يتعداه الى حدوث تغيرات جذرية في أدوار الفرد الإجتماعية، وفي هذا الشـــأن يقول دوناهو (Donohue ,1960,p331): أن التقاعد يعتبر تغيرا في الدور الاجتماعي للفرد، فالتقاعد يحدث تغيرات أســـاســـية في بقية الأدوار الإجتماعية، فحين يفقد الفرد دوره في العمل تتأثر بقية الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها، فالعمل هو المحور الذي تدور حوله جميع أدوار الفرد الإجتماعية الأخرى،فهو الذي يحدد مركزه وهو الذي يحدد نظرته الى نفســـه ونظرة الآخرين إليه.(Goodstien, 1962, p43).

ويرى (Atchley,1976) أن التقاعد هو انقطاع الشـخص عن أداء وظيفة ما،ظل يؤديها حتى ســـن التقـاعـد،ولكن ذلـك لا يعني أن الشـخص أصـبح غير قـادر على العمـل تمـامـا (Atchley,1976 ,p5-6)

وينظر البعض الى التقاعد باعتباره انتقالا من مرحلة العمل الى مرحلة تتســم بالراحة من الأعباء الوظيفية، فتشـير كمنج (Cumming,1961)الى أن التقاعد هو انتقال من مرحلة العمل المتواصل الى مرحلة تتسم بالراحة والهدوء.

ويشـير (محمد الصـاوي) الى أن التقاعد هو الإنقطاع بصـفة رسـمية عن ممارسـة المهنة السـابقة على الإحالة للتقاعد والوظائف أو المراكز المرتبطة بها، وهذا المفهوم يقترب من المفهوم القانوني للتقاعد الذي أن التقاعد هو الإنقطاع عن العمل بصـفة رسـمية لوصـول الفرد لسن الستين.(محمد الصاوي،1977،ص 19).

ويرى (نبيل عبد الحميد) أن التقاعد هو تغير في الدور الإجتماعي للفرد، تلك المرحلة التي تبدأ بانقطاع الفرد عن عمله نتيجة وصوله للسن القانونية للإحالة الى التقاعد وهي ستين سنة ويصاحب تلك المرحلة تغيرا أساسيا في أدواره الإجتماعية.(محمد عبد الحميد، ص 85).

ثانيا: المتقاعد:

إن معظم التعريفات العربية التي تناولت موضوع المسنين تتفق على ان المتقاعد هو الشخص الذي وصل لسن الستين أثناء أداء مهامه الوظيفية(نهى فهمي 1966،ص33)(محمد الصاوي 1977،ص9) (مرفت رمضان 1984،ص9).

ويشير أتشلي (Atchley 1976,p66) الى أن التقاعد ظاهرة حديثة نسبيا وهو موضوع حديث الولادة وتغيراته سريعة

أما تومسون (Thompson,1960,165) فهو يرى أن المتقاعد هو كل من يترك وظيفته سواء كان ذلك إجباريا أو بسبب وصوله الى سن التقاعد أو كان اختياريا بسبب ظروفه الصحية.

ويرى بولاك (Pollake,1960,p213) نظرة أخرى للتقاعد فهو يرى أنه دور بلا أدوار فللمتقاعد من وجهة نظره دور لا تتساوى فيه الحقوق والواجبات حيث تقل الواجبات في الوقت الذي تزداد فيه حقوق المتقاعد من مجتمعه بصفة عامة ومن أسرته بصفة خاصة وهو دور يفرض على المسن حين يتقاعد وعليه أن يتقبله سواء رضي أو لم يرض.

ويرى باركر Barker أنه لم يتم بعد وجود اتفاق على مفهوم موحد لمصطلح التقاعد بين علماء دراسة الشيخوخة أو بين صانعي القرارات والسياسات، فقد يعنى به مدى التوقف عن التكسب من العمل، وقد يعني إنهاء خدمة في وظيفة معينة، وقد يعني الحصول على المعاش(علي، د.ت،ص260)

ويشير بن ضنيتان (د.ت،11) إلى أن" المتقاعد هو الفرد الذي يعمل في عمل حكومي ويخضع لنظام التقاعد حيث يقتطع من راتبه الشهري نسبة معينة أثناء الخدمة، على أنه يحق له بعد سنوات محددة من الخدمة راتب تقاعدي وفق نسبة محددة لهذا الغرض سواء كان الانفكاك من العمل بالاختيار أو الإجبار أو حدث له ما يمنعه من العمل عجز كلي أو جزئي"

2.3. أنواع التقاعد في الجزائر :

حسب القانون الجزائري رقم 12 -83 المتعلق بالتقاعد و التعليمات المتممة و المعدلة له تختلف سنوات الخدمة الفعلية من موظف إلى آخر و من قطاع إلى آخر و تبعا لهذا الاختلاف تم تحديد ثلاث أنواع للتقاعد وضعها المشرع تبعا للاشتراكات التي كان يشاركها كل عامل في القطاع العام (الحكومي) أو الخاص (أعمال حرة حفاظا على الحقوق المالية للموظف وضمانا لقضاء فترة تقاعد مريحة بتوفير أجر شهري مناسب لنوع التقاعد الذي تحصل عليه وينقسم التقاعد حسب القانون الجزائري رقم 12-83 والتعليمات المتممة والمعدلة الصادرة 1من بعده إلى الأنواع التالية

1.2.3.التقاعد العادي:

يستفيد من هذا النوع من التقاعد الموظفون الذين بلغوا 60 سنة و عملوا لمدة 15 سنة على الأقل في كل المؤسسات الحكومية، فهم بذلك لم يبلغوا المقدار اللازم من الاشتراكات المحددة بـ 32 سنة من العمل المتواصل، في هذه الحالة يستفيد هؤلاء من أجر التقاعد.النسبة للمرأة العاملة لها الحق في الحصول على التقاعد (وبطلب منها) عند بلوغها 55 سنة وتستفيد من تخفيض السن بسنة واحدة عن كل طفل تحت الحضانة في حدود 03 أطفال، فيما يخص هذا النوع من التقاعد يمكن للمستخدم أن يحيل العامل بدون إذن أو طلب من هذا الأخير الذي يتوفر فيه الشرطين المذكورين بعدما يكون قد طلب المستخدم من العامل استكمال الملف 6 أشهر من قبل.

2.2.3.التقاعد دون شرط السن:

يستفيد منه كل عامل قام بالاشتراك لدي الصندوق الوطني للتقاعد CNR لمدة 32سنه كاملة، حيث يمكنه أن يتقدم بطلب الإحالة على التقاعد المذكور. و هنا يسقط شرط السن بمعنى حتى لو كانت للعامل أقل من 60سنة يمكنه طلب التقاعد. لا يمكن للمستخدم في هذه الحالة أن يحيل العامل إجباريا على التقاعد ما دام لم يبلغ بعد 60 سنة.

3.2.3.التقاعد النسبي:

أنشأ هذا النوع من التقاعد وفقا للأمر التشريعي رقم 94-10 المؤرخ في 26 ماي 1994 حيث يتيح للعامل وبطلب منه الحصول على التقاعد المسبق باستيفاء الشروط التالية : بالنسبة للرجل : بلوغ سن 50 سنة مع تأدية 20 سنة من الخدمة الفعلية على الأقل ن بالنسبة للمرأة : بلوغ سن 45 سنة مع تأدية 15 سنة من الخدمة الفعلية على الأقل.

4.2.3. منحة التقاعد:

إذا بلغ المعني بالأمر 60 ستة و لم يستوفي شرط 15سنة من العمل و التامين , وفقا للقوانين المعمول بها، يمكن للصندوق الوطني للتقاعد أن يمنحه منحة التقاعد، و لتجسيد ذلك يكفي للعامل أن يثبت خمس سنوات أو 20 مرة ثلاثة أشهر من العمل (20trimestres) ودفع الاشتراكات للضمان الاجتماعي، و تبقى هذه المنحة نسبية حسب عدد السنوات.

ويمكن لمبلغ المنحة أن يرتفع بإضافة منحة الزوج المتكفل به، وهذه المنحة حددت عن طريق قرار من طرف وزير العمل والتشغيل والضمان الاجتماعي (بلعربي،2016)

4. المحور الثاني: الدراسات السابقة

1.4. دراسة سعد الدين(1989):

طبقت على عينة من المسنين المتقاعدين الذين لم يمارسوا أي على عمل بعد التقاعد وأقرانهم الذين استمروا في العمل، وبعض السمات النفسية الانفعالية كالقلق، والاكتئاب وكونت العينة من (100) مسن بلغت أعمارهم ما بين(60 و 70 سنة) وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في القلق والاكتئاب، لصالح المسن المتقاعدين في حين كانت هناك فروق جوهرية لصالح المسنين العاملين على متغير التوافق النفسي.

2.4. دراسة الغريب (1995):

هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض المشكلات الاجتماعية لدى المتقاعدين، و دور الخدمة الاجتماعية في مواجهتها، وقد استخدم اعتمد الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وتكونت العينة من جميع المتقاعدين في منطقة الرياض، وبلغ عددهم 16.216 متقاعد وكانت أبرز نتائج الدراسة معاناة المتقاعدين من العديد من المشكلات الناجمة عن التقاعد

وقد جاءت المشكلات الاقتصادية في المرتبة الرابعة ، بعد المشكلات النفسية والاجتماعية والأسرية ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة وثيقة بين الشعور بالعزلة الاجتماعية والعمل بعد التقاعد(الغريب،1995).

3.4. دراسة اليحفوفي (2004):

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التشاؤم والتفاؤل لدى المسنين المتقاعدين بعد التقاعد، وأظهرت نتائج الدراسة أن المسنين المتقاعدين بعد سن التقاعد كانوا أكثر تفاؤلا، وأقل تشاؤماً من نظرائهم المتقاعدين قبل سن التقاعد، وتبين أنه كلما ارتفعت درجة التدين، وازداد عدد الأصدقاء وازداد مستوى التفاؤل لدى المتقاعدين، ولم تظهر فروقا جوهرية في مقياس التشاؤم بالنسبة لعلاقة التفاؤل والتشاؤم تعزى لمستوى التعليمي والطبقة الاجتماعية والعمر.

4.4. دراسة راشد(2004):

استهدفت الدراسة تحديد المشكلات المترتبة على التقاعد لدى المتقاعدين والمتقاعدات والتعرف على أوجه الاختلاف بين مشكلات المتقاعدين والمتقاعدات الناتجة عن القاعد وتصميم تصور مقترح من منظور خدمة الفرد لمواجهة هذه المشكلات والدراسة اعتمدت المنهج الوصفي ، طبقت على عينة تكونت من (100) من الأعضاء المتقاعدين المترددين على نادي المسنين بالجيزة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود عدة مشكلات مرتبطة بالتقاعد كالمشكلات النفسية ، العلاقات الاجتماعية ،المشكلات الاقتصادية ، وشغل أوقات الفراغ، كما أظهرت النتائج أن مشكلات المتقاعدات أكثر حدة من مشكلات المتقاعدين بالنسبة للمشكلات الاقتصادية والصحية، كما توصلت الدراسة إلى نموذج مقترح من منظور خدمة الفرد لمواجهة مشكلات التقاعد (راشد، 2004)

5.4. دراسة عبد الرحمان فهد الفهدي (2011) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد من وجهة نظر المتقاعدين بمدينة الرياض، من خلال التعرف على المشكلات الاجتماعية، والاقتصادية والصحية والنفسية للمتقاعدين بمدينة الرياض، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي

كمنهج للدراسة لمناسبته لأسئلة وأهداف الدراسة حيث بلغ أفراد العينة (356) من المتقاعدين بمدينة الرياض، واستخدم الاستبيان لجمع البيانات، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان من أهمها:عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.01) فأقل في اتجاهات المتقاعدين المدنيين واتجاهات المتقاعدين العسكريين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في اتجاهات أفراد عينة الدراسة، واتجاهات المتقاعدين إجباريا واتجاهات المتقاعدين اختياريًا، جود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) فأقل في اتجاهات أفراد عينة الدراسة أصحاب الأعمار الكبيرة، أكثر من 80 سنة، واتجاهات أفراد عينة الدراسة الأقل عمرا من80 سنة، وأصحاب المؤهلات الأخرى، وأصحاب الخبرات القليلة أقل من 20 سنة، واتجاهات أفراد عينة الدراسة أصحاب الخبرات الأعلى من20 سنة واتجاهات أفراد عينة الدراسة الذين يقيمون مع أسرهم أو احد أبنائهم أو بناتهم المتزوجات، واتجاهات أفراد عينة الدراسة الذين لديهم أنماط أخرى من الإقامة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) فأقل في اتجاهات أفراد عينة الدراسة الذين يعملون في قطاع خاص، والذين يعملون أعمال حرة أو لا يعملون .واتجاهات أفراد عينة الدراسة الأرامل و اتجاهات بقية أفراد عينة الدراسة،وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 فأقل في اتجاهات المتقاعدين وأصحاب الخبرات إجباريا واتجاهات المتقاعدين اختياريًا، وأصحاب الخبرات من21 الى 25سنة العليا واتجاهات أفراد عينة الدراسة أصحاب الخبرات الأخرى أكثر من 40 سنة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في اتجاهات أفراد عينة الدراسة حول المشكلات النفسية المرتبطة بمرحلة المتقاعد بمدينة الرياض باختلاف متغير نمط الإقامة.

5. المحور الثالث: المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن تقاعد المسن عن العمل:

تشير معظم الدراسات التي أجريت على المسنين الى أن التقاعد تنتج عنه الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية للمسن المتقاعد، ولعل من بينها نذكر ما يلي:

1.5.مشكلة الشعور بالاكتئاب والانطواء والعزلة الإجتماعية:

لقد أثبتت الدراسات أن الإحالة الى التقاعد تزيد من العزلة بين الفرد والآخرين، مما يجعله يتقوقع حول ذاته رافضا المشاركة الاجتماعية، حيث يشعر بالاكتئاب والانطواء والتذمر وهو خليط من الإحساس بالدونية الموجه للذات، والقلق النفسي والشعور بالعزلة، وغالبا ما يشعر المسن بالعجز الذي يفضي به الى اليأس، ويعد الاكتئاب حالة انفعالية نتيجة فقدان العمل أو الإحالة الى التقاعد فتصبح الحياة لا معنى لها، ولهذا يرى بعض المعالجين النفسانيين أن العمل والنشاط يساهم في التخفيف من الهبوط النفسي والتحكم في الانفعالات، ذلك أن النشاط الفيزيقي يؤلف عامل تسلية ونسيان الهموم ومن شأنه أن يشغل الفرد عن التفكير في مشاكله وأحزانه.(عبد الرزاق عمار،2009،ص62).

فخبرة الإحالة للتقاعد تسبب فراغ كبير في حياة المسن، هذا الفراغ الذي من شأنه أن يسبب فجوة في حياة المسن، ولأن العمل يعبر عن الدور والمكانة والمركز الإجتماعي للفرد والرغبة في تأكيد وتحقيق الذات ، فان فقدانه يعني فقدان هذه الرغبة، والتي قد تتحول مع مرور الوقت الى إحباط إن لم يجد المسن السند والدعم الإجتماعي من طرف أسرته.

2.5. مشكلة فقدان المكانة الذاتية:

إن الإحالة إلى التقاعد كثيرا ما تسبب للمسن الإحباط والشعور باليأس والإحساس بالاكتئاب بالإضافة إلى تأثير ذلك على مفهومه لذاته وتقديره لها، فهو الذي أمضى شبابه وعمره في عمله وخاصة إذا كان من الأشخاص المتعلقين والمرتبطين بعملهم أشد التعلق والارتباط وإحساسه بأنه مازال قادرا على العمل وقادر على الإنتاج، فان حدث إحالته للتقاعد الإجباري قد يسبب له الكثير من المشكلات النفسية، من بينها الشعور بالحساسية الزائدة بالذات فيكفي أن نرى الكثيرين منهم يفيضون حيوية ونشاطا، ثم لا يكادون يصادفون من يذكرهم بأنهم قد تجاوزوا سن العمل والنشاط والإنتاج، فان حيويتهم تتبدد وتضمحل وشعلة نشاطهم تنطفئ حتى مع أبسط المهام، ويحسون بأنهم لم يعودوا يصلحون لشيء وأن الحياة قد لفظتهم، وبالتالي تقديرهم لذاتهم يتدنى، وقد أكدت الدراسات أن الأفراد الذين لديهم

مستوى منخفض في تقدير الذات يدركون مشاعر الآخرين اتجاههم بصفة سلبية، وبالتالي يعتبرون أنفسهم أشخاصا لا يستحقون الاحترام والتقدير.

فالعمل يمنح للشخص هيبة ومكانة أمام الآخرين، وهذه الهيبة تضعف بالتقاعد، أما الذين كانت لهم انجازات واضحة ليس من السهل نسيانها، فان تاريخهم الوظيفي يقف حائلا دون ضعف تلك الهيبة.

3.5. اضطراب العلاقات الاجتماعية:

أشارت دراسة إبراهيم عبد الستار(1985) الى أن فقدان الدور الإجتماعي (العمل) للمسن نتيجة إحالته للتقاعد الإجباري من شأنه أن يؤدي الى فقدانه الكثير من مصادر الإثارة والرضا والدخل الاقتصادي بالإضافة الى اضمحلال علاقاته الاجتماعية

(إبراهيم عبد الستار،1985،ص 153).

فخلال مرحلة العمل تتكون لدى الفرد جماعة خاصة ترتبط بالمهنة التي يقوم بها والتقاعد يضعف من تلك الجماعة، فهو بعدما كان يتمتع بعلاقات واسعة مع جماعات العمل، فانه بعد تقاعده تضمحل هذه العلاقات وبالتالي سيحاول تكوين علاقات جديدة للاحتفاظ بعلاقاته واستمرارها سواء تكونت هذه العلاقات عن طريق الإحتكاك بالنوادي أو الحدائق العامة،أو عن طريق دور العبادة، او عن طريق التزاور الإجتماعي للأقارب، أو عن طريق جماعة الجيران ممن هم في سنه...الخ).

أما عن علاقاته الأسرية فانه قد نجد بعض الأسر لا ترحب بفكرة تقاعد المسن ولا يرتاحون لها بدرجة أكبر وخاصة في الأسر في الطبقة الدنيا خصوصا عند اضطرار المسن إلى ملازمة المنزل في معظم الأوقات، مما يدخله في الكثير من الصراعات والمناقشات غير المجدية مع الأسرة، في الوقت الذي هو بحاجة الى مساندة اجتماعية وأسرية تتفهم طبيعة هذه المرحلة وحاجاتها و خاصة فكرة الإحالة على التقاعد وما قد تفرزه من أزمات ومشكلات نفسية أو صحية أو اجتماعية.

4.5. مشكلة تأثير التقاعد على الأدوار الاجتماعية:

إن فقدان المسن لمركزه ودوره الإجتماعي نتيجة إحالته للتقاعد من شأنها أن تثير في نفسه الشعور والإحساس بعدم الرضا، فهو بعدما تعود على دور كان يزاوله لسنوات عديدة، ثم فجأة يجد نفسه يعاني من الفراغ، مما يجعله يبحث عن أدوار جديدة كالمشاركة في الأعمال المنزلية، محاولا التوافق مع وضعه الجديد، ونجاحه طبعا في هذا الدور يعتمد الى حد كبير على اتجاهات أسرته نحو التقاعد.

ويرى روليز فيلدمان(1970) أن التقاعد له تأثير على الأدوار الإجتماعية لعدة أسباب منها أنه:

- يوفر الوقت بسبب الإنقطاع عن العمل، مما يمكن المتقاعد من أداء بقية الأدوار.
- أن التقاعد يغير من القدرة الإقتصادية للمتقاعد، وهذا يؤثر سلبا على قدرة المتقاعد على القيام بالأدوار الإجتماعية الأخرى.
- أن التقاعد في حد ذاته يغير من طريقة أداء المتقاعد لأدواره الأخرى.

و يشير الباحثان الى أن طول الفترة الزمنية الناتجة عن فقدان العمل نتيجة الإحالة على التقاعد تزيد من ارتباط المتقاعد بالبيت والأعمال المنزلية وأن هذا الإرتباط قد ترحب به الزوجات في الطبقتين الوسطى والعالية، بينما لا ترحب به زوجات الطبقة الدنيا (محمد نبيل عبد الحميد، دون سنة، ص49).

5.5. مشكلات سوء التوافق الأسري:

تعتبر الأسرة أهم وسط لتحقيق التوافق لدورها في تكوين شخصية الفرد والمحافظة على مظاهر نموه المختلفة، والعناية والرعاية الأسرية تؤثر على التوافق الشخصي والإجتماعي للمسن، إذ نجد أن الإحالة للتقاعد حدث هام للمسن ولأسرته (الزوجة والأبناء) كذلك، فإذا كانت اتجاهات أسرته بما في ذلك زوجته وأبنائه سلبية، ولا ترحب بفكرة تقاعد الأب، فإذا شعر هذا الأب بفقدان احترام الزوجة أو الأبناء أو أنهم لم يمنحوه عطفهم واهتمامهم ورعايتهم كما في السابق ،أو انه أحس بضعف مسؤوليته اتجاههم، فقد يكون لذلك نتائج سلبية وخيمة على توافقه مع أسرته.

6. المحور الرابع : طرق الوقاية من المشكلات النفسية والإجتماعية الناتجة عن التقاعد:

بهدف اتخاذ سبل الوقاية أو العلاج المناسب للعديد من المشكلات النفسية والإجتماعية الناتجة عن الآثار السلبية التي تخلفها الإحالة الى التقاعد الإجباري لدى المسنين يجب إعطاء الكثير من الإهتمام والرعاية لهذه الفئة من المتقاعدين والتركيز على السبل الكفيلة من اجل تحقيق توافقهم النفسي والإجتماعي. وعليه يمكن ذكرها فيما يلي:

1.6.إرشاد وتوعية أسرة المتقاعد بدورها الهام كسند اجتماعي لعائلها المتقاعد

تشير الدراسات الى أهمية البرامج الإرشادية في معالجة الآثار الاجتماعية والنفسية للتقاعد، وذلك عن طريق توعية و إرشاد اسر المتقاعدين عن طريق تطوير البرامج التي تقدمها وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة لهذه الفئة العمرية ، بإبراز دور الأسرة اتجاه عائلها المتقاعد، فعلى الزوجة أن تعي أن زوجها المتقاعد يعاني أزمة نفسية نتيجة انزوائه وانعزاله عن دائرة الضوء والحياة،ومن ثم فواجب الزوجة هو رفع معنويات زوجها وتعضيد آماله وطموحه في الحياة وذلك بتنمية العلاقات الزوجية وتدعيمها باستمرار وتوطيد أسس التفاهم الزواجي بدلا من المناقشات غير المجدية، أما دور الأبناء فهو لا يقل أهمية عن دور الزوجة، إذ عليهم أن يدركوا أن اتجاههم نحو كثير من أمور الحياة لا تتفق مع اتجاهات الآباء، فهم من جيل وآبائهم من جيل أخر،ولذا فان عليهم احترام وتقدير ما ألف عليه آبائهم من تصرفات، وعليهم أن يشعروهم أن مكانتهم لم تتأثر بالإحالة الى التقاعد، هذا الأخير الذي يعتبر حدث هام للمسن ولأسرته، وبتضافر جهودهم يمكن التقليل من آثار هذا التقاعد.(محمد عبد الحميد، دون سنة، ص242-243).

أما فيما يخص المسن المتقاعد فعليه أن يعي بأن مرحلة التقاعد تعتبر مرحلة طبيعية ويمكن تعويض الركود بممارسة أنشطة أو أعمال لأخرى أو هوايات والتي من شأنها أن تدخل الشعور بالرضا والراحة إن هو استغل أوقات فراغه الاستغلال المناسب. ففي حصة تلفزيونية بعنوان " The Doctors" في حلقة لها حول سر الصحة والشباب الدائم لدى بعض الأشخاص المسنين، حيث تم استجواب شخص مسن عمره يناهز الخامسة والثمانين سنة

عن يومياته حيث يقول: " كثيرا ما أطالع الجرائد والكتب العلمية والأدبية منها، وأحيانا أشتغل على Aypad وأتعلم من حفيدي، يعني أستغل كل وقت فراغ بتأدية نشاط ما يستهويني، فالحياة نعمة عظيمة ولابد أن نتمسك بها وما نكون متشائمين، وننظر للجانب البراق فيها، قالوا لي في إحدى المقابلات صار عمرك 85 سنة لماذا لا تتقاعد؟ قلت: لماذا أتقاعد ..هل أنتظر الموت في البيت و أرحب به؟ ، أنا أريد أن أشغل آخر لحظة في حياتي، ولهذا أنصح كل شخص متقاعد مادام بصحته وعافيته أن يواظب على عمل معين أو هوية معينة ".

2.6.أهمية الاستعداد النفسي والاجتماعي والتخطيط لمرحلة التقاعد:

تساعد عملية الاستعداد والتحضير النفسي والاجتماعي في التخطيط للتأقلم والتكيف مع الحياة الجديدة ما بعد الإحالة للتقاعد، حيث يتفادى المسنين الكثير من المشكلات النفسية والتي يمكن أن يقع فيها لو لم يحضر نفسه لها، ولقد أشار (أسرت وزملاؤه Essret et al 1951) الى أن المتقاعدين الذين لم يعدوا أنفسهم اقتصاديا ونفسيا للتقاعد الإجباري غالبا ما يستجيبون للتقاعد باعتباره خبرة محزنة، أما الذين اعدوا أنفسهم لتلك المرحلة أو تلقوا المعونة من خلال مرشدين خبراء، فأنهم يتوافقون بصورة أفضل، لذا كان الإعداد النفسي والاقتصادي للتقاعد من خلال بعض البرامج يفيد في إعادة الثقة لدى بعض المتقاعدين ويقلل من مظاهر القلق فيما يتعلق بالتقاعد.

(نبيل عبد الحميد، دون سنة).

3.6.أهمية ممارسة المسن لأنشطة وهوايات ملء الفراغ في إعادة توافقه النفسي والاجتماعي :

من لا يريد أن تخمد جذوة نشاطه ويتغلب على الفراغ المفاجئ الذي سيدخل على حياته بعد الإحالة على التقاعد عليه أن يملي فراغه بشتى الأعمال والهوايات التي تمكنه من أن يعمر طويلا ويحتفظ بصحته دائما، كأن يؤتي ببعض الأعمال في البيت تدخل على جسمه الراحة في نفس الوقت وترفه عنه، وتبعث فيه النشاط بلا إرهاق، ولا يستلزم في هذه الأعمال الإتقان بل يكون ذلك من أجل إطلاق المجال للنفس للتفرغ لما تهواه، ويكفي أن تكون هذه الهواية

الرسم مثلا، أو الكتابة، أو تربية الأزهار أو كأن ينهمك مثلا في تنظيف حديقة المنزل ويعكف على العناية بأشجارها، أو الانهماك في أعمال تعمل على تجديد قواه ويميل إليها.

ويقول الأطباء بأن الإنسان إذا ما تفرغ في أوقات فراغه لهواياته المحببة إليه، ورفع التوتر عن جسمه، استطاع أن يبقى صحيح الجسم، واستطاع أن يعيش طويلا، وما يقدمه الأطباء على شكل نظرية يؤيده المعمرون عمليا، فتسعة وسبعين في المائة ممن قاربوا سن المائة عام يجيبون بأنهم لم يعرفوا خلالها أوقات فراغ بعد إحالتهم على التقاعد بل تفرغوا إلى ممارسة هواياتهم ومواهبهم (سمير عبده، 1986،ص52).

إن التاريخ يزخر بهذه النماذج (إذ نجد "هوميروس" كتب الإلياذة وهو في سن المائة ووضع " فردى" أبدع موسيقاه في سن الثمانين، واختتم "غوته" كتابه فاوست في سن الثانية والثمانين، وتمنى "فكتور هيغو" في عيد ميلاده الثمانين أن يعيش ثمانين عاما أخرى، وأنهى" كورت" آخر لوحاته في سن الثامنة وسبعون، وكتب " تولتسوي" اعترافاته في سن الخامسة وسبعون، وعاش كل من " آينشتين" و" برنارد شو" حياة حافلة طويلة، ولوحظ على برتراند راسل الذي عاش أقل من قرن بقليل أنه كلما تقدمت به السن، انقادت له الأفكار وأسلست قيادها ..).فمن قال بأن مرحلة الشيخوخة لا تنتج فقد أخطأ.

4.6.الاهتمام ببرامج رعاية المسنين بإنشاء النوادي أو جمعيات:

إن فكرة إنشاء نوادي أو جمعيات تخص فئة المسنين المتقاعدين سواء كانت ثقافية أو فكرية أو رياضية تتوفر بها كل وسائل الترفيه والترويح عن النفس لكي نضمن لهم أماكن يقضون فيها أوقات فراغهم ، وتمكنهم من الاحتفاظ بعلاقاتهم الاجتماعية واستمرارها وذلك بتكوين صداقات جديدة حين يفقدون صداقاتهم القديمة في العمل، كما قد يمارسون هواياتهم المحببة إليهم و تفيدهم في تجديد قواهم وفي رفع معنوياتهم المتدنية بسبب الفراغ وهذا ما أثبتته الدراسات والبحوث في أن ملء أوقات الفراغ بممارسة هوايات أو أنشطة محببة لدى الفرد من شأنها أن تحافظ على توازن وصحة هذا الفرد النفسية منها والبدنية.

الخاتمة:

لم تحظ مشاكل المسنين و طرق إشباع حاجاتهم بالعناية والدراسة العلمية الكافية مثلما حظيت مرحلة الطفولة والمراهقة والرشد ، فالدراسات والبحوث العلمية على هذه الفئة ضئيلة جدا، في الدول العربية عامة و الجزائر خاصة بحكم أن المجتمع مجتمع شبابي، فان كانت هذه الشريحة قد أفنت عمرها وشبابها في خدمة مجتمعها ووطنها، فإنها تستحق الكثير من الرعاية والاهتمام كبقية الفئات العمرية الأخرى، كي تستطيع تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي خصوصا وان تعرضت لحدث هام كالإحالة إلى التقاعد الإجباري وما قد يخلفه هذا الحدث من مشكلات نفسية واجتماعية وجسمية وخيمة على حياة المسن.هذه المشكلات التي تعاني منها فئة عمرية من مميزاتها البطء الحركي والضعف والعجز تزامنا مع عصر يتطلب السرعة والحركة، وعليه تعد مختلف السبل والإجراءات التي أشرنا إليها في هذا المقال خاصة إذا ترجمت إلى واقع تطبيقي من شأنها أن تقلل من خطر الإحالة إلى التقاعد الإجباري على حياة المسنين النفسية والاجتماعية.

قائمة المراجع:

1- بن ضنيتان نحمد (د.ت): التقاعد، دار النشر بالمركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب، الرياض.

2- بلعربي عبد القادر(2016): الشيخوخة والتقاعد لدى عمال التربية (الزمن المعاش حسب الجندر) دراسة انثربولوجية بولاية غليزان) أطروحة دكتوراه العلوم في الانتربولوجيا، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.

3- توني همفريز، تعريب:أحمد العمري (2002): " العمل والقيمة، يجددان حياتك" مكتبة العبيكان ،الرياض.

4- راشد، عفاف راشد عبد الرحمن (2004) : دراسة تحليلية مقارنة لمشكلات المتقاعدين والمتقاعدات ونموذج مقترح من منظور خدمة الفرد لمواجهتها، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، العدد السابع ، الجزء الثاني.

5- سمير عبده (1986):" تحليل مائة حالة نفسية "، منشورات دار الأفاق الجديدة، بيروت.

6- عبد الرزاق عمار (2009): " علم النفس في القرآن والسنة، دار الجيل، الطبعة الأولى، تونس.

7- الغريب، عبد العزيز علي(1995) المتقاعدون : بعض مشكلاتهم الاجتماعية و دور الخدمة الاجتماعية في مواجهتها دراسة علمية لمشكلات المتقاعدين في منطقة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.

8- محمد نبيل عبد الحميد (1987):" العلاقات الأسرية للمسنين وتوافقهم النفسي"، الدار الفنية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.

9- محمد الصاوي(1977): " دراسة الحاجات النفسية للمتقاعدين من رجال التربية والتعليم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

10- نهى فهمي (1966):" التوافق الاجتماعي للمسـنين، دراسـة اجتماعية للمتقاعدين في مدينة القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب جامعة القاهرة.

11- Artchley, R, C, (1976): The Sociology of Retirement, New York john Wiley & Sons.

12- Goodstien(1962) : Personal Adjustment Factors and Retirement, Gerontology iatric 17:41-45