وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مُحَمَّد خيضر–بسكرة–

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية –قسم العلوم الاجتماعية–

شعبة علم النفس

عنوان المذكرة:

معنـى الحـياة لـدى الأسـاتذة المتقـاعدين

دارسة ميدانية لحالة لثلاثة أساتذة متقاعدين لمدينة بسكرة

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النـفس العـيادي

اسم ولقب الأستاذ	الرتبة	الصفة

إعداد الطالب (ة)

رزيقة مطلوق

إشراف الأستاذ(ة):

د/ نادية بومجان

السنة الجامعية 2021/ 2022

بسم الله الرحمن الرحيم

أولا و قبل كل شيء أحمد الله تعالى و أشكر فضله الكبير و نعمه و توفيق منه

على إنجاز العمل هذا العمل.

كل الشكر و الامتنان للأستاذة الفاضلة **بومجان نادية**

على قبولها الإشراف على هذه المذكرة و على صبرها و توجيهاتها القيمة و الأساتذة ....

جزيل الشكر لكل صديقاتي .

على كل ما قدمناه لي من مساعد.

كما لا أنسى كل من ساهم من قريب و بعيد في إخراج هذا العمل إلى النور.

أقول لهم جزاكم الله عن كل حرف منه كل خير.

كل الأساتذة الكرام الذين درسوني بجامعة محمد خيضر بسكرة.

الإهـداء

إلى من أفضلها عن نفسي حبيبة قلبي التي ضحت من أجلي و لم تدخر جهدل في سبيل إسعادي على الداوم

" امي سليمة الغالية".

ستر في دروب الحياة، ويبقى من يسيطر على أذهاننا في كل مسلك نسلكه صاحب الوجه الطيب الذي لم يبخل علي طيلة حياته"

أبي رحماني العزيز ".

إهدائي إلى أخوتي سندي في كل خطوة "جمال، الهامل، مراد، جمعة، رضيدة ،نورة، نجاة، عبير، جهيدة.

إلى رقيقاتي دربي حبيباتي الغاليات: هاجر، نريمان، عفاف، كاميليا، سهيلة، هدى، عبير، صليحة، طيمة، خولة، صبرينة، سارة، زنوبة، منال،راضية ،كنزة،

وكل من قريب و بعيد ساعدين و ساندني في هذا البحث المتواضع

وإلى كل أستاذتي في الجامعة .

ملخص الدارسة :

هدفت الدارسة الحالة بمدنية بسكرة إلى التعرف على مستوى معنى الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين بالطور المتوسط .

ولقد اخترنا لهذه الدارسة حالات قوامها 2 الأساتذة على مستوى ولاية بسكرة ، كما إعتمدنا على المنهج العيادي ووظفنا أدوات لجمع البيانات تمثلت في المقابلة العيادية النصف موجهة و بالاضافة إلى مقياس معنى الحياة و كذلك إعتمادا على الجانب النظري لما يحمله من عناصر مهمة تقوم عليها دراستنا الحالية أما التطبيقي الذي تمحور حول ومناقشة نتائج الحالات السابقة و معرفة مستوى معنى الحياة لدى الاستاذ المتقاعد.

Summary:

The study aimed at identifying the level of life of retired teachers in the middle stage.

We have selected cases of 2 professors at the state level of Biskra, and we have relied on the clinical curriculum and employed data collection tools consisting of a half-oriented clinical interview as well as a measure of the meaning of life, as well as based on the theoretical aspect of the important elements underlying our current study, but the application focused on discussing the results of previous cases and knowing the level of meaning of life in the retired professor.

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان.	/
إهداء.	/
ملخص الدارسة.	/
فهرس المحتويات	/
فهرس الجداول.	/
مقدمة.	أ_ج
الفصل الاول : الإطار العام للدارسة	
1_الاشكالية	**5**
2_أسباب.	**6**
3_أهمية.	**7**
4_أهداف.	**7**
5_ تحديد مفاهيم الدارسة.	**7**
6- دراسات السابقة	**8**
الجانب النظري	
الفصل الثاني : معنى الحياة	
تمهيد.	
1_معنى الحياة.	**12**
2_فرانكل و معنى الحياة.	**12**
3_مفهوم معنى الحياة.	**13**
4_وجهات النظر المفسرة لمعنى الحياة.	**14**
5_مكونات معنى الحياة.	**18**
6_مصادر معنى الحياة.	**19**
7_العلاج النفسي بالمعنى الحياة.	**19**

الفصل الثالث: ماهية التقاعد	
تمهيد.	**22**
1_نشأة التقاعد.	**22**
2_تعريف التقاعد.	**23**
3_أنواع التقاعد.	**24**
4_النماذج والنظريات المفسرة للتقاعد.	**25**
5_المشاكل الشخصية الناتجة عن التقاعد.	**28**
6_المشاكل النفسية التي يعاني منها المتقاعدين.	**29**
7_الأمراض التي يعاني منها المتقاعدين.	**30**
خلاصة	**32**
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدارسة	
تمهيد	
1_الدارسة الاستطلاعية.	**35**
2_الدارسة الأساسية.	**36**
3_منهج الدارسة.	**36**
4_حدود الدارسة.	**36**
5_حالات الدارسة.	**37**
6_أدوات الدراسة.	**37**
7- مقياس معنى الحياة	**37**
خلاصة	**37**
الفصل الخامس: الإطار التطبيقي للدارسة.	
تمهيد.	**41**
اولا :عرض وتحليل نتائج الحالات	**41**
أ / الحالة الأولى :	**41**

1. عرض الحالة الاولى	**41**
2. ملخص المقابلة	**41**
3. تحليل المقابلة	**42**
4. نتائج مقياس معنى الحياة	**42**
ب / الحالة الثانية :	**42**
1. تقديم الحالة الثانية	**42**
2. ملخص المقابلة	**43**
3. تحليل المقابلة	**43**
4. نتائج مقياس معنى الحياة	**43**
ثانيا : مناقشة النتائج	**44**
1_ التحليل العام للحالة الاولى	**44**
2_التحليل العام للحالة الثانية	**44**
3_الاستناج العام	**44**
خاتمة	**47**
قائمة المصادر والمراجع	**50**
الملاحق	**54**

فهرس الجداول :

عنوان الجدول	الصفحة
1- تصور دورزن –سميث لتحقيق معنى الحياة	17
2- درجات الفاصلة لتحديد مستويات معنى الحياة	39

مقدمة

مقدمـــة

مراحل حياة الفرد تأتي متتابعة، وكل مرحلة تعتمد على سابقتها، استكمالا للأحداث وما مضى، وليست منفصلة بذاتها، ولا مستقلة بأحداثها نتيجة لما يكتسبه الإنسان من خبرات، وما يمر به من تجارب متنوعة وكلما كانت تلك المراحل مليئة بأحداث وتحديات متنوعة أمكن للإنسان مواجهة الحياة بكل صلابة وقوة، وبخبرات مستفاد منها.

ويتفق العلماء على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان ،ويؤكد المنظرون الأوائل ومنهم Frankeil أن معنى الحياة وليد الظروف والعوامل المحيطة بالفرد فهو لا ينمو بالتساؤل عن الهدف من الحياة ولكنه يظهر من خلال استجابات الفرد للمواقف في الحياة.

يعد موضوع معنى الحياة من أهم المواضيع التي لها تأثير كبير واضح على الصحة النفسية والجسمية ومختلف جوانب الحياة عند الفرد ،سواء بالإيجاب عندما يكون الإحساس بالمعنى كبيرا وأهداف واضحة يكافح ويناضل من اجلها ، وتمنحه التفرد في الهوية وتعمل على التحسين من مستوى جودة حياته، أو بالسلب عندما تفتقد حياته لمعناها ولا يبدو عنده أي هدف واضح يسعى لتحقيقه ، فيدخل في دائرة الملل والسام وعدم الجدوى من الحياة ، فلا يشعر بأهميتها وقيمتها بل تؤكد لديه إحساس بالتعاسة والشقاء وتضعف من مستوى جودة الحياة عنده ومن ثم تأتي هذه الدراسة لتكشف مستوى معنى الحياة عند الأساتذة. المتقاعدين فالسعي إلى تحقيق اللذة أو الوصول إلى المكانة المهنية للحصول على القوة والنفوذ لا يمكن أن يفسر كل صور السلوك البشري ، حيث أن معنى الحياة لدى الإنسان هو

الذي يمكن أن يجعل من السعي الدؤوب وتحمل المعاناة شيئا يرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق أن تعايش بل أن الإنسان الذي يكتشف لحياته معنى وهدفا ،هو الإنسان الذي يستطيع أن يتحمل بذرة اللذة والافتقار إلى المكانة والنفوذ دون ان ينتقص هذا من سعادته أو من صحته النفسية فالمسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق المعنى في الحياة وليس الجري وراء اللذة.

أن الإنسان ،وفقا للتصور الإنساني، لا يسعى فقط إلى إشباع غرائزه أو لتهيئة افصل ظروف اجتماعية يعيشها، لان هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه، ولكنه يركز أساسا بان يكون لحياته هدف واضح ومعنى وكذا قيمة ومغزى يتوجه إليهما، ووفقا لهذا المعنى وتلك القيمة ،يحب الإنسان الحياة بكل ما تحمله من مشقة ومعاناة، ما تستحق إن تعايش.

إن سعي الفرد في هذه الحياة وبحثه عن معناها هو بحد ذاته قوة أولية وأساسية في حياته وليس تبريرا ثانويا لدوافعه الغريزية، فبحث الإنسان عن المعنى وسعيه الدائم نحو تحقيق الهدف المرغوب فمعنى الحياة يتضمن القيم والطموحات والأهداف التي يعيش الشخص من اجلها.

ولا شك مما فيه إن المسعى الأساسي للإنسان هو تحقيق المعنى الايجابي في الحياة لان وجود الفرد يكمن في معنى وجود هو قد حظي مفهوم معنى الحياة باهتمام العديد من الباحثين في الآونة الأخيرة.

وذلك لارتباطه بالسمات الايجابية والشخصية السوية، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن إدراك الأفراد لمعنى الحياة يرتبط ايجابيا بكل من الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية.

وبهذا فان معنى الحياة من المفاهيم التي استحوذت على قدر كبير من اهتمام الباحثين في مجال الصحة النفسية كما له من أهمية كبيرة في إحساس الفرد بقيمة حياته ورضاه عنها وعن إمكاناته وقدراته واقتناعه بالدور الذي يؤديه في الحياة، وفي سعينا نحو تحقيق معنى الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين بالطور المتوسط فلا بد بدراسة متغير التقاعد لديهم

حيث يمثل التقاعد مرحلة انتقال من العمل المتواصل ال مرحلة تتسم بالراحة والهدوء غير تلك المرحلة من الكد والجد والعمل المتهاطل عليهم فدخول العامل مرحلة التقاعد يلاحظ انه انتقل من حالة ال حالة أخرى قد تكون مرغوبة أو غير ذلك ويحس فيها بتغير دوره الاجتماعي والمهني فيبدأ بتذوق حياة التقاعد بكل حذر وتطبيقا للتصورات التي وضعها قبل التقاعد.

فالتقاعد مرحلة ومحطة هامة تحمل الكثير من التصورات والمعاني لدى الأساتذة كونهم يقومون بمهمة صعبة وعسيرة والكل شاهد عل ذلك وبالتالي رضاهم على ما قدموه من عمل جبار و هذا البحث العلمي المتواضع يشمل على ستة فصول تتحدث عن معنى الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين بالطور المتوسط، و الفصول الستة ذات ارتباط وثيق ببعضها البعض لترسم لوحة تفصيلة لنظرة الأساتذة المتقاعدين للحياة.

ففي الفصل الأول يبرز الإطار العام للدارسة من الإشكالية و أهداف و أهمية كذلك أسباب اختيار الموضوع. تم تتنقل للفصل الثاني و نتحدث فيه عن معنى الحياة و مفهومه و كذا أهام النظريات المفسرة و كذا علاقة و يدور الفصل الثالث حول ماهية التقاعد موضحا بذلك مفهوم التقاعد و أنوعه و أهم النظريات

التي فسرت التقاعد و كذا أهم المشاكل النفسية التي سببها التقاعد وينتهي الفصل بالحديث عن الأمراض التي يعاني منها المتقاعدين.

ثم الفصل ننتقل إلى الفصل الرابع و الذي يتناول الإجراءات النهضة نتعرف فيها على الدراسة الاستطلاعية و الأساسية و التعرف على منهج الدارسة و الحدود المكانية و الزمانية للدراسة أما الفصل الخامس فنتناول فيه عرض وتحليل نتائج الحالات و مناقشتها

أما في الأخير فنختم بحثنا هذا بمجموعة من التوصيات و الاقتراحات.

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

1_الاشكالية .

2_ الدراسات السابقة.

3_أسباب.

4_أهمية.

5_أهداف.

6_ تحديد مفاهيم الدارسة.

1- الإشكالية :

منذ القدم زاد اهتمام علماء النفس بما يجعل حياة الفرد أكثر إنتاجا وإشباعا ورضا وهو ما أدى إلى ظهور علم النفس الصحة الذي اثبت من خلال الكثير من الدراسات أن مكونات والمزاج الايجابي أمران أساسيان لصحة الفرد الجسدية والنفسية كما أدى إلى تراكم نتائج أبحاث علمية وتجارب ميدانية عن السمات الايجابية مثل التفاؤل والأمل والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية إلى نشأة علم النفس الايجابي في مطلع القرن الحالي والذي يركز في بحوثه على الخبرات والسمات النفسية والشخصية التي تجعل الحياة ممكنة وتستحق العيش إلى أقصى حد وحظي مفهوم معنى الحياة على وجه التحديد على اهتمام الكثير من العلماء والباحثين وذلك لارتباطه بالسمات الايجابية والشخصية السوية حيث أشارت العديد من الدراسات منها،:

أن إدراك الفرد لمعنى الحياة يرتبط ايجابيا بالصحة النفسية ومع المتغيرات التالية السعادة تقدير الذات والمسؤولية الاجتماعية وقوة الأنا والتحكم الذاتي والتوجه الديني الجوهري والضبط الداخلي والرضا عن الحياة والصلابة النفسية في مواجهة الضغوط والتوكيدية والتوجه نحو الانجاز والميل للتدبر والتحكم والبحث عن الإثارة وارتبط سلبا بالعدوانية والوحدة النفسية. **(جاب الله،2014 ، ص)**

وهدفت دراسة **اسكندراي (2016)** إلى على معنى الحياة وعلاقته بالإيثار لدى عينة من مرحلتي الرشد والشيخوخة بمدينة دمشق .وتوصلت النتائج الى وجود علاقة قوية بين معنى الحياة والايثار ،وعدم وجود فروق دالة بين الجنسين في معنى الحياة ، وكانت هناك فروق وفق المرحلة العمرية لصالح مرحلة الرشد (40–59). **(زقاوة ،2020 ،ص 588)**

وفي دراسة **خوج(2011)** هدفت إلى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة ومستوى الرضا عنها لدى طالبات جامعيات بجامعة حائل . وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة موجبة بين ابعد معنى الحياة ومقياس الرضا عن الحياة . كما أمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال معنى الحياة (الانجاز–العلاقات –الدين – سمو الذات – تقبل الذات – المودة –المعاملة العادلة .) **.(زقاوة ،2020 ،ص 589)**

ويرى كروف 2006 انه حيثما يكون للفرد معنى لحياته ويستطيع إشباع حاجاته الأساسية بالتزامن مع إدراكه لنوعية الحياة خلال مروره بالخبرات فذلك هو الرضا عن الحياة وتأتي درجة الرضا حسب تقييم الأفراد لأنفسهم لأنها تختلف من ثقافة إلى أخرى ومن مرحلة عمرية إلى أخرى ويزداد رضا الفرد عن ذاته

كلما فكر بالمواقف الحياتية بصورة ايجابية وهو يرتبط بلا شك بالعديد من المتغيرات النفسية الهامة كالسعادة والأمل والشعور بالسؤولية وإدراك معنى الحياة .

وتعتبر مهنة التعليم من أعظم وارقي المهن لما لها من بعد ايجابي وشرف معترف به في الإرث الثقافي لأي بلد كان ولا سيما تلك الميزات التي تجعل منها المحطة الأساسية والأولى بالتفكير الواقعي لأي شخص يريد الخوض في مهن التعليم فالأساتذة والمعلمين بعد قضائهم لمدة طويلة من الخدمة تمثلت في التعليم دفعتهم إلى الإحساس بالتعب والإرهاق سواء النفسي أو الذهني او حتى الجسدي للبعض منهم الصادر عن الكم الهائل من ساعات التدريس التي تقدر حوالي 6ساعات في حيز مغلق ومراقب من طرف أعوان الإدارة مما يجعله منضبطا ومتقيدا بالوقت الرسمي كل هذا يخلق له ضغوطات نفسية وروتين يومي بنفس الشكليات والأسلوب والقواعد ولا سيما ذلك الزخم الهائل من المناهج التربوية والمحشوة وكيفية التعامل مع التلاميذ التي تعتبر صعوبة بحد ذاتها .

وحين اقتراب فترة التقاعد الذي يعد من أهم الأنظمة التي تقوم عليها مهنة التعليم فنجد هناك بعض الأستاذة يسعون إلى الترقية والبعض إلى إتمام مهنته أما البعض الأخر فيفضل التقاعد.

يعد التقاعد من بين ابرز المراحل الأساسية التي يمر بها الإنسان العامل وهو حق من حقوقه بحيث يستفيد من مبلغ مالي يعرف بالمعاش يتقاضاه حين بلوغه السن المحدد للتقاعد ليضمن بذلك عيشه في ظروف لائقة .

ومن خلال هذا الطرح يمكن أن نطرح التساؤل التالي:

ما مستوى معنى الحياة لدى الأستاذ المتقاعد ؟

2. أسباب اختيار موضوع الدراسة :

-أهمية وحساسية الموضوع إذ انها تمس أحد دعائم المجتمع مما يجعل الباحث يسعى وراء دراستها والتعمق فيا .

-نقص كبير للدراسات النفسية المتناولة للتقاعد.

-اهم الممارسات الاجتماعية والمهنية التي يلجا اليها المتقاعد .

3. اهمية موضوع الدراسة:

-أظهار اهمية التقاعد بالنسبة للأستاذ المتقاعدة.

-اختلاف النظرة للحياة من طرف الأستاذ المتقاعد

-استطلاع طبيعة الشعور بمعنى الحياة لدى الأستاذ المتقاعد .

4. اهداف موضوع الدراسة:

الهدف من الدراسة هو الكشف عم مستوى معنى الحياة لدى الاستاذ المتقاعد.

5. المفاهيم الاجرائية :

1 تعريف معنى الحياة :

يعرف**ه فرا نكل** :إن معنى الحياة وليد الظروف والعوامل المحيطة بالفرد فهو لا يجيب بالتساؤل عن الهدف أو الغرض من الحياة ولكنه يظهر من خلال استجابات الفرد للمواقف والمطالب التي تواجهه في الحياة ،(فرانكل ،ص 64)

وإجرائيا يعرف معنى الحياة :

هو ما إذ كان للأستاذ المتقاعد سواء اتجاهات موجبة أو سالبة نحو الحياة ونحو الأبعاد المكونة لها والمتعلقة في أهداف الحياة والتعلق الايجابي بالحياة والتحقق الجودي والثراء ونوعية الحياة .

2 تعريف التقاعد :

التقاعد هو عمر إداري أين يقرر المجتمع نهاية الحياة العملية لحياة شخص ما ، ولكن يبقى له الحق في الدخل بدون عمل ، هذا الدخل هو التقاعد محسوب ومرتبط بأداء العمل فهو بالتالي يظهر كنتيجة مرتبطة بالحق الاجتماعي .(قادري ،2015 ،ص 6)

أما إجرائيا فيعرف بأنه :

التقاعد عند عمال التربية هو انقطاع صلة العمل من الجهة المستخدمة وهي مصالح الوظيفة العمومية واستفادة العامل من حقه في التقاعد بعد توفر شروط يحددها القانون الخاص بهذه الحالة .

وهو انقطاع الحياة المهنية وتوقف الراتب الذي كان يتقاضاه العامل مقابل تادية عمله ويحول ال صندوق التقاعد مباشرة للتكفل براتبه الجديد الذي يختلف عن راتبه السابق بالنقصان .

3 تعريف الأستاذ المتقاعد:

هو ذلك الشخص العامل بقطاع التربية بالضبط في المؤسسة التعليمية حيث تحصل على حقه في التقاعد في فترة زمنية محددة من العمل.

6. الدراسات السابقة :

ومن بين الدراسات التي تطرقت إلى موضوع التقاعد نجد دراسة **ليحفوني 2004م** التي انطلقت من هدف التعرف على العلاقة بين التشاؤم والتفاؤل لدى المسنين المتقاعدين بعد التقاعد أظهرت نتائج الدراسة ان المسنين المتقاعدين بعد سن التقاعد كانوا أكثر تفاؤلا واقل تشاؤما من غيرهم من المتقاعدين قبل سن التقاعد وتبين انه كلما ارتفعت درجة التدين وزاد عدد الأصدقاء زاد مستوى التفاؤل لدى المتقاعدين ولم تظهر فروق جوهرية في مقياس التشاؤم بالنسبة لعلاقة التفاؤل والتشاؤم عزى مستوى التعليمي والطبقة الاجتماعية و العمر، **(اليحفوني ،2004، ص 45)**

كما كشفت دراسة محمد الصغير2010 : على أهمية الحالة الصحية في التأثير على مستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين المتقاعدين حيث بين الناتج انه كلما كانت العالة الصحية لدى المسن جيدة كان أكثر رضا عن حياته .

وكذلك في دراسة لمحمد الصغير 2010 أوضحت أن المتقاعدين يختلفون في مدى تكيفهم في مرحلة التقاعد ومدى معاناتهم لمشكلة الفراغ وفي القدرة على تعويض الأدوار وفي معاناتهم للمشكلات المالية باختلاف خصائصهم الاجتماعية والاقتصادية وبين نتائج الدراسة أن 43بالمئة من أفراد عينة البحث يعانون من مشكلات صحية ونفسية وتحتل المشكلات المالية المرتب الثانية وتأني المشكلات الاجتماعية المرتبة الثالثة وبينت النتائج إن 60 بالمئة منهم لا يمارسون أي عمل بعد تقاعدهم.

(الصغير،2010 ،ص 60)

ولقد أسفرت نتائج دراسة السمري 2019 آن التقاعد يؤثر على تقدير الذات لكبار السن نتيجة فقدان الأدوار والمكانة الاجتماعية وفقدان السلطة والنفوذ وانخفاض الدخل لديهم ومما يلازم ذلك فقدان شريك

الحياة وما يقترن بذلك زيادة احتمالات تبنية لأنماط سلوكية غير مقبولة اجتماعيا قد لايتقبلها الآخرين في محاولتهم لمواجهة التحديات الخارجية غير المألوفة لديهم .

ولقد أوضحت دراسة **الغريب1995** هدفت الدراسة الى التعرف على بعض المشكلات الاجتماعية لدى المتقاعدين ودور الخدمة الاجتماعية في مواجهتها ، ولقد استخدم الباحث لهذه الدراسة نمط الدراسة الوصفية ، وتكونت العينة من جمع المتقاعدين في منطقة الرياض ، وبلغ عددهم (16,216) متقاعد، وكان من ابرز نتائج الدراسة معاناة المتقاعدين من المشكلات النفسية والاجتماعية والاسرية ، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة وثيقة بين الشعورر بالعزلة الاجتماعية والعمل بعد التقاعد. **(جاسم الجميلي ،1995 ،ص 420)**

الجانب النظري

الفصل الثاني :

معنى الحياة

1_معنى الحياة.

2_فرانكل و معنى الحياة.

3_مفهوم معنى الحياة.

4_وجهات النظر المفسرة لمعنى الحياة.

5_مكونات معنى الحياة.

6_مصادر معنى الحياة.

7_العلاج النفسي بالمعنى الحياة.

1. معنى الحياة

لا ينبغي الا نبحث عن معنى مجرد للحياة ، فلكل فد مهمته الخاصة او رسالته الخاصة في الحياة التي تفرض عليه مهاما محدودة عليه ان يقوم بتحقيقها ،وفي ذلك لا يمكن ان يحل شخص محل شخص اخر ،كما ان حياته لا يمكن ان يتكرر . ومن ثم تعتبر مهمة اي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك .

فطالما ان كل موقف في الحياة يمثل تحديا للإنسان كما يمثل مشكلة بالنسبة له تتطلب منه ان يسعى الى حلها ، فان السؤال عن معنى الحياة قد يصبح غير ذي موضوع من الناحية الواقعية . واخيرا ينبغي الا يسال الانسان عن معنى حياته وانما على الفرد ان يدرك انه هو الذي يوجه السؤال اليه . وباختصار فان كل انسان يجري سؤاله بواسطة الحياة نفسها ، وانه لا يستطيع ان يجيب الا الى الحياة وذلك عن طريق الاجابة عن حياته ذاتها ، فهو يستطيع ان يستجيب الى الحياة عن طريق الافصاح عن مسؤوليته والتعبير عنها ،وهكذا فان العلاج بالمعنى يرى في " الالتزام بالمسؤولية " الجوهر الحقيقي للوجود الانساني .

2. فرانكل ومعنى الحياة :

يرى فرانكل ان سعي الانسان الى البحث عن معنى لحياته هو قوة داعية اولية وليس تبريرا ثانويا لحوافزه الغريزية واذا كان الانسان عند مارتر يخترع نفسه ويخلق ماهيته فان فرانكل يميل الى ان معنى وجودنا ليس امرا نبتدعه ونبراه بل هو امر نكتشفه ونستبينه .

وقد تتعرض ارادة المعنى عند الانسان الى الاحباط وهو مايعرف باسم "الاحباط الوجودي " عندئذ ينشا ما يسمى " بالعصاب المعنوي " وهو لون من العصاب يختلف عن العصاب النفسي الشائع .فالعصاب المعنوي لا يكمن في البعد النفسي الشائع بل في البعد العقلي او الروحي .

فهو لايتولد من بين الصراعات بين الدوافع والغرائز ، وانما يتولد من الصراعات بين القيم المختلفة . وحين يكون المرض روحيا بالدرجة الاساس يكون العلاج بالعقاقير تخديرا مضرا ، ويكون العلاج التحليلي خلطا خارجا عن الموضوع .

3. مفهوم معنى الحياة :

عند الحديث عن مفهوم معنى الحياة لابد أن نشير إلى المفهوم العام الذي يتناول مفهوم معنى الحياة في علاقتها بالموجودات أما المفهوم الخاص فهو يشير إلى التصور الشخصي والفردي لمعنى الحياة وهناك العديد من التعريفات التي اهتمت بمفهوم معنى الحياة حيث :

يعرف **هارون الرشيدي** معنى الحياة على انه ذلك المفهوم الذي قدمه **فر نكل** ضمن أسس نظريته عن العلاج بالمعنى ، ويشير إلى أن الحياة ذات معنى تحت كل الظروف والعوامل ، وقد ظهر مفهوم معنى الحياة ضمن منظومة الاهتمام بالاتجاه الإنساني في علم النفس والذي يهتم بدراسة الإنسان كخبرة روحية إلى جانب كونه تركيب بيولوجي قابل للنمو والتغير والتسامي .

أما **محمد سعفان** فيعرفه على انه المعنى الخاص للشخص والذي يتحدد من خلال اتجاهاته نحو حياته ورسالته الخاصة في الحياة أو مهنته التي تعرض عليه مهام محددة لابد من تحقيقها . ومعنى الحياة لا يتحقق من خلال تحقيق الذات فقط ولكن لابد من تجاوز ذلك إلى الخارج حيث يتم عمل علاقة مع الأخر وتقديم شيء له قيمة للآخر . **(عبد الخالق ، 2008 ،ص13 ،).**

ويرى **فرانكل** : إن معنى الحياة يختلف من شخص لأخر ، وعند الشخص الواحد من يوم إلى يوم ، ومن ساعة إلى أخرى ، لذا ينبغي إلا نبحث عن معنى مجرد للحياة فلكل فرد مهمته الخاصة أو رسالته الخاصة في الحياة التي تفرض عليه مهاما محدودة عليه أن يقوم بتحقيقها . ولا يمكن أن يحل شخص محل شخص أخر، كما إن حياته لا يمكن إن تكرر.و من ثم تعتبر مهمة أي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك.لذلك يكون لكل إنسان ولكل مرحلة عمرية فرصة متفردة لاكتشاف معنى شديد الخصوصية لها .

ويشير **تاليور** وزملائه إلى أن معنى الحياة هو انطباع نفسي يتمثل في إدراك الحياة والاستمتاع بها من جراء تحول في البناء القيمي والأولويات كانعكاس للازمات التي تواجه الفرد في حياته .

أما **لانجل** فقد عرفها بأنها نوع معقد من الانجاز للروح الإنسانية وهو قوة غير ملموسة تتحكم في درجة الوعي ودرجة التفكير العقلي والطاقة النفسية الداخلية وفي المشاعر والأحاسيس والقدرة على التفاعل.

(عيد الجهني،2014،ص676).

ويعرفه **رايف 1989هو** التأكيد على الاستيعاب الواضح لغرض الحياة والإحساس بالاتجاه والقصدية بوصفها مؤشرات للشعور بان الحياة ذات هدف . **(كاظم فارس،369،2016).**

4. وجهات النظر المفسرة لمعنى الحياة:

ا-فيكتور فرانكل :

يعد فيكتور فرانكل أول من أشار إلى هذا المفهوم باعتباره الدافع الأساسي والجوهري لدى الانسان حتى عده المفهوم المحوري في نظريته عن الشخصية الإنسانية ، وقد تبلورت أفكاره عن هذا المفهوم إلى ابتكار أسلوب فعال وجديد في العلاج النفسي اسماه العلاج بالمعنى ، وقد تأثر فرانكل في بادئ الأمر بالتحليل الفرويدي عند تفسيره للسلوك البشري ، لكن سرعان ماتحول إلى المفاهيم الوجودية ، إيمانا منه بعدم كمال التحليل النفسي فالإنسان من وجهة نظره أكثر من مجرد جهاز نفسي محكوم بغرائزه الشهوية المكبوتة .

ففي كثير من الأحيان لايستجيب الإنسان لنزواته الغريزية مع تمكنه منها وإنما يستجيب بصورة أقوى لما يتحسس من قيم في عالمه ، ولما يدرك من معان كامنة في حياته ، ويرى فرانكل أن كثيرا من الأعمال التي يقوم بها الإنسان وكثيرا من القرارات التي يصدرها ، ماهي في الواقع إلا تعبير حقيقي عن عملية البحث عن القيم والمعاني لقد أكد فرانكل أهمية القيم والمعاني في حياة الإنسان ، وعدها البعد الروحي المسؤول والمهم في تكوين شخصيته فهو يرى الكثير من الناس يستجيبون ويتصرفون ويسلكون وفقا لهذا البعد ، ومتا عملية البحث عن المعنى والعدالة والحرية والمسؤولية والحقيقة إلا تعبير عن أهمية هذا البعد فعلى سبيل المثال لا الحصر ، يختار الإنسان الموت على الحياة، إذا وجد في الموت معنى لوجوده وتلك هي أسمى حالات المعنى التي أطلق عليه فرانكل " السمو الذاتي ".

ولقد قامت نظرية فرانكل على أساس انتقاداته التي وجهها لكل من التحليل النفسي الفرويدي ، وعلم النفس الادلري ، حيث يرى فرانك لان مبدأ اللذة الفرويدي ودافع المكانة الادلري غير كافيين لتفسير السلوك الإنساني ، وفي هذا الصدد يقرر فرانكل انه وضع مااسماه مبدأ إرادة المعنى ليعارض به كل من مفداة اللذة الفرو يدي ،ومبدأ إرادة القوة في علم النفس الادلري ، فالسعي إلى تحقيق اللذة أو الوصول إلى المكانة المهيمنة للحصول على القوة والنفوذ ، لا يمكن إن يفسر كل صور النشاط الإنساني ، في حين إن معنى الحياة لدى كل إنسان هو الذي يمكن إن يجعل من السعي الدءوب وتحمل المعاناة شيئا ن قيمة الحياة ويجعلها تستحق أن تعاش .

ويرى فرانكل إن معنى الحياة يختلف من شخص إلى أخر ،وعند الشخص نفسه من يوم إلى يوم ، ومن ساعة إلى أخرى ، لذا يجب إلا نبحث عن معنى مجرد للحياة ، فلكل فرد مهمته الخاصة أو رسالته الخاصة في الحياة ، التي تفرض عليه مهاما محدودة ، عليه أن يقوم بتحقيقها، ولا يمكن أن يحل شخص محل شخص اخر ، كما أن حياته لا يمكن إن تتكرر، ومن ثم تعتبر مهمة أي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك .

وتتلخص نظريته المعنى في الحياة لدى فرانكل في ثلاث ركائز أساسية هي :

ا–حرية الإرادة : وتعني أن الإنسان على الرغم من الحدود التي تحكمه مثل الوراثة والبيئة إلا انه يمتلك حرية اتخاذ قراراته التي يواجه بها المواقف المختلفة التي يتعرض لها ، ومن ثم فان الحرية هنا تعني الحرية على الاختيار ، وهي متغيرة من فرد لأخر ومن وقف لأخر .

ب–إرادة المعنى : وهي الركيزة الثانية للعلاج بالمعنى عند فرانكل وتعني سعي الفرد للتوصل إلى معنى محسوس وملموس في الوجود الشخصي –أي إرادة المعنى . لذا فان على الإنسان إن يسعى ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من اجله، لان هذا يساعده في البقاء بفاعلية حتى في أسوء الظروف

ج–معنى الحياة : وهي الركيزة الثالثة للعلاج بالمعنى وتنص على إن الحياة ذات معنى تام وغير مشروط في كافة الأحوال والشروط، ويتحقق معنى الحياة لدى الأفراد من خلال ابتكاراتهم، اومايكتسبونه من خبرات من العالم المحيط، أو من خلال مرورهم بمواقف مصيرية تمت مواجهتها

والبحث عن معنى الحياة ظاهرة وجودية مصاحبة للإنسان طوال مراحل حياته، بغض النظر عن العمر والجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، وهذا المعنى فريد ومتفرد ونوعي يختلف من إنسان لأخر، ويختلف داخل الشخص الواحد من وقت إلى آخر،ويؤدي تحقيق الإنسان لمعنى الحياة إلى تحقيق وجود الأصل إما عجزه عن تحقيق معنى لحياته فيؤدي إلى شعوره بحالة تعرف باسم " الفراغ الوجودي "أو " الخواء المعنوي ". **(الطنطاوي ،ص ص،6).**

ب–وجهة نظر يالوم:

تناولت نظرية يالوم معنى الحياة باعتباره ظاهرة وجودية ، فهي نقطة أساسية في تحدي الإنسان ومواجهته لقضايا وعناصر وجودية هي : الحرية –الاغتراب . الموت خواء المعنى –ويعتبرا لعلاج النفسي

معنى الحياة بمثابة وسيلة دفاعية ضد خواء المعنى، ويعد استجابة إبداعية في مواجهة الضغوط، فهو اختيار إنساني حر، فالفرد يبدع معنى الحياة، ذلك المفهوم غير المحدد بغرض، ويعتبر عاما وليس فرديا، وخاصة معنى يرتبط بقوة المعتقدات وقيم التسامي كالإخلاص والسعادة والغيرية.

(ص8،نفس المرجع).

ج-وجهة نظر ماسلو:

يعتبر ماسلو من ضمن العلماء الذين اقروا بعلم نفس سامي، الذي يرتكز على فرضية ان التسامي بالذات، يتجلى في حضور الفرد مع نفسه ومع واقعه و امانيه . وفي حضوره مع الآخرين والعمل والنشاط حضورا خلاقا إبداعيا . وقرر ماسلو إن الخاصية العامة التي يشترك فيها الأشخاص الذين درسهم، هي الإبداع ، وهي خاصية مميزة للطبيعة الإنسانية بصفة عامة، وتعطي للكائنات الإنسانية عند الميلاد. إلا إن هذه الخاصية تفقد بفعل المؤثرات الثقافية، لكن لبعض الأفراد يظلون يحتفظون بهذه الوجهة الصافية أو يستعيدونها فيما بعد إذا كان قد فقدها . ويعتبر ماسلو مما اعتنقوا نظرية تحقيق الذات كهدف نهائي للإنسان في مقابل مفهوم الاتزان عند أصحاب الوجهة التحليلية باعتبار إن استعادة الاتزان تكون في حالة المرض فحسب. أما تحقيق الذات فهو تلك العملية النمائية التي تصير فيها إمكانات الفرد حقيقية واقعية .

(معمرية ،2021، ص).

د-**وجهة نظر فان دورزن-سميث**

أما معنى الحياة الذي تقدمه **ايمي فان دورزن -سميث 1988** فيكتشف الطبيعة ظاهرية التناقض للوجود الإنساني .حيث يكون على الإنسان إن يكتشف معنى وجوده على أربع مستويات للخبرة، الأول يتعلق بالخبرة الحسية في العالم الطبيعي .والثاني يتعلق بالخبرة ذات الطابع الاجتماعي ماتسميه العالم العام. والثالث يتعلق بالخبرة الحسية الذي تسميه العالم الخاص. أما الرابع فيختص بالعالم المثالي. و الإنسان في سعيه لتحقيق المعنى على هذه المستويات الأربعة، يجد نفسه مضطرا إلى الاصطدام بمهددات المعنى، ويتوقف معنى حياة الإنسان على مدى نجاحه في مواجهة تلك المهددات.

وتقسم **فان دورزن-سميث** أنواع المعنى في الحياة وفقا للمستويات الأربع للخبرة إلى إغراض أساسية تتحقق من خلال أهداف وسيطة ، ثم تعرض لما تسميه" بالاهتمام النهائي" الذي يشكل تهديدا لتحقيق،

المعنى على كل مستوى للخبرة. فعلى كل مستوى نجد إن الفرض الأساسي يتناقض مع الاهتمام النهائي فالأول يمثل القيمة المثالية التي يسعى إليها الإنسان عن وعي أو عن غير وعي .اما الثاني فيحتل الجانب الخفي والمنطقي الذي لايمكن تفاديه في صورة تهديد لتحقيق الإنسان المثالي. بذلك يصبح تحقيق المعنى هو النجاح في التحدي والتغلب على مهددات المعنى المتمثلة في الاهتمامات النهائية. والرسم التوضيحي التالي يبرز تصور **فان دورزن–سميث** لتحقيق معنى الحياة .

أبعاد الخبرة	**الغرض الأساسي**	**الأهداف الوسيطة**	**الاهتمام النهائي**
العالم الطبيعي	اللذة الحيوية القوة	الصحة الراحة الثروة الحظ	المرض الضعف البؤس الموت
العالم العام	النجاح النفوذ المجد	التقدير الشهرة التأثير الاحترام	الفشل الهزيمة العجز العزلة
العالم الخاص	التمامية الذاتية الأصالة	التفردية الحرية الخصوصية القرابة أو التماثل	التفسخ الخلط تحلل الذات
العالم المثالي	الحق الحقيقة المطلقة الحكمة	المعنى الفهم المعرفة الإيمان	اللامعقولية الخواء اللاتبريرية

جدول رقم (1) يبين تصور فان دورزن –سميث

لتحقيق معنى الحياة.

من هدا النموذج، يتبين انه على المستوى الحسي في العالم الطبيعي يكون الغرض الأساسي هو اللذة والحيوية والقوة، وهو مايمكن تحقيقه من خلال الصحة والراحة والثروة والحظ. ولكن لابد لتحقيق المعنى على هذا المستوى من مواجهة مهددات هذا المعنى وهي المرض والضعف والبؤس والموت. وهكذا يكون الأمر على باقي مستويات الخبرة الإنسانية.

ومن هنا يمكن القول، أن النجاح في تحدي مهددات المعنى، والاحتفاظ في مقابلها بحسن المعنى لدى الإنسان طاقة هائلة ودافعية للحياة على مستوى إنساني فعال.وهذا ماتحرص، **فان دورزن –سميث** ، على التاكيدعليه. حيث تتناول الدافعية التي يوفرها المعنى : " فالحياة وفقا للشعور بالغرضية ،تتجاوز مجرد الرغبة في أداء الواجب .أنها تجعل الإنسان يشعر بأنه حي حقا وبحماس عميق ، وتجعل الحياة أكثر أهمية.

(معمريه 2012 ، ص 92)

5. مكونات المعنى بالحياة :

هناك مكونات رئيسية تكون معنى الحياة وهي المكون المعرفي ، الوجداني ،والسلوكي .

4-1-المكون المعرفي : والذي يرتبط بادراك الفرد لمعن حياته والخبرات التي تثري هذا المعنى .

4-2-المكون الوجداني : والذي يرتبط بشعور الفرد بالرضا واحساسه بان لحياته معنى وقيمة نتيجة لما حققه من اهداف فيها .

4-3-المكون السلوكي : والذي يرتبط بما يقوم به الفرد من سلوكيات ، يترجم بها اهدافه المدركة بشكل واقعي في حياته .

الا ان بعض العلماء ركزوا على المكون المعرفي فقط ومنهم ليث الذي يرى ان المكونات الرئسية في اي منظومة للمعاني تتمثل في الاحداث الماضية والقرارات الهامة التي قام بها الفرد باتخاذها بالفعل فالمهارة تعني : اتخاذ القرار بشان فعل ما في موقف ما ويتم اكتسابها من خلال التدريب ، والمنطق يعني : التفكير المتاني في المواقف المختلفة .

6. مصادر المعنى في الحياة:

أن البحث عن المعنى حقيقة تضرب بجذورها عميقة في الطبيعة الإنسانية،وتعتمد هذه العملية على الطريقة التي يفكر بها الإنسان وعلى طريقة سلوكه في الحياة ،ويتضمن ذلك خصائص الشخصية مثل قدراته الإبداعية ومستوى ذكائه والتي هي جزء من مفهوم الإنسان عن ذاته.

ويقول"**فرانكل**" أن المعاني متفردة مثل تفرد المواقف التي تخلفها ،وان المعنى الكامل للحياة معنى فريد مثلما أن الحياة هي سلسلة متفردة من المواقف. وقد أكد "**يالوم**" أن مصادر المعنى لدى الأفراد تتغير عبر مراحل حياتهم المختلفة، وان المعنى يمكن أن يستمد من العديد من المصادر في الحياة.وقد أثبت **1996**العلماء من خلال أبحاثهم أن المعنى يمكن أن يستمد من العديد من العديد في الحياة.

7. العلاج بالمعنى :

ان العلاج بالعنى يعتبر الانسان كائنا معنيا في المقام الاول بتحقيق القيم لا بمجرد ارضاء اهواء واشباع غرائز ، او مجرد تقيق تسوية بين المطالب المتاصرعة للانا والهو والانا الاعلى ، او مجرد التوافق بين المجتمع والتكيف مع البيئة .

ان سعي الانسان الى تحقيق المعنى والقيم هو ادعى الى التوتر والقلق منه للاتزان والسكينة غير ان هذا التوتر هو بعينه اية الصحة النفسية ودليلها ، فالصحة النفسية توتر لا اتزان .....توتر بين ما انجزه المرء وبين ما لايزال عليه ان ينجزه ....بين ماهو كائن وما ينبغي ان يكون ، ذلك التوتر كامن في الوجود الإنساني مضفور في ماهيته وبالتالي في صلاحيته وصحته وينبغي الا يتردد في ان نضع امام الانسان تحديات عليه ان يواجهها لما عنده من معان كامنة تطالبه ان يحققها . ان بذلك نستفز ارادة المعنى فيه من حالة هجوعها . فليس مايحتاجه الانسان حقيقة هو حالة اللاتوتر او التوازن او " الهميوستاسين " لكنه بحاجة الى السعي والكدح في سبيل هدف يستحق ان يعيش من اجله . فلا شيء يعين الانسان على البقاء والاستمرار والثبات في احلك الظروف مثل معرفته ان هنا معنى في حيات يقول نيتشه : ان من لديه سبب يعيش من اجله فان بمقدوره غالبا ان يتحمل اي شيء في سبيله ، وبمقدوره غالبا ان ينهض باي شكل من الاشكال ".

ولقد ابتكر فرانكل تقنيات علاجية اهما ما يسمى "النية المفارقة " او " القصد المفارق " وما يسمى" بخفض التوتر " وتبقى اهم فنياته وانجعها هي لمسته الانسانية المرهفة وحكمته الفلسفية البالغة يبده بها مريضه في التوقيت السليم فتكون له هدى وشفاء .

الفصل الثالث :

ماهية التقاعد

تمهيد

1-نشأة التقاعد

2-تعريف التقاعد

3-أنواع التقاعد

4-النماذج والنظريات المفسرة للتقاعد

5-المشاكل الشخصية الناتجة عن التقاعد

6-المشاكل النفسية التي يعاني منها المتقاعدون

7-الأمراض التي يعاني منها المتقاعدون

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر التقاعد موضوع شائع محليا وعالميا في بداية القرن الواحد والعشرين فقد أصبح متقاعدوا التربية الوطنية لاسيما الأساتذة الذين يسعون إلى الترقية لمنصب اكبر ، أو إتمام وظيفتهم التعليمية بالإضافة إلى مطالبتهم بتحديد سن مناسب للتقاعد حيث يكون هذا يوافق قدراتهم الصحية ويستجيب لطموحاتهم المادية والاجتماعية .

1. نشأة التقاعد :

كلمة التقاعد لم تكن متداولة قديما بمفهومها الحالي ، وإنما كانت موجودة بمفاهيم مختلفة ودلالات أخرى تتمثل في رغبة الإنسان في تامين مستقبله وضمان ادني الحاجيات في شيخوخته ، فإدراك الإنسان لحتمية المرور بمرحلة الشيخوخة جعله يفكر في كيفية مواجهة الآثار المترتبة عن هذه المرحلة وما يميزها من قلة مجهود الفرد وتناقص قدرته على العمل وتدهور قدرته الصحية . وما ينتج عنه عدة صعوبات في توفير الحاجيات اليومية للعائلة ماديا ومعنويا .

ففي القديم كان الإنسان يكتسب بالعمل مادام في حاجة إلى ما كل ومشرب وملبس واحتكاكه بالطبيعة جعله في بحث دائم عما يضمن به حياته ، لكن شيخوخة هذا الإنسان وما يميزها من ضعف سببت له عدة أزمات في استمرارية حياته وجعلته يفكر في عدة حلول تخلصه ولو قليلا من الآثار المترتبة عن العجز وكبر السن .

لكن مع تطور المجتمعات البشرية وازدياد تعقيدات الحياة المهنية وظهور عدة تنظيمات وتشريعات دينية وقانونية تنظم العمل والعمال ، أصبح للإنسان حق في ضمان أمنه المستقبلي وتبدد الخوف الذي كان ينتابه حين التحاقه بأخر مرحلة من حياته ، وتختلف النظرة إلى التقاعد حسب طبيعة المجتمعات والديانات والمعتقدات لكنها تشترك في مفهوم واحد هو تامين حياة الإنسان بعد عجزه الصحي.

(عبد القادر، 2017 ، ص85)

2. تعريف التقاعد

لا يوجد تعريف موحد لمفهوم التقاعد نظرا لكونه لم يكن معروفا أو موجودا ، الأمر الذي أدى بالفقهاء إلى إعطاء تعريفات شخصية .

2-1-التعريف اللغوي:

كلمة التقاعد مشتقة من الفعل تقاعد ، يعني الجلوس أو الامتناع ، ويقابل باللغة الانجليزية ويعني التوقف عن العمل في نهاية الحياة العملية إما المعاش التقاعدي فيقصد به مقدار المال الذي تدفعه الحكومة او الصندوق الوطني للتضامن بانتظام لشخص سبق لها لعمل.

أما من الناحية القانونية :فان التقاعد يندرج ضمن الحقوق الاجتماعية للعمال الذي اعترف بها القانون الأساسي العام ، وأصبح هذا الحق يطبق على جميع فئات العمال الإجراء وغير الإجراء .

يتلازم مفهوم التقاعد مع توقف الفرد على العمل لدى بلوغه السن القانوني للتقاعد والذي يحدد تبعا لبعض الوظائف بسن الخامسة والخمسين ، والستين بالنسبة للبعض الأخر ، والخامسة والستين لفئات أخرى .

ومن بين أشهر التعاريف التي أشار إليها كل من :

المجلس الوطني الاقتصادي و الاجتماعي : الذي يرى أن التقاعد هو عمر إداري أن يقرر المجتمع نهاية الحياة العملية لشخص ما ، و لكن ينبغي له الحق في الدخل بدون عمل ، هذا الدخل هو التقاعد محسوب ومرتبط بأداء العمل فهو بالتالي يظهر كنتيجة مرتبطة بالحق الاجتماعي.

أما **كمنج** عرفه بأنه : انتقال من مرحلة العمل المتواصل إلى مرحلة تتسم بالراحة والهدوء .

ولعل ابرز تعريف هو تعريف **اتشلي** حيث يرى أن التقاعد هو الحالة التي يكون فيها الفرد مرغما أو مختارا ليعمل اقل ساعات الدوام المعتادة . ويكون جزء من دخله على الأقل من معاش التقاعد اكتسبه نتيجة سنوات في الخدمة . **(قادري، 2015 ، ص6)**

3. أنواع التقاعد :

تختلف سنوات الخدمة الفعلية من موظف إلى أخر ، ومن قطاع إلى أخر ، وطبقا لهذا الاختلاف تم تحديد ثلاث أنواع للتقاعد وهي :

1-التقاعد العادي :

وهذا النوع يستفيد منه الرجل من بلغ سن 60 سنة وعمل لمدة 15 سنة على الأقل في كل المؤسسات الحكومية . أما بالنسبة للمرأة العاملة لها الحق في الحصول على التقاعد وبطلب منها عند بلوغها سن 55 سنة وتستفيد من تخفيض السن بنسبة واحدة عن كل طفل تحت الحضانة في حدود 3 أطفال .

2- التقاعد دون شرط السن :

يستفيد منه كل عامل قام بالاشتراك لدى الصندوق الوطني للتقاعد لمدة 32 سنة كاملة ، حيث يمنحه التقدم بطلب الإحالة عن التقاعد المذكور حتى ولو لم يبلغ العامل سن 60 سنة ، وهذا يسقط شرط السن .ولا يمكن للمستخدم في هذه الحالة أن يحيل العامل إجباريا على التقاعد ما لم يبلغ بعد 60 سنة .

3- التقاعد النسبي :

أنشا هذا النوع من التقاعد وفقا للأمر التشريعي رقم 94-10 المؤرخ في 26 ماي 1994 ،حيث يتيح للعامل وبطلب منه الحصول على التقاعد المسبق باستبقاء الشروط التالية :

1-<u>بالنسبة للرجل</u>: بلوغ سن 50 سنة مع تأدية 20 سنة من الخدمة الفعلية على الأقل .

2-<u>بالنسبة للمرأة</u> : بلوغ سن 45 سنة مع تأدية 15 سنة من الخدمة الفعلية على الأقل .

(مجلة الرواق، 2015 ،ص116)

4. النماذج والنظريات المفسرة للتقاعد:

1- نظرية الانسحاب أو فك الارتباط :

هي نظرية قدمها كل من " كنج و هنري "1961 وتقوم على افتراض مواده أن الأفراد حين يصلوا إلى مرحلة التقاعد فأنهم يبدؤون تدريجيا من السياق الاجتماعي وتناقص الأنشطة التي كانوا يقومون بها من قبل ، وذلك نتيجة لنقص عمليات التفاعل بين المتقاعدين والآخرين ، من المجتمع داخل النسق الذي ينتمي إليه . ووفقا لهذه النظرية فان التقاعد الإجباري في سن معين يعد تحديا من قبل المجتمع الذي يتوقع من المتقاعدين فيه إن تضعف روابطهم الاجتماعية ، وفي ضوء هذه النظرية فان مظاهر التغيرات المصاحبة للتقدم في العمر تتمثل في ثلاث جوانب هي:

1-تناقص معدل تفاعل الفرد في العمر .

2-حدوث تغيرات كمية وكيفية في أسلوب ونمط التفاعل بين الفرد والآخرين .

3-تغير في شخصية الفرد ، حيث ينتقل المتقاعد من الاهتمام بالآخرين إلى الاهتمام والاستغراق في ذاته .

وتختلف عملية الانسحاب من مجتمع لأخر ، ومن ثقافة إلى أخرى ، كما تختلف شكلا ومضمونا لدى المتقاعدين الذين يشغلون وظائف مختلفة ، فمن أوجه النقد التي وجهت إلى هذه النظرية أنها لا تنطبق على الإفراد الذين يعملون أعمالا لاتتصل بالأدب أو الفن أو التدريس الجامعي . وفي ضوء هذه الانتقادات عدلت **كنج** من هذه النظرية ، وأشارت إلى إن الرضا عن الحياة يرتبط بنظرة الفرد لمرحلة التقاعد ، وهل يفضل المتقاعد ممارسة الأنشطة بشكل ايجابي أم انه يرغب في العزلة والانسحاب ن المجتمع .

2-نظرية النشاط :

تفترض هذه النظرية انه لكي يحدث التوافق بشكل فعال مع فقدان عمل أو وظيفة فانه يجب على الفرد أن يجد بديلا لتلك الأهداف الشخصية التي كان ذلك العمل يقوم بتحقيقها ، وان ينمي اهتمامه ويواصل نشاطاته لما يساعد على رفع روحه المعنوية .

ويعتبر **فريدمان و وهافجرست وميلر** مؤسس هذه النظرية ، وقد ركز كل من **فريدمان وهافجرست** على أهمية الأنشطة البديلة ، في حالة فقد المتقاعد لوظيفته وعمله والتي يمكن من خلالها شغل وقت فراغه

وإعادة توافقه ، كما ركز **ميلر** على الأنشطة البديلة التي تمثل مصدرا جديدا للدخل ، إذن فالأنشطة البديلة التي يقوم بها الشخص بعد التقاعد تحقق له هدفين :

الهدف الأول :انه يجد البديل عن العمل المفتقد .

الهدف الثاني :إنما تعتبر مصدرا جديدا للدخل الذي تناقص بعد التقاعد عن العمل .

وعلى عكس نظرية الانسحاب فان نظرية النشاط ترى أن الرضا لدى كبار السن إنما يتوقف على اندماج الفرد في المجتمع وعلى تلك الإسهامات التي يظل يضيفها وعلى شعوره بأنه مزال نافعا ومطلوبا ، فقيام المتقاعد ببعض الأنشطة يعتبر أمرا ضروريا لزيادة رضا الفرد المتقاعد عن الحياة وقناعته بها فاتجاهات المتقاعدين نحو التقاعد كما يرى هافجرسيت تنقسم إلى قسمين :

الأول :هم الأشخاص الذين يمكنهم التغيير بين نمط حياتهم بعد التقاعد ويطلق عليهم ترونسفرمز عن طريق خلق أنماط جديدة من الأنشطة والأعمال لقضاء ، وقت الفراغ .

الثاني :وهم الأشخاص الذين يرغبون في الاستمرار في نفس أعمالهم ويطلق عليهم مناين

3- نظرية الشخصية :

يرى أنصار هذه النظرية أن التوافق مع التقدم في العمر يرتبط بنمط وسمات شخصية الفرد وينظرون إلى التغيرات المصاحبة للتقدم في العمر على أنها تته للتفاعل بين التغيرات الاجتماعية والخارجية ،والتغيرات البيولوجية الداخلية ، وطبقا لهذه النظرية فان الأفراد ذوي الشخصيات المتكاملة يمكنهم الأداء بشكل أفضل ، وذلك لان لديهم درجة عالية من القدرات المعرفية ،والانا الدفاعية ودرجة عالية من التحكم في الذات والمرونة ، والنضج ، والخبرة والتفتح ، وفي المقابل يوجد الأفراد ذوي الشخصيات غير المتكاملة ، وهم الأفراد الذين لديهم إعاقات في الوظائف السيكولوجية ويفتقدون القدرة على التحكم في انفعالاتهم ، كما أن هناك تدهور في قدراتهم ، ويرى البعض أن هؤلاء الأشخاص الذين تتسم شخصياتهم بالتكامل ليس بالضرورة ان يكنوا متكاملين اجتماعيا في حياتهم أدوارهم في علاقاتهم الاجتماعية . ومع ذلك لديهم درجة عالية من الرضا عن الحياة .

بالعلاقات بين مستوى فاعلية الدور الاجتماعي والرضا عن الحياة .

4- نظرية الأزمة :

تؤكد هذه النظرية على أهمية الدور المهني بالنسبة للفرد ، داخل المجتمع ، فقيام الشخص المتقاعد بعمل ما يعد في غاية الأهمية بالنسبة له حيث يكسبه الدور المهني هويته ويمكنه من وضع نفسه في علاقات مع الآخرين ، ويساعده على التوافق النفسي الاجتماعي .

ويرى أنصار هذه النظرية أن التقاعد يمثل أزمة بالنسبة للمتقاعدين وخاصة هؤلاء الأشخاص الذين يعطون للعمل أهمية كبيرة ويعيرونه قيمة في حياتهم .

وقد انقسم الباحثون إزاء هذه النظرية إلى فريقين :

الفريق الأول :يرى ممثلوه أن فقدان الفرد لعمله وتغير أدواره بعد إحالته للتقاعد يؤثر في نظرته لنفسه وفي علاقاته مع أسرته والمجتمع الذي يعيش فيه .

الفريق الثاني : وينظر أصحاب هذا الفريق إلى التقاعد على انه ليس العامل الوحيد والاهم في عدم رضا الفرد المتقاعد على نفسه وعن حياته فتأثير التقاعد يتوقف على عدة عوامل ، منها المستوى الاقتصادي والاجتماعي وأهمية العمل الصحية بالنسبة والحالة.

5-النظرية الاستمرارية :

النظرية الاستمرارية تفترض أن المتقاعد يحاول بأقصى جهده التكيف مع مرحلة التقاعد من خلال إعطاء وقت اكبر للأدوار التي يزاولها قبل التقاعد عوضا عن مزاولة ادوار جديدة ، وتستشهد هذه النظرية على النتائج التي تشير إلى أن المتقاعدين يحاولون أن يتمسكوا بأنماط حياتهم التي درجوا عليها ، كذلك الكثير منهم يحاولون إن يجعلوا حياتهم خلال مرحلة التقاعد مشابهة إلى حد كبير لحياتهم قبل فترة التقاعد .

(جاسم الجميلي، 2020 ، ص ص 417،418،419)

5. المشاكل الشخصية الناتجة عن التقاعد :

يعاني المتقاعد من عدة مشاكل نتيجة التغيرات التي تشكل أهم الضغوطات التي يتعرض لها المسن حيث :

1-**يحدث التقاعد نوعا من العزلة الاجتماعية** : ولكي يتغلب المتقاعد على ذلك فان الأمر قد يتطلب أن يقوم الشخص ببعض الأنشطة الإنتاجية ،التي تمكنه من استمرار علاقته الاجتماعية ومع ذلك ففي المجتمعات الصناعية التي تعتمد على الشباب كقوة إنتاجية ، فان المتقاعدين لن يجدوا فرصة وظيفة تمكنهم من الاستمرار في علاقاتهم ، لذا يصبح لزاما عليهم البحث عن وسيلة يوجه بها نفسه، وذلك بتنمية بعض المهارات الاجتماعية الانفعالية .

2-**فقدان المكانة الاجتماعية الذاتية** :المهنة أو الوظيفة تمنح الشخص هيبة ، أو مكانة إما الزوجة والأبناء ، وهذه الهيبة تضعف بالتقاعد، إما الذين كانت لديهم انجازات واضحة ليس من السهل نسياها ، فان تاريخهم الوظيفي يقف حافلا دون ضعف تلك الهيمنة .

3-**فقدان الجماعة الخاصة** : خلال مرحلة العمل تتكون لدى الفرد جماعة خاصة ترتبط بالمهنة التي يقوم بها، والتقاعد يضعف تلك الجماعة .

يعاني بعض المتقاعدين من مصاعب مادية، اذ يصل البعض منهم وهم لديهم الرغبة في الاستمرار في العمل ، ويؤدي عجزهم عن تقبل المواقف الجديدة إلى زيادة الصعوبات التي يواجهونها ، في التوافق للتقاعد .

ويفرض التقاعد الإجباري أعباء مادية على المسنين مما يؤثر على صحتهم الجسمية، والنفسية ويعتبر البعض أن تزايد وقت الفراغ مشكلة أساسية يجب عل المتقاعد مواجهته، لكن الربة في قضاء وقت الفراغ ترتبط بارتفاع مستوى الأمن المالي، والصحة بين المسنين .

(مخبر التربية والتنمية ،2015، ص21)

6. المشاكل النفسية التي يعاني منها المتعاقدون :

قد يكون للتقاعد أثرا سلبيا على حياة المتقاعد وذلك لما ينطوي عليه من تغيير في الدور والمكانة وبالتالي فالانتقال من العمل إلى التقاعد قد نشا عنه بعض المشكلات النفسية نذكر منها :

-إحساسهم بأنهم غير مرغوب فيهم ولا فائدة منهم .

- اعتقادهم بان مرحلة التقاعد هي نهاية الحياة .

- امتناعهم عن مزاولة أي نشاط .

- التحول إلى صفر أو قيمة سالبة تأخذ ولا تعطي تضر ولا تنفع .

- الشعور بالحزن واليأس .

- ضعف التوافق الشخصي والاجتماعي نظرا لعدم إشباعهم دوافع العمل لديهم .

-انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة .

-زيادة وقت الفراغ لديهم .

-شعورهم بعدم اهتمام المجتمع بهم .

-شعورهم بالتدني في احترامهم لذاتهم .

-ضعف شعورهم للالتزام بأدوارهم الاجتماعية .

(مجلة كلية التربية ،2020 ،ص412)

7. الأمراض التي يعاني منها المتقاعدون :

يعاني متقاعدو التربية كغيرهم من المتقاعدين في قطاعات أخرى ويشتركون معهم في أمراض مزمنة تصيب في مرحلة الشيخوخة ، إلا أن من تقاعدوا من قطاع التربية يشتكون ويعانون من أمراض ذات منشأ مهني، ترجع إلى صوبة وظيفة التربية والتعليم بعد خدمة تراوحت مابين 32سنة و42 سنة ، والتي تتطلب جهدا فكريا متواصلا مع فئة من المعلمين، تحتاج إلى التربية ، والمتابعة، لذلك مايبرر الإرهاق والتعب الفكري الذي يصيب المعلمين والأساتذة

ولقد قسمنا الأمراض التي كشفتها دراسة في مقال لجريدة النهار إلى ثلاثة أنواع :

الأمراض العضوية :

ارتفاع أو انخفاض الضغط الدموي :حيث يعتبر المرض المزمن المنتشر بكثرة الذي يأتي منه المسنون، وينتج عن ارتفاع ضغط الدم في الشرايين والأوعية الدموية، والتي تضعف وتضيق بتقدم السن، ولقد سجلنا 4حالات لدى الرجال المتقاعدين و3 حالات لدى النساء المتقاعدات، وكلهم يتناولون أدوية ضبط الضغط الدموي بانتظام، ومع زيارات منتظمة لاختصاصي طب القلب والشرايين.

مرض السكري :مرض السكري هو الاسم المعطي لمجموعة من الحالات المختلفة التي يوجد فيها الكثير من الجلوكوز فالدم. إما إن البنكرياس لا يمكنه إنتاج الأنسولين أو الأنسولين الذي ينتجه ليس كافيا ولا يمكن إن يعمل بشكل صحيح. ودون قيام الأنسولين بعمله، يتراكم الجلوكوز في الدم مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم الذي يسبب المشكلات الصحية المرابطة بالمرض السكري .

أمراض الحبال الصوتية مشاكل النطق والكلام :

يصيب الحنجرة وتجاويفها مما يسبب ألما وضيقا في التنفس وفقدان الصوت في بعض المرات ،وهو يتطلب راحة للمريض وإجراء جلسات تدريبية لاسترجاع الصوت ، ويحث نتيجة بعض الأمراض التي تصيب الحنجرة أو نتيجة الاستخدام غير السليم للصوت في الوظائف والمهن الأكثر تعرضا لهذا المرض من المعلمين والأساتذة الذين يعتمدون على الصوت في ممارسة هذه المهنة .

وهناك أمراض أخرى يعاني منها عمال التربية والتعليم تتمثل في :

-أمراض الهر والعمود الفقري.

-مرض الدوالي .

-الروماتيزم وهشاشة العظام .

-ضعف البصر .

-الحساسية .

الأمراض النفسية:

الاكتئاب :

وهو من الأمراض النفسية التي يعاني منها المسنون وخاصة الذين كثر وقت فراغهم وتقدموا في السن كثيرا ، فهذا المرض تقل حدته عند الذين ما يزالون يمارسون حرفا أو مهنا أو ممارسات أخرى تشغل المسنين لبعض الوقت ، فكثرة وقت الفراغ تولد ظروفا نفسية واجتماعية تتفاوت من شخص لأخر . ناهيك عن الإصابة ببعض الأمراض العضوية التي تجعل كبير السن عاجزا عن الحركة والاندماج في المجتمع والاستمرار في الحياة الطبيعية.

وتتمثل أعراض الاكتئاب في مرحلة الشيخوخة حسب شكاوى المكتئبين الجسدي التالية:

-ضعف الجسم واضطرابات النوم -اضطراب الذاكرة .

-التوتر أو الأعصاب كما يسميها البعض .

-اضطرابات الجهاز الهضمي القرحة المعدية -التهاب القولون .

ويمكن تحديد التشخيص بالإصابة بالاكتئاب حسب الأطباء النفسانيين إذا كان لدى الفرد أربعة على الأقل من الأعراض التالية :

-ضعف الشهية وتناقص الوزن أو فتح الشهية ونقص زيادة الوزن – الأرق والنوم المفرط .

-فقدان الاهتمام والسرور في الأنشطة المعتادة وتناقص في الطاقة مع الشعور بالإجهاد .

-الإحساس بانعدام القيمة ولوم الذات والإحساس بالذنب .

-الشكوى أو التظاهر بتناقص القدرة على التفكير أو التركيز مثل التبلد الفكري / والتردد غير المصحوب بتناقص تداعيات المعاني والأفكار .

-تكرار التفكير في الموت بصفة دورية ، والأفكار الانتحارية وتمني الموت مع محاولات الانتحار **.(بلعربي ،2017 ،ص ص 189، 190 ، 191)**

خلاصة الفصل :

لقد تناولنا في هذا الفصل التقاعد عل أساس مهم خاصة لدى الأساتذة المتقاعدين بقطاع التربية لقيامهم بعمل شاق وجبار وباعتراف العديد من الأساتذة المتقاعدين بالطور المتوسط ساعيين بذلك إلى بذل أقصى جهد ممكن في عملهم يجعلهم راضيين عن أداءهم المهني التعليمي للتلاميذ فهم بذلك يكسبون رضا المجتمع والرضا عن أنفسهم .فالتقاعد حالة حتمية لابد أن يمر بها أي عامل كان عمله .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدارسة

تمهيد

1_الدارسة الاستطلاعية.

2_الدراسة الأساسية.

3_منهج الدارسة.

4_حدود الدارسة.

5_حالات الدارسة.

6_أدوات الدراسة.

خلاصة

تمهيد:

يعد الفصل المنهجي للدراسة الفصل الهام في نقل المادة المعرفية من صورتها النظرية إلى إجراءاتها التطبيقية موضحين بذلك الزيارة لميدان الدراسة واستكمالا للجانب النظري ، يتم الانتقال إلى الجانب الميداني للدراسة حيث يتناول هذا الفصل وصفا شاملا للمنهج المستخدم ثم إجراءات الدراسة الميدانية التي تضم حالات الدراسة ، بالإضافة للحديث عن الأدوات التي تم تطبيقها مع التحقق من صدقها وثباتها وتحليل المقابلة مع الحالات ، وكذا مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات .

1. الدراسة الاستطلاعية :

هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه ، كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث . **(عيساوي،1989،ص118.)**

ويمكن تحديد أهداف الدراسة فيما يلي :

-التعرف على الظاهرة المراد دراستها .

-جمع المعلومات والبيانات عن الدراسة .

-التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث.

ولقد توصلنا من خلال الدراسة الاستطلاعية إلى :

-تحديد حالات الدراسة .

-التعرف على بعض المشكلات والصعوبات التي يواجهها المتقاعدين في فترة التقاعد من بينها :

- الشعور بالوحدة والاكتئاب

- العزلة والفراغ

- انخفاض الدخل والمعنويات مما يجعله يشعر بأنه غريب داخل بيته ويختار البديل بمغادرته وقضا وقته في المقاهي والحدائق

2. الدراسة الأساسية :

شرع الباحث في هذه الدراسة الأساسية وفق الخطوات التالية :

3. منهج الدراسة :

تم الاعتماد على المنهج العيادي حيث يعرفه **احد العلماء** على انه منهج في البحث يقوم على استعمال نتائج فحص مرضى عياديين، ودراستهم الواحد تلو الأخر ، لأجل استخلاص مبادئ عامة أو تعميمات .

في هذا التعريف يرى أن المنهج العيادي هو دراسة لحالات ، أو عينة واحدة بواحدة من اجل التوصل إلى نتيجة يمكن تعميمها إلى حد معقول.**(فيصل عباس ،1996،ص ص 9-11)**.

كما يعرف المنهج العيادي : انه دراسة اكلنيكية تستند إلى المقابلات وتستعين بالاختبارات للوصول إلى غايات يحددها هذا المنهج .**(لزينونة، 2015 ،ص ص 38-37)**

4. حدود الدراسة :

2-**2-1-الحدود المكانية** :يعد ضبطنا النهائي لموضوع الدراسة والموافقة عليه تحت عنوان " معنى الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين " .حيث تم إجراء الدراسة في ولاية بسكرة .

2-**2-2-الحدود الزمانية** :أجريت هذه الدراسة في الموسم الدراسي 2022/2021 وكانت الدراسة الأساسية فيه بداية من 28ماي إلى غاية 08جوان 2022 تم فيها تشخيص حالات الدراسة وتطبيق أدواتها.

2-**2-3- الحدود البشرية** :طبقت الدراسة على 3حالات بمدينة بسكرة تتراوح أعمارهم مابين الخمسين وتسع وخمسون سنة

5. حالات الدراسة:

تمثلت حالات الدراسة في 3 أساتذة متقاعدين بالطور المتوسط

6. أدوات الدراسة :

الملاحظة العيادية :هي أداة من أدوات الفحص والتشخيص يستخدمها المختص أو الباحث لأجل جمع المعلومات حول العميل أو الظاهرة المعنية بالبحث .

ويرى **يحياوي** 2003: أنها عملية مراقبة ومشاهدة وإدراك وتسجيل للظواهر النفسية بأسلوب عملي مخطط وهادف ، ويشترط في دلك الالتزام بالدقة والموضوعية أي دون إجراء تعديل أو إضافة أو تحريف .

(كشرود، 2021، ص 01)

المقابلة العيادية : يرى **كورشين** أن المقابلة تعتبر وسيلة مؤثرة وفعالة لتنمية التفاعل بين المعالج النفسي والمريض من اجل مساعدته على التخلص من محنته وتسهيل حل مشكلاته .**(بوموس،ص 1)**

تم الاعتماد على المقابلة النصف موجهة وفي هذا النوع يقوم الباحث بتحديد مجموعة من الأسئلة بغرض طرحها من حين إلى أخر دون خروجه عن الموضوع .

(مجلة العلوم الإنسانية ،2012 ،ص 102)

7- مقياس معنى الحياة:

تعريف مقياس معنى الحياة : يعرفه كل من **روكر وونج** 1987 على انه إدراك الآمر ، التماسك ،إدراك الأهداف من وجود الإنسان ، ومتابعة وتحقيق الأهداف ذات القيمة ومصاحبة ذلك بمشاعر الامتلاء والحيوية .(جاب الله ،2014 ، ص 199)

لغرض جمع المعلومات والبيانات من الميدان وللإجابة على التساؤلات التي أثارتها مشكلة الدراسة قامت الباحثة بالاستعانة بمقياس معنى الحياة من إعداد هارون توفيق الرشيدي المتضمن (39) بندا ،طبقه على عينة كما ورد في متن المقياس تتكون من (185) طالبا من طلبة الفرقة الرابعة من كلية التربية بكفر

الشيخ في مصر، عند اقتراب اجتياز امتحان الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (1996/1995)، باعتبار أن معنى الحياة عند الأفراد الذين يعيشون معاناة كما جاء في نظرية **فرانكل** ، **قام بشير معمرية** من جامعة باتنة بالجزائر بتكييف المقاييس على البيئة الجزائرية وذلك بتطبيقه في الفترة الممتدة من 11أكتوبر 2009 إلى 16 فيفري 2010 على عينة تتكون من (414) فردا منهم (203) ذكرا و (211) أنثى ،تراوحت أعمار عينة الذكور بين (50/15) سنة بمتوسط حسابي قدره (20/59) وانحراف معياري قدره(4,84) وتراوحت أعمار الإناث بين (42/15) سنة بمتوسط حسابي قدره (19,52) وانحراف معياري قدره (3,53) وتم سحب العينتين (الذكور والإناث) من التلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة ،ومن كليات جامعة لحاج لخضر.باتنة وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة ومن مراكز التكوين المهني والتكوين الشبه طبي بمدينة باتنة.

ويتكون مقياس "معنى الحياة" من 39 بندا وأمام كل بند مقياس تقديري رباعي التمثيل في:

لا تنال صفرا ،قليلا وتنال درجة واحدة، متوسط وتنال درجتين، كثيرا وتنال ثلاث درجات ،وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر لا وجود لمعنى الحياة و117 ارتفاع معنى الحياة، وتنقص التعليمية انه عند الإجابة على المقياس ،على المفحوص أن يضع علامة × أمام الاختيار الذي يراه أنسب ،وتتوفر في المقياس المكيف على حد قول **بشير معمرية** المؤشرات السيكولوجية المطلوبة(الصدق ،الثبات، والاتساق الداخلي).

ويتكون المقياس من ستة عوامل هي :

-**العامل الأول :أهداف الحياة** :وتشبع على هذا العامل تسع عبارات هي :

(29،30،40،5،21،23،26،27،28)

-**العامل الثاني :التعلق الايجابي بالحياة المتجددة:** وتشبع على هذا العامل عشر عبارات هي:

(6،7،8،10،12،13،15،16،19،20،).

-**العامل الثالث :التحقق الوجودي** :وتشبع على هذا العامل خمس عبارات هي :(11،14،33،34،35).

-**العامل الرابع:الثراء الوجودي** : وتشبع على هذا العامل أربع عبارات هي :(17،24،32، 38).

العامل الخامس: نوعية الحياة: و تشبع عليه سبع عبارات هي : (4،3،2،1،17،22،25).

العامل السادس: الرضا الوجودي :و تشبع على هذا المقياس اربع عبارات هي :(39،37،36،31).

. حدد الباحث البروفيسور البشير معمريه أربع مستويات معنى الحياة مستعملا بذلك الدرجات الخام

الدرجة الكلية الخام	مستويات معنى الحياة
16_ 64	معنى الحياة منخفض
65_88	معنى الحياة متوسط
89-117	معنى الحياة مرتفع

_يبين الجدول التالي (2) الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات معنى الحياة .

الفصل الخامس:

الإطار التطبيقي للدارسة.

تمهيد.

اولا :عرض وتحليل نتائج الحالات

أ / الحالة الأولى :

1. عرض الحالة الاولى

2. ملخص المقابلة

3. تحليل المقابلة

4. نتائج مقياس معنى الحياة

ب / الحالة الثانية :

1. تقديم الحالة الثانية

2. ملخص المقابلة

3. تحليل المقابلة

4. نتائج مقياس معنى الحياة

ثانيا : مناقشة النتائج

1_ التحليل العام للحالة الاولى

2_التحليل العام للحالة الثانية

3_الاستناج العام

تمهيد :

يعتبر هذا الفصل مكملا للفصل السابق وموضح للأدوات الدراسة المستعملة من مقياس معنى الحياة وكذا المقابلة نصف الموجهة وتطبيقها عل الحالتين فسيتم عرض الحالات وتحليل كل على حدا .

اولا :عرض وتحليل نتائج الحالات :

أ/ الحالة الأولى :

1. عرض الحالة الأولى :

الاسم :م.ل.

العمر :50 سنة .

المهنة :أستاذ علوم الطبيعة والحياة .

المستوى التعليمي : نظام كلاسيكي 4 سنوات .

المستوى المعيشي:متوسط

2. ملخص المقابلة :

السيد (ل،م) أستاذ مادة العلوم الطبيعة والحياة يبلغ من العمر (50 سنة) يدرس السنة ثالثة متوسط ونظرا لخبرته في التدريس رقي إلى السنة رابعة متوسط ليدرسها ،يعيش الحالة مع 4 بنات ماكثات في البيت و3 أولاد واحد عازب والاثنين متزوجين ، بعد تقاعده لم يزاول أي نشاط وحالته الأسرية غير مستقرة ومضطربة **في قوله :ا"نا مقدرتش نتأقلم في جو الأسرة يوما كاملا على خاطر والفت بمهنة التدريس وجاتني صعيبة باه نقعد فالدار حسيت روحي بدون هدف في هذه الحياة** " ،

3. تحليل المقابلة :

صرح الحالة (ل،م) بأنه يبالي جدا بقرار تقاعده وهو يحاول قدر المستطاع التأقلم مع المحيط والأسرة ، فهو كان يسعى لمواصلة عمله ورافضا للتقاعد فمهنته التي كان يسترزق منها قد انعزل منها ،وهو يرى نفسه بدون هدف في الحياة فقد تغيرت نظرته للحياة وأصبح لا يوجد معنى لحياته بسب الانقطاع عن ميدان العمل فقد ابدى نوعا من التشاؤم ونظرة سلبية حيث فقد الأمر في كل شيء ، حيث كان **شبه تائه ويضع يديه على خده** وهو يتحدث عن تقاعده الذي يرى بأنه أعاق حياته وفي كل مرة يجيب فيها عن تساؤلاتنا كان يقوم بحركات توترية

4. نتائج مقياس معنى الحياة للحالة الأولى :

قمنا بتطبيق مقياس معنى الحياة بعد المقابلة العيادية نصف الموجهة مباشرة مع الأستاذ المتقاعد (ل.م) بعد أن قرانا وشرحنا له المقياس شرع مباشرة في الإجابة عن بنوده .

بينت النتائج المتحصل عليها من خلال مقياس معنى الحياة لهارون توفيق الرشيدي المقنن من طرف البروفيسور الجزائري بشير معمرية أن الحالة (ل.م) تحصلت على درجة **(88)** وهذا مايوافق الدرجة الكلية الخام (65_88) وهو معنى الحياة متوسط.

ب/ الحالة الثانية :

1. عرض الحالة الثانية:

الاسم: ط. غ

العمر : 52سنة

المهنة :أستاذ لغة عربية

المستوى التعليمي : 4 سنوات دراسة نظام كلاسيكي

المستوى المعيشي :جيد

2 . ملخص المقابلة :

الحالة (**ط .غ**)أستاذ لغة عربية بالمرحلة المتوسطة يدرس السنة ثالثة متوسط ، يبلغ من العمر (**52**) سنة يعيش مع ابنه وابنته ولديه **5** أولاد ذكور متزوجين كل واحد بمسكنه الخاص وزوجته متوفية منذ **3** سنوات ، حالته المعيشية جيدة ، فابنه أستاذ رياضة ، وابنته معلمة فرنسية بالمرحلة الابتدائية أما فيما يخص الجو العائلي فهو جد مستقر وهادئ وذلك من خلال قوله :**أنا نصيب راحتي أكثر مع الأسرة تاعي ، وهوما لي يخليو جو المنزل مرح ونزيد نقلك ثاني كي ندخل لدار ساعات ومانلقاش أولادي تسماطلي القعدة .**

3 . تحليل المقابلة :

من خلال المقابلة نصف الموجهة مع الحالة أبدى بنظرة ايجابية للحياة واعتبر أن التقاعد لابد منه وهو حق لكل عامل فقد أتى الوقت الذي يرتاح فيه ويجتمع أكثر مع عائلته ومحيطه وذلك في قوله :**إيه لازم فيها بركات وحنا نقريو** كلامه مصحوب بابتسامة عريضة تدل على تقبله للقرار التقاعد ، حيث كان هادئ في ايجابيته ويتكلم بكل أريحية مع **رفع كتفيه** ويضع **ساقا فوق ساق** كما انه أبدى بنظرة ايجابية تجاه الحياة ولم يتغير أي شيء وذلك من خلال قوله : **إيه ياحصراه عشنا حياتنا مع وليداتنا التلاميذ والأسرة التعليمية كامل ، واليوم نمديو شوية هههه حق لوليداتنا في الدار ولا لالالا ههه**

4. نتائج مقياس معنى الحياة للحالة الثانية :

من خلال تطبيق مقياس معنى الحياة على الحالة **(ط.غ)** بعد أن وضحنا له المقياس وبعد الإجابة على بنوده (39) بند تبين أن الحالة تحصلت على درجة **(90)** وهذا مايوافق الدرجة الكلية الخام **(89 – 117)** يعني أن مستوى معنى الحياة متوسط .

ثانيا مناقشة النتائج :

1. التحليل العام لنتائج الحالة الأولى :

من خلال نتائج المقابلة نصف الموجهة ونتائج مقياس معنى الحياة المطبقة على هذه الحالة نجدها انها تعاني من مستوى حياة متوسط وهو يعيش حالة غير مستقرة مع أسرته وكذا محيطه فتبين من خلال البند :**عندما اتامل علاقتي بالعالم المحيط بي اكتشف أنها تتناسب مع معنى الحياة لدي** أجاب عليها ب **لا مايقابلها |0 درجة** .والحالة غير متقبل لفكرة التقاعد وهذا الأخير اثر عليه نفسيا من خلال ملامح البؤس والحيرة والقلق واجتماعيا من خلال فقدان قيمته الاجتماعية وسط زملاؤه فقد تبين من خلال مقياس معنى الحياة حالة غير مستقرة وليس لحياته هدف أو معنى بعد خروجه من العمل فمستوى معنى حياته متوسط وهذا يعود إلى عدم تكيف الحالة مع الوضع الحالي .

2. التحليل عام لنتائج الحالة الثانية :

من خلال نتائج المقابلة نصف الموجهة ونتائج مقياس معنى الحياة المطبقة على هذه الحالة نجد أن مستوى معنى الحياة لديها مرتفع وهو يعيش حالة مستقرة مع أسرته وكذا محيطه ويعيش حياته بأهداف واضحة .

وما يمكن استخلاصه من النتائج والتحاليل المتحصل عليها من الحالة انه متقبل لفكرة التقاعد ويعتبرها حق لابد منه وهو شخص مستقر باستمرار من خلال إجابته على البند الخامس ب كثيرا ومعظم الإجابات في مقياس معنى الحياة كانت تندرج تحت البديل " كثيرا ".

3. الاستنتاج العام :

بعد تحليل لكل حالة على حدا ، واستنادا على المقابلة نصف موجهة ومقياس معنى الحياة الذي تم تطبيقه على فئة الأساتذة المتقاعدين بالطور المتوسط والذي بلغ عددهم اثنان فقط كان الهدف من ذلك الكشف عن مستوى معنى الحياة لديهم . وللتحقق من هذا الهدف تم القيام بدراسة ميدانية في حديقة **لاندو** بمدينة بسكرة يتراوح سنهم مابين (50 –59) سنة .

وكانت النتائج التي تم التوصل إليها أن الحالة الأولى تعاني من مستوى معنى الحياة منخفض وهذا نتيجة التأثير السلبي للتقاعد الذي جعل حياته بدون معنى وهذه النتيجة تم التطرق إليها من قبل في دراسة عن اثر التقاعد مثل دراسة ألسمري 2019 أن التقاعد يؤثر على تقدير الذات لكبار السن نتيجة فقدان الأدوار والمكانة الاجتماعية وفقدان السلطة .

وأيضا نتيجة فقدان الهدف حيث أشار **دامون و آخرون (2003-120)** إلى إن فقدان الهدف من الحياة له أثار سلبية عديدة تتضمن الاكتئاب ، الإدمان ، السلوك ألتدميري ، العجز عن إقامة العلاقات الاجتماعية وفقدان الهوية .

أما فيما يخص الحالة الثانية فمستوى معنى الحياة لديها مرتفع وهذا نتيجة التقبل للتقاعد والنظرة الايجابية للحياة فهي شخصية متشبعة لمعاني الحياة .

خاتمة

خاتمــة

من خلال ما تم التطرق إليه في هذه الدراسة والتي تسعى إلى التعرف على معنى الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين المتمثلة في الحالتين .

وانطلاقا من أن التقاعد حتمية لابد منها في مجال العمل لدى العمال خاصة الأساتذة إلا أن الاستجابة له تختلف من فرد لأخر فبينما يستقبلها البعض برضي والبعض الأخر تؤدي به إلى دوامة من المشاكل الصحية والنفسية وحتى الاجتماعية .

وبداية من إن السعي الأساسي للإنسان هو تحقيق معنى لحياته فالفرد بصفة عامة يسعى جاهدا إلى إن يكون هناك هدف سامي ومعنى لحياته يستوجب أن يعيش لأجلها إلى إن نظرته السلبية والتشاؤمية للحياة تشعره بالنقص وبالتالي تؤدي به إلى مجموعة من الاضطرابات الشخصية .

وبناء على ما تقدم و بهدف الوصول إلى النتائج المرجوة قمنا بتقسيم هذه الدراسة إلى جانبين رئيسين، الجزء الأول هو الجانب النظري وقمنا فيه بالتساؤل النظري لمتغيرات الدراسة .

أما الجزء الثاني تمثل في الجانب التطبيقي ، إذ قمنا فيه بالتحدث عن المنهج المتبع في الدراسة وحالات الدراسة والأدوات المستخدمة ، وفي الفصل الأخير قمنا بعرض النتائج المتوصل إليها وتحليلها تحليلا مفصلا ومناقشتها وتمكنا من التعرف على مستوى معنى الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين .

وبهذا نكون قد تمكنا من الوصول إلى الإجابة على السؤال الذي طرحناه والتحقق من الهدف الرئيسي من هذه الدراسة .

التوصيات والاقتراحات :

على ضوء نتائج الدراسة نتقدم بالتوصيات والاقتراحات التالية :

- إجراء أبحاث تتناول برامج إرشادية لرفع مستويات الطاقة النفسية لدى الأساتذة المتقاعدين .
- القيام بدراسات تهتم بمعنى الحياة لدى الفئات العمرية المختلفة من الأساتذة المتقاعدين .
- إلقاء الضوء على مشكلة فقدان المعنى والفراغ الوجودي لدى فئة الأساتذة المتقاعدين .
- إعداد برنامج قائم على استراتيجيات تحث على الإحساس بالمعنى في وجود هذه الفئة .

_ القيام بدراسات أكثر حول موضوع المعنى في الحياة في المجتمع الجزائري لما له أهمية في حياة كل شخص فينا.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

أولا : الكتب

1. ا كشرود ، اساليب الفحص والتشخيص ، الارطوفونيا ، السنة 3، جامعة البليدة ، 2021
2. احمد سيد عبد الفتاح عبد الجواد ، الاسهام النسبي للتدفق النفسي وادارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة ، كلية التربية قسم الصحة النفسية ، جامعة القيوم 2017
3. اليحفوني نحوي ، التفال والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد ، دراسات عربية في علم النفس ، اكتوبر 2004 .
4. بشير معمرية ،معنى الحياة مفهوم اساسي في علم النفس الايجابي ، تقنين استبيان لقياسه في البيئة الجزائرية ، قسم علم النفس ،جامعة باتنة ، الجزائر ،
5. بوحوش عمار الذنيبات ومحمد محمود، مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2 ، 1999 .
6. بوموس فوزية ، محاضرات في مقياس تقنيات التشخيص ،2022
7. رولو ماي وارفين يالوم ،مدخل الى العلاج النفسي الوجودي ،ترجمة د عادل مصطفى ، ط1 ، 2015 .
8. صالح فؤاد محمد الشعراوي ،فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجزائري ،كلية التربية ، قسم الصحة النفسية ، جامعة بنها
9. صالح محمد الصغير،2010 المحددات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية المؤثرة بمستوى معنى الحياة لدى المسنين المتقاعدين،دراسة ميدانية تحليلية بمنطقة الرياض،قسم الدراسات الاجتماعية ، جامعة الملك سعود .
10. عبد الرحمان عيساوي ، الاسلام والعلاج النفسي الحديث ،دار النهضة العربية ،بيروت ،1989
11. محمد مزيانو منصور هامل ، مخبر التنمية البشرية ،قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة وهران 2 ، الجزائر ،2015
12. محمد يزيد لزيونة ،اسس علم النفس ، المحمدية، الجزائر ، الجسور للنشر والتوزيع ، 2015

13. فيكتور فرانكل ، الانسان يبحث عن الحياة ، مقدمة في العلاج بالمعنى التسامي بالنفس ترجمة الدكتور طلعت منصور،مراجعة وتقديم الاستاذ الدكتور عبد العزيز القومي ،ط1، دار القلم ، الكويت

ثانيا : المذكرات

1. بلعربي عبد القادر الشيخوخة والتقاعد لدى عمال التربية الزمن المعاش حسب الجندر ، دراسة انثربولوجية بمنطقة عمي موسى ، ولاية غليزان ،اطروحة للحصول على شهادة دكتوراه العلوم في الانثربولوجيا ،جامعة وهران 2، 2017
2. داليا عبد الخالق عثمان يوسف ،معنى الحياة وعلاقته بدافعية الانجاز الاكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة ،جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، قسم الصحة النفسية ،رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجيستر في التربية ، 2008 .
3. جاب الله يمينة ، معنى الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية (الشعور بالوحدة النفسية ،الرضا عن الحياة) لدى المراة العانس ، دراسة مقارنة بين المراة العانس الماكثة بالبيت والمراة العانس العاملة ، اطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعة محمد لمين دباغين سطيف ، 2015،2016

ثالثا : المجلات

1. بشير معمرية ، علم النفس الايجابي وقياس متغيراته في المجتمع الجزائري ،المجلة العربية للعلوم الانسانية ،العدد35.34 ،الجزء الثاني ،2021 .
2. بلعربي عبد القادر، العمل والتقاعد في قطاع التربية والتعليم الابتدائي ، دراسة انثربولوجية بولاية غليزان ، جامعة مستغانم ،الجزائر، مجلة الرواق ، العدد (01) 2015
3. حليمة قادري ،الصحة النفسية عند المسن المتقاعد،جامعة وهران 2، مجلة التنمية البشرية ،2015
4. زكري نرجس وبوعيشة امال ،معنى الحياة عند مستخدمي الفيسبوك، دراسة ميدانية على بعض الطلبة بجامعة محمد خيضر بسكرة ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ،6 (2)، الجزائر : جامعة الوادي الجزائر
5. ط،د، بية برناوي ، مساهمة الارشادبالمعنى في تحسين معنى لامهات اطفال صعوبات التعلم ،مجلة العلوم الانسانية ، المركز الجامعي ، على كافي ، تندوف،الجزائر ،المجلد 4 ، العدد05 ،2020

6. ليندة العابد وسليمة حفيظي ،التقاعد النسبي للمعلمين في قطاع التربية والتعلم ،الدواعي والاثار ،مجلة العلوم الانسانية ، المجلد 21 العدد01 (2019).
7. مجلة الوحدة ، البحث في تنمية الموارد البشرية المجلد 40 ،1ماي 2009
8. مؤيد حامد جاسم الجميلي ، مفهوم الذات لدى المسنين المتقاعدين وغير المتقاعدين ،مركز ابحاث الطفولة والامومة ، جامعة ديالي ، العدد 41،الجزء الثالث ،2020
9. مجلة كلية التربية ،مفهوم الذات لدى المسنين المتقاعدين وغير المتقاعدين ،/جامعة واسط ، العدد 41،الجزء 3 تشرين الثاني 2020

ملاحق

مقـياس معنى الحياة

هارون توفيق الرشيدي 1996

الجنس:..... العمر:.....المهنة: .....

المستوى التعليمي:.....

التخصص التعليمي :.....

تعلـيمات:

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف نظرتك للحياة في الحاضر و المستقبل. أقرا كل عبارة لوحدها ثم اجب عنها بوضع علامة (X) تحت كلمة " لا " أو " قليلا " أو " متوسط " أو " كثيرا ". و ذلك حسب انطباق الإجابة عليك أجب عن كل العبارات لا يوجد إجابة صحيحة و أخرى فالإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك.

العبـــارات		لا	قليلا	متوسط	كثيرا
01	أفكر في معنى الحياة باستمرار				
02	أستطيع تحقيق الأمور الهامة في حياتي				
03	أبحث عن النشاطات و الاهتمامات الجيدة واجد فيها متعة				
04	أستطيع تحقيق الأمور التي افتقدها في حياتي تحديدا دقيقا				
05	أنا شخص مستقر باستمرار				
06	أتوقع انا حياتي الخصبة الجميلة سوف تأتي في المستقبل				
07	عندي أمل بان المستقبل سوف يأتيني بأشياء مهمة و سارة				
08	أحلم بأن أجد نفسي في مكان جديد و بشخصية جديدة				
09	أفكر في أن أحقق شيئا جديدا و مختلفا عما هو مألوف				
10	أسعى إلى تحقيق الهدف الرئيسي في حياتي				
11	أفكر باستمرار في سر للحياة				
12	أفكر في أن أجد فرصا جديدة للحياة				
13	قبل أن أحقق هدفا حددته من قبل أبدا في التفكير في هدف أخر				
14	اشعر باني في حاجة إلى مغامرة و اكتشاف عالم جديد				
15	يلازمني الشعور بأن أحقق ذاتي				
16	أشعر بأني وجدت ما افتقدته و قررت أن ابحث عليه طيلة حياتي				
17	أدرك أني استنفذت كل قوتي في الهدف الذي وجهت إليه حياتي				
18	يوجد لدى اعتقاد بانيه ينقصني أن افعل شيئا له قيمة في حياتي				
19	يوجد لدي شعور بأنه يجب أن اعمل شيئا غير عادي و يكون له هدف				
20	أنا اشعر عادة بحيوية و الحماس				
21	تبدو الحياة لي متعة و مشوقة و مثيرة للاهتمام				
22	أعيش حياتي بأهداف واضحة تماما				
23	طبيعة شخصيتي مليئة بالمعاني و المثل				
24	كل يوم بالنسبة لي هو جديد تماما				

25	إذا استطعت أن اختار فاني أفضل العيش هذه الحياة أكثر من مرة				
26	بعد وصولي إلى سن التقاعد اعمل أعمالا مهمة كنت ارغب فيها				
27	في حالة تحقيق أهداف حياتي فاني أتقدم بمنتهى الحيوية حتى أتمها				
28	اشعر أن حياتي مليئة الأشياء الجميلة و المثيرة للاهتمام				
29	إدا قدر لي أن الموت اليوم اشعر أن حياتي تستحق أن أعيشها				
30	أثناء التفكير في حياتي اكتشف الهدف و العبرة من وجودي				
31	عندما أتأمل علاقتي بالعالم المحيط بي أكتشف أنها تتناسب مع معنى الحياة بالسبة لي.				
32	أنا إنسان أتحمل مسؤوليتي في الحياة تماما				
33	فيما يتعلق بحرية الإنسان في الاختيار أرى له حرية الكاملة في الاختيار				
34	فيما يتعلق بالموت أكون مستعدا و غير خائف				
35	فيما يتعلق بالانتحار أتجنب التفكير فيه نهائيا				
36	لدي القدرة قوية على إيجاد معنى أو هدف أو رسالة للحياة				
37	حياتي في يدي و أتحكم فيها تماما				
38	أن القيام بالأعمال اليومية يكون مصدر سروري و راحتي				
39	اكتشف أن للحياة أهداف واضحة و مفيدة				

أسئـلة تخـص المـقابلـة

س1-هل تجد الراحة في فترة بعد تقاعدك ؟

.....

.....

س2- ربما تكون من الأشخاص الشغوفين للعمل فماهو شعورك وأنت غير قادر عن العمل

.....

.....

.....

س3- ماذا تفعل عندما تخرج للتقاعد؟

.....

س4- و أنت متقاعد هل يختلف نمط حياتك اليومي قبل التقاعد ؟

.....

.....

س5- كيف تقوم بتسيير وقتك وأنت في فترة تقاعدك؟

.....

س6- ماهو الفضاء المفضل لديك بعد تقاعدك والذي تجد فيه متنفس؟

.....

س7- ما هي الممارسات الترفيهية التي تفضلها بعد تقاعدك ؟

.....

س8- ماذا تمثل لك الفضاءات ثلاثية الأبعاد من مسجد وسوق ومنزل ؟

.....

.....

س9- بعد خروجك من العمل كيف أصبحت تتعامل مع أسرتك ؟

.....

س10- هل تحس بقيمة الحياة ؟

.....

س11- هل ترى إنك حققت نجاحات في حياتك ما هي ؟

.....

س12- بعد سنوات من العمل والعطاء كيف يكون إحساسك حين تتقاعد وتصبح عاطل عن العمل ؟

.....

.....

س13- توطيد العلاقات والروابط الاجتماعية ركيزة هامة خاصة للأشخاص العاملين في تعامله مع أفراد المجتمع كيف يكون تعاملك وأنت فاقد لمنصب الهام ؟

.....

.....

س14- ما هي أهم المحطات السلبية والايجابية في مسيرتك المهنية ؟

.....

.....

س15- ما هي أهم الانجازات التي حققتها قبل تقاعدك ؟

.....

س 16- ما هي المبررات التي تجعلك تشعر بالسعادة والرضا النفسي عما حققته من انجازات؟

.....

س17- كيف ترى الحياة بعد خروجك من العمل ؟

.....

س 18- هل لك نظرة مختلفة للحياة بعد خروجك مهنة التعليم ؟

.....

س19- ماذا الشيء الذي إضافة التعليم لحياتك ؟

.....

س20- هل تبدو لك الحياة عند انقطاعك عن العمل ممتعة ومثيرة للاهتمام ؟

.....

س 21- هل تشعر بالفراغ والنقص بشيء معين من حياتك بعد المغادرة والرحيل من مقاعد العمل نهائيا ؟

.....

س21- كيف هي نظرتك وعلاقتك للعالم والأشخاص المحيطين بك بعد التقاعد ؟

.....

س 22- هل يتناسب معنى الحياة لديك مع العالم الخارجي لديك ؟

.....