

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

تخصص علم النفس



عنوان المذكرة

مستوى الشعور بالرضا و حب الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين من الطور الابتدائي.

(دراسة عيادية لحالتين بنادي متقاعدي عمال التربية و التعليم ببسكرة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي

اشراف الدكتور

اعداد الطالبان

سليمة حمودة

فطوم علوش

رحيمة لاغة بن لعراس

السنة الجامعية: 2023/2022

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

تخصص علم النفس



عنوان المذكرة

مستوى الشعور بالرضا و حب الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين من الطور الابتدائي.

(دراسة عيادية لحالتين بنادي متقاعدي عمال التربية و التعليم ببسكرة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي

اشراف الدكتور

اعداد الطالبان

سليمة حمودة

فطوم علوش

رحيمة لاغة بن لعراس

السنة الجامعية 2022 / 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرس المحتويات	
فهرس المحتويات	
إهداء	
شكر و عرفان	
ملخص الدراسة	
<p style="text-align: center;">الفصل الاول الاطار النظري العام للدراسة</p>	
09	مقدمة
10	1 إشكالية
12	2 الفرضيات
12	3 دوافع إختيار الموضوع
12	4 أهمية الدراسة
12	5 أهداف الدراسة
12	6 تحديد المفاهيم
12	1 الشعور بالرضا
13	2 حب الحياة
13	7 دراسات سابقة
14	8 تعليق على الدراسات السابقة
<p style="text-align: center;">الجانب النظري</p>	
<p style="text-align: center;">الفصل الثاني مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة</p>	
<p style="text-align: center;">أولا : الشعور بالرضا</p>	
17	تمهيد
17	1 تعريف الشعور بالرضا
18	2 المفاهيم المرتبطة بالشعور بالرضا
21	3 النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
24	4 العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة
26	5 أبعاد الشعور بالرضا
27	6 محددات الرضا عن الحياة

28	الرضا عن الحياة و الصحة النفسية	7
29	خلاصة	
ثانيا : حب الحياة		
29	تمهيد	
29	تعريف حب الحياة	1
32	أبعاد حب الحياة	2
32	النظريات المفسرة لمكونات حب الحياة	3
33	خلاصة	
33	ثالثا : الأمراض التي يعاني منها المتقاعدون	
الجانب التطبيقي		
الفصل الثالث		
الإجراءات المنهجية للدراسة		
38	تمهيد	
38	الدراسة الاستطلاعية	1
38	الدراسة الأساسية	2
38	الحدود البشرية	1
38	الحدود الزمنية	2
39	الحدود المكانية	3
39	منهج الدراسة	3
39	أدوات جمع البيانات	4
39	المقابلة	1
40	مقياس الشعور بالرضا	2
40	الخصائص السيكومترية للمقياس	1
42	تصحيح المقياس	2
43	مقياس حب الحياة	3
43	الخصائص السيكومترية للمقياس	1
45	تصحيح المقياس	2
45	حالات الدراسة	5
45	خلاصة	

الفصل الرابع

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

أولاً : عرض و تحليل نتائج الحالة الأولى

47	1	تقديم الحالة
47	2	ملخص المقابلة
48	3	عرض و تحليل نتائج المقياس
49	4	تحليل المقابلة الأولى
50	5	التحليل العام للحالة الأولى

ثانياً : عرض و تحليل نتائج الحالة الثانية

51	1	تقديم الحالة
52	2	ملخص المقابلة
52	3	عرض و تحليل نتائج المقياس
54	4	تحليل المقابلة الأولى
55	5	التحليل العام للحالة الثانية

ثالثاً : تحليل و مناقشة النتائج

57		خاتمة
58		قائمة المراجع

الملاحق

شكر و عرفان

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي، و الذي ألهمنا الصحة و العافية و العزيمة

فالحمد لله حمدا كثيرا..

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى الأستاذة "سليمة حمودة" على كل ما قدمته لنا من توجيهات و معلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا .. فلها جزيل الشكر و الامتنان و خالص التقدير. و كما نتقدم بخالص الشكر لكل من الأستاذ الفاضل و الدكتور "فارس زين العابدين" و الدكتور "بشير معمرية" لتزويدهم لنا بمراجع و المعلومات القيمة لإتمام عملنا هذا ..

و أيضا نشكر الأستاذ الفاضل و الدكتور "خالد خياط" لمساعدته و تقديم يد العون لنا..

وشكر الخاص للأستاذة المتقاعدين و نادي متقاعدي عمال التربية لولاية بسكرة و حالات الدراسة لتعاونهم معنا في انجاز هذا البحث المتواضع .

كذلك أشكر السادة أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقراءة هذه الدراسة و تقييمها و تزويدي بآرائهم وملاحظاتهم التي من شأنها أن تسهم في تصحيح الأخطاء و تدارك النقائص.

كما نتقدم بجزيل الشكر لكل من شجعنا طيلة فترة انجازنا هذا البحث و مساعدتهم لنا .

اهداء

إلى صاحب السيرة العطرة و الفكر المستنير ، فلقد كان له الفضل الأول في بلوغي التعليم العالي والدي الحبيب " محمد " أطل الله في عمره .

إلى من وضعتني على طريق الحياة و باعثة العزم و الإرادة صاحبة البصمة الصادقة في حياتي قرّة عيني والدتي " حكيمة " أطل الله في عمرها .

إلى أختي الوحيدة و سندي في الحياة " فاتي "

و أخواتي الغاليين " جلال الدين ، محمد بهاء الدين ، عبد العزيز ، عبد القادر ، جمال " حفظهم الله و رعاهم .

إلى حبيبة قلبي أختي و رفيقة دربي " راضية "

إلى صديقتي العزيزة " هدى "

نظرة

اهداء

إلى "روح أبي الراحل"... الذي علمني كيف أمسك بالقلم و كيف أخطي الكلمات بلا ندم..أنحني أمامك عرفانا بالجميل يا من علمتني سر الإنسان الأصيل.. كنت شمسي التي أستمد منها دفئي و معرفتي .. و كنت قمري الذي أستمد منه أملِي و شوقي..جعلك ربي سببا في زرع أصفى ما في نفسي و هذبتني فأحسنت تهذيبي و أدبي.. من علمني حرفا صرت له عبدا ..وأنت علمتني كل شيء رحمك الله يا سندي إلى أملِي في الحياة وقرّة عيني وسر نجاحي "أمي" الغالية أدامها الله وأطال في عمرها..و التي كان دعائها سبب في توفيقِي..

إلى من ألتجئ إليهم إذا ضاقت بي الدنيا .. إلى من شاركوني حزن الأم أخواتي (حفيظة ، حنان ، ياسمين ، ظريفة ، سعاد) حفظهم الله و رعاهم .

إلى عصفوري الصغير.. (إسحاق)..

إلى من هما أعلى من روحي .. و كانوا لي سندا بعد أبي إخواني (عمر، بدر الدين)..

إلى دافعي المعنوي و مركز التفاؤل.. و إلى من أعلى ما أملك (أمين)..

إلى صديقي و أخي و من كان يسير معي بكل خطوة (محمد عبد الصمد زيدي)..

إلى صديقاتي المقربات اللواتي كن سندا لي في مشواري الدراسي (راضية ، دنيا ، سندس)..

إلى من مد يد العون و المساعدة في انجاز هذا البحث و لو بدعوة صادقة..

رحيمة

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن مستوى الشعور بالرضا و حب الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين في الطور الابتدائي ,و انطلقت من خلال التساؤلين الاتيين :

- ما هو مستوى الشعور بالرضا لدى الأساتذة المتقاعدين في الطور الابتدائي ؟
- ما هو مستوى حب الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين في الطور الابتدائي ؟

و قامت هذه الدراسة على فرضيتين :

- هناك مستوى مرتفع من الشعور بالرضا لدى الأساتذة المتقاعدين.
- هناك مستوى مرتفع من حب الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين.

بحيث تكونت عينة الدراسة من حالتين من الأساتذة المتقاعدين على مستوى ولاية بسكرة في نادي متقاعدي عمال التربية ,و تم تطبيق المنهج العيادي باستعمال أدوات جمع البيانات التي تمثلت في المقابلة العيادية و تطبيق مقياسي : مقياس الشعور بالرضا لمجدي محمد الدسوقي مقنن على البيئة الجزائرية من طرف الدكتور معمريه البشير , و مقياس حب الحياة لمحمد أحمد عبد الخالق تم تقنيه على البيئة الجزائرية من طرف فارس زين العابدين , و توصلت النتائج بتحقيق الفرضيتين و الاجابة على التساؤل: بوجود حب الحياة مرتفع لدى الأساتذة المتقاعدين في الطور الابتدائي، و بالنسبة للشعور بالرضا فتحققت الفرضية لدى الحالة الأولى بإرتفاعه ، أما الحالة الثانية فكان الشعور بالرضا لديه متوسط.

Abstract :

The aim of the current study was to uncover the level of satisfaction and love for life among retired elementary school teachers. It was based on the following two questions:

1. What is the level of satisfaction among retired elementary school teachers?
2. What is the level of love for life among retired elementary school teachers?

The study was based on two hypotheses:

1. There is a high level of satisfaction among retired teachers.
2. There is a high level of love for life among retired teachers.

The study sample consisted of two retired female teachers from the state of Biskra, affiliated with the retired educators' club. The clinical approach was applied, and data collection tools included clinical interviews and the following two scales:

- The Satisfaction Scale by Majdi Mohamed Dessouki, adapted for the Algerian context by Dr. Maamria El-Bachir.

- The Love for Life Scale by Mohamed Ahmed Abdelkhalek, adapted for the Algerian context by Fares Zain Al-Abidin. The results confirmed the hypotheses and answered the research questions :

In the presence of the love of life is high among the retired teachers in the primary stage, and with regard to the feeling of satisfaction, the hypothesis was fulfilled in the first case that it was high, and in the second case, the feeling of satisfaction was average.

الفصل الأول

الاطار النظري العام للدراسة

مقدمة

الاشكالية

1. فرضيات الدراسة
2. دوافع اختيار الدراسة
3. أهمية و أهداف الدراسة
4. تحديد المفاهيم
 - 4.1 الشعور بالرضا
 - 4.2 حب الحياة
5. دراسات سابقة
6. تعليق على الدراسات السابقة

مقدمة :

يعتبر التعليم من النظم التي تساهم في حل القضايا الإجتماعية و الإقتصادية و تحقيق التطور، و باعتبارها أحد الأدوار الرئيسية التي تلعب دورا بارزا في إعداد الأجيال و صنع الرفاهية و التقدم.

و لا بد من وجود مؤسسات منشأة للتربية و التعليم و التي أبرزهم المدرسة، بحيث تعتبر إدارة أو تنظيم ، أي جماعة من الناس تجمعهم أهداف و تتحكم فيهم قواعد و قوانين و لا يمكن تصور أي تنظيم بدون تفاعل. و من هنا يتضح لنا أهمية التفاعل التربوي في المؤسسات التربوية بين مختلف الأقطاب ، و يعتبر الأستاذ من الأقطاب الأهم في هذا التنظيم مما له دور كبير و فعال في عملية التربية و التعليم فهو يبذل مجهود جبار في عمله لتطوير و تحسين المستوى التعليمي . و بما أن لكل بداية نهاية فنهاية العمل هو التقاعد بحيث يعتبر حق للعامل كبير السن على المجهودات التي قدمها خلال مسيرة عمله ، و لكنها بالنسبة للمتقاعد تغيير كبير في حياته الشخصية و الإجتماعية بعد فقدانه العمل المعتاد . فبتأثر سواء بالسلب أو بالإيجاب بسبب التغيير الذي يطرأ على حياته . فهناك من يشعر بالقلق و الإكتئاب و هناك من يشعر بالرضا و حب الحياة ، فيعرف الرضا عن الحياة بأنه مفهوم ايجابي يعني التقييم العام لنوعية حياة الفرد في مختلف مجالات الحياة ، بنما حب الحياة فيعرف بأنه هو النظرة الايجابية للحياة و مدى تعلق الفرد بها سواء حب أو كره لها ، و من هنا سيتم التطرق في دراستنا إلى الجانب الإيجابي في حياة المتقاعد الذي هو مستوى الشعور بالرضا و حب الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين في الطور الإبتدائي بحيث تناولنا في هذه الدراسة عناصر و هي :

- **الفصل الأول :** يبرز الإطار العام للدراسة من إشكالية ، أهداف و أهمية ، و كذلك دوافع إختيار الموضوع
- **و الفصل الثاني :** كان عبارة عن مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة تحدثنا فيه أولا عن الشعور بالرضا الذي تضمن مفهومه ، النظريات المفسرة له ، أبعاده و العوامل المساعدة له . و ثانيا حب الحياة الذي تطرقنا فيه إلى مفهومه و أبعاده و النظريات المفسرة للأبعاد ، و ينتهي الفصل بالأمراض التي يعاني منها المتقاعدون .
- **أما الفصل الثالث** فتناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة ، نتعرف فيها على الدراسة الإستطلاعية و الأساسية ، الحدود البشرية المكانية و الزمنية للدراسة .
- **الفصل الرابع** و الأخير فتطرقنا فيه إلى عرض و مناقشة و تحليل نتائج الحالات . و في الأخير خاتمة و قائمة المراجع المعتمد عليها في الدراسة .

1. الإشكالية :

يعرف التعليم على انه عملية منظمة يتم من خلالها اكتساب الفرد لمهارات و معارف جديدة و هو السبيل الى التنمية الذاتية و طريق المستقبل للمجتمعات و له دور اجتماعي هام حيث يساهم في تطور المجتمعات و نهضتها و يعتبر التعليم من اعظم و ارقى المهن الشريفة و له قيمة ثقافية داخل المجتمع فالمعلمين يبذلون جهد كبير لفترة طويلة تدفعهم للاحساس بالتعب و الارهاق سواء نفسي ذهني او حتى جسدي الصادر عن ضغط العمل من ساعات التدريس و المراقبة من طرف اعوان الادارة مما يجعله مقيدا بالوقت الرسمي و منضبطا في عمله ما يؤدي به الى الروتين في حياته و ظهور ضغوطات نفسية بسبب الكم الهائل و الحشو في المناهج التربوية و طريقة التعامل مع التلاميذ التي هي في حد ذاتها صعبة بالنسبة لهم و بعد سنوات طويلة لا بد للمعلم من الوصول الى التقاعد فهي مرحلة انتهاء العمل و ذلك يكون في سن قانوني من 60 الى 65 فما اكثر التي تتميز بفقدان الشخص لقدرته على ممارسة العمل و الواجبات المعتاد على القيام بها و هو مرحلة اساسية يمر بها العمال و يعتبر حق من حقوقهم فيستفيدون من معاش يتقاضاه لضمان العيش في ظروف لائقة .

فالتقاعد يعتبر مرحلة من مراحل الحياة المهنية ، ينقطع فيها الإنسان عن العمل نتيجة أسباب صحية أو قانونية ، و يجد نفسه مجبرا على الراحة ، حيث تقول **كمنج** أن التقاعد " إنتقال من مرحلة العمل المتواصل إلى مرحلة تتسم بالراحة و الهدوء " (بلعربي ، 2107/2016 ، ص 86) ، ومن بين الدراسات التي تطرقت إلى موضوع التقاعد نجد دراسة اليحفوني 2004: التي انطلقت من هدف التعرف على العلاقة بين التشاؤم والتفاؤل لدى المسنين المتقاعدين بعد التقاعد أظهرت نتائج الدراسة أن المسنين المتقاعدين بعد سن التقاعد كانوا أكثر تفاؤلا وأقل تشاؤما من غيرهم من المتقاعدين قبل سن التقاعد وتبين أنه كلما ارتفعت درجة التدين و زاد 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 ، ص45) ، كما كشفت دراسة محمد الصغير 2010 : على أهمية الحالة الصحية في التأثير على مستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين المتقاعدين حيث بينت النتائج أن كلما كانت الحالة الصحية لدى المسن جيدة كان أكثر رضا عن حياته . (الصغير، 2010، ص 60) ، أما دراسة الغريب (1995) هدفت الدراسة على التعرف بعض المشكلات الاجتماعية لدى المتقاعدين و دور الخدمة الاجتماعية في مواجهة ، وقد استخدم الباحث لهذه الدراسة نمط الدراسة الوصفية ، و تكونت العينة من جميع المتقاعدين في منطقة الرياض ، و بلغ عددهم (16,216) متقاعد ، و كان من أبرز نتائج الدراسة معاناة المتقاعدين من العديد من المشكلات الناجمة عن التقاعد ، وقد جاءت المشكلات الاقتصادية في المرتبة الرابعة ، بعد المشكلات النفسية و الأسرية ، و

توصلت الدراسة إلى الدراسة وجود علاقة وثيقة الشعور بالعزلة الاجتماعية و العمل بعد التقاعد . (الغريب ، 1995، ص 20)

قد يكون له اثر اما سلبي او ايجابي في حياة الفرد بسبب تغير الروتين المعتاد بعد التقاعد فالبعض يفضل التقاعد و البعض الاخر يفضل اتمام مهنته و يتغير الجانب النفسي للمتقاعد سواءا بالسلب مثل الاحساس بالقلق و الوحدة و الفراغ او بالايجاب مثل الشعور بالرضا و حب الحياة حيث يعد هذان المصطلحان الاخيران من المكونات الجوهرية لتحقيق الصحة النفسية الايجابية، فالشعور بالرضا يعني شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة مع نفسه ومع ظروفه الحياتية و يرتبط ارتباطا وثيقا بصحته النفسية و تكيفه الشخصي و الاجتماعي مع الحياة و يتم استخدامه لتقييم جودة الحياة فانخفاضه يعتبر مؤشرا لبداية مشكلات نفسية.

و قام جونز (JONES 2006) بدراسة حول ايهما أكثر تتبنا بالأداء في العمل في الرضا الوظيفي أو الرضا عن الحياة ، طبقت الدراسة على عينة من 87 موظفا و مشرفين ، استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة و الرضا الوظيفي و تقديرات المشرفين للأداء في العمل ، أشارت النتائج إلى فعالية الرضا عن الحياة في التنبؤ بالأداء في العمل و ارتفاع مستويات أداء الفرد لأدواره في الوظيفة التي يعمل بها .

(كتلو ، 2015 ، ص 666)

أما حب الحياة فيعرف أنه توجه إيجابي نحو الحياة عامة، و تقويم إيجابي لها، وتمسك بها وتعلق سار بجوانبها، وحسن تقدير لها.

واستخدمت دراسة ارتقائية مستعرضة ، ست عينات من المراهقين، وصغار الراشدين ،وكبار الراشدين من الجنسين (ن = 1,420) أسفرت عن إرتباط حب الحياة ارتباطاً دالاً إحصائياً وموجبا في العينات الست بمقاييس التقدير الذاتي الآتية: السعادة والرضا عن الحياة، و الصحة الجسمية ، والصحة النفسية ، والتدين ، واستخرج مكون عام من هذه الارتباطات ، سمي "الحياة الطيبة والتدين" ، واستخرج العامل نفسه من عينات من طلاب جامعة من مصر، والكويت وقطر، ولبنان، ومن المراهقين اللبنانيين. (عبد الخالق ،2020،ص3)

فعند التقاعد يتغير الروتين المعتاد للمتقاعد ما يسبب في تغير حالته النفسية ، هناك من يواجه صعوبات في التأقلم مع الروتين الجديد لحياته و هذا يؤثر سلبا على الجانب النفسي من ظهور بعض الاضطرابات كالقلق، الاكتئاب ، بينما هناك من يتأقلم مع روتين حياته الجديد و هذا أيضا يؤثر على الجانب النفسي إيجابا مثل: الشعور بالرضا و حب الحياة اللذان يرتبطان ارتباطا وثيقا بالصحة النفسية الايجابية

و هذا ما سنتطرق إليه في بحثنا هذا الجانب النفسي الإيجابي للمتقاعد، و من خلال ما سبق نطرح

التساؤلين:

- ما هو مستوى الشعور بالرضا لدى الأساتذة المتقاعدين في الطور الإبتدائي ؟
- ما هو مستوى حب الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين في الطور الإبتدائي ؟

2. فرضيات الدراسة :

- ❖ هناك مستوى مرتفع من الشعور بالرضا عن الحياة لدى المعلمين المتقاعدين.
- ❖ هناك مستوى مرتفع من حب الحياة لدى المعلمين المتقاعدين.

3. دوافع اختيار الموضوع :

- وقع اختيارنا على هذا الموضوع لعدة اسباب التي يمكن حصرها في العناصر التالية :
- ❖ نظرا لقلة الدراسات النفسية المتناولة للتقاعد (حسب اطلاقنا).
 - ❖ باعتبار فئة المتقاعدين فئة مهمشة نوعا ما.
 - ❖ نظرا لكثرة التركيز على المتغيرات السلبية في البحوث (حسب اطلاقنا) اخترنا البحث في متغيرات ايجابية ألا و هي الشعور بالرضا و حب الحياة.

4. أهمية الدراسة

- ❖ أهمية دراستنا تتمثل في الاستزادة للتراث النظري و إضافة دراسة جديدة للموضوع .
- ❖ لفت النظر لهذه الفئة المهمشة في المجتمع نوعا ما رغم كل الجهود المبذولة لرفع المستوى التعليمي.
- ❖ معرفة الشعور بالرضا و حب الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين .

5. أهداف الدراسة :

- ❖ الكشف عن مستوى الشعور بالرضا لدى الأساتذة المتقاعدين في الطور الإبتدائي .
- ❖ الكشف عن مستوى حب الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين في الطور الإبتدائي .

6. تحديد المفاهيم :

1.6. الشعور بالرضا :

تعريف رامان : (raman2010) يرى بأن الرضا عن الحياة بأنه : مقياس الفرد الشخصي الذي يعكس مدى رضاه عن حياته ككل, و أشار إلى أن الرضا عن الحياة مختلف عن شعور الفرد بالسعادة, فالسعادة تمثل الحالة الإيجابية من الفرح عند نقطة محددة و واضحة و في وقت محدد, بينما الرضا عن الحياة يعكس خبرة و حياة كاملة و المتراكمة لدى الفرد , و على المدى الطويل من حياته .(مصطفى , الشريفين , طشطوش, 2013, ص 211)

❖ التعريف الاجرائي :

هي الدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ المتقاعد من خلال المقابلة و مقياس الشعور بالرضا لمجدي محمد الدسوقي .

2.6. حب الحياة :

يعرفه (سالم 2005) : بأنه مدى تعلق الفرد بالحياة (حبه, أو كرهه لها) , إضافة إلى نظرة الفرد للحياة الحالية , و المستقبلية على مستوى المشاعر , أو الفكر , أو السلوك .
تعتمد الباحثة في تعريف حب الحياة على ما قدمه عبد الخالق (ABDEL_KHALEK 2007) , إتجاه إيجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام , و الذي يعبر عن حسن التعامل معها , و فهمها , و الاستمتاع بها , و تقدير قيمتها " أي يشير إلى شدة الرغبة في الإستمرار و التمسك بالحياة , و التعلق السار بها و تقديرها. (أحمد , 2017, ص 65)

❖ التعريف الاجرائي :

هي الدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ المتقاعد من خلال المقابلة و مقياس حب الحياة لأحمد محمد عبد الخالق .

7. دراسات سابقة :

- دراسة يحي عمر يحي شعبان شقورة (2012) ، بعنوان "المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة " ، والتي طبقت على عينة بلغت (600) فردا ، مقسمين مناصفة بين الإناث و الذكور ، ثم اختارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية من طلبة جامعات : الأزهر ، الأقصى ، الإسلامية بغزة ، من تخصصات علمية و أدبية . وكان من أهم ما توصلت إليه الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة . وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة و الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الجنس باستثناء بعد الطمأنينة و الاستقرار ، فقد كانت لصالح الطلاب . (شقورة ، 2012 ، ص80)
- دراسة منار بني مصطفى أحمد الشريفين و رامي طشطوش (2014) بعنوان "أحداث الحياة الضاغطة و الشعور بالرضا عن الحياة و العلاقة بينهما لدى الطلبة جامعة اليرموك في الأردن .

"وقد تكونت العينة من (350) طالب و طالبة ، و اختبروا بالطريقة العشوائية الطبقية ، من الطلبة جامعة اليرموك المسجلين في الفصل الدراسي الأول للعام 2013/2012 ، و قد توصل الباحثين إلى "وجود فروق في مستوى التحصيل الدراسي لصالح ذوي التحصيل الممتاز ، و لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الضاغطة و الشعور بالرضا عن الحياة تعزى لكل من الجنس و المستوى الدراسي ". (لشهب ، 2019، ص 150)

- اجري عبد الخالق وعيد (2011) دراسة هدفت إلى التعرف على موقع مقياس حب الحياة بين مفهومي الهناء الشخصي والدافعية، وتكونت عينة الدراسة من (516) طالب وطالبة من جامعة الكويت وتراوحت أعمارهم ما بين (31.17) سنة وطبق عليهم مقياس حب الحياة والتفاؤل والسعادة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى انتماء مقياس حب الحياة إلى مجال الحياة الطيبة أو الهناء الشخصي..
- كما قام (Abdel khalek. Et all . 2016) بدراسة هدفت إلى تقييم الخصائص السيكومترية لمقياس حب الحياة النسخة الفارسية ، و تكونت عينة الدراسة من (145) طالب و طالبة إيرانية كان متوسط أعمارهم (25.22) سنة ، و طبق عليهم المقياس حب الحياة و توصلت النتائج الى وجود اتجاه ايجابي نحو حب الحياة . بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى حب الحياة وبين الرضا عن الحياة و الفاعلية الذاتية . (منصور ، 2021، ص 115)

8. التعليق على الدراسات السابقة :

اختلفت هذه الدراسات مع دراستنا من حيث المنهج ، حيث الدراسات السابقة اعتمدت على المنهج الوصفي التحليل و منها من اعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي للتوصل للنتائج ، بينما في دراستنا فاعتمدنا على المنهج العيادي ، و اختلفت أيضا الدراسات السابقة المذكورة مع دراستنا من حيث عينة الدراسة بالنسبة للحجم ، ففي الدراسات السابقة كانت العينة كبيرة تراوحت ما بين (145 - 600) أما في دراستنا فكانت العينة صغيرة تكونت من حالتين بما أننا طبقنا المنهج العيادي، و لا يخفى علينا اختلاف الأهداف العلمية لكل دراسة ، بينما يوجد هناك تشابه في متغيرات الدراسة بين الدراسة الحالية و الدراسات السابقة فتم تناول متغيرات الشعور بالرضا و حب الحياة .

الاطار النظري

الفصل الثاني

مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

أولاً: الشعور بالرضا

❖ تمهيد

1. تعريف الشعور بالرضا
2. المفاهيم المرتبطة بالشعور بالرضا
3. أبعاد الرضا عن الحياة
4. نظريات الشعور بالرضا
5. العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة
6. الرضا عن الحياة و الصحة النفسية
7. محددات الرضا عن الحياة

❖ خلاصة

ثانياً: حب الحياة

❖ تمهيد

1. تعريف حب الحياة
2. أبعاد حب الحياة
3. النظريات المفسرة لمكونات حب الحياة

❖ خلاصة

ثالثاً: الأمراض التي يعاني منها المتقاعدون

أولا : الشعور بالرضا

تمهيد:

يتناول هذا الفصل متغير الشعور بالرضا تطرقنا إلى مفهوم الشعور بالرضا, المفاهيم المرتبطة به, أبعاده, أهم النظريات المفسرة للشعور بالرضا, العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة ثم الرضا عن الحياة و الصحة النفسية , و أخيرا محددات الشعور بالرضا .

1. تعريف الشعور بالرضا :

- **تعريف دينر diner :** هو التقييم الإيجابي للفرد لحياته وفقا لمعايير يحددها بنفسه، و يبين دينر أن الرضا عن الحياة يرتبط مع خبرات الفرد في مختلف مجالات حياته (الدراسة ، الوظيفة، الأسرة إلى غير ذلك).
- **تعريف هيرلوك heirlook:** الرضا عن الحياة هو كيف يحكم و يقيم الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة. و هذا التقييم يكون من جانبين الأول: معرفي و يتمثل في إدراك الأفراد و تقييمهم لحياتهم بشكل عام أو تقييم جوانب محددة في الحياة مثل الرضا عن العمل أو الدراسة و الجانب الثاني: تقييمي و يتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة و الغير السارة و ما تسببه سواء من سعادة و من توتر و بالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا و بدرجات مختلفة من فؤد إلى آخر (دينر ، بافوت ، diener et pavot ، 1993)
- **تعريف عبد الخالق:** الشعور بالرضا هو التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي. (الوكيل، ص 15)
- **تعريف علوان :** هو تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب معايير السعادة و العلاقات الاجتماعية، و الشعور بالطمأنينة و الاستقرار، و التقدير الاجتماعي الذي يشعر به الفرد. (مصطفى، الشريفين ، طشطوش، 2013، ص 210)
- **تعريف رامان raman:** هو مقياس الفرد الشخصي الذي يعكس مدى رضاه عن حياته ككل، و أشار إلى أن الرضا عن الحياة مختلف عن شعور الفرد بالسعادة، فالسعادة تمثل الحالة الإيجابية من الفرح عند نقطة محددة و واضحة و في وقت محدد، بينما الرضا عن الحياة يعكس خبرة و حياة كاملة و متراكمة لدى الفرد و على المدى الطويل من حياته. (مصطفى ، الشريفين ، طشطوش، 2013 ، ص 211)

- **تعريف تفاحة:** الرضا عن الحياة يعد سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقويمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر و أحاسيس و اتجاهات، و قدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، و ما يشعر به من حماية و تلبية لحاجاته بصورة مرضية له، و قناعته بما يقدم إليه و الإحساس بالتقدير و الاعتراف. (مخير ، العبي ، أبو عبيد ، 2014 ، ص 320)
- ❖ **التعريف الإجرائي:**

هو مفهوم إيجابي يعني التقييم العام لنوعية حياة الفرد في مختلف مجالات الحياة.

2. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

تعددت التوضيحات والتعريفات حول مفهوم الرضا عن الحياة لارتباطه بشكل وثيق بالعديد من المفاهيم والمصطلحات الأخرى التي تشترك معه أو تشكل إحدى مكوناته ، وتتمثل في المفاهيم التالية:

1.1. جودة الحياة Quality of life:

يعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوما شاملا لنواحي الحياة المتعددة، وينصب التركيز الأساسي لجودة الحياة على تطوير معايير الحياة الطيبة، وتقييم مدى ملائمة الواقع لهذه المعايير، وتحقيق ما هو مطلوب للاقترب قدر المستطاع إلى الوضع المثالي والدفع باتجاه مجتمع أفضل ، وتعرف جودة الحياة بأنها حالة عامة إيجابية يشعر خلالها الفرد بالصفاء والهدوء والطمأنينة ، والبهجة والارتياح والرضاء وحسن الحالة الصحية والنفسية، وتقبل وفهم الذات كما هي، والتوافق والتفاعل الأكاديمي والاجتماعي (إسماعيل صالح الفرا ، وزهير عبد الحميد النواجحة، ويتضح أن مفهوم الرضا عن الحياة يرتبط بشكل وثيق ومتداخل بمفهوم جودة الحياة، حيث يعتبر الرضا عن الحياة جزءا مهما وأحد مؤشرات جودة الحياة كونه يمثل انعكاسا لتقدير الفرد الخاص وتقييمه لجودة حياته التي يعيشها. وتعرف منظمة الصحة العالمية (1995) جودة الحياة بأنها: "إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة واتساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك أهدافه وتوقعاته قيمه واهتماماته المتعلقة بصحته مع البدنية حالته النفسية، مستوى استقلالته علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته.

ويشير محمد السعيد أبو حلاوة (2010) إلى أن أبعاد جودة الحياة تتمثل في ثلاثة رئيسة

وهي:

- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء.
- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية.
- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة وتوظيفها بشكل إيجابي.

وتعتمد جودة الحياة على خبرة الفرد الذاتية، إذ تشير إلى حالة الرفاهية الشاملة التي يعيشها ويدركها الفرد، وتتضمن مؤشرات ذاتية كالرضا عن الحياة، ومؤشرات موضوعية يمكن ملاحظتها كالعمل والتعليم والصحة والدخل. (محمد، 2018، ص 246)

2.2 السعادة:

ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث إن السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي آمال جودة، و بما أن للسعادة مكونين هما المكون الانفعالي الوجداني، والذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج، والسرور، واللذة، والاستمتاع، والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الإنجاز، تحقيق الذات، العلاقات الصحة).

وتعرف آمال جودة (2007) السعادة بأنها: "حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبوها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي".

ويرى مايكل ارجايل (1993): أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدتها، لذا ينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة في الاعتبار:

- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.
- الاستمتاع والشعور بالبهجة.
- العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب.

وبيين (Greenspoon and Salofske, 1998) أن مفهوم الرضا عن الحياة يعد من مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية being-Subjective well والتي تتضمن بالإضافة إلى الرضا عن الحياة مؤشرات التأثيرات الموجبة Positive affect والتأثيرات السالبة Negative affect جابر عيسى، وريع رشوان .

وبينت دراسة رامانياه وآخرين (Ramaiah et al.) 1997 التي أجريت على (245) من طلاب الجامعة أن السعادة والتعاسة تعود إلى عوامل شخصية، كما أن المرتفعين والمنخفضين على مقياس الرضا عن الحياة يختلفون في العصائية والانبساطية والفتوح والتوافق والوعي، ويرى برتراند راسل (1980) أن السعادة هي التحرر من الشعور باليأس، والتخلص من الأفكار السوداوية، والابتعاد عن التفكير التشاؤمي، فالسعادة هي الهدف الذي نسعى إلى تحقيقه، حيث أنها تكمن في نظرنا التفاؤلية إلى الحياة، لأن التشاؤم يحجب عنا جمال السعادة ويجردنا من حلوة الحياة، فالتفاؤل هو فلسفة الحياة السعيدة في حاضر سعيد

ومستقبل مشرق وغد أفضل، ويبين يوسف ميخائيل أسعد (1990) أن السعادة تكتمل بتحقيق التوائم بين أشياء كثيرة، بذلك تصبح شخصية متكاملة وسعيدة إذا كنت عادلاً بإزاء جسمك وروحك وعقلك ووجدانك، كذلك ضرورة توظيف الجسم والروح والعقل والوجدان لسعادتك وسعادة الآخرين من حولك، لذلك لا تستطيع أن تحس بالسعادة إلا إذا جعلت الآخرين أيضاً سعداء. (محمد، 2018، ص ص 248-249)

وينصح خبراء الصحة النفسية ببعض الإرشادات التي تؤدي إلى السعادة والرضا عن الحياة، وهي:

- حاول قدر الإمكان أن تقضي معظم وقت فراغك مع أناس تحبهم وترتاح معهم، وتفرح بوجودهم معك.
- أبحث دائماً، واعمل جاداً، على أداء أشياء تستمتع بأدائها.
- لا تفكر بالأشياء السلبية التي تجلب كل مشاعر الضيق والحزن، وفكر دائماً بالجوانب الإيجابية في حياتك، وسبل تعزيزها.
- نظم وقتك بين العمل والاسترخاء والراحة.
- انتهز أي فرصة للخروج من روتين الحياة اليومية، والتنويع يعطي للحياة بهجة.
- اعتن بصحتك الجسمية من خلال النشاط الحركي، والتغذية السليمة، والعادات الصحية السليمة.
- طهر قلبك من الحسد، ونقه من الحقد، وأخرج منه البغضاء، وأزل منه الشحناء.
- عليك بالمشي والرياضة، واجتنب الكسل والخمود.
- تفاعل ولا تقنط ولا تيأس، وأحسن الظن بريك وانتظر منه كل خير جميل.
- لا تغضب، فإن الغضب يفسد المزاج، ويغير الخلق، ويسيء العشر، ويفسد المودة، ويقطع الصلة.

ويؤكد كمال إبراهيم مرسى (2000) على أن الرضا عن الحياة من أهم مكونات السعادة في الدنيا، وعلى الإنسان أن يكون راضياً بحياته كما هي، ويسعى إلى تتميتها، وأن يرضى أو يرضى نفسه بها من أجل صحته النفسية التي تقوم على الرضا بمظهره وصحته وأسرته وعمله وزواجه وأصحابه وجيرانه حتى يعيش في أمن وسلام مع نفسه ومع الآخرين.

ويرى الباحث أن الشعور بالسعادة يأتي من خلال الإقبال على الحياة والاستمتاع بها، وتوقع الخير منها، وبذل الجهود من أجل التغلب على مشكلات الحياة وإحباطاتها، فالأفراد الراضون عن حياتهم لديهم اتجاه تفاؤلي، وشعور بالسعادة، كما أن مقدار حماسهم مرتفع عن الأشخاص العاديين، فلديهم قدرة عالية على الإنجاز، ويتمتعون بمفهوم إيجابي عن ذواتهم وحياتهم. (محمد، 2018، ص ص 150-151)

3. النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

لقد تعددت النظريات الخاصة بالرضا عن الحياة بتعدد مفهومه فقد حاول العلماء تقديم تفسيرات نفسية لفهم وتحديث مصادر الرضا عن الحياة، ولكن لا يمكن الحكم على أي من هذه النظريات بعد شاملاً، حيث يتقاسم تصير الرضا عن الحياة أربع نظريات أساسية كما هو مبين في الشكل الموالي.

1.3 نظرية التكيف أو التعود:

يعتبر اصحاب هذه النظرية أن لا أحداث الحياة الضاغطة، أو السارة ولا المستوى التعليمي ولا الجنس والعمر يمكن أن تكون لها تأثيراً مباشراً ويرجع ذلك إلى عملية التعود والتكيف التي تعيد الشخص إلى خط الأساس.

حيث دلت بعض الدراسات مثل دراسة بريانت و فروف (1984) (Veroff & Bryant) أنه لا يوجد ارتباط بين التعليم والرضا عن الحياة، وبالمثل وجد في دراسة ليمون وآخرون (1972) (al & Lemon) بأن التعليم لا يرتبط ارتباطاً ذو دلالة مع الرضا عن الحياة، مما يعني أن الأفراد لا يسلكون تجاه ما يصادفهم في الحياة من أحداث إلا وفق قدرتهم على التوافق والتأقلم مع هذه الأحداث، وبمرور الوقت وفإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث، فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأفراد من مختلف الأعمار وبغض النظر عن الجنس لا يختلفون بالشعور بالسعادة أو الرضا عن الحياة، ويرجعون السبب إلى التكيف أو التأقلم مع الأوضاع الجديدة.

وفي هذا السياق تم الاستدلال بالدراسات التي أجريت على المعاقين، فقد وجد أن المعاقين الذين يستخدمون الكرسي المتحرك يتمتعون تقريبا بنفس الدرجة من السعادة والرضا عن الحياة التي يتمتع بها غير المعاقين وفي بعض الدراسات تبين أن تأثير الأحداث. الإيجابية أو السلبية يخف نتيجة التعود، وأن الأفراد الذين أصيبوا بإعاقات نتيجة الحوادث كانوا في البداية غير سعداء، وأنهم أصبحوا أكثر سعادة فيما بعد نتيجة التعود والتكيف مع الأوضاع الجديدة ، وتجدر الإشارة إلى أنه قد لا يستطيع جميع الأفراد العودة إلى نفس النقطة أو الخط الأساسي قبل الأحداث نتيجة الفروق الفردية.

إن الأفراد لا يتكيفون جميعاً بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث أو الظروف المحيطة مما يتيح الفرصة للتساؤل حول الدرجة التي يستطيع الأفراد التكيف معها، وهذا الموضوع ما زال موضع اهتمام العلماء والباحثين. (قدور، 2013، ص 130)

2.3 نظرية المقارنة الاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين ويجد أن ما حققه من إنجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون، والتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة.

فقد أكد دينر و لوكاس (Lucas & Diener, 2000) إلى الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون. أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل من الذين يحيطون بهم. فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة من الأفراد أو الجماعات المحيطة أو بين الدول والمجتمعات. وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية، والاجتماعية والاقتصادية.

أما من وجهة نظر ايسترلين (Easterlin, 2001) فإن الأفراد العادي في أي ثقافة يكونون محايدين في درجة الرضا، ذلك أن نصف الأفراد يكونون فوق المعدل ويركز على دور الدخل المادي، وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة، لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل حياة الأفراد العملية. ذلك أن الأفراد عندما يقيمون سعادتهم ورضاهم عن الحياة يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول.

وينتقد البعض دينر و آخرون (all & Diner 2000) هذا النموذج بأن الأفراد قد لا يهتمون بالمقارنة الاجتماعية، وبالتالي وجود من هم أقل حظاً قد لا يؤدي بالضرورة إلى الشعور بالرضا أو عدم الرضا والشعور بالسلبية أو الإيجابية تجاه الذات أو أحداث الحياة. (قدور، 2013، ص 130)

3.3 نظرية القيم والأهداف والمعاني:

يرى لوكاس و دينر (Diener & Lucas L 1999) أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، وتدل الدراسات على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة، مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، أو تتعارض أهدافهم مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها، والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف.

وتشير دراسة لونج وهيكلوزن (Heckhausen & Long) إلى أن الأفراد الذين يسيطرون على أهدافهم وأمور حياتهم والمهمات التي يمارسونها في حياتهم اليومية تزداد لديهم مشاعر الرضا عن الحياة، لأن السيطرة على المهمات النمائية وأمور الحياة من شأنه زيادة المشاعر الإيجابية تجاه الذات وأمور الحياة وزيادة مشاعر الرضا بشكل عام.

ودراسة بورتنر وهالتشر (Hultschiar & Bortner) بينت وجود علاقة إيجابية بين النجاح في تحقيق الأهداف ومستوى التعليم وزيادة الرضا عن الحياة.

والمتمأمل في هذه النظرية يجد أن أصحابها يعتبرون أن الإنسان يكون راض عن الحياة عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، أي أنه لا توجد فجوة عميقة بين ما يطمح إليه وما تحصل عليه فعلا، فيؤكد أصحاب هذه النظرية على أن الإنسان يختار لنفسه أهدافا تتناسب مع إمكانات تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، وبهذا يرضى عن نفسه وعن حياته. (قدور، 2013، ص ص 131 - 130)

4.3 نظرية التقييم:

يعتبر كل من دينر (Diener, 2000) ولونج وهيكلوزن (Heckhausen & Long, 2001) في هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، ذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأفراد عندما يريدون تقييم الرضا لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، وتشير مراجعات دينر (Diener) إلى الدراسات عن الرضا لعدم وجود علاقة بين العمر والتعليم كالمتغيرات للرضا عن الحياة، وأن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، فالنقد بالمر لا يعني بالضرورة اختبار لأحداث سلبية أكثر في الحياة مقارنة بالمرحلة العمرية السابقة.

لقد دلت الأبحاث العلمية الطولية القليلة التي تناولت موضوع الرضا عن الحياة وعلاقته بالعمر الزمني للأفراد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العمر والرضا عن الحياة، ومنها دراسة بالمور وكيفت (Kivett & Palmore, 1977) التي حللا فيها (378) فردا تراوحت أعمارهم بين (46 إلى 70 سنة) لمدة (4) سنوات، ولم يجدا اختلافات ذات دلالة تتعلق بالرضا عن الحياة. (قدور، 2013، ص 131)

5.3 نظرية المواقف:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الصحبة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة، ويكون أسرة

متسكة، ويحصل على عمل جيد مع الصحة البدنية الجيدة ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً ومنتعاً بصحة نفسية (مرسي، 2000 ، ص47)

6.3 نظرية الخبرات السارة:

أشارت إلى أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة و ممتعة، و ليست الظروف ، و الإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر. (الوكيل ، ص16)

7.3 النظرية المتكاملة:

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم وفريق آخر يرضون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم. وقد تمثل النظريات السابقة تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة، إلا أن مرسي يرى أنه يمكن إيجاد التكامل فيما بينها و ايجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة. (مرسي، 2000، ص 49)

4. العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة:

يمر الفرد بالعديد من المراحل في حياته اليومية ويتعرض إلى الكثير من العوامل الإيجابية والسلبية فمنها من تعرقل مسيرته والأخرى تساعده على التفوق وتساعد على رضاء على حياته وعليه يمكن تقسيم هذه العوامل إلى ما يلي:

• الصحة :

منذ اللحظة التي يفصل فيها الفرد عن بدن الأم، تبدأ أعضاء جسمه والأعضاء التي لحقها القصور في جهادها ضد العالم الخارجي، وهو جهاد شاق جليل أشد وأقسى بكثير في عنقه من الجهاد الذي تقوم به الأعضاء السوية، أما الضحايا التي تنهافت وتسقط في ميدان هذا الجهاد فإن عندها يفوق بكثير جدا من تبرعهم نوالب الزمن وأحداث الحياة الكثيرة..... ومع هذا فإن ألوان القصور التي قسمت عليهم تهيئ لهم قدرة كبيرة لتعويض وما فوق التعويض وتزيد. قدرتهم على التغلب على العقبات العادية والخرقة للعادة وتنفع بهم إلى تكوين كثير من الوظائف الجديدة. وأشكال النشاط العالية...الخ.

وعلى هذا المنوال تصبح الأعضاء القاصرة ينبوعاً لا ينضب من العناصر التي يستطيع الكائن الحي أن يعمل على تحيتها والانتقاء منها، حتى يستطيع أن يوقف بينها وبين ظروف الحياة التي أقل عليها.

(حمزة 1979 ، ص 51)

• المدرسة :

تعتبر المدرسة المكان المناسب لتقديم الخدمات التربوية والنفسية للأطفال حيث تتبع فيها طرق تربوية خاصة وتتوافر بها الإمكانيات الخاصة اللازمة للطفل

ان جو المدرسة وما يتوفر فيه من توجيه سليم وخدمات تربوية ونفسية للطفل ، يعني الطفل وأسرته من تحمل المتاعب الكثيرة، خاصة أن الكثير من الأسر لا يكون على درجة من الوعي بتربية وتوجيه الطفل ومن خلال هذا نتاج للطفل الفرص المناسبة التعامل مع رفاقه مما يحرره من الشعور بالخجل والنقص والدولية ويجعله يتقبل ذاته ويرضى عن الحياة.

(سليمان، 2003، ص78)

• الأسرة :

تعتبر الأسرة من أهم العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة لدى الطفل المراهق من خلال تقبل الذات. و بالتالي تقبل الطفل و التسليم بالأمر الواقع .

(صباحي 2009 ، ص61)

فالحياة الأسرية وطبيعة التفاعل بين الوالدين تؤثر على شعور الأفراد بالرضا عن الحياة السعيدة.

• الأصدقاء و الجيران :

للأصدقاء والجيران أثر كبير في الرضا عن الحياة لدى الطفل، فتشير العديد من البحوث إلى أن يملك عددا أكبر من السعادة ورضاء وتصل الصداقة إلى أقصى درجات أهميتها عند الشباب بدأ من المراهقة وحتى الزواج، ثم تظهر أهمية الصداقة مرة أخرى مع التقدم في العمر وبذلك يوفر الأصدقاء التحسين الفوري للحالة المعنوية للفرد، ويكون ذلك بتوفير جو من المرح في حالة الأطفال والشبان فغالبا حاجة الفرد إلى الأصدقاء.

وتبرز أهمية الجيران أكثر لدى منهم أكبر في السن بالنسبة للعلاقات الاجتماعية

(أرجايل، 1993، ص 30)

• العمر :

يعتبر العمر هو الآخر من العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة لدى الفرد المراهق بصفة عامة، ولكن يوجد اختلاف من ناحية السن لأن الأشخاص الذين يرضون مبكراً ربما يكونون أكثر توافقاً على المستويين الشخصي والاجتماعي وأكثر شعوراً بالرضا من أولئك الذين يرضون متأخراً ، نظراً لأن أفراد الفئة الأولى غالباً ما يسخرون حواسهم الأخرى المتبقية و يدرّبونها بشكل متواصل ، ويتكيفون مع أنفسهم كأمر واقع على العكس من أفراد الفئة الثانية الذين يكون شعورهم بالصدمة و الأسى و . الألم النفسي قويا .

(أرجايل، 1993 ، ص31)

5. أبعاد الرضا عن الحياة:

حدد تفاحة أبعاد الرضا عن الحياة، وهي كالاتي:

1. **التفاعل الاجتماعي Social Interaction**: قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال الآخرين، وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم، وأن يدرك أنه مصدر ثقة وانتماء.
 2. **القناعة Contentment**: هي رضا الفرد بما يقدم له من مساعدة وعون، وقبول ذاته والمحيطين به.
 3. **التفاؤل Optimism**: توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته، والاستبشار والأمل في أن العسر يليه يسر.
 4. **الثبات الانفعالي Emotional Stability**: التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.
 5. **التقدير الاجتماعي Social Appreciation**: هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات، وحرية التعبير في الرأي والثناء على ما قدمه وما يفعله.
 6. **الحماية Protection**: إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم له والإحساس بالأمان وعدم النبذ والهجر، وتلبية احتياجاته ومتطلباته، وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض لها، والمساندة وقت الأزمات و الشدائد.
- أما في موسوعة علم النفس فيتم تعريف الرضا عن الحياة على أنه مفهوم ذو أبعاد عديدة أوضحها بيترمان وسيلا Peterman and silas في 7 محاور، وهي كالاتي:

1. التوازن الانفعالي: ويتمثل في ضبط الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية، كالحزن والكآبة والقلق.
2. الحالة الصحية العامة للجسم.
3. الاستقرار المهني: حيث يمثل الرضا عن العمل بعداً هاماً في جودة الحياة.
4. الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العقلي.
5. استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة.
6. الاستقرار الاقتصادي: وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.
7. التوائم الجنسي: ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم، وحالة الرضا عن المظهر العام.

(جلالة ، 2015 ، 15-16)

6. محددات الرضا عن الحياة :

يعد الشعور بالرضا واحداً من المكونات الأساسية للسعادة ، و الشعور بالرضا نوع من التقدير الهادئ و التأمل لمدى حسن سير الامور سواء الآن او في الماضي ، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام و عن العمل و عن الزواج و عن الدراسة و مجالات اخرى و يختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة ، و يمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات او عوامل منها:

1/ تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا : ما شك ان الظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا ، فالاشخاص المستقرون في زواجهم و لديهم عمل مشوق و صحتهم جيدة ولا شك انهم اكثر سعادة من الاخرين و لكن هذا ليس كل شيء فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة و لكنها لا ترتبط باشباع للحاجيات .

2/ خبر الاحداث السارة : اذا كان الشعور بالرضا لا تاتر دوماً بالظروف الموضوعية فربما كان ياتر ايضا بخبرة الأحداث السارة و التي تولد مشاعر ايجابية و قد تبين ان وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم بالرضا عن الحياة ككل .

3/ الطموح و الانجاز : يكون الشعور بالرضا اكثر عندما تقترب الطموحات من الانجازات و يكون اقل عندما تبتعد عنها و تقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين او على خبرة الفرد الماضية .

4/ المقارنة مع الآخرين : لكي تتحدد ما اذا كان الفرد قصيرا ام طويلا لابد من عقد المقاربات مع الآخرين ، و تعتمد كيقية اصدار الناس للاحكام اة التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه ، و يحتمل ان تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين ، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة .

و نستخلص بان الرضا عن الحياة يتمثل في تقدير الفرد لنوعية حياته ، و محاولته تحقيق اهدافه وطموحاته وفقا للامكانياته ، و تقبله لاسلوب حياته و محاولته التكيف مع كل ما يعترضه من عقبات و مشاكل ، و يتحقق الرضا عن الحياة اذا استطاع الفرد ادراك حقيقة اهدافه و تمكن من توجيهها نحو الواقع ، وكذلك محاولة تكيفه مع كل ما يستجد من حوله من تغيرات هذا بالاضافة الى ادراكه الخبرات السارة التي تخلق المتعة و يرتبط الرضا عن الحياة بمجموعة من العوامل ، والمتغيرات كالعلاقات الاجتماعية و سمات الشخصية ، هذا بالاضافة الى السن و مستوى التعليم . (قرقاب ، 2018 ، ص ص 14 -15)

7. الرضا عن الحياة و الصحة النفسية :

- يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الحيوية التي تناولتها العلوم النفسية و مجال علم الامراض النفسية على حد سواء ، اذ ان الرضا علامة هامة تدل على مدى تمتع الانسان بالصحة النفسية السليمة ، و ان الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة و الاقبال عليها و الرغبة الحقيقية في ان يعيشها .
- و يرتبط الرضا عن الحياة بشكل وثيق بصحة جسمانية و صحة نفسية افضل ، و عمر مديد ، و العديد من المخرجات الايجابية لدى الفرد.
- و اوضحت العديد من الدراسات ان الافراد الذين يتمتعون بصحة نفسية افضل هم اكثر رضا عن حياتهم ، و ان الرضا عن الحياة يرتبط ايجابا بالصحة العامة لدى الفرد ، وعلى النقيض فان الرضا عن الحياة يرتبط سلبا بكل من الميول الانتحارية والوحدة النفسية و الاكتئاب .
- وكذلك يرتبط الرضا عن الحياة سلبا بالضغوط النفسية و القلق لدى الفرد .
- يتفق العديد من الباحثين على ان الاحساس بالرضا عن الحياة يشير الى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية و سعادته في الحياة استنادا الى سماته الشخصية ، كما ان الرضا عن الحياة ايجابيا بتقدير الفرد لذاته ، وان تقدير الفرد لذاته يعد احد اهم العوامل المسؤولة عن احساس الفرد بالرضا عن الحياة ، و قد اوضحت نتائج دراسة الدسوقي وجود علاقة سالبة و دلالة احصائيا بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية و الاكتئاب ، ويسلم الكثير من علماء النفس بأن الاحساس بعدم

الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد و تكيفه و علاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش حياة اجتماعية مشبعة و منتجة .

- ان الصحة النفسية للفرد، و قدرته على التكيف الشخصي الاجتماعي ، تبدو في استمتاع الفرد بالحياة ، بعمله و أسرته ، و أسرته ، و اصدقائه ، و شعوره بالطمأنينة و السعادة و الرضا و راحة البال ، اما العصابي فلا يجد للحياة طعما ، لا يعيش حياته ، بل يكابدها ، و ذلك من فرط ما يعانيه من توترات و صراعات غير محسوبة ، و ما يفترن بهذه الصراعات من الشعور بالقلق و السخط و الذنب و عدم رضاه عن حياته .
- يؤكد تاكاهاشي (TAKAHACHI , 2011) على ان الرضا عن الحياة لدى المراهقين يرتبط بالصحة النفسية و بزيادة نوعية الحياة و جودة الحياة و زيادة اكبر في طبيعة العلاقات الايجابية داخل الاسرة ، و زيادة الاتصال بين افراد الاسرة .

(علي ، 2018 ، ص 259-259)

خلاصة:

نستخلص مما سبق عرضه أن الشعور بالرضا هو من أحد المواضيع الحديثة التي تتدرج تحت علم النفس الإيجابي بحيث يرتبط بالسعادة و جودة الحياة ، و إذ أن الرضا عن الحياة علامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة .

ثانيا: حب الحياة

تمهيد:

في هذا الفصل قمنا بعرض المتغير الثاني الذي هو حب الحياة و تطرقنا فيه إلى تعريف حب الحياة، و أبعاده و النظريات المفسرة لمكونات حب الحياة.

1. تعريف حب الحياة : love of life

➤ حب الحياة مكون من مكونات الحياة النفسية الطيبة ، ويعرف حب الحياة بأنه اتجاه ايجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام ، فضلا عن شدة التمسك بالحياة ، و التعلق السار بها و تقديرها .

ويعرف حب الحياة اجرائيا بأنه الدرجة التي يتحصل عليها الفرد في مقياس حب الحياة .
(عبد الخالق ، الحويلة ، ص 115).

- اتجاه ايجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام ، و يشير الى شدة التمسك بالحياة ، و التعلق السار بها ، وحب الحياة متصل ثنائي القطب يقود قطبه الايجابي الى درجة تمسك بالحياة ، في حين يؤدي قطبه الايجابي الى درجة تمسك بالحياة ، في حين يؤدي الى قطبه السلبي ، الى الكره الحياة وهذا سلوك مدمر للنفس بدرجات تصل الى الانتحار . (أحمد ، 2017 ، ص 64) .
- يعرف (عبد الخالق ، 2016 ، ص 8) : حب الحياة بأنه اتجاه ايجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام، كما يشير هذا المفهوم ايضا الى شدة التمسك بالحياة ، و التعلق السار بها و تقديرها ، وقد افترض وجود فروق فردية في حب الحياة ، وعلى اساس هذا الافتراض قدم التوقع التالي : "حب الحياة مقابل كره الحياة متصل continuum او ذو قطبين ، لكل فرد مركز على هذا المتصل ، ويمكن ان تؤدي درجة المرتفعة في القطب الاخير وهو كره الحياة الى سلوك مدر للذات كالانتحار " . كما يمكن وضع فرض اخر مفاده ان حب الحياة يرتبط ارتباطا ايجابيا بكل من : السعادة و الامل ، و التفاؤل ، و الرضا عن الحياة ، في حين افترض ان حب الحياة يرتبط سلبا بالجوانب السلبية للشخصية من مثل : القلق ، و الاكتئاب ، و التشاؤم ، و العصابية و نظائرها، وعلى الرغم من هذه العلاقات الايجابية المفترضة فان مفهوم حب الحياة يتوقع له ان يختلف عن هذه المتغيرات الايجابية ، اي حب الحياة مختلف - الى حد ما - عن هذه المتغيرات ومع ذلك فهو مرتبط بها ، ومن ثم افترض ان حب الحياة له العلاقة نفسها تقريبا بمختلف مكونات الهناء الشخصي كذلك العلاقة بين المفاهيم السعادة و الامل و التفاؤل .
- وليس لمفهوم حب الحياة علاقة بالمفهوم الفرويدي التحليلي عن غريزة الحياة او الحب love instinct ، فقد اشتق مفهوم حب الحياة - على اساس نظري تاملية - في اطار الجوانب الايجابية لعلم النفس ولاسيما علم النفس الايجابي ، كما مفهوم حب الحياة لا علاقة له بالحياة الحبية ، حيث تعني الاخيرة الجنسية كما ورد في القاعدة العالمية لدرجات السعادة. (زين العابدين ، مصطفى ، 2017 ، ص 206-207)
- بعرف (سالم ، 2005 ، 11) حب الحياة بأنه : "مدى تعلق الفرد بالحياة (حبه ، او كرهه لها) ، بالاضافة الى نظرة الفرد للحياة الحالية ، و المستقبلية على ميثوى المشاعر ، او الفكر ، او السلوك . (المرشدي ، السيد ، 2018 ، ص 1221) .
- ويعرف "احمد عبد الخالق " حب الحياة انه احد مكونات الحياة الذاتية الطيبة ، و تتداخل مع الكثير من المفاهيم التي تكونه ، ومنها السعادة و الرضا عن الحياة و الاتفاؤل و الامل فقد افترض مع جوانب الحياة ان حب الحياة يشير الى نظرة ايجابية نحو الحياة ومع ذلك فالتداخل بينهما لا يمكن انكاره .
- وكان تعريف الباحثة لحب الحياة هو : اتجاه الفرد الايجابي العام و الشامل عن الحياة ، و الذي يعبر عن شخصية متفائلة و سعيدة و راضية عن الحياة و لديها امل لتعلم كيفية التعامل مع الجوانب الحياة

- الإيجابية و السلبية جميعها ، و فهمها ، و قبولها ، و التكيف معها و الاستمتاع بلحظات السعادة ، و تقديرها . (طنطاوي ، ص 261) .
- وحب الحياة يشمل على ثلاثة عوامل رئيسية وهي : الاتجاه الإيجابي نحو الحياة ، و العواقب السعيدة لحب الحياة ، المعنى الهادف للحياة .
- و عندما يحب الفرد الحياة ، فان ذلك يحقق له السعادة ،حيث يرى الفرد الحياة اكثر جمالا ، و نتيجة لحب الحياة يصبح الفرد سعيدا ولديه امل في الحياة ، و نتيجة لحب الفرد للحياة ، فانه يدرك معناها و اعتمادا على ذلك يود ان يعيش حياة اطول ، كما يلزمه الشعور بان الحياة كنز جميل يجب المحافظة عليه ، ويرتبط حب الحياة ايجابيا بكل من السعادة و الامل و التفاؤل و الرضا عن الحياة ، ويرتبط سلبا بكل من القلق ، و الاكتئاب ،. و العصائية ، وحب الحياة لدى المرضى له دور فعال في زيادة كفاءة جهاز المناعة ، و من ثم ينعكس ذلك على مقدار الجسم في المواجهة الامراض ، كما ان محبي الحياة اكثر تقبلا للاعراض الجانبية لعلاج الامراض وفي تناول الدواء دون توقف ، و اكثر اذعانا و امتثالا للنصح الطبي ، وحب الحياة لدى المرضى يعينهم على تحمل مشقة المرض ، وحب الحياة مرتبط بالتدين ، حيث ان التدين يعكس المعنى الحقيقي للحياة ، فالتدين الحقيقي يجعل الفرد محبا للحياة ، ولديه قدرة الصبر و تحمل متاعب الحياة ، و الشعور بالرضا و الامن ، فالإيمان يؤدي الى شفاء النفس ، الوقاية من المشاعر السلبية و التوتر و اكتساب صاحبه مناعة ضد الامراض النفسية. وحب الحياة يرتبط ايجابيا بكل من التفاؤل و الدعم الاجتماعي و الصحة النفسية و الجسمية عند كبار السن . وحب الحياة يرتبط بالتقدير الذاتي لكل من الصحة النفسية و الشعور بالسعادة ، و الرضا ، و الرضا عن الحياة ، و التفاؤل . (أ حمد ، 2017 ، ص ص 65 - 66)
- حب الحياة مفهوم نفسي ينبغي تعميقه في نفوس الشباب، نتيجة لاهتمام الباحثين المتزايد بعلم النفس الإيجابي، وبالمصطلحات التي تعكس جوانب إيجابية من حياة الأفراد، وقد شملت هذه المصطلحات التي قدمها العلماء المهتمون بعلم النفس الإيجابي موضوعات لم تكن تندرج في اهتمامات علم النفس كعلم يهتم بالاضطرابات والأمراض النفسية، كالقلق والضغوط والاكتئاب وغيرها إلى علم يهتم بالسعادة، وبالرضا عن الحياة وبالتفاؤل والأمل وحب الحياة والهناء الشخصي، وكلها موضوعات عبرت عن إهتمامات علم النفس الذي ركز على الإنسان وانسانيته وقدمت له ما يمكن أن يسمو بأهدافه ويساعده على العيش والحياة في أحسن حال ممكن، ويأتي على رأس هذه المصطلحات الإيجابية مصطلح يحدد الوجود النفسي الأفضل لمفرد ألا وهو حب الحياة Love Of Life .
- حب الحياة هو إتجاه إيجابي لدى الفرد نحو الحياة الخاصة بوجه عام . (abdel khalek K , 2007)
- يعرف حب الحياة عند (Seligman2002) بأن "اتجاه الفرد الإيجابي العام عن الحياة والذي يعبر عن حسن التعامل معيا وفيما والاستمتاع بيا وتقدير قيمتها .

يرى الباحثان أن السعادة خيار يسعى الجميع له، وأن سيطرة الفرد على الحياة هو أن يجعلها تحوي أقل قدر ممكن من المشاعر السلبية، والشعور بالسعادة هو المرادف للشعور بالسيطرة، خصوصاً عندما يصنعها الفرد بنفسه. كما أنه توجد في الحياة أشياء نتعلمها، وحين نتوقف عن التعلم نتوقف عن الحياة، لذلك على مريض الاكتئاب الخالي من أعراض الذهان أن يسعى لمحصل على أكبر قدر من المعرفة، والتي هي أقوى وأنجح سلاح من الممكن أن يواجه به الحياة .

(أحمد ، علي ، 2016 ، ص13)

❖ التعريف الإجرائي:

هو النظرة الإيجابية لحياة الفرد العامة و الخاصة.

2. أبعاد حب الحياة :

❖ الاتجاه الإيجابي نحو الحياة :

وهو النظرة الإيجابية للحياة بكل ما فيها من معاني، وأشياء وأفراد تجعل الفرد يقبل عليها.

❖ النتائج السعيدة لحب الحياة:

وهي العواقب الإيجابية التي يشعر بها الفرد بسبب إقباله على الحياة والاستمتاع بكل معانيها.

❖ المعنى الهادف من الحياة:

هو إحساس الفرد بوجود معنى للحياة الرغبة في انجاز العديد من الأهداف التي يعيش من أجلها، والتي تزيد من الشعور بالأمل والتفاؤل . (منصور، 21، ص 113)

3. النظريات المفسرة لمكونات حب الحياة :

1.3. المعنى الهادف للحياة في ضوء نظرية معنى الحياة لفرانكل :

اشار فرانك لان ادارة المعنى (Wiil To The Meaning)، حيث ان معنى الحياة لدى كل إنسان هو الذي يمكن أن يجعل من السعي الدؤوب و تحمل المعاناة شيئاً يوقع من قيمة الحياة و يجعلها تستحق ان تعاش ، بل ان الانسان الذي يكشف لحياته معنى و هدف هو الإنسان تأذي يستطيع أن يتحمل نذرة اللذة و الافتقار الى المكانة و النفوذ دون ان ينقص هذا من سعادته او من صحته النفسية ، فالمسعى

الرئيسي للانسان هو التحقيق المعنى في الحياة لا تعقب اللذة ، و تعتبر ادارة المعنى من حاجة الانسان الى وجود معنى لحياته فهي اشبه ما تكون بقوة جاذبة الانسان حول مركز يبيلور فيه معنى لحياته ، فكما ان الانسان بحاجة الى قوة جاذبة ارضية حتى بثبت اقدمه على الارض و يتمكن من الوقوف عليها ، فانه يحتاج جاذبة وجودية من المعنى ليؤكد من خلالها ذاته و بثبت وجوده.

2.3. الاتجاه الايجابي نحو الحياة في ضوء نظرية سمة التفاؤل:

وهي نظرية (Carver & Chaier 2003) و تقوم هذه النظرية على مبدأ التفاؤل و الاتجاه الايجابي في مختلف قضايا الحياة ، و بذلك فان طبع التفاؤل ذي التوقعات و الاتجاهات الايجابية يميل الى إظهار مشاعر ايجابية (حماس ، اثاره) و ينطلق من الجانب المشرق حيث ان خطوات النجاح مهما كانت صغيرة تؤدي الى مزيد من النجاحات و تفتح المزيد من الرؤى الايجابية و التوجهات الايجابية نحو الحياة ، و انه مزيد من منطلق التفكير الدائم الايجابي و الايمان بامكانيات التوصيل الى حلول علمية و ممكنة لاصعب المشكلات و ذلك بالبحث عن افكار جديدة و مبادرات تبحث عن المنافذ للقضاء على المعوقات .

3.3. العواقب السارة لحب الحياة في ضوء مفهوم السعادة:

يمكننا تفسير عامل العواقب السارة لحب الحياة في ضوء رؤية (مايكل ارجايل ، 1993 ، 299) لمفهوم السعادة بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة و مدى شدة هذه الانفعالات ، و التي تشمل على الاستمتاع و الشعور بالبهجة ، و بذلك عندما يقوم الفرد باتخاذ سلوك ايجابي نحو الحياة بشكل عام (حب الحياة) ، كما يترتب على القيام الفرد بنتائج الاحداث التي تعود بالسرور عليه و قيامه باتخاذ قرار بزيادة معدلات حدوثها و الاحتفاظ بسجل لتكرار ادائها بشكل منتظم ، فينعكس ذلك على زيادة معدل حدوث الانشطة السارة للفرد . (أحمد ، 2022 ، ص ص 141-142)

خلاصة:

نستخلص مما تم عرضه بأن حب الحياة هو أحد المكونات الأساسية في الحياة النفسية ، و هو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب الإيجابي حيث يحقق للفرد حياة تجعله يشعر بالطمأنينة و السعادة و كذلك يجعله يواجه المشاكل و الأمراض النفسية و تخطي عقبات الحياة .

ثالثاً: الامراض التي يعاني منها المتقاعدون :

يعاني متقاعدو التربية كغيرهم من المتقاعدين في قطاعات اخرى و يشتركون معهم في امراض مزمنة تصيب مرحلة الشيخوخة ، الا ان متقاعدو من قطاع التربية يشكون و يعانون من امراض ذات منشأ مهني ، ترجع الى صعوبة وظيفة التربية و التعليم و بعد خدمة تتراوح ما بين و32 سنة الى 42 سنة ، و التي تتطلب جهدا متواصلا مع فئة من المتعلمين ،تحتاج الى التربية و المتابعة ،ذلك مايبيرر الارهاق و التعب الفكري الذي يصيب المعلمين و الاساتذة ،

وفي مقال **لجريدة النهار** وحسب لمعلومات التي اشنتقتها مصادرها الخاصة ، فقد تم احصاء 120 الف استاذ و معلم يتقدمون سنويا بشهادات مرضية تتراوح مدتها بين 15 يوم و شهر ، وبين 65 و 85 % من الاساتذة معرضون لانهيارات عصبية ، منهم من اصبح غير قادر على امساك الطباشير ، بسبب الحساسية المفرطة ، ومنهم من اصبح غير قادر على الوقوف مطولا ، بسبب مرض الدوالي ، وكثير من اولئك الذين انقلت جيوبهم متاعب مرض السكري و الضغط الدموي ، لم يعد غريبا ان يحتمل المعلم (البراسيتامول) عله ينهي اوجاع الدماغ ، غير انهم يقولون "كل يشئ ممكنه الا فوضى التلاميذ ، غابت العصا و زاد الضجيج الذي اصبح هاجسا واقع الكثير منهم في انهيارات عصبية حادة .

وقد قسمنا الامراض التي كشفتها الدراسة الى ثلاثة انواع :

➤ الأمراض العضوية:

❖ ارتفاع او انخفاض الضغط الدموي: hypertension artérielle

حيث يعتبر المرض المزمن المنتشر بكثرة الذي يعاني منه المسنون ، و ينتج عن ارتفاع ضغط الدم الشرايين و الاوعية الدموية ، و التي تضيق و تضعف بتقدم السن ، وقد سجلنا 04 حالات لدى الرجال المتقاعدين و 03 لدى النساء المتقاعدات ، و كلهم تناولون ادوية ضغط الدموي بانتظام ، ومع زيادات منتظمة لاختصاصي طب القلب و الشرايين .

يرجع المتقاعدون الاسباب الاولى للمرض الى الاثار و الضغوطات المترتبة عن اداء الوظيفة من غضب و قلق دائمين ، و العوقبات المهنية القاسية في بعض الاحيان .

❖ مرض السكري : Diabète

مرض السكري هو الاسم المعطى لمجموعة من الحالات المختلفة التي يوجد فيها الكثير من الجلوكوز في الدم . واما ان البنكرياس لا يمكنه انتاج الانسولين او الانسولين الذي ينتجه ليس كافيا ولا يمكن ان تعمل بشكل صحيح. ودون قيام الانسولين بعمله ، يتراكم الجلوكوز في الدم مما يؤدي الى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم الذي يسبب المشكلات الصحية المرتبطة بمرض السكري .

يصيب هذا المرض الناس في كل المراحل ، وهو ازيد او نقصان نسبة السكر في الدم عن حجمها الطبيعي 1 غ/ل ، ويوجد نوعين داء السكري :

النوع 1: يحدث في اي السن ، لكن عادة ما يتم تشخيصه عند الاطفال و الشباب الصغار وهو النوع الاقل شيوعا من المرض السكري ، و يؤثر فقط على النسبة 15.10% من الجميع مرضى السكري .

النوع 2: كان يسمى بمرض السكري غير المعتمد على الانسولين او السكري الذي يظهر في سن النضج ، وهو النوع الاكثر شيوعا ، و يؤثر على 85.90% من جميع مرضى السكري ، وهو يتعلق بشريحة المتقدمين في السن ، حيث وجدنا انه يمس نسبة متوسطة لدى الرجال و النساء (6,38%) . وفي كيفية علاج هذا المرض فقد اوضح افراد العينة انهم يتبعون نظاما غذائيا خاصا و بعض الادوية التي تناسب كل نوع من انواع المرض ، اضافة الى ممارسة الرياضة البدنية قصد احراق الكمية الزائدة من الغلوكوز . (بلعربي ، 2016/2017، ص ص 187 - 188 - 189)

➤ أمراض الحبال الصوتية (مشاكل النطق و الكلام):

تم تسجيله لدى نسبة قليلة جدا تراوحت ما بين 2,12% لدى الرجال و 08% لدى النساء ، وهو يصيب الحنجرة و تجاويها مما يسبب آلاما و ضيقا في التنفس و فقدان الصوت في بعض المرات ، وهو يتطلب راحة المريض و اجراء جلسات تدريبية لاسترجاع الصوت ، و يحدث نتيجة بعض الامراض التي تصيب الحنجرة او نتيجة الاستخدام غير السليم للصوت في الوظائف و المهن الاكثر تعرضا لهذا المرض مثل المعلمين و الاساتذة الذين يعتمدون على الصوت في ممارسة هذه المهنة . و ينقسم خلل النطق الى الاقسام التالية :

(خلل النطق الوظيفي le malmenage vocal et les dysphonies dysfonctionnelle)

اختلال الحبال الصوتية les lésions bénignes des cordes vocales

التهاب الحنجرة المزمن les laryngites chroniques

سرطان الحبال الصوتية le cancer de la corde vocal

شلل الحنجرة la paralysie laryngée

النطق التشنجي les dyphonies spasmodiques

و هناك أمراض أخرى يعاني منها عمال التربية و التعليم و تتمثل في:

- امراض الظهر و العمود الفقري .

- مرض الدوالي .
- الروماتيزم و هشاشة العظام .
- ضعف البصر .
- الحساسية .
- الأمراض النفسية :

الإكتئاب : Mélancolie

هو من الامراض النفسية التي يعاني منها المسنون و خاصة الذين كثر وقت في فراغهم و تقدموا في السن كثيرا ،فهذا المرض يقل حدته عند الذين مايزلون يمارسون حرفا او مهنا او ممارسات اخرى تشغل المسنين لبعض الوقت ، فكثرة وقت الفراغ يولد ظروفنا نفسية و اجتماعية تتفاوت من شخص لآخر ، ناهيك عن الاصابة ببعض الامراض العضوية التي تجعل كبير السن عاجزا عن الحركة و الاندماج في المجتمع و الاستمرار في الحياة الطبيعية .

يزداد هذا المرض عند كبار السن خاصة ، و تشير الدراسات الى ان " انتشار الاكتئاب فوق الستين يزيد عند الثلث كاعراض اكتئابية ، في حين تصل نسبة المصابين منه كامل الاعراض الى 10 % . و تتمثل اعراض الاكتئاب في مرحلة الشيخوخة حسب شكاوي المكتئبين الجسمية التالية :

- ضعف الجسم و اضطرابات النوم .
- اضطراب الذاكرة .
- التوتر او الاعصاب كما يسميها البعض .
- اضطرابات الجهاز الهضمي (القرحة المعدية ، التهاب القولون ، ...)

و يمكن تحديد التشخيص بالاصابة بالاكتئاب حسب الاطباء النفسانيين اذا كان لدى الفرد اربعة على الاقل من الاعراض التالية :

- ضعف الشهية و تناقص الوزن او فتح الشهية و زيادة الوزن
- ارق او نوم مفرط.
- فقدان الاهتمام او السرور في الانشطة المعتادة و تناقص في الطاقة مع الشعور بالاجهاد .
- الاحساس بانعدام القيمة و لوم الذات و الاحساس بالذنب .
- الشكوى او التظاهر بتناقص القدرة على التفكير او التركيز مثل تبدل التفكير ، و التردد غير المصحوب بتناقض ملحوظ في تداعيات المعاني و الافكار .
- تكرار التفكير في الموت بصفة دورية ، و الافكار الانتحارية و تمنى الموت مع محاولات الانتحار .

- بالاضافة الى الاعراض اخرى كالاتكالية و الاعتماد على الاخرين ،مع غياب السعادة او الحباط نتيجة الظروف و المرض. (بلعربي ، 2017/2016 ، ص ص 189 - 190 - 190)

الاطار التطبيقي

الفصل الثالث

الاجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد
- 1. الدراسة الاستطلاعية
- 2. الدراسة الاساسية
- 3. منهج الدراسة
- 4. ادوات جمع البيانات :
 - 1.4. المقابلة
 - 2.4. مقياس الشعور بالرضا
 - 3.4. مقياس حب الحياة
 - 5. حالات الدراسة
- خلاصة

تمهيد :

بعد الفصل النظري الذي يضم المعلومات الهامة في موضوعنا، تناولنا في هذا الفصل الجانب التطبيقي استكمالاً للجانب النظري ، حيث قمنا بدراسة ميدانية التي تضم الحالات التي تطبيق المقاييس و المقابلة عليها ، بالإضافة إلى ذكر الأدوات التي تم تطبيقها .

1. الدراسة الاستطلاعية :

تم اختيار نادي متقاعدي عمال التربية لولاية بسكرة بحيث اتصلنا برئيس النادي و تم تحديد الفئة المستهدفة من الدراسة (الأساتذة المتقاعدين في الطور الابتدائي) و قمنا بتحديد عينة الدراسة المتمثلة في (02) من الأساتذة المتقاعدين و تم التعرف على الحالات المراد دراستها و أخذ الموافقة منهم بأن يكونوا حالات لدراستنا و لم نواجه أي مشكلة في الوصول للحالات .

2. الدراسة الأساسية:**1.2. حدود الدراسة :****1.2.2. الحدود البشرية :**

اعتمدنا في دراستنا على حالتين متمثلة في : اساتذة متقاعدين في الطور الابتدائي تتراوح أعمارهم ما بين (72 . 73 سنة) .

2.2.2. الحدود الزمنية :

تحددت الفترة الزمنية التي طبق فيها المقاييس و المقابلة العيادية ما بين (15 و 16 ماي 2023) ، في الفترة الصباحية ، و إستغرقت المقابلة العيادية مع الحالتين ما بي (45 د إلى 60 د) لكل حالة .

3.2.2. الحدود المكانية :

تم اجراء هذا الجانب الميداني في النادي متقاعدي عمال التربية وفي ولاية بسكرة ، فيه كل وسائل الراحة و الترفيه ، فيه مكتب امانة و مكتب رئيس الجمعية ، و قاعة خاصة بالانترنت ، و قاعة مكتبة ضخمة مجهزة بعدة كتب ، و مصلى و نادي نشاطات عائلية و دورة مياه .

2. منهج الدراسة :

• تعريف المنهج العيادي :

هو دراسة اكلينيكية تتميز بالطرق التي تدرس الفرد ككل فريد من نوعه ، أي أنها دراسة فردية كوحدة متكاملة متميزة عن غيرها ، وقد يدخل ملاحظة أساليب سلوكية معينة و استخلاص سمات شخصية خاصة ، ولكن الهدف هو فهم شخصية فرد بالذات و تقديم مساعدة إليه . (اللميجي ، 2001، ص 29)

اعتمدنا في بحثنا على المنهج العيادي، باعتباره المنهج الأنسب لدراستنا ، مما فيه من خصائص تساعدنا في الدراسة.

4. أدوات جمع البيانات :

1.4. المقابلة :

هي محادثة تتم وجها لوجه بين العميل والأخصائي النفساني الإكلينيكي، غايتها العمل على حل المشكلات التي يواجهها الأول، والإسهام في تحقيق توافقه، ويتضمن ذلك التشخيص والعلاج.

تستعمل المقابلة حسب سيلامي كطريقة ملاحظة للحكم على شخصية المفحوص، إنها جزء لا يتجزأ نجده في جميع الاختبارات السيكلوجية، حيث تسهل فهم مختلف النتائج المتحصل عليها، كما أنها تستعمل في علم النفس العيادي بانتظام وتساعد في إعطاء حلول للمشاكل .

(جابر ، مقراني ، 2022، ص 58)

فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المقابلة نصف موجهة و التي تتضمن مصادر الشعور بالرضا و حب الحياة ، ويحتوي كل منهما على محاور و اسئلة الدراسة .

• محاور الشعور بالرضا :

○ السعادة .

- الاجتماعية .
- الطمأنينة.
- الاستقرار النفسي .
- التقدير الاجتماعي .
- القناعة .

• محاور حب الحياة :

- الاتجاه الإيجابي نحو الحياة.
- النتائج السعيدة لحب الحياة.
- المعنى الهادف من الحياة.

2.4 . مقياس الشعور بالرضا :

ويتكون المقياس من (30 بنداً) موزعة على ستة أبعاد هي: (السعادة، والاجتماعية، والطمأنينة، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، والقناعة). ويتم الإجابة عن كل بند تبعاً للبدائل الخمسة التالية (دائماً، كثيراً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وقد وضعت لهذه الاستجابات أوازن متدرجة كالآتي: دائماً (5) ، كثيراً (4)، أحياناً (3) ، نادراً (2) ، أبداً (1) والدرجة المرتفعة على المقياس تُشير إلى مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والدرجة المنخفضة تُشير إلى مستوى منخفض من الرضا عن الحياة . (الوكيل ، ص 28)

وتم تقنينه على البيئة الجزائرية من طرف الدكتور بشير معمريه .

➤ خصائص السيكومترية:

• الصدق

تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق

• الصدق التمييزي :

➤ عينة الذكور.

لحساب هذا النوع من الصدق، تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية. حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 19 مفحوصا بواقع سحب 33% من العينة الكلية (ن = 57) .

الجدول رقم (11) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور

قيمة "ت"	العينة الدنيا ن = 19		العينة العليا ن = 19		
	ع	م	ع	م	
14.16	6.41	43.04	6.95	72.52	الرضا عن الحياة (الدسوقي)

قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى 0.001

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (1) أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في أبعاد الرضا عن الحياة. مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور

➤ عينة الإناث

تمت المقارنة كذلك بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الإناث، حجم كل عينة يساوي 21 مفحوصة بواقع سحب 27% من العينة الكلية (ن = 76).

والجدول رقم (12) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث

قيمة "ت"	العينة الدنيا ن = 21		العينة الدنيا ن = 21		
	ع	م	ع	م	
14.16	6.41	48.05	5.84	75.52	الرضا عن الحياة (الدسوقي)

قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (2) أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في أبعاد الرضا عن الحياة. مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الإناث.

(معمرية ، ص10)

• الثبات

تم حساب الثبات بطريقتين

○ طريقة اعادة تطبيق الاختبار.

○ معامل ألفا .

ويبين الجدول رقم (5) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ

نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
طريقة إعادة التطبيق (بعد أسبوعين)	ذكور	35	0.749
	إناث	42	0.741
معامل ألفا كرونباخ	ذكور	35	0.859
	اناث	42	0.851

دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن قائمة الرضا عن الحياة (الدسوقي) تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي . (معمرية ، ص12)

➤ تصحيح المقياس :

أما بالنسبة لطريقة تصحيح المقياس ، فقد سبقت الإشارة إلى أنها تتكون من 30 بنداً يجب عليها ضمن أربعة بدائل أو إختيارات هي : لا و تنال صفرا ، قليلا و تنال درجة واحدة ، متوسطا و تنال درجتين ، كثيرا و تنال ثلاث درجات ، و بالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر (لاوجود للرضا عن الحياة) و 90 (ارتفاع مشاعر الرضا عن الحياة) .

3.4 مقياس حب الحياة : Love of Life Scale

وضع عبد الخالق (2007) Khalek- Abdel، هذا المقياس ويشتمل على 16 بنداً (عبارة قصيرة)، ويجاب عن كل عبارة على أساس مقياس "ليكرت" خماسي البدائل كما يلي: 1 = لا، 2 = قليلاً، 3 = متوسط، 4 = كثيراً، 5 = كثيراً جداً، وتراوح الدرجة الممكنة بين 16 و 80، وتشير الدرجة المرتفعة إلى حب مرتفع للحياة. واعتماداً على تعريف محدد لحب الحياة، وضع مؤلف المقياس 41 عبارة مثلت وعاء البنود المبدئي، وكانت العبارات مختصرة، وبسيطة، مصوغة بالعربية الفصحى الميسرة، ولتقدير الصدق الظاهري لهذه العبارات قدم المقياس المبدئي إلى خمسة من أعضاء هيئة التدريس الحاصلين على الدكتوراه في علم النفس، ويعملون بقسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت، وطلب من كل منهم مستقل قراءة كل بند، ثم وضع تقدير له اعتماداً على مدى كفاءته في قياس حب الحياة كما ورد في التعريف المقدم لهم، وراوحت البدائل بين صفر (العالقة له بحب الحياة)، و 4 (بند جيد جداً لقياس حب الحياة)، وحسبت متوسطات تقديرات المحكمين لكل بند على حدة، واستبقيت البنود التي حصلت على متوسط قدره ثلاثة أو أكثر، وأدت هذه الخطوة إلى استبعاد 15 بنداً، وأصبح طول المقياس بعد هذه الخطوة 26 بنداً. ثم طبقت هذه الصيغة الأخيرة على (160) طالباً وطالبة بجامعة مصرية، وحسب الارتباط بين البند والدرجة الكلية بعد حذف البند correlation remainder Item، فاستبعدت ستة بنود لها ارتباط بالدرجة الكلية أقل من 3.0، ثم حسبت معاملات الارتباط بين البنود وحللت عاملها، واستبقي 16 بنداً شملها ثلاثة عوامل على نحو ما يأتي: 1 (التوجه الإيجابي نحو الحياة)، و 2 (العواقب السعيدة لحب الحياة)، و 3 (المعنى الهادف للحياة)، وحسب ثبات المقياس وصدقه، وكانت النتائج جيدة في كل من الكويت، مصر، قطر، لبنان (زين العابدين، مصطفى، 2017، ص 208)

وقد تم تقنيته على البيئة الجزائرية من طرف الدكتور فارس زين العابدين في 2017 في جامعة سيدي بالعباس و جامعة معسكر وطبق على الطلبة الجامعيين.

➤ خصائص السيكومترية :

• الثبات :

الطريقة المألوفة لبيان درجة الثبات هو معامل الثبات، ويعني الأخير "أي مقياس للثبات يتضمن استخدام معاملات الارتباط، وهناك طرق علمية أربع لدراسة الثبات كما حددتها أناستازي، وتؤدي إلى أنواع أربعة من معاملات الثبات وهي: ثبات إعادة الاختبار، (test-retest) الصيغ المتعاقبة أو المتكافئة، (alternate forms) ثبات القسمة النصفية، (split-half) ثبات معامل ألفا و "كودر - رتشاردسون.

الجدول رقم (1) يمثل معاملات ثبات مقياس حب الحياة

معامل ألفا لكرونباخ	معامل التجزئة الصيفية بعد تصحيحها بمعادلة سبيرمان - برووان	
0.92	0.89	مقياس حب الحياة

ويوضح من الجدول (4) ارتفاع معاملات ثبات ألفا و ثبات القسيمة النصفية لدى عينة الدراسة مما يشير الى اتساق داخلي للقائمة ، ومن ثم تعد معاملات الثبات بطريقة ألفا و بطريقة القسيمة النصفية مقبولة بوجه عام.

• الصدق :

شير الصدق إلى مدى صلاحية المقياس وصحته في قياس ما يعلن أنه يقيس ، وهناك ثلاثة طرق أساسية حددتها " معايير القياس التربوي والنفسي الصادرة عن " الرابطة الأمريكية لعلم النفس " عام ، 1985 ويذكرها " أحمد عبد الخالق " ، (2000 ص 131) كما يلي : صدق المحتوى والصدق المرتبط بالمحك ، وصدق التكوين . وبعد صدق التكوين Construct Validity بالنسبة للاختبار ، ما هو محاولة للإجابة عن السؤال التالي : إلى أي حد يمكن أن يعد الاختبار مقياساً لتكوين نظري أو سمة ؟ وهناك طرق لحساب صدق التكوين أهمها : التغيرات التطورية، والارتباطات مع اختبارات أخرى، والتحليل العملي، والاتساق الداخلي، والصدق التقاربي والاختلافي، وتأثير التدخل التجريبي .

وتعرف أنستازي و إربينا (Anastasi ,Urbina 2015) صدق التكوين الفرضي لاختبار معين هو مدى القول بأن الاختبار يقيس تكويناً فرضياً نظرياً أو سمة معينة، ومن الطرق النوعية المناسبة لتقديره الارتباطات باختبارات أخرى . (زين العابدين ، مصطفى ، 2017 ، ص ص 109-110)

• الصدق التمييزي :

تم حساب الصدق التمييزي على افتراض مفاده أن الدرجات في مقياس ما، تختلف اختلافاً دالاً إحصائياً بين المجموعات المحكية Criterion group كالأسياء والمرضى فاتضح لنا أن الفروق بين الأسياء والمرضى بالسرطانات دال إحصائياً مما يدل على الصدق التمييزي المرتفع لمقياس حب الحياة، وتشير هذه النتائج بمجموعها إلى صلاح الأداة موضع البحث للاستخدام في البيئة الجزائرية.

(زين العابدين ، مصطفى ، 2017 ، ص 210)

➤ تصحيح المقياس :

يتم تصحيح مقياس حب الحياة بالإجابة على البدائل و يتم تنقيطها كما يلي : لا (1) ، قليلا(2) ، متوسط (3) ، كثيرا(4) ، كثيرا جدا (5) ، و تتراوح الدرجة الممكنة ما بين (16-48) منخفض ، (49-80) مرتفع جدا) .

5. حالات الدراسة :

بعد ان يحدد الباحث المنهج الذي سيطبقه في الوصول الى الحل المشكلة التي يدرسها و بعد ان يحدد الوسائل او الاداة التي يستخدمها في جمع المعلومات والبيانات التي ستوصله الى حل المشكلة عليه ان يحدد نوع العينة او العينات التي سيقوم بسحبها من المجتمع ليجمع بياناته منها . اي عليه ان يحدد طريقة لسحب جزء من المجتمع يمثلها تمثيلا يكفي لضمان صدق تعميم النتائج على المجتمع بأكمله و كذلك لان الدراسة المجتمع بكل فئاته و بجمع مفرداته قد تكون عسيرة بل و تكون مستحيلة فيجب ان تختار عينة او عينات تمثل المجتمع تمثيلا دقيقا و تاما . و عليه فانه ليس كل العينات لا تمثل ما أخذت منه عندما تراعي الخطوات العلمية في اختيارها . اما في العلوم الاجتماعية و النفسية فان النتائج التي تحصل عليها عن طريق العينة يجعل تعميمها على المجتمع مسألة تعسفية ، فمنهما كبر حجم العينة فانها لا تمثل المجتمع الانساني تمثيلا جيدا او سيئا لان المجتمع لا يمكن ان يتوحد جميع افراده في الصفات و القدرات و الاهتمامات . (ابراهيم ، 2000 ، ص 157-158)

و اعتمدنا في بحثنا هذا على دراسة حالتين تتراوح أعمارهم ما بين (72 و 73 سنة) .

- الحالة الاولى : درس في مدارس ترشيح المعلمين بباتنة آخر دفعة أن ذلك .
- الحالة الثانية : مستوى ليسانس في الأدب العربي .

: خلاصة

قمنا في هذا الفصل بعرض أهم الخطوات المتبعة و الهامة في الجانب الميداني لموضوع دراستنا و بالتالي فهو النقطة الركيزة و الهامة في اعداد البحوث العلمية .

الفصل الرابع

معرض و تحليل و مناقشة النتائج

أولاً : عرض و تحليل نتائج الحالة الأولى (1)

- 1- تقديم الحالة
- 2- ملخص المقابلة
- 3- عرض و تحليل نتائج المقياس
- 4- تحليل المقابلة الأولى
- 5- التحليل العام للمقابلة الأولى

ثانياً : عرض و تحليل نتائج الحالة الثانية (2)

- 1- تقديم الحالة
- 2- ملخص المقابلة
- 3- عرض و تحليل نتائج المقياس
- 4- تحليل المقابلة الثانية
- 5- التحليل العام للمقابلة الثانية

ثالثاً : تحليل و مناقشة النتائج .

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل مكملا للفصل السابق مما تطرقنا إليه من جانب نظري ، و في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض و مناقشة النتائج و تحليلها ، بعدما تحصلنا إليها من خلال إجراء المقابلة و تطبيق المقياسين (الشعور بالرضا ، حب الحياة) على حالات الدراسة المتمثلة في الأساتذة المتقاعدين في الطور الابتدائي .

أولا : عرض و تحليل نتائج الحالة الأولى (1)**1. تقديم الحالة الأولى :**

- الإسم: ع.ب
- السن :72
- الجنس: ذكر
- المستوى التعليمي : مدارس ترشيح المعلمين بباتنة آخر دفعة 1972
- المستوى الإقتصادي: جيد
- الحالة الإجتماعية : متزوج
- الزوجة على قيد الحياة : نعم
- عدد الأبناء : 5
- مكان الإقامة : جمورة
- السكن : خاص
- أمراض مزمنة : آلام الظهر و تشنجات في العمود الفقري
- اختيار المهنة : بدون رغبته

2. ملخص المقابلة:

أقر الحالة (ع .ب) أنه يقضي معظم وقت فراغه بعد التقاعد في الفلاحة بحديقته الخاصة في منزله و الذهاب إلى النادي و ممارسة بعض النشاطات كالشطرنج ، مطالعة الكتب و الرحلات ، و أنه يشعر بالراحة و يستمتع بالتقاعد على أقصى درجة ، و راض عن حياته و حياته المهنية بحيث يرى ان مكانته الآن كمعلم تكمن في شعوره بالإحترام و الثقة و التقدير من طرف كل المحيطين به سواء الجيران أو

الزملاء او التلاميذ ، و أنه مقتنع بما قدمه في مساره المهني دون أي تقصير منه و بما أنه تقاعد دون شرط السن إلا أنه راض عن مدخوله المادي و يغطي إحتياجاته المعيشية فلو أعطته الحياة فرصة للإستمرار في العمل أو الإنقطاع ينقطع و يرى بأنه ما بقي من العمر إلا القليل و أنه لا يريد التدريس لأنه من الأساس لم يختار مهنة التدريس برغبته ، و أقر الحالة أنه دائماً سعيد و ينشر السعادة أينما ذهب ، و عند وقوعه في أي مشكلة كانت يشعر بالتفاؤل و يؤمن بحلها و أنها ستصبح ذكرى و يعيش يومه بتفاصيله و لا ينتظر الغد و يتمنى أن يحيى الحياة بعمل صالح و ينظر للحياة بجمالها ، حيث يتمتع بأسلوب مرح و إيجابية دائمة ، و يحاول قدر الإمكان الإبتعاد عن القلق .

3. عرض و تحليل نتائج المقياس

• نتائج مقياس الشعور بالرضا :

بعد تطبيق المقياس على الحالة (ع.ب) ظهر أنه يتمتع بمستوى شعور بالرضا مرتفع ،
بتحصله على 72 درجة بنسبة 80%.

البعد	السعادة	العلاقات الإجتماعية	الطمأنينة	الإستقرار النفسي	التقدير الإجتماعي	القناعة
الدرجة	18	14	13	6	14	7
النسبة المئوية	77, 14%	84%	65%	60%	70%	70%

• التعليق على الجدول :

يتضح من خلال الجدول بعد تطبيق مقياس الشعور بالرضا على الحالة أن المصدر الأول الذي ساهم في الشعور بالرضا هو العلاقات الإجتماعية بنسبة 84% ، ثم يليه مصدر السعادة الذي نسبته كانت 77,14% ، فالمصدرين التاليين بترقيهما على أساس المصدر الثالث تساويا في النسبة المئوية التي كانت 70% و هما التقدير الإجتماعي و القناعة ، و يليهما المصدر الرابع بنسبة 65% لبعد الطمأنينة ، و أخيرا بعد الإستقرار النفسي بنسبة 60%.

• نتائج مقياس حب الحياة :

بعد تطبيق المقياس على الحالة (ع.ب) تبين أنه يتمتع بمستوى حب الحياة مرتفع جدا ،
بتحصله على 61 درجة بنسبة %76,25.

المعنى الهادف من حب الحياة	النتائج السعيدة لحب الحياة	الإتجاه الإيجابي نحو الحياة	البعد
14	11	36	الدرجة
56%	44%	72%	النسبة المئوية

• التعليق على الجدول :

يظهر من خلال الجدول بعد تطبيق مقياس حب الحياة على الحالة الأولى أن البعد الأساسي
لحب الحياة هو الإتجاه الإيجابي نحو الحياة بنسبة %72 ، و يليه بعد المعنى الهادف من حب الحياة بنسبة
%56 ، و أخيرا بعد النتائج السعيدة لحب الحياة بأقل نسبة و هي %44.

4. تحليل المقابلة الأولى:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة (ع.ب) و التي تضمنت محورين هما
الشعور بالرضا و حب الحياة ، حيث يندرج تحت محور الشعور بالرضا 6 أبعاد و هي : السعادة ،
العلاقات الإجتماعية ، الطمأنينة ، الإستقرار النفسي ، التقدير الإجتماعي ، القناعة . أما محور حب الحياة
فيتكون من 3 أبعاد و هي : الإتجاه الإيجابي نحو الحياة ، النتائج السعيدة لحب الحياة ، المعنى الهادف من
حب الحياة.

تبين بعد حساب النسبة المئوية لكل بعد من أبعاد محور الشعور بالرضا أن المصدر الأساسي
الذي يستمد منه الحالة الشعور بالرضا هو العلاقات الإجتماعية و ذلك بنسبة %84 و هذا ما يبين بأن
للحالة علاقات إجتماعية جيدة و ناجحة في قوله : "درت بزاف علاقات كي نخرج نحوس" و هذه العلاقات
تتميز بالثقة و الإحترام المتبادل بينهم في قول الحالة : " الحمد لله لاقى قدرتي مع ناس كل لي محيطين بيا
سواء من جيراني أو زملائي و حتى التلاميذ لي قريتهم " ، و المصدر الذي يليه هو السعادة بنسبة

77,14% الذي يتلخص في قوله : " ديما فرحان كي منكونش في النادي يقولو النادي مسوس مفيهش الملح شغل أنا لي نزهي النادي و نهرجهم ما يكرهني حتى واحد " ، و المصدر الثالث هو تساوي مابين مصدرين هما (التقدير الإجتماعي و القناعة) 70% فالحالة مقتنع بما قدمه في عمله في قوله : " الحمد لله درت لي عليا و راضي على واش قدمت في مساري المهني " أما بالنسبة للتقدير الإجتماعي قال الحالة : " كي نشوف مرا مع وليداتها و راجلها و تحبسك يا الشيخ وشراك لباس ، نقول أنا خير من والي و وزير " . أما المصدرين الأخيرين الذين كانت نسبتهم أقل هما : الطمأنينة بنسبة 65% في قوله: "راضي 100% على حياتي و حياتي المهنية كي نرقد نرقد هاني حتى و بابي مفتوح مكاش لي يضرنني معندي حتى عدو الحمد لله " ، أما المصدر الأخير و هو الإستقرار النفسي بنسبة 60% فنجدها في قول الحالة : " نحس بالراحة من داخل و من برا " .

بينما النسب المئوية لمحور حب الحياة فنجد أن بعد الإتجاه الإيجابي نحو الحياة بنسبة 72% فهو يشعر بإيجابية تجاه الحياة في قوله : " كل يوم جميل نرحو نقول الحمد لله ربحنا هذا النهار " ، أما البعد الذي يليه هو بعد المعنى الهادف للحياة بنسبة 56% حيث تبين من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة أن الحالة يرى أنه لحياته معنى هادف و حقق ما كان يرغب الوصول إليه في قوله : "لازم أيام التقاعد ديرهم أيام حلو كيما يقولو " ، " الحمد لله حققت واش كنت باغي وصلتلو " ، أما البعد الأخير الذي هو النتائج السعيد لحب الحياة كانت نسبته 44% حيث تبين في المقياس أنه بعد بنسبة منخفضة و كذلك توصلنا من خلال إجراء المقابلة إلى أن الحالة لا يملك أمل تجاه الحياة فيرى أنه مابقي من العمر إلا القليل و هذا في قوله : " أنا ننتظر في الرحيل من الدنيا " ، " خلاص الواد دا حصتو من الحياة " ، "منيش طامع في غدوا نعيش يومي على أساس آخر يوم في حياتي " .

5. التحليل العام للحالة الأولى :

من خلال ما ورد في المقابلة النصف موجهة و مقياس الشعور بالرضا الذي تم تطبيقه على الحالة و حسب ما تطرقنا إليه من عناصر في الجزء النظري ، تبين أن الحالة لديه مستوى شعور بالرضا مرتفع يستمد من خلال العلاقات الإجتماعية و قدرته على التفاعل و الإندماج و التواصل مع الآخرين بشكل جيد ، و هذا ما تبين في إجابته على بند من بنود بعد العلاقات الإجتماعية " أتقبل الآخرين و أعيش معهم كما هم" بكثير و ينقط بأعلى درجة حسب سلم التصحيح التي هي "3"، و هذا ما جاء على لسان الحالة : " أي واحد نتخاصم أنا وياه نكسبو، نتناقشو حتى نبدوا في العياط في أمور من بعد يجي يسلملي على راسي هذي هي النعمة " ، و كذلك في قوله : " خرجت على 50 سنة و استقدت علاقتي مع العمال و الآباء و التلاميذ لي قريتهم " و هذا يبين بأن علاقاته مع الآخرين جيدة و ناجحة أي (إجتماعي بطبعه) ، و نجد أن الحالة أيضا حسب نظرية المواقف التي تطرقنا لها التي تسلم بأن الإنسان يرضى عندما يعيش

حياة طيبة و يحقق أهدافه و تكون صحته البدنية جيدة و هذا ما تبين لدى الحالة (ع.ب) بعد إجراء المقابلة بحيث حقق ما كان يرغب في الوصول إليه و صحته البدنية جيدة و مستقر نفسيا في إحساسه بالراحة في قوله : " الحمد لله مرتاح من كلش " . أما بالنسبة لمقياس حب الحياة فنجد أن الحالة تحصل على مستوى حب حياة مرتفع و المصدر الأساسي هو بعد الإتجاه الإيجابي نحو الحياة الذي فسرتة نظرية الإتجاه الإيجابي نحو الحياة في ضوء نظرية سمة التفاؤل بالإيمان بإمكانية التوصل إلى حلول لأصعب المشاكل و هذا ما أكده قول الحالة (ع.ب) : " المشكل هذا علمتني الحياة بأنو يصبح ذكرى " ، أما أقل درجة فكانت لبعده النتائج السعيدة لحب الحياة حيث أجاب على بند من بنوده "حب الحياة يمنحني الأمل" بقليل و تبين هذا في قوله : " منيش طامع في غدوا نعيش يومي على أساس آخر يوم في حياتي " ، فالحالة لا يملك أملا للعيش أكثر بل يعيش يومه على أنه آخر يوم في حياته و لا ينتظر الغد، و توصلت نتائج دراسة عبد الخالق وعيد (2011) إلى إنتماء مقياس حب الحياة إلى مجال الحياة الطيبة أو الهناء الشخصي .

و ما يمكن إستخلاصه من خلال نتائج المقياسين (الشعور بالرضا و حب الحياة) ، و التحاليل المتحصل عليها أن الحالة تحصل على شعور بالرضا و حب حياة مرتفعين ، و معظم الإجابات في المقياسين كانت تتدرج تحت البديل الأعلى درجة تحت سلم التصحيح التي هي الدرجة "3" .

ثانيا : عرض و تحليل نتائج الحالة الثانية (2)

1. تقديم الحالة الثانية :

- الإسم : إ.م
- السن : 73
- الجنس : ذكر
- المستوى التعليمي : ليسانس أدب عربي جامعة قسنطينة
- المستوى الإقتصادي : متوسط
- الحالة الإجتماعية : متزوج
- الزوجة : على قيد الحياة
- عدد الأبناء : 10 / 6 بنات و 4 ذكور
- مكان الإقامة : بسكرة
- السكن : خاص
- الأمراض المزمنة : آلام أسفل الظهر و آلام على مستوى الركب

• إختيار المهنة : برغبته

2. ملخص المقابلة :

من خلال المقابلة تبين أن الحالة (إ. م) لا يملك أبدا وقت فراغ لأنه معظم وقته في النادي ، بحيث يعتبر من مؤسسي هذا النادي و منشطيه ، حيث قبل التقاعد لم يكون يصلي الصلوات في وقتها و بعد التقاعد أصبح يقبل على المسجد و يصلي كل الصلوات في أوقاتها ، ، و يستمتع بتقاعده أحسن استمتاع بإكمال ما كان ينقصه قبل التقاعد، و يعيش بضمير مرتاح بسبب ماقدمه في مساره المهني ، و يرى أن مكانة المعلم تتراجع على ما كان سابقا بسبب إلغاء الوزارة للمعهد التكنولوجي ، و بحكم التطور و تراكم المواد التعليمية ، و قام ببناء عد علاقات إجتماعية جديدة و متنوعة ، و يشعر بالإحترام و الثقة من طرف كل من يعرفه من مختلف الولايات ، و يرى أن حياته بعد إنقطاعه عن العمل جيدة و أنها نتيجة حياته قبل التقاعد و من المبررات التي تجعله يشعر بالرضا عن نفسه و إنجازاته هو أداء مهامه المهنية على أتم وجه ، و مقتنع بما قدمه في عمله و لم يندم على أي شيء في مساره المهني ، و مقتنع و راض براتبه الشهري الذي يغطي إحتياجاته المعيشية ، و تقاعد برغبته و لا يفكر في إنشاء أي مشروع .

أقر الحالة أنه يريد أن يعتمر، و يشعر بالسعادة و متقبل للواقع سواء فرح أو حزن ، و أنه راض بما لديه دائما ، و يتمنى أن يعيش أكثر ليحقق أكثر و إصلاح النقائص في حياته و يقدم أفضل مما قدمه سابقا، فلولا الأمل لما عاش الإنسان و يأمل أنه بعد كل ظلام نور و يتمتع ببعض المرح في تواصله مع الآخرين لكن ليس لحد الإستهتار الدائم .

3. عرض و تحليل نتائج المقياس :

• نتائج مقياس الشعور بالرضا :

بعد تطبيق المقياس على الحالة (إ . م) تبين أنه يتمتع بمستوى شعور بالرضا متوسط ، و هذا بتحصله على 69 درجة بنسبة %76,66.

البعد	السعادة	العلاقات الإجتماعية	الطمأنينة	الإستقرار النفسي	التقدير الإجتماعي	القناعة
الدرجة	19	12	11	5	17	5

50%	85%	50%	55%	72%	81,42%	النسبة المئوية
-----	-----	-----	-----	-----	--------	-------------------

• التعليق على الجدول :

يظهر من خلال الجدول بعد تطبيق مقياس الشعور بالرضا على الحالة الثانية أن المصدر الأساسي لشعور الحالة بالرضا حسب نتائج المقياس هو بعد التقدير الإجتماعي بنسبة 85% ، ثم يليه بعد السعادة بنسبة 81,42% ، ثم بعد العلاقات الإجتماعية بنسبة 72% ، و المصدر الرابع هو بعد الطمأنينة بنسبة 55% ، أما المصدر الخامس و الأخير فكان تساوي بين بعدين الإستقرار النفسي و القناعة بنسبة 50% .

• نتائج مقياس حب الحياة:

بعد تطبيق المقياس على الحالة (إ.م) ظهر أنه يتمتع بمستوى حب الحياة مرتفع ، و هذا بتحصله على 65 درجة بنسبة 81,25%.

المعنى الهادف من حب الحياة	النتائج السعيدة لحب الحياة	الإتجاه الإيجابي نحو الحياة	البعد
14	11	36	الدرجة
56%	44%	72%	النسبة المئوية

• التعليق على الجدول :

يتضح من خلال الجدول و بعد تطبيق المقياس على الحالة الثانية أن المصدر الأول لحب الحياة بالنسبة للحالة حسب نتائج المقياس هو بعد الإتجاه الإيجابي نحو الحياة بنسبة 72% ، ثم يليه بعد المعنى الهادف من حب الحياة بنسبة مئوية تقدر ب: 56% ، أما البعد الأخير فكان للنتائج السعيدة لحب الحياة بنسبة 44%

4. تحليل المقابلة الثانية :

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة التي تمت مع الحالة (إ.م) التي تضمنت محورين و هما ، الشعور بالرضا و حب الحياة . يتكون محور الشعور بالرضا من 6 أبعاد و هي : السعادة ، العلاقات الإجتماعية ، الطمأنينة ، الإستقرار النفسي ، القناعة و التقدير الإجتماعي . أما محور حب الحياة فتكون من 3 أبعاد و هي : الإتجاه الأما محور حب الحياة فتكون من 3 أبعاد و هي : الإتجاه الإيجابي نحو الحياة ، المعنى الهادف لحب الحياة ، النتائج السعيدة لحب الحياة .

فقد إتضح أن الحالة يستمد شعوره بالرضا من بعد التقدير الإجتماعي و يعتبر المصدر الأساسي و الرئيسي بنسبة 85% و ذلك لأنه يشعر بالثقة و الإحترام من طرف المحيطين به و هذا ما تبين في قوله : " كون نعتك واش جاني من رسائل تهنئة و مكالمات في العيد هذا برك ، من كل الولايات تقريبا هذا دليل على إنو الحمد لله الناس راضية عليا " ، و يليه بعد السعادة بنسبة 81,42% في قوله : " أنا عندي رضا بواش عطاني ربي الحمد لله عايش سعيد و راضي بما هو موجود " ، و البعد الثالث هو العلاقات الإجتماعية بنسبة هو العلاقات الإجتماعية بنسبة 72% حيث قم ببناء عد علاقات إجتماعية جديدة بعد تقاعده في قوله : " درت علاقات إجتماعية ، منها الجمعية هذي عرفتنا بناس مكناش نعرفوهم " ، و البعد الرابع الذي هو الطمأنينة كانت نسبته 55% تبين أن الحالة مطمئن و مرتاح بالأخص ضميره مرتاح بسبب ما قدمه في عمله في قوله : " الحمد لله خرجت راضي على وضعيتي و الناس راضيين عليا حتى كي نتلقى مع الناس يجو يسلمو عليا بحرارة هذا لي خلاني إني مريح في حياتي و ضميري مرتاح جدا " ، و أخيرا تحصلنا في نتائج المقياس على نسبة متساوية 50% للبعدين (القناعة و الإستقرار النفسي) و هذا ما ذكر في المقابلة بالنسبة لبعد القناعة في قوله : " الحمد لله متفنع إلى حد كبير أنا نقلهم بعد هذا المسار لم أندم على أي شيء إيجابي يعني حاجة كنت درتها مليحة جامي ندمت " ، أما بالنسبة لبعد الإستقرار النفسي فتلخص هذا في قوله : " النعمة هذي تاع الإنسان بقدر ما أدى من عمل جيد في وقت ما كان موظف بقدر ما يرتاح نفسيا ما ظلمنا حتى واحد الحمد لله " .

و بالنسبة لمحور حب الحياة فوجدنا أن البعد الرئيسي هو بعد المعنى الهادف من حب الحياة بلغت نسبته 68% بحيث بعد إجراء المقابلة تبين أن الحالة يتمنى العيش أكثر ليحقق أكثر و ذلك في قوله : أكيد خيركم من طال عمره و حسن عمله ، ماذايبا نعيش أكثر و نجيب حسنات في هذا العمر ، الإنسان كل ما زاد عمرو عندو فرصة يصلح إذا عندو نقائص قبل في حياتو ، في دينو و دنيوتو و زيد الإنسان يقدم أفضل مما قدمه سابقا " ، أما بالنسبة للمصدر الموالي فتساوى بعدين أي هما الأخيرين بنسبة 64% هما الإتجاه الإيجابي نحو الحياة و النتائج السعيدة لحب الحياة ، و تلخص هذا في أقواله التالية : " لولا الأمل الحياة راهي ما فيها حتى معنى " ، " كي يواجهنني مشكل نقول غدوة يفتحها ربي و نخرج من هذا الضر " ،

الإنسان دائما يأمل بلي بعد الظلام رح يجي من وراه الضو " ، " معنديش السخط نتقبل الواقع سواء من فرح و إلا حزن نتعايش مع الوضع أو الموقوف كيما كان الحال " .

5. التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال إجراء المقابلة النصف موجهة و تطبيق مقياسين (الشعور بالرضا و حب الحياة) ، و النتائج المتحصل عليها من خلال الأدوات تبين أن الحالة (إ.م) لديه مستوى شعور بالرضا متوسط ، فوجدنا أن أعلى بعد من أبعاد الشعور بالرضا هو بعد التقدير الاجتماعي فالحالة ذو طبع إجتماعي و يعتبر من مؤسسي نادي متقاعدي عمال التربية بحيث تمت الإجابة عن البند الذي يقول " ينظر الآخرين إلي بإحترام " بكثيرا و هذا ما تبين في قوله في المقابلة : " لوكان نوريلك ضك تليفوني واش جاني من رسائل تهنئة و إلا مكالمات في العيد هذا برك ، هذا دليل على أنو الناس راضية عليا و الحمد لله " ، هذا ما بين أن له قيمة إجتماعية كبيرة تتميز بالإحترام و التقدير المتبادل من كل المحيطين به و هذا ما جعله راض نوعا ما عن حياته ، كما بينت نتائج دراسة تلمساني فاطمة (2016) بأن هناك علاقة إرتباطية بين تقدير الذات و الرضا عن الحياة ، و وجود مستوى مرتفع لدى طلبة المدرسة العليا في كل من متغيري تقدير الذات و الرضا عن الحياة ، و بينت نظرية الخبرات السارة التي تصرح بأن الإنسان يرضى عن حياته عندما يكون له خبرات ممتعة ، و هذا ما ذكره في قوله : " أنا نقلهم بعد هذا المسار أنا لم أندم على أي شيء إيجابي يعني حاجة كنت درتها مليحة جامي ندمت " . أما بالنسبة لمقياس حب الحياة كان ذو مستوى مرتفع ، و البعد الرئيسي الذي ساهم في هذا هو بعد المعنى الهادف لحب الحياة بحيث أن الحالة (إ.م) أجاب على بند من بنود هذا البعد " أدرك أن لوجودي في هذه الحياة معنى كبير " بكثيرا جدا بتحصله على درجة "5" ، و هذا ما أكده في المقابلة في قوله : " الحياة نعمة من عند ربي يعيشها الواحد باش يحقق ذاتو بكل ما يرضي الله " حيث أثبت وجوده و حقق ما كان هدفا له و إستمتع بالتقاعد أحسن إستمتاع ، و بينت نظرية المعنى الهادف للحياة في ضوء نظرية معنى الحياة لفرانكل أن الإنسان الذي يستطيع تحمل الإفتقار إلى المكانة و النفوذ دون إنقاص هذا من سعادته و صحته النفسية هو من يملك معنى هادف لحياته و هذا تبين من خلال إجراء المقابلة في قول الحالة : " معنديش سخط نتقبل الواقع سواء من فرحة و إلا حزن نتعايش مع الوضع " .

و ما يمكن أن نستخلصه من النتائج و التحاليل المتحصل عليها هو أن الحالة متقبل للتقاعد و مستقر في حياته و أسرته و إعتبر أن التقاعد حق لا بد منه.

ثالثا : تحليل و مناقشة النتائج :

بعد تحليل كل حالة على حدة ، و إستنادا على المقابلة النصف موجهة ، و المقياسين اللذان إعتدنا عليهما في دراستنا (الشعور بالرضا ، حب الحياة) و تم تطبيقهما على الحالتين من فئة الأساتذة المتقاعدين بالطور الابتدائي ، و كان هدف ذلك الكشف عن مستوى الشعور بالرضا و حب الحياة لديهما، و للتحقق من هذا الهدف تم القيام بدراسة ميدانية في نادي متقاعدي عمال التربية بولاية بسكرة ، تتراوح أعمارهم بين (72،73) سنة ، و كانت النتائج التي تم التوصل إليها بأن الحالة الأولى لديه شعور بالرضا و حب الحياة مرتفعين بسبب شعوره بالراحة بعد خلوه من المسؤولية . أما بالنسبة للحالة الثانية فوجدنا لديه مستوى شعور بالرضا متوسط فهو غير راض عن كل شيء في حياته و غير متفائل تجاه مستقبله ، بينما تحصل في حب الحياة على مستوى مرتفع ، فقد كان لحياته معنى هادف و توصل إلى ما كان يرغب في الوصول إليه ، و ينظر للحياة بنظرة إيجابية فهو شخصية ممتع بحب حياة مرتفع .

و على ضوء الفرضيات المطروحة نجد أن الفرضية الأولى و التي هي : مستوى الشعور بالرضا لدى الأساتذة المتقاعدين تحققت لدى الحالة الأولى بينما الحالة الثانية فكان الشعور بالرضا متوسط ، أما بالنسبة للفرضية الثانية التي هي : مستوى حب الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين مرتفع نجدها قد تحققت لدى الحالتين. و هذا ما أكدته الدراستين على المتغيرين.

خاتمة

من خلال ما تم التطرق إليه في هذه الدراسة، و التي تسعى إلى التعرف على مستوى الشعور بالرضا و حب الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين في الطور الابتدائي، و المتمثلة في حالتين.

و انطلاقا من أن التقاعد حق لا بد به في أي مجال من مجالات العمل خاصة الأساتذة ، إلا أن تأثيره يختلف من فرد إلى آخر، هناك من يستجيب سلبيا بشعوره بالنقص و حتى قد تظهر عليه اضطرابات وبعض الأمراض النفسية و المشكلات الصحية ، إلا أن هناك من يشعر بايجابية و يشعر بالرضا عن حياته و يحب الحياة بعد التقاعد .

و بناء على ما تم تقديمه و الوصول إلى النتائج المرجوة، تمكنا للوصول إلى الإجابة على التساؤل الذي طرحناه و التحقق من الهدف الرئيسي من هذه الدراسة.

قائمة المراجع

➤ باللغة العربية :

كتب :

1. أرجايل ، سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر يونس ، عالم المعرفة ، العدد 157 ، الكويت .
2. حلمي المليجي (2001) ، مناهج البحث في علم النفس ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر بيروت ، الطبعة الأولى ، لبنان .
3. حمزة مختار (1979) ، سيكولوجية ذوي العاهات و المرضى (الأمراض الجسمية و النفسية و الأمراض العقلية) ، (ط 4) ، جدة ، دار البيان العربي .
4. صبحي ، محمد عبد السلام ، (2009) ، مهارات التعامل مع ذوي الإحتياجات الخاصة ، (ط 1) ، المحمدية ، الجزائر ، دار المواهب للنشر .
5. مرسي ، كمال إبراهيم (2009) ، السعادة و تنمية الصحة النفسية ، دار النشر للجامعات ، مصر .
6. مروان عبد المجيد إبراهيم (2000) ، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، الطبعة الأولى ، مؤسسة الوراق .

مجلات علمية :

1. أحمد عبد الخالق (2020) ، حب الحياة و علاقته بالحياة الطيبة و الفاعلية الذاتية و الشخصية ، قسم علم النفس ، كلية الآداب ، جامعة الإسكندرية .
2. أحمد عبد الخالق ، أمثال الحويلة(2013) ، الحياة النفسية الطيبة و علاقتها بالتدين لدى عينة من كبار السن الكويتيين ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلد 41، عدد 3 ، جامعة الكويت.
3. أحمد محمد عبد الخالق ، فارس زين العابدين (2019) ، حب الحياة لدى عينات من طلاب الجامعة في الجزائر ، مجلة العلوم النفسية و التربوية ، 8(1) ، الجزائر .

4. أسماء لشهب (2019) التفكير الايجابي و علاقته بالرضا عن الحياة لدى تلميذ التقني الرياضي ، دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية الوادي ، مجلة الشامل لعلوم التربية و الإجتماعية ، جامعة الشهيد حمة لخضر ، الوادي ، المجلد 02 ، العدد 01.
5. أمل خالد المرشدي ، فاطمة خليفة السيد (2018) ، دور جودة الصداقة و الذكاء الروحي في التنبؤ بحب الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة حائل ، مجلة بحوث كلية الآداب ، قسم علم النفس ، كلية الآداب و علوم الإنسانية ، جامعة الملك عبد العزيز.
6. أمينة إبراهيم عبد الواحد طنطاوي ، الخصائص السيكومترية حب الحياة المصور لعينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم ، كلية التربية قسم الصحة النفسية ، جامعة حلوان .
7. إيناس محمد سليمان منصور (2021) ، حب الحياة و علاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الطائف في المملكة العربية السعودية ، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد 22 ، العدد الخامس .
8. جعفر أحمد كرم جوهر محمد (2018) ، الرضا عن الحياة لدى الأبناء ، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال ، جامعة المنصورة ، المجلد الخامس ، العدد الثاني .
9. دعاء محمد رجب أحمد (2022) ، النقد الوالدي المدرك و علاقته بحب الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان ، إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الفلسفة التربية ، تخصص صحة النفسية ، مجلة محكمة تصدير عن كلية التربية ، مجلد الثامن و العشرون ، ج 3.
10. سمير كامل مخيمر ، سمير إبراهيم العبسي ، دعاء شعبان أبو عبيد (2014) ، الرضا عن الحياة و علاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة ، جامعة الأقصى ، فلسطين ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية و النفسية ، المجلد الثالث ، العدد(9) .
11. سهيلة سعيد مصطفى جلاله (2015) ، الرضا عن الحياة و علاقته بالإجهاد النفسي الناتج عن الحصار لدى موظفي القطاع الحكومي في غزة ، الجامعة الإسلامية غزة ، كلية التربية قسم علم النفس الصحة النفسية المجتمعية .
12. سهيلة مقراني ، جابر نصر الدين (2022) ، تطبيقات المقابلة العيادية ، مجلة العلوم النفسية و التربوية ، 8 (3) ، جامعة بسكرة الجزائر .
13. سيد أحمد محمد الوكيل ، الرحمة بالذات و المساندة الإجتماعية كمنبئين بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الفيوم ، كلية الآداب ، جامعة الفيوم، القاهرة .
14. عبد الباقي دفع الله أحمد ، نائلة عثمان علي (2016)، فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم حب الحياة و الهناء لمرضى الإكتئاب الخالي من أعراض ذهانية بمستشفى كسلا التعليمي السوداني ، مجلة العلوم النفسية و التربوية ، 6 (27) ، جامعة السودان .

15. عبد الخالق أحمد محمد (2010) ، حب الحياة لدى عينتين من طلاب الجامعة الكويتيين و اللبنانيين ، دراسة في علم النفس الايجابي ، مجلة حوليات الآداب و العلوم الاجتماعية ، العدد 31 ، الكويت .
16. فارس زين العابدين ، لكل مصطفى ، خصائص السيكمترية لمقياس حب الحياة لدى عينات سوية و مرضية ، Route Educational and Social Science Journal ، 4 (4) ، جامعة الجزائر .
17. كمال حسن كتلو (2015) ، السعادة و علاقتها بكل من التدين و الرضا عن الحياة و الحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، قسم علم النفس جامعة الخليل ، المجلد 42 ، العدد الثاني ، فلسطين.
18. معتز محمد عبيد أحمد (2017) ، برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقين الذكور ، كلية التربية ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد 52 ، ج 1 ، جامعة عين الشمس .
19. منار بني مصطفى ، أحمد الشرفين ، رامي طشطوش (2014) ، أحداث الحياة الضاغطة و الشعور بالرضا و العلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن ، مجلة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات ، العدد الرابع و الثلاثون (2) ، جامعة اليرموك ، الأردن .
20. اليحفوني نحوي أكتوبر (2004) ، التفاؤل و التشاؤم لدى المسنين المتقاعدین و العاملين بعد سن التقاعد ، دراسات عربية في علم النفس .

رسائل ماجستير و دكتوراه :

1. بلعربي عبد القادر (2017/2016) ، الشيخوخة و التقاعد لدى عمال التربية (الزمن المعاش حسب الجندر) ، دراسة انثروبولوجية بمنطقة عمي موسى ولاية غيلزان ، أطروحة للحصول على شهادة دكتوراه العلوم في الأنثروبولوجيا ، كلية العلوم الإجتماعية ، جامعة وهران الجزائر .
2. سليمان عادل محمود (2003) ، الرضا عن الحياة و علاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية و مديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .
3. شقورة ، يحي عمر شعبان (2012) ، المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر بغزة ، فلسطين .

4. صالح محمد الصغير (2010) ، المحددات الإجتماعية و النفسية و الإقتصادية و الصحية المؤثرة بمستوى معنى الحياة لدى المسنين المتقاعدین ، دراسة ميدانية تحليلية بمنطقة الرياض ، قسم الدراسات الإجتماعية ، جامعة الملك سعود .
5. الغريب ، عبد العزيز علي (1995) ، المتقاعدون : بعض مشكلاتهم الإجتماعية و دور الخدمة الإجتماعية في مواجهتها ن دراسة عممية لمشكلات المتقاعدين في منطقة الرياض ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الإمام محمد بن سعدو الإسلامية ، الرياض .
6. نوبيات قدور (2013) ، علاقة الكدر الزوجي بكل من الصحة النفسية و الرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجين ، رسالة معدة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الإجتماعي ، قسم علم النفس، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، الجزائر .
7. وداد محمد صالح (2022) ، فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى المتمركز حول العميل في خفض مستوى الوحدة النفسية و تنمية حب الحياة لدى المطلقات ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية ، المجلد 30، العدد 2 .

➤ المراجع الأجنبية :

1. Abdel_khale , A M (2007) . Love of life as a new construct in the well_being domain . Social Behavior and Personality : an international journal ,35(1).
2. Pavot , w, diener , ED , (1993) : review of satisfaction whith life scale , psychological assessment , vol . 5 (2) , p p 164- 172.

الملاحق

الملاحق :

الملحق (1) :

التعليمات : فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن مدى رضاك عن حياتك بصفة عامة . إقرأ كل عبارة عن حدا . ثم أجب عنها بوضع علامة × تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا . و ذلك حسب إنطباق العبارة عليك . أجب عن كل العبارات .

الرقم	العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1	أنا أسعد حالا من الآخرين				
2	أنا راض عن نفسي				
3	ظروف حياتي ممتازة				
4	في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية				
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي				
6	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الإجتماعي				
7	أشعر بالأمن و الطمأنينة				
8	أتمتع بحياة سعيدة				
9	أشعر أن حياتي أفضل من وقت مضى				
10	حصلت حتى الآن الأشياء المهمة في حياتي				
11	أشعر أنني موفق في حياتي				
12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل				
13	أنا راض بما وصلت إليه				
14	أميل إلى الضحك و تبادل الدعابة				

				أشعر بالرضا و الإرتياح عن ظروف الحياة	15
				أقبل الآخرين و أعيش معهم كما هم	16
				أعيش في مستوى حياة معيشة أفضل مما كنت أتوقعه	17
				أشعر بالسعادة لوجود علاقات طبيعية تربطني بالآخرين	18
				أشعر أن حياتي مشرقة و مليئة بالأمل	19
				أقبل نقد الآخرين	20
				يثق الآخرون في قدراتي	21
				يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح و المرح	22
				أنام نوما هادئا مسترخي	23
				ينظر الآخرون إلي باحترام	24
				لا أعاني من مشاعر اليأس و خيبة الأمل	25
				لدي القدرة على إتخاذ القرار و تحمل نتائجه	26
				أفكاري و آرائي تعجب الآخرين	27
				علاقاتي الإجتماعية بالآخرين ناجحة	28
				روحي المعنوية مرتفعة	29
				لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي	30

الملحق (2) :

التعليمات : إقرأ من فضلك كل عبارة مما يلي بعناية ، و قرر إلى أي حد تعد مميزة لمشاعرك و سلوكك و آرائك ، ثم بين مدى إنطباقها أو عدم إنطباقها عليك ، و ذلك بوضع دائرة حول رقم من الأرقام التالية لها .

كثيرا جدا	كثيرا	متوسط	قليلا	لا	العبارات
5	4	3	2	1	1 . الحياة مليئة بالمتع و المسرات
5	4	3	2	1	2 . هناك أشياء كثيرة تجعلني أحب الحياة
5	4	3	2	1	3 . حب الحياة يزيدنا جمالا
5	4	3	2	1	4 . تستحق الحياة أن نحبها
5	4	3	2	1	5 . حب الحياة يجعلني سعيدا
5	4	3	2	1	6 . تبدو لي الحياة جميلة و رائعة
5	4	3	2	1	7 . أنظر إلى الحياة من جانبها الجميل
5	4	3	2	1	8 . حب الحياة يمنحني أملا
5	4	3	2	1	9 . أتمنى أن أعيش سنوات طويلة لأحقق ما أريد
5	4	3	2	1	10 . حب الحياة يحقق لي السعادة
5	4	3	2	1	11 . الحياة كنز جميل يجب المحافظة عليه
5	4	3	2	1	12 . الدنيا مليئة بالمعاني الجميلة
5	4	3	2	1	13 . الحياة نعمة يجب أن نعرف قيمتها
5	4	3	2	1	14 . أدرك أن لوجودي في هذه الحياة معنى كبير
5	4	3	2	1	15 . يلزمني شعور رائع بحب الحياة
5	4	3	2	1	16 . أحب التفاؤل في الحياة

الملحق (3) :

- المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى :

المحور الأول: البيانات الشخصية

- (1) الإسم: ع . ب
- (2) السن: 72
- (3) الجنس: ذكر
- (4) المستوى التعليمي:
- (5) المستوى الإقتصادي: جيد
- (6) الحالة الإجتماعية: متزوج
- (7) هل زوجتك على قيد الحياة ؟ نعم على قيد الحياة
- (8) عدد الابناء؟ 6 أبناء
- (9) محل الإقامة: الريف/ المدينة؟ المدينة
- (10) هل تملك سكن خاص؟ نعم
- (11) هل تعاني من أمراض مزمنة؟ آلام الظهر و آلام الحنجرة
- (12) هل إختيارك لهذه المهنة كانت برغبتك أنت؟ لا

المحور الثاني: الشعور بالرضا

- (1) كيف تقضي معظم أوقات فراغك؟
ج. بعد ما تقاعدت عندي دار هنا ساكن ، و عندي دار في جمورة فيها جاردان صغيرة ، نروح لهيه نهار زوج و نجي هنا نهار زوج ، نغرس الورد تقديري تقولي فلاح و نروح نقعد في النادي فيه نشاطات (الشطرنج و الزطامة و فيها مكتبة و رحلات نقرا كتب نفسية و علمية)
- (2) هل تشعر بالراحة الآن بعد التقاعد؟
ج . وحد الراحة وش نقلك حسيت بالراحة من داخل و من برا ، مكاش واحد متمتع بالتقاعد كيما أنا ، علاقتي مع صحابي مليحة نروح لباتنة نمشي لبلايص و لحد الآن نتلاقى بصحابي لقدم لي كانوا معايا في التدريس ، مزلت نمارس السياحة و مازلت نعوم ، فلاح ، قتلك التقاعد نشوفي في روعي و يشوفو فيا الجماعة متمتع بيه ياسر مش حاس بمسؤولية ، ديت التقاعد النسبي مستفدتش من التقاعد التام أنا أقل واحد يدي الأجرة في النادي هذا كامل . خرجت على 50 سنة و استفدت علاقتي مع العمال و الآباء و التلاميذ لي قريتهم .
- (3) هل أنت راض عن نفسك ؟ و حياتك بعد التقاعد؟

راضي 100% ، راضي على حياتي و حياتي المهنية كي نرقد نرقد هاني حتى و بابي مفتوح مكاش لي يضرني معندي حتى عدو الحمد لله .

4) كيف ترى مكانتك اليوم كمعلم في المجتمع مقارنة بالماضي؟

الماضي كنت تعبان ياسر لأنو كي كنا نخدمو كنا نخافو من لولاد يتكلمو فينا كي نخدمو نحسو إنو أنا أمو، بيو ، كل يهدرو فيا مالا نحافظو على هذاك الشئ كي نضربو الطفل باش يحبني و لقيناها كي نخرجو يقلي يا الشيخ هاك وش قتلي هذاك هو المجد ، و لي بغى يدير المجد يديرو مع طفل صغير . لي بغى يستثمر يستثمر في العمل تاعو لي هو ما لولاد ، كي نشوف مرا تمشي مع وليداتها و راجلها تجيك يا الشيخ لباس نقول أنا خير من والي و خير من وزير

5) هل تشعر بالثقة و الإحترام من قبل المحيطين بك؟

الحمد لله لاقى قدرتي مع ناس كل ، لي محيطين بيا سواء جيرانني و بعض الزملاء أولاً أنا كي خرجت تقاعد كنت شوية نخاف من الناس، و نخاف غضب و نكون علاقات عطاني ربي وحد الصبر بصح منقلش ، أي واحد نتخاصم أنا وياه نكسبو ، نتناقشو حتى نبدأو في العياط في أمور و مبعد يجي يسلملي على راسي هذي هي النعمة .

6) في فترة التقاعد ينتابك نوعا من الفراغ هل قمت ببناء علاقات إجتماعية جديدة؟ و هل تكون في معظم الاحيان فاشلة أم ناجحة؟

أبدا ، أبدا معنديش فراغ لأنني حركي نتفتف في الدار ، أول ما تقاعدت رايح لحوايج بعد شاتيهم كي خرجت تقاعد داير في بالي نخدم شجراتي باش نكمل الدار نخدمها ، عندي تفتيف كي خرجت منكترش العلاقات لي قريت أنا وياهم و خدمت أنا وياهم . درت كي رحت نحوس لقيت ناس عندهم نفس الهواية تاعي ، هذا بحكم الطيور على أشكالها تقع .

7) كيف تبدو لك الحياة عند إنقطاعك عن العمل ؟

معنديش مسؤوليات نخم فيها كيما قبل الحمد لله مرتاح من كلش نحوس و نغرس و نجي للنادي هذا واش ندير بعد ما تقاعدت .

8) ما هي المبررات التي تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك عن إنجازاتك؟

كي تقاعدت كل يوم نتعلم أنا كي نشوف واحد يمشي في كروسة نقول الحمد لله أنا منيش في كروسة ، كي نشوف واحد يطلب هكا نقول الحمد يعني عطاني ربي وحد الرضا، واش ديما نقول اللهم أمتي ميتة حسنة و بزاد مقبول ، أنا بالنسبة ليا كملت عمري كبرو ولادي منيش طامع في الحياة معدتش نسخف على حتى حاجة ، كي شغل الواحد دا حصتو من الحياة .

9) هل أنت مقتنع بما قدمته في عملك؟

الحمد لله درت لي عليا و راضي على واش قدمت في مساري المهني .

10) مدخولك المادي يغطي إحتياجاتك المعيشية؟

الحمد لله الكفاف و العفاف ، لي متقاعدين هنا قليل لي يدي قدي ، وليداتي منيش نصرف عليهم نجحو و راهم خدامين كل واحد يصرف على روجو .

11) هل لديك القدرة على تحمل نتائج قراراتك؟

أنا معنديش حتى قرارت ، الطفل راح يتزوج قتلو كان باغي تكلفني نشوفك أنا كان باغي تكلف روجك عيطلي كي أنا كي عمك كي خالك ، ما تخذت حتى مسؤولية ، القرارات و الأوامر معنديش لي نفرضها على ولادي .

12) إذا اعطتك الحياة فرصة أخرى للإستمرار في العمل هل تستمر او تتقطع؟ لماذا؟

أنا ننتظر في الرحيل من الدنيا و نتي تقولي هكذا ، قتلك كل يوم ما بقي من العمر إلا القليل ، ما نفكرش خلاص ندير مشروع و إلا ، الشي لي بين يديا قايم بيه نخلات ، شجرات ، انا قبل من التعليم بربع سنين كنت منيش معلم منيش قادر نقري و منيش شاتي في الأول دخلنا ليكول نورمال نتونقاجي سما لازم تخرج معلم كي كملت درت مسابقة تاع جدارمية قالي خويا مهيش مليحة ، درت أستاذ تربية بدنية لي نهواها ، بعدها تزوجت . ما فكرتش نكون مدير و إلا مفتش هوما جابو التقاعد النسبي هذا التقاعد دون شرط السن فتت 50 سنة خرجت و هاني وملت للفلاحة و داير جاردينة ناكلو منها .

المحور الثالث: حب الحياة

1) هل أنت متفائل تجاه مستقبلك؟

التفاؤل هو إني كيما راكي تشوفي كيفاش راهي الناس تشوف فيا مطمئن ، الناس لي تخاصمت معاهم و كلشي يحبوني إكتسبتهم و إن شاء الله ربي العالمين يكون راضي عليا ، ما بقي من العمر إلا القليل معنديش يعني رغبة و إلا أمل و إلا حاجة جديدة هانا ننتظرو في الرحيل .

2) أنتشعر بالسعادة في معظم الاحيان ؟ لماذا؟

ديما فرحان ، كي منكونش في النادي يقولو النادي مسوس مفيهش الملح كي شغل أنا لي زهني النادي نهرجهم ما يكرهني حتى واحد ما عندي حتى عدو نتخاصم أنا وياه و كلشي يولي يقبلني يسقسي عليا ، تصوري واحد خرج تقاعد مش هنا في جمورة نقعد معاه نتناقشو و لما خرج تقاعد عاد

يقلمهم مجاش ؟ يقولولو مجاش ، يقلمهم يخى موصيبة يخى كي يجي موصية و كي ميجهش موصيبتين كي نقلقو يشيتيني ، مناقشتنا بريئة ، كي يقلق نقلو وش بقى في عمرك لازم التقاعد ديرهم أيام حلو كيما يقولو ، كي نجي للنادي كل يوم نكتبلهم حكمة في السبورة مثلا : تمته بالصفو ما دمت فيه لا تخف أن يزول حتى يزول ، مرة أخرى نجبلهم ثاني على العمر مثلا : لا يقاس العمر بالسنين إنما يقاس العمر بالشعور و الطمأنينة إنتهز يا متقاعد أيامك الأخيرة تعجبهم آخرين .

(3) تشعر بالتفاؤل عندما تواجه مشكلة ما؟ لماذا؟

المشكل هذا علمتني الحياة بأن المشكل يصبح ذكرى أصبرلو هكا يفوت يولي ذكرى ، هذي بكري كنت نعاني منها ، من بعد عدت نقول ياه يا زمان ، من بعد قدها من مشكل تحل بلا ما ساهمت فيه بكري كي تتودر حاجة تافهة نقلق و نغضب مبعدها نلقاها تحلت نتكل على ربي ، علمتنا إنو كثير من المشاكل نحلوها حنا ، عمري ما حليت هذا المشكل ربي لي يحلها ، ميخبينيش ، كي ميخبينيش و نفرح منقولش جبتها نتفكر بلي ربي وفقني سبحانو .

(4) توجد هناك أشياء تجعلك متعلق و متمسك بالحياة ؟ ما هي؟

معنديش أنا كل يوم جميل نربحو نقول الحمد لله ربحنا هذا النهار ، الحمد لله كي نساغر و نوصل نقول رحمة من ربي ، الحمد لله كايين ناس طيح أونبان في الطريق .

(5) هل تستحق الحياة أن تحياها؟

أكيد لازم نعيشها بلحوة و لمرة و لواحد يحاول مياديش غيره و يكون مليح مع ناس

كل .

(6) هل تتمنى ان تعيش اكثر لتحقق ما تريد؟

و الله أنا بكري كنت نقول اللهم أمتني بزد مقبول و في عمر الرسول ، يقول النابلسي خلق الله جننين جنة الدنيا من عاشها ضمن جنة الآخرة قعدت نقول أنا علاه منطبقش هذي وش هي جنة الدنيا الرضا و الطمأنينة و العمل الصالح باش نضمن آخرتي .

(7) هل تشعر بالأمل تجاه الحياة ؟

منيش طامع في غدوا نعيش يومي على أساس آخر يوم في حياتي .

(8) في معظم الأحيان تتمتع بأسلوب مرح في تواصلك مع الآخرين؟

قمة الرضا و المرح ، هاني قتللك القلقة هذي كل نحيثها ديما إيجابي أنا نحب كلمة الرضا ، بانثلي لما تكون راضي على النقاش تاعك و كذا هذي تقوت و نعدو نضحكو و نقسرو بصح كي توصل للجديات تكبر المشاحنة نقلو متخليهاش تروح نكلو معاها حتى نتعلمو ، كي نتناقشو ميزعوش مني و منزعش منهم .

الملحق (4) :

- المقابلة كما وردت مع الحالة :

المحور الأول: البيانات الشخصية

- (1) الإسم: إ. م
- (2) السن: 73
- (3) الجنس ذكر :
- (4) المستوى التعليمي: ليسانس أدب عربي جامعة قسنطينة
- (5) المستوى الإقتصادي: متوسط
- (6) الحالة الإجتماعية: متزوج
- (7) هل زوجتك على قيد الحياة ؟ نعم
- (8) عدد الابناء؟ 10 ، 6 بنات / 4 ذكور
- (9) محل الإقامة: الريف/ المدينة؟ المدينة
- (10) هل تملك سكن خاص؟ نعم
- (11) هل تعاني من أمراض مزمنة؟ آلام و تشنجات في الظهر ، السكري
- (12) هل إختيارك لهذه المهنة كانت برغبتك أنت؟ نعم

المحور الثاني: الشعور بالرضا

(1) كيف تقضي معظم أوقات فراغك؟

أولا معندي حتى مشكل ، هذي الجمعية هي لي نقضي فيها وقتي كل ننشط فيها قبل الجمعية كنت نساهم في تكوين الأساتذة و المديرين من هذيك فادنتي يعني كي شغل مزلت نخدم من بعد كي أسنا الجمعية وقتي كل في الجمعية كي يسقسوني الجماعة وين نفاوك نقلهم يا في داري يا في المسجد يا في الجمعية ، خرجت من التعليم قبل السن القانوني خرجت بإختياري و لعكس تمتعت بالتقاعد تاعي أحسن إستمتع كنا مشغولين بالعمل و التدريس و ضكا راني نحس بالراحة و بحياة أخرى.

(2) هل تشعر بالراحة الآن بعد التقاعد؟

الحمد لله كي خرجت راضي على وضعيتي و الناس راضيين عليا حتى نتلاقى مع ناس
يجي يسلم عليك بحرارة هذا لي خلاني إني مريح في حياتي و ضميري مرتاح جدا .

(3) هل أنت راض عن نفسك ؟ و حياتك بعد التقاعد؟

الحمد لله النعمة هذي تاع الإنسان بمقدار ما أدى من عمل جيد في وقت ما كان موظف
بمقدار ما يرتاح نفسيا ، ما ظلمنا حتى واحد

(4) كيف ترى مكانتك اليوم كمعلم في المجتمع مقارنة بالماضي؟

من ناحية المستوى كي كنا ندرسو و الآن كايين تراجع كبير و هذا ربما يعود إلى وحد لوقت
دارت مجزرة في التعليم لما ألغات المعهد التكنولوجي .

(5) هل تشعر بالثقة و الإحترام من قبل المحيطين بك؟

نعم و آية ذلك ، لوكان نوريلك ضك تليفوني واش جاني من رسائل تهنئة و إلا مكالمات
في العيد هذا برك من كل الولايات تقريبا هذا دليل على أنو الناس راضية عليا و الحمد لله.

(6) في فترة التقاعد ينتابك نوعا من الفراغ هل قمت ببناء علاقات إجتماعية جديدة؟ و هل تكون في
معظم الاحيان فاشلة أم ناجحة؟

أكيد أكيد الجمعية هذي عرفتنا بناس مكناش نعرفوهم هذي أي علاقات جديدة ، الفراغ
مكاش في حياة الإنسان ديما نملاً هذا الفراغ نملؤو بالخدمة و نشاطات أخرى كي ديت التقاعد أصبحت
عندي إنشغالات أخرى وليت عندي علاقات أخرى و ضكا هذو لي معنا في النادي من مختلف الفئات
مش غير معلمين إبتدائي مكناش نعرفو جماعة السيام و الليسي و العمال المهنيين من مفتشين و مدراء
أصبحت بيننا علاقات متنوعة أكثر ، قبل الواحد كان يسافر باش يكون علاقات جديدة أما ضكا عاد
حتى الواحد يروح للجامع يكون علاقات في الجامع عقلية أخرى زيد كي كبرنا ضك عاد عندنا نسابنا و
علاقات أخرى مكنوش عندنا بكري .

(7) كيف تبدو لك الحياة عند إنقطاعك عن العمل ؟

جيدة ، أنا شخصيا ممتازة نسلكو و قاعدين شفتي كيفاش ، حاجة وحدة الحمد لله و حاجة
أخرى ضكا راني ملتزم المسجد نصلي صلاتي في وقتها و زيد عندي هذا المقر لام همومنا كي نجي
هنا ننسى كلش ننسى مشاكل الدار ونروح فارغ من كلش ، بإختصار الحياة بعد التقاعد هي نتيجة لما
قبل التقاعد .

(8) ما هي المبررات التي تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك عن إنجازاتك؟

إنو يكون عندي ذرية صالحة هذا أهم عامل من عوامل السعادة في حياة الإنسان ، و الإخلاص في العمل يخليني ضمري مرتاح في حياتي المهنية أنا في مساري المهني كامل ديت عطلة وحدة مرضية لمدة يومين مغبتش غياب لاشرعي أبدا ، متعرضتش لأي عقوبة إدارية أهم إنجاز في حياتي هو إنني أدبت مهام المهنة على أتم وجه .

(9) هل أنت مقتنع بما قدمته في عملك؟

الحمد لله إلى حد كبير ، أنا نقلهم بعد هذا المسار أنا لم أندم على أي شيء إيجابي يعني حاجة كنت درتها مليحة جامي ندمت .

(10) مدخولك المادي يغطي إحتياجاتك المعيشية؟

الحمد لله يحي قتلك في البداية هذي مسألة قناعة و رضا قادر تعطي لواحد 20 مليون يفاك متكفينيش و كاين واحد 5 ملايين تكفيه ، أنا خرجت قبل الزيادات للمتقاعدين خرجت بمبلغ زهيد و لكن ربي يبارك في الشيء هذا ، بعد ما خرجت حجيت مرتين و درت عمرة مرة أنا و لمرا زوجت لولاد و لبنات كملت الدار بنيتها ، كل بهذا الراتب هذا ، الحمد لله ولادي كامل راهم يخدمو و هذا كل يرجع إلى القناعة كل واحد يكسل رجلو على قدر فراشو عندي قليل نعيش بيه عندي كثير نعيش بيه حنا تاع التعليم تربينا على الكفاف .

(11) هل لديك القدرة على تحمل نتائج قراراتك؟

إيه أكيد مدام نقرر قرار أكيد نكون دارسو من قبل عمري لا ندمت على أي قرار تخذتو في حياتي خاطر نخم مليح قبل منطبقو .

(12) إذا اعطتك الحياة فرصة أخرى للإستمرار في العمل هل تستمر او تنقطع؟ لماذا؟

أنا خرجت بقناعة معنديش فكرة إنني ندير مشروع و إلا نرجع نخدم .

المحور الثالث: حب الحياة

(1) هل أنت متفائل تجاه مستقبلك؟

أنا في المستقبل حاب نزيد ندير عمرة هذا مكان ، أهم شي يطلب الإنسان إنو ربي يرضى عليه و يفلح في ما قدم و يوفقو في ما بقي هذا مكان لأنو الإنسان هذا راهو كلشي عند ربي أهم شيء أنو الإنسان راضي بما هو فيه راهو عاجبو الحال و لباس .

(2) أنتشعر بالسعادة في معظم الاحيان ؟ لماذا؟

عموما ، تتجمي تقولي كيما قلنا راضي عن نفسو معنديش سخط نتقبل الواقع سواء من فرحة و إلا حزن نتعايش مع الوضع أو الموقف كيما كان الحال .

(3) تشعر بالتفاؤل عندما تواجه مشكلة ما؟ لماذا؟

أكيد أي مشكل عندو حل الواحد يوكل أمره لربي و هو يتكفل بيه و أكيد مش رح يخيبني ، لأنو بعد العسر يسرا .

(4) توجد هناك أشياء تجعلك متعلق و متمسك بالحياة ؟ ما هي؟

أنا نتمنى فقط نكمل حياتي بما يرضي الله هذا مكان برك ، أما التعلق بالحياة صح الإنسان بطبيعتو مكانش واحد شابع من الدنيا و مكانش واحد إنتهت حاجياتو و مشاريعو مكانش واحد لحقاتو الموت و قال كملت كلش ديما كاين حاجة رغبة في النفس نقول لوكان ندير هذي و هذيك لخرة خلاص كي نشوف مثال ولدي يكبر نخم نزوجو ، الأمانى كاينة و لكن الإنسان يكون راضي بما لديه ديما .

(5) هل تستحق الحياة أن تحياها؟

هي نعمة من عند ربي يعيشها الواحد باش يحقق ذاتو بكل ما يرضي الله .

(6) هل تتمنى ان تعيش اكثر لتحقق ما تريد؟

أكيد خيركم من طال عمره و حسن عمله مذايبا نعيش أنا أكثر و نجيب حسنات في هذا العمر ، الإنسان كل ما زاد عمرو عندو فرصة يصلح إذا عندو نقائص قبل في حياتو في دينو في دنيتو و زيد الإنسان يقدم أفضل مما قدمه سابقا .

(7) هل تشعر بالأمل تجاه الحياة ؟

يكمل الواحد بقية العمر تاعو بما يرضي الله لولا الأمل الحياة راهي مفيها حتى معنى كي يواجهنى مشكل نقول غدوة يفتحها ربي و نخرج من هذا الضر ، الإنسان دائما يأمل بلي بعد الظلام رح يجي من وراه الضو .

(8) في معظم الأحيان تتمتع بأسلوب مرح في تواصلك مع الآخرين؟

أكيد بصح مش معناها إستهتار دائم .