



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة 20 أوت 1955 -سكيكدة-



كلية: العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية
قسم: علم النفس

مذكرة بعنوان:

الصعوبات النفسية لدى العمال المقبلين على التقاعد دراسة عيادية لثلاثة حالات

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ل م د تخصص علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذة:

د/زندوح زينة

من تقديم الطالب:

- فغاوي كمال

أعضاء لجنة المناقشة

الإسم واللقب	الرتبة	الصفة	الجامعة
موهوب سليمة	أستاذ مساعد أ	رئيسا	جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة
زندوح زينة	أستاذ محاضر ب	مشرفا	جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة
خريف سارة	أستاذ مساعد أ	مناقشا	جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة

السنة الجامعية: 2023-2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً﴾

يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴿الروم (54)﴾

صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

شكر وتقدير

من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق .. وبالشكر تزداد النعم

أتقدم بشكري الخالص إلي أستاذتي الفاضلة الدكتورة زندوخ زينة علي قبولها تأطير هذه الرسالة وعلى إرشاداتها وتوجيهاتها القيمة، كما أتقدم بالشكر الوافر للأساتذة الكرام الذين لم يبخلوا على تقديم العون كلما واجهتنا مشكلة وأخص بالذكر الأستاذ رماش عبد الوهاب والأستاذة لوشاحي فريدة.

كما أتقدم بتشكراتي وإمتناني إلكل من ساهم في ظهور هذا العمل المتواضع وفي الأخير أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الأساتذة أعضاء اللجنة على قبولهم مناقشة هذه المذكرة.

الطالب فغاوي كمال

الإهداء

إلي الذي أفنى حياته من أجل تربيته وتعليمي والدي الكريم

إلي الوجه الطافح حبا وحنانا، والدي الغالية

إلي رفيقة دربي وشريكة الحياة زوجتي المصونة

إلي كل الأحباء والأصدقاء والأخلاء

إلي شهداء الجزائر و شهداء فلسطين

وإلي كل مسن أفنى حياته من أجل إسعاد الآخرين

وحرر من الدفء العائلي إلي كل هؤلاء أهدي هذا العمل

الطالب فغاوي كمال

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الحالة النفسية و أهم الصعوبات النفسية التي يمكن أن تواجه فئة العمال المقبلين على التقاعد أي الذين يكونون في مرحلة الاستعداد لانتهاء مسيرتهم المهنية التي دامت سنوات عديدة و ذلك بموجب قانون العمل. و لبلوغ هذا الهدف تم الاعتماد على المنهج العيادي باتباع استراتيجية دراسة حالة من خلال دراسة ثلاث حالات لعمال مقبلين على التقاعد(2 ذكور و 1 أنثى) تتراوح أعمارهم بين 53 و 58 سنة يعملون بقطاعات مختلفة.و قد تم الإعتماد على الأدوات التالية : المقابلة نصف موجهة ، مقياس بيك للإكتئاب ومقياس تقدير الذات لروزنبارغ. و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- تظهر لدى العمال المقبلين على التقاعد صعوبات نفسية تختلف من حالة لأخرى.
- تمثلت الصعوبات النفسية التي ظهرت لدى العمال المقبلين على التقاعد في: صعوبات مختلفة من الإستجابات الإكتئابية و صعوبات مختلفة في تقدير الذات .
- تتدخل عوامل مختلفة في التأثير على الحالة النفسية لدى العامل المقبل على التقاعد تتعلق بطبيعة المهنة أو العمل، مكان العمل، طبيعة العلاقات الاجتماعية في بيئة العمل ،الحالة الصحية، الحالة الاجتماعية و الاقتصادية للأسرة .

الكلمات المفتاحية: مرحلة الشيخوخة -التقاعد-الإستجابات الاكتئابية- تقدير الذات.

Summary:

The current study aims to identify the psychological state and the most important psychological difficulties that may face a group of workers about to retire, that is, those who are in the stage of preparation for the end of their professional career that has lasted many years, in accordance with the Labor Law. To achieve this goal, we relied on the clinical approach by following a case study strategy by studying three cases of workers about to retire (2 males and 1 female) between the ages of 53 and 58 years working in different sectors. The following tools were relied upon:

The interview is semi-directed, Beck Depression Inventory and Rosenberg Self-Esteem Scale.

The study reached the following results:

- Retirement has psychological difficulties that vary from one case to another.
- The psychological difficulties that appeared among workers about to retire were:

Different difficulties of depressive responses and different difficulties in self-esteem.

Various factors intervene in influencing the psychological state of the worker about to retire, related to the nature of the profession or work, the workplace, the nature of social relations in the work environment, "health status," and the social and economic status of the family.

key words: Old age - retirement - depressive responses - self-esteem

فهرس المحتويات والجداول والأشكال

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
	شكر وتقدير
	إهداء
	الملخص
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
16	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل التمهيدي	
20	1-الإشكالية
22	2-دوافع إختيار الموضوع
22	3-أهداف الدراسة
23	4-أهمية الدراسة
23	5-المصطلحات المحورية في الدراسة
26	6-الدراسات السابقة
الفصل الثاني: سيكولوجية الشخص المسن(مرحلة الشيخوخة)	
30	تمهيد
30	1-مفهوم الشيخوخة
32	2-أبعاد مرحلة الشيخوخة
35	3-مراحل الشيخوخة
36	4-الخصائص المميزة لمرحلة لشيخوخة

39	5-الصعوبات الصحية لدى الشخص المسن
40	6-الشخص المسن ورعايته في المجتمع الجزائري
43	خلاصة
الفصل الثالث: التقاعد	
45	مقدمة
46	1-مفهوم التقاعد ونشأته
49	2-نظام التقاعد في الجزائر
53	3-أنواع التقاعد في الجزائر
55	4-مؤسسات التأمين الاجتماعي والتقاعد في الجزائر
62	5-التقاعد لدى العمال
82	خلاصة
الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة	
85	تمهيد
85	1-المنهج المستخدم
86	2-الحدود المكانية والزمنية للدراسة
86	3-الدراسة الإستطلاعية
90	4-حالات الدراسة
91	5-أدوات الدراسة
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
96	تمهيد
96	أولا : عرض الحالات وتحليل نتائج تطبيق أدوات الدراسة
96	1-عرض الحالة الأولى « أ » :
103	2-عرض الحالة الثانية « ب » :

111	3- عرض الحالة الثالثة « ج » :
117	ثانيا: مناقشة وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات :
121	الخاتمة
124	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	تطور المؤمنين اجتماعيا والمتقاعدين في الجزائر من 2002 الى 2009	52
2	يوضح تصورات الأفراد المقبلين أو المتقاعدين حول مرحلة التقاعد من خلال المقابلات المنجزة خلال الدراسة الاستطلاعية.	89
3	يوضح خصائص حالات الدراسة.	90
4	يوضح تحليل مضمون البعد الأول للحالة الأولى « أ » (الحياة الشخصية والاجتماعية)	97
5	يوضح نتائج تحليل البعد الثاني للحالة الأولى « أ » (التاريخ المهني والظروف المحيطة بالعمل).	98
6	يوضح نتائج تحليل البعد الثالث للحالة « أ » (الإستجابات الإكتتابية)	99
7	يوضح نتائج تحليل البعد الرابع للحالة « أ » (التقاعد)	99
8	يوضح نتائج تحليل البعد الخامس للحالة « أ » (تقدير الذات)	100
9	يوضح نتائج تطبيق مقياس بيك للإكتتاب « أ »	101
10	يوضح نتائج تطبيق مقياس روزنبارغ لتقدير الذات للحالة « أ »	102
11	يوضح تحليل مضمون البعد الأول للحالة الثانية « ب »:	104
12	يوضح تحليل مضمون البعد الثاني التاريخ المهني والظروف المحيطة بالعمل للحالة « ب »	105
13	يوضح تحليل مضمون البعد الثالث للحالة الثانية « ب » الإستجابات الإكتتابية	106
14	يوضح تحليل مضمون البعد الرابع التقاعد للحالة « ب »	107
15	يوضح تحليل مضمون البعد الخامس تقدير الذات للحالة الثانية « ب »	108
16	يوضح نتائج تطبيق مقياس بيك للإكتتاب للحالة الثانية « ب »	109
17	يوضح نتائج تطبيق مقياس روزنبارغ لتقدير الذات للحالة الثانية « ب »	110

112	يوضح تحليل مضمون البعد الأول للحالة الثالثة « ج » (الحالة الشخصية والاجتماعية)	18
112	يوضح تحليل مضمون البعد الثاني للحالة الثالثة « ج » (التاريخ المهني والظروف المحيطة بالعمل)	19
113	يوضح تحليل مضمون البعد الثالث للحالة « ج » (الإستجابات الإكتئابية)	20
114	يوضح تحليل مضمون البعد الرابع للحالة « ج » (التقاعد)	21
114	يوضح تحليل مضمون البعد الخامس لتقدير الذات للحالة « ج »	22
115	يوضح نتائج تطبيق مقياس بيك للإكتئاب للحالة الثانية « ج »	23
116	يوضح نتائج تطبيق مقياس روزنبارغ لتقدير الذات للحالة الثانية « ج »	24

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
52	منحنى تطور المؤمنین اجتماعيا والمتقاعدين من 2002 الى 2009	1
57	الهيكله العامة لصندوق الضمان الاجتماعي CNAS.	2
61	يوضح هيكله صندوق التقاعد CNR	3

مقدمة

مقدمة:

تبدأ حياة الإنسان بالولادة ويلتحق بعدها بالتعليم لنيل المعارف التي تمكنه من الحصول على عمل يستطيع من خلاله بناء مستقبل واعد له ولأفراد أسرته بما يمكنه من العيش باستقلالية وكرامة، ويمكن العمل الشخص من تحقيق إستقلاليته وتوجهه الذاتي ويمنحه إحساسا بالأمان و المسؤولية ويشعره بإنتماء ، و للعمل أهمية كبيرة في حياة الأفراد حيث يصبحون مرتبطين به إرتباطا وثيقا ويكرسون له ساعات طويلة من أوقاتهم، ويقضي الأشخاص الفترة النشطة من حياتهم في العمل ويصبح هذا روتينهم لسنوات طويلة ، غير أن هذه المرحلة من العمر تنتهي بخروج الشخص من بيئة العمل و توديعها مع تقاعده. و الاكيد أن الشخص يعيش تغييرا واضحا في حياته مع تقاعده في مختلف المستويات هذا ما جعل الباحثون يهتمون بهذا الموضوع الذي يظهر في مختلف الدراسات و البحوث .

وقد جاءت الدراسة الحالية تحت عنوان «الصعوبات النفسية لدى العمال المقبلين على التقاعد» لتنظم لمجموع الدراسات التي إهتمت بموضوع العمال المقبلين على التقاعد، و قد تم إنشائها في جانبين: جانب نظري و آخر ميداني.

- الجانب النظري يحتوي على ثلاث فصول: الفصل الأول وهو الفصل التمهيدي يحتوي الإشكالية ودوافع إختيار الموضوع و أهداف الدراسة وأهمية الدراسة و كذلك المصطلحات المحورية في الدراسة وأخيرا الدراسات السابقة ثم التعقيب عليها مع تحديد وجه الإستفادة منها أما الفصل الثاني تحدثنا فيه على سيكولوجية الشخص المسن (الشيخوخة) و وضعنا مفهوم الشيخوخة وكذلك الخصائص المميزة للشيخوخة والأمراض التي يعاني منها المسنون وأخيرا حاولنا أن نميط الستار على الشخص المسن و رعايته في مجتمعنا الجزائري، أما الفصل

مقدمة

الثالث فقد تطرقنا إلى مفهوم التقاعد ونشأته ونظام التقاعد فى العالم ونظام التقاعد فى الجزائر وأنواع التقاعد فى الجزائر وكذلك مؤسسات التأمين الاجتماعى و أخيرا التقاعد لدى العمال.

أما الجانب الميدانى: فقد تضمن فصلين فصل تعلق بالإجراءات المنهجية حيث استهل بتحديد المنهج المستخدم ، الحدود المكانية و الزمانية لها، الدراسة الاستطلاعية، و حالات الدراسة و أدواتها، أما الفصل الأخير فشمّل عرض ومناقشة النتائج بدءا بعرض حالات الدراسة و تحليل الأدوات المستخدمة إلى مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات لينتهي العمل بخاتمة شاملة والتي خلصت بدورها إلى وضع مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن تكون بداية لدراسات أخرى.

الجانب النظري

الفصل التمهيدي:

الإطار العام للإشكالية

1-الإشكالية:

يمر الإنسان في حياته بعدة مراحل ينتقل فيها من مرحلة الطفولة الى المراهقة فالشباب و أخيرا مرحلة الشيخوخة. و لان لكل مرحلة خصائصها وطبيعة حاجاتها، فان مرحلة الشيخوخة بدورها تعرف تغيرات و تحولات يعرفها الشخص في مختلف المجالات الفسيولوجية ، الاجتماعية و النفسية. و تختلف الشيخوخة من مجتمع إلي آخر و من زمن لآخر هذا ما جعل منها محط اهتمام الدراسات فقد حاول الباحثون توضيح خصائصها وفق مقاربات نظرية مختلفة : كالنظرية الفسيولوجية التي اهتمت بتفسير حدوث الامراض لدى الفرد في هذا السن اكثر من حدوث الشيخوخة العادية و هذا ما تؤكدته النظرية البيولوجية باعتبارها لمرحلة الشيخوخة مرحلة ضعف المقاومة و البقاء ، أما النظرية التطورية فهي تؤكد على استمرار اشكال السلوك التي تم تطويرها خلال المراحل السابقة ، و قد ركزت النظرية الانتقالية على تقلص حجم الشبكة الاجتماعية للمسن (شريبه،2017-2018).

ان دراسة هذه المرحلة لا يكون دون المرور بمحطة مهمة في حياة الشخص المسن و هذا ما يظهر في أدبيات موضوع الشيخوخة و يتعلق ذلك بالتقاعد عن العمل ، هذا العمل الذي داوم و استمر فيه الفرد لسنوات طويلة و كان يقضي فيه ساعات أكثر في بعض الحالات من الساعات التي يقضيها مع عائلته ، فهذا العمل قيمة كبيرة في حياته فهو " يكسبه مكانة اجتماعية بين زملائه فتزداد قيمته و تقديره لذاته خاصة اذا كانت لديه علاقات اجتماعية ايجابية في العمل كما يساهم العمل الذي يقوم به في اكتسابه المهارات الاجتماعية و التقنية و هذا ما يؤثر على بناء شخصيته و ينمي روح المسؤولية لديه و يزيد من قيمته الاجتماعية في مجتمعه كونه عنصر فعال في المجتمع"(قروود،و زرنوح،2017). و يعد التقاعد:"حق من الحقوق الأساسية للعمال في التشريعات كنهاية طبيعية للحياة المهنية للعامل و يأتي هذا الحق كنتيجة طبيعية لبلوغ الفرد العامل سنا معينة")

مهدي، و يحيوي، 2020، ص170)، كما أنه كثيرا ما ينظر إلى التقاعد على أنه يعد مرحلة البداية الحقيقية للشيخوخة و إنضمام الشخص إلى فئة المسنين والإقتراب من إنقضاء العمر و مرحلة النهاية هذا ما جعل الباحثين يهتمون بدراسة التقاعد كمحطة مهمة و مؤثرة على الشخص المسن فنجد دراسة سعودي كريمة(2019) التي هدفت لمعرفة مستوى الإكتئاب النفسي لدى المسنين المتقاعدين بالجزائر، و دراسة أمزيان نعيمة حول الأثار السوسيو-اقتصادية للتقاعد وأثاره على المسنين حيث خلصت لتواجد آثار نفسية أيضا.

ان مرحلة الشيخوخة بما تحمله من صعوبات و تغيرات تعرف مظاهر أخرى مع التقاعد و الأكيد أن ذلك يظهر مع اقتراب التقاعد حيث يرافق المقبل على التقاعد صعوبات نفسية و إجتماعية بسبب تقدمه في العمر و كذلك بسبب التغيرات التي تحدث على مستوى الجسد من وهن في تركيبته البدنية والنفسية كل حسب واقعه المعيشي(محمد، 2000، ص11).

إنطلاقا مما سبق جاءت الدراسة الحالية للبحث في الصعوبات النفسية التي يمكن أن تظهر لدى العمال المقبلين على التقاعد. و قد جاء سؤال الاشكالية على النحو التالي :

- ما هي الصعوبات النفسية التي تظهر لدى العمال المقبلين على التقاعد؟

وللإجابة على هذا التساؤل صيغت الفرضيات على النحو التالي:

الفرضية العامة:

- تظهر لدي العمال المقبلين على التقاعد صعوبات نفسية معينة.

الفرضيات الجزئية:

- تظهر لدي العمال المقبلين على التقاعد إستجابات إكتئابية.
- يظهر لدي العمال المقبلين على التقاعد انخفاض في مستوى تقدير ذات.

2- دوافع إختيار الموضوع:

تتمحور دوافع اختيار الموضوع في:

* **الدافع الذاتي:** التجربة الخاصة مع الافراد المحيطين في العمل و خارج العمل سواء المقبلين على التقاعد أو المتقاعدين و الذين أظهروا معاشيتهم الصعبة لهذه المرحلة فتكون لدينا دافع لإكتشاف تلك الشريحة ومعاناتها ومشاكلها وصعوباتها النفسية خاصة التي ليس لديهم القدرة على على التعبير عنها في بعض الحالات .

- **الدوافع الموضوعية:** قلة الدراسات المتعلقة بالصعوبات النفسية لدى العمال في مرحلة ما قبل التقاعد حيث اهتمت معظم الدراسات في حدود بحثنا بدراسة العامل بعد عملية التقاعد.

3- أهداف الدراسة:

- محاولة التعرف على الحالة النفسية للعمال في المرحلة التي يكونون فيها يستعدون للتقاعد و الكشف عن الصعوبات النفسية التي تواجههم في هذه المرحلة.

- التعرف على مستوى تقدير الذات لدي الأشخاص المقبلين على التقاعد.

- التعرف على مدى تواجد استجابات اكتئابية لدي الأشخاص المقبلين على التقاعد.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في جانبين **نظري** يتضح من خلال الحدود الموضوعية للدراسة التي اهتمت بالشخص المسن في مرحلة مهمة في حياته المهنية و هي مرحلة ما قبل التقاعد حيث تقل الدراسات التي اهتمت بهذه المرحلة بالتحديد و **جانب تطبيقي** يتضح من خلال النتائج المحصلة حول الصعوبات النفسية التي يمكن أن تظهر لدى العمال المقبلين على التقاعد و بالتالي هناك الثغرات طيبة لهذه الفئة من العمال من أجل التوعية حول ضرورة الاهتمام بهم و توفير الخدمات التي يجب أن تقدم لهم و مساعدة الاخصائيين على وضع برامج خاصة بهم مع التهيئة النفسية والتحضير السيكولوجي للمرور إلى هذه المرحلة بدون الغوص في المتاهات والصعوبات النفسية المصاحبة لتلك المرحلة الصعبة من خلال لفت الإنتباه إلى هذا الجانب الخفي أي مختلف الإستجابات الإكتئابية وكذلك مستوي إنخفاض تقدير الذات لدى العمال المقبلين على التقاعد.

5-المصطلحات المحورية في الدراسة:

تمحوت المصطلحات المحورية للدراسة في المصطلحات التالية: الشيخوخة، التقاعد، الصعوبات النفسية (الاستجابات الاكتئابية- تقدير الذات). و نشير الى ان تعريف الشخص المقبل على التقاعد يتطلب التعرف على مصطلحي: الشيخوخة و التقاعد أولاً .

5-1- الشيخوخة:

قدم العلماء تعريفات مختلفة للشيخوخة فاستخدموا مرادفات كثيرة ك"كبر السن" التقدم في العمر و من بين التعاريف الواردة منها ما ورد عن شريبه(2017-2018): يعرفها يونغ على أنها فترة الانحدار الجسمي و العقلي و الاعاقة الاجتماعية و الثبات في السلوك. و يعرفها الدسوقي على أنها حالة متدرجة من التدهور تصيب

كافة الاجهزة و الاعضاء و الخلايا فتضعف قدرتها على التكيف و الحفاظ على التوازن عند التعرض للضغط و يمر بها كل كائن حي عند الهرم وفقا لمدى عمره الزمني.

5-2- التقاعد:

إنقطاع أو إنعزال عن الحياة النشيطة (Gérard , ibid, p 615).

هو حالة توقف الإنسان عن ممارسة نشاطاته المهنية. (Le petit Larousse, éd Larousse, 2010, p 886)

وهو انقطاع الشخص عن أداء وظيفته وحرمانه مما كان يتقاضاه من مرتب أو مكافأة مقابل قيامه بمهامه

الوظيفية، بعد انقضاء فترة زمنية يحددها القانون أو المجتمع. (عبدالحميد، 1987، ص37)

والتقاعد هو الإنقطاع صلة العمل مع الجهة المستخدمة وهي مصالح الوظيفة العمومية، واستفادة العامل من

حقه في التقاعد بعد توفر شروط يحددها القانون الخاص بهذه الحالة، وهو انقطاع عن الحياة المهنية وتوقف

الراتب الذي كان يتقاضاه العامل مقابل تأدية عمله، ويحول إلى صندوق التقاعد مباشرة للتكفل براتبه الجديد

الذي سيختلف حتما عن راتبه السابق بالنقصان.

وتكون الإحالة على التقاعد نتيجة كبر السن أو عجز أو إعاقة (حامد، 2012، ص87)، أو بلوغ سن التوقف

الإجباري عن العمل (يختلف هذا السن من دولة إلى أخرى وفي الغالب يحدد بـ 60 سنة)، وتُخول نُظم التأمين

الاجتماعي حصول العامل المتقاعد على معاش تقاعدي كاف أو الحصول على مساعدات مالية في حالات

العجز والإعاقة.

▪ المفهوم الاجرائي للشخص المقبل على التقاعد:

هو ذلك الشخص سواء كان (ذكر أو أنثى) يشغل وظيفة معينة باحدى المؤسسات الوطنية او الخاصة

مقيم بولاية سكيكدة و هو يستعد للخروج الى التقاعد ، نتيجة لأنه قد اقترب من بلوغ سن التقاعد أو أنه غير

قادر على العمل بتلك الوظيفة بالتالي يقبل على المعاش المبكر 50 عاما ويكون التقاعد اختياريا أو 60 عاما يكون التقاعد اجباريا و قد حددت المدة الزمنية لوصول التقاعد بين 1 الى 2 سنة.

5-3-الصعوبات النفسية: يقصد بها المشكلات النفسية التي يمكن أن تظهر لدى الأفراد المقبلين على التقاعد وقد تمحورت حسب الدراسة الحالية في الإستجابات الإكتئابية وتقدير الذات.

▪ الإستجابات الإكتئابية:

يعرفها حافظ يعقوب: "الإستجابة الإكتئابية هي عبارة عن رد فعل من النفس إزاء صدمة أو حرمان ناجمين عن حادث مفاجئ، كخسارة، صدمة أو خيبة أي أنها عبارة عن شكل مجسم لما يحدث للشخص العاديين تصيبه نكبة طارئة " (حافظ، 1984، ص25).

إجرائيا: تظهر من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس بيك للاكتئاب (Beck).

▪ تقدير الذات:

عرف كوبر سميت تقدير الذات على أنه: " تقييم يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن تقدير الذات: إتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه هام وقادر وناجح وكفو " (Cooper 1984 :10).

بالنسبة لـ"روزنبرغ" تقدير الذات: اتجاهات الفرد نحو نفسه، بحيث تكون هذه الاتجاهات إما سالبة أو موجبة، إذا كانت بالإيجاب فإن الفرد يشعر بالرضا عن ذاته أما إذا كانت بالسلب فإنه يشعر برفض ذاته. (يونسى تونسية ، 2012، ص18).

إجرائيا: هو الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس روزنبرغ لتقدير الذات.

6- الدراسات السابقة:

الدراسة 01: دراسة سعودي كريمة (2019): بعنوان مستوى الإكتئاب النفسي لدى المسنين المتقاعدين بالجزائر. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإكتئاب النفسي لدى المسنين المتقاعدين، وكذا معرفة هل توجد فروق في مستوى الإكتئاب النفسي بين الأرامل والمتزوجين من المسنين المتقاعدين، تمثلت عينة الدراسة في 40 فردا من المسنين المتقاعدين المقيمين في الجزائر ذكورا وإناثا، تم إختيارهم بطريقة عشوائية كذلك تم تطبيق مقياس محمد عبد الهادي الجبوري (2010) وتم التوصل إلى إرتفاع متوسط درجة الأعراض الإكتئابية على مقياس الإكتئاب النفسي كذلك وجود فروق دالة إحصائيا في الإكتئاب النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجين، أرامل) لصالح الأرامل.

الدراسة 02: دراسة لعبيدي نادية: المكانة الاجتماعية للمسن في الأسرة الجزائرية- دراسة ميدانية لعينة من مسني بلدية عين توتة رسالة ماجستير، جامعة باتنة 2009. تناولت الدراسة حول المكانة الاجتماعية للمسن في الأسرة الجزائرية -دراسة ميدانية لعينة من مسني بلدية عين توتة حيث توصلت إلى أن مكانة المسن داخل العائلة الجزائرية تتأثر بعدة عوامل منها المستوى التعليمي والثقافي، الحالة الصحية، الوضعية المادية إضافة إلى أن وجود الشريك بالنسبة للمتزوجين يؤثر بشكل نسبي على المكانة الاجتماعية وعلى سلطته داخل الأسرة الجزائرية.

الدراسة 03: دراسة أمزيان نعيمة: حول الآثار السوسيواقتصادية يحدث التقاعد على فئة العمر الثالث. دراسة ميدانية على فئة المسنين ببلدية باب الوادي، من الدراسات القليلة التي تناولت التقاعد وأثاره على المسنين حيث أعتقدت الباحثة أن العامل المادي يتحكم في المستوى المعيشي للمتقاعد مما يؤثر على حالته

الاجتماعية، إضافة إلى اعتبار الخبرة عاملاً مهماً في إيجاد نشاط مهني بعد التقاعد، وهو ما يحقق التوازن المالي لميزانية الأسرة دون أن تتغافل عن دور الزوجة في التكافل ومساعدة الزوج والأبناء في تحمل أعباء الأسرة المادية ومساعدة المتقاعد، كما أشارت إلى أن المستوى الاقتصادي للمتقاعد يؤثر على مكانته داخل الأسرة وعلى سلطته التي بدأت تتناقص ليعطي الدور للزوجة والأبناء في بعض الأحيان في إتخاذ القرارات خوفاً من التهميش.

الدراسة 04:دراسة الخطابي الكربي(2015): على المتقاعدين في المجتمع الكويتي أشارت إلى أن 55,6%

يعانون من مرض مزمن مثل : الضغط والسكر والقلب وكل هذه الأمراض مرتبطة بتقدم العمر.

وقد وجد أن الحالة الصحية تكون مرتبطة بشكل كبير مع الرضا عن الحياة ، وأعراض الإكتئاب للمتقاعدين.

في خفض مستوى الإكتئاب، كما أنه قد يوفر بيانات أولية في تطوير برنامج عن الإكتئاب المسنين في المستقبل.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم عرضه في الدراسات السابقة هناك إختلاف بين الدراسات المذكورة ودراستنا الحالية من حيث

تناولنا الصعوبات النفسية لدي العمال المقبلين على التقاعد من جانب الإستجابات الإكتئابية وكذلك من جانب

تقدير الذات حيث أننا ركزنا على الأشخاص المقبلين على التقاعد أخذنا ثلاثة حالات منهم إثنين رجال والثالثة

إمرأة أما دراسة التي ذكرت من قبل في ما يخص دراسة سعودي كريمة (2019) فإنها ركزت على مستوى

الإكتئاب النفسي لدي المسنين المتقاعدين بالجزائر وحاولت معرفة الفروق في مستوي الإكتئاب النفسي بين من

المسنين المتقاعدين الأرامل والمتزوجين من المسنين ذكورا و إناثا. أما دراسة الخاصة بلعبيدي نادية فقد ركزت

على المكانة الاجتماعية للمسن في الأسرة الجزائرية لبلدية عين توتة حيث توصلت إلى مكانة المسن تتأثر بعدة

عوامل منها المستوى التعليمي والثقافي والحالة الصحية وكذلك الوضعية المادية أما دراسة التي قدمتها أمزيان

نعيمه فقد ركزت على الجانب السوسيواقتصادي وكانت الدراسة على فئة من المسنين ببلدية باب الوادي حيث أعتقدت الباحثة أن العامل المادي يتحكم في المستوى المعيشي للمتقاعد مما يؤثر على حالته الاجتماعية وأولت جانب منها للخبرة المكتسبة أما الدراسة التي تناولها الخطابي الكري (2015) فقد نظر إلي الأمراض المزمنة مثل ضغط الدم والسكري والقلب وقام بربطها يتقدم في العمر وقد صرح بأن الحالة الصحية هي سبب الرضا عن الحياة وكذا الإكتئاب للمتقاعدين أما وقد تمت الإستفادة من مختلف الدراسات في الجانب النظري ومنها ما تمت الإستفادة منه في تحليل النتائج ومناقشاتها.

الفصل الثاني:

سيكولوجية الشخص المسن

- مرحلة الشيخوخة-

تمهيد:

تمر حياة الإنسان بعدة تغيرات، حيث تبدأ بالميلاد وتنتهي بالوفاة، وما بينهما مراحل محددة تميزها مجموعة من الخصائص والسمات، فالإنسان - إن اكتملت حياته - يمر بمرحلة الطفولة، المراهقة، الشباب، الكهولة وتنتهي حياته بالشيخوخة والهرم. وتظهر مظاهر الشيخوخة عند عامة الناس، عندما يظهر الشيب أو يصبح لدى الشخص أحفادا، أو تظهر عليه علامات الضعف وتدهور قدراته الصحية والعقلية.

وقد أخذت هذه المرحلة مساحة كبيرة في الدراسات العلمية للعديد من المختصين والباحثين، فكانت المنبع الأساسي للكثير من النظريات المتعلقة بالشيخوخة، لكن هؤلاء كانوا يركزون دائما على خصائص هذه المرحلة الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية. و هذا ما نحاول الخوض فيه في هذا الفصل من خلال توضيح بعض المفاهيم حول مرحلة الشيخوخة، ونسلط الضوء على أهم الخصائص التي تميزها، كما نسعى إلى إبراز معاناة المسنين و الصعوبات التي تواجههم في ظل تدني حالاتهم الصحية وازدياد حاجاتهم المادية والمعنوية، والتي تستدعي التكفل بهم ومساعدتهم على التخفيف من حدة الأزمات التي يعيشونها، وبالتالي ضمان ادني خدمة يمكن توفيرها لهم والتي تجعلهم يكملون حياتهم بصفة طبيعية.

1. مفهوم الشيخوخة:

يعتبر مصطلح الشيخوخة أو كبار السن من المصطلحات الهامة في تاريخ الإنسان، وهي الظاهرة التي دفعت الكثير من الباحثين والمختصين إلى التعمق في دراستها ومحاولة الاتفاق على تعريف موحد لها، وبالتالي تحديد الخصائص البيولوجية والنفسية والاجتماعية لهذه المرحلة، وما يرافق ذلك من أزمات واضطرابات تعيق المسار الصحيح والطبيعي للحياة الإنسان الكبير في السن. في واقع الأمر لا يوجد تعريف موحد للشيخوخة نظرا لكثرة الأطر المرجعية، واختلاف ميادين الدراسة من حقل إلى آخر، اذ يصعب تحديد بداية ونهاية هذه المرحلة التي

تختلف معالمها وخصائصها من شخص إلى آخر، وسنعطي في هذه الدراسة بعض التعاريف المستعملة في الحقول العلمية والدراسات البحثية الميدانية.

فالشيخوخة تعني كبر السن ويقال هرم الرجل: أي بلغ أقصى الكبر وهرم أي ضعف، فالهرم هو كبر السن. ويعرف كبر السن على أنه طور الكبر الذي هو. حقيقة بيولوجية تميز التطور الختامي في دورة حياة البشر أو ان المرحلة التي يصل إليها المسن هي حالة يصبح فيها الانحدار في القدرات الوظيفية البدنية والعقلية واضحا يمكن قياسه وله اثاره على العمليات التوافقية، ويعرف كبار السن على انهم فئة من الناس الذين يدخلون مرحلة من النمو والنضج ويطلق عليهم العمر الثالث. (الرازي ، 1937، ص 33)

وهي أيضا ظاهرة من ظواهر التطور والنمو التي يمر بها الإنسان، وتعني مجموعة التغيرات المعقدة في النمو والتي تؤدي مع مرور الزمن إلى تلف التركيب العضوي في الكائن الحي وبالنهاية إلى موته، (حامد، 2011، ص 267) وأغلب الإحصائيات تحدد من الشيخوخة ابتداء من سن الخامسة والستين، ولكن هذا القياس العمري أو الفيزيولوجي غير كاف لذلك، ما لم تدخل العوامل النفسية والاجتماعية، ولذلك فالشيخوخة ليست مشكلا صحيا يمس الجانب الفيزيولوجي والبيولوجي للجسد وإنما أيضا المشكلات النفسية والعقلية والاجتماعية.

أما تقرير المجلس الوطني الاقتصادي والاجتماعي للجمهورية الجزائرية لسنة 2001 (rapport du CNES) فيعرف الشيخوخة على أنها عامل طبيعي دائم يتسبب في تغيرات فيزيولوجية تستقر في آخر الأمر إلى نقص أو عجز يحدد بعمق استقلالية الشخص المسن". (خليفة، ص 12)

وعموما يستخدم مفهوم الشيخوخة عند الباحثين لدراسة المسنين وأحيانا أخرى يستخدمون مفهوم التقدم في العمر ويعتبرونهما مترادفان ويشيران إلى نفس المعنى، إلا أن ذلك يصادف بعض المشكلات الخاصة بتحديد العينة

الخاصة بالبحوث الميدانية، إذ توجد صعوبة في تحديد أنواع الاعمار المميزة للشيخوخة كالعمر الزمني، العمر البيولوجي، العمر النفسي الخ.

2. أبعاد مرحلة الشيخوخة:

وتحدد الشيخوخة انطلاقاً من عدة أبعاد نوجزها فيما يلي:

1.2. البعد الزمني:

وتعتبر المرحلة العمرية التي يتحكم فيها البعد الزمني، وهي تمتد من سن الستين أو الخامسة والستين إلى نهاية العمر، وهي مقسمة إلى عدة مراحل حيث تختلف مجالاتها الزمنية حسب الخصائص البيولوجية والفيزيولوجية لكل مسن.

ويقسمها محمد خليفة استناداً إلى دراسة بروملي Bromley إلى عدة مستويات هي: (CNES, Ibid, p 27)

- المستوى الأول: فترة ما قبل التقاعد وتمتد من 55 إلى 65 سنة.
- المستوى الثاني: فترة التقاعد: 65 سنة فأكثر، حيث يميزها الانفصال عن الدور الوظيفي والمعني وشؤون المجتمع، ويصاحبها تغيرات عديدة في النواحي العقلية والبيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- المستوى الثالث: فترة التقدم في العمر، والتي تمتد من 70 فأكثر، حيث الاعتماد على الآخرين والضعف الجسدي والعقلي.
- المستوى الرابع: فترة الشيخوخة والعجز التام والمرض والوفاة، والتي تمتد حتى 110 سنة.

وقد اتفق الباحثون والدارسون على أن سن الستين يمثل سن الشيخوخة والتي اعتبرت كظاهرة صحية واجتماعية، وقد اعتمدت الكثير من الدول على هذا السن لتحديد من التقاعد أو المعاش.

2.2. البعد الاجتماعي:

يقصد بذلك فقدان الشيخ أو المسن لأدواره الاجتماعية وعلاقاته مع أفراد المجتمع قبل دخوله هذه المرحلة نتيجة عوامل صحية أو قانونية (التقاعد من العمل) أو تغيير في مكان الإقامة، وحتى يعبر عن حسن تكيفه معها يدخل في علاقات اجتماعية جديدة توافق فضاءه السوسيوانثروبولوجي الجديد.

3.2. البعد النفسي:

لهذا البعد أثر كبير في حياة المسن، ففي هذه المرحلة تظهر عدة اضطرابات وأزمات نفسية معقدة في بعض الأحيان وهي ناتجة عن الانقطاع عن العمل (التقاعد)، وفقدان الأدوار الاجتماعية وظهور الأزمات الصحية وتدهور القدرات الجسمية والعقلية، والتي يعتبرها الشخص المسن بداية حتمية للموت، إلا أن بعض المسنين يواجهون ذلك بعدة ممارسات مهنية أو دينية تخفف عنهم بعض آلام الشيخوخة، وتوفر بعض حاجياتهم المادية والمعنوية.

4.2. البعد البيولوجي:

تتميز فترة الشيخوخة بتدهور في البنية البيولوجية للشخص المسن، فيضمحل جسمه وتتوقف عملية البناء وتبدأ معظم أجهزة الجسم في فقدان التدرجي لوظائفها، وهي تمس كل الأجهزة الفيزيولوجية، العضوية، الحركية، الدورية، الهضمية، التناسلية، العنصرية، العصبية والفكرية، فالشيخوخة ليست مرضاً وإنما هي حالة طبيعية تتأثر بنمط الحياة وعوامل البيئة والوراثة، إلا أن الاهتمام بصحة الإنسان طيلة مراحل الحياة يجعل الإنسان يتمتع بالحياة حتى في مرحلة الشيخوخة وهو ما اصطلح عليه بالشيخوخة السوية، أو تأخر الشيخوخة. (فاطمة، ص

وقد جاء في مجلة جامعة أم القرى، أن العظام تغدو أقل صلابة واحتمالا ويخف وزنها مع سنوات العمر، وقد ثبت طبييا أن عظام الإنسان تبلغ الذروة في سن الخامسة والثلاثين ثم تأخذ في الضمور والتناقص بمعدل ثابت هو 2 % سنويا للرجال أما المرأة فإن معدل فقد العظام يصل إلى 1% سنويا، خصوصا بعد انقطاع الطمث والنتيجة النهائية هي ضعف العظام في الشيخوخة، ومن مظاهر ومن العظام ما يلي: (مجلة جامعة أم القرى، ص 334)

تتحني القامة ويقصر طول المسنين بسبب وهن العظام الذي يصيب العمود الفقري على وجه الخصوص، فيتحني العمود الفقري خاصة في منطقة الصدر، ومن أمراض العظام الشائعة في كبار السن: مرض هشاشة العظام أو نقص صلابة الهيكل العظمي نتيجة لفقد مادة العظام عاما بعد عام، ومن آثارها أن المسن معرض للكسور عند أي ارتطام أو سقوط مفاجئ، وأكثر العظام عرضة للكسور عظام الرسغ والخذ والظهر الذي يحدث نتيجة فقد عنصر الكالسيوم الذي يكسب الهيكل العظمي الصلابة. ومن أمراض العظام أيضا ما يصيب المفاصل من التهابات وتيبس مما يسبب الاحتكاك بين نهايات العظام، وهو ما يعرف بالروماتيزم.

5.2. البعد الديني:

في هذه الفترة يزداد تمسك اغلب الشيوخ المسنين بالجانب الديني، وما يميز ذلك محافظتهم على الأركان والفرائض، واعتيادهم على ملازمة المسجد الحضور الصلوات الخمس والتقاءهم بمعظم الأصدقاء والأحبة، فمن النادر أن يتهاون كبير السن عن أداء الصلوات في المسجد إلا لضرورة صحية أو حاجات أخرى مائعة، وإلا فإنه سيواجه باللوم والعتاب من أصدقائه الذين اعتاد على لقاءهم في المساجد.

وفي هذه السن أيضا نجد أن معظم المسنين قد أدوا ركن الحج أو العمرة¹ والذي يزداد الحرص عليه في هذه المرحلة، ويعتبرونه خاتمة لأعمالهم وتطهير لهم من كل الآثام والأخطاء التي ارتكبت في حياتهم الخالية، ويكون ذلك مطلب جماعي عند الجنسين (ذكور، إناث).

3. مراحل الشيخوخة:

تنقسم مرحلة الشيخوخة عموما كما وضحتها شريبه الى ثلاثة مراحل فرعية تلخص فيما يلي:

1.3. الشيخوخة المبكرة:

تمتدة من 65-74 سنة و يسمى كبير السن في هذه المرحلة " الكهل" فالكثيرون من كبار السن في هذه المرحلة يكونون بصحة جيدة و قادرون على العمل و العطاء و لا يحتاجون لمساعدة النخرين.

2.3. الشيخوخة المتوسطة:

وهي تمتد بين 75 و 84 سنة يسمى المسن في هذه المرحلة ب" المسن الكبير" و هي مرحلة الضعف و ترك العمل و الحاجة الى المساعدة في الرعاية الصحية .

3.3. الشيخوخة المتأخرة:

تبدأ من 85 سنة فأكثر و يسمى كبير السن في هذه المرحلة " الهرم" أو "المسن المعمر" . و هي مرحلة الضعف الشديد و ملازمة الفراش و الاعتماد على الآخرين في كل شيء و الحاجة الى التمريض و دخول المستشفيات... (شريبه، 2017-2018، ص 175)

4. الخصائص المميزة لمرحلة الشيخوخة:

كلما تقدم الإنسان في السن وتجاوز مرحلة الكهولة إلا وتعرض إلى مجموعة من التغيرات التي تشعره بأنه دخل مرحلة الشيخوخة بكل ما تحمله من آلام وتغيرات تصيب الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، مما تفرض على المسن التكيف والتأقلم مع هذه المرحلة الصعبة في حياته.

1.4. التغيرات الفيزيولوجية والبيولوجية:

يتعرض الشخص المسن إلى مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية التي تؤثر على القوة العضلية والقدرة على التحمل وتضعف العظام وتتأثر أنسجة المفاصل خاصة عند السيدات، وتتأثر وظائف القلب والأوعية الدموية، كل هذا يجعل القدرة على المجهود البدني محدودة والتي بدورها تؤثر على الجهاز النفسي. ونتيجة لهذه التغيرات تقل قدرة المسن على أداء العمل العضلي كلما تقدم عمره ولاسيما في أداء الأعمال قصيرة الأمد التي تتطلب مجهودا فائقا لمدة طويلة وكذلك تتأثر الوظائف الحسية مثل التغيرات التي تصيب العينين والسمع كما أن هناك العديد من التغيرات التي تصيب الجهاز العصبي وتؤثر على القدرة على التقدم في السن والأداء الوظيفي. إلا انه ليس للشيخوخة عمر محدد فبعض الأجسام تشيخ في عمر مبكر وبعض الأجسام لا تشيخ الا بعد عمر طويل، فليست الشيخوخة معتمدة على العمر فقط وإنما على عوامل أخرى كالوراثة والبيئة والأمراض العضوية التي تصيب الجسم ، كما تعتمد على صحة الشرايين. (سليم، 2008، ص 52).

2.4. الخصائص والتغيرات الاجتماعية:

من التغيرات الاجتماعية التي يعرفها كبير السن و التي تتأثر بالتغيرات الفيسيولوجية التي تطرا عليه كما انها تؤثر على حالته النفسية ذكرت (شريبه. 2017-2018) التغيرات التالية:

-ضعف العلاقات الاجتماعية بين المسن و الأفراد الآخرين:تضعف علاقاته تدريجيا بالاصدقاء فتقتصر على قدامى الاصدقاء و تصبح حدود نشاطاته على العلاقات الاسرية. كما يؤدي انقطاعه عن العمل بسبب التقاعد الى معاناته من وقت الفراغ و الاهمال و عدم الاكتراث بما يحيط من احداث.

-الشعور بالوحدة الاجتماعية و الفراغ الاجتماعي: نتيجة تفرق الاصدقاء و موت بعضهم أو فقدان شريك الحياة و زواج الابناء.

-ضعف المرونة الاجتماعية: يتميز كبير السن بزيادة التعصب و معارضته للتغيرات الاجتماعية فيتعصب لاراءه و ماضيه حيث يميل الى الاستمرارية في نوعية السلومات التي اعتاد و كبر عليها.

-نقص أو انعدام الاهتمامات لترويحية: يكون اكثر اهتماما بالنواحي الدينية .

-زيادة ترسخ الاتجاهات النفسية و الاجتماعية : يصبح اكثر مقاومة بالتغير خاصة فيما يتعلق بالنظم الاجتماعية.

3.4. الخصائص النفسية:

ترتبط التغيرات النفسية للشيخوخة ارتباطا وثيقا بالتغيرات الاجتماعية، فلا يمكن الفصل بينهما إلا عند إبراز عوامل ومسببات هذه التغيرات، وتتأثر التغيرات النفسية والاجتماعية ببعضها البعض، فلا تنشأ إحداها في معزل عن الأخرى. وتختلف الحالة النفسية من مسن لآخر تبعا لظروف البيئة المحيطة به، ومدى تأثره بالعوامل المختلفة المسببة للأزمات النفسية، فكل مسن له حالته النفسية الخاصة به والتي تشكلت انطلاقا من عدة تغيرات تخص الجانب الاجتماعي والاقتصادي والأسري. ولذلك تبدو هناك اختلافات كثيرة بين المسنين في البيئات المختلفة بل وفي البيئة الواحدة لتجعل حالة كل منهم خاصة به وحده.

ومن بين هذه العوامل نميز نوعين مختلفين هما:

أ- الأحداث التي نشأ عليها المسن: وهي الأحداث التي نشأ عليها المسن وما تحمله من خبرات متراكمة تعرض لها الشخص المسن منذ طفولته وحتى شيخوخته، والتي تؤثر بشكل أو بآخر على الحالة النفسية الاجتماعية للمسن، دافعة إياه إلى محاولة الاندماج والتكيف مع الأوضاع الجديدة أو العيش في صراع ذاتي مرضي.

ب- الأحداث والآثار المترتبة عن التقاعد وكبر السن: وهي التي يكتسبها الشخص المسن مع بداية مرحلة الشيخوخة حيث تتكون مجموعة من الاتجاهات السلبية عند البعض أو الإيجابية عند البعض الآخر، وذلك تبعاً لنسبة شغل وقت الفراغ، فالمنشغل في ممارسات معينة أو الذي له القدرة على تكوين علاقات جديدة يستطيع التكيف وتحقيق نوع من الرضا النفسي والاجتماعي، أما الآخرون فيجدون صعوبة في التكيف نظراً لفقدانهم لبعض المؤهلات والمكتسبات السابقة كأصدقاء العمل والمكانة الاجتماعية، فيميلون بتقدم السن إلى العزلة الاجتماعية التي تنشئ مجموعة تغيرات نفسية لدى المسن، والتي تتطور بمرور الوقت لتتحول إلى أمراض عضوية أو عصبية مزمنة. (خليفة، مرجع سابق،)

و من التغيرات و الخصائص النفسية عند المسنين:

-ظهور مشكلات الصحة النفسية: ضعف الثقة في النفس، الحساسية الزائدة، القلق و الخوف.

-الخمول و بلادة الحس: التمرکز حول الذات و ضعف القدرة على التحكم فيها و ضبطها.

-انتشار الامراض النفسية: ذهان الشيخوخة، خلل الذاكرة، الامراض السيكوسوماتية.

-النكوص: العودة الى اساليب تفكير طفولية حين تواجهه المشكلات.

-صراع الأجيال: اختلاف تفكيره مع الاولاد و الاحفاد مما يولد صراعات معهم. (شريبه، 2017-2018 ، ص205-206)

5- المشكلات الصحية لدى الشخص المسن:

يعاني الشخص المسن من عدة مشكلات صحية تعود الى التغيرات الفيسيولوجية التي تعفها هذه المرحلة و قد لخصها بلعربي عبد القادر (2016) في أمراض عضوية و أخرى نفسية :

أ-أمراض العضوية: تتمثل في:

* ارتفاع أو انخفاض الضغط الدموي: *hypertension artérielle* حيث يعتبر المرض المزمن المنتشر بكثرة الذي يعاني منه المسنون، وينتج عن ارتفاع ضغط الدم في الشرايين والأوعية الدموية، والتي تضيق وتضعف بتقدم السن.

* مرض السكري *Diabète* مرض السكري هو الاسم المعطى لمجموعة من الحالات المختلفة التي يوجد فيها الكثير من الجلوكوز في الدم. وإما أن البنكرياس لا يمكنه إنتاج الأنسولين أو الأنسولين الذي ينتجه ليس كافياً ولا يمكن أن يعمل بشكل صحيح. ودون قيام الأنسولين بعمله، يتراكم الجلوكوز في الدم مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم الذي يسبب المشكلات الصحية المرتبطة بمرض السكري.

أمراض الحبال الصوتية (مشاكل النطق والكلام) يصيب الحنجرة وتجاويفها مما يسبب آلاما وضيقا في التنفس وفقدان الصوت في بعض المرات، وهو يتطلب راحة للمريض وإجراء جلسات تدريبية لاسترجاع الصوت، ويحدث نتيجة بعض الأمراض التي تصيب الحنجرة أو نتيجة الاستخدام غير السليم للصوت في الوظائف والمهن الأكثر تعرضا لهذا المرض مثل المعلمين والأساتذة الذين يعتمدون على الصوت في ممارسة هذه المهنة.

وهناك أمراض أخرى كأمراض الظهر والعمود الفقري.مرض الاروماتيزم وهشاشة العظام.ضعف البصر .
الحساسية.

ب-الأمراض النفسية: كثيرة و متنوعة منها ذهان الشيخوخة، الزهايمر و حالات الاكتئاب التي يعاني منها المسنون وخاصة الذين كثر وقت فراغهم وتقدموا في السن كثيرا، فهذا المرض نقل حدثه عند الذين ما يزالون يمارسون حرفا أو مهنا أو ممارسات أخرى تشغل المسنين لبعض الوقت، فكثرة وقت الفراغ يولد ظروفًا نفسية واجتماعية تتفاوت من شخص لآخر، ناهيك عن الإصابة ببعض الأمراض العضوية التي تجعل كبير السن عاجزا عن الحركة والاندماج في المجتمع والاستمرار في الحياة الطبيعية.

وتتمثل أعراض الاكتئاب في مرحلة الشيخوخة حسب شكاوى المكتتبين الجسدية التالية:

- ضعف الجسم واضطرابات النوم - اضطراب الذاكرة.
- التوتر أو الأعصاب كما يسميها البعض.
- اضطرابات الجهاز الهضمي (القرحة المعدية، التهاب القولون، ...)

6.الشخص المسن و رعايته في المجتمع الجزائري:

وضح بلعربي عبد القادر(2016) مكانة الشخص المسن في المجتمع الجزائري و ذلك انطلاقا من كتابات بوتقنوشة مصطفى و بدرة معتصم ميموني حيث أكد أنه هناك اختلاف في مكانة المسن داخل المجتمع الجزائري من أسرة إلى أخرى ، ومن بيئة إلى أخرى ، وتلعب التحولات والتغيرات التي أدخلت على العائلة الجزائرية دورا مهما في تحديد علاقة المسن بأسرته وعائلته ، فالعائلة المحافظة المنتشرة بقوة في الأرياف تعطي مكانة وشأنا كبيرا لكبير السن ، يجعله المرجع الأساسي للقيم والعادات والتقاليد ، ومثالا للطاعة والخضوع

والاحترام ، فهو من يساعد على تقوية العلاقات الاجتماعية ومصدرا كبيرا من مصادر السلطة وال ضبط الاجتماعي الرمزي ، التملكه للخبرة والحكمة في بعض الأحيان ، و" السلطة داخل العائلة التقليدية (الممتدة) ترتبط بالقيم والتقاليد وغالبا تتركز في أيدي كبار السن ، فالسن في هذه العائلة يعتبر من محددات المكانة الاجتماعية للفرد، فكما تقدم الإنسان في السن كلما زادت قيمته وارتفعت مكانته داخل العائلة و المجتمع. أما في الأسرة النووية التي تعرضت لمختلف التغيرات والتحويلات، كارتفاع المستوى التعليمي الأفراد الأسرة، الذي أدى إلى تغير نسق القيم الخاصة بمكانة كل فرد داخل الأسرة، وهو ما نتج عنه صراع في منظومة القيم القديمة التي كانت تحدد المكانة الاجتماعية وفقا للسن والجنس، وبين القيم الجديدة التي تعتبر التعليم من محددات هذه المكانة، بالإضافة إلى خروج المرأة للعمل ، ذلك ما أدى إلى نشوء نوع من التحرر والاستقلالية في اتخاذ القرارات، وتحول دور الأب الأكبر سنا من رئيس تسلطي إلى رئيس ديمقراطي مدفوع في نفس الوقت من الأحداث الاجتماعية.

وتظهر مكانة ودور المسن في إصلاح وترميم العلاقات الاجتماعية، إذ يتم اللجوء إلى كبار السن أثناء الزواج وقراءة الفاتحة والدعاء بالبركة والعشرة بين الزوجين، ولا يمكن لغيرهم أن يقوم بذلك إلا للضرورة فهم يحملون الصفات الرمزية التي تستوجب الطاعة والخضوع ك "البركة " و "دعوة الخير".

كما أن لهم دورا أساسيا في إصلاح العلاقات و إعادة بنائها أو الإصلاح بين المتخاصمين والتخفيف من الصراعات الاجتماعية الناتجة عن الجوار والبيع والشراء

ويعتبر التغير الذي حل بالأسر الجزائرية وتحولها من النمط التقليدي إلى النمط الحديث، العامل الذي أدى إلى تراكم عدة آثار سلبية على المسنين، فهجرة الأبناء لأسرهم بدافع العمل أو تغيير مقر الإقامة أو صعوبة العيش

في العائلة الممتدة، أو وقوع بعض المشاكل الاجتماعية كالطلاق والعنوسة ... كلها أسباب أنتجت مجموعة من الصعوبات والآلام لفئة المسنين التي تحتاج إلى من يرهاها ويتكفل بها، ذلك ما دفع بمؤسسات الدولة الخاصة بالتضامن الاجتماعي وبمشاركة بعض الجمعيات إلى توفير مراكز وملاجئ للمسنين ، وانتشرت على مستوى كل القطر الجزائري، حيث تعمل هذه الملاجئ على تقديم خدمات متنوعة تتمثل في:

- رعاية المسنين نفسيا واجتماعيا وصحيا، بوجود أطباء وممرضين وأخصائيين نفسانيين واجتماعيين.
- بعث علاقات الصداقة والألفة بين المسنين، ومحاولة إدماجهم اجتماعيا.
- زيارات خارجية إلى الحمامات للاستحمام والاستطباب.

إلا أن ذلك دائما يفرز صورة سلبية عن وضعية المسن داخل المجتمع الجزائري، ومؤشر علناستفحال ظاهرة الشيخوخة وتدني الخدمات الموجهة إليهم وعدم استثمار طاقاتهم وخبراتهم فيما ينفعهم بالدرجة الأولى وينفع أفراد مجتمعهم.

وأمام انتشار هذه الملاجئ والمراكز يجد المسن نفسه داخل عائلته مجبرا على التخلي عن قراراته وسلطته، ويمارس دورا ديمقراطيا أمام كبر الأبناء والزوجة، وخوفا من التهميش يتنازل عن بعض سلطاته إلى زوجته أو أبنائه، وذلك ما يصب في توازن الأسرة والمحافظة على أفرادها. وقد أشارت ميموني بدره من خلال تحقيق مس 450 فردا تتراوح اعمارهم من 19 الى 60 سنة حيث تبين ان هناك ادراكا بان هناك تضامنا بين الأجيال وأنه يجب عدم الإساءة لهذه الفئة، وهذا الرفض يترجم في عبارات متنوعة مثل : "بعيد الشر"، "يا لطيف"، "أعوذ بالله"، "حرام" مما يؤكد حسب الباحث بلعربي عبد القادر أن قيم التضامن والإنسانية مازالت راسخة عند الاجيال رغم حداثة الاسرة وتحول المجتمع نحو التقنية والتكنولوجيا، حيث ساهمت هذه التقنية في التخفيف من صعوبة التكفل بكبار السن ووفرت نوعا من التسهيلات والراحة في معايشة هذه الفئة.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل حاولنا التعرف على مرحلة الشيخوخة و مراحلها و أبعادها المختلفة مع توضيح أهم الخصائص المميزة لمرحلة الشيخوخة و التغيرات النفسية و الفيزيولوجية و الاجتماعية التي يعرفها الشخص المسن بالإضافة الى اهم الصعوبات التي تواجهه و انهينا الفصل بالتطرق لاهم ما يميز الشخص المسن في الجزائر و كيفية التكفل به. و قد اتضح من خلال خصائص هذه المرحلة ان الفرد المسن يتأثر كثيرا بتقاعدته و خروجه من عمله سواء على حياته الشخصية او العائلية او علاقاته الاجتماعية و الفصل الموالي يسمح لنا بالتعرف اكثر على هذه المرحلة في حياة الشخص المسن أي التقاعد.

الفصل الثالث:

التقاعد

مقدمة:

يعتبر حدث التقاعد من أهم الأحداث في تاريخ الإنسان الوظيفي والمهني، فهو نقطة تحول مهمة ومؤشر اجتماعي على انتقال الإنسان من مرحلة منتصف العمر إلى مرحلة الشيخوخة، بكل ما تحمله هذه المرحلة من آلام وأمراض وتصورات سلبية حول الموت. وهي تحمل في جزئياتها عناصر متنوعة، تمس أغلب جوانب حياة المتقاعد النفسية، الاجتماعية، الاقتصادية والثقافية، كل هذه الجوانب تشغل تفكير المتقاعد وتجعله في تركيز دائم في كيفية اجتياز هذه المرحلة التي تتسم بطول وقت الفراغ، وفي كيفية ضمان استمرار حياته بشكل طبيعي، وقد يدخل التكوين السابق للشخص المتقاعد من تصورات ومعارف وخبرات اكتسبها في هذه الحياة، كرسيد فكري ورمزي يتم توظيفه بشكل سليم لإعطاء معنى للجوانب السابقة الذكر، ومنه فالتصورات التي يبنيها العامل قبل التقاعد هي التي تحدد حالته النفسية و تفاعلاته الأسرية والاجتماعية، ويحدد أيضا مدى تأثره بالتغيرات الحتمية البيولوجية التي يتعرض لها.

موضوع التقاعد موضوع كثر الحديث عنه محليا وعالميا في بداية القرن الواحد والعشرين، وأصبح المتقاعدون من مختلف القطاعات الخاصة والعمومية ينادون من خلال رسائلهم الاحتجاجية المكتوبة في الصحافة الوطنية والعالمية ومن خلال مؤسساتهم النقابية والجمعيات الممثلة لهم، بضرورة التكفل بهذه الفئة صحيا واجتماعيا وماديا، وبطالبون بضرورة تحديد سن مناسب للتقاعد يوافق قدراتهم الصحية ويستجيب لطموحاتهم المادية والاجتماعية.

فأثناء اقتراب التقاعد ينتاب عامل شعور بانتهاء دوره الوظيفي، وانتظار مرحلة مهمة وصعبة، يعتبرها حتمية ومصير لا بد من اكتشافه وتدوقه و التفكير فيه، وهو ما يبرر القلق المتزايد للعمال قبل و بعد التقاعد، ومن

هنا ارتأينا أن نوضح بعض النقاط المهمة في حياة المتقاعد في مرحلتين مهمتين، تشغل تفكير المتقاعد وتجعله يخطط ويبحث عن بديل العمل والتمكن من الدخول في مرحلة جديدة مرتبطة بتقاعد الإنسان عن العمل وما لهذه المرحلة من تفسيرات وتصورات سلبية في غالب الأحيان ، لأنها تحمل صور التدهور والقصور ونهاية الإنسان.

1. مفهوم التقاعد ونشأته:

لم تكن هذه الكلمة متداولة قديما بمفهومها الحالي، وإنما كانت موجودة بمفاهيم ودلالات أخرى تتمثل في رغبة الإنسان في تأمين مستقبله وضمان أدنى الحاجيات في شيخوخته، فإدراك الإنسان الحتمية المرور بمرحلة الشيخوخة جعله يفكر في كيفية مواجهة الآثار المترتبة عن هذه المرحلة وما يميزها من قلة مجهود الفرد وتناقص قدرته على العمل وتدهور قدراته الصحية، ما ينتج عنه عدة صعوبات في توفير الحاجيات اليومية للعائلة ماديا ومعنويا. ففي القديم كان الإنسان يتمسك بالعمل مادام في حاجة إلى مأكّل وملبس، واحتكاكه بالطبيعة جعله في بحث دائم عما يضمن به حياته، لكن شيخوخة هذا الإنسان وما يميزها من شبيبة وضعف سببت له عدة أزمات في استمرارية حياته وجعلته يفكر في عدة حلول تخلصه ولو قليلا من الآثار المترتبة عن العجز وكبر السن.

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

فالدين الإسلامي وحسب مصادر التشريع المتمثلة في الكتاب (القرآن الكريم) والسنة النبوية الشريفة، لم يهمل أهم وأصعب مرحلة في حياة الإنسان وهي الشيخوخة بل جاء بتشريعات تعطي لكبار السن الحق في استمرار حياتهم والتعايش مع الآخرين. فلقد جاء الإسلام ليشرع و يضمن الحق لفئة الشيخوخة العيش باحترام وطمأنينة و أوصى بضرورة التكفل بهذه الفئة التي أدركها الضعف و المشيب و انهارت قواها العقلية و الصحية، ففي الآية التالية يقول الله تعالى: " يا أيها الناس إن كنتم في ريب من البعث فإننا خلقناكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم من مضغة مخلقة و غير مخلقة لنبين لكم و نقر في الأرحام ما نشاء إلى أجل مسمى ثم نخرجكم طفلاً ثم لتبلغوا أشدكم ومنكم من يتوفى ومنكم من يرد إلى أرذل العمر لكيلا يعلم من بعد علم شيئاً و ترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت و رريت و اثبتت من كل زوج بهيج ذلك بأن الله هو الحق و انه يحيي الموتى و انه على كل شيء قدير". (الآيتان 6-5 من سورة الحج).

ففي هذه الآية تصريح بان الإنسان إذا أدرك الشيخوخة تدهورت قدراته العقلية و الصحية و أصبح عاجزاً عن تلبية أدنى الحاجات، لذلك فالآخر مطالب بحفظ حقوق هذه الفئة و الإحسان إليها و إعالتها و التكفل بها، و تامين المجهودات التي بذلوها في المراحل السابقة، و من الواجب رد الاعتبار لهذه الفئة و تقديرها و احترامها، بدءاً بالأسرة فالمجتمع. و هو ما نصت عليه الآية الكريمة حيث يقول الله تعالى: " و قضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحساناً إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف و لا تنهرهما و قل لهما قولاً كريماً و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً". (الآيتان 23-24 من سورة الإسراء)

أما عن التقاعد فقد أشار إليه الإسلام في صورة التكافل الاجتماعي و الاهتمام بضعفاء المسلمين، و قد وردت أحاديث نبوية كثيرة عن التكفل بفئة المسنين، فقد روي عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه و سلم انه قال في خطبته: من خلف مالا أو حقا فلورثته، و من خلف كلاً أو ديناً فكله إلى ودينه على". و في

حديث آخر يقول: " أبغوني الضعفاء فإنما ترزقون وتتصرون بضعفائكم ". وعندما صالح خالد بن الوليد أهل الخيرة في عهد أبي بكر الصديق كان من شروط الصلح: " وجعلت لهم أيما شيخ ضعيف عن العمل أو أصابته آفة من الآفات أو كان غنيا فافتقر وصار أهل دينه يتصدقون عليه طرحت جزيته، وعيل من بيت مال المسلمين "، فهنا تلاحظ ربطاً بين الضمان المالي، وعدم القدرة على العمل بتكفل الدولة بإعالتهم من بيت مال المسلمين. (شويل، ص 32)

إلا أن الإسلام أبقى باب العمل مفتوحاً ولم يحدد سناً معيناً للتقاعد، وترك ذلك حسب استطاعة الإنسان على العمل بل وشجع على ذلك إلى نهاية العمر وجعله عبادة يحفظ به الإنسان كرامته وهويته وقيمه الاجتماعية، فالعمل في الإسلام هو عبادة، وبما أنه كذلك فهو يستمر إلى آخر حياة الإنسان ما لم يمنعه مانعاً صحياً.

ومن سيرة عمر بن الخطاب أنه مر على يهودي يسأل الناس و يقول : شيخ كبير ضرير البصر فقال له عمر : ما ألك إلى هذا ، قال : الحاجة و الجزية ، فأخذ عمر بيده و ذهب إلى منزله وأعطاه شيئاً ثم أرسل إلى خازن بيت المال و قال له : انظر هذا وأمثاله ، فوالله ما أنصفناه أن أكلنا شيببته ثم تخذله عند الهرم ، و قرأ قوله تعالى : " إنما الصدقات للفقراء والمساكين " ، وقال : والفقراء هم المسلمون ، و هذا من المساكين و أهل الكتاب ، ووضع عنه الجزية و عن ضربائه. (شويل ، ص 33)

وهو ما يعني أن الإسلام نظر إلى المسنين الذين عجزوا عن العمل على أنهم أصحاب حق، ينبغي على ولي الأمر إعالتهم وتوفير الخدمات الضرورية لهم، كتوفير راتب مالي يضمن به كبير السن العيش بكرامة.

أما في المجتمعات الحديثة فيعتبر التقاعد مرحلة من مراحل الحياة المهنية، ينقطع فيها الإنسان عن العمل نتيجة أسباب صحية أو قانونية، ويجد نفسه مجبرا على الراحة، حيث تقول كمنج أن التقاعد "انتقال من مرحلة العمل المتواصل إلى مرحلة تتسم بالراحة والهدوء". (شويل، ص 34)

أما آتسلي فيضع تعريفا يبدو مناسباً لمفهومه الحالي حيث يقول بأنه المرحلة التي يكون فيها العامل أمام قرارين أحدهما مختاراً أي حسب رغبة الشخص العامل في إنهاء الخدمة والإحالة على التقاعد وبالتالي انقطاع الصلة مع المستخدم أياً كان نوعه بشرط توفر شرط الاشتراك مع صندوق التقاعد، أو يكون هذا الشخص مرغماً على التقاعد حين توفر شروط معينة كبلوغ السن المحدد في قوانين التأمين الاجتماعي الخاص بكل دولة. (شويل، ص 34)

ويقول محمد بن صنيطان أن المتقاعد هو الفرد الذي يعمل في عمل حكومي ويخضع النظام التقاعد حيث يقتطع من راتبه الشهري نسبة معينة أثناء الخدمة على أن يحق له بعد سنوات محددة من الخدمة راتباً تقاعدياً وفق نسب محددة لهذا الغرض سواء كان الانفكاك من العمل بالاختيار أو الإيجاب أم حدث له ما يمنعه من العمل كعجز كلي أو جزئي. (بن عبد العزيز، 2005، ص 11)

2. نظام التقاعد في الجزائر:

لم يعتمد نظام التأمين على الشيخوخة في الجزائر لجميع العمال الأجراء إلا في سنة 1953، أي خلال الفترة الكولونيالية أين كان يطبق القانون الفرنسي على الجزائريين وغير الجزائريين، ولم يشمل هذا الإجراء قبل هذا التاريخ إلا فئات معينة من العمال مثل عمال السكك الحديدية والنقل وعاملو الشركة الوطنية للكهرباء والغاز.

أما بقية العمال غير الأجراء فلم يستفيدوا من هذا النظام الا في سنة 1958 مثل الحرفيين وأصحاب المهن التجارية والصناعية، ويستثنى من ذلك طبقة الفلاحين والخماسة. (CNR, système national de retraite, Ibid) وبقي قانون التأمين على الشيخوخة مطبقا إلى غاية العشرية الأولى من الاستقلال ، حيث كان متعدد الأنظمة (11 نظاما للضمان الاجتماعي) وهي مهيكلة إداريا من طرف عدة مؤسسات و منظمات مختلفة منها الفلاحية و غير الفلاحية ليتعرض فيم بعد إلى سلسلة من التغييرات الناتجة عن بعض التحولات على المستوى الاقتصادي والاجتماعي ، و استجابة لتزايد العمال وطلبات الشغل ، وكان ذلك مع بداية سنة 1970، حيث أرغمت الوصاية المسؤولة عن مؤسسات الضمان الاجتماعي إلى إعادة النظر في هذا القانون و مع إشراك المنظمات النقابية و الإدارية لمختلف القطاعات ، لينبلور ذلك في شكل مشروع يستجيب لهذه التحولات ويركز على الأهداف الأساسية المتمثلة في توسيع الامتيازات والمستفيدين وإصلاح و توحيد الهياكل. (Ibid)

وحسب تقرير المجلس الوطني الاقتصادي والاجتماعي (rapport de CNES) في طبعته الثامنة عشر بتاريخ 22-23 جويلية 2001، فإن مشروع إصلاح وتعديل قانون الضمان الاجتماعي لم يلق الموافقة من طرف الحكومة في سنة 1975، نظرا لغياب تعبئة المنظمات النقابية، لكن ذلك لم يمنع من اتخاذ إجراءات مناسبة بانتهاج أسلوب اللامركزية في التسيير، بفتح مراكز للدفع والتكفل الصحي على مستوى كل التراب الوطني. وقد انبثق عن هذا الإصلاح أول قانون إطار للضمان الاجتماعي والتقاعد في الجزائر تحت رقم 12-3 بتاريخ 02 جويلية 1983 ويتكون من 69 مادة في أربع فصول، ويتضمن الأحكام التمهيدية التالية: (المادة الأولى، المادة الثانية من نفس القانون)

يهدف هذا القانون إلى تأسيس نظام وحيد للتقاعد، والذي يقوم على المبادئ التالية:

- توحيد القواعد المتعلقة بتقدير الحقوق.
- توحيد القواعد المتعلقة بتقدير الامتيازات.
- توحيد التمويل.
- يشكل معاش التقاعد حقا ذا طابع مالي وشخصي يستفاد منه مدى الحياة.

وقد أشار هذا القانون إلى مجموعة من التشريعات التي تخص الشخص العامل، كالتأمين على التقاعد وضمان معاش يختلف حسب اختلاف طبيعة العمل أو المهنة، وتحديد قيمة المعاش وفقا لسنوات الخدمة المؤداة من طرف الشخص العامل، وكما تنص المادة 12 من نفس القانون فان المعاش يحدد بنسبة 2.5% من الأجر الشهري للمنصب.

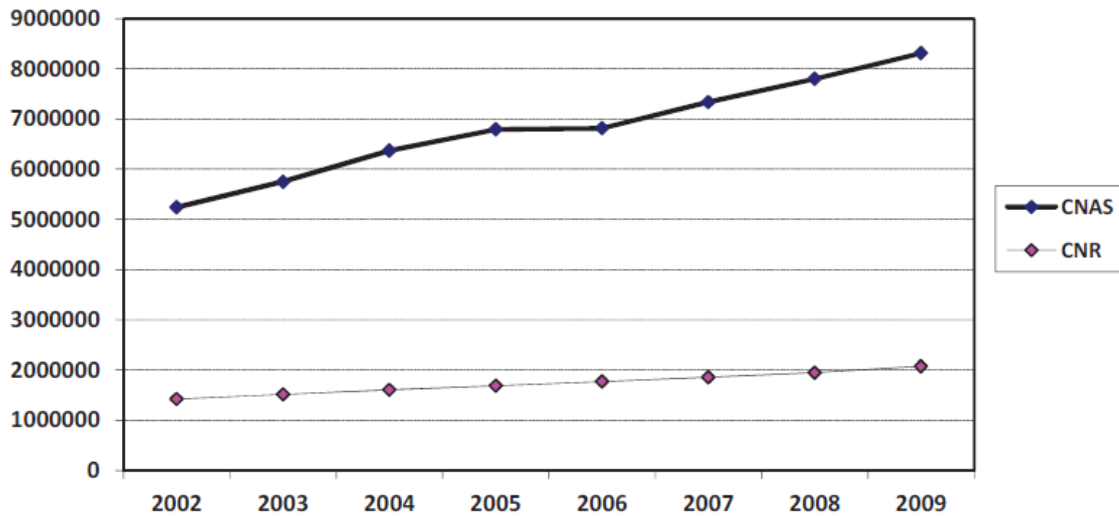
انطلاقا من سنة 1990 تعرض هذا القانون إلى سلسلة من التغييرات حيث عدلت بعض مواد إثر بعض الأزمات التي مرت بها البلاد كالأزمة الاقتصادية في الثمانينات وسنوات المأساة الوطنية في التسعينات، ليستجيب للتحويلات ومتطلبات سوق العمل، ويحقق الموازنة المالية للبلاد.

إلا أن معظم مواد قانون 1983 مازالت سارية المفعول الى يومنا هذا، مع ازدياد التضامن العمالي لمختلف القطاعات، حيث يبقى دائما مطلبا جماعيا يصب في فائدة العامل والمؤسسات العامة والخاصة.

ونستعرض فيما يلي بعض البيانات الرقمية الخاصة بعدد المتقاعدين في الجزائر:

جدول رقم (01): تطور المؤمنین اجتماعيا والمتقاعدين في الجزائر من 2002 الى 2009

	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
CNAS								
Nbre d'assurés sociaux	524374 4	575169 8	636926 6	679176 1	681622 3	733737 2	780032 0	831282 6
CNR								
Nbre de retraités	142264 5	151268 1	160552 7	168805 5	177159 6	185890 2	194813 8	207544 4



الشكل رقم (01): منحنى تطور المؤمنین اجتماعيا والمتقاعدين من 2002 الى 2009

المصدر: الديوان الوطني للإحصاء، مأخوذ من الموقع

[http://www.ons.dz/IMG/pdf/Evolution_des Assures Sociaux2002-2009.pdf](http://www.ons.dz/IMG/pdf/Evolution_des_Assures_Sociaux2002-2009.pdf)

من خلال الجدول والمنحنى اعلاه تبين ان عدد المؤمنین اجتماعيا في كل القطاعات في تزايد مستمر في حين

نجد أن نسبة زيادة المتقاعدين ضعيفة إذا ما قورنت بعدد المؤمنین اجتماعياً

وخاصة بعد سنوات 2008 التي شهدت عدة مراجعات القوانين الوظيفية العمومية وظهور القوانين الخاصة لأغلب القطاعات العمومية.

3. أنواع التقاعد في الجزائر:

تختلف سنوات الخدمة الفعلية من عامل إلى آخر ومن قطاع إلى آخر، و تبعاً لهذا الاختلاف تم تحديد ثلاث أنواع للتقاعد، وضعها المشرع تبعاً للاشتراكات التي كان يشارك بها كل عامل في القطاع العام (الحكومي) أو الخاص (أعمال حرة)، حفاظاً على الحقوق المالية للعامل وضماناً لقضاء فترة تقاعد مريحة، بتوفير أجر شهري مناسب لنوع التقاعد الذي تحصل عليه، وينقسم التقاعد حسب القانون الجزائري رقم 12-1 والتعليمات المتممة والمعدلة الصادرة من بعده إلى الأنواع التالية: (القانون الجزائري رقم 12-3 المتعلق بالتقاعد والتعليمات المتممة والمعدلة له)

1.3. التقاعد العادي *retraite normale*

يستفيد من هذا النوع من التقاعد العاملون الذين بلغوا 60 سنة، وعملوا لمدة 15 سنة على الأقل في كل المؤسسات الحكومية، فهم بذلك لم يبلغوا المقدار اللازم من الاشتراكات المحددة بـ 32 سنة من العمل المتواصل. في هذه الحالة يستفيد هؤلاء من أجر التقاعد.

بالنسبة للمرأة العاملة لها الحق في الحصول على التقاعد وبطلب منها عند بلوغها 55 سنة، وتستفيد من تخفيض السن بسنة واحدة عن كل طفل تحت الحضانة في حدود 03 أطفال.

فيما يخص هذا النوع من التقاعد يمكن للمستخدم أن يحيل العامل بدون إذن أو طلب من هذا الأخير الذي يتوفر فيه الشرطين المذكورين بعدما يكون قد طلب المستخدم من العامل استكمال الملف 6 أشهر من قبل.

2.3. التقاعد دون شرط السن: retraite sans condition d'age

يستفيد منه كل عامل قام بالاشتراك لدي الصندوق الوطني للتقاعد CNR لمدة 32 سنة كاملة، حيث يمكنه أن يتقدم بطلب الإحالة على التقاعد المذكور.

وهنا يسقط شرط السن، بمعنى حتى لو كانت للعامل أقل من 60 سنة يمكنه طلب التقاعد.

لا يمكن للمستخدم في هذه الحالة أن يحيل العامل إجبارياً على التقاعد ما دام لم يبلغ بعد 60 سنة.

3.3 التقاعد النسبي Retraite anticipé :

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

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

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

4.3. منحة التقاعد:

إذا بلغ المعني بالأمر ستون سنة ولم يستوف شرط 15 سنة من العمل والتأمين، وفقاً للقوانين المعمول بها، يمكن للصندوق الوطني للتقاعد أن يمنحه منحة التقاعد. ولتجسيد ذلك، يكفي للعامل أن يثبت خمس سنوات أو 20 مرة ثلاثة أشهر من العمل (20 trimestres) ودفع الاشتراكات للضمان الاجتماعي وتبقى هذه المنحة نسبية حسب عدد السنوات، ويمكن المبلغ المنحة أن يرتفع بإضافة منحة الزوج المتكفل به. وهذه المنحة حددت عن طريق قرار من طرف وزير العمل والتشغيل والضمان الاجتماعي.

4. مؤسسات التأمين الاجتماعي والتقاعد في الجزائر:

وهي عبارة عن صناديق أو مؤسسات خاصة بالتأمين والضمان الاجتماعي، تعمل على جمع اشتراكات العمال الأجراء وغير الأجراء، لتتكفل بتأمين المشتركين ضد حوادث وأخطار العمل والمشاكل الصحية والتقاعد، ومن بينها:

- 1- الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي للعمال الأجراء CNAS.
- 2- الصندوق الوطني للتقاعد CNR.
- 3- الصندوق الوطني للتأمينات على البطالة CNAC
- 4- الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي لغير الأجراء CASNOS
- 5- الصندوق الوطني للعطل مدفوعة الأجر الناجمة عن سوء الأحوال الجوية لقطاعات البناء، الأشغال العمومية والري CACOBATH

1.4. الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي للعمال الأجراء CNAS.

هو مؤسسة عامة تسيير وفقا للمادة 49 من القانون رقم 88-01 غاية 12 يناير 1988، لديها شخصية معنوية واستقلال مالي وهو أقدم صناديق الضمان الاجتماعي الجزائري، حيث يقوم بتحمل تحصيل اشتراكات الصندوق الوطني للتقاعد CNR و CNAC، ووجد هذا الأخير منذ نشوء النظام سنة 1958 وقد حددت مهام الصندوق كما يلي: (القانون رقم 07/1992 المتمم والمعدل للقانون 233/85 المؤرخ في 20-08-1985 المتضمن التنظيم الإداري الهيكل نظام الضمان الاجتماعي الجزائري).

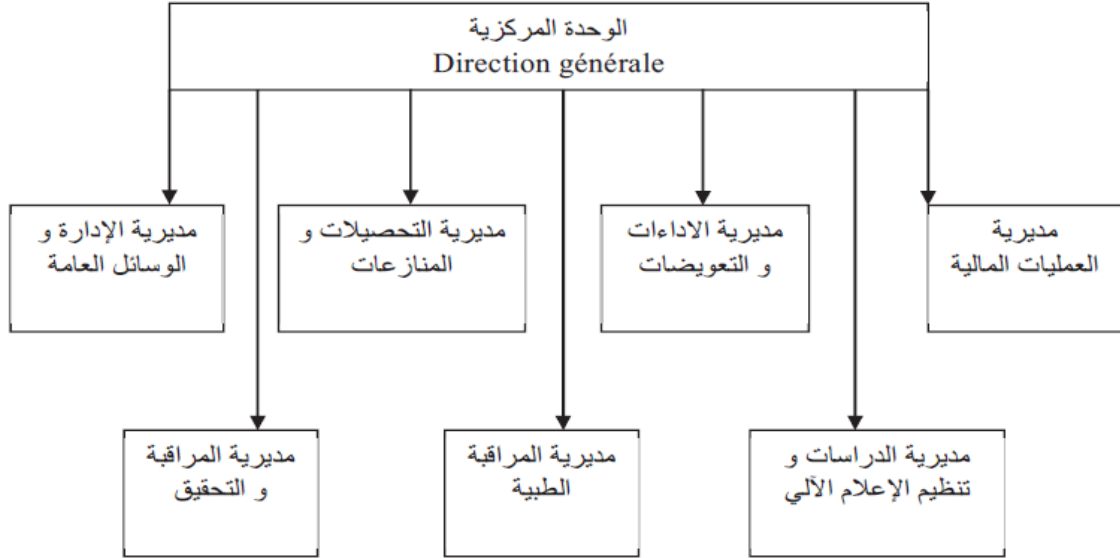
- تسيير نفقات التعويضات والأداءات المتعلقة بالأجراء ومختلف حوادث العمل والأمراض المهنية.

- تسيير نفقات التعويضات والاداءات للمستفيدين من مزايا الضمان الاجتماعي الدولي.
- تسجيل وترقيم العمال الأجراء.
- ترقية التنبؤ بحوادث العمل والأمراض المهنية، ترقية التوعية والإعلام الصحي.
- ترقية وتنظيم المراقبة الطبية.
- إنشاء مؤسسات ذات طابع صحي واجتماعي.
- التحصيل المراقبة والمنازعات المختلف اشتراكات الضمان الاجتماعي.
- إعلام وتوعية أرباب العمل والعمال المستفيدين بضرورة الانخراط في النظام.
- عقد الاتفاقيات مع الأطباء الممارسين والمؤسسات الطبية الخاصة.
- تسيير المنح العائلية الحساب الدولة.

الهيئة العامة لصندوق التأمين الاجتماعي CNAS:

التسهيل مهام الصندوق قسم إلى 07 مديريات تعمل تحت وصاية الوحدة المركزية حسب المخطط الآتي:

(عياش ، 2005 ، ص 97)



الشكل رقم (02): الهيكل العامة لصندوق الضمان الاجتماعي CNAS.

وتتفرع المديرية العامة إلى: ([Http://www.cnas.dz](http://www.cnas.dz))

- وكالات ولائية وعددها 49 وكالة منها وكالتان على مستوى الجزائر العاصمة.

- 839 وحدة للدفع منها:

✓ 368 مركز دفع.

✓ 405 ملحق دفع.

✓ 66 مراسلة محلية.

- إضافة إلى 4 عيادات متخصصة في:

✓ جراحة القلب للأطفال (بوسماعيل - ولاية تيبازة).

✓ جراحة العظام (الزميرلي - الحراش).

✓ جراحة الأنف والأذن والحنجرة (ابن سينا).

✓ مركز إعادة التأهيل والإدماج المهني (بولوغين).

- 4 مراكز جهوية للتصوير الطبي.

✓ 35 مركز للتشخيص والمعالجة.

✓ 55 صيدلية.

✓ 30 روضة أطفال.

✓ مركز سياحي ببجاية.

المستفيدون من مزايا الصندوق:

يستفيد من هذا الصندوق الفئات التالية:

- العمال الأجراء مهما كان قطاع النشاط.
- الممتهنين (المتربصين)، الطلبة المتربصون في مجال التكوين المهني.
- فئة المعاقين والمجاهدين
- المستفيدون من امتيازات الضمان الاجتماعي (المنح والريوع).²
- المستفيدون من المنح الجزافية للتضامن الأشخاص المرضى أو المسنين وغير الناشطين).

²الريوع جمع ربع وهو مصطلح اقتصادي يقصد به الفوائد.

الأداءات: يتكفل الصندوق الوطني للتأمينات الاجتماعية بتغطية المصاريف والتعويضات وبنسب متفاوتة، والناجمة عن الأمراض والحوادث المهنية، وهو يقوم بـ: (عياش ، مرجع سابق)

- يتم التكفل بمصاريف العلاج الطبي والأدوية بنسبة 80% وبنسبة 100 % في بعض الحالات لاسيما المرضى المصابين بأمراض مزمنة).
- يتم تعويض فترات التوقف عن العمل بسبب المرض بنسبة 50% من الأجر خلال الخمسة عشرة يوما الأولى وترفع إلى نسبة 100% من الأجر بعد هذه المدة.
- وتصل المدة القصوى لهذا التعويض إلى ثلاث (03) سنوات.
- التكفل بالتأمين عن الأمومة بنسبة 100%، حيث تستفيد المرأة العاملة من عطلة أمومة تصل إلى 98 يوما.
- يساوي المبلغ الأدنى لمنحة العجز إلى نسبة 75% من الأجر الوطني الأدنى المضمون.
- عند وفاة المؤمن له اجتماعيا يستفيد ذوي حقوقه من منحة الوفاة.
- تمنح الأخطار المهنية الحق التغطية بنسبة 100% في حال العلاج والتوقف عن العمل بسبب المرض.
- يتم تسديد الربوع في حالة الآثار الجسدية الناجمة عن الحوادث، وتسدد لفائدة ذوي الحقوق في حالة وقوع حادث العمل المفضي إلى الوفاة.

2.4. الصندوق الوطني للتقاعد:

وهو هيئة عمومية ذات شخصية معنوية يتمتع باستقلاله المالي، ويتكفل بتسيير المنح والمعاشات لفائدة المتقاعدين من كل القطاعات، ويعمل على ضمان الأجر المالي لمختلف الشرائح العمالية التي كانت تساهم باشتراكاتها في حدود الشروط المقبولة للحصول على اجر أو منحة التقاعد.

في جويلية 1983 تم إنهاء العمل بنظام التقاعد السابق الذي كان يتكفل بتأمين معاش المسنين منذ سنة 1953 أي خلال الفترة الاستعمارية ، و تم وضع برامج إصلاحية ابتداء من هذا التاريخ ليتم إنشاء صندوق خاص بالتقاعد CNR بموجب المرسوم رقم 85-223 من 20 أوت 1985 ثم ألغي وحل محله المرسوم رقم 92-07 من 4 يناير 1992 المتضمن الوضع القانوني الصناديق الضمان الاجتماعي والتنظيم الإداري والمالي للضمان الاجتماعي. (<http://www.cnr-dz.com>)

وهو نتيجة اندماج سبع صناديق هي: (<http://www.cnr-dz.com>)

- La CAAV.... Chargée de la gestion des pensionnés du régime général;
- La CGR ... chargée de la gestion des pensionnés fonctionnaires;
- La CNMA ... chargée de la gestion des pensionnés du régime agricole;
- La CSSM ... chargée de la gestion des pensionnés du secteur des mines;
- La CAVNOS chargée de la gestion des pensionnés non-salariés;
- L'EPSGM Chargé de la gestion des pensionnés gens de mer;
- La CAPAS ... chargée de la gestion des pensionnés de la SONELGAZ;
- La Caisse de Retraite des personnels de la SNTF.

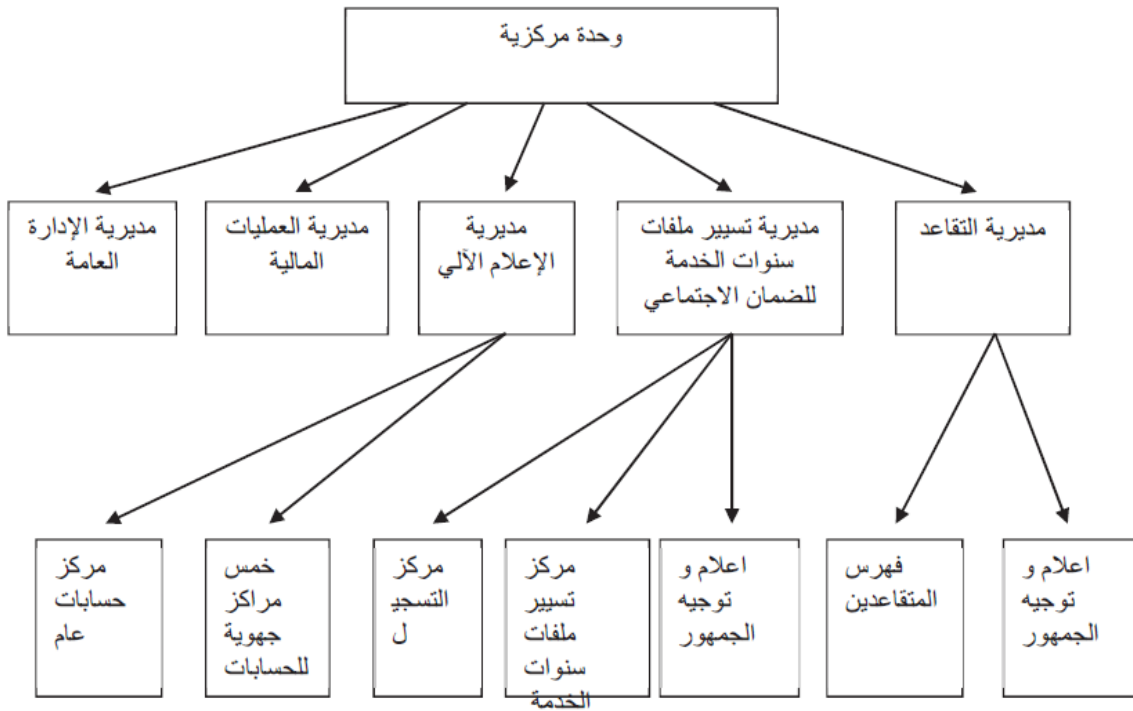
وقد حدد القانون المذكور أعلاه مهام ووظائف الصندوق كما يلي:

- تسيير منح التقاعد ومنح التقاعد المنقول للمتقاعدين وذوي الحقوق (التقاعد المباشر وغير المباشر).

- تسيير منح المستفيدين من التعاقدات الدولية.
 - ضمان التحصيلات والمراقبة والمتابعة القضائية للاشتراكات الموجهة لتمويل منح التقاعد المباشر.
 - إعلام وتوجيه المستفيدين.
- ملاحظة: للعلم فان هذه التحصيلات يقوم بها الصندوق الوطني للعمال الأجراء CNAS بدلا عن CNR. حيث يحصل هذا الأخير عن مصادر التمويل منه.

هيكل صندوق التقاعد:

يتكون الصندوق الوطني للتقاعد من عدة مديريات تتفرع حسب المخطط التالي: (عياش، ص 2010)



الشكل رقم (03): يوضح هيكل صندوق التقاعد CNR

5. التقاعد لدى العمال:

لا تختلف قوانين التقاعد، تطبق على العامل الذي يحمل صفة العامل الموجود في علاقة تعاقدية مع مصالح الوظيفة العمومية، وبالتالي فكل عامل سيلجأ أثناء طلبه التقاعد إلى مؤسسة صندوق التقاعد المتواجدة على مستوى كل ولاية (CNR) *caisse national de retraite*، و تشكل ظاهرة التقاعد لدى عمال الصفة الأبرز في تاريخهم المهني، لما لهذه الكلمة من مدلول نفسي و اجتماعي يجعل لها موقعا ظاهرا وجليا في مخيال الجماعة، فكل عامل يحمل تصورا ذاتيا عن التقاعد يختلف من عامل إلى آخر حسب الرتبة و طبيعة العمل المكلف به مريح - شاق) .

وقد بينت الدراسة ان الاغلبية من العمال يرون التقاعد الحل الأنسب لمشاكلهم بالتخلص من الضغوط المهنية بكل أنواعها، ويحسون بالراحة كلما تذكروا أنهم قريبون من التقاعد أو كلما واجهوا مشكلة من المشكلات المهنية كصعوبة تأدية المهام، التواصل السلبي مع المسؤولين، تناقص المردود وتدهور الطاقة الفكرية والصحية أو صعوبة الحصول على ترقية إلى رتبة أعلى.

و بما أن مرحلة التقاعد هي مرحلة حتمية يمر بها الكل (ما لم يتعرض العامل إلى انقطاعات مهنية كالاستقالة أو الوفاة أو غير ذلك)، فان ذلك يدفع بالكثيرين إلى التفكير في هذا التحول و في الانتقال المفاجئ من مرحلة العمل والنشاط إلى الراحة وكثرة وقت الفراغ، و يتمثل ذلك في عملية التحضير والتخطيط للتقاعد، ويغيب ذلك عند البعض الآخر إلى حين الانقطاع المفاجئ الذي يصاحبه توقيف الراتب الشهري للعامل، مما يفرز أزمات نفسية تنعكس على حياة العامل، ما يبهر تمسك بعض العمال بالعمل رغم الصعوبات والمشاكل.

ومنه تحدد فئتين من العمال الأقرب إلى التقاعد:

- فئة من العمال تنتظر التقاعد بشغف وقلق مستمرين، وتخطط لكيفية الانتقال من الوقت الزائد لضمان الحاجيات المادية، النفسية والاجتماعية.

- فئة منشغلة بالعمل ومستفيدة من مزايا المنصب و متمسكة بالحياة العملية النشيطة، ولديها إحساس بضرورة مواصلة العمل وتقديم الخبرة للآخرين، والنظر إلى التقاعد على انه مرحلة بعيدة وعادية.

سنبين فيما يلي الخصائص التي تميز هاتين الفئتين في المرحلتين التاليتين:

1.5. مرحلة ما قبل التقاعد:

-قلق عند اقتراب التقاعد:

تعتبر مرحلة ما قبل التقاعد الأصعب في تاريخ العامل، ففيها يتحدد المصير المهني للعامل وتتبلور لديه مجموعة من الأحاسيس وتنتابه مشاعر القلق والخوف والتوجس وإن حاول أن يتجاهلها "، إما من بعد التاريخ المحدد للتقاعد بالنسبة للذين يريدون إنهاء مهامهم والتخلص من أعباء ومتاعب المهنة، فهم يحسون بالإرهاق والتعب والقلق، أو اقترابه بالنسبة للذين لا يرغبون في الخروج ويبقون متمسكين بالعمل رغم اقتناعهم بحتمية التخلي عنه والانتقال إلى مرحلة التقاعد والشيخوخة، وتفاجئهم بالتقاعد الإجباري عند سن 60 سنة.(فيكي مود،

2006، ص 45)

وينقسم هذا القلق إلى عدة مستويات تختلف حسب اختلاف الجنس ونوع العمل والحالة الصحية للمتقاعد، فيشير حسن عبد المعطي إلى أن حالة القلق في مرحلة الشيخوخة تعد سمة مميزة لهذه المرحلة و أن الأفراد كلما تقدموا في السن زاد مستوى القلق لديهم و أن قلق المسنين مصدره أربعة جوانب يتوزع كما يلي:(حليفة، ص

(81)

✓ قلق الصحة: نتيجة لتراجع القدرات الصحية واضمحلال الجسم ونقص القدرة على مقاومة الأمراض والمؤثرات الخارجية.

✓ قلق التقاعد: نتيجة ترك العمل وما يصاحبه من أزمات نفسية، اجتماعية واقتصادية

✓ قلق الانفصال والإحساس بالوحدة والفرغ: فالعلاقات التي نشأت عن طريق العمل سرعان ما تتلاشى وينقطع المتقاعد عن التواصل مع زملاء العمل، فيميل إلى الوحدة والانعزال أو الانسحاب من المجتمع إلا لبعض الضروريات كأداء الصلوات أو قضاء بعض حاجيات العائلة.

✓ قلق الموت: وينتاب المتقاعد بعد تقدمه في السن وتعرضه لبعض الأمراض المزمنة التي تسبب له اليأس والقنوط من الشفاء منها، أو نتيجة موت الأصدقاء والمقربين الذين يشترك معهم في مستوى عمري واحد. وقد يكون الخوف لدى بعض المسنين ليس من الموت وإنما من الادمان والمعاناة (la dépendance et la souffrance جراء الآثار المترتبة عن الشيخوخة-MOUTASSEM)

MIMOUNI Badra, Ibid, p 13)

إن هذا القلق ينعكس على الحياة الاجتماعية المهنية للشخص العامل، حيث يصبح عرضة لبعض الأمراض السيكوسوماتية (الأمراض العضوية ذات المصدر النفسي)، كارتفاع الضغط الدموي، الأمراض العصبية بكل أنواعها، والتي ترجع أسبابها إلى الأزمات النفسية والاجتماعية وصعوبة التكيف مع المعطيات الجديدة

تتدهور هذه العلاقة نتيجة الضغوط الممارسة:

- سوء استعمال السلطة من طرف المسؤول المباشر، يمارس سلطته المستمدة من القوانين والأنظمة والتعليمات، أو من خلال معرفته الشخصية (سلطة الخبرة) بالحقائق والمعارف والخبرات (السلم القيمي)،

فأي خلل في استعمال السلطتين ينتج عنه صراعات وغياب الموضوعية والفاعلية في العمل. (محمد، 2006، ص 53-54)

- سن الخمسين التي يصاحبها قلة النشاط وظهور علامات الإعياء والتعب المهني.
- المراقبة والمتابعة المستمرة من قبل الهيئات، مما يسبب بعض الصراعات التي تزداد حدتها خاصة مع الذين هم على أبواب التقاعد.
- ضعف المردود المهني الناتج عن تدهور القدرات المعرفية والصحية، ما يسبب بعض المشاكل مع المسؤولين ، والإحساس بالضغط النفسي الذي ينتج أثارا نفسية تترجم إلى سلوكيات متنوعة تظهر أعراضها في " انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة، عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات والإلقاء بها على عاتق الآخرين ثم الانسحاب والميل إلى العزلة ". (مليكه ، ص 55)

- اعتبار مدة الخدمة المحددة بـ 32 سنة عمل للحصول على التقاعد مدة غير مناسبة وطويلة مقارنة بالمجهودات المقدمة، رغم مطالبات نقابات بتخفيض سن التقاعد إلى 25 سنة من الخدمة.

ولكن هذه الضغوط لا يتعرض لها كل العمال، فحدثها تختلف من منطقة إلى أخرى وبالتالي فالنظرة إلى التقاعد تختلف من عامل إلى آخر، وحسب النوع (رجال - نساء) وهي تتحكم في القناعة الشخصية، إذ تدخل مع عوامل أخرى اجتماعية، صحية أو مادية) في تحديد الموقف من التقاعد واتخاذ القرار بالخروج وترك العمل إما مبكرا (50 سنة للرجل، و45 سنة للمرأة) أو قضاء الفترة المحددة بـ 32 سنة من الخدمة الفعلية، أو انتظار التقاعد الإجباري عند بلوغ 60 سنة.

وفي مقابلة مع رئيس مكتب التقاعد من يطلبون التقاعد بكثرة وخاصة النساء منهم اللواتي يطلبن التقاعد النسبي عند بلوغهن 45 سنة، وذلك لشكاويهن من الأمراض التي تزيد من صعوبة أداء المهنة بعد التقدم في السن من جهة، وبضرورة الاهتمام بشؤون الأسرة، أو الراحة والاستقرار النفسي والاجتماعي.

مظاهر التخطيط للتقاعد:

عند اقتراب التقاعد ينتاب العامل شعور بأهمية التحضير لهذه المرحلة والإعداد لها إعدادا ماديا ونفسيا، إما بوضع مشاريع مهنية حرة لا تتطلب بذل مجهودات كبيرة، أو التفكير في الراحة والاستقرار للذين يواجهون صعوبات وأزمات صحية، ويمكن تقسيم عمال بصفة عامة وحسب الممارسات المهنية المترافقة مع مهنتهم اليومية ورغبة منهم في إيجاد ما يملأ الفراغ الذي يخلفه الخروج إلى التقاعد، إلى الفئات التالية:

أ- الفئة الأولى من العمال (من مختلف الرتب ...) يزاولون - إضافة إلى مهنتهم اليومية - نشاطات أخرى ثانوية في شكل أعمال حرة يمارسونها خارج أوقات العمل الرسمية أو في أوقات الفراغ ، و هم يتمسكون بها لدرجة أنه لا يمكنهم التخلي عنها لأنها حسب رأيهم تحمل عدة معان و أشكال رمزية ، تحمل في طياتها الإرث الأبوي المقدس في بعض الأحيان كالأشغال في الفلاحة وخدمة الأرض، تربية الحيوانات و النحل والمحافظة على الموروث المادي الذي بقي وتوارث أبا عن جد ، مثل العتاد الفلاحي، وكل ذلك في مكان يسمى الفيرمة.³ وهي ذات أغراض نفعية أو تجارية (أسواق الخضر والفواكه والمواشي).

البعض الآخر يملك محلات تجارية (مكتبات، مواد غذائية، بيع الملابس بكل أنواعها ...) هؤلاء يرون أن المزوجة بين وظيفتين يتطلب مجهودا مضاعفا وتفرغا تاما، إلا أن ذلك يفرض عليهم إما استئجار بعض العمال

³ الفيرمة: هي مزرعة التربية الحيوانات والتحرين الذين والعنف المخصص التغذية الحيوانات، وهي مستمدة من اللغة الفرنسية: la ferme

أو التكفل الفردي بهاتين الوظيفتين، وكلا الحلين في نظرهم غير كاف وينتج عنهما بعض المشاكل في التسيير أو في إيجاد الشخص المناسب لهذا العمل أو في نشوء صراعات مع المسؤول الذي يستفسر ويحاسب عن كل تقصير أو غياب عن العمل. ويبقى هذا العمل الثانوي متواصلا ولا يخضع إلا لإرادة صاحبه في توقيفه أو الاستمرار فيه حتى بعد التقاعد (بعد 60 سنة).

ب- فئة من عمال منشغلون بالمهنة اليومية لهم وهذا النشاط يكون دائما في أوقات الفراغ، وبعد المواظبة الرسمية أو في أيام العطل. ويكون هذا العمل الإضافي إما بالمجان تحت إشراف بعض الجمعيات الناشطة، أو كعمل ثانوي مريح غير مرخص في البيوت أو في محلات شخصية.

ت- فئة أخرى من العمال لا يهتمون إلا بالوظيفة الحكومية دون أي ممارسة مهنية أخرى، لأن العمل حسب رأيهم شيء مقدس يجب الإخلاص فيه فهو يمنح الفرد كرامة وشرفا، وهو ما يصب في نظام أخلاقيات العمل التي أشار إليها بوكهولز BUCHHOLZ في تصنيفه للقيم الإدارية ". وهنا يشعر العامل بالارتباط بمكان العمل والمساهمة فيها، وهو يعزز النمط الوجداني للالتزام الوظيفي بمكان العمل. (محمد، ص 37)

أو عدم قدرة هؤلاء العمال على إيجاد نشاطات أخرى، أو لا يملكون الإمكانيات المادية والخبرات المهنية أو الحرفية التي تؤهلهم لممارسة نشاطات مهنية ثانوية، أو انعدام الرغبة في ذلك.

كل فئة من هذه الفئات تتصور التحضير الملائم للدخول في مرحلة التقاعد انطلاقا من قناعات ذاتية تتماشى وميولات، رغبات واهتمامات كل شخص، فهذه القناعات تساهم بنسبة كبيرة في تحديد المصير الاجتماعي والنفسي للمتقاعد، وإجابة على مجموعة تساؤلات داخلية ذاتية، وأخرى خارجية محرجة في بعض الأحيان من طرف زملاء العمل أو آخرين، منها:

✓ لماذا لا ترتاح وتخرج إلى التقاعد؟

✓ إذا لم تكن لك القدرة على العمل فإخرج إلى التقاعد؟

✓ ماذا افعل عندما اخرج؟

✓ أين اذهب وكيف أعيش؟

وتطرح هذه الأسئلة خاصة على الذين انهوا سنوات الخدمة وبلغوا النسبة القانونية للاشتراكات المقدرة بـ 32 سنة، وما زالوا متمسكين بالعمل إلى غاية 60 سنة (التقاعد الإجباري لاعتبارات مادية واجتماعية ونفسية).

وتختلف النظرة إلى التقاعد من عامل إلى آخر، حسب الفئات المذكورة سابقا، وحسب الرتبة المكلف بها ومدى تلاؤمها وقدرات العامل من حيث قلة المجهود المبذول، والتحرر من العمل المرهق ومن كل مراقبة مهما كان شكلها.

لكن ذلك لا يمنع من وجود بعض الصراعات التي يفرزها التنظيم الداخلي للمؤسسة، أو الرغبة في تحقيق بعض الأهداف التي برمجت لكل مؤسسة ، وتنشأ هذه الصراعات عند جهل أو تجاهل العامل لواجباته ، أو عدم فهم العلاقة الوظيفية التي تربط بمسؤوله المباشر.

من هنا ندرك أن كل عامل مهما كانت رتبته وعند اقتراب التقاعد، ونتيجة لعدة أسباب، يملك مجموعة من التصورات والبدائل التي يستأنس بها كحل مؤقتة، والتي يظهر أغلبها في شكل مشاريع مستقبلية، أو خيارات أخرى تختلف حسب ظروف كل عامل.

الإجراءات القانونية للحصول على التقاعد:

عندما يأخذ العامل قرارا بخروجه للتقاعد أو إجباره على ذلك من طرف الوصاية المتمثلة في مديرية، فإنه ملزم بإتباع مجموعة من الإجراءات تتمثل في:

1- تكوين ملف التقاعد:

تشعر الإدارة الوصية العمال المستوفين للشروط القانونية من عمال وبصفة دورية ومنتظمة، إلى الالتزام بالمادة 6 من قانون التقاعد رقم 83 / 12 بضرورة تقديم ملفاتهم من أجل دراستها وتسويتها، والتمكن من المصادقة على المخطط السنوي لتسيير الموارد البشرية لكل سنة. (مراسلة مديرية التربية لولاية غليزات رقم 311 بتاريخ

(2013-03-12)

وتتبه (في شكل إعدارات) مصالح الوصاية العمال الذين سيبلغون 60 سنة إلى ضرورة تكوين هذا الملف قبل بلوغهم هذه السن تجنباً للوقوع في مشكل الانقطاع الآلي للراتب الشهري من جهة، والإسراع في تسوية الوضعية المالية لدى صندوق التقاعد (CNR) من جهة أخرى.

فيقوم العامل الذي سيحال على التقاعد بتقديم ملف متكون من مجموعة من الوثائق الإدارية، وجلبها يستنسخ أو يستخرج من الملف الإداري للعامل، بالإضافة إلى شهادة معدة من طرف المستخدم لتحديد الأجور المعتمدة كأساس الحساب التقاعد ولتحديد المبلغ الذي تقاضاه العامل خلال 60 شهراً الأخيرة، بما في ذلك كل المداخل التي خضعت لاقتطاعات الضمان الاجتماعي، ويقوم العامل بملاً استمارة طلب الحصول على التقاعد.

أما العمال الذين يرغبون في التقاعد دون شرط السن (retraite sans condition d'age) أي دون استيفاء شرط السن فلهم الوقت الكافي في تكوين ملفاتهم وهم غير مجبرين على دفعها إلا إذا اتخذ العامل قراراً بالخروج إلى التقاعد.

وفي هذه المرحلة إما يعلن العامل لزملائه نيته الخروج وترك العمل، وكأنه يريد أن يضع حداً لتساؤلاً تهم التي لا تكاد تخفى عليه، بقوله "صايب راني خارج، أدفعت الملف انتاعي"، أو يلتزم الصمت ويجعل ذلك سرا بينه

وبين من هم أقرب صداقة إليه. تجمع الملفات التي تتوفر فيها الشروط القانونية من طرف الإدارة الوصية المتمثلة في مكتب المنازعات والتقاعد التابع لمصلحة العمال، أين يتم دراستها وضبطها، وإرسالها إلى الصندوق الوطني للتقاعد.

بعد مدة معينة (من شهرين إلى ستة أشهر من الدراسة، ينتقل فيها الملف من مصلحة إلأخرى يتحصل العامل على شهادة تبليغ Fiche de pré notification d'attribution d'unepension directe في نسختين وترسل إلى مكتب التقاعد المديرية، أين تسلم نسخة للمعني، الذي يملك الحرية إما بالتنازل عنها (بطلب خطي) ومتابعة العمل إلى 60 سنة، أو قبولها. تقوم المصلحة بتحرير قرارات فردية خاصة بكل عامل وتسمى قرار الإحالة على التقاعد، ثم ترسل هذه القرارات إلى مصلحة تسيير نفقات المستخدمين التي تتكفل بتوقيف الراتب الشهري، لتبعث كل الوثائق مرة أخرى إلى الصندوق الوطني للتقاعد ويتكون ملف التقاعد من الوثائق التالية: (مقابلة أجريت مع رئيس مكتب المنازعات والتقاعد، مصلحة العمال التابع المديرية التربية الولاية غليزان بتاريخ

(21/05/2014)

أ- التقاعد المباشر:

- ✓ طلب منحة التقاعد
- ✓ شهادة ميلاد طالب المنحة
- ✓ بطاقة عائلية للحالة المدنية
- ✓ مستخرج من شهادة المجاهدين.
- ✓ شهادات العمل، كشف أجور 60 شهرا (5 سنوات الأعلى أجرا).

ب- منحة تقاعد للوريث:

- ✓ طلب منحة تقاعد.
- ✓ شهادة وفاة المؤمن.
- ✓ بطاقة عائلية للحالة المدنية
- ✓ إذا كان المؤمن غير متحصل على منحة التقاعد، يطلب تكملة الملف بشهادات عمل تثبت النشاط المهني، وشهادة أجور 5 سنوات الأعلى أجرا.

4.1. تبرئة الذمة:

بعد الحصول على الإخطار الذي يوضح راتب التقاعد الجديد، تسلم للمعني استمارة يبرئ فيها العامل المقبل على التقاعد دتمه اتجاه كل مصالح مديرية التي كان يتعامل معها، وذلك بتمرير هذه الاستمارة على كل المصالح الإدراج كل الملاحظات والتحفظات، ثم تسلم إلى مصلحة تسيير نفقات المستخدمين لتوقيف راتب العامل، ومنه يصبح العامل متقاعدا وتابعا المصالح صندوق التقاعد.

ملاحظات:

- تم إيقاف العمل بوثيقة تبرئة الذمة ابتداء من مطلع سنة 2014 باتفاق مصالح مديرية.
- طريقة حساب راتب التقاعد تبينها وثيقة التبليغ fiche de pré notification
- إذا كان العامل يملك مداخيل أخرى غير التي ذكرت في شهادة تحديد أجور 60 شهرا الأخيرة، فما عليه إلا تكملة الملف لتضاف إلى الأجر العام (compléments)، ويتم تحرير وثيقة تبليغ جديدة تحمل أجر التقاعد الموافق لكل الاشتراكات.

2.5. مرحلة ما بعد التقاعد:

1.2) الانضمام إلى صندوق التقاعد (أول أيام التقاعد):

عندما يتم توقيف الراتب المهني للعامل وتحويله إلى مصالح صندوق التقاعد، يبدأ المتقاعد في متابعة ملفه وتكاملته إن كان ناقصاً، حرصاً على الإسراع في تسوية وضعيته المالية والتمكن من ضمان واستقرار الراتب الشهري الجديد، ففي بعض الأحيان ينتظر المتقاعد مدة تزيد عن أربعة أشهر، ويرجع ذلك لأسباب تتعلق بالمتقاعد بحد ذاته لأنه لم يسرع في تكوين ملفه الإداري في الآجال المحددة، أو يرجع إلى الضغوطات الكبيرة على مصالح صندوق التقاعد، علماً أن هذا الأخير يستقبل عدد كبير من الملفات ومن كل قطاعات الولاية.

يشعر الكثير من المتقاعدين بالقلق المتزايد من تأخر راتب التقاعد خاصة في الأشهر الأولى، نظراً لوقوع هذا الاضطراب في الأجر مما يولد انزعاجاً لدى البعض في ظل زيادة الاحتياجات المادية الأسرية المعتمدة على الدخل الوحيد.

أما الفئة الأخرى من المتقاعدين ذات الاكتفاء المادي المؤقت (وهم الذين خططوا للدخول في هذه المرحلة بتوفير المبلغ اللازم لقضاء فترة انقطاع الراتب القديم)، أو المنشغلون بمهن أخرى ثانوية، فهم يشعرون بالراحة بتخلصهم من التزامات المهنة السابقة من جهة، وتفرغهم لقضاء حاجياتهم الأسرية والمهنية نشاطات ثانوية) والتكفل بإنجاز مشاريعهم وتصوراتهم المستقبلية. كما يفضل أغلب المتقاعدين الحفاظ على علاقاتهم الاجتماعية مع زملاء المهنة السابقة وتستمر في شكل زيارات مفاجئة لمقر العمل السابق، وتكون في بعض الأحيان زيارات تعاون ومساعدة ممن استخلفهم (قصد تقديم الدعم المعنوي والخبرة التي يحتاجها العامل الجديد في المهنة أو في مقر العمل) ، إلا أن هذه الزيارات تقل تدريجياً مع مرور الوقت نظراً لعدم وجود الأسباب التي

تستدعي الزيارة مما يولد شعورا لدى المتقاعد بان صلته بالعمل السابق وما يرتبط به من زملاء بدأت تتلاشى وانه يعتبر غريبا عنهم ، ليفاجأ عندما يستدعي للحفلات التي تقام بمناسبة الأعياد الوطنية . حينها يساهم الكل في تكريم هذا المتقاعد ويقومون بذكر خصاله وأخلاقه، وإبراز آثاره والمجهودات التي قدمها، فلا يملك هذا المتقاعد إلا التعبير بالشكر الجزيل والبقاء في بعض الأحيان لأنه يحس بأنه مازال موجودا ومازال أصدقاءه يذكرونه ويقدرونه، وهذا ما يحتاج إليه المتقاعد.

2.2) الحياة بعد التقاعد:

عند دخول العامل مرحلة التقاعد يلاحظ أنه انتقل من حالة إلى حالة أخرى قد تكون مرغوبة أو غير ذلك، ويحس فيها بتغير دوره الاجتماعي والمهني، فيبدأ بتدقيق حياة التقاعد بكل حذر وتطبيقا للتصورات التي وضعها قبل التقاعد والتي بناها باحتكاكه بزملائه المتقاعدين، ويحس المتقاعد في مرحلة البداية بنوع من التحرر والاستقلالية في التحكم في وقته وفي قراراته، فهي مرحلة تتسم بالهدوء والسعادة، يقضيها المتقاعد في الرحلات والأسفار وزيارة الأقارب.... حيث لم يكن له الوقت الكافي قبل التقاعد للقيام بها، وقد أطلق عليها آتشلي Atchley (سوسولوجيا التقاعد) اسم مرحلة الراحة phase de lune de miel، وتتطلب أن يكون المتقاعد متمتعا بصحة جيدة وفي ظروف نفسية اجتماعية ملائمة ". (خليفة، ص 17)

الا أن هذه المرحلة لا يحس بسعادتها كل المتقاعدين، فالذين تمسكوا بالعمل وهم فئة قليلة من عمال الإدارة واعتبروه شيئا مقدسا سيصطدمون بالانقطاع المفاجئ عن العمل وما يحمله من قيم ومكانة سامية ومنصب اجتماعي محترم ، فهم لا يرضون بالمكوث في البيت أو الانتقال من شارع إلى شارع أو من مقهى إلى أخرى ، وهذا ما يسبب لهم الشعور بالرفض الاجتماعي لأنهم لا يجدون ما يقدمونه إلى الآخرين مقابل امتيازات نفسية واجتماعية كتقدير الذات ، والتي أطلق عليها ماسلو "الحاجات الانسانية".

(<http://www.thoughtleaderpedia.com>)

وذكر منها الحاجة إلى التقدير والاحترام وهي حاجة الفرد إلى اعتراف الآخرين وتقديرهم وشعوره بالاستحقاق والجدارة، وإشباع هذه الحاجة يكون مصحوبا بالثقة والشعور بالقيمة والاعتبار والفائدة أو المنفعة، كما يؤدي عدم إشباع هذه الحاجة إلى الشعور بالنقص والافتقار إلى الثقة والسلبية والانسحاب من مواقف التنافس. لكنه في كل الأحوال سيسعى إلى ملء الفراغ الذي أحدثه الانقطاع عن العمل المتميز بالانضباط والحرص على أداء الواجب.

فمن جهة الأجر المادي فهو مقبول أو جد مقبول في نظر اغلب المتقاعدين " الحمد الله فيها بركة أعطاوني أكثر من حقي، أكثر من الشهيرة تاعي"، وبالتالي فذلك لا يشكل عائقا أو حسرة على تغيير الأجر، إلا الذين استفادوا من التقاعد النسبي الذي لا يبلغ أجره المقدار المحدد، فهو خاضع لنسبة نقل عن 80%.

ويصرح عبد الرحمن عيسوي بأن حدث الإحالة على التقاعد لا يؤثر في الأشخاص الذين كانوا يمارسون مهنا حرة موازية لعملهم الوظيفي كما سبق ذكره - وإنما يجدون في ذلك فرصة لمزاولة هذه الأعمال الحرة لأنهم يستطيعون التمسك بها وبزملائهم في هذه المهن الحرة. (عبد الرحمن، 1989، 83)

عكس الذين اكتفوا بالوظيفة الحكومية وبقوا متمسكين بها إلى حين إحالتهم على التقاعد وهو ما يترك أثرا سلبيا في نفسية المتقاعد، ويتطلب جهدا كبيرا للتكيف مع الظروف الجديدة.

وهنا يصرح ع . ب (مدير متقاعد): " كنت انقارع فينقاعد باه نتكاك بفلاحتي". أما ح.م (مدير متقاعد) فيصرح قائلا: " ما عندنا وين انروحو، هاذ الخدمة".

إلا أن الكل يسعى إلى التفكير في كيفية قضاء الوقت الزائد باتخاذ جملة من الممارسات والأعمال في فضاءات يختارها المتقاعد وفق ما يحقق رضاه ويثبت وجوده كطرف فاعل في المجتمع، وتساعده على تحقيق نوع من التوافق مع الحياة الأسرية والاجتماعية. وقد فضل أحد المتقاعدين ع.م (متقاعد) التكفل بقضايا المسجد كالنظافة والإشراف على الأذان والتطوع الإمامة المصلين أثناء غياب الإمام، بينما فضل أ.ف وهو من قدامى متقاعدي مدينة عمي موسى العمل في التجارة في محل لبيع الأدوات والكتب المدرسية، وممون (fournisseur) البعض المؤسسات العمومية والخاصة، مما ساعده على بناء علاقات وطيدة مع عدة شخصيات محلية وولائية، وقد ساهم ذلك أيضا في ترسيخ هذا العمل التجاري وتوريثه لأبنائه الذين فضلوا مساعدة الأب وتوسيع المحل.

2- الإحالة على التقاعد حسب الجندر:

يختلف حدث الإحالة على التقاعد عند الرجل والمرأة، نظرا لاختلاف الأدوار الاجتماعية لكليهما، واختلاف طبيعة الأعمال اليومية التي تتناسب والطبيعة البيولوجية لكلا الجنسين.

المرأة والعمل والتقاعد:

لقد ساهم تطور المجتمع وازدياد فرص التعليم والتعلم والمساواة بين المرأة والرجل، وفي التحاق المرأة بالعمل والشغل، والحصول على حقوق كثيرة مقابل ذلك كتقاضي اجر العمل والتأمين الاجتماعي وفي الأخير ضمان أجر التقاعد، والذي يعتبر مكسبا ماديا مهما لدى المرأة، فهو يدفعها إلى المشاركة الايجابية في ميزانية الأسرة، والوقوف إلى جانب الزوج في تحمل تكاليف الأسرة ورعاية الأبناء التي تزداد مع بلوغهم. وتحرص بعض المتقاعدات على توفير حاجيات المنزل المادية وتزيينه، وما يشهن هو الأواني المنزلية والأفرشة والاعتناء

بمظهر قاعة الضيوف وذلك كله من أجل بناء صورة ايجابية عن العائلة وإبراز مكانتها الاجتماعية بين الأقارب والجيران، ونقول خ. ف " ضرورك كي ريحت نبني داري و نتكاكي بأولادي.

فالمراة لها أدوار كثيرة تقوم بها طوال حياتها فمن العمل المنزلي وتربية الأبناء والاهتمام بهم ورعاية الزوج، إلى العمل الوظيفي خارج المنزل، " هذه الأدوار تجعلها تعيش صراعات عميقة يمكن أن تحرمها من الاستقرار الاجتماعي الأسري وقد يكون لذلك صدى على الاستقرار الوظيفي المهني". (حياة، 2013)

كما أن شعورها بضيق الوقت بسبب قضاء وقت طويل خارج المنزل بسبب العمل ومسؤولياته، وعدم كفاية الوقت والجهد للاهتمام بالبيت وتربية الأولاد كما ينبغي، بحيث يبدو الجمع بين الموقع الوظيفي والبيت مسألة صعبة. ويؤثر الوقت الطويل المستنفذ في العمل والجهد والطاقة المستهلكة على أداء وظائف الزوجة والأم، في عدم القدرة على توفير العطف والحنان للأولاد والاهتمام بالزوج، كما تؤثر ظروف العمل على الحياة الشخصية للمرأة، من الطبيعي أن يؤدي كل ذلك الى صعوبة التوفيق بين العمل والبيت والزوج والأولاد. (حياة ، ص 99) وخروجها إلى التقاعد يعطي التفرغ التام للتكفل بشؤون المنزل والأبناء والقيام بمسؤوليتها اتجاه الجيران و الأقارب، وبالتالي فحدث التقاعد لدى المرأة اقل تأثيرا من الرجل، نظرا لارتباطاتها بالأشغال المنزلية والاقتناع بضرورة الاهتمام بالمنزل وضمان أدنى قدرة صحية لقضاء فترة التقاعد بكل راحة نفسية و سعادة ، فهي تتقلد عدة أدوار كأم وزوجة وعمة وخالة وأخيرا جدة لأحفادها الذين تعتر بهم و تهتم برعايتهم وتوفر الحنان لهم ، في ظل غياب والديهم انشغالهم بالعمل خارج المنزل فهي الحاضنة الأساسية بعد الوالدين، "فهي ترتبط عاطفيا بأسرتها أكثر من الرجل". (عبد الرحمن ، ص 73)

ولكن المرأة التي هجرها أبناؤها لظروف معينة غالبا ما تصطدم ببعض الأزمات والآثار السلبية، فهي تجد نفسها وحيدة في البيت، يتطلب وقتا أطول للتكيف مع الوضع الجديد. لكنهن لا يتأمنن من ذلك، فذلك يعتبر نجاحا ومكسبا لأبنائها، فبعض المهن تتطلب الهجرة إلى مدن أخرى، وهو ما أبرزته لنا في قولها "كبرت الذراري وقريتهم والحمد لله قاع نجحوا وراهم إطارات، كايين اللي راه فالشرطة وكايين اللي راه طبيب ولبنات تزوجو وراهم في ديارهم".

أما الرجل فهو يميل إلى المحافظة على مكانته ودوره الوظيفي والاجتماعي، فانتهاه علاقة العمل الوظيفي والإحالة على التقاعد بعد مسألة صعبة تتطلب تخطيطا فعليا لإحداث التكيف مع الوضع الجديد، فيبحث المتقاعد عن ما يشغل به نفسه في شكل ممارسات مهنية بسيطة أو الانخراط مع جماعات للقيام بأدوار اجتماعية أو دينية أو تطوعية، ذلك أن إحالة العامل على التقاعد عند سن الستين لها "تأثير سالب على متغيري التوافق و الرضا عن الحياة لدى المسنين، حيث يشعر المسن بالحزن واليأس و ضعف توافقه الشخصي و الاجتماعي"، وذلك نظرا لعدم استمرار إشباع دوافع العمل لديه وانخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة، بالإضافة إلى زيادة وقت الفراغ وشعوره بعدم اهتمام المجتمع به وقد يتبع إحالة الرجل للتقاعد تقوية روابط القرابة، وتولييه بعض المهام مثل شراء حاجات الأسرة من السوق (التسوق) أو رعاية شؤون الأبناء أو الأحفاد. (خليفة، ص 73)

ويرى كولي وهو من رواد نظرية التفاعل الرمزي ان المجتمع الانساني عبارة عن نسيج من تفاعلات وتصورات وانطباعات وتقييمات عقل الفرد مع عقول الآخرين، والنفس البشرية عند كولي عبارة عن مجموعة من أفكار

تتفاعل وتتعامل مع نفوس الآخرين. (مبارك، 1992، ص50-51)

ويرى ايضا ان الادراك النفسي ذو أهمية رئيسية بالنسبة للتفاعلات الرمزية، إذ يشمل الطرق التي ينظر بها الآخرون الينا وكيف نتيل أو نرى أنفسنا، فيكون ذلك من خلال إدراك الفرد لنفسه في مرآته، وكما يدركها في مرآة الآخرين، بمعنى كيف تبدو في نظر الآخرين، وأخيرا شعور الشخص بالاعجاب أو الحزن على ذلك.

وقد ميز بين نوعين من الجماعات الانسانية هما الجماعات الأولية والتي استطاع المتقاعد أن يكونها وبينها انطلاقا من علاقات العمل وقيمه، حيث تتحول مع مرور الوقت الى جماعات ثانوية تفتقر إلى الحميمية والارتباط والتفاعل الاجتماعي والرمزي.

الأسباب المؤدية لرفض بعض العمال الخروج للتقاعد:

لان مرحلة التقاعد كغيرها من المراحل التي يمر بها الإنسان لها بعض الخصائص وما يصاحبها من كبر السن ومرور بسلسلة من التغيرات التي تطرأ على الفرد، كتباطؤ الأنشطة الفسيولوجية، والحاجة إلى الآخرين والإعتماد عليهم فيما تتطلبه الشؤون الحياتية والشعور بمظاهر العجز، وعدم القدرة على الحركة وكثرة الأمراض الجسمية والنفسية والعقلية ، واذا هي مرحلة إنتقالية من القوة إلى الضعف وتتضمن هذه المرحلة للتقاعد وما يشعر به المتقاعد من تقليص مكانته الاجتماعية وسلطته المرتبطة بشغله المكانة التي فقدوها وتفاعله مع زملائه في العمل بما يعزز شعوره بالعزلة

(قادري، 2015) ويرافق ذلك أعباء اقتصادية من حيث فقد هلامتيازاته المالية في ظل غلاء المعيشة وإزدياد المتطلبات الحياتية بصورة مستمرة ، تتنوع الاحتياجات ما بين النفسية والاجتماعية والاقتصادية والصحية الأمر الذي كثيرا ما يمثل تحديات كبيرة للمتقاعد.

أسباب النفسية : عندما يحل وقت التقاعد وما يصاحبه من زيادة وقت الفراغ ونقص الدخل يشعر الفرد في أعماق نفسه بالقلق على حاضره والخوف من مستقبله مما يؤدي به إلى الإنهيار العصبي خاصة إذا فرضت عليه حياته الجديدة بعد التقاعد أسلوب جديدا من السلوك لم يألفه من قبل ، ولا يجد في نفسه المرونة الكافية لسرعة التوافق معه، وإذا لم يتهيأ لهذا التغيير وخاصة إذا شعر أو أشعره الناس أنه قد أصبح لا فائدة منه (زهران، 1984، ص 220).

كما أكدت الدراسات على أن أصحاب المناصب العليا ذات البريق الإجتماعي أكثر تأثرا بالتقاعد، حيث إن المسنين الذين كانوا يشغلون مناصب قيادية وإدارية وفنية عليا تأثروا بالتقاعد أكثر من الأفراد المسنين الذين كانوا يشغلون مناصب صغيرة، حيث إن العمل بالنسبة للفئة الأولى يؤدي إلى إحساس المسن بذاته وتقديره لذاته والرضا عن الحياة ، أما أصحاب المناصب الصغرى، فإن العمل بالنسبة لهم مجرد مصدر رزق (الفهدي، بن فهد، 2011)

وقد حدد إيرك إيركسون السمة النفسية الغالبة لدي الأشخاص القبلين على التقاعد أي بداية الشيخوخة بأنها خليط (الفالح ، بن قاسم، حسن، حسن مصطفى، 2015)

الأسباب الاجتماعية:

وتتجة لهذه الصعوبات التي يعاني منها الفرد المقبل على التقاعد التقدم بالعمر يظهر ضعف علاقته الاجتماعية خاصة عندما يفقد أصدقاءه الذين في سنه وفي حالة وفاه أحد الزوجين كما أن تدهور العلاقات الأسرية والعائلية يؤدي إلى شعوره بالوحدة والإنعزالية ، و الإنسحاب التدريجي من المجتمع و والحياة الاجتماعية، مما يفاقم شعوره بالوحدة ويولد لدي الفرد المقبل على التقاعد حالة من الأنانية ونقد الآخرين خاصة الأحفاد وصغار السن

إذا وجدوا ما قد يخلق فجوة في التفكير والتباين في العواطف والبعد في المشاعر (بن مشعل، 2017) ومنها ما قد نقوم بسرده هنا.

1- مشكلات الأدوار الاجتماعية للمقبلين على التقاعد.

2- مشكلات التوافق مع مرحلة التقاعد.

3- مشكلات العزلة الاجتماعية.

4- مشكلات وقت الفراغ

الأسباب الاقتصادية

أن الأمن المالي للمقبل على التقاعد جوانب هامه تنعكس على سلامته الصحية والنفسية والعقلية فشعوره بتهديد الأمن المالي يجعله عرضة للهواجس والقلق والتي بلا شك تضعف الجهاز المناعي النفسي والصحي ومن الواضح أنه مع دخول الفرد مرحلة التقاعد يتضاءل دخل الإنسان بصفة عامة ومع الإزدياد المستمر في غلاء المعيشة تضاف له متاعب مالية إلى الظروف النفسية القاسية، ويرتبط مستوى الأمن الاقتصادي بالقدرة المالية والمتقاعدون المقترنون ماليا يمتازون بروح معنوية عالية والعكس. بالنسبة للمتقاعدين الذين لم يصلوا لهدفهم من الأمن الاقتصادي مما يترتب عليه معاناتهم من قلق و اكتئاب (الفهري، بن فهد ، 2011، ص).

الأسباب الصحية :

يري بعض العلماء أن الحالة الصحية والجسمية مرتبطة بالتقدم في العمر وقرب بلوغ الفرد مرحلة الشيخونة ، بينما يراها آخرون مرتبطة بالتقاعد وضعف أو إنعدام النشاط الحركي الذي يبذله الفرد في مرحلة التقاعد فنجد أن ضعف الإمكانيات المادية أو إنخفاضها نتيجة للتقاعد قد يؤدي بالتقاعد إلى الإقامة في مسكن غير صحياً أو

عدم الاهتمام بالتغذية الصحية السليمة أو عدم القدرة على دفع نفقات العلاج والدواء، وبالتالي يؤدي إلى تدهور الحالة الصحية للمتقاعد (القحطاني و بن يزيدان، 2018، ص 215).

خلاصة:

من خلال الفصل تم التعرف على نظام التقاعد و شروطه خاصة في القانون الجزائري و الهيئات المسؤولة عن التكفل بفئة المتقاعدين كما تم التطرق الى اهم الصعوبات التي يواجهها العامل عند تقاعده و قد تمحورت في صعوبات مختلفة اقتصادية و اجتماعية و نفسية بل ان الكثيرين يرفضون الخروج للتقاعد .

الجانب الميداني

الفصل الرابع:
الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

في هذا الفصل نتنقل إلى الإجراءات المنهجية المعتمدة في هذه الدراسة وذلك بتوضيح المنهج المستخدم والإطار الزمني والمكاني للدراسة إضافة إلى الخطوات التي مرت بها الدراسة الإستطلاعية وتوضيح أهم نتائجها، إلى جانب وصف الأدوات التي تم تطبيقها وذلك بعد توضيح خصائص حالات الدراسة.

1- المنهج المستخدم:

يعتبر المنهج الطريقة أو السبيل الذي يعتمده الباحث في الدراسة، وقد تم الإعتماد على المنهج العيادي لأنه يتماشى مع موضوع الدراسة وهو يعرف على أنه «علم وتقنية في استخدام قواعد علم النفس وطرقه وتدابيره لزيادة رفاية الفرد بغية الوصول إلى قيمة التوافق الاجتماعي والتعبير عن النفس» (عيسى، 2015، ص 68). وقد تم الإعتماد على إستراتيجية دراسة حالة.

وهي: «هي الدراسة التي تهتم بحالة فرد أو جماعة يصعب على الباحث استخدام المناهج الأخرى من أجل جمع معلومات عن أفراد مجتمع الدراسة بأسلوب معمق (Schutt, 1996:50) بحيث يتمكن الباحث من استيعاب الموضوع بشكل واضح من خلال تناوله بشكل متكامل ومتعمق تتضح فيه كل الأسباب والمشاكل. كما ويعتبر منهج دراسة الحالة من المناهج التي تبحث عن دراسة متعمقة لظاهرة أو حالة بعينها، حيث أصبح العديد من الباحثين يلجأ إلى هذا المنهج الذي يوفر معلومات كافية عن الحالات المستهدفة بالدراسة، (خاطر، 2008: 164- 165- 166). و تعد أكثر استخداما في الدراسات الكيفية في البحوث الاجتماعية التي تتشد الحصول على عمق وتفصيلات في البيانات أكثر من اتساع المدى أو المجال (عبدالمعطي، : 311 1997).»

2- الحدود المكانية والزمنية للدراسة:

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة انطلاقاً من الدراسة الإستطلاعية إلى الدراسة الأساسية بولاية سكيكدة.

الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة من 2024/02/11 إلى 2024/05/06.

3- الدراسة الإستطلاعية:

إن الدراسة الإستطلاعية مما لا شك فيه تسبق الدراسة الأساسية يحاول من خلالها الباحث الإلمام بمختلف المعطيات حول ميدان الدراسة وتهيئة الظروف والوسائل لتطبيق الدراسة الأساسية.

ويعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم: « بأنها الدراسة الإستكشافية أو التمهيدية أو الصياغية تعتبر أول خطوة في البحوث الإجتماعية فيها يقوم الباحث بمحاولة البحث عن الكتب والمراجع والعينة واختيار وسيلة جمع البيانات ». (لتيم، 2016، ص71).

فالدراسة الإستطلاعية أهم عنصر لإجراء الدراسة الميدانية وهي دراسة ميدانية تهدف إلى التحقق من صحة أداة جمع البيانات وصلاحيتها للتطبيق. (بهار ومرابط، 2021، ص59).

وفيما يلي توضيح للمسار الذي جاءت فيه الدراسة الإستطلاعية وأهم نتائجها.

3-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية:

- التعرف أكثر على الفئة المستهدفة في الدراسة أي فئة العمال المقبلين على التقاعد في مختلف المجالات وذلك بطرح تساؤلات عن تصوراتهم حول التقاعد.
- التعرف على مدي إقبال فئة العمال المقبلين على التقاعد مكاتب الأخصائيين النفسانيين وأهم الصعوبات التي يطرحونها ويواجهونها.

▪ البحث عن مدى اهتمام الأخصائيين النفسانيين بفئة العمال المقبلين على التقاعد في مختلف القطاعات وعن إمكانية تخصيص برامج معينة لهذه الفئة وأساليب التدخل.

3-2- سير الدراسة الإستطلاعية:

لتحقيق الأهداف السابقة تم إجراء زيارة ميدانية للمؤسسة الإستشفائية مستشفى ساعد قرمش السعودي عمار- أحميدة بسكيكة حيث تم إجراء مقابلة مع الأخصائية النفسانية بمصلحة التمريض والعلاج، تم إجراء زيارة ميدانية كذلك لمركز التكوين المهني بسكيكة محمد بوقرة حيث تم إجراء مقابلة أيضا مع الأخصائية النفسانية. وزيادة على ذلك تم إجراء عدة مقابلات مع عمال وعاملين في قطاعات مختلفة (القطاع العام والقطاع الخاص) منهم مقبلون على التقاعد وآخرين قد تقاعدوا وهم من مستويات ومهن مختلفة (الملحق رقم (01) يوضح خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية). نذكر هنا أنه تم اختيارهم وفق إبدائهم الرغبة في التعاون بهدف البحث العلمي وبلغ عددهم 17 فردا.

3-3- نتائج الدراسة الإستطلاعية:

أسفرت الدراسة الإستطلاعية على مجموعة من النتائج نوضحها فيمايلي:

- أ- يؤكد الأخصائيون النفسانيون على غياب أي عمل تحضيرية أو برنامج لصالح فئة المقبلين على التقاعد، كما صرحوا بأنه حسب خبرتهم في ميدان العمل فإن الإقبال على التقاعد هو مرحلة حساسة يعيشها العامل مهما كان مركزه أو وضعه في مكان العمل غير أنه لا يوجد طلب للمساعدة من قبل.
- ب- من خلال المقابلات التي أجريت مع العمال سواء المقبلين على التقاعد أو الذين أحيلوا على التقاعد، تم التوصل على معطيات مهمة نلخصها فيمايلي:

- هناك تأكيد على عدم وجود أي برنامج مخصص للتحضير النفسي أو تقديم الدعم لهذه الفئة قبل إحالتها على التقاعد.
- هناك فئة لا بأس بها من العمال الذين يصلون إلى سن التقاعد غير أنهم يرفضون الإحالة على التقاعد ويصرون على البقاء في العمل أو البحث على عمل آخر.
- تعود العوامل المؤدية لرفض بعض العمال الإحالة على التقاعد إلى عوامل مختلفة إقتصادية، اجتماعية وأخرى نفسية.
- إن التصورات التي يحملها الأفراد المقبلون على التقاعد حول هذه المرحلة أي «مرحلة التقاعد» هي تصورات سلبية حيث أنهم أبدوا مخاوفهم ومشاعرهم السلبية اتجاه ذلك والجدول الموالي يوضح ملخصاً لأهم هذه التصورات.

جدول رقم (02): يوضح تصورات الأفراد المقبلين أو المتقاعدين حول مرحلة التقاعد من خلال المقابلات

المنجزة خلال الدراسة الاستطلاعية

التكرار	العبارات	مضمون التصور عن التقاعد
08	<ul style="list-style-type: none"> - الأقدام على التقاعد قرار مخيف فعلا. - التقاعد كابوس. - كون نخرج على التقاعد نموت. - نموت بعد عام أو عدة شهور برك. - التقاعد يعني الموت الرحيم. - بعد التقاعد الوقت رح يعدي بسرعة. - التقاعد يعني التحضير للموت. - التقاعد يعني بداية النهاية أي الموت. 	ربط التقاعد بمشاعر الخوف الموت و الحزن
03	<ul style="list-style-type: none"> - التقاعد فراغ يعني المرض والهلاك. - التقاعد يعني الدمار النفسي. - نزيد نمرض ونعود ما نقدرش. 	ربط التقاعد بالمرض نفسيا وجسديا
04	<ul style="list-style-type: none"> - التقاعد يعني نولي معنديش أهمية لماما عايش. - التقاعد يعني تعود الناس كل تحقرني وماتعطينيش قيمة كيما قبل. - نولي ما عندي حتى أهمية في الدار ومع ولادي. - تنقص القيمة تاعي مع الناس ومع أهلي. 	ربط التقاعد بفقدان قيمة الذات والتعرض للإحتقار من قبل الآخرين
01	<ul style="list-style-type: none"> - التقاعد يعني تكون مدرك للوقت وقيمته..الإستفادة من الوقت المتبقي الإستفادة القصوى. 	التقاعد سباق مع الوقت
01	<ul style="list-style-type: none"> - التقاعد هو رحلة عاطفية تماما مثل أي تحول كبير في الحياة، 	التقاعد مرحلة تحول
01	<ul style="list-style-type: none"> - فلان ندم أشد الندم بعد التقاعد. 	التقاعد والندم على القرار

من خلال ما صرح به هؤلاء الأفراد حول تصوراتهم اتجاه التقاعد أتضح أن عدة مؤشرات أهمها: مشاعر الخوف والحزن والتفكير السلبي بالموت والنهاية وهذا يذكر بالإستجابات الإكتئابية كما ظهرت مؤشرات ترتبط بإنخفاض تقدير الذات وفقدان القيمة.

إن المعطيات التي تم جمعها من خلال الدراسة الإستطلاعية سواءً مع الأخصائيين النفسانيين أو الأفراد المقبلين على التقاعد أو المتقاعدين ساعدت في وضع الحدود الموضوعية للدراسة في شكلها النهائي وتحديد فرضياتها.

4- حالات الدراسة:

تمثلت حالات الدراسة في ثلاث حالات لعمال يزاولون عملهم في قطاعات مختلفة تتراوح اعمارهم بين 53 و 58 سنة (2ذكور و 1 أنثى) تم اختيارهم بطريقة قصدية حيث أنهم يستعدون للخروج للتقاعد في مدة لا تقل عن سنتين كما أنهم الحالات التي ابدت تعاونها و رغبة في المشاركة في الدراسة. و الجدول الموالي يوضح خصائص هذه الحالات.

جدول رقم (03): يوضح خصائص حالات الدراسة.

الخصائص الحالات	السن	الجنس	المهنة	الحالة الاجتماعية	المستوى التعليمي	عدد سنوات العمل	المدة المتبقية قبل الإحالة على التقاعد
الحالة الأولى (أ)	53	أنثى	معلمة	متزوجة	جامعية	23	2
الحالة الثانية (ب)	58	ذكر	دركي	متزوج	جامعي	37	عام و 7 أشهر
الحالة الثالثة (ج)	58	ذكر	عامل	متزوج	جامعي	30	عام ونصف

5- أدوات الدراسة:

تم الإعتماد على تطبيق الأدوات التالية: المقابلة النصف الموجهة، مقياس بيك للإكتئاب و مقياس روزنبارغ لتقدير الذات.

5-1- المقابلة النصف الموجهة:

تعريفها: وهي تقنية من التقنيات المباشرة لجمع المعلومات والمعطيات ميدانيا بطريقة نصف موجهة، إذ تعتبر نظام من المسائلة تسعى إلى تسهيل التعبير على المستجوبين بتوجيههم نحو مواضيع محددة وتعد أولية للدراسة مع السماح لهم بشئ من الإستقلالية. (منصور، 2017، ص 215)

وقد جاءت المقابلة في 5 محاور تتضح فيمايلي:

المحور 01: الحياة الشخصية والاجتماعية من س1 إلى س5

المحور 02: تاريخ المهني والظروف المحيطة بالعمل من س6 إلى س10

المحور 03: التقاعد من س11 إلى س13

المحور 04: الإستجابات الإكتئابية من س14 إلى س18

المحور 05: تقدير الذات من س19 إلى س22

تظهر أسئلة المقابلة في الملحق رقم (02)

5-2- مقياس بيك للإكتئاب:

أ- تعريف بالمقياس:

إن هذا المقياس هو وسيلة لتقدير الإكتئاب وتحديد نوعه وشدته، ويمثل مقياس بيك محتولة مبكرة وناجحة لقياس درجة الإكتئاب في الشخصية ونوعية هذا الإكتئاب وصاحب هذا المقياس هو العالم والطبيب الأمريكي (ARON BEK)، وهو من المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعرفي للإكتئاب وغيره من الأمراض النفسية.

ب- طريقة التطبيق:

قام الباحث عبد الستار إبراهيم بترجمة هذا المقياس إلى العربية ونشره، ويتكون هذا القياس من 21 مجموعة من الأسئلة وكل مجموعة تصف أحد الأعراض السريرية للإكتئاب ويطلب من الشخص الذي يريد معرفة مدى إكتنابه أن يقرأ كل عبارة من المجموعة، وبعد إختيار الأجوبة وحساب النقاط المتحصل عليها يمكن معرفة درجة ونسبة الإكتئاب النفسي الذي يعانيه الشخص.

وتعليمية القياس هي كالاتي: ضع علامة (X) أو دائرة حول الجواب الذي اخترته، وكل رقم أمام العبارات الموجودة بإختبار بيك تعبر عن الدرجة مثلا واحد درجته واحد أي تحسب واحد نقطة وهكذا.

ج- طريقة التصحيح:

لا يوجد اكتئاب	9-0
اكتئاب بسيط	15-10
اكتئاب متوسط	23-16
اكتئاب شديد	36-24
اكتئاب شديد جداً	37 فما فوق

وتظهر بنود المقياس في الملحق رقم (03)

5-3- مقياس روزنباغ لتقدير الذات:

أ- تعريف بالمقياس:

صمم اختبار تقدير الذات " لروزنباغ " في منتصف الستينيات من أجل دراسة درجة تقدير الذات عن مجموعة من المراهقين تتراوح أعمارهم ما بين 12 إلى 19 سنة ب 10 ثانويات بمقاطعة نيويورك و " إختبار روزنباغ " هو إختبار مصمم على مقياس ليكرت حيث يشمل على 4 بدائل من الإجابات هي: موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة، ويستخدم أحيانا 5 بدائل (Tofarodi wiliam) غير أن إختبار تقدير الذات " لروزنباغ " صمم في الأصل على طريقة مقياس جوتمان ثنائي الوزن ولكن معظم الدراسات تستخدمه بطريقة مقياس ليكرت، ويتكون من 10 بنود أو عبارات، تقيس تقويم الذات العام، 5 بنود موجبة و5 بنود سالبة.

ب- طريقة التطبيق:

- توجد 05 بنود موجبة:

- 1) على العموم أنا راضي على نفسي.
- 2) أحس أن لدي عدد من الصفات الجيدة.
- 3) باستطاعتي انجاز الأشياء بصورة جيدة كغالبية الأفراد
- 4) أحس أنني فرد له قيمة وهذا على الأقل مقارنة بالآخرين.
- 5) اتخذ موقفا ايجابيا نحو ذاتي.

- وتوجد 05 بنود سالبة:

- 1) في بعض الأوقات أفكر أنني عديم الجدوى.
- 2) أحس أنه لا يوجد لدي الكثير من الأمور التي أعتز بها.

(3) أنا متأكد من إحساسي أحيانا بأني عديم الفائدة.

(4) أتمنى لو يكون لي احترام أكثر لذاتي.

(5) على العموم أنا ميال للإحساس بأني شخص فاشل.

ج- طريقة التصحيح:

نأخذ الإجابات الأربعة: (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة)

الدرجات التالية في حالة البنود الموجبة:

- موافق بشدة ← 4 درجات

- موافق ← 3 درجات

- غير موافق ← 2 درجات

- غير موافق بشدة ← درجة واحدة

الدرجات التالية في حالة البنود السالبة:

- موافق بشدة ← درجة واحدة

- موافق ← 2 درجات

- غير موافق ← 3 درجات

- غير موافق بشدة ← 4 درجات

وتظهر بنود المقياس في الملحق رقم (04)

الفصل الخامس:
عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

في هذا الفصل سنقوم بعرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق الأدوات المستخدمة في الدراسة والتي تمثلت في المقابلة النصف الموجهة ومقياس بيك للإكتئاب و مقياس روزنبارغ لتقدير الذات ومناقشتها وكذلك تحليل النتائج على ضوء الفرضيات.

أولا : عرض الحالات وتحليل نتائج تطبيق أدوات الدراسة

1- عرض الحالة الأولى « أ »:

1-1- تقديم الحالة :

تبلغ من العمر 53 سنة ، تعمل معلمة في مدرسة ابتدائية متزوجة ولديها أربعة أطفال منهم ثلاثة بنات وذكر البنت الكبرى لديها 15 سنة وهي مصابة بمرض في العمود الفقري (إعوجاج في العمود الفقري) وملتزمة بالجميع الفحوصات والعلاجات الخاصة بها وتظن خارج الوطن. أي بعيدة عن أهلها، الزوج غائب حيث أنه غائب حيث أنه متكفل بابنته الكبرى.

تعمل كمعلمة في التعليم الإبتدائي منذ أكثر من أربعة وعشرون سنة بدون حساب سنوات الإستخلاف وهي تعاني من مرض ضغط الدم المنخفض حيث أنها تتلقى العلاج بأدوية الضغط الدموي .

1-2- نتائج تحليل مضمون المقابلة النصف موجهة :

تظهر أجوبة المفحوص في الملحق رقم (05) كما يظهر تقطيع وحدات خطاب المفحوص في نفس الملحق، وقد نتج عن تحليل مضمون المقابلة (17 فئة) موزعة على الأبعاد الأساسية. وفيما يلي تحليل مضمون هذه الأبعاد.

جدول رقم (04): يوضح تحليل مضمون البعد الأول للحالة الأولى « أ » (الحياة الشخصية والاجتماعية)

البعد	الفئات	التكرار	%
الحالة الشخصية والاجتماعية	<u>أحوال الشخصية</u> : (1، 3، 4، 8)	4	21,05
	<u>الحياة العائلية</u> : (5، 6، 7، 9، 10، 11، 14، 17، 19، 15)	10	52,63
	<u>مستقبل الأولاد</u> : (16، 18، 52، 60، 61)	5	26,31
مج	ف=3	19	26.76

لقد بدت النتائج حسب ما ظهر في الجدول نسبة البعد الأول الخاص بالحياة الشخصية والاجتماعية إحتوى علي 3 فئات حيث فئة الحياة العائلية كانت أكبر فئة بنسبة 52,63 % حيث ولت لها إهتمام كبير للحياة العائلية وظروفها المعيشية والفئة الثانية مستقبل الأولاد حيث تحصل على نسبة 26,31 % والفئة الثالثة وهي أقل نسبة أحوال الشخصية 21,05% حيث أنها لم تبدي إهتمام كبير لأحوالها الشخصية.

جدول رقم (05) يوضح نتائج تحليل البعد الثاني للحالة الأولى « أ » (التاريخ المهني والظروف المحيطة

العمل).

البعد	الفئات	التكرار	%
التاريخ المهني والظروف المحيطة بالعمل	ظروف العمل: (2، 20، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 32، 40، 51، 66، 70، 71)	16	48,48
	أصدقاء العمل: (12، 13، 30)	3	9,09
	سنوات العمل: (21، 22)	2	6,06
	علاقات مع زملاء العمل: (31، 33، 34، 35، 36، 41، 69)	7	21,21
	نظرة نحو مجال العمل: (63، 64، 65، 67، 68)	5	15,15
مج	ف=5	33	46.48

قدرت نسبة البعد الثاني الخاص بالتاريخ المهني والظروف المحيطة بالعمل بالنسبة للأكبر فئة الخاصة بالظروف العمل بـ 48,48 % حيث أنها أولت إهتمام كبير لعملها وظروف عملها أما الفئة الثانية الخاصة بعلاقات مع الزملاء فقد كانت 21,21% ظهر هنا إهتمام أقل من فئة ظروف العمل و ظهرت نسبة 15,15 في فئة نظرة الموجهة نحو مجال العمل أما في الفئتين فئة أصدقاء العمل وفئة سنوات العمل فقد كانت النسبة قليلة ولم تتجاوز العشرة بالمئة.

جدول رقم (06) يوضح نتائج تحليل البعد الثالث للحالة « أ » «الإستجابات الإكتئابية»

البعد	الفئات	التكرار	%
الإستجابات الإكتئابية	الحالة الجسدية: (46، 48)	2	25
	نظرة للحالة النفسية: (47)	1	12,5
	نوعية النوم: (49، 50، 55)	3	37,5
	نشاطات اليومية: (53، 54)	2	25
مج	ف=4	8	11.27

أما في البعد الثالث الخاص بالإستجابات الإكتئابية لقد ظهرت أربعة فئات وتحصلت أكبر نسبة فئة نوعية النوم بـ 37,5% وهنا نقول أنه يوجد خلل وإضطراب في النوم راجع للحالة النفسية الغير مستقرة ولقد تساوت الفئة الحالة الجسدية و فئة النشاطات اليومية بـ 25% أما فئة النظرة للحالة النفسية فقد كانت النسبة 12,5% مما يفسر لنا عدم الإهتمام بالجانب النفسي ووجود إستجابات إكتئابية ناتجة عن القلق.

جدول رقم (07) يوضح نتائج تحليل البعد الرابع للحالة « أ » «التقاعد»

البعد	الفئات	التكرار	%
التقاعد	تصريح بالرغبة وضرورة للتقاعد: (45)	1	14,28
	إنشغال ما بعد التقاعد: (إنشغال بمستقبل الأولاد) (37، 39، 42، 43، 44، 58)	6	85,71
مج	ف=2	7	9.86

لقد جاء في الجدول الخاص ببعد التقاعد فئتين مختلفتين الفئة الأول تمثل إنشغال ما بعد التقاعد و تقدر بـ 85,71% ولقد حازت النسبة الأكبر ونظرا للظروف سواء كانت مادية أو معنوية التي مرت بها مع إبنيتها التي

تعالج في بلد أجنبي جراء إوجاج في العمود الفقري. ضف إلى ذلك مختلف الظروف والإمكانيات الغير متوفرة سواء على المستوى الشخصي أو على مستوى المدرسة التي تعمل فيها أما في الفئة تصريح بالرغبة وضرورة للتقاعد فقد حازت على نسبة 14,28 % بتكرار واحد وذلك لما لها من نظرة إتجاه التقاعد.

جدول رقم (08): بوض نتائج تحليل البعد الخامس للحالة « أ » (تقدير الذات)

البعد	الفئات	التكرار	%
تقدير الذات	نظرة تفاؤل نحو المستقبل: (56)	1	25
	إنشغالات مستقبلية ذاتية: (إهتمام بالذات) (57، 62)	2	50
	تفكير في الجانب البدني: (الصحة والعافية) (59)	1	25
مج	ف=3	4	5.63

أما البعد الخاص بتقدير الذات فقد جاء في ثلاثة فئات وقد تمكنت الفئة إنشغالات مستقبلية ذاتية إهتمام بالذات على قيمة قدرها 50 % وذلك راجع لما قد أخبرت به من إنجازات وأعمال التي تود أن تقوم بها في المستقبل ومنها تعليم أطفالها وكذلك نظرتها لمستقبل أولادها و فئة نظرة تفاؤل نحو المستقبل بنسبة 25% بتكرار واحد و فئة تفكير بالجانب البدني (الصحة والعافية) بنسبة 25% بتكرار واحد وأولت إهتمام كبير لإبنتها التي تعالج خارج الوطن برفقة والدها أوبالنسبة لها والأمراض التي تعالج منها.

1-3- نتائج تطبيق مقياس بيك للإكتئاب :

جدول رقم (09): يوضح نتائج تطبيق مقياس بيك للإكتئاب للحالة « أ »

الدرجة	البعد	الدرجة	البعد
0	- الإهتمام	0	- الحزن
0	- القرار	0	- التشاؤم
0	- التردد	0	- الفشل
2	- الشكل والصورة	1	- عدم الرضا
2	- العمل	1	- الذنب والندم
1	- الإجتهد	0	- العقاب
0	- شهية الطعام	0	- النقص
1	- الوزن	0	- اللوم
0	- الصحة	0	- أفكار إنتحارية
1	- الجنس	0	- البكاء
10	المجموع	1	- الضيق

تعليق: من خلال الجدول رقم (09) تحصلت الحالة الأولى « أ » على مجموع درجات مقدر ب (10) وهي

توافق إكتئاب بسيط.

1-4- نتائج تطبيق مقياس روزنبارغ لتقدير الذات :

تظهر أجوبة المفحوص في الملحق رقم (07) وفيما يلي جدول يوضح النتائج المحصلة.

جدول رقم (10): يوضح نتائج تطبيق مقياس روزنبارغ لتقدير الذات للحالة « أ »

المجموع	البنود السالبة	البنود الموجبة	الدرجات
25 درجة	7	18	

تعليق: تظهر نتائج مقياس تقدير الذات لروزنبارغ للحالة الأولى « أ » على درجة 25 درجة في المجموع مقسمة

على بنود موجبة ب 18 درجة وكذلك بنود سالبة 7 درجات وهذا يفسر بأن الحالة « أ » لها تقدير ذات مرتفع.

1-5- التحليل العام الحالة :

من خلال الأدوات المطبقة على الحالة وتحليل نتائجها يمكن تحليل هاته الحالة بناء على مختلف المعطيات

التي تم جمعها، فإن الحالة الأولى « أ » تبلغ من العمر 53 سنة وعدة أشهر، تعمل معلمة في مدرسة ابتدائية

وهي متزوجة ولديها أطفال منهم البنت الكبرى لديها 15 سنة وهي مصابة بمرض في العمود الفقري (إعوجاج

في العمود الفقري) وتوطن خارج الوطن بصحبة والدها الذي كلف للحضور العلاج خارج الوطن. أي الزوج

غائب عن المنزل بسبب علاج البنت الكبرى، وهي تعمل كمعلمة من 24 سنة خلت وهي تعاني من مرض

ضغط الدم المنخفض حيث أنها تتلقى العلاج بأدوية الخاصة بالضغط دورياً.

من جانب المهني ليس لها مشاكل سوى الظروف العمل الصعبة وتتمثل في بعد المسافة بين المدرسة و المنزل

علاقتها مع الزملاء العمل علاقة جيدة لها إنشغال بمستقبل الأولاد أحوالها الشخصية نوعاً ما مستقرة نظرتها

للعمل نظرة جد مهمة أما بالنسبة للتقاعد فهي تعيش تناقض وجداني ونوع من القلق إزاء إبنتها التي تعالج في بلد بعيدا عنها.

وكذلك الزوج الغائب بسبب علاج إبنته وكذلك من حياتها الشخصية مرض ضغط الدم الذي يلزمها لديها إستجابات إكتئابية فيها قلق ملازم لمشاعر الحزن والأسى ويظهر ذلك في قولها « لم أتمكن من الحصول على كل حقوقي ومطالبي» وبذلك نقول أن لها تأمل في مستقبل في مجال عملها فهي رغم المرض وسوء أحوالها الشخصية وإقتراب التقاعد إلا أنها تتشبث بالعمل وتحسر على التلاميذ والأقسام والأساتذة على مفارقاتهم والإحالة على التقاعد وتقدير إيجابي لنظرة لنفسها ولما قدمته ولكن عندما تفكر في تقاعد وإقترابه فهي تمر إلى مرحلة تقدير إنخفاظ الذات ونوع من الإستجابات الإكتئابية وهذا ما تحصلت عليه النتائج المقياس الإكتئاب لبيك و مقياس تقدير الذات لروزنبارغ حيث تم تطبيق مقياس بيك للإكتئاب وتحصلت الحالة على مجموع 10 درجات وهي توافق إكتئاب بسيط لأن أن تطبيق مقياس تقدير الذات لروزنبارغ فلقد تحصلت الحالة « أ » على البنود الموجبة 18 درجة أما البنود السالبة فتحصلت على 7 درجات وهذا يفسر بأنه الحالة « أ » لها تقدير ذات مرتفع .

2- عرض الحالة الثانية « ب » :

2-1- تقديم الحالة :

الحالة « ب » يبلغ من العمر 58 سنة ، يعمل في سلك الأمن متزوج ولديه أربعة أبناء منهم بنت وثلاثة ذكور عامل في سلك الأمن منذ سبعة وثلاثون سنة يعاني من مرض السكري حيث يتلقى العلاج بالأنسولين.

2-2- نتائج تحليل مضمون المقابلة النصف موجهة:

تظهر أجوبة المفحوص في الملحق رقم (08) كما يظهر تقطيع وحدات خطاب المفحوص في نفس الملحق، وقد نتج عن تحليل مضمون المقابلة (20) فئة موزعة على الأبعاد الأساسية. وفيما يلي تحليل مضمون هذه الأبعاد.

جدول رقم (11) يوضح تحليل مضمون البعد الأول للحالة الثانية « ب »:

البعد	الفئات	التكرار	%
الحالة الشخصية والاجتماعية	إنشغال بمشاكل الأولاد: (3، 4، 5، 6، 10، 22، 23، 24، 25، 26، 45، 67، 68، 69، 70)	15	45,45
	وضع عائلي مستقر: (7، 8، 17، 18، 50)	5	15,15
	الوضع المادي (متواضع): (9، 44، 47، 54)	4	12,12
	النشاطات وقت الفراغ: (11، 13، 14، 16)	4	12,12
	علاقات اجتماعية (صداقة): (12، 15، 19، 20)	4	12,12
	الجانب الديني: (46)	1	3,03
مج	ف=6	33	42.31

الجدول رقم (11) الخاص بالبعد الحياة الشخصية والاجتماعية للحالة الثانية (ب) إنقسم إلي ستة فئات ولقد نالت الفئة إنشغال بمشاكل الأولاد النسبة الأكبر: 45,45% ذلك راجع حسب المقابلة النصف موجهة مع الحالة ب تبين أن جل التفكير منصب على إنشغالات و مشاكل الأولاد ومستقبلهم أما الخمسة الفئات الأخرى فقد كانت تقريبا متقاربة في النسب حيث كانت نسبة فئة وضع عائلي مستقر 15,15% وفئة الوضع المادي

(متواضع) : 12,12% والنشاطات وقت الفراغ 12,12% وعلاقات اجتماعية (صداقة) 12,12% والجانب الديني 3,03% ما نستطيع ذكره أن تلك النسب الخاصة بتلك الفئات الخمسة متقاربة وتوحي بوجود نوعا من الإستقرار سواء من الجانب المادي أو الأسري أو الحياة بصفة عامة سواء إجتماعية أو شخصية.

جدول رقم (12): يوضح تحليل مضمون البعد الثاني التاريخ المهني والظروف المحيطة بالعمل للحالة «ب»

البعد	الفئات	التكرار	%
التاريخ المهني والظروف المحيطة بالعمل	علاقة العمل مع الزملاء: (21، 36)	6	25
	بعيدا عن الصداقة: 37، 38، 39، 40		
	بداية الحياة المهنية: 27	1	4,16
	المهن السابقة: (28، 29)	2	8,33
	ظروف العمل جيدة: (30، 33، 34، 41، 42، 52، 73، 74)	8	33,33
	الدور في العمل: (31، 32، 35، 75، 77، 78)	7	29,16
مج	ف=5	24	30.77

البعد التاريخ المهني والظروف المحيطة بالعمل إنقسم إلي خمسة فئات وقد نالت الفئة الخاصة بالظروف العمل الجيدة الحصة الأكبر حيث قدرت بـ 33,33% وهنا نقول أن ظروف العمل جيدة من حيث الإمكانيات والقدرات وحسب خبرة المتوفرة التي صرح بها الحالة «ب» في المقابلة النصف الموجهة أما بالنسبة لفئة الدور في العمل فقد جاءت بنسبة 29,16% وذلك مما نتبأ به أن الحالة «ب» تلعب دور مهما جدا في العمل وأن العمل بالنسبة لها مهما جدا وأنه مصدر تمويل مادي أما فئة الخاصة بعلاقة العمل مع الزملاء فقد تحصلت على

نسبة 25% وذلك يتقارب مع فئة الدور في العمل كما له من أهمية في سير العمل أما فئة الحياة المهنية حسب ما ذكرته الحالة « ب » في المقابلة النصف موجهة فهى حياة مهنية مملوءة بالخبرات والتكوين المستمر والطويل لمشوار المهني حيث إكتسب فيه خبرة مهنية لا بأس بها.

جدول رقم (13) يوضح تحليل مضمون البعد الثالث للحالة الثانية « ب » الإستجابات الإكتتابية

البعد	الفئات	التكرار	%
الإستجابات الإكتتابية	<u>فقدان الشغف: (1، 2)</u>	2	40
	<u>غياب أي مشاكل في النوم: (المحافظة على نفس وتيرة في النوم)(59، 60)</u>	2	40
	<u>مشاعر الحزن: (66)</u>	1	20
مج	ف=3	5	6.41

وإن البعد الخاص بإستجابات الإكتتابية إنقسم إلى ثلاثة فئات ولقد تساوي كل من فئة فقدان الشغف وفئة المحافظة على نفس وتيرة في النوم بنسبة تقدر بـ 40% ما تستطيع قوله أنه يوجد رضا بالحياة الحالية وكذلك نظرة تفائل حول المستقبل وعدم وجود قلق أما فئة مشاعر الحزن فقد نالت نسبة تقدر بـ 20% كذلك قوله أنه يوجد نوع من القلق البسيط ووجود إستجابات إكتتابية حقيقة.

جدول رقم (14): يوضح تحليل مضمون البعد الرابع التقاعد للحالة « ب »

البيد	الفئات	التكرار	%
التقاعد	تفكير في ضرورة التقاعد: (49)	1	7,69
	صعوبات ومشاكل بعد التقاعد: (53، 51، 48، 43)	4	30,76
	تحضير للتقاعد: (58، 57، 56)	3	23,07
	تغيير في سلوكيات اليومية مشتريات تحسبا للتقاعد		
مج	مشاريع مستقبلية بعد التقاعد: (61، 62، 63، 64، 65)	5	38,46
	ف=4	13	16.67

إن البعد الخاص بالتقاعد ينقسم إلى 4 فئات، الفئة مشاريع مستقبلية بعد التقاعد تحصلت على نسبة 38,46% وذلك لما شملت من إحياء على التقاعد. و إقتراب سن التقاعد حيث أن الحالة (ب) لها من العمر 58 سنة و عدة أشهر أما الثلاثة فئات الأخرى والمتمثلة في فئة تحضير للتقاعد أي تغيير في سلوكيات اليومية وكذا مشتريات تحسبا للتقاعد وفئة صعوبات ومشاكل بعد التقاعد قد نالتا نسبة متقاربة حيث أنها توجي بإقتراب التقاعد ووجود كذلك إستجابات إكتئابية خفيفة ومتمثلة في التعبير الحالة « ب » كقوله: «كنت متمنى قطعة أرض باه نبنيتها ونسكن فيها أنا ودراري بصح ملحقتهاش»

جدول رقم (15): يوضح تحليل مضمون البعد الخامس تقدير الذات للحالة الثانية « ب »

البيد	الفئات	التكرار	%
تقدير الذات	نظرة إيجابية لتقدير الذات: (71، 72)	2	66,66
	شعور بإنخفاض تقدير الآخرين بعد التقاعد: (55)	1	33,33
مج	ف=2	3	3.85

إن بعد الخاص بتقدير الذات إنقسم إلى فئتين إثنين الفئة الأولى نظرة إيجابية لتقدير الذات التي تراها الحالة «

ب» من حيث الخبرة المكتسبة في العمل أو من حيث كذلك الصداقات مع زملاء العمل وتمكين في مجال العمل

وموازاة مع ذلك في فئة شعور بإنخفاض تقدير الذات من طرف الآخرين وذلك راجع للتقاعد عن العمل و فقد

بعض القيمة التي كانت مصاحبة له بسبب العمل.

2-3- نتائج تطبيق مقياس بيك للإكتئاب :

تظهر أجوبة المفحوص في الملحق رقم (09) وفيما يلي جدول يوضح النتائج المحصلة :

1- جدول رقم (16): يوضح نتائج تطبيق مقياس بيك للإكتئاب على الحالة « ب »

الدرجة	البعد	الدرجة	البعد
0	- الإهتمام	0	- الحزن
0	- القرار	1	- التشاؤم
1	- التردد	0	- الفشل
1	- الشكل والصورة	0	- عدم الرضا
2	- العمل	0	- الذنب والندم
0	- الإجتهد	0	- العقاب
0	- شهية الطعام	0	- النقص
0	- الوزن	0	- اللوم
3	- الصحة	0	- أفكار إنتحارية
1	- الجنس	0	- البكاء
10	المجموع	1	- الضيق

تعليق من خلال الجدول (16) تحصلت الحالة الثانية « ب » على مجموع درجات مقدرة ب 10 درجات توافق

إكتئاب بسيط.

2-4- نتائج تطبيق مقياس روزنبارغ لتقدير الذات :

تظهر أجوبة المفحوص في الملحق رقم (10) وفيما يلي جدول يوضح النتائج المحصلة.

جدول رقم (17): يوضح نتائج تطبيق مقياس روزنبارغ لتقدير الذات للحالة الثانية « ب »

الدرجات	البنود الموجبة	البنود السالبة	المجموع
	20	7	27 د

جدول رقم (17) يوضح نتائج تطبيق مقياس روزنبارغ بالنسبة للحالة الثانية « ب » تحصلت على درجة 27 درجة مقسمة إلى بنود موجبة تحصلت على 20 درجة أما البنود السالبة فقد تحصلت على 7 درجات هنا نستطيع القول حسب النتائج أن هناك وجود تقدير الذات مرتفع بالنسبة للحالة « ب ».

2-5- التحليل العام للحالة :

من خلال الأدوات المطبقة على الحالة وتحليل نتائجها يمكن تحليل هاته الحالة بناء علي مختلف المعطيات التي تم جمعها ، إن الحالة « ب » يعمل في مؤسسة وطنية منذ سبعة وثلاثون سنة وهو يرى أنه لديه إمكانيات وخبرة لا بأس بها في مجال عمله قد تحصل عليها من مزاولته هذا العمل ويرى بإمكانه أن يساعد زملائه في العمل وأنه قد تحصل على تقنيات أساسية مع مرور السنوات جعلته عنصر أساسي في وسطه المهني و هو يعيش ظروف جيدة مع زملاء العمل وليس له مشاكل سواء في الجانب المهني أو مع زملائه ورغم المشاكل زملائه التي يسمعها منهم. سواء مشاكل على مستوى العائلة أو على مستوى الجانب المهني لأن أنه لا يتحدث عن مشاكله الخاصة به مع زملائه في العمل له شخصية في العمل شخصية جادة أما بالنسبة للتقاعد له نظرتين مختلفين يعيش تناقض وجداني ، يعاني من مرض سكري حياته صحية لاسمح له بالعمل لديه مخاوف كبيرة من المشاكل التي تواجهه بعد التقاعد.

نظرته من خلال التقاعد وجود إستجابات إكتئابية مصحوبة بمشاعر الحزن وكذلك فقدان الشغف رغم أنه ما زال محافظ على سير العمل على وتيرة حسنة وهذا ما تحصل عليه نتائج المقياس الخاص بإستجابات الإكتئابية لبيك ومقياس تقدير الذات لروزنبارغ . وبموازاة ذلك وجدنا أن نظريته لذاته تنقسم إلى إطارين أولاً نظرة إيجابية يقيم قدراته أي تقدير موجب لنظرة لنفسية أما عندما يفكر في تقاعد ينخفض تقدير الذات حسب نظريته للآخرين له. وفي المقابل نصل عند إجراء مقياس الإكتئاب لبيك على درجة 10 درجات حيث يشير ذلك إلى إكتئاب بسيط أما من جهة تقدير الذات فعند إجراء مقياس روزنبارغ على الحالة « ب » وجد أن البنود الموجبة 20 درجة أما البنود السالبة 7 درجات وهنا نقول أن نسبة تقدير الذات مرتفع بالحالة « ب ».

3- عرض الحالة الثالثة « ج »:

3-1- تقديم الحالة :

يبلغ من العمر ثمانية وخمسون سنة، يعمل في مؤسسة وطنية متزوج ولديه ثلاثة أولاد من الزوجة الأولى مطلقة ولديه بنتين من الزوجة الثانية الحالة المادية ميسورة يعمل في المؤسسة الوطنية من ثلاثين سنة يعاني من عدة أمراض منها السكري بدرجة خفيفة وكذلك ضغط الدم والكوليسترول حيث أنه يتلقى العلاج بصفة دورية.

3-2- نتائج تحليل مضمون المقابلة النصف موجهة:

تظهر أجوبة المفحوص في الملحق رقم (11) كما يظهر تقطيع وحدات خطاب المفحوص في نفس الملحق،

وقد تنتج عن تحليل مضمون المقابلة (13) فئة موزعة على الأبعاد الأساسية.

وفيما يلي تحليل مضمون هذه الأبعاد.

جدول رقم(18) يوضح تحليل مضمون البعد الأول للحالة الثالثة « ج » «(الحالة الشخصية والاجتماعية)

البعد	الفئات	التكرار	%
الحالة الشخصية والاجتماعية	الحياة الشخصية: (1، 2، 7، 8، 9)	5	50
	الحياة الزوجية والأولاد: (3، 4، 5، 6، 15)	5	50
مج	ف=2	10	19.61

لقد بدا لنا في هذا البعد الحياة الشخصية والاجتماعية فنتين إثنين ولقد تماثلا في النسبة المؤوية حيث تحصلا على 50% سواء لفئة الحياة الشخصية أو فئة الحياة الزوجية والأولاد وهنا يظهر حسب نتائج المحصل عليها أن هناك رضا وتقبل في هذا البعد من خلال الحياة الشخصية والاجتماعية.

جدول رقم(19) يوضح تحليل مضمون البعد الثاني للحالة الثالثة « ج » «(التاريخ المهني والظروف

(المحيطة بالعمل)

البعد	الفئات	التكرار	%
التاريخ المهني والظروف المحيطة بالعمل	ظروف العمل: (10، 11، 13، 17، 19، 20، 21، 24، 25، 44، 45)	10	47,61
	أصدقاء العمل: (12، 14، 22، 23، 46، 50)	6	28,57
	المستوى التعليمي: 18	1	4,76
	أداء العمل: (47، 48، 49، 51)	4	19,04
مج	ف=4	21	41.18

بالنسبة لهذا البعد وهو التاريخ المهني والظروف المحيطة بالعمل فقد ظهر لنا أربعة فئات تحصلت الفئة الخاصة بالظروف العمل نسبة تقدر بـ %47,61 وكانت لها أهمية ما صرح به في المقابلة النصف موجهة من حيث الحالة المادية ميسورة وكذلك الإستقرار العائلي ولقد نالت الفئة أصدقاء العمل نسبة تقدر %28,57 وذلك تبعا لوجود علاقات لا بأس بها مع أصدقاء العمل كما ظهرت في فئة أداء العمل نسبة %19,04 وتمثلت في الأداء الحسن والسير الحسن للعمل ولقد كانت نسبة %4,76 من نصيب المستوى التعليمي الجامعي والمستوى الثقافي الجيد.

جدول رقم (20): بوضوح تحليل مضمون البعد الثالث للحالة « ج » (الإستجابات الإكتتابية)

البعد	الفئات	التكرار	%
الإستجابات الإكتتابية	تغيرات في الحياة اليومية: (34، 33)	2	20
	نوعية النوم: (36، 35)	2	20
	نشاطات اليومية: (38، 37)	2	20
	الجانب الديني: (39)	1	10
	نظرة نحو المستقبل: (42، 41، 40)	3	30
مج	ف=5	10	19.61

لقد وضعت في خمسة فئات لهذا البعد ولقد كانت النسب لكل الفئات متقاربة نوع ما حيث تحصلت الفئة تغيرات في الحياة اليومية %20 مثل مثلثيها الفئة نوعية النوم ونشاطات اليومية فقد تحصلا على نفس النسبة وهنا نقول أن لا يوجد تغير ملحوظ في ثلاثة الفئات سابقة الذكر حيث أنه يوجد توازن و إنسجام في الإستجابات الإكتتابية وقلق نوعا ما خفيف أما فئة نظرة للمستقبل فتحصلت على %30 ما ظهر أنه يوجد تقائل للمستقبل

أما الجانب الديني في هذه الفئة فتحصلت على 10% مما لا شك فيه أن هناك تفكير ديني وعقيدة راسخة للحالة.

جدول رقم (21): يوضح تحليل مضمون البعد الرابع للحالة « ج » (التقاعد)

البعد	الفئات	التكرار	%
التقاعد	رغبة ملحة وانتظار الخروج للتقاعد: (16، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32)	8	100
مج	ف=1	8	15.68

ولقد حازت الفئة رغبة في التقاعد النسبة والنصيب الأكبر وتقدر بـ 100% مما ظهر لنا ما لا شك فيه أن الحالة « ج » لها رغبة عارمة للتقاعد وذلك لمختلف التصريحات التي أدلى بها ومنها قوله « كرهت كل شهر وأنا هاز الكابا ورايح للخدمة» مما بدا لنا أن الحالة « ج » فهي في حالة تأهب تام لهذا المرحلة.

جدول رقم (22): يوضح تحليل مضمون البعد الخامس لتقدير الذات للحالة « ج »

البعد	الفئات	التكرار	%
تقدير الذات	نظرة تفاؤل للتقاعد: (43)	1	100
مج	ف=1	1	1.96

إن هذا البعد في تقدير الذات إنقسم إلى فئة واحدة نظرة تفاؤل للتقاعد ونحو الذات وكانت في النسبة 100% مما ظهر لنا أن في النسبة تستطيع قول أن تقدير الذات عند الحالة « ج » نوعا ما لا بأس بها وأن الحالة « ج » لديها تقدير الذات متوسط.

3-3- نتائج تطبيق مقياس بيك للإكتئاب :

تظهر أجوبة المفحوص في الملحق رقم(12)

جدول رقم (23): يوضح نتائج تطبيق مقياس بيك للإكتئاب للحالة الثالثة « ج »

الدرجة	البعد	الدرجة	البعد
0	- الإهتمام	0	- الحزن
0	- القرار	0	- التشاؤم
0	- التردد	0	- الفشل
1	- الشكل والصورة	1	- عدم الرضا
2	- العمل	0	- الذنب والندم
1	- الإجتهد	0	- العقاب
3	- شهية الطعام	2	- النقص
2	- الوزن	0	- اللوم
2	- الصحة	0	- أفكار إنتحارية
0	- الجنس	0	- البكاء
14	المجموع	0	- الضيق

تعليق: من خلال الجدول رقم (23) تحصلت الحالة « ج » على مجموعة درجات مقدرة ب(14) وهي توافق

يوجد إكتئاب بسيط.

3-4- نتائج تطبيق مقياس روزنبارغ لتقدير الذات :

تظهر أجوبة المفحوص في الملحق رقم (13) وفيما يلي جدول يوضح النتائج المحصلة.

جدول رقم (24): يوضح نتائج تطبيق مقياس روزنبارغ لتقدير الذات للحالة الثالثة « ج »

الدرجات	البنود الموجبة	البنود السالبة	المجموع
	15	10	25 د

تعليق: جدول رقم (24) يوضح نتائج تطبيق مقياس روزنبارغ لتقدير الذات بالنسبة للحالة « ج » تحصلت

الحالة « ج » على درجة 25 مقسمة إلى بنود موجبة 15 درجة وكذلك بنود سالبة على 10 درجات وهذا يفسر

بأن الحالة « ج » تقدير الذات متوسط.

3-4- التحليل العام للحالة :

من خلال الأدوات المطبقة على الحالة وتحليل نتائجها يمكن تحليل هاته الحالة بناء على مختلف المعطيات

التي تم جمعها فحالة « ج » يعمل منذ ثلاثين سنة في مؤسسة وطنية يعاني من عدة أمراض من الكلستيرول

والسكري بدرجة فظيعة وكذلك ضغط الدم ويتلقى العلاج دوريا يري أنه له إمكانيات جد متطورة في مجال

المهني لديه من الزوجة السابقة المطلقة 3 أبناء أما الزوجة الثانية فلديها ولدين ظروفه المادية ميسورة ليس لديه

مشاكل مع زملاء العمل ذو شخصية قوية ويتقن عمله حيث يتم الإعتماد عليه في مجاله المهني يشغل منصب

مسير في المؤسسة التي يشتغل بها لديه ثمانية وخمسون سنة وعدة أشهر فهو متشوق جدا للتقاعد حيث أنه

كلما يتكلم على التقاعد يبتسم ويتحدث عنه بشغف ولقد صرح بذلك في قوله « أفكر في تقاعد بشكل يومي

ولي رغبة عارمة وانتظر ذلك اليوم بشغف» ولقد صرح كذلك في موضع آخر بقوله « أن أتخلص من حقيبة

السفر التي تلازمي من 30 سنة». نظرت للتقاعد نظرة حاملة حيث أن إستجاباته الإكتئابية تظهر في قوله «تتأبني مشاعر الحزن لسبب ضعف الإيمان».

أما تقديره لذاته إيجابي أي لنظرته لنفسه وكذلك يرفع تقديره لذات عندما يفكر في التقاعد و إقتراب مرحلة التقاعد والمرور لها وهذا ما تحصل عليه نتائج المقياس بيك للإكتئاب وكذا قياس مدى الإستجابات الإكتئابية بالنسبة للحالة « ج » تحصل على مجموع الدرجات وهي 14 درجة مقسمة علي نبود عدم الرضا و النفس وكذلك الشكل والصورة وكذلك العمل والإجتهاد و شهية الطعام والوزن وكذلك الصحة حسب سلم التنقيط 14 درجة وهي توافق وجود إكتئاب بسيط أما مقياس روزنبارغ فكانت نتائج البنود الموجبة 15 درجة أما البنود السالبة 10 درجات المجموع كان 25 درجة وهذا يفسر بأن الحالة « ج » تقدير لذاته متوسط.

وأن له رغبة في المرور والإنتظار بشغف لمرحلة التقاعد والتخلص من الحقيبة التي تلازمه من 30 سنة والعيش مع عائلته في نفس المنزل.

ثانيا: مناقشة و تحليل النتائج على ضوء الفرضيات :

تهدف الدراسة الحالية الى دراسة الصعوبات النفسية لدى العمال المقبلين على التقاعد و لتحقيق ذلك تم الاعتماد على المنهج العيادي باتباع استراتيجية دراسة الحالة حيث تم اتخاذ المقابلة نصف الموجهة ومقياس تقدير الذات لروزنبارغ ومقياس الإكتئاب لبيك كادوات للدراسة.

إن المنهجية المعتمدة في تحليل محتوى كل المقابلات نصف الموجهة، وكذا تحليل نتائج المقياسين (تقدير الذات لروزنبارغ ، ومقياس بيك للإكتئاب) تمكن من مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات على النحو التالي:

*بالنسبة للفرضية الجزئية الأولى : و التي مفادها:

- يظهر لدى العمال المقبلين على التقاعد إستجابات إكتئابية.

بينت النتائج المحصلة أن الحالة الأولى (أ) والحالة الثانية (ب) والثالثة (ج) لديهم إستجابات إكتئابية حيث أن الحالة (أ) والحالة (ج) تحصلا على درجة إكتئاب بسيط أما الحالة الثانية (ب) فقد تحصلت على نتائج توافق إكتئاب متوسط . هذه النتائج بينت ان العمال المقبلين على التقاعد يعيشون مرحلة حساسة يظهرن خلالها استجابات اكتئابية و هذا ما يتوافق مع نتائج دراسة سعودي كريمة (2019) التي بينت ان المتقاعدين الجزائريين يعرفون مستويات مهمة من الإكتئاب النفسي سواء كانوا إناث أو ذكورا. هذا ما يقود الى القول الى ان العامل يعيش استجابات اكتئابية منذ استعداده للتقاعد .

وبهذا نقول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت كليا .

***بالنسبة للفرضية الجزئية الثانية: والتي مفادها :**

- يظهر لدى العمال المقبلين على التقاعد انخفاض في مستوى تقدير الذات.

بينت النتائج المحصل علي مقياس روزنبارغ أن الحالة الأولى والثانية والثالثة يوجد فيها إختلاف حيث أن الحالة الثالثة لديها تقدير ذات متوسط أما الحالة الأولى (أ) والثانية (ب) فقد تحصلا على تقدير ذات مرتفع. إلى أنه بالعودة إلى تحليل المقابلات النصف موجهة ويربط بتقدير الذات لدى الحالات مع مرحلة التقاعد وتصوراتهم على التقاعد لقد أكدت الحالة الثانية (ب) على أن تقديرها لذاتها ينخفض إذا ما أحيل على التقاعد ويعود ذلك إلى طبيعة العمل الذي يمارسه والمكانة التي يشغلها وبالتالي تقدير الذات بالنسبة لهاته الحالة ينخفض عند ربطه بإحالة على التقاعد وبهذا نقول أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت جزئيا.

وفي الأخير لا يسعنا إلا أن نصرح بأن نتائج الدراسة فهي محصورة بالحالات المدروسة ولا يمكن تعميمها على حالات أخرى.

الخاتمة

خاتمة:

يعرف الشخص خلال حياته محطات كثيرة و مهمة في حياته منها دخوله عالم الشغل الذي يكسبه مهارات مختلفة شخصية اجتماعية و مهنية غير انه يجد نفسه في محطة اخرى ملزم بانهاء هذه الحياة المهنية للدخول في مرحلة التقاعد . و نظرا لاهمية هذه المرحلة في حياة الشخص المسن اولت الدراسات و البحوث اهتماما بها وقد جاءت الدراسة الحالية للكشف عن اهم الصعوبات النفسية التي يعيشها العامل قبل خروجه للتقاعد حيث تم الاعتماد على دراسة ثلاث حالات لعمال يمارسون عملهم في قطاعات مختلفة و ذلك باستخدام المقابلة النصف موجهة ومقياسين مقياس بيك للإكتئاب و مقياس تقدير الذات لروزنبارغ.

و قد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- تظهر لدى العمال المقبلين على التقاعد صعوبات نفسية تختلف من حالة لأخرى.
- تمثلت الصعوبات النفسية التي ظهرت لدى العمال المقبلين على التقاعد في: مستويات مختلفة من الإستجابات الإكتئابية و مستويات مختلفة في تقدير الذات .

-تتدخل عوامل مختلفة في التأثير على الحالة النفسية لدى العامل المقبل على التقاعد تتعلق بطبيعة المهنة أو العمل، مكان العمل، طبيعة العلاقات الاجتماعية في بيئة العمل، الحالة الصحية، الحالة الاجتماعية و الاقتصادية للأسرة .

و في الأخير نرجو أن تكون هذه الدراسة قد ساهمت في التعرف على بعض الصعوبات النفسية التي تصاحب العامل المقبل على رحلة التقاعد و تكون شعلة لبداية دراسات أخرى.و ننتهي بوضع باقة من التوصيات والإقتراحات لعلها تنير الطريق.

خاتمة

التوصيات:

- ضرورة تقديم الخدمات التوعوية والإستشارية وكذلك الإرشادية لصالح العمال المقبلين على التقاعد.
- تفعيل دور المختصين النفسانيين داخل المؤسسات الخاصة والعامة للتكفل بالعمال في جميع مراحل عملهم من خلال برامج تساعد على التكيف مع بيئة عملهم و تحقيق رفاهيتهم النفسية اثناء العمل و عند مغادرة العمل للتقاعد.

المقترحات:

- إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول الصعوبات النفسية التي يواجهونها العمال المقبلين علي التقاعد على عينات أوسع بالعودة الى متغيرات مختلفة كطبيعة العمل وفي القطاع العام أو الخاص.
- تسليط الضوء على مختلف المعوقات النفسية التي تواجه المقبل على التقاعد في الوسط الأسري.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. باللغة العربية:

- القرآن الكريم
- الحديث الشريف
- ابن شعبي محمد، دراسة مونوغرافية لمؤسسة خاصة برعاية الأشخاص المسنين: ملجأ الحاج مصطفى العشعاشي بمنطقة تلمسان نموذجا، مذكرة ماجستير، 2009، جامعة تلمسان.
- ابن كثير الفرشي دمشقي، تفسير القرآن العظيم (سورة الروم)، تحقيق سامي بن محمد السلامة، المجلد السادس، دار طيبة للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، الرياض، 1997.
- أبو عوض سليم، التوافق النفسي للمسنين، دار أسامة، ط1، عمان (الأردن)، 2008.
- أسماء لتييم، 2016، مساهمة في دراسة الإفراط الحركي وتشتت الانتباه وتأثيره على التحصيل الدراسي ، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الإكلينيكي .كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية .جامعة العربي بن مهدي-أمالبوافي.
- أمزيان نعيمة ،الآثار السوسيو اقتصادية لحدث التقاعد على فئة العمر الثالث: دراسة ميدانية على فئة المسنين ببلدية باب الوادي ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، 2005-2004.
- بهاز عبد الغاني ومرابط بشير ، (2019)، دراسة مستوى الإكتئاب لدى طلبة الجامعة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المقبلين على التخرج .مذكرة لنيل شهادة الماستر أكاديمي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، جامعة العربي بن مهدي-أمالبوافي.
- بوتقنوش مصطفى، العائلة الجزائرية، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر، 1984.
- جريدة النهار اليومية، العدد 731 بتاريخ (13/03/2010).

قائمة المراجع

- الجمعية العامة للأمم المتحدة، الدورة السادسة والستون، البند 27 من جدول الأعمال المؤقت (A/66/173) ، التنمية الاجتماعية : متابعة السنة الدولية لكبار السن : الجمعية العالمية للشيخوخة، 22 جويلية 2011.
- ح. سامية، المسنون في الجزائر معرضون للأمراض النفسية والجسدية بسبب تهيمش الأهل وإقصاء المجتمع ، بتاريخ 30/09/2010، انظر لموقع: <http://www.djazairess.com/elhiwar/36882>
- الحامد، ط1، 2006، عمان.
- حسني إبراهيم عبدالعظيم، الجسد والطبقة ورأس المال الثقافي :قراءة فيسوسيولوجيا ببيرورديو، المجلة العربية لعلمال اجتماع (إضافات) العدد 15، صيف 2011.
- حمادات محمد حسن محمد، قيم العمل والالتزام الوظيفي لدى المديرين والمعلمين في المدارس، دار الحامد للنشر و التوزيع (الاردن)، 2006 .
- خاطر، أحمد مصطفى محمد.(2008)، استخدام المنهج العلمي في بحوث الخدمة الاجتماعية .المكتب الجامعي الحديث .الإسكندرية.
- خليفة عبد اللطيف محمد ،دراسات فيسيكولوجية المسنين، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1997.
- خليفة عبداللطيف محمد ،دراسات فيسيكولوجية المسنين، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، دار النهضة العربية، 1989، بيروت.
- داود عزيز حنا، الصحة النفسية والتوافق، وزارة التربية، المديرية العامة للإعداد والتدريب، العراق، 1988.

قائمة المراجع

- درار عياش، أثر نظام الضمان الاجتماعي على حركية الاقتصاد الوطني ،دراسة حالة الصندوق الوطني للتأمينات الاجتماعية لغير الأجراء شبكة بومرداس، رسالة ماجستير، 2005، جامعة الجزائر.
- الرازي أبوبكر : مختار الصحاح ،المكتبة الأميرية ببولاق ،الطبعة الثانية ،القاهرة ،1937.
- رانجيت سينج - روبرت دبليو"تعزير تقدير الذات، 2005 ،الرياض، ط1، مكتبة جرير للنشر والتوزيع.
- الزبيدي كامل علوان، علم نفس الشيخوخة،الوراق للنشر والتوزيع، ط1، الاردن، 2009.
- زهران ، حامد (1984). علم النفس الاجتماعي القاهرة : عالم الكتب من 220.
- زهران حامد عبدالسلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي،عالم الكتب للطباعة،القاهرة،1974.
- سرحان وليد،الخطيب جمال، حباشنة محمد ، الاكتئاب ،سلسلة سلوكيات، سلوكيات 03،دار مجدلاوي، ط1، 2003، عمان(الأردن)
- سعيد احمد بركات فاطمة،علم نفس المسنين، مركز الكتاب للنشر،الطبعة الأولى،القاهرة،2010.
- سعيد حافظ يعقوب(1984) الاكتئاب، دراسة في الانقباض النفسي، ط 1،دار الحداثة.
- شارف خوجة مليكة، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين-دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث(ابتدائي، متوسط ،ثانوي) ،مذكرة ماجستير،جامعة تيزي وزو، 2011.
- شريبه، بشرى ايوب. (2018-1017) ،علم نفس النمو الرشد و الشيخوخة . منشورات جامعة تشرين كلية التربية.
- عبد اللطيف محمد حقيقة ، ص 3.

قائمة المراجع

- عبد الناصر سليم حامد، معجم مصطلحات الخدمة الاجتماعية، دار أسامة، الطبعة الأولى، 2012، الأردن ، ص 87.
- عبدالمعطي،عبدالباسط(1997). البحث الاجتماعي محاولة نحو رؤية نقدية لمنهج هو أبعاده ، دار المعرفة الجامعية .الإسكندرية.
- عيسوي عبدالرحمن،اضطرابات الشيخوخة وعلاجها : مع دراسة حول الشيخوخ في معركة التنمية،
- الغامدي سعيد بن أحمد،اتجاه المعلمين نحو التقاعد المبكر في مدينة مكة المكرمة وعلاقته ببعض المتغيرات ،رسالة ماجستير ،جامعة أم القرى،2001
- الغامدي، عادل بن مشعل (2017) الاحتياجات الاجتماعية والنفسية والصحية والمادية للمسنين من وجهة نظرهم مع تصور مقترح لتضمينها في مناهج المملكة العربية السعودية ، مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية، المجلد الأول، العدد (11) .
- الغريب عبد العزيز بن علي، ناصر بن صالح العود، 2008، ص23).
- الفالح ، سليمان بن قاسم، حسن، حسن مصطفى (2015) أوضاع المسنين وتقدير حاجاتهم ومشكلاتهم: دراسة وصفية على المسنين بمدينة الرياض، مجلة العلوم الإنسانية والإدارية ، جامعة المجمعة - مركز النشر و الترجمة.
- الفهدي،عبد الرحمن بن فهد (2011) المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد من وجهة نظر المتقاعدين رسالة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن سعود.
- فيكي مود ،متعة الحياة بعد سن التقاعد، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، دار الفاروق للنشر و التوزيع، ط1، القاهرة،2006 .

قائمة المراجع

- قادري حليمة، 2015 ، الصحة النفسية عند المسن المتقاعد، مجلة التنمية البشرية.
- القانون رقم 1283- بتاريخ 02 جويلية 1983 الموافق ل 21 رمضان 1403 المتعلق بالتقاعد.
- القانون رقم 07/1992 المتمم والمعدل للقانون 233/85 المؤرخ في 20-08-1985 المتضمن التنظيم الإداري الهيكل نظام الضمان الاجتماعي الجزائري.)
- القحطاني ، محمد بن يزيدان (2018) واقع المتقاعدين وانعكاسه على حياتهم الإجتماعية من وجهة نظر المتقاعدين في مدينة الرياض، رسالة ماجستير، جامعة نايف.
- قرود، احمد، و زرنوح، احمد(2017) قيمة العمل و مساهمته في تنمية الحياة الاجتماعية للفرد و المجتمع ، مجلة سوسيوولوجيا . المجلد 1 العدد 2 ص 49-57.
- الكندري احمد محمد مبارك، علم النفس الاسري، مكتبة الفلاح، الكويت، 1992.
- لعبيدي نادية ،المكانة الاجتماعية للمسن في الأسرة الجزائرية -دراسة ميدانية لعينة من مسني بلدية عين التوتة، رسالة ماجستير، جامعة باتنة ،2009.
- المبارك فولي محمد، رقم 1920.
- مجلة جامعة أم القرى لعلوم الشريعة واللغة العربية وآدابها، الجزء 17، العدد 29، الرياض، 2005.
- محمد نبيل عبد الحميد، العلاقات الأسرية للمسنين وتوافقهم النفسي، الدار الفنية للنشر والتوزيع ،القاهرة، 1987 .
- مراسلة مديرية التربية لولاية غليزان رقم 311 بتاريخ 12-03-2013)
- مقابلة أجريت مع رئيس مكتب المنازعات والتقاعد، مصلحة العمال التابع المديرية التربية الولاية غليزان بتاريخ 21/05/2014)

قائمة المراجع

- مهدي، مراد، و يحياوي، نصيرة.(ديسمبر،2020). نظام التقاعد في الجزائر بين ضرورة الاصلاحات و انعكاسات الوضعية الاقتصادية و الاجتماعية . مجلة العلوم الاجتماعية و الانسانية المجلد 13 العدد 2.ص 166-189.
- ناصر عقيل خليل ،تكامل الأنا لدى المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات .كلية الآداب ,جامعة بغداد، رسالة ماجستير،2003.
- نبيل عبد الحميد محمد، 2000، ص 11.
- هنيدي محمد بن عبد العزيز ،تدريب وتأهيل المرشحين للتقاعد، مجلة جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ،العدد372 ،مركز الدراسات والبحوث ،الرياض،2005.
- يونسى تونسية، دراسة ميدانية تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ، 2012.

المراجع الأجنبية:

- MOUTASSEM-MIMOUNI Badra, Les personnes âgées en Algérie et au Maghreb :enjeux de leur prise en charge, *revue Insaniyat* n° 59, janvier- mars 2013, p 11-32.
- <http://www.thoughtleaderpedia.com>
- <Http://www.cnas.dz>
- <http://www.cnr-dz.com>
- Gérard Filoche, Mai 2003, (<http://www.cgt-oph.fr>)
- CNR, système national de retraite, Ibid
- CHARAZAK Pierre, *Comprendre la crise de la vieillesse*, edDUNOD , Paris, 2005,Conseil National Economique et Social (CNES), *ibid.* p28
- Gérard Langlois,*ibid.* p 747
- CNES, *Ibid*, p 27

- Rapport du CNES, Mai 2001, p 30
- cajazarticle/70-Issue-XII/623
- www.diabetesaustralia.com
- <https://static.diabetesaustralia.com>
- <http://www.fo-rothschild.fr/soins/orl/informations-medicales/troubles-voix.html>
- www.un.org/esa/population/publications/wpp2006/wpp2006.htm
- Schutt, R. (1952). **Investigating The social Work: the process and practice of Research-**
Gérard Langlois ; ibid. ; p 615.
- Le petit Larousse , éd Larousse ,2010 , p 886.
- Cooper smith(1984)" manuel inventaire d'estime de soi " 1édition, cent de psychologie appliqué, Paris.

الملاحق

الملاحق

ملحق رقم (01): يوضح خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية.

مدة السنوات قبل التقاعد	مدة السنوات منذ التقاعد	المهنة	المستوى التعليمي	الجنس	
2	/	عون في الحماية المدنية	مستوى الثالثة ثانوي	ذكر	الحالة 1
/	2	معلمة إبتدائي	ليسانس	أنثى	الحالة 2
/	2	عامل في شركة سوناطراك	تقني سامي	ذكر	الحالة 3
/	4	إطار في الدرك الوطني	المدرسة العليا للضباط	ذكر	الحالة 4
3	/	عامل بإدارة السجون حمادي كرومة	ليسانس قانون جنائي	ذكر	الحالة 5
2	/	عون دركي الوطني	الثانية جامعية	ذكر	الحالة 6
/	2	عامل نظافة بالبلدية	الرابعة متوسط	ذكر	الحالة 7
2	/	محاسبة في شركة خاصة	تقنية سامية في المحاسبة	أنثى	الحالة 8
3	/	عامل في سوناطراك نفضال	تقني سامي في المحروقات	ذكر	الحالة 9
/	3	عامل في الولاية	الثالثة ثانوي علمي	ذكر	الحالة 10
3	/	عامل في الحماية المدنية	ليسانس لغات	ذكر	الحالة 11
2	/	معلم ثانوي	ليسانس مدرسة عليا	ذكر	الحالة 12
4	/	عامل في شركة المياه	الرابعة متوسط	ذكر	الحالة 13
/	3	عامل في شركة الصيد البحري	الثالثة ثانوي علمي	ذكر	الحالة 14
/	2	ضابطة في الشرطة	ليسانس قانون	أنثى	الحالة 15

الملاحق

/	2	ضابط في الحماية المدنية	ليسانس	ذكر	الحالة 16
2	/	ضابط في الدرك الوطني	المدرسة العليا	ذكر	الحالة 17

الملاحق

ملحق رقم(02): يوضح أسئلة المقابلة النصف الموجهة.

- س1: كيف أحوالك مع الحياة بشكل عام؟
- س2: ماذا عن حياتك العائلية؟
- س3: كيف تقضي أوقات فراغك؟
- س4: هل لديك أصدقاء وكيف تقضي الوقت معهم؟
- س5: هل هناك أحداث معينة ترى أنها مهمة في حياتك؟
- س6: منذ متى وأنت تعمل في هذا المجال؟
- س7: هل مارست مهن أخرى في مجالات أخرى أو في نفس المجال قبل ذلك؟
- س8: كيف هي ظروف العمل؟
- س9: هل لديك أصدقاء في العمل؟
- س10: هل هناك أحداث معينة في العمل؟
- س11: هل تفكر في التقاعد؟
- س12: بماذا تشعر عندما تفكر في ذلك؟
- س13: هل ترى أن الوقت والظرف ملائم للتقاعد؟
- س14: هل هناك تغيرات في عادات الغذائية في الأونة الأخيرة؟
- س15: وماذا عن النوم؟
- س16: هل هناك تغيرات في نشاطاتك اليومية؟

الملاحق

س17: هل تتتابك مشاعر الحزن بدون سبب؟

س18: كيف ترى المستقبل؟

س19: كيف تنظر لنفسك في حياتك العامة؟

س20: كيف ترى نفسك في مجال عملك؟

س21: كيف ترى أدائك للعمل؟

س22: كيف تتصور سير لهذا العمل بدونك؟

ملحق رقم (03): يوضح مقياس بيك للاكتئاب

مقياس بيك للاكتئاب

إعداد د. آرون بيك

تعريف الاكتئاب :

حالة مزاجية هابطة، لا توقف سير حياة الفرد الطبيعية، لكنها تصعب الأمور على الفرد، وفي أصعب حالاته قد يدفع الاكتئاب الفرد إلى التفكير في إنهاء حياته.

نبذة عن المقياس :

ترجم هذا المقياس إلى العربية الدكتور عبدالستار ابراهيم ويزود هذا المقياس المعالج بتقدير صادق وسريع لمستوى الاكتئاب، يتكون المقياس من (٢١) سؤال، لكل سؤال سلسلة متدرجة من أربع بدائل مرتبة حسب شدتها، والتي تمثل أعراضاً للاكتئاب، وتستخدم الأرقام من (٠ - ٣) لتوضيح مدى شدة الأعراض.

ريقة التطبيق والتصحيح:

- يطبق المقياس على الأشخاص البالغين (١٥) سنة فأكثر.
- يختار المفحوص إحدى البدائل الأنسب لوضعه الحالي، بوضع دائرة حوله.
- درجة كل سؤال هي رقم العبارة، التي اختارها المفحوص، فمثلاً إذا اختار المفحوص البديل رقم (٣) فإن درجته لهذا السؤال هي (٣) ... وهكذا.
- ملاحظة في السؤال (١٩) يُسأل المفحوص هل هو خاضع حالياً لبرنامج لتخسيس؟ فإذا كان الجواب نعم، يعطى صفراً، وإذا كان لا، يعطى الدرجة بحسب اختياره من البدائل، وتجمع الدرجة الكلية وتصنف وفقاً للجدول التالي:

لا يوجد اكتئاب	صفر - ٩
اكتئاب بسيط	١٠ - ١٥
اكتئاب متوسط	١٦ - ٢٣
اكتئاب شديد	٢٤ - ٣٦
اكتئاب شديد جداً	٣٧ فما فوق

الملاحق

مقياس (B.D.I)

الاسم: تاريخ الميلاد: يوم / شهر / سنة
المستوى التعليمي: تاريخ اليوم:
الحالة الاجتماعية: متزوج أعزب مطلق
المهنة: مستشفى / عيادة:
الدرجة:
التصنيف:

تعليمات

في هذه الكراسة إحدى وعشرون مجموعة من العبارات الرجاء أن تقرأ كل عة مجموع على حده، وستجد أن كل أربع منها تتناول موضوعا معيناً اختر عبارة واحدة ترى أنها تصف حالتك ومشاعرك خلال هذا الأسبوع، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (٠ أو ١ أو ٢ أو ٣).

تأكد من قراءة عبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل أن تختار واحدة منها، وتأكد أنك أجبت على كل مجموعة.

الملاحق

أولاً/

- ٠ - لا أشعر بالحزن.
- ١ - أشعر بالحزن.
- ٢ - أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.
- ٣ - أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

ثانياً/

- ٠ - لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.
- ١ - أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل.
- ٢ - أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل.
- ٣ - أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

ثالثاً/

- ٠ - لا أشعر بأنني فاشل.
- ١ - أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.
- ٢ - عندما انظر إلى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى الفشل الذريع
- ٣ - أشعر بأنني شخص فاشل تماماً.

رابعاً/

- ٠ - استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.
- ١ - لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.

الملاحق

٢ - لم أعد احصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.

٣- لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.

خامساً /

٠- لا أشعر بالذنب.

1 - أشعر بأنني قد أكون مذنباً.

٢ - أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.

٣- أشعر بالذنب بصفة عامة.

سادساً /

٠- لا أشعر بأنني أتلقى عقاباً.

١ - أشعر بأنني قد أتعرض للعقاب.

٢ - أتوقع أن أعاقب.

٣ - أشعر بأنني أتلقى عقاباً.

سابعاً /

٠- لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.

١- أنا غير راضي عن نفسي.

٢ - أنا ممتعض من نفسي.

٣- أكره نفسي.

الملاحق

ثامناً /

- ٠ - لا أشعر بأني أسوأ من الآخرين.
- ١ - أنقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.
- ٢ - ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.
- ٣ - ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

تاسعاً /

- ٠ - أشعر بضيق من الحياة.
- ١ - ليس لي رغبة في الحياة.
- ٢ - أصبحت أكره الحياة
- ٣ - أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

عاشراً /

- ٠ - لا أبكي أكثر من المعتاد.
- 1 - أبكي الآن أكثر من ذي قبل.
- ٢ - أبكي طوال الوقت.
- ٣ - لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك

الحادي عشر

- ٠ - لست متوتراً أكثر من ذي قبل.
- ١ - أتضايق أو أتوتر بسر. عة أكثر من ذي قبل.

الملاحق

٢ - أشعر بالتوتر كل الوقت.

٣- لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما ،

الثاني عشر

٠- لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.

١- إنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.

٢ - لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.

٣ - لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

الثالث عشر

٠- اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.

١ - لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى.

٢- أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.

٣- لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

الرابع عشر

٠- لا أشعر أنني أبدو في حالة أسوأ عما اعتدت أن أكون.

١ - يقلقني أن أبدو أكبر سنًا وأقل حيوية.

٢ - أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبدو أقل حيوية.

٣- أعتقد أنني أبدو قبيحاً.

الملاحق

الخامس عشر

- ٠ - أستطيع أن أقوم بعملتي كما تعودت.
- ١ - أحتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما.
- ٢ - إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- ٣ - لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

السادس عشر

- ٠ - أستطيع أن أنام كالمعتاد.
- ١ - لا أنام كالمعتاد.
- ٢ - استيقظ قبل مواعي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.
- ٣ - استيقظ قبل بضعة ساعات من مواعي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

السابع عشر

- ٠ - لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.
- ١ - أتعب بسرعة عن المعتاد.
- ٢ - أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء.
- ٣ - إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل.

الثامن عشر

- ٠ - إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.
- ١ - إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.

الملاحق

٢ - إن شهيتي للطعام أسوأ كثيراً الآن.

٣- ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

التاسع عشر

٠- لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة.

١ - فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.

٢- فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.

٣- فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

العشرون

٠- لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.

١- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.

٢- أني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.

٣- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر

الواحد والعشرون

٠- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.

١- أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.

٢ - لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.

٣- لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

الملاحق

ملحق رقم (04): يوضح مقياس روزنبرغ لتقدير الذات (بنسخته الأصلية)

الجنس:..... الحالة الإجتماعية:.....

السن:..... مدة الإقامة:.....

عزيزي المسن إليك مجموعة من العبارات أقرأها عليك بعناية وقل لي أن أضع علامة (X) في ورقة الإجابة الصحيحة في خانة الجواب الذي تراه يناسبك.

ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك بصدق إليك العبارات:

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
1	على العموم أنا راضي على نفسي				
2	في بعض الأوقات أفكر أنني عديم الجدوى				
3	أحس أن لدي عدد من الصفات الجيدة				
4	باستطاعتي انجاز الأشياء بصورة جيدة كغالبية الأفراد				
5	أحس أنه لا يوجد لدي الكثير من الأمور التي أعتر بها				
6	أنا متأكد من إحساسي أحيانا بأني عديم الفائدة				
7	أحس أنني فرد له قيمة وهذا على الأقل مقارنة بالآخرين				
8	أتمنى لو يكون لي احترام أكثر لذاتي				
9	على العموم أنا ميال للإحساس بأني شخص فاشل				
10	اتخذ موقفا ايجابيا نحو ذاتي				

الملاحق

الملحق رقم (05): يوضح المقابلة النصف الموجهة مع تقطيع الوحدات للحالة الأولى

المحور الأول: الحياة الشخصية والاجتماعية

س1: كيف أحوالك مع الحياة بشكل عام؟

ج1: أحوال عادية من ناحية الصحة ① / وكذلك العمل إستقرار مادي ومعنوي ② / إكتساب الخبرة مع مرور الوقت في كل المجالات الحياتية ③ / محاولة تطوير الشخصي ④ /

س2: ماذا عن حياتك العائلية؟

ج2: ميسورة من الناحية المادية ⑤ / ولكن نقص لم الشمل العائلة والأولاد ⑥ / وذلك راجع لسبب الغياب المتكرر للعلاج خارج الوطن ⑦ /

س3: كيف تقضي أوقات فراغك؟

ج3: ليس لدي أوقات فراغ خلال اليوم ⑧ / تدريس الأطفال في المنزل والقيام بعمل البيت ⑨ / وكذلك صنع الحلويات في المنزل ⑩ / وأحيانا وليس دائما مشاهدة فلم في التلفزة ⑪ /

س4: هل لديك أصدقاء وكيف تقضي الوقت معهم؟

ج4: نعم لدي أصدقاء زملاء العمل أما الأصدقاء القدامى ناذرا ما ألتقي بهم ⑫ / بسبب إنشغالات العمل ⑬ / وإهتمامات البيت ⑭ / والأطفال إلي غير ذلك من مطالب البيت / وأفراد الأسرة ⑮ /

س5: هل هناك أحداث معينة ترى أنها مهمة في حياتك؟

ج5: نجاح الأولاد في الدراسة همي الوحيد والحياة الدراسية ⑯ / وكذلك مرض الوالدة الذي أثر فيها كثيرا ⑰ / وسفر إبنتي للخارج الوطن للعلاج ⑱ / الحصول على سكن (منزل) ⑲ / وكذلك العمل المستقر ⑳ /

الملاحق

المحور الثاني: تاريخ المهني والظروف المحيطة بالعمل؟

س1: منذ متى وأنت تعمل في هذا المجال؟

ج1: من سنة 2001 حتى الآن ولكن بدون إحتساب الإستخلافات التي كانت قبل الترسيم في مجال التربية والتعليم (21)/

س2: هل مارست مهن أخرى في مجالات أخرى أو في نفس المجال قبل ذلك؟

ج2: لم أمارس أي مهنة أو نشاط خارج مجال التعليم (22)/

س3: كيف هي ظروف العمل؟

ج3: التعليم مهنة شاقة ومتعبة (23)/ وكذلك ظروف العمل غير مستقرة (24) / من حيث نقص الإمكانيات (25)/ أي عدم تهيئة المرافق الضرورية في المدرسة (26)/ نقص النظافة سواء على مستوى الأقسام (27)/ أو دورات المياه (28)/ قاعة الأساتذة غير مهيأة (29)/

س4: هل لديك أصدقاء في العمل؟

ج4: نعم لدي زملاء العمل (30)/ ولكن لا يوجد إحتكاك خارج ميدان العمل (31)/

س5: هل هناك أحداث معينة في العمل؟ ترى أن لها أهمية بالنسبة لك؟

ج5: نعم هناك ترقية في العمل (ترقية في الدرجات) (32)/ وكذلك ترسيم بعض الزملاء في العمل الدائم (33)/ وكذلك زواج بعض الزميلات (34)/ وكذلك مرض المدير ودخوله المستشفى للعلاج (35)/ ولادة مولود جديد لصديقة العزيزة (36)/

المحور الثالث: التقاعد

س1: هل تفكر في التقاعد؟

ج1: نعم أفكر في التقاعد (37)/ ولكن لي رغبة عارمة في مزاولة العمل ولو بعد التقاعد (38)/ للأسباب شخصية (39) /

الملاحق

س2: بماذا تشعر عندما تفكر في ذلك؟

ج2: شعوري منحصر نحو أجواء العمل والتدريس التلاميذ والأقسام ولي رغبة وحب مهنة التعليم (40) / ولكن بعد التقاعد أفنقد الزميلات والزملاء والتلاميذ والجو حار للقسم وعموما أفنقد الأسرة التربوية ككل (41) /

س3: هل ترى أن الوقت والظرف ملائم للتقاعد؟

ج3: لا وجود للظروف (42) / ولا للوقت الملائم للتقاعد ولا كذلك الحالة المادية (43) / ولا المعنوية مهيأة للتقاعد (44) / ولم أتمكن من الحصول على كل حقوقي ومطالبتي (45) /

المحور الرابع: الإستجابات الإكتتابية

س1: هل هناك تغيرات في عادات الغذائية في الأونة الأخيرة؟

ج1: فقدان الشهية سببها التعب اليومي (46) / والحالة النفسية غير مستقرة (47) / تغيير أوقات الأكل (تناول الطعام) (48) /

س2: وماذا عن النوم؟

ج2: أرق في النوم يلازمي (49) / وكذلك السهر بسبب تنظيف المنزل (50) / كوني أعمل في النهار (51) / وكذلك مراجعة الدروس للأولاد (الأطفال) (52) /

س3: هل هناك تغيرات في نشاطاتك اليومية ؟ كيف ذلك؟

ج3: لا يوجد تغييرات في نشاطات اليومية (53) / ولكن هو نشاط روتيني يعيد نفسه مع مرور الأيام (54) /

س4: هل تتنابك مشاعر الحزن بدون سبب؟

ج4: لا تتنابني مشاعر الحزن بدون سبب (55) /

س5: كيف ترى المستقبل؟

ج5: نظرة تفائل (56) / لديا إنجازات أريد أن أحققها (57) / مستقبلي للأطفال وتكوين روضة للأطفال (58) /

الملاحق

المحور الخامس: تقدير الذات

س1: كيف تنظر لنفسك في حياتك العامة؟

ج1: دوام الصحة والعافية (59)/وتوفير حياة مستورة للأطفال ماديا ومعنويا(60)/تربية الأطفال وتكوينهم (61)/
منيش راضية ولكن الحمد لله (62)

س2: كيف ترى نفسك في مجال عملك؟

ج2: تأدية رسالة سامية وتربية الأجيال (63) / (التربية تسبق التعليم) ناجحة (64) /

س3: كيف ترى أدائك للعمل؟

ج3: أقدم مجهودات جبارة (65) / ولكن بعض الأحيان ينتابني بعض الكسل بسبب الطريق أي بعد المسافة
بين البيت والمدرسة (66) /

س4: كيف تتصور سير لهذا العمل بدونك ؟

ج4: تأخر في إتمام البرنامج (67) / قصور في مستوى التلاميذ (68) / بسبب تكرار غيابات العلم (الغياب
مستمر) (69) / وكذلك مشاكل النقل (70) وعدم تهيئة الطرق وبعد المسافة بين المنزل ومكان العمل أي
المدرسة (71) /

الملاحق

الملحق رقم(06): يوضح الإجابات على مقياس بيك للإكتئاب للحالة الأولى

أولاً/

⊖ لا أشعر بالحزن.

١ - أشعر بالحزن.

٢ - أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.

٣ - أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

ثانياً/

⊖ لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.

١ - أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل.

٢ - أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل.

٣ - أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

ثالثاً/

⊖ لا أشعر بأني فاشل.

١ - أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.

٢- عندما انظر إلى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى الفشل الذريع

٣ - أشعر بأني شخص فاشل تماماً.

رابعاً/

٠- استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.

⊖ لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.

٢ - لم أعد احصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.

٣- لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.

خامساً /

٠- لا أشعر بالذنب.

⊖ أشعر بأني قد أكون مذنباً.

٢- أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.

٣- أشعر بالذنب بصفة عامة.

الملاحق

سادسا/

⊖ لا أشعر بأني أتلقى عقاباً.

١ - أشعر بأني قد أتعرض للعقاب.

٢ - أتوقع أن أعاقب.

٣ - أشعر بأني أتلقى عقاباً.

سابعاً/

⊖ لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.

١- أنا غير راضي عن نفسي.

٢ - أنا ممتعض من نفسي.

٣- أكره نفسي.

ثامناً/

⊖ لا أشعر بأني أسوأ من الآخرين.

1 - أنقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.

٢- ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.

٣- ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

تاسعاً/

⊖ أشعر بضيق من الحياة.

١- ليس لي رغبة في الحياة.

٢- أصبحت أكره الحياة

٣- أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

عاشراً /

⊖ لا أبكي أكثر من المعتاد.

1 - أبكي الآن أكثر من ذي قبل.

٢- أبكي طوال الوقت.

٣- لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك

الملاحق

الحادي عشر/

- ٠- لست متوتراً أكثر من ذي قبل.
- ١- أتضايق أو أتوتر بسر. عة أكثر من ذي قبل.
- ٢- أشعر بالتوتر كل الوقت.
- ٣- لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما ،

الثاني عشر/

- ٠- لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- ١- إنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.
- ٢- لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- ٣- لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

الثالث عشر/

- ٠- اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- ١- لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى.
- ٢- أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.
- ٣- لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

الرابع عشر/

- ٠- لا أشعر أنني أبدو في حالة أسوأ عما اعتدت أن أكون.
- ١- يقلقني أن أبدو أكبر سناً وأقل حيوية.
- ٢- أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبدو أقل حيوية.
- ٣- أعتقد أنني أبدو قبيحاً.

الخامس عشر/

- ٠- أستطيع أن أقوم بعملي كما تعودت.
- ١- أحتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما.
- ٢- إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- ٣- لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

الملاحق

السادس عشر/

- ٠- أستطيع أن أنام كالمعتاد.
- ١- لا أنام كالمعتاد.
- ٢- استيقظ قبل مواعي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.
- ٣- استيقظ قبل بضعة ساعات من مواعي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

السابع عشر/

- ٠- لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.
- ١- أتعب بسرعة عن المعتاد.
- ٢- أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء.
- ٣- إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل.

الثامن عشر/

- ٠- إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.
- ١- إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.
- ٢- إن شهيتي للطعام أسوأ كثيراً الآن.
- ٣- ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

التاسع عشر/

- ٠- لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة.
- ١- فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.
- ٢- فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.
- ٣- فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

العشرون/

- ٠- لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.
- ١- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.
- ٢- أني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.
- ٣- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر

الواحد والعشرون/

- ٠- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.

الملاحق

١- أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.

٢- لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.

٣- لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

الملاحق

الملحق رقم (07): يوضع الإجابات على مقياس روزنبارغ للتقدير الذات للحالة الأولى.

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
1	على العموم أنا راضي على نفسي			X	
2	في بعض الأوقات أفكر أنني عديم الجدوى	X			
3	أحس أن لدي عدد من الصفات الجيدة	X			
4	باستطاعتي انجاز الأشياء بصورة جيدة كغالبية الأفراد	X			
5	أحس أنه لا يوجد لدي الكثير من الأمور التي أعتز بها	X			
6	أنا متأكد من إحساسي أحيانا بأني عديم الفائدة	X			
7	أحس أنني فرد له قيمة وهذا على الأقل مقارنة بالآخرين	X			
8	أتمنى لو يكون لي احترام أكثر لذاتي	X			
9	على العموم أنا ميال للإحساس بأني شخص فاشل			X	
10	اتخذ موقفا ايجابيا نحو ذاتي	X			

الملاحق

الملحق رقم (08): يوضح المقابلة النصف الموجهة مع تقطيع الوحدات للحالة الثانية

المحور الأول: الحياة الشخصية والاجتماعية

س1: كيف أحوالك مع الحياة بشكل عام؟

ج1: يوجد فراغ ① / وكذلك عدم وجود إهتمامات ② / الأولاد رغم مستواهم الدراسي ③ / إلى أنهم لم يحصلوا على عمل ④ / وكذلك عدم وجود مستقبل للأولاد ⑤ / تفكير الأولاد في الهجرة للخارج (الغربة) ولو الحرقة ⑥ /

س2: ماذا عن حياتك العائلية؟

ج2: إستقرار عائلي ⑦ / عندي أولاد ⑧ / مستوى مادي متواضع ⑨ / أولاد لديهم مستوى جامعي ⑩ /

س3: كيف تقضي أوقات فراغك؟

ج3: أقضي أوقات فراغ في المسجد والصلاة ⑪ / ومع الأصدقاء ⑫ / وكذلك بعض الوقت في المقهى ⑬ / وزيارة الأقارب ⑭ / وبعض الوقت في تناول الفطور / والمشي مع الأصدقاء ⑮ / القيلولة ⑯ / والجلوس مع الأولاد ⑰ / تشاور في أحوال الحياة اليومية وكذى مع الزوجة ⑱ /

س4: هل لديك أصدقاء وكيف تقضي الوقت معهم؟

ج4: نعم لدي أصدقاء ⑲ / وتقضي الوقت معهم أحيانا في التسلية والتبضع معهم ⑳ / أما أصدقاء العمل فهم خاصين للتشاور في أسرار العمل ㉑ /

س5: هل هناك أحداث معينة ترى أنها مهمة في حياتك؟

ج5: يوجد أحداث معينة منها النظر إلى المستقبل الأولاد ㉒ / وتوجههم ㉓ / ومحاولة إيجاد مشاريع لهم ليقومون بها ㉔ / وكذلك تقديم النصائح والإرشادات لهم ㉕ / ومحاولة تدليل الصعاب لهم ㉖ /

الملاحق

المحور الثاني: تاريخ المهني والظروف المحيطة بالعمل؟

س1: منذ متى وأنت تعمل في هذا المجال؟

ج1: منذ 37 سنة تقريبا في هذا المجال (الأمني) (27)/

س2: هل مارست مهن أخرى في مجالات أخرى أو في نفس المجال قبل ذلك؟

ج2: نعم مارست عدة مهن أخرى في شركات وطنية (28)/ وخاصة مختلفة غير مهنة الأمن (29)/

س3: كيف هي ظروف العمل؟

ج3: ظروف العمل جيدة (30)/ بالنسبة للخبرة (31)/ ومختلف النشاطات في العمل (32)/ ويتركز عملي على الإدارة خاصة / ظروف جيدة (33)/ لا يوجد مشاكل تذكر (34)/ وكذلك النظر إلى مختلف القدرات في نفس المجال (الأمن) (35)/

س4: هل لديك أصدقاء في العمل؟

ج4: نعم لديا زملاء العمل (36)/ حيث أنه لا يتم التطرق إلى أحوالنا العائلية عند الحديث (37)/

س5: هل هناك أحداث معينة في العمل؟ ترى أن لها أهمية بالنسبة لك؟

ج5: يوجد منها الكثير منها صديق له مشاكل يريد الزواج من أخرى (38)/ صديق ليس له أولاد بعد سنوات من الزواج (39)/ وكذلك زميل في العمل له والديه ذات مرض خطير (40) / وكذلك مشكل النقل (41)/ وبعد مقر العمل على المسكن (42)/

المحور الثالث: التقاعد

س1: هل تفكر في التقاعد؟

ج1: نعم لقد قاربت التقاعد (43) / ولكن لا بد من إيجاد منفذ آخر ممول ماديا (44)/ حيث أنه الأولاد لم يتحصلوا على عمل دائم في أي شركة (45)/ أفكر في ركن الحج بيت الله الحرام (46)/ ومحاولة إيجاد دعم مادي بعد التقاعد (47)/

الملاحق

س2: بماذا تشعر عندما تفكر في ذلك؟

ج2: الراحة والإطمئنان (48) /وراني في صحة جيدة (49) بدون مشاكل عائلية حالة تقترب من الثابتة (50) /

س3: هل ترى أن الوقت والظرف ملائم للتقاعد؟

ج3: نعم الوقت والظروف مناسبة (51) /تبعاً للموارد المالية المكتسبة من العمل (52) /وبعد التقاعد لابد من إيجاد أو محاولة إيجاد بعده أعمال أو نشاطات (53) /تساهم في الإطراء المادي للعائلة إقتصادياً (54) /كنخرج على التقاعد تنقص القيمة تاعي مع الناس (55) /

المحور الرابع: الإستجابات الإكتتابية

س1: هل هناك تغيرات في عادات الغذائية في الأونة الأخيرة؟

ج1: يوجد تغيرات في العادات الغذائية وكذلك في الأسلوب المعيشي (56) /ولكن كذلك يوجد بعض الإحتياط في العادات الشرائية لمواد المستهلكة (57) /ناكل نورمال ماعندي حتى تغير (58) /

س2: وماذا عن النوم؟

ج2: النوم مبكراً والإستيقاظ مبكراً (59) / لا يوجد أرقد ولا إنقطاع في النوم ولا تذبذب كذلك (60) /

س3: هل هناك تغيرات في نشاطاتك اليومية ؟ كيف ذلك؟

ج3: نعم يوجد منها رياضة (61) /وأريد السفر للخارج (62) / أي معنى أن تكون حراً طليقاً غير مقيد (63) /وأريد بعد التقاعد أن أتحصل على عمل (64) /ولو بائع في دكان أو سائق سيارة أجرة أو غيرها (65) /

س4: هل تنتابك مشاعر الحزن بدون سبب؟

ج4: بعض الأحيان من الفراغ (66) /

س5: كيف ترى المستقبل؟

ج5: المستقبل بالنسبة لي هو محاولة لنجدة الأولاد (67) /وتكوين لهم مستقبل زاهر مادياً ومعنوياً (68) / و مكانة في المجتمع وإعانتهم مادياً ومعنوياً (69) /وبكل ما أوتيت من قوة (70) /

المحور الخامس: تقدير الذات

الملاحق

س1: كيف تنظر لنفسك في حياتك العامة؟

ج1: لم أصل لما كان في رأسي (71) / أي قطعة أرض ولكن الرضا مع وجود بعض الإختلالات في الأمانى الماضىة (72) /

س2: كيف ترى نفسك في مجال عملك؟

ج2: الراحة وذلك تبعاً للخبرة في العمل (73) / والتي إكتسبتها في العمل بمرور السنوات (74) /

س3: كيف ترى أدائك للعمل؟

ج3: فعال جداً (75) / وذلك للخبرة التي تحصلت عليها بمرور السنوات (76) /

س4: كيف تتصور سير لهذا العمل بدونك ؟

ج4: وجود ضعف وخلل في سير الإجراءات المتبعة في العمل عند غيابي عن العمل (7) / حيث يتم الإلتصال بي لمعرفة الطرق والحلول لمشاكل الموجودة في العمل (78) /

الملاحق

الملحق رقم (09): يوضح الإجابات على مقياس بيك للإكتئاب للحالة الثانية

أولاً/

⊖ لا أشعر بالحزن.

١ - أشعر بالحزن.

٢ - أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.

٣ - أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

ثانياً/

٠ - لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.

⊖ أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل.

٢- أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل.

٣- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

ثالثاً/

⊖ لا أشعر بأنني فاشل.

١ - أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.

٢- عندما انظر إلى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى الفشل الذريع

٣ - أشعر بأنني شخص فاشل تماماً.

رابعاً/

⊖ استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.

١- لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.

٢ - لم أعد احصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.

٣- لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.

خامساً /

⊖ لا أشعر بالذنب.

١- أشعر بأنني قد أكون مذنباً.

٢- أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.

٣- أشعر بالذنب بصفة عامة.

الملاحق

سادسا/

⊖ لا أشعر بأني أتلقى عقاباً.

١ - أشعر بأني قد أتعرض للعقاب.

٢ - أتوقع أن أعاقب.

٣ - أشعر بأني أتلقى عقاباً.

سابعاً/

⊖ لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.

١- أنا غير راضي عن نفسي.

٢ - أنا ممتعض من نفسي.

٣- أكره نفسي.

ثامناً/

⊖ لا أشعر بأني أسوأ من الآخرين.

١- أنقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.

٢- ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.

٣- ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

تاسعاً/

⊖ أشعر بضيق من الحياة.

١- ليس لي رغبة في الحياة.

٢- أصبحت أكره الحياة

٣- أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

عاشراً /

⊖ لا أبكي أكثر من المعتاد.

١ - أبكي الآن أكثر من ذي قبل.

٢- أبكي طوال الوقت.

٣- لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك

الملاحق

الحادي عشر/

- ٠- لست متوتراً أكثر من ذي قبل.
- ١- أتضايق أو أتوتر بسر. عة أكثر من ذي قبل.
- ٢- أشعر بالتوتر كل الوقت.
- ٣- لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما ،

الثاني عشر/

- ٠- لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- ١- إنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.
- ٢- لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- ٣- لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

الثالث عشر/

- ٠- اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- ١- لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى.
- ٢- أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.
- ٣- لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

الرابع عشر/

- ٠- لا أشعر أنني أبدو في حالة أسوأ عما اعتدت أن أكون.
- ١- يقلقني أن أبدو أكبر سنأ وأقل حيوية.
- ٢- أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبدو أقل حيوية.
- ٣- أعتقد أنني أبدو قبيحاً.

الخامس عشر/

- ٠- أستطيع أن أقوم بعلمي كما تعودت.
- ١- أحتاج لجهود كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما.
- ٢- إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- ٣- لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

الملاحق

السادس عشر/

⊖ أستطيع أن أنام كالمعتاد.

- ١- لا أنام كالمعتاد.
- ٢- استيقظ قبل مواعي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.
- ٣- استيقظ قبل بضعة ساعات من مواعي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

السابع عشر/

٠- لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.

١- أتعب بسرعة عن المعتاد.

⊖ أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء.

٣- إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل.

الثامن عشر/

⊖ إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.

١- إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.

٢- إن شهيتي للطعام أسوأ كثيراً الآن.

٣- ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

التاسع عشر/

⊖ لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة.

١- فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.

٢- فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.

٣- فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

العشرون/

٠- لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.

١- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.

٢- أني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.

⊖ أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

الواحد والعشرون/

٠- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.

الملاحق

١- أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.

٢- لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.

٣- لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

الملاحق

الملحق رقم (10): يوضع الإجابات على مقياس روزنبرغ للتقدير الذات للحالة الثانية.

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
1	على العموم أنا راضي على نفسي	X			
2	في بعض الأوقات أفكر أنني عديم الجدوى	X			
3	أحس أن لدي عدد من الصفات الجيدة	X			
4	باستطاعتي انجاز الأشياء بصورة جيدة كغالبية الأفراد	X			
5	أحس أنه لا يوجد لدي الكثير من الأمور التي أعتز بها	X			
6	أنا متأكد من إحساسي أحيانا بأني عديم الفائدة		X		
7	أحس أنني فرد له قيمة وهذا على الأقل مقارنة بالآخرين	X			
8	أتمنى لو يكون لي احترام أكثر لذاتي	X			
9	على العموم أنا ميال للإحساس بأني شخص فاشل			X	
10	اتخذ موقفا ايجابيا نحو ذاتي	X			

الملاحق

الملحق رقم (11): يوضح المقابلة النصف الموجهة مع تقطيع الوحدات للحالة الثالثة

المحور الأول: الحياة الشخصية والاجتماعية

س1: كيف أحوالك مع الحياة بشكل عام؟

ج1: لديا حياة حسنة بشكل جيد (1) / سواء على المستوى الشخصي أو الإجتماعي (2) /

س2: ماذا عن حياتك العائلية؟

ج2: متزوج لديا أولاد وبنات (3) / تحصلوا كلهم على تعليم جامعي (4) / وذوي مستوى ثقافي جيد (5) / وحياة عائلية مستقرة (6) /

س3: كيف تقضي أوقات فراغك؟

ج3: في المسجد لأداء الصلاة (7) / أو في السوق لشراء لوازم البيت والعائلة (8) / وكذلك ممارسة رياضة أحيانا (9) / بحكم عملي البعيد على المنزل (10) / والذي يقدر شهر عمل وشهر راحة (11) /

س4: هل لديك أصدقاء وكيف تقضي الوقت معهم؟

ج4: نعم لدي أصدقاء في العمل (12) / معظم الأوقات هو عبارة عن عمل (13) / أي يكون قضاء الوقت معهم في العمل وبحكم طريقة العمل (14) /

س5: هل هناك أحداث معينة ترى أنها مهمة في حياتك؟

ج5: يوجد كثير من الأحداث المهمة في حياتي منها نجاح الأولاد في الدراسة (15) / وإنتظار الوقت بشغف للمرور لمرحلة التقاعد (16) /

المحور الثاني: تاريخ المهني والظروف المحيطة بالعمل؟

س1: منذ متى وأنت تعمل في هذا المجال؟

ج1: منذ 30 سنة مضت (17) / أي عندما درست في المعهد البترولي من تخرجي إلى الآن (18) /

الملاحق

س2: هل مارست مهن أخرى في مجالات أخرى أو في نفس المجال قبل ذلك؟

ج2: لم أمارس مهن أخرى في أي مجال أو حتى في نفس المجال (19) /

س3: كيف هي ظروف العمل؟

ج3: ظروف العمل جيدة (20) / وتسير على أحسن وجه (21) /

س4: هل لديك أصدقاء في العمل؟

ج4: نعم لديا أصدقاء العمل (22) / من مختلف الولايات الوطن (23) /

س5: هل هناك أحداث معينة في العمل؟ ترى أن لها أهمية بالنسبة لك؟

ج5: نعم يوجد أحداث منها ترقية في العمل (في الرتبة) (24) / وأصبحت مسؤول على وحدة إنتاج (25) /

المحور الثالث: التقاعد

س1: هل تفكر في التقاعد؟

ج1: نعم أفكر في التقاعد بشكل يومي (26) / ولي رغبة عارمة وأنتظر ذلك اليوم بشغف (27) /

س2: بماذا تشعر عندما تفكر في ذلك؟

ج2: أشعر بالراحة والإطمئنان وراحة البال (28) / للعودة للمنزل العائلة والعيش بصورة طبيعية (29) / وأن

أتخلص من حقيبة السفر التي تلازمي (30) /

س3: هل ترى أن الوقت والظرف ملائم للتقاعد؟

ج3: نعم ملائمة جدا بالنسبة لي (31) / وأنا متشوق جدا لذلك اليوم (32) /

المحور الرابع: الإستجابات الإكتئابية

س1: هل هناك تغيرات في عادات الغذائية في الألونة الأخيرة؟

ج1: لا يوجد تغيرات في عادات الغذائية (33) / إنها بشكل طبيعي (34) /

الملاحق

س2: وماذا عن النوم؟

ج2: النوم بعض الأحيان أنام جيد (35) / وأوقات أكون في حالة أرق يهجرني النوم حتى ساعة متأخرة من الليل (36) /

س3: هل هناك تغيرات في نشاطاتك اليومية ؟ كيف ذلك؟

ج3: تغيرات في نشاطات لا توجد (37) / نشاطاتي عبارة عن روتين يومي أمارسه حتى وإن لم أفكر فيه بتاتا (38) /

س4: هل تتئابك مشاعر الحزن بدون سبب؟

ج4: أحيانا ولكن لسبب وهو ضعف الإيمان (39) /

س5: كيف ترى المستقبل؟

ج5: بشكل متفائل من كل جوانبه (40) / سواء النفسية والجسدية (41) / ولمزيد من الإنجازات الأخرى (42) /

المحور الخامس: تقدير الذات

س1: كيف تنظر لنفسك في حياتك العامة؟

ج1: نظرة رضا (43) / ولكن ليس دائما بعض الأوقات أحسن أنني مقتصر نحو نفسي (44) /

س2: كيف ترى نفسك في مجال عملك؟

ج2: أئدي دوري كما ينبغي (45) / وأحاول أن أساعد من لم يستطيع (46) /

س3: كيف ترى أدائك للعمل؟

ج3: أداء جيد (47) / وفي المستوى المطلوب (48) /

س4: كيف تتصور سير لهذا العمل بدونك ؟

ج4: هذا العمل ليس مرتبط بي وحدي (49) / ولكن بمجموعة من العمال (50) / وسير هذا العمل بوجودي أو غيابي لا يتأثر (51) /

الملاحق

الملحق رقم(12): يوضح الإجابات على مقياس بيك للإكتئاب للحالة الثالثة

أولاً/

٠- لا أشعر بالحزن.

١ - أشعر بالحزن.

٢ - أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.

٣ - أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

ثانياً/

٠- لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.

١- أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل.

٢- أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل.

٣- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

ثالثاً/

٠- لا أشعر بأنني فاشل.

١ - أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.

٢- عندما انظر إلى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى الفشل الذريع

٣ - أشعر بأنني شخص فاشل تماماً.

رابعاً/

٠- استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.

١- لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.

٢ - لم أعد احصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.

٣- لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.

خامساً /

٠- لا أشعر بالذنب.

١- أشعر بأنني قد أكون مذنباً.

٢- أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.

٣- أشعر بالذنب بصفة عامة.

الملاحق

سادسا/

⊖ لا أشعر بأني أتلقى عقاباً.

١ - أشعر بأني قد أتعرض للعقاب.

٢ - أتوقع أن أعاقب.

٣ - أشعر بأني أتلقى عقاباً.

سابعاً/

⊖ لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.

١- أنا غير راضي عن نفسي.

٢ - أنا ممتعض من نفسي.

٣- أكره نفسي.

ثامناً/

⊖ لا أشعر بأني أسوأ من الآخرين.

١- أنقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.

٢- ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.

٣- ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

تاسعاً/

⊖ أشعر بضيق من الحياة.

١- ليس لي رغبة في الحياة.

٢- أصبحت أكره الحياة

٣- أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

عاشراً /

⊖ لا أبكي أكثر من المعتاد.

١ - أبكي الآن أكثر من ذي قبل.

٢- أبكي طوال الوقت.

٣- لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك

الملاحق

الحادي عشر/

- ⊖ لست متوتراً أكثر من ذي قبل.
- ١- أتضايق أو أتوتر بسر. عة أكثر من ذي قبل.
- ٢- أشعر بالتوتر كل الوقت.
- ٣- لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما ،

الثاني عشر/

- ⊖ لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- ١- إنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.
- ٢- لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- ٣- لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

الثالث عشر/

- ⊖ اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- ١- لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى.
- ٢- أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.
- ٣- لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

الرابع عشر/

- ⊖ لا أشعر أنني أبدو في حالة أسوأ عما اعتدت أن أكون.
- ١- يقلقني أن أبدو أكبر سنًا وأقل حيوية.
- ٢- أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبدو أقل حيوية.
- ٣- أعتقد أنني أبدو قبيحاً.

الخامس عشر/

- ⊖ أستطيع أن أقوم بعملتي كما تعودت.
- ١- أحتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما.
- ٢- إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- ٣- لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

الملاحق

السادس عشر/

- ٠- أستطيع أن أنام كالمعتاد.
- ١- لا أنام كالمعتاد.
- ٢- استيقظ قبل مواعي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.
- ٣- استيقظ قبل بضعة ساعات من مواعي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

السابع عشر/

- ٠- لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.
- ١- أتعب بسرعة عن المعتاد.
- ٢- أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء.
- ٣- إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل.

الثامن عشر/

- ٠- إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.
- ١- إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.
- ٢- إن شهيتي للطعام أسوأ كثيراً الآن.
- ٣- ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

التاسع عشر/

- ٠- لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة.
- ١- فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.
- ٢- فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.
- ٣- فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

العشرون/

- ٠- لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.
- ١- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.
- ٢- أني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.
- ٣- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

الواحد والعشرون/

- ٠- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.

الملاحق

- ١- أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.
- ٢- لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.
- ٣- لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

الملاحق

الملحق رقم (13): يوضع الإجابات على مقياس روزنبرغ للتقدير الذات للحالة الثالثة.

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
1	على العموم أنا راضي على نفسي		X		
2	في بعض الأوقات أفكر أنني عديم الجدوى			X	
3	أحس أن لدي عدد من الصفات الجيدة			X	
4	باستطاعتي انجاز الأشياء بصورة جيدة كغالبية الأفراد		X		
5	أحس أنه لا يوجد لدي الكثير من الأمور التي أعتز بها	X			
6	أنا متأكد من إحساسي أحيانا بأني عديم الفائدة		X		
7	أحس أنني فرد له قيمة وهذا على الأقل مقارنة بالآخرين		X		
8	أتمنى لو يكون لي احترام أكثر لذاتي	X			
9	على العموم أنا ميال للإحساس بأني شخص فاشل			X	
10	اتخذ موقفا ايجابيا نحو ذاتي	X			