

الآثار المترتبة على التقاعد لدى كبار السن وسبل مواجهتها

- قراءة تحليلية -

the effects of retirement on the elderly and ways to address them

- An analytical reading -

د/ سعد الله يبرير، جامعة تيسمسيلت أحمد بن يحيى الونشريسي Sa.yabrir@univ-tissemsilt.dzد/ كمال بن سليم، جامعة غرداية kamelb2011@gmail.com

تاريخ النشر: 2025/12/ 20

تاريخ القبول: 2025/11/ 21

تاريخ الاستلام: 2025/09/ 21

ملخص:

يسعى هذا البحث لتناول موضوع التقاعد لدى فئة كبار السن، لما له من أهمية خاصة ترتبط بطبيعة المرحلة الحساسة التي يمر بها المسن بعد مغادرته للعمل، وما يترتب عليها من مشكلات التكيف والشعور بالفراغ، وفقدان الأدوار الاجتماعية التي كان يتمتع بها المسن قبل التقاعد.

وانطلاقاً من ذلك يهدف هذا البحث إلى التعرف على أهم المفاهيم، واستكشاف وتحليل الآثار التقاعد المحتملة النفسية والاجتماعية والصحية التي يواجهها كبار السن، وعرض بعض النظريات المفسرة للشيخوخة وتحليلها ثم الكشف عن أهم طرق المقترحة لفئة المسنين لمساعدتهم على التخفيف من آثار التقاعد، وتقديم توصيات عملية يمكن الاستفادة منها لتحسين جودة حياة المسن ومساعدته على التكيف مع مرحلة التقاعد.

كلمات مفتاحية: التقاعد، كبار السن

Abstract:

This research seeks to address the issue of retirement among the elderly, given its special importance, which is linked to the sensitive stage that the elderly go through after leaving work and the resulting problems of adaptation, feelings of emptiness, and loss of the social roles that the elderly enjoyed before retirement.

Based on this, this research aims to identify the most important concepts, explore and analyze the potential psychological, social and health impacts of retirement faced by the elderly, present and analyze some of the theories that explain again, then reveal the most important methods proposed for the elderly to help them mitigate the effects of retirement, and provide practical recommendations that can be used to improve the quality of life of the elderly and help them adapt to the retirement stage.

Keywords : retirement, among the elderly

مقدمة

يشهد العالم اليوم تغيرا ديمغرافيا ملحوظا ، يميزه إنخفاضا في معدل الخصوبة وتزايدا في شيخوخة السكان نظرا لتقدم الطب والرعاية الصحية ، فقد إرتفع متوسط العمر المتوقع عالميا إرتفاعا حادا من 34 عاما في سنة 1913 إلى 72 عاما في سنة 2022(بلوم و زوكر،2023) ومن المتوقع أن يرتفع عدد المسنين المتقاعدين في الجزائر من 3.2 مليون متقاعد سنة 2019 إلى 7.2 مليون متقاعد سنة 2050 أي بزيادة تقدر بحوالي 55 بالمائة أي أنه ستشهد سنوات 2025 حتى 2050 إرتفاعا كبيرا في عدد المتقاعدين(روبحي وحاج ،2022،ص6) ومع إرتفاع عدد المسنين يصبح من الضروري تلبية إحتياجاتهم المتزايدة ، خاصة بعد مرحلة التقاعد التي يجد فيها كبار السن صعوبات كبيرة للتوافق مع العديد من التغيرات.

ويعرف التقاعد بأنه عملية إجتماعية تتضمن إستغناء الفرد عن وظيفة مارسها طوال سنوات عمله وبالتالي تحوله من مورد بشري فاعل في المجتمع إلى الإعتماد على نظام التأمين الإجتماعي الذي يوفر له الكفالة المادية ويمنح له المعاش بعدما كان يتلقى الأجر نظير المهام التي كان يقوم بها قبل تقاعده. (أبو رضوان، 2022، ص33)

وتعتبر مرحلة التقاعد من أهم المراحل التي يمر بها الفرد ، حيث يتخلى فيها عن العمل بشكل إجباري عند بلوغه سن التقاعد القانوني أو بشكل إختياري لأسباب صحية ، ويصادف حياة جديدة لم يتعود عليها يشعر فيها بعدم الجدوى ، والضعف والفراغ وفقدان المكانة الإجتماعية التي كان يتمتع بها قبل تقاعده هذا الوضع يجعله يشعر بالقلق اتجاه مستقبله المادي ويفكر بأنه لم يعد لديه هدف معين وحياته تقترب من نهايتها .

كما يُؤدي التقاعد إلى تراجع الدور الاجتماعي الذي كان يؤديه الفرد والذي يتداخل مع أدوار إجتماعية أخرى وأي خلل في هذا الدور يؤدي إلى اضطراب العلاقات الاجتماعية بين المتقاعدين ومجتمعهم ، والشعور بالتهميش والوحدة وإنخفاض الدخل مقارنة بمتطلبات الحياة ، والشعور بأنه إستنفذ كل طاقته ولم يعد لديه مايقدمه للمؤسسة (سعدا، 2014، ص3)

وأوضحت دراسة صدرت عن معهد الشؤون الاقتصادية بـ بريطانيا هدفت إلى المقارنة بين المسنين المتقاعدين وزملائهم الذين إستمروا في أداء وظائفهم ، إلى أن التقاعد لديه علاقة مباشرة بظهور اضطرابات صحية للمتقاعدين ، وأضافت الدراسة أن هناك إرتباط مباشر بين التقاعد والتوتر، والقلق والإكتئاب وأكدت على ضرورة إتباع المسنين المتقاعدين لبرنامج صحي غذائي، ورياضي يساعدهم على تخفيف التوتر والضغط والشعور بالحياة والنشاط. (العتبي، 2023، ص6) .

كما أشارت الدراسات إلى أن المتقاعدين الذين يعملون بعد التقاعد أكثر توافقا ورضا عن الحياة وأقل شعورا بالإكتئاب والوحدة النفسية بالمقارنة مع المتقاعدين الذين لم يزاولوا أي مهنة بعد تقاعدهم ، وأن أهم الأسباب التي تدفع المتقاعدين إلى العمل بعد التقاعد هي إستغلال أوقات الفراغ و الشعور بالمكانة الإجتماعية و القدرة على العمل ، الحاجة إلى المال (الحبشي، 2011، ص9)

وفي ذات السياق أشارت دراسة للباحث راهول ماهوترا وشانون انغ طبقت على عينة تجاوزت 2700 من كبار السن ، أن تلقي المساندة من خلال توفير المال والطعام والملابس والمساعدة المادية يؤدي إلى خفض الاكتئاب بين المسنين ، رغم أنه في نفس الوقت يقلل من إحساسهم بالسيطرة على حياتهم الخاصة. (حموعلی، 2018، ص3)

و قد جاء هذا البحث لتسليط الضوء على موضوع التقاعد والكشف عن أهم إنعكاساته النفسية والاجتماعية والصحية على كبار السن المتقاعدين وتوضيح الطرق الملائمة للتخفيف منها ، وفي إطار ماسبق يتم طرح التساؤل التالي :

ماهي أهم الآثار النفسية والاجتماعية والصحية المترتبة عن مرحلة التقاعد ؟ وماهي الطرق المناسبة التي يمكن إتباعها للتقليل من آثار ما بعد التقاعد ؟

أهداف البحث :

- 1- التعرف على مفاهيم البحث كالتقاعد والمسن
- 2- التعرف على أبرز النظريات العلمية المفسرة لظاهرة الشيخوخة
- 3- الكشف عن أهم الآثار النفسية والاجتماعية والصحية المحتملة التي يواجهها كبار السن بعد تقاعدهم .
- 4- تحليل الآثار النفسية والاجتماعية والصحية المترتبة عن التقاعد.
- 5- معرفة أهم الطرق لمواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية والصحية عند المسنين المتقاعدين.

أهمية البحث :

تكمن أهمية هذا البحث في توضيح معاناة شريحة مهمة قدمت الكثير للمجتمع وهي شريحة كبار السن بعد إحالتهم على التقاعد ، من خلال الكشف عن واقعهم و معرفة احتياجاتهم النفسية والاجتماعية واقتراح حلول تساعد في تحسين أوضاعهم وتسهيل اندماجهم في المجتمع .

التقاعد :

ويعني الإحالة إلى المعاش، ويقصد به أيضا ترك الوظيفة نتيجة بلوغ سن التقاعد المنصوص عليها في قانون التقاعد (الصعيدى،2024، ص12)، والمتقاعد هو الشخص الذي غادر مركزه الوظيفي نتيجة بلوغه الوظيفة العمومية (علاهن وأريج،2019، ص8)

ويشير المجلس الوطني الإقتصادي والإجتماعي CNES إلى أن التقاعد هو عمر إداري أين يقرر المجتمع نهاية الحياة العملية لشخص ما ولكن يبقى له الحق في الدخل بدون عمل ، هذا الدخل هو التقاعد محسوب ومرتبب بأداء العمل فهو بالتالي يظهر كنتيجة مرتبطة بالحق الإجتماعي.(قادري،2015،ص6)

ويقصد بالتقاعد هو ذلك النظام الذي تفرضه الدولة على الموظفين وعمال القطاع العام والخاص لتؤمن لهم المعاش أو التعويض عن إنتهاء خدمتهم بعد فترة معينة يدفعون خلالها أقساطا محددة من رواتبهم وأجورهم لصناديق التقاعد المؤسسة لهذا الغرض وبعد الوصول إلى السن القانوني(بن صالح،2018،ص11)

المتقاعد هو الفرد الذي يعمل في عمل حكومي ويخضع لنظام التقاعد حيث يقتطع من راتبه الشهري نسبة معينة أثناء الخدمة ، على أنه يحق له بعد سنوات محددة من الخدمة راتب تقاعدي وفق نسبة محددة من الخدمة لهذا الغرض سواء كان الإنفكاك من العمل بالإختيار أو بالإجبار أو حدث له ما يمنعه من العمل عجز كلي أو جزئي.(مزرارة،2018،ص7)

أجمعت التعريفات السابقة أن التقاعد هو الإحالة على المعاش أو مغادرة الوظيفة بشكل إجباري أو إختياري بعد الوصول لسن 60 سنة ، وفي الجزائر يتلقى المتقاعد معاشا يمثل 80 بالمائة من متوسط الراتب خلال الخمس سنوات الأخيرة قبل التقاعد ، وخلال هذه الفترة يترك المتقاعد العمل بصفة دائمة ويعتمد على معاش شهري لتغطية متطلباته اليومية .

المسن :

الشخص الذي يعتمد على غيره بعد تجاوزه الستين سنة وتراجع وظائفه النفسية والاجتماعية والجسدية (بلان، 2009، ص21)

هو الفرد الذي تتراجع قوته وحيويته مع الشعور بالحاجة إلى الرعاية والعناية النفسية والاجتماعية والطبية مع إرتفاع احتمال تعرضه للإصابة (شعبان، 2009، ص9)

هو الشخص الذي عاش عمرا طويلا إستطاع من خلاله أن يكتسب خبرات عديدة لا تكون في فئة عمرية أخرى ويحال على التقاعد نتيجة التراجع الحاصل في قدراته الجسمية والعقلية ، كما يعرف بأنه ينتمي إلى المسنين الذين تجاوزوا سن الستين سنة وأصيبوا بالعجز بسبب شيخوختهم ولا يمكنهم القيام بشؤونهم الخاصة كالأكل والشرب واللباس ويعانون من مشكلات نفسية واجتماعيه ومادية وليس لديهم أي دخل ولا معيل (هيشور وسقني، 2021، ص7)

كما تشير إدارة الإحصاءات التابعة للاتحاد الأوروبي أن المسن هو الذي بلغ 65 عاما أو أكثر وأصبح غير قادر على رعاية نفسه بنفسه من الناحية النفسية أو الاجتماعية أو البيولوجية (سعدي وبكداش، 2017، ص5)

يمكن القول أن المسن هو كل من تجاوز الستين من عمره ، يعيش فترة جديدة بعد تقاعده يعاني فيها من اضطرابات صحية ومشكلات نفسية كالوحدة والاكتئاب وعزلة اجتماعية ، ويحتاج في هذه المرحلة إلى الدعم والرعاية من الأسرة والمجتمع .

الآثار الاجتماعية :

1- اضطراب العلاقات الاجتماعية :

تتميز مرحلة الشيخوخة بانحصار العلاقات الاجتماعية وانكماشها وذلك راجع إلى تقاعد المسن عن عمله الذي يقلص من علاقاته الاجتماعية ، وحينما يفقد المسن أصدقاءه في هذه المرحلة ، يجد صعوبة في استبدالهم بآخرين كما أن تدهور العلاقات الأسرية تؤدي به إلى الشعور بالوحدة والانعزال (جواب الله وآخرون، 2021، ص8)

2- فقدان المكانة الاجتماعية الذاتية :

المهنة أو الوظيفة تمنح الشخص هبة ، ومكانة أمام الزوجة والأبناء ، وهذه الهبة تضعف بالتقاعد أما الذين كانت لهم إنجازات واضحة ليس من السهل نسيانها وهذا يؤدي إلى عدم التوافق مع مرحلة التقاعد.(قادري،2015،ص8)

3- سوء المعاملة:

يتعرض المسن إلى سوء المعاملة سواء كان يعيش مع أفراد أسرته أو ضمن دور رعاية المسنين كالتعرض للسخرية والشتائم، استغلال ممتلكاته وحرمانه من التصرف في ممتلكاته، عجزه عن تغطية مصاريف الفحوصات الطبية خاصة في ظل الظروف الاقتصادية الراهنة الصعبة التي تعيشها البلاد لهذا يحرم المسن من العلاج نتيجة تقصير من أفراد أسرته أو من دور رعاية المسنين. (زريقة وخضور، 2021، ص10)

تحلیل:

- إن الفرد المتقاعد قد يعاني من اضطراب العلاقات الاجتماعية حيث يؤدي الانفصال عن الوسط المهني إلى تضيق الدائرة الاجتماعية والإنقطاع عن الزملاء ، وفقدان الروابط التي كانت تمنح الفرد شعورا بالانتماء والدعم المتبادل وبالتالي الشعور بالعزلة والتهميش ، خاصة إذا لم يجد المتقاعد البديل في نشاطات أو جماعات أخرى تعوض ذلك النقص في التواصل .

- كما أن فقدان المكانة الاجتماعية والذاتية يرتبط بتراجع الدور المهني الذي يعد مصدرا للهوية والاحترام الاجتماعي ، فغالبا ما ترتبط قيمة الإنسان في المجتمعات الحديثة بموقعه المهني وقدرته الإنتاجية مما يجعل بعض المتقاعدين يشعرون بانخفاض تقديرهم الذاتي وتراجع أهميتهم داخل الأسرة والمجتمع .
- ويعد سوء المعاملة أحد المظاهر السلبية التي قد ترافق هذه المرحلة، حيث قد يواجه كبار السن أشكالا من الإهمال أو التهميش من الأسرة أو المجتمع نتيجة الصورة النمطية التي تضعهم خارج دائرة الفاعلية هذا الوضع يزيد من شعورهم بالإغتراب الاجتماعي ، ويضعف إندماجهم داخل محيطهم الأسري والاجتماعي.

الآثار النفسية:

1- القلق:

عادة ما ينتاب كبار السن القلق بعد مرحلة التقاعد نتيجة عدم تكيفهم مع الظروف الجديدة لهذه المرحلة كتدني المكانة الاجتماعية ، الشعور بالفراغ وعدم الجدوى ، والقلق حول مستقبلهم المادي ومستقبل وميراث أولادهم والإحساس بالعجز بسبب مشاكل صحية أو أمراض مزمنة ، لذا يفضل بعض المسنين أن يعيشوا بمفردهم على العيش مع الآخرين ، كما لا يريدون الإحساس بالعجز أو الشعور بأنهم عالة على غيرهم حتى أن بعضهم يلجأ إلى العزلة وانتظارا الموت.(بلان،2009، ص4)

2- الوحدة النفسية :

يشعر المسن بإضطراب العلاقات الاجتماعية والعزلة الاجتماعية وإنخفاض تقدير الذات، نتيجة فقدان الوظيفة ، الاستقلالية ، المكانة الاجتماعية ، بالإضافة إلى الضغوط المادية ، والحالة الصحية والانتقال إلى دور الرعاية الاجتماعية ، كل هذه التغيرات التي يعيشها المسن تترك أثارا وخيمة على نفسيته ويصبح أكثر عرضة للمعاناة من الوحدة النفسية .(سعدي وبكداش،2017،ص3)

3- الاكتئاب :

بعد إحالة المسن على التقاعد تنتابه حالة من الحزن وفقدان الأمن ، نتيجة فقدان الوظيفة التي كانت تملأ حياته اليومية وتشعره بمكانته بين الآخرين ، بالإضافة إلى عدم قدرته على الأداء والإنجاز ونظرته التشاؤمية للمستقبل ، وشعوره بالوحدة النفسية ، كما تظهر لديه بعض الأعراض الجسدية ، كاضطرابات الشهية ، الأرق ، انخفاض الوزن ، لذا فالمسن في هذه المرحلة أكثر عرضة للإكتئاب خاصة في ظل غياب البدائل التي تعوضه عن وظيفته وتمنحه القيمة والمكانة المفقودة .

4- ذهان الشيخوخة :

عند وصول المسن إلى عمر متقدمة يصبح معرض للمعاناة من العديد من الأمراض من بينها الزهايمر Alzheimer أو خرف الشيخوخة الذي يعد من أكثر الأمراض شيوعا بين كبار السن ، وأبرز أعراضه ضعف الذاكرة وقلة النوم وقلة الشهية ، والشعور بتدني قيمته في الحياة والإكتئاب ، وسرعة الإنفعال وعدم الإعتناء بالملبس والمظهر وإهمال النظافة الشخصية.(صلاح،2022،ص25)

تحليل:

- يمكننا أن نعتبر القلق إستجابة طبيعية للتغيرات التي ترافق مرحلة التقاعد، إذ يفقد الفرد الإحساس بالإستقرار المهني والمادي ، ويواجه مخاوف تتعلق بمستقبله وصحته ودوره الإجتماعي ، كما أن الإنتقال المفاجئ من حياة مليئة بالنشاط والإلتزامات إلى حياة يغلب عليها الفراغ ، قد يؤدي إلى توتر داخلي وشعور بعدم الأمان النفسي.

-ومن جهة أخرى يعد الاكتئاب من أكثر الإضطرابات شيوعا بين المتقاعدين، إذ يشعر بعضهم بعدم الجدوى بعد انفصالهم عن العمل الذي كان يمنحهم حياة ذات معنى وهدفا واضحا ، كما يؤدي تراجع المكانة الاجتماعية وضعف الدعم الأسري في تعزيز مشاعر الحزن واليأس ، والذي يستدعي مواجهته بالدعم النفسي والإجتماعي اللازم كي لا يصبح ويتطور إلى اكتئاب مزمن.

- كما تعتبر أيضا الوحدة النفسية من التجارب المؤلمة التي يمر بها الفرد بعد تقاعده ، حيث تقل شبكة علاقاته الإجتماعية ويعيش في عزلة تجعله يشعر بالفراغ العاطفي والحرمان من التفاعل الإنساني مما يضعف قدرته على التكيف مع هذه المرحلة الجديدة .

- أما ذهان الشيخوخة لدى كبار السن يعد من الأعراض النفسية المتقدمة ويظهر في شكل اضطرابات سلوكية وإدراكية ، كالهلاوس ، والأوهام ، وفقدان الإتصال بالواقع ، وغالبا ما يظهر هذا الإضطراب بعد تدهور القدرات المعرفية والعزلة الإجتماعية وقلة الرعاية النفسية والطبية .

الآثار الصحية :

تتغير حياة المسنين بعد تجاوزهم عمر 60 وتوقفهم عن العمل ، حيث تبدأ معاناتهم مع الأمراض والمشاكل الصحية وفي هذا الصدد أشارت دراسة قامت بها وزارة الصحة والسكان بالتعاون مع الديوان الوطني للإحصاء المسح العنقودي المتعدد المؤشرات (2012-2013) ، أن نسبة إنتشار مرض الضغط الدموي عند الأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين 25-39 هو 0.6 بالمائة وترتفع هذه النسبة لتصبح 57 بالمائة عند الأفراد الذين تتجاوز أعمارهم 60 ، أما مرض السكري فقدرت نسبته بـ 0.7 بالمائة لفئة 25-39 سنة و 20 بالمائة لفئة 60 سنة فما فوق ، أما أمراض القلب فتشير إلى 0.7 بالمائة لفئة 25-39 سنة و 8.10 بالمائة لفئة 60 سنة فما فوق ، أي أن الأمراض تنتشر أكثر عند الأفراد الذين لديهم أعمار متقدمة نتيجة تدهور وظائف الجسم ، بالإضافة إلى الهموم والضغوطات المتراكمة لسنوات طويلة (درييل، 2022، ص10)

تحلیل:

تشير النتائج التي جاءت بها وزارة الصحة والسكان بالتعاون مع الديوان الوطني للإحصاء أن نسبة انتشار الأمراض تكون أعلى عند كبار السن ، ويُعزى ذلك أساسا إلى التغيرات الجذرية في نمط حياتهم نتيجة التوقف عن العمل وما يرافقه من انخفاض في النشاط الجسدي و الاجتماعي ، و التدهور التدريجي في وظائف الجسم مع التقدم في العمر، بالإضافة إلى أن بعض المتقاعدين يعانون من أمراض قبل تركهم لوظائفهم نتيجة الضغوط المهنية المتراكمة لسنوات .

النظريات المفسرة للمسنين:

نظرية الاستمرارية :

يشير العتبي (2023) إلى أن هذه النظرية تقوم على افتراض مفاده أن الشيخوخة الناجحة هي التي تكون قادرة على الإستمرار في نفس الأداء عند قيامها بالأدوار الاجتماعية وحفاظها على العلاقات الاجتماعية وأن الشخص المتقاعد يتكيف مع مرحلة التقاعد من خلال التركيز على نفس الأنشطة والأدوار التي كان يقوم بها قبل التقاعد مع إعطائها وقت أكبر بعد التقاعد ، أي أن

تكيف المسنين مع مرحلة ما بعد التقاعد يرتبط بمدى قدرتهم على الإستمرار في القيام بنفس الأنشطة والأدوار التي إعتادوا على القيام بها لسنوات طويلة ، لكن ليس كل المسنين بإمكانهم الحفاظ على الإستمرارية لأن العديد منهم أمهكتهم الحياة وأصابهم الملل بعد سنوات طويلة من العطاء و القيام بنفس الأنشطة والأدوار.

نظرية فك الارتباط :

يرى كل من كمنج وهنري أن كبار السن يميلون إلى الإنعزال وفك الارتباط بالآخرين وبالأنشطة التي يقومون بها نتيجة غياب الإنسجام في التفاعل بين المسنين وباقي أفراد المجتمع ، وهذا يعود للتغيرات النفسية التي يعيشها المسن ، كما أن فك الارتباط يحدث أيضا

من جانب المجتمع ، أي أن هناك إعتقادات معينة تسود المجتمع حول كبار السن يتأثر بها المسنين ويتم التصرف وفقها.

نظرية الشخصية :

يعتقد رواد نظرية الشخصية أن النجاح في التكيف مع الشيخوخة يتعلق أساسا بسمات و غمط شخصية الفرد حيث أن التحولات التي تطرأ على نفسية وسلوك المسن هي نتيجة تأثير مشترك للتغيرات المجتمعية الخارجية والوظائف البيولوجية الداخلية ، لهذا فإن كبار السن ذوي الشخصية المتوازنة المتماسكة بإمكانهم التكيف بصورة أفضل لأن قدراتهم المعرفية أحسن ، ويمكنهم السيطرة على الذات ، والتعامل بمرونة ونضج بينما كبار السن ذوي الشخصية الغير متوازنة لديهم قصور في الوظائف النفسية ولا يمكنهم السيطرة على إنفعالاتهم . (الغامدي، 2017، ص11)

نظرية الأزمة :

كشف أصحاب هذه النظرية أن الأزمة التي يقع فيها المسن تعود إلى التحول الكبير في الدور الذي كان يقوم به لسنوات طويلة ، ويرى العلماء أن هناك علاقة وثيقة بين الوظيفة التي قضى فيها المسن مدة طويلة وتوافقه النفسي والإجتماعي ، حيث أن هذه الوظيفة سمحت له بتلبية الإحتياجات الإجتماعية ، وتحقيق مكانة داخل المجتمع ، وبعد إحالته على التقاعد يتعرض لأزمة لم يكن جاهزا للتعامل معها، فتكون لديه مخاوف بشأن المستقبل ويصاحبها إنعدام الثقة بالنفس وبالأخرين.(العروي، بدون سنة، ص19)

تحليل للنظريات المفسرة للمسنين :

ومن خلال إستعراضنا للنظريات السابقة نجد أن كل نظرية ركزت على جانب معين فقد أشارت نظرية الإستمرارية إلى ضرورة قيام المسن بالاستمرار في القيام بنفس الأنشطة والأدوار بعد التقاعد ويبقى هذا جانب مهم جدا وفعال في تكيف المسن مع مرحلة التقاعد لكنه يبقى حلا صعبا للمسن لأنه عادة ما يصل لهذه المرحلة منهكا بسبب ضغوط العمل المتراكمة لسنوات ، لذا الخيار متاح أن يبقى المسن في حالة نشاط مع التخفيف من وتيرة العمل، أي العمل ضمن عمل إستشاري أو تطوعي أو ترفيهي لا يحمل نفس المهام والضغوطات.

أما بالنسبة لنظرية فك الارتباط فيمكن القول أن الإنفصال الذي تشير إليه هذه النظرية لا يحدث عند المسنين في كل المجتمعات لأن بعض المجتمعات الغربية توفر بيئة داعمة لكبار السن الذين يندمجون في المجتمع دون أي مشكلة ، بينما كشفت نظرية الشخصية أن النجاح في التكيف في فترة الشيخوخة مرتبط أساسا بسمات الشخصية لكن هذه السمات قد تقل كفاءتها مع مرور الوقت وتراكم الهموم والضغوط النفسية لهذا لا يمكن تجاهل العامل البيئي في موضوع التأقلم مع الشيخوخة .

فيما كشفت نظرية الأزمة أن المشاكل النفسية والإجتماعية التي يواجهها المسن راجعة إلى الإنفصال عن الوظيفة التي تعود عليها لسنوات ، وبالتالي لايجد التوافق النفسي والإجتماعي بعد فقدانه للعمل وينظر إلى نفسه وحياته نظرة سلبية ، ويبقى تفسير هذه

النظرية للشيخوخة الأقرب إلى الواقع لأن العمل في حياة الفرد هو من يحافظ على الإستقرار والتوازن على المستوى النفسي والإجتماعي.

سبل مواجهة الآثار النفسية والاجتماعية والصحية الناجمة عن التقاعد :

1- التخطيط المسبق و التهيئة النفسية والاجتماعية لمرحلة التقاعد :

يساهم التحضير النفسي والاجتماعي أيضا في مساعدة المتقاعد للتأقلم مع مرحلة جديدة في حياته ، حيث يمكن له فهم التغيرات النفسية والاجتماعية التي تفرضها هذه المرحلة ، و بالتالي الإستعداد لها جيدا من شتى الجوانب النفسية والاجتماعية والإقتصادية ، وإستشارة أهل الإختصاص والخبراء والمتقاعدين الذين سبقوه إلى هذه المرحلة لتجنب الوقوع في أي مشكلة وتيسير التوافق مع مرحلة ما بعد التقاعد.(مزرارة،2018،ص16)

2- أهمية توفير العلاج الطبي لكبار السن المتقاعدين :

عند المرض يجب توفير الرعاية الطبية اللازمة للمسنين عن طريق أحد أفراد الأسرة أو أحد عاملي دور الرعاية الاجتماعية خاصة وأن أغلب المسنين في هذه المرحلة يعانون من اضطرابات صحية وأمراض مزمنة " كمرض السكري ، ضغط الدم ، مرض الغدة الدرقية ، الروماتيزم ، القولون العصبي ، القصور الكلوي ، السرطان ، أمراض ومشاكل العيون ، الزهايمر ... الخ " ، كما أن الوقوف إلى جانب فئة المسنين ومرافقتهم أثناء العلاج يشكل لهم دعماً نفسياً كبيراً ، لأن المعاناة من المرض ليست هي المشكلة بالنسبة اليهم وإنما التنكر من طرف الآخرين ، الأصدقاء وأفراد الأسرة ، خاصة بعد التضحيات الكبيرة التي قدموها سواءً للوظيفة أو للأسرة .(جانب الله وآخرون، 2021، ص13)

3- توعية أسرة المتقاعد بأهمية أداء دورها الإجتماعي الداعم بعد التقاعد :

تتطلب مرحلة ما بعد التقاعد إرشاد وتوعية أسر المتقاعدين بدورهم الكبير في التخفيف من الآثار الاجتماعية والنفسية من خلال إجراء برامج توعوية تقوم بها الجمعيات ووسائل الإعلام المختلفة توضح مدى المسؤولية الملقاة على عاتق الزوجة والأبناء لتحقيق الترابط والتكامل الأسري ، ومن الضروري أن يفهم أفراد الأسرة حاجيات معيّلهم المتقاعد ويعملوا على إشباعها حتى يشعر هذا الأخير بالأمن، والحب والتقدير وأن مكانته لم تتأثر داخل الأسرة رغم الانفصال عن الحياة المهنية . (مزرارة، 2018، ص16)

4- تخصيص مكاتب للمسنين المتقاعدين داخل المؤسسات التي عملوا بها :

الإستنجاد بالمسنين المتقاعدين بالمؤسسات التي عملوا بها للإستفادة من خبرتهم من خلال تخصيص مكاتب معينة حسب التخصص كل متقاعد ، ويكون عملهم إستشاري للمراجعة والتقويم وتأطير وتكوين العمال الجدد بالمؤسسات بعقود مؤقتة يتم تجديدها كل سنة ، هذه المبادرة سيكون لها وقع إيجابي على فئة المتقاعدين حيث تمكنهم من التخلص من العزلة وإعادة الإندماج في المجتمع وترفع لديهم الإحساس بقيمتهم بين زملائهم في العمل وأفراد أسرهم. مركز تمكين ورعاية كبار السن إحسان (إحسان 2018، ص127)

5- إنشاء وظيفة رفيق مسن :

العديد من المسنين بعد وصولهم لمرحلة عمرية متقدمة ، تكون حالتهم الصحية معقدة وغير قادرين على قضاء حوائجهم والقيام بأعمالهم اليومية ، لهذا تهدف وظيفة رفيق مسن إلى تقديم المساعدة لكبار السن الذين يعيشون بمفردهم ، أو في دور الرعاية

الإجتماعية من أجل مرافقتهم لتسهيل أمورهم ومتطلباتهم اليومية و يمكن وضع إطار قانوني لتنظيم وظيفة رفيق مسن ووضعها تحت وصاية مديرية التضامن الإجتماعي(صلاح،2022،ص31)

6- تأسيس أندية لكبار السن المتقاعدين:

تعد الأندية الخاصة بكبار السن المتقاعدين فضاءً مناسباً لدمج كبار السن في الحياة الاجتماعية كبقية أفراد المجتمع ، وتتضمن هذه النوادي برامج رياضية ، فكرية ، ثقافية ، ترفيهية ، حيث يمكن لهم قضاء أوقات فراغهم بممارسة الرياضة أو مطالعة الكتب أو مزاوله هوايتهم المحببة .

كما يمكن لهم تكوين صداقات جديدة لهذا فإن المشاركة في هذه البرامج تمنح كبار السن المتقاعدين جرعة من السعادة والراحة النفسية فهي تساهم في تخفيف القلق وتحسين المزاج وتمكنهم من التوافق مع مرحلة ما بعد التقاعد.(إحسان،2018،ص126)

خاتمة :

تعتبر مرحلة التقاعد من أبرز المراحل التي يواجه فيها الفرد صعوبات متعددة ، إذ ترافقها جملة من التغيرات النفسية والإجتماعية والصحية، فبعد عقود من النشاط والإنتاج في الحياة العملية يجد المتقاعد نفسه في مواجهة تحديات تتطلب إستعدادا مسبقا على أكثر من صعيد.

فعلى الصعيد النفسي يتأثر الفرد المتقاعد بعد فقدان الوظيفة والإحالة على التقاعد ، حيث يفقد الشعور بالإنتماء والجدوى ، ويعاني من الإحباط والفراغ وأحيانا من اضطرابات مزاجية كالقلق والإكتئاب وهنا تظهر أهمية توفير الدعم النفسي والإجتماعي لمساعدة كبار السن على التكيف مع هذه المرحلة وتكوين نظرة إيجابية اتجاه الذات والحياة .

أما على الصعيد الإجتماعي فإن التقاعد يحرم كبار السن من الحفاظ على علاقاتهم الإجتماعية نتيجة الانفصال عن بيئة العمل ، ويُفقدون تلك الهبة و المكانة التي لطالما تمتعوا بها لسنوات طويلة ، وبالتالي تعاني هذه الفئة من التهميش والعزلة ، خاصة في ظل غياب الدعم الأسري أو نشاطا إجتماعيا يكون كبديلا للوظيفة .

من الناحية الإقتصادية فان التقاعد يرافقه إنخفاض الدخل وهذا ما يشكل عاملا ضاغطا ويؤدي إلى إنخفاض المستوى المعيشي للمتقاعدين، خاصة في ظل إرتفاع تكاليف الرعاية الصحية وتزايد الإحتياجات الطبية كالأدوية والفحوصات لدى فئة المسنين، وتعاني هذه الفئة من تزايد إحتتمالية أمراض مختلفة كالسكري وضغط الدم وأمراض القلب وهشاشة العظام ، والزهايمر نتيجة التقدم في العمر وتراجع النشاط البدني.

ومع ذلك لايجب النظر لمرحلة التقاعد على أنها نهاية الحياة ، بل يمكن أن تكون بداية مرحلة أخرى يجد فيها الفرد الهدوء والإستقرار ، ووقت كاف يسمح له بممارسة هواية معينة أو أنشطة متعددة ثقافية أو إجتماعية تتيح له توظيف خبرته المهنية والحياتية للأجيال القادمة ، وبهذا تكون مرحلة التقاعد تجربة إنسانية مفيدة للفرد تسمح له بإعادة اكتشاف ذاته و تعيد له التوازن النفسي والإجتماعي .

ومن أجل إنصاف فئة كبار السن وتقدير مكانتهم في المجتمع نقترح التوصيات الآتية :

أ. على مستوى المتقاعدين أنفسهم :

- يتعين على كبار السن التخطيط والتحضير لمرحلة ما بعد التقاعد من كل الجوانب كممارسة هواية رياضية ، عمل تطوعي في المؤسسات الخيرية أو أي نشاط لتجنب العزلة الإجتماعية.
- إتباع نظام غذائي صحي لتجنب أي اضطرابات صحية .

- إيداع أموال كافية لتغطية النفقات خاصة بعد تقلص معاش التقاعد.

ب. على مستوى الأسرة :

- يتوجب على أفراد الأسرة فهم التغيرات التي تطرأ على المسن بعد فترة التقاعد ، ومعرفة إحتياجاته ومحاولة مساعدته على إشباعها من خلال الحفاظ على الترابط الأسري .

- ينبغي على الزوجة والأبناء إحترام المسن المعيل للأسرة بعد فقدانه للوظيفة ، وتقدير ماقدمه طيلة سنوات عمله والإستفادة من خبرته في الحياة ، هذا من شأنه أن يعيد له الإعتبار ويمنحه الشعور بالثقة وبالمكانة وهذا مايساعده على التأقلم مع مرحلة التقاعد .

ج. علی مستوی المجتمع :

- نشر الوعي المجتمعي بأهمية فئة المتقاعدين في المجتمع ، والإشادة بما قدموه خلال مساهمهم المهني .

- عدم تهميش كبار السن بعد التقاعد ، بل الاستفادة منهم لتكوين الشباب في مجال تخصصهم .

- تقديم أنشطة متنوعة ثقافية ، رياضية ، تطوعية ، ترفيهية لحماية المتقاعدين من العزلة والحفاظ على نشاطهم الإجتماعي.

- تحسين الخدمات الصحية المقدمة لكبار السن المتقاعدين حتى تتناسب مع حالتهم الصحية وأعمارهم المتقدمة

- صياغة قانون يحمي كبار السن المتقاعدين من الإساءة والإهمال.

- تقديم الدعم المادي اللازم للمسنين لتغطية تكاليفهم الحياتية.

قائمة المراجع:

- أبو رضوان، زياد محمد مودة. (2022) العوامل المؤدية إلى رغبة معلمي المدارس الحكومية في التقاعد المبكر في مديرية التربية والتعليم في الخليل من وجهة نظرهم، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، فلسطين.

- بلان، كمال يوسف. (2009) دراسة مقارنة لسمة القلق بين المسنين المقيمين في دور الرعاية أو مع أسرهم دراسة ميدانية لدى عينة من المسنين في محافظات دمشق وريفها وحمص واللاذقية ، مجلة جامعة دمشق المجلد 25، العدد 1+2

- بلوم ، ديفيد و زوكر، ليو (2023) شيخوخة السكان هي القنبلة السكانية الحقيقية ، صندوق النقد الدولي <https://www.imf.org/ar/Publications/fandd/issues/Series/Analytical-Series/aging-is-the-real-population-bomb-bloom-zucker> (تاريخ الإسترجاع: 2025-07-24)

- بن صالح ، أحمد. (2018) نظم التشريع الجزائري، كلية الحقوق والعلوم السياسية ، قسم الحقوق ، أدرار

- جاب الله، الطيب ولعموري، نصيرة وبطاوي، بهية. (2021) المشكلات النفسية والإجتماعية لدى كبار السن وآليات التكفل بهم، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد 6، العدد 1، ص 563-583

- الحبشي، محمد أحمد مایسة. (2011) أثر العوامل الإجتماعية والإقتصادية على التخطيط الإستراتيجي للدخل المالي لمرحلة التقاعد وعلاقته بالرضا عن الحياة ، مجلة بحوث التربية النوعية، العدد 23

- حمو، علي خديجة. (2018) مساهمة الدعم النفسي الإجتماعي في تحقيق الصحة النفسية لدى المسنين دراسة ميدانية ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية الإجتماعية ، العدد 35 .

- درييل، فاطمة الزهراء. (2022) الرعاية الصحية للمسنين في الجزائر ، مجلة تطوير العلوم الإجتماعية المجلد 14، العدد 02.

- روجي، فيسة عمر وحاج، شريف هشام.(2022) واقع ومستقبل نظام التقاعد في الجزائر دراسة تحليلية إستشرافية، مجلة أبحاث إقتصادية معاصرة، المجلد 5، العدد 1

- زريقة، يسرى وخضور، حلا. (2021) المشكلات النفسية والإجتماعية التي يعاني منها كبار السن في محافظة اللاذقية ، مجلة جامعة تشرين الآداب والعلوم الإنسانية ، المجلد 43، العدد 4.
- سعدا، محمد عماد. (2014) إتجاهات المدرسين نحو التقاعد المبكر دراسة ميدانية على عينة من المدرسين في المدارس الثانوية العامة محافظة دمشق ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 30، العدد الأول.
- سعدي، ريمًا وبكداش، رنيم. (2017) مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية الإجتماعية في مدينتي اللاذقية وطرطوس، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد 39، العدد 2
- شعبان، أحمد إيمان (2009) مشكلات التقاعد لدى المسنين وأثرها على الرضا عن الحياة، مجلة بحوث التربية النوعية ، العدد الرابع عشر
- الصعدي، فايز بن مبيرك. (2024) التقاعد وأثره على التواصل الإجتماعي لدى المتقاعدين في الريف السعودي، دراسة ميدانية مطبقة على عينة من المتقاعدين في ريف محافظة خليص، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والإجتماعية ، المجلد 21، العدد 1.
- صلاح، زين الدين. (2022) الرعاية الإقتصادية والإجتماعية للمسنين دراسة مقارنة ، مداخلة مقدمة ضمن فعاليات الملتقى العلمي الدولي حول حقوق المسنين بين الواقع والمأمول ، جامعة طنطا، مصر 30-31 مارس 2022 .
- العتيبي، نورة بنت شارع. (2023) المشكلات الإجتماعية لمرحلة مابعد التقاعد دراسة مطبقة على عينة من المتقاعدين في مدينة الرياض ، مجلة مستقبل العلوم الإجتماعية ، مجلد 13، العدد 2، ص 3-33
- العروي، ريم بنت دخيل الله. (بدون سنة) رحلة نظرية في عالم المسنين.
- علاهن، محمد علي وأريج، حازم مهدي. (2019) الحاجات الإرشادية لكبار السن المتقاعدين نموذجاً مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة، الإصدار الثاني.
- الغامدي آل هادي عادل بن مشعل عزيز. (2017) الاحتياجات الاجتماعية والنفسية والصحية والمادية للمسنين من وجهة نظرهم مع تصور مقترح لتضمينها في مناهج التعليم بالمملكة العربية السعودية، مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية، المجلد الأول، العدد 11.
- قادري، حليلة. (2015) الصحة النفسية عند المسن المتقاعد، مجلة التنمية البشرية، العدد 05
- مركز تمكين ورعاية كبار السن إحسان بالتعاون. (2018) المحددات المؤثرة للشعور بالوحدة والميل للعزلة لدى كبار السن المتقاعدين بالمجتمع القطري دراسة ميدانية تحليلية، وزارة التخطيط التنموي والإحصاء الدوحة، قطر.
- مزاررة، نعيمة. (2018) المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجه كبار السن المتقاعدين وطرق الوقاية منها، مجلة التربية والصحة النفسية، المجلد 12، العدد 2
- هيشور، محمد لين وسقني، عبلة. (2021) الأسرة وفئة المسنين في المجتمع الجزائري قراءة سوسيولوجيا حول التكفل ورعاية فئة المسنين بين الثابت والمتغير، مجلة المداد