

تجربة كبار السن في مواجهة قضايا الهوية الذاتية والصحة النفسية بعد التقاعد

إلهام العجيلي الجديدي.. كلية الآداب /جامعة صبراتة والتربية

Elham.aljadidy@sabu.edu.ly

الخلاصة:

يهدف البحث إلى استكشاف تجربة كبار السن في مواجهة التحديات المرتبطة بفقدان الهوية الذاتية والصحة النفسية بعد التقاعد. وتعتبر مرحلة التقاعد واحدة من أبرز التحولات في حياة كبار السن، حيث تتغير الأدوار الاجتماعية، وتتلاشى الهوية المهنية، مما يؤثر مجموعة من التحديات النفسية والاجتماعية التي تؤثر على شعورهم بالانتماء وتوازنهم النفسي. اعتمد البحث على المنهج النوعي والمقابلات الشخصية، حيث تم جمع البيانات من خلال المقابلات ومعالجة نتائجها لتحديد العوامل المؤثرة على تجربة كبار السن، والاستراتيجيات التي يستخدمونها للتكيف مع المرحلة الجديدة. وأظهرت النتائج أن الدعم الاجتماعي والأسري، وتوافر الفرص للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية يلعبان دورًا حاسمًا في تعزيز الصحة النفسية والحفاظ على الهوية الذاتية. كما كشفت الدراسة عن وجود تفاوت في مستوى التكيف بين كبار السن يعتمد على عوامل مثل مستويات الدعم، والصحة الجسدية، والابتكار الشخصي. وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز البرامج التوعوية، والتدخلات النفسية والاجتماعية المخصصة لهذه الفئة لضمان حياة كريمة ومستقرة، وتمكينهم من التعبير عن ذاتهم بفاعلية بعد التقاعد، وتحقيق الرفاهية النفسية والاجتماعية.

Abstract:

This study aims to explore the experiences of older adults in facing the challenges associated with loss of self-identity and mental health after retirement. Retirement is considered one of the most significant life transitions for seniors, where social roles change and professional identity diminishes, leading to a range of psychological and social challenges that affect their sense of belonging and psychological balance. The study employed a qualitative methodology, collecting data through interviews and analyzing the results to identify the factors influencing seniors' experiences and the strategies they use to adapt to this new phase. The findings indicated that social and familial support, along with opportunities to participate in social and cultural activities, play a crucial role in enhancing mental health and maintaining self-identity. The study also revealed variability in the level of adaptation among seniors, which depends on factors such as support levels, physical health, and personal resilience. The study recommends strengthening awareness programs and providing psychological and social interventions tailored to this demographic to ensure a dignified and stable life, enable seniors to effectively express themselves after retirement, and achieve sustainable psychological and social well-being.

المقدمة:

تعتبر قضايا الهوية الذاتية والصحة النفسية التي يواجهها كبار السن بعد التقاعد من العمل، من أهم التحولات التي يمروا بها، حيث تترك آثاراً عميقة على حياتهم الاجتماعية وصحتهم النفسية، لأن فقدان الوظيفة والانخراط في حياة أكثر هدوءاً وأقل نشاطاً يمثل تحدياً نفسياً واجتماعياً قد يعصف بمفاهيمهم عن الذات، ويؤدي إلى شعور بالفراغ، وتأثيرات سلبية على الصحة النفسية، مما يسبب ضغطاً كبيراً على من يخرجون من أدوار كانوا يمارسونها لفترة طويلة، وتعتبر الوظيفة مصدراً رئيسياً للرضا الشخصي والرضا عن الحياة، حيث يستطيعون بشكل روتيني الإسهام في شيء ذو قيمة والحفاظ على علاقات وثيقة مع زملاء العمل واصدقائهم، ولا بد للمتقاعد أن يترك وراءه جزءاً من حياته التي كانت تمنحه إحساساً بالفخر و الوصول الى تحقيق الذات، مما يؤدي به أي التقاعد إلى فترة جديدة من حياته عليه فيها إعادة اكتشاف نفسه كشخص متقاعد، يمكن أن يكون هذا الوقت في حياته صعباً بشكل خاص بسبب الانفصال عن الدعم الاجتماعي من الأصدقاء في العمل، وإذا لم يُعْتَنَ ويُعالج هذا الشعور بالوحدة والارتباك بعناية، فقد يؤديان إلى الاكتئاب والقلق، الأمر الذي يمكن أن يساهم في تدهور القدرات الجسدية والمعرفية. والتي بدورها تلعب دوراً كبيراً في مشاكل الهوية الذاتية والصحة النفسية التي يواجهها كبار السن بعد التقاعد.

مشكلة البحث:

يُعد التقاعد مرحلة من المراحل الحاسمة في حياة كبار السن، حيث يترتب عليه تغييرات جذرية في نمط حياتهم، مما يؤثر مباشرة على هويتهم الذاتية وصحتهم النفسية. فبالرغم من أهمية التكيف الإيجابي مع هذه المرحلة، فإن العديد من كبار السن يواجهون تحديات كبيرة تتعلق بفقدان الهوية المهنية، والانعزال الاجتماعي، وزيادة مستويات القلق والاكتئاب، وهو ما قد يؤدي إلى تدهور نوعية حياتهم وتراجع صحتهم النفسية. ومع تزايد الطلب على فهم أعمق لهذه الظواهر تبرز مشكلة عدم وجود دراسات كافية تُسلط الضوء على تجارب كبار السن بشكل شامل، خاصة في سياق بيئات ومجتمعات محددة. وتكمن مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الرئيس التالي: ما هي تجربة كبار السن في مواجهة قضايا الهوية الذاتية والصحة النفسية بعد التقاعد؟

وتتفرع منه مجموعة من الاسئلة الفرعية التالية:

- كيف يتعاملون مع تحديات الهوية والصحة النفسية بعد التقاعد؟

- ما هي عوامل الدعم النفسي أو العوائق التي تؤثر على نجاحهم في التكيف مع نمط الحياة؟

أهمية البحث:

تتمثل قيمة البحث في تسليط الضوء على العوامل التي تؤثر على قدرة كبار السن على الحفاظ على هويتهم الذاتية وصحتهم النفسية، ومعرفة كيف يمكن للمجتمع والخدمات الصحية والسياسات العامة أن تلعب دوراً في دعمهم. كما تُسهم دراسة موضوع البحث في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالشيخوخة والهوية النفسية، وتوجيه الجهات المختصة نحو تصميم برامج ومبادرات تعزز من جودة حياة كبار السن، وتعمل على تقليل الضغط النفسي والاضطرابات النفسية المرتبطة بهذا التحول الحياتي المهم في حياتهم لذا تبرز أهمية دراسة تجارب كبار السن في مواجهة قضايا الهوية الذاتية والصحة النفسية بعد التقاعد، لما لها من أهمية في فهم التحديات والصراعات التي يواجهونها، وتطوير استراتيجيات داعمة وملائمة لمساعدتهم على التكيف بشكل صحي وإيجابي مع المرحلة الجديدة من حياتهم.

أيضاً تكمن أهمية هذا البحث في دوره في دعم كبار السن وتمكينهم من تجاوز تحديات التقاعد بشكل صحي وسليم، مما يعزز من قدرتهم على الاستمتاع بحياة ذات جودة عالية، ويضمن لهم استمرارية التفاعل الإيجابي مع المجتمع، مع التركيز على أهمية الدعم النفسي والاعتراف بقيمتهم الإنسانية.

أهداف البحث:

1. استكشاف تجارب كبار السن في مواجهة التغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بفقدان الوظيفة.
2. تحليل العوامل التي تؤثر على استقرار الهوية الذاتية لكبار السن بعد التقاعد، وتحديد استراتيجياتهم في الحفاظ على شعورهم بالانتماء والذات.
3. دراسة مدى تأثير التقاعد على الصحة النفسية لكبار السن، من حيث مستويات القلق، الاكتئاب، والتكيف النفسي.
4. تحديد التحديات والصراعات النفسية والاجتماعية التي يواجهها كبار السن بعد التقاعد، وكيفية تعاملهم معها.
5. اقتراح أساليب واستراتيجيات داعمة لتعزيز الصحة النفسية والهوية الذاتية لكبار السن، وتحسين جودة حياتهم بعد التقاعد.

6. تقديم تصور علمي يمكن استخدامه في تطوير البرامج والخدمات المجتمعية والصحية التي تستهدف دعم كبار السن في المرحلة التقاعدية.

مصطلحات البحث

1. كبار السن: الفئة العمرية التي تتجاوز عادة سن المعاش، وغالبًا من 60 سنة فما فوق، وتشمل الأفراد الذين يمرون بمرحلة الشيخوخة ويواجهون تحديات خاصة تتعلق بالصحة، والهوية، والانتماء الاجتماعي. (عبد الناصر، 3023، ص251).

2. الهوية الذاتية: إدراك الشخص لنفسه وتصويراته عن ذاته، بما يشمل معتقداته، وقيمه، ودوره في المجتمع، ومدى توافق ذلك مع تحديات المرحلة الحالية مثل التقاعد. (عطا الله، 2009، ص83)

3. الصحة النفسية: الحالة العامة للرفاه النفسي، وتشمل خلو الشخص من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق، بالإضافة إلى قدرته على التفاعل بشكل إيجابي مع البيئة، وإدارة الضغوط، وتحقيق الشعور بالرضا عن الحياة. (الموساوي، 2018: 105)

4. التقاعد: مرحلة الانتقال من العمل النشط إلى التوقف عن العمل، والتي تتسم بتغيرات اجتماعية واقتصادية ونفسية تؤثر على الصورة الذاتية، وتُعد من التحديات التي تؤثر على الاتجاهات النفسية والاجتماعية لكبار السن. (قاسم وآخرون، 2023م، ص9)

المنهجية المتبعة:

المنهج أو النهج الأكثر ملاءمة هو النهج النوعي من خلال المقابلات الشخصية، وباستخدام النهج النوعي يستطيع المشارك مشاركة تجاربه الشخصية مع حياة ما بعد التقاعد بكلماته الخاصة، مما يوفر للبحث الوصول إلى معلومات مفصلة وعمليات اجتماعية عاشها المشارك، وعلى وجه التحديد يستخدم البحث نهج مشروع التاريخ الحياتي، وهو منهج منظم لجمع وتحليل قصص الحياة أو الروايات الشخصية لحياة شخص ما، بجمع البيانات من خلال التخطيط، والتسجيل، ونسخ المقابلات الشخصية.

الدراسات السابقة:

- دراسة نورة العتيبي: 2023م بعنوان (المشكلات الاجتماعية لمرحلة ما بعد التقاعد) هدفت الدراسة إلى التعرف على مشكلات المتقاعدين الاسرية بعد التقاعد وعلى درجة تكيف المتقاعدين مع

أسلوب الحياة الجديد، والتعرف على درجة شعور المتقاعدين بالعزلة. الاجتماعية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وتوصلت إلى مجموعة من النتائج من بينها وجود مشكلات أسرية تواجه المتقاعدين من عينة الدراسة، وزيادة درجة الصراع بين المتقاعدين وأبنائهم، وتوصلت أيضاً الدراسة إلى موافقة عينة الدراسة إلى حد ما على صعوبة التكيف مع مرحلة التقاعد، وموافقتهم على محدودية دور مؤسسات المجتمع في الاستفادة من خيرة المتقاعدين (نوره العتيبي، 2023: 3-33).

- دراسة لبنى ذياب 2018م: بعنوان (مستوى تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى كبار السن المتقاعدين عن العمل)، تهدف الدراسة إلى التعرف على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية لمستوى تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى كبار السن المتقاعدين عن العمل، وطبقت الدراسة على عينة قصديه باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت نتائج الدراسة أنه لمستوى تقدير الذات علاقة ذات دلالة إحصائية بالصحة النفسية لدى كبار السن المتقاعدين (لبنى ذياب، 2018: 135-152) (2).

- دراسة محمد القحطاني 2023م: بعنوان (واقع المتقاعدين وانعكاسه على حياتهم الاجتماعية)، تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى رضا المتقاعدين عن الخدمات المقدمة وانعكاسه على حياتهم الاجتماعية من وجهة نظر المتقاعدين، وقد تم استخدام - المنهج الوصفي المسحي، وتتلخص أهم نتائج الدراسة في أن المتوسط العام لمدى رضا المتقاعدين عن الخدمات المقدمة لهم قيمته تساوى 2.19 أي بنسبة 43.8%، وأن المتوسط العام لمحور احتياجات المتقاعدين في مرحلة التقاعد هو 3.54 أي بنسبة 70.8%، وأن نسبة 60.2% من المتقاعدين يواجهون مشكلات اجتماعية في مرحلة التقاعد (محمد القحطاني، 2018:) (3).

- دراسة جهاد علاء الدين 2004م: بعنوان (التوافق النفسي في حالة التقاعد لدى كبار السن)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن التوافق النفسي في حالة التقاعد لدى كبار السن العاملين وغير العاملين من الجنسين، وقد تألفت عينة الدراسة العشوائية من (100) متقاعد ومتقاعدة (60 ذكر - 40 أنثى)، 50% منهم يعملون والبقية لا تعمل، واستخدم أسلوب الاتصال الشخصي لتطبيق مقياس التوافق لكبار السن، واسلوب تحليل التباين احادي وثنائي الاتجاه، وتوصلت الدراسة لمجموعة من النتائج أهمها وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المتقاعدين العاملين و متوسط درجات المتقاعدين غير العاملين على مقياس التوافق لصالح العاملين (جهاد علاء الدين، 2004: 131-142).

خطة البحث:

المبحث الأول: كبار السن

المبحث الثاني: قضايا الهوية الذاتية والصحة النفسية بعد التقاعد

المبحث الثالث: تجربة كبار السن في مواجهة قضايا الهوية الذاتية والصحة النفسية بعد التقاعد

المبحث الأول: كبار السن

مفهوم كبار السن: تتباين تعاريف المسنين بتباين الاهتمامات والرؤى المختلفة للعلماء، وأن القوانين المتعارف عليها تتباين في كل مجتمع على حده، والمدقق جيداً لتلك التعاريف يجد معظمها يهتم بالجانب الباثولوجي، وترتبط بدورة الشؤون الشخصية للفرد الهرم .

وان لمفهوم التقدم في العمر مترادفات كثيرة: كالشيخوخة، وأحياناً آخر الكبر، المسنين، العمر الثالث.

ويعرف مصطلح كبار السن " هو من تقدم به العمر حتى اصبح عجوزاً أو من يعد المجتمع أنه قد

اقبل على عقوده الأخيرة (عبد الناصر، 3023، ص253).

ونعرض فيما يلي لمفهوم المسنين بعض المفاهيم المرتبطة به، فالمسن هو شخص بحاجة ماسة لأشكال مختلفة من الرعاية والدعم.

1- كبر السن (كهل) old Age كبير السن هو من تقدم به العمر وأصبح عجوزاً، وعادة ما يقلّ

نشاط الأفراد في هذه المرحلة ويغلب على أجسامهم الضعف والوهن ويعتبرون أنفسهم غير منتجين

بعد أن كانوا أساساً للعطاء، وقد يظنون بأنهم أصبحوا عالّة على المجتمع بشكل عام وعلى أسرهم

بشكل خاص، وكل هذه الأمور تنعكس سلباً على صحتهم وحالتهم النفسية، وتبدأ مرحلة القلق

والتفكير في المستقبل وما يخبئه لهم. وعندما نتحدث عن كبار السن ، فإننا نقصد أولئك الذين

يعيشون بعد سن الستين ،هم .ومن ثم ، فإن كبار السن هم من طال بهم العمر أكثر من غير

ويستخدم هذا التعبير لتمييز الشخص الذي تخطى السن الرسمي للتقاعد كما يستخدم تعبيراً ما

قبل الكهولة pre elderly للأفراد الذين هم أقل بعقد من الزمن من سن التقاعد.

2- الشيخوخة: الشعور بالشيخوخة والعجز من وجهة نظر المسنين هي الحالة التي تعثر النفس

البشرية وتجعل الإنسان يعزف عن العمل والنشاط، أو الاتنين معا على من تعدى أرذل العمر،

بل قد تصيب الشباب، وهذه الحالة ليست قاصر حيث من فقد دوه الاجتماعي، يصبح من وجهة

نظر نفسه مسناً. فالشيخوخة طور من أطوار الحياة يتغير فيها الإنسان تغيراً فسيولوجياً .

وتعرف أيضاً بأنها السن التي ينتهي فيها نضج الإنسان ويتحول النمو إلى أعضاء الجسم على القيام بوظائفها، وهي عملية تفكك وهبوط تدريجي في قدرة حياة الانسان، وهي حالة من الضعف والقصور الوظيفي لقدرات الإنسان الجسمية أو السلوكية عن الوفاء باحتياجاته العقلية أو الإدراكية. كما يجب عدم الخلط بين مفهوم كبر السن (التقدم في العمر)، ومفهوم الشيخوخة، فالأول يعني الزيادة في العمر، أما الثاني فقد يعني الأعراض أو التغيرات البيولوجية والفسولوجية التي تصاحب التقدم في العمر.

التقاعد: هو حالة التقاعد من العمل الرسمي بسبب كبر السن أو العجز أو الإعاقة، وتخول نظم التأمين الاجتماعي حصول العامل المتقاعد على معاش تقاعدي كاف أو الحصول على مساعدات مالية كما في حالات العجز والإعاقة.

مفهوم التقاعد Retirement: اتفق العلماء على أن التقاعد هو إحدى المراحل الأساسية التي يمر بها الانسان، بل إنه في نظر البعض ثاني أهم أزمة يمر بها الانسان بعد المراهقة في الحياة، لما له من تأثير على حياة الفرد، ولما يمثله العمل من أهمية كبرى للفرد تتعدى الأهمية المادية، مما قد يظهر القيمة الاجتماعية والتي يفقدها بالتقاعد، لأنه يواجه في هذه المرحلة العديد من الصدمات والكثير من التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية. والتقاعد هي عملية اجتماعية تتضمن تخلي الفرد اختيارياً عن عمل ظل يقوم به معظم حياته العملية، وبالتالي انسحابه من الدور العملية في المجتمع وتحوله إلى الاعتماد جزئياً على نظام معين للكفاية المادية وهي نظام التأمين الاجتماعي، حيث يحل المعاش محل الأجر. (قاسم وآخرون، 2023م، ص12)

- كيفية التعامل مع كبار السن كما ذكرنا سابقاً بأنه عادة ما يشعر كبار السن بالقلق والوحدة والاكتئاب، وبأنهم يشكلون عبئاً ثقيلاً على من حولهم، لذلك يتوجب علينا إثبات عكس ما يعتقدون من خلال المعاملة الطيبة والتقرب منهم وعمل أشياء يحبونها، فتخصيص وقت كل يوم للجلوس معهم والاستماع إليهم ومعرفة ما يضايقهم ومحاولة إيجاد حلولاً لهم تساعد في التخلص مما يزعجهم فهذا كله يجعلهم يشعرون بالسعادة وأنهم مهمون بالنسبة لنا، وكذلك الأخذ بمشورتهم ونصائحهم، وفي بعض أمور الحياة نشعرهم بأن أهميتهم ومكانتهم مازالت محفوظة بين أفراد العائلة والمجتمع بشكل عام، ولا ننسى الابتسامة في وجوههم وتقديم الشكر لهم دائماً على ما قدموه من أجلنا.

المبحث الثاني: قضايا الهوية الذاتية والصحة النفسية بعد التقاعد

أولاً: الهوية الذاتية:

كيف يعرف الفرد نفسه وكيف يرى الآخرون ذلك هو ما يكون هويته، وتُعد الهوية الذاتية نتيجة للعديد من العوامل الاجتماعية، مثل الأدوار التي يقتصصها الفرد داخل المجتمع وتقديره الذاتي. وتعتبر التحولات في الحياة مثل التقاعد علامة على تغيير في الدور الاجتماعي؛ حيث يمثل التقاعد الانتقال من كون الشخص موظفًا إلى غير موظف، بما أن التوظيف يشكّل الحياة اليومية للفرد، فإن الانسحاب من وظيفة يغير الطرق التي يصف بها الشخص نفسه وكيف يراه الآخرون، ويمكن أن يكون هذا التحول مرهقًا نفسيًا، خاصة عندما يكون غير متوقع أو غير مرغوب فيه، ويفضّل العديد من العمال من جيل طفرة المواليد العمل لفترات أطول. وقد يكون رغبتهم في البقاء في سوق العمل مدفوعة بقناعتهم العامة بأهمية العمل في إنشاء هوية ذاتية مريحة ضمن المجتمع (عطا الله، 2009: 84).

الأدوار والهوية: يفضل كبار السن بعد سن التقاعد العمل لفترات أطول لأسباب عديدة، بما في ذلك التواصل الاجتماعي، الرضا الشخصي، الفوائد المالية، والخصوبة، وإن القدرة على التواصل الاجتماعي مع الآخرين مهمة في تكوين الهوية، لأنها تحدد دور الفرد في المجتمع بناءً على علاقاته مع الآخرين. وبالمثل فإن الرضا الشخصي والثقة بالنفس يعدان عاملين مهمين في بناء هوية ذاتية إيجابية ومرضية، تفوق الفوائد المالية للبقاء في سوق العمل. وتفوق التحديات المالية التي يواجهها المتقاعدون من الطبقة الدنيا إلى الوسطى بعد الانسحاب من وظائفهم. وغالبًا ما يعتمد الأفراد من ذوي الحالة الاقتصادية المنخفضة على برامج الدعم الحكومي بعد التقاعد، والخصوبة هي فعل تمرير المعرفة إلى الأجيال الشابة، ويسمح هذا الفعل لكبار السن، بغض النظر عن رغبتهم في التقاعد بأن يكون لديهم هدف داخل المجتمع الأمر الذي يعزز رضاهم الذاتي، بالإضافة إلى ذلك قد تتيح الأفعال التوليدية للمتقاعدين أن يتخذوا دورًا اجتماعيًا جديدًا ومُرضيًا، وتُسهم هذه العوامل في استقرار حياة هؤلاء الأشخاص، مما يجعل التقاعد أقل قيمة أو رغبة لدى كبار السن (Loi, 2007: 74).

ثانياً: الصحة النفسية:

تُعرف الصحة النفسية بأنها الرفاهية النفسية أو العاطفية، وكما أُشير في قسم الهوية الذاتية ان هناك تأثير على الصحة النفسية للفرد خلال عملية التقاعد بسبب ضغط التغيير الكبير في الدور الذي يعيد تعريف هويته (الموساوي، 2018: 106).

الاكتئاب والقلق: ان المتقاعدين الذين غادروا سوق العمل بشكل قسري كانوا أكثر عرضة للمشاكل الصحية النفسية بسبب التغيرات الكبرى والمفاجئة في العلاقات الاجتماعية، بينما كان الأفراد الذين تقاعدوا طواعية أقل عرضة للمشاكل بعد التقاعد، وذلك لأن تغيير العلاقات الاجتماعية لديهم كان أقل وجود ودعم اجتماعي خلال انتقال حياة العملية الى حياتهم ما بعد التقاعد، وفي نطاق التفاعل الاجتماعي، تشير بعض الدراسات إلى أن ممارسة الخصوبة والتوليد لدى كبار السن تعزز الرفاهية النفسية، في حين أن عدم القيام بذلك يرتبط بانخفاض في الصحة النفسية مع مرور الوقت، أما "فرويد جاهلو" افترض أن هذا الاتجاه يحدث بسبب قبول الفرد لذاته، وقال: "الأفراد الذين يتقبلون جوانب شخصياتهم وتاريخ حياتهم بنجاح أكثر عرضة للسعي لرعاية الأجيال القادمة وتوسيع أنفسهم مع مرور الوقت"، وتشير هذه البيانات إلى أن دور الخصوبة هو انعكاس لصحة نفسية جيدة تتسع لتحقيق هدف أسمى في المجتمع. من هذه المعلومات المقدمة يمكن أستنتاج أن الدعم الاجتماعي خلال عملية التقاعد ضروري للرفاهية النفسية للفرد، وأن العناية بالأجيال القادمة هو دور يعزز الصحة النفسية الجيدة مع مرور الزمن (Johnno, 2022: 45).

الأهمية: ان أبحاث الهوية الذاتية والمشاكل الصحية النفسية التي يواجهها كبار السن أثناء التقاعد توفر رؤى قيمة حول المشكلات الحالية المتعلقة بالسياسة الاجتماعية بشأن حياة ما بعد العمل، وتساعدنا على فهم أفضل لكيفية الحفاظ على إحساس جيد بالذات وصحة نفسية قوية بعد التقاعد، فانتقال الحياة من خلال التقاعد هو تجربة سيتعرض لها الجميع في النهاية، لذا فإن فهم ما هو قادم سيساعد المتقاعدين المحتملين على الاستعداد لتغيرات كبيرة في أدوارهم الحياتية، وعلاوة على ذلك يُحدد هذا التغيير بسياسات المجتمع الحالية بشأن سن التقاعد، والتميز العمري في مكان العمل، والأمان المالي بعد التقاعد (صلاح الداري، 2005: 132).

ثالثاً: التقاعد:

سبق وشرنا الى التقاعد كمفاهيم مختلفة ونشير اليه هنا كقضية من قضايا الهوية الذاتية والصحة النفسية. فمع وصول جيل طفرة المواليد إلى سن التقاعد، تتوفر المزيد من المعلومات حول رضا الحياة بعد التقاعد، وعند استعراض الأدبيات الحالية عن التقاعد، تبين أن حوالي ثلث العمال الأكبر سناً يعتقدون أن التقاعد هو انتقال قسري، وهذه هي النظرة الخاصة لأولئك الذين يتقاعدون

قبل أو بعد توقعاتهم أو تفضيلاتهم، ومن ذلك يمكن استنتاج أن الجيل الأكبر يعتقد أنه ينبغي تمديد سن التقاعد حتى يحدث التقاعد بشكل طوعي بدلاً من قسري. علاوة على ذلك، فإن الأشخاص الذين يتقاعدون طواعية أقل عرضة للصراع مع الاكتئاب والقلق مقارنة بأولئك الذين يتقاعدون قسراً، وذلك بسبب القدرة على الاستعداد نفسياً ومالياً وجسدياً لهذا الانتقال. علاوة على ذلك فإن الاهتمام بقضايا كبار السن يتزايد بشكل كبير في ظل التغيرات الديموغرافية العالمية، حيث تتزايد نسبة السكان كبار السن، مما يجعل فهم تجاربهم واحتياجاتهم أداة ضرورية لوضع السياسات التي تراعي خصوصياتهم وتلبي تطلعاتهم. إنَّ البحث في هذا المجال يتيح فرصة لاستكشاف الوسائل التي يمكن من خلالها تعزيز شعور الانتماء، والذات وتحقيق حياة مستقرة وذات معنى، مع التركيز على الاحتياجات النفسية والاجتماعية التي يجب تلبيتها لضمان رفاهية أكبر لهذه الفئة المجتمعية المهمة. (Shin, 2019: 92)

المبحث الثالث:

تجربة كبار السن في مواجهة قضايا الهوية الذاتية والصحة النفسية بعد التقاعد

تعتبر تجربة كبار السن عن الكيفية التي يتفاعل بها كبار السن مع التغيرات المرتبطة بمرحلة التقاعد بما يتضمن استجاباتهم النفسية، والاجتماعية، والعاطفية، ومدى قدرتهم على التكيف مع التحديات المرتبطة بحفظ هويتهم الذاتية وصحتهم النفسية. (Loi, 2007: 75)

ويمكننا هنا من فهم الأدوار الاجتماعية، وتصورات الهوية الشخصية، والمشكلات الصحية النفسية التي يواجهها المشاركون ضمن السياق الاجتماعي للتقاعد، ومع ذلك، سيأخذ في الاعتبار أيضاً الهويات القائمة على الثقافة، والوضع الاقتصادي والاجتماعي، والجنس، والعمر، والمستوى التعليمي. قد يُتسهل هذا الأمر بسبب التصور الطبيعي لأعضاء المجتمع على أنهم أعضاء فطريين في سوق العمل. ومع ذلك فإن أحد الأسئلة الأولى التي يطرحها عند لقائهم بشخص لأول مرة، يدور عادة حول نوعية معينة من الأسئلة: (ما هي مهنتك؟) أو (ماذا تعمل لكسب الرزق؟) يُعبر جواب هذا السؤال عن هوية الفرد استناداً إلى مهاراته وخبراته الشخصية ووضعه الاجتماعي والاقتصادي، وبعد التقاعد يتغير جواب هذا السؤال، مما يشير إلى تحول في الهوية قد يكون صعباً التكيف معه بالنسبة للكثيرين من كبار السن. وللإجابة عن سؤال بحثي حول قضايا الهوية الذاتية والصحة النفسية بعد التقاعد، قمت (الباحثة) بمقابلة (ابراهيم)، هو رجل يبلغ من العمر 63 عاماً، وقد تقاعد منذ حوالي

عام في نوفمبر 2024م وكان يعمل رئيس مجموعة من الافراد في احد المصانع ، أعتقد أن (ابراهيم) مشارك مناسب للمقابلة لأنه قد تأقلم مؤخراً مع التحول الكبير في حياته وهو التقاعد، مما يمنحني وجهة نظر جديدة حول التحديات الأولية عند مغادرة سوق العمل، بالإضافة إلى ذلك لديه سجل عملي واسع ساهم في تشكيل هويته الذاتية، وبالنسبة لي هذا يُعد موضوعاً ممتعاً للاستقصاء لأنه يتماشى مع منظور دورة الحياة.

لقد أُخبرت (ابراهيم) عن مشروعي قبل عدة أسابيع وكان مبهجاً لاختياري إياه كمشارك في المقابلة. قبل إجراء المقابلة قررت أن أكثر مكان مريح لإجراء الحوار معه هو في منزله الخاص، وهو مساحة مخصصة له وهواياته، كان ذلك ليلاً يوم الجمعة، وهو الوقت الذي عادةً يقضي فيه (ابراهيم وزوجته) وقتاً معاً، يشربان فيه بعض المشروبات، ويتبادلان الحديث عن الحياة، بشكل عام، هو مكان مريح وهادئ يستخدمانه كلاهما للتفكير في تجارب الحياة مع بعضهما البعض، استغلّيت هذه الفرصة، وجلست مع (ابراهيم) وطلبت إذنه لتسجيل الحديث، والذي استمر لأكثر من 45 دقيقة وكان غنياً جداً بالمعلومات حول موضوعات الهوية الذاتية والصحة النفسية.

الاستنتاجات: بعد إجراء المقابلة، تبين أن (ابراهيم) استطاع التكيف بشكل جيد مع التقاعد، وذلك بسبب حالته النفسية الجيدة بشكل عام وفهمه المتين لهويته الشخصية، وبعد نسخ المقابلة، ظهرت بعض المواضيع المتكررة المرتبطة بالأدبيات التي استعرضتها حول الموضوع، مثل مقياس معنى العمل، قبول هويات جديدة، والتقاعد الطوعي، بالإضافة إلى ذلك ظهرت مواضيع إضافية، مثل حل المشكلات والاستفادة من المهارات المكتسبة من الخبرات العملية، والتي كان لها تأثير قوي على النتيجة الشخصية للمشارك من التقاعد.

مقياس معنى العمل: يحدد مقياس معنى العمل العوامل الفردية التي تحفز كبار السن على البقاء في العمل، وتتضمن هذه العوامل عامل التواصل الاجتماعي، والعامل الشخصي، والعامل المالي، وعوامل أخرى. من حديثي مع (ابراهيم)، لاحظت أنه أشار إلى رغبته في العمل بدوام جزئي، من هذا الرد، يمكن تفسير أن الأسباب الرئيسية التي تدفعه لرغبة في العمل هي العامل الاجتماعي، لأنه يفتقد الجانب الاجتماعي في مكان العمل، لأنه يرغب في توجيه وتعليم الآخرين، كما يمكن فهم هذا على أنها اعتماد دور جديد يعتمد على تغيير في الهوية بالنسبة لكبار السن، بالنسبة (لإبراهيم)، هذا

يعني أنه قد قبل بالفعل أنه يمر بتحول كبير في حياته، وأنه مستعد لقبول أدوار جديدة تمنحه إحساسًا بالرضا الشخصي، وعلى الرغم من أنه لا يزال سيشغل دور الموظف، فإنه سيكون واعيًا ليأخذ دور الموجه للعمال الأصغر سنًا أو الأقل خبرة.

(إبراهيم): أشتاق للناس، أشتاق لتوجيه أعضاء الفريق، تُعرف؟ وجزء مني لا زال يرغب في العمل بدوام جزئي في ذلك، فهدمت ما أعني، تعليم الناس كيف يعملون وكيف يتفوقون في الحياة، لأن لدي الكثير من الخبرة في ذلك.

قبول هويات جديدة: من خلال المقابلة، يمكن فهم أن المشارك يقبل بسهولة هويات جديدة بعد خروجه من سوق العمل، على الرغم من أن (إبراهيم) قال إن الانتقال كان صعبًا في البداية، إلا أنه يعبر عن انفتاحه على تولي أدوار جديدة، مثل توجيه الآخرين والانضمام إلى المجتمع التقاعدي المحلي. واهتمامه بالانضمام إلى مجتمع خاص بالمدينة يدل على أنه قبل هويته كمتقاعد، ويرغب في أن يحيط نفسه بأشخاص متقاعدين آخرين.

الباحثة: هل من أدوار جديدة توليتها منذ التقاعد أو تفكر في توليها؟

(إبراهيم): أدوار جديدة... أنا أعلم أنني أرغب في الانضمام إلى المجتمع التقاعدي هنا في مدينتي، إنه مجتمع جديد تمامًا.

بالإضافة إلى ذلك، عبّر (إبراهيم) بشكل واسع عن استثماراته في هواياته منذ التقاعد، خاصة الزراعة، من هذا، يمكن ملاحظة أن المشارك قد انتقل بالفعل إلى تكوين هوية جديدة خارج سوق العمل، وهي مبنية على اهتمامات أعاد اكتشافها وتحولت إلى شغف، بالنسبة (لإبراهيم)، أصبحت الزراعة هدفًا جديدًا في حياته، وسببًا للاستيقاظ في الصباح.

الباحثة: نعم، ذكرت هواياتك، هل هناك شيء آخر يجعلك ترغب في القيام، والاستعداد ليومك، والخروج، وفعل الأشياء؟

(إبراهيم): الزراعة أريد أن أكون جيدًا فيها، أعني، لقد زرعت حديقة رائعة هذا العام، لقد ازرعها طوال حياتي. لكن الآن هناك، فعلاً، هدف معين وراءها، هناك الكثير من المعلومات، فهدمت ما أعني، على الإنترنت، ومعرفة يمكنك اكتسابها وتطبيقها على حديقتك، لطالما كنت شخصاً عملياً،

شخصاً عقلاً، وهذا ما أحب القيام به، سأحصل على محصول رائع العام القادم، سيصبح أفضل مع كل سنة، وقد زرعته بشكل جيد جداً هذا العام.

العمل الطوعي على التقاعد: خلال المقابلة، كان من المهم التمييز بين ما إذا كان المشارك قد تقاعد طوعياً أم قسرياً، لأنه كما ورد في مراجعة الأدبيات، الأشخاص الأكبر سناً الذين يتقاعدون قسراً أكثر عرضة لمواجهة صعوبة في التكيف مع تقاعدهم، أوضح (ابراهيم) أن قراره بالتقاعد كان إلى حد ما مخططاً، حيث كان يخطط للتقاعد بحلول نهاية عام 2024 أو بعد ذلك، لكنه انسحب من سوق العمل في وقت مبكر لأسباب عائلية.

الباحثة: حسناً، إذن لقد تقاعدت للتو — في أي يوم كان ذلك؟
(ابراهيم): في 6 يناير 2024.

الباحثة: وهل كان قراراً مخططاً له أم غير مخطط له؟
(ابراهيم): إلى حد ما.

الباحثة: إلى حد ما؟

(ابراهيم): كنت أريد أن أتقاعد عندما أبلغ 64 عاماً، أو ربما 65، لكن ظهرت أمور في العائلة، زوجتي مرضت جداً، ويبدو أن الخيار الأفضل، بما أنني كنت مستحقاً للتقاعد، هو أن أنتحي عن العمل وأساعد في رعايتها، لأنه — كما تعلم — فالجميع يكافح، ولا أحد يملك الكثير من المال، ولديهم أطفال وعائلات. فقررت التقاعد لأقوم برعايتها.

بالإضافة إلى ذلك، عبّر (ابراهيم) عن أن الإرهاق الشديد والإجهاد من عمله ساهم في تقاعده، وكان هذا التوتر سبباً في مشاكل صحية جسدية ونفسية بدأت تذهب مع الوقت لأنها لم تعد في بيئة العمل تلك.
الباحثة: والآن بعدما تغير الأمر، هل تظن أن هناك شعوراً بالراحة قد حلّ عليك لأنك لم تعد تدير ذلك العدد الكبير من الناس؟ أنت الآن تدير نفسك وعائلتك فقط.

(ابراهيم): بالتأكيد! هذا هو السبب الرئيسي وراء تقاعدي، بجانب مرض زوجتي، كانت رغبتني أن أتوقف عن العمل، لم أكن أستطيع الانتظار حتى أتقاعد، لأنه كان هناك ضغط العمل أكثر من التعب الجسدي، كان التوتر في العمل أكثر من الإجهاد الجسدي.

الباحثة: كيف تصف نفسك الآن بعد التقاعد مقارنة بكيف كنت تعرف نفسك من قبل؟

(إبراهيم): أكثر استرخاءً بكثير، صدقني كنت أتناول دواء ضغط الدم يومياً، الآن لا أتناول هذا الدواء، وضغط دمي أظن أنه منخفض جداً، لكنه منخفض طبيعياً، وكان سابقاً مرتفعاً، لذلك أنا أقل توتراً الآن.

وفي النهاية، أوضح (إبراهيم) أنه عمل لأكثر من 49 سنة، وأن التقاعد غير حياته بشكل كبير لأنه لم يعد مضطراً للقيام بنفس الروتين يومياً، وهذا يعكس الشعور بالروتين والملل الذي يمكن أن يحيط بالحياة العملية.

الباحثة: هذا جيد، هل تقول إن هدفك في الحياة قد تغير أم بقي كما هو منذ التقاعد؟
(إبراهيم): أبوه، لقد تغير بشكل كبير.

الباحثة: كيف تغير؟

(إبراهيم): حسناً، روتين العمل اليومي هو أن تستيقظ، تذهب للعمل، تصنع غداءك، تأكل شيئاً، أو لا، ثم تذهب للعمل أو أي شيء لديك، المدرسة، العمل، المدرسة بالإضافة إلى العمل، أو أي شيء، ثم تعود إلى المنزل، وتطهو شيئاً للأكل، أو تبحث عن شيء تأكله، وتشتري شيئاً، أي شيء، ثم تشاهد التلفزيون، تستريح، أو تفعل أي شيء تحتاج لفعله، ثم تذهب إلى النوم، وتكرر نفس الشيء كل يوم، 49 سنة، تعرف؟ نعم، الحياة تغيرت.

بشكل عام، كان لدى المشارك رغبة في التقاعد، حيث كان يواجه ضغطاً هائلاً مرتبطاً بالعمل وكان له تأثيرات صحية، كما أنه كان يعاني من الإرهاق من وظيفته، على الرغم من تقاعده مبكراً عن المتوقع، إلا أنه كان مستعداً نفسياً للانتقال إلى الجزء التالي من حياته.

حل المشكلات : ميزة بارزة أخرى لاحظتها بعد المقابلة هي أن المشارك أظهر مهارات قوية في حل المشكلات تخدمه بشكل جيد خلال التقاعد، عندما غادر (إبراهيم) سوق العمل، مر بمرحلة تكيف تعلم فيها كيف يعيش حياته بدون العمل في مركزها، بالإضافة إلى ذلك، كان عليه مواجهة مشاكل صحية كانت على الرفوف في البداية، كما ذكر سابقاً، انخرط في هوايات، خاصة الزراعة التي ألهمت له هدفاً جديداً في الحياة، لكنه أصبح قلقاً على صحته لأنه بدأ يتحرك أقل بعد التقاعد، لحسن الحظ، فإن الزراعة والصيانة المنزلية قد وفرت له العديد من الفرص للتحرك والحفاظ على قوة عضلاته بطرق يستمتع بها.

(إبراهيم): عندما تقاعدت في البداية، كان في 6 يناير. وكان ذلك تقريباً في منتصف الشتاء. وأصبحت كسولاً، لم أكن بحاجة للذهاب للعمل، استلقت، لم يكن لدي حتى شيء يرفع من حماسي لست شخصاً ذاتي الحافز، لا يمكنني أن أخرج وأقول، "هيا، سأقوم ببعض التمارين" أو "أرفع بعض الأوزان" أو أي شيء لست من هذا النوع، يجب أن أخرج وأعمل، أبني، أفعل شيئاً. شيء مثل عمل بدني سيساعدني، وسيفيدني على المدى الطويل، الأمر طبيعي، تعرف؟ الزراعة جيدة لهذا، فيها الكثير من العمل، وأستطيع أن أتمرن.

ومع ذلك، كان التحرك من مكان لآخر يمثل تحديات أكبر لأن (إبراهيم) لاحظ أن جسمه لم يعد قادراً على التعافي بسرعة من التوتر كما كان من قبل، لهذا السبب، قرر أن يربط أنشطته اليومية بحالة جسمه، لضمان أنه لن يضغط على نفسه أكثر من اللازم.

(إبراهيم): عندما أستيقظ الآن، لا أعرف ماذا على أن أفعل، أضع خططاً، والآن الأمر يعتمد على كيف يشعر جسدي، إذا شعرت أنني بصحة جيدة بما يكفي ولدي عمل كبير لأقوم به، مثل عمل بدني، أو رفع أوزان، أو شيء من هذا القبيل، أسير على مهل، إذا قمت بالإفراط، يستغرق مني أسبوعين للشفاء والشعور بالتحسن مرة أخرى، لذلك لا أريد أن أفعل ذلك، أصعب شيء هو تعلم كيفية التباطؤ واتباع إيقاع لنفسي، سواء على الصعيد البدني، أو العقلي.

أوضح المشارك أنه يتلقى تقاعداً ومزايا تأمين اجتماعي تشكل غالبية الخسارة المالية الناتجة عن التقاعد، لكنه لا يزال يواجه مشكلة العيش بدخل أقل مما كان لديه سابقاً، لمواجهة هذه المشكلة، قال إنه بدأ بوضع ميزانية من خلال تقليل النفقات غير الضرورية، مثل اشتراك النت، الدخان، والمشروبات المتنوعة مثل العصائر المكلف، مما ساعد على تقليل نفقاته المعيشية خلال التقاعد، تعتبر المشاكل الصحية والمالية شائعة جداً بعد التقاعد، لذا فإن القدرة على التعامل الصحيح مع هذه القضايا والتكيف مع التغيير ضروريان للعيش حياة مليئة بالرضا.

(إبراهيم): أتحصل على أموال أقل بكثير، لكني لا أزال أدفع نصف الفواتير، الأوقات ضيقة، لكن أعتقد أننا دائماً عشنا حياة مريحة، كنا دائماً ننفق مالاً لا يلزم، سواء في المنزل على المواد الغذائية، أو أي شيء آخر، أو تناول الطعام خارج المنزل، كنا دائماً نفعل ذلك، فهمت؟ وعندما لا يكون لديك الدخل الذي كنت تحصل عليه، والذي هو الآن أقل بنحو 800 دينار شهرياً، وبدأت أقل من النفقات،

مثل تقليل خدمة النت من أكثر من 200 دينار إلى 35 دينار، فهمت؟ ثم تبدأ في تقليل النفقات، مثل تقليل التدخين، السجائر ارتفعت إلى 8-9 دينار للعبوة. وتغيير نوع المشروبات التي تشربها، فهمت؟ أنا أدفع حوالي 14 ديناراً لعصير مفضل لدي يحتوي على 30 (حكة) علبة.

استخدام المهارات المكتسبة من تجارب العمل: السمة البارزة الأخيرة التي أظهرها المشارك كانت قدرته على استخدام المهارات التي اكتسبها من خبراته الطويلة في العمل، فمن خلال المقابلة، أوضح (إبراهيم) سلسلة واسعة من الوظائف التي شغلها، مثل العمل في مخبز، ومصنع للآيس كريم، وغسيل السيارات، بالإضافة إلى ذلك، قام بالعديد من الوظائف غير الرسمية، مثل تصليح الأجهزة المنزلية، والزراعة، ومن خلال هذه التجارب، اكتسب مجموعة غنية من المهارات التي أخذها معه إلى التقاعد، كما يعترف في المقابلة، أن هذه المهارات تتيح له أن يظل مشغولاً وتحقيق هدف في حياته بعد التقاعد. (إبراهيم): أقول لِنفسي أنني عملت بجد كبير، وكل الأدوات التي لدي، سواء أدوات النجارة، أو أدوات العمل على المعادن، أو معدات اللحام، والمعرفة التي أمتلكها، فعلت ذلك لِنفسي لأنني كنت أعلم أنه عندما أتقاعد، سأحتاج إلى شيء لأفعله، يجب أن أكون دائماً مشغولاً بشيء ما.

بالإضافة إلى الحفاظ على إحساس بالهدف بعد التقاعد، فإن استخدام هذه المهارات سمح (لإبراهيم) بزيادة ثقته بنفسه، لأنه قادر على الانخراط في اهتمامات وهوايات تحقق له الرضا، بالإضافة إلى اعتباره خبرة العمل مصدراً مستمراً في خدمته طوال حياته.

(إبراهيم): إنه شيء رائع نوعاً ما، وقد اكتسبت كل تلك المعرفة، كل المعرفة التي تعلمتها طوال حياتي، وأطبّقها على كل شيء أفعله الآن. الآن بعد تقاعدي، أشعر أنني... بصراحة لا أصدق مدى ذكائي، فهمت؟

الخاتمة:

يُظهر هذا البحث أن تجربة كبار السن في مواجهة قضايا الهوية الذاتية والصحة النفسية بعد التقاعد تمثل مرحلة حاسمة تتطلب اهتماماً خاصاً من المجتمع والهيئات الصحية والاجتماعية. تبين أن التغييرات المرتبطة بالتقاعد مثل فقدان الوظيفة، والانعزال، وتغيير الأدوار الاجتماعية، تؤثر بشكل كبير على شعورهم بالذات وصحتهم النفسية. إلا أن مرونة كبار السن، ودعم الأسرة والمجتمع،

بالإضافة إلى البرامج التأهيلية والنفسية، تلعب دورًا مهمًا في تمكينهم من التكيف الإيجابي مع هذه التحولات، والحفاظ على مستويات عالية من الصحة النفسية والهوية الذاتية. ومن خلال استنتاجات البحث، يتضح أن تعزيز برامج الدعم النفسي والاجتماعي، وتوفير بيئة محفزة تتيح لكبار السن المشاركة الفعالة في المجتمع، يمكن أن يسهما بشكل كبير في تحسين نوعية حياتهم، وتقليل حالات الاكتئاب والقلق، فضلاً عن تعزيز شعورهم بالانتماء والذات. كما تؤكد النتائج على ضرورة وضع سياسات وبرامج مخصصة تُراعي احتياجات كبار السن، وتوفر لهم الدعم النفسي والأدوات التي تساعدهم على مواجهة تحديات بعد التقاعد.

وفي النهاية، فإن الاستثمار في رفاة كبار السن ليس فقط مسؤولية أخلاقية، وإنما هو ضرورة مجتمعية لضمان حياة كريمة وذات معنى لهم، مع العمل المستمر على تعزيز الوعي بأهمية دعم الهوية الذاتية والصحة النفسية خلال هذه المرحلة المهمة من العمر. بناءً على ذلك، تعتبر نتائج هذا البحث خطوة مهمة في معالجة وتطوير استراتيجيات مستدامة تضمن تمكين كبار السن وتمتعهم بحياة مستقرة وذات قيمة.

نتائج البحث:

أظهرت نتائج البحث أن تجربة كبار السن بعد التقاعد تتسم بتنوع كبير في مستوى التفاعل مع قضايا الهوية الذاتية والصحة النفسية، حيث يمكن تلخيص أهم النتائج كما يلي:

1. تغيرات في الهوية الذاتية: أشار معظم المشاركين إلى أن فقدان الوظيفة المهنية أدى إلى شعور متكرر بالفراغ وفقدان الهدف، إلا أن البعض استطاع التكيف من خلال تبني أدوار جديدة، كالاهتمام بالهوايات أو العمل التطوعي، مما ساعد على تعزيز شعورهم بالذات.
2. تأثير التقاعد على الصحة النفسية: بيّن البحث أن معظم كبار السن يعانون من ارتفاع في معدلات القلق والاكتئاب، خاصة الذين يعانون من ضعف الشبكة الاجتماعية أو نقص الدعم الأسري. ومع ذلك، أظهر آخرون مرونة نفسية عالية، تمكنوا من التعامل مع التغيرات بشكل فعال، خاصة عندما كانت لديهم موارد اجتماعية ونفسية قوية.

3. دور الدعم الاجتماعي والأسري: توصل البحث إلى أن الدعم العائلي وتقارب أفراد الأسرة يلعبان دوراً كبيراً في تحسين الحالة النفسية والحفاظ على هوية مستقرة، كما أن مشاركة الأنشطة الاجتماعية يساهم في تقليل الشعور بالوحدة والنفور.

4. الاحتياجات والتحديات: أظهرت النتائج أن التحديات الرئيسية تتعلق بتقبل التغيرات الجسدية والنفسية والانتقال من حياة مليئة بالنشاط المهني إلى حياة أكثر هدوءاً، مما يستدعي الحاجة إلى برامج دعم نفسي واجتماعي مخصصة لهذه الفئة.

5. الاستراتيجيات الناجحة: تبين أن كبار السن الذين مارسوا أنشطة محفزة، وشاركوا في برامج تأهيل نفسي، وأخذوا بقاعدة التكيف الإيجابي، كانوا أكثر قدرة على الحفاظ على توازنهم النفسي وارتباطهم بالهوية الذاتية.

هذه النتائج تؤكد على أهمية تضافر الجهود المجتمعية والصحية لدعم كبار السن في هذه المرحلة وتعزيز البرامج التي تساعدهم على التكيف النفسي والاجتماعي بشكل فعال، لضمان جودة حياة مرضية وموائمة تامة مع متطلبات المرحلة الجديدة.

كما تساعد هذه النتائج على فهم كيف يؤثر التقاعد على هوية كبار السن النفسية والصحية، ويتيح التقاعد للأشخاص الأكبر سنناً التفاعل مع هويات جديدة خارج سوق العمل. على الرغم من أن ذلك قد يكون في البداية تحدياً ويحتاج إلى التكيف، إلا أن كبار السن يمتلكون خيار استكشاف هوياتهم بشكل أعمق وإيجاد أهداف جديدة في الحياة تُماثل إن لم تُفوق العمل من حيث الإشباع، بالإضافة إلى ذلك يتيح التقاعد للأشخاص الأكبر سنناً التأمل في الأدوار والمسؤوليات والهويات التي مروا بها عبر حياتهم مما يعزز قبولهم لهويات جديدة. ويمكن أن يؤثر التقاعد على الصحة النفسية لكبار السن بطرق سلبية وإيجابية، قد تكون فترة التكيف الأولية مع التقاعد صعبة على المتقاعدين الجدد، حتى الذين تقاعدوا طواعية، لأن الكثير من روتينهم اليومي يتركز حول العمل. فبالابتعاد عن العمل، قد يفقد الفرد هدفاً رئيسياً في حياته يحفزه للعيش، ومع ذلك يمكن أن يخفف التقاعد من الضغوط التي يسببها العمل، مما يساعد على تحسين الحالة الصحية، مثل ارتفاع ضغط الدم والقلق، ويمنحهم القوة لعيش حياة أكثر صحة. ومن خلال هذه البحث، يمكن التعرف على أن الحفاظ على صحة نفسية جيدة بعد التقاعد يعتمد على عوامل متعددة. على سبيل المثال: التقاعد المخطط والطوعي

يكون مفيداً للصحة النفسية للفرد لأنه يمكنه توقع والاستعداد لفترة التكيف مع الانسحاب من العمل، سواء من الناحية المالية أو الاجتماعية وخلال فترة التكيف من المهم الانخراط في استكشاف هوايات واهتمامات متنوعة لخلق أهداف حياة جديدة غير مرتبطة بالعمل. قد يكون من المفيد أيضاً التفكير في المهارات التي تم اكتسابها طوال الحياة واستخدامها للمساعدة في هذه العملية. والأهم من ذلك أن تعلم كيفية حل المشكلات يعتبر أمراً ضرورياً للحفاظ على صحة نفسية جيدة، لأنه يمكن الأفراد من حل المشكلات، مثل المشكلات الصحية أو المالية، التي تعد شائعة بين كبار السن المتقاعدين.

التوصيات:

1. تطوير برامج تأهيل نفسي واجتماعي موجهة لكبار السن: ينبغي إنشاء برامج داعمة تحفز كبار السن على التكيف مع التحديات النفسية والاجتماعية بعد التقاعد، مع التركيز على تعزيز الشعور بالهوية الذاتية وتقديم استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية.
2. تعزيز الدعم الأسري والمجتمعي: يلزم زيادة الوعي لدى الأسرة والمجتمع بأهمية دعم كبار السن مع تشجيع مشاركتهم الفعالة في النشاطات الاجتماعية والمجتمعية، بهدف تقليل الشعور بالوحدة والعزلة.
3. تبني سياسات وبرامج حكومية مستدامة: ينبغي للحكومات وضع وتنفيذ سياسات وبرامج مستدامة تهدف إلى تحسين جودة حياة كبار السن، من خلال توفير خدمات صحية ونفسية، وتسهيل انخراطهم في المجتمع.
4. تشجيع البحوث والتثقيف المستمر: حث الباحثين والجهات المعنية على إجراء دراسات مستمرة لفهم أفضل لتجارب كبار السن واحتياجاتهم، بالإضافة إلى إعداد مواد تثقيفية لمساعدتهم على التكيف وإعادة بناء هويتهم الذاتية بعد التقاعد.
5. توفير برامج تنمية مهارات وتطوير الذات: تشجيع كبار السن على الانخراط في أنشطة تنمية المهارات، واكتساب هوايات جديدة، وتقديم دورات تدريبية لتمكينهم من الشعور بالإنجاز والارتباط المستمر بالذات وبالمجتمع.
6. نشر الوعي الثقافي والاجتماعي: ضرورة التوعية بأهمية احترام وتقدير كبار السن، وتعزيز مكانتهم في المجتمع، لترسيخ الشعور بقيمتهم ودورهم، مما يدعم من استقرار هويتهم النفسية والشعور بالانتماء.

المصادر والمراجع: -

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم إسماعيل نبيه، العوامل النفسية المرتبطة بالصحة النفسية، دار الطباعة، مصر، 1980.
2. رجاء محمد أبو علام، مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، ط6، دار النشر للجامعات، القاهرة، 2009.
3. صلاح حسن الداري، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، بيروت، 2005.
4. صافقة صورية، راس غالم خديجة، نوعية الحياة في المدينة وأثرها على الصحة النفسية للشخص النفسية، المسن، مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة ماستر - تخصص علم نفس عيادي، جامعة ابن خلدون، تيارت، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2022.
5. عطالله فؤاد الخالدي، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، دار الصفاء، عمان، 2009.
6. عبد الرحمان الموسوي، معايير الصحة النفسية، دار النهضة، عمان، 2018.
7. عبد الناصر سليم حامد، معجم المصطلحات الخدمة الاجتماعية— دار أسامة للنشر والتوزيع، ط.2، عمان، 3023، ص252مليكة بن عربي، العوامل المؤثرة في جودة الحياة الاسرية لدى المراهق، مجلة دراسات الجزائر، العدد56، 2017.
8. مصطفى قاسم وآخرون، الخدمة الاجتماعية ورعاية المسنين، جامعة الفيوم، مصر، 2023م.

ثانياً: - المراجع الأجنبية:

9. Chambre, Susan M. and F. Ellen Netting. 2016. "Baby Boomers and the Long-Term Transformation of Retirement and Volunteering: Evidence for a Policy Paradigm Shift." *Journal of Applied Gerontology* 37(10):1295–1320.
10. Gonzales, Ernest, Yeon Jung Jane Lee, and Lisa A. Marchand. 2019. "Exploring the Consequences of Major Lifetime Discrimination, Neighborhood Conditions, Chronic Work, and Everyday Discrimination on Health and Retirement." *Journal of Applied Gerontology* 40(2):121–31.
11. Shin, Eoin, Sejong Park, Takashi Amano, Eunson Kwon, and BoRin Kim. 2019. "Nature of Retirement and Loneliness: The Moderating Roles of Social Support." *Journal of Applied Gerontology* 39(12):1292–1302



12. Loi, Jasmin Lui and Kenneth S. Shultz. 2007. “Why Older Adults Seek Employment: Differing Motivations among Subgroups.” Journal of Applied Gerontology 26(3):274–89.
13. Johnno, Mohsen. 2022. “The Temporal Relationship between Self-Acceptance and Generativity over Two Decades.” Journal of Applied Gerontology 41(3):842–46
موقع إلكتروني - vocabularies.unesco.org.
14. Frost, Rachael, Anna Lowe, and Snehal M. Pinto Pereira. 2023. ““It Makes You Feel Alive and Younger...but It’s Stressful ...my Back and Legs Ache’: A Focus Group Study Encouraging Resistance Training around Retirement.” Journal of Applied Gerontology 43(1):59–68.
15. Harmon, Megan, Alex Bierman, and Yeon Jung Lee. 2024. “Social Statuses, Quality of Social Relationships, and Self-Esteem among Older Adults in Canada: Resource Multiplication or Substitution?” Journal of Applied Gerontology.