جامعة بنغازي –كلية التّربية

مجلة كلية التربية ... العدد العشرون ... يونيو 2026



جودة الحياة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين

رشاد أحمد عبد المقصود بدوي

دكتوراه علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية

جامعة القاهرة

عبد المقصود أحمد عبد المقصود بدوي

أستاذ مساعد المناهج وطرائق التدريس

بكلية الآداب –القبة

جامعة درنة

Quality of Life and Its Relationship to Feelings of Psychological Loneliness Among Retirees

Rashad Ahmed Abdel Maqsoud Badawy

Doctor of Counseling Psychology, Faculty of Graduate Studies for Education،

Cairo University

Abdel Maqsoud Ahmed Abdel Maqsoud Badawy

Assistant Professor of Curriculum and Instruction, Faculty of Arts, Al-Qubba،

.Darna University

ebada5060@gmail.com

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى المحالين إلى التقاعد من العاملين في وزارة التربية والتعليم، والوقوف على مستوى شعورهم بالوحدة النفسية، والوقوف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والشعور بالوحدة النفسية لديهم، وقد اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الدراسة مقياس جودة الحياة للمتقاعدين (إعداد الباحثين)، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية للمتقاعدين (إعداد الباحثين)، وطُبقت أدوات الدراسة على عينة مكونة من (112) من المحالين إلى التقاعد من العاملين في وزارة التربية والتعليم من محافظة الغربية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنّ مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين من العاملين في وزارة التربية والتعليم كان بمستوى (متوسط)، وكان مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من العاملين في وزارة التربية والتعليم مستوى(متوسط)، كما كانت هناك علاقة ارتباطية سلبية بين جودة الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة– الوحدة النفسية– المتقاعدين.

Quality of Life and Its Relationship to Feelings of Psychological Loneliness Among Retirees

The study aimed to identify the level of quality of life among retirees who previously worked in the Ministry of Education, determine the level of psychological loneliness among them. examine the correlational relationship between quality of life and psychological loneliness among retirees from the Ministry of Education. The study adopted the descriptive–analytical method. Two instruments were utilized: the Quality of Life Scale (by researchers) and the Psychological Loneliness Scale (by researchers). The study instruments were administered to a sample consisting of (112) retirees who had previously worked in the Ministry of Education in Gharbia Governorate.

The findings revealed that the level of quality of life among the retirees was moderate, the level of psychological loneliness was also moderate. Furthermore, the results indicated the presence of a negative correlational relationship between quality of life and psychological loneliness among the retirees.

Keywords: Quality of Life – Psychological Loneliness – Retirees.

مقدمة

تُعدّ جودة الحياة من مفاهيم علم النفس الإيجابي، التي ظهرت حديثاً، وهي من المفاهيم النسبية، التي تختلف من فرد إلى آخر وفق معايير الفرد وأهدافه وقيمه التي يتبناها في الحياة، وتتمثل جودة الحياة في قدرة الفرد على توظيف إمكاناته العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية من خلال بيئة الإنسان وعمله.

ويُعدّ مؤشر جودة الحياة من المؤشرات التي تعبّر عن شعور الفرد بالصحة النفسية والرضا، الأمر الذي ينعكس على شخصية الفرد واستقراره النفسي وعلاقاته الاجتماعية في المجتمع الذي يعيش فيه (البرديسي والقريني،2024: 17)

ويرى لونجست Longest(2008) أنّ جودة الحياة تعبّر عن قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية لديه، مثل: الحاجات البيولوجية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والاستقرار الأسري، والرضا عن العمل، والاستقرار الاقتصادي، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أنّ شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة(محمد، 2014 :226).

وتُعدّ مرحلة التقاعد على سن المعاش من المراحل المهمة في حياة الأنسان، إذ يحدث بها الكثير من المتغيرات النفسية والصحية والاجتماعية والسلوكية، ومن المشكلات النفسية التي قد تواجه فئة المتقاعدين وكبار السن مشكلة الاغتراب عن المجتمع، وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات المرتبطة باحتياجاتهم، وضعف مكانتهم بين الأصدقاء وأفراد الأسرة، أو وفاة شريك الحياة والعزلة عن المجتمع، فالمتقاعد يمكن أن يفرض عليه التخلي عن الأدوار الرئيسة التي كان يشغلها، ومن ثم التخلي عن بعض أدواره الاجتماعية، مع ضعف القدرة على التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة، وشعوره بأنه أصبح عبء على غيره(البرديسي والقريني،2023: 19)

ويبرز مفهوم الوحدة النفسية بوصفها شعورًا سلبيًا، يشعر فيه الفرد بالوحدة والانعزال عن المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، كما يشعر بضعف الثقة بالنفس، وفقد الهوية، وقلة الحيلة لما يدور حوله، ويزيد هذا الشعور عندما تضعف صحة الفرد، وتزيد المشاكل من حوله، ويشعر بأنه غير قادر على التأثير في مجريات هذه الأحداث، وتزداد هذه المشاعر عندما يصل الفرد إلى سن التقاعد، وقد وصف الله – سبحانه وتعالى– حالة كبر السن والوصول إلى الشيخوخة في قوله تعالى" اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (54)" (سورة الروم، الاية54)

وترى السهلي(2021، 190) أنّ التقدم في العمر يصاحبه ضعف كفاءة وظائف الجسم، مع تغييرات جسمية وحسية كبيرة، حيث تقل قدرة الإبصار والسمع، كما تظهر بعض الأمراض المزمنة مثل: الضغط، والسكر، والقلب، وتتقلص قدرة الجسم على القيام بوظائفه بكفاءة مقارنة بفترات عمرية سابقة، ومع الوصول إلى سن التقاعد (المعاش) تضعف العلاقات الاجتماعية مع الزملاء، وينسحب كبار السن من دائرة العلاقات الاجتماعية الكبيرة التي كان يتمتع بها الفرد لتحل محلها دائرة العلاقات الأسرية، ويبدأ كبار السن في الانعزال، وبخاصة مع زواج الأبناء واستقلالهم بحياتهم الخاصة.

وقد اتفقت نتائج دراسة العيثاوي والفرايداوي(2018)، ونتائج دراسة السهلي(2021) إذ أشارت إلى وجود مشكلات صحية واجتماعية واقتصادية ونفسية يعاني منها فئة كبار السن، وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الأزمات الاقتصادية والأزمات الصحية بين الذكور والإناث

لصالح الذكور، في حين لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة الدراسة على الأزمات الاجتماعية تُعزي لمتغير النوع.

وقد تناول عدد من الدراسات جودة الحياة لدى المتقاعدين باعتبارها من المتغيرات المهمة التي توضح مستوى شعور المتقاعدين بالسعادة والرفاهة النفسية، ومنها :

دراسة حمزاوي(2023)، بعنوان "جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي "هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى الطلاب الجامعيين، والوقوف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى جودة الحياة وتقدير الذات والتي تُعزي لمتغير (النوع والصف التعليمي)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الدراسة مقياس جودة الحياة لصالح شعراوي ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث، و طُبقت أدوات الدراسة على عينة مكونة من (60) من الطلاب الجامعيين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات، كما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلاب الجامعيين تُعزي لمتغير النوع أو الصف التعليمي.

دراسة المجنوني وأخرون(2023) بعنوان " تأثير التقاعد المهني على جودة الحياة الزوجية في المجتمع السعودي. وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التقاعد المهني على جودة الحياة الزوجية في المجتمع السعودي متمثلًا في التفاعل بين الزوجين، والأنشطة الترفيهية المشتركة بين الزوجين، وصحة الزوجين، وكذلك تأثير التقاعد المهني على جودة الحياة الزوجية وفق متغيرات (النوع، العمر، الدخل الشهري، طبيعة العمل)، واستُخدمت الدراسة الاستبانة بوصفها أداة لجمع البيانات اللازمة للدراسة، و طُبّقت أداة الدراسة على عينة مكونة من (201) من المتقاعدين والمتقاعدات مهنيًا بمحافظة مكة المكرمة، وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي محدود للتقاعد المهني على جودة الحياة الزوجية في التفاعل بين الزوجين(السفر، الأعمال المنزلية، الاجتماع مع العائلة)، وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجين في جودة الحياة تُعزي لمتغير اختلاف الدخل الشهري.

دراسة Siva et al(2022) بعنوان العوامل المرتبطة بجودة الحياة لدى المتقاعدين. هدفت الدراسة إلى تحديد أهم العوامل المرتبطة بجودة الحياة لدي المحالين للتقاعد، وللتحصل على البيانات اللازمة للدراسة، فقد درست (22) دراسة خاصة بهذا الموضوع، وقد صُنفت إلى محاور عدة: الوضع الاقتصادي، والعلاقات الاجتماعية، والظروف الصحية، وبرامج التقاعد. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنّ جودة الحياة لدى المحالين للتقاعد تتأثر بالشكل الأكبر على العلاقات

الاجتماعية والوضع الاقتصادي، كما أنّ هذه العوامل تتأثر بالوضع الثقافي، ومستوى التعليم، والفئة المهنية.

دراسة بوزيدي (2017) بعنوان جودة الحياة لدى المتقاعدين : دراسة استكشافية على عينة من المتقاعدين غير الأجراء بمدينة ورقلة. هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين غير الأجراء في الصندوق الوطني الاجتماعي لغير الأجراء، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدمت الدراسة الاستبانة بوصفها أداة لجمع البيانات، وطُبقت أداة الدراسة على عينة مكونة من (200) متقاعد ومتقاعدة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى المتقاعدين غير الأجراء، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات عينة الدراسة في جودة الحياة تُعزي لمتغير (النوع)، في حين كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات عينة الدراسة في جودة الحياة تُعزي لمتغير النشاط.

دراسة Sherizadeh et al (2016) بعنوان جودة الحياة والعوامل المرتبطة بها لدى كبار السن المشمولين برعاية المراكز الصحية في مدينة خوي بايران، وهدفت الدراسة إلى التعرف مستوى جودة الحياة والعوامل المرتبطة بها لدى كبار السن المشمولين ببرامج الرعاية الصحية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستُخدمت الاستبانة، وطُبّقت أداة الدراسة على عينة مكونة من (297) من كبار السن، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنّ مستوى جودة الحياة لدى كبار السن كانت بمستوى(متوسط)، وكانت هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والمستوى التعليمي لكبار السن، والحالة الاجتماعية لهم، وكانت هناك علاقة ارتباطية سلبية بين جودة الحياة والتقدم في العمر.

دراسة لكحل (2014)، بعنوان جودة الحياة لدى المتقاعدين: دراسة استكشافية على عينة من المتقاعدين بمدينة ورقلة، وهدفت الدراسة إلى تعرف مستوى جودة الحياة لدى عينة من المتقاعدين، والوقوف على استجابات عينة الدراسة على مستوى جودة الحياة للمتقاعدين والتي تعزي لمتغير (النوع، السن)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت مقياس جودة الحياة، وطُبقت أداوت الدراسة على عينة مكونة من (220) من المتقاعدين من مدينة ورقلة بالجزائر، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى المتقاعدين، كما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة تُعزي لمتغير(النوع) لصالح الذكور، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة الدراسة تعزي لمتغير السن.

في حين تناول عديد من الدراسات متغير الوحدة النفسية لدى المتقاعدين، ومدى شعور المتقاعدين بالوحدة النفسية، وتأثير هذه الوحدة على تفكيرهم وسلوكياتهم، ومدى المعاناة التي يعيشها المتقاعد، ومن هذه الدراسات ما يأتي :

دراسة العنزي(2025) بعنوان دراسة العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالوحدة النفسية لدى كبار السن: تحليل لعينة من المملكة العربية السعودية. هدفت الدراسة إلى تعرف أثر العوامل النفسية(القلق، الاكتئاب، تنظيم العاطفة)، والاجتماعية(الدعم الاجتماعي المدرك) في الشعور بالوحدة لدى كبار السن في المملكة العربية السعودية، والتعرف على تأثير المتغيرات الديموغرافية(النوع، العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، منطقة السكن، نوع السكن) في الشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الدراسة مقياس القلق، ومقياس الاكتئاب، ومقياس تنظيم العاطفة، ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك، ومقياس الشعور بالوحدة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الشعور بالوحدة النفسية والقلق والاكتئاب، ووجود علاقة ارتباطية عكسية مع كل من الوحدة النفسية وكل من الدعم الاجتماعي المدرك وتنظيم العاطفة، كما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوحدة النفسية تُعزي لمتغير النوع، والعمر، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، ونوع السكن، ومنطقة السكن.

دراسة(2025)Gres al al بعنوان الوحدة النفسية في مرحلة التقاعد، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى شعور المحالين إلى التقاعد بالوحدة النفسية في مدينة زغرب، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستُخدم مقياس الوحدة النفسية، وطُبقت أداة الدراسة على عينة مكونة من (75) من المحالين للتقاعد، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنّ الشعور بالوحدة النفسية يبدأ قبل الوصول الى التقاعد بعام، ويتزايد بداية من التقاعد، ويؤثر على مستوى العلاقات الاجتماعية للمحالين للتقاعد.

دراسة (2024)Qorbani بعنوان تأثير المشاركة في مجموعة الدعم على متلازمة التقاعد عند المتقاعدين، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير اشتراك الأفراد المتقاعدين في مجموعات الدعم على متلازمة التقاعد، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، إذ اعتُمد على مجموعة تجريبية مكونة من (40) من المتقاعدين، ومجموعة ضابطة مكونة من (40) من المتقاعدين، واعتمدت الدراسة على برنامج للدعم، وقد قُدّم البرنامج المكون من أربع جلسات للدعم النفسي للمتقاعدين للمجموعة التجريبية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية، إذ كان البرنامج

فعالًا في تقليل أعراض متلازمة التقاعد بما فيها الشعور بالوحدة النفسية وقضاء وقت الفراغ، وهو ما يوضح تأثير البرنامج المقترح.

دراسة Lucas et al (2020) بعنوان الوقت الذي يقضيه المتقاعد : صحته ورفاهيته، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير عامل الزمن الذي يمرّ على المتقاعد على كل من الصحة النفسية، وأعراض الاكتئاب، والوحدة النفسية، والرضا عن الحياة. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت مقياس الصحة النفسية(MHI-5)، ومقياس الاكتئاب لكبار السن(GDS)، ومقياس الوحدة النفسية(UCLA)، ومقياس الرضا عن الحياة(SWLS)، وطُبقت أدوات الدراسة على عينة مكونة من (641) من المتقاعدين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنّ الصحة النفسية والرضا عن الحياة تتحسن في العام الأول للتقاعد، في حين تتراجع في السنوات التالية، في حين أنّ الوحدة النفسية والاكتئاب تأخذ اتجاهًا عكسيًا حيث تزيد بزيادة العمر.

دراسة قادري(2015) بعنوان" مستوى الوحدة النفسية لدى المديرين المتقاعدين والمعلمين المتقاعدين في المرحلة الابتدائية: دراسة استكشافية في بعض بلديات ولاية ورقلة، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الوحدة النفسية للمديرين المتقاعدين والمعلمين المتقاعدين بالمرحلة الابتدائية في بعض بلديات ولاية ورقلة، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متوسطات استجابا عينة الدراسة في الوحدة النفسية، التي تُعزي لمتغير (النوع – النشاط). وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الاستبانة بوصفها أداة لجمع البيانات، وطُبقت أداة الدراسة على عينة مكونة من (82) من المديرين والمعلمين المتقاعدين، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنّ مستوى الوحدة النفسية لدى المتقاعدين من المعلمين والمديرين كانت بمستوى منخفض، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الوحدة النفسية بين المديرين والمعلمين، وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات عينة الدراسة في الوحدة النفسية تُعزي لمتغير النوع .

دراسة عبد الرحمن سليمان وهشام عبد الله(1996)، بعنوان خبرة الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من المسنين العاملين والمتقاعدين في المجتمع القطري، وهدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين خبرة الوحدة النفسية والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المسنين العاملين والمتقاعدين في المجتمع القطري، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت مقياس الوحدة النفسية ومقياس الاكتئاب لدى المسنين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية بين المسنين المتقاعدين والمسنين العاملين لصالح المسنين المتقاعدين

ومن الدراسات السابقة، يتضح أنّ جودة الحياة لدى المتقاعدين يمثل بناء متعدد الأبعاد، يتأثر بالكثير من المتغيرات، ومنها الاجتماعية والنفسية والاقتصادية، فقد أوضحت المجنوني وآخرون (2023) وجود تأثير إيجابي محدود للتقاعد المهني في جودة الحياة الزوجية، وأوضحت مراجعة Siva وآخرين (2022) أنّ جودة الحياة تتأثر أساسًا بالعلاقات الاجتماعية والوضع الاقتصادي، وبالنسبة لمستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين، فقد أظهرت دراسة Sherizadeh وآخرين (2016) في خوي أنّ جودة الحياة لدى كبار السن كانت متوسطة.

وبالنسبة للشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين، فقد أوضحت نتائج الدراسات وجود علاقة بين الوحدة النفسية والكثير من المتغيرات، فقد بينت دراسة العنزي (2025)، ودراسة سليمان وعبد الله (1996) وجود علاقة طردية بين الوحدة النفسية وكل من القلق والاكتئاب، وعلاقة عكسية مع الدعم الاجتماعي وتنظيم العاطفة و ارتباط الوحدة بالاكتئاب وارتفاعها لدى المتقاعدين مقارنة بالعاملين، وأظهرت دراسة Lucas وآخرون (2020) أن الوحدة والاكتئاب يزدادان مع مرور سنوات التقاعد.

مشكلة الدراسة :

يشهد العالم الكثير من التغييرات الملحوظة، فمستوى المعيشة أصبح أفضل من السابق، والرعاية الصحية للأفراد أصبحت أفضل من ذي قبل، وأصبح الفرد أطول عمرًا مقارنة بفترات أخرى، وهو ما أثمر زيادة في نسبة التقاعد بين العاملين، حيث يصل الفرد مرحلة الراحة بعد فترة من العمل والاجتهاد، وتختلف نظرة الأفراد إلى هذه الفترة المهمة في حياته، حيث يراها البعض مرحلة الراحة والانشغال بالأمور الشخصية، والتركيز على الأسرة بعد فترة من الانشغال عنهم بالعمل، بينما يراها آخرون مرحلة أزمة وبداية لمشكلات متنوعة .

تمثل مرحلة التقاعد نقطة تحول في حياة الفرد، تؤثر بشكل مباشر في حياته ونمطها وطريقة تواصله مع الآخرين، ويتعرض الفرد فيها إلى العديد من التغيرات، إذ تُعدّ فترة حرجة لما يصاحبها من متاعب وأزمات اقتصادية واجتماعية وصحية ونفسية، تتمحور حول انخفاض الدخل، الذي ينعكس بصورة جلية على مستوى المعيشة، وما يترتب على ذلك من مشكلات أخرى، كما يمثل التقاعد تغيرًا في النمط الفكري والاجتماعي والاقتصادي الذي اعتاد عليه الفرد قبل سن التقاعد، علاوة على وجود وقت فراغ كبير في حياة المتقاعد نتيجة عدم وجود عمل يرتبط بدوره الوظيفي والمهني (المجنوني وأخرون، 2023، 408).

وتُعدّ جودة الحياة أحد المتغيرات الإيجابية التي تتميز بتوافر المقومات الصحية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية، إذ تُعدّ مؤشرًا من مؤشرات الصحة النفسية، إذ يشعر الفرد بحسن الحال

والسعادة في الجانب المهني والجانب الأسري والاجتماعي والاقتصادي، ويظهر ذلك في المؤشرات السلوكية للفرد وفي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين.

وترى البرديسي والقريني(2024 :18) أنّ جودة الحياة حالة من الاتزان الانفعالي تنظم إيقاع حياة الفرد في سياق علاقاته مع ذاته وعلاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، نتيجة سيطرة مشاعر إيجابية كالإقبال على الحياة والثقة والمرح والمساعدة والاسترخاء والهدوء وحب الآخرين، لهذا فإنّ أمر التعرف على مظاهر جودة الحياة يُعدّ أمرًا حيويًا.

في حين يمثل الشعور بالوحدة النفسية جانبًا آخر من الجوانب التي يعيشها الفرد نتيجة انخفاض معنوياته، والشعور بالضعف النفسي والصحي، ويشعر فيه الفرد بالكثير من المشكلات الاجتماعية.

ويرى حمادة(2003، 30) أنّ أهم مظاهر الوحدة النفسية تتجسد في الحزن الشديد، والقلق، والضجر، والتوتر، والإحباط، والخجل الزائد، والإحساس بالملل والإجهاد، وعدم القدرة على التركيز، والاستغراق في أحلام اليقظة، والنوم الكثير، وعدم الثقة في النفس واحتقارها، والشعور بالعجز في الدخول بعلاقات اجتماعية مشبعة مع الآخرين، والشعور بالاستثناء والإهمال وعدم التقبل من جانب الآخرين.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس الآتي:

ما العلاقة بين جودة الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدي المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية بمصر؟

وينبثق من هذا التساؤل، التساؤلات الفرعية الآتية:

1. ما مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية بمصر؟
2. ما مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية بمصر ؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية بمصر ؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تعرف: مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدي المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية بمصر، مستوى جودة الحياة لديهم، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى المتقاعدين.

أهمية الدراسة :

تتناول الدراسة فئة مهمة من فئات المجتمع، وهي فئة المتقاعدين، الذين أفنوا أفضل فترات عمرهم في خدمة المجتمع، وهم بحاجة بعد أن وصلوا إلى مرحلة عمرية حرجة إلى من يمد لهم يد العون والمساعدة لتحسين جودة حياتهم، لهذا فأهمية الدراسة تنبع من أهمية العينة التي تتبناها الدراسة. تسعى الدراسة إلى تعرف مستوى الوحدة النفسية التي يعاني منها فئة المتقاعدين بما يفيد متخذي القرار في اتخاذ إجراءات عاجلة للتخفيف من هذه الحالة النفسية، كما تسعى الدراسة تعرف مستوى جودة الحياة التي يشعر بها فئة المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية بمصر، وما يمكن أن تقدمه الجهات المختصة لزيادة الشعور بمستوى جودة الحياة.

مصطلحات الدراسة:

جودة الحياة Quality of Life: يُعرّف العنزي(2023،70) جودة الحياة بأنها مفهوم يعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب النفسية والجسمية والاجتماعية والوجود الإيجابي؛ لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها، وتعتمد على الإدراك الذاتي لهذه الحياة، لأنه يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة مثل: التعليم، والعمل، ومستوى المعيشة، والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات للفرد من ناحية أخرى.

ويمكن تعريف جودة الحياة إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المتقاعد على مقياس جودة الحياة للمتقاعدين، التي تشير إلى حالة من الرضا والسعادة نتيجة التوازن بين الحالة الصحية، والجوانب الاقتصادية، والعلاقات الاجتماعية، والمكانة الوظيفية، والدور الاجتماعي التي يقوم به الفرد على أفضل حال، وينعكس ذلك في سلوك الفرد، وتتمثل أبعاده في: (**جودة الحياة الصحية، جودة الحياة الاقتصادية، جودة العلاقات الاجتماعية، جودة الحياة النفسية)**

الوحدة النفسية Loneliness:يشير معجمAmerican Psychological Association (APA) إلى أنّ الوحدة النفسية تشير إلى حالة من الضيق أو عدم الارتياح الوجداني والمعرفي تنشأ عندما يكون الفرد أو يدرك نفسه على أنه وحيد أو معزول.(American Psychological Association,2015,610)

ويمكن تعريف الوحدة النفسية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المتقاعد على مقياس الوحدة النفسية، التي تشير إلى حالة نفسية سلبية تنشأ نتيجة شعور المتقاعد بالعزلة عن محيطة الاجتماعي، وشعورة بضعف الثقة في الذات، وفقدان الثقة والهوية، وأبعادها تتمثل في:(**البعد الذاتي والانفعالي، البعد الاجتماعي، البعد الوجودي)**

التقاعدRetirement : تُعرّف المجنوني وآخرون(2023، 410) التقاعد المهني بأنها انتهاء خدمة الفرد المهنية سواء بالوصول إلى السن القانوني للتقاعد أو بشكل مبكر من العمل نتيجة ظروف أخرى، واستحقاق الفرد لمعاش تقاعدي شهري.

حدود الدراسة: تتناول الدراسة متغير جودة الحياة لدى المتقاعدين، ومتغير الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين، وطُبقت أداة الدراسة على المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية بمصر خلال 2025-2026، الذين تتراوح أعمارهم بين (60 عام – فما أعلى)

الاطار النظري للدراسة ، ويشتمل على ما يأتي:

المحور الأول –جودة الحياة

مفهوم جودة الحياة:

يُعرّف معجم المصطلحات النفسيةAmerican Psychological Association (APA) جودة الحياة بأنها المدى الذي يحقق فيه الفرد قدرًا من الرضا عن حياته. ويُعدّ ما يلي من العوامل المهمة لتحقيق جودة حياة جيدة: الرفاه الانفعالي، والمادي، والجسدي؛ والانخراط في العلاقات الشخصية؛ وإتاحة الفرص للنمو الشخصي (مثل تنمية المهارات)؛ وممارسة الحقوق واتخاذ قرارات نمط الحياة بشكل مستقل؛ والمشاركة في المجتمع. ويُعدّ تعزيز جودة الحياة محل اهتمام خاص لدى الأفراد المصابين بأمراض مزمنة أو إعاقات نمائية وغيرها من الإعاقات، ولدى من يخضعون لعلاج طبي أو نفسي، وكذلك لدى كبار السن.((American Psychological Association,2015,817 ، وتُعرّف البرديسي و القريني (2023، 23) جودة الحياة بأنها الإحساس الإيجابي بحسن الحال والسعادة والطمأنينة النفسية، التي تظهر في المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن الحياة عامة، مع السعي المتواصل لتحقيق الأهداف الشخصية ذات القيمة والمعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد مسار حياته، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين. ويُعرّف إمحمد (2017، 129) جودة الحياة بأنها تقييم الفرد لنوعية حياته أو الحكم بالرضا عن حياته، ويشمل هذا التقييم الجانب المزاجي والمعرفي، حيث يشعر الفرد بجودة حياته النفسية حينما يمرّ بكثير من الخبرات السارة في حياته، وقليل من الخبرات غير السارة، مع شعوره بالرضا عن حياته بشكل عام مجالات الحياة المختلفة، مع تغلب المشاعر الإيجابية ونقص المشاعر السلبية.

أبعاد جودة الحياة

تشير البيار(2023، 767)، العنزي(2023، 74) إلى أنّ أبعاد جودة الحياة كما أشارت إليها

منظمة الصحة العالمية تتمثل في :

- البعد الجسمي: ويشير إلى كيفية التعامل مع الألم، والراحة، والتخلص من التعب، والطاقة الحركية العامة.
- البعد النفسي: ويتضمن المشاعر، والسلوكيات الإيجابية، وتركيز الانتباه، وتقدير الذات، وصورة الجسم، ومواجهة المشاعر السلبية.
- البعد الاجتماعي: ويشمل العلاقات الشخصية والاجتماعية، والدعم الاجتماعي.
- البعد البيئي : ويتضمن ممارسة الحرية بالمعنى الإيجابي، والشعور بالأمن، وتوافر مصادر الدخل، والبيئة الأسرية المستقرة، والمشاركة في فرص الترويح.
- البعد الروحي: ويهتم بالالتزام الأخلاقي، وتطبيق مبادئ الدين، وتتحقق السعادة من خلال تطبيق العبادات بشكل صحيح.
- الاستقلالية: وتشير إلى الأنشطة اليومية التي يقوم بها الفرد، التي اعتاد على القيام بها، ومدى تحكمه في مصيره.

وتتفق باظة (2020، 288)، والعنزي(2023، 71)، ومشري(2014،224) في أنّ جودة الحياة تشمل بعدين أساسيين : البعد الذاتي، والبعد الموضوعي، فالبعد الذاتي يشير إلى ما يدركه الشخص من الشعور بالرضا والسعادة في اتساقه مع الثقافة والقيم التي يعيشها، ومدى تطابقها أو عدم تطابقها مع أهدافه وتوقعاته وتطلعاته، ويُعدّ أصحاب المدخل الذاتي أنّ البعد الانفعالي الخاص بالمشاعر يُعدّ جوهر التقويم الذاتي لجودة الحياة، فمثلا السعادة التي يشعر بها الفرد تُعدّ حالة عاطفية تبعث لدية شعور الرضا، وتكمن من تقويم الموقف بصورة واقعية، فالمؤشرات الذاتية التي تصف السعادة الذاتية ترتبط بجودة الحياة أكثر من المؤشرات الموضوعية، أما البعد الموضوعي فيشير إلى جودة الحياة الوظيفية، ومستوى دخل الفرد، ومكانته الاجتماعية في المجتمع، ويرى أنصار الاتجاه الموضوعي أنه يوفر أساسًا موضوعيًا للحكم على جودة الحياة في المجتمعات، ومقارنة المجتمعات لتعرف مستوى توافر جودة الحياة بها، واعتماد الملاحظة الموضوعية في التعرف على نوع ومستوى الخدمات التي يقدمها المجتمع للفرد.

ويتفق مصطفى(2015،17) مع الأبعاد السابقة، ويضيف إليها بعدًا آخر وهو جودة الحياة الوجودية، وتشير إلى مستوى عمق الحياة الجيدة لدى الفرد، التي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، ويصل فيها إلى الحد المثالي من إشباع حاجاته البيلوجية والنفسية، وتؤهله للتوافق مع أفكاره وقيمه الروحية والدينية.

ويطرح Flace & Perry نموذج ثلاثي لجودة الحياة يعكس التفاعل بين ظروف الحياة والرضا عن الحياة والقيم الشخصية، ويتمثل هذا النموذج في :

- ظروف الحياة: وتتضمن الوصف الموضوعي للأفراد وللظروف المعيشي لهم.
- الرضا الشخصي عن الحياة: وتتضمن ما يعرف بالإحساس بحسن الحال والرضا عن ظروف الحياة وأسلوبها.
- القيم الشخصية والطموح الشخصي: ويتضمن القيمة أو الأهمية النسبية التي يسقطها الفرد على مختلف ظروف الحياة الموضوعية أو جودة الحياة الذاتية(هبيته وحمزة، 2020، 145)

مظاهر جودة الحياة

تتضح جودة الحياة في مجموعة من المظاهر المهمة، وقد أشار مصطفى(2005،20) إلى أهم هذه المظاهر، التي تتمثل في :العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال، إشباع الحاجات والرضا عن الحياة، إحساس الفرد بمعنى الحياة، الصحة والبناء البيلوجي وإحساس الفرد بالسعادة، جودة الحياة الوجودية.

وترى الطائي(2016، 183) أنّ مظاهر جودة الحياة تتجسد فيما يأتي:

- المظاهر الطبيعية، وتمثل الموارد الطبيعية الموجودة في البيئة المحيطة للفرد، ومدى توافر مقوماتها، وقدرة الفرد على الاستفادة من هذه المقومات(ماء، تربة، نباتات، معادن، حيوانات).
- البيئة الاجتماعية، وتشير إلى العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع، والمعايير التي تحكم السلوك داخله، وقدرة الفرد على تنظيم سلوكه داخل المجتمع وفق الأطر التي يرضى بها المجتمع، وقدرة الفرد على تحقيق أهدافه وفق هذه الأطر.
- الرضا عن الحياة، وهي أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، وتعتمد على إشباع حاجات الفرد الأولية والثانوية وفق هرم ماسلو لإشباع الحاجات.
- معنى الحياة، وتعتمد على الدور الذي يؤديه الفرد، وأهمية هذا الدور بالنسبة للآخرين، ومدى شعور الفرد بأهمية إنجازاته ومواهبه، وقدرته على إحداث تغيير في حياة الآخرين.
- الحياة الأسرية، وتعني العلاقات داخل الأسرة، ودور الفرد في أسرته، وصحة قيامه بهذا الدور، وما يرتبط به من توافقات وصراعات .
- الصحة والبناء البيلوجي، وتشير إلى مستوى قيام الأجهزة البيلوجية بدورها، ومدى شعور الفرد باعتلال أو مرض صحي.

ثانيا – محور الوحدة النفسية:

تُعدّ الوحدة النفسية أحد المشاعر السلبية التي يعيشها الفرد نتيجة وجود مشكلة يعاني منها، وتنعكس هذه الوحدة على الكثير من سلوكياته الاجتماعية، إذ يشعر الفرد بأنه يعيش في عزلة

عمن حوله، ولا يعني الكم فيمن حوله، فقد يكون المحيطون به كثيرين، ولكنه يشعر أنهم لا يستطيعون فهمه، وهو لا يجد من بينهم من يثق فيه أو يشكو له، وبالتالي يعيش في عزلة نفسية.

ويرى حمادة(2003، 16) أنّ الوحدة النفسية هي نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يمكن أن يعاني ويشكو منها الفرد، ويتصدرها الشعور الذاتي بعدم السعادة، والتشاؤم، فضلًا عن الإحساس القهري بالعجز نتيجة الانعزال الاجتماعي والانفعالي. ويؤكد هافيجهرست Havighurst (1968) أنّ العمل يشكل بعدًا مهمًا من الأبعاد النفسية والاجتماعية التي تساعد إلى حد كبير على توافق الفرد الشخصي والاجتماعي، إذ إنّ العمل من أهم الأدوار الاجتماعية التي يكتسب الفرد من خلالها التعبير عن ذاته، ولهذا فإنّ الوصول إلى سن التقاعد يكسب الفرد الشعور بأن المجتمع قد تخلى عن عطاءه، وأنه لم يعد بحاجة إليه أو إلى خبراته، وأنه يوجد آخرون يستطيعون أن يكونوا أكثر منه عطاءً للمجتمع، وهو ما يولد لدى المتقاعد الشعور بضعف الثقة بالنفس، والحاجة إلى الابتعاد عن الآخرين، ويسيطر عليه الشعور بالوحدة النفسية(مخيمر، 1996 :15)

تعريف الشعور الوحدة النفسية :

يشير معجم المصطلحات النفسيةAPA إلى أنّ الوحدة النفسية هي حالة من الانزعاج أو الضيق الوجداني والمعرفي تنشأ عن كون الفرد وحيدًا، أو عن إدراكه لذاته بوصفه وحيدًا أو معزولًا عن الآخرين.(American Psychological Association,2015,610). وترى عبيد(2010،206) أنّ الوحدة النفسية هي خبرة مؤلمة يعيشها المسن نتيجة شعوره النفسي والعاطفي بافتقاد التقبل والحب والاهتمام من الآخرين، مما يترتب عليه العجز في إقامة علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة والمودة والصداقة، بالإضافة إلى الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس، وبالتالي يشعر المسن بأنه شخص وحيد على الرغم بأنه محاط بالآخرين من حوله. وترى أبو زيد(2007، 90) أنّ الوحدة النفسية تشير إلى الشعور بالضعف السيكولوجي، وتفكك الوجدان، وافتقاد التقبل، والتواد، والحب من الآخرين، مع وجود فجوة نفسية تباعد بين الفرد والآخرين.

الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين

يشير سليمان وعبد الله(1996، 100) إلى أنّ فئة المسنين والمتقاعدين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية التي تتمثل في:

- رغبة المتقاعدين وفئة كبار السن في الابتعاد عن الآخرين والانعزال عنهم، وذلك لغياب الألفة المتبادلة مع الآخرين، والعجز عن مجاراتهم في أحاديثهم أو إقامة علاقات معهم، مع اتساع الفجوة النفسية بين الفرد والمحيطين به.

- خبرة شخصية غير سارة تبدو في حالة المعاناة والاضطرابات نتيجة المرور بخبرات الوحشة والاغتراب والاغتمام، والشعور بالحرمان لاختفاء علاقات كان يتوقع الفرد استمرارها مع الآخرين.
- حالة من الإحساس بالعجز نتيجة افتقاد الفرد لارتباطاته الوجدانية بالآخرين، كنتيجة لحدوث خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد.
- حالة من عدم السعادة، والإحساس بالألم المترتب على كون الفرد ذا تأثير محدود في حياة الآخرين أو غير مرغوب فيه، فلا يجد من يشاركه أفكاره واهتماماته، ولا يجد من يفهمه أو يقدر آراءه.

ويرى قشقوش(1988)أن الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين والمتقاعدين يتمثل في عديد المظاهر، ومنها: إحساس الفرد بالضجر نتيجة افتقاد التقبل والحب من قبل الآخرين، إحساس المتقاعد والمسن بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الوسط المحيط به، وما يترتب عليه من افتقاد الفرد لأشخاص يستطيع الوثوق بهم، معاناة الفرد لمجموعة من الأعراض العصابية كالإحساس بالملل والإجهاد وانعدام القدرة على التركيز، والاستغراق في أحلام اليقظة، إحساس المتقاعد والمسن بافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة للوصول إلى علاقة مشبعة ومثمرة مع الآخرين(في عبيد،2010، 206).

أبعاد الوحدة النفسية لدى المتقاعدين:

تعددت الدراسات التي تناولت الوحدة النفسية، وبالتالي تعددت زوايا تناول هذا المتغير النفسي الهام، كما تعددت أبعاد الوحدة النفسية نتيجة تعدد تناول المفهوم، وعدم وجود تعريف ثابت ومحدد للوحدة النفسية.

وقد تناولت دراسة عبيد(2010) الوحدة النفسية من خلال تناول ثلاثة أبعاد للوحدة النفسية، وهي: **البعد العاطفي:** ويُقصد به شعور المسن أو المتقاعد بأنه شخص محبوب بين الأشخاص المقربين منه مثل أسرته وأصدقاءه وجيرانه، **البعد الاجتماعي:** ويشير إلى العلاقات الاجتماعية التي يكون فيها المتقاعد جزءًا من مجموعة من الأصدقاء يشتركون في الاهتمامات والأنشطة المختلفة، **البعد النفسي:** ويشير إلى شعور المتقاعد أو المسن بالاهتمام والتقدير له من جانب المحيطين به، وبخاصة من أفراد أسرته، مما يعطيه ثقة في ذاته، ويقلل مشاعر النقص أو العجز لديه، بل يشعر بأنه شخص مرغوب في إنجازاته، وأنه قادر على العطاء.

وتناولت دراسة قادري (2015م) الوحدة النفسية من خلال الأبعاد الآتية: (البعد الاجتماعي، البعد العاطفي، بعد فقدان الأمل). في حين اعتمدت دراسة حمادة(2003) على مقياس الوحدة النفسية

لمجدي الدسوقي(1998م)، الذي يعتمد على تناول الشعور بالوحدة النفسية من خلال الأبعاد: (الرفض من الآخرين، فقدان الألفة المتبادلة، الرفض من الآخرين)

وتتناول الدراسة الحالية أبعاد الوحدة النفسية من خلال ثلاثة أبعاد، هي:

البعد الذاتي والانفعالي Subjective/ Emotional Dimension : تشير إلى إدراك الفرد وتقيمه لوضعه الاجتماعي، وشعوره بأن شبكة علاقاته ناقصة كما (نقص عدد الأصدقاء) أو نوعا(سطحية العلاقات مع الأصدقاء)، **البعد الاجتماعي Social Dimension** : يركز على طبيعة ونوعية الروابط الاجتماعية التي يمتلكها الفرد، وتبدو الوحدة النفسية فيه من خلال غياب الأشخاص المؤثرين في حياة الفرد، وافتقاد من يمكن الاعتماد عليه، **البعد الوجودي Existential Dimension** : هو شعور أساسي بأنّ كل إنسان هو كيان منفصل بطبيعته، وأنّ هناك جوانب من الحياة مثل (المرض، والموت) لا يمكن لأحد أن يشاركها معه بالكامل.

التطبيق الميداني للدراسة

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وهو المنهج الذي يناسب موضوع وأهداف الدراسة الحالية من خلال وصف مستوى توافر المتغيرات موضوع الدراسة، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة.

عينة الدراسة: طُبّقت الدراسة على الأفراد الذين هم في مرحلة التقاعد، وكان عدد أفراد العينة(112) من المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمصر، والذين تتدرج أعمارهم بين (60عاماً – فما أكثر)،المقيمين في محافظة الغربية، بجمهورية مصر العربية.

أدوات الدراسة

1--مقياس جودة الحياة لدى المتقاعدين

لبناء مقياس جودة الحياة لدى المتقاعدين، أُعتمد الإطار النظري لجودة الحياة للتعرف على طبيعة الشعور بجودة الحياة لدى المتقاعدين، وتعرّف ماهيتاتها، وأبعادها، والسلوكيات المتعلقة بها، بالإضافة إلى الاطلاع على المقاييس المشابهة التي تناولتها الدراسات السابقة، وقد التزم الباحثان بأن تكون العبارات واضحة، وسهلة، وقصيرة، كما أنّ المقياس في قصير حتى لا يرهق المفحوص أو يشعره بالملل، أو يستغرق وقت طويل في تطبيقه(نظرا لطبيعة العينة)، ولعدم إرهاق العينة، فقد رُوعِي أن تكون الإجابة محددة، ومحصورة بين (دائما– أحيانا– لا يحدث)،ويكون تقدير درجات الإجابة (3–2–1)، وقد عُرِض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المتخصصين في

مجال علم النفس للتأكد من وضوع العبارات وانتمائها للأبعاد، وقد عُدّل المقياس وفق ما أشار اليه المحكمون، وذلك للوصول إلى المقياس في صورته النهائية.

صدق الاتساق الداخلي: للوقوف على صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة للمتقاعدين، طُبّق المقياس على عينة استكشافية عددها(45) من المتقاعدين في محافظة الغربية بمصر، وقد حُسب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والبعد الذي ينتمي اليه، والارتباط بين البعد والمقياس ككل كما يأتي :

الجدول (1)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والبعد الذي ينتمي اليه، وبين البعد والمقياس ككل

معاملات ارتباط عبارات مقياس جودة الحياة بالبعد الذي تنتمي اليه							
جودة الحياة الصحية		جودة العلاقات الاجتماعية		جودة الحياة المادية		جودة الحياة النفسية	
1	0.865	10	0.819	19	0.733	27	0.693
2	0.761	11	0.743	20	0.752	28	0.877
3	0.815	12	0.782	21	0.611	29	0.892
4	0.655	13	0.841	22	0.834	30	0.747
5	0.731	14	0.599	23	0.644	31	0.848
6	0.694	15	0.731	24	0.866	32	0.865
7	0.633	16	0.864	25	0.801	33	0.685
8	0.811	17	0.674	26	0.649	34	0.650
9	0.788	18	0.714			35	0.868
معاملات ارتباط البعد بالمقياس	**0.833**		**0.701**		**0.868**		**0.812**

يتضح من الجدول السابق أنّ معاملات ارتباط العبارات بالبعد الذي تنتمي إليه تتدرج بين (0.599–0.892)، في حين كانت قيم معاملات ارتباط البعد بالمقياس ككل تتدرج بين (0.701–0.868)، وهي قيم مناسبة، تؤكد صدق مقياس جودة الحياة لدى المتقاعدين.

ثبات مقياس جودة الحياة: للوقوف على ثبات مقياس جودة الحياة، أُعتُمد على معامل الفاكرونباج، حيث كانت النتائج كما يأتي :

الجدول (2)

ثبات مقياس جودة الحياة

البعد	معامل الفاكرونباخ
جودة الحياة الصحية	0.829
جودة العلاقات الاجتماعية	0.810
جودة الحياة المادية والاقتصادية	0.624
جودة الحياة النفسية	0.763

يتضح من الجدول السابق، أنّ قيم الفاكرونباخ كانت تتدرج بين (0.624–0.829)، وهي قيم تشير إلى مستوى جيد من صدق مقياس جودة الحياة، ويؤكد إمكانية الاعتماد على نتائج تطبيقه على عينة أكبر.

2–مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين:

أُجريت دراسة مسحية لبعض المصادر العربية والأجنبية لاستقراء ما ورد في التراث السيكولوجي والكلينيكي والسيكومتري، بالإضافة إلى الرجوع لنتائج الدراسات السابقة لتعرّف طبيعة الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين، وتعرّف ماهيتاتها، وأبعادها، والسلوكيات المتعلقة بها، كما أُطلع على المقاييس النفسية – في حدود إمكانات الباحثان– المتعلقة بالوحدة النفسية، وفي ضوء ذلك، أُعدّ بنود المقياس، مع الالتزام بأن تكون العبارات واضحة، وسهلة، وقصيرة، كما أنّ المقياس في قصير حتى لا يرهق المفحوص أو يشعره بالملل، أو يستغرق وقت طويل في تطبيقه(نظرًا لطبيعة العينة)، ولعدم إرهاق العينة، فقد تمت مراعاة ان تكون الإجابة محددة، ومحصورة بين (دائما– أحيانا– لا يحدث)،ويكون تقدير درجات الإجابة (3–2–1)، وقد عُرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين، وأُجريت التعديلات التي أشاروا بها، وأصبح المقياس في الصورة النهائية(24) فقرة .

وللتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس، فقد طُبّق على عينة مكونة من (45) من المتقاعدين في محافظة الغربية، وكانت النتائج كما يأتي:

صدق الاتساق الداخلي: حُسبت معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الشعور بالوحدة النفسية والبعد، وكانت النتائج كما يأتي:

الجدول (3)

معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الشعور بالوحدة النفسية والبُعد

معاملات ارتباط عبارات مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين بالبعد الذي تنتمي اليه					
البُعد الذاتي والانفعالي		البُعد الاجتماعي		البُعد الوجودي	
1	0.826	10	0.901	18	0.851
2	0.849	11	0.735	19	0.761
3	0.829	12	0.679	20	0.687
4	0.766	13	0.655	21	0.677
5	0.866	14	0.811	22	0.699
6	0.771	15	0.911	23	0.819
7	0.833	16	0.741	24	0.798
8	0.708	17	0.841		
9	0.699				
معاملات ارتباط البعد بالمقياس	**0.819**		**0.706**		**0.668**

يتضح من الجدول السابق أنّ معاملات الارتباط لعبارات مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين تنحصر بين (0.655-0.911)، وهي قيم مرتفعة، كما كانت معاملات ارتباط أبعاد المقياس بالمقياس للكل تنحصر بين (0.668-0.819)، وهو ما يشير إلى مستوى مرتفع من صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات المقياس: للتأكد من ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية، فقد تم التأكد من خلال معامل الفاكرونباخ، وكانت النتائج كما يأتي :

الجدول (4)

ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية

البعد	معامل الفاكرونباخ
البُعد الذاتي والانفعالي	0.712
البُعد الاجتماعي	0.855
البُعد الوجودي	0.831

يتضح من الجدول السابق أنّ قيم الفاكرونباخ كانت تتدرج بين (0.712–0.855)، وهي قيم تشير إلى مستوى جيّد من صدق مقياس الشعور بالوحدة النفسية، ويؤكد إمكان الاعتماد على نتائج تطبيقه على عينة أكبر.

فروض الدراسة

- تتوافر أبعاد جودة الحياة لدى المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية بمصر بمستوى مرتفع .
- تتوافر أبعاد الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية بمصر بمستوى مرتفع.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين أبعاد مقياس الشعور بالوحدة النفسية وأبعاد مقياس جودة الحياة لدى المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية بمصر .

نتائج الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة، التي تتمثل في التعرف على مستوى الوحدة النفسية لدى المتقاعدين، وتعرّف مستوى جودة الحياة لديهم، والوقوف على العلاقة الارتباطية بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى المتقاعدين، فقد اعتمدت الدراسة على مقياس الشعور للوحدة النفسية لدى المتقاعدين (إعداد الباحثين)، وجودة الحياة لدى المتقاعدين(إعداد الباحثين)، وقد طُبّقت أدوات الدراسة على عينة الدراسة، وكانت نتائج التطبيق الميداني لأدوات الدراسة كما يأتي :

الفرض الأول– وينص على "تتوافر أبعاد جودة الحياة لدى المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية بمستوى مرتفع."

وللوقف على مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية، فقد حُسبت المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس جودة الحياة لدى المتقاعدين، والوقوف على الانحرافات المعيارية، ومستوى توافر الأبعاد، ورُتّبت الأبعاد تنازليا كما يأتي:

الجدول (5)

على الانحرافات المعيارية، ومستوى توافر الأبعاد، ورُتّبت الأبعاد تنازليًا

م	أبعاد مقياس جودة الحياة لدى المتقاعدين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التوافر	الترتيب
	جودة الحياة الصحية	1.98	0.65	متوسط	2
	جودة العلاقات الاجتماعية	1.91	0.68	متوسط	3
	جودة الحياة المادية والاقتصادية	1.54	0.63	ضعيف	4
	جودة الحياة النفسية	2.03	0.66	متوسط	1
الإجمالي		**1.85**	**0.67**	**متوسط**	

يتضح من الجدول السابق أنّ مستوى جودة الحياة للمتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية كان بمستوى(متوسط)، حيث كان المتوسط الحسابي العام للمقياس (1.85)، والانحراف المعياري(0.67)، وهو ما يشير إلى أنّ المتقاعدين يشعرون بأنّ جودة الحياة قد تغيرت عما كان في السابق، إذ انخفض المعاش التقاعدي عن الراتب في السابق، وهو ما أثّر في قدرتهم الشرائية، كما أجبرهم عن التخلي عن بعض وسائل الرفاهية التي اعتادوا عليها في السابق، كما أنّ صحة المتقاعد أصبحت أكثر هشاشة وضعف، علاوة على الجانب النفسي الذي يشعر فيه المتقاعد بالوحدة بعد الابتعاد عن زملاء العمل، الذين أمضى معهم المتقاعد فترة زمنية كبيرة. وبناءً عليه رُفض الفرض الثاني للدراسة، الذي ينص على أن " تتوافر أبعاد جودة الحياة لدى المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية بمستوى مرتفع.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Sherizadeh et al (2016) التي أوضحت أنّ مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين كان متوسطًا.

بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة بوزيدي (2017)، ودراسة لكحل (2014)، والتي أوضحت أنّ مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين كان مرتفع

وقد رُتّبت أبعاد مقياس جودة الحياة تنازليا إذ جاء بعد جودة الحياة النفسية في المقدمة، بمتوسط حسابي(2.03)، وانحراف معياري(0.66)، ومستوى توافر (متوسط)، وفي الترتيب الثاني جاء بعد جودة الحياة الصحية بمتوسط حسابي(1.98) وانحراف معياري(0.65)، ومستوى توافر(متوسط)، وفي الترتيب الثالث جاء بعد جودة العلاقات الاجتماعية بمتوسط حسابي(1.91) وانحراف معياري(0.68)، ومستوى توافر متوسط، وأخيرًا جاء بعد جودة الحياة المادية بمتوسط حسابي(1.54) وانحراف معياري(0.63) ومستوى توافر (ضعيف).

ولتوضيح استجابة عينة الدراسة على بنود مقياس جودة الحياة، يمكن عرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من بنود المقياس كما يأتي:

البعد الاول– جودة الحياة الصحية

الجدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من بنود المقياس

جودة الحياة الصحية Quality of healthy life:					
م	البند	متوسط حسابي	انحراف معياري	التوافر	الترتيب
1	أتناول ثلاث وجبات في اليوم بشكل منتظم	2.21	0.54	متوسط	1
2	أنام في الليل بشكل جيد	2.14	0.51	متوسط	3
3	أشعر بقدرة على الحركة والمشي بشكل جيد	1.88	0.68	متوسط	7
4	أستطيع الرؤية بدون وسائل مساعدة(نظارة مثلا)	1.45	0.69	ضعيف	9
5	أشعر ان صحي جيدة	2.01	0.71	متوسط	6
6	أستيقظ من نومي بكل نشاط وحيوية	1.87	0.74	متوسط	8
7	أعتمد على نفسي في قضاء مشاويري خارج المنزل	2.15	0.69	متوسط	2
8	أمارس بعض الرياضات الخفيفة(مثل الجري أو ركوب الدراجة)	2.09	0.67	متوسط	4
9	أنا راضٍ عن مستوى لياقتي البدنية	2.07	0.71	متوسط	5
المجموع العام		**1.98**	**0.65**	**متوسط**	

يتضح من الجدول السابق أنّ مستوى بعد جودة الحياة الصحية كان (متوسطًا)، إذ كان المتوسط الحسابي(1.98)، والانحراف المعياري(0.65)، وقد رُتّبت بنود البعد تنازليًا، وجاء في الترتيب الأول(أتناول ثلاث وجبات في اليوم بشكل منتظم) بمتوسط حسابي(2.21)، وانحراف معياري(0.54)، وفي الترتيب الثاني (أعتمد على نفسي في قضاء مشاويري خارج المنزل) بمتوسط حسابي(2.15)، وانحراف معياري(0.69)، وهو ما يشير إلى وجود بعض المشكلات الصحية، التي يحاول المتقاعدون التكيف معها من خلال محاولة الحياة بشكل طبيعي، فهم يتناولون وجباتهم اليومية بشكل شبه منتظم، ويحاولون الاعتماد على أنفسهم في قضاء مشاويرهم بأنفسهم، وذلك في محاولة لشغل وقت الفراغ الذي يعانون منه، كما أنه يجب أن نلفت الانتباه إلى أنّ الدولة تقدم للمتقاعدين خدمات التأمين الصحي، وهو ما قد يسهل على المتقاعدين المراجعة الصحية.

البعد الثاني- جودة العلاقات الاجتماعية

الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند في بعد جودة الحياة الاجتماعية

جودة العلاقات الاجتماعية Quality of social life					
م	البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التوافر	الترتيب
10	بعد وصولي إلى سن التقاعد أشعر أن علاقتي بأسرتي تتسم بالتفاهم	2.09	0.72	متوسط	3
11	أشترك في اتخاذ القرارات داخل الأسرة	1.90	0.66	متوسط	6
12	أحب ان اجلس دائما بين أصدقائي	1.86	0.77	متوسط	7
13	أشارك في المناسبات الاجتماعية المختلفة	2.06	0.51	متوسط	2
14	أشعر بالسعادة اكثر مما كنت عليه أوقات عملي	1.96	0.79	متوسط	4
15	أشعر أن لي دوراً مهماً في محيطي الاجتماعي(الأسرة، الأصدقاء، الجيران)	1.71	0.71	متوسط	8
16	أشعر بالاندماج مع الأصدقاء الجدد في المقهى أو النادي	1.64	0.66	ضعيف	9
17	أستمتع بقضاء وقت فراغي مع الآخرين	1.91	0.69	متوسط	5
18	يطمئن أبنائي على صحتي تليفونيا بشكل دائم	2.13	0.67	مرتفع	1

المجموع العام	1.86	0.68	متوسط

يتضح من الجدول السابق أنّ مستوى بعد جودة الحياة الاجتماعية كان (متوسطا)، حيث كان المتوسط الحسابي(1.86)، والانحراف المعياري(0.68)، وقد رُتّبت بنود البعد تنازليا، وجاء في الترتيب الأول(يطمئن أبنائي على صحتي تليفونيا بشكل دائم) بمتوسط حسابي(2.13)، وانحراف معياري(0.67)، وفي الترتيب الثاني (أشارك في المناسبات الاجتماعية المختلفة) بمتوسط حسابي(2.06)، وانحراف معياري(0.51)، وهو ما يشير إلى تغير في شكل العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة، إذ الاعتماد على التواصل الهاتفي، وذلك قد يُعزي إلى انشغال الأبناء وأعضاء الأسرة إما بالمذاكرة أو بحياتهم الخاصة، وهو ما قد يعوق التواصل المباشر، علما بأنّ هذا النوع من التواصل ما يلبث ان يقل نتيجة ضغوط الحياة اليومية، كما أن وقت الفراغ الذي يعاني منه المتقاعدون فإنهم يحاولوا شغله بحضور المناسبات الاجتماعية المختلفة، وهو ما كان يصعب عليهم القيام به في الماضي نتيجة الانشغال في العمل.

البعد الثالث– جودة الحياة الاقتصادية والمادية

الجدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند في بعد جودة الحياة الاقتصادية

جودة الحياة المادية والاقتصادية Quality of economic life:					
م	بنود البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التوافر	الترتيب
19	أشعر ان معاشي يكفيني لشراء ما احتاج	1.69	0.74	ضعيف	4
20	أستطيع تغطية معظم نفقاتي العلاجية من معاشي الشهري	2.04	0.77	متوسط	1
21	أشعر بالأمن المالي والاقتصادي	1.71	0.76	متوسط	3
22	أشعر إنني قادر على تدبير نفقاتي الأسرية بدون معاونة أحد	1.66	0.68	ضعيف	5
23	أدخر جزءاً من معاشي للظروف الطارئة	2.01	0.75	متوسط	2
24	أشارك في المناسبات الاجتماعية بدون حدوث ازمات مالية	1.44	056	ضعيف	8
25	أعتقد أن المتقاعدين يحظون برعاية وعناية اقتصادية مناسبة	1.65	0.68	ضعيف	6
26	دخلي الشهري من المعاش يوفر لي مستوى معيشي مريح	1.59	0.64	ضعيف	7

المجموع العام	1.54	0.63	ضعيف

يتضح من الجدول السابق أنّ مستوى بعد جودة الحياة الاقتصادية والمادية كان (ضعيفًا)، إذ كان المتوسط الحسابي(1.54)، والانحراف المعياري(0.63)، وقد رُتّبت بنود البعد تنازليا، وجاء في الترتيب الأول(استطيع تغطية معظم نفقاتي العلاجية من معاشي الشهري) بمتوسط حسابي(2.04)، وانحراف معياري(0.77)، وفي الترتيب الثاني (أدخر جزءاً من معاشي للظروف الطارئة) بمتوسط حسابي(2.01)، وانحراف معياري(0.75)، وهو ما يشير إلى حالة من الهشاشة الاقتصادية التي يعاني منها المتقاعدون، وذلك قد يُعزي إلى ضعف المعاش التقاعدي لهم، علاوة على كثرة مسؤولياتهم، إذ يحتاج أبناؤهم إلى مبالغ مالية كبيرة سواء للدراسة أو لتكوين اسر مستقلة، أضف إلى ذلك الحالة الصحية التي يعاني منها المتقاعد، حيث كثرة الهموم الصحية والنفسية التي تؤثر بشكل مباشر على مستوى أدائه، وتبدو الازمة الاقتصادية في انخفاض القدرة الشرائية للمتقاعد، وتخليه عن بعض النفقات على الرفاهية مثل السيارة أو النوادي أو غيرها.

البعد الرابع- جودة الحياة النفسية

الجدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند في بُعد جودة الحياة النفسية

جودة الحياة النفسيةQuality of psychological life					
م	بنود البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التوافر	الترتيب
27	أشعر أحيانا بالسعادة لبلوغي سن التقاعد	2.09	0.76	متوسط	4
28	أشعر انني حققت معظم دوري في الحياة	2.21	0.75	متوسط	1
29	أشعر أن بتقدير الآخرين لقدراتي وإمكاناتي	1.98	0.65	متوسط	7
30	أشعر بالدفء العاطفي تجاه من حولي	1.88	0.65	متوسط	8
31	أشعر الان بالهدوء النفسي والسلام الداخلي	2.13	0.67	متوسط	2
32	أشعر بأن الأيام التي أعيشها افضل ايامي	1.86	0.67	متوسط	
33	أشعر بالبهجة وأنا بين رفاق المعاش	2.11	0.69	متوسط	3
34	أتكيف بسهولة ويسر مع حياتي الجديدة بالتقاعد	2.02	0.51	متوسط	6

35	أشعر انني قادر على اتخاذ قراراتي بنفسي	2.03	0.64	متوسط	5
المجموع		**2.03**	**0.66**	**متوسط**	

يتضح من الجدول السابق أنّ مستوى بعد جودة الحياة النفسية كان (متوسطًا)، إذ كان المتوسط الحسابي(2.03)، والانحراف المعياري(0.66)، وقد تم ترتيب بنود البعد تنازليًا، وجاء في الترتيب الأول(أشعر أنني حققت معظم دوري في الحياة) بمتوسط حسابي(2.21)، وانحراف معياري(0.75)، وفي الترتيب الثاني (أشعر الان بالهدوء النفسي والسلام الداخلي) بمتوسط حسابي(2.13)، وانحراف معياري(0.67)، وهو ما يشير إلى التقييم الإيجابي للمتقاعدين لمجهوداتهم المختلفة في جميع مراحل حياتهم، فهم على قناعة بأنهم قد قاموا بمعظم الذي يجب عليهم القيام به، من تكوين أسرة، وتربية الأبناء، وتعليمهم، والإسهام في بناء مجتمعهم، فهم يعيشون فترة سلام داخلي تجاه دورهم المجتمعي والمهني.

الفرض الثاني – تتوافر أبعاد الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية بمستوى مرتفع.

وللوقوف على مستوى الوحدة النفسية لدى المتقاعدين، فقد حُسبت المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية، والوقوف على الانحرافات المعيارية، ومستوى توافر الأبعاد، وتم ترتيب الأبعاد تنازليا كما يأتي :

الجدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الشعور بالوحدة النفسية

م	أبعاد مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التوافر	الترتيب
1	البُعد الذاتي والانفعالي	2.08	0.63	متوسط	3
2	البُعد الاجتماعي	2.14	0.67	متوسط	2
3	البُعد الوجودي	2.18	0.67	متوسط	1
مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين		**2.13**	**0.65**	**متوسط**	

يتضح من الجدول السابق أنّ مستوى الشعور بالوحدة النفسية للمتقاعدين كان بمستوى(متوسطًا)، إذ كان المتوسط الحسابي العام للمقياس (2.13)، والانحراف المعياري(0.65)، وهو ما قد يُعزي إلى انخفاض مستوى تقدير المتقاعد لذاته وإحساسه أنه أصبح عالة على غيرة بالإضافة إلى افتقاده

للرفيق الذي يمكن أن يشكو إليه أحزانه الداخلية بما يشير إلى أنّ المتقاعدين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية نتيجة وصولهم إلى سن التقاعد، وتركهم للهمل الذي اعتادوا على ممارسته، بالإضافة إلى وقت الفراغ الكبير الذي لا يستطيعون استغلاله بشكل إيجابي، علاوة على انشغال أبنائهم سواء بالدراسة أو حياتهم الخاصة، وفقد المتقاعد للشريك في الكثير من الحالات، كما أنّ المتقاعد يفتقد العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء الذين كانوا يشاركونه اهتماماته، ومع ضغط العامل الاقتصادي، وضعف الصحة، لا يجد المتقاعدون من يهتم بشؤونهم، ولهذا فهم يشعرون بالوحدة النفسية. وبناءً عليه يتم رفض الفرض الثاني للدراسة، الذي ينص على أن " تتوافر أبعاد الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية بدرجة مرتفعة"

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة قادري(2015)، التي أوضحت أن مستوى الوحدة النفسية لدى المتقاعدين كان منخفضًا.

وقد رُتّبت أبعاد مقياس الشعور بالوحدة النفسية تنازليا، حيث جاء البعد الوجودي في المقدمة، بمتوسط حسابي(2.018)، وانحراف معياري(0.67)، ومستوى توافر (متوسط)، وهو ما بشير إلى شعور المتقاعدين بضعف معنى الحياة لديه، والشعور بالوحدة في حالة المرض، وفقدانه القابلية للمشاركة مع الآخرين، وفي الترتيب الثاني جاء البعد الاجتماعي، بمتوسط حسابي(2.14) وانحراف معياري(0.67)، ومستوى توافر (متوسط)، وهو ما يوضح ضعف العلاقات الاجتماعية للمتقاعدين نتيجة تركه للعمل، وانقطاع التواصل بينه وبين أصدقاءه في العمل، وكذلك انشغال أبناءه بالدراسة أو شؤون حياتهم الخاصة، وفي الترتيب الأخير جاء البعد (الذاتي والانفعالي)، بمتوسط حسابي(2.08) وانحراف معياري(0.63)، ومستوى توافر (متوسط).

ولتوضيح استجابة عينة الدراسة على بنود مقياس الشعور بالوحدة النفسية، يمكن عرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من بنود المقياس كما يأتي:

البُعد الذاتي والانفعالي:

الجدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للبعد الذاتي و الانفعالي

م	البعد الذاتي والانفعالي	دائما	أحيانا	لا يحدث	الترتيب
1	أشعر بالملل من وقت الفراغ	2.31	0.56	متوسط	1
2	أحس بالغربة في مجتمع المتقاعدين	1.89	0.62	متوسط	8
3	تقدير الآخرين لإمكاناتي ضعيف	1.68	0.68	متوسط	9

4	أفتقد القدرة على التكيف مع روتين حياتي الجديد	2.06	0.57	متوسط	6
5	أفتقد من أشكو له حزني الداخلي	2.18	0.71	متوسط	4
6	أشعر أن الوقت يسير ببطء	2.02	0.67	متوسط	7
7	أفضل أن أظل نائم فترة أطول من المعتاد	2.14	0.66	متوسط	5
8	معنوياتي منخفضة بشكل عام	2.23	0.63	متوسط	3
9	أشعر بأنني أصبحت عبئًا على غيري	2.26	0.61	متوسط	2
المجموع		**2.08**	**0.63**	**متوسط**	

يتضح من الجدول السابق أنّ مستوى البعد الذاتي والانفعالي كان (متوسطًا)، إذ كان المتوسط الحسابي(2.08)، والانحراف المعياري(0.63)، وقد رُتّبت بنود البعد تنازليًا، وجاء في الترتيب الأول(أشعر بالملل من وقت الفراغ) بمتوسط حسابي(2.31)، وانحراف معياري(0.56)، وفي الترتيب الثاني (أشعر بأنني أصبحت عبئًا على غيري) بمتوسط حسابي(2.26)، وانحراف معياري(0.61)،وهو ما يشير إلى أنّ المتقاعدين يعانون من مشكلات نتيجة تقاعدهم، حيث زيادة وقت الفراغ، والإحساس بأنه أصبح عبئًا على أسرته، ولم يعد مصدرًا للدخل وتحسين أحوال الأسرة.

البُعد الثاني– البعد الاجتماعي:

الجدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للبعد الاجتماعي

م	بنود البعد الاجتماعي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التوافر	الترتيب
10	أفتقد أصدقائي الذين عشت معهم فترة كبيرة في العمل	2.34	0.69	مرتفع	2
11	أشعر أن أصدقائي بعد التقاعد لا يفهمونني	1.91	0.76	متوسط	8
12	الأصدقاء الجدد سطحيون	2.16	0.65	متوسط	5
13	يهتم أصدقائي الجدد بأمور لا تهمني	2.01	0.74	متوسط	6
14	أشعر بنوع من الملل وسط المحيطين بي	2.17	0.61	متوسط	4
15	أشعر أن رأيي لم يعد له مكانة كبيرة في أسرتي	2.19	0.66	متوسط	3

16	أشعر بعدم التحمس للقاء أصدقائي الجدد	1.99	0.68	متوسط	7
17	ينشغل أفراد أسرتي بأمورهم الشخصية	2.36	0.62	مرتفع	1
المجموع		**2.14**	**0.67**	**متوسط**	

يتضح من الجدول السابق أنّ مستوى البعد الاجتماعي كان (متوسطا)، إذ كان المتوسط الحسابي(2.14)، والانحراف المعياري(0.67)، وقد رُتّبت بنود البعد تنازليًا، وجاء في الترتيب الأول(ينشغل أفراد أسرتي بأمورهم الشخصية) بمتوسط حسابي(2.36)، وانحراف معياري(0.62)، وفي الترتيب الثاني (افتقد أصدقائي الذين عشت معهم فترة كبيرة في العمل) بمتوسط حسابي(2.34)، وانحراف معياري(0.69)، وهو ما يشر إلى حالة الغربة الداخلية للمتقاعدين، التي تشير إلى الإحباط الداخلي الذي يعيشه المتقاعد لعدم شعور الآخرين بما يعانيه، فهم بالرغم من أنهم قد يعيشون معه في مكان واحد، إلا أنهم منشغلون بحياتهم الخاصة سواء الدراسية أو العائلية، ليجد المتقاعد نفسه بدون من يفهمه، حتى أصدقائه السابقين في العمل، لم يعد من الميسور لقاؤهم.

البُعد الثالث– البعد الوجودي:

الجدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للبُعد الوجودي

م	بنود البعد الوجودي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التوافر	الترتيب
18	أشعر ان الحياة لم يعد لها معني حقيقي	1.82	0.68	متوسط	7
19	أشعر ان رسالتي في الحياة قد اكتملت	2.26	0.71	متوسط	3
20	أفكر كثيرا في الموت	2.13	0.67	متوسط	5
21	أحب أن تكون لى ذكرى طيبة بين الناس بعد رحيلي	2.36	0.59	مرتفع	2
22	أتحمل الألم والوجع الجسمي حتى لا أزعج أسرتي	2.12	0.74	متوسط	6
23	أعتقد أن صحتي تضعف بشكل كبير	2.41	0.60	مرتفع	1
24	غروب الشمس يشعرني بلحظة الرحيل	2.19	0.72	متوسط	4
المجموع		**2.18**	**0.67**	**متوسط**	

يتضح من الجدول السابق أنّ مستوى البعد الوجودي كان (متوسطًا)، إذ كان المتوسط الحسابي(2.18)، والانحراف المعياري(0.67)، وقد رُتّبت بنود البُعد تنازليًا، وجاء في الترتيب الأول(أعتقد أنّ صحتي تضعف بشكل كبير) بمتوسط حسابي(2.41)، وانحراف معياري(0.60)، وفي الترتيب الثاني (أحب أن تكون لي ذكرى طيبة بين الناس بعد رحيلي) بمتوسط حسابي(2.36)، وانحراف معياري(0.59)، وهو ما يشير إلى حالة من الضعف الجسمي والنفسي يعانيه المتقاعد، فنتيجة لكبر السن تظهر الأمراض الجسمية الممثلة في مشاكل الضغط والقلب والسكر والعظام، وهو ما يشعر المتقاعد أنّ قدرته لم تعد كما كانت من قبل، بالإضافة إلى الجانب الاجتماعي وانشغال الآخرين عنه، وهو ما يؤثر على اعتقاده بأنّ الآخرين لم يعودوا بحاجة إليه، وهو بالنسبة لهم عبئًا، ولهذا فهو يرجو أن يرحل ويترك من بعده ذكرى طيبة.

الفرض الثالث– وينص على " توجد علاقة ارتباطية عكسية بين أبعاد مقياس الشعور بالوحدة النفسية وأبعاد مقياس جودة الحياة لدى المتقاعدين من وزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية."

وللتعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، فقد أُستخدم معامل الارتباط لتحديد نوع ودرجة هذه العلاقة، كما يأتي:

الجدول (14)

العلاقة الارتباطية بين المتغيرين

	البعد الذاتي والانفعالي	البعد الاجتماعي	البعد الوجودي
جودة الحياة الصحية	0.85–	0.41–	0.25
جودة العلاقات الاجتماعية	0.70–	0.25	0.15
جودة الحياة المادية والاقتصادية	0.64–	0.62–	0.11–
جودة الحياة النفسية	0.19–	0.10	0.13
معامل الارتباط العام			**0.72–**

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى المتقاعدين، إذ كان معامل الارتباط الكلي بين المحورين(–0.72)، وهو ما يعكس أم العلاقة العكسية تعني أنّ ارتفاع أحد المتغيرين يؤدي إلى انخفاض المتغير الآخر، ويُعزي ذلك من وجهة نظر البحث إلى أنّ فترة التقاعد هي فترة تغير عنيفة يعيشها المتقاعد، إذ يتغير فيها تفكيره وسلوكه

وإمكاناته، وهو ما يرفع لديه إحساس الشعور بالوحدة النفسية، وفي حالة انخفاض مستوى الدخل وزيادة المشكلات الصحية، وضعف العلاقات الاجتماعية، وغيرها من المتغيرات يشعر فيها المتقاعد أنّ مستوى رفاهيته وسعادته التي كان يعيشها قبل التقاعد أصبحت من الصعب الوصول اليها.

توصيات الدراسة ومقترحاتها:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التي قد تحد من مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين، وترفع لديهم مستوى جودة الحياة:

- أهمية إلقاء الضوء على معاناة المتقاعدين إعلاميًا، وتوعية الأسرة بالأزمة النفسية التي يعيشها المتقاعد.
- أهمية الاستفادة من المتقاعدين في الأعمال الاجتماعية والتطوعية التي يجيدون القيام بها.
- أهمية التركيز على تقديم الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية للمتقاعدين.
- أهمية زيادة الراتب التقاعدي بشكل يسمح له بالحياة بشكل كريم.
- عمل مجموعة من المشروعات البسيطة، التي يشرف عليها المتقاعدين تدر دخلًا ماديًّا، وتستهلك فراغهم.
- تقديم مجموعة من التشريعات تسمح للمتقاعد بمد فترة خدمته إذا كان لدية القدرة الصحية على ذلك.
- تسهيل إقامة مشروعات صغيرة للمتقاعدين.

مقترحات الدراسة:

- إجراء دراسات مماثلة ودراسة العلاقة بين جودة حياة العمال المأجورين و الشعور بالاحتراق النفسي.
- أثر القلق الاجتماعي في جودة الحياة لدى طلاب الجامعات
- الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى بعض المهجرين من بلادهم لظروف الحرب

المراجع

القرآن الكريم

أبوزيد، نبيلة أمين.(2007). *علاقة التقاعد المبكر بالشعور بالوحدة النفسية : دراسة نفسية تحليلية*. الهيئة المصرية العامة للكتاب. س(20). ع(73-74)، 86-101.

أمحمد، مسعودي .(2017). جودة الحياة النفسية. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في *العلوم الاجتماعية والإنسانية*، مج(1)، ع(1)، 127-148.

باظة، أمال عبد السميع.(2020). جودة الحياة النفسية . عرض مصطفى عبد الصادق. *مستقبل التربية العربية*، مج(27)، ع(126)، 286-302

البرديسي، مرضية محمد والقريني، نوف عبد الله . (2024). جودة الحياة النفسية لكبار السن بالمملكة في ضوء رؤية المملكة 2030. *مجلة عالم التربية*. ع(85)، 14-63)

بوزيدي، الزهرة . (2017) . *جودة الحياة لدى المتقاعدين : دراسة استكشافية على عينة من المتقاعدين غير الأجراء بمدينة ورقلة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

البيار، هدى صبري .(2023). جودة الحياة لدى أطفال المرحلة الابتدائية. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنصورة، مج(8)، ع(4)، 759-785

حماد، عبد اللاه.(2015). جودة الحياة: مظاهرها، أبعادها، محدداتها وكيفية قياسها وتحسينها. *مجلة العلوم التربوية*. مج(23)، ع(2)، 511-523

حمادة، محمد أحمد.(2003). *دراسة لبعض العوامل المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من معلمي القطاع الحكومي ووكالة الغوث*. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية، غزة.

حمزاوي، روفيدة .(2023). *جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون

سليمان، عبد الرحمن وعبد الله، هشام . (1996) . خبرة الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من المسنين العاملين والمتقاعدين في المجتمع القطري. *مجلة كلية التربية بالزقازيق*، ع(25)، 95-141.

السهلي، نجلاء مطلق. (2021). كبار السن في المملكة العربية السعودية: الخصائص الديموغرافية والاجتماعية والصحية، *مجلة شؤون اجتماعية*، مج(38)، ع(150)،189-214.

الطائي، إيمان محمد .(2016). دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة بالمجتمع المعاصر. *مجلة البحوث التربوية والنفسية ببغداد*، ع(48)، 173-196

عبيد، إيمان محمود.(2010). مقياس الشعور بالوحدة النفسية. *مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس*. ع(24)، 206-220

العنزي، زينب شلال. (2025). دراسة العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالوحدة النفسية لدى كبار السن: تحليل لعينة من المملكة العربية السعودية. *مجلة دراسات تربوية ونفسية*، ع(146)، 63-113.

العنزي، سالم غزاي. (2023). جودة الحياة : الأنواع والأبعاد والمؤشرات والاتجاهات المفسرة. *مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية*، ج(1)، ع(15)، 65-78.

العيثاوي، أمل و الفرايداوي، وفاء . (2018) . مشكلات المسنين وفقا لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية بين المسنين في منطقة بغداد. *مجلة مركز البحوث النفسية*، ع(29)، مج(2)، 2-42.

قادري، حنان. (2015) . *مستوى الوحدة النفسية لدى المديرين المتقاعدين والمعلمين المتقاعدين في المرحلة الابتدائية: دراسة استكشافية في بعض بلديات ولاية ورقلة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصد مرباح، ورقلة، الجزائر.

لكحل، كريمة .(2014). *جودة الحياة لدى المتقاعدين: دراسة استكشافية على عينة من المتقاعدين بمدينة ورقلة*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قاصد مرباحي. الجزائر.

المجنوني، منى عابد والريقي،اريج حامد والمغربي، سميرة سعد الدين. (2023) بعنوان " تأثير التقاعد المهني على جودة الحياة الزوجية في المجتمع السعودي. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، ع(28)، 405-450.)

محمد، سالي إبراهيم . (2014). جودة الحياة: دراسة مقارنة بين الآباء والأبناء. *مجلة الخدمة النفسية*، ع(7)، 220-259.

مخيمر، هشام محمد .(1996). الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المتقاعدين العاملين وغير العاملين. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، مج(2)، ع(2)، 11-39

مصطفى، حسن.(2005). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية جامعة الزقازيق بعنوان *" الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة"*. الزقازيق الفترة من 15-16 مارس، 13-23

هبيته، نريمان وحمزة، أحلام. (2020). جودة الحياة: قراءة في المفهوم والأبعاد و القياس. *مجلة أفاق للعلوم جامعة زيان عاشور الجلفة*، مج(5)، ع(4)، 142-150)

المراجع الأجنبية

Gres, A., Spasic, N., & Staver, D. (2025). Loneliness in Retirement. *Medeniyet Medical Journal*, 40(2), 53–60.

Qorbani, S; Majdabadi, Z; Nikpeyma, N; Haghani, S; Shahrestanaki, S ; Poortaghi, S. (2024). The effect of participation in support groups on retirement syndrome in older adults. *journal BMC Geriatrics*, 24(1), 1-8.

Lucas, A.; Daniel, F; Guadalupe, S; Massano-Cardoso, I; Vicente, H. (2020). Time spent in retirement, health and well-being. *European Psychiatry*, 41(S1), S848–S848.

Silva,I; Marquete, V; Lino, I. (2022). Factors associated with quality of life in retirement: a systematic review, *Brazilian Journal of Occupational Medicine* 20(04):676-684

Sherizadeh, Y; Sarkhoshi, R; Babazadeh, T; Moradi, F; Shariat, F.(2016). The quality of life and its related factors in the elderly covered by health care centers in Khoy city, Iran. *Journal of Research in Clinical Medicine*, 4(3), 45-139.

American Psychological Association. (2015). APA *dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.