



جامعة دمشق

كلية التربية

قسم علم النفس

توكيد الذات وعلاقته بكل من السعادة وقلق الموت

في مرحلتي الرشد والشيخوخة

أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علم نفس النمو

إعداد

الطالب: محمد محمد صابر العمر

إشراف

الدكتور: علي نحيلي

الأستاذ في قسم علم النفس

للعام الدراسي 2017/2016

1438/1437

شكر وتقدير

أُتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير وأبلغ عبارات الامتنان والعرفان إلى **الدكتور علي نحيلي** الأستاذ في قسم علم النفس لتكرمه بالإشراف على هذه الرسالة والذي لم يبخل يوماً لا بالوقت ولا بالجهد بإرشاداته وتوجيهاته وآرائه القيمة التي كان لها الأثر الكبير في التغلب على الصعوبات التي اعترضت بحثي، فله مني كل الاحترام والتقدير.

كما يسعني أن أشكر **كلية التربية في جامعة دمشق** و**كادرها التعليمي والإداري** التي احتضنتني منذ بداية حياتي الجامعية والتي بفضلها من بعد الله وصلت إلى نيل هذه الدرجة العلمية، وأتقدم بجزيل شكري إلى **الطلبة الأعزاء والأصدقاء والرفاق** جميعاً على صبرهم أمامي وتحملهم مشقة مساعدتي بتطبيق أدوات البحث حتى نهايتها ولم يوفروا جهداً للوقوف بجانبني

وإن الكلمات لا تكفي للتعبير عن مدى شكري وتقديري للذي كان دائماً معي ويشد من أزرعي ولا يبغني سوى نجاحي وتطوّري، وقدم الغالي والرخيص والنفس والنفيس من أجلي **(الوالد الغالي أطال الله عمره)** وإلى الروح الطاهرة، إلى من تركتني باكراً، إلى من سيبقى عطرها وثرها ملازماً لجسدي أينما كنت، ومهذباً لروحي أينما حللت، **(الوالدة الغالية رحمها الله تعالى)**

إلى من استمد القوة والشجاعة منهم وأعتد عليهم في هذا الزمان الغابر، والأيام العصيبة، إلى من كانوا معي دائماً ومازالوا **(إخوتي حفظهم الله)**

إلى الزهور والرياحين في حياتي، إلى من ملؤوا علي الحياة بهجة وسعادة رغم تعاسة الواقع ومآسيه **(زوجتي وأولادي حفظهم الله)**

كما أشكر جميع أفراد عينة البحث في مدينة حماه على حسن تعاونهم ورحابة صدرهم.

الباحث

بسم الله الرحمن الرحيم

"يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات والله بما تعملون خبير"

المجادلة (١١)

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	الآية القرآنية
ج	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ك	فهرس الأشكال
ل	فهرس الملاحق
١	الفصل الأول: التعريف بموضوع الدراسة
٢	١-١- مقدمة الدراسة
٣	١-٢- مشكلة الدراسة ومسوّغاتها
٤	١-٣- أهمية الدراسة
٥	١-٤- أهداف الدراسة
٥	١-٥- أسئلة الدراسة
٦	١-٦- فرضيات الدراسة
٧	١-٧- مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية
٨	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
١٢	أولاً: تأكيد الذات
١٢	٢-١- مفهوم تأكيد الذات وتطوّره التاريخي
١٢	٢-٢- تأكيد الذات وعلاقته ببعض المفاهيم
١٢	٢-٢-١- تأكيد الذات والذكاء الانفعالي
١٣	٢-٢-٢- تأكيد الذات واللاتزان الانفعالي
١٤	٢-٢-٣- تأكيد الذات والإيجابية
١٤	٢-٣- أهمية اكتساب تأكيد الذات للفرد
١٥	٢-٤- أبعاد سلوك تأكيد الذات

١٧	٢-٥- النظريات المفسرة للتوكيدية
١٧	٢-٥-١- نظرية التعلم
١٧	٢-٥-٢- نظرية التوكيد
٢٠	٢-٦- الخصائص التي يتسم بها الشخص التوكيدي
٢٠	٢-٧- محددات السلوك التوكيدي
٢٠	٢-٧-١- محددات خاصة بالفرد
٢٦	٢-٧-٢- محددات خاصة بالطرف الآخر
٢٦	٢-٧-٣- محددات خاصة بالسياق الثقافي الاجتماعي
٢٨	٢-٧-٤- محددات خاصة بالسياق الموقف النوعي
٢٩	٢-٨- توكيد الذات بين الطفولة وبداية المراهقة
٣١	٢-٩- توكيد الذات في مرحلتي الرشد والشيخوخة
٣٨	ثانياً: السعادة
٣٨	٢-١٠- مفهوم السعادة وتعريفها
٤٠	٢-١١- أبعاد السعادة
٤٣	٢-١٢- عوامل السعادة
٤٣	٢-١٢-١- العمر
٤٤	٢-١٢-٢- الجنس
٤٥	٢-١٢-٣- المهنة
٤٥	٢-١٢-٤- التعليم
٤٦	٢-١٢-٥- المساندة الاجتماعية
٤٦	٢-١٢-٦- الطبقة الاجتماعية
٤٧	٢-١٢-٧- البيئة التي يعيش فيها الشخص
٤٨	٢-١٣- شروط السعادة
٤٨	٢-١٤- مصادر السعادة
٤٨	٢-١٤-١- مصادر السعادة لدى علماء النفس
٤٩	٢-١٤-٢- مصادر السعادة الداخلية
٥٠	٢-١٤-٢-١- الشعور بالرضا عن الحياة
٥٠	٢-١٤-٢-٢- سمات الشخصية

٥٢	٢-١٤-٣-٢-٣- الفعالية الذاتية
٥٢	٢-١٤-٢-٤-٢-٤-٢- التناول
٥٣	٢-١٤-٣-٣- مصادر السعادة الخارجية
٥٣	٢-١٤-٣-١-٣- صورة الجسم
٥٤	٢-١٤-٣-٢-٢- العلاقات الاجتماعية
٥٦	٢-١٤-٣-٣-٣- الأصدقاء
٥٦	٢-١٤-٣-٤-٣- أنشطة وقت الفراغ
٥٨	٢-١٥-١- نظريات السعادة
٥٨	٢-١٥-١-١- نظرية الغاية
٥٩	٢-١٥-٢-٢- نظرية الألم واللذة
٥٩	٢-١٥-٣-٣- النظريات الارتباطية
٦١	٢-١٥-٤-٤- نظريات النشاط
٦١	٢-١٥-٥-٥- نظريات من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة
٦٢	٢-١٦-١-٦- معوقات وأسباب عدم السعادة
٦٢	ثالثاً: قلق الموت
٦٢	٢-١٧-١-٧- القلق
٦٣	٢-١٨-١-٨- قلق الموت
٦٤	٢-١٩-١-٩- تعريفات قلق الموت
٦٥	٢-٢٠-١-١٠- أبعاد قلق الموت
٦٧	٢-٢١-١-١١- عوامل قلق الموت
٦٩	٢-٢٢-١-١٢- أشكال قلق الموت
٧٠	٢-٢٣-١-١٣- نظريات قلق الموت
٧٠	٢-٢٣-١-١- مدرسة التحليل النفسي وقلق الموت
٧١	٢-٢٣-٢-٢- المدرسة الإنسانية وقلق الموت
٧١	٢-٢٣-٣-٣- المدرسة السلوكية وقلق الموت
٧١	٢-٢٣-٤-٤- نظرية ليفتون في قلق الموت
٧٢	٢-٢٣-٥-٥- نظرية تدبر الهلع
٧٣	٢-٢٣-٦-٦- نظرية تمبلر في قلق الموت

٧٤	٢-٢٤- بناء مفهوم الموت خلال مرحلة الطفولة
٧٥	٢-٢٥- قلق الموت وعلاقته بالجنس والعمر
٧٧	٢-٢٦- قلق الموت وتوكيد الذات والسعادة في مرحلتَي الرشد والشيخوخة وعلاقتهم بالحالة الاجتماعية
٨٤	٢-٢٧- علاج قلق الموت
٨٨	الفصل الثالث: دراسات سابقة
٨٩	٣-١- دراسات تربط بين متغيرات الدراسة
٩٢	٣-٢- دراسات متعلقة بتوكيد الذات
٩٤	٣-٣- دراسات متعلقة بالسعادة
٩٨	٣-٤- دراسات متعلقة بقلق الموت
١٠٣	٣-٥- التعقيب على الدراسات السابقة
١٠٥	الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية
١٠٦	٤-١- منهج الدراسة
١٠٦	٤-٢- متغيرات الدراسة
١٠٦	٤-٣- المجتمع الأصلي لعينة الدراسة
١٠٧	٤-٤- اختيار عينة الدراسة
١٠٩	٤-٥- مسوغات اختيار عينة الدراسة
١١٠	٤-٦- أدوات الدراسة والخصائص السيكومترية
١١٠	• مقياس توكيد الذات
١٢٠	• مقياس السعادة
١٢٧	• مقياس قلق الموت
١٣٥	٤-٧- إجراءات التطبيق
١٣٥	٤-٨- حدود الدراسة
١٣٦	٤-٩- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
١٣٧	الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها
١٣٨	* تمهيد
١٣٨	أولاً: النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

١٦٦	ثانياً: النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة
١٨٧	ثالثاً: مدى تعميم نتائج الدراسة
١٨٨	رابعاً: الصعوبات التي واجهت الباحث
١٨٨	خامساً: مقترحات الدراسة
١٩٠	- ملخص البحث باللغة العربية
١٩٥	المراجع
١٩٦	- المصادر
١٩٦	- المراجع العربية
٢١٣	- المراجع الأجنبية
٢٢٣	الملاحق
١	- ملخص البحث باللغة الأجنبية

فهرس الجداول

الجدول	العنوان	الصفحة
١	خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفض السعادة النفسية	٤٦
٢	عدد أفراد المجتمع الأصلي موزعين وفقاً للجنس والعمر والحالة الاجتماعية	١٠٧
٣	توزع أفراد عينة الدراسة وفق المتغيرات التصنيفية ونسبة السحب من العينة المدروسة	١٠٨
٤	أبعاد تأكيد الذات وأرقام العبارات التي تقيسها	١١٢
٥	توزع أفراد العينة الاستطلاعية وفق متغيرات الجنس والعمر والحالة الاجتماعية	١١٣
٦	معاملات ارتباط درجات كل بند لمقياس تأكيد الذات مع الأبعاد ومع الدرجة الكلية للمقياس	١١٥
٧	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من مقياس تأكيد الذات مع البعد الذي تنتمي إليه	١١٦
٨	معامل الارتباط بين درجة كل بند من بنود مقياس تأكيد الذات والدرجة الكلية للمقياس	١١٧
٩	الصدق بدلالة المجموعات الطرفية للدرجة الكلية لمقياس تأكيد الذات	١١٨
١٠	نتائج معاملات الثبات بالإعادة ومعامل الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ وثبات التجزئة النصفية لمقياس تأكيد الذات	١١٩
١١	أبعاد السعادة وأرقام العبارات التي تقيسها	١٢١
١٢	معاملات ارتباط درجات كل بند لمقياس السعادة مع الأبعاد ومع الدرجة الكلية للمقياس	١٢٢
١٣	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من مقياس السعادة مع البعد الذي تنتمي إليه	١٢٣
١٤	معامل الارتباط بين درجة كل بند من بنود مقياس السعادة	١٢٤

	والدرجة الكلية للمقياس	
١٢٥	الصدق بدلالة المجموعات الطرفية للدرجة الكلية لمقياس السعادة	١٥
١٢٦	نتائج معاملات الثبات بالإعادة ومعامل الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ وثبات التجزئة النصفية لمقياس السعادة	١٦
١٢٩	أبعاد قلق الموت وأرقام العبارات التي تقيسها	١٧
١٣٠	معاملات ارتباط درجات كل بند لمقياس قلق الموت مع الأبعاد ومع الدرجة الكلية للمقياس	١٨
١٣١	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من مقياس قلق الموت مع البعد الذي تنتمي إليه	١٩
١٣٢	معامل الارتباط بين درجة كل بند من بنود مقياس قلق الموت والدرجة الكلية للمقياس	٢٠
١٣٣	الصدق بدلالة المجموعات الطرفية للدرجة الكلية لمقياس قلق الموت	٢١
١٣٤	نتائج معاملات الثبات بالإعادة ومعامل الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ وثبات التجزئة النصفية لمقياس قلق الموت	٢٢
١٣٨	فئات قيم المتوسط الحسابي الرتبي ومستوى المتغير المدروس الموافقة لها	٢٣
١٣٩	مستوى توكيد الذات وأبعاده الستة لدى فئة الراشدين	٢٤
١٤٢	مستوى توكيد الذات وأبعاده الستة لدى فئة المسنين	٢٥
١٤٧	مستوى السعادة وأبعاده الستة لدى فئة الراشدين	٢٦
١٥٠	مستوى السعادة وأبعاده الستة لدى فئة المسنين	٢٧
١٥٥	مستوى قلق الموت وأبعاده الستة لدى فئة الراشدين	٢٨
١٥٩	مستوى قلق الموت وأبعاده الستة لدى فئة المسنين	٢٩
١٦٢	تحليل الانحدار البسيط لتوكيد الذات على السعادة	٣٠
١٦٢	قيم المعاملات غير المعيارية والمعيارية وقيمة ت ستودنت بين السعادة وتوكيد الذات	٣١
١٦٤	تحليل الانحدار البسيط لتوكيد الذات على قلق الموت	٣٢
١٦٤	قيم المعاملات غير المعيارية والمعيارية وقيمة ت ستودنت بين	٣٣

	قلق الموت وتوكيد الذات	
١٦٦	معامل الارتباط بين توكيد الذات والسعادة لدى أفراد عينة الدراسة	٣٤
١٦٧	معامل الارتباط بين توكيد الذات وقلق الموت لدى أفراد عينة الدراسة	٣٥
١٦٩	الفروق في توكيد الذات وفق متغير الجنس	٣٦
١٧١	الفروق في توكيد الذات وفق متغير العمر	٣٧
١٧٣	قيمة ف لدلالة الفروق بين المتوسطات وفق متغير الحالة الاجتماعية لتوكيد الذات	٣٨
١٧٣	يبين نتائج اختبار شيفيه لمعرفة دلالة اتجاه الفروق على توكيد الذات وفق متغير الحالة الاجتماعية	٣٩
١٧٥	الفروق في السعادة وفق متغير الجنس	٤٠
١٧٧	الفروق في السعادة وفق متغير العمر	٤١
١٧٨	قيمة ف لدلالة الفروق بين المتوسطات وفق متغير الحالة الاجتماعية للسعادة	٤٢
١٧٩	نتائج اختبار شيفيه لمعرفة دلالة اتجاه الفروق على السعادة وفق متغير الحالة الاجتماعية	٤٣
١٨١	الفروق في قلق الموت وفق متغير الجنس	٤٤
١٨٣	الفروق في قلق الموت وفق متغير العمر	٤٥
١٨٤	قيمة ف لدلالة الفروق بين المتوسطات وفق متغير الحالة الاجتماعية لقلق الموت	٤٦
١٨٥	نتائج اختبار شيفيه لمعرفة دلالة اتجاه الفروق على قلق الموت وفق متغير الحالة الاجتماعية	٤٧

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الشكل
١٠٧	النسب المئوية لكل فئة من المتغيرات التصنيفية من المجتمع الأصلي	١
١٠٨	نسبة السحب من العينة المدروسة تبعاً للمتغيرات التصنيفية	٢
١١٤	نسبة عدد أفراد العينة الاستطلاعية وفقاً للجنس والعمر والحالة الاجتماعية	٣
١٤٠	مستوى تأكيد الذات وأبعاده لدى فئة الراشدين من عينة الدراسة	٤
١٤٣	مستوى تأكيد الذات وأبعاده لدى فئة المسنين من عينة الدراسة	٥
١٤٨	مستوى السعادة وأبعاده لدى فئة الراشدين من عينة الدراسة	٦
١٥١	مستوى السعادة وأبعاده لدى فئة المسنين من عينة الدراسة	٧
١٥٦	مستوى قلق الموت وأبعاده لدى فئة الراشدين من عينة الدراسة	٨
١٦٠	مستوى قلق الموت وأبعاده لدى فئة المسنين من عينة الدراسة	٩
١٦٣	درجة الانحدار بين تأكيد الذات والسعادة	١٠
١٦٥	درجة الانحدار بين تأكيد الذات وقلق الموت	١١
١٧٠	الفروق في تأكيد الذات وفق متغير الجنس	١٢
١٧١	الفروق في تأكيد الذات وفق متغير العمر	١٣
١٧٤	الفروق في تأكيد الذات وفق متغير الحالة الاجتماعية	١٤
١٧٦	الفروق في السعادة وفق متغير الجنس	١٥
١٧٧	الفروق في السعادة وفق متغير العمر	١٦
١٧٩	الفروق في السعادة وفق متغير الحالة الاجتماعية	١٧
١٨١	الفروق في قلق الموت وفق متغير الجنس	١٨
١٨٣	الفروق في قلق الموت وفق متغير العمر	١٩
١٨٥	الفروق في قلق الموت وفق متغير الحالة الاجتماعية	٢٠

فهرس الملاحق

الملحق	العنوان	الصفحة
١	أسماء السادة المحكمين	٢٢٤
٢	مقياس تأكيد الذات بصورته الأولى	٢٢٦
٣	مقياس تأكيد الذات بصورته النهائية	٢٣٠
٤	مقياس السعادة النفسية بصورته الأولى	٢٣٤
٥	مقياس السعادة النفسية بصورته النهائية	٢٣٩
٦	مقياس قلق الموت بصورته الأولى	٢٤٤
٧	مقياس قلق الموت بصورته النهائية	٢٤٨
٨	حصول الباحث على عدد أفراد المجتمع الأصلي من المكتب المركزي للإحصاء في دمشق	٢٥٢
٩	تسهيل مهمة من قبل رئاسة جامعة دمشق لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا موجهة إلى وزارة الشؤون الاجتماعية	٢٥٣
١٠	تسهيل مهمة من قبل وزارة الشؤون الاجتماعية بالموافقة على زيارة الباحث دار السعادة للمسنين بدمشق	٢٥٤
١١	عدم السماح للباحث بتطبيق أدوات الدراسة في دار السعادة	٢٥٥

الفصل الأول

التعريف بموضوع الدراسة

- ١-١ - مقدمة الدراسة
- ١-٢ - مشكلة الدراسة ومسوغاتها
- ١-٣ - أهمية الدراسة
- ١-٤ - أهداف الدراسة
- ١-٥ - أسئلة الدراسة
- ١-٦ - فرضيات الدراسة
- ١-٧ - مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

تعد المهارات الاجتماعية عاملاً هاماً لتكوين شخصية متوافقة لدى الإنسان، وذلك بغية تحقيق ذاته، وممارسة دوره الفاعل وصولاً إلى مستوى مناسب من التكيف النفسي والشخصي والإحساس بالمعنى الوجودي للحياة، مما يشكل لديه مناعة نفسية ضد حالات القلق والتوتر التي يمر بها. إن توكيد الذات كمهارة اجتماعية يشير إلى ثقة الفرد بنفسه وقدرته على التعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية بصورة ملائمة، وعدم مسايرة المألوف في المجتمع ما دام غير مقتنع به ولديه المبررات الموضوعية لذلك، فالشخص التوكيدي هو الشخص الإيجابي القادر على المبادأة والواثق بنفسه ويتمتع بالاستقلالية وتحمل المسؤولية تجاه نفسه والآخرين، بينما الشخص غير التوكيدي هو الخجول والمطيع للآخرين على حساب ذاته. ويتأثر توكيد الذات لدى الفرد بجملة عوامل منها نمط التنشئة الأسرية والعوامل الوراثية والبيئة المحيطة وقدرة الفرد على السيطرة على مشاعره وضبط انفعالاته وكثرة علاقاته مع الآخرين، مما قد يشعره بالرضا عن الذات والحياة كأحد مؤشرات السعادة النفسية التي تعد مفهوماً حديثاً ارتبط بدراسات علم النفس الإيجابي وهو من أهم متغيرات الشخصية وهدف أساسي في حياة كل فرد، إذ يؤدي بصاحبه إلى شعور بالرضا والبهجة والاستمتاع وتحقيق الذات والتفاؤل وبالتالي التوجه بشكل فعال نحو الحياة. فالسعادة تعكس مستوى الصحة النفسية للفرد ومدى تكيفه مع مجتمعه، وتتباين التوكيدية بين فئات المجتمع من أطفال ومراهقين وراشدين ومسنين حيث يُعبّر عن قوة الشخصية في الرشد الأوسط بشكل أكبر مقارنة بالشيخوخة (المسنين) الذين يصلون إلى مرحلة من التدهور في القدرات المعرفية وضعف في المهارات الاجتماعية الأمر الذي يسبب لهم نوعاً من التوتر والقلق والاضطراب الذي يندرج بالاقتراب من النهاية وبالتالي الموت الذي يعد حقيقة واقعية ستواجه كل إنسان، فالموت له أهمية مركزية في كل ديانة وفي كل نسق فكري وفلسفي متماسك، وإن القلق والخوف منه أمر شائع نسبياً بين البشر عامة (عبد الخالق، ١٩٨٧)، ويؤكد هذه الحقيقة كارل يونج (Carel-Yung) بأن قلق الموت مصدر أساسي للبؤس العصابي خصوصاً في النصف الثاني من حياة الإنسان، بينما يعتقد آرنست بيكر (Arnest-Beker) أن مشكلات التكيف والاضطرابات النفسية يمكن أن تصنف في إطار واحد هو الخوف من الموت. إذ يعد الموت خبرة جديدة غير مسبوقة لذلك فالخوف منه حالة طبيعية حيث يرتبط قلق الموت الحاد الأقصر مدّة بخبرات الحياة الواقعية كموت قريب أو مرض شديد. (زايد، ١٩٩٧). ويعتبر الخوف من

الموت استجابة انفعالية تتضمن مشاعر ذاتية من عدم السرور والانشغال المعتمد على تأمل أو توقع أي مظهر من المظاهر العديدة المرتبطة بالموت. (Lehto&Stein,2009)

مما سبق تسعى الدراسة الحالية لمعرفة طبيعة العلاقة بين تأكيد الذات وكل من السعادة وقلق الموت لدى عينة من الراشدين والشيخوخة والفروق بينها تبعاً للعمر والجنس والحالة الاجتماعية.

١-٢- مشكلة الدراسة ومسوغاتها:

تبرز أهمية تأكيد الذات في قدرة الفرد على التعبير عن حاجاته ومشاعره ورغباته كونها تمس شخصيته وتعبّر عن ذاته كالدفاع عن الحقوق الشخصية وتكوين علاقات مثمرة مع الآخرين أساسها التفاعل الإيجابي والانسجام والحب والمودة مما ينعكس إيجاباً على توافقه النفسي كما بينت ذلك دراسة (القحطاني، ٢٠٠٩) أن هناك علاقة إيجابية بين السلوك التوكيدي والتوافق النفسي بينما يعاني منخفضو التوكيد بعض المشاعر السلبية كالقلق والوحدة. كما أشارت دراسة (الغامدي، ٢٠٠٢) إلى وجود علاقة سلبية بين تأكيد الذات والوحدة النفسية، ويسعى الناس على امتداد مراحلهم العمرية للوصول إلى السعادة فمنهم من يحظى بها ومنهم من يتعثر حيناً ويسعد حيناً آخر، وربما يقع آخرون فريسة القلق والاكتئاب (سليمان، ٢٠١٠). والشخص التوكيدي من المفترض أن يكون سعيداً لأنه قادر على التعبير عن مشاعره واتخاذ القرارات ومخالفة الآخرين بتقديم الحجج والأدلة الموضوعية المناسبة سيما في مرحلة متقدمة من العمر حيث يصبح الفرد شخصية مستقلة وقادرة على تحمّل المسؤولية التي تقع على عاتقها، وقد بينت دراسة (Juan,1999) وجود أثر إيجابي لتأكيد الذات على السعادة النفسية لدى الإناث الراشدين، بينما الشخص منخفض التوكيد يعاني من تقبل آراء الآخرين والانقياد لهم ومسايرتهم وعدم إبداء آرائه والتعبير عن ذاته مما قد يشعره بالعجز والتعاسة مصحوبة ببعض المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية المتمثلة بالقلق نتيجة وقوعه ضحية لأخطاء الآخرين وعدم قدرته على المواجهة وإثبات الذات. وقد أكدت دراسة (Kelly,2009) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين القلق وتأكيد الذات، وأكدت أن الفرد الذي يعاني من القلق بدرجة مرتفعة ينخفض توكيده وتقديره لذاته وبعض الأفراد مع تقدمهم بالعمر تنقلص أدوارهم خاصة في مرحلة الشيخوخة، حيث ينخفض تأكيد الذات لدى المسنين نتيجة الضعف الجسدي المحتوم والانحياز الطبيعي في المهارات

الشخصية والقدرات المعرفية وهذا يولد لديهم شعوراً بالقلق مع اقتراب حياتهم من نهايتها وإحساسهم بذلك ويشعرون بالتذلل للآخرين لكسب ودهم وعطفهم وبالتالي تضعف شخصيتهم ويعانون درجة من القصور والدونية والانسحاب من المواقف الاجتماعية وفق ما أكدته دراسة (دبابش، ٢٠١١) بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي، حيث تعمل التوكيدية على تقوية وتعزيز استجابات مضادة لأنواع القلق التي يتعرض لها الفرد في حياته، إذ يؤدي اتباع سلوك توكيد الذات الملائم إلى نتائج مرضية وإيجابية تقلل من القلق بطريقة ملحوظة ويؤدي بالفرد إلى الحصول على قدر أكبر من الهيمنة والضبط للمواقف الاجتماعية (موسى والدسوقي، ٢٠١١).

وحيث أن المجتمع العربي يعيش اليوم عصراً مليئاً بالكوارث والنزاعات التي شكلت ضغطاً لا يحتمل على إنسان اليوم، أصبح الموت حقيقة يدركها كل شخص وأينما كان وفي أي وقت في ظل هذا العالم غير الآمن فانشغل الإنسان بالتفكير غالباً في الموت أكثر من تفكيره بالحياة. (الشريف، ١٩٩٥) ودلت دراسة (صديق ٢٠١٤) لعينة من المسنين على ارتفاع قلق الموت لدى من تتراوح أعمارهم بين (٦٠-٨٤) عاماً وذلك عند سماعهم بوفاة أحد أقرانهم أو أفراد أسرهم، ومما يعزز إحساس الباحث بمشكلة الدراسة قيامه بدراسة استطلاعية على عينة مكونة من (٣٢) شخصاً من الراشدين والمسنين وبينت هذه الدراسة ارتفاعاً في مستوى توكيد الذات (٧٢%) وتوسط مستوى السعادة (٥٢%) وارتفاعاً في قلق الموت (٧٦%) لدى عينة الراشدين وانخفاضاً في مستوى كل من توكيد الذات (٣٢%) والسعادة (٥١%) وتوسط مستوى قلق الموت (٦٣%) لدى عينة الشيخوخة، ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال التالي:

ما العلاقة بين توكيد الذات وكل من السعادة وقلق الموت لدى عينة من الأفراد في مرحلتي الرشد الأوسط والشيخوخة؟

١-٣- أهمية الدراسة: تنطلق أهمية الدراسة من النقاط التالية:

- أهمية متغير قلق الموت الذي أصبح يلزم كل فئة عمرية في ظل الظروف الراهنة.
- الاهتمام بالجانب الإيجابي للسلوك كالسعادة وتوكيد الذات وفعالية كل منهما في تحقيق التوافق النفسي وانعكاسهم على الصحة النفسية.

- أهمية تناول مرحلتَي الرشد والشيخوخة نظراً لقلّة تناولهما بالدراسة والبحث لدى الباحثين.
- كونها الدراسة الأول عربيّاً ومحليّاً - في حدود علم الباحث - الذي يتناول العلاقة بين تأكيد الذات والسعادة وقلق الموت.
- قد تساعد الدراسة الحالية على معرفة السبل الكفيلة لتحقيق السعادة وزيادة تأكيد الذات والتقليل من الشعور بقلق الموت لدى الأفراد في مراحل العمر المتقدمة.
- توجيه نظر المسؤولين في المجتمع إلى وضع برامج إرشادية للتغلب على مشاعر القلق.
- قد تساعد الدراسة الحالية المجتمع المحلي على الاهتمام أكثر بهذه الفئات العمرية بشكل عام وفئة الشيخوخة (المسنين) بشكل خاص وتوفير وسائل الرعاية الصحية والنفسية لهم.
- قد تشكل الدراسة الحالية إضافة علمية متواضعة للجهود المبذولة في ميدان علم نفس النمو.

١-٤-٤ أهداف الدراسة: تهدف الدراسة التعرف إلى:

- ١-٤-٤-١ مستوى تأكيد الذات والسعادة وقلق الموت لدى عينة من الراشدين والمسنين.
- ١-٤-٤-٢ العلاقة بين تأكيد الذات وكل من السعادة وقلق الموت لدى عينة من الراشدين والمسنين.
- ١-٤-٤-٣ إمكانية التنبؤ بالسعادة وقلق الموت من خلال تأكيد الذات لدى عينة من الراشدين والمسنين.
- ١-٤-٤-٤ دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة من الراشدين والمسنين على كل من مقاييس تأكيد الذات والسعادة وقلق الموت تبعاً لمتغيرات أ-الجنس (ذكور، إناث) ب-العمر (رشد، شيخوخة) ج-الحالة الاجتماعية (متزوج، أرمل، مطلق).

١-٥-٥ أسئلة الدراسة:

- ١-٥-٥-١ ما مستوى تأكيد الذات لدى عينة من الراشدين والمسنين؟
- ١-٥-٥-٢ ما مستوى السعادة لدى عينة من الراشدين والمسنين؟
- ١-٥-٥-٣ ما مستوى قلق الموت لدى عينة من الراشدين والمسنين؟

١-٥-٤- هل يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال تأكيد الذات لدى عينة من الراشدين والمسنين؟

١-٥-٥- هل يمكن التنبؤ بقلق الموت من خلال تأكيد الذات لدى عينة من الراشدين والمسنين؟

١-٦-٦- فرضيات الدراسة: تنطلق الدراسة من الفرضيات التالية:

١-٦-٦-١ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تأكيد الذات والسعادة لدى

عينة من الأفراد في مرحلتي الرشد والشيخوخة؟

١-٦-٦-٢ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تأكيد الذات وقلق الموت

لدى عينة من الأفراد في مرحلتي الرشد والشيخوخة؟

١-٦-٦-٣ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس تأكيد الذات وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).

١-٦-٦-٤ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس تأكيد الذات وفق متغير العمر (رشد - شيخوخة).

١-٦-٦-٥ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس تأكيد الذات وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوج -

أرمل - مطلق).

١-٦-٦-٦ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس السعادة وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).

١-٦-٦-٧ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس السعادة وفق متغير العمر (رشد - شيخوخة).

١-٦-٦-٨ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس السعادة وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوج، أرمل،

مطلق).

١-٦-٦-٩ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس قلق الموت وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).

١-٦-٦-١٠ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس قلق الموت وفق متغير العمر (رشد - شيخوخة).

١-٦-١١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق الموت وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوج- أرمل - مطلق).

١-٧-٧- مصطلحات الدراسة النظرية والإجرائية :

١-٧-١- **توكيد الذات Self-assurance**: "هي أن يعبر الإنسان عن مشاعره بصدق وأمانة في المواقف المختلفة ومع الأشخاص المختلفين، مما يخفض درجة القلق والاكتئاب ويساعد على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة". (فرج، ٢٠٠٣)

وتقاس: بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة (في مرحلتي الرشد والشيخوخة) في أدائهم على مقياس توكيد الذات الذي أعده الباحث للدراسة الحالية.

١-٧-٢- **السعادة Happiness**: هي مجموعة من المؤشرات التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام. (Springer & Hauser, 2006)

وتقاس: بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة (في مرحلتي الرشد والشيخوخة) في أدائهم على مقياس السعادة الذي استخدمه الباحث في الدراسة الحالية.

١-٧-٣- **قلق الموت Death anxiety**: "هو استجابة انفعالية تتضمن مشاعر ذاتية من عدم السرور والانشغال المعتمد على تأمل أو توقع أي مظهر من المظاهر العديدة المرتبطة بالموت". (عبد الخالق، ١٩٨٧)

وتقاس: بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة (في مرحلتي الرشد والشيخوخة) في أدائهم على مقياس قلق الموت الذي أعده الباحث للدراسة الحالية.

١-٧-٤- **مرحلة الرشد**: وهي الفترة التي تتراوح من (٤٠ - ٥٩) سنة وفيها يبدأ الفرد في دخول عهد جديد تنشأ فيه خصائص جسمية وسلوكية جديدة، حيث يتعلم أنماط سلوكية جديدة ويلعب أدوار مختلفة. (السيد، ١٩٩٨)

١-٧-٥- **مرحلة الشيخوخة**: وتمتد من عمر (٦٠) سنة وما فوق وهي مرحلة من مراحل النمو لها مظاهرها البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية المصاحبة لها، وهي الفترة التي يحدث خلالها ضعف وإنهيار في الجسم واضطراب في الوظائف العقلية ويصبح الفرد أقل كفاءة وليس له دور محدد ومنسحب اجتماعياً وسيء التوافق ومنخفض الدافعية وغير ذلك من التغيرات. (زهران، ٢٠٠٢)

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

أولاً: تأكيد الذات

- ١-٢ - مفهوم تأكيد الذات وتطوّره التاريخي
- ٢-٢ - تأكيد الذات وعلاقته ببعض المفاهيم
- ١-٢-٢ - تأكيد الذات والذكاء الانفعالي
- ٢-٢-٢ - تأكيد الذات والالتزان الانفعالي
- ٣-٢-٢ - تأكيد الذات والإيجابية
- ٣-٢ - أهمية اكتساب تأكيد الذات للفرد
- ٤-٢ - أبعاد سلوك تأكيد الذات
- ٥-٢ - النظريات المفسرة للتوكيدية
- ١-٥-٢ - نظرية التعلم
- ٢-٥-٢ - نظرية التوكيد
- ٦-٢ - الخصائص التي يتسم بها الشخص التوكيدي
- ٧-٢ - محددات السلوك التوكيدي
- ١-٧-٢ - محددات خاصة بالفرد
- ٢-٧-٢ - محددات خاصة بالطرف الآخر
- ٣-٧-٢ - محددات خاصة بالسياق الثقافي الاجتماعي
- ٤-٧-٢ - محددات خاصة بالسياق الموقف النوعي
- ٨-٢ - تأكيد الذات بين الطفولة وبداية المراهقة
- ٩-٢ - تأكيد الذات في مرحلتي الرشد والشيخوخة

ثانياً: السعادة

١٠-٢ - مفهوم السعادة وتعريفها

١١-٢ - أبعاد السعادة

١٢-٢ - عوامل السعادة

١-١٢-٢ - العمر

٢-١٢-٢ - الجنس

٣-١٢-٢ - المهنة

٤-١٢-٢ - التعليم

٥-١٢-٢ - المساندة الاجتماعية

٦-١٢-٢ - الطبقة الاجتماعية

٧-١٢-٢ - البيئة التي يعيش فيها الفرد

١٣-٢ - شروط السعادة

١٤-٢ - مصادر السعادة

١-١٤-٢ - مصادر السعادة لدى علماء النفس

٢-١٤-٢ - مصادر السعادة الداخلية

١-٢-١٤-٢ - الشعور بالرضا عن الحياة

٢-٢-١٤-٢ - سمات الشخصية

٣-٢-١٤-٢ - الفعالية الذاتية

٤-٢-١٤-٢ - التفاؤل

٣-١٤-٢ - مصادر السعادة الخارجية

١-٣-١٤-٢ - صورة الجسم

٢-١٤-٣-٢- العلاقات الاجتماعية

٢-١٤-٣-٣- أنشطة وقت الفراغ

٢-١٥- نظريات السعادة

٢-١٥-١- نظرية الغاية

٢-١٥-٢- نظرية الألم واللذة

٢-١٥-٣- النظريات الارتباطية

٢-١٥-٤- نظريات النشاط

٢-١٥-٥- نظريات من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة

٢-١٦- معوقات وأسباب عدم السعادة

ثالثاً: قلق الموت

٢-١٧- القلق

٢-١٨- قلق الموت

٢-١٩- تعريفات قلق الموت

٢-٢٠- أبعاد قلق الموت

٢-٢١- عوامل قلق الموت

٢-٢٢- أشكال قلق الموت

٢-٢٣- نظريات قلق الموت

٢-٢٣-١- مدرسة التحليل النفسي وقلق الموت

٢-٢٣-٢- المدرسة الإنسانية وقلق الموت

٢-٢٣-٣- المدرسة السلوكية وقلق الموت

٢-٢٣-٤- نظرية ليفتون في قلق الموت

٢-٢٣-٥- نظرية تدبر الهلع

٢-٢٣-٦- نظرية تمبلر في قلق الموت

٢-٢٤- بناء مفهوم الموت خلال مرحلة الطفولة

٢-٢٥- قلق الموت وعلاقته بالجنس والعمر

٢-٢٦- قلق الموت وتوكيد الذات والسعادة في مرحلتَي الرشد والشيخوخة وعلاقتهم
بالحالة الاجتماعية

٢-٢٧- علاج قلق الموت

أولاً: تأكيد الذات:

١-٢- مفهوم تأكيد الذات وتطوره التاريخي:

ازداد اهتمام العلماء والمتخصصين في مجال الصحة النفسية والعلاج النفسي بمفهوم السلوك التوكيدي أمثال ولبه Wolpe، ولازاروس Lazarus، وذلك منذ ظهور كتاب سالتير Salter ١٩٤٩ (العلاج بالمنعكس الشرطي) والذي يعتبر رائداً في البحث في موضوع السلوك التوكيدي (Ghabi,1997). حيث أنه يعد أول من بلور مفهوم السلوك التوكيدي على نحو علمي، وكشف عن متضمناته الصحية، وأشار إلى أنه يمثل خاصية أو سمة شخصية عامة تتوافر في البعض فيكون توكيدياً في مختلف المواقف وقد لا تتوافر في البعض الآخر، فيصبح سلبياً عاجزاً عن تأكيد نفسه في المواقف الاجتماعية المختلفة (إبراهيم، ١٩٩٨).

بينما ولبه Wolpe سنة (١٩٥٨)، بيّن أن مصطلح التوكيدية يعني حصول الفرد على حقوقه كاملة وحرية التعبير الانفعالي دون خوف ودون المساس بحقوق الآخرين (إبراهيم، ١٩٩٨). ثم جاء بعد ذلك لازاروس (١٩٦٦) Lazarus وهو من بين الباحثين الذين أصّلوا التوكيدية حيث بيّن أن السلوك التوكيدي يتكون من أربعة استجابات هي: قدرة الفرد على قول لا، والقدرة على فعل المتطلبات، والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة، والقدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات. (حسين، ٢٠٠٠). إلا أن ولبه سنة (١٩٧٣) عدّل هذه النظرة للتوكيدية كي تتسجم مع متطلبات السلوك الإيجابي، فعرف السلوك التوكيدي بأنه قدرة الفرد على التعبير الملائم عن أي انفعال نحو الأشخاص والمواقف عدا التعبير عن انفعال القلق (إبراهيم، ١٩٩٨). يرى الباحث أن سالتير اقتصر في حديثه عن التوكيدية على النواحي الانفعالية بينما تركّز حديث ولبه ولازاروس على النواحي الانفعالية ومجال العلاقات الاجتماعية.

٢-٢- تأكيد الذات وعلاقته ببعض المفاهيم:

١-٢-٢- تأكيد الذات والذكاء الانفعالي: اعتبر (Revert&Glueckauf,2010) بأن التوكيد جزء من الذكاء الانفعالي فالشخصية التوكيدية كما يرى لا تمتلك فقط المقدرة على التحليل الانفعالي الذاتي بل وتمتلك أيضاً القوة الكافية للدوافع الشخصية، ولهذا

تستطيع التعبير عن تلك المشاعر بالشكل الملائم وبالقوة المناسبة. ويشير (حسين، ٢٠٠٦) إلى التداخل القائم بين تأكيد الذات والذكاء الانفعالي فيما يلي:

- يتضمن كل من الذكاء الانفعالي وتأكيد الذات مكونات لفظية وغير لفظية تتمثل في تعبيرات الوجه ونبرات الصوت والإيماءات والإشارات وغيرها.

- إذا كان الذكاء الانفعالي يتضمن مهارات انفعالية واجتماعية تتمثل في فهم الانفعالات الذاتية وفهم انفعالات الآخرين وضبط الانفعالات ومهارات اجتماعية، ففي المقابل فإن تأكيد الذات يتضمن ثلاث مهارات رئيسية: مهارات معرفية تتمثل في الأفكار والمعتقدات التي يكونها الفرد عن الموقف الاجتماعي الذي يحدث فيه السلوك التوكيدي وإدراك مدى تأثير السلوك التوكيدي على الآخرين في الموقف، ومهارات انفعالية تتمثل في فهم الفرد وإدراكه لمشاعره وانفعالاته وحسن التعبير عنها دون إيذاء مشاعر الآخرين، ثم مهارات اجتماعية تتمثل في إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين والمشاركة الإيجابية والفعالة في المواقف الاجتماعية والمناسبات.

٢-٢-٢- تأكيد الذات والاتزان الانفعالي: يعتبر الاتزان الانفعالي علامة دالة على مدى سواء الشخصية، ويعتبر لب وصميم العملية التوافقية، وهو وصف حالة الشخص الناضج انفعالياً، الذي يستطيع التعبير عن مشاعره وانفعالاته بهدوء وصورة متزنة بحيث تكون استجاباته الانفعالية ملائمة للموقف (حسين، ٢٠٠٦). ويتضمن الاتزان الانفعالي فكرة التوافق والتكامل بدرجاته المختلفة، كما يتضمن الأساس النفسي الذي يقوم على بناء الشخصية، والتوافق لا يتم إلا بالصورة السليمة للفرد إلا إذا كان البناء النفسي للشخصية بناءً سليماً متكاملًا (الحوسني، ٢٠٠٦). حيث يتوضع الاتزان الانفعالي في شكل متصل على طرفيه الاندفاع والتروي وفي الوسط التردد، وذلك يظهر التشابه بين التوكيد والاتزان الانفعالي حيث يقع التوكيد على متصل متدرج على أحد طرفيه اللاتوكيد وهو المشابه للتردد، وعلى الطرف الآخر الشخص المندفع وهو يقابل الشخص العدواني (الشهري، ٢٠٠٩). مما سبق يتضح أن هناك علاقة بين تأكيد الذات والاتزان الانفعالي وهذا ما أكدته دراسة (القطان، ١٩٨٦) بأن الأشخاص المترولين أكثر توكيداً للذات من الأشخاص المندفعين من الجنسين وأكثر توكيدية من المتردين أيضاً. كما يبين (حسين، ٢٠٠٦) بأنه كلما كان الشخص توكيدياً فإن ذلك دليل على اتزانه الانفعالي حيث تعتبر التوكيدية مظهراً خارجياً لاتزان انفعالي أعمق.

٢-٣-٢- توكيد الذات والإيجابية: يرى مخيمر بأن صميم الكائن البشري هو الإيجابية فبغير الإيجابية يكون الفرد عاقراً لأنها حُبلى بأجنة المستقبل، ولا تختلف التوكيدية عن الإيجابية في رأي مخيمر، فالإيجابية هي أخص ما يميز الإنسان عن الحيوان، فحياة البشر تمضي دائماً إلى الأمام ولا يتأتى ذلك إلا عن طريق الإيجابية وتوكيد الذات والثقة بالذات، وتعد الإيجابية بمثابة الرحم الذي يلد كل جديد، وكل تقدّم يتيح للحياة أن تتابع مضيّها (مصباح، ٢٠٠١). وللإيجابية ثلاثة مستويات، أولها الإيجابية الخلقة وهي التي تلد الجديد وتتيح للإنسانية التقدم وهو أعلى مستويات الإيجابية والثاني المستوى المتوسط وهو القدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذها وتحمل المسؤوليات، والمستوى الثالث هو مستوى الاتزان وهو أدنى مستويات الإيجابية وهو خفض التوتر والاعتدال، فالسلوك التوكيدي ضروري لكي يكون الإنسان إيجابياً فالشخص الذي يمتلك القدرة على التعبير عن مشاعره والدفاع عن حقوقه ولديه القدرة على قول لا دون الشعور بالذنب سوف يكون توكيدياً وإيجابياً في حياته (الشهري، ٢٠٠٩). يرى الباحث مما سبق بأن توكيد الذات لا يختلف كثيراً عن الإيجابية ولكن الإيجابية مفهوم أوسع وأكثر شمولاً من التوكيدية فإذا كان توكيد الذات هو إيجابية الفرد في مجال علاقاته الاجتماعية بالآخرين والسلوك التوكيدي يقتصر على المستوى الأدنى من الإيجابية وهو العلاقات الاجتماعية العامة والتفاعل البين - شخصي فإن الإيجابية تتخطى حدود نطاق العلاقات الشخصية الإنسانية لتغطي كل مجالات الحياة وبصورها المختلفة.

٢-٣-٣- أهمية اكتساب توكيد الذات للفرد:

يعتبر توكيد الذات من المفاهيم النفسية التي أثارت جدلاً بين علماء النفس نظراً لأنها جانب هام من الشخصية فمنهم من اعتبره أسلوباً من أساليب الشخصية ومنهم من قرنه بالسلوك الإيجابي والسلبي معاً ومنهم من اعتبره مهارة اجتماعية تكمن لدى الأفراد سعيّاً منهم لجذب انتباه الآخرين نحوهم (زهران، ١٩٧٧). فقد بيّنت دراسة كل من (الفر ٢٠٠٦، وعطي ٢٠٠٤)، أن توكيد الذات مكوّن هام من مكونات الشخصية الإيجابية وأنه يعبر عن قدرة الفرد على السلوك الإيجابي سواءً في المشاعر أو في الأفكار أو التصرفات .

ولقد تزايد اهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة بتتبع سلوك توكيد الذات نظراً لتأثيره على الحياة النفسية للفرد فقد بينت دراسة (دحاحه، ٢٠٠٨) أن للسلوك التوكيدي دوراً هاماً في تدعيم مفهوم الذات لدى الفرد وفي تحديد الأساليب السلوكية السوية في التعامل مع الآخرين، فضلاً عن استخدامه كأحد فنيات العلاج النفسي.

إذ يؤلّد السلوك التوكيدي شعوراً بالراحة النفسية ويمنع تراكم المشاعر السلبية ويحافظ الشخص من خلاله على حقوقه ومصالحه ويحقق أهدافه ويقوي الثقة بالنفس ويعطي انطلاقة في ميادين الحياة " فكراً وسلوكاً " بعد التخلص من المشاعر السلبية المكبوتة (الصغير، ٢٠٠٨).

٢-٤- أبعاد سلوك توكيد الذات:

يتضمن سلوك توكيد الذات العديد من الأبعاد من أهمها:

٢-٤-١- الدفاع عن الحقوق ومواجهة الآخرين: إن اكتساب القدرة على المطالبة بالحقوق والإصرار على الحق من شأنه أن يساعد الفرد على مواجهة المواقف بمزيد من الثقة كما تمنحه مزيداً من الجرأة والشجاعة على معارضة آراء الآخرين، حيث يتلاشى الشعور بالذنب وتأنيب الضمير، وتتضمن عملية المطالبة التزام الهدوء والوضوح عند التحدث عن الرغبات ويرى بعضهم أن هذه ليست مهمة بسيطة ولكنها تصبح أكثر سهولة مع الممارسة والتدريب (دوبست ونايت، ٢٠٠٧). وتعرّف بأنها قدرة الفرد على مناصرة ما يراه صواباً والدفاع عن الحقوق الخاصة إزاء محاولات الآخرين لانتهاكها ورفض المطالب غير المعقولة. (عبد الرحمن، ١٩٩٨).

٢-٤-٢- الاستقلالية وتحمل المسؤولية: هي نزعة الفرد للمقاومة الفعالة لضغوط الأفراد والجماعات للانصياع والمسايرة وأن يعبر عن آرائه وأفكاره حتى وإن اختلف معهم. (عبد الرحمن، ١٩٩٨). كما تتضح الاستقلالية في شعور الفرد بأنه قادر على تدبير أموره الذاتية وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي دون الاعتماد على أحد وبخاصة الوالدين ولا شك في أن منح الحرية للفرد بدرجة تتناسب مع مستوى نموه وكذلك ابتعاد الوالدين عن الإسراف في حماية الطفل وتدليله أو المبالغة في رعايته والتقليل من تدخلهما في تحديد نوع الدراسة التي يريد الاتجاه إليها أو شكل المهنة التي يريد العمل فيها في المستقبل من العوامل التي تنمي شعوره بالاستقلالية والاعتماد على الذات (الزيادي والخطيب، ١٩٩٠). وتحمل المسؤولية مكون من مكونات شخصية الفرد وتعني الابتعاد عن الاتكالية ووجود الحس المسؤول الذي ينشأ عليه الفرد في أسرته ويرعاه المجتمع. (عرب، ٢٠٠٠). وتعرف أيضاً بأنها سمة يمتلكها من يرغب بأن يتحمل نصيبه من العمل وينجز التزاماته ويعتمد على نفسه ويتخذ قراره ويتدخل في الوقت المناسب دون أن يسبب لغيره متاعب لا لزوم لها (فoster، ١٩٩٤).

٢-٤-٣- التوكيدية والمرغوبية الاجتماعية: وهي قدرة الفرد على المبادرة والتصرف وحسم المسائل والمحافظة على مواقف التفاعل الاجتماعي وإنائها ببسر وسهولة وكذلك قدرته على بدء واستمرار وإنهاء التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين في مواقف التفاعل (عبد الرحمن، ١٩٩٨) (إبراهيم، ١٩٩٨). كما تتضمن سعي الفرد للحصول على القبول من الآخرين والتمتع بالرضا منهم والشعور بالمرغوبية وهذا يتطلب قدراً مناسباً من المهارة الاجتماعية، ويعتبر هذا السعي للقبول حاجة نفسية تُشعر الفرد بالطمأنينة وتدفعه إلى الأمام لبناء معالم شخصيته وتشكل في الوقت نفسه حصانة ضد الاضطرابات النفسية والسلوكية لديه (أبو سعد، ٢٠٠٦) (عبد الرحمن، ١٩٩٨).

٢-٤-٤- القيادة والتوجيه: وتعرّف بأنها نزعة الشخص إلى قيادة الآخرين وتوجيههم أو التأثير فيهم في مواقف التفاعل الشخصي (عبد الرحمن، ١٩٩٨).

٢-٤-٥- الجسارة (الجرأة) في التفاعل الاجتماعي: وهي القدرة على مواجهة الآخرين في المواقف الاجتماعية والاختلاف معهم وطلب تفسيرات حول ما يغمض على الفرد من حديثهم (فرج، ١٩٩٨).

٢-٤-٦- التعبير عن المشاعر والآراء: وهي قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية تجاه الآخرين والآراء المتفقّة معهم أو المختلفة عنهم. (فرج، ١٩٩٨) حيث يصعب على العديد من الأفراد التعبير عن مشاعرهم بطرق مباشرة، بينما هو بحاجة للتعبير عنها ليساعد الآخرين على تفهّم أحاسيسه، ومن ثم إنشاء علاقات صداقة ناجحة قائمة على الصدق والوضوح ويحق لكل شخص الاحتفاظ ببعض المشاعر الخاصة في مكنوناته، غير أن إنكار هذه المشاعر قد يؤدي إلى العديد من المشكلات المعقّدة للشخص والآخرين، إضافةً لذلك فإن التعبير عن المشاعر يساعد في تكوين الهوية الشخصية (دوبست ونايت، ٢٠٠٧).

٢-٤-٧- الإصرار أو المقاومة: وهي القدرة على الثبات وعدم الرضوخ لمطالب الآخرين، فعندما يواجه الفرد مواقف اجتماعية تتضمن مقاومة بيروقراطية لمطالبه عليه ممارسة المهارات التالية: الأسطوانة المشروخة وتتضمن أن يقول الفرد ما يريد مرات ومرات متكررة دون أن تظهر مشاعر الغضب أو الإثارة أو الصراخ بغض النظر عن تجاهل الطرف الآخر لمطالبه. (دحادحة، ٢٠٠٨)

٢-٤-٨- التقدم بطلبات إلى الآخرين: قد يجد العديد من الأشخاص صعوبة في طلب المساعدة من الآخرين وذلك بسبب الخجل والخوف من رفض الآخرين ونقدهم أو رغبة الفرد في الاستقلالية، أو أن كبرياءه يمنعه من طلب المساعدة من الآخرين. فالبدء في توكيد الذات في مهارة التقدم بطلبات من الآخرين تتضمن مبدأ التدرج، حيث يبدأ الفرد بالمواقف الأسهل التي يعتقد أنها لن تُرفض ومع أفراد يعتقد أنه لا ينحرج منهم ثم يتدرج نحو المواقف حسب صعوبتها (الخليفي، ٢٠٠٦).

٢-٥- النظريات المفسرة للتوكيدية:

٢-٥-١- نظرية التعلم: يقوم مفهوم الاستجابة التوكيدية على أسس كل من نظرية الإشراف الكلاسيكي والإشراف الإجرائي، حيث تعمل التوكيدية على تقوية وتعزيز استجابات مضادة لأنواع القلق التي يتعرض لها الفرد في حياته، فاستجابات الغضب هي في طبيعتها استجابات مضادة للقلق وتعمل على كفه، في كل المواقف التي يظهر فيها هذا الانفعال، وفي نفس الوقت فإن السلوكيات التوكيدية - إذا ما تم تطبيقها بطريقة ملائمة - عادةً ما يتبعها نتائج مرضية وإيجابية تقلل من القلق بطريقة ملحوظة وتؤدي بالفرد إلى الحصول على قدر أكبر من الهيمنة والضبط للمواقف الاجتماعية (موسى والدسوقي، ٢٠١١). ويعتبر توكيد الذات مشابهاً لحرية التعبير الانفعالي وفقاً لنظرية وولبي حيث أن توكيد الذات هو بمثابة أسلوب من الأساليب التي تتعارض مع القلق، وترى بأن سبب مخاوف الشخص وعجزه في التعبير عن مشاعره في مواقف الاتصال بالناس تقمع رغبته بالشكوى من تصرف معين، أو تكتم معارضته عند الاختلاف مع الناس أو الأصدقاء، فالعلاج النفسي السلوكي المعتمد على طريقة توكيد الذات يجب ألا يقتصر على تعلم الناس التعبير عن احتياجاتهم وحقوقهم، ولكن التوازن في التعبير عن الحرية الانفعالية توكيد الذات في كلا الجانبين الإيجابي والسلبي. (إبراهيم، ١٩٩٨)، ويوضح سالتز أن التوكيدية ليست إلا استجابة متعلمة نتيجة ارتباطها لدى الفرد بخبرات اجتماعية وشخصية سارة، وأن الطفل يتعلم أنواعاً من السلوك بطريقة شرطية دون إرادته، فإذا كانت جميع أفعال الطفل تقابل بأوامر رافضة فإن الطفل سيكبت انفعالاته وينسحب إلى نفسه تماماً. (موسى والدسوقي، ٢٠١١)

٢-٥-٢- نظرية التوكيد: وضع النظرية توينند (Townend) وتقوم على افتراض أن لكل شخص حقوقاً إنسانية أساسية يجب أن تُحترم وأن مهارات التوكيد يمكن تنميتها، وتؤكد هذه النظرية على الحقوق الإنسانية الأساسية وما يقابلها من مسؤوليات ومن هذه

الحقوق: الحق في التعبير عن الآراء والأفكار حتى لو اختلفت مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر مع تحمل مسؤولية ذلك، والحق في الرفض أو القبول، أو تغيير الرأي دون تقديم اعتذارات، وتحمل مسؤولية ارتكاب الأخطاء، والحق في قول ما لا يعرفه الشخص وما لا يفهمه، أو في السؤال عما يريد، أو الحق في احترام الآخرين، والحق في أن يكون الشخص مستقلاً أو ناجحاً. (الخليفي، ٢٠٠٦)

وتفرق هذه النظرية بين ثلاثة أنواع من المسالك في أي موقف يتم النظر إليها على طول متصل يمتد من اللاتوكيد إلى العدوان، وهذه المسالك هي:

- السلوك اللاتوكيدي: وفيه يتصرف الشخص بغير توكيدية في موقف لا يؤكد فيه حقوقه الأساسية وأيضاً يسمح للآخرين بأن يستغلوه. (يونس، ٢٠٠٥) وانخفاض التوكيد دليل على المجارة للآخرين وقد ظهر خلط شائع بأن المجارة هي إحدى المكونات الفرعية لتوكيد الذات (فرج، ١٩٩٨)، حيث تشير المجارة إلى مسايرة الفرد للجماعة في أقوالها وأفعالها ولو كان ذلك على حساب مصالحه وأهدافه. (حسن، ٢٠٠١). بينما توكيد الذات هو القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية. (إبراهيم، ١٩٩٨)، وتتشابه المجارة مع توكيد الذات أن كلاهما سمة من سمات الشخصية طبقاً لكل من كيسلر الذي يرى أن المجارة خاصية مستقرة في الشخصية (حسن، ٢٠٠١). ويرى (بالهول ٢٠١٠) أن توكيد الذات هو سمة من سمات الشخصية، إلا أن الفرد يلجأ إلى المجارة لكسب القبول الاجتماعي أو تجنب عدم القبول الاجتماعي لأن هدفه يتمركز حول الحصول على الدعم الاجتماعي (مختار، ١٩٨٢). أما الشخص المؤكد لذاته فإنه قد يضحى بهذا القبول والدعم الاجتماعي لأنه يسلك بطريقة تدل على ارتفاع توكيده، حيث يتركز اهتمامه في الدفاع عن الحق أو التعبير عن رأي ثم يأخذ عنصر الدعم والقبول مرتبة أقل بالنسبة له (فرج، ١٩٩٨). وبناءً على ما تقدم فإن المجارة هي الخضوع والاستسلام لمطالب الجماعة ورغباتها، فهي تتطلب من الفرد التنازل عن حقوقه الخاصة والتفريط بها لأنه لا يملك القدرة على الدفاع عنها والتصرف وفق مقتضيات الجماعة وتقبل النقد الخاطئ وعدم التعبير عن آرائه التي يعتقد أنها صحيحة ولو خالفت الجماعة خوفاً منهم سعياً للقبول والدعم الاجتماعي وهذه من علامات انخفاض توكيد الذات، بينما توكيد الذات المرتفع هو دفاع الشخص عن حقوقه والتعبير عن آرائه الصحيحة وإن اختلفت مع الآخرين.

- السلوك التوكيدي: وفيه يتصرف الشخص بتوكيدية في موقف يؤكد فيه حقوقه الأساسية ويتحمل مسؤولية ذلك، وأيضاً يحترم ويعترف بحقوق الآخرين.

- السلوك العدواني: وفيه يتصرف الشخص بعدوانية في موقف يؤكد فيه حقوقه على حساب حقوق الآخرين، ولا يضع في اعتباره أن للشخص الآخر حقوقاً (يونس، ٢٠٠٥). وعلى الرغم من أنه في بعض الحالات يكون هناك خيط رفيع بين التوكيدية والعدوان إلا أن التوكيدية المسؤولة هي التي يمكن للشخص أن يمارسها لأنها تؤدي إلى حل المشكلة وفض الصراع (كفاي، ١٩٩٩). ويتداخل مصطلح تأكيد الذات مع العدوان حيث يعتبر البعض أن تأكيد الذات يحتاج إلى بعض العدوان حتى يستطيع الفرد تحقيق هذا التوكيد، في حين يعتبره بعض الآخر سلوكاً يعبر به الشخص عن حقوقه وموهبته وقدرته وأفكاره ولا يحمل هذا المصطلح أية دلالات إضافية يمكن أن تؤدي إلى انتهاك حقوق الآخرين (مرسي، ٢٠٠٢). فالعدوان سلوك مقصود يستهدف إلحاق الضرر أو الأذى بالآخرين ينتج عنه تحطيم للأشياء والممتلكات (شكشك، ٢٠٠٨).

يتضح مما سبق أن العدوان سلوك يقوم به الفرد قاصداً به الاعتداء على الآخرين بطريقة مباشرة مثل الاعتداء الجسدي أو التهكم أو الشتائم أو بطريقة غير مباشرة مثل الاعتداء على كل ما يخصهم من ممتلكات وهو سلوك غير مقبول اجتماعياً وينجم عن اضطراب واختلال في أساليب التربية.

وقد تناولت العديد من الدراسات العلاقة بين العدوان وتوكيد الذات، حيث كشفت دراسة (خليل ٢٠١٠) عن وجود علاقة سالبة بين السلوك العدواني وبين توكيد الذات وكذلك بين درجة العدوان على الآخرين وبين درجة توكيد الذات كما كشفت دراسة (Deffenbacher, 1996) عن وجود علاقة سالبة بين المهارات الاجتماعية والعدوان والغضب وكذلك كشفت دراسة (عطار ٢٠٠٩) عن عدم وجود ارتباط بين السلوك العنيف وتوكيد الذات وبينت دراسة (Glenn & Nerella, 1985) أن كل من التوكيد والعدوان يشكلان فئات منفصلة وأن هناك تمايز واستقلال بين المفهومين وكذلك أوضحت دراسة (عبدالله، ١٩٩٨) عدم وجود ارتباط بين أبعاد السلوك العدواني والسلوك التوكيدي.

يرى الباحث مما سبق أن سلوك توكيد الذات من السلوكيات الإيجابية والمقبولة اجتماعياً حيث يدافع الفرد عن حقوقه المشروعة دون انتهاك حقوق الآخرين ولا يوجد فيه نية للإيذاء جسدياً أو لفظياً أو نفسياً وإن حدث فهو غير مقصود، ومن خلاله

يحافظ الفرد على العلاقة مع الأفراد ويطوّرها، أما العدوان فهو من السلوكيات السلبية غير المقبولة اجتماعياً والتي تؤدي إلى إلحاق الضرر والأذى بالآخرين وسلب حقوقهم دون وجه حق وإيذائهم جسدياً أو لفظياً أو نفسياً عن قصد ونية، وتؤدي ممارسته إلى ضعف الصلات الاجتماعية بين الأفراد وربما قطعها بشكل كلي فهو سلوك عنيف ومرفوض من الناحية الاجتماعية.

٢-٦-٢- الخصائص التي يتسم بها الشخص التوكيدي:

٢-٦-٢-١- القدرة على التعبير عن جميع أساليب الانفعالات سواءً السارة وغير السارة بطريقة صريحة ومباشرة وصادقة.

٢-٦-٢-٢- القدرة على ممارسة الحقوق الفردية دون إنكار لحقوق الآخرين.

٢-٦-٢-٣- الثقة في الدفاع عن الذات دون قلق.

٢-٦-٢-٤- الحرية في أن يكون الفرد قادراً على فعل واتخاذ الاختيار فيما يتعلق عما إذا كان السلوك التوكيدي يكون ملائماً (حسين، ٢٠٠٦). ويوفر السلوك التوكيدي الصراحة والأمانة حيث يوصل المشاعر والمعتقدات والحاجات بطريقة مباشرة وواضحة وصريحة، ويشجع العلاقات الإنجازية فالتوكيد يطلق الكثير من الطاقة الإيجابية تجاه الآخرين.

ومن خصائص السلوك التوكيدي أيضاً:

٢-٦-٢-٥- أنه وسط بين الإذعان للآخرين بغباء وبين التسلط والاعتداء عليهم.

٢-٦-٢-٦- أنه وسط في مراعاة مشاعر الناس وحقوق الذات.

٢-٦-٢-٧- يتوافق فيه السلوك الظاهري " من أقوال وأفعال " مع الباطن " من مشاعر ورغبات وأفكار " (الصغير، ٢٠٠٨).

٢-٦-٢-٧- محددات السلوك التوكيدي:

٢-٦-٢-١- محددات خاصة بالفرد (خصال الفرد):

تعتبر خصال الفرد إحدى مكونات السياق التفاعلي الذي يحدث من خلاله السلوك التوكيدي والذي يحتوي بدوره على عدد من المتغيرات وهي:

٢-٧-١-١ - متغيرات ديموغرافية :

إن النوع في الثقافة العربية يسهم في تحديد توقعات المجتمع ومعاييره لما هو مؤكد لدى كل من الذكور والإناث والتي تؤثر بدورها في إدراك الأفراد لسلوك كل نوع وتقويمهم لهذا السلوك، فقد كشفت دراسة روز وتريون (Rose&Tryon) أن بعض السلوكيات مثل نقد المرأة لزوجها أمام الآخرين هو سلوك عدواني حين صدر عن الإناث أما حين قام الذكور بأدائه فإنه يعبر عن سلوك مؤكد للذات (فرج، ١٩٩٨).

والمجتمعات بدورها تختلف في نظرتها لكل من الجنسين فبعض الثقافات الشرقية تميز الذكور ببعض الخصائص والسمات كالتنافس والتوكيدية والإنجاز وبعض المهام الإدارية في حين تنظر بعض الثقافات الغربية أن تلك الخصائص والسمات لا ينفرد بها الذكور وحدهم، فقد تشترك معهم الإناث في بعض الخصائص، بل ربما يكون للإناث نصيب كبير منها (حسين، ٢٠٠٠).

وقد تعددت الدراسات التي تبرز الفروق بين الذكور والإناث في توكيد الذات فقد كشفت دراسة كل من (بدر ٢٠٠٦، ، ويونس ٢٠٠٥، وعطي ٢٠٠٤، وعبد الجبار ٢٠٠٢) عن وجود فروق بين الذكور والإناث وذلك لصالح الذكور، في حين لم تظهر دراسات أخرى أية فروق بين الجنسين كدراسة (زقوت ٢٠١١، والعمودي ٢٠٠١)، في حين أظهرت دراسة (حسيب ١٩٩٩) فروق بين الجنسين لصالح الذكور في أبعاد الدفاع عن الحقوق والتوجيهية والاستقلالية ولصالح الإناث في بعد السعي للقبول ولا توجد فروق في بعد التوكيدية الاجتماعية.

أما بالنسبة للعمر فهناك عدة دراسات تؤكد أن التقدم في العمر يلعب دوراً في زيادة مستوى السلوك التوكيدي، فقد كشفت دراسة (Yong, 2010) أن الطلاب الأصغر سناً أقل توكيداً من الطلاب الأكبر سناً، وفي نفس السياق بينت دراسة (القحطاني ٢٠٠٩) أن هناك علاقة موجبة بين العمر والسلوك التوكيدي أي كلما تقدم الإنسان في العمر ارتفع مستوى السلوك التوكيدي لديه. إذ يعد العمر وعاءاً للخبرات التي يكتسبها الفرد عبر المراحل المتتابعة فضلاً عن أنه يشكل الإطار الزمني الذي يتم فيه ممارسة المهارات التوكيدية في حالة وعي الفرد بأثرها الشخصي وفعاليتها الاجتماعية، بالإضافة إلى أن العمر يضع الفرد في فئة نمطية تحدد أسلوب الآخرين في التعامل معه وتقويم سلوكياته مما يشجعه أو يكفه عن التصرف بطريقة مؤكدة، فالمرهقين قد لا يتسامح معهم المجتمع بالقدر المطلوب حين يتصرفون بطريقة توكيدية ومستقلة بينما

الفرد في فئة الشيوخ يكون المجتمع أكثر تسامحاً معه حين يصدر ذات السلوكيات. كما تعد السلطة من حيث قوة الفرد المستمدة من سلطاته وصلاحياته المخولة له بحكم الموقع الذي يشغله ذات تأثير مهم في تشكيل سلوكه التوكيدي في مواقف التفاعل التي يواجهها سواءً في سياق عمله أو في سياقات أخرى، فالسلطة يتوقع أن تحدد للفرد طبيعة سلوكه التوكيدي حيث أنها تشجعه على ممارسة السلوك التوكيدي حين يشغل موقعاً رئاسياً في عمله أو في مجتمعه وقد يسلك الفرد سلوكاً توكيدياً أقل حينما يشغل موقعاً ذا سلطة منخفضة وأيضاً فإن السلطة تحدد للفرد طبيعة مفهومه عن ذاته مما يؤثر على سلوكه التوكيدي (فرج، ١٩٩٨).

ويرى الباحث مما سبق أن النوع والعمر والسلطة متغيرات تلعب دورها في السلوك التوكيدي من حيث الفروق الفردية بين الجنسين وكذلك تبين أنه كلما تقدم الإنسان بالعمر اكتسب مهارات توكيدية أكثر وكذلك موقع الفرد والمنصب الذي يشغله وبموجب الصلاحيات التي يمتلكها يستطيع أن يؤدي بشكل توكيدي في أغلب المواقف.

٢-٧-١-٢ - متغيرات نفسية :

تتعدد المتغيرات النفسية التي لها ارتباط وتأثير في السلوك التوكيدي، ومنها:

* القلق العام: يوضح باترسون Patterson من خلال أعمال "ولبه" ونموذجه في الكف المتبادل الذي يقوم جزئياً على جهود بافلوف وستالز الدور الذي يؤديه القلق في حدوث التوكيد ويفترض وجود علاقة تبادلية بين القلق والتوكيد، حيث أن القلق المرتفع يؤدي إلى كف السلوك التوكيدي، وبالمثل فإن التوكيد المرتفع يقلل من القلق ويحدث ذلك من خلال مبدأ الكف التبادلي، والذي يشير إلى أنه إذا أمكن حدوث الاستجابة التي تكف القلق (التوكيد) في وجود المنبهات التي تستثيره فإن الرابطة بينهما ستضعف (الزباد، ٢٠٠٥).

كشفت دراسة بنتس Pentz أن منخفضي القلق أكثر توكيداً، ومما يدعم تصور ولبه أنه إذا كان القلق يرتبط بالسلوك التوكيدي المنخفض فمن المتوقع في حالة ارتفاع السلوك التوكيدي للفرد أن ينخفض مستوى القلق (فرج، ١٩٩٨). ويعتبر التدريب على توكيد الذات وحرية التعبير الانفعالي مناقضاً للقلق وينفيه وأن أحد أساليب التخلص من القلق للشخص هو إكسابه السلوك التوكيدي الذي يعد فعالاً في تخفيض استجابة القلق لدى الشخص (إبراهيم وآخرون، ١٩٩٣). وقد بينت دراسة كل من (علي، ٢٠٠١ وآل

مشرف، ٢٠٠٢) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين انخفاض السلوك التوكيدي وانفعال الغضب وسمة القلق، وأن هناك علاقة سالبة ودالة بين القلق بشكل عام والسلوك التوكيدي.

* القلق الاجتماعي: إن معظم الأفراد الذي يعانون من القلق الاجتماعي يوجد لديهم خوف قوي من تعرضهم للإحراج أمام الناس، ويشعرون كما لو أن المجتمع يراقبهم ويشاهد مدى ارتباكهم، ويرجع ذلك الخوف والقلق إلى الكثير من المشكلات منها مشكلات اجتماعية، واقتصادية، ومهنية والتي تسبب مشكلات نفسية، تؤثر في إمكانيات الفرد وقدراته الشخصية، لذلك يجب أن يحاول التفاعل مع الزملاء من أجل تطوير مهاراته الاجتماعية من خلال العلاقات والاختلاط، لكون هذه العلاقات تلعب دوراً مهماً في تنمية وتطوير قدرات الفرد وسلوكه ، وتجعله قادراً على تجاوز القلق وتكوين ثقة عالية بنفسه (Morris&March, 2004). وللقلق الاجتماعي تأثير على المهارات الاجتماعية بشكل عام وعلى توكيد الذات كونها إحدى المهارات الاجتماعية فقد بينت دراسة (عبد العظيم محمد، ٢٠٠٦) أن هناك علاقة سلبية بين القلق الاجتماعي وتوكيد الذات لدى المراهقين، وكشفت دراسة (العزاوي وعبود، ٢٠٠٦) أن القلق الاجتماعي هو أحد أهم الأسباب الرئيسية في انخفاض السلوك التوكيدي.

ويرى الباحث مما سبق أن كلاً من القلق والقلق الاجتماعي عاملان مؤثران في كف الفرد عن السلوك التوكيدي فإذا ما ارتفعت حدة أحدهما في سلوك الفرد انخفضت استجابته التوكيدية والعكس صحيح، فالفرد ذو التوكيد العالي هو شخص لا يعاني من القلق أو القلق الاجتماعي إلا بدرجة بسيطة ضمن الحد الطبيعي الذي يعانيه عامة الأشخاص.

٢-٧-١-٣- متغيرات معرفية :

تتعدد المتغيرات المعرفية التي تساعد في معرفة وفهم كيفية السلوك التوكيدي. (فرج، ١٩٩٨) ومن هذه المتغيرات:

* الحوار الذاتي (الداخلي): يعرف باول (Pawll, 1990) الحديث الذاتي بأنه الأسلوب الذي يكلم به الفرد ذاته ويؤدي إلى التحكم في السلوك بنفس الطريقة كأن هذا الحديث يأتي من شخص آخر، وقد لا يكون الفرد على دراية بالطريقة السلبية التي يتحدث بها لنفسه متوقعاً الفشل، ومقللاً من شأن النجاح (Pawll, 1990). ولا شك أن الأفكار

السلبية والإيجابية التي يحدث بها الفرد نفسه، تترك أثراً على عقله الباطن وبالتالي تحدد تصرفاته (خلف الله، ١٩٩٨).

وفي نفس السياق أوضحت دراسة (شوارتز وجوتمان Schwarks&Gothman) أن أكثر المتغيرات ارتباطاً بالسلوك غير المؤكد تتمثل في طبيعة الحوار الداخلي، حيث كانت العبارات السلبية لديهم أكثر من الإيجابية مما يشير إلى انخفاض توكيدهم، أما مرتفعو التوكيد فقد كانت عباراتهم الإيجابية كثيرة والسلبية قليلة، حيث أن الحوار الذاتي يدور في ذهن الفرد أثناء مواجهته لموقف يتطلب إصدار استجابة تتطلب سلوكاً توكيدياً، وذلك من شأنه أن يكف الاستجابة التوكيدية إذا كان الحوار الداخلي ذا طابعاً سلبياً، أو يسهل صدور الاستجابة التوكيدية إذا كان ذا طابع إيجابي، فأفكار منخفضة السلوك التوكيدي تتسم بغلبة الحوار السلبي غير التكيفي الذي يركز على الخوف من عدم تقبل الآخرين، أما مرتفعو السلوك التوكيدي فإن حوارهم الذاتي يتسم بغلبة الإيجابية مما يزيد من استجاباتهم التوكيدية. (فرج، ١٩٩٨)

* توقع العقاب: ويشير إلى القدرة على الاستبصار بما سيحدث كنتيجة مباشرة لتنفيذ فعل معين، ولذلك فإن الفرد يزن العقاب التي يتوقع أن تنتج عن سلوكه، ويختار السلوكيات ذات العقاب الأفضل قبل أن يتصرف إما على نحو أكثر أو أقل توكيداً، ويزن في الوقت نفسه آثار الأفعال البديلة ويصل إلى حل يحفظ حقوقه وحاجاته، أي أن تصورات الفرد حول العقاب السلبية للتوكيد المرتفع تسهم في تحديد مستوى توكيده، وفي المقابل فإن إدراك الفرد للدعم المتوقع الحصول عليه في حالة إصداره للسلوك السابق يحثه على أن يكون مرتفع التوكيد (فرج، ٢٠٠٣). ويتطابق هذا مع نظرية سكرنر في الإشراف الإجرائي حيث تزداد قوة الاستجابة لدى الفرد عندما يتبعها ثواب مما يزيد من احتمالية تكرار هذا السلوك لاحقاً بينما تضعف قوة الاستجابة لدى الفرد عندما يتبعها عقاب مما يؤدي إلى كفها عن الظهور وبالتالي انطفاء هذا السلوك لاحقاً (سارنوف وآخرون، ١٩٨٩).

* مفهوم الذات: وهو فكرة الفرد عن نفسه وما تتصف به قدراته وإمكانياته، وعن علاقاته بغيره من الناس، وعن نظريته لذاته كما يجب أن تكون (فهمي، ١٩٩٥). ومفهوم الذات كتكوين فرضي عام يتضمن ستة عناصر يكمل بعضها بعضاً وهي: الوعي بالذات، قيمة الذات، حب الذات، تقدير الذات، الثقة بالنفس، احترام الذات، ويشكل مفهوم الذات الإيجابي النواة الأساسية للشخصية القوية (عسكر، ٢٠٠٠). ويعتبر

ماكدوجل Macdugal أن تأكيد الذات أحد العوامل في تكامل الشخصية، ويرى أن الفرد يميل إلى تأكيد ذاته بدافع التقدير والاستقلال والرغبة في القيادة، وتأكيد الذات يدفع إلى تحسينها. وحاجته إلى التقدير تدفعه إلى السعي دائماً لإحراز المكانة والقيمة الاجتماعية.(عثمان، ١٩٩٨). فالشخص غير المؤكد لذاته يفترض أن يكون مفهومه عن ذاته سلبياً، أما الفرد المؤكد لذاته فإنه يتبنى مفهوماً إيجابياً عن الذات، فالتوكيد قد يكون محاولة للترجمة الفعلية للتصورات الإيجابية أو السلبية عن الذات، فمن يدرك ذاته على أنه خجول قد يلجأ إلى أن يسلك على نحو منخفض التوكيد أثناء التفاعل في مواقف المواجهة(فرج، ١٩٩٨). وقد بينت دراسة (عبد الجبار ٢٠٠٢ ودحادحة ٢٠٠٨) أن توكيد الذات فعال في تدعيم مفهوم الذات لدى الفرد، وأن هناك علاقة إيجابية بين التوكيدية وتحقيق الذات.

* المعتقدات غير المنطقية أو الأفكار اللاعقلانية: أشار أليس Ellis إلى أن كثيراً من مظاهر السلوك غير السوي تنبع من معتقدات غير منطقية، حيث أن هذه المعتقدات من شأنها أن تؤثر على مستوى السلوك التوكيدي تأثيراً سلبياً، وقد أشارت دراسة (ويلي وبروتن) إلى أن توكيد الذات ينخفض في ظل التفكير غير المنطقي، كما أشارت دراسة (ألدن وسافران Alden&Safran) إلى أن من لديهم معتقدات غير منطقية كانوا أقل توكيداً في مواقف الحياة الفعلية وفي مواقف تمثيل الدور أيضاً(فرج، ١٩٩٨). إلا أن دراسة (عبد العزيز وهدي، ٢٠٠٠) لم تكشف وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك التوكيدي. وتلعب الأفكار اللاعقلانية دوراً إيجابياً أو سلبياً في السلوك التوكيدي من خلال الحوار الداخلي للفرد مع ذاته فإذا كان الحوار داخلياً إيجابياً فإنه يشجع السلوك التوكيدي لدى الفرد، أما إذا كان حواراً داخلياً سلبياً فإنه يضعف السلوك التوكيدي، وتنعكس هذه الأفكار على مشاعر وسلوك الشخص الذي يعتقها، مما يجعله يعاني من سوء التكيف الذاتي والاجتماعي وتغوق بالتالي مسيرة النمو الاجتماعي للفرد.(المالكي، ٢٠٠٣) فقد بينت دراسة (صابر ٢٠٠٩) أن الأفكار اللاعقلانية تعد مؤشرات هامة لاضطراب الشخصية لدى كل من الجنسين، كما بينت دراسة (الحلاق ٢٠٠٧) أن هناك علاقة إيجابية بين توكيد الذات والتكيف الاجتماعي، وكذلك بينت دراسة (Yoshimura,2004) أن هناك علاقة إيجابية بين توكيد الذات والنمو الاجتماعي.

ويوافق الباحث رأي الباحثين أمثال أليس وألدن وسافران الذين رأوا أن توكيد الذات ينخفض في ظل التفكير غير المنطقي، وأن الأفراد الذين يمتلكون أفكاراً لا عقلانية أو

معتقدات غير منطقية يعانون من ضعف في توكيد ذاتهم إلا أن نتيجة دراسة (عبد العزيز وهديّة ٢٠٠٠) تخالف هذه الآراء وقد يعود ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية للعينة والبيئة التي تمت فيها الدراسة.

٢-٧-٢-٢- محددات خاصة بالطرف الآخر:

قد تلعب خصال الطرف الآخر دوراً في تشكيل السلوك التوكيدي للفرد، وهي:

٢-٧-٢-٢-١- جنس الطرف الآخر: يكون بعض الأفراد أكثر توكيداً حين يتعاملون مع أفراد من نفس الجنس ويكون بعضهم الآخر أكثر توكيداً مع أفراد من الجنس الآخر وقد أكدت نتائج الدراسات ذلك، حيث كشفت دراسة شوقي أن الذكور أقل توكيداً حين يتعاملون مع الإناث وأكثر توكيداً حين يتعاملون مع الذكور، بينما الإناث كن أكثر توكيداً حين يتعاملن مع الذكور وأقل توكيداً حين يتعاملن مع الإناث (فرج، ١٩٩٨).

٢-٧-٢-٢-٢- الألفة بالطرف الآخر: يشعر بعض الأشخاص بالحرص من التعامل بسلوك توكيدي مع الأهل والأصدقاء وخاصة عند المطالبة بحق لهم أو رفض طلبات لا يرغبون بتنفيذها وبعضهم الآخر يتهيب من الغرياء، ولا يقتصر الأمر على توكيد الذات عموماً ولكن حتى في المهارات الفرعية لتوكيد الذات وعند نفس الشخص فقد تكون لديه القدرة على التعبير عن مشاعره السلبية أمام المقربين منه ولكنه لا يستطيع التعبير لهم عن مشاعره الإيجابية وهو يجيد ذلك مع الأقل قرباً منه (الشناوي، ١٩٩٨).

٢-٧-٢-٢-٣- سلطة الطرف الآخر: لسلطة الطرف الآخر أثرها في تحديد السلوك التوكيدي كالأب والمدرّس والمدير وغيره، وتلعب البيئة الثقافية - الاجتماعية دوراً في تكريس ذلك فهناك بعض المعايير السائدة في المجتمع تحت أفرادها على احترام رموز السلطة وتلّوَح بعواقب لمن لا يلتزم بتلك المعايير (الشناوي، ١٩٩٨). وقد بينت دراسة (ميناويا وسيدلاسيك) أن العينة كانت أقل توكيداً للذات مع نماذج السلطة في حين كانت أكثر توكيداً مع الأصدقاء (نقلاً عن sue, 1983).

٢-٧-٢-٣- محددات خاصة بالسياق الثقافي الاجتماعي:

هناك جملة من العوامل الثقافية - الاجتماعية تلعب دوراً في تشكيل السلوك التوكيدي منها:

٢-٧-٢-٣-١- التتميط الثقافي للتوكيد: بما أن التوكيد هو سمة من سمات الشخصية فإن للثقافة دورها البارز في تكوين الشخصية، فالشخصية هي وليد الثقافة والطفل لا

يولد شخصاً بل يولد فرداً ولكي يصبح شخصاً عليه اكتساب اللغة والأفكار والقيم وسمات الشخصية والمهارات المختلفة وذلك من مجمل عناصر الثقافة (الهييتي، ١٩٨٨). وتتمثل ظاهرة التمييط الثقافي في تلك المعايير التي تضعها الثقافة للحكم على السلوك التوكيدي عبر فئاتها النوعية فهناك معايير خاصة بالحكم على توكيد النساء والرجال والفئات العمرية المختلفة كالأطفال والمراهقين والشيوخ والزوجات والأزواج والرؤساء والمرؤوسين، وبناءً على هذا التصور فقد يتم الحكم على سلوك بأنه مؤكد إن صدر عن فئة معينة وغير مؤكد إن صدر عن فئة أخرى تبعاً لطبيعة التمييط الثقافي لكل منها (فرج، ١٩٩٨).

٢-٧-٣-٢- التنشئة الاجتماعية: لا تزال الأسرة العربية تنشئ أطفالها على أسس من التسلط وعدم الاستقلالية وعلى التهرب من الواقع الأمر الذي يؤدي إلى الانطوائية والخجل والتردد وعدم توكيد الذات، فعندما يكبر هذا الطفل ويصبح في سن المراهقة يكون في حالة من الترقب والتوقع التي يضعه فيها جيل الكبار مما يعطل تنمية القدرات المختلفة لديه (بدير، ٢٠٠٧). فالسلوك التوكيدي يتم التدرب عليه منذ وقت مبكر ضمن الأسرة، ومن خلال تصرفات الوالدين مع أبنائهم، فإذا كانت جميع أفعال الطفل تقابل بالرفض والاستهجان من قبل الأم والأب، فإن الطفل سيكبح انفعالاته وينطوي على نفسه، ويطور شخصية مكبوحة تتصف بضعف توكيد الذات، وعلى العكس من ذلك إذا كان الوالدين يقابلان سلوك الطفل بالقبول والمساندة والتشجيع، فإن شخصية الطفل ستكون ايجابية لا ينتابها القلق ومؤكدة للذات (كفاي، ١٩٩٩).

يرى الباحث مما سبق أن المعاملة الوالدية لها أثرها البالغ الأهمية على نمو الأبناء نفسياً وانفعالياً واجتماعياً حيث أن ممارسة الآباء لأساليب قاسية وسلبية في المعاملة مع أبنائهم يحد من قوة الشخصية لديهم مما يجعلهم يميلون إلى الانسحاب والانعزال عن الآخرين مما يسبب لديهم ضعفاً في مهاراتهم الاجتماعية ومن ضمنها المهارات التوكيدية نتيجة عدم إتاحة الفرصة للأبناء للتعبير عن آرائهم ومشاعرهم ضمن نطاق الأسرة بسبب المعاملة الوالدية السلبية تجاههم، بينما ممارسة الآباء لأساليب دافئة وإيجابية في المعاملة مع أبنائهم يزيد من قوة شخصيتهم مما يجعلهم قادرين على مواجهة الآخرين وبالتالي تنمو مهاراتهم الاجتماعية ومن ضمنها المهارات التوكيدية نتيجة إتاحة الفرصة أمامهم للتعبير عن آرائهم ومشاعرهم ضمن الأسرة التي يعيشون فيها، لذلك فإن للأسرة الدور الأكبر في تنمية شخصية الابن وتنمية سلوكه التوكيدي من خلال ترك المجال للأبناء للتعبير عن آرائهم واحترامها والإفصاح عن مشاعرهم

السلبية والإيجابية وإظهار مشاعر الحب والقبول تجاههم وإتباع أساليب في التنشئة الوالدية تتضمن الحب والقبول تجاههم بينما قسوة الآباء ونبذهم لأبنائهم من خلال كبت مشاعرهم والتجريح بآرائهم ورفضها تنمي لديهم شخصية هشة غير قابلة للمواجهة وغير مؤكدة لذاتها.

٢-٧-٣- وفرة النماذج التوكيدية في الثقافة: تعج الثقافة بنماذج مؤكدة، حية أو تاريخية، يسهل على أبنائها تعلم السلوك التوكيدي، ففي الغرب مثلاً حيث النماذج المؤكدة تملأ شاشات التلفزيون، وساحات المحاكم، وقاعات الدراسة وأماكن التسوق، والنوادي الترفيهية فإنه يسهل على الفرد فيها أن يلاحظ، ويتمثل، ويسلك بطريقة توكيدية مشابهة (فرج، ١٩٩٨). ويقدم المحيط الاجتماعي للفرد نماذج مختلفة لشخصيات تتميز بسلوك توكيدي، ويمكن أن يكون هذا النموذج (أحد الوالدين، قريب، صديق، معلم، شخصية أدبية، شخصية فنية، شخصية تاريخية، أو شخصية سياسية) وكلما توفرت هذه النماذج في محيط الفرد استطاع أن يكتسب منها السلوك التوكيدي، حيث تلعب هذه النماذج دوراً هاماً في اكتساب السلوك التوكيدي (حسين، ٢٠٠٠). وتقدم وسائل الإعلام العديد من النماذج والشخصيات التي قد يعجب بها المتفرج ويقوم بتقليدها (دوبدار، ١٩٩٥).

٢-٧-٤- محددات خاصة بالسياق الموقفى النوعي:

تتعدد المتغيرات التي تؤثر على مستوى السلوك التوكيدي في موقف التفاعل، لأنها تسهم في التأثير على ارتفاع وانخفاض مستوى السلوك التوكيدي، ومنها:

٢-٧-٤-١- مناسبة التفاعل: حيث أن ضغط الموقف والمناسبة تقلل من المقاومة التوكيدية للفرد فالمرهق قد يكون أكثر قدرة على التعبير عن رأيه حين يجتمع مع أقرانه وإن كان مخالفاً لهم ولكنه يفضل الصمت حين يذهب مع والده لزيارة مجموعة من الأصدقاء ويسمع آراء مشابهة لما يختلف عن أقرانه بشأنه أي أن المناسبة تشكل موقفاً إما أن يكون مثيراً ومشجعاً لتوكيد الأفراد فيها أو مثبطاً لهم (فرج، ١٩٩٨).

٢-٧-٤-٢- مستوى صعوبة الموقف وإدراكه: حيث يرى بروش أن قدرة الفرد على الاستجابة المؤكدة قد تتباين كدالة على صعوبة الموقف وهناك عدة متغيرات تسهم في تحديد مستوى صعوبة الموقف منها أهمية الطرف الآخر، وتوقع عواقب سلبية أو إيجابية كبيرة من جراء التصرف التوكيدي فكلما كان الموقف غير مألوف زادت

الصعوبة، وإن طبيعة إدراك الفرد للموقف تحدد طبيعته استجابته التوكيدية فيه، فتعديل إدراك الفرد للموقف قد يؤدي إلى تغيير سلوكه التوكيدي (فرج، ١٩٩٨).

٢-٧-٤-٣- أهمية الموقف: إن الأهمية التي يضيفها الفرد على الموقف تؤثر على أسلوب تعامله فيه ومن المفترض أن هناك علاقة دالة بين أهمية الموقف والسلوك التوكيدي لكن هذه العلاقة ليست لها وجهة واحدة فلا يمكننا القول بأنها إيجابية بمعنى أنه كلما كان الموقف هاماً كان التوكيد مرتفعاً ، أو سلبية حين ينخفض مستوى التوكيد كلما ازدادت أهمية الموقف فقد يتدنى توكيد الفرد في المواقف الهامة كما هو الحال في مقابلة للحصول على عمل حيث يخفي اختلافه في الرأي عن الحاضرين حتى لا يتسبب هذا في فقدان فرصة العمل له إلا أنه قد يفصح عن هذا الاختلاف فيما بعد (McCrae&Costa,2003).

٢-٧-٤-٤- الحضور المكثف لآخرين في الموقف: إن دور الحضور المكثف لآخرين في الموقف له أهمية في تحديد طبيعة السلوك التوكيدي للفرد ، ولكن قد يؤدي الحضور المكثف لآخرين في حالات معينة إلى تقليص مستوى التوكيد وذلك بالنسبة للأشخاص الذين يعانون ضعفاً في الشخصية ويتسمون بالخلج والانتواء عند التعبير عن آرائهم ورغباتهم (فرج، ١٩٩٨) (McCrae&Costa,2003).

ويرى الباحث أن كلاً من المحددات الخاصة بالسياق الموقفى النوعي لها دور بالغ الأهمية في السلوك التوكيدي للفرد فعلى الفرد تعلم كيفية الاستجابة المناسبة في كل موقف من المواقف السابقة مما يدعم توكيده لذاته ويقوي شخصيته.

٢-٨- توكيد الذات بين الطفولة وبداية المراهقة :

تعد مرحلة الطفولة المتأخرة من مراحل النمو الهامة التي يتبلور خلالها مفهوم الذات لدى الطفل من خلال تأثير الجماعة التي تعزز مفهومه عن ذاته (دسوقي، ١٩٧٩). وتعد الأسرة هي البيئة الهامة لنشأة ونمو تقدير الذات للفرد فالدعم الوالدي ومنح الاستقلال والحرية للأبناء مرتبط بطريقة إيجابية بالتقدير المرتفع للذات لدى الأبناء وعندما يثق الأب والأم بالابن ويعتبرانه شخصاً مسؤولاً فإن هذا يزيد من تقديره لذاته (الطبيبي، ١٩٩٩). وتلعب الأسرة وجماعة الرفاق دوراً هاماً في تقدير الذات لدى الطفل من خلال التعاون والعلاقات الداخلية والإنجازات الفردية، ومهارات الأطفال الاجتماعية تتطور من خلال الأصدقاء، وقد أوضح (مسن وآخرون ١٩٨٦) في دراستهم على أولاد في مرحلة ما قبل المراهقة وآبائهم أن الأولاد الذين حصلوا على

درجات عالية في تقدير الذات كان آباؤهم يحترمون آراءهم مما زادهم ثقة بأنفسهم وبذاتهم فقاموا بنقل هذه الثقة بالذات إلى المواقف الأخرى. وهناك علاقة وثيقة بين تقدير الذات وتوكيد الذات، فقد أوضحت دراسة (Makhija, 2010) أن هناك تأثيراً إيجابياً لتوكيد الذات على تقدير الذات، فالشخص المؤكد لذاته هو شخص يتسم بتقدير ذات عالٍ.

والمدرسة كوحدة تعليمية تشاطر البيت في تنشئة الفرد تلعب دوراً هاماً في تشجيع المهارات الاجتماعية لدى طلابها مما يقودهم إلى النجاح والإنجاز، حيث يرى سباستيان ونيكيلومايلن (Sebastian&Nickell&Milne) أن اكتساب المهارات الاجتماعية عملية تدوم العمر كله، وعلى الوالدين والمعلمين مساندة نمو هذه المهارات خلال مرحلة الطفولة المبكرة حيث بينوا أن على الآباء والمعلمين تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال مما يساعدهم على تأكيد الذات دون أن يكونوا عدوانيين (سيراك، كلارك، ٢٠٠٥). كما بينت دراسة (عبد الحميد، ٢٠٠٣) أن دافعية الإنجاز تزداد مع ازدياد مستوى توكيد الذات.

ومع انتقال الطفل إلى مرحلة المراهقة والمعروفة بمرحلة اكتشاف الذات ونمو الوعي الذاتي (الشعور بالذات) والذي يعتبر من أهم خصائص هذه المرحلة من وجهة النظر النفسية، حيث يصبح المراهق في هذه المرحلة شديد الاهتمام بنفسه وبالناس من حوله وبآرائهم نحوه فيبدأ رؤية العالم كله وخاصة ذاته بعينين جديدتين (الجمالي، ١٩٩٤).

والمتعارف عليه أن لكل إنسان دوافع وحاجات أساسية تلح عليه من أجل التعبير عنها وإشباعها، لكن القيود الاجتماعية في كثير من الأحيان تحول دون ذلك، وتكون هذه المشكلة أكثر عند المراهق، فالمراهق له حاجات يسعى إلى إشباعها مثل الحاجة إلى تكوين أصدقاء ولكنه لا يعلم كيف يكونهم؟ وكذلك الحاجة إلى تأكيد الذات والاستقلال ومسايرة سلوك الرفاق والتنافس معهم وممارسة الزعامة، وحتى يتمكن من إشباع هذه الحاجات لا بد أن يكون شخصاً له مهارات اجتماعية عالية ومستوى توكيدي عالٍ، أي أنه ترعرع في أسرة تُمارس تنشئة توكيدية مع أبنائها في مختلف المواقف الاجتماعية من الحياة اليومية (فرج، ١٩٩٨). ويميل المراهق في السنوات الأولى للمراهقة إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها وبالتدريج يحل محل هذا الشعور اتجاه آخر يقوم على أساس تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل

وسط جماعة، وفي إخلاص المراهق وخضوعه لجماعة الرفاق وأفكارها لتخفيف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرّسيه، وهذه الرغبة التي تحدو بالمراهق إلى تأكيد ذاته تدفعه للقيام بأعمال تلفت النظر إليه سواءً تعلق الأمر بملبسه أو حركاته أو مناقشاته (أبو النيل، ١٩٨٥). ويسعى المراهق إلى تأكيد ذاته بالتححرر من سيطرة الأسرة وتأكيد شخصيته والشعور بمكانته ويحاول أن يرغم المحيطين به على الاعتراف بهذه المكانة لذلك يبدو فخوراً بنفسه يبالغ في أحاديثه وألفاظه وفي ذكر مستوى تحصيله وغرامياته وفي العناية الفائقة بمظهره الخارجي لجذب انتباه الناس إليه (السيد، ١٩٩٨).

ومما سبق يمكن القول أن السلوك التوكيدي هو مؤشر من المؤشرات التي نكتشف بها مرحلتى الطفولة والمراهقة بشكل صحيح وسليم وهذه المرحلة العمرية من حياة الإنسان وعلى وجه الخصوص مرحلة المراهقة حظيت بالأهمية البالغة من قبل العلماء والباحثين نظراً للتغيرات النفسية والاجتماعية والانفعالية والفيزيولوجية السريعة التي تتبلور لدى الأفراد ذكوراً وإناثاً.

٢-٩- توكيد الذات في مرحلتى الرشد والشيخوخة:

يعد الرشد المبكر الوقت الذي يكتسب فيه الإنسان استبصاراً قوياً بالصواب والخطأ اعتماداً على الخبرة الشخصية، وبما أن توكيد الذات سمة إيجابية في الشخصية وأيضاً دليل على الصحة النفسية العامة فإن مرحلة الرشد المبكر هي بداية اكتمال النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والنفسي (شاذلي، ٢٠٠١). ويورد الباحث بعض الخصائص التي تدل على سمة توكيد الذات لدى الراشدين المبكرين:

- ظهور أدوار جديدة لدى الفرد يتطلب منه القيام بها على أكمل وجه لأنها تمس شخصيته كراشد، كالوالدية فهي أحد أهم هذه الأدوار وما يترتب على الوالدية من أدوار جديدة كالسعي لكسب الرزق (Lavona, 2007).

- بحث الراشد عن الاستقرار ومواجهة مشكلات الحياة الجديدة وحلها بشكل مستقل، حيث تظهر مشكلات جديدة وعديدة وهو مطالب بحلها، دون إشراف أو توجيه أو مساعدة من الآباء والمعلمين حيث تعد الاستقلالية من أهم أبعاد توكيد الذات فالراشد يحاول حل مشكلاته بنفسه لأن كبرياءه يمنعه من اللجوء إلى غيره لطلب المعونة والمساعدة (انجلر، ١٩٩١).

- اتخاذ القرارات الهامة والمصيرية فالراشد يتحسس معالم الحياة الجديدة التي يجد نفسه فيها، وأي قرار يتخذه هو مسؤول عنه، حيث يعد تحمّل المسؤولية جزء هام من قوة الشخصية لدى الفرد ومؤشر حقيقي لتوكيد الذات، فالراشد يقلّب القرارات والحلول نتيجة الخبرة واكتمال الوعي ليصل إلى أفضل الحلول ويقرر (Byrne,2004).

- يواجه الراشد المبكر مشكلات توافق أكبر بكثير مما واجهه من قبل ولديه حقوق لا يمكنه التفريط بها أو التنازل عنها في محيط الأسرة والمجتمع، فهو يسعى للدفاع عنها ومواجهة الآخرين وبالتالي توكيد ذاته دون توجيه أي ضرر لغيره ومع دخوله سن الثلاثين يكون قد حل معظم مشكلاته على نحو كافٍ، ويتناقص لديه التوتر الانفعالي ويحل محله الاستقرار الانفعالي وذلك نتيجة الوعي واكتمال النضج كما ذكر منذ قليل (Lavona,2007).

- تصل بعض القدرات العقلية المعرفية عند الراشد المبكر إلى قمته أيضاً يكتمل لديه النمو الجسمي باستثناء الحالات التي يصيبها المرض أو النمو غير السوي، حيث يتميز الراشد بالصحة القوة والنشاط والفعالية والإنجاز وكلها مؤشرات على ارتفاع توكيد الذات لديه (Byrne,2004).

- يتميز تفكير الراشد المبكر بالتطور والقدرة على توليد الأسئلة الجديدة والاكتشاف وحل التناقضات بين وجهات النظر المتعارضة فتتطور لديه القدرة على إبداء الرأي ونقد الآخرين لتأكيد ذاته ليجد لنفسه مكاناً ومكانة في النسق الاجتماعي المعقد الذي يعيش فيه في ضوء خصائص الالتزام والخبرة العملية والتخصص وتوجيه الطاقة (شاذلي، ٢٠٠١).

- يتسم الراشد المبكر بشغف التعرف على أصدقاء جدد والالتحاق بالجماعات التطوعية والخيرية والحصول على عضوية عدد كبير من المؤسسات الاجتماعية أي أن يؤكد ذاته اجتماعياً ويسعى لأن يكون مرغوباً ومقبولاً وجديراً بالاهتمام من الجماعة التي ينتمي إليها ويؤدي أدواراً مهمة فيها فالتوكيدية والمرغوبية الاجتماعية من علامات توكيد الذات لدى الفرد (Byrne,2004).

- يكون الراشد المبكر أكثر استقراراً واتساقاً ووضوحاً في نمو شعوره بذاته وأقل تأثراً برغباته ونزعاته الخاصة مما يسمح له ببنية علاقات مثمرة وبناءة مع الآخرين حيث

يصل الراشد إلى نظرة مستقرة حول ذاته ويكون أقل قلقاً وأخف اهتماماً بذاته مما يجعل من اليسير عليه تقبل الآخرين وتكوين علاقات شخصية ناجحة معهم. (شاذلي، ٢٠٠١)

إن مرحلة الرشد المبكر أكثر مراحل العمر امتلاءً وفرديةً وتوحداً وهي مرحلة الضغوط الهائلة التي يتعرض لها الراشد لذلك يسعى الراشد إلى تحديد معنى واضح لحياته ويبدأ في البحث عن وسائل جديدة يعبر بها عن ذاته وذلك بمواجهة الضغوط وإثبات قدرته على المواجهة لتأكيد ذاته وقد أشارت دراسة (عرافي، ٢٠١٣) إلى وجود علاقة إيجابية بين توكيد الذات والقدرة على التخلص من الضغوط النفسية التي تواجه الفرد.

يرى الباحث مما سبق بأن مرحلة الرشد المبكر هي مرحلة تتميز بإثبات الشخص ذاته عن طريق اتخاذ القرارات الهامة والاستقلالية ومواجهة متطلبات الحياة الجديدة وضغوطها وتحمل مسؤولية قراراته وتصرفاته دون المساس والاعتداء على الآخرين ناهيك عن أنها مرحلة اكتمال النضج والوعي والنمو الجسمي والجنسي وتطور القدرات العقلية والمعرفية لذلك فإن هذه المرحلة تدل على ارتفاع مستوى توكيد الذات لدى الفرد بشكل طبيعي وتلقائي إلا أن في القاعدة شواذ فقد يصل الشخص إلى هذه المرحلة وهو لا يزال يتصرف تصرفات عشوائية ويبيدي انفعالات متذبذبة كالمراهقين ولم يكتمل نموه العقلي والمعرفي بشكل تام وتلعب في ذلك عدة اعتبارات من مثل طبيعة البيئة والتنشئة الاجتماعية وخصائص المجتمع المحيط.

أما توكيد الذات في مرحلة الرشد الأوسط فهي متراوحة بين الارتفاع في مواقف والانخفاض في مواقف أخرى، فمع دخول الفرد سن الأربعين يبدأ طوراً جديداً في النمو الإنساني وتختلف الشخصية من حيث نوعية الأدوار والمهام مع التقدم في العمر، فالقيادة والتوجيه كأحد أبعاد توكيد الذات هي من سمات الرشد الأوسط حيث يلعب الراشد في وسط العمر دور القائد والراعي المعتمد على السلطة الوالدية بالنسبة لأبنائه ودور الخضوع والطاعة بالنسبة لوالديه المسنين، لذلك يشكّل الراشد في وسط العمر دور الرابطة بين الجيلين الأصغر والأكبر، ويبدأ في تعلّم أنماط سلوكية جديدة ولعب أدوار مختلفة لذلك فإن تغيرات الرشد الأوسط لها تضمينات انفعالية لدى كل من الرجال والنساء (Byrne, 2004). غير أن توكيد الذات لدى الراشد في وسط العمر يتحقق عند ممارسة الأدوار ولكن ظهور بعض التغيرات الجسمية والأدوار المتغيرة يجعل التوافق والتكيف معهما شاقاً ومن ذلك التكيف للاقترب من التقاعد مما يتطلب منه أن يعوّض فقدان أحد الأدوار بنشاط أكبر في الأدوار الأخرى أو بتنمية دور جديد

محل الدور المفقود (Lavona, 2007). وكذلك تغير أدوار الوالدية والزواج (بوفاة رفيق الحياة في بعض الأحيان) والسعي إلى تعويضها أو إحلال أدوار جديدة محلها وذلك بالتقليل من أهمية بعض الأدوار بحيث يخف اهتمامه بها ويزيد اهتمامه بأدوار كانت مهملة في الماضي، وذلك دليل على انخفاض توكيده لذاته عند خسارته أو فقدانه أدواراً مهمة، والدليل على ذلك أن التكيف مع الأدوار الجديدة في مرحلة وسط العمر يتطلب مرونة ولكن ما يعيق هذا التكيف والتوافق أن نجاح الفرد في أحد أدواره القديمة قد يقوده إلى التصلب والجمود مما يجعل التوافق لدور جديد شاقاً (شاذلي، ٢٠٠١). ويقدم الباحث مثلاً على انخفاض توكيد الذات في مرحلة وسط العمر عند تغير الأدوار كالضابط الذي ينهي خدمته قد لا يحظى بالاهتمام والراحة عند ذهابه إلى مؤسسة مدنية لقضاء أمر ما كما لو كان ضابطاً في مؤسسته، وهناك أمثلة عديدة في هذا السياق كالأساتذ الجامعي والوزير وما شابه ذلك ممن كان لهم نفوذ في أماكن عملهم ويحاولون إلى التقاعد.

ومن علامات ارتفاع توكيد الذات لدى الراشد في وسط العمر أن هذا الطور هو وقت الإنجاز حيث يصل الفرد فيه إلى قمة الأداء ويجني ثمار سنوات الإعداد الطويل والعمل الشاق مما يمنحه قدرًا كافيًا من الخبرة والعمل والعلاقات الإنسانية فتصبح لديه القدرة على الحكم الصحيح أو التقويم الجيد للعلاقات الاجتماعية، بالإضافة إلى تدعيم مركزه المالي والاجتماعي ويبدأ في إدراك المستقبل والأهداف التي يسعى إليها بوضوح وقد بينت دراسة (الخطيب، ١٩٩٦) عن وجود علاقة موجبة ودالة بين توكيد الذات والإنجاز. بينما من علامات انخفاض توكيد الذات لدى الراشد في وسط العمر تغير نموه الجسمي حيث يفقد الجلد بعض مرونته وتظهر التجاعيد ويبدأ الشعور في الخفة ويتحول إلى اللون الرمادي وهو مقدمات الشيب وهي من علامات التقدم في العمر وبداية التدهور وبالتالي التغير الملحوظ لسمات الشخصية وعدم قدرتها على الأداء بشكل كامل (انجلر، ١٩٩١).

ويظهر في وسط العمر ما يسمى ضغط الحياة العام الذي يتمثل بالأحداث المؤدية للإجهاد النفسي حيث يمر الأفراد بخبرات ضاغطة مجهدة في حياتهم والتي تتطلب نوعاً من التوافق والمواجهة بقصد السيطرة والتغلب عليها وفي هذا الصدد أشارت (كوباسا، Kobassa) بأن الأفراد في الرشد الأوسط الذين توافقوا مع ضغوط الحياة لديهم إحساس أكثر وضوحاً بقيمتهم وأهدافهم في الحياة ولديهم ثقة أقوى بأنفسهم وكانوا أكثر إيجابية وأقدر على تقييم التغيرات التي يتعرضون لها على نحو له معنى، ولديهم

الاعتقاد أن بإمكانهم معالجة أحداث الحياة والتحكم فيها. كما بين كوباسا أن الأفراد في وسط العمر القادرون على التوافق مع أحداث الحياة وضغوطها لديهم توكيد ذات عالي ويمتلكون شخصية جسورة ذات قدرة على الاحتمال (Findlay, 2003).

أما توكيد الذات عند المسنين يكون مرتفعاً في مواقف ولكنها محدودة ومنخفضاً في مواقف متعددة فالمسنون يدركهم المجتمع والأسرة بأنهم مورد المعلومات والنصيحة والمشورة للآخرين فمع التدهور الحتمي في الوظائف العقلية والجسمية إلا أن الخبرة وسعة المعلومات تعوّض ذلك التدهور وهذا المكوّن الإيجابي لدى المسنين يسميه العلماء الحكمة والتي تشير إلى خصائص معينة كالحدس والاستبطان والخبرة والتكامل العقلي والتعاطف ورشد القرار والفهم والصبر واللفظ، فالطريقة التي ينظّم بها المسنون المعلومات وطريقة عرضها على المستمعين مثلاً أكثر فعالية من الطريقة التي تُعرض بها نفس المعلومات من راشدين أصغر سناً مما يعزز ثقة المسن بذاته وينظر إليه الآخرون أنهم أكثر صدقاً وموثوقية ويكون أثر رسائلهم في الآخرين كبيراً وهي من علامات ارتفاع مستوى توكيد الذات لديهم (محمود، ١٩٩٣). ومن جهة أخرى يعد تقاعد المسن وتحوله من شخص عامل منتج كاسب للقيمة العيش إلى شخص عاطل معتمد على الآخرين في معاشه هو أشد صور التحول من الاستقلال التي تعد علامة لتأكيد الذات إلى الاعتماد على الآخرين كعلامة لانخفاض توكيده لذاته، فالتقاعد أشد خبرة إحباطاً في حياة الإنسان (أحمد (أ)، ٢٠٠٩). ولعل التدهور العام في مرحلة الشيخوخة دليل على انخفاض الأداء والإنجاز ولكن يعوّض الهبوط في القدرات العقلية والجسمية بالاستفادة من خبرات المسنين السابقة كما يعوض نقصان القوة العضلية وبطء الاستجابة بزيادة المهارة ولكن تسمى المرحلة التي يستطيع المسن تعويض النقصان فيها مرحلة الشيخوخة المبكرة أما في المرحلة المتأخرة (أرذل العمر) فإن التدهور فيها يصبح كاملاً ويستحيل فيها التعويض (الراوي، ٢٠٠٩). ولا شك أن الشيخوخة السيكولوجية قد لا تتوازي بالضرورة مع الشيخوخة الجسمية وهذا يعود لمدى استفادة الإنسان من قدراته العقلية واستثماره لسماته النفسية فالإنسان الذي يكون اتجاهات سلبية نحو ذاته والآخرين والعمل والحياة بصفة عامة فإن ذلك قد يقوده إلى الشيخوخة قبل الأوان، والذين لا يواصلون ميولهم الاجتماعية والشخصية ولا يتوافقون مع أدوارهم الجديدة بعد التقاعد سرعان ما يتحولون إلى الاكتئاب والعجز ثم يتدهورون جسدياً وعقلياً ونفسياً فالسمات الإيجابية في الشخصية تتلاشى مع تحول الإنسان إلى طور العجز والاكتئاب نتيجة التدهور وعدم التعايش والتوافق مع خبرة التقاعد وما بعدها

وتكثر المشكلات وقد بينت دراسة (حجازي وأبوغالي، ٢٠٠٨) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين مشكلات الشيوخوخة والصلابة النفسية والثقة بالنفس. حيث يميل المسنون إلى إعطاء جيل الشباب الفرصة في تحمل المسؤولية وبذلك يتجه إيجابياً نحو قيامه بدور المشارك السلبي ويبدأ اهتمامه بذاته فقط ويتحول إلى التمرکز حول الذات ويفكر في نفسه على نحو أناني ويصبح أقل قدرة على الإدراك لأنه كما يرى المسن بأن ما كان يحقق إشباعاً في الماضي لم يعد كذلك الآن بسبب ضعف الصحة وظروف الحياة ونقص الموارد وقلة الأصدقاء (عاشور، ٢٠٠٩).

وهذا ما يفسر اتجاه المسن نحو الانسحاب من المجتمع في الوقت الذي المجتمع نفسه من يتخلى عنه، فترى المسن ينسحب من الانخراط في النشاطات الاجتماعية حين يصل إلى مرحلة الشيوخوخة ويبدأ تدريجياً في الانسحاب من السياق الاجتماعي وبالتالي تتناقص الأنشطة التي كان يقوم بها من قبل كنتيجة لنقص تفاعل المسن مع الآخرين من أفراد المجتمع داخل النسق الاجتماعي الذي ينتمي إليه، فقد بينت نظرية الانسحاب أو فك الارتباط لدى المسن الأزمة المترتبة على التقاعد وما يؤديه من تأثير سلبي على المسن كمشكلات سوء التوافق وانعدام جزئي للذات وقد بينت دراسة (علاء الدين، ٢٠٠٤) أن هناك أثراً سلبياً لخبرة التقاعد عند المسن على التوافق النفسي والانخراط في النسق الاجتماعي مع الآخرين مما يدل على انخفاض توكيد الذات لديه. وقد أكدت عدة دراسات عن المشكلات التي يمر المسنون وأثرها على الحالة النفسية لديهم وعلى شخصيتهم بشكل عام فقد بينت دراسة (ابراهيم، ٢٠٠٤) حاجة المسن إلى التقدير والاحترام وحاجته إلى الأمن نتيجة شعوره بالوحدة النفسية وكذلك تجنب حاجته للاعتماد على الآخرين وحاجته إلى معرفة الإمكانيات وتنمية المهارات، كما أوضحت دراسة (علي، ٢٠١٢) عن الأثر السلبي للوحدة النفسية والاكتئاب الذي يصاحب المسنين بعد التقاعد على الانطواء الاجتماعي لديهم.

يمكن القول مما سبق بأن توكيد الذات سلوك إيجابي مطلوب ومهارة اجتماعية وسمة سوية من سمات الشخصية يجب أن يتمتع بها كل فرد بغض النظر عن عمره ومكانته فالأطفال والمراهقين تقع مسؤولية تنمية توكيد الذات لديهم على أسرهم من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية الإيجابية والسليمة التي تتيح لهم حرية التعبير عن آرائهم وتقوية شخصياتهم وصلها منذ الصغر لمواجهة متطلبات وعواقب الحياة والمستقبل وكذلك تلعب المدرسة نفس الدور في تقوية سلوك توكيد الذات لدى طلابها من خلال إتاحة الفرص للمنافسة والمناقشة وإبداء الرأي والحوار وتعزيزهم للسلوك المرغوب والحد

من السلوكيات غير المرغوبة، وكذلك الراشدين يجب أن يتمتعوا بالسلوك التوكيدي من خلال الأدوار الجديدة التي تدخل حياتهم كالزواج والوالدية مما يضعهم أمام تحمل المسؤولية للتكيف مع الدور الجديد حيث وجود الزوجة الأولاد ومتطلباتهم ومسؤولية تربيتهم تتطلب سلوكاً توكيدياً من الزوج وأيضاً الزوجة فالسلوك التوكيدي يجب تتميته لكل من الذكور والإناث وفي كل المراحل العمرية، وأيضاً الراشدون في وسط العمر تظهر لديهم أدوار جديدة ويمرون بخبرات تتطلب توكيد الذات لديهم فالأبناء وصلوا إلى أعمار متقدمة منهم في الجامعات ومنهم من تزوجوا مما يجعلهم أمام دور جديد وهو الجد المورد للخبرة والنصيحة العملية والنضج الانفعالي وهم أيضاً يتمتعون بقواهم العقلية والاجتماعية والنفسية باستثناء البعض الذين يمرون بخبرات سلبية تحد من سعادتهم في هذا الطور كالترمل والطلاق فإن ذلك يفقدهم جزءاً من الدعم العاطفي والانفعالي للإناث وفقدان دور الزوج وذلك بالنسبة للرجال، ومنهم من يتوافق مع زواج جديد ومنهم من يشقى به ذكراً أو أنثى فكل ذلك يتطلب سلوكاً توكيدياً للمرور بهذه المرحلة العمرية والتغلب على الخبرات السلبية التي حدثت لهم ومواجهة متطلبات الخبرة الجديدة، وأيضاً الأفراد في العمر المتأخر (المسنين) فهم الذين يحافظون على هوية الأسرة وهم مستودع الحكمة والمرجع للآخرين إلا أن تدهور القدرات العقلية والنفسية والاجتماعية والخبرات السلبية التي يمرون بها كالطلاق والترمل كما أسلفنا تترك آثاراً عامة وسلبية على حياتهم المستقبلية والمتبقية وشخصيتهم ككل، ومنهم من يتوافق مع الخبرة الجديدة ومنهم لا يتوافق حسب الظروف والتحديات التي تواجههم، ويتخذ السلوك التوكيدي لديهم صوراً متنوعة فمنهم من يبقى على أحواله وبين أسرته وذلك بعد التقاعد من ميدان العمل ومنهم من يتأثر سلبياً ومنهم من يجد المتعة والبهجة بعد التقاعد ويجد الأنشطة الملائمة التي تؤكد ذاته وأهميته كشخص يوجد لديه ما يقدمه أيضاً للمجتمع من خبرات السنين والأعوام السابقة، ومنهم أيضاً من يعيش في مؤسسات خاصة ترعى المسنين وذلك بسبب البيئة الأسرية غير المهيأة له ولاحتضانه، فترى المجتمع عن طريق مؤسساته وجمعياته التي تقام لأجل المسنين يساعدونهم في ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ ولكن ذلك لا يجد موافقة وملاءمة وسعادة عند أكثرية المسنين وذلك حسب مبدأ الفروق الفردية بين المسنين أنفسهم وبين عادات وتقاليد الأسر وظروفهم بشكل خاص وكذلك عادات وتقاليد المجتمعات وطريقة عنايتها بالمسنين.

ثانياً - السعادة:

تعد السعادة هي الغاية التي يطمح لها الإنسان منذ القدم، ومفهوم السعادة من المفاهيم التي اهتم بها الفلاسفة، فالبحت عن السعادة عند اليونان هو المطلب الأسمى للإنسان وخيره الأعلى وغايته القصوى، حيث ينظر أرسطو إلى السعادة على أنها لا تعدو أن تكون حالاً من أحوال النفس البشرية، وسعادة الإنسان تكون بمزاولته ما يمتاز به عن سائر الموجودات، أي بمزاولة الحياة الناطقة على أكمل الوجوه، ولكن لا تتحقق السعادة إلا عن طريق الرضا فهو سر الحصول عليها (سليمان، ٢٠١٠). والسعادة إلى حد ما حالة مزاجية تنشأ عن منطقة المخ وهذه المنطقة هي التي تولد المزاج والعواطف، والتي هي مقر الشعور والقدرات الإدراكية، والتي لها دور رئيسي في تنظيم العواطف، وتنقسم القشرة إلى قسمين: أيمن وأيسر، فإذا كان الجانب الأيسر هو الأنشط كان مزاج الفرد أكثر إيجابية فهو يستيقظ في الصباح متفتحاً على العالم ويتصدى لحل المشاكل، أما إذا كان الجانب الأيمن هو الأنشط فنجد أنه ينسحب عادة إلى داخله، خجولاً، قلقاً، مكتئباً (براون، ٢٠٠١).

٢-١٠- مفهوم السعادة وتعريفها:

٢-١٠-١- السعادة في اللغة: هي من السعد، وهو من اليمين وهو نقيض النحس، والسعادة خلاف النحوسة، والسعادة خلاف الشقاوة، ويقال يوم سعيد ويوم نحس، وقيل سعد يسعد سعداً وسعادة، فهو سعيد، نقيض شقي (ابن منظور، ١٩٩٢).

٢-١٠-٢- السعادة اصطلاحاً: إن أصل كلمة السعادة تأتي من فكرة العيش حياة جيدة، وتعود إلى كلمة يونانية تسمى (أودايمونيا) بمعنى النفس أو الروح الطيبة، وقد كان فرويد يرى أن الإنسان يحاول الحد من الحزن، وزيادة فرص السعادة، ومن ثم فإن الإنسان يحكمه مبدأ اللذة، وأن السعادة شيء صعب التحقيق، لأن الظروف الخارجية والداخلية غالباً ما تفرض نفسها عليه، حتى لو استطاع الناس السيطرة على ظروفهم والحصول على اللذة لمدة طويلة، فإن اللذة تحقق لهم الرضا والإشباع وليس السعادة (سالم، ٢٠٠٨).

وأشار ليو (Lu, 2001) إلى أن السعادة صفة لها ثلاثة معانٍ: مسعد/ محظوظ، يشعر بالسرور والبهجة والرضا، راضٍ، حسن التوافق مع المواقف.

ومفهوم السعادة من المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، حيث استخدم سيلجمان (٢٠٠٥) كلمتي السعادة وطيب الحال تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف مشروع علم النفس الإيجابي، ويتضمنان المشاعر الإيجابية والأنشطة الإيجابية (جودة، وأبو جراد، ٢٠١١).

ويعرّف العنزي السعادة على أنها "جالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل: الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية (العنزي، ٢٠٠١).

والسعادة هي انفعال وجداني ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة (البهاص، ٢٠٠٩).

كما تعرّف السعادة بأنها "حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي (جودة، ٢٠٠٧).

وتعد السعادة حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع ولكنها قد تسمو إلى مستوى الرضا النفسي وهي وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل (النيال وكفاي، ٢٠٠٨).

وتعرّف السعادة بأنها سمة من سمات شخصية الفرد يتميز أصحابها معظم الوقت بنشاط داخلي أو خارجي، والحيوية والراحة، لديهم القدرة على الاستمتاع ويتمتعون بالوقت بطريقتهم الخاصة، ولديهم مشاعر الحب والصداقة ونظرتهم للحياة إيجابية ومعظم تعاملاتهم ناجحة (سالم، ٢٠٠٨).

يتضح من التعريفات السابقة بأن السعادة تعبر عن النواحي الإيجابية في نفسية الفرد وشخصيته وتدل على تمتعه بالرضا الذاتي والشخصي والاجتماعي والانفعالي وتعكس مدى الصحة النفسية التي يتمتع بها الفرد وكذلك تعد السعادة سمة من سمات الشخصية الإيجابية وتشير إلى وجود نظرة إيجابية لدى أصحابها نحو الحياة والمستقبل، بعيداً عن أشكال الاضطراب السلبية التي تعكر صفو حياة الفرد كالقلق والخوف والاكتئاب.

١١-٢ - مكونات وأبعاد السعادة:

أشارت (اليوسفي، ١٩٨٩) إلى مفهوم السعادة وفقاً لما ذكره شافير وفريدمان Shaver&Freedman بأن السعادة تقوم على ثلاثة أبعاد أساسية هي:

التقبل Acceptance، والعاطفة أو المودة Affection، والإنجاز Achievement

كما قامت اليوسفي (١٩٨٩) بدراسة لها لتقصي مفهوم السعادة، وتوصلت إلى وجود عدة مكونات عاملية لمفهوم السعادة تمثلت في:

الاستقلال الذاتي في التوازن بين الطموح والإنجاز، التكيف العاطفي، العقيدة الدينية، الصحة العامة.

وقام ليو وجيلمور (Lu&Gilmour,2004) بدراسة لمعرفة مكونات مفهوم السعادة ويمكن تلخيص مكونات السعادة بالآتي:

حالة نفسية من الرضا والسرور، شعور أو انفعال إيجابي، الإحساس بالنجاح، الاستقلال الذاتي، الحرية، العلاقات الجيدة مع الآخرين، السعادة هي أعلى قيم الحياة.

وقد تمكن غونزالس وآخرون (Gonzales&et,al,2007) من تحديد (٢٩) مؤشر للسعادة لدى الأفراد تم تصنيفهم في (٨) عوامل رئيسية هي:

الرضا والاستمتاع بالوقت، الرضا عن التعلم، تقدير الذات، المساندة الاجتماعية المدركة، الضبط المدرك، القيم المادية، القيم المعرفية والعقلية، القيم الاجتماعية أو العلاقات الشخصية.

ومن أسباب ومقومات السعادة أن يلم المرء بالجوانب التالية:

١- الجانب الأول: جانب عقلي فكري: ويتمثل بالرضا الشامل عن النفس، واقتناع بما قسمه الله من العيش وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة.

٢- الجانب الثاني: جانب انفعالي: وهي عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الإنسان، وهي متغيرة من الحين للآخر.

٣- الجانب الثالث: الارتياح النفسي: فالإنسان الذي يعاني هو بشكل عام غير سعيد ويأتي الاكتئاب على قمة ما يسبب للإنسان من تعاسة.(سليمان، ٢٠١٠)

وقد حدد الباحث أبعاد السعادة حسب ما حددهما كلا من (Springer&Hauser,2006) في الدراسة الحالية حيث حددا أبعاد السعادة النفسية بالمكونات التالية:

١- الاستقلالية Autonomy: ويشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

٢- التمكن البيئي Environmental Mastery: ويشير إلى قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية.

٣- التطور الشخصي Personal Growth: ويشير إلى قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالتفاؤل.

٤- العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relations with others: وهي قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود والتعاطف والثقة المتبادلة والتفهم والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء.

٥- الحياة الهادفة Purpose in Life : وتشير إلى قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.

٦- تقبل الذات Self- Acceptance : وتعني القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية.

وقد قدم رايف وسنكر (Ryff&Singer) وصفاً تفصيلياً لخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية حسب أبعاد ومكونات السعادة كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١) خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية

المكونات	مرتفعي السعادة النفسية	منخفضي السعادة النفسية
الاستقلالية	استقلالية القرار، القدرة على اتخاذ القرار الذاتي، القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، التفكير والتفاعل بطرق محددة، الضبط الذاتي للسلوك، تقييم الذات بمعايير شخصية.	التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له، الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة، التأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته وأفكاره
التمكن البيئي	الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة البيئة، الضبط والتحكم في الأنشطة الخارجية، العمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة، القدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية	الصعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية، الشعور بعدم القدرة على تغيير أو تحسين البيئة المحيطة، عدم الوعي بالفرص المناسبة، قلة السيطرة على البيئة المحيطة
التطور الشخصي	الشعور بالنمو المستمر للشخصية، الانفتاح على الخبرات الجديدة، الشعور بالتفاؤل، التغيير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية، الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت	الإحساس بنقص النمو الشخصي، عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت، قلة الاستمتاع بالحياة، الشعور بالضجر، الشعور بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات جديدة
العلاقات الإيجابية مع	الدفاء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين، الاهتمام بسعادة الآخرين، القدرة على التفهم	عدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين، الصعوبة في تكوين علاقات دافئة ومنفتحة مع الآخرين،

الآخرين	والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية	الانعزال والشعور بالإحباط، عدم السعي لتكوين صداقات جديدة مع الآخرين
الحياة الهادئة	الإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة، الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي، الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة	نقص الشعور بمعنى الحياة، أهدافه قليلة، قلة التوجه الذاتي، عدم القدرة على تحديد أهدافه، ليس لديه أية معتقدات تضيء على حياته معنى
تقبل الذات	الاتجاهات الموجبة نحو الذات، تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات، الشعور الإيجابي عن الحياة الماضية	الشعور بعدم الرضا عن الذات، الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية، الانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفين

(أبو هاشم، ٢٠١٠)

يتضح مما سبق بأن السعادة يمكن اعتبارها الشعور بالأمن والأمان والسرور والرضا والتكيف مع الآخرين وإقامة العلاقات المثمرة والبناءة مع كافة شرائح المجتمع بما يحقق تقدير الذات وتقبل الذات والرضا عنها والاستقلالية في التصرف وتحقيق الأهداف والطموحات المرسومة في المستقبل بالتغلب على العوائق والصعوبات، بالإضافة إلى أن كل فرد له حقوق لا بد من أن يحصل عليها وعليه واجبات لا بد وأن يقوم بها، ولا شك أن أكثر المواقف التي تجعل الإنسان سعيداً هي إسعاده الآخرين وعدم إيذائهم.

٢-١٢- عوامل السعادة: لا شك أن هناك عدة أمور ترتبط بالسعادة وهي:

٢-١٢-١- العمر: لا شك أن الطفل يسهل إسعاده عن الكبير وخاصة إذا تهيأت له الأجواء الأسرية المناسبة، خاصة أنه ليس عليه مسؤوليات أو واجبات تثقل كاهله، وعندما يكبر يتحمل المسؤوليات تدريجياً ويتعرض لإحباطات الواقع فنقل سعادته، ومن هنا كانت الطفولة أكثر ارتباطاً بالسعادة، وكثيراً ما يشبه الطفل بالسعيد، ومع ذلك فلكل مرحلة من مراحل الإنسان ما يمكن أن يجعله سعيداً فمثلاً يمكن للشباب الذي يدرس في الجامعة أن يكون سعيداً بما يقوم به من أنشطة وصداقات وعلاقات عاطفية

ونجاح دراسي، ولكن كل ذلك يتطلب تحملاً للمسؤولية وبذلاً للجهد وسيطرة على النفس لتحقيقه، ليست المسؤوليات التي ترتبط بكبر الشخص هي المكدرّ لصفو السعادة دائماً فأحياناً تكون السعادة في استمرار أداء الدور وتحمل المسؤولية والقيام بعمل ما، وهذا ما نلاحظه من التعاسة والمرارة التي يشعر بها من يحالون إلى التقاعد والفراغ من مهام يقومون بها (الخالدي، ٢٠٠١).

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين السعادة والعمر كدراسة (النيال وخميس، ١٩٩٥) وأثبت بعضها أن الأشخاص الأكبر سناً لا يبدون أكثر تعاسة مقارنةً بمتوسط العمر أو الشباب إلا أن الشباب منبئ دائماً بالسعادة.

كما رأى آخرون أن السعادة قد تزداد مع تقدم العمر وأنه كلما نضج الإنسان فإن اهتمامه يتجه نحو المستقبل وأن الأشخاص الأصغر يرون المستقبل مفتوحاً بينما الكبار يرونه أكثر تقييداً، مما يؤدي بهم إلى أن يكونوا أكثر تقديرًا لحياتهم، في حين أظهرت بعض الدراسات أن فترات من سن (٣٠-٤٠) سنة هي أكثر فترات العمر سعادة بالنسبة لمعظم الناس (علام، ٢٠٠٨).

٢-١٢-٢- الجنس: لا توجد فروق كبيرة بين الذكور والإناث في الاستعداد للسعادة ولكن تبين أن الذكور أكثر سعادة من الإناث في الزواج والعمل والأنشطة الترويحية والإناث أكثر سعادة في العلاقات الاجتماعية. (مرسي، ٢٠٠٠). ومن جهة أخرى بينت دراسة (النيال، ١٩٨٨) أن التغيرات الهرمونية المصاحبة للإناث في مرحلة المراهقة وما بعدها والتي تحدث نتيجة لتذبذب هرمون الاستروجين والبروجسترون لهما مسؤولية كبرى عن ما يعتري الإناث من تغيرات في حالتهم الانفعالية ويتصدر هذه الانفعالات القلق والاكتئاب والعدوان والغضب والخوف.

كذلك فإن التغيرات الجسمية في مرحلة المراهقة تسبب قلقاً شديداً خاصة للإناث في هذه المرحلة ويظهر لدى بعض منهن شعور بعدم الرضا عن صورة أجسامهن بسبب سن البلوغ والتغيرات المصاحبة أما النساء غير المراهقات يشعرن بقيمة السعادة وراحة البال في الفترة الأخيرة من دورة التبويض بالمقارنة بالفترات الأخرى وذلك لأن الخصوبة تكون في قمتها وفرص الإخصاب تكون على أشدها (David.at,el,2000). كما أوضحت بعض الدراسات كدراسة (Tampax,1981 و Ruble,1977) أن انقطاع الطمث أو الدورة الشهرية لدى الإناث يؤثر على الحالة الانفعالية لدى البعض ويتمثل هذا في الشعور بالكآبة وهو نقيض الشعور بالسعادة. وعن المشاعر الإيجابية والسلبية

فإن النساء يشعرن أكثر من الرجال بالمشاعر السلبية. بينما تشير الإحصاءات إلى أن النساء تحت سن الثلاثين يكن أسعد من الرجال ويكن أقل سعادة بعد سن الخمسين، ويفسر الباحث ذلك بأن النساء يكن أسعد من الذكور لقلة تحملهن للمسؤولية مقارنة بالذكور الذين تقع على عاتقهم مسؤوليات جمة من أهمها تأمين احتياجات أسرته ولكن تقل السعادة لدى الإناث عنها لدى الذكور بعد سن الخمسين بسبب دخولها سن اليأس ووقف الدورة الشهرية وفقدان بعض النساء لأزواجهن ودخولهن خبرة الترميل التي تسبب نقص الدعم العاطفي والاجتماعي والانفعالي لدى الإناث.

٢-١٢-٣- المهنة: ترتبط المهنة بوجه عام بالسعادة، إذ أنها توفر للإنسان دوراً يؤديه، فيشعر من خلاله بأهميته وبحاجة الآخرين إلى عمله، فيسعد به وبما يحققه من رضا الآخرين عن أدائه لهذا الدور، والمهنة التي تتيح لصاحبها فرصة التنوع في الأداء، تحقق له سعادة أكثر إذ تجنبه الشعور بالتكرار الذي قد يوصل إلى الشعور بالملل (البديري، ٢٠٠٠). وكذلك المهنة التي تكون هواية للشخص تصبح أكثر إمتاعاً له، وباعثة على سعادته مثل من يهوى الشرح والتوضيح ويعمل مدرساً، فإن كل هؤلاء سيسعدون بأدائهم لأعمالهم، ومما سبق يمكن القول أن المهنة ترتبط بالسعادة عندما توفر لصاحبها مكانة اجتماعية مرموقة، إذ يزيد تقديره لذاته وترتفع معنوياته، ولا شك أن عدم وجود مهنة للإنسان يؤديها تحبط معنوياته وتشعره بالملل وعدم القيمة، والمهنة إضافة إلى أنها مصدر للرزق فهي تتيح للإنسان فرصة لعلاقات اجتماعية خارج نطاق الأسرة، وتنظيم وقت الإنسان (ألبريت، ٢٠٠٤). ويرى الباحث مما سبق أن العمل والمهنة يؤديان دوراً هاماً في شعور الفرد بالسعادة والرضا والهناء، لأن تأمين متطلبات الحياة القاسية والقدرة على تحمل المسؤولية أمام الزوجة والأولاد من خلال العمل بالاختصاص المخول للشخص يؤمن له حياة كريمة لا يحتاج فيها أحداً ويستطيع مواجهة الحياة وأعبائها.

٢-١٢-٤- التعليم: يعد التعليم في حد ذاته معاناة لمن يتعلمون بهدف الحصول على الشهادة، وهذا الشخص يكون سعادته في الحصول على سعادته فقط، لأنه يسعى إلى إنهاء المادة الدراسية من دون الاستمتاع بها، أما من لا تتوقف العملية التعليمية لديهم بحصولهم على الشهادة فيستمتعون بتعلم جديد مهما كانت أعمارهم، وهنا يكون التعليم مصدراً متجدداً للسعادة ولذا فإن هذه الفئة المحبة للعلم، تحقق كثيراً من السعادة لنفسها باستمرار التعلم، إضافة إلى أن الشخص الذي يملك ناحية للعلم، تكون

له رؤية متسعة للأمور، ولديه القدرة على التكيف مع المشكلات وإيجاد الحلول لها، مما يزيد من اعتباره لذاته وهذه كلها متغيرات تعمل في اتجاه السعادة (البديري، ٢٠٠٠).

وقد ظهر التعليم بوصفه منبئاً قوياً للسعادة في دراسة موخيرجي Mookherjee, 1998 (نقلاً عن الجمال، ٢٠١١) وقد ذكر مايكل فورديس M. Fordyce بأن التعليم يلعب دوراً في زيادة السعادة البشرية حيث بيّن أن السعادة في الحياة تحددها بعض الصفات الشخصية والاختيارات أو المواقف القابلة للتغيير من خلال التعلم، وقد أثبت أن الذين يتلقون تعليمًا عن فنون السعادة يحصلون عليها بدرجة كبيرة أكثر من غيرهم، ثم ذكر أن هناك قواعد أساسية تعد كمناهج لتدريس السعادة تشتمل على أربع عشرة قاعدة تتضمن مجموعة من التقنيات والاستراتيجيات الوجدانية والمعرفية والسلوكية والتي يعتقد أنها أساسيات مفيدة في حياة الطلاب للوصول بهم إلى السعادة كالنشاط، التواصل الاجتماعي، التفكير الإيجابي، التفاؤل (نقلاً عن Furnham & Cheng, 2001).

٢-١٢-٥- المساندة الاجتماعية: يقصد بها الدعم الذي توفره شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، سواء كانت تلك العلاقات في صورة زواج أو علاقات قرابة في نطاق أسرة صغيرة أو أسرة ممتدة أو علاقات صداقة أو جوار، ولا شك أن الإنسان كائن اجتماعي لا يمكنه العيش بمعزل عن الآخرين، فوجودهم يشعره بوجوده، بل يعطيه الشعور بالأمان والاطمئنان، وتساعد المساندة الاجتماعية على الخروج من المحن وتعد نوعاً من التأمين الاجتماعي ضد خطوب الحياة وأحداثها المؤلمة، وهي في الوقت نفسه مبعث السعادة، فعندما يكون الإنسان فرحاً وسعيداً ويشرك معه الآخرين، فإن شعوره بالسعادة يزداد بسعادة الآخرين معه، وإذا شارك الآخرين سعادتهم فإنه سيسعد لسعادتهم، وتعد الصداقة إحدى العلاقات الاجتماعية التي تعطي دعماً ومساندة نفسية واجتماعية لأطرافها، وتحقق لهم سعادة من خلال الاهتمامات المشتركة والهوايات، كما تحقق الصداقة شعوراً بالقبول الاجتماعي، ويشعر من خلالها أنه حمل ثقة واحترام الآخرين، وهذا يحسّن من صورة الذات لديه ويحقق له السعادة (عبد العزيز، ١٩٦١).

٢-١٢-٦- الطبقة الاجتماعية: لا شك أن من ينتمون إلى الطبقة الاجتماعية العليا يستطيعون إشباع الكثير من حاجاتهم ومن ثم فهم أقدر على تحقيق السعادة أكثر من غيرهم من أبناء الطبقات الدنيا، وقد تكون السعادة في الطبقة الدنيا أعلى منها في الطبقة المتوسطة بشرائحها المختلفة، إذ أن الطبقة المتوسطة تعيش صراعاً في تطلّعها

إلى الطبقة الأعلى ورغبة الوصول إليها، إضافة إلى الخوف من الانحدار إلى الطبقة الدنيا، ولهذا فإنها أكثر الطبقات معاناة ومن ثم أقلها سعادة (عبدالله، ٢٠٠١).

٢-١٢-٧- البيئة التي يعيش فيها الشخص: لا شك أن البيئة الريفية الهادئة تحقق استرخاءً داخلياً أكثر وهي أقرب إلى السعادة من التوتر الذي تولده بيئة المدينة الصاخبة، ولذلك يهرب سكان المدن إلى المنتجعات والمزارع طلباً للهدوء، وتحقيقاً لقدر من السعادة، كما أن البيئة التي تظهر فيها الشمس وتكون درجة الحرارة فيها معتدلة تبعث على السعادة أكثر من البيئة الملبدة بالغيوم طوال الوقت، أو التي تزيد حرارتها ورطوبتها إلى درجة يصعب احتمالها، والبشر يتفاعلون مع حرارة الكون ورطوبته ودفئه وبرودته ويكون لكل من تلك التقلبات معاني في داخلهم تحرك انفعالات معينة، تجعلهم يعيشون تغيرات على المستوى البيولوجي والنفسي وكذلك الاجتماعي (غراهام، ١٩٦١).

وهناك بعض الأسباب التي قد تكون سبباً في حدوث السعادة منها:

- ١- موازنة الفرد بين ذاته والصالح العام وإمكانية إشباع الفرد / المجتمع للحاجات.
- ٢- محافظة الفرد على توازنه والطرق التي يسلكها لحل الصراعات.
- ٣- مدى الاتفاق والاختلاف مع المعايير الموضوعية سواء كانت معايير يضعها الفرد نفسه (داخله) أو معايير يضعها المجتمع للأفراد (الخارجية).
- ٤- حدوث انسجام بين مفهوم الذات للفرد وبين ما يمر به من خبرات على فترات حياته ومن خلال احتكاكه بالآخرين بما يقوم به من أعمال.
- ٥- أن يكون الفرد في حالة سوية طبيعية أي أن لا يعاني من أي شكل من أشكال المرض النفسي. (سالم، ٢٠٠٨)

يرى الباحث مما سبق بأنه لا بد من أن يكون لدى الفرد الاستعداد الطبيعي للسعادة والابتعاد عن مسببات الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والوسواس وغيرها من الأمراض كما أن للخبرات الشخصية لدى الفرد والمتعلمة من خلال المواقف والعلاقات الاجتماعية والتي بدورها تجعله مستعداً للتصدي للخبرات السلبية وتجعله ينظر إلى الحياة من زاوية أفضل، وحيث أن البحث الحالي يركز على شريحة الراشدين في وسط العمر والمسنين في العمر المتأخر هم أكثر الأشخاص في المجتمع مروا بخبرات

اجتماعية وانفعالية وهي بدورها تساعد على التكيف مع الآخرين وتجعلهم يفسرون المواقف بالطرق الإيجابية مما يجعلهم سعداء.

٢-١٣- شروط السعادة:

لكي تتحقق السعادة لا بد من توافر مجموعة من الاعتبارات وهي:

١- أن تكون السعادة نابعة من داخل الإنسان، أي أن السعادة تنبع من الداخل وليس من الخارج وأن الشخص نفسه من يصنعها لذاته وبينها ويطورها وهو أيضاً من يهدمها، وهنا وجب على الشخص أن يُفرغ عقله الباطن والواعي مشاعر الغضب والقلق واستبدالها بمشاعر الطمأنينة والهدوء.

٢- أن تكون السعادة رغبة أكيدة لدى الفرد، فالإنسان الذي يحرص على إسعاد الآخرين لا بد أن يكون سعيداً لأن فاقده الشيء لا يعطيه.

٣- السعادة مهارة تكتسب أي أن الإنسان لا يولد سعيداً أو تعيساً بل يولد على الفطرة، والبيئة المحيطة به هي التي تشكّله، لذلك إذا أراد الفرد السعادة عليه تعلم طرق الحصول عليها واكتساب مهاراتها وتطبيق ذلك حتى تغدو السعادة جزءاً منه.

٤- إن الشخص الذي يطمح أن يكون سعيداً هو وحده المسؤول عن ذلك في حياته، وعندما يدرك الفرد ذلك يفكر ملياً للوصول إلى أكبر قدر ممكن من السعادة (مصطفى، ٢٠٠١).

٢-١٤- مصادر السعادة:

٢-١٤-١- مصادر السعادة لدى علماء النفس:

تجمع الأدبيات النفسية على أن للسعادة مصدرين رئيسيين: هما:

- المصدر الداخلي ويتمثل في خصائص وقدرات وسمات ومعتقدات الفرد ومستوى الصحة العامة.

- المصدر الخارجي ويتمثل في ظرف حياة الفرد من حيث الدخل والمكانة الاجتماعية والاستقرار الأسري، والعلاقات مع الآخرين.

- ولكن تضيف الاتجاهات الحديثة بعداً ثالثاً: يتمثل في سعي الفرد المعتمد للحصول على السعادة، فهي لا تعد منحة من الآخرين بقدر ما ترتبط بوعي الفرد أهدافه والسعي لتحقيقها (جاد، ٢٠١٠).

ورغم اتفاق الدراسات النفسية على مصادر السعادة، إلا أنها اختلفت في الأهمية النسبية لكل منها كعوامل منبئة بمستوى السعادة، فالبعض يؤكد على أهمية العوامل الداخلية للفرد والتي تعد مسؤولة عن سعادته، والبعض الآخر يرى أهمية المواقف الخارجية والمرتبطة بظروف الحياة وهذا ما أكدته دراسة (هريدي وفرج، ٢٠٠٢) أن من المصادر الخارجية للسعادة: احترام الآخرين ووجود حياة أسرية مستقرة، ودخل يكفي لسد جميع الاحتياجات وعمل يحقق فيه الفرد إنجازاً وابتكاراً وإجازة ترفيهية، وتوفر حياة آمنة والصحة وامتلاك الثروة، وتؤيد ذلك دراسات (Johanson&Krueger,2006, Lee&Im,2002,Furnham&Christoforou,2007) حيث أكدت على أن العوامل الخارجية: الدخل والمكانة وكفاية المال والمهنة والتعليم، تعد مصدراً أساسياً للسعادة، وتعرزو هذه الدراسات أهمية العوامل الخارجية في السعادة إلى أن العديد من هذه العوامل تعد مثيرات توفرها البيئة الخارجية وفي العديد منها تنخفض درجة تحكّم وسيطرة الفرد عليها، وفي المقابل يمكن للفرد تطويع قدراته للتوافق مع البيئة الخارجية، ويساعده في ذلك مدى تمتعه بمرونة عقلية وسلوكية، ليكون في وضع أفضل.

وفيما يلي عرض لبعض مصادر السعادة الداخلية والخارجية:

٢-١٤-٢- مصادر السعادة الداخلية:

بما أن للسعادة مكونين رئيسيين هما المكون الانفعالي والذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور واللذة والاستمتاع، والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة، (الإنجاز وتحقيق الذات والعلاقات والصحة إلخ...) فإن الفرد وما يملك من خصائص وأنماط تفكير وتفسيرات للموقف تعد أساساً للسعادة وقد وُفّر التراث السيكولوجي العديد من الأدلة التجريبية والتي تدعم فرضية أهمية أسلوب الفرد في إدارته للمواقف الحياتية على سعادته (جاد، ٢٠١٠).

وأكدت عدة دراسات (Macleod&Moore,2000,Scheier&Caprara,2006) على أهمية التفكير الإيجابي في السعادة ويشير أن عدم قدرة الأفراد على ممارسة الضبط العقلي للأفكار السلبية كالاستغراق في التفكير في إساءة الآخرين، أو التذكر

المستمر لإساعاتهم أو التركيز على الأخطاء وسلبيات الحياة يحد من سعادة الأفراد، وفي المقابل فإن التسامح والتعاطف والتقصص الانفعالي وفهم وإدراك انفعالات الآخرين كمهارات الذكاء الانفعالي تجعل الأفراد أكثر سعادة. نقلاً عن (Mayer, Salovey, Caruoso, 2008) وقد بينت دراسة كل من (جودة، ٢٠٠٧ وأبو عمشة، ٢٠١٣) عن وجود علاقة إيجابية ودالة بين الذكاء الانفعالي الوجداني ومهاراته المختلفة ومستوى الشعور بالسعادة.

ويعد تمتع الفرد بقدرات مرتفعة في الذكاء الانفعالي من المصادر المهمة لسعادته، كما يعد العامل المعرفي للفرد من العوامل المهمة في تشكيل الحالة الوجدانية وذلك من خلال تقييمه لأحداث الحياة وتقييم الرضا العام عن الحياة، وتكمن أهمية العامل المعرفي في السعادة في تقييم الفرد لإمكاناته وقدراته ومن ثم تتكون مشاعر الرضا أو السخط على العديد من المواقف الخارجية التي تتصل بحياته (Lee, Im, 2002).

* بعض المصادر الداخلية للسعادة:

٢-١٤-١-٢-١- الشعور بالرضا عن الحياة: إن السعادة بوصفها انعكاساً طبيعياً لدرجة الرضا العام عن الحياة، تعد بعداً يندرج ضمن المكونات المعرفية للسعادة ويتضمن هذا البعد صفات عديدة أهمها: الاستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها (الديب، ١٩٩٤). وقد بينت دراسة (Furnham, Cheng, 2001) أن أساليب العزو الفكري تعد من العوامل المعرفية التي ترتبط بالرضا عن الحياة، والأشخاص الراضون عن حياتهم يتمتعون بالصفات الآتية: لديهم اتجاه تفاؤلي، وشعور بالسعادة كما أن مقدار حماسهم مرتفع عن الأشخاص العاديين فليهم قدرة عالية على الإنجاز، ولديهم تطابق بين أهدافهم المرغوبة وأهدافهم المنجزة ويتمتعون بمفهوم إيجابي تجاه ذاتهم (الديب، ١٩٩٤). وقد أشار (عبد الخالق، ٢٠٠٣) أنه يمكن افتراض تداخل كبير بين السعادة والشعور بالرضا في العينات غير المرضية باعتبار أنه أحد مكونات الشعور بالسعادة، ولكن كثير من الباحثين قد فرق بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج وبين الرضا كحالة معرفية أو معتمدة على الحكم.

٢-١٤-٢- سمات الشخصية: إن سمات الشخص تعد المحدد الرئيسي لسعادته، وقد أكدت الدراسات التي اهتمت بالتعرف على سمات الفرد ونمط تفكيره ومعتقداته كدراسة (عثمان والفضلي، ٢٠٠٦ وجاد، ٢٠١٠) أن بيئة الفرد قد توفر له العديد من المصادر للسعادة، إلا أن هذا الفرد قد لا يستمتع بما توفره البيئة الخارجية من مصادر

مبهجة، ويُعزى ذلك للسمات السلبية اللاتوافقية وإلى أنماط التفكير السلبي وما يمارسه الفرد من تحكمات عقلية لا عقلانية تسبب له العديد من المضايقات والمتاعب. وكذلك لتحديد عوامل الشخصية الأكثر مساهمة في السعادة كشفت دراسة (الرايغي، ٢٠٠٧) بأن عامل العصابية والانبساط من أقوى عوامل الشخصية مساهمة في التباين الكلي للسعادة.

وتكمن أهمية التفكير الإيجابي في أن أصحابه يتكون لديهم تقييم إيجابي لأحداث الحياة مما يشكل لديهم توقعات إيجابية كما يشكل عامل الضبط العقلي في مقاومة الأفكار السلبية (Seneier&Caprara, 2006).

كما أكد يونج أن قدراً كبيراً من سوء التوافق وعدم السعادة يرجع إلى نمو جانب واحد في الشخصية وتأخر نمو الجوانب الأخرى، مما يؤدي إلى خلق الاضطراب في هذه الشخصية، وأن النمو المتوازن لجميع مكونات الشخصية يؤدي إلى الانسجام والاسترخاء والرضا، كما افترض ماير ودينر وجود سمات للسعادة تتكون من تقدير الذات والتحكم الشخصي والتفاؤل (Lyubomirsky, 2004).

ويذكر (العنزي، ٢٠٠١) أن الشخص السعيد هو شخص قوي الشخصية وناضج اجتماعياً ومتزن انفعالياً، كما أوضح (الجزار، ٢٠٠١) أن السعادة ترتبط بحل الصراعات الداخلية والخارجية للفرد، وتحقيق التكامل في الشخصية بحيث ينخفض التفاوت بين التطلعات والإنجازات ومن ثم فإن الصراع بين الرغبة في إرضاء الذات ومحاولة إرضاء الآخرين تؤثر في الشعور بالسعادة، وفي هذا السياق أكدت دراسة (furr, 2005) أن السعادة ارتبطت إيجابياً بتقدير الذات والاستقلالية عند المراهقات بينما بينت دراسة (Lyubomirsky, 2004) أن السعادة ليست سمة تعتمد بشكل كامل على تقدير الشخص لديه، وأن السمتين (السعادة وتقدير الذات) ممكن أن توجد إحداهما دون وجود الأخرى.

يتضح مما سبق أن هناك سمات للشخصية ترتبط بالسعادة أكثر من غيرها فمثلاً، الشخصية الانبساطية أكثر شعوراً بالسعادة من الشخصية الانطوائية، فالشخصية الانبساطية هي الشخصية المنطلقة التي يميل صاحبها إلى تعدد الصداقات وسهولة الارتباط بالآخرين، وكثرة النشاط، والحركة متفاوتة في الشخصية الانطوائية التي تقلل حركة صاحبها إذ يفكر أكثر، ويميل إلى العزلة أكثر من الاختلاط بالآخرين، وتقل علاقاته وإخراج طاقاته، والاستمتاع بوقت فراغه، وهناك السمة المزاجية في الشخصية،

والتي نعتبرها كمزاج دائم، إذ أن هناك أشخاصاً معروفين بمزاجهم المرح، وهناك آخرون معروفون بالمزاج النكدي، وهناك من يكون مزاجهم المميز قلقاً أو متناوباً بين المرح والنكد، ولا شك أن المرحين هم أكثر شعوراً بالسعادة من غيرهم من أصحاب الأمزجة الأخرى (عبدالله، ٢٠٠١).

٢-١٤-٢-٣- الفعالية الذاتية: يشير مفهوم الفعالية الذاتية إلى معتقدات الشخص حول قدرته على تنظيم وتنفيذ المخططات العملية المطلوبة لإنجاز الهدف المراد تحقيقه من خلال تركيزه على المهارات والقدرات لديه، ويشير كانفر وزيس إلى نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا وتفسيرها للسلوك الإيجابي، إذ تركز هذه النظرية على مفهوم الفعالية الذاتية وتؤكد على دور التقييم الذاتي للسلوك الفعال كما تشير إلى أن إدراك الفرد لمدى كفاءته الشخصية وقدرته على مواجهة المشكلات التكيفية وإنتاج سلوكيات فعالة له دور كبير في تحديد طبيعة مشاعر ومزاج هذا الفرد (Pajares, 2005).

فالعلاقة التفاعلية بين محددات السلوك الإنساني في نظرية التعلم الاجتماعي تتيح إمكانية توجيه الجهود حول العوامل الشخصية والبيئية والسلوكية مما يجعل الأفراد بحالة أفضل بحيث يمكنهم من تحسين العمليات المعرفية والانفعالية والدافعية (الشريدة، ٢٠٠٦).

وذكر (زهرا، ٢٠٠٣) أن الكفاءة الذاتية تزداد كلما تقدم الإنسان بالعمر حيث يبدأ الوعي الذاتي مع بداية تفحص الطفل لجسمه وتكوين توقعات عن حاله وتعد الاعتقادات بعداً من أبعاد الشخصية التي تتمثل في القناعات الذاتية وقدرة الفرد في السيطرة على المتطلبات الحياتية، والتغلب على المشكلات التي تواجهه، فالأفراد الذين لديهم إحساس قوي بالكفاءة الذاتية يركزون تفكيرهم على حل المشكلات للوصول إلى حلول مناسبة (المحسن، ٢٠٠٦).

يتضح للباحث مما سبق بأن السعادة عبارة عن أهداف محددة للوصول إلى اللذة والانبساط والسرور مما يعني أن كفاءة الفرد وقدرته على التكيف وإنتاج سلوكيات إيجابية تجعل منه شخصاً سعيداً فعالاً متكيفاً قادراً على مواجهة المشكلات بكفاءة عالية وإبداع واضح.

٢-١٤-٢-٤- التفاؤل: وردت عدة تعريفات للتفاؤل من ضمنها أن التفاؤل هو استعداد داخل الفرد يؤدي إلى التوقع الإيجابي للأحداث السارة في

المستقبل (المشعان، ٢٠٠٢). وعُرف بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك. (البديري، ٢٠٠٠) وكما تم تعريفه على أنه دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من تحديد الأهداف أو الالتزام (الأنصاري، ٢٠٠٣).

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى العلاقة بين السعادة والتفاؤل فقد وجدت دراسة (السبيعي، ٢٠٠٧) أن هناك علاقة إيجابية مرتفعة بين النظرة التفاؤلية للمستقبل والسعادة لدى عينة من المتزوجات وغير المتزوجات.

كما اتضح أن التفاؤل يرتبط ارتباطاً إيجابياً بكل من إدراك السيطرة على الضغوط ومواجهتها، واستخدام المواجهة الفعالة، وإعادة التفسير الإيجابي للموقف، وحل المشكلات بنجاح، والبحث عن الدعم الوظيفي، وضبط النفس، وتقدير الذات، وسرعة الشفاء من المرض، والانسياط والتوافق، والصحة الجسمية والسلوك الصحي (الأنصاري، ١٩٩٨). وبما أن هذه المتغيرات جميعها ترتبط بالتفاؤل فهي من منبئات السعادة وذلك لارتباط السعادة بالتفاؤل كما أشارت إلى ذلك دراسة (Hole, 1992).

فالسعداء يميلون إلى النظر للجوانب المشرقة من الأمور، ومما يدعم ذلك ما وجد من أن الأشخاص الذين يسجلون درجات مرتفعة من السعادة والتفاؤل يقدرّون الأحداث على علة أنها تجلب السرور ولديهم نظرة إيجابية أكثر من الآخرين ويتذكرون أحداثاً أكثر إيجابية كما أن تداعياتهم الحرة مليئة بالسرور (الرابغي، ٢٠٠٧).

٢-١٤-٣- بعض المصادر الخارجية للسعادة:

٢-١٤-٣-١- صورة الجسم: إن صورة الجسد هي تلك الصورة التي يجدها المرء في عقله كيف يبدو جسده وما هو حجم أجزائه المختلفة، إضافةً إلى مشاعره تجاه هذه الصورة، وبالتالي إن مفهوم صورة الجسد يضم مفهومين داخليين متداخلين هما: مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسد وهو مفهوم معرفي إدراكي، ومفهوم الشعور بالرضا أو الرفض أو الضيق تجاه هذه الصورة المدركة، وهذا مفهوم معرفي شعوري، ويضيف بعض علماء النفس بعداً آخر لا يبتعد كثيراً عن المفهوم الأول وهو فكرة الشخص عن كيف يراه الآخرون، وهو غالباً جزء من مفهوم إدراك صورة الجسد، فالنمط الجسدي الذي يعتبر جذاباً ومناسباً ومثالياً من وجهة نظر الثقافة التي يعيش فيها الفرد كثيراً ما

يكون له تأثير كبير على مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن جاذبيته الجسدية، وكلما كانت صورة الفرد متطابقة أو قريبة من معايير الجسد المثالي السائدة في ثقافته كلما أشعره ذلك بجاذبيته الجسدية، وكلما أصبح أكثر شعوراً بالرضا عن ذاته الجسدية وبالتالي سعادته فيها (كفاي والنيال، ١٩٩٥).

وقد بينت معظم الدراسات التي أجريت على صورة الجسد كدراسة (القاضي، ٢٠٠٩) أن الإناث أكثر حساسية وأكثر انتقاداً لصور أجسادهن من الذكور، وأقل قابلية للإعجاب بما يرين في المرأة، كما أن الرجال يمتلكون عادةً صورة إيجابية للجسد بل هم كثيراً ما يعطون تقديرًا مبالغاً فيه لجاذبيتهم وحسن صورتهم وكثيراً ما يعجزون عن رؤية العيوب في صورة أجسادهم.

مما سبق يمكن القول بأن صورة الجسد لدى الجنسين تلعب دوراً هاماً في الرضا عن الذات وبالتالي السعادة حيث يشعر الأفراد المدركين للصورة الجسدية لهم بتقدير الذات والثناء الشخصي وبالتالي السعادة، حيث تعد الجاذبية الجسمية محط اهتمام الآخرين تجاه الفرد والإناث على وجه الخصوص وهذا ما يفسر وقوفهم لفترات طويلة أمام المرأة وذلك للخروج بمظهر لائق لا يتعرضون فيه لانتقاد الآخرين وإنما لنيل الثناء ومنافسة الإناث اللواتي في مثل سنهم.

٢-١٤-٣-٢- العلاقات الاجتماعية: تعد العلاقات الاجتماعية ذات أهمية كبيرة وتأثير واضح ومصدر لسعادة الأفراد إن كانت على درجة من الوفاق والإحسان والتكافل والتراحم، والتخفيف من العناء والشعور بالبهجة وتوفير المساعدة وهي تحمي من تأثير المشقة بزيادة تقدير الذات وكف الانفعالات السلبية وتوفير المساعدة على حل المشكلات (ارجايل، ١٩٩٣).

وبين هایت أن السعادة البشرية تتبع من عمليات التفاعل بين جسد الإنسان ومحيطه وأن هناك عوامل ثلاثة تحسن مزاج الإنسان وحالته منها التواصل والتفاعل مع الآخرين وأن عملية التطوع لخدمة الآخرين من شأنها أن ترفع من معنويات البشر وتشعرهم بنوع من الرضا الشخصي عن ذاتهم، لذلك إن مشاركة الآخرين في طموحاتهم وهمومهم وآمالهم وأفكارهم ومشاعرهم تدعم الشعور بالرضا ومن ثم السعادة وقد وجدت دراسة (Argyle&hilld, 2001) أن المنفتحين اجتماعياً أكثر شعوراً بالرضا بنسبة ٢٤% ويشعرون بالدعم وبالتالي الرضا عن مشاركتهم حتى ولو لم تكن النتائج كما يرغبون، وأن الانتماء الاجتماعي يعد من العوامل المؤثرة في مشاعر الفرد، وأن

المتزوجين أكثر سعادة من العزاب والأرامل والمطلقين، كما تمثل شبكة العلاقات الاجتماعية الحميمة في الأسرة والعمل وجماعة الأصدقاء تأثيراً فعالاً على السعادة، وأن الإناث كن أقل في معدلات أمراضهن عندما كانت علاقاتهن الاجتماعية ذات تقدير مرتفع وجلبت لهن السرور والسعادة. وقد أوضح (أرجايل، ١٩٩٣) أن من أهم مصادر الشعور بالرضا في العلاقات الاجتماعية المختلفة، الزوج أو الزوجة - أحد الوالدين أخ أو أخت، صديق من نفس الجنس..... وفيما يلي عرض لبعض هذه المصادر وإسهاماتها في السعادة:

* الأسرة: وتشمل الزوج والزوجة والأقارب والأبناء ويشير أرجايل أن المتزوجين أكثر سعادة من العزاب والأرامل والمطلقين وبين أن الزواج بما يوفره من شعور بالرضا، ينتج من كثرة ظهور الاستجابات اللفظية الأكثر استثارة للسرور وقلة الاستجابات اللفظية السلبية وخصوصاً النقد، كما يلاحظ غلبة السلوك الإيجابي على السلوك السلبي كتبادل الهدايا والقبل والاستعداد للمساعدة العملية والاستمتاع بالحياة الجنسية وكثرة الوقت الذي يمضيه الزوجان معاً والاتفاق على المسائل المادية وانتهاج الجانب الإيجابي في حل المشكلات التي تعرض، بالإضافة إلى الدعم النفسي الدائم الذي يرضي الاثنين معاً.

وقد أوضحت (السبيعي، ٢٠٠٧) أن الزواج الناجح يعتبر أهم مقومات الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، على الرغم من عدم وجود فروق بين المتزوجات وغير المتزوجات في درجة الشعور بالسعادة حسب النتائج التي توصلت لها في دراستها وأرجعت ذلك إلى تغير مفهوم وثقافة الفتيات عن الزواج بين الماضي والحاضر.

* الأبناء: يرى الباحث أن هناك العديد من الجوانب الإيجابية لوجود الأطفال بالمنزل مثل توفير الحب وإشاعة الحيوية والمرح والاستمتاع برؤيتهم عندما يكبرون كما يؤدي وجودهم إلى تحقيق الذات وإشعار الآباء بالرشد والنضج. وقد تناولت دراسة (السبيعي، ٢٠٠٧) علاقة الأبناء بالشعور بالسعادة لدى عينة من المتزوجات وغير المتزوجات وكشفت عدم وجود فروق في درجة الشعور بالسعادة تعزى لمتغير عدد الأبناء بينما كشفت نفس الدراسة عن فروق دالة في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لعدد الأبناء لصالح المتزوجات اللواتي لديهن طفل أو طفلان.

وعلى النقيض من ذلك كشفت بعض الأبحاث كما يشير (مرسي، ٢٠٠٠) أن الأزواج الذين لديهم أبناء هم أكثر قلقاً وتوتراً ويعانون من مشاكل أكثر من الأزواج الذين ليس

لديهم أطفال، حيث أن الشعور بالسعادة ينبع من داخل الفرد بالدرجة الأولى رغم كون الإنسان يغلب عليه التعجل وتقلب المزاج مع اختلاف الطبائع وتباين السلوك والعادات بين شخص وآخر، فعندما يُرزق الإنسان بالأبناء يفرح بهم غاية الفرح، وتسعد نفسه أشد السعادة، ثم لا يلبث أن يشكو من معاناة تربيته ومطالبهم ومشاكلهم، أما إذا حُرم الإنسان من هذه النعمة فإن نفسه تتقطع حشرات ويصيبه الهم والحزن.

يرى الباحث مما سبق بأن السعادة أمر شخصي يعود للفرد نفسه في الدرجة الأولى فقد لا تتأثر سعادة الإنسان بوجود الأبناء أو عدمهم فعندما يرزق الأطفال يُسعد بهم وإذا حُرم منهم صبر ورضي أو واكبه الهم والحزن في حياته وهذا من وجهة نظر الباحث متعلق بمدى أيمان الفرد وثقته بربه سبحانه وتعالى والذي قال في كتابه العزيز ((وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم)) سورة البقرة، الآية (٢١٦)

* الأصدقاء: أوضح لارسون (Larson) أن الصداقة تدخل في نسيج عباءة السعادة التي تغمر الفرد بالرضا، فالناس الذين لديهم أصدقاء كثير ويقضون معهم فترة أطول هم أناس أكثر سعادة من غيرهم، فالأصدقاء هم خير مكاسب الدنيا وتأخذ الصداقة أقصى أهمية لها في فترة ما بين المراهقة وحتى الزواج حيث تكون العلاقة الاجتماعية الأساسية ثم تعود لتستعيد أهميتها عند الكهولة ويوفر الأصدقاء تحسيناً للحالة المعنوية وتفرغاً للتوتر من خلال التحدث عن الهموم والمشاركة العاطفية والدعم الاجتماعي والنفسي وتبادل النصائح والمشاركة في الأنشطة والألعاب، وعند سوء الحال يحتاج الشخص إلى معونة الأصدقاء وتسليتهم عند الهموم فالأخ يبيت همومه لأخيه فينفس عن نفسه وعند حسن الحال يفرح ويأنس بهم، فالصداقة زينة الإنسان حيث يجد في حبه للآخرين وعونه لهم سعادة لا تدانيها سعادة، لأنه يشعر بأنهم سبب سعادته، وتخفيف آلامه (رزوق، ١٩٩٩). وقد بينت دراسة (MurraY&Peacock, 1996) أن الأسباب الرئيسية للسعادة ليست المال بل بوجود عدد من الأصدقاء والأحباب وعمق العلاقة والتماسك العائلي وحسن العلاقة مع الزملاء حيث شكلت هذه الأسباب الأربعة ٧٠% من السعادة الشخصية (نقلاً عن Diener, 2000).

٢-١٤-٣-٣- أنشطة وقت الفراغ: يمثل النشاط الذي يقوم به الأفراد في وقت الفراغ واحداً من أهم العناصر الهامة للشعور بالرضا العام عن الحياة، فالاستمتاع بوقت الفراغ يأتي في الأهمية بالنسبة لمعظم الناس بعد العمل وبعد الزواج والأسرة وخاصة

النشاط الرياضي فهو من أهم الأنشطة الترويحية التي تهدف إلى تقوية الجسم وتنشيط الوظائف الفسيولوجية وفي إحدى دراسات علم النفس الرياضي جاءت نتائجها بوجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة أثناء الدراسة والشعور بالسعادة مما يؤكد عمق العلاقة بينهما (الرابعي، ٢٠٠٧). وقد يكون نشاط وقت الفراغ مصدراً للشعور بالرضا عن الحياة لأنه يمارس بدوافع داخلية وبدون ضغط خارجي ومن خلال استخدام وتنمية المهارات وتوفير الإشباع الاجتماعي والشعور بالهوية والاسترخاء ومن أهم مصادر الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة الناجمة عن أنشطة وقت الفراغ هي قضاء الوقت مع الأطفال ومع الزوجة أو الزوج وفي المنزل وممارسة الشعائر الدينية والتواجد مع الأصدقاء والأقارب والقراءة وإصلاح وترتيب الأشياء واللعب والتجول بالسيارة والتسوق ومشاهدة التلفزيون والذهاب إلى الأندية. (أرجايل، ١٩٩٣)

وقد وجدت فروق وفق الأعمار في قضاء وقت الفراغ وممارسة الأنشطة المختلفة حيث تعددت أنشطة المراهقين والشباب بينما تمثلت النمطية في أنشطة الكبار. ونظراً لأن الدراسة الحالية حول المسنين والراشدين في منتصف العمر كان لا بد للباحث من توضيح نشاط وقت الفراغ لدى الكبار وكبار السن، حيث يعرف وقت الفراغ بأنه الفترة الزمنية التي تكون تحت تصرف الفرد الكامل بعد أن يكون قد أنجز عمله وأوفى بواجباته (محمد إبراهيم، ١٩٨٦). كما يؤكد العلماء على أهمية شغل وقت الفراغ بأنشطة ترويحية لأن الدافع من ممارستها هو السعادة الشخصية حيث تتوافر حرية الفرد لنوع معين من الأنشطة البناءة لشغل وقت الفراغ بصورة إيجابية مما يرقى بمستوى الأخلاقيات والقيم لدى الممارس (عبد السلام محمد، ٢٠٠١).

وقد أشار (أرجايل، ١٩٩٣) إلى أن أغلب السعداء هم من يشغلون أوقات فراغهم بأشياء هامة ومفيدة ويعد شغل وقت الفراغ من أهم مصادر السعادة، وقد أكدت Penkt أن الأفراد الكبار الأكثر نشاطاً في أوقات فراغهم هم الأكثر سعادة.

ونظراً لمكانة كبار السن والخدمات الجليلة التي قدموها للمجتمع خلال حياتهم العملية وخبراتهم العديدة في مختلف المجالات يجب الاهتمام بهم ورعايتهم صحياً ونفسياً واجتماعياً، كما يحتاج كبار السن إلى تكوين صداقات جديدة وعلاقات اجتماعية حيث تعتبر الأندية الاجتماعية لكبار السن هي الوسيلة الفعالة لإشباع احتياجاته.

ومن أبسط الأمور التي تؤدي إلى إدخال السعادة إلى نفوس الكبار تهيئة الخدمات والمناخ المناسب لقضاء وقت فراغهم بصورة إيجابية، وهناك العديد من الدراسات حول

موضوع سعادة المسنين وشغل أوقات الفراغ، فقد بينت دراسة فولكل (Voelkl,1998) أن درجة السعادة لدى كبار السن تختلف باختلاف طبيعة الأنشطة التي يؤديونها، وفي دراسة ستانلي (Stanley,1995) على عينة من كبار السن أظهرت النتائج أن أوجه التماثل بين المسنين والمسنات كانت في الحالة الصحية العامة بينما كانت الفروق بين الجنسين لصالح المسنات في إقبالهن على ممارسة أنشطة وقت الفراغ حيث يتأثر الذكور بتقدم السن وسوء الحالة الصحية، وكشفت دراسة ميشرا (Mishra,1992) عن وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة وبين المشاركة في أنشطة وقت الفراغ التي قد تتضمن ممارسة الهوايات واللقاء مع الأصدقاء والعضوية في المؤسسات التطوعية مما له أثر هام على مدى الشعور بالسعادة لدى كبار السن.

يتضح مما سبق بعد عرض الباحث لبعض المصادر الداخلية والخارجية للسعادة بأن معظم الدراسات ركزت على المصادر الداخلية لأنها تتعلق بالفرد ذاته وتتعلق منه تجاه سعاداته وتعد نماذج الشخصية أمثلة دقيقة لذلك والتي تنظر إلى السعادة كما لو كانت سمة شخصية ثابتة ذات طابع جبلي فالشخص السعيد يمتلك روح إيجابية عالية، تمكنه من رؤية الإيجابيات والخير في كل شيء ولكنه مع ذلك يحتاج إلى بيئة تؤازره وتساعد على الوصول لأعلى درجات السعادة ليتمكن من الاستمرار والإبداع والتخطيط والتنمية وليساهم أيضاً في سعادة الآخرين. كما ركزت معظم الدراسات على أهمية الزواج والأسرة والأبناء والعلاقات الاجتماعية في السعادة ولا شك أن هناك عوامل أخرى غاية في الأهمية في السعادة ستكون من مقترحات الباحث لإجراء دراسات مستقبلية حول علاقتها وأهميتها في تحصيل السعادة كالفن والموسيقى والجمال وكذلك الثقافة والأعمال التطوعية وإلى غير ذلك.

٢-١٥- نظريات السعادة:

هناك العديد من النظريات التي فسرت السعادة ووضعت لها أطراً نظرية وفكرية كما يرى أصحاب هذه النظريات وفيما يلي يعرض الباحث بعض هذه النظريات:

٢-١٥-١- نظرية الغاية: تفترض أنه يمكن الحصول على السعادة عند التوصل إلى حالة معينة مثل تحقيق غاية أو حاجة أو هدف، فهناك حاجات معينة سواء كانت موروثية أم مكتسبة يسعى الفرد إلى تحقيقها وأن إشباع الحاجات يسبب السعادة في حين أن استمرار عدم إشباعها يسبب التعاسة، وقد يكون الشخص أو لا يكون على

وعى بهذه الحاجات، فالسعادة تتأثر بالأهداف التي يضعها الناس لأنفسهم فتزداد حينما تكون أهداف الناس واقعية ومتناغمة مع دوافعهم وحاجاتهم (مؤمن، ٢٠٠٤).

٢-١٥-٢- نظرية الألم واللذة: ترى هذه النظرية أن للفرد أهدافاً واحتياجات، وأن عدم وجودها يعني نقصاً ما في حياته، فإن اللذة والألم (السعادة والتعاسة) مرتبطان ببعض إلى حد ما، فالسعادة عادة ما يسبقها كرب، وأن هناك أسباب أخرى لارتباط السعادة والتعاسة معاً منها أن الأشخاص الذين يشعرون بمتعة كبيرة هم أنفسهم الذين يشعرون بوجودنايات سالبة مكثفة وهناك سبب آخر وهو الاندماج النفسي مع الأهداف، فإذا كان لدى الشخص هدف عام وعمل بجهد لتحقيقه فإن فشله في تحقيقه يؤدي إلى تعاسة كبيرة، كما أن النجاح يؤدي على سعادة أكبر، بينما إذا كان اهتمام الشخص بتحقيق الهدف قليلاً فلن يؤدي الفشل في تحقيقه إلى درجة كبيرة من التعاسة، ففقدان شيء جيد يؤدي إلى عدم السعادة وفقدان شيء سيء يؤدي إلى السعادة (Diener, 1984).

٢-١٥-٣- النظريات الارتباطية: وتركز على المبادئ المعرفية ومبادئ الذاكرة فالنظريات المعرفية تعتمد على الأسباب التي يذكرها الناس لا عن الأحداث التي تمر بهم، ذلك أن الناس يستجيبون لنفس الظروف بطرق مختلفة، وقد يستثيرون استجابات معينة من الآخرين مثل حثهم على مساندتهم اجتماعياً، ويختلف الأفراد الذين يرون أنفسهم سعداء مقارنة بغير السعداء في الأساليب المعرفية والدافعية التي يستخدمونها، والتي تعمل على استمرار وزيادة السعادة والمزاج الموجب (الرابعي، ٢٠٠٧).

ومن هذه العمليات المقارنات الاجتماعية (نظرية المقارنات) التي تهتم بتأثير عمليات المقارنة سواءً بظروف أو أحداث خارجية مثل تأثير بدء عمل جديد على السعادة وكذلك مقارنة الفرد برفاقه.

وترى نظريات التقدير أن السعادة تتبع من المقارنة بين مستوى نمودجي والحالة الحقيقية فإذا وصلت الحالة الحقيقية للفرد إلى المستوى النمودجي المطلوب تحققت سعادته، أما نظرية التشريط الكلاسيكي فبينت أن التشريط الوجداني يقاوم الإنطفاء بشدة، ومن ثم فإن الأشخاص السعداء لديهم خبرات وجدانية إيجابية مرتبطة بكم كبير من أحداث الحياة اليومية المتكررة (Diener, 1984, Lyubomirsky, 2004).

وكذلك هناك الاتجاهات النظرية الخاصة بالتوافق مع الضغوط والصدمات والتي ترى أن العمليات المعرفية والدافعية التي يستخدمها الفرد سواءً عن وعي أو غير وعي، تقلل

من الكرب وتزيد السعادة، فالأفراد الذين يشفقون معنىً إيجابياً من الأحداث السالبة هم الأكثر سعادة وهذا ما يوفره الدين للمتدينين (جاد، ٢٠١٠).

يتضح مما سبق بعد العرض الموجز للنظريات الارتباطية أن هناك وجهتي نظر لدى العلماء في تفسير السعادة فالبعض ينظر إليها على أنها حالة والبعض الآخر يعدها سمة:

فالسعادة كحالة: هي حالة مزاجية تعبر عن مشاعر الفرد الذاتية بحسن الحال، وتميل هذه الحالة إلى أن تكون عابرة ووقتيّة، وتحدث من خلال التفكير في الأحداث السارة الحديثة، ويمكن زيادة حالات السعادة من خلال ممارسة الأنشطة السارة وزيادة معدل حدوث الأنشطة الأكثر فاعلية بالإضافة إلى العلاقات الجيدة. (أرجايل، ١٩٩٣)

أما السعادة كسمة: فيمكن أن تعتبر سمة من سمات شخصية الأفراد والتي تميزهم عن غيرهم، كالشخصية الانبساطية والتفاؤلية وغيرها، ومن ثم يمكن النظر إلى مفهوم السعادة على أنه مفهوم مركب، فهو ليس مجرد انفعال يشعر به الفرد ويعبر عنه بشكل لفظي أو غير لفظي، ولكنه أيضاً يركز على خلفية عريضة من الأساليب المعرفية التي ورثها الفرد أو تعلمها منذ الصغر، فكان لها الأثر البالغ في تكوينه وبناء شخصيته (سالم، ٢٠٠٨). وهذا ما دفع الباحث إلى الحديث أو التساؤل التالي: هل السعادة وراثية أم مكتسبة من البيئة؟

يمكن القول بالتأثير المتبادل بين الوراثة والبيئة على الشعور بالسعادة، فمن خلال نتائج دراسات ليكن (Lykken) على التوائم المتماثلة اتضح أن العوامل الوراثية مسؤولة عن المكون الثابت أو المستقر الذي يسبب الاختلافات الفردية في الشعور بالسعادة على مر الزمن، وقد أشارت دراسته أن ٥٠% من مقومات السعادة موروث، إذ أن بعض الجينات تتحكم في وجودها، ويتفق هريدي مع ليكن في أن الأشخاص يولدون مزودين باستعدادات للسعادة أو عدم السعادة (هريدي، ٢٠٠٣).

فالسعادة استعداد وراثي لدى الفرد ولكن مع ذلك فإن الفرد يحتاج للمرور بالعديد من الخبرات التي يتعلم ويكتسب منها عدداً من العادات، والأساليب المعرفية والسلوكية التي تكون لديه اتجاهات وسمات تجعله في وضع استعداد لأن يشعر بالسعادة عند تعرضه لمواقف حياتية تتناسب مع طبيعة هذا الاستعداد ومع سمات شخصيته، وقد أكد ليكن هذا التوجه فهو يرى أن السعادة نقطة تجمع قابلة لأن تزيد وتنقص عن طريق تعلم

عادات جديدة حيث تنور الجينات في سلوك الفرد بشكل مباشر وغير مباشر من خلال نوعيات معينة من الخبرات والبيئات التي يتفاعل بها الفرد (الرابعي، ٢٠٠٧).

٢-١٥-٤- نظريات النشاط: ترى أن السعادة ما هي إلا إحدى نتائج النشاط أو أداء السلوك أكثر من الوصول إلى نقطة النهاية كما في نظريات الغاية، فمثلاً قد يجلب نشاط رسم لوحة فنية سعادة أكثر من تلك التي يجلبها الانتهاء من رسمها كما يمكن الجمع بين الفكرتين، وربما تكون أكثر المقولات النظرية التي تربط الأنشطة بالسعادة هي نظرية التدفق التي ترى أن الأنشطة تكون أكثر إمتاعاً حينما يتمشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا ما كان هذا النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيزاً شديداً وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة (مؤمن، ٢٠٠٤).

٢-١٥-٥- نظريات من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة: تمثل السعادة ببساطة مجموعة سعادات صغيرة (نظرية من القمة إلى القاع Top-Down) وتتخذ من منظور الشخص منطلقاً لها وطبقاً لهذا المفهوم حين يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة فإنه يعبر عن وجهة نظر مشرقة ونظرة متفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته أي أن السعادة هي مجرد تجميع لحظات سعيدة. (مؤمن، ٢٠٠٤) وعلى النقيض من ذلك تبرز (نظرية من القاع إلى القمة Bottom-Up) وتتخذ من منظور البيئة منطلقاً لها، فهي تشير إلى أن الملامح العامة للشخصية تؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الأحداث، فهذه النظرية تفترض أن هناك استعداداً في الشخصية أوسع للإحساس بالأشياء بطريقة إيجابية وأن ذلك يؤثر على التفاعلات اللحظية بين الفرد والعالم، أي أن الفرد يستمتع بالأشياء لأنه سعيد، وليس العكس وبهذا المفهوم فإن السبب ينتج من إصدار عناصر عليا إلى مستويات دنيا فالسعادة الكلية أكبر من مجموع أجزائها (David, et, al, 2000).

ويضاف اتجاه ثالث يعرف بالنموذج التوفيقي والذي اقترحه هيدي وويرنج Heady, Wearing ويتخذ من منظور التفاعل منطلقاً له، وينظر لكل من العوامل الشخصية والعوامل البيئية على قدر متساوٍ من الأهمية في علاقتها بالسعادة. (DeNevr&Cooper, 1997)

يتضح من خلال عرض الباحث للنظريات التي فسرت السعادة بأن الاتجاه التوفيقي الذي يتخذ من منظور التفاعل منطلقاً له هو ما تنبأه الباحث مع النظر إلى العوامل

الشخصية والبيئية لأن أبعاد السعادة كما تناولها الباحث في دراسته الحالية تتطلب تفاعل الفرد مع الآخرين لمعرفة مدى شعوره بالسعادة أو الحصول عليها كتقدير الذات والحياة الهادفة والعلاقات مع الآخرين....إلخ.

٢-١٦- معوقات وأسباب عدم السعادة:

٢-١٦-١- عدم تلبية حاجات القلب العقائدية: فالقلب في حاجة دائمة لا يمكن أن يسدها سوى قوة العقيدة في الله سبحانه، ومن أهمل تقوية ذلك كان شاعراً بنقص مستمر وفراغ لا نهائي وهو لا يدري سببه، حيث أنشأ الإسلام بيئة إيمانية يمنع عنها الهم وتتباعدها الأحزان تلك هي البيئة الأخوية والعلاقات الشفافة النقية التي تكون بعيدة كل البعد عن المصالح الشخصية والمنافع الدنيوية، لذلك فإن قوة اليقين وصدق الإيمان وهما متحققان في المؤمن الذي أيقن بربه وبمواعده وصدق في الانتماء لدينه ولأتمته رغم كل ما مر به من ظروف وضعف وهزيمة.

٢-١٦-٢- عدم الإنجاز: فأصحاب الإنجازات والذين استطاعوا أن يحققوا لأنفسهم ولمجتمعهم قدراً كبيراً من التقدم الإيجابي غالباً ما يطردون الهموم. حيث أن الإنجاز وتحقيق الأهداف يساعد على مواجهة الضغط بشكل فعال، ولا شك أن لكل أنسان آماله وأهدافه التي وضعها لنفسه لا تغيب عن ذهنه ويسعى إلى تحقيقها في كل يوم ومن لم يستطع تحقيق الأهداف كان عرضة للهموم والأحزان (سليمان، ٢٠١٠).

يرى الباحث مما سبق بأن اختلاف العقائد والمذاهب الدينية في المجتمع المحلي والعربي يؤدي إلى تباين مصادر السعادة وكيفية الوصول إليها ولا شك أن درجة الإيمان بالله لها أهمية قصوى في درجة سعادة الإنسان في الدنيا والآخرة ولكن تتمتع المجتمعات برمتها بطوائف دينية متنوعة وكلها تبحث عن العيش الكريم والسلام مع بقية الطوائف دون النظر إلى المعتقد أو الديانة أو المذهب الديني لذلك تكون الغلبة للعادات والتقاليد التي وجب احترامها من قبل كافة الطوائف في كل المجتمعات بغية الوصول إلى السعادة على المنظور الشخصي والمجتمعي.

ثالثاً: قلق الموت

٢-١٧- القلق:

يعد القلق من أكثر المصطلحات الشائعة في علم النفس عموماً وفي مجال الصحة النفسية خصوصاً ، فهو حقيقة من حقائق الوجود الإنساني وجانب دينامي هام في بناء

الشخصية، وهو كذلك متغير أساسي من متغيرات السلوك، ورغم كونه خبرة غير سارة يمكن أن تؤدي إلى تصدّع الشخصية إلا أن وجوده بقدر مناسب يعد ضرورة للتكامل النفسي، لأنه يخدم أغراضاً هامة في حياة الإنسان وينبّه الفرد للخطر قبل وقوعه. (الجزائري، ٢٠٠٤).

١٨-٢- قلق الموت: إن الموت شيء طبيعي لا يمكن إنكاره ولا سبيل إلى الإفلات منه، لكن معظم الناس ينفرون من الحديث عن الموت، وعن كل ما يذكرهم به، إلا أن الموت في النهاية حقيقة مؤكدة ومرحلة في دورة الحياة مثل الولادة والنضج والنمو والشيخوخة وقد يكون الموت هو اليقين الوحيد في هذه الحياة (فرويد، ١٩٩٢). والموت هو الحقيقة الناصعة التي تواجه الإنسان وينتظر حدوثها في أي مرحلة من مراحل حياته ولم يوجد إلى الآن سوى الإيمان بها والاستسلام الكامل لها (غانم، ٢٠٠٤).

وقد جادل العديد من العلماء بأن الناس ينكرون الموت وذلك بإبقاء أفكارهم حول الموت خارج الوعي، إما من خلال الكبت أو من خلال صرف الانتباه (Bassett&Others, 2004). وإذا كان الموت أمراً حتمياً فإنه من المستحيل الهروب من حقيقة الخوف منه، خصوصاً إذا كان الخوف من الموت يحدث لمعظم الناس رغم اختلاف ثقافتهم إلا أن العوامل الأساسية في هذا القلق تتغير من ثقافة إلى أخرى (الأرفلي، ١٩٩٢).

ولا شك أن كل الناس تخشى الموت ولكن بدرجات متفاوتة، فالقلق من الموت بدرجة منخفضة أمر عادي وسوي، بينما القلق من الموت بدرجة مرتفعة والتفكير في ذلك دائماً أمر غير سوي أي أنه علامة مرضية تدل على اضطراب انفعالي شديد، ويتفق هذا مع ما أشار إليه (عبد الحميد، ١٩٩٥) بأنه ما دام البشر ليسوا متساوين في كل شيء والفروق الفردية موجودة بينهم فإن القلق من الموت يندرج تحت هذا المبدأ، فالقلق من الموت بدرجة منخفضة أو عادية أمر مقبول أما القلق الشديد منه فهو علامة مرضية شاذة تدل على اضطراب شديد.

إن الأشخاص الذين يتلقون العلاج في منازلهم أقل قلقاً من الموت ممن يعالجون في المستشفى (عبد الخالق والنيال، ٢٠٠٦). ويرى الباحث بأن النتائج التي ساقها كل من عبد الخالق والنيال هي طبيعية ومتوقعة ولكل منها مبرراتها فالفرد السليم بدنياً أو جسمياً لا تتردد في ذهنه أو أمامه أحاديث الموت وأفكاره وذلك لعدم وجود مناسبة تذكر بذلك بينما المرضى عامة ومرضى القلب والأمراض المزمنة للجسد كالجراحة وما

شابهها تتردد أمامهم فكرة الموت بسبب المرض الذي يعيشون حالاته غير أن أخذ العلاج في المنزل وبين الأهل والأبناء يخفف من وطأة قلق الموت نتيجة الجو الأسري المستقر والرعاية الدائمة والوضع النفسي المريح في البيت بينما جو المستشفى قد تحدث فيه حالات الوفاة أمام الشخص نتيجة خطورة الأمراض وقلة الرعاية وعدم وجود أفراد الأسرة إلى جانب المريض ورائحة الأدوية والعقاقير وكثرة المرضى مما يجعل المرضى في المستشفى يعانون بدرجة مرتفعة من قلق الموت نتيجة الحالة التي يعيشونها.

٢-١٩- تعريفات قلق الموت:

توجد صعوبة في تعريف قلق الموت لأنه لا يشير بشكل تقليدي إلى خوف محدد، ولكنه نوع من القلق العام غير الهائم أو الطليق والذي يتركز حول موضوعات متصلة بالموت أو الاحتضار لدى الشخص أو ذويه (عبدالله، ٢٠٠٤)، وقد ترجع صعوبة التعريف إلى اختلاف الأطر النظرية والتوجهات التي يتبناها الباحثون في دراستهم، وهو اختلاف قد يُثري هذا المفهوم ويضيف إليه، فعلى الرغم من أن الموت مفهوم مجرد إلا أنه حقيقة مادية وفعل واقعي شأنه في ذلك شأن الكثير من المفاهيم الأخرى المجردة، كالخوف من الوحدة أو التقدم في العمر أو غيرهما مما يمكن أن في البشر أو يخشونه (غانم، ٢٠٠٤).

ومن أبرز التعريفات القاموسية لقلق الموت التعريف المقدم في معجم مصطلحات علم النفس (٢٠٠٨) والذي أشار إلى قلق الموت بأنه: "نوع من القلق المترتب على القلق العضوي والمتسبب فيه ألم أو إصابة ويستمر مع الشخص لمدة طويلة، كما أنه نوع من الاكتئاب يختلط فيه القلق من الموت بترقبه" (سالمي وخالد وبدوي، ٢٠٠٨).

وهناك أيضاً العديد من التعريفات النظرية التي تناولها الباحثون من خلال الأطر النظرية المختلفة وتمثلت في هذا التعريف الذي أشار إلى قلق الموت بأنه "شعور الفرد الدائم بأن الموت يتربص به حيثما كان وأينما اتجه في يقظته ومنامه، في حركته وسلوكه وتفكيره، الأمر الذي يجعله حزينا محسوراً ومتوجساً على مجرد العيش على نحو طبيعي" (العويضة، ٢٠٠١).

وعرفه البعض بأنه "خبرة انفعالية غير سارة تدور حول الموت والموضوعات المتصلة به وقد تؤدي هذه الخبرة إلى التعجيل بموت الفرد نفسه" (معمرية، ٢٠٠٩).

ويعرفه جانيت بيلسكي (Janet Belsky) بأنه: "الأفكار والمخاوف والانفعالات أو العواطف حول ذلك الحدث الأخير من الحياة، والذي نمر به أو نواجهه في ظل ظروف طبيعية تماماً" (أوب، ٢٠٠٨).

وعرّف هولتر (Holter) قلق الموت بأنه: "استجابة انفعالية تتضمن مشاعر ذاتية من عدم السرور والانشغال المعتمد على تأمل أو توقع أي مظهر من المظاهر العديدة المرتبطة بالموت (الشيخ، ٢٠٠٧).

كما عرّفه كوفندر (Govender) بأنه "شعور بالرهبة أو التوجس أو التعاطف عندما يفكر المرء ماذا سيحدث بعد الموت أو في أثناؤه". (Govender, 2005)

يعرّف بأنه حالة من الخوف الغامض المبهم تجاه كل ما يتعلق بموضوع الموت، وما ينتظره الإنسان من مصير بعد الموت، أي أنه حالة غير سارة ناتجة عن استجابة الفرد الهائم عند الفرد تجاه كل ما يتعلق بموضوع الموت، والتفكير السلبي لموقف الموت، وما ينتظره بعد الموت من مصير، كما أنه الإحساس والمساعر المرتبطة بالموت، ويتفاوت هذا الإحساس بالنسبة للفرد المريض والسليم، ومن هم في مرحلة الشباب أو الشيخوخة (شقيير، ٢٠٠٣).

وذكر ديكشتاين (Dickstein) بأن قلق الموت هو التأمل الشعوري في حقيقة الموت والتقدير السلبي لهذه الحقيقة (عبد الخالق، ١٩٨٧).

وبالنظر إلى التعاريف السابقة يعرّف الباحث قلق الموت بأنه: حالة من الضيق والتوتر والاضطراب تنتاب الشخص نتيجة وجود أي مظهر من المظاهر والطقوس التي تذكره بالموت كبيوت العزاء وموت الأصدقاء وخشيته كذلك من الإصابة بأمراض مزمنة عسيرة الشفاء وبالتالي الإحساس بقرب النهاية وفقد الذاتية ومفارقة كل من يحب والخوف مما هو مجهول بعد الموت على نفسه وعلى من سيتركهم بعد الموت فتراه يتوجس من فكرة الموت التي باتت تسيطر على ساحة الشعور والوعي لديه وأصبح تفكيره مرتبطاً بالموضوعات والأحداث المتصلة بالموت بشكل مستمر.

٢-٢٠- أبعاد قلق الموت:

- يرى بوند (Bond) أن قلق الموت يتضمن أربعة جوانب وهي: الخوف من موت النفس والخوف من احتضارها والخوف من موت الآخرين والخوف من احتضارهم (Bond, 1994).

- ويرى عبد الخالق أن قلق الموت يتألف من ثلاثة أبعاد هي: الخوف من الاحتضار والخوف مما سيحدث بعد الموت والخوف من توقف الحياة، وبرؤية مقارنة أمكن استخراج أربعة عوامل مستقلة لقلق الموت هي: الخوف من المجهول ومن المعاناة ومن الوحدة ومن التلاشي الشخصي (عبد الخالق وآخرون، ١٩٩١).

- ومن ناحية أخرى رأى (ليفنتون) أن قلق الموت يتركز حول مخاوف تتكون مما يلي: التحلل أو التفسخ والركود أو التوقف والانفصال (الحجار، ٢٠٠٤).

- واقترح هولتر على أساس من الدراسات السابقة ونتائج التحليل العاملي التي أجراها مفهوماً متعدد الأبعاد للخوف من الموت، وقد ضمن هذه الأبعاد في مقياسه وهي: الخوف من عملية الاحتضار والتحطم بعد الموت مباشرة وموت الآخرين ممن لهم أهمية في حياة الشخص وموت الشعور والجسد بعد الموت والموت قبل الأوان. (الشيخ، ٢٠٠٧)

- وفي ضوء المكونات والأبعاد السابقة التي تحدث عنها الباحثون في قلق الموت يستنتج الباحث عدة أبعاد لقلق الموت تضمنها في مقياسه في الدراسة الحالية لتلائم عينة البحث الحالي من الراشدين في مرحلة الرشد والشيخوخة (المسنين) وذلك على النحو التالي:

١- الخوف من مظاهر وطقوس الموت وتعرف بأنها: خوف الشخص من أي مظهر أو عادات أو طقوس تدل على الموت وهي تختلف من مجتمع وآخر وبين طبقة اجتماعية وأخرى كروية عملية الاحتضار والمقابر والجثث وبيوت العزاء وارتداء ملابس الحداد وإظهار الحزن لفترات طويلة وغير ذلك.

٢- الخوف من أمراض مميتة وتعرف بأنها: خوف الشخص من إصابته بشكل مباشر أو عن طريق العدوى من الآخرين بأمراض عسيرة الشفاء يحكم عليه من خلالها بالموت.

٣- التفكير المستمر بالموت ويعرف بأنه: شعور الفرد الدائم بأن الموت يتربص به حيثما كان وأينما اتجه في يقظته ومنامه وفي سلوكه وحركته وتفكيره، مما يجعله حزينا ومتوجساً من مجرد العيش على نحو طبيعي.

٤- الخوف من المجهول بعد الموت ويعرف بأنه: هو خوف الشخص من عدم معرفته بما سيحدث له ولمن يلوذ به (كالأولاد والأصدقاء...) بعد موته، وخوفه من الوحدة

داخل القبر وتركه وحيداً فيه، وذلك لأن الموت لا يخضع لأي شكل من أشكال الممارسة.

٥- سيطرة فكرة الموت وتعرف بأنها: حالة انفعالية ومشاعر شك وخوف تتركز حول كل ما يتصل بالموت والاحتضار لدى الشخص وتحتل ساحة الشعور والوعي لديه، ولا يملك القدرة على كبتها وصرف الانتباه عنها.

٢-٢١- عوامل قلق الموت: الناس على جميع حالاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية والانفعالية والروحية والدينية تخشى الموت لعدة عوامل:

١- الخوف من عملية الاحتضار: حيث يجهل البشر طريقة الاحتضار نظراً لعدم وجود خبرة في هذا المجال فكثير من الأفراد لا يخافون الموت بقدر خوفهم من الطريقة التي تحدث فيها عملية الانتقال من الحياة إلى الموت (الشيخ، ٢٠٠٧).

٢- الخوف من المجهول بعد الموت: إن الخوف من الموت يمكن أن يمتلك جذوراً في الخوف من المجهول، فكل ما سيحدث في أثناء الموت أو بعده سيبقى مجهولاً ولا يمكن أن يثبت بشكل صحيح بينما ما يزال الإنسان على قيد الحياة (Fricher, 1994). حيث أن الاعتقاد الديني والروحي للناس يؤثر في خوفهم من الموت لأنهم لا يمتلكون اليقين بما سيحدث لهم بعد الموت. (الشيخ، ٢٠٠٧)

٣- الخوف من ترك الأقارب والآخرين: إن العديد من الأشخاص لا يخافون من الموت بحد ذاته، وإنما يخافون مما سيحدث لعائلاتهم بعد موتهم، ويبدو هذا عند الآباء الجدد والآباء لأبناء وحيدين، حيث ينتابهم القلق بأن عائلاتهم سوف تعاني كثيراً بعد موتهم وأنه لا يوجد من يهتم بهم من بعده (Fricher, 1994). ومن جهة أخرى لكل شخص أصدقاء وأحبة يمثلون الدعم والسند المالي والانفعالي له فمن الصعب عليه التفكير في تركهم (عبد الخالق وآخرون، ١٩٩١).

٤- الخوف من الموت المفاجئ: يرى ماسلو (Maslow) أن الخوف من الموت هو في الحقيقة الخوف من عدم قدرتنا على الوصول إلى مستوى تحقيق الذات في هرم الحاجات الذي وضعه، وعدم القدرة على تحقيق كل طموحاتنا وآمالنا (الشيخ، ٢٠٠٧).

٥- الخوف من فقدان السيطرة: مثل فقدان القدرة على المعرفة والسيطرة على الأشياء التي يكافح الإنسان من أجل تحقيقها، وعلى اعتبار أن الموت هو فعل خارج عن سيطرة أي شخص فإن أولئك الذين يخافون من فقدان السيطرة يحاولون إبعاد الموت

من خلال المراقبة الصارمة والمتطرفة للصحة، وهؤلاء معرّضون بمرور الوقت للإصابة بالأفكار التسلطية والوساوس القهرية (Fricher, 1994).

- وقد أورد شولترز (Schulterz) عدة أسباب لقلق الموت كما يلي: الخوف من المعاناة البدنية والآلام عند الاحتضار والخوف من الإذلال نتيجة الألم الجسدي والخوف من العقاب الإلهي والخوف من العدم. (نقلاً عن عبد الخالق، ٢٠٠٥)

- وينظر بيكر (Becker) وبرونر (Broner) أن الخوف من الموت هو خوف فطري موروث، ويرجع هذا الخوف إلى أسباب دينوية مثل كراهية الجثة وغرابتها والعدوى الاجتماعية للحزن والاشمئزاز الحضاري والتفاعل العاطفي والخوف من العدوى والصدمة وتخيل التعفن أو التحلل (نقلاً عن عبد الخالق، ١٩٨٧).

- وقد رأى كل من (ديجوري وروثمان) أن الشخص يخاف الموت لأنه ينهي فرصته في السعي نحو الأهداف المهمة بالنسبة لتقديره لذاته (الشيخ، ٢٠٠٧).

ويرى الباحث من خلال استعراضه للأسباب المختلفة لقلق الموت كما أوردها الدارسون والباحثون في هذا المجال أن أسباب قلق الموت تتضمن عدة جوانب منها:

- الجانب الانفعالي: اضطراب المشاعر والخوف من الوحدة والعدم ونهاية الحياة.

- الجانب الفيزيولوجي: كالخوف من الألم عند الاحتضار والخوف من مصير الجسد بعد الموت والخوف من الموت بطريقة بشعة كالقتل أو الحرق.... إلخ.

- الجانب الاجتماعي: كالخوف من مفارقة الناس وتأثير الموت على من سيتركهم الشخص من أسرته بعد وفاته وخاصة الأطفال والأبناء المعتمدين وتوقف السعي نحو الأهداف حيث تُقاس الحياة بما حققه الإنسان وليس بالعمر الذي قضاه فيها والتنشئة الأسرية التي يمكن أن تثبت الخوف من الموت في أفرادها منذ الصغر.

- الجانب الديني والروحي والفلسفي: كالخوف من الانتقال إلى حياة أخرى والخوف من ظلام القبر وعذابه والخوف من العقاب بعد الموت والخوف من الموت نتيجة عدم الفهم الواعي لمعنى الموت والخوف من توقيت الموت في أي لحظة مفاجئة، وأخيراً ثنائية الجسد والروح وانفصالهما وكيفية الوعي بهذه الثنائية كمولد للحياة ومحرك للموت.

٢-٢٢- أشكال قلق الموت:

٢-٢٢-١- القلق الإستلابي: وهو أقدم أنواع القلق من الناحية السلافية، ويوجد في الكائنات وحيدة الخلية التي طوّرت مستقبلات للرد على الأخطار الخارجية، وهي تمتلك جهاز حماية ذاتية وآليات استجابة لضمان البقاء على قيد الحياة في مواجهة الهجمات والمخاطر الطبيعية والكيميائية، ويشار هذا النوع من قلق الموت لدى البشر حينما يواجهون مواقف الخطر المتنوعة نفسياً وجسدياً التي تهدد بقاءهم (Lang,1997). ويشمل قلق الموت لدى البشر الخوف من أذى الكائنات الحية الأخرى وبخاصة البشر الآخرين وكذلك الخوف من الكوارث الطبيعية (Lang,2008). وقلق الموت الإستلابي يحرك مصادر الفرد التكيفية ويؤدي إلى القتال أو الهرب ويؤدي إلى جهود نشيطة لمكافحة هذا الخطر أو يحاول الهروب من الحالة المهددة له، وتأخذ ردود فعله أشكالاً عقلية أو فيزيولوجية (Lang,1997).

٢-٢٢-٢- قلق الموت الوجودي: وهو من أقوى أشكال قلق الموت، ويشمل الخوف من الفناء الشخصي النهائي، وهذه المخاوف أتت لاكتساب اللغة البشرية، مما أدى إلى التمييز بين الذات والآخرين، وإلى الوعي الكامل بالهوية الشخصية، والقدرة على توقع المستقبل (Lang,1997). وهذا الشكل من قلق الموت يعمل بشكل لا شعوري، وينشط أفكاراً واسعة ومتنوعة، بالإضافة إلى سلوكيات والتي تكون مصممة بشكل لا شعوري لإنكار الموت (Lang,2008).

ويدافع البشر ضد هذا النوع من قلق الموت من خلال النكران، وينقذ من خلال مجموعة واسعة من الآليات العقلية والسلوكيات الجسدية، وقد صمّم الإنسان آلية أساسية للتعامل مع مخاوف الموت الوجودية، وهي تعتمد على النكران بأشكاله التي لا تعد ولا تحصى، وهذا النكران يعتمد على أعمال متنوعة مثل: كسر القواعد، انتهاك الإطارات والحدود، الاحتفالات الهوسية، العنف الموجّه ضد الآخرين، ومحاولات لكسب ثروة هائلة أو قوة وأكثر من ذلك (Lang,1997).

٢-٢٢-٣- قلق الموت المفترس: يظهر هذا الشكل عندما يؤدي الفرد الآخرين جسدياً أو عقلياً، ويحصل رد القعل الأساسي من هذا النوع من القلق بمجرد إحساس الفرد بالذنب بصورة شعورية أو لا شعورية، ويحفز مجموعة من القرارات العقابية لمرتكب الأذى للآخرين عادة ما تكون على شكل إيذاء النفس أو الانتحار (Lang,2008). ويرى الباحث مما سبق بأن الإنسان بسبب وجود دافع حب البقاء لديه يسعى دائماً إلى

الحفاظ على الذات لذلك يقاوم مهددات وجوده باستخدام الآليات الدفاعية المناسبة كالنكران مثلاً لرفض الواقع المؤلم أو الذي يذكر الشخص بالموت ويقود إليه.

٢-٢٣- نظريات قلق الموت:

تعددت النظريات النفسية والمداخل التي تفسر قلق الموت وفيما يلي عرض لهذه النظريات:

٢-٢٣-١- مدرسة التحليل النفسي وقلق الموت: يرى فرويد أن النشاط الإنساني كله يتحدد بالغرائز، والتي افترض فرويد أنه يمكن إدراجها تحت فئتين هما غرائز الحياة وغرائز الموت، وتخدم غرائز الحياة غرض الحفاظ على حياة الفرد وتكاثر الجنس، وهي تعمل وفقاً لمبدأ اللذة (أحمد (ب)، ٢٠٠٩). أما غرائز الموت أو غرائز التدمير (كما يسميها فرويد) فتقوم بعملها لأن كل شخص يموت في النهاية وهذه الحقيقة دفعت فرويد إلى القول بأن هدف الحياة هو الموت، ومن المشتقات الهامة لغرائز الموت الباعث العدواني فالعدوانية تدمير للذات (Jerry, 2000). حيث يقاتل الشخص الآخرين وينزع إلى التدمير لأن رغبته في الموت قد عاقتها قوى غرائز الحياة (Gerzon, 2008). وغريزة الموت تعمل بصمت على انحلال الكائن الحي، ويتجه قسم منها إلى العالم الخارجي ويصبح ظاهراً في شكل اندفاع عدواني هدام (عبده، ١٩٩٣). أما إذا اتجهت إلى الداخل فتبدو في صورة قلق مرضي. والحياة صراع بين غرائز الموت وغرائز الحياة، ويرى فرويد أن تفكير الإنسان بموته الخاص حين يفكر بالموت هو من أصعب الأمور ولكن غالباً ما يقف الناس من موضوع الموت موقف المتفرجين، وقد عزا فرويد ذلك إلى أن أحداً لم يجرب الموت وبالتالي فإن قلق الموت هنا هو محاولة للتعامل مع نزاعات طفولية مكبوتة، لا يستطيع الإنسان الاعتراف بها أو مناقشتها (Kastenbaum, 2007).

يتضح مما سبق أن قلق الموت من وجهة نظر التحليل النفسي يُفسّر على أساس الغرائز التي هي مصدر السلوك وتوجيهه وهي التي تنظم ديناميات الشخصية، وهدف السلوك هو إشباع الحاجات المرتبطة بالغرائز، وتتجمع الغرائز في مجموعتين رئيسيتين هما مجموعة (إروس Eros) ومعناها الغريزة الجنسية أو غريزة الحياة وتسمى الليبيدو وتعمل وفقاً لمبدأ اللذة، ومجموعة (ثاناتوس Thanatos) وهي غريزة الموت والتي تعارض غريزة الحياة وتقود ما هو حي إلى حالته الماضية غير العضوية، وتشمل التخريب والعدوان والهدم والاندفاعات القهرية ومحاولة إنهاء الحياة.

٢-٢٣-٢- المدرسة الإنسانية وقلق الموت: ترى المدرسة الإنسانية وبخاصة علماء الوجودية أن قلق الموت هو تهديد بعدم الوجود، وأن الموت يمنع الفرد من تحقيق ذاته، ومن هنا ينشأ الإحباط الوجودي، وأن الإحساس بالمعنى في الحياة والكفاح هو جوهر الدافعية الإنسانية هذا له جوهر في تحديد ونوعية جودة الحياة التي تتناسب عكسياً مع قلق الموت.(الشويخ،٢٠٠٧). ومما سبق ركزت الوجودية على ضرورة تقبل الفرد حتمية الموت ونهايته بوصفه حقيقة مطلقة، وأن حقيقة الموت هي التي تعطي الحياة معنى أكثر من تفرغها من المعنى(عطيه،٢٠٠٢ وMohamed,2004). ويرى بيكر (Beker) أن معظم سلوك الناس اليومي يشكل محاولات لإنكار الموت وبذلك يبقى قلقهم الأساسي تحت السيطرة، ومع ذلك فإن الناس سيواجهون أوقاتاً صعبة في السيطرة على القلق، وذلك إذا واصلت بعض الحقائق الخطيرة الظهور وتذكيرهم بضعفهم، ويقترح بيكر أن للمجتمع وظيفة حاسمة في تقوية الدفاعات الفردية ضد قلق الموت(Kastenbaum,2007). كما أشارت النظرية الوجودية إلى أن الموت يحتل دوراً هاماً في التطور العاطفي والإدراكي لدى الأطفال(Lynn,2010). وأخيراً يعد قلق الموت الوجودي من أقوى أشكال قلق الموت ويظهر لدى البشر على شكل وعي بحتمية زوال الشخصية.(Langs,1997)

٢-٢٣-٣- المدرسة السلوكية وقلق الموت: تفسّر المدرسة السلوكية قلق الموت بأنه مثير قوي يمر به كل إنسان في حياته ويؤدي إلى استجابات مختلفة لدى الأفراد، والموت على المستوى الإدراكي هو كف تام للوعي أو الشعور، وتوقف المخ عن أداء الوظائف العقلية العليا، كما أن دراسة السلوك المتمثل في استجابات الأفراد الذين فقدوا عائلاً أو حميماً تتفاوت هذه الاستجابات من الحزن والحداد إلى الاكتئاب والانتحار أو حتى محاولته(العطيه،٢٠٠٨ وNorthey,2004). ودراسة هذه الاستجابات وما يصاحبها من مظاهر انفعالية وحركية وانعكاساتها على الصحة النفسية والجسمية والمهنية بوجه عام يهدف إلى تشخيص الاستجابات غير السوية وعلاجها، والتنبؤ بمآلها والوقاية منها، ومن الناحية العلاجية مساعدة هؤلاء الأفراد على التغلب على أحزانهم وإعادة تأهيلهم ومعاونتهم على التكيف مع الظروف الجديدة(البلاوي،٢٠٠٤).

٢-٢٣-٤- نظرية ليفتون في قلق الموت: تذهب هذه النظرية إلى أن أساس الرغبة النفسية في تقليل الهلع من الموت يفسره مفهوم البقاء الرمزي، أي أن فكرة الاستمرارية تمثل آلية دفاعية لتدبر التهديد من الموت، وأن الإحساس بالبقاء الرمزي يساعد الفرد على مواجهة الإحساس بالموت والانتهاة والبقاء الرمزي هو الاستجابة التوافقية المتوقعة

لمحاربة الموت ومواجهته بواقعية، فهذا الإحساس يمثل حافزاً يساعد الفرد على معالجة الحدث الواقعي (Joanne, 2008). وقدم ليفتون خمسة أنماط تفسّر إدراك الفرد وشعوره بالإدراك الرمزي:

- ١- النمط الحيوي العضوي: ويمثل إحساس الفرد بأنه من الجيل السابق ولكنه ما زال يعيش بل يشعر بأنه سيعيش ليرى النسل القادم.
 - ٢- النمط الإبداعي: ويرجع إحساس الفرد بالبقاء إلى شعوره بأن عمله له تأثير واضح على مجتمعه، وثقافته، والمحيطين به، وبالتالي لن ينتهي هذا الأثر حتى بعد وفاته.
 - ٣- النمط الطبيعي: ينتج هذا الإحساس من خلال تصور الفرد عن نفسه بأنه جزء من الكون الذي ينتمي له، كما أنه جزء من الطبيعة وبالتالي يفترض الفرد أن كل شيء مستمر حتى بعد وفاته (Stolorow, 2005).
 - ٤- النمط الروحاني: يعالج هذا النمط إمكانية أو احتمالية زيادة التفكير في الموت، والسبب هو معتقدات الفرد الدينية والروحانية، فالفرد طبقاً لهذا التصور يكون اعتقاداً بأن الجسد فانٍ، أما الذات و الروح فهما باقيان، أي أن النمط الروحاني يتجاوز الوجود المادي للجسم.
 - ٥- النمط التجريبي أو الخبراتي: وينتج هذا النمط نتيجة شعور الفرد بالكفاءة في التعامل مع الحياة، فهذا التصور يتسم بأنه حالة نفسية تأخذ شكل الذروة الهائلة لخبرات الفرد وإحساسه بوجوده حياً (الشويخ، ٢٠٠٧).
- يرى الباحث مما سبق بان الأنماط السابقة وفقاً لهذه النظرية هي التي تكون إحساس الفرد بالموت ولذلك فهي تؤكد على أن الفرد الذي لديه إحساس بالبقاء يكون شعوره بقلق الموت أقل ممن ينعدم لديه هذا الإحساس بالبقاء أو الاستمرار.
- ٢-٢٣-٥- نظرية تدبر الهلع: هي من أبرز النظريات الحديثة نسبياً في تفسير قلق الموت وتصف الطرق والآليات التي يوظفها الأفراد من خلال إطارهم الثقافي لتدبر الهلع والقلق المتزايد نتيجة وعيهم وشعورهم بأنهم سيموتون في يوم ما، وترى النظرية أن قدرة الفرد على التحليل السببي وتكوين توقعاته وصورته عن ذاته تزيد من وعيه بالموت، وبالتالي تبرز أنماطاً متعددة من الاستجابات الانفعالية كالقلق والهلع والخوف، ومن هنا فإن الإطار الثقافي الذي يعيشه الفرد يساعد وظيفياً على تدبر هذا القلق أو الهلع، وذلك من خلال مفهوم التخفيفات الثقافية (الشويخ، ٢٠٠٧).

وترجع هذه النظرية القلق من الموت إلى دافع حفظ الذات الذي يشترك فيه الإنسان مع الكائنات الحية، ولكن رغم مشاركة الإنسان لهذا الدافع فإن الإنسان يؤمن بأن الموت حتمي ولا مفر منه، وتضيف النظرية أن تدبر الهلع من خلال مفهوم التخيفات الثقافية للقلق يتكوّن من الإطار الثقافي العالمي، تقدير الذات ويقصد بالإطار الثقافي العالمي مجموعة المعتقدات السائدة بين الأفراد والتي يتم تكوينها من خلال بيئتهم الثقافية التي يعيشون فيها، والتي تمدهم بمعنى القيم، وترتيبها، ومعاييرها، وثباتها، أما مفهوم تقدير الذات فيشير إلى اعتقادات الفرد والتي يتم تكوينها طبقاً للطريقة التي يعيش بها مع القيم الموجودة في الإطار الثقافي (Nadhmī, 2006). فبعض الأطر الثقافية تحث الفرد على الوعي الكامل بالموت ومن ثم تزيد القلق عنده، فالقاعدة الأساسية لنظرية تدبر الهلع ان الوعي بمفهوم الموت يزيد من إحساس الفرد بالهلع والخوف والقلق ومن ثم تظهر الحاجة إلى تقييم الإطار الثقافي لهؤلاء الأفراد لمعرفة كيفية تدبرهم للهلع (Ying, Harris, Wing, 2007).

٢-٢٣-٦- نظرية تمبلر في قلق الموت: تعرف هذه النظرية باسم نظرية العاملين في قلق الموت، ووفقاً لهذه النظرية فإن درجة القلق من الموت ترجع إلى محددتين أساسيين هما:

- الحالة العامة للصحة النفسية لدى الفرد.
- خبرات الحياة المرتبطة بالصحة الجسمية (عبد الخالق والنيال، ٢٠٠٧).

وبالنسبة للمحدد الأول تبين أن المرضى النفسيين يميلون للحصول على درجات مرتفعة على قوائم قلق الموت، وذلك مقارنة بالأسوياء من ناحية أخرى ظهرت مؤشرات الاضطراب وعدم التوافق لدى الأسوياء وغير الأسوياء مرتبطة ارتباطاً إيجابياً مع قلق الموت (Abdel-Khalek & Tomas-Sabado, 2005). أما بالنسبة للمحدد الثاني تبين أن قلق الموت يرتبط بتدهور الصحة الجسمية أو التكامل البدني، كما أن الخبرات الحياتية التي يواجهها الإنسان حول الموت ومثيراته المختلفة هي التي تحدد درجة القلق من الموت لديه (عبد الخالق والنيال، ٢٠٠٧).

بعد استعراض الباحث للنظريات والمدارس السيكولوجية المختلفة التي تناولت قلق الموت يتضح أنه تعددت تفسيرات قلق الموت في كل منها ورغم تباين الآراء والنظريات إلا أنها ليست متناقضة وتفضي جميعها إلى وفرة من المعلومات التي تؤدي إلى فهم أكثر وأعمق لمفهوم القلق من الموت.

٢-٢٤- بناء مفهوم الموت خلال مرحلة الطفولة:

إن مفهوم الموت يتطور مع الإنسان منذ مرحلة الطفولة مثل التطور البيولوجي أو الحيوي ذلك أن كثيراً من الأطفال قد يدرك معنى الموت حتى وإن اختلفت درجته بين طفل وآخر وذلك حسب مستوى عمره ودرجة إدراكه وفهمه وخبراته المرتبطة بالموت (ولمان، ٢٠٠٨). ويخطئ من يظن أن مفهوم الموت لا يدركه إلا الراشدون فقط (أبو زيد، ٢٠٠٣). حيث أن الطفل في عمر عامين يكون لديه القدرة على الإحساس بفقدان أحد الوالدين نتيجة الموت، ويشعر بالحزن لفقد أحد الوالدين وربما يغير الطفل من عادات الطعام والنوم والإخراج نتيجة شعوره بهذا الفقدان، وفي سن الثالثة من عمر الطفل فإن فهمه لفكرة الموت يكون ضئيلاً إلى حد ما، وبين السنة الرابعة والخامسة يبدأ الطفل في استخدام الكلمات الدالة على الموت على الرغم من أن فكرته عنه تكون غامضة، وإن كانت فكرته الابتدائية عن الموت أنه يتصل بالأسى والحزن (عبد المعطي، ٢٠٠٣). ومع بداية عمر الخامسة يأخذ تصور الطفل للموت وإدراكه له زيادة في التفصيل والدقة والواقعية، أي أنه يوجد لديه بعض الإدراك لكون الموت خاتمة، ومن ظن أنه يوجد قابلية للميت في الحركة، ويتجنب الأشياء الميتة، وإن كان يعتقد أن الموت مرتبط بالسن حيث يموت الكبار أولاً (Willis, 2002). وإن ما يميز بناء مفهوم الموت لدى أطفال ما قبل المدرسة ما يلي:

- يؤمن الأطفال غالباً في هذه المرحلة العمرية بأن الموت قابل للتعديل وقد يكون أمراً مؤقتاً.
- ربما يدرك طفل ما قبل المدرسة أن الموت هو نوع من العقاب.
- يرتبط الموت لدى طفل ما قبل المدرسة بالتفكير السحري فالنية تساوي الفعل، شأنه في ذلك شأن العصايبين وربما يشعر الطفل بالذنب للمشاعر السلبية نحو الشخص الذي مات ويعتقد أنه السبب في موت هذا الشخص، ولا سيما إن كان من المقربين أو من مقدمي الرعاية له (Anderson, 2007).

وفي سن السادسة تبدأ الاستجابة الانفعالية لفكرة الموت ويحمل مشاعر القلق من موت الأم أو الأشخاص المهيمنين في حياة الطفل، ويبدأ في ربط الموت والمرض والمستشفيات بكون السن، ويدرك أن الموت يكون نتيجة لقتل أو عدوان، ويبدأ في الانشغال بالتفكير في الكلمات المتداولة مثل القبور - الجنازات - الدفن وترعجه صور الحيوانات الميتة وقصصها لأنه يعتقد أنه هو نفسه سيموت (عبد الخالق، ٢٠٠٥). فمن

المؤكد أن الأطفال في عمر السادسة قد لا يشعرون بالقلق من الموت إلا إذا تعرضوا للإصابة بمرض مميت قد يؤدي للوفاة (mary&Malgady,2010).

وفي سن السابعة نجد أن فكرة الطفل عن الموت تكون أكثر واقعية وتكون أكثر تفصيلاً وأشد فهماً أما في عمر الثامنة فإن الطفل يهتم بما يحدث بعد الموت، ويسلم بأن جميع الناس سيموتون بما فيهم شخصه (Collins,2010). وفي عمر التاسعة يتقبل الطفل الحقائق المتعلقة بالأشياء غير الحية ويفهم معاني النعوش والمقابر وشعائر الدفن وغير ذلك حيث تتضح فكرة الموت عند الأطفال بعد هذا السن (عبد الغني، ٢٠٠٦). وبينت دراسة (Matalon&talía,2005) حول العلاقة بين مفهوم الأطفال عند الموت ومفهوم الآباء عن الموت والقلق من الموت لدى الآباء بأن خبرات الأطفال المتعلقة بالموت لها بالغ الأثر في تطور مفهوم الموت لديهم، ولا سيما تلك الخبرات المستمدة من الآباء كما وجدت علاقة إيجابية بين مفهوم الآباء عن الموت ومفهوم الأطفال عن الموت.

يرى الباحث مما سبق أن مفهوم الأطفال عن الموت يتطور عاماً بعد عام نتيجة نمو العمليات الإدراكية العقلية لدى الطفل مع تقدم نموه وهناك عدة محددات وعوامل تلعب دورها في تطور مفهوم الموت لدى الطفل وتؤثر عليه فالأسرة مثلاً لها دورٌ بالغ الأهمية في تكوين مفهوم الموت لدى الأبناء فقد أشارت دراسة (Grover&Jinsburg,2005) أن الأطفال الذين ينحدرون من بيئة أسرية سلبية ترتفع لديهم درجة القلق من الموت. فأثر الأسرة في تعميق قلق الموت لدى الطفل يتمثل في محورين هامين أولهما وفاة أحد الوالدين، وثانيهما القصص المخيفة التي يسردها الوالدان لأبنائهم عن الوحوش والحيوانات المفترسة التي تأكل الإنسان أو بعض الكائنات الوهمية التي تقوم بقتل الطفل الذي لا يسمع كلام والديه فإنها تؤدي إلى غرس مفهوم الموت والقلق منه لدى الأطفال في مراحل النمو المبكرة (عادل، ٢٠٠٨).

٢-٢٥- قلق الموت وعلاقته بالجنس والعمر: أكدت العديد من الدراسات على الفروق بين الذكور والإناث في قلق الموت غير أن هذه الدراسات مختلفة في اتجاه الفروق وذلك لعدة اعتبارات حسب رأي الباحث من أهمها طبيعة الذكور وطبيعة الإناث في مرحلة الرشد والشيخوخة أي (الخصائص النفسية للراشدين والراشدات والاختلاف بينها) والبيئة المحيطة والمناخ الاجتماعي والنفسي وظروف الرعاية للمسنين (مع الأسرة أو في دار الإيواء) وما إلى ذلك. فقد بينت دراسة (Chuin,2009) وجود فروق في قلق الموت بين الجنسين لصالح الذكور، في حين بينت دراسات (الحو، ١٩٩٧) و (القدومي

والحلو، ٢٠٠٣) و(صويص، ٢٠١١) و(Chelgren, 2000) و(Twelker, 2004) و(Bond, 1994) وجود فروق في قلق الموت بين الجنسين لصالح الإناث، حيث وضحت هذه الدراسات بأن الإناث يظهرن خوفاً أكبر بكثير من الذكور تجاه موت الذات وموت الآخر وأن الإناث يخفن من الفناء الذاتي بينما يخاف الذكور عادة من العقاب في الآخرة ومن انقراض الشخصية. وقد فسر بوند (١٩٩٤) الفروق في قلق الموت بين الجنسين لصالح الإناث بأن الموت ليس له نفس المعنى لدى الجنسين فالموت عند الإناث يعني وضع حد للعلاقات مع الآخرين بينما عند الذكور يعني وضع حد للإنجازات التي يمكن أن يحققها الفرد، ذلك أن الإناث يعطين أهمية أكبر للعلاقات الشخصية في حين يعطي الذكور أهمية أكبر للحياة الوظيفية والإنجازات الشخصية. ويرى الباحث بأن هذا ما يفسر عدم الشعور بالتوافق النفسي لدى المسنين الذين أحيوا حديثاً إلى التقاعد لأنهم بحاجة إلى فترة غير قليلة للتأقلم مع ظروف الحياة الجديدة بعد التقاعد. وقد ذكرت كوبلروس ارتفاع درجات قلق الموت لدى الإناث مقارنةً مع الذكور بأن الإناث يشعرون بأمان أقل، حيث لا يتعلق القلق من الموت لديهم بموتهم شخصياً بل يتعلق بموت أزواجهن، وكذلك تخاف النساء المتقدمات في العمر أن يتركن وحيدات أكثر مما يخاف الرجال كما أنهن يخفن الألم والمعاناة الطويلة أكثر من الرجال (عبد، ١٩٩٣). ومن جهة أخرى أكدت عدة دراسات عدم وجود فروق بين الجنسين في قلق الموت كدراسة (أبو ريا، ٢٠١٤) و(ياسين، ٢٠١١) و(أبو صاع، ٢٠١١) و(Gantsweg, 2001) مما يشير إلى تأكيد الباحث مما قدمه في الإطار النظري على حتمية الموت كحقيقة لا يمكن نكرانها لدى الأشخاص في أي مرحلة عمرية. وعن العلاقة بين قلق الموت والعمر فهي معقدة جداً كما ذكرت الدراسات والأطر النظرية فعلى الرغم من خوف أغلبية الناس من الموت إلا أن هناك آراء تخالف ذلك فقد بينت نتائج دراسة أجريت على المسنين بأن هناك اتجاهين نحو الموت لدى كبار السن وهما أن الموت بوصفه نهاية كل شيء والموت على أنه بداية وجود جديد أو حياة جديدة. (الشيخ، ٢٠٠٧)

➡ الاتجاه الأول: يرى أن قلق الموت يزداد مع التقدم في العمر: حيث يعاني المسنون من المخاوف المرتبطة بالموت بشكل أكبر ممن يصغرونهم سناً وذلك بسبب ظهور بعض المشكلات التي ترتبط بالتقدم في العمر مما يدعم اعتقادهم نحو ذلك، حيث تظهر المشكلات العقلية كضعف الذاكرة والنسيان والمشكلات الصحية المرتبطة بالضعف الجسمي والمشكلات الانفعالية ويلاحظ على معظم كبار السن التشاؤم

والوحدة والعزلة والإحساس بقرب النهاية فالمسن يخاف الشيخوخة ومشكلاتها لأنها تعني اقتراب النهاية والخوف من الموت (الشيخ، ٢٠٠٧). وهذا ما أكدته دراسة (Latha,et,al,2013) بأن الفروق في قلق الموت والتشاؤم لدى عينة من الراشدين في مختلف مراحل الرشد كانت لصالح الفئة الأكبر سناً. فالخوف من الموت هو خوف من فقد الذاتية وهو حالة ليس لها أساس في الخبرة الشخصية حيث لا يعرف الشخص ما الذي يخاف منه فيعبر عن ذلك بأشكال من القلق التي تبين للمسن اقتراب الحياة من نهايتها وأن الموت غير بعيد عنه.

➡ الاتجاه الثاني: يرى أن قلق الموت يتضاءل مع التقدم في العمر: يرى كاليش أن كثيراً من المسنين لا يعطون لحياتهم قيمة كبيرة نتيجة إدراكهم أن حياتهم المستقبلية محدودة وأنهم يشعرون بأنهم ما عاشوا ما ينبغي أن يعيشوه وعاشوا وتعاملوا مع موت أصدقاء وأقرباء لهم وتكونت لديهم القناعة بأن الموت قادم إليهم عما قريب، حيث يرى الكثير من المسنين في الموت صديقاً سيقدم الفرصة لترك العبء وآلام الحياة ومعاناتهم فيها. وقد أكدت دراسة (الطو، ١٩٩٧) حول الفروق في قلق الموت بين الراشدين والمسنين بأن قلق الموت كان لصالح الراشدين في وسط العمر مفسراً ذلك بأن المسنين قد عاشوا الحياة الطويلة التي من حقهم وأن الموت قريب منهم ولا داعي للخوف منه بل هو وسيلة لتخفيف الأعباء والتخلص من أمراض الحياة والضعف في الشيخوخة، كما أكد بينجستون أن الأفراد الذين يقعون في الفئة العمرية بين (٤٥-٥٤ سنة) هم أكثر الفئات العمرية خوفاً من الموت مقارنة مع فئة المسنين من عمر (٦٥-٧٤ سنة). (نقلا عن الشيخ، ٢٠٠٧)

يرى الباحث مما سبق بأن الموت حقيقة لا يمكن إنكارها لدى كافة الأفراد ومن الجنسين وفي كل المراحل العمرية ويدعم الباحث وجهة النظر الثانية بأن قلق الموت يُفترض أن يتناقص مع التقدم في العمر بذريعة أن الإنسان قد أخذ فرصته في الحياة وعاش عمراً طويلاً وكان لديه الوقت الكافي لتحقيق الأهداف والإنجازات ومن المفترض أن يكون قد قام بذلك وفي نهاية المطاف سيواجه الموت الذي هو حقيقة حتمية مفروضة على الوجود الإنساني قاطبة.

٢٦-٢- قلق الموت وتوكيد الذات والسعادة في مرحلتي الرشد والشيخوخة وعلاقتهم بالحالة الاجتماعية:

إن الموت هو شيء يخشاه الإنسان في أي مرحلة من مراحل الحياة لكن قد يهمل الإنسان الخوف من الموت في بعض المراحل ويأخذ هذا الخوف في مراحل أخرى حدة

أكبر (خليفة، ٢٠٠٤). والإنسان يحاول أن يترك أثراً لنفسه أو يحاول الخلود من خلال سعيه في ترك وصية له أو من خلال إنجاز أدبي أو خيري يخلّد ذكره إذا أدركه الموت في أي مرحلة من مراحل حياته (شاذلي، ٢٠٠١). غير أن حتمية الموت تتغير مع ما يُقدّم من خدمات صحية وعلاجية والتي تتعلق بحاجات الفرد والشفاء من الأمراض ويتضمن أيضاً منع حدوث المرض ولكن هناك أمراض تسمى الأمراض العضال والتي تسبب الموت وتؤدي إليه لا تحدث في مرحلة الشيخوخة دوماً وإنما قد تحدث في الطفولة أو في أي مرحلة من مراحل الحياة بحيث تجعل الأحياء غير قادرين على توقّع كم سيعيشون مع هذا المرض أو كم سيعانون منه (خليفة، ٢٠٠٤).

وقد أورد ليستر ١٩٦٧ ثلاثة مفاهيم للموت كما يراها الراشدون وهي:

١- الموت بوصفه وسيلة يحاول بها الفرد تحقيق أهداف معينة، وجوانب إشباع من البيئة كما في حالة التهديد بالانتحار.

٢- الموت بوصفه انتقالاً إلى حياة أخرى، والتي قد يُنظر إليها على أنها حياة رهيبة فظيعة أو حياة رائعة ينتظرها الشخص بخوف أو بهدوء.

٣- الموت بوصفه نهاية نتوّعها. (معمرية، ٢٠٠٩)

إن الشباب خاصة يتصفون بمشاعر الاهتمام بالمستقبل وبالحياة حصرًا. فالموت يبدو بعيداً عن تفكيرهم؛ أو هم غالباً ما يفكرون فيه حين يصيب "الآخرين" فقط وليس أنفسهم. بعضهم الآخر يتبنون اتجاهات ومواقف لامبالية ويتحدون الموت، على أساس الظن بأنهم غير قابلين للاضطراب والفناء، أو يحاولون مواجهة قلق الموت بالعديد من الوسائل الدفاعية النفسية. ولأن حالة الخوف من الموت مرعبة فإنهم يرفضون حقيقته ولا يفكرون فيه إلا حين يتقدمون في العمر. مثل هؤلاء الأشخاص، عندما يعمّرون (يكونون على أبواب الشيخوخة والعجز)، يشعرون بأن هناك الكثير من الأشياء والأمور التي عليهم إنجازها وتحقيقها قبل موتهم، وذلك لأنهم لم يفكروا مسبقاً بقضية الموت في جديّة؛ وهذا يعني أنهم لم يُعملوا تنبؤاً وتفكيراً مسبقاً في موتهم (المحمداوي، ٢٠٠٨). ويعتبر الراشدون في مرحلة وسط العمر هم الرابطة بين الجيلين (الراشدون الصغار والمسنون) فهم يلعبون دور القائد والراعي المعتمد على السلطة الوالدية بالنسبة لأبنائه (الراشدون الصغار) ودور الخضوع والطاعة بالنسبة لوالديه المسنين لذلك فإن هذه الأدوار المتعارضة لدى الراشدين في منتصف العمر

تفرض تحدياً كبيراً أمامهم، وينشأ ما يسمى صراع الأجيال والذي يتمركز حول الصراع بين الآباء وأبنائهم المراهقين والشباب حول منحهم الاستقلال أو حصولهم عليه. (شاذلي، ٢٠٠١) فالراشدون في منتصف العمر يمارسون دور السلطة والتحكم والنفوذ في الأسرة ويعتبر توكيدهم لذاتهم مرتفعاً مقارنة بأبنائهم الراشدين الصغار أو آبائهم المسنين لأنهم وصلوا إلى مرحلة اكتمال النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي لأن خروج أبنائهم (الراشدين الصغار) واستقلالهم بعد الزواج لا ينهي مسؤوليات الوالدين إزاءهم أي أن دور الوالدية لا يزال يمارسه الراشدون في منتصف العمر حتى بعد استقلال الأبناء وخروجهم من البيت إلا أن ذلك يسبب لهم الإجهاد النفسي الشديد وهذه الخبرة أكثر حدة لدى الأم من الأب في مرحلة الرشد الأوسط لأن الأم قضت معظم حياتها وبذلت جل طاقتها في رعاية أبنائها وحددت هويتها واشتقت تقديرها لذاتها من دور الأمومة والأم أيضاً تعتبر دورها في رعاية الأبناء هو أكبر الإنجازات التي حققتها وبالتالي مغادرة الأبناء للمنزل تحرمها من أكثر أدوارها وأنشطتها أهمية فتشعر بالاكئاب وفقدان القيمة والجدوى وبالتالي دليل واضح على انخفاض مستوى توكيد الذات لديها (حجازي وأبو غالي، ٢٠٠٨). وقد بينت دراسة (Mueen,et,al,2006) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاكتئاب وتوكيد الذات لدى المتزوجات. إلا أنه كما يرى الباحث لا ينطبق ذلك على كل الأمهات أو يحدث ذلك في كل المجتمعات فكل أسرة أو بيئة أو مجتمع عاداته وتقاليده وآرائه، وعندما يبلغ الإنسان سن الشيخوخة يبدأ في حياة التفرج والتأمل الراكدين بدلاً من حياة العمل والتفكير النشيطين، وبكاد ينقطع عن الدنيا بأهدافه وإحساسه وتملاً هذه الحال نفسه همماً وغماً وأسفاً وحزناً على ما فات، مما قد يؤدي به إلى ألوان مختلفة من الأمراض والاضطرابات النفسية، كما أن التقدم في السن يحمل ضمناً زيادة احتمال الموت، أو ربما لارتباط الشيخوخة بالمرض الذي ارتبط في الأذهان بأنه يفضي إلى الموت (الشربيني، ٢٠٠١). وهذه ربما تكون أسباب قلق الموت التي تتملك الناس كلما تقدموا بالعمر، لذلك نجد كثيراً من الناس حينما يتقدم بهم العمر يصبحون مستسلمين لما هو أمر محتوم، فقد يعيش بعض الشيوخ وكأنهم ينتظرون النهاية والقضاء المحتوم ويتحسرون على شبابهم وقد يزيد من هذا الشعور زواج الأبناء وانشغال كل منهم في حاله وفي عالمه الخاص وموت الزوج وتقدم العمر والضعف الجسمي والمرض أحياناً مما يقلل دائرة الاتصال الاجتماعي وتناقص أفراد جيله يوماً بعد يوم بالموت وقد تقتصر العلاقات الاجتماعية للمسن على أولاده وأحفاده وقد يعيش بعض المسنين في وحدة قاسية وقد أكدت دراسة الحلو (١٩٩٧) وجود فروق دالة في قلق الموت بين الراشدين والمسنين لصالح الراشدين، وأكدت دراسة

(Anays&others,2002) أن ارتفاع مستوى القلق من الموت كان مرتبطاً بالمجموعة العمرية الأصغر، وبمستوى عال من المعاناة النفسية، ووجود عوامل الإجهاد المتصلة بعدد من الاضطرابات الجسدية، ومما سبق عن حال المسنين تبرز أهمية إشعارهم بقيمتهم إثبات ذاتهم وتحقيق مكانتهم التي كانوا عليها وتوفير سبل الرعاية والاهتمام التي تحقق لهم الرضا والسعادة في حياتهم المتبقية، فالمسنون يعانون من القلق ويشكون من انفضاض الناس من حولهم مما يجعلهم يعيشون في عزلة قاتلة وتضييق دائرة علاقاتهم الاجتماعية في محيط الأسرة والأصدقاء وتبرز لديهم الانفعالات دون مبرر لتشبه انفعالات المراهقين مما يخفض دورهم الأسري المرموق والمكانة التي كانوا عليها وتبدو عليهم علامات الانسحاب من الحياة وافتقاد الهدوء وتسيطر على حديثه مشاعر الإحباط والقلق (الشربيني، ٢٠٠١). فيشعرهم ذلك بانخفاض تأكيد الذات لديهم وهناك دلائل يقدمها الباحث على انخفاض تأكيد الذات فمن أصعب الأمور على المسن حين يصفه الناس بأنه مسن أو عجوز ومن علامات التبرجيل للمسن الوقوف له حين دخوله إلى مكان عام، وما يجعل المسن أكثر وعياً بتقدمه في العمر بلوغ المعاش أو حصوله على الضمان الاجتماعي وبلوغه المكانة التي تسمى "المواطن الكبير أو الشيخ" ونموذج التحرر من الالتزامات الذي وضعه كامنج وهنري واللذان أكدا على السلوك الانسحابي للمسنين من التفاعل الاجتماعي الذي يحدث في مرحلة الشيخوخة باعتباره عملية حتمية وطبيعية، وفقدان المكانة الاجتماعية وفقدان العمل والمشكلات المالية والصحية ووصول المسنين من مرحلة الاستقلال إلى مرحلة الاعتماد على الأبناء والآخرين عند التقدم في العمر وعند المرض وذلك مع استمرار تدهور القدرات العقلية والجسمية كنقص الانتباه وسرعة النسيان وكثرة تجاعيد الجلد وما شابه (الشيخ، ٢٠٠٧). يرى الباحث مما سبق بأنه ما يبرز الفروق بين الراشدين والمسنين في تأكيد الذات ميول المسنين إلى الانسحاب من التفاعل الاجتماعي وفقدانهم للمكانة الاجتماعية بينما يتمتع الراشدون بمكانتهم التي هم عليها وممارستهم للأدوار التي يمارسونها كالوالدية والسلطة الأسرية، يرى الباحث مما سبق أن ما تم ذكره من دلائل على انخفاض تأكيد الذات لدى الراشدين والمسنين في عدة مواقف من شأنه أن يولد القلق لديهم وقد بينت دراسة (Kelly,2009) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين القلق وتأكيد الذات، ومن جهة أخرى فإن الفرد المسن يعيش صراعاً مستمراً بين تحقيق ذاته التي يسعى إلى إثباتها وبين نوازع الوجود (الموت) الذي يطارده في كل لحظة من تفكيره، حتى يصير إلى الفناء والعدم، فمن الأسباب الأساسية لقلق الموت انتهاء فرصة الفرد في السعي نحو الأهداف المهمة بالنسبة لتحقيق ذاته وتقديرها حيث أكد جان بول

سارتر بأن الموت يمنع الفرد من تحقيق إمكاناته، فالموت يخفّض ويختزل من وجود الفرد حتى يجعله عدماً ولا شيء كما أكد ماسلو في هذا الصدد بأن الشخص الذي يحقق ذاته يتسم بأن لديه قبولاً مرتفعاً لذاته وقلقاً وخوفاً منخفضين من الموت (عبد الخالق والنيال، ٢٠٠٢). كما يرتبط ارتفاع قلق الموت إيجابياً بالتفاوت الكبير بين الذات المُدركة والذات المثالية ويرتبط سلبياً مع الاتجاهات نحو الذات، وقد أورد "سميث" (Smith) بأن الأشخاص الحريصين على مصالحتهم الشخصية يعانون من قلق الموت بدرجة منخفضة ولديهم في الوقت ذاته تقدير مرتفع لكفاءاتهم الشخصية. (عبد الخالق، ١٩٨٧)

إن الأفراد في مرحلة الشيخوخة يكونون غالباً غير سعداء ذلك بأنها مرحلة ضياع الصحة وقلة الدخل والطاقة بينما الأفراد في طور الرشد الأوسط من عمر (٤٠-٤٩) عبروا عن درجة أقل من السعادة التي يشعر بها الشباب إلا أنهم عبّروا عن درجة مرتفعة من الحيوية فهم يجدون الحياة أكثر تشويقاً ويشعرون بفائدتها وقد كان كبار السن أقل سعادة وأقل اهتماماً بالعلاقات الاجتماعية غير أنه لا يوجد تغير واضح في الشعور بالسعادة لدى مرحلتَي الرشد والشيخوخة. (سالم، ٢٠٠٨) وعلى النقيض من ذلك فقد ذكر (أرجايل، ١٩٩٣) بأن التفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية لهما الأثر الواضح على السعادة الحب والزواج والأصدقاء فمن لهم عدد أكبر من الأصدقاء أو يقضون وقتاً أطول مع الأصدقاء يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة من غيرهم ولعل علاقات القرابة هي الأهم في العلاقات الاجتماعية وأقواها خارج المنزل كما لزملاء العمل وعلاقة الفرد بهم دور كبير في زيادة الشعور بالسعادة والبعد عن الشعور بالوحدة النفسية وقد بينت دراسة (علوان، ٢٠٠٨) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية لدى عينة من الزوجات في مرحلة الرشد، وقد بين مادوكس في نموذج النشاط لتفسير سلوك المسنين بأنه على الرغم من وصول المسن إلى مرحلة التقاعد فإنه بحاجة إلى أن يظل منتجاً وسعيداً وبعيداً عن الشعور بالقلق والتوتر وانتظار النهاية والموت وأكد أن الراشدين النشطين (من هم في الرشد) أكثر سعادة من الراشدين المنسحبين (من هم في سن الشيخوخة) فالسعادة تكون في استمرار أداء الدور وتحمل المسؤولية والقيام بعمل ما (الخالدي، ٢٠٠١). ويرى ليفنسون (Levinson) أن مرحلة الرشد هي وقت بلورة الميول والقيم والالتزامات حيث يبدأ الراشدون في الاستقرار والتكيف مع المرحلة الجديدة وتسمى فترة مراجعة رصيد الذات ويبدأ الفرد في تقويم إنجازاته الشخصية في ضوء الأهداف السابقة ووفق الإنجاز الراهن

والمتوقع، وتبرز خصائص مرحلة الرشد كالحكمة وحسن التمييز والتقدير والشفقة على الآخرين وسعة الأفق لتحقيق درجة من الاستقرار النفسي والسعادة ونبذ كل أشكال القلق والاضطراب (المحمداوي، ٢٠٠٨). وقد بينت دراسة (Ziapour, et, el, 2014) وجود علاقة سالبة بين درجة الشعور بالسعادة النفسية وقلق الموت.

وبالنسبة للحالة الاجتماعية في مرحلتي الرشد والشيخوخة حيث يعتبر الأزواج الذين كانوا في مراحل مبكرة من حياتهم أقل رضا وسعادة في زواجهم انفصلوا أو طلقوا بالفعل قبل هذا الطور أما الذين استمر زواجهم طوال هذا العمر فيمثلون مجموعة منتقاة هم الأكثر سعادة والأكثر توافقاً في زواجهم. فالسعادة الزوجية في مرحلة وسط العمر تعود للرفقة الزوجية التي تتضمن الرعاية والاهتمام والثقة والتعلق الانفعالي والتشارك في الميول مما يهيئ لكلا الزوجين الفرصة لتخفيف الضغوط والتوترات وإعادة التوازن النفسي والبعد عن مظاهر القلق والإحباط التي تنشأ خلال مسيرة الحياة اليومية وقد يلعب كلا الزوجين دور المستمع والراغب والمهتم والقادر على تشجيع ونصيحة الشريك الآخر مما يؤدي إلى خفض التوترات وإحداث عمقاً في العلاقات الزوجية وينمي شعوراً بمزيد من الألفة المتبادلة بين الزوجين (براون، ٢٠٠١). وعن الحياة الزوجية للمسنين فإن الصورة النمطية عنها كئيبة لأن معظم الناس يدركونها غير سعداء ومنعزلين ووحيدين ومفوضين من أحبائهم وخاصة الأبناء والأقارب ولكن توجد استثناءات للقاعدة فقد أكدت بحوث ستينيت (Sttinnet) بأن نوعية الحياة الزوجية في الشيخوخة جيدة على وجه العموم وحينما يصل إليها الزوجان معاً يكونان سعيدي الحظ وقد وصف معظم المسنين هذه المرحلة على أنها أسعد مراحل زواجهم وقد بينت دراسة ريدي وزملائه (Ready, et, el) على عينات من الراشدين في مختلف مراحل الرشد (المبكر والمتوسط والمتأخر) حول التوافق الزوجي لدى المسنين بأن المسنين قدروا العبارات الدالة على الأمن الانفعالي العاطفي والولاء على أنها أكثر ما يميز علاقة الحب عندهم (براون، ٢٠٠١). ويرى الباحث مما سبق بأن الحب أوسع نطاقاً من الجنس فمع زيادة العشرة بين الزوجين تنغرس بذور المحبة والمودة ويسيطر الأمن الانفعالي العاطفي الذي يعني مشاعر الاهتمام والرعاية والثقة والمحبة بين الزوجين واعتماد كل منهما على الآخر لتخفيف عبء الحياة الضاغطة والتي تسبب القلق والاضطراب لدى كل من الزوجين في هذه المرحلة فالزواج يحقق الاستقرار النفسي والانفعالي ويشكل ركيزة داعمة لدى كل من الزوجين. ولكن لا يمكن أن تمر الحياة الزوجية لدى المسنين بدون مشاكل حيث يواجه بعض الأزواج مشكلات زوجية في

هذه المرحلة فتقاعد الزوج قد يسبب للزوجة بعض المضايقات في البداية ومع زيادة نسبة النساء العاملات فإن التقاعد ربما يسبب بعض المشكلات الاسرية عند تقاعد الزوجين معاً إلا أن ذلك لا يدوم طويلاً وخاصة عند النجاح في إعادة تنظيم حاتهما لمواجهة الظروف الجديدة، كما يعد المرض مصدراً آخر للضغط والتعاسة لدى المسنين فبعض الأمراض تخلق علاقة اعتمادية فيعتمد كل شريك على الآخر وبعد الفقر أيضاً مصدراً للشقاء الزوجي في مرحلة الشيخوخة مع انخفاض الدخل بعد التقاعد (بدر، ٢٠٠١). وقد بينت دراسة (سعد الدين، ١٩٨٩) على المسنين المتقاعدين بأنهم أكثر قلقاً واكتئاباً من نظرائهم العاملين بسبب كثرة أوقات الفراغ وانخفاض الدخل وظهور بعض المشاكل الصحية، كما أوضحت دراسة (ربيع، ١٩٩٩) زيادة معدلات الاكتئاب لدى المسنين المتقاعدين وذلك في جميع المراحل العمرية مما يكشف الدور السلبي للتقاعد في ظهور بعض المشكلات لدى المسنين نفسياً واقتصادياً، فالوضع المالي يؤثر على التناول والرضا عن الحياة لدى المسنين وقد أكدت ذلك دراسة (الديب، ١٩٩٤) بأن العمل بعد سن التقاعد يؤثر إيجابياً على التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى المسنين. ومن الخبرات المؤلمة التي يمر بها الراشدون في وسط العمر والمسنين خبرة الترميل والطلاق إلا أن الطلاق لا يشيع حدوثه لدى المسنين أي بعد مدة زواج تزيد عن (٤٠) عاماً ويعد العنف الزوجي من أهم أسباب الطلاق في مرحلة وسط العمر وقد يحدث الطلاق نتيجة لضغوط أزمت الحياة أو بسبب العلاقات غير المشروعة. ولكن يرى باحثون بأن الطلاق قد يحدث في وسط العمر نتيجة اختلاف معدلات النمو لدى شريكي الزواج فالطلاق هو خبرة أليمة يتبعه الوحدة والشك في الذات وتقلب المزاج على نحو يتطلب إعادة التوافق من جديد ومن الطبيعي في هذا الطور أن يتبع الطلاق زواج جديد إلا أنه أقل حدوثاً وأكثر ندرة وهو أكثر حدوثاً لدى الرجال منه لدى النساء ومن لم يتزوج بعد الطلاق يقضي ما تبقى من عمره وحيداً. ويعد الترميل خبرة شديدة ومؤلمة في مرحلة وسط العمر ويصاحبها شعور قاس بالوحدة والاغتراب والمرأة الأرملة تعتبر نفسها قد بلغت الشيخوخة بعد فقدان زوجها ومن مشكلات الترميل أنه يغير من العلاقات الاجتماعية بالأصدقاء فالأرمل آخر من يُدعى أو قد تُنسى دعوته في المناسبات الاجتماعية (حجازي وأبو غالي، ٢٠٠٨). وهذا مؤشر على انخفاض توكيد الذات والسعادة لدى الأرامل على عكس الذين يعيشون مع أزواجهم وقد بينت دراسة (Mueen, et, el, 2006) بأن المتزوجين أكثر توكيداً للذات من غير المتزوجين، كما بينت دراسة (صيام، ٢٠١٠) وجود فروق بين المسنين في السعادة لصالح المتزوجين، وأشارت دراسة (الفنجري، ٢٠٠٦) وجود فروق في السعادة

لصالح المتزوجين الذين لديهم أولاد أما الترميل لدى المسنين هو أعظم فقدان انفعالي واجتماعي يعانيه المسن ذكراً أو أنثى في سنوات عمره الباقية، لأن وفاة أحد الزوجين يشكل كارثة للشريك الآخر ويحتاج الأمر وقتاً طويلاً لإعادة التوافق من جديد وفق أسلوب الحياة الجديدة ففقدان الزوج يؤدي إلى هبوط الروح المعنوية مع ظهور أعراض أمراض جسمية كنقص الشهية والأرق خاصة إذا كان المسن (الأرمل) يعاني مشكلات صحية طويلة مما يسبب له بعض الاستجابات النفسية كالشكوى الدائمة والشعور بالذنب والاكتئاب والرغبة في الموت والقلق منه وهذا ما يفسر لنا وفاة المسن على الأعم الأغلب بعد وفاة رفيق حياته بزمان قصير وهذا كله أكثر حدوثاً لدى النساء (خليفة، ٢٠٠٤). وقد بينت دراسة (Ghufran&Ansari, 2008) وجود فروق في قلق الموت لصالح الذين أزواجهم أو زوجاتهم ليسوا على قيد الحياة، كما توجد فروق في قلق الموت بين الأرامل الذكور والأرامل الإناث لصالح الأرامل الإناث. ومما سبق فإن الفروق الجوهرية بين الجنسين في خبرة الترميل تؤكد أن الرجل أكثر تعرضاً لأزمة ضغط الدور بعد فقدان دور الزوج بينما الأنثى أزمتهما الكبرى في فقدان الدعم العاطفي والاجتماعي.

٢-٢٧- علاج قلق الموت:

من أجل التوصل إلى علاج فعال لقلق الموت من الضروري اللجوء إلى تحليل أسباب قلق الموت وتوضيحها وتعليلها لإسقاطها من ذهن المصاب، والانتقال إلى مرحلة الإقناع بمجابهة حقيقة الموت بالرضا والقبول، وهناك العديد من الأساليب العلاجية التي يتبعها المختصون منها:

١- الإفاضة بالواقع (الإغراق): ويتمثل في إرغام المعالج على مواجهة المواقف المخيفة بشكل مباشر وحرمانه من فرص تجنبها، وقد أوضحت الدراسات الحديثة إمكانية معالجة كثير من الاضطرابات السلوكية باستخدام هذه الطريقة كالخوف والقلق والانطواء الاجتماعي. وقد استخدم ماير وزملاؤه هذا الأسلوب لمعالجة امرأة كانت تعاني من القلق من كل ما له علاقة بالموت وابتدأ العلاج بإعداد قائمة بالمشكلات والمواقف التي تخيف المرأة وكانت الجثث على رأس تلك القائمة، حيث ذهب أحد المعالجين برفقة المرأة إلى مشرحة أحد المستشفيات، حيث قامت بلمس جثة وطلب منها أن تحمل صورة رجل كان قد قُتل رمياً بالرصاص وذلك لمواجهة مصادر القلق

الأخرى، وعلى الرغم من أن العلاج لم يستمر أكثر من أسبوعين إلا أنه أدى إلى إيقاف السلوكيات المستهدفة بنجاح (الخطيب، ٢٠٠٣).

٢- الكف بالنقيض: صاغ وولبي (Wolpe) هذا المبدأ على النحو التالي، إذا تم استثارة استجابة ما معارضة للقلق عند ظهور الموضوعات المثيرة له، فإن من شأن هذه الاستجابات المعارضة أن تؤدي إلى توقف كامل للقلق أو تؤدي على الأقل إلى كف أو توقف جزئي له إلى أن يبدأ القلق في التناقص ثم الاختفاء التام. (إبراهيم وآخرون، ١٩٩٣)، وتدور الفكرة الرئيسية لهذا الأسلوب العلاجي حول إزالة الاستجابة المرضية "الخوف والقلق" تدريجياً من خلال استبدالها بسلوك آخر معارض للسلوك المرضي عند ظهور الموضوعات المرتبطة به، وتقوم الفكرة على تشجيع الشخص "صاحب المشكلة" على مواجهة مواقف القلق تدريجياً، وذلك بهدف تحييد مشاعر المريض العصبية من خلال التعرض التدريجي للموقف أو المواقف المثيرة للقلق، حيث يقوم بتشخيص مشكلات الشخص أولاً ثم تكوين قائمة تحتوي على مدرجات القلق (غانم، ٢٠٠٨). ويقدم وولبي مبرراً حول صحة هذا الأسلوب من الناحية الفسيولوجية حيث يرى أن إثارة الجهاز العصبي الودي للقلق يتم كفها بإثارة الجهاز العصبي اللاودي عن طريق الاسترخاء أو الاستجابات التوكيدية وقد بينت دراسة (رقة، ٢٠١٣) أن التوكيدية تساعد على خفض مشاعر القلق لدى الأفراد.

٣- التدرب على تدبّر القلق: يتعلم المرضى في البداية التدريب على الاسترخاء العام، والتخيّل التفاعلي مع المواقف المستهدفة بالعلاج، وذلك كتقنيتين أساسيتين، ومن خلال اكتساب بعض القدرات من خلال هذا التعليم يتم تشجيعهم على توليد القلق وإمعان النظر في الإحساس غير السار المصاحب للقلق، وبالتخيّل السلبي، والأفكار الكارثية، وكل شيء يولّد مشاعر الانزعاج والقلق، ثم يُطلب منهم القيام بفعل مضاد للقلق (أي توليد القلق ومن ثم إضعافه وإزالته، أي عملية تطعيمية ضد القلق والتوتر)، أي بالاسترخاء، والتركيز على إحساسات الهدوء وتخيّل صور ومشاهد ساكنة وهادئة ومناهضة الأفكار الخاطئة والتركيز على الأفكار المثيرة للاسترخاء والهدوء والتفأول وإثابة الذات، وبذلك يتعلم المتعالجون القدرة على السيطرة على الذات واكتساب مهارات الثقة بالذات (لازاروس، ٢٠٠٢).

٤- الاسترخاء: عادة ما يستخدم أسلوب الاسترخاء إما كأسلوب علاجي مستقل، أو مصاحب للعلاج بطريقة الكف بالنقيض عندما نحتاج إلى خلق استجابة معارضة للقلق

والتوتر عند ظهور المواقف المهددة، ويعتمد أسلوب الاسترخاء على بديهية فسيولوجية معروفة، فالقلق والخوف والانفعالات الشديدة عادةً ما تكون تعبيراً عن وجود توترات عضوية وعضلية، ولهذا استخدم جاكسون ومن بعده علماء العلاج السلوكي طريقة الاسترخاء التصاعدي الذي يُطلب من خلاله من المريض أن يجلس في وضع مريح وأن يركّز بصره على نقطة لامعة ثم إنه يبدأ بتوجيه من المعالج بإرخاء أعضاء جسمه عضواً عضواً، بأن يُطلب منه في البداية أن يغلق راحتي اليدين بكل قوة وإحكام، وأن يلاحظ التوترات والانقباضات التي تحدث في مقدمة الذراع (كمقياس للتوتر) ثم يُطلب منه فتحهما بعد ثوانٍ معدودة ووضعهما في مكان مريح وملاحظاً ما يحدث في عضلات مقدمة الذراعين من استرخاء وراحة عامة في الجسم كله، حيث ينتقل المعالج بالمتعالج إلى مختلف أعضاء جسمه بدءاً من القدمين ومروراً بالساقين والفخذين، وعضلات البطن والصدر والوجه والفم والرقبة، توتراً ثم إرخاء، حتى يصل المتعالج إلى التحكم الكامل واكتساب القدرة على الاسترخاء (إبراهيم وآخرون، ١٩٩٣).

٥- تعديل أخطاء التفكير لدى المريض: تنتمي هذه الطريقة إلى الاتجاه المعرفي في العلاج، والذي يرى أن سلوك الفرد وعملياته النفسية في سوائها واضطرابها إنما يتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد الأشياء ويفكر فيها، أو على توقعه للطرق التي ستحدث بها أشياء معينة، لذلك فإن بعض أنواع الاضطراب النفسي عادةً ما تلتحم بطرق خاطئة من التفكير، ويرى ألبرت أليس (Ellis) أن العلاج يكمن في استبدال الأفكار المرضية بأفكار عقلانية (غانم، ٢٠٠٨). وفي هذا النوع من العلاج يشجّع المريض على النظر إلى الأفكار ذات الصلة بالاضطراب والخطوات المتبعة في تعديل أنماط التفكير تشمل ما يلي:

- تحديد الأفكار السلبية عند حدوثها.
- تقييم كيف يمكن لهذه الأفكار أن تكون واقعية.
- وضع تقييمات بديلة لهذه الأفكار.
- زيادة قبول المتعالج لواقع المرض والموت (Furer, et, al, 2007).

٦- العلاج بالمعنى: طور هذا المدخل الطبيب النفسي فيكتور فرانكل لمواجهة الأزمات الوجودية التي قد يعاني منها الإنسان في مسيرة حياته، على اعتبار أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يقلق على معنى وجوده ويبحث عن ذلك المعنى (مليكة، ١٩٩٠). ويتلخص دور المعالج في العلاج بالمعنى في مساعدة المريض على أن يتبين مجموعات

ثلاث من القيم، الأولى القيم الإبداعية التي مدارها معاني الخلق والإبداع والإنجاز، والثانية: القيم التجريبية ويكتشفها المرء من خلال ممارسته للخير والحق والجمال في مجالات الفن والعلوم والفلسفة وعند التعامل مع الناس فيحاول أن يتفهمهم وأن يحبهم، والثالثة: القيم الخاصة بالاتجاهات وخاصة تلك التي تتطلب شجاعة وقدرة على مواجهة الألم واحتمال المعاناة وما تقتضيه من صبر وأناة(الحفني، ٢٠٠٣). ويرى الباحث مما سبق بأنه ليست كل أنواع العلاج يمكن تطبيقها فقد لا تسمح الظروف بذلك ولا تتوفر المستلزمات التقنية والفنية والطبية ويبرر صعوبة التطبيق بأن كل شخص هو شخصية فريدة وبذلك تختلف طبيعة كل شخص وطبيعة كل مرحلة أيضاً (طفولة، مراهقة، رشد، شيخوخة) ونوع القلق والطريقة الناجعة للتخفيف منه، إلا أنه بشكل عام ومن وجهة نظر الباحث وبعيداً عن الطرق العلمية سابقة الذكر لعلاج قلق الموت لا بد من أن يكون الراشدون والمسنون مهيوون لهذه المرحلة ومستعدون لمواجهة ما تحمله من تغيرات فيزيولوجية واجتماعية وانفعالية ونفسية واقتصادية أيضاً وهنا يجب أن تلعب المؤسسات التربوية والقائمون على رعاية المسنين سواء الأسرة أو الجمعيات المختصة بذلك دوراً هاماً وأن يتم بذل قصارى الجهد والوقت لتدعيم الشخصية وإكسابها المناعة النفسية وتهيئة الأجواء والظروف التي تشعرهم بالسعادة والرضا عن الحياة مما قد يساعد في التصدي ومواجهة أشكال القلق والاضطراب التي تنتاب الأشخاص مع وصولهم إلى مرحلة متقدمة من العمر.

الفصل الثالث

دراسات سابقة

٣-١ - دراسات تربط بين متغيرات الدراسة

٣-٢ - دراسات متعلقة بتوكيد الذات

٣-٣ - دراسات متعلقة بالسعادة

٣-٤ - دراسات متعلقة بقلق الموت

٣-٥ - التعقيب على الدراسات السابقة

٣-١-١ الدراسات التي تربط بين متغيرات الدراسة:

٣-١-١-١ دراسة محمود (٢٠١٥): العراق

عنوان الدراسة: قلق الموت عند المسنين وعلاقته بالرضا عن الحياة والنزعة الاستهلاكية، وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى قلق الموت والرضا عن الحياة والنزعة الاستهلاكية لدى المسنين، والعلاقة بين متغيرات الدراسة، وتكونت العينة (٣٠٨) من المسنين المتقاعدين ذكوراً وإناثاً، وتم استخدام مقياس قلق الموت والرضا عن الحياة والنزعة الاستهلاكية من إعداد الباحث، وكشفت النتائج وجود مستوى منخفض من قلق الموت لدى المسنين، ووجود درجة عالية من الرضا عن الحياة، ودرجة متوسطة من النزعة الاستهلاكية لدى المسنين.

٣-١-٢ دراسة زياپور وآخرون (Ziapour, et, al) ٢٠١٤: إيران

The correlation between happiness and death anxiety: A case study in health personnel of Zareh hospital of Sari

عنوان الدراسة: العلاقة بين السعادة وقلق الموت: دراسة لدى عاملي الصحة في مستشفى زاره بمدينة ساري. هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة وقلق الموت لدى عينة من عاملي الصحة في مستشفى زاره بمدينة ساري. وتكونت العينة من (١٤٤) شخص من العاملين في المشفى بواقع (٤٧) ذكور و (٩٧) إناث، تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وطبق الباحث مقياس قلق الموت وقائمة أكسفورد للسعادة. وأظهرت النتائج أن زيادة السعادة بمقدار ٠.٢٧ لدى كل فرد من أفراد العينة ينقص بالتالي قلق الموت لديهم، ووجدت علاقة ارتباطية سالبة بين السعادة وقلق الموت لدى أفراد عينة البحث، كما توجد فروق بين الجنسين على السعادة لصالح الإناث.

٣-١-٣ دراسة صديق (٢٠١٤): سوريا

عنوان الدراسة: قلق الموت وعلاقته بجودة الحياة، هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين قلق الموت وجودة الحياة لدى المسنين، ومدى انتشار قلق الموت لدى المسنين ومعرفة الفروق في قلق الموت وجودة الحياة وفق الجنس والعمر ومعرفة الفروق بين المسنين الذين يقيمون داخل دار للرعاية ومن يقيمون مع أسرهم، وتكونت العينة من (٢٤٩) مسن ومسننة من مدينة دمشق، تتراوح أعمارهم بين (٦٠-٨٤) سنة، منهم (١٢٩) ذكور و (١٢٠) إناث، وأيضاً (١٥٩) مسن ومسننة تتراوح أعمارهم بين (٦٠-٨٤) سنة.

(٧٤) سنة، و(٩٠) مسناً ومسننة تتراوح أعمارهم بين (٧٥-٨٤) سنة، و(١٣٢) مسناً ومسننة يقيمون مع عائلاتهم، و(٥٧) يقيمون في دار السعادة للمسنين و(٦٠) يقيمون في دار الكرامة للمسنين. وطبقت الباحثة مقياس جودة الحياة وقلق الموت من إعدادها، وكشفت النتائج انتشار قلق الموت لدى أفراد عينة البحث، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين قلق الموت وجودة الحياة، وأن مستوى قلق الموت كان مرتفع بين المسنين المقيمين في دار السعادة وأن الإناث كانت أعلى في قلق الموت، وارتفاع قلق الموت لدى المسنين من الفئة العمرية الثانية ممن تتراوح أعمارهم بين (٧٥-٨٤) سنة، ولا توجد فروق بين المسنين والمسنات في جودة الحياة ما عدا بعد الصحة الجسدية كانت الفروق لصالح الذكور، وكانت الفروق في جودة الحياة لصالح المقيمين في دار السعادة وارتفاع مستوى جودة الحياة لدى المسنين من الفئة العمرية الأولى الذين تتراوح أعمارهم بين (٦٠-٧٤).

٣-١-٤- دراسة أبو ريا (٢٠١٤): الأردن:

عنوان الدراسة: الرضا عن الإنجاز في الحياة لدى عينة من المسنين وعلاقته بقلق الموت. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الإنجاز وقلق الموت لدى المسنين، ومعرفة دور بعض العوامل الديمغرافية مثل (العمر والجنس والمستوى التعليمي والاقتصادي والحالة الاجتماعية والصحية وعدد الأبناء) في الرضا عن الإنجاز في الحياة. تكونت العينة من (١١٠) بينهم (٥٣) مسناً و(٥٧) مسنة تراوحت أعمارهم من (٧٠) سنة فأكثر. واستخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الإنجاز في الحياة للدسوقي ومقياس قلق الموت لعبد الخالق. وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الإنجاز في الحياة وقلق الموت ولا توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس والعمر وعدد الأبناء بينما توجد فروق في المستوى التعليمي والاقتصادي والحالة الاجتماعية والصحية، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في قلق الموت بين المتغيرات الديمغرافية السابقة ما عدا متغير الحالة الصحية حيث وجدت فروق حسب مستوياتها.

٣-١-٥- دراسة (عبد الحميد وجعدان ٢٠١٣): العراق

عنوان الدراسة: أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الإحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات الجامعة، هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى الإحساس بالمعنى الوجودي للحياة، ومعرفة أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الإحساس بالمعنى الوجودي للحياة

وتكونت العينة من ٢٠٠ طالب وطالبة وتم استخدام مقياس المعنى الوجودي للحياة والبرنامج الإرشادي النفسي بأسلوب توكيد الذات، وكشفت النتائج تدني مستوى الإحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى أفراد العينة، ووجود فروق لصالح المجموعة التجريبية على مقياس الإحساس بالمعنى الوجودي للحياة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي لأسلوب توكيد الذات.

٣-١-٦- دراسة Latha,el.at (2013): الهند

Factors Related to Life Satisfaction, Meaning of Life, Religiosity and Death Anxiety in Health Care Staff and student ; A Cross sectional study from India

عنوان الدراسة: ارتباط كل من الرضا عن الحياة ومعنى الحياة والتقوى بقلق الموت لدى طلاب وموظفي الرعاية الصحية. هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين المواقف الدينية وقلق الموت لدى المراهقين والشباب البالغين. وتكونت العينة من (٢٣٠) مراهق وراشد من كلا الجنسين (طلاب وموظفين) من ثلاثة مشافي في الهند، واستخدم الباحث مقاييس قلق الموت والرضا عن الحياة ومعنى الحياة واتجاه الدين، وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين كل من الرضا عن الحياة والتقوى الحقيقية مع قلق الموت، ووجود علاقة موجبة بين البحث عن معنى في الحياة وقلق الموت. كما توجد فروق بين المراهقين والراشدين في قلق الموت لصالح الراشدين.

٣-١-٧- دراسة المهداوي (٢٠١٠) السعودية:

عنوان الدراسة: معنى الحياة والمساندة الاجتماعية وتوكيد الذات وبعض الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب) لدى المصابين في الحوادث المرورية بمنطقة مكة المكرمة، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة والمساندة الاجتماعية وتوكيد الذات وبعض الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب) لدى المصابين في حوادث المرور، وتكونت العينة من (٦٤) مصاباً تراوحت أعمارهم من (١٣-٥١) سنة، واستخدمت مقاييس معنى الحياة وتوكيد الذات والقلق والاكتئاب وأعد مقياس المساندة الاجتماعية، وكشفت النتائج الدراسة: توجد علاقة ارتباطية سالبة بين معنى الحياة والمساندة الاجتماعية وتوكيد الذات مع بعض الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب)، ولا توجد فروق بين متغيرات الدراسة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، وجود

فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي القلق في معنى الحياة والمساندة الاجتماعية وتوكيد الذات لصالح منخفضي القلق، ووجود فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في معنى الحياة والمساندة الاجتماعية وتوكيد الذات لصالح منخفضي الاكتئاب.

٣-١-٨ - دراسة غانم (٢٠٠٤): مصر

عنوان الدراسة: التدين وعلاقته بقلق الموت والأحداث السارة والنظرة للحياة، هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين التدين (الظاهري- الجوهري) وكل من قلق الموت والأحداث السارة والنظرة للحياة لدى المسنين والمسنات، وتكونت العينة من (٤٠٠) فرد تراوحت أعمارهم من (٥٢-٨٠) واستخدم الباحث مقياس الوعي الديني وقلق الموت وقائمة الأحداث السارة ومقياس النظرة للحياة، وكشفت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التدين الجوهري وقلق الموت والنظرة الإيجابية لدى المسنين، بينما توجد علاقة سالبة بين قلق الموت والأحداث السارة وعلاقة موجبة بين قلق الموت والنظرة السالبة للحياة، كما وجدت علاقة سالبة بين التدين الظاهري وقلق الموت والأحداث السارة الإيجابية لدى أفراد عينة البحث.

٣-٢ - الدراسات المتعلقة بمتغير توكيد الذات:

٣-٢-١ - دراسات عربية:

٣-٢-٢-١ - دراسة أحمد (٢٠١٢): السعودية

عنوان الدراسة: أشكال العنف الأسري الموجه ضد المرأة وعلاقته ببعض مهارات توكيد الذات في العلاقات الزوجية، وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن أشكال العنف الأسري الموجه ضد المرأة من الأزواج بدنياً كان أم لفظياً أم عدائياً، وعلاقة هذه الأشكال بتوكيد الذات في العلاقات الزوجية لدى الأزواج، وتكونت العينة من (٣٣٠) من الأزواج، وطبق مقياس أشكال العنف الأسري ومقياس توكيد الذات في العلاقات الزوجية، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين ارتفاع الدرجات على توكيد الذات لدى الأزواج والعنف الأسري الموجه ضد زوجاتهم. وأن الدرجات المنخفضة في توكيد الذات لدى الرجال ترتبط إيجاباً بالعنف الأسري، كما وجدت علاقة ارتباطيه موجبة بين مهارات التوكيد السلبية والعنف الأسري.

٣-٢-٢-٢- دراسة الحلاق (٢٠٠٧): سوريا

عنوان الدراسة: توكيد الذات وأثره في التكيف الاجتماعي، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين توكيد الذات والتكيف الاجتماعي لدى عينة من المرشدين العاملين في مدارس محافظة دمشق ومعرفة الفروق في توكيد الذات بين الذكور والإناث، وتكونت العينة من (٢٧) مرشداً ومرشدة بواقع (٦) ذكور و(٧) إناث وزعت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وطبقت الباحثة مقياس توكيد الذات ومقياس التكيف الاجتماعي وبرنامج تنمية مهارات توكيد الذات، وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة ودالة بين توكيد الذات والتكيف الاجتماعي بينما لا توجد فروق في مستوى توكيد الذات ومستوى التكيف الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس.

٣-٢-٢-٣- دراسة عبد الحميد (٢٠٠٣): الإمارات العربية المتحدة

عنوان الدراسة: الدافعية للإنجاز وعلاقتها بكل من توكيد الذات وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من شاغلي الوظائف المكتبية، وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الدافعية للإنجاز لدى عينة من شاغلي الوظائف المكتبية بدولة الإمارات العربية المتحدة، وعلاقته بكل من توكيد الذات والعمر لدى كل من الجنسين والتعرف على طبيعة الفروق في مستوى الدافعية لدى الموظفين حسب تباينهم من حيث الجنس والجنسية ومستوى الأجر والتعليم والحالة الزوجية، وتكونت العينة من (٢٤٠) موظفاً وموظفة بواقع (١٧٨) من الذكور و(٦٢) من الإناث وقد بلغ متوسط عمر الذكور ٣٥.٣٧ ويتراوح المدى العمري لهم بين (١٩-٦٠) سنة أما متوسط عمر الإناث فهو (٣٠.٨٧) سنة والمدى العمري للإناث يتراوح بين (٢١-٦٠) سنة، وطبق الباحث مقياس توكيد الذات ومقياس دافعية الإنجاز، وكشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين دافعية الإنجاز وتوكيد الذات لدى عينة الذكور بينما كانت هناك ارتباطات منحنية لدى عينة الإناث، ووجدت علاقة موجبة ودالة بين العمر من جهة والمثابرة والطموح وتقدير أهمية الوقت والاهتمام بالتميز والمنافسة والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز من جهة أخرى، ولا توجد فروق بين الأعلى تعليماً والأدنى تعليماً في توكيد الذات، ولم يعد كل من الجنس والتعليم والحالة الزوجية منبئاً بتوكيد الذات، وتوجد فروق بين الجنسين في توكيد الذات لصالح الذكور ولدى المتزوجين أعلى من غير المتزوجين.

٣-٢-٤- دراسة العمودي (٢٠٠١): السعودية

عنوان الدراسة: التوافق الزوجي وعلاقته بتوكيد الذات وارتباطه ببعض المتغيرات لدى المتزوجين بمنطقة مكة المكرمة، وقد هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين التوافق الزوجي وتوكيد الذات وارتباطه ببعض المتغيرات، وتكونت العينة من (٤٤٠) زوج وزوجة من مدينة مكة المكرمة وجدة والطائف، وطبق مقياس التوافق الزوجي وتوكيد الذات في الحياة الزوجية، وبينت النتائج وجود فروق دالة في التوافق الزوجي تبعاً للجنس لصالح الذكور، بينما لا توجد فروق في توكيد الذات بين الجنسين.

٣-٢-٣- دراسات أجنبية:

٣-٢-١- دراسة (Mueen,B, at,el,2006): باكستان

Relationship of Depression and assertiveness in normal population and depressed individuals

عنوان الدراسة: العلاقة بين الاكتئاب وتوكيد الذات لدى الأشخاص الطبيعيين والأفراد المكتئبين، وقد هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين توكيد الذات والاكتئاب، وتكونت العينة من (١٠٠) شخص بواقع (٥٠) ذكور و(٥٠) إناث، تراوحت أعمارهم من (١٨-٥٠) سنة، وتم استخدام مقياس توكيد الذات وقائمة بيك للاكتئاب، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاكتئاب وتوكيد الذات، والذكور أكثر توكيداً للذات من الإناث، والأشخاص الأقل تعليماً كانوا مكتئبين وغير توكيديين، ولا توجد فروق بين الجنسين في الاكتئاب والمتزوجين أكثر توكيداً من غير المتزوجين.

٣-٣- دراسات متعلقة بالسعادة

٣-٣-١- دراسات عربية:

٣-٣-١- دراسة الصغير (٢٠١٠): السعودية

عنوان الدراسة: المحددات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية المؤثرة بمستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين المتقاعدين، وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين المتقاعدين بمنطقة الرياض وتأثير كل من المحددات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية على مستوى رضا المسنين المتقاعدين عن الحياة، وتكونت العينة من (٤٣٢) من المسنين المتقاعدين بمنطقة الرياض، وكانت

أدوات الدراسة مقابلة شخصية مع كافة أفراد العينة واستبيان الرضا عن الحياة واستبيان المتغيرات المستقلة المتعلقة بالمحددات، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة بينما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين كل من المشاركة في أنشطة المراكز والأندية الاجتماعية والعلاقات الأسرية وعلاقات الصداقة وممارسة الأنشطة الرياضية وبين الرضا عن الحياة، ووجدت فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في الرضا عن الحياة لصالح المتزوجين، وتبين أن كل الاكتئاب والعمر والمستوى التعليمي والمكانة الاجتماعية والحالة المادية تفسر نسب مختلفة من التباين في مستوى الرضا عن الحياة.

٣-١-٢- دراسة تفاحة (٢٠٠٩): مصر

عنوان الدراسة: الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين "دراسة مقارنة"، وقد هدفت الدراسة الكشف عن الفروق بين المسنين المقيمين مع أسرهم والمسنين المقيمين بدور الرعاية من كلا الجنسين على كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة فضلاً عن بيان حدود العلاقة بين المتغيرين، والأهمية النسبية للتنبؤ بمستوى الرضا العام عن الحياة، وتكونت العينة من (١٢٠) مسن ممن يزيد أعمارهم عن (٦٥) سنة منهم (٦٠) يقيمون مع أسرهم، و(٦٠) يقيمون في دور الرعاية، وموزعين بالتساوي من حيث الجنس، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة، وكشفت النتائج وجود فروق دالة بين المسنين المقيمين مع الأسرة والمقيمين بدور الرعاية في الرضا عن الحياة لصالح المقيمين مع الأسرة، وفي بعد التحدي والصلابة النفسية لصالح المقيمين بدور الرعاية، كما وجدت فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة لصالح الإناث وفي بعد التحدي والصلابة النفسية لصالح الذكور، وتوجد علاقة موجبة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، وتختلف نسبة المساهمة لأبعاد كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة في التنبؤ بمستوى الرضا العام عن الحياة لدى المسنين تبعاً للإقامة.

٣-١-٣- دراسة جان (٢٠٠٨): السعودية

عنوان الدراسة: الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة ومستوى التدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، ومعرفة الفروق بينها تبعاً للعمر والحالة الاجتماعية

وطبيعة العمل والمستوى التعليمي، وإلى التعرف على المتغيرات المنبئة بالسعادة، وتكونت العينة من (٧٦٤) طالبات وإداريات وعضوات هيئة تدريسية تتراوح أعمارهن من (١٨-٥٧) سنة، وتم استخدام قائمة أكسفورد للسعادة ومقاييس المساندة الاجتماعية والتوافق الزوجي والتدين واستمارة المستوى الاقتصادي والحالة الصحية، وكشفت النتائج وجود ارتباط دال وموجب بين السعادة وكل من مستوى التدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، ولا توجد فروق في السعادة تبعاً للعمر والحالة الاجتماعية وطبيعة العمل والمستوى التعليمي، وتبين أن التدين هو العامل الأكبر المنبئ بالسعادة يليه الدعم الاجتماعي فالتوافق الزوجي ثم المستوى الاقتصادي.

٣-١-٤- دراسة غانم (٢٠٠٣): مصر

عنوان الدراسة: المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية والرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن، وتكونت العينة من (٤٣٨) مسن من الجنسين بواقع (٢٦١) يشاركون الأنشطة الترويحية الرياضية و(١٧٧) لا يشاركون فيها، وكانت أدوات الدراسة مقابلة شخصية واستمارة جمع البيانات ومقياسي التوافق النفسي والرضا عن الحياة، وبينت النتائج وجود فروق بين المشاركين بالأنشطة الترويحية الرياضية وغير المشاركين في جميع أبعاد التوافق والرضا عن الحياة لصالح المشاركين.

٣-١-٥- دراسة زايد (٢٠٠١): مصر

عنوان الدراسة: القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين، وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أبعاد القيام بأنشطة الحياة اليومية وأبعاد الرضا عن الحياة ومعرفة الفروق على أبعاد المتغيرين تبعاً للجنس والمكانة الاجتماعية، وتكونت العينة من (٢٠٠) من المسنين بواقع (١٠٠) من الذكور من مستويات اجتماعية مختلفة و(١٠٠) من الإناث من مستويات اجتماعية مختلفة، وتم استخدام مقياس أنشطة الحياة اليومية للمسنين ومقياس الرضا عن الحياة، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام التلفون من أبعاد أنشطة الحياة اليومية وبين تقبل الذات من أبعاد الرضا عن الحياة لدى الذكور، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام التلفون وتقبل الحياة لدى الإناث، وارتباط دال أيضاً بين

بعد القيام بالأعمال المنزلية وتقبل الذات، وتوجد فروق بين الجنسين لصالح الإناث في بعدي استخدام التلفون والقيام بالأعمال المنزلية، ولا توجد فروق بين الجنسين في أبعاد الرضا عن الحياة بينما وجدت فروق بينهما لصالح الإناث في بعد تقبل الآخرين، ولا توجد فروق في أبعاد القيام بأنشطة الحياة اليومية وفي أبعاد الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير المكانة الاجتماعية.

٣-٣-٢- دراسات أجنبية:

٣-٣-٢-١- دراسة: Ismail (2012): باكستان

religiosity and psychological well-being

عنوان الدراسة: التقوى والسعادة النفسية بين المسلمين الباكستانيين، وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التقوى والسعادة النفسية بين المسلمين الباكستانيين، وتكونت العينة من (١٥٠) شخص بواقع (٦٥) رجل و (٨٥) أنثى، تتراوح أعمارهم من ١٨-٦٠ سنة، واستخدم الباحث مقياس التقوى والسعادة النفسية من إعداداته، وبينت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد التقوى والوحدة النفسية (العزلة)، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد التقوى والقلق، في حين وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد التقوى والرضا عن الحياة.

٣-٣-٢-٢- دراسة Alans&Seth (2008): أمريكا

The Implication of Tow Conception of Happiness(Hedonic Enjoyment and Eudemonia for the Understanding of Intrinsic Motivation.

عنوان الدراسة: تأثير اثنتين من مفاهيم السعادة على فهم الدافعية الذاتية، وقد هدفت الدراسة إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية عند الأفراد، وتكونت العينة من طلاب الجامعة بلغت (١٠٨٢) طالباً وطالبة، الذكور (٦٧٢) والإناث (٤١٠) طالبة ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣)، وتم استخدام مقياس السعادة القائمة على المتعة، مقياس السعادة القائمة على أساس أخلاقي أو فلسفة أخلاقية لفهم الدافعية الذاتية الحقيقية، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية عند الأفراد؛ كما وجدت علاقة دالة بين تأكيد الذات ومجالات الاهتمام الخاصة بالأفراد وتحقيق الذات الذي يعتبر جزءاً لا يتجزأ من

الشعور بالسعادة، كما توصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن الأفراد الذين يبذلون جهداً تكون لديهم القدرة على تحقيق الذات بشكل أكبر وبالتالي فرص تحقيق السعادة لديهم في الحياة تكون أعلى، وأن هناك ارتباط دال إحصائياً بين القدرة على التعبير الذاتي للفرد والسعادة في الحياة والقابلية للاستمتاع بالحياة.

٣-٣-٢-٣ - مروكوزيك وكولارز (Mrocozek&Kolarz ١٩٩٨): أمريكا:

The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness.

عنوان الدراسة: أثر العمر وبعض متغيرات الشخصية على السعادة. هدفت الدراسة إلى معرفة أثر العمر سلباً وإيجاباً وبعض متغيرات الشخصية على السعادة، تكونت العينة من (٢٧٢٧) من المتطوعين تتراوح أعمارهم من (٢٥ - ٧٤) بواقع (٥١% من الإناث و(٤٩% من الذكور) وتوصلت النتائج إلى أن العمر يرتبط سلباً بالسعادة لدى الإناث، وأن معدل السعادة يرتفع بالزواج ومستوى التعليم.

٣-٤-٣ - دراسات متعلقة بقلق الموت:

٣-٤-١ - دراسات عربية:

٣-٤-١-١ - دراسة صويص (٢٠١١): سوريا

عنوان الدراسة: قلق الموت وعلاقته بالمساندة الاجتماعية. هدفت الدراسة إلى توضيح العلاقة بين قلق الموت والمساندة الاجتماعية ومعرفة الفروق في قلق الموت تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، العمر، مكان الإقامة، المهنة، التدخين، الوضع الاجتماعي، وفاة أحد أفراد الأسرة) وتكونت عينة الدراسة من (٧٣٢) شخصاً بواقع (٢٧٩) ذكراً و(٤٥٣) أنثى، من مدينتي حمص ودمشق، من مختلف الأعمار والمستويات التعليمية والمهن والأوضاع الاجتماعية. استخدمت الباحثة المقياس العربي لقلق الموت ومقياس المساندة الاجتماعية. وكشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين قلق الموت والمساندة الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث، كما توجد فروق دالة في قلق الموت وفقاً لمتغير التدخين لصالح غير المدخنين ولصالح الإناث تبعاً لمتغير الجنس ولصالح المراهقين تبعاً لمتغير العمر، وكذلك توجد فروق في قلق الموت لصالح غير المتزوجين تبعاً لمتغير الوضع الاجتماعي ولصالح من لم يتوفى أحد من أفراد أسرته تبعاً لمتغير وفاة أحد أفراد الأسرة ولصالح المقيمين في

مدينة دمشق تبعاً لمتغير الإقامة، بينما لا توجد فروق في قلق الموت تبعاً لمتغير المهنة.

٣-٤-١-٢- دراسة الحلو (١٩٩٧): العراق

عنوان الدراسة: قلق الموت لدى كل من الشيوخ والشباب. هدفت الدراسة إلى إجراء مقارنة بين عينة من الشيوخ وأخرى الشباب لتوضيح درجة قلق الموت التي تحملها كل فئة. وتكونت العينة من (٤٠) فرداً من المتقاعدين الشيوخ (١٨) أمراه و (٢٢) رجل. والذي تراوحت أعمارهم من ٦٠ - ٨٣ سنة. أما عينة الشباب فقد بلغت (٦٠) طالبا وطالبة بواقع (٢٥) طالبة و (٣٥) طالباً وممن هم في عمر ١٩-٢٤ سنة. استخدم الباحث مقياس لقلق الموت وضعة تمبلر، وأظهرت النتائج أن الشباب هم أعلى قلقاً من الشيوخ بالنسبة لقلق الموت. وهناك فروقاً بين الإناث والذكور على مقياس قلق الموت لصالح الإناث.

٣-٤-١-٣- دراسة الشويعر (١٩٨٩): السعودية

عنوان الدراسة: الالتزام الديني في الإسلام وعلاقته بقلق الموت، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الالتزام الديني وقلق الموت والفروق في قلق الموت وفق متغير الجنس، ومعرفة الفروق بين ملتزمين دينياً والأقل التزاماً والمتعلمين وغير المتعلمين في قلق الموت، وقد تكونت العينة من (٢٨٧) من العاملين والعاملات في مجال التعليم، وطبقت الباحثة مقياس الالتزام الديني وقلق الموت، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين الالتزام الديني وقلق الموت ووجدت فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في قلق الموت لصالح الإناث، كما وجدت فروق بين الذكور الأكثر التزاماً دينياً والأقل التزاماً في قلق الموت لصالح الأقل التزاماً بينما لم توجد فروق في ذلك لدى الإناث، كما وجدت فروق بين الأكثر تعليماً والأقل تعليماً في قلق الموت لصالح الأقل تعليماً وفي الالتزام الديني لصالح الأكثر تعليماً ولم توجد علاقة دالة بين قلق الموت والعمر لدى عينة الذكور بينما وجدت لدى الإناث وكانت الفروق لصالح الأصغر سناً، كما وجدت فروق في قلق الموت بين المتزوجات اللواتي لديهن أطفال وغير المتزوجات لصالح المتزوجات اللواتي لديهن أطفال.

٣-٤-٢- دراسات أجنبية:

٣-٤-٢-١- دراسة Mimrot (٢٠١١): الهند

A comparative study of Death Anxiety of Old Persons

عنوان الدراسة: مقارنة في قلق الموت لدى كبار السن. هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق في قلق الموت بين المسنين المقيمين في الجمعيات والمسنين المقيمين مع الأسرة، تكونت العينة من (٢٠٠) مسن ومسنة بواقع (١٠٠) ذكور و (١٠٠) إناث وأيضاً (١٠٠) يعيشون في الأسرة و (١٠٠) يعيشون في الجمعيات، استخدم الباحث مقياس قلق الموت. وكشفت النتائج وجود فروق في قلق الموت لصالح الذين يعيشون مع الأسرة، ولا توجد فروق بين الجنسين في قلق الموت، كما أن الأفراد كبار السن الذين يعيشون في الجمعيات لديهم خبرة أقل بقلق الموت من الأفراد الذين يعيشون في العائلة، والنساء كبار السن أكثر خبرة بقلق الموت من الرجال.

٣-٤-٢-٢- دراسة Pinson (٢٠١٠): فرنسا

Effect of Loneliness on older adults "death anxiety"

عنوان الدراسة: أثر العزلة على قلق الموت لدى كبار السن، وقد هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين نوعين من العزلة (العاطفية والاجتماعية) وقلق الموت لدى كبار السن، وتكونت العينة من (٣٣٥) شخصاً منهم ٦٨% من الإناث و ٣٢% ذكور، و ٢٨% شهادات عليا، و ٢٥% جامعيين والباقي من الثانوية فما دون، ومتوسط العمر كان ٧٢، وطبق الباحث مقياس قلق الموت، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين العزلة كدرجة كلية وقلق الموت وأيضاً تبين أن العزلة العاطفية أكثر تنبؤاً بقلق الموت من العزلة الاجتماعية.

٣-٤-٢-٣- دراسة Chuin (٢٠٠٩): الصين:

Age, Gender, And Religiosity As related to Death Anxiety

عنوان الدراسة: ارتباط العمر والجنس والتقوى بقلق الموت. هدفت الدراسة إلى معرفة أثر العمر والجنس والتوجه الديني على قلق الموت في مجتمع متنوع الثقافات مثل ماليزيا. تكونت العينة من (٢٣٠) شخصاً تتراوح أعمارهم من (١٧-٧٠) سنة، وطبق الباحث مقياس قلق الموت لتمبلر، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين مستويات قلق

الموت بين البالغين الشباب والبالغين كبار السن، كما وجدت علاقة إيجابية بين التوجه الديني العرضي وقلق الموت، وعلاقة سالبة بين التوجه الديني الجوهري وقلق الموت، وكانت هناك فروق بين الجنسين على قلق الموت لصالح الذكور.

٣-٤-٢-٤ - دراسة Ghufra&Ansari (٢٠٠٨): الهند

Impact of Widowhood on Religiosity and Death Anxiety among Senior citizens

عنوان الدراسة: تأثير الترميل بين المواطنين كبار السن على التقوى وقلق الموت. هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الأرامل من الجنسين على كل من قلق الموت والتقوى. وتكونت العينة من (١٢٠) شخص بواقع (٦٠) من الذكور (٣٠) منهم زوجاتهم على قيد الحياة و(٣٠) أرامل و(٦٠) من الإناث حالتهم مثل الذكور، استخدم الباحث مقياسي قلق الموت والتقوى. وكشفت النتائج عن وجود فروق في التقوى بين الأشخاص الذين أزواجهم على قيد الحياة وبين الذين أزواجهم ليسوا على قيد الحياة لصالح الذين أزواجهم على قيد الحياة، كما لا توجد فروق في التقوى لدى الأرامل الذكور والأرامل الإناث، في حين توجد فروق في قلق الموت لصالح الذين أزواجهم أو زوجاتهم ليسوا على قيد الحياة، كما توجد فروق في قلق الموت بين الأرامل الذكور والأرامل الإناث لصالح الأرامل الإناث.

٣-٤-٢-٥ - دراسة Wink&Scott (2005): أمريكا

Does religiousness Buffer Against the Fear of Death and Dying in Late Adulthood? Findings from a Longitudinal study

عنوان الدراسة: هل التقوى تخفف من صدمة الخوف من الموت والاحتضار في عمر الرشد المتأخر: نتائج دراسات طولية. هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التقوى والخوف من الموت والاحتضار لدى كبار السن. وتكونت العينة من (١٥٥) شخص تراوحت أعمارهم بين أواخر الستينات ومنتصف السبعينات. استخدم الباحث مقياسي قلق الموت والتقوى لكبار السن. بينت الدراسة أن الأفراد ذوو الدين المعتدل يخافون الموت أكثر من الذين سجلوا درجات مرتفعة أو منخفضة على مقياس التقوى، كما بينت الدراسة أن الأشخاص في منتصف السبعينات الذين تعرضوا للحرمان والمرض خافوا من عملية الاحتضار بشكل أقل من الأفراد في أواخر الستينات، كما

أوضحت الدراسة بأن النشاطات والمعتقدات الدينية كالاستقامة والثبات على المبدأ تحد من قلق الموت لدى كبار السن أكثر من التقوى ذاتها.

٣-٤-٢-٦- دراسة Anays&others (٢٠٠٢): الصين

Death anxiety among the elderly Chinese in HongKong

عنوان الدراسة: قلق الموت لدى كبار السن الصينيين في هونغ كونغ، وقد هدفت الدراسة إلى دراسة ردود الفعل العاطفية والإدراكية للمسنين الصينيين نحو الموت، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٧) من المسنين في المجتمع الصيني بواقع (٦٢) من الرجال و(١٧٥) من الإناث في هونغ كونغ ممن تتراوح أعمارهم من ٦٠ - ٩١ سنة، وكانت الأدوات إجراء مقابلات فردية مع أفراد العينة، وأشارت النتائج إلى أن ارتفاع مستوى القلق من الموت كان مرتبطاً بالمجموعة العمرية الأصغر، وبمستوى عال من المعاناة النفسية، ووجود عوامل الإجهاد المتصلة بعدد من الإضطرابات الجسدية، وأشارت إلى وجود اختلافات بين الجنسين، تبعاً للدخل الشخصي والحالة الاجتماعية والوضع الوظيفي والانتماءات الدينية.

٣-٤-٢-٧- دراسة bond (١٩٩٤): أمريكا

Religiosity, age, gender, and death anxiety

عنوان الدراسة: علاقة قلق الموت بمتغيرات الجنس والعمر والتدين في ولاية إنديانا، وقد هدفت الدراسة إلى فحص تأثير كل من التدين، والعمر، والجنس في قلق الموت، انقسمت عينة الدراسة إلى فئتين: الفئة الأولى: تراوحت أعمارهم ما بين (٥٥ - وما فوق) وكانت المسنين الذين يحضرون إلى مراكز المسنين المحلية، والفئة الثانية: تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٥) وشملت الطلاب المسجلين في جامعة ولاية إنديانا، وفي الكلية المهنية التقنية، واستخدم الباحث مقياس قلق الموت من وضع تمبلر، ومقياس التدين من وضع كلوك، وكشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق الموت لصالح الإناث، وتوجد علاقة ارتباطية بين قلق الموت والتدين، فكلما ارتفع مستوى التدين انخفض مستوى قلق الموت، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فئة الكبار وفئة الصغار في قلق الموت.

٣-٥- التعقيب على الدراسات السابقة:

تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة لكون هذه الدراسات متعلقة بشكل مباشر أو غير مباشر بمتغيرات الدراسة تؤكد الذات كسلوك إيجابي أو سمة من سمات الشخصية السوية والمتوافقة أو مهارة من المهارات الاجتماعية، والسعادة كشعور بالفرد الداخلي والخارجي بالبهجة والسرور وكذلك جودة الحياة والرضا عن الحياة والاستمتاع بالحياة كأبعاد للسعادة وقلق الموت هو خوف لدى الفرد متصل بأي موضوع أو حدث متعلق بالموت من حيث الأمراض المميتة ومشاهدة طقوس وعادات تذكر الشخص بالموت وكذلك علامات تدل على اقتراب النهاية كالنقدم في العمر والخوف من المجهول بعد الموت والتفكير المستمر بالنهاية المحتملة لكل فرد أياً كان عمر ويمكن للباحث توضيح ذلك من خلال النقاط التالية:

- تتفق الدراسة الحالية مع دراسة كل من (صديق ٢٠١٤، و Mimort, 2011، والضغير ٢٠١٠، وأحمد ٢٠٠٩، وتقاحة ٢٠٠٩، والمرسي ٢٠٠٩، و Ghufraan&Ansari, 2008، و Wink&Scott, 2005، و Anays, others, 2002 وزايد ٢٠٠١) من حيث عينة الدراسة حيث تناولت الدراسات السابقة عينة المسنين والرشد المتأخر، كما تتفق بشكل مباشر مع دراسة (الحلو ١٩٩٧، و Bond 1994) في تناولها مرحلة الرشد الأوسط والمتأخر.

- تختلف الدراسة الحالية مع دراسات كل من (صويص ٢٠١١، و Chuin, 2009، و Mrocozek&Kolars, 1998) من حيث عينة البحث التي تناولت المدى العمري للأفراد من عمر (١٧-٨٣) سنة كل دراسة تفردت بمدى عمري معين حسب متغيرات بحثها.

- تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة من حيث منهج الدراسة ألا وهو المنهج الوصفي التحليلي واستخدام مقاييس الدراسة كاستبانة لقياس متغيرات الدراسة.

- تختلف الدراسة الحالية مع كافة الدراسات السابقة حول أداة الدراسة المعتمدة لقياس متغير تأكيد الذات وقلق الموت حيث قام الباحث بإعداد أدوات الدراسة وبأبعاد متعددة، وهي أول دراسة في حدود علم الباحث تناولت العلاقة بشكل مباشر بين تأكيد الذات وقلق الموت لدى الأفراد في مرحلتها الرشد والشيخوخة.

إن النظرة الشاملة للبحوث والدراسات السابقة وإطلاع الباحث على هذه الدراسات والمتغيرات التي قامت بدراستها والأدوات التي استخدمتها والمنهج الذي اعتمدته

والفرضيات المدروسة وطرائق استخلاص النتائج والأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسات مكّنت الباحث من تحديد متغيرات دراسته بدقة وتحديد مشكلة الدراسة وأدوات القياس وكذلك تحديد فروض الدراسة ومن خلال استعراض نتائج الدراسات السابقة ومناقشتها وتفسيرها تم الاستفادة منها في مناقشة الدراسة الحالية وتفسيرها.

أما الدراسة الحالية فقد تميزت عن الدراسات السابقة وانفردت بالبحث تناولها بالدراسة متغير توكيد الذات بأبعاده المختلفة ومتغير السعادة بأبعاده المختلفة ومتغير قلق الموت بأبعاده المختلفة والعلاقة بين توكيد الذات كدرجة كلية وكل من السعادة وقلق الموت ومعرفة الفروق في هذه المتغيرات وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) ومتغير العمر (رشد، شيخوخة)، ومتغير الحالة الاجتماعية (متزوجين، أرامل، مطلّقين) وكذلك معرفة مستوى كل من توكيد الذات والسعادة وقلق الموت لدى كل من الراشدين والمسنين أفراد عينة الدراسة، كما تناولت الدراسة الحالية ستة أبعاد لتوكيد الذات مع الدرجة الكلية وستة أبعاد للسعادة مع الدرجة الكلية، وخمسة أبعاد لقلق الموت مع الدرجة الكلية، كما تناولت الدراسة الحالية إمكانية التنبؤ بالسعادة وقلق الموت لدى أفراد عينة الدراسة من الراشدين والمسنين من خلال توكيد الذات ، وانفردت الدراسة الحالية بإعداد الباحث مقياس توكيد الذات بأبعاد متعددة وكذلك إعداد مقياس قلق الموت بأبعاد حديثة الدراسة لتلائم المرحلة العمرية للدراسة الحالية.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية

- ١-٤ منهج الدراسة
- ٢-٤ متغيرات الدراسة
- ٣-٤ المجتمع الأصلي لعينة الدراسة
- ٤-٤ اختيار عينة الدراسة
- ٥-٤ مسوغات اختيار عينة الدراسة
- ٦-٤ أدوات الدراسة والخصائص السيكمترية:
 - مقياس تأكيد الذات
 - مقياس السعادة
 - مقياس قلق الموت
- ٧-٤ إجراءات التطبيق
- ٨-٤ حدود الدراسة
- ٩-٤ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

٤-١- منهج الدراسة:

اقتضت طبيعة الدراسة الحالية التي تتناول العلاقة الارتباطية بين تأكيد الذات وكل من السعادة وقلق الموت لدى عينة من الأفراد في مرحلتَي الرشد والشيخوخة في محافظة حماه، الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لقدرته على تقديم المعلومات الضرورية، ومن ثم تحليل هذه المعلومات وتفسيرها بهدف الوصول إلى النتائج التي يمكن أن تحقق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة، حيث يهدف المنهج الوصفي التحليلي إلى "توضيح طبيعة الظاهرة موضوع الدراسة، ويشمل تحليل بنيتها، وبيان العلاقة بين مكوناتها، ومن خصائصه: أنه لا يقف عند حد جمع المعلومات المتعلقة بظاهرة تربوية معينة، وتبويبها، وتنظيمها من أجل استقصاء جوانب الظاهرة المختلفة، وإنما يعمد إلى الوصول إلى استنتاجات تسهم في فهم الواقع من خلال تحليل تلك الظاهرة التربوية، أو المشكلة التعليمية وتفسيرها، ومن ثم التوصل إلى تعميمات ذات مغزى، تزود بها الدراسة رصيد المعرفة عن تلك الظاهرة، وتسهم في تطوير الواقع وتحسينه (عبيدات، ١٩٩٧).

٤-٢- متغيرات الدراسة:

متغيرات ارتباطية: تأكيد الذات، السعادة، قلق الموت.

متغيرات تصنيفية:

✓ الجنس: ذكر، أنثى

✓ العمر: يتضمن مرحلتين هما الرشد وتتراوح أعمارهم من ٤٠-

٥٩ سنة والشيخوخة (المسنين) وتتراوح أعمارهم من ٦٠ سنة وما فوق.

✓ الحالة الاجتماعية: وتتضمن ثلاثة فئات هم المتزوجين والأرامل والمطلقين.

٤-٣- المجتمع الأصلي لعينة الدراسة:

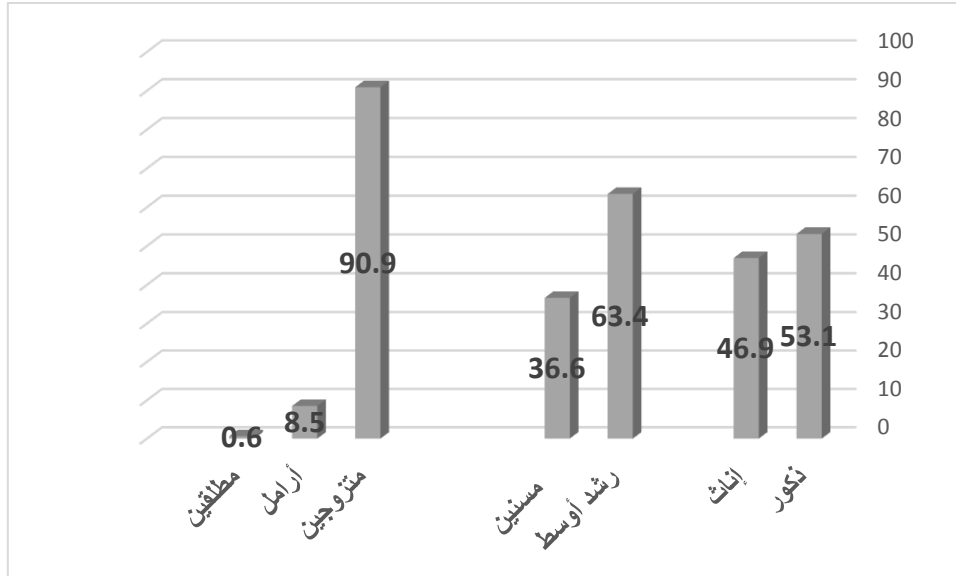
يتألف المجتمع الأصلي للدراسة من جميع الأشخاص في مرحلة الرشد الأوسط والشيخوخة من عمر ٤٠ سنة وما فوق في محافظة حماه وليس هناك دليل إحصائي حديث في أي مركز للشؤون الاجتماعية والإحصاء السكاني لحصر وضبط عدد أفراد المجتمع الأصلي بدقة، لذلك اعتمد الباحث على آخر إحصائية لعدد الأشخاص في الرشد الأوسط والشيخوخة في محافظة حماه (المدينة فقط) من المكتب المركزي

للإحصاء بدمشق (الملحق ٨) وبلغ عدد أفراد المجتمع الأصلي (٩٤٢٥٦) موزعين من حيث الجنس والعمر والحالة الاجتماعية وفق ما هو مبين في الجدول (٢)

الجدول (٢) عدد أفراد المجتمع الأصلي موزعين وفقاً للجنس والعمر والحالة الاجتماعية

الجنس	العدد	النسبة المئوية	العمر	العدد	النسبة المئوية	الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة المئوية
ذكور	٥٠٠٨١	%٥٣.١	رشد	٥٩٤٢٥	٦٣.٤	متزوجين	٨٥٧٥٧	%٩٠.٩
						أرامل	٧٩١٦	%٨.٥
إناث	٤٤١٧٥	%٤٦.٩	شيخوخة	٣٤٨٣١	٣٦.٦	مطلقين	٥٨٣	%٠.٦
المجموع	٩٤٢٥٦	%١٠٠	المجموع	٩٤٢٥٦	%١٠٠	المجموع	٩٤٢٥٦	%١٠٠

يتضح من الجدول السابق أن عدد المتزوجين والراشدين هو الأكثر سيادة في المجتمع الأصلي بينما هناك مقاربة في عدد الذكور والإناث كما هو موضح في الشكل (١)



الشكل (١) النسب المئوية لكل فئة من المتغيرات التصنيفية من المجتمع الأصلي

٤-٤-٤ اختيار عينة الدراسة:

بلغ عدد أفراد عينة الدراسة ككل (٩٤٢) من الراشدين في وسط العمر والمسنين المقيمين في محافظة حماه، ممن تتراوح اعمارهم من ٤٠ سنة فما فوق. وقد تم سحب عينة الدراسة بنسبة 1%، نظراً للحجم الكبير للمجتمع الأصلي، وقد قام الباحث

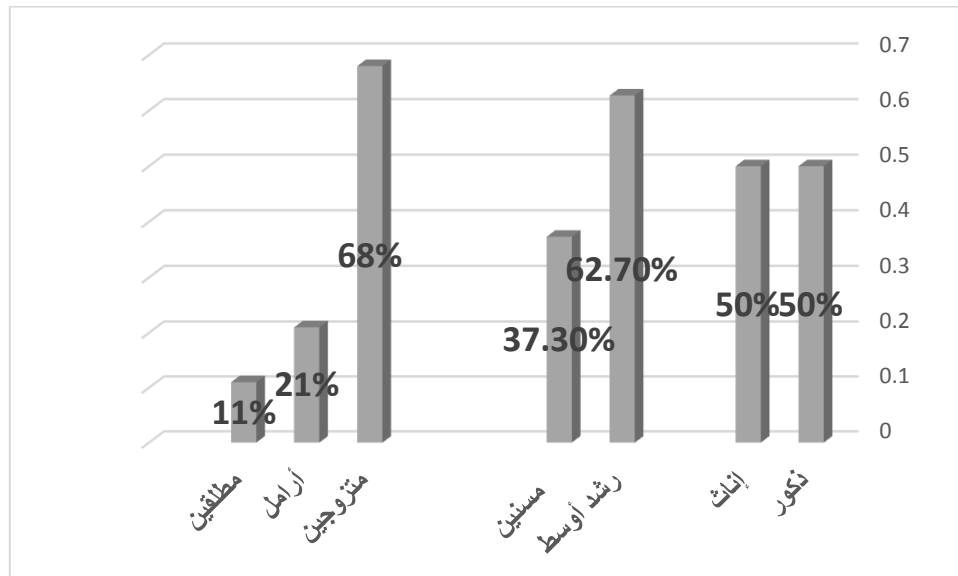
إجراءات الدراسة الميدانية

باختيار عينة الدراسة من المتغيرات التصنيفية بنسب مئوية متفاوتة بحيث يمكن المقارنة بينها من حيث الفروق في متغيرات البحث والجدول (٣) يبين نسبة السحب من بين المتغيرات التصنيفية من العينة المدروسة:

الجدول (٣) توزع أفراد عينة الدراسة وفق المتغيرات التصنيفية ونسبة السحب من العينة المدروسة

الجنس	العدد	النسبة المئوية	العمر	العدد	النسبة المئوية	الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة المئوية
ذكور	٤٧١	%٥٠	رشد	٥٩٠	٦٢.٧	متزوجين	٦٤٢	%٦٨
						أرامل	١٩٧	%٢١
إناث	٤٧١	%٥٠	شيخوخة	٣٥٢	٣٧.٣	مطلقين	١٠٣	%١١
المجموع	٩٤٢	%١٠٠	المجموع	٩٤٢	%١٠٠	المجموع	٩٤٢	%١٠٠

يتضح من الجدول السابق أن عدد الذكور والإناث متساو في عينة البحث نظراً للعدد الأصلي المتقارب كثيراً بينما الفئات الأخرى كالراشدين في وسط العمر والمسنين والمتزوجين والأرامل والمطلقين فالعدد متفاوت جداً وقد حاول الباحث سحب نسب جيدة من العينة لمقاربة العدد نوعاً ما بين هذه الفئات، كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل (٢) نسبة السحب من العينة المدروسة تبعاً للمتغيرات التصنيفية

وقد تم اختيار العينة للدراسة الحالية بالطريقة الغرضية أو القصدية نتيجة استفادة الباحث من تجارب الأصدقاء وتعاونهم في الوصول إلى أفراد العينة المطلوبة على أن يكونوا من الأسوياء وعلى مستوى جيد من الصحة العقلية والجسمية من أجل تطبيق أدوات الدراسة:

العينة الغرضية أو القصدية: " وتعتمد على معرفة الباحث السابقة بالمجتمع وبالهدف الخاص من البحث، لذا يستخدم الباحث الحكم الشخصي لاختيار العينة، إذ أن الباحث يفترض أنه يستطيع استخدام معرفته بالمجتمع للحكم فيما إذا كانت عينة معينة ممثلة للمجتمع أم لا. " (المنيزل وغرابية، ٢٠٠٦، ٢٣).

ومثال ذلك: إذا أراد الباحث دراسة أوضاع المدارس في الفتر ما بين ١٩٦٥-١٩٧٠ فإنه قد يذهب إلى الأشخاص الذين ما زالوا أحياء وكانوا يعملون في تلك الفترة لاعتقاده بأنهم يمتلكون المعلومات الضرورية التي يحتاجها.

٤-٥- مسوغات اختيار عينة الدراسة: بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والأدبيات النظرية المتعلقة بمتغيرات البحث لاحظ قلة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع توكيد الذات لدى الراشدين بشكل عام والمسنين بشكل خاص.

- توصل الباحث إلى مجموعة نتائج حول الحالة الاجتماعية والشخصية التي يكون عليها المسنون مع تقلص أدوارهم في المجتمع مقارنة مع المرحلة العمرية التي تسبقها مرحلة الرشد الأوسط التي تسمى أزمة منتصف العمر فهناك بعض المشاعر الإيجابية تتغير مع التقدم بالعمر وفقد ثقل أو تزيد مع تغير الحالة المزاجية والقدرات العقلية والفروق الفردية بين الراشدين والمسنين.

- الراشدون في وسط العمر هم المكون الهام في بناء المجتمع وتقع على عاتقهم كامل المسؤولية في بناء الأجيال اللاحقة لأنهم في قمة النشاط العقلي والاجتماعية إضافة إلى تمتعهم بالخبرة الحياتية نتيجة التجارب العملية بينما المسنون تزداد لديهم حالة الانسحاب من الأدوار رغم امتلاكهم الخبرة والنصيحة العملية وتمتعهم بالحكمة وعلو المكانة الاجتماعية ولكن يلاحظ تدهور القدرات العقلية والمعرفية بشكل ملحوظ.

- كثرة الاضطرابات اليومية وصعوبة الحياة وضغوطها والراشدون في وسط العمر والمسنون هم المسؤولون عن بناء الأسرة وتمكين مستقبل الأبناء في ظل ظروف قاسية تعصف بالمجتمع فمنهم من يشعر بالتفاؤل والأمل ومنهم من يسيطر عليه اليأس من

الحياة وعدم الرضا عن الذات وفقدان السيطرة على البيئة للوصول إلى تحقيق الأهداف في المستقبل.

- إهمال الدراسين والباحثين مرحلة الرشد بشكل عام بالدراسة والبحث وكان ذلك من أهم مسوغات الباحث بغية التعرف أكثر على الخصائص النفسية التي يتمتع بها أفراد هذه المرحلة ونوعية الاضطرابات التي يعانون منها كلما تقدموا بالعمر.

حتى يتسنى للباحث التمييز بين حالة الشعور بتوكيد الذات والسعادة اللتان تعكسا مستوى مرتفعاً من الاتزان الشخصي الانفعالي والتوافق مع الذات والآخرين وحالة قلق الموت التي تعكس مستوى واضحاً للشعور بالتوتر والاضطراب في مرحلة الرشد والشيخوخة.

٤-٦- أدوات الدراسة والخصائص السيكمترية:

أولاً - مقياس توكيد الذات:

قام الباحث بإعداد مقياس توكيد الذات وذلك بإتباع الخطوات العلمية المتبعة في بناء المقاييس النفسية:

- مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة: حيث استفاد الباحث من كتابات الباحثين والمتخصصين وبعض المقاييس الخاصة بتوكيد الذات من مثل:

- مقياس توكيد الذات من إعداد طريف شوقي فرج (١٩٩٨)
- مقياس توكيد الذات من إعداد رجب علي شعبان محمد (٢٠٠٣)
- مقياس توكيد الذات من إعداد راثوس Rathus (١٩٧٣)
- استبيان عبد الستار إبراهيم للكشف عن مواطن توكيد الذات (١٩٩٨)
- مقياس توكيد الذات من إعداد إقبال الحلاق (٢٠٠٧)

- بناء الفقرات: بالاعتماد على الإطار النظري الخاص بالبحث وعلى الأبعاد التي تم حصرها فيه ومن خلال مراجعة الأدبيات السابقة، تم بناء الصورة الأولية للمقياس وذلك بوضع (٣٨) عبارة وتمثل هذه العبارات الأبعاد المختلفة لتوكيد الذات التي اعتمدها الباحث في تعريفه الإجرائي لتوكيد الذات، وتم تدريج عبارات المقياس وفق البدائل التالية (دائماً، غالباً، قليلاً، ابداً) تتم الإجابة على المقياس باختيار بديل واحد من أربعة بدائل ويتم التصحيح بإعطاء الدرجات (٤-٣-٢-١) لكافة بنود المقياس، وتتراوح

الدرجة الكلية للمقياس بين (٣٨-١٥٢) وبذلك تكون أدنى درجة يحصل عليها المفحوص (سواءً الراشد أو المسن) عند إجابته على جميع بنود المقياس (٣٨) وأعلى درجة يحصل عليها المفحوص عند إجابته على جميع بنود المقياس (١٥٢).

❖ وصف المقياس :

وضع الباحث تصوراً أولياً للمقياس من حيث شكله ومضمونه وطريقة الإجابة عنه وقد تكون المقياس في صورته الأولية من ستة أبعاد (الملحق رقم ٢) وهذه الأبعاد هي:

- الدفاع عن الحقوق ومواجهة الآخرين: هي قدرة الفرد على مناصرة ما يراه صواباً والدفاع عن الحقوق الخاصة إزاء محاولات الآخرين لانتهاكها ورفض المطالب غير المعقولة، والقدرة على المطالبة بالحقوق والإصرار على الحق من شأنه أن يساعد الفرد على مواجهة المواقف بمزيد من الثقة كما تمنحه مزيداً من الجرأة والشجاعة على معارضة آراء الآخرين.

- الاستقلالية وتحمل المسؤولية: هي نزعة الفرد للمقاومة الفعالة لضغوط الأفراد والجماعات للانصياع والمسايرة وأن يعبر عن آرائه وأفكاره حتى وإن اختلف معهم، وقدرته على تدبير أموره الذاتية والابتعاد عن الاتكالية، والالتزام بالعمل والاعتماد على الذات واتخاذ القرار والتدخل في الوقت المناسب دون أن يسبب لغيره متاعب لا لزوم لها.

- التوكيدية والمرغوبية الاجتماعية: وهي قدرة الفرد على المبادرة والتصرف في مواقف التفاعل الاجتماعي وإنهائها بيسر وسهولة، وسعيه الفرد للحصول على القبول من الآخرين والتمتع بالرضا منهم والشعور بالمرغوبية وهذا يتطلب قدراً مناسباً من المهارة الاجتماعية، ويعتبر هذا السعي للقبول حاجة نفسية تُشعر الفرد بالطمأنينة وتدفعه إلى الأمام لبناء معالم شخصيته .

- القيادة والتوجيه: وتعرّف بأنها نزعة الشخص إلى قيادة الآخرين وتوجيههم أو التأثير فيهم في مواقف التفاعل الشخصي.

- الجسارة (الجرأة) في التفاعل الاجتماعي: القدرة على مواجهة الآخرين في المواقف الاجتماعية والاختلاف معهم وطلب تفسيرات حول ما يغمض على الفرد من حديثهم.

- التعبير عن المشاعر والآراء: وهي قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية تجاه الآخرين والآراء المتفقة معهم أو المختلفة عنهم.

وقد تناول الباحث الأبعاد السابقة لتوكيد الذات اعتماداً على الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس التي تسنى للباحث الحصول عليها.

❖ الدراسة السيكمترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

- صدق المحكمين (صدق المحتوى): تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في كلية التربية بجامعة دمشق (الملحق رقم ٢) وذلك للتحقق من صدق مضمون عبارات المقياس واتساقها مع التعريف الإجرائي لتوكيد الذات، واقترح بعض السادة المحكمين تغيير بعض العبارات من البعد الذي وضعه الباحث إلى بعد آخر تنتمي إليه بالإضافة إلى إعادة صياغة بعض العبارات لسهولة الفهم والتوضيح.

وبالنتيجة أشار جميع المحكمين إلى أن الأداة تقيس ما وضعت لقياسه وبالتالي أصبح المقياس بصورته النهائية مؤلف من ٣٨ عبارة (الملحق رقم ٣) موزعة على ستة أبعاد، والجدول (٤) يبين تقسيم لهذه الأبعاد وأرقام المواقف التي تقيسها.

جدول (٤) أبعاد توكيد الذات وأرقام العبارات التي تقيسها

أبعاد توكيد الذات	أرقام العبارات التي تقيسه	عدد العبارات
الدفاع عن الحقوق ومواجهة الآخرين	١ - ٧ - ١٣ - ١٩ - ٢٥ - ٢٩ - ٣٣ - ٣٦ - ٣٨	٩
الاستقلالية وتحمل المسؤولية	٢ - ٨ - ١٤ - ٢٠ - ٢٦ - ٣٠ - ٣٤	٧
التوكيدية والمرغوبة الاجتماعية	٣ - ٩ - ١٥ - ٢١ - ٢٧ - ٣١ - ٣٥ - ٣٧	٨
القيادة والتوجيه	٤ - ١٠ - ١٦ - ٢٢ - ٢٨ - ٣٢	٦
الجسارة في التفاعل الاجتماعي	٥ - ١١ - ١٧ - ٢٣	٤
التعبير عن المشاعر والآراء	٦ - ١٢ - ١٨ - ٢٤	٤
مجموع العبارات		٣٨

- الدراسة الاستطلاعية لمقياس توكيد الذات: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية وكان الهدف منها:

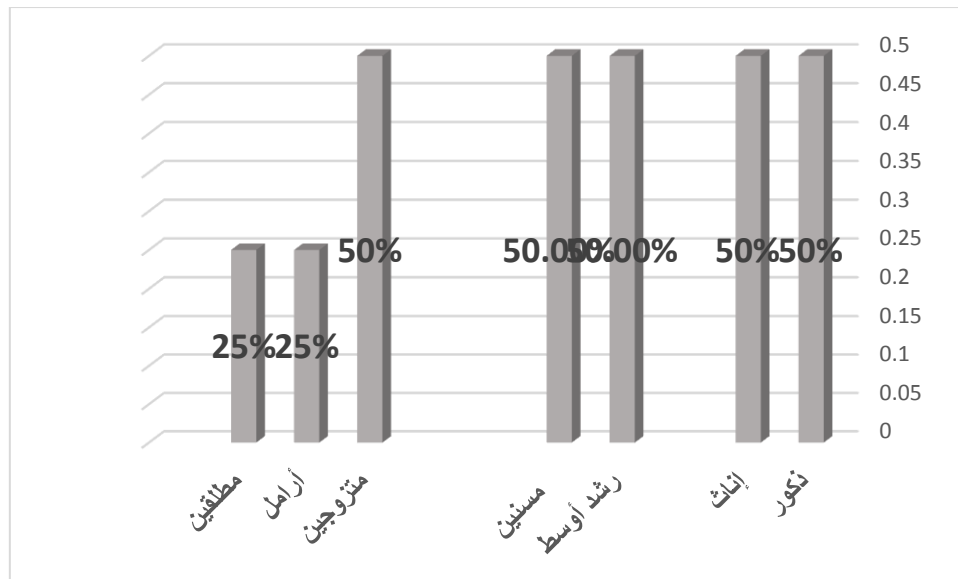
- ١- التأكد من وضوح تعليمات المقياس وبنوده وسهولة فهمه من قبل المفحوصين.
- ٢- تحديد المدة الزمنية التي يستغرقها تطبيق هذه الأداة.
- ٣- التأكد من سلامة العبارات.
- ٤- الوقوف عند أهم الصعوبات التي يمكن أن تنشأ أثناء التطبيق الأساسي ومحاولة تلافيها.

- العينة الاستطلاعية: للتحقق من الاتساق الداخلي لبنود مقياس توكيد الذات وأبعاده الفرعية، وإيجاد معاملات الثبات، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٦٠) شخصاً من الراشدين والمسنين تم اختيارهم من قبل الباحث وتراوحت أعمارهم من (٤٢ سنة إلى ٨٨ سنة) وهي من خارج العينة الأساسية للدراسة. والجدول (٥) يُبين توزع أفراد العينة الاستطلاعية تبعاً لمتغير الجنس والعمر والحالة الاجتماعية.

الجدول (٥) توزع أفراد العينة الاستطلاعية وفق متغيرات الجنس والعمر والحالة الاجتماعية

الجنس	العدد	النسبة المئوية	العمر	العدد	النسبة المئوية	الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة المئوية
ذكور	٣٠	%٥٠	رشد	٣٠	%٥٠	متزوج	٣٠	%٥٠
إناث	٣٠	%٥٠	شيخوخة	٣٠	%٥٠	أرمل	١٥	%٢٥
						مطلق	١٥	%٢٥
المجموع	٦٠	%١٠٠	المجموع	٦٠	%١٠٠	المجموع	٤٥	%١٠٠

شملت العينة الاستطلاعية على نسبة متساوية من حيث الجنس والعمر وعلى نسبة متفاوتة من حيث متغير الحالة الاجتماعية، كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل (٣) يوضح نسبة عدد أفراد العينة الاستطلاعية وفقاً للجنس والعمر والحالة الاجتماعية

وقد أخذت العينة من البيئة التي كان يقطنها الباحث وبشكل مقصود معتمداً على المعرفة والعلاقات الاجتماعية التي تربطه بالبيئة المحيطة مما دعاه إلى اختيار أفراد العينة الاستطلاعية، وبعد توزيع أداة البحث على المفحوصين وإعطاء التعليمات اللازمة طلب الباحث البدء في الإجابة عن بنود المقياس وأبدى استعداده للإجابة على استفسارات الأشخاص (أفراد العينة) بخصوص البنود وقد تبين للباحث أن جميع بنود مقياس تأكيد الذات واضحة ومفهومة وملائمة للمستوى العمري أما بالنسبة لوقت تطبيق مقياس تأكيد الذات فقد قام الباحث بضبط الوقت الذي احتاجه المفحوصين للإجابة عن البنود وتبين أن المدة الزمنية اللازمة للإجابة عن بنوده مختلفة بالنسبة لعينة الدراسة بين المرحلتين العمريتين حيث تراوح متوسط المدة الزمنية لتطبيق مقياس تأكيد الذات لدى الراشدين (١٨) دقيقة بينما تراوح متوسط المدة الزمنية لدى المسنين (٣٥) دقيقة.

- صدق الاتساق الداخلي (البنوي): للتحقق من الصدق البنوي لمقياس تأكيد الذات قام الباحث بالإجراءات التالية:

أ. إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد مقياس تأكيد الذات مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول رقم (٦).

الجدول (٦) معاملات ارتباط درجات كل بعد لمقياس توكيد الذات مع الأبعاد ومع الدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	التعبير عن المشاعر والآراء	الجسارة في التفاعل الاجتماعي	القيادة والتوجيه	التوكيدية والمرغوبة الاجتماعية	الاستقلالية وتحمل المسؤولية	البعد والدرجة الكلية
٠,٦٤**	٠,٤٨**	٠,٣٩**	٠,٣٨**	٠,٢٧**	٠,٥٦**	الدفاع عن الحقوق ومواجهة الآخرين
٠,٧٩**	٠,٥٣**	٠,٥١**	٠,٥٣**	٠,٥٠**	١	الاستقلالية وتحمل المسؤولية
٠,٧٥**	٠,٤٥**	٠,٦٣**	٠,٥١**	١		التوكيدية والمرغوبة الاجتماعية
٠,٧٨**	٠,٢٥**	٠,٦٠**	١			القيادة والتوجيه
٠,٨٠**	٠,٣٥**	١				الجسارة في التفاعل الاجتماعي
٠,٦١**	١					التعبير عن المشاعر والآراء

(**) دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يلاحظ من الجدول رقم (٦) أن جميع معاملات الارتباط ما بين الأبعاد مع بعضها البعض والدرجة الكلية في مقياس توكيد الذات دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) مما يشير إلى وجود تجانس داخلي للمقياس.

ب- إيجاد معاملات الارتباط بين كل مفردة من مقياس توكيد الذات والبعد الذي تنتمي إليه، كما في الجدول (٧)

الجدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من مقياس توكيد الذات مع البعد الذي تنتمي إليه

الدفاع عن الحقوق ومواجهة الآخرين		الاستقلالية وتحمل المسؤولية		التوكيدية والمرغوبية الاجتماعية		القيادة والتوجيه		الجسرة في التفاعل الاجتماعي		التعبير عن المشاعر والآراء	
رقم البند	معامل ارتباط	رقم البند	معامل ارتباط	رقم البند	معامل ارتباط	رقم البند	معامل ارتباط	رقم البند	معامل ارتباط	رقم البند	معامل ارتباط
١	٠.٧٤**	٢	٠.٧٢**	٣	٠.٦٤**	٤	٠.٨٤**	٥	٠.٧٣**	٦	٠.٦٣**
٧	٠.٦٢**	٨	٠.٦٦**	٩	٠.٦٨**	١٠	٠.٦٩**	١١	٠.٦٥**	١٢	٠.٦٤**
١٣	٠.٦٠**	١٤	٠.٦١**	١٥	٠.٨١**	١٦	٠.٦٥**	١٧	٠.٦٣**	١٨	٠.٨٢**
١٩	٠.٨٧**	٢٠	٠.٧٨**	٢١	٠.٧٤**	٢٢	٠.٨٣**	٢٣	٠.٧٩**	٢٤	٠.٩٠**
٢٥	٠.٨١**	٢٦	٠.٦٧**	٢٧	٠.٦٦**	٢٨	٠.٧١**				
٢٩	٠.٦٥**	٣٠	٠.٨٥**	٣١	٠.٩٤**	٣٢	٠.٦١**				
٣٣	٠.٧٧**	٣٤	٠.٧٣**	٣٥	٠.٨٦**						
٣٦	٠.٦٧**			٣٧	٠.٧٥**						
٣٨	٠.٧٣**										

(**) دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٧) أن معاملات الارتباط لكل بند من البنود بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على أن بنود المقياس صادقة ومرتبطة مع البعد (أداة الدراسة) الأمر الذي يبين صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام للدراسة الحالية.

ج- إيجاد معاملات الارتباط بين كل مفردة من مقياس توكيد الذات والدرجة الكلية للمقياس ككل، كما في الجدول رقم (٨).

الجدول (٨) معامل الارتباط بين درجة كل بند من بنود مقياس توكيد الذات والدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	معامل ارتباط بيرسون	القرار	رقم البند	معامل ارتباط بيرسون	القرار	رقم البند	معامل ارتباط بيرسون	القرار	رقم البند	معامل ارتباط بيرسون	القرار
١	٠,٥١**	دال	١١	٠,٦٥**	دال	٢١	**٠,٥٠	دال	٣١	٠,٥٨**	دال
٢	٠,٦٠**	دال	١٢	٠,٥٩**	دال	٢٢	**٠,٤٧	دال	٣٢	**٠,٦٠	دال
٣	٠,٦٩**	دال	١٣	٠,٦١**	دال	٢٣	**٠,٥٣	دال	٣٣	**٠,٥٠	دال
٤	٠,٥٠**	دال	١٤	٠,٦٦**	دال	٢٤	**٠,٤٦	دال	٣٤	**٠,٦١	دال
٥	٠,٥٠**	دال	١٥	٠,٥٧**	دال	٢٥	**٠,٣٥	دال	٣٥	**٠,٣١	دال
٦	٠,٢٩**	دال	١٦	٠,٦١**	دال	٢٦	**٠,٥٦	دال	٣٦	**٠,٥١	دال
٧	٠,٦٥**	دال	١٧	٠,٣١**	دال	٢٧	**٠,٦٦	دال	٣٧	٠,٧٥**	دال
٨	٠,٤٦**	دال	١٨	٠,٥١**	دال	٢٨	**٠,٦٠	دال	٣٨	٠,٨٨**	دال
٩	٠,٧٥**	دال	١٩	٠,٥٨**	دال	٢٩	**٠,٧١	دال			
١٠	٠,٤٥**	دال	٢٠	٠,٦٠**	دال	٣٠	**٠,٤٣	دال			

يلاحظ من الجدول (٨) أن جميع معاملات الارتباط ما بين البنود مع الدرجة الكلية في مقياس توكيد الذات دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) مما يشير إلى وجود تجانس داخلي للمقياس.

- الصديق بدلالة المجموعات الطرفية للمقياس: وتقوم هذه الطريقة على تقسيم درجات المقياس إلى مستويين، تتمثل في انتقاء مجموعتين متطرفتين من المفحوصين في ضوء درجاتهم الكلية في المقياس، ويمكن أن تكون هاتان المجموعتان المتطرفتان أولئك الذين ينتسبون إلى الرُّبَّيع الأعلى وإلى الرُّبَّيع الأدنى. وبعد تحديد المجموعتين، تتم المقارنة بين أداء المفحوصين فيهما على المقياس الفرعي، لمعرفة دلالة الفروق باستخدام اختبار مان وتني. فإذا تم التوصل إلى إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية

عالية بين تلك المجموعتين الطريقتين، يمكن القول إنَّ المقاييس الفرعية لديها القدرة على التمييز بين الأفراد، مما يعنى أنَّها صادقة (عوض، ١٩٩٨).

الجدول (٩) الصدق بدلالة المجموعات الطرفية للدرجة الكلية لمقياس تأكيد الذات

الدرجة الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t-test	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
مجموعة الدرجات الدنيا	١٥	٦٢.٧٤	٢,٧١	٣٨,٣٣	٢٨	٠,٠٠٠	دال
مجموعة الدرجات العليا	١٥	١٠٤.٨٠	٣,٥٢				

يتضح من الجدول (٩) أن (T) ستودنت دالة احصائياً، إذ كانت القيمة الاحتمالية لها أصغر من (٠,٠٥) وهذا يعني أن هناك فروق دالة احصائياً بين المجموعتين العليا والدنيا وهذا يشير إلى صدق مقياس تأكيد الذات بدلالة المجموعات الطرفية. ثانياً: ثبات المقياس: اعتمد الباحث في دراسته لثبات مقياس تأكيد الذات على عدة طرق وذلك للتأكد من أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات موثوق به، ومن هذه الطرق :

أ- الثبات بالإعادة: قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة الإعادة، على العينة الاستطلاعية نفسها المؤلفة من (٦٠) راشداً ومسنأً، وهي غير العينة الأساسية للدراسة، ثم أعيد تطبيق الاستبيان للمرة الثانية على العينة نفسها بعد مضي أسبوعين من التطبيق الأول، وجرى استخراج معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية عن طريق حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين التطبيق الأول والثاني وقد بلغت معامل الارتباط (٠.٨٦) وهي معامل ارتباط جيدة ومرتفعة.

ب- ثبات التجزئة النصفية: قام الباحث بحساب الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس تأكيد الذات للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية، وبلغت معامل الثبات بالتجزئة النصفية (٠.٩١) وهي معامل ارتباط جيدة ومرتفعة.

ج- ثبات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس تأكيد الذات للعينة نفسها باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وبلغت (٠.٧٩) وهي

معامل ثبات جيدة ومرتفعة، وفيما يلي يُبين الجدول (١٠) نتائج معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تأكيد الذات.

الجدول (١٠) نتائج معاملات الثبات بالإعادة ومعامل الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ وثبات التجزئة النصفية لمقياس تأكيد الذات

أبعاد المقياس	الثبات بالإعادة	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
الدفاع عن الحقوق ومواجهة الآخرين	٠,٧٧**	٠,٦١	٠,٥٤
الاستقلالية وتحمل المسؤولية	٠,٧٠**	٠,٦٣	٠,٦٨
التوكيدية والمرغوبية الاجتماعية	٠,٨١**	٠,٧٧	٠,٧٨
القيادة والتوجيه	٠,٧٦**	٠,٦٢	٠,٦٧
الجسارة في التفاعل الاجتماعي	٠,٧٧**	٠,٦١	٠,٥٨
التعبير عن المشاعر والآراء	٠,٨٠**	٠,٧٢	٠,٥٦
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٦**	٠,٩١	٠,٧٩

(**) دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من الجدول (١٠) أن معاملات ثبات الإعادة للدرجة الكلية لمقياس تأكيد الذات بلغت (٠,٨٦) وهذا يدل على وجود معامل ثبات مرتفع لأداة الدراسة، ويتبين أيضاً أن معاملات ثبات التجزئة للمقياس (٠,٩١) وهي معاملات ثبات مقبولة وجيدة لأغراض الدراسة. كما يتضح أيضاً أن معاملات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ لمقياس تأكيد الذات بلغت (٠,٧٩) وهي معاملات ثبات جيدة ومقبولة لأغراض الدراسة. يتضح مما سبق أن مقياس تأكيد الذات يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات تجعله صالحاً للاستخدام كأداة للدراسة الحالية.

-ثانياً: مقياس السعادة :

إعداد المقياس: استعرض الباحث العديد من المقاييس الخاصة بالسعادة والسعادة النفسية إضافة إلى اطلاعه على العديد من البحوث والأدبيات النظرية ومراجعة الدراسات السابقة التي استخدمت لقياس السعادة النفسية، وبعد ذلك وقع اختيار الباحث على مقياس السعادة النفسية لسبرينكر وهاوسر (Springer & Hauser, 2006) وقد تم تعريبه من قبل الدكتور السيد محمد أبو هاشم وتقنيه على عينات سورية ومصرية وسعودية لدى طلبة الجامعة. (أبو هاشم، القذور، ٢٠١٢)، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٥٤) عبارة تكشف عن السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، وتم تدريج عبارات المقياس وفق البدائل التالية (دائماً، غالباً، قليلاً، ابداً) تتم الإجابة على المقياس باختيار بديل واحد من أربعة بدائل ويتم التصحيح بإعطاء الدرجات (١-٢-٣-٤) للبنود الإيجابية، والدرجات (١-٢-٣-٤) للبنود السلبية التي وضع تحتها خطأ في جدول (١١)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٥٤-٢١٦) وبذلك تكون أدنى درجة يحصل عليها المفحوص (سواءً الراشد أو المسن) عند إجابته على جميع بنود المقياس (٥٤) وأعلى درجة يحصل عليها المفحوص عند إجابته على جميع بنود المقياس (٢١٦).

❖ الدراسة السيكمترية للمقياس:

أولاً- صدق المقياس:

- صدق المحكمين (صدق المحتوى): تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في كلية التربية بجامعة دمشق (الملحق رقم ٤) وذلك للتحقق من صدق مضمون عبارات المقياس واتساقها مع التعريف الإجرائي للسعادة، واقتراح بعض السادة المحكمين تغيير صياغة بعض العبارات لسهولة الفهم والإيضاح ولتصبح مناسبة وملائمة للمرحلة العمرية.

وبالنتيجة أشار جميع المحكمين إلى أن الأداة تقيس ما وضعت لقياسه وبالتالي بقي المقياس بصورته النهائية مؤلف من ٥٤ عبارة (الملحق رقم ٥) موزعة على ستة أبعاد، والجدول (١١) يبين تقسيم لهذه الأبعاد وأرقام المواقف التي تقيسها:

الجدول (١١) تقسيم أبعاد السعادة النفسية وأرقام العبارات التي تقيسها

أبعاد السعادة النفسية	أرقام العبارات التي تقيسها	عدد العبارات
الاستقلال الذاتي	١ - ٧ - ١٣ - ١٩ - ٢٥ - ٣١ - ٣٧ - ٤٣ - ٤٩	٩
التمكن البيئي	٢ - ٨ - ١٤ - ٢٠ - ٢٦ - ٣٢ - ٣٨ - ٤٤ - ٥٠	٩
التطور الشخصي	٣ - ٩ - ١٥ - ٢١ - ٢٧ - ٣٣ - ٣٩ - ٤٥ - ٥١	٩
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٤ - ١٠ - ١٦ - ٢٢ - ٢٨ - ٣٤ - ٤٠ - ٤٦ - ٥٢	٩
الحياة الهادفة	٥ - ١١ - ١٧ - ٢٣ - ٢٩ - ٣٥ - ٤١ - ٤٧ - ٥٣	٩
تقبل الذات	٦ - ١٢ - ١٨ - ٢٤ - ٣٠ - ٣٦ - ٤٢ - ٤٨ - ٥٤	٩
مجموع العبارات		٥٤

- الدراسة الاستطلاعية لمقياس السعادة النفسية: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية وكان الهدف منها:

- ١- التأكد من وضوح تعليمات المقياس وبنوده وسهولة فهمه من قبل المفحوصين.
- ٢- تحديد المدة الزمنية التي يستغرقها تطبيق هذه الأداة.
- ٣- التأكد من سلامة العبارات.
- ٤- الوقوف عند أهم الصعوبات التي يمكن أن تنشأ أثناء التطبيق الأساسي ومحاولة تلافيها.

- العينة الاستطلاعية: للتحقق من الاتساق الداخلي لبنود مقياس السعادة النفسية وأبعاده الفرعية، وإيجاد معاملات الثبات، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٦٠) شخصاً من الراشدين والمسنين تم اختيارهم من قبل الباحث وهي من خارج العينة الأساسية للدراسة. وبعد توزيع أداة البحث على المفحوصين وإعطاء التعليمات اللازمة طلب الباحث البدء في الإجابة عن بنود المقياس وأبدى استعداده

للإجابة على استفسارات الأشخاص (أفراد العينة) بخصوص البنود وقد تبين للباحث أن جميع بنود مقياس السعادة النفسية واضحة ومفهومة وملائمة للمستوى العمري أما بالنسبة لوقت تطبيق المقياس فقد قام الباحث بضبط الوقت الذي احتاجه المفحوصين للإجابة عن البنود وتبين أن المدة الزمنية اللازمة للإجابة عن بنوده مختلفة بالنسبة لعينة البحث بين المرحلتين العمريتين حيث تراوح متوسط المدة الزمنية لتطبيق مقياس السعادة النفسية لدى الراشدين (٣٢) دقيقة بينما تراوح متوسط المدة الزمنية لدى المسنين (٥٩) دقيقة.

- صدق الاتساق الداخلي (البنوي): للتحقق من الصدق البنوي لمقياس السعادة النفسية قام الباحث بالإجراءات التالية :

أ- إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد السعادة النفسية مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول (١٢).

الجدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس السعادة النفسية مع الأبعاد ومع الدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	تقبل الذات	الحياة الهادفة	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	التطور الشخصي	التمكن البيئي	البعد والدرجة الكلية
٠,٧٥**	٠,٣١**	٠,٢٦**	٠,٥٤**	٠,٤٣**	٠,٦٦**	الاستقلال الذاتي
٠,٦٤**	٠,٤٩**	٠,٥٥**	٠,٥٣**	٠,٧٠**	١	التمكن البيئي
٠,٦٦**	٠,٤٤**	٠,٦١**	٠,٣٤**	١		التطور الشخصي
٠,٥٧**	٠,٢٧**	٠,٦٠**	١			العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠,٦٨**	٠,٣٥**	١				الحياة الهادفة
٠,٧١**	١					تقبل الذات

(**) دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يلاحظ من الجدول (١٥) أن جميع معاملات الارتباط ما بين الأبعاد مع بعضها البعض والدرجة الكلية في مقياس السعادة النفسية دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) مما يشير إلى وجود تجانس داخلي للمقياس.

ب- إيجاد معاملات الارتباط بين كل مفردة من مقياس السعادة النفسية والبعد الذي تنتمي إليه، كما في الجدول (١٣).

الجدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من مقياس السعادة النفسية مع البعد الذي تنتمي إليه

الاستقلال الذاتي		التمكن البيئي		التطور الشخصي		العلاقات الإيجابية مع الآخرين		الحياة الهادفة		تقبل الذات	
البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
١	** ٠,١١	٢	** ٠,٦٢	٣	** ٠,٥٥	٤	** ٠,٦٧	٥	** ٠,٣٧	٦	** ٠,٤٢
٧	** ٠,٧٤	٨	** ٠,٤٧	٩	** ٠,٧٤	١٠	** ٠,٥٤	١١	** ٠,٦٤	١٢	** ٠,٥٤
١٣	** ٠,٤٥	١٤	** ٠,٢٣	١٥	** ٠,٣٤	١٦	** ٠,١٦	١٧	** ٠,٥١	١٨	** ٠,٣٥
١٩	** ٠,٢٢	٢٠	** ٠,٤١	٢١	** ٠,٥٥	٢٢	** ٠,٣٤	٢٣	** ٠,٣٢	٢٤	** ٠,٥٤
٢٥	** ٠,٣٧	٢٦	** ٠,٧٧	٢٧	** ٠,١٤	٢٨	** ٠,٤٨	٢٩	** ٠,٢٩	٣٠	** ٠,٥٧
٣١	** ٠,٥٦	٣٢	** ٠,٥٤	٣٣	** ٠,٦٠	٣٤	** ٠,٧٢	٣٥	** ٠,٣٧	٣٦	** ٠,٤٦
٣٧	** ٠,٤٩	٣٨	** ٠,٥٠	٣٩	** ٠,٣٦	٤٠	** ٠,٢٧	٤١	** ٠,٨٤	٤٢	** ٠,٧١

إجراءات الدراسة الميدانية

** ٠,٢٩	٤٨	** ٠,٢٥	٤٧	** ٠,٣٣	٤٦	** ٠,٢٥	٤٥	** ٠,٨١	٤٤	** ٠,٦٧	٤٣
** ٠,٤٤	٥٤	** ٠,٧٠	٥٣	** ٠,١٨	٥٢	** ٠,٤٢	٥١	** ٠,٤١	٥٠	** ٠,٤٤	٤٩

(**) دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من الجدول (١٣) أن معاملات الارتباط لكل بند من البنود بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على أن بنود المقياس صادقة ومرتبطة مع البعد (أداة الدراسة) الأمر الذي يبين صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام للدراسة الحالية.

ج- إيجاد معاملات الارتباط بين كل مفردة من مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية للمقياس ككل، كما في الجدول (١٤).

الجدول (١٤) معامل الارتباط بين درجة كل بند من بنود مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
١	٠,٤٦**	١٢	٠,٥٨**	٢٣	٠,١٢**	٣٤	٠,٢٨**	٤٥	٠,١٧**		
٢	٠,٨٤**	١٣	٠,٧٤**	٢٤	٠,٣٧**	٣٥	٠,٥٣**	٤٦	٠,٣٦**		
٣	٠,٥١**	١٤	٠,٤٥**	٢٥	٠,٦٦**	٣٦	٠,٢٩**	٤٧	٠,٢٧**		
٤	٠,٥٦**	١٥	٠,٢٢**	٢٦	٠,٦٥**	٣٧	٠,٢٢**	٤٨	٠,٧٩**		
٥	٠,٤٤**	١٦	٠,٣٩**	٢٧	٠,٣٧**	٣٨	٠,٤٩**	٤٩	٠,٥٨**		
٦	٠,٣٢**	١٧	٠,٧٠**	٢٨	٠,٣٣**	٣٩	٠,٥٦**	٥٠	٠,٢٦**		
٧	٠,٤٩**	١٨	٠,٨١**	٢٩	٠,٣١**	٤٠	٠,٦٨**	٥١	٠,٤٥**		
٨	٠,٦٧**	١٩	٠,٢٤**	٣٠	٠,٦٧**	٤١	٠,٢١**	٥٢	٠,٢٥**		
٩	٠,٤٤**	٢٠	٠,١٥**	٣١	٠,٢٨**	٤٢	٠,٤٦**	٥٣	٠,٧٧**		

١٠	٠,٦٧**	٢١	٠,٨٧**	٣٢	٠,٣١**	٤٣	٠,٦٧**	٥٤	٠,٤٩**
١١	٠,٣٠**	٢٢	٠,٤٧**	٣٣	٠,١٢**	٤٤	٠,٧٥**		

يلاحظ من الجدول (١٤) أن جميع معاملات الارتباط ما بين البنود مع الدرجة الكلية في مقياس السعادة النفسية دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) ومما يشير إلى وجود تجانس داخلي للمقياس، مما يدل على صدقه البنيوي.

- الصدق بدلالة المجموعات الطرفية للمقياس: وذلك وفق الخطوات السابقة لمقياس توكيد الذات.

الجدول (١٥) الصدق بدلالة المجموعات الطرفية للدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

الدرجة الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t- test	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
مجموعة الدرجات الدنيا	١٥	١٢٨.١٢	٥.١٦	١٢,٠٣	٢٨	٠.٠٠٠٠	دال
مجموعة الدرجات العليا	١٥	١٥٦.٦٣	٧.٠٥				

يتضح من الجدول (١٥) أن (T) ستودنت دالة احصائياً، إذ كانت القيمة الاحتمالية لها أصغر من (٠,٠٥) وهذا يعني أن هناك فروق دالة احصائياً بين المجموعتين العليا والدنيا وهذا يشير إلى صدق مقياس السعادة النفسية بدلالة المجموعات الطرفية. ثانياً: ثبات المقياس: اعتمد الباحث في دراسته لثبات مقياس السعادة النفسية على عدة طرق وذلك للتأكد من أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات موثوق به، ومن هذه الطرق :

أ- الثبات بالإعادة: قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة الإعادة، على العينة الاستطلاعية نفسها المؤلفة من (٦٠) راشداً ومسنأً، وهي غير العينة الأساسية للدراسة، ثم أعيد تطبيق الاستبيان للمرة الثانية على العينة نفسها بعد مضي أسبوعين من التطبيق الأول، وجرى حساب معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية عن طريق حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين التطبيق الأول والثاني وقد بلغت معامل الارتباط (٠.٨١) وهي معامل ارتباط جيدة ومرتفعة.

ب- ثبات التجزئة النصفية: قام الباحث بحساب الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس السعادة النفسية للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية، وبلغت معامل الثبات بالتجزئة النصفية (٠.٧٦) وهي معامل ارتباط جيدة ومرتفعة.

ج- ثبات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس السعادة النفسية للعينة نفسها باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وبلغت (٠.٨٠) وهي معامل ثبات جيدة ومرتفعة، وفيما يلي يُبين الجدول (١٦) نتائج معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية.

الجدول (١٦) نتائج معاملات الثبات بالإعادة ومعامل الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ وثبات التجزئة النصفية لمقياس السعادة

أبعاد المقياس	الثبات بالإعادة	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
الاستقلال الذاتي	٠,٧١**	٠,٦٩	٠,٥٦
التمكن البيئي	٠,٦٤**	٠,٦٣	٠,٧٢
التطور الشخصي	٠,٨٣**	٠,٧١	٠,٦٨
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠,٨٠**	٠,٦٢	٠,٨٤
الحياة الهادفة	٠,٦١**	٠,٧٠	٠,٦٧
تقبل الذات	٠,٨٠**	٠,٦٩	٠,٧٥
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨١**	٠,٧٦	٠,٨٠

(**) دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من الجدول (١٦) أن معاملات ثبات الإعادة والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية بلغت (٠,٨١) وهذا يدل على وجود معامل ثبات مرتفع لأداة الدراسة، ويتبين أيضاً أن معاملات ثبات التجزئة للمقياس (٠,٧٦) وهي معاملات ثبات مقبولة وجيدة لأغراض الدراسة. كما يتضح أيضاً أن معاملات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ لمقياس السعادة النفسية بلغت (٠,٨٠) وهي معاملات ثبات جيدة ومقبولة لأغراض الدراسة.

يتضح مما سبق أن مقياس السعادة النفسية يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات تجعله صالحاً للاستخدام كأداة للدراسة الحالية.

ثالثاً - مقياس قلق الموت: قام الباحث بإعداد مقياس قلق الموت وذلك بإتباع الخطوات العلمية المتبعة في بناء المقاييس النفسية حيث تم إعداد المقياس بعد الاطلاع على البحوث العلمية والدراسات والأدبيات النظرية المتعلقة بالموضوع والاطلاع على بعض الأدوات التي تقيس قلق الموت (عبد الخالق ١٩٨٧ و ٢٠٠٥) و (شقيير ٢٠٠٣) و (صويص ٢٠١١)، وفي ضوء هذه المقاييس قام الباحث بإعداد مقياس قلق الموت مؤلفاً من (٥٤) عبارة.

- وصف المقياس: وضع الباحث تصوراً أولياً للمقياس من حيث شكله ومضمونه وطريقة الإجابة عنه وقد تكون المقياس في صورته النهائية من خمسة أبعاد (الملحق رقم ٦) وتم تدريج عبارات المقياس وفق البدائل التالية (دائماً، غالباً، قليلاً، ابداً) تتم الإجابة على المقياس باختيار بديل واحد من أربعة بدائل ويتم التصحيح بإعطاء الدرجات (١-٢-٣-٤) للبنود الإيجابية، والدرجات (١-٢-٣-٤) للبنود السلبية التي وضع تحتها خطأً، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٥٤-٢١٦) وبذلك تكون أدنى درجة يحصل عليها المفحوص (سواءً الراشد أو المسن) عند إجابته على جميع بنود المقياس (٥٤) وأعلى درجة يحصل عليها المفحوص عند إجابته على جميع بنود المقياس (٢١٦). وهذه الأبعاد هي:

١- الخوف من مظاهر وطقوس الموت وتعرف بأنها: خوف الشخص من أي مظهر أو عادات أو طقوس تدل على الموت وهي تختلف من مجتمع وآخر وبين طبقة اجتماعية وأخرى كروية عملية الاحتضار والمقابر والجثث وبيوت العزاء وارتداء ملابس الحداد وإظهار الحزن لفترات طويلة وغير ذلك.

٢- الخوف من أمراض مميتة وتعرف بأنها: خوف الشخص من إصابته بشكل مباشر أو عن طريق العدوى من الآخرين بأمراض عسيرة الشفاء يحكم عليه من خلالها بالموت.

٣- التفكير المستمر بالموت ويعرف بأنه: شعور الفرد الدائم بأن الموت يتربص به حيثما كان وأينما اتجه في يقظته ومنامه وفي سلوكه وحركته وتفكيره، مما يجعله حزينا ومتوجساً من مجرد العيش على نحو طبيعي.

٤- الخوف من المجهول بعد الموت ويعرف بأنه: هو خوف الشخص من عدم معرفته بما سيحدث له ولمن يلوذ به (كالأولاد والأصدقاء...) بعد موته، وخوفه من الوحدة

داخل القبر وتركه وحيداً فيه، وذلك لأن الموت لا يخضع لأي شكل من أشكال الممارسة.

٥- سيطرة فكرة الموت وتعرف بأنها: حالة انفعالية ومشاعر شك وخوف تتركز حول كل ما يتصل بالموت والاحتضار لدى الشخص وتحتل ساحة الشعور والوعي لديه، ولا يملك القدرة على كبتها وصرف الانتباه عنها.

وقد تناول الباحث الأبعاد السابقة لقلق الموت نظراً لارتباطها ببيئة كل فرد صغيراً كان أم كبيراً ولكن قد لا يدرك الصغار معنى الموت كما يدركه ويفهمه الكبار فأبعاد المقياس الحالي متعلق بجوانب متعددة في شخصية الفرد (الراشد على وجه الخصوص) الذي عاش سنوات متقدمة في حياته كالمسنين أو الراشدين في منتصف العمر الذين يدركون بحكم درجة الوعي والنضج التي وصلوا إليها أن الموت لا مهرب منه، فالجانب الاجتماعي في قلق الموت هو الخوف من مظاهر وطقوس الموت فما يشاهده الراشد من بيوت للعزاء بسبب وفاة شخص كبير أو صغير وكذلك ما يقومون به خلال موت الشخص ابتداء من لحظة الوفاة إلى نهاية هذا الأمر من طقوس وعادات وهي مختلفة وفق كل مجتمعه وثقافته عن الموت وطقوسه في دفن موتاه، ما يدفع بالراشد إلى شعوره بالقلق من الموت ضمن عادات وطقوس مجتمعه، أما الجانب الصحي من القلق من الموت فهي الأمراض المزمنة والمميتة التي لم تكشف دراسات وأبحاث العلماء والمتخصصين عن أي طريقة أو دواء لعلاجها كالأمراض والأورام السرطانية والإيدز، وهناك الجانب الديني من القلق من الموت وهو سؤال كل شخص لنفسه أو للآخرين (ماذا بعد الموت) وما هي الحياة في الموت وما الذي ينتظر الإنسان بعد الموت وهي أيضاً مختلفة حسب عادات ومعتقدات كل مجتمع وثقافته لما بعد الموت، وأخيراً الجانب النفسي للقلق من الموت وهي الأفكار التي تراود الفرد حول الموت وسيطرة فكرة الموت على تفكيره وربما يتساءل متى وكيف وأين سأموت، فأبعاد قلق الموت ليست جديدة أو ليست حكراً على الكبير دون الصغير أو الذكر دون الأنثى ولا حتى المريض دون السليم وإنما هي اختلاف بين ثقافة المجتمعات حول الموت بمفهومه العريض ولكن في نهاية المطاف الموت سيحدث وملازم لكل شخص في أية فئة عمرية امتثالاً لقوله تعالى "فإذا جاء أجلهم لا يستقدمون ساعة ولا يستأخرون." سورة الأعراف، الآية (٣٤). وكما يقال "تعددت الأسباب والموت واحد" فالجوانب التي تضمنها الباحث في دراسته الحالية لقلق الموت تناسب المرحلة العمرية التي يكون الفرد

فيها قد أدرك مفهوم الموت ونهاية الحياة لأسباب مختلفة سواء نفسية أو صحية أو فجائية كحادث السيارة مثلاً.

❖ الدراسة السيكمترية للمقياس:

أولاً - صدق المقياس:

- صدق المحكمين (صدق المحتوى): تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في كلية التربية بجامعة دمشق (الملحق رقم ٦) وذلك للتحقق من صدق مضمون عبارات المقياس واتساقها مع التعريف الإجرائي لقلق الموت، واقترح بعض السادة المحكمين تغيير صياغة بعض العبارات لسهولة الفهم والإيضاح ولتصبح مناسبة وملائمة للمرحلة العمرية.

وبالنتيجة أشار جميع المحكمين إلى أن الأداة تقيس ما وضعت لقياسه وبالتالي بقي المقياس بصورته النهائية مؤلف من ٥٤ عبارة (الملحق رقم ٧) موزعة على خمسة أبعاد، والجدول (١٧) يبين تقسيم لهذه الأبعاد وأرقام المواقف التي تقيسها:

الجدول (١٧) أبعاد قلق الموت وأرقام العبارات التي تقيسها

أبعاد قلق الموت	أرقام العبارات التي تقيسه	عدد عبارات البعد
الخوف من مظاهر وطقوس الموت	١-٦-١١-١٦-٢١-٢٦-٣١-٣٦-٤١-٤٦-٥١	١١
الخوف من أمراض مميتة	٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧-٤٢-٤٧-٥٢-٥٤	١٢
التفكير المستمر بالموت	٣-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٣-٣٨-٤٣-٤٨-٥٣	١١
الخوف من المجهول بعد الموت	٤-٩-١٤-١٩-٢٤-٢٩-٣٤-٣٩-٤٤-٤٩	١٠
سيطرة فكرة الموت	٥-١٠-١٥-٢٠-٢٥-٣٠-٣٥-٤٠-٤٥-٥٠	١٠
مجموع العبارات		٥٤

- الدراسة الاستطلاعية لمقياس قلق الموت: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية وكان الهدف منها:

- ١- التأكد من وضوح تعليمات المقياس وبنوده وسهولة فهمه من قبل المفحوصين.
- ٢- تحديد المدة الزمنية التي يستغرقها تطبيق هذه الأداة.
- ٣- التأكد من سلامة العبارات.
- ٤- الوقوف عند أهم الصعوبات التي يمكن أن تنشأ أثناء التطبيق الأساسي ومحاولة تلافيها.
- العينة الاستطلاعية: للتحقق من الاتساق الداخلي لبنود مقياس قلق الموت وأبعاده الفرعية، وإيجاد معاملات الثبات، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٦٠) شخصاً من الراشدين والمسنين تم اختيارهم من قبل الباحث وهي من خارج العينة الأساسية للدراسة.

وبعد توزيع أداة البحث على المفحوصين وإعطاء التعليمات اللازمة طلب الباحث البدء في الإجابة عن بنود المقياس وأبدى استعداده للإجابة على استفسارات الأشخاص (أفراد العينة) بخصوص البنود وقد تبين للباحث أن جميع بنود مقياس قلق الموت واضحة ومفهومة وملائمة للمستوى العمري أما بالنسبة لوقت تطبيق المقياس فقد قام الباحث بضبط الوقت الذي احتاجه المفحوصين للإجابة عن البنود وتبين أن المدة الزمنية اللازمة للإجابة عن بنوده مختلفة بالنسبة لأفراد عينة البحث بين المرحلتين العمريتين حيث تراوح متوسط المدة الزمنية لتطبيق مقياس قلق الموت لدى الراشدين (٣٣) دقيقة بينما تراوح متوسط المدة الزمنية لدى المسنين (٦٧) دقيقة.

- صدق الاتساق الداخلي (البنوي): للتحقق من الصدق البنوي لمقياس قلق الموت قام الباحث بالإجراءات التالية :

أ- إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد قلق الموت مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول (١٨).

الجدول (١٨) معاملات الارتباط بين مجموع درجة كل بعد من أبعاد مقياس قلق الموت مع الأبعاد ومع الدرجة الكلية للمقياس

البعد والدرجة الكلية	الخوف من أمراض مميتة	التفكير المستمر بالموت	الخوف من المجهول بعد الموت	سيطرة فكرة الموت	الدرجة الكلية
الخوف من مظاهر وطقوس الموت	٠,٤٨**	٠,٦٢**	٠,٥٠**	٠,٣٣**	٠,٦٨**

الخوف من أمراض مميتة	١	٠,٧٢**	٠,٤٤**	٠,٣٥**	٠,٥٥**
التفكير المستور بالموت	١	٠,٣٨**	٠,٦١**	٠,٤٢**	
الخوف من المجهول بعد الموت		١	٠,٥٤**	٠,٣٨**	
سيطرة فكرة الموت			١	٠,٦٧**	

(**) دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يلاحظ من الجدول (١٨) أن جميع معاملات الارتباط ما بين الأبعاد مع بعضها البعض والدرجة الكلية في مقياس قلق الموت دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) مما يشير إلى وجود تجانس داخلي للمقياس.

ب- إيجاد معاملات الارتباط بين كل مفردة من مقياس قلق الموت والبعد الذي تنتمي إليه، كما في الجدول (١٩).

الجدول (١٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من مقياس قلق الموت مع البعد الذي تنتمي إليه

الخوف من مظاهر وطقوس الموت		الخوف من أمراض مميتة		التفكير المستمر بالموت		الخوف من المجهول بعد الموت		سيطرة فكرة الموت	
البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
١	٠,٤٥**	٢	٠,٢٥**	٣	٠,٨٤**	٤	٠,٣٤**	٥	٠,١٩**
٦	٠,٧٤**	٧	٠,٦٧**	٨	٠,٧٤**	٩	٠,٥٤**	١٠	٠,٢٧**
١١	٠,٤٥**	١٢	٠,٥٥**	١٣	٠,٣٤**	١٤	٠,٢٩**	١٥	٠,٦٤**
١٦	٠,٢٢**	١٧	٠,٥٩**	١٨	٠,٢٤**	١٩	٠,٣٤**	٢٠	٠,٢٥**
٢١	٠,٦٣**	٢٢	٠,٥٧**	٢٣	٠,٢٨**	٢٤	٠,٣٣**	٢٥	٠,٣٩**

إجراءات الدراسة الميدانية

٠,٦٨**	٣٠	٠,٦٨**	٢٩	٠,٧٠**	٢٨	٠,٦٩**	٢٧	٠,٦٢**	٢٦
٠,٧٥**	٣٥	٠,٢٢**	٣٤	٠,٣٦**	٣٣	٠,٧٤**	٣٢	٠,٣٨**	٣١
٠,٥٧**	٤٠	٠,٣٧**	٣٩	٠,٢٥**	٣٨	٠,٨١**	٣٧	٠,٦١**	٣٦
٠,٧٢**	٤٥	٠,٢٦**	٤٤	٠,٤٢**	٤٣	٠,٤١**	٤٢	٠,٥٤**	٤١
٠,٣٤**	٥٠	٠,٣٢**	٤٩	٠,٨٥**	٤٨	٠,١٦**	٤٧	٠,٦٤**	٤٦
				٠,٧٣**	٥٣	٠,٥٤**	٥٢	٠,٢٣**	٥١
						٠,٨٣**	٥٤		

(**) دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من الجدول (١٩) أن معاملات الارتباط لكل بند من البنود بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على أن بنود المقياس صادقة ومرتبطة مع البعد (أداة الدراسة) الأمر الذي يبين صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام للدراسة الحالية.

٣- إيجاد معاملات الارتباط بين كل مفردة من مقياس قلق الموت والدرجة الكلية للمقياس ككل، كما في الجدول (٢٠).

الجدول (٢٠) معامل الارتباط بين درجة كل بند من بنود مقياس قلق الموت والدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
١	٠,٦٢**	١٢	٠,٦٧**	٢٣	٠,٣٤**	٣٤	٠,٥٥**	٤٥	٠,١٧**
٢	٠,٧٤**	١٣	٠,٢٨**	٢٤	٠,١٦**	٣٥	٠,٤١**	٤٦	٠,٣٦**
٣	٠,٦٧**	١٤	٠,٣٩**	٢٥	٠,٦٢**	٣٦	٠,٢٩**	٤٧	٠,٣٦**
٤	٠,٣٥**	١٥	٠,١٤**	٢٦	٠,٨٢**	٣٧	٠,٧٥**	٤٨	٠,٦١**
٥	٠,٣٩**	١٦	٠,٢٨**	٢٧	٠,٧٣**	٣٨	٠,٦٧**	٤٩	٠,٥٨**
٦	٠,٢٨**	١٧	٠,٧١**	٢٨	٠,٧٤**	٣٩	٠,٥٣**	٥٠	٠,٥٦**

٧	٠,٥٤**	١٨	٠,٦١**	٢٩	٠,٧٣**	٤٠	٠,٣٣**	٥١	٠,٤٥**
٨	٠,٦٦**	١٩	٠,٦٥**	٣٠	٠,٩٤**	٤١	٠,٦٦**	٥٢	٠,٢٥**
٩	٠,٥٠**	٢٠	٠,٦٦**	٣١	٠,٢٥**	٤٢	٠,٢٧**	٥٣	٠,٥٢**
١٠	٠,١٩**	٢١	٠,٣٤**	٣٢	٠,٣١**	٤٣	٠,٣٤**	٥٤	٠,٤٨**
١١	٠,٣٨**	٢٢	٠,٤٥**	٣٣	٠,٤٢**	٤٤	٠,٧٧**		

يلاحظ من الجدول (٢٠) أن جميع معاملات الارتباط ما بين البنود مع الدرجة الكلية في مقياس قلق الموت دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) مما يشير إلى وجود تجانس داخلي للمقياس، مما يدل على صدقه البنوي.

- الصدق بدلالة المجموعات الطرفية للمقياس: وذلك وفق الخطوات السابقة لمقياس توكيد الذات.

الجدول (٢١) الصدق بدلالة المجموعات الطرفية للدرجة الكلية لمقياس قلق الموت

الدرجة الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t-test	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
مجموعة الدرجات الدنيا	١٥	١١٢.٦٨	٥.٠٢	٣٩,١١	٢٨	٠,٠٠٠	دال
مجموعة الدرجات العليا	١٥	١٦٦.٦٣	٧.٤٤				

يتضح من الجدول رقم (٢١) أن (T) ستودنت دالة احصائياً، إذ كانت القيمة الاحتمالية لها أصغر من (٠,٠٥) وهذا يعني أن هناك فروق دالة احصائياً بين المجموعتين العليا والدنيا وهذا يشير إلى صدق مقياس قلق الموت بدلالة المجموعات الطرفية.

ثانياً: ثبات المقياس: اعتمد الباحث في دراسته لثبات مقياس قلق الموت على عدة طرق وذلك للتأكد من أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات موثوق به، ومن هذه الطرق :

أ- الثبات بالإعادة: قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة الإعادة، على العينة الاستطلاعية نفسها المؤلفة من (٦٠) راشداً ومسنأً، وهي غير العينة الأساسية للدراسة،

ثم أعيد تطبيق الاستبيان للمرة الثانية على العينة نفسها بعد مضي أسبوعين من التطبيق الأول، وجرى حساب معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية عن طريق حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين التطبيق الأول والثاني وقد بلغت معامل الارتباط (٠.٦٢) وهي معامل ارتباط جيدة ومرتفعة.

ب- ثبات التجزئة النصفية: قام الباحث بحساب الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس قلق الموت للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية، وبلغت معامل الثبات بالتجزئة النصفية (٠.٨٠) معامل ارتباط جيدة ومرتفعة.

ت- ثبات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس قلق الموت للعينة نفسها باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وبلغت (٠.٧٦) وهي معامل ثبات جيدة ومرتفعة، وفيما يلي يُبين الجدول (٢٢) نتائج معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق الموت.

الجدول (٢٢) نتائج معاملات الثبات بالإعادة ومعامل الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ وثبات التجزئة النصفية

أبعاد المقياس	الثبات بالإعادة	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
الخوف من مظاهر وطقوس الموت	٠,٦٩**	٠,٧٧	٠,٦٤
الخوف من أمراض مميتة	٠,٥٥**	٠,٦٣	٠,٥٩
التفكير المستمر بالموت	٠,٤٦**	٠,٥٨	٠,٧٨
الخوف من المجهول بعد الموت	٠,٧٩**	٠,٨١	٠,٨٢
سيطرة فكرة الموت	٠,٦٨**	٠,٨٤	٠,٧٥
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٦٢**	٠,٨٠	٠,٧٦

(**) دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من الجدول (٢٢) أن معاملات ثبات الإعادة والدرجة الكلية لمقياس قلق الموت بلغت (٠,٦٢) وهذا يدل على وجود معامل ثبات مرتفع لأداة الدراسة، ويتبين أيضاً أن معاملات ثبات التجزئة للمقياس (٠,٨٠) وهي معاملات ثبات مقبولة وجيدة لأغراض

الدراسة. كما يتضح أيضاً أن معاملات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ لمقياس السعادة النفسية بلغت (٠,٧٦) وهي معاملات ثبات جيدة ومقبولة لأغراض الدراسة. يتضح مما سبق أن مقياس قلق الموت يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات تجعله صالحاً للاستخدام كأداة للدراسة الحالية.

٤-٧- إجراءات التطبيق:

بعد أن أصبحت أدوات الدراسة جاهزة للتطبيق بصورتها النهائية، قام الباحث بالإقامة في مدينة حماه ما يقارب ستة أشهر كي يتسنى له تطبيق أدوات الدراسة، ومتابعة الأفراد (زملاء، أصدقاء، طلاب جامعة) الذين تعاونوا مع الباحث في تطبيق الأدوات بعدما زودهم الباحث بالتعليمات المطلوبة خصوصاً مع فئة المطلقين والأرامل والمسنين، بمنحهم الحرية للاستجابة للتطبيق، وذلك نتيجة كبر حجم العينة وصعوبة الوصول إلى العدد المطلوب في الدراسة الحالية خصوصاً مع كبار السن وبالتالي إمكانية التطبيق على عائلاتهم وجيرانهم ومعارفهم، فقد تم توزيع الأدوات في عدة دوائر حكومية بناءً على معارف الباحث ومن تعاون معه (كالصحة والتربية وأعداد من المدارس وريبات المنازل ومرتادي الأماكن العامة وخاصة المسنين حيث يكثر تواجدهم في الحدائق والمقاهي) وقد لاقى الباحث ترحيباً في أغلبية الأماكن بينما لاقى نفوراً من الآخرين وربما ذلك يعود للظروف الخاصة بكل شخص ودرجة الاستقرار النفسي وربما الاقتصادي.

٤-٨- حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: شملت العينة الأفراد في مرحلة الرشد والشيخوخة في محافظة حماه ممن تتراوح أعمارهم من ٤٠ سنة فما فوق.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الواقعة ما بين ٢٠١٦/٢/١ حتى تاريخ ٢٠١٦/١١/١.

- الحدود المكانية : تم تطبيق أدوات الدراسة في محافظة حماه (المدينة فقط).

- الحدود العلمية أو الموضوعية: توكيد الذات وعلاقته بكل من السعادة وقلق الموت وقياسهما من خلال الأدوات المستخدمة والمعدة من قبل الباحث والتي سوف يحصل من خلالها على الدراسات الإحصائية المحددة لهذا البحث.

٤-٩- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية وذلك بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم SPSS النسخة ١٨ وهذه الأساليب هي:

- ١- معامل ألفا كرونباخ من أجل حساب ثبات المقاييس.
- ٢- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لحساب قيمة معامل الارتباط بين متغيرات البحث.
- ٣- استخدام (T.test) ستودنت لتحديد دلالة الفروق بين مجموعتين.
- ٤- استخدام (One – way ANOVA) تحليل التباين الأحادي الاتجاه لتحديد دلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين.
- ٥- اختبار شيفيه للمقارنات البعدية.
- ٦- المتوسط الحسابي (Mean)
- ٧- الانحراف المعياري (Standard Deviation)
- ٨- تحليل الانحدار البسيط لمعرفة إسهام المتغير المستقل في تغير المتغير التابع.
- ٩- ميل الانحدار وقيم B (المعاملات غير المعيارية والمعيارية وقيمة ت ستودنت) لمعرفة مدى إسهام المتغير المستقل في تغير المتغير التابع.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها

* تمهيد

أولاً: النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

ثانياً: النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

ثالثاً: مدى تعميم نتائج الدراسة

رابعاً: الصعوبات التي واجهت الباحث

خامساً: مقترحات الدراسة

تمهيد:

يعرض الباحث في هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة باستخدام الاساليب الإحصائية المناسبة، ويفسرها في ضوء نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري.

أولاً: النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة:

لتحديد مستوى توكيد الذات أو مستوى السعادة أو مستوى قلق الموت لدى فئة الراشدين والمسنين، تم إعطاء إجابات فئة لدى أفراد عينة الدراسة على كل مقياس قيماً متدرجة وفقاً لمقياس رباعي كما هو موضح في تصحيح المقياس، وتم حساب طول الفئة على النحو التالي:

- حساب المدى وذلك بطرح أكبر قيمة في المقياس من أصغر قيمة (٤-١=٣).

- حساب طول الفئة وذلك بتقسيم المدى وهو (٣) على عدد الفئات (٣)

$$٣ \div ٣ = ١ \text{ (طول الفئة)}$$

إضافة طول الفئة وهو (١) إلى أصغر قيمة في المقياس وهي (١)، وذلك للحصول على الفئة الأولى، لذا كانت الفئة الأولى من (١-٢)، ثم إضافة طول الفئة إلى الحد الأعلى من الفئة الأولى، وذلك للحصول على الفئة الثانية وهكذا للوصول إلى الفئة الأخيرة.

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع قيم المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول (٢٣) فئات قيم المتوسط الحسابي (الرتبي) ومستوى المتغير المدروس الموافقة لها

المستويات	المستويات	التقييم
المستوى الأول	١-٢	منخفض
المستوى الثاني	٢-٣	متوسط
المستوى الثالث	٣-٤	مرتفع

السؤال الأول: ما مستوى توكيد الذات لدى عينة من الراشدين والمسنين؟

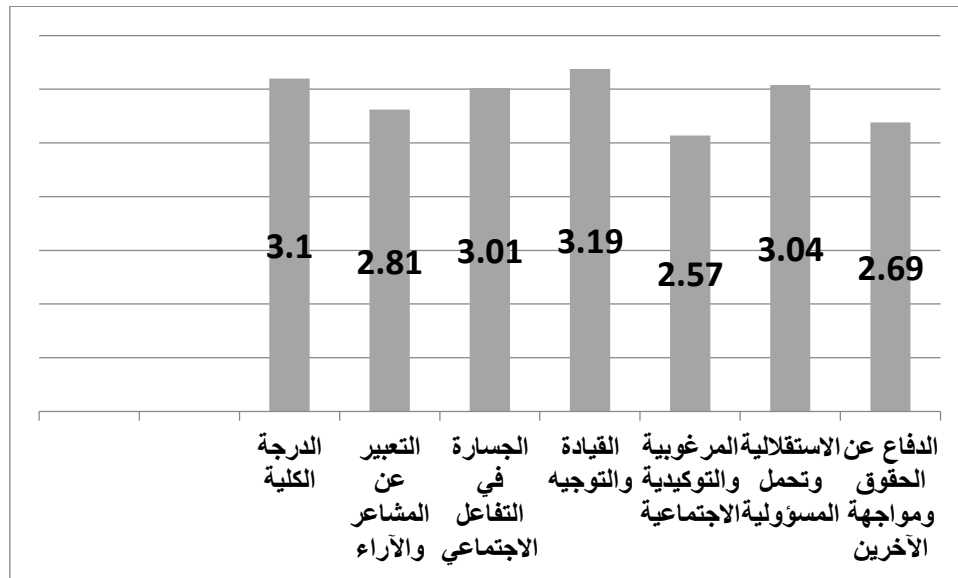
للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الرتبية لدرجات الراشدين على مقياس توكيد الذات بأبعاده الستة، والدرجة الكلية، والجدول (٢٤) يوضح ذلك.

الجدول (٢٤) يبين مستوى توكيد الذات وأبعاده الستة لدى فئة الراشدين

المستويات توكيد الذات	الترتيب	المتوسط الرتبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد البند	العينة	البعد
متوسط	٦	٢.٦٩	٥.٦٤٦	٢٤.٢٧	٩	٥٩٠	الدفاع عن الحقوق ومواجهة الآخرين
مرتفع	٣	٣.٠٤	٤.٩١٧	٢١.٢٩	٧	٥٩٠	الاستقلالية وتحمل المسؤولية
متوسط	٧	٢.٥٧	٣.٩٣٥	٢٠.٦٠	٨	٥٩٠	المرغوبة والتوكيدية الاجتماعية
مرتفع	١	٣.١٩	٣.٨٤١	١٩.١٩	٦	٥٩٠	القيادة والتوجيه
مرتفع	٤	٣.٠١	٢.٨٦٢	١٢.٠٧	٤	٥٩٠	الجسارة في التفاعل الاجتماعي
متوسط	٥	٢.٨١	٣.٧٥٥	١١.٢٧	٤	٥٩٠	التعبير عن المشاعر والآراء
مرتفع	٢	٣.١٠	١٨.٨٩١	١١٨.٠٨	٣٨	٥٩٠	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الرتبي لتوكيد الذات لدى فئة الراشدين بشكل عام (٣.١) وتقع هذه القيمة ضمن المستوى المرتفع، أي أن درجة توكيد الذات من وجهة نظر الراشدين في وسط العمر من عمر (٤٠-٥٩) سنة، في مدينة حماه هي بدرجة مرتفعة، أم بالنسبة للأبعاد فقد حصل على مستوى مرتفع بعد القيادة والتوجيه بمتوسط رتبي يساوي (٣.١٩) وبعد الاستقلالية وتحمل المسؤولية بمتوسط رتبي يساوي (٣.٠٤)، وبعد الجسارة في التفاعل الاجتماعي بمتوسط رتبي يساوي

(٣.٠١) بدرجة موافقة مرتفعة، أما الأبعاد المتبقية من تأكيد الذات، فقد حصلت على مستوى متوسط لدى فئة الراشدين فقد حصل بعد التعبير عن المشاعر والآراء على متوسط رتبي يساوي (٢.٨١) وبعد الدفاع عن الحقوق ومواجهة الآخرين على متوسط رتبي يساوي (٢.٦٩) وبعد المرغوبة والتوكيدية الاجتماعية على متوسط رتبي يساوي (٢.٥٧) كما هو موضح بالشكل التالي:



الشكل (٤) مستوى تأكيد الذات وأبعاده لدى فئة الراشدين من عينة الدراسة

وبالنظر إلى الجدول (٢٤) فإن مستوى تأكيد الذات لدى فئة الراشدين مرتفع ويعزو الباحث ذلك بأن بيئة مجتمع الدراسة تغلب عليها النزعة الريفية والعائلة تشجع منذ الصغر على صقل شخصية الفرد وتحمل المسؤولية وكذلك المجتمع أيضاً يحمله مسؤوليات متعددة، فهؤلاء تخطو مراحل كثيرة في توكيدهم لذاتهم وأصبحوا بعيدين عن الانفعالية والانهازمية ولديهم خبرات عديدة في حياتهم، ووصلوا إلى مرحلة الاستقلالية وقيادة وتوجيه الآخرين وكونوا أسراً وقدموا لها ما جنوه في حياتهم، وتأكيد الذات هو سلوك يتطلب العديد من المهارات الاجتماعية والشخصية وتواجه هذا السلوك ضغوطات ومصاعب حياتية ويومية وقد قام الراشدون بالتغلب على هذه العوائق واجتيازها وحققوا ذاتهم بفضل درجة الوعي والنضج والخبرة التي امتلكوها في مسيرة حياتهم. وقد بين (كوباسا) أن الأفراد في وسط العمر القادرون على التوافق مع أحداث الحياة وضغوطها لديهم تأكيد ذات عالٍ ويمتلكون شخصية جسورة ذات قدرة على الاحتمال. (Findlay, 2003) ولا توجد في حدود علم الباحث أي دراسة سابقة تناولت مستوى تأكيد الذات عند الكبار (الراشدين) يمكن مقارنتها مع نتيجة الدراسة الحالية.

أما أبعاد تأكيد الذات التي كان مستواها مرتفعاً لدى فئة الراشدين هي القيادة والتوجيه والجسارة في التفاعل الاجتماعي والاستقلالية وتحمل المسؤولية، ويعزو الباحث ذلك بأن الراشدين هم الموجه لأبنائهم في تقرير مستقبلهم وتحمل مسؤولياتهم تجاههم عن طريق تصحيح الأخطاء وتعزيز الصواب، وقد يلعبون دوراً في توجيه وقيادة الآخرين حسب المكانة الاجتماعية أو المهنية التي يحتلونها، حيث يلعب الراشد دور القائد والراعي المعتمد على السلطة الوالدية بالنسبة لأبنائه. ويرى الباحث أن مرحلة الرشد بشكل عام تعني اكتمال الوعي والنضج ومرحلة العلاقات مع الآخرين والتفاعل معهم، فالراشد في وسط العمر لديه أصدقاء ورفاق يجتمع معهم سواء في المنزل أو في مكان العمل ويتبادلون أطراف الحديث وقد يطول النقاش والجدال في مواضيع معينة، مما يحقق لهم حضوراً اجتماعياً بين أقرانهم، ومن ناحية أخرى تعد مرحلة الرشد هي مرحلة الحل المستقل للمشكلات فالاستقلالية سمة تلازم مرحلة الرشد لأن كبرياءهم لا يسمح لهم بطلب المساعدة أو المعونة من أحد فهم في مرحلة اكتمال النضج والخبرة وقادرون على اتخاذ القرارات المستقلة في جميع أمور حياتهم.

بينما أبعاد تأكيد الذات التي حصلت على مستوى متوسط فكانت الدفاع عن الحقوق ومواجهة الآخرين والمرغوبية والتوكيدية الاجتماعية والتعبير عن المشاعر والآراء، ويرى الباحث في هذا الصدد ضرورة التفريق بدقة بين المطالبة بالحقوق والدفاع عنها والوقوف بوجه من يحاول الاعتداء عليها وبين الخجل الذي يعني ضعفاً في شخصية الفرد ودليلاً على انخفاض واضح في توكيده لذاته وبين الحياء أيضاً الذي هو فضيلة وسمة أخلاقية يجب أن يتسم بها كل فرد سواء كان له حقوق أو عليه حقوق، فالراشد لا يجب أن يتنازل عن حقه وإن مواجهة الآخرين ومطالبتهم بالحقوق يعتمد على قوة شخصية الفرد ويدل على مستوى التوافق النفسي مع الذات والرضا عنها إلى درجة مقبولة، وقد أثرت الأزمة الحالية تأثيراً سلبياً على نفسية الأفراد أياً كانت أعمارهم مما جعل الناس على مختلف مستوياتهم يحبذون عدم الاجتماع مع بعضهم إلا ما ندر فانخفضت سمة المرغوبية والتوكيدية الاجتماعية إلى حد ما ضمن أفراد المجتمع نتيجة درجة الخوف التي تنتاب الآخرين وذلك نتيجة تغير النفوس البشرية والحذر في ظل الظروف الحالية وأصبح الإنسان نتيجة الظروف الحالية يعاني قلقاً من كثرة اختلاطه بالآخرين مفضلاً الاحتفاظ برأيه وعدم التعبير عن مشاعره وآرائه.

أما بالنسبة لمستوى توكيد الذات لدى فئة المسنين، قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الرتبية لدرجات المسنين على مقياس توكيد الذات بأبعاده الستة، والدرجة الكلية، والجدول (٢٥) يوضح ذلك.

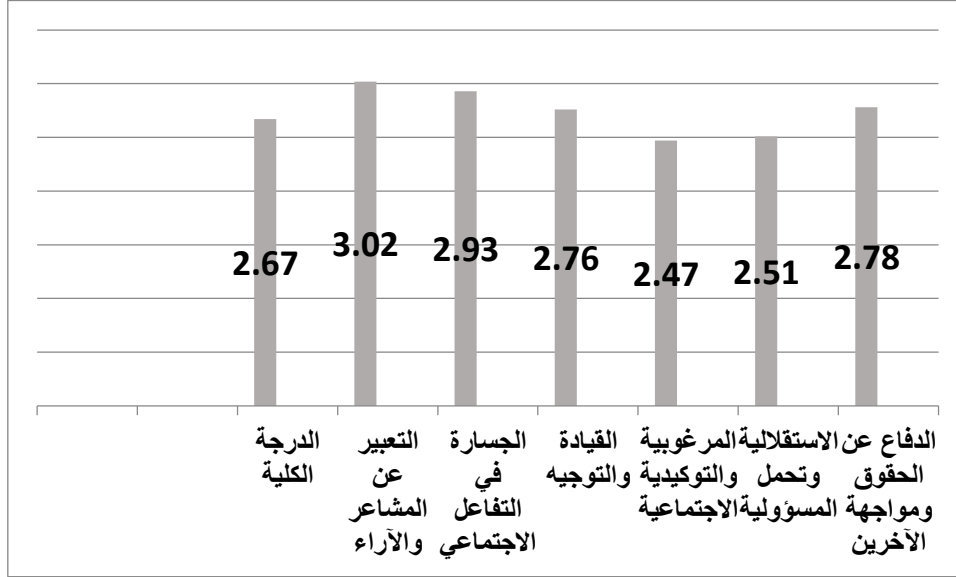
الجدول (٢٥) مستوى توكيد الذات وأبعاده الستة لدى فئة المسنين

المستويات توكيد الذات	الترتيب	المتوسط الرتبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد البند	العينة	البعد
متوسط	٣	٢.٧٨	٥.٦١٩	٢٥.٠٤	٩	٣٥٢	الدفاع عن الحقوق ومواجهة الآخرين
متوسط	٦	٢.٥١	٤.٤٥٤	١٧.٥٨	٧	٣٥٢	الاستقلالية وتحمل المسؤولية
متوسط	٧	٢.٤٧	٤.٢١٠	١٩.٧٦	٨	٣٥٢	المرغوبة والتوكيدية الاجتماعية
متوسط	٤	٢.٧٦	٣.٥١٧	١٦.٥٦	٦	٣٥٢	القيادة والتوجيه
متوسط	٢	٢.٩٣	٢.٨٨٧	١١.٧٢	٤	٣٥٢	الجسارة في التفاعل الاجتماعي
مرتفع	١	٣.٠٢	٢.٩٩٩	١٢.١١	٤	٣٥٢	التعبير عن المشاعر والآراء
متوسط	٥	٢.٦٧	١٦.٨٠٤	١٠١.٨٣	٣٨	٣٥٢	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الرتبي لتوكيد الذات لدى فئة المسنين بشكل عام (٢.٦٧) وتقع هذه القيمة ضمن المستوى المتوسط، أي أن درجة توكيد الذات من وجهة نظر المسنين من عمر (٦٠) سنة فما فوق في مدينة حماه هي درجة متوسطة، أما بالنسبة للأبعاد فقد حصل على مستوى مرتفع بعد التعبير عن المشاعر والآراء بمتوسط رتبي يساوي (٣.٠٢) أي بدرجة موافقة مرتفعة، أما الأبعاد المتبقية من توكيد الذات مع الدرجة الكلية فقد حصلت على مستوى متوسط لدى فئة المسنين فقد حصل بعد الجسارة في التفاعل الاجتماعي على المرتبة الأولى بمتوسط رتبي يساوي (٢.٩٣) يليه بعد الدفاع عن الحقوق ومواجهة الآخرين بمتوسط رتبي يساوي (٢.٧٨) ثم بعد القيادة والتوجيه بمتوسط رتبي يساوي (٢.٧٦)، وحصل كل من بعدي

عرض نتائج الدراسة و تحليلها و تفسيرها

الاستقلالية وتحمل المسؤولية والمرغوبية والتوكيدية الاجتماعية على أقل متوسط رتبي يساوي (٢.٥١، ٢.٤٧) وكان المتوسط الرتبي للدرجة الكلية يساوي (٢.٦٧) كما هو موضَّح بالشكل التالي:



الشكل (٥) مستوى توكيد الذات وأبعاده لدى فئة المسنين من عينة الدراسة

وبالنظر إلى الجدول (٢٥) فإن مستوى توكيد الذات لدى فئة المسنين متوسط ويعزو الباحث ذلك بأن نتيجة وصول الفرد إلى مراحل العمر الأخيرة من حياته يعاني تدهوراً واضحاً في القوة الشخصية والمعرفية مما يجعل المسن يتخلى عن بعض أدواره التوكيدية في هذه المرحلة إلا أنه يبقى محتفظاً ببعض المزايا الشخصية التي تحقق له نوعاً من التوافق النفسي والشخصي بين أفراد عائلته ومجتمعه فهم كانوا وما يزالون مستودع الخبرة والتجربة والنصيحة العملية للآخرين ولا غنى عنهم وعن خبراتهم من بقية أفراد المجتمع وحتى مؤسساته، وبما أن توكيد الذات هو مجموعة مهارات اجتماعية فإن المسنين يمتلكون خصائص توكيدية ولكن مع تقدم العمر حسب بيئة المجتمع المحلي (مدينة حماه) فإن الأبناء والأحفاد يقومون بأخذ الأدوار عنهم هم أكبر منهم تخفيفاً عنهم وتكريماً لسنهم وأنهم قد قدموا لنا الكثير الكثير وقد آن الأوان لتحمل مسؤولياتهم والقيام بواجبهم تجاههم، فذلك منشأ التربية الأسرية بين جميع أفراد المجتمع السوري حيث بنيت على احترام الكبير ورعايته والاهتمام بشؤونه كجزء من رد الجميل على ما بذلوه لمن هم أصغر سناً مما يقلص بعض أدوار المسنين التوكيدية دون الانتقاص من قدرهم وقيمتهم بين جميع أفراد المجتمع. وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة (المالكي، ٢٠٠٧) التي بينت وجود مستوى متوسط من توكيد الذات لدى أفراد عينة

البحث، كما تتفق النتيجة الحالية مع ما أشار إليه (عاشور، ٢٠٠٩) بأن المسنين يميلون إلى إعطاء جيل الشباب الفرصة في تحمل المسؤولية وبذلك يتجه إيجابياً نحو قيامه بدور المشارك السلبي ويبدأ اهتمامه بذاته فقط ويصبح أكثر تركزاً حول ذاته.

أما بالنسبة لأبعاد تأكيد الذات لدى المسنين فقد حصل بعد التعبير عن المشاعر والآراء على مستوى مرتفع، ويعزو الباحث ذلك بأن المشاعر والأحاسيس هي انعكاس صور الأحداث والأشخاص على نفسية الإنسان، حيث أن الشخص أياً كان عمره أو جنسه، يواجه ما يسره وما يحزنه، ومن يرتاح إليه ومن يزعجه، وكذلك ما يرضيه وما يغضبه، فهذه الانطباعات تترجمها المشاعر والأحاسيس والتي تظهر على قسّمات وجه الإنسان وعبر أحاديثه وكلامه، والإنسان عندما يفصح عن مشاعره وأحاسيسه تجاه الأشياء والأحداث الآخرين فإنه يكون أكثر حيوية وتفاعلاً مع الحياة ويجدد نشاطه النفسي والعاطفي، وينظم علاقته بمن حوله، وقد يكبت الإنسان مشاعره ويقمعها مما يسبب له إيذاءً نفسياً ويضعف تفاعله مع الواقع المحيط به، ومع مرور الوقت يصاب بتبلد الأحاسيس وجفاف المشاعر.

أما بالنسبة للتعبير عن الآراء فإن تحول فكر الإنسان وتأمله فيما حوله وخلفيته المعرفية تنتج لديه أفكاراً جديدة وآراءً متنوعة، ولا شك أن تطور ساحة المعرفة الإنسانية يكون بتداول الآراء وتلاقحها، ولو انطوى كل إنسان على رأيه وفكرته لما تقدّمت حياة البشر خطوة واحدة في أي ميدان من الميادين.

والمسنون في المجتمع العربي عامة والمجتمع المحلي خاصة، يمتلكون مستوى مرتفعاً من النضج والوعي مما يجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وآرائهم ضمن بيئتهم بغية الاستفادة لمن هم أصغر سناً، ويلجأ إلى المسنين كل من الكبار والصغار في المجتمع أو على أقل تقدير أبناء الأسرة، لذلك إن تعبير المسنين عن مشاعرهم وآرائهم يخدم من يستمع لهم لأنهم أصحاب حكمة ووقار، لذلك كان تعبير المسنين عن مشاعرهم وآرائهم من أهم سمات تأكيد الذات لديهم لأن ذلك فيه تقدّم وتطور ونضج للمجتمع بكامل شرائحه.

ومن ناحية أخرى إن أبناء المجتمع المحلي نشؤوا على احترام الكبير (المسن) والأخذ برأيه ومشورته ونصيحته، ومعرفة الخطأ والصواب من تجارب من هم أكبر منهم سناً، والكبير بدوره لا يوفر جهداً في تقديم العون والمساندة بكافة أنواعها لمن يطلبها والتعبير عما يجول في خاطرهم من مواقف حياتية مؤلمة أو سعيدة، أعطتهم الخبرة الكافية للتعامل مع الأحداث والأشياء.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما أشار إليه (بدر، ٢٠٠١) بأن التعبير عن المشاعر والآراء من قبل الكبار في المجتمع هو من معاني التوكيدية لديهم ويساعد على توافق الشخصية لأنه ينشط حركة الفكر عند الإنسان، ويشجعه على مزيد من العطاء، ويشكل إسهاماً وإغناءً لساحة المعرفة تستفيد منه الأجيال القادمة، حيث ذكر أن عدم التعبير عن المشاعر والأحاسيس الإنسانية هو من معاني قسوة القلب وكسل مستوى الأداء العاطفي وأن التعبير عن الرأي بغية الإفادة منه وتقديم النصيحة للآخرين هو من أهم مقاييس تقدم المجتمعات.

وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع ما أشار إليه (إبراهيم، ٢٠٠٤) بأن قدرة المسن على التعبير عن مشاعره وآرائه تكون أقل مع تقدم العمر حيث يبدو على المسن قلة التفاعل ويتهم بعدم الاكتراث وكثرة اللامبالاة.

أما بالنسبة لأبعاد توكيد الذات التي حصلت على مستوى متوسط لدى فئة المسنين، بعد الجسارة في التفاعل الاجتماعي يعزو الباحث ذلك بأن المسنين يمارسون أنواعاً من التفاعل الاجتماعي ولكن ضمن الحدود الضيقة، لذلك تسمى مرحلة الشيخوخة بمرحلة الوحدة أو العزلة، فعلاقة المسن مع الآخرين تنتهي تقريباً لتقتصر على الأولاد والأحفاد وكثير من العائلات في المجتمع المحلي تخصص اجتماعاً أو زيارة بين فترة وأخرى إلى الوالدين المسنين وبالتالي يحدث نوعٌ من التفاعل الاجتماعي الذي يحقق مستوى معيناً من التوافق النفسي لدى المسنين بحكم التوافق مع العادات والتقاليد السائدة والتوافق مع جيل الشباب والعائلة، فالمسن يتزود بالقوة الاجتماعية من خلال علاقاته المنتظمة مع الأبناء والأحفاد.

وعن المستوى المتوسط لدى المسنين في بعد القيادة والتوجيه يمارس المسنين دوراً في عملية توجيه وقيادة الآخرين بحكم الخبرة التي يمتلكونها والتجربة التي عايشوها فهم يحبون تزويد الأبناء والأحفاد من أبناء أسرهم ومجتمعهم بما خبروه وعلموه في مسيرة حياتهم الطويلة.

وعن المستوى المتوسط لدى المسنين في بعد الاستقلالية وتحمل المسؤولية يرى الباحث بأن وصول الكبار إلى مرحلة متقدمة من العمر والتغيرات المعرفية والصحية التي ترافقهم يتطلب من الآخرين الاعتناء بهم وتقديم كافة وسائل الرعاية والاهتمام فهناك من المسنين من فقد زوجته أو العكس فالزوج يعاني من أزمة فقد الدور والزوجة تعاني من أزمة فقدان الدعم العاطفي والانفعالي ومنهم من تعرض لحادثة انفصال عن الزوجة

أو العكس، ومن ذلك يتوجب على الأبناء الصغار أن يلقوا إلى جانبهم ويتحملوا مسؤوليتهم تجاههم. ومن جهة أخرى فمع وصول المسنين إلى التقاعد تظهر مشكلات وقت الفراغ والوحدة والعزلة وتقلص وجود الأصدقاء وينتقلون من مرحلة الاستقلالية إلى مرحلة الاعتمادية ومن هنا يأتي دور المجتمع عامة والأسرة بشكل خاص بتلبية احتياجاتهم والوقوف عند متطلباتهم.

وعن المستوى المتوسط في الدفاع عن الحقوق ومواجهة الآخرين لدى المسنين يعزو الباحث ذلك بأن الفرد المسن يخشى مستقبله الاقتصادي نتيجة انتقاله من شخص منتج وعامل إلى شخص متقاعد وعاطل عن العمل ولا شك أن كل شخص لا يحب التنازل عن حقه إلا بإرادته فذلك يعد انتقاصاً من قدره وقيمته، والمسّن لديه الخبرة والتجربة في الحياة ولا يرضى على نفسه هذه الحال مع الآخرين بغض النظر عن الضعف الشخصي أو الجسمي الذي ينتابه فهو قد يكون غير قادر بشكل جيد على المواجهة والاصطدام مع الآخرين ولكن من ناحية أخرى لا يتنازل عن حقه نتيجة الخوف أو القلق من غيره.

وعن المستوى المتوسط للمروية والتوكيدية الاجتماعية لدى المسنين يعزو الباحث ذلك إلى التدهور المعرفي في مرحلة الشيخوخة دليل على ضعف الأداء وانخفاض الإنجاز في هذه المرحلة، ولكن كي نصف هذه الفئة العمرية يمكن القول: بأن الشيخوخة السيكولوجية قد لا تتوازي بالضرورة مع الشيخوخة الجسمية، وهذا يعود لمدى استفادة الإنسان من قدراته العقلية واستثماره لصفاته النفسية، فالإنسان الذي يكون اتجاهات سلبية نحو ذاته والآخرين والعمل والحياة بشكل عام فإن ذلك قد يقوده إلى الشيخوخة قبل الأوان.

ومن جهة أخرى فإن المسن يرى أن ما كان في الماضي يحقق إشباعاً لم يعد كذلك الآن بسبب ضعف الصحة وظروف الحياة، ونقص الموارد وقلة الأصدقاء، لذلك يرى الباحث بأن انسحاب المسن من المشاركة في المواقف الاجتماعية هي حالة طبيعية نتيجة الحالة الطبيعية المتدهورة التي يعيشها المسن (نفسياً واجتماعياً ومعرفياً)، حيث أن المسن نفسه يدرك بأن قدراته تدهورت أو في طريقها إلى التدهور وبأن جيل الشباب هو من يستطيع الآن أن يفكر ويقرر، فترى المسن لا يشارك في الأنشطة مع الآخرين نتيجة نقص تفاعله مع أفراد مجتمعه وليس لديه الرغبة في ذلك نتيجة تقدمه في السن، لذلك ترى المسنين مجتمعين مع بعضهم في نفس الحي بأعداد بسيطة إما في منزل

عرض نتائج الدراسة و تحليلها و تفسيرها

أحدهم أو أمام البيوت يتبادلون أطراف الحديث للقضاء على وقت الفراغ تاركين مصاعب الحياة وضغوطاتها التي أتعبتهم للراشدين الآخرين، وذلك نتيجة طبيعية لحالة الانطواء الاجتماعي التي يمرون بها، وخاصة بعد الإحالة إلى التقاعد وانتقال المسن من إنسان عامل منتج إلى شخص عاطل عن العمل ومعتمدٍ على الآخرين منتظرٍ منهم المساندة المادية والنفسية.

وتتفق النتيجة الحالية مع ما أشارت إليه إليه (بدره ٢٠١٥) بأن ميل المسنين للسيطرة في بداية مرحلة الشيخوخة تأكيداً على استمرار أدوارهم الاجتماعية يجعلهم في وضع تصادم ممكن مع الراشدين المحيطين بهم، الأمر الذي يؤثر في علاقاتهم الاجتماعية ومن ثم في الدعم والمساندة التي يتلقونها من أعضاء شبكتهم الاجتماعية، وهذا الميل يتناقص مع التقدم في العمر وينتهي إلى مرحلة من الانسحاب من مواقف التفاعل الاجتماعي وعدم الرغبة في المشاركة بالأنشطة مع الآخرين المحيطين به.

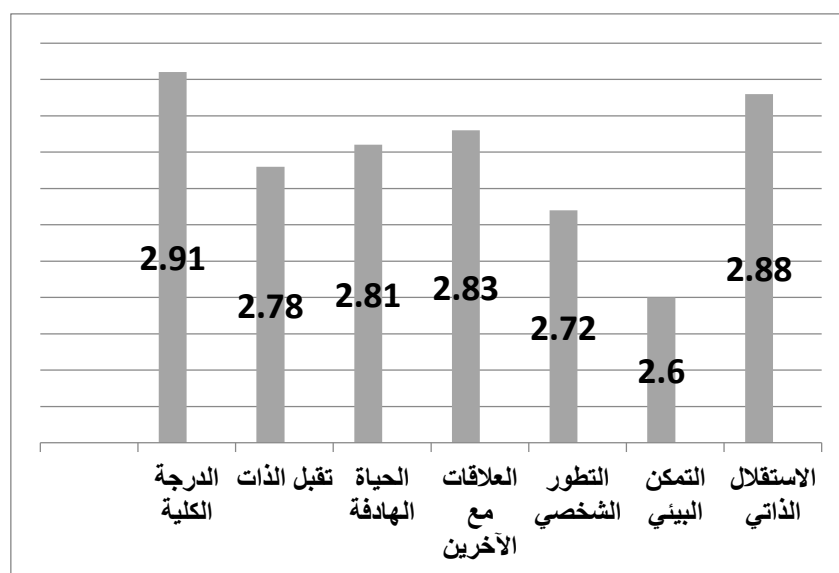
السؤال الثاني: ما مستوى السعادة لدى عينة من الراشدين والمسنين؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الرتيبة لدرجات فئة الراشدين على مقياس السعادة بأبعاده الستة، والجدول (٢٦) يوضح ذلك:

جدول (٢٦) مستوى السعادة بأبعاده الستة لدى فئة الراشدين

مستويات السعادة	الترتيب	المتوسط الرتيبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد البنود	عدد أفراد العينة	البعد
متوسط	٢	٢.٨٨	٤.٥٨٤	٢٥.٩٣	٩	٥٩٠	الاستقلال الذاتي
متوسط	٧	٢.٦٠	٣.٤٦٩	٢٣.٤٨	٩	٥٩٠	التمكن البيئي
متوسط	٦	٢.٧٢	٥.٣١٧	٢٤.٥٥	٩	٥٩٠	التطور الشخصي
متوسط	٣	٢.٨٣	٤.٥٧٦	٢٥.٥٠	٩	٥٩٠	العلاقات مع الآخرين
متوسط	٤	٢.٨١	٥.٥١٠	٢٥.٣٣	٩	٥٩٠	الحياة الهادفة
متوسط	٥	٢.٧٨	٤.٩٨١	٢٥.٠٧	٩	٥٩٠	تقبل الذات
متوسط	١	٢.٩١	١٧.٦٦٢	١٥٧.٠١	٥٤	٥٩٠	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الرتبي للسعادة لدى فئة الراشدين بشكل عام (٢.٩١) وتقع هذه القيمة ضمن المستوى المتوسط، أي أن درجة السعادة من وجهة نظر الراشدين في وسط العمر من عمر (٤٠-٥٩) سنة، في مدينة حماه هي بدرجة متوسطة، أما بالنسبة لأبعاد السعادة فقد حصل الراشدون في جميع أبعاد المقياس على مستوى متوسط وجاء متوسط السعادة كدرجة كلية في المرتبة الأولى بمتوسط رتبي يساوي (٢.٩١) يليه بعد الاستقلال الذاتي والعلاقات مع الآخرين والحياة الهادفة بمتوسطات رتبية مقاربة بلغت على التوالي (٢.٨٨، ٢.٨٣، ٢.٨١) وحصل بعد تقبل الذات على متوسط رتبي يساوي (٢.٧٨) وحصل كل من بعدي التطور الشخصي والتمكن البيئي على متوسطين رتبيين مقاربين بلغا على التوالي (٢.٧٢، ٢.٦٠) كما هو موضح بالشكل التالي:



الشكل (٦) مستوى السعادة وأبعاده لدى فئة الراشدين من عينة الدراسة

وبالنظر إلى الجدول (٢٦) فإن مستوى السعادة لدى فئة الراشدين متوسط ويعزو الباحث ذلك إلى أن الفئة العمرية من ٤٠ سنة فما فوق هي فئة ناضجة عقلياً وانفعالياً ولديها قدر معين من الاستقرار وتحمل المسؤولية بطبيعتها، والإنسان الذي يتحمل المسؤولية عموماً لا يكون سعيداً في كامل أوقاته أو فترات حياته، فتراه يأخذ الأمور بجدية تامة، فطبيعة المجتمع السوري أنه مجتمع منتج وعامل ولا يسعى إلى السعادة والرفاهية كهدف أساسي وغاية بحد ذاتها، لأنه أكثر انشغالاً بالحياة، فهو حتى عندما يضحك يشك في نتائج هذا الضحك والسرور، ويرى الباحث من جهة أخرى بأن الظروف الخاصة المحيطة بكل شخص أو عائلة لها تأثير هام على مستوى

سعادته، فهناك من لديه المناعة النفسية وقادر على تلقي الصدمات واجتيازها وهناك من ينهار أمام أول حادثة أو صعوبة يمر بها.

أما بالنسبة لأبعاد السعادة، فقد حصل الراشدون على مستوى متوسط في كل الأبعاد ويعزو الباحث ذلك فيما يتعلق بالحياة الهادفة وتقبل الذات والاستقلال الذاتي إلى رضا الإنسان في المجتمع المحلي (مكان الدراسة) عما حققه وأنجزه فهو إنسان منتج ومكافح وعامل ولا يحب الاتكالية ومجتهد في جميع أمور حياته، ومؤمن بأن ما حققه في الماضي والحاضر جاء عن رضا وقناعة وتقبل لذاته وأنه مقدر من الله عليه، ومن يبلغ سن الرشد يتحلى بدرجة من الصبر ويبقى لديه أمل بالحياة وهم أيضاً يعيشون في هذا الطور الذي من خصائصه الاستقلالية بالقرار والقيام بالأدوار الوالدية وغيرها بعد مرحلة الزواج وتكوين الأسرة مما يجعلهم أكثر استقلالية ورغم الظروف الحالية والمآسي وكثرة الجراح ما زال المواطن السوري متمسكاً بالحياة وتحقيق الأهداف إنه لا يأس مع الحياة مهما بلغت الصعوبات واشتدت الأزمات ومن طبيعة المجتمع المدني السوري بأنه مجتمع طموح ويشجع نفسه وغيره على بذل الجهد والعطاء وتوظيف الإمكانيات لتحقيق أهداف المستقبل وتجاوز الصعوبات والعوائق. لذلك كان تقبل الراشدين لذاتهم يعني قبولهم بالخصائص السلبية والإيجابية المكونة لذاتهم، والشعور الإيجابي لحياتهم الماضية، والتفكير الإيجابي بالمستقبل، وتحقيق ما بقي من أهداف من طموحات تجعل حياتهم ذات معنى، والقدرة على توجيه أهداف حياتهم محافظين بذلك على صحتهم النفسية والتوافق والاستقرار النفسي الملازمين لهم في مراحل حياتهم الأخيرة.

وتتفق النتيجة الحالية مع ما أشار إليه رايف (Ryff) بأن جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة وتقبله لذاته والسعي نحو تحقيق أهدافه في الحياة مما يحقق سعادته النفسية. (نقلاً عن أبو هاشم، ٢٠١٠)

وعن المستوى المتوسط للعلاقات مع الآخرين لدى فئة الراشدين يرى الباحث بأن الظروف الحالية أدت إلى تقليص دور العلاقات بين أفراد المجتمع بسبب ضغوط الحياة وكثرة مشاغل الإنسان وبذل الغالي والرخيص في سبيل تأمين حاجاته وحاجات الأسرة المسؤول عنها نتيجة الحالة الاقتصادية السيئة والدخل المحدود ناهيك عن شدة المشاحنات والشجارات التي بدأت تظهر بين الأفراد مما أدى إلى ضعف ظاهر في درجة العلاقات بين الأفراد في المجتمع الواحد، فأصبح الأفراد منطوين على ذاتهم إلى درجة ما مع المحافظة على العلاقة مع الأصدقاء القريبين والحميمين وهم أصبحوا قلة قليلة في هذه الأوقات، ومن جهة أخرى فإن حسن التربية بين العائلات جعلت الراشدين على علاقة جيدة بأبنائهم حين يكبرون نتيجة درجة الوعي والنضج

التي يمتلكونها خلال حياتهم فتراهم يبنون علاقات تصل إلى مستوى الصداقة مع أبنائهم في الرشد المبكر وتكثر الاجتماعات بينهم وتقوى العلاقات لا على مستوى دور الوالدية من طرف الراشد الأوسط ولا على مستوى الطاعة والخضوع من قبل الراشدين الصغار بل من قبل الصداقة التي بنيت والمواضيع والأحاديث المشتركة.

والفرد يتعلم كيف يسهم مع الآخرين في حياتهم من خلال إقامة علاقات اجتماعية تفاعلية تستهدف التكامل وتحقيق التوافق النفسي، وبهذا ينمو إحساس الفرد بالتقييم الإيجابي لنفسه ولمشاركته للآخرين، إذ أن الاهتمام الاجتماعي يعزز من ذكاء الفرد ورفعته واحترامه لذاته ويمكنه من تحقيق الاتزان النفسي مع الظروف الحياتية الصعبة، ويمنحه أهدافاً ذات معنى حيث يرتبط الاهتمام الاجتماعي لدى الفرد بوجود هدف ومعنى للحياة وبمشاعر التعاطف والتوحد مع الآخرين (النداوي، ٢٠٠٦).

وعن المستوى المتوسط للتطور الشخصي والتمكن البيئي لدى فئة الراشدين وهم أقل درجة في هذين البعدين ويعزو الباحث ذلك بأن المجتمع في محافظة حماه لديه عادات اجتماعية خاصة فالروابط الأسرية المتينة والمنغلقة إلى حد ما تحد من تطور الفرد لأن هذه الروابط محكومة بعادات وتقاليد متأصلة منذ القدم داخل هذه البيئة، والإنسان ابن البيئة السورية بشكل عام وفي ظل هذه الظروف الراهنة التي تشهد حروب وصراعات على كافة المستويات قد فقد السيطرة على بيئته فالأحداث والأزمة الحالية هي بمثابة كارثة عانى منها كل إنسان موجود على هذه الأرض وخارجة عن نطاق تجربته وإرادته ولا يملك أية خبرة سابقة في التعامل معها.

أما بالنسبة لمستوى السعادة لدى فئة المسنين، قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الرتبية لدرجات المسنين على مقياس السعادة بأبعاده الستة، والدرجة الكلية، والجدول (٢٧) يوضح ذلك.

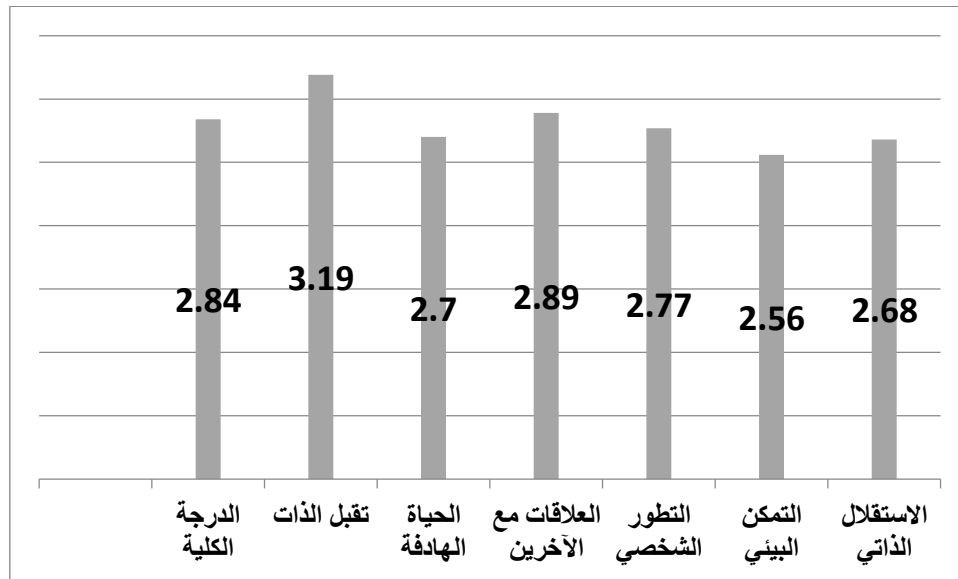
الجدول (٢٧) مستوى السعادة بأبعاده الستة لدى فئة المسنين

البعـد	عدد أفراد العينة	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي	الترتيب	مستويات السعادة
الاستقلال الذاتي	٣٥٢	٩	٢٤.١٤	٥.٣٨٣	٢.٦٨	٦	متوسط
التمكن البيئي	٣٥٢	٩	٢٣.١٢	٥.٢٨٦	٢.٥٦	٧	متوسط

عرض نتائج الدراسة و تحليلها و تفسيرها

متوسط	٤	٢.٧٧	٥.٦٤٤	٢٤.٩٥	٩	٣٥٢	التطور الشخصي
متوسط	٢	٢.٨٩	٦.٩١٣	٢٦.٠١	٩	٣٥٢	العلاقات مع الآخرين
متوسط	٥	٢.٧٠	٥.٨٣٤	٢٤.٣٦	٩	٣٥٢	الحياة الهادفة
متوسط	١	٣.١٩	٧.٢٢٣	٢٨.٧٤	٩	٣٥٢	تقبل الذات
متوسط	٣	٢.٨٤	٢٠.٨٠٤	١٥٣.٤٧	٥٤	٣٥٢	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الرتبى للسعادة لدى فئة المسنين بشكل عام (٢.٨٤) وتقع هذه القيمة ضمن المستوى المتوسط، أي أن درجة السعادة من وجهة نظر المسنين من عمر (٦٠) سنة فما فوق في مدينة حماه هي بدرجة متوسطة، أما بالنسبة لأبعاد السعادة فقد حصل المسنون في جميع أبعاد المقياس على مستوى متوسط ما عدا بعد تقبل الذات كان مستواه مرتفعاً بمتوسط رتبى يساوي (٣.١٩) وجاء في المرتبة الثانية والثالثة بعد العلاقات مع الآخرين ومستوى السعادة كدرجة كلية ثم بعد التطور الشخصي بمتوسط رتبى يساوي (٢.٧٧) يليه بعدي الحياة الهادفة والاستقلال الذاتي بمتوسطين رتبيين متقاربين بلغا على التوالي (٢.٧٠، ٢.٦٨) وفي المرتبة الأخيرة بعد التمكن البيئي بمتوسط رتبى يساوي (٢.٥٦) كما هو موضَّح بالشكل التالي:



الشكل (٧) مستوى السعادة وأبعاده لدى فئة المسنين من عينة الدراسة

وبالنظر إلى الجدول (٢٧) فإن مستوى السعادة لدى فئة المسنين متوسط ويعزو الباحث ذلك رغم ما يحيط بالمجتمع المحلي من أحداث مؤلمة إلا أن المسنين لديهم طريقتهم الخاصة في التعامل مع الأحداث والأزمات والكوارث على اعتبار أن الأفراد في مرحلة الشيخوخة يزدادون تقرباً إلى الله، فتري الغالبية العظمى منهم ينتظرون الفرج من ربهم رغم خطورة الحياة وضيق العيش وكدره وكثرة الآلام والمصائب والجراح التي تحيط بهم وتتال منهم يوماً بعد يوم، فيختمون يومهم بدعاء إلى الله يمددهم بالسكينة والراحة النفسية لهم ولمن حولهم من أفراد العائلة بشكل خاص والمجتمع بشكل عام.

ومن ناحية أخرى يرى الباحث أن المسنين وصلوا إلى مراحل متقدمة في حياتهم وعاشوا حياة تنوعت بين المواقف التي تركت لديهم ذكريات سارة وكذلك التي تركت لديهم ذكريات مؤلمة وفي كلتا الحالتين هي خبرات تخزينت في ذاكرتهم للأجيال القادمة لذلك إن سعادة المسنين تأتي من سعادة المجتمع الذي يعيشون فيه والخدمات التي يقدمها لهم في سبيل الرعاية الخاصة بهذه الفئة العمرية سواء الرعاية من الأسرة أو المؤسسات الاجتماعية والمجتمع الذي يتواجد فيه المسنون متأثر إلى حد ما بالأزمة الحالية رغم أنهم يعيشون حياة مستقرة وأمنة نوعاً ما، فتراوحت سعادة المسنين بين ما هو متوفر لهم من احتياجات ومتطلبات من الأسرة ودور الرعاية وبين الاضطراب النفسي والشخصي وعدم الرضا والسرور لما آلت إليه الأحداث الحالية في البلاد.

والإنسان في هذه المرحلة العمرية تخلص من بعض الضغوط الحياتية كتربية الأطفال وتأمين الدخل وما إلى ذلك إلا أن الإنسان السوري فقد الشعور بالراحة النفسية والأمان والاستقرار النفسي والاجتماعي فتري بعضهم يعاني درجات متنوعة من الاكتئاب وعلى درجات مرتفعة من التعاسة ولكن لأن المجتمع المحلي يضم أفراداً على درجة مرتفعة من الثقافة والوعي والنضج وسعة التفكير ولديهم القناعة التامة واليقين بوجود الأمل بالله والتفاؤل بأن القادم أفضل للجميع. وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة (سماوي، ٢٠١٣) التي أكدت وجود مستوى متوسط من السعادة لدى أفراد عينة البحث، بينما تختلف النتيجة الحالية مع دراسة (محمود، ٢٠١٥) التي أكدت وجود مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة لدى المسنين.

أما بالنسبة لأبعاد السعادة فقد كان بعد تقبل الذات مرتفعاً لدى فئة المسنين ويعزو الباحث ذلك إلى أن المسن راضٍ عما أنجزه وحققه في حياته من خلال تحمل مسؤولياته تجاه نفسه وأسرته والآخرين والمجتمع، فتقبل الذات يعني وصول الفرد إلى

درجة مرضية من الرضا والانسجام الشخصي مع ذاته والتوافق الاجتماعي مع الآخرين ومما يدل على تقبل الذات لدى المسنين هي إعادة توجيه الطاقة لأدوار جديدة حيث يقوم المسنون بأعمال تطوعية ونشاطات مبتكرة لشغل وقت الفراغ ويحاولون أن يزنوا السلبيات والإيجابيات وأن يستمدوا بعض الرضا من خلال ما أنجزوه في مراحل العمر السابقة من أطفال وأعمال وعلاقات وبهذا يمكن دمج الماضي مع الحاضر بصورة ذكية وهادئة.

وتتفق هذه النتيجة مع نظرية الانتقاء الاجتماعي الانفعالي في الشيخوخة التي تقوم على عملية التكيف لدى المسن وذلك بانتقائه أدواراً وأهدافاً تحقق ذاته وتتماشى مع قيمه وتحدد المغزى من وجوده وتتفق مع قدراته. (خليفة، ٢٠٠٤) وتختلف النتيجة الحالية مع ما أشارت إليه (حجازي وأبو غالي، ٢٠٠٨) بأن اتجاهات المسنين نحو ذاتهم تتضمن مشاعر سلبية بالقيمة الذاتية، وأنهم يظهرون ميولاً نرجسية مع تقدم العمر وأنهم يعانون الانطواء على ذاتهم مما ينعكس أثره بالضرورة على الآخرين.

وعن المستوى المتوسط لبعد العلاقات مع الآخرين لدى فئة المسنين، يرى الباحث بأن استمرار المسنين في بناء علاقاتهم والمحافظة عليها يجعلهم في صحة نفسية جيدة ويحقق لهم درجة من الانسجام والتوافق اجتماعياً وانفعالياً ويبعث فيهم روح التفاؤل والأمل في الحياة وذلك لوجود من يساندهم ويشعر بهم ويتودد إليهم، فتراهم يحافظون على من تبقى لهم من أصدقاء حميمين وإن كانوا قلة قليلة إلا أنهم يشعرونهم بالتوافق الشخصي والاجتماعي والنفسي وهم بجانبهم، وقد لاحظ الباحث من خلال معاشته لبعض الأفراد في أعمار متقدمة شدة تمسكهم بالصديق في مراحل حياتهم الأخيرة فهم يبثون له ما يعانونه من أحزان ويعبرون له عما يحدث معهم في الحياة اليومية.

ومن جهة أخرى يرى الباحث أن المسنين يبنون أكثر علاقاتهم مع الأحفاد لأن وجود الجد والحفيد داخل الأسرة الواحدة يحافظ على هوية الأسرة ويحقق معنى التواصل والاتصال فيها. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (معمري، ٢٠٠٩) بأن استمرار علاقة المسن بأحفاده تولد لدى المسنين شعور البعث البيولوجي أي الشعور باستمرار خط الأسرة وتحقيق الذات انفعالياً.

وتتفق النتيجة الحالية مع ما أشارت إليه (عبد الفتاح، ١٩٩٨) بأن المحافظة على الصداقات وحسن التفاعل الاجتماعي في عمر متقدم يمثل أولى درجات التوافق

والسعادة النفسية وأن من هم سعيون في مراحل حياتهم المتقدمة هم أكثر قدرة على اتخاذ أصدقاء والمحافظة على العلاقات معهم.

وعن المستوى المتوسط لبعده الحياة الهادفة والاستقلال الذاتي والتطور الشخصي يرى الباحث بأن وصول الإنسان إلى هذه المرحلة العمرية المتقدمة تجعله يرتب أولويات الحياة بالنسبة إليه، فالتوجيه والإرشاد وتقديم العون والنصيحة لمن حوله تتغلب على التفكير باستقلال قراره وإملائه على الآخرين كالأوامر والنواهي، فهو حافظ على ذاته بعد أن أدرك الحياة وخاض فيها تجاربه ووظف معارفه في سبيل خدمة ذاته وتطورها، والآن يمكن الاستفادة من خبراتهم ومعارفهم للأجيال القادمة من جميع أبنائهم وأبناء المجتمع من حولهم، فيصبح الهدف الأسمى لغالبية المتقدمين في السن هو التردد على دور العبادة مع اقتراب نهاية الحياة بالنسبة لهم.

ومن جهة أخرى يرى الباحث أن المسنين يتحررون من المسؤوليات الخارجية مع تقدمهم بالعمر مما يقلل عندهم صفة الاستقلالية التي كانت تلازمهم في أعمار سابقة وذلك بعد تقدم أبنائهم في السن ووصولهم إلى مرحلة الرشد المبكر والرشد الأوسط مما جعل المسنين على درجة قليلة من الاستقلالية نتيجة اهتمام أبنائهم والمؤسسات الاجتماعية بهم وبشؤونهم، بدليل أن المسنين يعيشون حالياً بأماكن مختلفة فبعض منهم يفضل العيش مستقلاً مع المشاركة النشطة في حياة الأسرة ومنهم من يعيش قريباً من بيوت أبنائه ومنهم من يعيش داخل أولاده وأحفاده ومنهم من يفضل العيش في دور الرعاية الاجتماعية المخصصة لهم.

وعن المستوى المتوسط لبعده التطور الشخصي لدى فئة المسنين يرى الباحث بأن المسن قضى حياته وحقق ذاته ولم يعد هناك فسحة كبيرة للعيش والتفأول بأهداف جديدة فالتعلم والتطور لدى المسنين لتنمية الخبرات الجديدة وتعلمها ليس ضرباً من المستحيل وإنما هو غاية في الصعوبة وطبيعة المسن في المجتمع المحلي بأنه متى وصل إلى مرحلة الشيخوخة يقر ويعترف بقرب النهاية وأن لا مجال الآن للتعلم والتطور واللاحق بالجيل الصاعد ومعرفة خبراته الجديدة ومواكبة التكنولوجيا المتطورة في عصر السرعة الهائلة الذي يعصف بالجميع في الوقت الحاضر.

وعن المستوى المتوسط لبعده التمكن البيئي لدى فئة المسنين فقد كان في المرتبة الأخيرة من أبعاد السعادة ويعزو الباحث ذلك أن كثيراً من المسنين يرددون عبارات من مثل (لو كنت شاباً....، لو أن الزمن يعود للوراء قليلاً....، ويقولون أن مثل هذه الأمور

عرض نتائج الدراسة و تحليلها و تفسيرها

والفرص هي ليست لجيلنا، مما يعني أنه مع تقدم العمر تقل الكفاءة الذاتية للإنسان وتضعف لديه القدرة على التحكم والسيطرة والإدارة في شؤون بيئته، ويفقد القدرة على الاستفادة من الفرص المتاحة، ويفقد القدرة على اتخاذ القرارات بشكل كامل، حتى فيما يخص حاجاته النفسية والاجتماعية لأن المعايير التي نشأ عليها كل من الراشدين والمسنين قد اختلفت مع تقدم الحياة عن معايير المجتمع الذي ما زالوا يعيشون فيه.

فالمسنون نتيجة الضغوط الحياتية الهائلة التي تُمارس عليهم أصبحوا يشعرون بالسلبية والعجز والإحباط ونقص الكفاءة والفعالية في مواجهة هذه الضغوط فسيطرت عليهم المشاعر الاكتئابية واليأس من القدرة على السيطرة أو التحكم في الأحداث.

وتختلف النتيجة الحالية مع ما أشار إليه (الصغير، ٢٠١٠) بأن نظرية النشاط تؤكد مواصلة كبار السن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والسيطرة على البيئة وعلى استمرار ارتباطهم بمجتمعهم وأهمية إيجاد بدائل للأدوار والنشاطات التي فقدوها وذلك ضروريّ لزيادة رضاهم عن الحياة وتمكنهم من البيئة التي يعيشون فيها.

السؤال الثالث: ما مستوى قلق الموت لدى عينة من الراشدين والمسنين؟

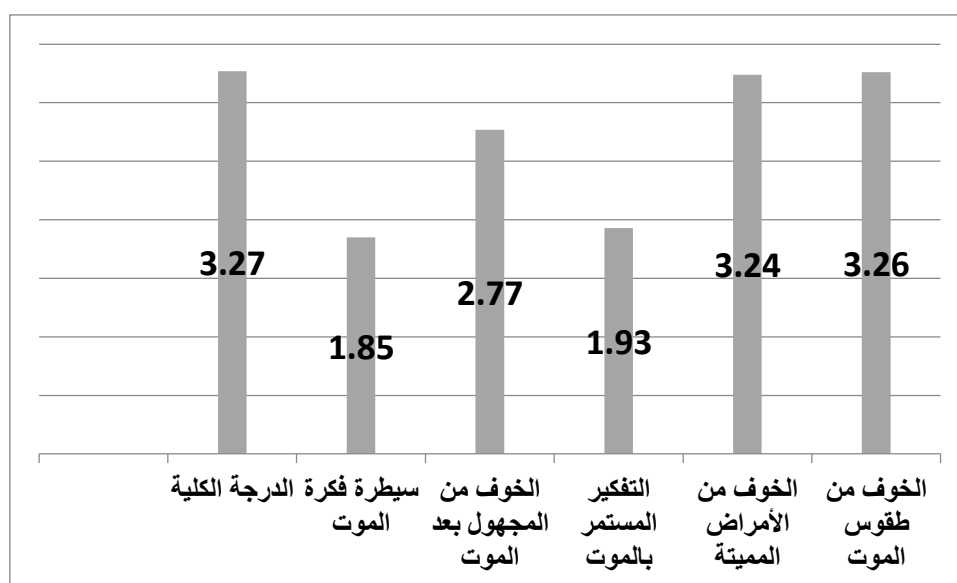
للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الرتيبة لدرجات فئة الراشدين على مقياس قلق الموت بأبعاده الخمسة، والجدول (٢٨) يوضح ذلك.

الجدول (٢٨) مستوى قلق الموت بأبعاده الخمسة لدى فئة الراشدين

البعد	عدد أفراد العينة	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتيبي	الترتيب	مستويات قلق الموت
الخوف من طقوس الموت	٥٩٠	١١	٣٥.٩٦	٧.٦٢٥	٣.٢٦	٢	مرتفع
الخوف من أمراض مميتة	٥٩٠	١٢	٣٨.٩٠	٨.١٧٧	٣.٢٤	٣	مرتفع
التفكير المستمر بالموت	٥٩٠	١١	٢١.٣٢	٤.٧٤٨	١.٩٣	٥	منخفض
الخوف من المجهول بعد	٥٩٠	١٠	٢٧.٧٢	٥.٢٥٣	٢.٧٧	٤	متوسط

الموت							
سيطرة فكرة الموت	٥٩٠	١٠	١٨.٥٣	٤.١١٥	١.٨٥	٦	منخفض
الدرجة الكلية	٥٩٠	٥٤	١٧٦.٩٥	٢٨.٩٥٢	٣.٢٧	١	مرتفع

يتضح من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الرتبي لقلق الموت لدى فئة الراشدين بشكل عام (٣.٢٧) وتقع هذه القيمة ضمن المستوى المرتفع، أي أن درجة قلق الموت من وجهة نظر الراشدين من عمر (٤٠-٥٩) سنة لدى أفراد عينة الدراسة هي بدرجة مرتفعة، أما بالنسبة لأبعاد قلق الموت فقد حصل الراشدون على مستوى مرتفع في بعدي الخوف من طقوس الموت والخوف من الأمراض المميتة بمتوسط رتبي بلغ على التوالي (٣.٢٦، ٣.٢٤) وعلى مستوى متوسط في بعد الخوف من المجهول من الموت بمتوسط رتبي يساوي (٢.٧٧) وحصل الراشدون على مستوى منخفض في بعدي التفكير المستمر بالموت وسيطرة فكرة الموت بمتوسط رتبي بلغ على التوالي (١.٩٣، ١.٨٥) كما هو موضَّح بالشكل التالي:



الشكل (٨) مستوى قلق الموت وأبعاده لدى فئة الراشدين من عينة الدراسة

وبالنظر إلى الجدول (٢٨) فإن مستوى قلق الموت لدى فئة الراشدين مرتفع، ويعزو الباحث ذلك بأن كل ما يتعلق بمفهوم الموت مخيف وقد لا يستطيع إدراكه كل الناس في المجتمع ولا شك أن هناك من الأفراد من تأثر كثيراً بالأحداث والحرب الحالية فأصبح يخشى الموت دائماً، والراشدون في وسط العمر يمرون بمرحلة ما تسمى أزمة منتصف العمر فهم يودعون مرحلة القوة والشباب ومقبلون على مرحلة متقدمة من العمر والتي تعني بالنسبة لهم الحلقة الأخيرة من سلسلة حياتهم

فهي تنذرهم بقرب التدهور الصحي والإقبال على الأمراض في مراحل العمر المتقدمة، ويرى الباحث بأن طبيعة الوضع الراهن والأزمة التي تمر بها البلاد ساهمت في انتشار درجة مرتفعة من قلق الموت لدى كافة الأعمار في المجتمع، نتيجة القلق والتوتر الذي أصبح ينتاب الفرد ويسيطر عليه مما جعل الفرد يشعر بالتشاؤم من هذه الحياة وأنه سيفارقها قبل أوانه، حيث يعد القلق بشكل عام هو السمة الغالبة في العصر الحديث وذلك لما يشهده من تسارع في الأحداث وتلاحق في مجريات الأمور بشكل مبالغ فيه، لذلك أصبح جميع الأفراد معرضين للقلق لدرجة أن العلماء يطلقون عليه لعنة العصر. (القُدومي والحلو، ٢٠٠٣) وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة (صديق، ٢٠١٤) التي أكدت ارتفاع مستوى قلق الموت لدى أفراد عينة البحث، وتتفق أيضاً مع دراسة (Beydag, 2012) التي أكدت وجود مستوى مرتفع من قلق الموت لدى الأفراد في طور الرشد.

أما بالنسبة لأبعاد قلق الموت فقد كان بعدي الخوف من طقوس الموت والخوف من الأمراض المميتة مرتفعاً ويعزو الباحث ذلك بأن كل إنسان بطبعه لا يحب المرض ولا يحب الموت وعاداته فهو عندما يذهب إلى عزاء يتألم وعندما يشاهد من هو ميت أيضاً يتألم وعندما يفقد إنساناً بمرض عضال يشعر باليأس من الحياة لأن هناك أمراضاً مؤلمة ومميتة غير قابلة للشفاء تظهر لدى الإنسان خصوصاً مع تقدمه في العمر هو يخشى الإصابة بها كما أصيب بها غيره ولأن الإنسان في وسط العمر كامل التفكير وناضج انفعالياً فإن طقوس الموت بحد ذاتها مخيفة بالنسبة له فحضوره لمجالس العزاء ومشاهدته للحوادث القاتلة وسماعه بمرحلة الاحتضار بشكل لديه رعباً شديداً من الموت لأن موضوع الموت ليس فيه خبرة لدى أي شخص. خاصة مع كثرة حالات الموت المفاجئة وهذه ظاهرة منتشرة ربما يلاحظها الجميع. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (رمال، ٢٠٠٦) بأن القلق من الموت والخوف منه يحدث عند المريض بمرض غير قابل للشفاء، وربما يكون القلق في توقع الموت أو في انتظاره أصعب من الموت نفسه، وهذه حقيقة واقعية يؤمن بها كل شخص.

وعن المستوى المتوسط للخوف من المجهول بعد الموت لدى فئة الراشدين يرى الباحث بأن هذا النوع من قلق الموت هو أيضاً شيء يفكر به الإنسان حين يتبادر إلى ذهنه موضوع الموت فالإنسان الذي يؤمن أنه ميت لا محالة يفكر بما بعد الموت وهو الشيء المجهول الذي لا يملك أي شخص على وجه الأرض أية خبرة فيه، فالعقاب الإلهي والآلام الجسدية عند الاحتضار والقلق على مصير العائلة والأبناء من بعده كلها ظواهر مجهولة لدى كل إنسان، فالخوف من الموت هو خوف من المجهول وشعور بالرهبة والتوجس لما سيحدث. ولكن من ناحية أخرى فإن أفراد عينة الدراسة بحكم التزامهم الديني وعاداتهم وتقاليدهم حول التعامل مع حدث الموت

يجعلهم على يقين تام بأنه لا محالة من الموت ولا مهرب منه، وأن هناك يوم للحساب على الأعمال وأن كل شخص مسؤول عن عمله وعن نفسه بدليل قوله تعالى (يوم يفر المرء من أخيه) سورة عبس، الآية (٣٤).

وقد أكد كل من (الصمادي وغوانمة، ٢٠٠٥) ذلك بأن العديد من الأشخاص لا يخافون الموت بعد ذاته بل يخافون مما سيحدث لعائلاتهم بعد موتهم، ويبدو هذا بشكل خاص عند الآباء الجدد والآباء لأبناء وحيدين فهؤلاء قد يقلقون بأن عائلاتهم سوف تعاني مالياً وليس هناك من يهتم بهم من بعد موته.

وعن المستوى المنخفض من أبعاد قلق الموت وهما التفكير المستمر بالموت وسيطرة فكرة الموت، يرى الباحث بأن هذه النتيجة منطقية لأن مجتمع الدراسة هو من الأصحاء والأسوياء وعلى درجة من النضج العقلي والانفعالي فهم بعيدون كل البعد عن الوسواس القهري والتفكير اللاسوي وسيطرة عقولهم على أوهام وتوقعات لا أصل لها، فقد يخطر ببال الإنسان الموت من مبدأ أنه حق على كل إنسان ولا مفر منه بدليل قوله تعالى (إن الموت الذي تفرون منه فإنه ملائكم) سورة الجمعة، الآية (٨). ولكن لا أن يطغى على الإنسان التفكير الدائم بالموت والخوف منه إلا فإنه إنسان غير سوي بحاجة إلى إحدى المصحات أو مشفى للأمراض العقلية والوسواس القهري.

وتتفق النتيجة الحالية مع ما أشار إليه ((عبد الحميد، ١٩٩٥) التفكير المستمر بالموت بدون القدرة على وقف هذا التفكير هو أمر غير سوي، وهو علامة مرضية تدل على اضطراب انفعالي شديد، والقلق من الموت بدرجة منخفضة أو عادية هو أمر مقبول أما القلق الشديد منه دون مبرر فهو علامة مرضية تدل على اضطراب شديد.

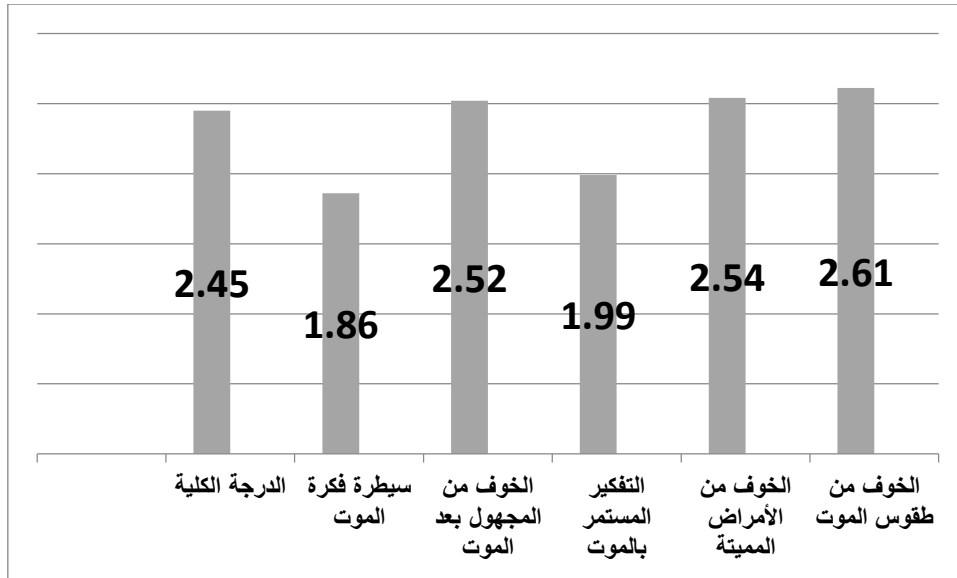
أما بالنسبة لمستوى قلق الموت لدى فئة المسنين، قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الرتبية لدرجات المسنين على مقياس قلق الموت بأبعاده الخمسة، والدرجة الكلية، والجدول (٢٩) يوضح ذلك.

عرض نتائج الدراسة و تحليلها و تفسيرها

الجدول (٢٩) مستوى قلق الموت وأبعاده الخمسة لدى فئة المسنين

البعد	عدد أفراد العينة	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي	الترتيب	مستويات قلق الموت
الخوف من طقوس الموت	٣٥٢	١١	٢٨.٧٤	٨.٠١٢	٢.٦١	١	متوسط
الخوف من أمراض مميتة	٣٥٢	١٢	٣٠.٥٧	٨.٢٩٤	٢.٥٤	٢	متوسط
التفكير المستمر بالموت	٣٥٢	١١	٢١.٩٩	٤.٢٤٤	١.٩٩	٥	منخفض
الخوف من المجهول بعد الموت	٣٥٢	١٠	٢٥.٢٤	٥.٦١٦	٢.٥٢	٣	متوسط
سيطرة فكرة الموت	٣٥٢	١٠	١٨.٦٣	٤.٢٠٢	١.٨٦	٦	منخفض
الدرجة الكلية	٣٥٢	٥٤	١٧٦.٩٥	٢٨.٩٥٢	٢.٤٥	٤	متوسط

يتضح من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الرتبي قلق الموت لدى فئة المسنين بشكل عام (٢.٤٥) وتقع هذه القيمة ضمن المستوى المتوسط، أي أن درجة قلق الموت من وجهة نظر المسنين (٦٠) سنة فما فوق في مدينة حماه هي بدرجة متوسطة، أما بالنسبة لأبعاد قلق الموت فقد حصل المسنون على مستوى متوسط في أبعاد الخوف من طقوس الموت والخوف من الأمراض المميتة والخوف من المجهول بعد الموت بمتوسط رتبي بلغ على التوالي (٢.٦١، ٢.٥٤، ٢.٥٢) وعلى مستوى منخفض في بعدي التفكير المستمر بالموت وسيطرة فكرة الموت بمتوسط رتبي بلغ على التوالي (١.٩٩، ١.٨٦) كما هو موضح بالشكل التالي:



الشكل (٩) مستوى قلق الموت وأبعاده لدى فئة المسنين من عينة الدراسة

وبالنظر إلى الجدول (٢٩) فإن مستوى قلق الموت لدى فئة المسنين متوسط ويعزو الباحث ذلك أن الإنسان المسن المتقدم في العمر هو شخص ناضج والإنسان الناضج هو الوحيد من بين المخلوقات الذي يعرف أنه سيموت ولأن المسنين يعيشون ضمن أسرهم وأولادهم وأحفادهم، ولديهم الشعور بأنهم غير قادرين على حمايتهم أو حل مشكلاتهم، مما جعلهم منعزلين في ظل هذه الظروف الحالية وغير قادرين على المواجهة مما شكل لديهم درجة من القلق والتوتر، وقلق الموت هو استعداد ثابت نسبياً يطال جميع الأفراد الواعين والمدركين بأن هذه الحياة منتهية بدليل أن كل الناس قد عاشت موت أقاربها وأصدقائها.

ومن جهة أخرى يرى الباحث بأن طبيعة الوضع الراهن والأزمة التي تمر بها البلاد ساهمت في انتشار درجة مرتفعة من قلق الموت لدى كافة الأعمار في المجتمع بشكل عام، ولاحظ الباحث من خلال معاشته لمجتمع الدراسة لفترة من الزمن أنه مجتمع محافظ وملتزم دينياً ويتردد إلى دور العبادة بكثرة لا مثيل لها بين البيئات الأخرى في سوريا وإن توسط مستوى قلق الموت لدى فئة المسنين بسبب أنهم من المتقدمين في العمر وعندهم الإيمان بالله الذي يدفعهم إلى التسليم بالقضاء والقدر وبأن كل إنسان سوف يعيش ما هو مقدر له ولكن يبقى الخوف من الموت موجوداً بطبيعة الحال لأن الموت والموضوعات المتصلة به بحد ذاتها أمر مخيف ومفهوم يصعب على كل فرد تقبله بسهولة. وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة (الكايد، ١٩٩٥) التي أكدت وجود

مستوى متوسط من قلق الموت لدى أفراد عينة البحث، بينما تختلف مع دراسة (محمود، ٢٠١٥) التي بينت وجود مستوى منخفض من قلق الموت لدى المسنين.

أما بالنسبة لأبعاد قلق الموت فقد كان مستوى أبعاد الخوف من طقوس الموت والخوف من الأمراض المميتة والخوف من المجهول بعد الموت متوسطاً لدى فئة المسنين ويعزو الباحث ذلك بأن المسنين وصلوا إلى مراحل متقدمة في حياتهم وقاموا بأدوارهم فيها من زواج وتكوين أسرة وتربية أبناء وتحمل مسؤولياتهم تجاههم والقيام بواجباتهم في الحياة تجاه مشاركة الآخرين أفرانهم وأترانهم مع العلم بأن الناس تشارك بعضها الأحزان والمصائب أكثر من حضور الأفران وهي نتيجة مستقاة من قبل الباحث من البيئة الريفية، فحضور مجالس العزاء ومشاركة أهل الميت في جنازة المتوفى ومواساتهم في مصيبتهم يعد عند الأفراد في المجتمع الريفي أكثر أهمية من حضور الأفران لأن درجة التعارف والقرابة تلعب دوراً كبيراً في ذلك، حيث كان المسنون آنذاك في قمة النشاط والحيوية والفاعلية والعطاء ولأن الحياة مستمرة ولا تتوقف فلا بد للصغير أن يكبر وللكبير أن يفارق، فالجسد لا يبقى طبيعياً مع تقدم العمر حيث تظهر عليه علامات الشيخوخة وقرب النهاية وإن مفارقة الأهل والأصحاب والأقارب والأصدقاء مسألة ليست على درجة من السهولة ولكنها على درجة من الحتمية والواقعية مع العلم أن هناك مجهولاً بعد الموت ينتظرهم فالقلق يبقى موجوداً على من يفارق من أسرته وأولاده ويقلق على نفسه بعد الموت وعلى جسده إلى أين سيذهب وماذا بعد الموت فكل هذه أسئلة تدور في ذهن المسن ويقوده إلى ذلك التدهور الصحي الطبيعي الذي يرافق الفرد في مرحلة الشيخوخة يبقى معرضاً للإصابة بأمراض يستحيل شفاؤها، وربما لأن الجسد غير قابل للعلاج بعد وصوله إلى تلك المرحلة العمرية.

وعن المستوى المنخفض في بعدي التفكير المستمر بالموت وسيطرة فكرة الموت لدى فئة المسنين يرى الباحث بأن ذلك لا يختلف عما هو عند فئة الراشدين بأن أفراد عينة البحث هم من الأشخاص الأسوياء صحياً ويمتلكون النضج والخبرة في الحياة ومدركين بأن الموت لا مفر منه فهم بعيدون كل البعد عن وسواس الموت غير الطبيعي وغير المبرر الذي يشعرون بالتوتر والاضطراب الدائمين.

السؤال الرابع: هل يمكن التنبؤ بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة من خلال متغير تأكيد الذات؟

قام الباحث بتقصي إسهام المتغير المستقل (تأكيد الذات) في تغير المتغير التابع (السعادة) من خلال تحليل الانحدار كما هو مبين في الجدول (٣٠):

الجدول (٣٠) تحليل الانحدار البسيط لتأكيد الذات على السعادة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	معامل التحديد	F	القيمة الاحتمالية	القرار
الانحدار	٤٥٥٨.٧٤١	١	٤٥٥٨.٧٤١	٠,٢١١	١٠.٧٣٦	٠.٠٠٠١	دال
الباقى	٣٩٩١٣٢.٦٩١	٩٤٠	٤٢٤.٦٠٩				
Total	٤٠٣٦٩١.٤٣٢	٩٤١					

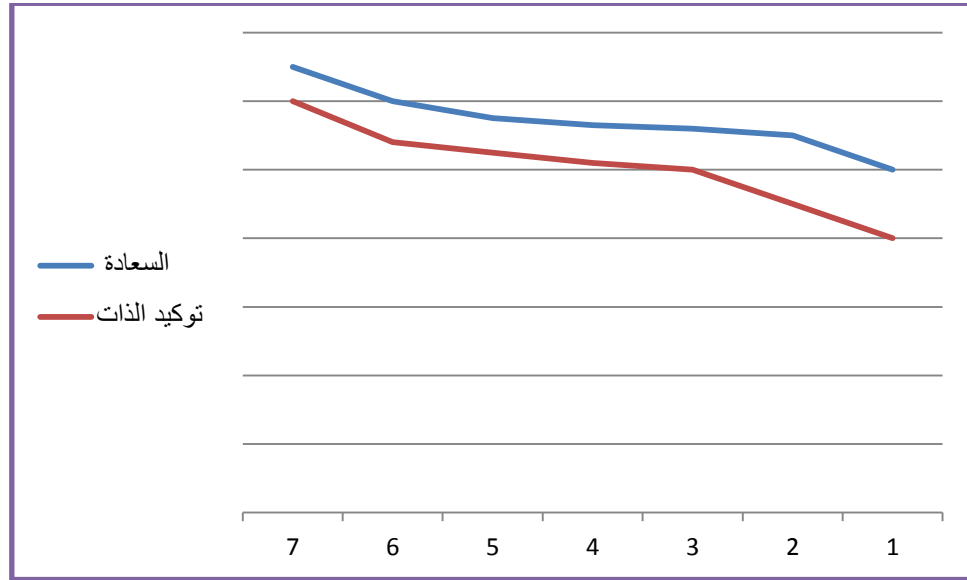
يلاحظ من الجدول رقم (٣٠) أن قيمة F دالة إحصائياً، أي أن تباين المتغير المستقل (تأكيد الذات) يسهم بتباين المتغير التابع (السعادة)، ويمكن التنبؤ بالسعادة من متغير تأكيد الذات بحيث يفسر تأكيد الذات ما نسبته ٢١% من درجة السعادة لدى أفراد عينة البحث أما ٧٩% من درجة السعادة لدى أفراد عينة البحث تفسيره عوامل أخرى أي تباين غير مفسر، ولمعرفة قدر هذا الإسهام قام الباحث بحساب ميل الانحدار من خلال قيم B وبيتا كما هو مبين في الجدول (٣١)

الجدول (٣١) قيم المعاملات غير المعيارية والمعيارية وقيمة T ستودنت بين السعادة وتأكيد الذات

المعاملات غير المعيارية	المعاملات المعيارية	T	القيمة الاحتمالية	القرار
B	الخطأ المعياري	Beta		
١٤٢.٥٧٧	٣.٥٩٨	٣٩.٦٢٩	٠.٠٠٠٠	ثابت الانحدار
٠.١٠٤	٠.٣٢	٠.٢١١	٠.٠٠٠١	تأكيد الذات

ويلاحظ من الجدول (٣١) أن قيمة T دالة إحصائياً، أي أن تباين المتغير المستقل (تأكيد الذات) يسهم بتباين المتغير التابع (السعادة) إسهاماً دالاً إحصائياً، وكلما زادت

قيمة المتغير المستقل (توكيد الذات) درجة واحدة زادت قيمة المتغير التابع (السعادة) بمقدار ٠.١٠٤ حيث تضيف الدراسة الحالية دليلاً إحصائياً جديداً أغفلته الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين توكيد الذات والسعادة أو متغيرات شبيهة بذلك عن أهمية وكيفية إسهام توكيد الذات في السعادة لدى الفرد، ويوضح الشكل (١٠) درجة تحليل الانحدار بين توكيد الذات والسعادة:



الشكل (١٠) درجة الانحدار بين توكيد الذات والسعادة

يرى الباحث بأن الذات تمثل الإحساس بواقع الفرد ووعيه بنفسه ومع نموها ينمو الإحساس بالخلق والمثالية، حيث يتكون الضمير والذات المثالية التي توجه الفرد إلى رغبته بأن يكون طيباً ودوداً والتي تتكون الذات العليا، وهو الجزء الذي يقوم بتقويم سلوك الفرد وضبط طريقة إشباع حاجاته، ولكي يكون الفرد سعيداً مع نفسه يجب أن يحدث توازناً بين مطالب الهو ومطالب الواقع ومطالب الذات العليا، ويمدى تحقيق هذا التوازن ينمو لديه مفهوم الذات وتحقيق الذات بمعنى أن السعادة تمنحه صورة عن ذاته يحبها ويرغب بها، لذلك كان توكيد الذات يؤدي إلى درجة التنبؤ بدرجة جيدة من سعادة الفرد والرضا عن الذات والإحساس بالمعنى في الحياة.

وقد أكدت (Helliwell, 2006) أن أكثر العوامل المرتبطة بالسعادة هي الثقة بالذات حيث تمنح صاحبها الرضا عن حياته وتحقق له نوعاً من الانسجام بين ذاته والآخرين.

وقد أكد أرجايل (١٩٩٣) بأن السعادة هي شعور الفرد بالرضا والإشباع والطمأنينة للنفس وتحقيق الذات.

السؤال الخامس: هل يمكن التنبؤ بقلق الموت لدى أفراد عينة الدراسة من خلال متغير تأكيد الذات؟

قام الباحث بتقسي إسهم المتغير المستقل (تأكيد الذات) في تغير المتغير التابع (قلق الموت) من خلال تحليل الانحدار كما هو مبين في الجدول (٣٢):

الجدول (٣٢) تحليل الانحدار البسيط لتأكيد الذات على قلق الموت

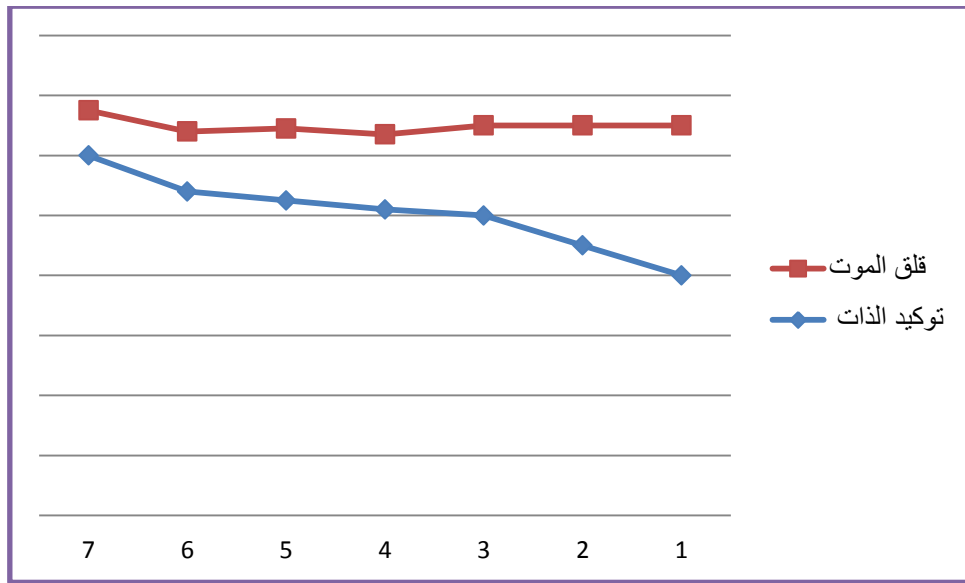
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	معامل التحديد	F	القيمة الاحتمالية	القرار
الانحدار	١٤٥١٣.١٢٣	١	١٤٥١٣.١٢٣	٠,٠١٠	٩.٠٥١	٠,٠٠٣	دال
الباقى	١٥٠٧٢٧٣.٣٠٦	٩٤٠	١٦٠٣.٤٨٢				
Total	١٥٢١٧٨٦.٤٢٩	٩٤١					

يلاحظ من الجدول (٣٢) أن قيمة F دالة إحصائياً، أي أن تباين المتغير المستقل (تأكيد الذات) يسهم بتباين المتغير التابع (قلق الموت)، ويمكن التنبؤ بقلق الموت من متغير تأكيد الذات بحيث يفسر تأكيد الذات ما نسبته ١% من درجة انخفاض قلق الموت لدى أفراد عينة البحث أما ٩٩% من درجة قلق الموت تفسيره عوامل أخرى، ولمعرفة قدر هذا الإسهم قام الباحث بحساب ميل الانحدار من خلال قيم B وبيتا كما هو مبين في الجدول رقم (٣٣):

الجدول رقم (٣٣) قيم المعاملات غير المعيارية والمعيارية وقيمة T ستودنت بين قلق الموت وتأكيد الذات

المعاملات غير المعيارية	المعاملات المعيارية	T	القيمة الاحتمالية	القرار
B	الخطأ المعياري	Beta		
١٥١.٧٢٦	٦.٩٩١		٢١.٧٠٢	٠.٠٠٠
٠.١٨٦-	٠.٠٦٢	٠.٠٩٨-	٣.٠٠٨-	٠.٠٠٣
				دال

ويلاحظ من الجدول (٣٣) أن قيمة ت دالة إحصائياً، أي أن تباين المتغير المستقل (توكيد الذات) يسهم بتباين المتغير التابع (قلق الموت) إسهاماً دالاً إحصائياً، وكلما زادت قيمة المتغير المستقل (توكيد الذات) درجة واحدة انخفضت قيمة المتغير التابع (قلق الموت) بمقدار ٠.١٨٦ حيث تضيف الدراسة الحالية دليلاً إحصائياً جديداً أغفلته الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين توكيد الذات وقلق الموت أو متغيرات شبيهة بذلك عن أهمية وكيفية إسهام توكيد الذات في خفض قلق الموت لدى الفرد، ويوضح الشكل (١١) درجة تحليل الانحدار بين توكيد الذات وقلق الموت:



الشكل (١١) درجة الانحدار بين توكيد الذات وقلق الموت

يرى الباحث أن الفرد المتقدم في العمر يعيش صراعاً مستمراً بين تحقيق ذاته التي يسعى إلى إثباتها وبين نوازع الوجود (الموت) الذي يطارده في كل لحظة من تفكيره، حتى يصير إلى الفناء والعدم، فمن الأسباب الأساسية لقلق الموت انتهاء فرصة الفرد في السعي نحو الأهداف المهمة بالنسبة لتحقيق ذاته وتقديرها حيث أكد جان بول سارتر بأن الموت يمنع الفرد من تحقيق إمكاناته، فالموت يخفّض ويختزل من وجود الفرد حتى يجعله عدماً ولا شيء كما أكد ماسلو في هذا الصدد بأن الشخص الذي يحقق ذاته يتسم بأن لديه قبولاً مرتفعاً لذاته وقلقاً وخوفاً منخفضين من الموت. (عبد الخالق والنيال، ٢٠٠٢) كما يرتبط ارتفاع قلق الموت إيجابياً بالتفاوت الكبير بين الذات المدركة والذات المثالية ويرتبط سلبياً مع الاتجاهات نحو الذات، وقد أورد "سميث" (Smith) بأن الأشخاص الحريصين على مصلحتهم الشخصية يعانون من قلق الموت

بدرجة منخفضة ولديهم في الوقت ذاته تقدير مرتفع لكفاءاتهم الشخصية (عبد الخالق، ١٩٨٧).

ثانياً: النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

١ - الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تأكيد الذات والسعادة لدى عينة من الأفراد في مرحلتَي الرشد والشيخوخة.

للتحقق من صحة هذه الفرضية، قام الباحث باستخراج قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس تأكيد الذات وعلى مقياس السعادة، فكانت النتيجة كما هو موضح في الجدول (٣٤)

الجدول (٣٤) معامل الارتباط بين تأكيد الذات والسعادة لدى أفراد عينة الدراسة

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	القرار
تأكيد الذات السعادة	٩٤٢	٠.٤٦**	٠.٠٠١	دال

يلاحظ من الجدول رقم (٣٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين السعادة وتأكيد الذات بلغت قيمته (٠.٤٦**) والقيمة الاحتمالية له ٠.٠٠١ وهي أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يعني وجود ارتباط إيجابي ودال بين مستوى السعادة ومستوى تأكيد الذات لدى الراشدين والمسنين أفراد عينة البحث، أي كلما زادت درجة الفرد على مقياس تأكيد الذات زادت درجته على مقياس السعادة.

ويفسر الباحث ذلك بأن تأكيد الذات يعني إتاحة الفرصة أمام الفرد للتفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات والمشاركة مع الآخرين وبالتالي توفير الجو النفسي الآمن الذي يعني التوافق مع الذات والآخرين، مما يحقق له درجة من الرضا الشخصي والاجتماعي، والإنسان يشعر بالسعادة عندما يكون مرغوباً ومتقبلاً من قبل الآخرين في محيط أسرته ومجتمعه ولا شك أن كلاً من المسنين والراشدين قد وصلوا إلى هذه المرحلة ونالوا الثقة والاحترام والمكانة بين أفراد أسرته ومجتمعهم، حيث يعكس تأكيد الذات ثقة الفرد بنفسه ويحقق له الراحة النفسية والرضا عن الحياة الاجتماعية مما يجعله على درجة مرتفعة من السعادة والرضا.

وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة (عبد الحميد وجعدان ٢٠١٣) والتي أكدت وجود أثر إيجابي لتوكيد الذات على الإحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى أفراد عينة البحث، كما تتفق مع دراسة (الخولي ٢٠٠٢) التي أكدت وجود فروق في بعد المهارات الاجتماعية لصالح مرتفعي السعادة، وتتفق مع دراسة (النملة ٢٠١٣) التي أكدت وجود علاقة إيجابية ودالة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة، بينما تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Riggio,et,al.1993) التي أكدت عدم وجود ارتباط دال بين المهارات الاجتماعية والسعادة لدى أفراد عينة البحث.

٢- الفرضية الثانية: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين توكيد الذات وقلق الموت لدى عينة من الأفراد في مرحلتَي الرشد والشيخوخة.

للتحقق من صحة هذه الفرضية، قام الباحث باستخراج قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس توكيد الذات وعلى مقياس قلق الموت، فكانت النتيجة كما هو موضح في الجدول (٣٥)

الجدول (٣٥) معامل الارتباط بين قلق الموت وتوكيد الذات لدى أفراد عينة البحث

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	القرار
توكيد الذات قلق الموت	٩٤٢	٠.٩٨-*	٠.٠٠٠	دال

يلاحظ من الجدول رقم (٣٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين توكيد الذات وقلق الموت بلغت قيمته (٠.٩٨-*) والقيمة الاحتمالية له ٠.٠٠٠١ وهي أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يعني وجود ارتباط عكسي سالب ودال بين توكيد الذات وقلق الموت لدى الراشدين والمسنين أفراد عينة الدراسة، أي كلما زادت درجة الفرد على مقياس توكيد الذات انخفضت درجته على مقياس قلق الموت.

يرى الباحث أن قلق الموت هو أشد أنواع القلق وفي ظل الظروف الحالية والأزمة التي تمر بها البلاد فقد الإنسان روح المبادرة والإقدام والتفاعل مع الآخرين وجعلت الأفراد في حالة من الانطواء والتمركز حول الذات نتيجة سيطرة حالة القلق والتوتر والاضطراب الشخصي الذي تفرضه صعوبة السيطرة على البيئة والعجز عن إمكانية

وجود الحلول للمشاكل والتغلب على المصاعب والأزمات التي باتت خارجة عن نطاق إرادة الإنسان والإنسان في حالة القلق العام هو إنسان ضعيف نفسياً واجتماعياً وفي حالة القلق من الموت فهو ضعيف انفعالياً أيضاً وتوكيد الذات هو مهارة اجتماعية وانفعالية تتطلب سيطرة الفرد على انفعالاته وحسن تقريغها بشكل لا يؤدي إلى ضرر الآخرين والاعتداء عليهم، وحسن التفاعل والاندماج والمشاركة مع أبناء مجتمعه وقدرته على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية والشخص في حالة القلق هو غير قادر على ذلك لأنه يعاني من ضعف في التحكم في قدراته المعرفية فالتناقض بين حالة القلق والتوكيد هي حالة طبيعية من وجهة نظر الباحث ووفق ما أوردته الدراسات والأدبيات العلمية في هذا السياق. وإن وجود مستوى مرتفع من توكيد الذات لدى الفرد دليل واضح على تحرره من حالة القلق والعكس صحيح.

إن خبرات الفرد المؤلمة والتي تتسم بعدم الشعور بالأمان وحالة التهديد تجعله في حالة من القلق التي بدورها تقوده إلى أن يكون صورة سلبية إجمالية عن الذات تظهر في تركيزه وعلاقته بالآخرين مما يعكس انخفاضاً في نشاطاته بين أفراد مجتمعه فالشخص القلق هو شخص انسحابي لا يندمج مع المجتمع لأنه يعاني درجة من عدم الاتزان الانفعالي والتوافق الشخصي.

حيث يتجلى نقص مهارات السلوك التوكيدي بمظاهر القلق الناجم عن سوء التكيف مع المواقف التي يشعر بها الفرد بالعجز والإهانة، وعدم القدرة على مواجهة النقد والتهديدات، وتكون طريقته في الدفاع عن نفسه بالتهجم أو العدوان أو بالثورة والغضب. (الزيود، ١٩٩٨)

وعندما يتقدم الإنسان بالعمر يبدأ في حياة التفرج والتأمل بدلاً من حياة العمل والتفكير النشيطين ويكاد ينقطع عن الدنيا بأهدافه ونشاطاته مع الآخرين نتيجة القلق من الموت لأنه وصل إلى مرحلة فيها ألوان مختلفة من الأمراض والاضطرابات النفسية فيسيطر عليه الضعف النفسي والجسمي والانفعالي والاجتماعي مما يحد من درجة مشاركته وأخذ أدواره في المجتمع الذي يعيش فيه. (الشربيني، ٢٠٠١)

وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة (Kelly, 2009) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين القلق وتأكيد الذات، وتتفق مع دراسة (Shokri&Akbari, 2016) التي أكدت وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين الكفاءة الذاتية وقلق الموت لدى عينة المسنين، كما تتفق مع دراسة (Ghareeb, 1992) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية

عرض نتائج الدراسة و تحليلها و تفسيرها

سالبة ودالة بين التوكيدية والقلق وأن التوكيدية منبئ بمستوى القلق المنخفض لدى عينة البحث، وتتفق أيضاً مع دراسة (Brewer,2002) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات واحترام الذات مع قلق الموت، وتتفق مع دراسة (Mueen,et,al,2006) في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين توكيد الذات والاكتئاب لدى المسنين، وتتفق مع دراسة (المهداوي ٢٠١٠) التي أكدت وجود فروق في توكيد الذات لصالح منخفضي القلق.

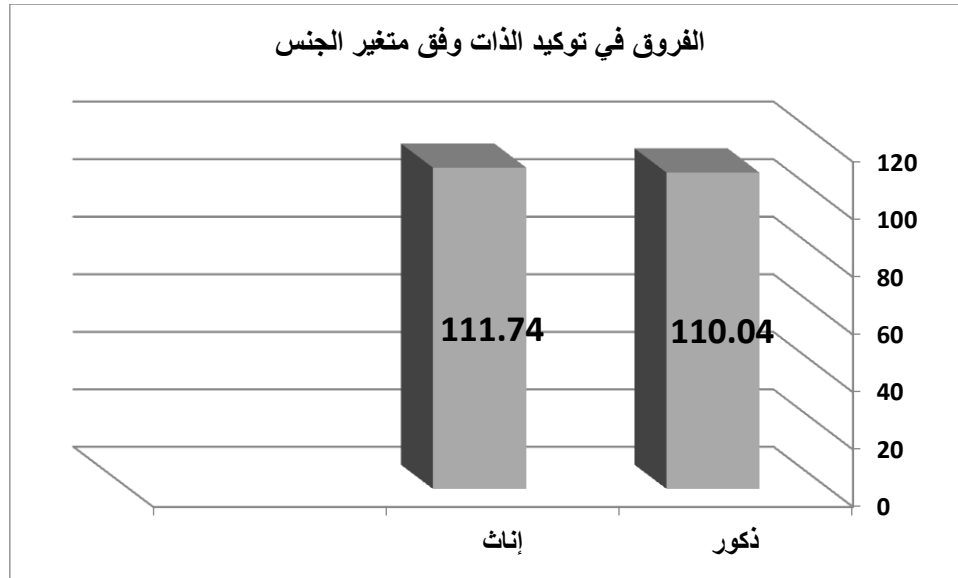
الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس توكيد الذات وفق متغير الجنس، (ذكور - إناث).

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) ستودنت للعينات المستقلة، حيث حُسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الذكور ومتوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الإناث على الدرجة الكلية لمقياس توكيد الذات، كما هو موضح في الجدول (٣٦).

الجدول (٣٦) الفروق في توكيد الذات وفق متغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	د.ح	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	القرار
توكيد الذات	ذكور	٤٧١	١١٠.٠٤	٢١.٠٧٣	-١.٢٣٦	٩٤٠	٠.٢١٧	٠.٠٥	غير دال
	إناث	٤٧١	١١١.٧٤	٢١.٠٦٤					

وبالنظر إلى الجدول (٣٦) تُقبل الفرضية الصفرية وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس توكيد الذات وفق متغير الجنس، (ذكر - إناث)، حيث بلغت القيمة الاحتمالية ل(t المحسوبة) ٠.٢١٧ وهي أكبر من مستوى الدلالة ٠.٠٥، كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل (١٢) الفروق في توكيد الذات وفق متغير الجنس

ويعزو الباحث ذلك إلى أن كلا الجنسين في سنوات العمر المتقدمة قد وصلا إلى مرحلة تحقيق الذات بعد تجربة الزواج وبناء الأسرة وتأمين متطلباتها من خلال ممارسة الأدوار، حيث باتت الأنثى تشارك الرجل في كافة المهن والوظائف مما منحها درجة من الاستقلالية وتحمل المسؤولية مساواة مع الرجل، وقد تتقلد مناصب قيادية في المجتمع بكافة مؤسساته، ناهيك عن زيادة درجة الوعي من قبل الإناث وتبصرهن بحقوقهن ودخولهن في التفاعل والمنافسة مع الذكور نتيجة شيوع وسائل الاتصال المتطورة والالكترونية وأيضاً زيادة تفهم المجتمع لدور الأنثى فيه أدى إلى زيادة نسبة توكيد الذات لدى الإناث بشكل يتوازى مع الذكور.

فالفرد يكون ناجحاً اجتماعياً إذا لجأ إلى المصارحة برأيه وأفكاره، وإذا أتقن التعبير عن أهدافه ومدى رضاه أو عدم رضاه عن حدث يخصه، والتعبير عن إحساسه وترك لغيره أيضاً فرصة التعبير عن مشاعره والمصارحة معه دليل على توكيده لذاته بغض النظر عن جنسه ذكراً أو أنثى. (حقي، ١٩٩٥)

وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة كل من (الحلاق ٢٠٠٧، وبدر ٢٠٠٦، والعمودي ٢٠٠١) وجميع هذه الدراسات أثبتت عدم وجود فروق في توكيد الذات بين الجنسين، بينما تختلف النتيجة الحالية مع دراسة كل من (Yong, 2010، و Mueen, et, al, 2006، و خليل ٢٠١٠، ويونس ٢٠٠٥، وعبد الحميد ٢٠٠٣) وجميع هذه الدراسات كشفت عن فروق في توكيد الذات بين الجنسين لصالح الذكور.

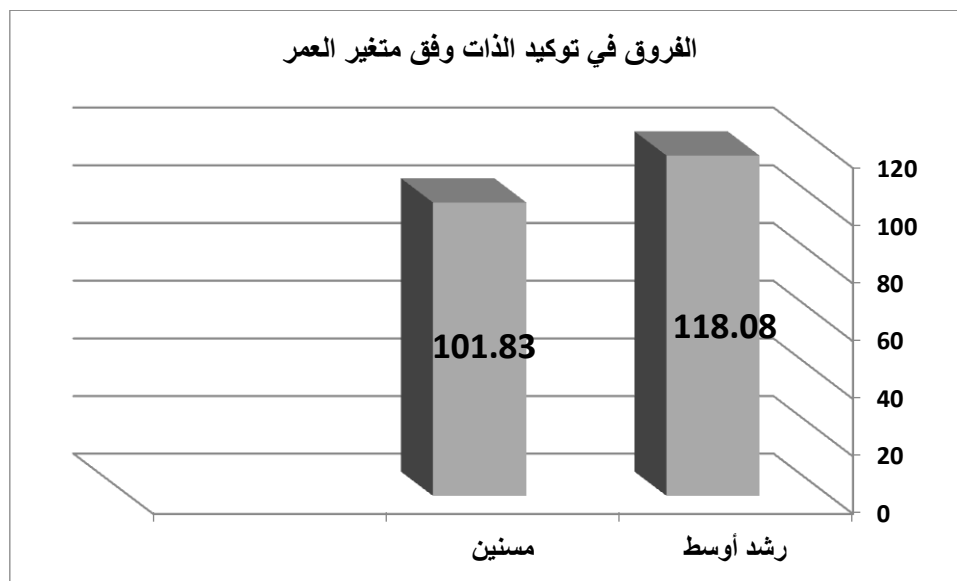
الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس تأكيد الذات وفق متغير العمر، (رشد - شيخوخة).

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) ستودنت للعينات المستقلة، حيث حُسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الراشدين ومتوسطات درجات أفراد عينة الدراسة المسنين على الدرجة الكلية لمقياس تأكيد الذات ، كما هو موضح في الجدول (٣٧).

الجدول (٣٧) الفروق في تأكيد الذات وفق متغير العمر

المتغير	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ح.د	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	القرار
تأكيد الذات	رشد	٥٩٠	١١٨.٠٨	١٨.٨٤١	١٤.٣٠٩	٩٤٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٥	دال
	شيخوخة	٣٥٢	١٠١.٨٣	١٦.٨٠٤					

وبالنظر إلى الجدول (٤١) تُرفض الفرضية الصفرية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس تأكيد الذات وفق متغير العمر، (رشد - شيخوخة)، حيث بلغت القيمة الاحتمالية ل (t المحسوبة) ٠.٠٠٠ وهي أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥، والفروق لصالح المتوسط الحسابي الأعلى وهم فئة الرشد كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل (١٣) الفروق في تأكيد الذات وفق متغير العمر

ويعزو الباحث ذلك بأن طور الرشد هو طور الإنجاز والقدرة على الحكم الصحيح والتقويم الجيد للعلاقات الاجتماعية إضافة إلى تدعيم الوضع المالي والاجتماعي وإدراك المستقبل والأهداف بوضوح، فالراشدون متوافقون مع ضغوط الحياة ولديهم إحساس أكثر وضوحاً بقيمتهم وأهدافهم في الحياة ولديهم ثقة أقوى بأنفسهم وهم أكثر إيجابية في المجتمع مقارنةً بالمسنين، وأقدر على تقييم التغيرات التي يتعرضون لها على نحوٍ له معنى، ولديهم الاعتقاد بأنهم قادرين على معالجة أحداث الحياة والتحكم بها.

ومن جهة أخرى يرى الباحث بأن الراشدين يكونون في قمة النضج الاجتماعي والانفعالي وفي كامل قواهم العقلية والجسمية باستثناء الحالات التي تتعرض للأمراض المزمنة في أعمار مبكرة من حياتها، فهم ما زالوا فاعلين في المجتمع ويمارسون فيه أدوارهم ويساهمون بشكل منتج في مؤسساته على عكس المسنين الذين وصلوا إلى مرحلة التدهور الحتمي في الوظائف العقلية والجسمية ويعانون من ضعف التفاعل الاجتماعي والانسحاب كلياً من المجتمع في الوقت الذي يبدأ فيه المجتمع بالتخلي عنهم، ولا شك أن مرحلة التقاعد وشعور المسن بأنه شخص انتقل من مرحلة الاستقلال إلى الاعتماد على الآخرين ويتملكه خوف على مستقبله المالي والاقتصادي من شأنه الانطواء على ذاته والتمركز حولها، فالانسحاب من المجتمع وعدم ممارسة الأدوار والنشاطات فيه دليل على انخفاض مستوى توكيد الذات مقارنة بالفئات العمرية الأخرى، حيث يصبح التدهور كاملاً ويستحيل معه التعويض في مراحل متقدمة من الشيخوخة وتسمى مرحلة أرذل العمر (الراوي ٢٠٠٩).

فقد بينت نظرية الانسحاب أو فك الارتباط لدى المسن الأزمة المترتبة على التقاعد وما يؤديه من تأثير سلبي على المسن كمشكلات سوء التوافق وانعدام جزئي للذات وقد بينت دراسة (علاء الدين، ٢٠٠٤) أن هناك أثراً سلبياً لخبرة التقاعد عند المسن على التوافق النفسي والانخراط في النسق الاجتماعي مع الآخرين مما يدل على انخفاض توكيد الذات لديه.

وتختلف النتيجة الحالية مع دراسة (Yong, 2010) التي أثبتت وجود فروق في توكيد الذات وفق متغير العمر لصالح الفئة الأكبر سناً، كما تختلف مع دراسة (القحطاني ٢٠٠٩) التي أكدت أنه كلما تقدم الإنسان بالعمر ارتفع مستوى السلوك التوكيدي لديه، وتختلف أيضاً مع دراسة (أبو عياش ١٩٩٢) التي أكدت عدم وجود

عرض نتائج الدراسة و تحليلها و تفسيرها

فروق في توكيد الذات وفق متغير العمر، وتختلف عما أشار إليه (فرج ١٩٩٨) بأن الأكبر عمراً هو أكثر توكيداً للذات.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس توكيد الذات وفق متغير الحالة الاجتماعية، (متزوج، أرمل، مطلق)

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب قيم ف لاختبار فروق دالة بين المتوسطات وكانت كما في الجدول (٣٨):

الجدول (٣٨) قيمة ف لدلالة الفروق بين المتوسطات وفق متغير الحالة الاجتماعية لتوكيد الذات

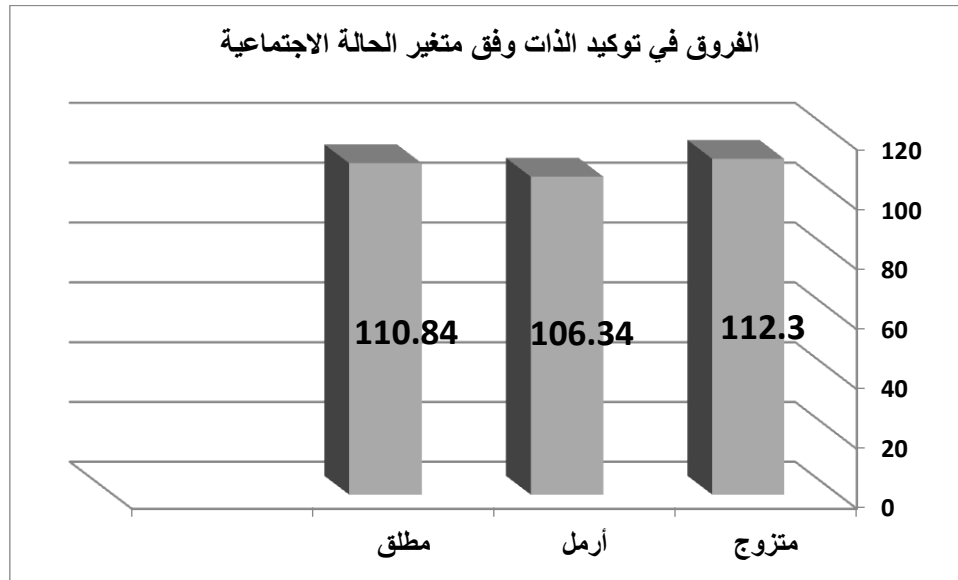
القرار	القيمة الاحتمالية	F	المربعات متوسط	د.ح	مجموع المربعات		
دال	٠.٠٠٠٢	٩.٠٩٦	٢٦٧٨.٢٨٣	٢	٥٣٥٦.٥٦٥	بين المجموعات	توكيد الذات
			٤٣٩.٣٨١	٩٣٩	٤١٢٥٧٩.١٧٢	داخل المجموعات	
				٩٤١	٤١٧٩٣٥.٧٣٨	Total	

يتبين من الجدول (٣٨) وجود فروق دالة إحصائية في توكيد الذات وفق متغير الحالة الاجتماعية، ولمعرفة اتجاه الفروق قام الباحث باختبار شيفيه لمعرفة اتجاه الفروق وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٣٩):

الجدول (٣٩) نتائج اختبار شيفيه لمعرفة دلالة اتجاه الفروق على توكيد الذات وفق متغير الحالة الاجتماعية

القرار	القيمة الاحتمالية	الخطأ المعياري	(I-J) فرق المتوسطات	فئات الحالة الاجتماعية (J)	فئات الحالة الاجتماعية (I)	
دال لصالح المتزوجين	٠.٠٠٠٢	١.٧٠٧	٥.٦٩١*	أرمل	متزوج	توكيد الذات
غير دال	٠.٨٠٨	٢.٢٢٥	١.٤٥١	مطلق		
غير دال	٠.٢١٠	٢.٥٤٩	٤.٥١٠-	مطلق	أرمل	

يتبين من الجدول (٣٩) أن المتزوجين أكثر الفئات تأكيداً للذات من فئة الأرملة والمطلقين وبالتالي تُرفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تأكيد الذات وفق متغير الحالة الاجتماعية، والشكل (١٤) يوضح ذلك:



الشكل (١٤) الفروق في تأكيد الذات وفق متغير الحالة الاجتماعية

ويعزو الباحث ذلك بأن التوافق الزوجي يوفر للفرد حياة مستقرة اجتماعياً ونفسياً وانفعالياً، فقيام كل من الزوجين بالأدوار الموكلة إليه تجاه كل منهما الآخر وتجاه الأبناء والمجتمع بشكل عام يرفع من مستوى تأكيد الذات لدى المتزوجين، حيث يشترك المتزوجون من خلال أدوارهم كالأبوة والأمومة تقديرهم لذاتهم، فهم في مرحلة اتخاذ القرارات والاستقلالية وتحمل المسؤولية والقيادة والتوجيه ومواجهة الحياة لبناء مستقبل الأبناء مما يعزز بذلك علاقاتهم الاجتماعية، وذلك على خلاف الأرملة والمطلقين الذين مروا بخبرات سيئة (كالترمل والطلاق) من خلال نقص الأدوار والفاعلية في المجتمع.

فالزواج الناجح يحالفه توافق في الأسرة والعمل والوظيفة والعلاقات مما يؤدي إلى شعور بتحقيق الذات حيث يتيح الزواج لكلا الشريكين فرصة التعبير عن المشاعر والانفعالات ومواجهة الصعوبات والدفاع عن الحقوق لأن من علامات التوافق الزوجي معرفة كل من الشريكين ما له من حقوق وما عليه من واجبات، إضافة إلى أن الزواج يحقق فرصة الدعم الاجتماعي والنفسي والانفعالي لكافة الأزواج.

عرض نتائج الدراسة و تحليلها و تفسيرها

ومن جهة أخرى يرى الباحث بأن المجتمع هو فئات متعددة الثقافات استناداً إلى المستوى الثقافي الفردي حيث ينظر بعض الأفراد في المجتمع نظرة سلبية إلى فئة الأرامل والمطلقين بغض النظر عن الأسباب التي أدت بهم إلى المرور بهذه الخبرات والظروف التي كانت تحيط بهم، ناهيك عن الضعف الأسري والاجتماعي والنفسي الذي يعتري الأرامل والمطلقين مما يضعف توكيد الذات لديهم مقارنة بالمتزوجين.

وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة (Mueen,et.al,2006، وعبد الحميد ٢٠٠٣) اللتان أكدتا وجود فروق في توكيد الذات لصالح المتزوجين، كما تتفق مع دراسة (الخشاب ٢٠٠٩، والعمودي ٢٠٠١) واللتان أكدتا وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين توكيد الذات والتوافق الزوجي، كما تتفق مع دراسة (العبد لي ٢٠٠٩) التي أكدت أنه يمكن التنبؤ بالتوافق الزوجي من خلال فاعلية الذات لدى المعلمين المتزوجين.

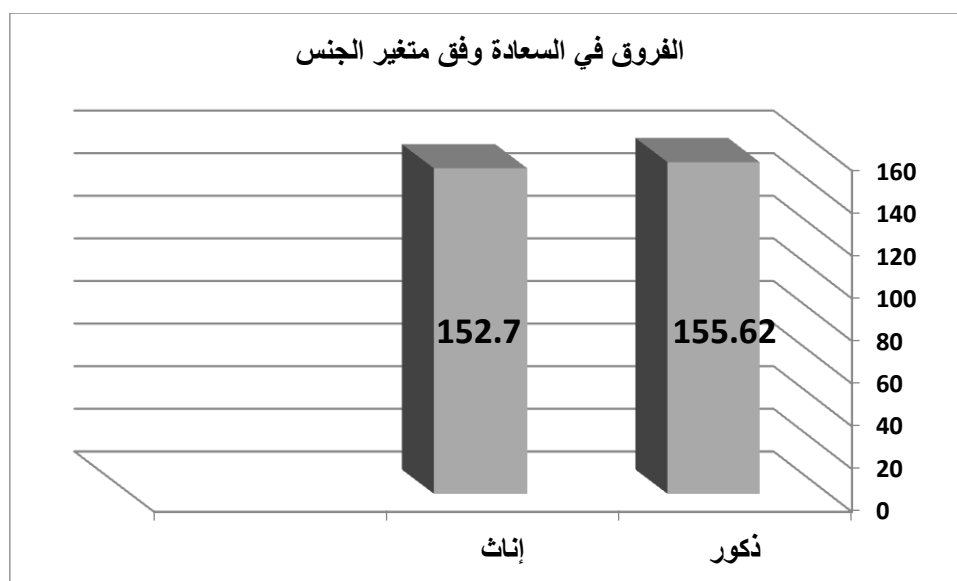
الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة وفق متغير الجنس، (ذكر - إناث).

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) ستودنت للعينات المستقلة، حيث حُسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الذكور ومتوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الإناث على الدرجة الكلية لمقياس السعادة، كما في الجدول (٤٠).

الجدول (٤٠) الفروق في السعادة وفق متغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	د.ح	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	القرار
السعادة	ذكور	٤٧١	١٥٥.٦٢	١٩.١٣٧	٢.١٦٧	٩٤٠	٠.٠٣	٠.٠٥	دال
	إناث	٤٧١	١٥٢.٧٠	٢٢.١٠١					

وبالنظر إلى الجدول (٤٠) تُقبل الفرضية الصفرية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة وفق متغير الجنس، (ذكور - إناث)، حيث بلغت القيمة الاحتمالية ل(t المحسوبة) ٠.٠٣ وهي أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥، والفروق لصالح المتوسط الحسابي الأعلى وهم فئة الذكور، كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل (١٥) الفروق في السعادة وفق متغير الجنس

ويفسر الباحث ذلك بأن بطبيعة المجتمع المحلي أنه مجتمع ذكوري يولي الاهتمام والدعم للذكور ويعول كثيراً عليهم في بناء المجتمع، حيث يعطي للذكور الدور الأكبر في الفاعلية والعمل وإقامة العلاقات واستمراريتها مع الآخرين، ومما يجعل الذكور أكثر سعادة ورضا مقارنة بالإناث هو شعورهم بالإنجاز بعد اجتيازهم مرحلة الزواج وتكوين الأسرة وتربية الأبناء وتحمل مسؤولياتهم ورؤية ثمار ما قدموه للأبناء كونهم آباء وما قدموه للمجتمع كونهم أفراد فاعلين فيه.

ومن جهة أخرى يرى الباحث بأن مجتمع الدراسة يحظر في أحيان كثيرة الاختلاط بين الجنسين، ومن ذلك فإن الذكور لديهم الفرص الأكثر للتواجد بين الآخرين وفي العالم الخارجي، فقد يكون الطقس أحد عوامل الرضا والسرور وقد تشعرهم كثرة العلاقات مع الآخرين بنوع من التفاؤل يوماً بعد يوم عن طريق تداول الأحاديث وتبادل الأفكار والآراء، ناهيك عن تفوق نسبة عدد العاملين من الذكور مقارنةً بالإناث فقد يكون العمل وممارسة المهنة عاملاً آخر يضاف إلى مجموعة العوامل التي تحقق الرضا والسعادة لدى الذكور مقارنةً بالإناث.

وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة (الزعبي ٢٠١٤) التي أكدت وجود فروق في السعادة بين الجنسين لصالح الذكور، بينما تختلف النتيجة الحالية مع دراسة كل من (Ziapour, et, al, 2014) وعبد العال ومظلوم، ٢٠١٣) اللتان أكدت وجود فروق في السعادة بين الجنسين لصالح الإناث، وتختلف أيضاً مع دراسة كل من (صالح ٢٠١٣، واليحفوفي ٢٠٠٦) اللتان أكدت عدم وجود فروق في السعادة بين الجنسين.

عرض نتائج الدراسة و تحليلها و تفسيرها

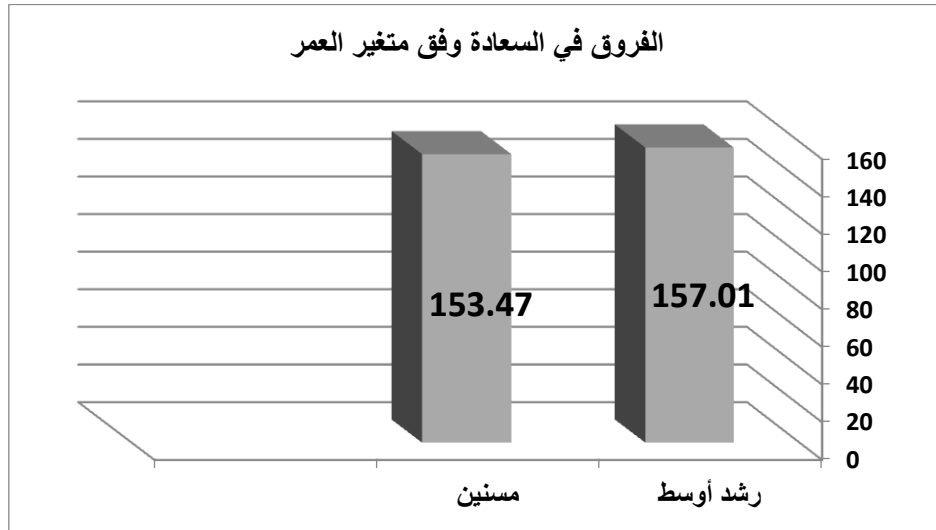
الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة وفق متغير العمر، (رشد- شيخوخة).

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) ستودنت للعينات المستقلة، حيث حُسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الراشدين ومتوسطات درجات أفراد عينة الدراسة المسنين على الدرجة الكلية لمقياس السعادة، كما في الجدول (٤١).

الجدول (٤١) الفروق في السعادة وفق متغير العمر

المتغير	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	د.ح	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	القرار
السعادة	رشد	٥٩٠	١٥٧.٠١	١٧.٦٦٢	١.٩٠٤	٩٤٠	٠.٠٥٧	٠.٠٥	غير دال
	شيخوخة	٣٥٢	١٥٣.٤٧	٢٠.٨٠٤					

وبالنظر إلى الجدول (٤١) تُقبل الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة وفق متغير العمر، (رشد- شيخوخة)، حيث بلغت القيمة الاحتمالية لـ (t المحسوبة) ٠.٠٥٧ وهي أكبر أو تساوي مستوى الدلالة ٠.٠٥، كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل (١٦) الفروق في السعادة وفق متغير العمر

ويعزو الباحث ذلك بأن السعادة هي شعور عام لدى الفرد ولها عوامل وشروط ومكونات وتتبع لدى الأفراد الذين هم في موقع المسؤولية والقرار والذين تمكنهم ظروفهم

من السيطرة على البيئة ويتمتعون بالصحة النفسية، ولكن بعض الراشدين نتيجة الأحداث الحالية قد فقدوا السيطرة على البيئة فما كان يحقق إشباعاً للرغبات والذات لم يعد كذلك الآن، وأيضاً فإن ظروف الحياة الجديدة وما فيها من ضغوط وعقبات أدت إلى انشغال أرباب الأسر بتأمين الحد اللازم من الاحتياجات والمتطلبات اليومية الأساسية التي تعاني غالبية الأسر من صعوبة ذلك نتيجة نقص المواد الأساسية للحياة المتممة لحالة السعادة والرفاهية التي ينشدها كل فرد، وكذلك المسنون الذين أدركوا مرحلة الضعف الحتمي العقلي والجسمي التي وصلوا إليها، ويعيشون حياتهم الباقية في طوق من القلق والوحدة والاتكالية وهم بذلك غير بعيدين عن هذا الواقع المؤلم، لذلك أدرك جميع الأفراد في المجتمع تسليم الأمور لله سبحانه متعلقين بالأمل والتفاؤل بأن يتغير الحال إلى أفضل يوماً بعد يوم، لذلك تقاسم جميع أفراد المجتمع السعادة نتيجة المعاناة المتماثلة والظروف الواحدة والآلام المشتركة التي سيطرت عليهم.

وتختلف النتيجة الحالية مع دراسة (صديق ٢٠١٤) التي أكدت وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة كأحد مكونات السعادة لصالح الفئة العمرية الأصغر في عينة البحث، كما تختلف مع دراسة (أبو ريا، ٢٠١٤) التي أكدت عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة وفق متغير العمر.

الفرضية الثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة وفق متغير الحالة الاجتماعية، (متزوج، أرمل، مطلق).

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب قيم ف لاختبار فروق دالة بين المتوسطات وكانت كما في الجدول (٤٢):

الجدول (٤٢) قيمة ف لدلالة الفروق بين المتوسطات وفق متغير الحالة الاجتماعية على السعادة

القرار	القيمة الاحتمالية	F	المربعات متوسط	د.ح	مجموع المربعات		
دال		٢٢.٩٩٢	٩٤٢٣.٢٣٧	٢	١٨٨٤٦.٤٧٤	بين المجموعات	السعادة
			٤٠٩.٨٤٦	٩٣٩	٣٨٤٨٤٤.٩٥٨	داخل المجموعات	
				٩٤١	٤٠٣٦٩١.٤٣٢	Total	

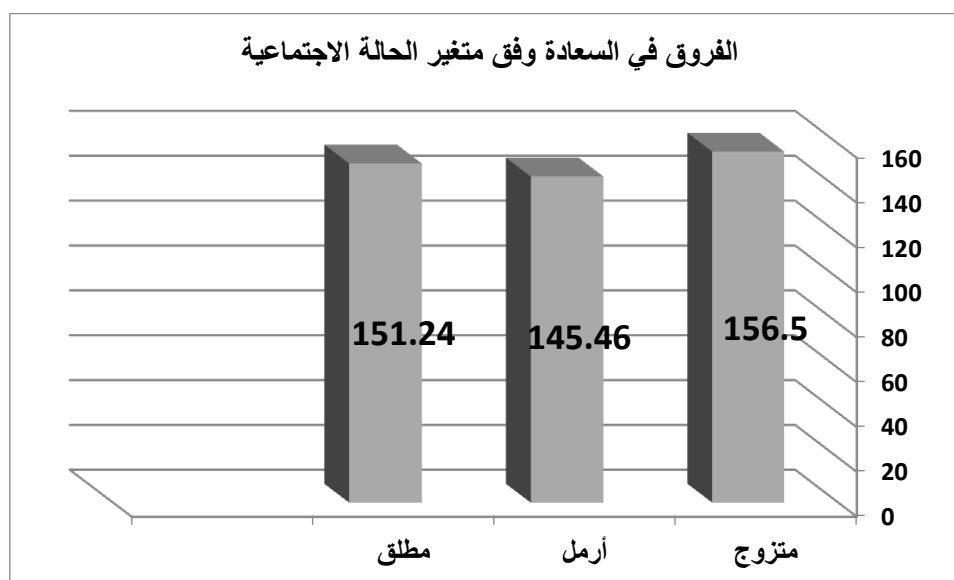
عرض نتائج الدراسة و تحليلها و تفسيرها

يتبين من الجدول (٤٢) وجود فروق دالة إحصائية في السعادة وفق متغير الحالة الاجتماعية، ولمعرفة اتجاه الفروق قام الباحث باختبار شيفيه لمعرفة اتجاه الفروق وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٤٣)

الجدول (٤٣) يبين نتائج اختبار شيفيه لمعرفة دلالة اتجاه الفروق على السعادة وفق متغير الحالة الاجتماعية

القرار	القيمة الاحتمالية	الخطأ المعياري	فرق (I-J) المتوسطات	فئات الحالة الاجتماعية (J)	فئات الحالة الاجتماعية (I)	
دال لصالح المتزوجين	٠.٠٠٠٠	١.٦٤٩	١١.٠٤٠*	أرمل	متزوج	السعادة
غير دال	٠.٨٩٨	٢.١٤٩	٠.٣١٧	مطلق		
دال لصالح المطلقين	٠.٠٠٠٠	٢.٤٦٢	١٠.٧٢٣-*	مطلق	أرمل	

يتبين من الجدول (٤٣) أن المتزوجين أكثر الفئات سعادة مقارنة بالأرامل والمطلقين وأيضاً المطلقين هم أكثر سعادة مقارنة بالأرامل، وبالتالي تُرفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة وفق متغير الحالة الاجتماعية، والشكل (١٥) يوضح ذلك:



الشكل رقم (١٧) الفروق في السعادة وفق متغير الحالة الاجتماعية

ويعزو الباحث ذلك بأن الزواج يساعد على إشباع حاجة الفرد للانتماء ويعزز تقدير الذات لديه، ويخفض من شعوره بالوحدة النفسية، حيث يعطي الزواج للفرد أدواراً جديدة ويشبع لديه الحاجة للعلاقة العاطفية الحميمة، ويؤمن له الدعم الاجتماعي.

بينما لدى فئة الأرامل فإن الأزمة الأساسية التي تعيشها الأرمل (الأنثى) تتمثل في فقدان الدعم العاطفي والانفعالي والاجتماعي فلا أحد يقوم أو يقدم ما يقدمه ويقوم به الزوج تجاه زوجته حتى لو توفرت كل وسائل الطمأنينة والرفاهية للأرمل، وكذلك الأرمل (الذكر) تتمثل أزمته الأساسية في ضغط الدور بعد فقدان دوره كزوج مما يشعره بالوحدة والاكتئاب، فمهما اعتنت عائلته به من أبناء ونسائم فلن تلبي حاجاته كاملة كما لو كانت الزوجة بجانبه.

ويعد حدوث الطلاق بحد ذاته مهما كانت الأسباب خبرة سيئة لدى صاحبها تشعره بالضيق والحزن والخسارة حيث يواجه المطلق والمطلقة أزمة هوية جديدة في محاولة بناء أسلوب جديد للحياة وهذا مرتبط بنظرة وثقافة المجتمع لفئة المطلقين والتي غالباً ما تكون سلبية لذلك يتسم سلوك المطلقين بالعزلة والتفرد والخوف من المخاطرة من تكوين علاقات جديدة بالإضافة إلى المرأة المطلقة التي قد تجبرها الظروف الاقتصادية الحالية على العمل غير المناسب لها مما يسبب لها شعوراً بعدم الرضا والارتياح.

فالزواج والحياة الزوجية تشكل مصدراً للاستقرار النفسي والعاطفي والاجتماعي والانفعالي بينما العلاقة الزوجية السيئة تنعكس بصورة سلبية على السعادة الشخصية وتقدير الذات والصحة الجسمية. (Hawkin&Booth,2005)

ومن جهة أخرى تبين أن السعداء هم من يقدمون على الزواج، كما أنهم يمتلكون من الخصائص ما يجذب الطرف الآخر إليهم، فهم أكثر انبساطياً وأكثر جاذبية، وأكثر اهتماماً بالآخرين لذلك تتزايد فرصهم بالحصول على الشريك المناسب. (Gotlib,et.al,1992)

وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة (صيام ٢٠١٠) التي أكدت وجود فروق في السعادة لصالح فئة المتزوجين، كما تتفق مع دراسة (جان ٢٠٠٨) التي بينت أن التوافق الزواجي منبئ بالسعادة، وأيضاً تتفق مع دراسة (الصغير ٢٠١٠) التي بينت وجود فروق في الرضا عن الحياة لصالح المتزوجين، وتتفق مع دراسة

عرض نتائج الدراسة و تحليلها و تفسيرها

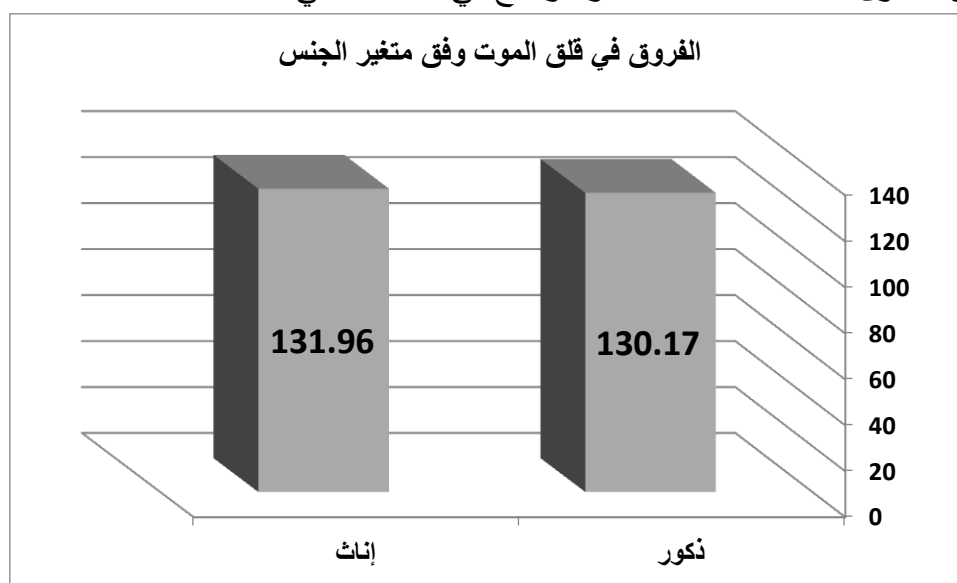
(Mrocozek&Kolar,1998) التي بينت أن الزواج يرفع من مستوى السعادة لدى الأفراد.

الفرضية التاسعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق الموت وفق متغير الجنس، (ذكر - إناث).
للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) ستودنت للعينات المستقلة، حيث حُسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الذكور ومتوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الإناث على الدرجة الكلية لمقياس قلق الموت، كما في الجدول (٤٤).

الجدول (٤٤) الفروق في قلق الموت وفق متغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	د.ح	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	القرار
قلق الموت	ذكور	٤٧١	١٣٠.١٧	٤٢.٠٣٩	٠.٦٨٤-	٩٤٠	٠.٤٩٤	٠.٠٥	غير دال
	إناث	٤٧١	١٣١.٩٦	٣٨.٣٢٨					

وبالنظر إلى الجدول (٤٤) تُقبل الفرضية الصفرية وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق الموت وفق متغير الجنس، (ذكر - إناث)، حيث بلغت القيمة الاحتمالية ل(t المحسوبة) ٠.٤٩٤ وهي أكبر من مستوى الدلالة ٠.٠٥، كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل (١٨) الفروق في قلق الموت وفق متغير الجنس

ويعزو الباحث ذلك بأن طبيعة المجتمع في محافظة حماه على درجة من الثقافة تجعله واقعياً في حياته ومؤمن بالموت كحقيقة لا بد منها، وبدليل قوله تعالى (كل من عليها فان) صدق الله العظيم سورة الرحمن، الآية (٢٦) والفرد عندما يصل إلى مرحلة الرشد الأوسط والشيخوخة بغض النظر عن جنسه يبدأ في كثرة التأمل والتفكير بالنهاية المحتملة (الموت) عن طريق الأمراض المزمنة التي تعترى الأفراد في مراحل عمرهم المتقدمة فهو عندما يشارك الآخرين طقوس الموت ويشاهد حالات الاحتضار لأصدقاء وأقارب يتوصل إلى الحقيقة الواقعية بأن الموت آت إلى ساحتهم في أي وقت.

ومن ناحية أخرى فإن حديث الموت يتردد على لسان الكثيرين من الأفراد مع كثرة حالات الموت في ظل الظروف الراهنة مع كثرة انتشار الأمراض السرطانية المميتة، فعدم الشعور بالأمان الشخصي والطمأنينة ليست حكراً على أي من الجنسين ولأن أفراد العينة من الأسوياء والناضجين عقلياً فإنهم يسلمون مآلهم إلى الله وهم بعيدون عن التفكير اللامنطقي وغير المبرر عن الموت ومؤمنون بما هو مقدرٌ عليهم، فالموت ينهي الأهداف والإنجازات لكل الأفراد بغض النظر عن جنسهم.

وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة كل من (أبو ريا ٢٠١٤ و Mimort,2011) الذين أكدا عدم وجود فروق بين الجنسين في قلق الموت، بينما تختلف النتيجة الحالية مع دراسة (الحو، ١٩٩٧، Bond,1994، والشويعر، ١٩٨٩) وجميع هذه الدراسات أكدت وجود فروق في قلق الموت لصالح الإناث، بينما بينت دراسة (Chuin,2009) وجود فروق في قلق الموت بين الجنسين لصالح الذكور.

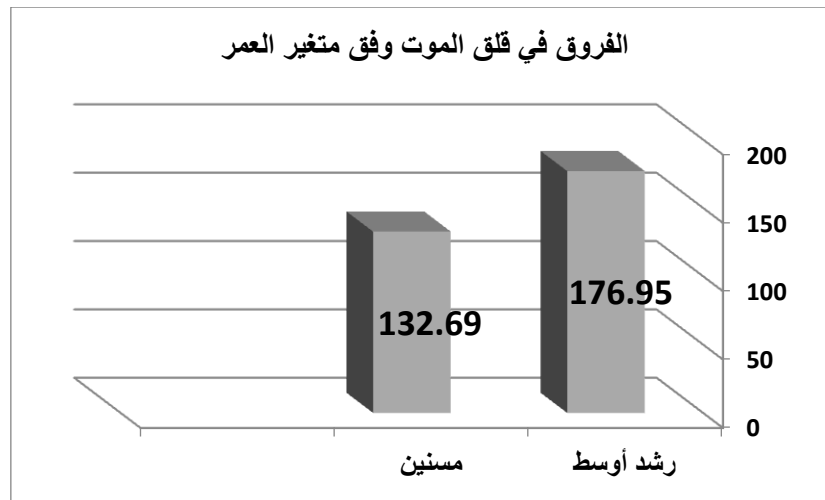
الفرضية العاشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق الموت وفق متغير العمر، (رشد - شيخوخة).

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) ستودنت للعينات المستقلة، حيث حُسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الراشدين ومتوسطات درجات أفراد عينة الدراسة المسنين على الدرجة الكلية لمقياس قلق الموت، كما في الجدول (٤٥).

الجدول (٤٥) الفروق في قلق الموت وفق متغير العمر

المتغير	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ح.د	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	القرار
قلق الموت	رشد	٥٩٠	١٧٦.٩٥	٢٨.٩٥٢	٢.٣٣٥	٩٤٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٥	دال
	شيخوخة	٣٥٢	١٣٢.٦٩	٢٤.٤٧٣					

وبالنظر إلى الجدول (٤٥) تُرفض الفرضية الصفرية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق الموت وفق متغير العمر، (رشد- شيخوخة)، حيث بلغت القيمة الاحتمالية ل(t المحسوبة) ٠.٠٠٠ وهي أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥، والفروق لصالح المتوسط الحسابي الأعلى وهم فئة الرشد كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل (١٩) الفروق في قلق الموت وفق متغير العمر

ويعزو الباحث ذلك بأن المسنين قد عاشوا الحياة ووصلوا إلى آخر مراحلها وأن الموت قريب منهم ولا داعي للخوف منه بل هو وسيلة لتخفيف الأعباء والضغوط والتخلص من حالات التدهور والضعف الذي سيعترضهم في الشيخوخة، وقد لاحظ الباحث من خلال معاشته لبعض الأفراد المسنين وخلال تطبيق أدوات الدراسة أن المسنين يرون في الموت صديقاً لترك العبء وإنهاء المعاناة التي يعيشونها من القلق اليومي على أبنائهم وأحفادهم فهم كثيرون التفكير بعائلاتهم في ظل الظروف الراهنة ولا يملكون القدرة على الحل بينما الأفراد في مرحلة الرشد يخشون الموت ويخافون حتى من الحديث عنه ويهربون من أي شيء يذكرهم به لأنه يعني نهاية كل شيء بالنسبة لهم ولم يأخذوا

فرصتهم الكاملة في الحياة، وقد أكد بينجستون أن الأفراد الذين يقعون في الفئة العمرية بين (٤٥-٥٤ سنة) هم أكثر الفئات العمرية خوفاً من الموت مقارنة مع فئة المسنين من عمر (٦٥-٧٤ سنة). (نقلا عن الشيخ، ٢٠٠٧) ويدعم الباحث وجهة النظر التي تقول بأن قلق الموت يُفترض أن يتناقص مع التقدم في العمر بذريعة أن الإنسان قد أخذ فرصته في الحياة وعاش طويلاً ولديه الوقت الكافي لتحقيق الأهداف والإنجازات.

وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة (الخلو، ١٩٩٧) والتي أكدت وجود فروق في قلق الموت بين الشباب والمسنين لصالح الشباب وتختلف مع دراسة (Bond, 1994) والتي بينت عدم وجود فروق بين فئة الكبار وفئة الصغار في قلق الموت. كما تختلف مع دراسة (Chuin, 2009) التي أكدت عدم وجود فروق بين مستويات قلق الموت بين البالغين الشباب والبالغين كبار السن.

الفرضية الحادية عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق الموت وفق متغير الحالة الاجتماعية، (متزوج، أرمل، مطلق).

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب قيم ف لاختبار فروق دالة بين المتوسطات وكانت كما في الجدول رقم (٤٦):

الجدول رقم (٤٦) قيمة ف لدلالة الفروق بين المتوسطات وفق متغير الحالة الاجتماعية لقلق الموت

		مجموع المربعات	د. ح	المربعات متوسط	F	القيمة الاحتمالية	القرار
قلق الموت	بين المجموعات	٢٤٨٥٧.٩٢٢	٢	١٢٤٢٨.٩٦١	٧.٧٩٦	٠.٠٠٠	دال
	داخل المجموعات	١٤٩٦٩٢٨.٥٠٦	٩٣٩	١٥٩٤.١٧٣			
	Total	١٥٢١٧٨٦.٤٢٩	٩٤١				

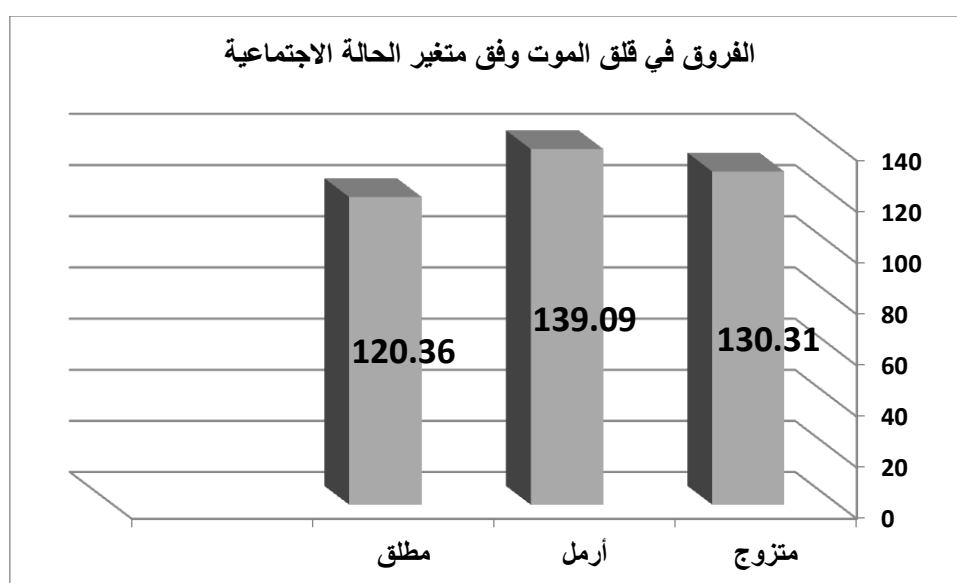
يتبين من الجدول رقم (٤٦) وجود فروق دالة إحصائية في قلق الموت وفق متغير الحالة الاجتماعية، ولمعرفة اتجاه الفروق قام الباحث باختبار شيفيه لمعرفة اتجاه الفروق وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٤٧)

عرض نتائج الدراسة و تحليلها و تفسيرها

الجدول رقم (٤٧) نتائج اختبار شيفيه لمعرفة دلالة اتجاه الفروق على قلق الموت وفق متغير الحالة الاجتماعية

القرار	القيمة الاحتمالية	الخطأ المعياري	(I-J) فرق المتوسطات	فئات الحالة الاجتماعية (J)	فئات الحالة الاجتماعية (I)	
دال لصالح الأرامل	٠.٠٠٢	٣.٢٥٢	٨.٧٧٧-*	أرمل	متزوج	السعادة
غير دال	٠.٠٠٦٤	٤.٢٣٨	٩.٩٥٥	مطلق		
دال لصالح الأرامل	٠.٠٠٠١	٤.٨٥٥	١٨.٧٣٢*	مطلق	أرمل	

يتبين من الجدول (٤٧) أن الأرامل أكثر الفئات شعوراً بقلق الموت مقارنة مع فئة المتزوجين والمطلقين، وبالتالي تُرفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الموت وفق متغير الحالة الاجتماعية، والشكل (٢٠) يوضح ذلك:



الشكل (٢٠) الفروق في قلق الموت وفق متغير الحالة الاجتماعية

ويعزو الباحث ذلك بأن أهم ما يميز العلاقة الزوجية بين الكبار هو الحب وحسن المعاشرة والصحة بدليل من وجهة نظر الباحث أن علاقة الحب بين الزوجين تصبح مع مرور الزمن أكثر اندماجاً وأكثر اعتماداً على تاريخ العلاقة والتقاليد والولاء، وهناك ما هو أقوى من علاقة الحب في الحياة الزوجية فالأمن الانفعالي العاطفي يشمل

مشاعر الاهتمام والرعاية والثقة والراحة، فخلاصة المعاشرة الطويلة بين الزوجين تولّد نوعاً من التوافق الزوجي والذي يعني التعبير عن المشاعر والانفعالات مما ينعكس على منحى ومستوى التفكير لدى الزوجين وبالتالي تجنب مواقف الصراع وغيره من الأحداث الضاغطة المجهدة، التي تُشعر الفرد بالتوتر والقلق مع اقتراب نهاية الحياة بالنسبة له، فالزوج أو الزوجة يبت كل منهما للآخر همومه وأحزانه وانفعالاته سواءً الإيجابية أو السلبية، مما يجعلهما في حالة من الاتزان النفسي والانفعالي بالإضافة إلى أن ممارسة الأدوار في مراحل العمر المتقدمة ضمن نطاق الأسرة على أقل تقدير تمنح صاحبها مستوى مرتفعاً بالتوازن النفسي والتوافق الشخصي والاجتماعي بعيداً عن أشكال الاضطراب والقلق المتعددة، لذلك كان المتزوجون أقل شعوراً بقلق الموت من بقية الفئات الاجتماعية كالأرامل والمطلقين فالزواج كمؤسسة اجتماعية ناجحة يوفر فرصة الاستقرار والتوافق وينبذ القلق والاضطراب.

بينما الأرامل الذين يعانون الانعزال والوحدة النفسية والاكتئاب والاغتراب نتيجة الأزمة العاطفية والاجتماعية وفقدان الدعم النفسي والاجتماعي وعدم شعورها بالأمان بالنسبة للأرمل الأنثى وكذلك فقدان الدور بالنسبة للأرمل (الذكر)، فقد تتغير العلاقات الاجتماعية للأرامل فقد تنسى دعوتهم للمناسبات الاجتماعية تقديراً لمشاعرهم.

يرى الباحث بأن الترميل خبرة مؤلمة يصحبها هبوط في الروح المعنوية لكلا الجنسين وقد تتراقق الحياة الأرمالية في مرحلة الرشد الأوسط والشيخوخة مع ظهور أعراض أمراض جسمية كنقص الشهية والأرق وقد تؤدي حالة الترميل إلى تطورات صحية خطيرة كأمراض القلب والشرابين وبعض الاستجابات النفسية غير السوية كالرغبة في الموت ومغادرة الحياة، وهذا ما يبرر وفاة الأنثى الأرمل بعد مرور فترة زمنية قصيرة على وفاة زوجها إلا أن هذه النتيجة نسبية غير قابلة للتعميم المطلق، لذلك كانت فئة الأرامل أكثر الفئات الاجتماعية شعوراً بقلق الموت نتيجة حالة العزلة التي يمرون بها فقد بينت دراسة (Pinson,2010) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العزلة وقلق الموت وأكدت نفس الدراسة أن العزلة العاطفية أكثر تنبؤاً بقلق الموت من العزلة الاجتماعية، ومن جهة أخرى بينت دراسة (Ghufran&Ansari,2008) أن الذين فقدوا زوجاتهم أو أزواجهم لديهم قلق من الموت أعلى من الذين أزواجهم أو زوجاتهم على قيد الحياة.

وقد ذكرت كوبلروس ارتفاع درجات قلق الموت لدى الإناث مقارنةً مع الذكور بأن الإناث يشعرون بأمان أقل، حيث لا يتعلق القلق من الموت لديهن بموتهن شخصياً بل يتعلق بموت أزواجهن، وكذلك تخاف النساء المتقدمات في العمر أن يتركن وحيدات أكثر مما يخاف الرجال كما أنهن يخفن الألم والمعاناة الطويلة أكثر من الرجال. (عبد، ١٩٩٣).

والمطلقون أيضاً يعانون من قلق الموت مقارنة مع المتزوجين فالطلاق خبرة سلبية تتبعها مشاعر الحيرة والشك في الذات وتقلب المزاج على نحوٍ يتطلب إعادة التوافق من جديد ولا تخفى على أحد حقيقة شيوع حالات الطلاق في ظل الظروف الحالية نتيجة اختلاف مصالح الأفراد من حيث شعورهم بعدم الأمان والرغبة في السفر من جهة والتمسك بالمنزل والأولاد من جهة أخرى يضاف إلى ذلك أسباب أخرى متعلقة بالوضع الاقتصادي نتيجة ارتفاع البطالة والدخل المحدود كل هذه عوامل ساهمت في الانفصال عن الحياة الزوجية وبالتالي زيادة القلق والاضطراب إلا أن حدوث الطلاق في طور الرشد والشيخوخة) نادر الحدوث في المجتمع المحلي.

وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة (صويص، ٢٠١١) التي بينت وجود فروق في قلق الموت بين المتزوجين وغير المتزوجين لصالح غير المتزوجين، وتختلف مع دراسة (الشويعر، ١٩٨٩) التي أكدت وجود فروق في قلق الموت بين المتزوجات اللواتي لديهن أطفال وغير المتزوجات لصالح المتزوجات اللواتي لديهن أطفال.

ثالثاً: مدى تعميم نتائج البحث:

مما يجدر ذكره في المقام الأول لإمكانية تعميم هذه النتائج بأن العينة إلى حد ما ممثلة للمجتمع الأصلي الكبير الحجم، فقد حرص الباحث على إشراك كل من الجنسين في العينة وفي أوضاع اجتماعية مختلفة، متزوجين وأرامل ومطلقين، وبأعمار متفاوتة، من عمر ٤٠ سنة وما فوق، ومن جهة أخرى توخى الباحث للحصول على نتائج قريبة من الواقع بقصد تعميمها وجود خصائص تتمتع بها عينة الدراسة كالسلامة العقلية والبدنية وكذلك أدوات الدراسة والفترة الزمنية الطويلة والعصية التي طبقت فيها أدوات الدراسة وما فرضته من ظروف غير عادية على الباحث والأفراد المتعاونين معه وكذلك على أفراد العينة وبشكل خاص المسنين.

رابعاً: الصعوبات التي واجهت الباحث:

- واجه الباحث عدة صعوبات خلال مراحل إعداد البحث من أهمها :
 - رفض الكثيرين من أفراد المجتمع الأصلي تطبيق أدوات البحث بطريقة سلبية وعدم الاستجابة كأدنى حد لبداية الحديث معهم من قبل الباحث.
 - عدم السماح للباحث في دار السعادة لرعاية المسنين بتطبيق أدوات الدراسة (الملحق ١١) رغم حصول الباحث على موافقة من رئاسة جامعة دمشق لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا (الملحق ٩)، وعلى موافقة وزيرة الشؤون الاجتماعية لزيارة الباحث لدار السعادة للمسنين بدمشق. (الملحق ١٠)
 - صعوبة التطبيق مع بعض المسنين نظراً للضعف الذي يعتري حواسهم وبخاصة البصر، مما ألقى على الباحث صعوبة ومسؤولية أكبر في شرح وتفسير كل بند من بنود المقاييس، الأمر الذي أدى إلى إطالة وقت التطبيق حتى وصل إلى قرابة ساعتين ونصف للمسن الواحد.

خامساً: مقترحات الدراسة:

- في ضوء النتائج السابقة تم التوصل إلى مجموعة من المقترحات من أهمها:
- ١- تفعيل دور المجتمع من خلال عقد ندوات ومحاضرات موجهة للمسنين لمساعدتهم على تحقيق التوازن النفسي والشخصي للمحافظة على أدوارهم الاجتماعية ضمن أسرهم وعائلاتهم.
 - ٢- تفعيل دور المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي والصحة النفسية لإنشاء جمعيات تتضمن محاضرات تهدف إلى رفع مستوى الرضا عن الحياة والسعادة لدى المسنين والراشدين في وسط العمر وخاصة الإناث.
 - ٣- توجيه التربويين إلى وضع خطط واستراتيجيات تفيد في كيفية التعامل مع الظروف الجديدة والأزمات التي تمر بها بغية التغلب على حالات القلق والاضطراب التي تسيطر عليهم.
 - ٤- دعم المجتمع المحلي (أسر المسنين) وذلك بعقد ندوات وتطوير برامج تفيد الأسر في كيفية التعامل مع المسنين وتفهم مستوى ميولهم واهتماماتهم وتفهم انفعالاتهم في ظل التدهور الحتمي الذي يعتريهم مع وصولهم إلى مرحلة الشيخوخة.

٥- إجراء أبحاث ودراسات بشكل مستمر حول الفئات العمرية الراشدين والمسنين نتيجة إهمال فئة الرشد بكل مراحلها في الدراسة والبحث وذلك بغية التعرف على أشكال متعددة من الاضطرابات والقلق في ظل الأزمات لوضع آليات وخطط مستقبلية للتعامل معها.

٦- تناول مفهوم قلق الموت بشكل متعمق ضمن الأبحاث المحلية كونه على جانب من الأهمية ويساعد في فهم شخصية الفرد مع دراسته لدى فئات ناضجة صحياً وليس الاقتصار على المرضى والمعاقين كما في الدراسات والأبحاث العربية والأجنبية التي تسنى للباحث الحصول عليها.

٧- إجراء مزيد من البحوث والدراسات حول المتغيرات الإيجابية وخاصة تأكيد الذات فهو متغير تم إهماله في البيئة المحلية وتناوله لدى فئات عمرية مختلفة بغية التعرف على هذا المفهوم بشكل أعمق.

٨- تناول مفاهيم الدراسة الحالية بالدراسة والبحث لدى الأطفال والمراهقين ومقارنتهم مع مرحلة الرشد للوقوف على أهم الأسباب التي ترفع أو تخفض من مستوى كل منها لدى فئة عمرية دون أخرى.

❖ ملخص البحث باللغة العربية:

تناولت الدراسة الحالية تأكيد الذات وعلاقته بكل من السعادة وقلق الموت في مرحلتَي الرشد والشيخوخة، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى كل من تأكيد الذات والسعادة وقلق الموت لدى فئة الراشدين والمسنين، والعلاقة بين تأكيد الذات وكل من السعادة وقلق الموت مع إمكانية التنبؤ بالسعادة وقلق الموت من خلال متغير تأكيد الذات، وأيضاً معرفة الفروق بين المتغيرات (تأكيد الذات، السعادة، قلق الموت) على المتغيرات التصنيفية: الجنس والعمر والحالة الاجتماعية.

تألفت الدراسة من خمسة فصول رئيسية، بحيث تضمن الفصل الأول التعريف بموضوع الدراسة، وتناول الفصل الثاني الإطار النظري الخاص بمتغيرات الدراسة، بينما استعرض الباحث في الفصل الثالث أهم الدراسات السابقة التي تتعلق بموضوع دراسته، وتضمن الفصل الرابع إجراءات الدراسة الميدانية من حيث المنهج والمجتمع الأصلي وعينة الدراسة ومسوغات اختيارها، ومراحل تطبيق الأدوات والتحقق من صدقها وثباتها بالإضافة إلى حدود البحث وإجراءات التطبيق والصعوبات التي واجهت الباحث والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، في حين تناول الفصل الخامس الإجابة على أسئلة البحث والتحقق من فرضياته، مع بعض المقترحات.

وقد استدعى إجراء الدراسة وأهميته قيام الباحث بدراسة استطلاعية بينت انخفاضاً في مستوى تأكيد الذات والسعادة لدى عينة من الراشدين والمسنين وارتفاعاً في قلق الموت لديهم، إضافة إلى إحساس الباحث ومبرراته لمشكلة الدراسة وتناقض بعض نتائج البحوث والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، وتحددت مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال التالي:

ما العلاقة بين تأكيد الذات وكل من السعادة وقلق الموت لدى عينة من الراشدين في وسط العم والمسنين؟

ومن هنا كانت الحاجة إلى مناقشة هذا الموضوع والوصول إلى مستوى الحالات التي يشعر فيها الراشدون والمسنون بالإيجابية سواء بتأكيد الذات التي تدل على حسن التوافق والالتزان في الشخصية أو حالة السعادة والسرور التي تسيطر عليهم نتيجة ما قدموه وما يعيشونه من أحداث سارة، وكذلك الوصول إلى مستوى قلق الموت الذي بات منتشراً بشدة في ظل الأماكن التي تتواجد فيها الحروب والأزمات مع التقدم في العمر

إلى مرحلة الشيخوخة، وذلك بغية وضع خطط مستقبلية تحقق نتائج عملية على أرض الواقع بما يخدم ويحقق الفائدة لهذه الشريحة العمرية في المجتمع.

وقد أجابت الدراسة عن الأسئلة التالية:

- ١- ما مستوى توكيد الذات لدى عينة من الراشدين والمسنين؟
- ٢- ما مستوى السعادة لدى عينة من الراشدين والمسنين؟
- ٣- ما مستوى قلق الموت لدى عينة من الراشدين والمسنين؟
- ٥- هل يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال توكيد الذات لدى عينة من الراشدين والمسنين؟
- ٧- هل يمكن التنبؤ بقلق الموت من خلال توكيد الذات لدى عينة من الراشدين والمسنين؟

كما انطلقت الدراسة من الفرضيات التالية:

- ١- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين توكيد الذات والسعادة لدى عينة من الأفراد في مرحلتَي الرشد والشيخوخة.
- ٢- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين توكيد الذات وقلق الموت لدى عينة من الأفراد في مرحلتَي الرشد والشيخوخة.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس توكيد الذات وفق متغير الجنس.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس توكيد الذات وفق متغير العمر.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس توكيد الذات وفق متغير الحالة الاجتماعية.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة وفق متغير الجنس.
- ٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة وفق متغير العمر.

٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة وفق متغير الحالة الاجتماعية.

٩- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق الموت وفق متغير الجنس.

١٠- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق الموت وفق متغير العمر.

١١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق الموت وفق متغير الحالة الاجتماعية.

وقد قام الباحث بالإجابة عن تساؤلاته واختبار صحة فرضياته، عن طريق تطبيق أدواته على عينة بلغت (٩٤٢) شخصاً في محافظة حماه (المدينة فقط) تتراوح أعمارهم من ٤٠ سنة فما فوق، وشملت العينة كلا الجنسين وفي حالات اجتماعية مختلفة (متزوجين، أرامل، مطلّقين). واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم على وصف الظاهرة وتحليلها وبيان العلاقة بين متغيراتها واستخدام الباحث مقياس السعادة بأبعاده الستة من إعداد (Springer & Hauser, 2006) وتعريب الدكتور محمد السيد أبو هاشم من جامعة الزقازيق، ومقياسي توكيد الذات بأبعاده الستة وقلق الموت بأبعاده الخمسة من إعداد الباحث.

استغرق تطبيق أدوات الدراسة على العينة المذكورة قرابة (٩) أشهر اعتباراً من ٢٠١٦/٢/١ حتى ٢٠١٦/١١/١ وتوصل الباحث إلى مجموعة من النتائج تمت معالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم SPSS النسخة (٢١) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

١- وجود مستوى مرتفع من توكيد الذات لدى الراشدين أفراد عينة الدراسة، وكذلك حصل الراشدون على مستوى مرتفع في أبعاد الاستقلالية وتحمل المسؤولية، والقيادة والتوجيه، والجسارة في التفاعل الاجتماعي، بينما حصل الراشدون على مستوى متوسط في أبعاد الدفاع عن الحقوق ومواجهة الآخرين، والمرغوبة والتوكيدية الاجتماعية، والتعبير عن المشاعر والآراء.

٢- وجود مستوى متوسط من توكيد الذات لدى المسنين أفراد عينة الدراسة، وكذلك حصل المسنون على مستوى متوسط في جميع أبعاد مقياس توكيد الذات ما عدا بعد التعبير عن المشاعر والآراء فقد حصل على مستوى مرتفع لديهم.

٣- وجود مستوى متوسط من السعادة لدى الراشدين أفراد عينة الدراسة، وكذلك حصل الراشدون على مستوى متوسط في جميع أبعاد السعادة.

٤- وجود مستوى متوسط من السعادة لدى المسنين أفراد عينة الدراسة، وكذلك حصل المسنون على مستوى متوسط في جميع أبعاد السعادة ما عدا بعد تقبل الذات فقد حصل على مستوى مرتفع لديهم.

٥- وجود مستوى مرتفع من قلق الموت لدى الراشدين أفراد عينة الدراسة، وكذلك حصل الراشدون على مستوى مرتفع في أبعاد الخوف من طقوس الموت والخوف من الأمراض المميتة، بينما حصلوا على مستوى متوسط في بعد الخوف من المجهول بعد الموت، في حين حصل الراشدون على مستوى منخفض في بعدي التفكير المستمر بالموت، وسيطرة فكرة الموت.

٦- وجود مستوى متوسط من قلق الموت لدى المسنين أفراد عينة الدراسة، وكذلك حصل المسنون على مستوى متوسط في أبعاد الخوف من طقوس الموت والخوف من الأمراض المميتة، والخوف من المجهول بعد الموت، بينما حصلوا على مستوى منخفض في بعدي التفكير المستمر بالموت، وسيطرة فكرة الموت.

٧- يمكن التنبؤ بالسعادة من متغير توكيد الذات حيث يسهم توكيد الذات (المتغير المستقل) في تباين (السعادة) المتغير التابع.

٨- يمكن التنبؤ بقلق الموت من خلال متغير توكيد الذات حيث يسهم توكيد الذات (المتغير المستقل) في تباين (قلق الموت) المتغير التابع.

٩- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة وتوكيد الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

١٠- وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين قلق الموت وتوكيد الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

١١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأكيد الذات وفق متغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة.

١٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأكيد الذات وفق متغير العمر، لصالح الراشدين في وسط العمر أفراد عينة الدراسة.

١٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأكيد الذات وفق متغير الحالة الاجتماعية، لصالح المتزوجين أفراد عينة الدراسة.

١٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة وفق متغير الجنس، لصالح الذكور أفراد عينة الدراسة.

١٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة وفق متغير العمر لدى أفراد عينة الدراسة.

١٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة وفق متغير الحالة الاجتماعية، لصالح المتزوجين أفراد عينة الدراسة.

١٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الموت وفق متغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة.

١٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الموت وفق متغير العمر، لصالح فئة الراشدين في وسط العمر أفراد عينة الدراسة.

١٩- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الموت وفق متغير الحالة الاجتماعية، لصالح الأراامل أفراد عينة الدراسة.

المراجع

المصادر:

القرآن الكريم.

المراجع العربية:

- ١- ابن منظور (١٩٩٢): لسان العرب، المجلد الثالث، العدد الحادي عشر، دار صادر، بيروت.
- ٢- انجلر، باربرا (١٩٩١): مدخل إلى نظريات الشخصية، ترجمة فهد بن عبدالله بن دليم، دار الحارثي، الطائف.
- ٣- إبراهيم عبد الستار (١٩٩٨): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، أساليب ومبادئ تنظيمية، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- ٤- إبراهيم، عبد الستار وآخرون (١٩٩٣): العلاج السلوكي للطفل: أساليبه ونماذج من حالاته، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
- ٥- إبراهيم، أسماء (٢٠٠٤): التخطيط للتقاعد وعلاقته ببعض سمات الشخصية، فكر وإبداع، رابطة الأدب الحديث، الجزء (٢٥)، القاهرة، ص ١٤٩-٢١٠.
- ٦- أبو ريا، مروة (٢٠١٤): الرضا عن الإنجاز في الحياة لدى عينة من المسنين وعلاقته بقلق الموت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان الأهلية، كلية الآداب.
- ٧- أبو زيد، مدحت (٢٠٠٣): سلسلة دراسات حديثة في علم نفس الطفل، قلق الأطفال، جزء ١، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- ٨- أبو صاع، جعفر (٢٠١١): قلق الموت لدى سكان المناطق المجاورة للمصانع الكيماوية الإسرائيلية في محافظة طولكرم وعلاقته ببعض المتغيرات، مكتب العلاقات العامة، طولكرم.
- ٩- أبو عمشة، إبراهيم باسل (٢٠١٣): الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- ١٠- أبو عياش، نادرة (١٩٩٢): أثر نمط التنشئة الأسرية في توكيد الذات لدى طالبات المراهقة الوسطى في مديرية تربية عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- ١١- أبو النيل، محمود السيد (١٩٨٥): علم النفس الاجتماعي "دراسات عربية وعالمية"، دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة الرابعة.

- ١٢- أبو هاشم، السيد محمد، والقدر، سماح (٢٠١٢): صدق وثبات مقياس السعادة النفسية على عينات مصرية وسعودية وسورية من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (٧٥).
- ١٣- أبو هاشم، السيد محمد (٢٠١٠): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها.
- ١٤- الأرفلي، أحمد (١٩٩٢): دراسة اجتماعية بيولوجية فسيولوجية، دار الشرق الأوسط، القاهرة.
- ١٥- الأنصاري، بدر محمد (٢٠٠٣): التفاؤل والتشاؤم قياسهما وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، الرسالة، الحولية، العدد ٢٣، جامعة الكويت، مجلس النشر العالمي.
- ١٦- الأنصاري، محمد بدر (١٩٩٨): الشخصية من المنظور النفسي، الكويت، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع.
- ١٧- ألبرت، ايليس (٢٠٠٤): اجعل حياتك سعادة هائلة، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، بيروت، الدار العربية للعلوم، ط ١.
- ١٨- أوب، روي أي (٢٠٠٨): قلق الموت، تعريب د.حسان أحمد قمحية، مركز أندرو مور لعلم النفس.
- ١٩- أحمد، إيمان شعبان (أ) (٢٠٠٩): مشكلات التقاعد لدى المسنين وأثرها على الرضا عن الحياة، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد ١٤.
- ٢٠- أحمد، سهير كامل (ب) (٢٠٠٩): الصحة النفسية والتوافق، دار الزهراء، الرياض.
- ٢١- أحمد، ممدوح صابر (٢٠١٢): أشكال العنف الأسري الموجه ضد المرأة وعلاقته ببعض مهارات توكيد الذات في العلاقات الزوجية، المجلة الدولية للتربية المتخصصة، مجلد ١، عدد ٨، الدمام، السعودية.
- ٢٢- أرجايل، مايكل (١٩٩٣): سيكولوجيا السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يوسف، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
- ٢٣- آل مشرف، فريدة عبد الوهاب (٢٠٠٢): العلاقة والفروق في القلق والسلوك الديني والتوكيدي لدى عينة من طالبات جامعة الملك فيصل في الإحساء بالمملكة العربية السعودية، مجلة التربية المعاصرة، العدد ٦١، السنة ١٩.

- ٢٤- بالهول، أمل حميد (٢٠١٠): دراسة سمات الشخصية لدى المتقدمين للعمل بدائرة الموارد البشرية بإمارة الشارقة، رسالة ماجستير منشورة، كلية الآداب، الشارقة، الإمارات العربية المتحدة.
- ٢٥- الببلاوي، إيهاب (٢٠٠٤): قلق الكفيف وتشخيصه وعلاجه، ط٢، دار الزهراء، الرياض.
- ٢٦- بدر، فائقة محمد (٢٠٠٦) : وجهة الضبط وتوكيد الذات (دراسة مقارنة بين طلاب الجامعة المقيمين في المملكة العربية السعودية وخارجها)، مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز.
- ٢٧- بدر، يحيى مرسي (٢٠٠١): نظرة المسنين للموت والموتى، دار الهدى، الاسكندرية.
- ٢٨- بدرة، سهاد (٢٠١٥): الدعم النفسي الاجتماعي وعلاقته بكل من الحاجات النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- ٢٩- بدير، كريمان محمد (٢٠٠٧) : الأسس النفسية لنمو الطفل، دار المسيرة، عمان، الطبعة الأولى.
- ٣٠- براون، ستيفن (٢٠٠١): علم اسمه السعادة، مجلة وجهات نظر، العدد (٢٧)، ص ٣٠-٣٥.
- ٣١- البهاص، سيد أحمد (٢٠٠٩): العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة، بحث محكم، مجلة الإرشاد النفسي، العدد، ٢٣، ص ٣٢٧-٣٧٨.
- ٣٢- تقاحة، جمال السيد (٢٠٠٩): الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين "دراسة مقارنة"، مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية، مجلد ١٩، عدد ٣، ص ١-٥١.
- ٣٣- جاد، عبدالله محمود (٢٠١٠): بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد ٦٦، الجزء ٢.
- ٣٤- جان، ناديا سراج (٢٠٠٨): الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، دراسات نفسية، مجلد ١٨، عدد ٤، ص ٦٠١-٦٤٨.

- ٣٥- الجزار، محمد (٢٠٠١): قدر الإنسان من الصراع والسعادة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٣٦- الجسماني، عبد العلي (١٩٩٤) : سيكولوجيا الطفولة والمراهقة وحقائقهما الأساسية، الدار العربية للعلوم، بيروت.
- ٣٧- الجمال، سميرة (٢٠١١): السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، مجلة كلية التربية، مجلد (٢)، عدد (٢١)، تبوك، السعودية.
- ٣٨- جودة، آمال، وأبو جراد، حمدي (٢٠١١): التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، بحث محكم، مجلة جامعة القدس المفتوحة، العدد ٢٤، ص ١٢٩-١٦٢.
- ٣٩- جودة، آمال (٢٠٠٧): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث والعلوم الإنسانية، المجلد، ٢١، العدد ٣، ص ٦٩٨-٧٣٨.
- ٤٠- الحجار، محمد (٢٠٠٤): تشخيص الأمراض النفسية، دار النقاش، بيروت.
- ٤١- حجازي، جولتان، وأبو غالي، عطا ف (٢٠٠٨): مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلاية النفسية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الاجتماعية، مجلد (٢٤)، العدد (١)، غزة.
- ٤٢- حسيب، عبد المنعم عبدالله (١٩٩٩): الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بفاعلية الذات والسلوك التوكيدي لطلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية، العدد ١٤.
- ٤٣- حسن، محمود شمال (٢٠٠١): سيكولوجيا الفرد في المجتمع، دار الآفاق العربية، القاهرة، الطبعة الأولى.
- ٤٤- حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٠): مهارات توكيد الذات، دار الوفاء، الاسكندرية.
- ٤٥- حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٦) : مهارات توكيد الذات، ط ١، دار الوفاء، الاسكندرية.
- ٤٦- الحفني، عبد المنعم (٢٠٠٣): موسوعة الطب النفسي، المجلد الأول، مكتبة مدبولي، القاهرة.
- ٤٧- حقي، إلفت (١٩٩٥): الاضطراب النفسي-التشخيص والعلاج والوقاية، الجزء الأول، مركز الاسكندرية للكتاب، جمهورية مصر العربية.
- ٤٨- الحلاق، إقبال (٢٠٠٧) : توكيد الذات وأثره في التكيف الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، دمشق.

- ٤٩- الحلو، بثينة منصور (١٩٩٧): قلق الموت لدى كل من الشيوخ والشباب، مجلة كلية الآداب، جامعة بغداد، قسم علم النفس، العدد (٩٥).
- ٥٠- الحوسني، بدرية (٢٠٠٦): أثر الممارسة الوالدية وبعض المتغيرات الديموغرافية المتعلقة بالوالدين على مفهوم الذات وتأكيد الذات لدى طالبات مرحلة ما بعد التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- ٥١- الخالدي، أديب (٢٠٠١): الصحة النفسية، المكتبة الجامعية، ليبيا، ط١.
- ٥٢- الخشاب، إيمان محمد (٢٠٠٩): مكونات العلاقة بين التوافق الزوجي وتوكيد الذات في مرحلة منتصف العمر "دراسة للفروق بين المرأة العاملة وغير العاملة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- ٥٣- الخطيب، سميرة (١٩٩٦): دافع الإنجاز وعلاقته بتأكيد الذات والتخصص والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية إعداد المعلمات بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات بجدة، السعودية.
- ٥٤- الخطيب، جمال (٢٠٠٣): تعديل السلوك الإنساني، ط١، دار الحنين للنشر والتوزيع، الكويت.
- ٥٥- الخلفي، مريم عيسى (٢٠٠٦): تأكيد الذات طريقك لحياة أفضل، ط١، دار العين للنشر، القاهرة.
- ٥٦- خليفة، عبد اللطيف محمد (٢٠٠٤): سيكولوجيا المسنين، جامعة القاهرة، قسم علم النفس.
- ٥٧- خليل، جواد (٢٠١٠): السلوك العدواني وعلاقته بتقدير الذات وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة.
- ٥٨- خلف الله، سلمان (١٩٩٨): الحوار وبناء شخصية الطفل، مكتبة العبيكان، الرياض، الطبعة الأولى.
- ٥٩- الخولي، هشام عبد الرحمن (٢٠٠٢): الذكاء الوجداني كدالة للتفاعل بين الجنس، تقدير الذات، السعادة، القلق لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية ببنها، ص ١١٩-١٥٨.
- ٦٠- دبابش، علي موسى (٢٠١١): فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

- ٦١- دحادحة، باسم محمد علي (٢٠٠٨) : فعالية برنامج إرشادي جمعي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتتبين، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، مجلد (٢٠)، العدد الأول.
- ٦٢- دسوقي، كمال (١٩٧٩) : النمو التربوي للطفل والمراهق "دروس في علم النفس الارتقائي"، دار النهضة العربية، بيروت.
- ٦٣- دويدار محمد، عبد الفتاح (١٩٩٥): سيكولوجيا السلوك الإنساني "الاتصال الجمعي والعلاقات العامة، النهضة العربية، بيروت.
- ٦٤- دويست، شينا، ونايت، بامبلا (٢٠٠٧): إدارة تطوير الذات، دار الفاروق الحديثة، القاهرة.
- ٦٥- الديب، علي محمد (١٩٩٤): دراسة العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين واستمرارهم في العمل على عينات مصرية، سعودية، عمانية، بحوث في علم النفس، الجزء الأول، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر.
- ٦٦- الراوي، ماري حسن (٢٠٠٩): سيكولوجيا الشخصية، دار الياقوت للطباعة والنشر، عمان.
- ٦٧- الرايغي، ايناس علي (٢٠٠٧): الشعور بالسعادة في ضوء بعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات كلية التربية بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جدة.
- ٦٨- ربيع، عبد السلام الشيخ (١٩٩٩): تباين تفاعل المشاعر الاكتئابية والجمالية عند المسنين في ضوء العمل والتقاعد، مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، جامعة الكويت.
- ٦٩- رزوق، عبدالله (١٩٩٩): مفهوم السعادة من منظور إسلامي، مجلة تفكر، عين الدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية.
- ٧٠- رفة، سمر (٢٠١٣): مهارات تأكيد الذات وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- ٧١- رمال، جيهان (٢٠٠٦): كيف تتخلص من القلق، ط١، دار اليوسف للطباعة والنشر.
- ٧٢- زايد، فوقيه محمد (٢٠٠١): القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين، مجلة كلية التربية، عدد ٢٥، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، ص ٢٩١-٣١١.

- ٧٣- زايد، إيمان عبد الحكيم (١٩٩٧): قلق الموت واكتئاب الموت لدى بعض فئات مرضية، عين شمس. (www.monp.gov.eg)
- ٧٤- الزراد، فيصل محمد خير (٢٠٠٥) : العلاج النفسي السلوكي لحالات القلق والتوتر النفسي والوسواس القهري بطريقة الكف بالنقيض، دار العلم للملايين، بيروت، الطبعة الأولى.
- ٧٥- الزعبي، أحمد (٢٠١٤): الشعور بالسعادة وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد ٤٢، المجلد ٥٤، ص ٣٣-٧٤.
- ٧٦- زقوت، ماجدة محمد (٢٠١١): هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية والوحدة النفسية لدى مجهولي النسب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ٧٧- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٣): دراسات في الصحة والإرشاد، ط ١، القاهرة، عالم الكتاب.
- ٧٨- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٢): الأسس النفسية للنمو، دار قباء، القاهرة.
- ٧٩- زهران، حامد عبد السلام (١٩٧٧) : علم نفس النمو، عالم الكتب، القاهرة، الطبعة الرابعة.
- ٨٠- الزيايدي، أحمد محمد، والخطيب، هشام إبراهيم (١٩٩٠): الصحة النفسية للطفل، دار الأهلية، عمان.
- ٨١- الزيود، نادر فهمي (١٩٩٨): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٨٢- سارنوف، أ. مدنيك وآخرون (١٩٨٩): التعلم، ترجمة محمد عماد الدين إسماعيل ومحمد عثمان نجاتي، دار الشروق، القاهرة، الطبعة الثالثة.
- ٨٣- سالم، سهير محمد (٢٠٠٨): سيكولوجيا السعادة، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر.
- ٨٤- سالم، عبد المجيد، وخالد، نور الدين، وبدوي، شريف (٢٠٠٨): معجم مصطلحات علم النفس، ط ٢، دار الكتاب المصرية اللبنانية، القاهرة.
- ٨٥- السبيعي، منال (٢٠٠٧): الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتقاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

- ٨٦- سعد الدين، حسين (١٩٨٩): نمط العلاقة وكمها بين التعطل عن العمل وبعض السمات الانفعالية والنفسية لدى المسنين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا، مصر.
- ٨٧- سيلجمان، مارتين (٢٠٠٥): السعادة الحقيقية، ترجمة: صفاء الأعسر، دار العين، القاهرة.
- ٨٨- سليمان، سناء (٢٠١٠): السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية، ط١، عالم الكتب للنشر، القاهرة، مصر.
- ٨٩- السيد، فؤاد البهي (١٩٩٨): الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩٠- سيراج، إيرام، وكلاك، برسيلا (٢٠٠٥): الأطفال في السنوات المبكرة وكيف ندعمهم، ترجمة علا أحمد إصلاح، مجموعة النيل العربية، القاهرة، الطبعة الأولى.
- ٩١- شاذلي، عبد الحميد محمد (٢٠٠١): التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الاسكندرية.
- ٩٢- الشرييني، لطفي (٢٠٠١): الاكتئاب المرض والعلاج، منشأة المعارف.
- ٩٣- الشريدة، سمية (٢٠٠٦): الكفاءة الذاتية في تعليم الكيمياء لطلبة الصفوف التاسع والأول ثانوي في المدارس الحكومية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- ٩٤- الشريف، عدنان (١٩٩٥): من علم النفس القرآني، دار العلم للملايين، بيروت.
- ٩٥- شقير، زينب (٢٠٠٣): فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض مستوى الاكتئاب وقلق الموت من طلبة جامعة القدس، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- ٩٦- شكشك، أنس (٢٠٠٨): الإرشاد السلوكي للطفل، دار شعاع، سوريا، حلب.
- ٩٧- شعبان محمد، رجب (٢٠٠٣): التدريب التوكيدي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ١٧، كلية التربية بالفيوم، جامعة القاهرة.
- ٩٨- الشناوي، محمد محروس، وعبد الرحمن، محمد (١٩٩٨): العلاج السلوكي الحديث - أسسه وتطبيقاته، دار قباء، القاهرة.
- ٩٩- الشهري، حسن محمد (٢٠٠٩): فاعلية برنامج إرشادي جماعي سلوكي في تحسين توكيد الذات ووجهة الضبط الداخلي من مجموعة من نزلاء دار الملاحظة

- الاجتماعية بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ١٠٠ - الشويخ، هناء (٢٠٠٧): أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية، إيتراك للنشر، القاهرة.
- ١٠١ - الشويخ، طريفة (١٩٨٩): الالتزام الديني في الإسلام وعلاقته بقلق الموت، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات بجدة، السعودية.
- ١٠٢ - الشيخ، دعد (٢٠٠٧): إرشاد الكبار وذويهم، منشورات جامعة دمشق، دمشق.
- ١٠٣ - صابر، ممدوح (٢٠٠٩): الأفكار اللاعقلانية كأحدى إشكالات الأمن الفكري المؤثرة باضطراب الشخصية، بحث مقدم للمؤتمر الوطني الأول للأمن الفكري.
- ١٠٤ - صالح، عائدة شعبان (٢٠١٣): الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، مجلة جامعة الأقصى، العدد الأول، المجلد السابع عشر، ص ١٨٩-٢٢٧.
- ١٠٥ - صديق، أماني عدنان (٢٠١٤): قلق الموت وعلاقته بجودة الحياة لدى المسنين، مجلة جامعة دمشق، العدد (١٣).
- ١٠٦ - الصغير، صالح (٢٠١٠): المحددات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية المؤثرة بمستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين المتقاعدين: دراسة ميدانية تحليلية بمنطقة الرياض، قسم الدراسات الاجتماعية، جامعة الملك سعود، ص ١-٦٤.
- ١٠٧ - الصغير، محمد (٢٠٠٨): مهارات توكيد الذات، مجلة جامعة أم القرى، العدد العاشر.
- ١٠٨ - الصمادي، أحمد عبد المجيد، وغوانمة، مأمون محمود (٢٠٠٥): قلق الموت لدى عينة من مرضى القلب، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد ٣٣، العدد ٣، الأردن.
- ١٠٩ - صويص، رحمة شحود (٢٠١١): قلق الموت وعلاقته بالمساندة الاجتماعية (دراسة ميدانية على عينات متنوعة من مدينتي حمص ودمشق)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- ١١٠ - صيام، صفاء عيسى (٢٠١٠): سمات الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي للمسنين في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- ١١١ - الطيبي، عكاشة عبد المنان (١٩٩٩): فن تنشئة الأطفال، دار الجيل، بيروت، الطبعة الأولى.
- ١١٢ - عادل، أيمن (٢٠٠٨): القلق - الأرق - الاكتئاب، دار النافذة، الجيزة.

- ١١٣- عاشور، عبد المنعم (٢٠٠٩): صحة المسنين، كيف يمكن رعايتها، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- ١١٤- عبد الجبار، عادل (٢٠٠٢): العلاقة بين التوكيدية وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة، دراسات طفولة، المجلد الخامس، العدد ١٥.
- ١١٥- عبد الحميد، إبراهيم شوقي (٢٠٠٣): الدافعية للإنجاز وعلاقتها بكل من توكيد الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من شاغلي الوظائف المكتبية، بحث مقدم للمؤتمر السنوي الثالث للبحوث بجامعة الإمارات العربية المتحدة، مدينة العين، منشورات المجلة العربية للإدارة التابعة لجامعة الدول العربية، مجلد ٢٣، عدد ١، القاهرة.
- ١١٦- عبد الحميد، محمد نبيل (١٩٩٥): قلق الموت وعلاقته بكل من دافعية الإنجاز والجنس ونوعية التعليم لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة علم النفس، العدد (٣٥)، مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ١١٧- عبد الحميد، شيماء، وجعدان، إيمان محمد (٢٠١٣): أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الإحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، العدد ١٢، ص ٥٣٢-٥٥٤.
- ١١٨- عبد الخالق، أحمد (١٩٨٧): قلق الموت، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
- ١١٩- عبد الخالق، أحمد وآخرون (١٩٩١): الفروق في قلق الموت بين مجموعات عمرية مختلفة من الجنسين، مجلة علم النفس، العدد (٢٠)، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ١٢٠- عبد الخالق، أحمد (٢٠٠٣): معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، بحث منشور، مجلة دراسات نفسية، العدد ١١، ص ٣٣٧-٣٤٩.
- ١٢١- عبد الخالق، أحمد، (٢٠٠٥): سيكولوجيا الموت والاحتضار، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، ط ١.
- ١٢٢- عبد الخالق، أحمد، والنيال، مایسة (٢٠٠٧): الخوف من السرطان قياسه وعلاقته بسمات الشخصية، حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، الرسالة ٢٥٧، الحولية ٢٧، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
- ١٢٣- عبد الخالق، أحمد، والنيال، مایسة (٢٠٠٦): الأعراض والشكاوي الجسمية وعلاقتها بالضيق من الموت، دراسات عربية في علم النفس، مجلد ٥، عدد ٣، القاهرة، ص ٤٨٥-٥٠٠.

- ١٢٤- عبد الخالق، أحمد والنيال، مایسة (٢٠٠٢): الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق الموت لدى طلاب من دولة قطر، مجلة دراسات نفسية، مجلد (١٢)، العدد (٣)، ص(٣٨٣-٣٩٥)
- ١٢٥- عبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٨) : دراسات في الصحة النفسية، الجزء الثاني، دار قباء، القاهرة.
- ١٢٦- عبد السلام محمد، تهاني (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢٧- عبد العال، تحية محمد أحمد، ومظلوم، مصطفى علي (٢٠١٣): الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية، "دراسة في علم النفس الإيجابي، مجلة كلية التربية ببنها، عدد ٩٣، الجزء الثاني.
- ١٢٨- عبد العزيز، إلهامي، وهديّة، فؤاد (٢٠٠٠) : علاقة الأفكار اللاعقلانية بالسلوك التوكيدي لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، مجلد ٣٦، العدد ١.
- ١٢٩- عبد العزيز، جادو (١٩٦١): لكي تكون سعيداً، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- ١٣٠- عبد العظيم محمد، إيمان محمد فهمي (٢٠٠٦) : فعالية برنامج للتدريب على التوكيدية في خفض مستوى اضطراب القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقات، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية.
- ١٣١- عبد الغني، جمال محمد (٢٠٠٦): آراء علماء النفس في الخوف ومثيراته، سلسلة الخوف الأولى، ط٢، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- ١٣٢- عبد الفتاح، نيرة عز الدين (١٩٩٨): مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تخفيض القلق والاكتئاب والخوف من الموت لدى عينة من مرضى القلب، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.
- ١٣٣- عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٣): الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة- الأسباب والتشخيص والعلاج، موسوعة علم النفس العيادي، ط٤، دار القاهرة، القاهرة.
- ١٣٤- عبدالله، محمد (٢٠٠١): مدخل إلى الصحة النفسية، عمان، دار الفكر، ط١.
- ١٣٥- عبدالله، محمد قاسم (٢٠٠٤): مدخل إلى الصحة النفسية، ط٢، دار الفكر، عمان، الأردن.

- ١٣٦- عبدالله، معتز سيد (١٩٩٨): علاقة السلوك العدواني ببعض متغيرات الشخصية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- ١٣٧- العبدلي، سعد بن حامد (٢٠٠٩): الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، كلية التربية.
- ١٣٨- عبده، سمير (١٩٩٣): التحليل النفسي لحالة انتظار الموت، ط١، دار الكتاب العربي، القاهرة.
- ١٣٩- عبيدات، ذوقان وآخرون (١٩٩٧): البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار أسامة للنشر، الرياض
- ١٤٠- عثمان، الخضر، والفضلي، هدى (٢٠٠٦): هل الأذكىاء وجدانياً أكثر سعادة، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد ٣٤، العدد ١، ص ١-٢٧.
- ١٤١- عثمان، فاروق (١٩٩٨): سيكولوجيا التفاوض وإدارة الأزمات، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٤٢- عرافي، أحمد محمد (٢٠١٣): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب، جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة.
- ١٤٣- عرب، مها (٢٠٠٠): اكتشاف نفسك واستمتع بالحياة، مؤسسة حورس، الطبعة الأولى.
- ١٤٤- العزاوي، سامي، وعبود، هيام (٢٠٠٦): القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بممارسة الألعاب الرياضية، مركز أبحاث الطفولة والأمومة، جامعة ديالى.
- ١٤٥- عسكر، علي (٢٠٠٠): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها - الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط٢، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- ١٤٦- عطار، إقبال أحمد (٢٠٠٩): العنف وعلاقته بتأكيد الذات والأمن النفسي لدى تلميذات المرحلة المتوسطة من السعوديات وغير السعوديات، مقالة علمية، جامعة الملك عبد العزيز، المجلد ١، العدد ١٣.
- ١٤٧- عطى، ثريا السيد (٢٠٠٤): عقوق الوالدين وعلاقته بالقيم الخلقية وتأكيد الذات لدى الأبناء، مجلة كلية التربية وعلم النفس، العدد (٢٨)، الجزء الأول.
- ١٤٨- العطية، أسماء عبدالله (٢٠٠٨): اضطرابات القلق لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة، مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية.

- ١٤٩ - عطية، سهام درويش (٢٠٠٢): مبادئ الإرشاد النفسي، ط٢، دار الفكر، عمان، الأردن.
- ١٥٠ - علاء الدين، جهاد (٢٠٠٤): التوافق النفسي للمتقاعدين من كبار السن الأردنيين العاملين وغير العاملين من كلا الجنسين، مؤتة للبحوث والدراسات، مجلد (١٩)، عدد (٧)، ص ١١٣-١٤٢.
- ١٥١ - علام، سحر فاروق (٢٠٠٨): معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، "دراسات نفسية"، القاهرة، رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية، مجلد، ١٨، عدد ٣، ص ٤٣١-٤٦٥.
- ١٥٢ - علوان، نعمت شعبان (٢٠٠٨): الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية لدى عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد (١٦)، العدد (٢)، ص (٤٧٥-٥٣٢)
- ١٥٣ - علي، عبد السلام علي (٢٠٠١): السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك الانفعالي للغضب بين العاملين والعاملات، مجلة علم النفس، العدد (٥٧)، القاهرة.
- ١٥٤ - العمودي، ياسر محمد (٢٠٠١): التوافق الزواجي وعلاقته بتوكيد الذات وارتباطه ببعض المتغيرات لدى المتزوجين بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- ١٥٥ - العنزي، فريج (٢٠٠١): الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، مجلة الدراسات النفسية، العدد ٣، المجلد ١١، ص ٣٥١-٣٧٧.
- ١٥٦ - عوض، عباس (١٩٩٨): القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر.
- ١٥٧ - العويضة، سلطان (٢٠٠١): المقارنة بين المتقاعدين وغير المتقاعدين من المسنين في قلق الموت وسمة القلق، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، مجلد ١٢، مركز البحوث النفسية، جامعة المنيا.
- ١٥٨ - غراهام، بيلي (١٩٦١): سر السعادة، مكتبة المشعل الانكليزية، لبنان، بيروت.
- ١٥٩ - الغامدي، غرم الله (٢٠٠٢): الشعور بالوحدة النفسية وتوكيد الذات لدى عينة من المراهقين المحرومين من الأسرة وغير المحرومين، رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى.

- ١٦٠- غانم، إيناس محمد (٢٠٠٣): المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مجلد ٢٦، عدد ٦٣، ص ١٨٨-٢٢٠.
- ١٦١- غانم، محمد حسن (٢٠٠٨): العلاج النفسي، مكتبة مدبولي، القاهرة.
- ١٦٢- غانم، محمد حسن (٢٠٠٤): التدين وعلاقته بقلق الموت والأحداث السارة والنظرة للحياة، دراسة نفسية مقارنة بين المسنين والمسنات، دراسات عربية في علم النفس، مجلد ٣، عدد ٣، دار غريب، القاهرة، ص ١٩٧-٢٥٥.
- ١٦٣- الفراء، اسماعيل صالح (٢٠٠٦): دراسة لمستوى الإيجابية لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة، مجلة جامعة الأزهر بغزة سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد ٨.
- ١٦٤- فرج، طريف شوقي (١٩٩٨): تأكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ١٦٥- فرج، طريف شوقي (٢٠٠٣): المهارات الاجتماعية والاتصالية، دراسات وبحوث نفسية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٦٦- فرويد، سيجموند (١٩٩٢): الحب والحرب والحضارة والموت، ترجمة عبد المنعم الحفني، دار الرشاد، القاهرة، ط ١.
- ١٦٧- الفنجري، حسن عبد الفتاح (٢٠٠٦): السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر، القاهرة.
- ١٦٨- فهمي، مصطفى (١٩٩٥): الصحة النفسية - دراسات في سيكولوجيا التكيف، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- ١٦٩- فوستر، كونستانس (١٩٩٤): تربية الشعور بالمسؤولية عند الأطفال، ترجمة خليل كامل إبراهيم، الجمعية المصرية للنشر، القاهرة.
- ١٧٠- القاضي، وفاء محمد (٢٠٠٩): قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسد ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة الدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ١٧١- القحطاني، علي (٢٠٠٩): التوافق النفسي وعلاقته بالسلوك التوكيدي لدى المسجونين في سجن حائر بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، الرياض.

- ١٧٢- القدومي، عبد الناصر، والحو، غسان (٢٠٠٣): أثر انتفاضة الأقصى في مستوى الشعور بقلق الموت لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد (٨٨)، ص ٢٦-٥٨.
- ١٧٣- القطان، سامية (١٩٨٦): دراسة المستوى التوكيدي لدى طلاب وطالبات المرحلتين الثانوية والجامعية، دار الثقافة للطبع والنشر، القاهرة.
- ١٧٤- الكايد، ليلي (١٩٩٥): العلاقة بين القيم الدينية وقلق الموت لدى المسنين في دور الرعاية، الثقافة النفسية المتخصصة، العدد ٣٣، مجلد ٩، كانون الثاني.
- ١٧٥- كفاي، علاء الدين (١٩٩٩): الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى.
- ١٧٦- كفاي، علاء الدين، والنيال، مایسة (١٩٩٥): صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات، "دراسة ارتقائية ارتباطية عبر الثقافة"، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- ١٧٧- لازاروس، آرنولد (٢٠٠٢): العلاج النفسي الشامل الحديث الأسلوب المتعدد الأشكال والمختصر، ترجمة: محمد مهدي النجار، الطبعة الأولى، مؤسسة الرسالة.
- ١٧٨- مؤمن، داليا (٢٠٠٤): العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ٤٢٧-٤٦١.
- ١٧٩- المالكي، حنان عبد الرحيم (٢٠٠٧): الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق وتوكيد الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات (الأقسام الأدبية) بمكة المكرمة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات بجامعة أم القرى.
- ١٨٠- المالكي، موزة (٢٠٠٣): الإرشاد العقلاني الانفعالي، مجلة التربية، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، العدد (١٤٤)، السنة (٣٢)، قطر.
- ١٨١- المحسن، سلامة (٢٠٠٦): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق والتحصيل لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- ١٨٢- المحمداوي، حسن إبراهيم (٢٠٠٨): دراسة بعض أنواع الاكتئاب لدى المسنين من الجالية العربية في السويد، مؤسسة النور للثقافة والإعلام، دورة الشاعر عيسى حسن الياسري.
- ١٨٣- محمد إبراهيم، حلمي (١٩٨٦): الترويح وأوقات الفراغ، مطبعة المعرفة، القاهرة.

- ١٨٤- محمود، ضحى كامل (٢٠١٥): قلق الموت عند المسنين وعلاقته بالرضا هن أهداف الحياة والنزعة الاستهلاكية، مجلة الأستاذ، العدد، ٢١٥، جامعة بغداد.
- ١٨٥- محمود، سامي (١٩٩٣): لا للشيوخوخة المبكرة، الدار المصرية للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة.
- ١٨٦- مرسى، أبو بكر محمد مرسى (٢٠٠٢): أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، دراسات نفسية، مجلد (٧)، العدد (٣).
- ١٨٧- مرسى، كمال (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- ١٨٨- مختار، حمزة (١٩٨٢): أسس علم النفس الاجتماعي، دار البيان العربي، جدة.
- ١٨٩- مسن، وآخرون (١٩٨٦): أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ترجمة : أحمد سلامة، مكتبة الفلاح، الكويت.
- ١٩٠- المشعان، عويد سلطان (٢٠٠٢): العلاقة بين الرضا الوظيفي وكل من التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية والجسمية لدى الموظفين في القطاع الحكومي بدولة الكويت، مجلة الدراسات والعلوم الاجتماعية والإنسانية، مجلد ١٨، العدد ١.
- ١٩١- مصباح، حسام عبد العزيز (٢٠٠١): الاتجاهات الوالدية في التنشئة كما يدركها الأبناء وعلاقتها بتأكيد الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- ١٩٢- مصطفى، وفاء (٢٠٠١): أسرار التميز والنجاح، ط١، دار ابن حزم، لبنان.
- ١٩٣- معمريّة، بشير (٢٠٠٩): دراسات نفسية في الذكاء الوجداني، الاكتئاب - اليأس - قلق الموت - السلوك العدواني - الانتحار، المكتبة العصرية، المنصورة.
- ١٩٤- مليكة، لويس (١٩٩٠): التحليل النفسي والمنهج الإنساني في العلاج النفسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٩٥- المنيزل، عبدالله، وغرايبة، عايش (٢٠٠٦): الإحصاء التربوي - تطبيقات باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- ١٩٦- المهداوي، عبدالله (٢٠١٠): معنى الحياة والمساندة الاجتماعية وتوكيد الذات وبعض الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب) لدى المصابين في الحوادث

المرورية بمنطقة مكة المكرمة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

١٩٧- موسى، رشاد علي، والدسوقي، مديحة منصور (٢٠١١): علم النفس بين المفهوم والتطبيق، ط١، مكتبة عالم الكتب، القاهرة.

١٩٨- النداوي، علي حمزة (٢٠٠٦): علاقة التوافق المهني بالشخصية المتقلبة لدى العاملين في مؤسسات الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.

١٩٩- النملة، عبد الرحمن (٢٠١٣): تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الانترنت، دراسات. العلوم التربوية، المجلد ٤٠، الملحق ٤، ص١٣١٨-١٣٣٣.

٢٠٠- النبال، مایسة (١٩٨٨): زملة أعراض الحيض وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية والتغيرات النفس حركية والإدراكية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الاسكندرية.

٢٠١- النبال، مایسة، وخميس، ماجدة (١٩٩٥): السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات، "دراسة سيكومترية مقارنة"، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، العدد ٣٦، ص٢٢-٤٠.

٢٠٢- النبال، مایسة، وكفافي، علاء الدين (٢٠٠٨): سيكولوجية السعادة دراسات نظرية وتطبيقية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر.

٢٠٣- هريدي، عادل (٢٠٠٣): الفروق الفردية في الذكاء الوجداني في ضوء المتغيرات الحيوية/الاجتماعية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد ٢، العدد ٢، ص٥٧-١٠٨.

٢٠٤- هريدي، عادل، وفرج، طريف (٢٠٠٢): مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى، مجلة علم النفس، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد ٦١، ص٤٦-٧٧.

٢٠٥- الهيتي، هادي نعمان (١٩٨٨) : ثقافة الأطفال، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.

٢٠٦- ولمان، ب.ب. (٢٠٠٨): مخاوف الأطفال، ترجمة محمد عبد الظاهر الطيب، ط٤، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

٢٠٧- ياسين، تهاني محمد جبر (٢٠١١): قلق الموت لدى عينة من مرضى السرطان وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة من منظور جندي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

٢٠٨ - اليحفوفي، نجوى (٢٠٠٦): السعادة والاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الجامعة اللبنانيين، بحث منشور، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد (٥)، العدد (١٤).

٢٠٩ - اليوسفي، مشيرة (١٩٨٩): دراسة عاملية لمفهوم السعادة لدى طلاب كلية التربية بالمنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، عدد ٣.

٢١٠ - يونس، محمد (٢٠٠٥) : علاقة الاتزان الانفعالي مستويات تأكيد الذات لدى عينة من كلية الجامعة الأردنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، المجلد ١٩، العدد ٣ .

المراجع الأجنبية:

211. Abdel-Khalek, A. & Tomas-Sabado, J. (2005); anxiety and death anxiety in Egyptian and Spanish nursing student, death studies 29, Routledge-Fracis INC. P.157-169.

212. Alans, W., Seth, S. & Reginaconaconti (2008). The Implication of Tow Conception of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudemonia for the Understanding of Intrinsic Motivation. Journal of Happiness Studies, 9(1), 41-70

213. Anays.M.S& others (2002): Death anxiety among the elderly Chinese in Hong Kong, Journal of personality and individual Differences, vol.4, No1, P25-44

214. Anderson, L. (2007); Discussing death with children, University of Queens land, AUST, P.611-904.

215. Argyle, M. and Hills, P. (2001); the oxford Happiness questionnaire; a compact scale for the measurement of psychological well-being personality and individual differences, 33, p.1073-1082.

216. Basselt, Jona than F& Others (2004); Assessing the effective simon paradigm as a measure of individual differences in implicit social

cognition, about death, current research in social, 1, (17),
<http://www.uiowa.edu/>

217. Beydag, K.D. (2012); Factors Affecting the death anxiety levels of relatives of Cancer patients Undergoing treatment, Asian Pacific journal of cancer prevention, 13, P.2405–2408.

218. Bond, Curtis W (1994); Religiosity, age, gender, and death anxiety, ISU, main library. www.dunamai.com.

219. Brewer, K.G. (2002); Differing death scenarios; self– esteem and death anxiety, Electronic theses and dissertations. Paper 684.
<http://dc.etsu.edu/etd/684>

220. Byrne, A. (2004); Loneliness and social isolation among older Irish people, University college Dublin, report on.

221. Chelgren.K.D,(2000); Death Anxiety in Young Adults: The Predictive Role of Gender and Psychological Separation From Parents. UNF Theses and Dissertations.

222. Chuin,C.L.(2009); age,gender,and religiosity as related to death anxiety. Sunway Academic Journal 6.No,5. P.1–16

223. Collin, S. (2010); Framing death, California University, U.S.A, P.1–18.

224. David,W lee A. C, Curtis W. M, Stacy H.(2000): Affect, Personality, and social activity, Journal of personality and social Psychology. Vol, (63), p.15–67

225. Deffenbacher, Jerry (1996) : anger reduction in early adolescents. Journal of counseling psychology. Vol.34, No.2, P.149–157.

226.Diener , E. (1984); subjective wellbeing psychological bulletin95(3); 542–575.

227.Deiner, E. (2000); Subjective well-being the science of happiness and a proposal for a national index. American psychologist,55,(1), p.34–43.Mishra, SI

228.Deneve, K,M.&Cooper,H,(1997): the happy personality ; A meta Analysis of 137 personality Traits and subjective well – Being.psychological bulletin ,124,2:197–229.

229.Findlay, R.A.(2003); intervention to reduce social isolation amongst older people; Where is the evidence? Ageing & society. 23, P. 647–658.

230.Fricker, Lisa (1994); thanatophobia (fear of death), American psychiatric association, diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed) Washington, MDC, www. Phobias. About. Com

231.Furer, Patricia & others. (2007); Treating health anxiety and fear of death, Springer Science. New York. U.S.A.

232. Furnham , A., & Cheng M H. (2001): "Parental Rearing style, self-Esteem and Criticism as predictors of Happiness". Journal of Happiness studies ,5,2004. Kluwer Academic Publishers, Printed in the Netherlands, pp, 1–21."

233. Furnham , A., & Christoforou , I , (2007) Personality traits, emotional psychology . 9,3,439–462.

234.Furr,M. (2005); Differentiating Happiness and self – esteem, Individual differences research, 3,(2), p.105–126.

235.Gantsweg, J.(2001) .Gender self– construal, and Death Anxiety within a Jewish Community sample.(Doctoral Dissertation university of

California–San Diego.(2001).Dissertation Abstract International
62/100p.4748.

236.Gerzon, J. (2008); the two poles of existence : Life anxiety and death anxiety, A review, Department of psychology, I fregwa University, U.S.A.

237.Ghabi, J.(1997) : Is it self – Esteem or self – Confidence :
[www.selfGroth .com](http://www.selfGroth.com).

238.Ghareeb,A.F,Ghareeb, (1992); The relationship between assertiveness and anxiety in Emirates (male/female), Journal of education /AL–Azhar University.

239.Ghufran.M and Ansari,S.(2008); Impact of Widowhood on Religiosity and Death Anxiety among Senior citizens. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, Vol. 34, No.1, 175–180.

240.Glenn, I & Nerella, Y, (1985) : convergent and discriminant validity of selected assertiveness measures. Journal of Personality and Social Psychology. Vol.49, No.1, P.243–249.

241.Gotlib,I,H. (1992); Interpersonal and cognitive aspects of depression. Current Directions in psychological science, 1, 149–154.

242.Govender, M (2005); death anxiety and attitudes of nurses towards dying patients in a private acute care hospital, a research report submitted to the Witwatersrand, in fulfillment of the master of nursing science.

243.Gonzales, M. Casas, F. & Coneders, G. (2007); A complexity Approach to Psychological well-being in adolescence; Major strengths and Methodological Issues, social indicators research, 80, P.267–295.

- 244.** Grover, R., Jinsburg, G. (2005); childhood predictors anxiety symptoms; A longitudinal study, Journal child psychiatry and human development, 36, (2), P.1573–1602.
- 245.** Hawkins, N.& Booth, A. (2005); Unhappy ever after. Effect of long-term, low-Quality marriage on well-being. Social force. 84 (1), 451–471.
- 246.** Helliwell, J.F. (2006); Well-Being. Social capital and public policy; what's New? Economic journal 116, (March 2006) ; 34–45.
- 247.** Hole, W.D., et al. (1992); The revised Generalized Expectancy for success scale. A validity and Reliability Study. Journal of Clinical psychology, 48.
- 248.** Ismail, Z. (2012); Religiosity and Psychological Well-Being, International Journal of Business and Social Science Vol. 3 No. 11. P20–28.
- 249.** Jerry, P. (2000); A Freudian analysis of death anxiety, Syracuse university, New York, U.S.A, P.221–248
- 250.** Joanne, H. (2008); Body image, quality of life men prostate cancer, the sciences and engineering, 68, (2), P.15–34.
- 251.** Johnson, W., & Krueger, R.F. (2006); How many buys happiness: Genetic and environmental processes linking finances and life satisfaction, Journal of Personality and social psychology .90 ,4, 608–691.
- 252.** Juan, R. (1999); An exploration of the impact of the social support and assertiveness on the psychological well-being Puerto Rican women in New York city. American Psychologist. vol.3, No.2. P 213–229.

- 253.**Kastenbaum, R.(2007); anxiety and fear, encyclopedia of death and dying. www.deathreference.com
- 254.**Kelly. semas, (2009): Anxiety and psychological security in offshoring relationships ; the role and development of trust emotional commitment, journal of information technology. University collage Dublin.
- 255.**Langs. Robert (2008); Unconscious death anxiety and two of psychotherapy, Psychoanalytic Review, Vol.95, No.5, October.
- 256.**Langs. Robert (1997); death anxiety and clinical practice, Karanc books, London .
- 257.**Latha KS,&, Sahana M&, Mariella D,& Subbannayya K& Asha K ,(2013); Factors Related to Life satisfaction, Meaning of life, Religiosity and Death Anxiety in Health Care Staff and Students: A Cross Sectional Study from India, Online Journal of Health and Allied Sciences .Vol.12, No, 2, P.1–7
- 258.**Lavona, T. (2007); Depression in elderly, university of Kansas, London.
- 259.**Lee,J.J.,& Im,G.S.(2002); Self – enhancing biasing personality, subjective happiness and perception of life– events; A replication in a Korean aging& Mental health,11,1,p57–60
- 260.**Lehto.R.H.&Stein.R.F.(2009): death anxiety: An analysis of an evolving concept, an international journal,vol.23, No.
- 261.**Lu, L. & Gilmour, R. (2004); Culture and conceptions of happiness; Individual oriented and social oriented. SWB. Journal of happiness studies, 5, P.269–291.
- 262.**Lu, L. (2001); Understanding happiness; A look into the Chinese Folk Psychology, Journal of happiness studies, 2, P.407–432.

- 263.**Lyubomirsky, S. (2004); Happiness and self– esteem: can one exist without the other. American Psychological association. Paper presented in haw ll convention center,p1–3.
- 264.**Makhija, M., (2010) : Effectiveness of assertiveness training program on self – esteem academic achievement in adolescents, Journal international research. Vol.1, Issue.11, P.56–58.
- 265.**Mary.I,& Malgady, R.(2010); the matic Instrument for measuring death anxiety in children, journal of pediatric nursing, 14, (1), P.28–39.
- 266.**Matalon & Talia, H.(2005); the relationship among children's conceptualization of death, parental communication about death, and parental death anxiety, Humanities and social science, 61, (2), P.510.
- 267.**Mayer,J., Salovey, P.,& Caruso, D.(2008); Emotion intelligence.63,6,p.503–517
- 268.**Mc Crae, Robert, R. & Costa, JR. Paul, T. (2003) : personality in adulthood – A five – factor theory perspective. The Guilford press, New York, London.
- 269.**Maclead, U,.Moore, G. (2000); the impact of parental death on children, Human development and family science, Ohio state university.
- 270.**Mimort, B.H. (2011); A comparative study of death anxiety of old persons, Indian streams research journal, 1, (3), P.1–12.
- 271.**Mishra, D. (1992); Leisure activities and life satisfaction in old age; acase study of retired government amployes living in urban areas, activities, adaptation – and aging– N,Y. 16,(4).
- 272.**Mohamed, N. (2004); Existential perspectives on death anxiety. psychological.95,(2),P.507–513.

- 273.** Morris. Tracy. L & March. John. S (2004) : Anxiety disorders in children and adolescents, the Guilford press, New York. London.
- 274.** Mroczek, D.K. Kolars, C.M. (1998); the effect of age on positive and negative affect; A developmental perspective on happiness, Journal of personality & social psychology, 75, (5), P.1333–1349
- 275.** Mueen B, Khurshid M & Hassan I., (2006); Relationship of Depression and Assertiveness in normal population and depressed Individuals, Internet Journal of Medical Update, Vol.(1), No.(2), p.10–17
- 276.** Nadhmi, F.(2006); University professors in Iraq and death anxiety, An Iraq academic, 32, (2), P.32–68.
- 277.** Northey, J. (2004); Children fears and anxieties, Harvard medical school, U.S.A. P. 112–302.
- 278.** Pajares, F.(2005); "Overview of social cognitive theory and self efficacy". Educational & Psychological Measurement, 68,3,p.443–463
- 279.** Pawl, G.(1990): The Handy Personality: Cognitive and Physiological Responses to Evaluation, Journal of Personality and Social Psychology. 66 (2).
- 280.** Pinson, M.W. (2010); Effect of Loneliness on older adults "death anxiety" University of north Texas, P.1–72.
- 281.** Revert. Glueckauf, q.(2010): Assertiveness training for disabled adults in wheelchairs; self– report, Role play, and activity pattern outcomes, Journal of consulting and clinical psychology, p.419–425.
- 282.** Riggio, R.(1993); Social and self– esteem of personality and individual differences, vol,1, (8).
- 283.** Ruble (1977); Premenstrual symptoms; A reinterpretation. Science, 197,p291–292.

- 284.** Scheier, H.F ,Caprara,G,V,(2006); looking for adolescent, Well-being; self- efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia Psichiatria Social*.15,1,p.30-42.
- 285.** Shokri, S& Akbari, B. (2016); Relationship of self- efficacy with life expectancy and death anxiety in elders over 60 years old of resident in Nursing homes of Rasht city, *Electronic Journal of Biology*, Vol.12, No.3, 202-207.
- 286.**Springer , K & Hauser , R (2006) . An Assessment Of The Construct Validity Of Ryff's Scales Of Psychological Well- Being : Method , Mode, and Measurement Effects , *Social Science Research* , 35(4) , 1080-1102.
- 287.**Stanley, D (1995); the Impact of age, health and sex on the frequency of older adults, leisure activity participation, a longitudinal study, activities, adaptation and aging. N.Y. 19, (3), p.31-42.
- 288.**Stolorow, R. (2005); Perspectives on death anxiety; A review department of psychology, New Jersey University, U,S,A, P.1573-6709.
- 289.**Sue ,D : Ino, S. & sue, D. M.(1983) : Non assertiveness of Asian Americans : Annunciate assumption? *Journal of counseling*, Vol.30 ,No.4, P581-588.
- 290.**Tampax.inc,(1981); the Tampax Report.Lak, Success,N.Y.
- 291.**Twelker, Paul A.(2004); the relationship between death anxiety, sex, and age, Internet resource available at URN, http://www.tiu.edu/psychology/internal_death_anxiety.htm.
- 292.**Voelkl,J.E, (1998); The shared activities of older adults with dementia and their caregivers, therapeutic,recreation, *Journal Arlington*, 32,(3), p.231-239.

- 293.**Willis, C. (2002); the grieving process in children; strategies for understanding, educating and reconciling children's perceptions of death, Early childhood education Journal, 29, (4), P. 1573–1707
- 294.**Wink.P & Scott, J. (2005): Does religiousness Buffer Against the Fear of Death and Dying in Late Adulthood? Findings from a Longitudinal study, Journal of Geromology, Vol.60, No.4, P207–214.
- 295.**Ying, H. Horris, B. and Wing, N.(2007); General beliefs about the world as defensive mechanisms against death anxiety, omega, Journal of death and dying, 54, (3), P.199–214.
- 296.**Yoshimura, Hitoshi : (2004) : social development of self assertion, published by fultus publishing.
- 297.**Yong, Fung lan (2010): A study on the Assertiveness and Academic Procrastination of English and Communication Students at a Private University, American Journal of Scientific research. Vol. 9, P.62–72
- 298.**Ziapour. S,&Dusti, Y.A &Asfajir,A.(2014): The correlation between happiness and death anxiety: A case study in health personnel of Zareh hospital of Sari, European Journal of Experimental Biology, 4(2):172–177

الملاحق

الملحق رقم (١)

أسماء السادة المحكمين

التسلسل	اسم المحكم	المرتبة العلمية	الاختصاص	القسم-الكلية- الجامعة
١	أ.د. أمينة رزق	أستاذ	علم النفس التربوي	علم النفس-كلية التربية-جامعة دمشق
٢	د. كمال بلان	أستاذ	إرشاد نفسي	الإرشاد النفسي-كلية التربية-جامعة دمشق
٣	د. أحمد الزعبي	أستاذ	إرشاد نفسي	علم النفس-كلية التربية-جامعة دمشق
٤	د. غسان منصور	أستاذ مساعد	علم نفس معرفي	علم النفس-كلية التربية-جامعة دمشق
٥	د. عبد الستار الزاهر	أستاذ مساعد	علم نفس بيئي	علم النفس-كلية التربية-جامعة دمشق
٦	د. حسن عماد	أستاذ مساعد	علم نفس تربوي	علم النفس-كلية التربية-جامعة دمشق
٧	د. رنا قوشحة	أستاذ مساعد	تقويم وقياس	تقويم وقياس-كلية التربية-جامعة دمشق
٨	د. سناء مسعود	مدرّس	علم نفس نمو	علم النفس-كلية التربية-جامعة دمشق
٩	د. رولا الحافظ	مدرّس	علم نفس نمو	علم النفس-كلية التربية-جامعة دمشق
١٠	د. فاديا بله	مدرّس	علم نفس نمو	علم النفس-كلية التربية-جامعة دمشق
١١	د. مروان أحمد	مدرّس	علم نفس معرفي	علم النفس-كلية التربية-جامعة دمشق
١٢	د. مازن ملحم	مدرّس	علم نفس شخصية	علم النفس-كلية التربية-جامعة دمشق

جامعة دمشق

كلية التربية/قسم علم النفس

تخصص علم نفس النمو

الأستاذ الدكتور.....المحترم

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بدراسة بعنوان "توكيد الذات وعلاقته بكل من السعادة وقلق الموت في مرحلتي الرشد والشيخوخة".

وقد قام الباحث بإعداد مقياس توكيد الذات وقلق الموت للراشدين والمسنين واستخدام مقياس السعادة الذي قام بتعريبه الدكتور محمد السيد أبو هاشم (٢٠١٢) وتهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

١- ما مستوى كل من توكيد الذات السعادة وقلق الموت لدى الراشدين والمسنين أفراد عينة الدراسة.

٢- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين توكيد الذات وكل من السعادة وقلق الموت لدى أفراد الدراسة؟

٢- هل يمكن التنبؤ بكل من السعادة وقلق الموت من خلال متغير توكيد الذات لدى أفراد الدراسة؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغيرات الدراسة بين متوسطات الفئات وفق الجنس والعمر والحالة الاجتماعية.

لذا يرجى منكم إبداء ملاحظاتكم حول مدى مناسبة المقياس لما وضع لقياسه، ومدى مناسبة المواقف المصاغة ومدى مطابقتها للأبعاد المتضمنة، وإبداء مقترحاتكم لإثراء أداة القياس، بحيث تكون أكثر مناسبة للاستخدام في الدراسة.

الملحق رقم (٢)

مقياس توكيد الذات بصورته الأولية

الجنس: ذكر / أنثى

العمر:

الحالة الاجتماعية: متزوج / أرمل / مطلق

تعليمات: تحتوي الصفحات التالية على مجموعة من العبارات، اقرأ كل عبارة بعناية ثم حدد الخيار الذي تراه مناسباً وفق الخيارات الموجودة أمامك، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإن النتائج التي سوف يتم الحصول عليها ستكون سرية للغاية، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	قليلاً	أبداً
١	إذا أخذ صديقي شيئاً من ممتلكاتي دون إذن مني أطلبه بإعادته وبضرورة استئذاني				
٢	أخبر زميلي صراحةً أنني غضبت من تصرفه				
٣	إذا ركبت سيارة أجرة ولم يعد لي السائق ما بقي لي من نقود فإنني أطلبه بحقي صراحة				
٤	أطلب إعادة توضيح ما لم أفهمه من حديث أحد أصدقائي				
٥	أواجه بحزم من يرتكب خطأً بحقي				
٦	أواجه صديقي بقوة لأنه أفشى سراً لي				
٧	أمنع الآخرين من مزاحمتي عندما أقف في طابور				
٨	إذا ارتكبت خطأً في حق زميلي أسعى للاعتذار العلني منه				

٩	عامل الصيانة أصلح أثاث المنزل وطلب أجراً كبيراً أعطيه حقه فقط			
١٠	أتسوق لوقت طويل في المحلات التجارية وإذا لم يعجبني شيء لا أشتري شيئاً			
١١	إذا واجهتني مسألة تحتاج إلى قرار مصيري أستغرق الوقت الكافي للتفكير بالحل			
١٢	أناقش صديقي وأصحح له رأيه الخاطئ			
١٣	إذا زارني ضيف بشكل مفاجئ أعتذر منه وأنصرف لعملي			
١٤	أمنع الأشخاص من العبث بالممتلكات العامة في البيئة			
١٥	أرفض بحزم من يحاول الضغط علي لأدخن			
١٦	إذا دخن أحدهم في مكان مغلق (باص، مصعد) أطلب منه أن يكف عن ذلك موضحاً له السبب			
١٧	أخبر الآخرين بما أقوم به من أعمال هامة			
١٨	أعتذر صراحةً وأنسحب من حفلة مع رفاقي لم تعجبني			
١٩	أنتدخل ولأنهي شجار بين صديقين برفق.			
٢٠	أبادر ببدء الحديث مع الموجودين، وفيهم من هم أكبر مني سناً			

٢١	حين أقابل أصدقاء جدد لا أعرفهم أحاول التعرف عليهم وأبدأ حواراً معهم			
٢٢	اختار اللعبة مع رفاقي وأضع خططها			
٢٣	أحاول معرفة سبب رفض أصدقائي مشاركتي في أنشطتهم، وأؤكد رغبتني في المشاركة			
٢٤	إذا جاء صديقي إلى بيتي وأنا مشغول أقدم له اعتذاري وأصرفه بطريقة لائقة			
٢٥	إذا قرر رفاقي اختيار قائد للرحلة أسعى لأن أكون قائد المجموعة			
٢٦	إذا دعاني زميلي إلى منزله ولا أريد الذهاب بسبب مشاغلي أقدم مبررات عدم الذهاب			
٢٧	أعطي رأيي في موضوع ما إذا تم استشارتي			
٢٨	إذا استشارني أولادي في مسألة مصيرية أتجاوز معهم لاختيار القرار المناسب			
٢٩	أطلب من أصدقائي الذين يسيئون إلى سمعة المؤسسة التحدث بحسن نية ومحاولة تصحيح الأخطاء			
٣٠	أخبر الجهات المسؤولة عن كثرة القمامة في الشوارع حرصاً على النظافة وتقديراً لانتشار الأمراض			
٣١	أنبه صديقي إلى ضرورة تعديل سلوكه مع			

				الآخرين إذا لاحظت أن سلوكه غير مقبول	
				إذا ضايقتني شخص في مكان عام (مطعم، مقهى نت) أطلب أن يكف عن ذلك بلطف.	٣٢
				إذا أدلى شخص أحترمه برأي وأنا متأكد من أنه مخطئ أحاوره وأصح له رأيه باحترام.	٣٣
				أحاول كتابة كلمة بمفردي إذا طلبت مني لإلقائها أمام الجمهور	٣٤
				إذا وجه لي أحد أصدقائي إهانة أمام الآخرين بلا سبب أواجهه وأبين له أنه أخطأ بحقي.	٣٥
				أعبر عن إعجابي بحديث أو فكرة لزميلي	٣٦
				أقدم المديح والثناء لمن يمدحني	٣٧
				أعبر عن انزعاجي بهدوء إذا ضايقتني صديق حميم	٣٨

الملحق رقم (٣)

مقياس توكيد الذات بصورته النهائية

الجنس: ذكر / أنثى

العمر:

الحالة الاجتماعية: متزوج / أرمل / مطلق

تعليمات: تحتوي الصفحات التالية على مجموعة من العبارات، اقرأ كل عبارة بعناية ثم حدد الخيار الذي تراه مناسباً وفق الخيارات الموجودة أمامك، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإن النتائج التي سوف يتم الحصول عليها ستكون سرية للغاية، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	قليلاً	أبداً
١	إذا أخذ صديقي شيئاً من ممتلكاتي دون إذن مني أطلبه بإعادته وبضرورة استئذاني				
٢	أتسوق لوقت طويل في المحلات التجارية وإذا لم يعجبني شيء لا أشتري شيئاً				
٣	أسعى لأن يعرف الآخرون ما قمت به من أعمال مهمة				
٤	إذا قرر رفاقي اختيار قائد للرحلة أسعى لأن أكون قائد المجموعة				
٥	أنبه صديقي إلى ضرورة تعديل سلوكه مع الآخرين إذا لاحظت أن سلوكه غير مقبول				
٦	إذا وجه لي أحد أصدقائي إهانة أمام الآخرين بلا سبب أواجهه وأبين له أنه أخطأ بحقي.				
٧	أخبر زميلي صراحةً أنني غضبت من تصرفه				

٨	إذا واجهتني مسألة تحتاج إلى قرار مصيري أستغرق الوقت الكافي للتفكير بالحل			
٩	أعتذر صراحةً وأنسحب من حفلة مع رفاقي لم تعجبني			
١٠	إذا دعاني زميلي إلى منزله ولا أريد الذهاب بسبب مشاغلي أقدم مبررات عدم الذهاب			
١١	إذا ضايقتني شخص في مكان عام (مطعم، مقهى نت) أطلب أن يكف عن ذلك بلطف.			
١٢	أعبر عن إعجابي بحديث أو فكرة لزميلي			
١٣	إذا ركبت سيارة أجرة ولم يعد لي السائق ما بقي لي من نقود فإنني أطلبه بحقي صراحة			
١٤	أناقش صديقي وأصح له رأيه الخاطئ			
١٥	أتدخل ولأنهي شجار بين صديقين برفق.			
١٦	أقدم رأيي في موضوع ما بعد تفكير مطول			
١٧	إذا أدلى شخص أحترمه برأي وأنا متأكد من أنه مخطئ أحاوره وأصح له رأيه باحترام.			
١٨	أشكر من يمدحني صديق أو قريب			
١٩	أطلب إعادة توضيح ما لم أفهمه من حديث أحد أصدقائي			
٢٠	إذا زارني ضيف بشكل مفاجئ أعتذر منه			

				وأنصرف لعملي	
				أبادر ببدء الحديث مع الموجودين، وفيهم من هم أكبر مني سناً	٢١
				إذا استشارني أولادي في مسألة مصيرية أتجاوز معهم لاختيار القرار المناسب	٢٢
				أحاول كتابة كلمة بمفردي إذا طلبت مني لإلقائها أمام الجمهور	٢٣
				أعبر عن انزعاجي بهدوء إذا ضايقتني صديق حميم	٢٤
				أواجه بحزم من يرتكب خطأ بحقي	٢٥
				أمنع الأشخاص من العبث بالممتلكات العامة في البيئة	٢٦
				أحاول التعرف على أشخاص جدد وأبدأ حواراً معهم	٢٧
				أطلب من أصدقائي الذين يسيئون إلى سمعة المؤسسة التحدث بحسن نية ومحاولة تصحيح الأخطاء	٢٨
				أواجه صديقي بقوة لأنه أفضى سرا لي	٢٩
				أرفض بحزم من يحاول الضغط علي لأدخن	٣٠
				أختار اللعبة مع رفاقي وأضع خططها	٣١
				أخبر الجهات المسؤولة عن كثرة القمامة في	٣٢

				الشوارع حرصاً على النظافة وتقادياً لانتشار الأمراض	
				لا أسمح لأحد أن يتقدمني في طابور	٣٣
				إذا دخن أحدهم في مكان مغلق (باص، مصعد) أطلب منه أن يكف عن ذلك موضحاً له السبب	٣٤
				أحاول معرفة سبب رفض أصدقائي مشاركتي في أنشطتهم، وأؤكد رغبتني في المشاركة	٣٥
				إذا ارتكبت خطأ في حق زميلي أسعى للاعتذار العلني منه	٣٦
				إذا جاء صديقي إلى بيتي وأنا مشغول أقدم له اعتذاري وأصرفه بطريقة لائقة	٣٧
				عامل الصيانة أصلح أثاث المنزل وطلب أجراً كبيراً أعطيه حقه فقط	٣٨

الملحق رقم (٤)

مقياس السعادة النفسية بصورته الأولية

الجنس: ذكر / أنثى

العمر:

الحالة الاجتماعية: متزوج / أرمل / مطلق

تعليمات: تحتوي الصفحات التالية على مجموعة من العبارات، اقرأ كل عبارة بعناية ثم حدد الخيار الذي تراه مناسباً وفق الخيارات الموجودة أمامك، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإن النتائج التي سوف يتم الحصول عليها ستكون سرية للغاية، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	قليلاً	أبداً
١	اتخذ قراراتتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية				
٢	أثق في آرائي، حتى وإن كانت مخالفة لرأي الأغلبية				
٣	أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقد الآخرون تجاهي				
٤	أغير قراراتتي إذا اعترض عليها أصدقائي أو أفراد أسرتي				
٥	أعبر عن آرائي بصراحة ، وإن كانت مخالفة لآراء معظم الأشخاص				
٦	الشعور بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي من قبول الآخرين				
٧	من الصعب إبداء آرائي حول الموضوعات				

				الجدلية	
				أُتأثر بالأشخاص ذوى الآراء القوية	٨
				أحكم على نفسي وفق ما اعتقد أنه مهم، وليس وفق ما يتفق مع قيم الآخرين	٩
				أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء	١٠
				أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أتحمله من مسئوليات	١١
				أدير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد	١٢
				لا أشعر براحة مع الناس من حولي	١٣
				أواجه صعوبة في ترتيب أمور حياتي بطريقة ترضيّني	١٤
				أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيراً مع ما أحبه	١٥
				أؤدي بشكل جيد في الأمور المالية والشؤون الشخصية	١٦
				بشكل عام، أشعر بالضغط والإجهاد لعدم قدرتي على مواصلة أعمالي اليومية	١٧
				متطلبات الحياة اليومية تصيبني بكثير من الضغوط والإحباط	١٨
				لست مهتماً بالأنشطة التي تحسن من خبراتي	١٩

٢٠	أشعر بأنني تطورت وتحسنت كثيراً بمرور الوقت			
٢١	عندما أفكر في الأمر أجد أنني لم أحسن كثيراً كشخص بمرور السنين			
٢٢	أعتقد أنه من المهم المرور بخبرات جديدة تغير من الطريقة التي أفكر بها في ذاتي			
٢٣	لا أريد أن أجرب طرقاً جديدة في عمل الأشياء فحياتي جميلة بحالتها الراهنة			
٢٤	لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء			
٢٥	يوجد صدق في المثل القائل " لا يمكن تعليم الشخص الكبير حياً جديدة "			
٢٦	الحياة بالنسبة لي عملية تعلم وتغير ونمو مستمر			
٢٧	لقد توقفت عن عمل تغيير في حياتي منذ وقت طويل			
٢٨	لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم			
٢٩	أستمتع بتبادل الحديث مع أفراد أسرتي وأصدقائي			
٣٠	أشعر بالوحدة لوجود القليل من الأصدقاء المقربين الذين يمكن أن أعبر لهم عن همومي			

				ومشاعري	
				يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني	٣١
				يصفني الناس بأنني شخص معطاء وعلى استعداد أن أشارك بوقتي مع الآخرين	٣٢
				يرى معظم الناس أنني محب وعطوف	٣٣
				أثق في أصدقائي وأعلم أنهم يثقون بي	٣٤
				المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين صعب ومحبط لي	٣٥
				لم أعيش علاقات كثيرة تتسم بالدفء العاطفي والثقة مع الآخرين	٣٦
				أستمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع	٣٧
				تبدو أنشطتي اليومية تافهة وغير مهمة لي	٣٨
				أعمل جاهداً لتنفيذ الخطط التي أضعتها لنفسني	٣٩
				أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشكلات	٤٠
				ليس لدي إحساس جيد عما أحاول إنجازه في الحياة	٤١
				أشعر بالرضا عند التفكير فيما حققته في حياتي	٤٢

٤٣	أرى أن وضع أهداف لحياتي مضيعة للوقت			
٤٤	بعض الناس لا أهداف لهم في الحياة ولكنني لست واحداً منهم			
٤٥	أفكر في اليوم الذي أعيش فيه ، ولا أشغل نفسي بالتفكير في المستقبل			
٤٦	أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مما استفدت			
٤٧	عموماً أشعر بالثقة في نفسي وبالإيجابية عن نفسي			
٤٨	عندما أقارن نفسي مع أصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي			
٤٩	تقديري لذاتي ليس إيجابياً كشعور معظم الناس نحو أنفسهم			
٥٠	ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكنني أشعر بأن كل الأمور سارت على أفضل صورة			
٥١	للماضي تقلباته (خير وشر) ولكني لا راضٍ عنه عموماً			
٥٢	أشعر بخيبة الأمل عن إنجازاتي في الحياة			
٥٣	عندما أنظر إلى حياتي أشعر بالسعادة لسير الأمور على النحو الذي سارت إليه			
٥٤	أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي			

الملحق رقم (٥)

مقياس السعادة النفسية بصورته النهائية

الجنس: ذكر / أنثى

العمر:

الحالة الاجتماعية: متزوج / أرمل / مطلق

تعليمات: تحتوي الصفحات التالية على مجموعة من العبارات، اقرأ كل عبارة بعناية ثم حدد الخيار الذي تراه مناسباً وفق الخيارات الموجودة أمامك، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإن النتائج التي سوف يتم الحصول عليها ستكون سرية للغاية، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	قليلاً	أبداً
١	اتخذ قراراتتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية				
٢	أثق في آرائي، حتى وإن كانت مخالفة لرأي الأغلبية				
٣	أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقد الآخرون تجاهي				
٤	أغير قراراتتي إذا اعترض عليها أصدقائي أو أفراد أسرتي				
٥	أعبر عن آرائي بصراحة ، وإن كانت مخالفة لآراء معظم الأشخاص				
٦	الشعور بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي من قبول الآخرين				
٧	يصعب علي إبداء آرائي حول الموضوعات الجدلية				
٨	أتأثر بالأشخاص ذوي الآراء الجريئة				

٩	أحكم على نفسي وفق ما اعتقد أنه مهم، وليس وفق ما يتفق مع قيم الآخرين			
١٠	أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء			
١١	أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أتحمّله من مسؤوليات			
١٢	أدير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد			
١٣	يقل شعوري بالراحة مع الناس من حولي			
١٤	أواجه صعوبة في ترتيب أمور حياتي بطريقة ترضيني			
١٥	أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيراً مع ما أحبه			
١٦	أتصرف بشكل جيد في الأمور المالية والشؤون الشخصية			
١٧	بشكل عام، أشعر بالضغط والإجهاد لعدم قدرتي على مواصلة أعمالتي اليومية			
١٨	متطلبات الحياة اليومية تصيبني بكثير من الضغوط والإحباط			
١٩	يقل اهتمامي بالأنشطة التي تحسن من خبراتي			
٢٠	تطورت وتحسنت كثيراً بمرور الوقت			
٢١	عندما أفكر في الأمر أجد أنني لم أتحسن كثيراً			

				كشخص بمرور السنين	
٢٢				من المهم المرور بخبرات جديدة تغير من الطريقة التي أفكر بها	
٢٣				توقفت عن تجريب طرقاً جديدة في عمل الأشياء فحياتي جميلة بحالتها الراهنة	
٢٤				يقلقني وجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء	
٢٥				أؤمن بالمثل القائل " لا يمكن تعليم الشخص الكبير حيلة جديدة "	
٢٦				الحياة بالنسبة لي عملية تعلم مستمرة	
٢٧				لقد توقفت عن عمل تغيير في حياتي منذ وقت طويل	
٢٨				قلما أجد من أتحدث إليه	
٢٩				أستمتع بتبادل الحديث مع أفراد أسرتي وأصدقائي	
٣٠				قليلون هم الأصدقاء المقربين الذين أن أعبر لهم عن همومي ومشاعري	
٣١				أفتقر لوجود الأصدقاء في حياتي	
٣٢				يصفني الناس بأنني أساعد الآخرين وأشارك بوقتي معهم	
٣٣				يرى معظم الناس أنني محب وعطوف	

٣٤	علاقاتي مع أصدقائي تتسم بالثقة			
٣٥	يصعب علي المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين			
٣٦	تتقصني العلاقات الدافئة مع الآخرين			
٣٧	أستمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع			
٣٨	تبدو أنشطتي اليومية تافهة وغير مهمة لي			
٣٩	أعمل جاهداً لتنفيذ الخطط التي أضعتها لنفسي			
٤٠	أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشكلات			
٤١	أنا غير راضٍ عما أسعى لإنجازه			
٤٢	أشعر بالرضا عند التفكير فيما حققته في حياتي			
٤٣	أرى أن وضع أهداف لحياتي مضيعة للوقت			
٤٤	لدي أهداف مهمة في الحياة			
٤٥	أفكر في اليوم الذي أعيش فيه ، و لا أشغل نفسي بالتفكير في المستقبل			
٤٦	الكثير من الناس الذين أعرفهم استفادوا من الحياة أكثر مني			
٤٧	عموماً أشعر بالثقة بقدراتي			
٤٨	لدي شعور بالرضا عن حياتي			

٤٩	يقل تقديري لذاتي عن تقدير الآخرين لذاتهم			
٥٠	أشعر بأن كل الأمور سارت على أفضل صورة رغم بعض الأخطاء			
٥١	للماضي تقلباته (خير وشر) ولكنى غير راضٍ عنه عموماً			
٥٢	يراودني شعور بخيبة الأمل عما حققته			
٥٣	أشعر بالسعادة لما سارت عليه الأمور في حياتي			
٥٤	أنا راضٍ عن مظهري الشخصي			

الملحق رقم (٦)

مقياس قلق الموت بصورته الأولية

العمر:

الجنس: ذكر / أنثى

الحالة الاجتماعية: متزوج / أرمل / مطلق

تعليمات: تحتوي الصفحات التالية على مجموعة من العبارات، اقرأ كل عبارة بعناية ثم حدد الخيار الذي تراه مناسباً وفق الخيارات الموجودة أمامك، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإن النتائج التي سوف يتم الحصول عليها ستكون سرية للغاية، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	قليلاً	أبداً
١	لا أحب رؤية أحد يحتضره الموت				
٢	أنقبض من رؤية الملابس السوداء				
٣	يخيفني أن الجسد يتفسخ بعد الموت				
٤	أرتعب عندما أدخل مسلخ تقطيع اللحوم				
٥	يضايقني السير بين القبور				
٦	أبتعد عن رؤية حوادث السيارات				
٧	أرتعب من رؤية الجثث				
٨	أشاهد الأفلام المرعبة على التلفاز				
٩	أحب مشاهدة سيارة دفن الموتى				
١٠	يضايقني البقاء بغرفة مات فيها إنسان منذ مدة				
١١	رؤية الهيكل العظمي للإنسان تسبب لي				

				الرعب	
				أخشى الإصابة بالإيدز	١٢
				أرفض التعامل مع المرضى خوفاً من انتقال مرض خطير لي يهدد حياتي	١٣
				لا أحب مشاهدة الأطباء	١٤
				رؤية المرضى تشعرني بالقلق	١٥
				أتحاشى زيارة مريض في المستشفى خوفاً من العدوى	١٦
				أخاف من الموت عندما أصاب بأي مرض مهما كان بسيطاً	١٧
				كل مرض له علاجه مهما كان	١٨
				أشعر بالخوف الشديد عندما أسمع عن شخص مات بمرض خطير	١٩
				أخشى الجلوس مع مريض يوشك على الموت	٢٠
				يرعبني فكرة إجراء عملية جراحية لي	٢١
				أخاف أن أصاب بنوبة قلبية	٢٢
				أتجنب الذهاب للطبيب أو المستشفى حتى عند الضرورة	٢٣
				يزعجني استرجاع أفكار مخيفة عن الموت	٢٤
				أخشى أن أنام فلا أستيقظ أبداً	٢٥

٢٦	التفكير بالموت يسبب لي الأرق			
٢٧	يراودني التفكير بالموت قبل النوم			
٢٨	الجلوس وحيداً يشعرني بأن الموت قريبٌ مني			
٢٩	يسيطر على تفكيري الموت في سن مبكرة			
٣٠	يفزعني التفكير بالمستقبل الغامض			
٣١	أرى أن الحياة مليئة بالمعان الجميلة التي تستحق أن نعيش من أجلها			
٣٢	أود أن أعيش لأحقق أهدافي			
٣٣	إنني متفائل جداً في الحياة			
٣٤	أرى أن الموت حق علينا (كأس على كل الناس)			
٣٥	أخشى ألا تنفذ وصيتي بعد الموت			
٣٦	يفلقتني التفكير على محاسبة الله لي على ذنوبي			
٣٧	أفكر كثيراً فيما بعد الموت (عذاب القبر مثلاً)			
٣٨	أخشى على مصير عائلتي وأولادي بعد الموت			
٣٩	أخشى أن تكون نفقات موتي ودفني عبءً على الآخرين			
٤٠	أعتقد أن الموت مؤلم جداً			

٤١	يقلقني أنني سأكون وحيداً بعد الموت			
٤٢	أعتقد أن الموت راحة لي			
٤٣	أقلق لأنني لا أعرف ماذا سيحدث بعد الموت			
٤٤	أقلق لأن من أهتم بهم وأحبهم قد لا يتذكرونني بعد الموت			
٤٥	تشغلني صفحة الوفيات في وسائل الإعلام (تلفزيون - الجرائد اليومية - الانترنت..)			
٤٦	ينتابني شعور مفاجئ بالموت			
٤٧	تراودني فكرة الموت أينما كنت			
٤٨	تشدني الروايات والقصص التي تدور حول الموت			
٤٩	تتكرر الرموز المشيرة إلى الموت في أحلامي			
٥٠	أخاف النظر من الأماكن المرتفعة لأنها تذكرني بالموت			
٥١	أشعر بالقهر عندما أفكر بالموت			
٥٢	أشعر أن الموت قريب مني			
٥٣	أتجنب السباحة خوفاً من الغرق ثم الموت			
٥٤	لا أركب الطائرة حتى لو اضطررت إلى ذلك خشية من الموت			

الملحق رقم (٧)

مقياس قلق الموت بصورته النهائية

الجنس: ذكر / أنثى

العمر:

الحالة الاجتماعية: متزوج / أرمل / مطلق

تعليمات: تحتوي الصفحات التالية على مجموعة من العبارات، اقرأ كل عبارة بعناية ثم حدد الخيار الذي تراه مناسباً وفق الخيارات الموجودة أمامك، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإن النتائج التي سوف يتم الحصول عليها ستكون سرية للغاية، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	قليلاً	أبداً
١	أتجنب رؤية من يحتضره الموت				
٢	أخشى الإصابة بالإيدز				
٣	يزعجني استرجاع أفكار مخيفة عن الموت				
٤	أخشى ألا تنفذ وصيتي بعد الموت				
٥	تشغلني صفحة الوفيات في وسائل الإعلام (تلفزيون - الجرائد اليومية - الانترنت..)				
٦	أقبط من رؤية الملابس السوداء				
٧	أرفض التعامل مع المرضى خوفاً من انتقال مرض خطير لي يهدد حياتي				
٨	أخشى أن أنام فلا أستيقظ أبداً				
٩	يقلقني التفكير على محاسبة الله لي على ذنوبي				
١٠	ينتابني شعور مفاجئ بالموت				

١١	يخيفني أن الجسد يتفسخ بعد الموت			
١٢	لدي الرغبة بعدم مشاهدة الأطباء لأن رؤيتهم تذكرني بالمرض والموت			
١٣	يؤرقني التفكير بالموت			
١٤	أفكر كثيراً فيما بعد الموت (عذاب القبر مثلاً)			
١٥	تراودني فكرة الموت أينما كنت			
١٦	يفلقتني الدخول لمسلخ تقطيع اللحوم			
١٧	رؤية المرضى تشعرني بالقلق			
١٨	يراودني التفكير بالموت قبل النوم			
١٩	يفلقتني مصير عائلتي بعد الموت			
٢٠	تشدني الروايات والقصص التي تدور حول الموت			
٢١	يضايقني السير بين القبور			
٢٢	أتحاشى زيارة مريض في المستشفى خوفاً من العدوى			
٢٣	الجلوس وحيداً يشعرني بأن الموت قريبٌ مني			
٢٤	أخشى أن تكون نفقات موتي ودفني عبءً على الآخرين			
٢٥	تتكرر الرموز المشيرة إلى الموت في أحلامي			

٢٦	أبتعد عن رؤية حوادث السيارات			
٢٧	أخاف من الموت عندما أصاب بأي مرض مهما كان بسيطاً			
٢٨	يسيطر على تفكيري الموت في سن مبكرة			
٢٩	أعتقد أن الموت مؤلم جداً			
٣٠	أخاف النظر من الأماكن المرتفعة لأنها تذكرني بالموت			
٣١	أرتعب من رؤية الجثث			
٣٢	كل مرض له علاجه مهما كان			
٣٣	يفزعني التفكير بالمستقبل الغامض			
٣٤	يفلقتني أنني سأكون وحيداً بعد الموت			
٣٥	أشعر بالقهر عندما أفكر بالموت			
٣٦	أشاهد الأفلام المرعبة على التلفاز			
٣٧	أشعر بالخوف الشديد عندما أسمع عن شخص مات بمرض خطير			
٣٨	أرى أن الحياة مليئة بالمعان الجميلة التي تستحق أن نعيش من أجلها			
٣٩	أعتقد أن الموت راحة لي			
٤٠	أشعر أن الموت قريب مني			
٤١	أحب مشاهدة سيارة دفن الموتى			
٤٢	أخشى الجلوس مع مريض يوشك على الموت			

٤٣	أود أن أعيش لأحقق أهدافي			
٤٤	أقلق من المجهول بعد الموت			
٤٥	أتجنب السباحة خوفاً من الغرق ثم الموت			
٤٦	يضايقني البقاء بغرفة مات فيها إنسان منذ مدة			
٤٧	يرعبني فكرة إجراء عملية جراحية لي			
٤٨	إنني متفائل جداً في الحياة			
٤٩	أخشى أن أصبح ذكرى عابرة عند أقاربي بعد الموت			
٥٠	لا أركب الطائرة حتى لو اضطررت إلى ذلك خشية من الموت			
٥١	رؤية الهيكل العظمي للإنسان تسبب لي الرعب			
٥٢	أخاف أن أصاب بنوبة قلبية			
٥٣	أرى أن الموت حق علينا (كأس على كل الناس)			
٥٤	أتجنب الذهاب للطبيب أو المشفى حتى عند الضرورة			

ملحق (١٠)

الجمهورية العربية السورية

رئاسة مجلس الوزراء

المكتب المركزي للإحصاء

السيد مدير المكتب المركزي للإحصاء

مقدمه : محمد العمر

الخير لي أتي إلي جامعة دمشق كلية التربية

أرجو السماح لي بزيارة المكتب من أجل الحصول على
معلومات إحصائية تتعلق بجمع الإحصاء لمدرستهم
سنة ٢٠١٤

ولكم جزيل الشكر

محمد العمر

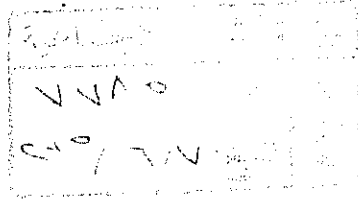
المكتب المركزي للإحصاء	
مديرية الإحصاء	الدمشق
رقم الملف	٢٤٧٨
التاريخ	٢٠١٤
مدير المكتب	



ملحوظة (أ)

الموضوع: ...

التاريخ: ٢٠٨٨



الرقم: ٢٦٤٢/٨

٥٩٦٢

إلى وزارة الشؤون الاجتماعية

يرجى تسهيل مهمة الطالب محمد العمر المسجل في درجة الدكتوراه في كلية التربية بالقيام بزيارة الجمعيات المختصة بالمسنين وتطبيق أدوات البحث لزوم البحث الذي يعده بعنوان: / توكيد الذات وعلاقته بكل من السعادة وقلق الموت في مرحلتي الرشد والشيخوخة / بإشراف الأستاذ الدكتور علي نحيلي.

علما أن جامعة دمشق لا تتحمل أية نفقات من جراء ذلك .

شاكرين تعاونكم ...

دمشق في ١
هـ

نائب رئيس جامعة دمشق
لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا

الأستاذ الدكتور جمال العباس

٧٧٨٥
٢٠٨٨/٢٧٧

ملحق (ب)

الجمهورية العربية السورية

وزارة الشؤون الاجتماعية

الرقم: خ/٢ / ٢٢٠٠

إلى جمعية الإسعاف العام - دار السعادة
ع/ط مديرية الشؤون الاجتماعية بدمشق

إشارة إلى كتاب جامعة دمشق رقم ٣٦٢٣/ص تاريخ ٢٠١٥/٦/٤ المتضمن طلب تسهيل مهمة الطالب محمد العمر المسجل في درجة الدكتوراه في كلية التربية لديكم ، وذلك لزوم البحث الذي يعدّه بعنوان / توكيد الذات وعلاقته بكلّ من السعادة وقلق الموت في مرحلتي الرشد والشيخوخة / وذلك بناءً على طلب الأستاذ المشرف .

يطلب إليكم تسهيل مهمة الطالب المذكور لديكم ، وذلك خلال شهرين من تاريخه .

للاطلاع وإجراء اللازم أصولاً .

دمشق في ١٤٣٦/ ٨ / الموافق لـ ٢٠١٥/ ٧

وزير الشؤون الاجتماعية
الدكتورة كندة الشماط

ك



ك

صورة إلى:

- م. الخدمات الاجتماعية

- الجمعيات مع الأصل

- الديوان

- ٢٠١٥

طابق ١١

إلى من يهمله الأمر

راجعنا الدكتور محمد العمر من أجل بحث موضوع قلق الموت عند المسنين.
تعذر قبول طلبه نظراً لصعوبة تحقيقه عند نزلاء يخشون الموت.



٢٠١٧ / ٤ / ٢٥

Summery

The current study included self-assurance and its relationship with both happiness and death anxiety in the two phases of maturity and old age, the study aimed to determine the level of both the assertiveness and the happiness and death anxiety in category of adults and elderly , the predictability of happiness and death anxiety through self-assurance variable, and also learn the differences between variables (assertiveness, happiness, death anxiety) to taxonomic variables: gender, age and marital status.

The study consisted of five main chapters, so that the first quarter included the subject of the study, and the second chapter the private variables study theoretical framework, while the researcher reviewed in the third quarter most previous studies on the subject of his study, and the forth Chapter included study procedures field in terms of curriculum and original community sample the study and the rationale for their selection, and the stages of the application of tools and verification of validity and reliability as well as the limits of study and application procedures and the difficulties faced by the researcher and statistical methods used in the study, while the fifth chapter to answer the study questions and verify hypotheses, with some proposals.

Has necessitated the study and its importance and existence of personality traits as assertiveness at different levels, ranging from the rise and fall in adults in the middle-aged and elderly people, where is the majority east stage is a stage of completion and achieve goals while longer aging stage of weakness and surrender and also happiness as a case of pleasure and satisfaction are varied under the status quo and this world which lacks safety causing individuals a sense of anxiety and turmoil, but has become the concern of death is more common in the

current period compared to its predecessor as a result of the current crises and disasters experienced by the communities, which more or less affect the individual's personality and psychological condition, in addition to the neglect of researchers and specialists, psychologists, and educators to advanced age groups such as: adulthood and elderly by study and research, to identify the characteristics and feelings of this age group of 40 years and above, and be the mental state of the investigation of the self and assertiveness, life satisfaction and a sense of joy and pleasure, as well as the state of anxiety and tension with the life cycle to an end and waiting for the approaching the death.

Hence the need to discuss this issue and reach the level of cases in which adults and the elderly feel positive by both self-assurance, which indicates good compatibility and equilibrium in the personal or state of happiness and pleasure that control them as a result of what they gave and what they live by joyful events, as well as access to the level of concern death, which has become widespread in light strongly places where wars and crises with progress exist in the age to old age, in order to develop plans receptor check practical results on the ground in order to serve and bring interest to this age group in society. Researcher identifies the problem of his research to the following question:

What is the relationship between self-assurance and each of happiness and death anxiety in the two phases of maturity and old age?

The study answered the following questions:

1. What is the level of self-assurance in a sample of adults and elderly?
2. What is the level of happiness in a sample of adults and elderly?
3. What is the level of death anxiety in a sample of adults and elderly?
4. Is it possible to predict happiness through self-assurance in a sample of adults and elderly?

5. Is it possible to predict death anxiety through self-assurance in a sample of adults and elderly?

The study was launched in the following assumptions as well:

1. There was no statistically significant correlation between self-assurance and happiness in a sample of individuals in both adulthood and aging.

2. There was no statistically significant correlation between self-assurance and death anxiety in a sample of individuals in both adulthood and aging.

3. There are no statistically significant differences between the mean scores of the study sample on the scale of self-assurance according to sex variable.

4. There are no statistically significant differences between the mean scores of the study sample on the scale of self-assurance according to age variable.

5. There are no statistically significant differences between the mean scores of the study sample on the scale of self-assurance according to marital status variable.

6- There are no statistically significant differences between the mean scores of the study sample on the happiness scale according to sex variable.

7. There are no statistically significant differences between the mean scores of the study sample on the happiness scale according to age variable.

8. There are no statistically significant differences between the mean scores of the study sample on the happiness scale according to marital status variable.

9. There are no statistically significant differences between the mean

scores of the study sample on a scale death anxiety according to the sex variable.

10. There are no statistically significant differences between the mean scores of the study sample on a scale death anxiety according to the age variable.

11. There are no statistically significant differences between the mean scores of the study sample on a scale death anxiety according to marital status variable.

The researcher has to answer his questions and test the validity of hypotheses, through the application of its instruments on a sample of (942) people in Hama province (city only) aged 40 years and older, and included a sample of both sexes and in different social situations (married, widowed, divorced). And adopted a researcher in the study on the descriptive and analytical approach which is based on the description of the phenomenon and the analysis and description of the relationship between the variables and the researcher used the happiness scale the six dimensions of preparation (Springer & Hauser, 2006) and the translation into Arabic of Dr. Mohamed El-Sayed Abu Hashem from Zagazig University, and measurements of the six self nominally assurance and death anxiety dimensions five prepared by the researcher.

Apply the tools of the study on the sample mentioned nearly it took 9 months and the researcher suggested set of results were processed statistically using the Statistical Package for Science SPSS version (21) The study found the following results:

1. a high level of self-assurance in adults category, as well as adults received a high level in the dimensions of independence, responsibility, leadership and guidance, and boldness in social interaction, while the adults got the average level in the defense dimensions Rights and meet

others, and social desirability and assurance, and the expression of feelings and opinions.

2. The existence of the average of self-assurance in the elderly category level, as well as older people got the average level in all dimensions of assertiveness scale except after the expression of feelings and views it has received a high level they have.

3. The existence of the average happiness of the adult category level, as well as adults had an average level of happiness in all dimensions.

4. The existence of the average happiness in the elderly category level, as well as elderly people got an average level of happiness in all dimensions except after self-acceptance they have got a high level.

5. A high level of death anxiety in adults category, as well as adults received a high level in the dimensions of the fear of the ritual of death and the fear of the deadly disease, while they get the average level in the post-fear of the unknown after death, while adults obtained at a low level in after two dimensions; thought of death, and control of the idea of death.

6. The presence of the average of the death anxiety in the elderly category level, as well as older people got the average level in the dimensions of the fear of the ritual of death and the fear of the deadly disease, and fear of the unknown after death, while they get a low level in the dimensions of the constant thought of death, and control of the idea of death.

7. Happiness can be predicted by variable of self-assurance, which contributes to (independent variable) in contrast (happiness) dependent variable.

8. Death anxiety can be predicted by self-assurance variable, which contributes (independent variable) contrast death anxiety (dependent variable).

9. There is a positive correlation statistically significant between happiness and self-assurance the study sample

10. The existence of a negative correlation statistically significant between death anxiety self-assurance to the study sample.

11. There are no statistically significant differences in self-assurance according to sex variable.

12. There are statistically significant differences in self-assurance in accordance with the age variable, for the benefit of the adult category in the middle age.

13- There are statistically significant differences in self-assurance according to marital status variable, in favor of married couples.

14-There are statistically significant differences in happiness in accordance with the variable sex, in favor of males.

15. There are no statistically significant differences in happiness in accordance with the age variable.

16. There are statistically significant differences in happiness according to marital status variable, in favor of married couples.

17. There are no statistically significant differences in death anxiety according to the sex variable.

18. There are significant statistical differences in death anxiety variable according to age, for the benefit of the adult category in the middle age.

19. There are significant statistical differences in death anxiety according to marital status variable, for the benefit of widows.

Damascus University

Education Faculty

Psychology Department



**Self-assurance and its relation to both happiness and
death anxiety In the stages of adulthood and aging**

Thesis to have PHD in Developmental Psychology

Prepared by;

Mohammed Mohammed Saber Al-omer

supervised by;

Dr. Ali Nohily

Lecturer at Department of Psychology

year of study; 2016/ 2017

1437/ 1438