

المناعة النفسية في علاقتها بالرضا عن الحياة وقلق الموت لدى المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة "دراسة مقارنة بين الجنسين"

أ.م.د. فيفيان أحمد فؤاد علي عشاوي
أستاذ علم النفس المساعد
كلية الآداب - جامعة حلوان

الملخص

تناولت الدراسة فحص العلاقة بين كل من المناعة النفسية ، والرضا عن الحياة ، و قلق الموت لدى المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة ، وإجراء مقارنات بين الذكور والإناث في كل متغيرات الدراسة علي عينة قوامها 103 من الذكور ، 105 من الإناث، تتراوح أعمارهم من 62 – 65 سنة . طبق علي كل أفراد العينة في المجموعتين ثلاثة مقاييس نفسية ، وهي مقياس المناعة النفسية إعداد الباحثة ، و مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي ، و مقياس قلق الموت إعداد زينب شقير . و أشارت النتائج في مجموعتي الدراسة إلي وجود إرتباطات إيجابية جوهريّة دالة بين كل المناعة النفسية والرضا عن الحياة ، بينما كانت الإرتباطات سالبة دالة إحصائياً بين قلق الموت وكل من المناعة النفسية والرضا عن الحياة . كما لم تكن هناك فروق جوهريّة بين الذكور والإناث في الدرجات علي كل المقاييس التي شملتها الدراسة . و كشف تحليل المسار لمتغيرات الدراسة عن وجود تفاعلات متبادلة بين المتغيرات وبعضها البعض . و تبين من تحليل الإنحدار المتعدد أن المناعة النفسية والرضا عن الحياة منبئان بقلق الموت ، و أن المناعة النفسية منبئة بقلق الموت بدرجة أكبر من الرضا عن الحياة لدي الجنسين .

الكلمات المفتاحية

المناعة النفسية – الرضا عن الحياة – قلق الموت – المسنين

المناعة النفسية في علاقتها بالرضا عن الحياة وقلق الموت لدى المسنين المحليين للتقاعد من موظفي الدولة "دراسة مقارنة بين الجنسين"

أ.م.د. فيفيان أحمد فؤاد علي عشاوي
أستاذ علم النفس المساعد
كلية الآداب - جامعة حلوان

مقدمة:

أشار محمد نواف (2023) إلي أن المناعة النفسية مفهوم حديث بدأت الإهتمامات البحثية بتناوله في نهاية التسعينيات من القرن العشرين ، و تعددت المسميات التي أطلقت عليه منها نظام المناعة السلوكية ، و المناعة العقلية ، و كفاءة المناعة النفسية ، و المناعة الإنفعالية ، و المناعة الوجدانية .

و أشارت سارة شاهين (2023) إلي أن المناعة النفسية من الموضوعات الحديثة في علم النفس الإيجابي التي تمارس أدواراً مهمة في حماية الفرد من الإضطرابات النفسية .

و يري (Gupta & Nebhinani, 2020) أنها تماثل في عملها دور جهاز المناعة الجسمية الذي يحمي الجسم من العدوي و من إنتقال الأمراض الجسمية الضارة له .

و أوضح (Kaur & Som, 2020) أن المناعة النفسية تعمل بالتوازي مع المناعة البيولوجية، و من فوائدها إدارة الضغوط النفسية و التقليل من الآثار السلبية المترتبة علي التعرض لها مما يسهم في الحفاظ علي السلامة النفسية للأفراد من خلال الوقاية من المخاطر النفسية، و تعزيز التكيف مع الظروف المتغيرة ، و تحقيق الرفاهية النفسية .

و أشار (Vasil , 2020) إلي أن المناعة النفسية تساعد الفرد في التقليل من التوتر في مواجهة المشكلات مما يعزز الرفاهية النفسية و يحافظ علي صحته الجسمية .

و إعتبرها (Colman, 2003) محصلة التفاعل بين الخبرات النفسية و نشاط الجهاز العصبي و تتحدد من خلال الخصال النفسية و الذهنية للفرد .

و ذكرت أفنان فهد (2021) أن المناعة النفسية تؤدي دوراً مهماً في تمكين الفرد من مواجهة ضغوط الحياة بالشكل الملائم وما ينتج عنها من أفكار ومشاعر وسلوك ؛ كالخوف ، واليأس، والعجز ، لأنها تنطوي علي الموارد التكيفية و السمات الشخصية الإيجابية للفرد و

منها التفكير الإيجابي ، و القدرة علي حل المشكلات ، و ضبط النفس، و الصلابة النفسية، و فاعلية الذات ، و الثقة بالنفس ، و لتحدي و المثابرة ، و المرونة النفسية، و التكيف ، و التفاؤل ، و هذه السمات الشخصية تعمل على تحصين الفرد من الأضرار الناتجة عن التعرض للضغوط و لإنهاك النفسي لأنها تساعد على الاستفادة من الخبرات والتجارب السلبية التي مر بها ، و التعامل بطريقة فعالة.

و أشار هشام مخلوف (2003) إلي أن الأمم المتحدة خصصت الأول من أكتوبر من كل عام ليكون يوماً عالمياً للمسنين ، و يري عبد اللطيف خليفة (1997) أن التقاعد يعد واحداً من أهم الأحداث الهامة في مجريات حياة الفرد ، و يترتب عليه ظهور كثير من المشكلات النفسية و الاجتماعية و التي ربما تنعكس على حالته الصحية فيبدأ في مواجهة أمراض عضوية لم يكن يشعر بها من قبل ؛ و بوجه عام تُعد مرحلة الشيخوخة إحدى مراحل النمو الأساسية التي يصاحبها العديد من التغيرات الفسيولوجية و البيولوجية و الاجتماعية و النفسية، و يترتب على هذه التغيرات ظهور العديد من المشكلات التي تعوق توافق المسن مع أسرته و مجتمعه بوجه عام ، و تؤثر في حالته النفسية و الجسمية .

كما أشار بدر الدين درويش (2007) إلي تزايد القلق و الإكتئاب لدي المسنين و لدي من يحاولون للتقاعد ، و أن أغلب مشكلات المسنين ترتبط بالتقاعد عن العمل ، و تؤثر في شعورهم بالرضا عن الحياة، و في توافقهم العام مع المجتمع الذي يعيشون فيه . و أوضحت عالية شلبي (2012) أن الرضا عن الحياة هو تقييم الفرد لحياته في ضوء مشاعره ، و إتجاهاته ، و قدراته علي التوافق مع متطلبات حياته اليومية ، و شعوره بتقدير الآخرين له ، و إحترامهم له و لإنجازاته ، و شعوره بالأمن النفسي و بأهميته للآخرين . و يري جمال تفاحة (2009) أن الرضا عن الحياة سمة شخصية تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر و اتجاهات، و قدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به ، و ما يشعر به من حماية و تلبية لحاجاته بصورة مرضية له.

و أشارت إيمان شعبان (2009) إلي أن الرضا عن الحياة يرتبط عكسياً بكل من القلق و الإكتئاب ، و أنه من الضروري الحفاظ علي تقدير المسن لذاته من خلال مشاركته في نشاطات الحياة اليومية مما يسهم في الحفاظ علي السلامة النفسية للمحاليين للتقاعد لأن درجة

رضاء الفرد عن حياته تتحدد في ضوء مقارنة الفرد لظروف حياته الراهنة بظروفة السابقة ،
و أيضاً مقارنتها بما يتمني الوصول إليه.

مشكلة الدراسة

تتمثل مشكلة الدراسة في بحث العلاقة بين المناعة النفسية و كل من الرضا عن الحياة
و قلق الموت لدي المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة من الجنسين ، و تحديد الفروق
بينهما في المتغيرات الثلاثة محل البحث الحالي .

و لهذا تحاول الدراسة فحص المشكلتين التاليتين :-

- 1- هل هناك علاقة بين المناعة النفسية و الرضا عن الحياة و قلق الموت لدي المسنين
المحالين للتقاعد من موظفي الدولة ؟
- 2- هل هناك فروق بين الجنسين في كل المناعة النفسية و الرضا عن الحياة و قلق الموت
لدي المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة ؟

تساؤلات الدراسة

لفحص مشكلتي الدراسة يكون من الضروري الإجابة علي عدد من التساؤلات وهي :-

- 1- هل هناك علاقة بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة لدي المسنين المحالين للتقاعد
من موظفي الدولة ؟
- 2- هل هناك علاقة بين المناعة النفسية و قلق الموت لدي المسنين المحالين للتقاعد من
موظفي الدولة ؟
- 3- هل هناك علاقة بين الرضا عن الحياة و قلق الموت لدي المسنين المحالين للتقاعد من
موظفي الدولة ؟
- 4- هل توجد فروق بين الجنسين في المناعة النفسية والرضا عن الحياة وقلق الموت لدي
المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة ؟
- 5- هل هناك تأثير و تأثير متبادل بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض ؟
- 6- هل الرضا عن الحياة منبئ بقلق الموت لدي المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة
من الجنسين ؟
- 7- هل المناعة النفسية منبئ بالرضا عن الحياة وقلق الموت لدي المسنين المحالين للتقاعد
من موظفي الدولة من الجنسين؟

أهداف الدراسة

تتلخص أهداف الدراسة فيما يلي :-

- 1- فحص العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الرضا عن الحياة وقلق الموت لدى المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة من الجنسين .
- 2- دراسة الفروق بين المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة من الجنسين في كل من المناعة النفسية و الرضا عن الحياة ، وقلق الموت .
- 3- تحديد درجات تأثير المناعة النفسية في كل من الرضا عن الحياة ، و قلق الموت لدى المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة من الجنسين .
- 4- فحص درجة تأثير الرضا عن الحياة في قلق الموت لدى المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة من الجنسين .
- 5- تناول إسهام الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق الموت لدى المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة.
- 6- الوقوف علي دور المناعة النفسية في تحديد درجتي الرضا عن الحياة ، و قلق الموت لدي المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة من الجنسين.

أهمية الدراسة ومبررات إجرائها

- 1- أهمية دراسة المناعة النفسية وفقاً لما أشار إليه (Kaur & Sum , 2020) من أن المناعة النفسية تساعد الفرد في مواجهة أحداث حياته و التعايش مع آثارها غير المرغوبة بكفاءة .
- 2- ضرورة فحص المناعة النفسية حيث أشار (Masih& Verbeke, 2018) إلي أهمية تحديد طبيعة و مكونات المناعة النفسية و عوامل تنشيطها للحفاظ علي السلامة النفسية للأفراد.
- 3- كما ترجع أهمية دراسة المناعة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة و قلق الموت إلي ما أشار إليه (Oláh et al., 2010) في شأن وجود علاقة بين العمر و كفاءة المناعة

- النفسية للأفراد بإعتبارها من محددات الرضا عن الحياة ، و أن المشاعر الإيجابية و الهناء الذاتي يؤديان إلى الحد من المخاطر الجسمية و النفسية المؤدية للوفاة.
- 4- تتناول الدراسة المسنين بإعتبارهم فئة مهمة جدية بتناول المتغيرات المساعدة في الحفاظ علي سلامتهم النفسية ، و التقليل من شعورهم بالضيق والضرر من التغيرات التي تطرأ علي أحوالهم الإجتماعية والنفسية والصحية مع التقدم في العمر ، بإعتبارهم من ذوي الخبرات في مختلف مجالات الحياة .
- 5- يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في وضع برامج إرشادية تركز علي مساعدة المسنين في الرضا عن الحياة و تخفيض درجات قلق الموت لديهم .
- 6- كما يمكن الإستفادة من نتائج الدراسة في وضع خطط علاجية وبرامج وقائية تعمل علي التحصين النفسي للمسنين وتزويد من مناعتهم النفسية في مواجهة مثيرات المشقة في حياتهم اليومية .
- 7- يساعد التحصين النفسي للمسنين في الحفاظ علي سلامتهم الجسمية في ضوء ما أشارت إليه فيفيان أحمد فؤاد (2001) في شأن التكامل بين السلامة النفسية والصحة الجسمية .
- 8- الكشف عن دور عدد من المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية للمسنين من قطاع مهم قدم خدمات جليلة للوطن من خلال العمل بالوظائف الحكومية وغيرها .
- 9- تقديم أداة نفسية جديدة لقياس المناعة النفسية لدي المسنين تتناسب مع الثقافة المصرية.
- 10- أهمية دراسة وفحص الرضا عن الحياة وسبل تحقيقه وفقاً لما أشارت إليه زينب خروبي (2020) و التي أوضحت أن منظمة الصحة العلمية ضمنت في تعريفها لمفهوم الصحة بأنه ليس فقط عدم الإصابة بالأمراض الجسمية ولكنه تكامل بين الجوانب الجسمية و السلامة النفسية التي تقاس وفقاً لإدراك الفرد لحياته و تقييماته لها و هو ما يعد جوهر الرضا عن الحياة.

المفاهيم الأساسية في الدراسة

أولاً: - مفهوم المناعة النفسية

نعرض فيما يلي بعض التعريفات القاموسية ، و نماذج من التعريفات النظرية للمناعة النفسية لتوضيح المقصود بها ، و كيف يتم تداولها بين الباحثين المتخصصين في علم النفس ، و ذلك علي النحو التالي :-

التعريفات القاموسية للمناعة النفسية

عرف محمد الرازي في قاموس مختار الصحاح (1987) المناعة بأنها المنع .
و حددها أبو الفضل ابن منظور في قاموس لسان العرب (1994) بمعنيين أحدهما المنع، والآخر المقاومة.
كما أشار معجم الوسيط (2004) إلي أن المناعة هي الحصانة ضد الشيء و مقاومته.
و تناولها مجمع اللغة العربية في معجم الوجيز (2008) علي أنها تعني الحصانة من المرض.

التعريفات المفهومية للمناعة النفسية

حدد (Kagan, 2006) المناعة النفسية علي أنها نظام وجداني تفاعلي متغير يستخدم فيه الفرد مشاعره و قدراته في التمييز بين المفيد والضار ، من خلال بعض العمليات المعرفية و من أهمها التذكر و التخيل و التخطيط ، و التقييم ، و إدراك المخاطر و صياغة خطط العمل، من أجل وقاية نفسه من مختلف الإضطرابات .
و حددها إبراهيم الجريبي (2006) بأنها الوعاء الذي يجمع فيه الفرد المصادر النفسية التي تعمل على حمايته من المشاعر و الوجدانات السلبية التي ترتبط بالضغط و القلق و التوتر و الغضب والإنهاك ، و غيرها من الأزمات و الاضطرابات النفسية التي يواجهها في حياته .
عرف سامي الختاتنة ، أحمد أبو أسعد (2010) المناعة النفسية بانها القدرة علي التكيف و إيجاد حلول للمشكلات و لتعامل مع المواقف بدرجة مرتفعة من المرونة .
و يراها (Dubey & Shah, 2011) علي أنها نظام متكامل يجمع بين الأبعاد الشخصية و المعرفية و السلوكية و تشكل فيما بينها أجسام نفسية مضادة تحمي الفرد عند مواجهة الضغوط.

عرف عصام زيدان (2013) المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على مقاومة الضغوط النفسية و الإحباط و التهديدات و المخاطر و الأزمات النفسية من خلال التفكير الإيجابي ، و ضبط الانفعالات ، و الإبداع في حل المشكلات ، و زيادة فاعلية الذات و نموها ، و تركيز الجهد نحو الهدف ، و تحدي الظروف و تغييرها ، و التكيف مع البيئة.

و تناولها (Bona,2014) بإعتبارها جهاز نفسي وقائي يعمل علي تعزيز الذات يتكون من التفكير الإيجابي ، و الشعور بال ضبط و التحكم ، و فاعلية الذات ، و ضبط الإنفعالات ، و الإبداع .

و إعتبرها علاء الشريف (2015) نظام إفتراضي وجداني تفاعلي متغير يشترك مع نظام المناعة الحيوية في الحفاظ علي إستقرار و إئزان الفرد من خلال توفير درجة مرتفعة من الإستقرار في مواجهة تقلبات الحياة ، و المحافظة علي الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة.

و عرف (Rachman , 2016) المناعة النفسية بأنها نظام تكاملي بين معارف الفرد و سلوكه و دوافعه يساعده في التكيف مع ضغوط الحياة اليومية .

كما عرفها أحمد عبد الملك ، سعاد قرني (2017) علي أنها نظام متعدد الأبعاد يتضمن مجموعة من السمات الشخصية التي تزود الفرد بقدرة علي التحكم الذاتي ، و تحديد الأهداف مما يسهم في المواجهة الإيجابية لمشكلات الحياة و ما يترتب عليها من آثار سلبية في إطار من الثقة بالنفس و التوجه الديني .

و تناولتها رانيا الجزار (2018) بإعتبارها القوي التي تسمح للفرد بالتغلب علي التحديات ، و تجاوز العقبات لتحقيق النجاح في التعامل مع الضغوط و المشكلات البيئية .

كما أشارت أمل غنايم (2018) إلي المناعة النفسية علي أنها قدرة الفرد علي مواجهة الأزمات و تحمل الصعوبات ، و مقاومة المشاعر السلبية المترتبة عليها من قبيل الغضب و العداوة و اليأس و العجز و التشاؤم.

و عرف (Benoit & Gabola , 2019) بأنها قدرة تكيفية متعددة الأبعاد تحمي الفرد من الصدمات و تساعده في مقاومة الضغوط الحياتية .

و أشار سعد البيومي (2019) إلي المناعة النفسية علي أنها قدرة الفرد على التعامل مع المواقف و الأحداث بأسلوب مناسب و بطريقة لا شعورية، مع وضع الآليات و الخطط التي تستخدم مع كل طارئ حتى لا تؤثر في سلوكه أو أفكاره.

وحددها عبد الستار محمد (2019) بأنها قدرة الفرد على التفكير الإيجابي و حل المشكلات مع الإحتفاظ بالتماسك النفسى و الكفاءة الذاتية أثناء مواجهة الأحداث الضاغطة أو مجريات الحياة بشكل عام مع الحرص علي النمو النفسى.

و تناولها أحمد الليثي (2020) بإعتبارها نظام تكاملي متعدد الأبعاد يتضمن مصادر المقاومة و الحماية من الضغوط و الأزمات ، و منها التفكير الإيجابي ، و الثقة في النفس ، و المرونة النفسية ، و تنظيم الذات ، و الضبط الإنفعالي .

وحددها محمد رفيق (2020) بأنها نظام وجداني يحمي الفرد من المخاطر النفسية و يعزز حياته .

و وصفت إيناس جوهر (2021) المناعة النفسية بأنها إستجابة الفرد التي يصدرها في مواجهة الشدائد و تحمل الصعاب و التي تتحدد في ضوء سماته الشخصية الإيجابية ، و تدينه ، و قدرته علي ضبط إنفعالاته.

وعرفتها أفتان فهد (2021) بأنها قدرة الفرد على مواجهة الأحداث السلبية و التعامل معها بإيجابية و تتضمن التفكير الإيجابي، والإبداع ، و حل المشكلات، النفس و الصمود و الصلابة النفسية، و فاعلية الذات، و الثقة في النفس، والتحدي و المثابرة، و المرونة النفسية والتكيف، و التناؤل .

كما تناولت شيري حليم (2021) **المناعة النفسية** علي أنها القدرة الذاتية التي تحمي الفرد ، و تجعله قادراً علي مقاومة الضغوط و التكيف معها من خلال الأفكار الإيجابية و تجنب الأفكار السلبية ، و **تتكون من خمسة أبعاد هي :-**

1- التكيف

و يشير إلى قدرة الفرد علي تغيير سلوكه، بما يحقق له التوافق مع البيئة المحيطة به.

2- النضج الإنفعالي

و يقصد به عدم التهور ، و التروي و ضبط النفس ، و مواجهة المواقف بموضوعية .

3- الصلابة النفسية

و تتمثل في القدرة علي مواجهة الإيجابية لضغوط الحياة و أزماتها .

4- التفكير الإيجابي

الذي يتضح في الأفكار العقلانية ، والتقبل الإيجابي للآخرين وللمواقف .

5- الرفاهية النفسية

و يقصد بها البهجة والسرور و السعي لتحقيقها و الحفاظ عليها و الرضا عن الحياة ، و قبول الذات ، و الإستقلال والنمو الشخصي.

و أشارت إليها إيناس جوهر (2021) بأنها إستجابة الفرد في مواجهة الشدائد و الظروف و الأحداث الضاغطة ، و تحمل الصعاب و المتاعب من خلال سماته الإيجابية ، و قدرته علي ضبط الإنفعالات .

كما عرف سليمان يوسف ، هدي الفضلي (2022) المناعة النفسية بأنها منظومة نفسية تعمل بالتوازي مع جهاز المناعة الجسمية ، و تؤدي وظائف دفاعية و وقائية و تحمي الفرد من الإصابة بالإضطرابات النفسية عند مواجهة الضغوط و الإحباط و كل ما يهدد سلامته النفسية .

و تناولت صباح إبراهيم (2022) المناعة النفسية بإعتبارها قدرات الفرد و إمكاناته التي تساعد في حمايته.

كما عرفت هبة النادي (2022) بأنها بناء غير ثابت في الشخصية يشير إلي قدرة الفرد علي إستخدام مختلف السبل و الإستراتيجيات لمواجهة ضغوط الحياة ، و تتزايد المناعة النفسية للفرد من خلال الصلابة النفسية ، و الثقة في النفس ، و التحدي ، و المثابرة ، و الصمود النفسي ، و التفاوض ، و المرونة ، و التفكير الإيجابي ، و الإبداع ، و حل المشكلات. و تناولها محمد نواف (2023) بإعتبارها جهاز نفسي متعدد الأبعاد يتكون من سمات الشخصية ، و القدرة علي مواصلة بذل الجهد لتحقيق الأهداف ، و القدرة علي حل المشكلات بشكل إيجابي ، و التقليل من المشاعر السلبية المصاحبة للإحباط من خلال التوجه الديني و الثقة في النفس . و يمكن بوجه عام إعتبار المناعة النفسية بمثابة القدرة علي التكيف مع الأحداث الضاغطة ، و مقاومة الأزمات .

كما حددت سارة شاهين (2023) المناعة النفسية علي أنها القدرة علي مواجهة التحديات و تحمل الكروب.

تعريف الباحثة للمناعة النفسية

تعرف الباحثة المناعة النفسية بأنها :- الخصائص النفسية الشخصية و المعرفية و رصيد خبرات الفرد الذي يساعده في مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة بإيجابية و فاعلية و بأقل درجة ممكنة من الأضرار ، مما يسهم في إزدهار الفرد وزيادة فاعليته في تحقيق متطلبات التوافق والصحة النفسية .

التعريف الإجرائي للمناعة النفسية

المناعة النفسية هي الدرجة التي يحصل الفرد علي مقياس المناعة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

مكونات المناعة النفسية

أشارت شيري حليم (2021) إلي أن هناك ثلاثة مكونات أساسية للمناعة النفسية وهي :-

1- مكون معرفي

يتمثل في قدرة الفرد علي تجاوز المحن و الشدائد من خلال الصمود و الصلابة النفسية، و القدرة على حل المشكلات، و التفكير الإيجابي و مواجهة التحديات و المحن من خلال استخدام استراتيجيات المواجهة المناسبة .

2- مكون وجداني

يتضح في التحكم في الإنفعالات ، و السيطرة علي المشاعر و ضبط النفس سواء أثناء المواقف أو عند توقع النتائج السلبية المترتبة علي التعرض للمواقف الضاغطة .

3- مكون سلوكي

_ يتضمن سلوكيات الفرد التي يستخدمها في مواجهة المواقف ، و التحديات التي تتطوي عليها من خلال خبراته ، و سماته الشخصية ، و قدرته على تنظيم المعارف والأفكار، بالإضافة إلى تنظيم المشاعر السلبية و التفاؤل، و المثابرة، و الإبداع .

أنواع المناعة النفسية

حصر جعفر عبد العزيز (2020) ، حسن عبد اللطيف ، لؤلؤة حمادة (2020) أنواع المناعة النفسية في ثلاث فئات أساسية هي :-

1- المناعة النفسية الطبيعية

و هي المناعة القائمة علي سمات شخصية الفرد ، و رصيده الوراثي ، و خصاله النفسية ، و خصائصه الجسمية ، و التفاعل بين الوراثة و البيئة .

2- المناعة النفسية المكتسبة من الخبرات

و هي المناعة المكتسبة من خبرات الفرد ، و من مواقف التعلم و المعارف و المهارات الشخصية التي يتم توظيفها في مواجهة المواقف .

3- المناعة النفسية المكتسبة عمدياً

و هي المناعة التي تم إكتسابها من مواقف تعرض لها الفرد شعر من خلالها بالتوتر، و ترتب عليها نتائج سلبية أثارت غضبه ، و تدرب علي السيطرة عليها و علي إنفعالاته ، كما تم تدريبه علي استبدال المشاعر و الأفكار السلبية بأخري إيجابية تساعده في مواجهة المواقف و الشدائد بكفاءة و تحقق له نتائج إيجابية .

أسس المناعة النفسية

أشارت صباح إبراهيم (2022) إلي أن الأسس الرئيسية لتكوين المناعة النفسية تتمثل في

الآتي :-

- الأفكار المنطقية .
- التحكم الذاتي .

- مقاومة الفشل .
- التعبير عن الذات .

الخصائص العامة للمناعة النفسية

أشار (Albert-Lorincz et al , 2012) ، سماء حنفي (2022) إلي أن هناك عدد من

الخصائص العامة المميزة للمناعة النفسية من أهمها :-

- الإستجابة الإيجابية عند توقع الأحداث والنتائج السلبية.
- إدراك الجوانب الإيجابية في المواقف .
- توقع النجاح .
- إستخدام إستراتيجيات المواجهة الفعالة التي تتناسب مع المواقف ومع الإمكانيات الفعلية للفرد.
- الإلتزان الوجداني في أثناء الأزمات .
- الإستفادة من الخبرات السلبية و تطويعها لتحويل الفشل إلي نجاح في المواقف التالية .
- التوازن في تقييم السلبيات و الإيجابيات في المواقف .

الأبعاد الأساسية للمناعة النفسية

رأي كل من ، (Coleman , 2009) ، (Bhardwaj, 2012) أن هناك أربعة أبعاد

للمناعة النفسية هي:-

- التوافق الإنفعالي .
- التوافق الأسري .
- الثقة في النفس .
- الإيجابية القائمة علي النضج .

و أشارت ريهام أبو زيد (2018) إلي وجود سبعة أبعاد تتشكل من خلالها المناعة

النفسية وهي :-

- الإستبصار .

- الإستقلال .
- الإبداع .
- المبادأة .
- المرح و الدعابة .
- تكوين العلاقات .
- القيم الروحية .

بينما أشار (Choochom et al , 2019) إلي أن هناك خمسة أبعاد أساسية للمناعة

النفسية وهي:-

- المرونة .
- اليقظة العقلية .
- إستراتيجيات المواجهة الإيجابية للمواقف الضاغطة .
- الأمل .
- الإعتماد علي النفس و الثقة بالذات و الإكتفاء الذاتي .

كما أشارت سارة شاهين (2023) إلي وجود تسعة أبعاد للمناعة النفسية وهي :-

- التفكير الإيجابي .
- المرونة النفسية .
- ضبط النفس .
- الثقة في النفس .
- التحدي و المثابرة .
- الصلابة النفسية .
- فاعلية الذات .
- حل المشكلات و الإبداع .
- التفاؤل و التكيف .

المؤشرات السلوكية المنبئة بالمناعة النفسية

أشارت شروق الزهراني (2022) إلي وجود عدد من المؤشرات السلوكية المنبئة بالمناعة

النفسية من أهمها :-

- الرضا عن الحياة .
- إدارة الغضب .
- المواجهة الفعالة للمواقف .
- تحمل الصعاب ، و مواصلة بذل الجهد .
- ضبط النفس ، و التحكم في الرغبات .

المظاهر الدالة علي إنخفاض المناعة النفسية

لخصت إيناس جوهرى (2021) المظاهر الدالة علي إنخفاض المناعة النفسية فيما يلي:-

- الأفكار اللاعقلانية .
- القابلية للإيحاء .
- العزلة .
- الإستسلام للفشل .
- الإجهاد النفسي .
- الجمود الفكري .
- إنخفاض كل من الشعور بالسعادة و الإستمتاع بالحياة .
- إنخفاض القدرة علي السيطرة علي الإنفعالات .
- إختلال تقييم المواقف والأحداث .

كيف تحمي المناعة النفسية الفرد من الإضطرابات النفسية ؟

إستعرض (Albert-Lorenz et al , 2012) الوظائف الأساسية للمناعة النفسية،

ومن أهمها :-

- 1- مساعدة الفرد على الشعور بالتحسن بعد المرور بخبرة مؤلمة.
- 2- التفسير المنطقي للمواقف الضاغطة .

- 3- التعايش بفعالية في مواجهة الضغوط النفسية للحفاظ علي الاتزان الانفعالي .
 - 4- الإستمرار في العطاء .
- و أشار (Bhardwaj & Agrawal, 2015) إلي أن المناعة النفسية تمارس أدوارها الوقائية في حماية الفرد من الإصابة بالإضطرابات النفسية لأنها تساعد في :-
- تنظيم عمل العمليات المعرفية .
 - توقع النتائج الإيجابية ، و إدراكها عند حدوثها .
 - تكوين إستراتيجيات توافقية ملاءمة لمواجهة المواقف الضاغطة
 - تحديد الفرد لإمكاناته الشخصية و الإستفادة منها في مواجهة الشدائد .

النظريات المفسرة للمناعة النفسية

أشارت رانيا الجزار و آخرون (2018) إلي تنوع تفسيرات المناعة النفسية ، حيث تناولتها النظريات المعرفية علي أنها رؤية شاملة للمواقف تحددتها قدرات الفرد العقلية ، و قدرته علي أن يسلك بصورة إيجابية ،

و فسرتها النظريات السلوكية بوصفها أساليب متعلمة في مواجهة الضغوط الحياتية ،

بينما حددتها نظريات التحليل النفسي بإعتبارها قوة الأنا ، و أن المناعة النفسية تحقق التوازن بين الهو ، و الأنا ، و الأنا الأعلى

و نعرض فيما يلي بعض النظريات والنماذج التفسيرية التي تناولت المناعة النفسية من حيث مكوناتها و دورها في وقاية الأفراد من الإضطرابات النفسية ، و تأثيراتها في سلوكياتهم و إنفعالاتهم ، و ذلك علي النحو التالي :-

1- نظرية (Wilson & Gilbert , 2005)

تشير هذه النظرية إلى :-

- أهمية توقعات الأفراد للأحداث المستقبلية و آثارها المحتملة ، و يترتب علي هذه التوقعات تغيرات إنفعالية تحدد الطريقة التي يسلك بها الفرد في مواجهة المواقف كما تحدد القرارات التي يتخذها بشأنها ،
- و يستجيب الأفراد للأحداث ذات المترتبات السلبية إستجابات متباينة و ربما تكون متطرفة في بداية وقوع الأحداث ،
- و بمرور الوقت تتخفف الإستجابات المتطرفة و يتم إستيعاب الأحداث و يواصل الأفراد حياتهم ،
- و يساعد في ذلك المناعة النفسية لأنها تتضمن آليات و عمليات معرفية تتطوي علي معالجة المعلومات و إعادة صياغتها ، و التجاهل ، و تعزيز الثقة في النفس ، و الحد من التنافر المعرفي ، وإستخدام إستراتيجيات توافقية ، و التفكير الإيجابي للتخفيف من المشاعر السلبية .

2- نظرية (Kegan , 2006)

تشير هذه النظرية إلى أن :-

- المناعة النفسية تمارس أدواراً مهمة من أهمها تنقية و فرز الأفكار و وضع معني لها ، وتصنيف الأنشطة والأحداث و المواقف ، وإصدار إستجابات وجدانية تجاهها ، مثل الشعور بالفخر ، أو الخوف ، أو الغضب ، أو الإشمئزاز ، أو الخزي .
- و تساعد المناعة النفسية الفرد في التمييز بين الأمور المفيدة و الضارة و المحايدة ، و تسهم في تنظيم الإنفعالات من خلال الحواس الجسمية و القدرات العقلية و من أهمها الذاكرة و الفهم و التخيل و القدرة علي التخطيط ،
- مما يساعد الفرد علي أن يسلك بشكل توافقي بدرجة أكبر عندما يتعرض لنفس المواقف ، أو مواقف مشابهة فيما بعد و يسهم ذلك في الحفاظ علي السلامة النفسية للأفراد و حمايتهم من الإضطرابات النفسية .

3- نظرية (Barbanell , 2009)

تشير هذه النظرية إلي أن :-

- المناعة النفسية هي محصلة للتعلم و إكتساب الخبرات ، و التركيز علي الجوانب الإيجابية بدرجة أكبر من التركيز علي الجوانب السلبية المتضمنة في المواقف ،
- و أن اللاشعور يقوم بحجب المشاعر السلبية المصاحبة للتعرض لمواقف ضارة للفرد من الإدراك
- و أن الوعي يزيد من قدرة الفرد علي التوافق ، ويقلل من لوم الذات و لوم الآخرين ، والإستمتاع بالمشاعر الإيجابية .

4- نموذج (Gombor , 2009)

يشير هذا النموذج إلي أن :-

- المناعة النفسية هي جهاز نفسي يحمي الفرد من الإختلالات النفسية ، يتضمن عدد من الإمكانيات و المصادر الشخصية و لمعرفة و الإجتماعية، موزعة علي ثلاثة مكونات فرعية لهذا الجهاز النفسي و ذلك علي النحو التالي :-

1- المكون الأول

المراقبة والإتجاه نحو الهدف

- و يتضمن إمكانيات الفرد في إستكشاف البيئة المحيطة به ، و توقع النتائج الإيجابية ، و التماسك في مواجهة التحديات ، و التوجه نحو تحقيق الأهداف .

2- المكون الثاني

إنشاء الأهداف و تنفيذها

- و ينطوي علي قدرات الفرد علي تعديل الظروف البيئية بما يحقق له الأهداف المرجوة ، و يحتاج الفرد في هذا الصدد إلي قدرات إبداعية ، و القدرة علي حل المشكلات ، و خصائص الإقناع ، و تأكيد الذات ، و تخفيض التنافر المعرفي .

3- المكون الثالث

التنظيم الذاتي

و يتضمن تنظيم الانتباه ، و الإدراك ، و الإنفعالات المصاحبة للخبرات السلبية أو الفشل ، أو الخبرات غير المرغوبة .

5- نظرية (Olah et al , 2010)

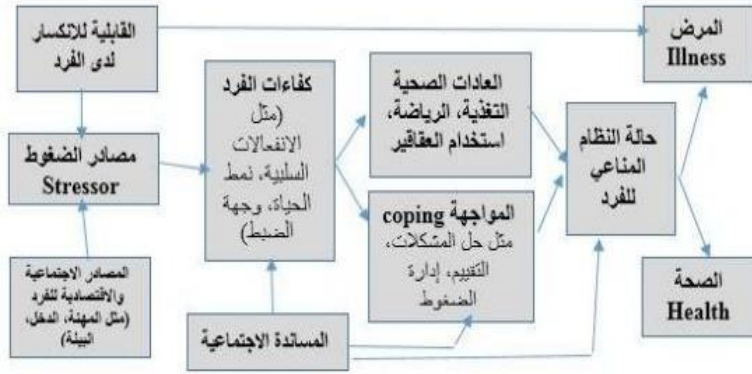
تشير هذه النظرية إلى أن المناعة النفسية :-

- تنطوي علي عدد من الأبعاد متفاعلة مع بعضها البعض من أجل حماية الفرد من الآثار النفسية السلبية المترتبة علي التعرض للمشقة و الضغوط النفسية .
- و تحدد درجة المناعة النفسية في ضوء التقييمات المعرفية للمخاطر و التهديدات ، و قدرة الفرد علي إستخدام أساليب توافقية .
- و تعد المناعة النفسية محصلة لتجميع Synchorizing أو تضافر كل من السمات الشخصية و القدرات المعرفية و الدافعية لتحقيق مواجهة فعالة للظروف و المواقف الضاغطة.

6- نموذج الضغوط والمناعة النفسية

قدم هذا النموذج(Dubey & Shahi , 2011) و الذي يشير إلى أن :-

- جهاز المناعة النفسية يعزز مواجهة الفرد عند التعرض للمحن من خلال رصيد خبراته ، و يساعده في إدارة ضغوط الحياة بفاعلية للحفاظ علي سلامته النفسية و تتضمن المناعة النفسية:-
- الإستمتاع بالحياة .
- المرونة .
- التوافق مع البيئة .
- الشعور بالمسئولية .
- التمييز بين المناسب وغير المناسب ، و بين السيء و الجيد .
- البصيرة .
- التحكم في الإنفعالات .

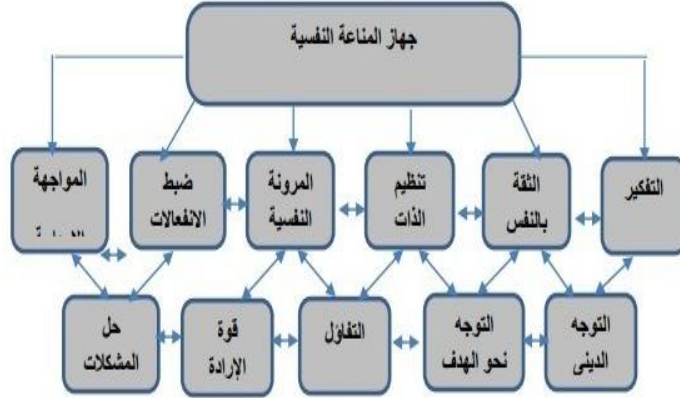


شكل رقم (1) يوضح نموذج المناعة والضغط النفسية (Dubey & Shahi , 2011)

7- نموذج تضافر قدرات الفرد لتنظيم المناعة النفسية

قدم هذا النموذج (Bhardwaj & Agrawal, 2015) و الذي أوضح أن :-
- هناك عدد من الخصال الشخصية و العمليات المعرفية و المهارات الذهنية و الإجتماعية تتضافر مع بعضها البعض و تشكل المناعة النفسية للفرد و تنظم عملها و تحدد درجاتها وهي :-

- التفكير الإيجابي .
- الثقة في النفس .
- تنظيم الذات .
- المرونة النفسية .
- ضبط الإنفعالات .
- المواجهة الفعالة .
- التوجه الديني .
- التوجه نحو الهدف .



شكل رقم (2)تضافر قدرات وكفاءات الفرد في تنظيم المناعة النفسية (Bhardwaj & Agrawal ,2015)

8- نظرية النشاط

إستعرضت ميسون كريم ، لطيف غازي (2018) هذه النظرية موضحين أن :-
- الأفراد عندما يبلغون سن 60 سنة و ما بعدها تطراً عليهم تغيرات تنطوي علي إنخفاض مستويات الأنشطة الحركية ، و الحسية ، و المعرفية ، خصوصاً في بدايات الإحالة للتقاعد حيث يبدأ في الإنسحاب من المجتمع ، و البحث عن أنشطة بديلة لوظيفته ،
- و تسهم هذه الأنشطة البديلة في توافقه مع تغيرات طرأت علي حياته مترتبة علي وظيفته التي فقدها ، لأن الأنشطة البديلة تعد مصدر بديل لممارسة النشاط الذي كان يقوم به في عمله قبل إحالته للتقاعد ،
- كما أنها توفر له مصدر دخل مادي يعوضه عن راتبه و يساعد في مواجهة متطلبات الحياة لأن قيمة المعاش المادية تكون ضئيلة.

و تشير هذه النظرية إلي

- أن إنخفاض درجة الرضا عن الحياة لدي المسنين يرجع إلي تدهور الصحة ، و الشعور بإنخفاض الأهمية الشخصية بعد الإحالة للتقاعد و ترك الوظيفة ، و وفاة الأصدقاء و بعض أفراد الأسرة .

- من الضروري أن يساعد المجتمع المسنين في توفير أنشطة بديلة لأنه إذا حاول المسن ممارسة أنشطة بديلة ولم يجدها متاحة حوله تعثره تغيرات إنفعالية سلبية من أهمها القلق و الإكتئاب .

- يمكن التقليل من الآثار السلبية المترتبة علي التقاعد من خلال ممارسة المسنون لأنشطة غير رسمية من قبيل تنظيم الرحلات ، و ممارسة الهوايات التي تحافظ علي مستوى إتقانهم للمهارات و تساعد في التقليل من التغيرات النفسية السلبية المترتبة علي الإحالة للتقاعد .

9- نموذج (Oláh, 2019)

يشير هذا النموذج إلي وجود **ثلاث فئات من المعتقدات اللازمة تحصن الفرد من الإختلالات النفسية** في مواجهة الصعاب و التحديات وهذه المعتقدات هي:-

المعتقدات الخاصة بالإقدام

و تتمثل في التفكير الإيجابي ، و التحكم في الإنفعالات ، و تحويل الإنفعالات السلبية إلي إيجابية ، و الإتساق بين أهداف الفرد و سلوكه وأفكاره و إنفعالاته ، و تطويره لذاته و إنجازته الشخصية.

المعتقدات الخاصة بالمراقبة والإبداع و التنفيذ

و تتضمن التوجه نحو الهدف ، و التوجه نحو التغيير ، و التحدي ، و فاعلية الذات ، و الإبداع ، و حل المشكلات ، و التواصل مع الآخرين و العمل معهم و تكوين صداقات.

المعتقدات الخاصة بتنظيم الذات

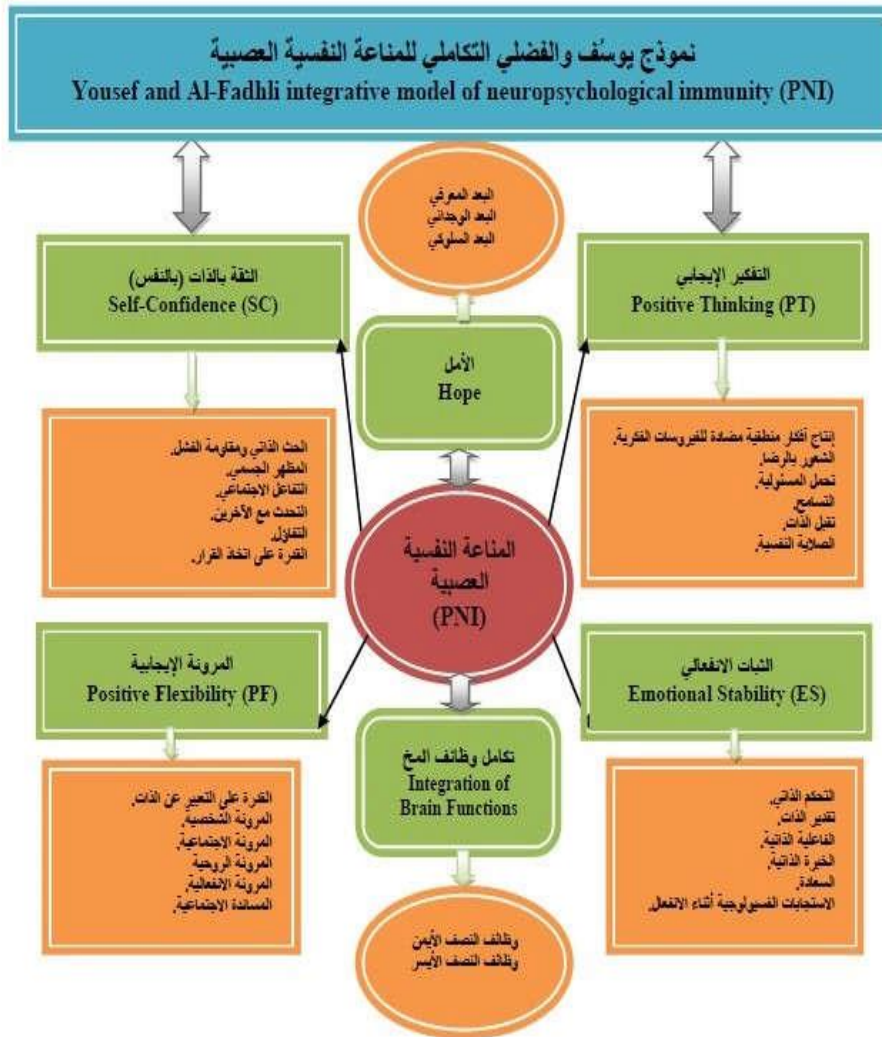
و تشمل التحكم في الإنفعالات ، و تنسيق الدوافع ، و إدارة الغضب .

10- نموذج سليمان يوسف ، و هدي الفضلي التكاملية للمناعة النفسية العصبية

قدم سليمان يوسف ، هدي الفضلي (2022) نموذج تفسيري يوضح مكونات المناعة ودورها في حماية الفرد من الإضطرابات النفسية المترتبة علي التفاعل مع البيئة حيث أشارا إلي وجود **ست مكونات أو وحدات أساسية تشكل فيما بينها و بعضها البعض جهاز المناعة النفسية** للفرد وهذه المكونات أو الوحدات هي :-

المناعة النفسية في علاقتها بالرضا عن الحياة وقلق الموت لدى المسنين

- التفكير الإيجابي .
- الثقة في النفس .
- الأمل .
- الثبات الإنفعالي .
- المرونة .
- تكامل وظائف الجهاز العصبي



شكل رقم (3) يوضح نموذج سليمان يوسف ، و هدي الفضلي التكاملية للمناعة النفسية العصبية (سليمان يوسف ، هدي الفضلي ، 2022)

ثانياً :- مفهوم الرضا عن الحياة

نعرض فيما يلي بعض تعريفات مفهوم الرضا عن الحياة في ضوء مسح تراث الدراسات النفسية التي تناولته ، و ذلك علي النحو التالي :-
عرف (Korff,2006) الرضا عن الحياة بأنه إدراك الشخص لمدى إشباع حاجاته الأساسية مع إدراكه لنوعية الحياة الخاصة به.
و أشار إليه أحمد عبد الخالق (2008) بأنه التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً علي حكمه الشخصي .
و يري (Feuntes, 2012) أن الرضا عن الحياة هو بناء شخصي يتضمن تقييم الفرد لنوعية حياته بوجه عام بما في ذلك الصحة و الحياة الأسرية و الحياة الإجتماعية.
و عرفه ماهر يوسف (2012) بأنه شعور الفرد بالراحة و الطمأنينة و إقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته و لعلاقاته الاجتماعية و رضاه عن إشباع حاجاته.
أشارت عالية شلبي (2012) إلي الرضا عن الحياة بأنه تقدير ذاتي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد بوجه عام مقارنة بالمستوى الذي يراه ملائماً له ، و يظهر في سلوكيات الفرد التي تعبر عن تقبله لذاته و أسلوب حياته و مدى تفاعله و توافقه مع أسرته و أصدقائه والمحيطين به.
و تناوله مجدي الدسوقي (2013) بإعتباره تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ، و يعتمد هذا التقييم علي مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه يناسب حياته .
عرفت حواء إبراهيم (2016) الرضا عن الحياة بأنه إستجابة إيجابية تقوم علي التفاوض و تقييم الفرد لمختلف جوانب حياته ، و تعد من مؤشرات التوافق و السلامة النفسية .
و حددت شيري حليم (2021) الرضا عن الحياة علي أنه شعور الفرد بالسعادة و الطمأنينة و القدرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة و الإستقرار النفسي و التقدير الإجتماعي .
ويشتمل علي خمس مكونات أساسية و هي :-

1- السعادة .

2- العلاقات الإجتماعية .

3- الإستقرار الإجتماعي .

4- الطمأنينة .

5- التقدير الإجتماعي .

تعرف الزهرة يومهراس (2023) الرضا عن الحياة بأنه هو تقدير الفرد لنوعية حياته في المجالات الحيوية المختلفة و التي تعتبر مهمة بالنسبة له بما يتلاءم مع توقعاته الخاصة ، و يتضمن ذلك رضا الفرد عن ذاته و إنجازاته ، و نتائج سلوكه و تقبله للآخرين ، و تقبله لظروفه و امكاناته و استمتاعه بالحياة و اعتبارها ذات قيمة.

تعريف الباحثة للرضا عن الحياة

تعرف الباحثة الرضا عن الحياة بأنه:- تقييم ذاتي يجريه الفرد يشمل مختلف جوانب حياته و يشعر من خلاله بالإشباع عندما يحقق أهدافه ، أو عندما تتفق النتائج التي يصل إليها مع توقعاته و خططه لحياته مما يجعله يحب الحياة و يستمتع بها ، و يسهم في سلامته النفسية، و يساعده في تقبل حياته بما تتضمنه من أفراد و مشكلات و تدفعه إلى الإنجاز و الإنتاج.

التعريف الإجرائي للرضا عن الحياة.

هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة الراهنة بما يتضمنه من تقييمات الفرد للحياة ، و رؤيته لها و سلوكياته في مواجهة متطلبات الحياة .

خصائص الرضا عن الحياة

أشارت عزة عبد الكريم إلي تميز شعور الفرد بالرضا عن حياته بعدد من الخصائص من أهمها:-

1- الخبرة الذاتية

وتتضمن سمات الشخصية ، وأساليب الحياة ، و إستراتيجيات مواجهة الضغوط ، والتدين ، والحالة الصحية العامة ، و السلامة النفسية .

2- غياب الوجدان السلبي

و من أمثلته القلق العام ، و قلق الموت ، و اليأس ، و الحزن ، و الإكتئاب .

3- التقييم الشامل

لمختلف جوانب حياة الفرد في ضوء قدراته ، و توقعاته للنجاح و الفشل .

أبعاد الرضا عن الحياة

أوضحت إيمان مختار (2021) وجود بعدين أساسيين للرضا عن الحياة و هما :-

أ - بعد ذاتي

يتضمن التقييمات الذاتية للأفراد لمختلف جوانب حياتهم و تقدير درجات إشباعاتهم و سعادتهم.

ب - بعد موضوعي

ينطوي علي كل مؤشرات الرضا عن الحياة التي يمكن قياسها أو ملاحظتها .

المظاهر السلوكية الدالة علي الرضا عن الحياة

أشار مومني رضوان (2021) إلي وجود عدد من المظاهر السلوكية الدالة علي الرضا عن

الحياة من أهمها :-

- السعادة و التي تنتج من تحقيق الإشباعات بكل صورها .

-الرضا عن الآخرين و قبولهم .

- الطمأنينة ، و التفاؤل نحو المستقبل .

- الفخر بالإنجازات .

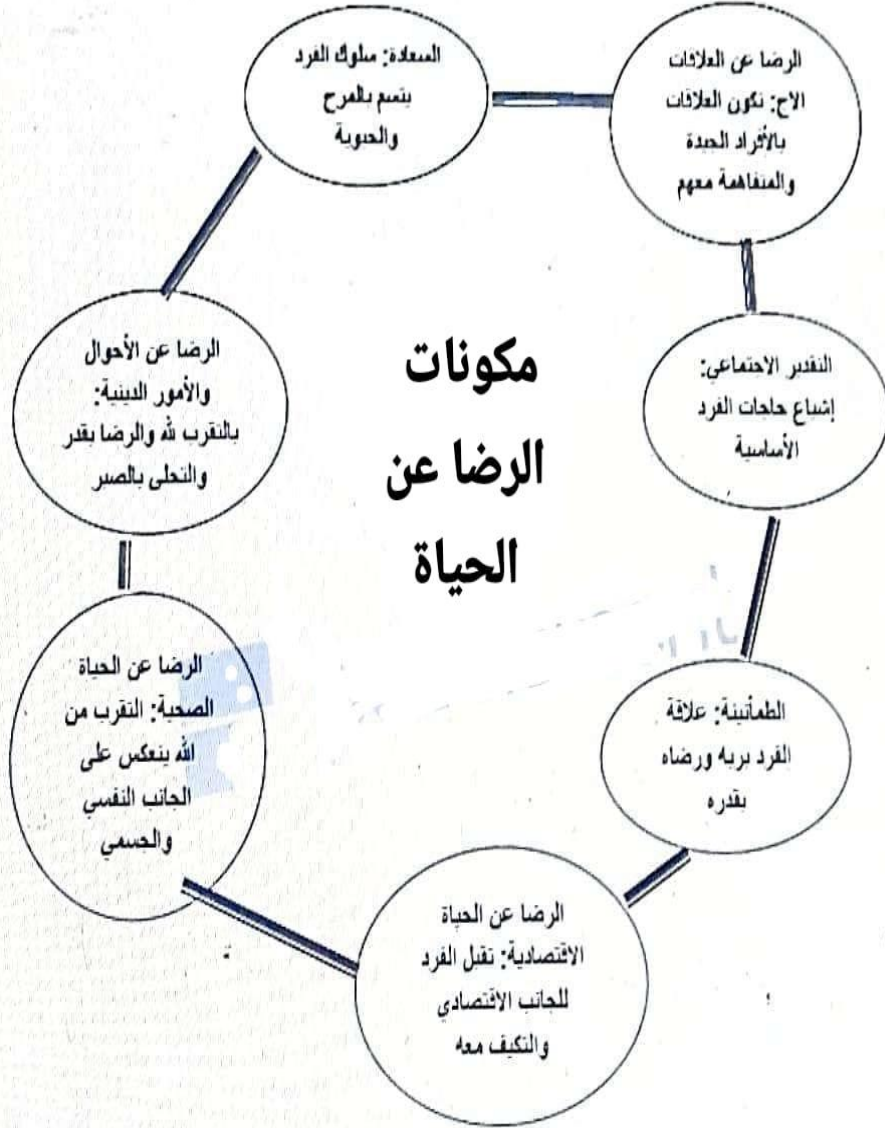
- الثقة في النفس .

المكونات الأساسية للرضا عن الحياة

شرحت زينب خروبي (2020) الجوانب الأساسية التي ينطوي عليها الرضا عن الحياة وهي:

المناعة النفسية في علاقتها بالرضا عن الحياة وقلق الموت لدى المسنين

- الرضا عن المحيطين بالفرد و تحقيق الإشباعات المرجوة من العلاقات الإجتماعية .
- التقدير الإجتماعي و الشعور بالإحترام و الأهمية لدي الآخرين .
- الطمأنينة .
- التعايش مع الظروف الإقتصادية .
- عدم وجود مشكلات صحية "الصحة".
- التدخين .
- السعادة و التفاؤل .



شكل رقم (4) يوضح الجوانب الأساسية التي تسهم في الرضا عن الحياة (زينب خروبي، 2020)

عوامل الرضا عن الحياة

أشار (Diener, Rahtz, 2002) إلي أن درجة رضا الفرد عن حياته متغيرة عبر الزمن، و تتأثر بتقييمه للأحداث الإيجابية و السلبية التي يخبرها، و تؤثر معارف الفرد و تفسيراته لمختلف الأحداث في شعوره بالرضا عن حياته.



شكل رقم (5) يوضح عوامل الرضا عن الحياة (Diener, Rahtz, 2002)

وأضاف قدور نوبيات (2016) إلي ما سبق أن أهداف الحياة من العوامل المحددة لدرجة رضا الفرد عن حياته موضعاً أن أهداف الحياة تتمثل في الأهداف التي يضعها الفرد لحياته و تنقسم إلي نوعين أساسيين هما :-

أ- أهداف جوهرية

مثل الإنتماء للجماعات لإكتساب الهوية ، و قبول الذات ، وتعبر الأهداف الجوهرية عن أساس المدرسة الإنسانية في تفسير الرضا عن الحياة .

ب- أهداف خارجية

مثل النجاح ، و الشعبية ، و الجاذبية ، و تعبر الأهداف الخارجية عن أساس المدرسة السلوكية و المعرفية في تفسير الرضا عن الحياة .



شكل رقم (6) يوضح أنواع أهداف الحياة المحددة لدرجة الرضا عن الحياة (قدور نوبيات، 2016)

النظريات المفسرة للرضا عن الحياة

نعرض فيما يلي للنظريات النفسية التي تناولت تفسيرات الرضا عن الحياة



شكل رقم (7) يوضح النظريات المفسرة للرضا عن الحياة

1- نظرية التكيف أو التعود

استعرضت رانيا المالكي (2011) ، يحي شقورة (2013) ، (Chui & Wong , 2015) هذه النظرية موضحين أهمية الأحداث الجديدة في حياة الفرد ، حيث تتحدد إستجابات الأفراد في المواقف الجديدة في ضوء سمات شخصياتهم ، و أهدافهم من الحياة ، و الطرق التي يقومون باتباعها في مواجهة المواقف الجديدة للتوافق معها و التي تحدد النتائج الإيجابية أو السلبية للمواقف ، و تتخفف حدة النتائج سواء كانت إيجابية أو سلبية بمرور الوقت نتيجة للتكيف أو التعود ، مع الأخذ في الحسبان الفروق بين الأفراد في طرق التكيف مع المواقف و مواجهتها ، حيث لا يتطابق شخصان في طرق التكيف مع نفس الموقف .

2- نظرية المقارنات الإجتماعية

- أشار (Diener & Lucas,2002) من خلال هذه النظرية إلي :-
- أهمية شعور الفرد بالتفوق و التميز عن الآخرين
 - حيث يميل الفرد لمقارنة نفسه مع الآخرين داخل نفس الثقافة ،
 - ويشعر بالرضا عن حياته عندما يجد إنجازاته و ما حققه أفضل من الآخرين ،
 - و يشعر بمزيد من السعادة عندما تكون ظروف حياته أفضل من الآخرين ،
 - و قد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات ، أو الدول ، و تختلف درجات الرضا

عن الحياة وفقاً للآتي :-

- المعايير الموضوعية للمقارنة .
 - المعايير الشخصية أو الذاتية للمقارنة .
 - المعايير الإجتماعية للمقارنة .
 - ما تم تحقيقه و إنجازه فعلياً .
- ويضيف إلي ما سبق (Easterlin,2001) الإشارة إلي :-
- أهمية الدخل المادي والمستوي الإقتصادي للأفراد في شعورهم بالرضا عن الحياة ، و يري أن الأفراد يقيمون سعادتهم و رضاهم عن الحياة في ضوء مصادر الدخل المتاحة لهم في المقام الأول .

3- نظرية القيم والأهداف والمعاني

- أشار جعفر علي ، حسين سعد الدين (2018) إلي هذه النظرية موضحين أن
- الأفراد يشعرون بالرضا عن حياتهم عندما يحققون أهدافهم
 - ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها،
 - و أن الأفراد يدركون أهدافهم وطموحاتهم و يحددون أهميتها بالنسبة لهم، و ينجحون في تحقيقها، و يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم،

- و يعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها، و التي تتناسب مع شخصية الأفراد، و تختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد ، كما تختلف باختلاف ترتيبها في أولوياتهم.

4- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز

إستعرضت أماني عبد الوهاب (2007) هذه النظرية التي تشير إلي أن :-
- يشعر الفرد بالرضا عن حياته عندما يحقق طموحاته وأهدافه ،
- وأيضاً عندما تكون إنجازاته وما يحققه قريب من طموحاته ،
- وبالتالي يكون علي الفرد لكي يشعر بالرضا عن الحياة أن تكون مخططاته لأهدافه قابلة للتحقق الفعلي حتي يشعر بالنجاح والكفاءة والجدارة و يرضي عن حياته .

5- نظرية المواقف

تناولت نجاه الفيتوري (2016) هذه النظرية موضحة أن:-
- يرضي الفرد عن حياته عندما يشعر بالأمان في حياته ،
- وعندما يكون قادراً علي تحقيق أهدافه التي يسعى إلي تحقيقها ،
- ويميل إلي الصحبة الطيبة ، و الإقتران بزوجة صالحة يتوافق معها و يكون أسرة متماسكة متناغمة،
- بالإضافة إلي التمتع بصحة جيدة ، و يلتحق بعمل يشعر من خلاله بأهميته ، و يكون له مصدر دخل مادي ثابت .

6- نظرية الأخبار السارة

تناولت أماني عبد الوهاب (2007) هذه النظرية و التي أشارت إلي أن :-
- يرضي الإنسان عن حياته عندما يشعر من خلالها بالاستمتاع لأنه لايف أن تتضمن حياة الفرد ظروف و مواقف طيبة و سارة ، لكن الأهم أن يدرك الإنسان أنها سارة ،

- مع الأخذ في الاعتبار الفروق بين الأفراد في فهم و إدراك نفس الموقف ، و أن السرور نسبي يختلف من شخص لآخر .

7- النظرية التكاملية

إستعرض سيد الوكيل (2020) هذه النظرية موضحاً أن النظريات التي تناولت تفسير الرضا عن الحياة ليست متعارضة مع بعضها البعض ولكنها متكاملة لأن :-
- محددات الرضا عن الحياة كثيرة و متنوعة ، و تختلف من مجتمع لآخر ، و من شخص لآخر داخل نفس المجتمع، و تتباين من موقف لآخر .
والنظرية التكاملية شاملة لأنها تشمل مختلف أسباب الرضا عن الحياة سواء كانت من خلال :-
- مقارنة الفرد بأحواله بالآخرين وتبين تفوقه الذي يسبب له الشعور بالرضا عن الحياة،
- أو يتحقق هذا الرضا عند تحقيق الفرد إنجازاته و طموحاته ،
- أو عندما يخبر مواقف سارة عديدة،
- أو عندما يعيش في ظروف مقبولة لديه توفر له حياة طيبة ،
و لهذا تكون مسببات الرضا عن الحياة مختلفة من يوم لآخر ، و في ضوء التكامل بين كل ما سبق الإشارة إليه في هذه النظرية .

ثالثاً :- مفهوم قلق الموت

أشار (Farley , 2004) إلي قلق الموت علي أنه الشعور بالرهبة والخوف عند التفكير في لحظة الموت و إنتهاء الحياة .
و عرفت أريج خليل (2016) قلق الموت بأنه خبرة إنفعالية غير سارة تتطوي علي الموت و كل ما يرتبط به من موضوعات ، و ربما يترتب علي هذه الخبرة التعجيل بالموت .
كما حددت دليلة بدران ، وردة برويس ، أسماء سلطاني (2021) قلق الموت بأنه التفكير المستمر في الموت و ما يرتبط به مثل القبر ، و الأمراض الخطيرة التي تؤدي إلي الوفاة.
و عرفت ميرنا ماريو ، علا حسين (2023) قلق الموت بأنه إستجابة إنفعالية غير سارة تتضمن مشاعر عدم السرور والإنشغال المتعمد بالموت .

تعريف الباحثة لقلق الموت

تحدد الباحثة قلق الموت بأنه هو تهاب وتوتر له مكونات سلوكية ، و وجدانية ، ومعرفية، و إجتماعية و يتمثل في الإنشغال بالتفكير في الموت و ما يترتب عليه للفرد نفسه أو للآخرين من أفراد أسرته، و يتحدد في ضوء معتقداته و معلوماته الدينية ، و يتزايد عند الإصابة بالأمراض الخطيرة ، أو عند التقدم في العمر .

التعريف الإجرائي لقلق الموت

هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس قلق الموت المستخدم في الدراسة بما يتضمنه من مظاهر سلوكية و تغيرات نفسية دالة عليه .

أسباب قلق الموت

أشارت أريج خليل (2016) ، ريم الشهري (2019) إلي أن أسباب قلق الموت تتمثل في الآتي :-

- الخوف من المجهول .
- الخوف من الموت المفاجيء .
- آلام الإحتضار .
- تخيل تحلل الجثة و تعفنها .
- الفناء و إنتهاء الوجود في الدنيا .
- فقد المكتسبات الدنيوية وما جمعه الفرد من أموال و ما حققه من مزايا دنيوية .
- الخوف من عقاب الله .

مكونات قلق الموت

أشارت رحمة صويص (2011) ، أريج خليل (2016) إلي وجود أربعة مكونات أساسية

لقلق الموت وهي:-

ا - مكون ديني

ويتضمن الخوف من ظلام القبر و عذابه ، و الخوف من المصير الأبدى الذي ربما يكون النار .

ب - مكون وجداني

يتعلق بالجوانب الإنفعالية المرتبطة بالموت من قبيل الخوف من المجهول، و الوحدة في القبر .

ج - مكون فسيولوجي

ينطوي علي التصورات الخاصة بتحلل الجسد، و الآلام الجسمية الخاصة بالإحتضار .

د - مكون إجتماعي

يتضح في الخوف علي مصير الأبناء بعد الوفاة خصوصاً لو كانوا أطفال، و يلاحظ وجود فروق ثقافية في هذا الشأن حيث تؤكد بعض الثقافات علي التفكير في مصير أفراد الأسرة بعد رحيل الوالدين أو القائمين علي شئونهم حتي لو كان الأبناء كبار بالقدر الكاف .

أنواع قلق الموت

أشارت ميرنا ماريو ، علا حسين (2023) إلي وجود نوعين أساسيين لقلق الموت وهما:-

1- قلق الموت الحاد

يتمثل في الخوف من الموت لفترة قصيرة مواكباً لوفاة شخص عزيز ، و ربما تظهر بعض أعراض قلق الموت في هذه الفترة و تنتهي سريعاً .

2- قلق الموت المزمن

يتضح في الخوف من الموت لفترة زمنية طويلة مع إنشغال التفكير بوضوح في الموت .

المظاهر الدالة علي قلق الموت

أشارت ريم الشهري (2019) إلي أن أهم المظاهر الدالة علي قلق الموت تتمثل في :-

أ - مظاهر نفسية

تتمثل في التوتر ، و الإكتئاب ، و صعوبة التركيز، و الشعور بالعجز، و الهلع ، و العزلة.

ب - مظاهر معرفية

تتضح من خلال التطرف في تقييمات المواقف و الأحكام، و الجمود الفكري، و التفكير اللا منطقي، و التفكير السلبي.

ج - مظاهر جسمية

تتضح في التغيرات التي تطرأ علي نشاط القلب من قبيل الخفقان أو سرعة ضربات القلب ، و التوتر ، و الرعشة ، و إختلالات عمل الجهاز الهضمي .

د - مظاهر إجتماعية

و منها التوجس من الآخرين ، و عدم الرغبة في التفاعل معهم .

النظريات النفسية المفسرة لقلق الموت

نعرض فيما يلي بعض النظريات النفسية التي تناولت قلق الموت من أهمها :-

1- النظرية الوجودية

شرح عبد الله أبو زعيزع (2015) هذه النظرية موضحاً أن القلق بوجه عام من خصائص الوجود الإنساني، و يتزايد مع التقدم في العمر لحتمية الوفاة و الرحيل من الدنيا ، و أن وجود الإنسان في الدنيا ينتهي بموته.

2- نظرية الذات

قدم هذه النظرية كارل روجرز و إستعرضها أحمد عبد الخالق (1998) مشيراً إلي أن الإنفتاح علي الخبرات ، و تحقيق الذات يقلل من قلق الموت ، و يتجنب من يتميزون بالإنفتاح علي الخبرات و لهم إنجازات التفكير في الموت بإعتباره مصدر لتهديد الذات وتوقف الإنجازات .

3- نظرية التحليل النفسي

لخص (Furer & Walker, 2008) نظريات التحليل النفسي في شأن قلق الموت في أن المخاوف المتعلقة بالوفاة تعكس صراعات الطفولة ، و كل إنسان يسلك في حياته وكأنه لن يموت لأنه يرفض الإعتراف الواعي بالموت ، و أن اللاوعي هو مصدر التفكير و السلوك .

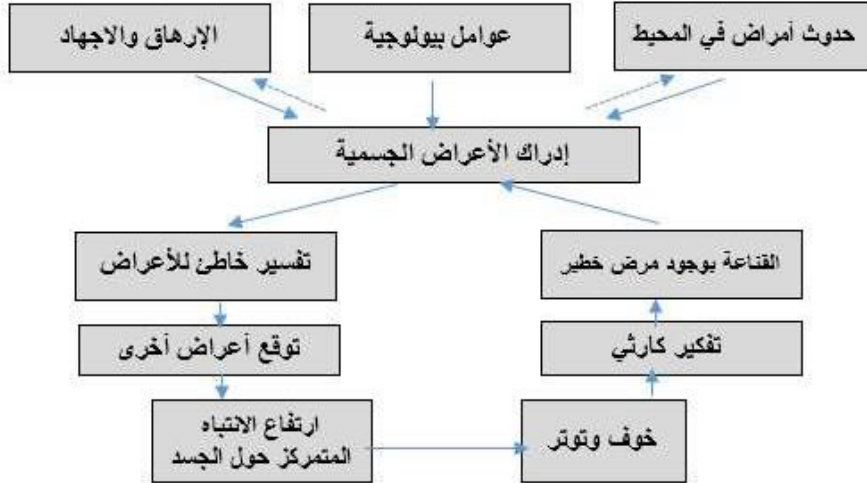
4- النظرية المعرفية

إستعرضت سامية مشري (2015) التفسيرات المعرفية لقلق الموت مشيرة إلي أن قلق الموت يرجع إلي أفكار الفرد عن نفسه ، و عن أحواله الصحية ، و أحياناً تكون هذه الأفكار غير منطقية أو لاعقلانية ، و تحتاج لعلاجها تزويد الفرد بأفكار آخري منطقية تحل محلها .

5- النموذج المعرفي السلوكي

قدم (Heather et al , 2012) النموذج المعرفي السلوكي لتفسير قلق الموت وأوضح من خلاله أن قلق الموت له أسباب عديدة منها:-

- زيادة احتمالات الإصابة بالأمراض .
 - خطورة المرض أو الأمراض المصاب بها الفرد .
 - صعوبة التعايش مع المرض .
 - عدم كفاية الخدمات الطبية .
- و ربما ينشأ قلق الموت مترتباً علي سبب أو أكثر من هذه الأسباب ، و جميعها متوفر لدي المسنين بإعتبار أن الإصابة بالأمراض و صعوبة التعايش معها من المصاحبات للتقدم في العمر ، فضلاً عن عدم كفاية الخدمات الطبية المتاحة لهم بعد التقاعد من العمل .



شكل رقم (8) يوضح النموذج المعرفي السلوكي لقلق الموت (Heather et al , 2012)

رابعاً :- مفهوم المسنين

نعرض فيما يلي بعض تعريفات المسنين و تحديد المقصود بها في المجالات البحثية علي النحو التالي :-

التعريفات القاموسية للمسنين

أشار سيد إبراهيم (1996) إلي التعريف اللغوي أو القاموسي للمسن بأنه هو من كبرت سنه و طال عمره و عرف معجم الوجيز (2008) المسن بأنه شخص فوق الكهل ، و دون الهرم ذو علم و مكانة و رئاسة.

التعريفات المفهومية للمسنين

أشار سليم أبو عوض (2008) إلي المسن علي أنه من زاد عمره عن 60 سنة ، و يحتمل إصابته بأمراض مصاحبة للتقدم في العمر ، و ربما يحتاج إلي رعاية طبية و نفسية و إجتماعية.

حدد أحمد عبد الخالق (2017) المسن بأنه الشخص الذي يزيد عمره عن 60 عام، و ينخفض مستوى أدائه النفسي والاجتماعي والجسمي ، و يحتاج إلي مساعدة الآخرين.

تعريف الباحثة للمسنين

تعرف الباحثة المسن بأنه هو الفرد الذي يزيد سنه عن 60 عام ، و ربما تعثره بعض التغيرات في كفاءة عمل مختلف أجهزة الجسم ، بالإضافة إلي عدد من التغيرات النفسية والذهنية المرتبطة بالتقدم في العمر التي قد تستلزم معاونة الآخرين له .

التعريف الإجرائي للمسنين

يتحدد المسن إجرائياً وفقاً لأهداف الدراسة الراهنة بأنه الفرد المحال للتقاعد لبلوغه السن القانونية للتقاعد ، و يتراوح عمره من 62 - 65 سنة حسب الشروط الواردة تفصيلاً في محكات إختيار عينة الدراسة .

تصنيف أعمار المسنين

تبين من خلال إستقراء تراث البحوث النفسية الخاصة بالمسنين وجود تصنيفات متعددة لأعمار المسنين و أن الأمر لا يتوقف فقط عند حدود الأعمار الزمنية ، و نعرض فيما يلي بعض هذه التصنيفات علي النحو التالي :-

العمر الزمني و العمر الفسيولوجي للمسنين

ركز محمد حبشي (1984) علي أهمية الإلتفات إلي الحالة الفسيولوجية للفرد وعدم التركيز فقط علي السن في شهادة الميلاد لأنه ليس من الضروري أن تتدهور صحة من وصل عمره إلي 60 سنة لأنه من المهم للباحثين في مجال المسنين التمييز بين :-

1 - العمر الزمني للفرد

و هو عدد سنوات حياته وفقاً لتاريخ ميلاده .

ب - العمر الفسيولوجي

و هو التغيرات التي تطرأ علي سلامة الجسم و أنشطته الفسيولوجية .
مع الأخذ في الإعتبار أن هناك من تجاوز 60 أو 70 عاماً و لايعاني من مشكلات صحية، و يتميز بالنشاط وصحته و أجهزة جسمه سليمة بينما نجد شاباً في العشرين من عمره في حالة صحية سيئة و قدرته على الحركة ضئيلة و مستوي نشاطه ضعيف .
ويري كمال الدين أغا (1984) أن المسن هو من تدهورت قدراته العقلية و صحته الجسمية و النفسية دون التقيد بعدد سنوات عمره .

و يشير عبد السلام محمد (1998) إلي أن الإحالة للتقاعد و التوقف عن العمل في المؤسسات الحكومية تبدأ في المرحلة العمرية من 60 - 65 سنة حسب القانون المنظم للعمل في الدولة التي يعيش فيها الفرد ، و أنه القوانين المنظمة للعمل في جمهورية مصر العربية حدد سن التقاعد للقضاة 70 سنة ، و للصحفيين 65 سنة ، و يمكن لأجهزة الشرطة إحالة الضباط العاملين بها قبل سن 60 سنة ، و يعني ذلك أن :-

- الإحالة للمعاش ليست دليلاً علي أن الشخص أصبح مسناً ،

- وأن المرحلة العمرية من 60 - 65 سنة يكون فيها الفرد غالباً لايزال محتفظاً بلياقته الجسمية والعقلية وأن المشكلات الصحية تبدأ في الظهور بعد سن 65 سنة و تتزايد مع التقدم في العمر .

وهو ما جعل الباحثة تشترط في عينة الدراسة أن تتراوح أعمار الأفراد

في المجموعتين من 62 - 65 سنة

تصنيفات آخري لأعمار المسنين

أضاف عبد اللطيف خليفة (1997) ، عباس عوض (1999) تصنيف آخر لأعمار المسنين إلى ثلاث مستويات أو فئات أساسية وهي :-

- العمر النفسي أو السيكولوجي

يقاس بدرجة رضاء المسن عن حياته ، و تقييمه لذاته و بمقدار التغيرات السلوكية و المعرفية و المزاجية التي تطرأ عليه .

- العمر الإجتماعي

يقاس بعلاقات الفرد مع الآخرين ، و تفاعله معهم ، و توافقه مع المحيطين به ، و الأدوار الإجتماعية التي مارسها .

- العمر البيولوجي

و يتضح من خلال درجة سلامة أجهزة و حواس الجسم .

المشكلات المترتبة علي إحالة المسنين للتقاعد

أشار سليم أبو عوض (2008) ، إيمان شعبان (2009) ، إلي عدد من المشكلات

تصاحب إحالة المسنين للتقاعد من أهمها :-

- 1- المشكلات الإقتصادية .
- 2- المشكلات الإجتماعية .
- 3- مشكلات التوافق النفسي الإجتماعي .
- 4- المشكلات الخاصة بتقدير الذات .
- 5- المشكلات الصحية .
- 6- المشكلات الغذائية .
- 7- مشكلات الإقامة والسكن .
- 8- مشكلات وقت الفراغ .

النظريات المفسرة للتغيرات النفسية التي تطرأ علي المسنين

1- نظرية الإنسحاب أو فك الارتباط

وهي أحد النظريات التي حاولت تفسير أسباب عدم رضا المسنين عن حياتهم ، حيث إستعرضت سعاد بدره (2014) ، ضحي قصير (2014) ، أحمد سني (2015) هذه النظرية موضحين أن :-

- حل المسن إرتباطه بأنشطة المجتمع والمحيطين به ، وميله التدريجي نحو العزلة و

التمركز حول الذات هو وسيلة للرضا عن الحياة ،

- وبالتالي يميل المسنون إلي الإنسحاب من الأنشطة الإجتماعية و إلي تقليص أدوارهم بالمقارنة بما كانوا يقومون به قبل الإحالة للتقاعد و في مراحل العمر السابقة علي الإحالة للمعاش لتحقيق الرضا عن الحياة، ويرجع ذلك إلي عدد من الأسباب من أهمها :-

1 - مقارنة الفرد نفسه مع الآخرين الأصغر منه سناً و يلاحظ أن نشاطهم أكثر منه ، و أنهم مرغوبين لدي الآخرين بدرجة أكبر منه .

2 - مقارنة الفرد مستوي نشاطه بعد أن أصبح مسناً مع مستوي نشاطه في المراحل العمرية السابقة .

3 - الإحالة للتقاعد تجعله يشعر بإنخفاض أهميته .

4 - إعفاء الآخرين المحيطين بالمسن له من أداء عديد من المهام مما يشعره بالإستياء لإنخفاض أهميته لمرتتب علي إنخفاض إنجازاته .

5 - التغيرات الصحية الكمية و الكيفية المصاحبة للتقدم في العمر و التي تؤثر في مختلف التفاعلات الإجتماعية.

6 - تغير ترتيب أولويات المسن بحيث تصبح أولوياته الراحة بعد أن كان العمل أول الأولويات ؛ و التركيز علي الإهتمام بنفسه بدل من التركيز علي الإهتمام بالآخرين من الأبناء و أعضاء الأسرة المحيطين به ممن كانوا محل رعايته في مراحل العمر السابقة .

7 - إنحسار تركيز المسن في الموت و الإستعداد له .

2- نظرية الأزمة

أشار محمد النوبي (2010) ، ضحي قصير (2014) إلي أن هذه النظرية تركز علي تناول أسباب عدم رضا المسنين عن حياتهم ، وترجع الفروق بين المسنين في درجة

الرضا عن الحياة إلي إختلال التوازن بين التكامل واليأس

- لأن لكل مرحلة عمرية إيجابيات و سلبيات،
- وأن الفرد عندما يصل إلي مرحلة المسنين خصوصاً في السنوات الأولى بعد التقاعد والإحالة للمعاش يبدأ في تقييم ذاته وإنجازاته في مراحل عمره السابقة و يشعر بالرضا عن الحياة عندما تكون له إنجازات واضحة و التي تجعله يشعر بالتكامل ،
- وتنخفض درجة الرضا عن الحياة عندما يشعر أن العمر مضي منه سنوات كثيرة و لم يحقق الإنجازات التي تمنها و يعلم أن المتبقي في العمر لن يكون به متسع من الوقت لتحقيقها خصوصاً مع التغيرات السلبية الإقتصادية والصحية التي تطرأ عليه ، مما يجعله يشعر باليأس و تنخفض درجة رضاء المسن عن حياته .

- كما أن تنحية الفرد عن أداء عمله عند الإحالة للتقاعد وبلوغ سن المعاش،
وتغير أدواره يترتب عليه تغيرات نفسية سلبية مصاحبة لمنعه من العطاء

- ، بالإضافة إلي إنخفاض مستوي الدخل الشهري لإنقطاع الراتب ويحل محله المعاش الضئيل ،

- بالإضافة إلي بعض التغيرات الصحية وبعض مشكلات التفاعل الإجتماعي المصاحبة لإهمال الأبناء و الآخرين للمسنين ، مما يؤثر سلباً علي التوافق النفسي الإجتماعي للمسن وتقديره لذاته ، ويجعله يعايش أزمة تخفيض من درجة رضاء المسن عن حياته ، و

ذلك للأسباب الآتية :-

- 1 - الإحالة للتقاعد في حد ذاتها تؤثر سلباً في علاقة الفرد بأسرته و بالمحيطين به .
- 2 - كما أنها تقلل من تقدير الفرد لذاته لشعوره بعدم أهميته لدي الآخرين و توقف العمل و العطاء .
- 3 - إنخفاض المستوي الإقتصادي نتيجة توقف الراتب الشهري .

4 - التغيرات الجسمية و الإصابة ببعض الأمراض الجسمة و الذهنية المرتبطة بالتقدم في العمر و بلوغ مرحلة المسنين.

3- نظرية التوافق

تناولت سعاد بدره (2014) هذه النظرية شارحة وجود نوعين من العناصر الأساسية متفاعلين مع بعضهما البعض يحددان توافق المسن وهما :-

أ - عناصر داخلية

تسمى عناصر التسوية الداخلية ، تتضمن إعادة الفرد لتقييم الأمور بعد التقاعد، و وضع معايير جديدة لإتخاذ القرارات تتناسب مع الظروف الجديدة التي طرأت عليه.

ب - عناصر خارجية

تسمى عناصر التفاوض، تتمثل في المحيطين بالفرد من الأشخاص المهمين للمسن عند مناقشة قراراته للتفاوض و التفاهم معهم في تحقيق أهدافه و طموحاته. و تتحدد درجة تكيف المسنين وفقاً للتفاعل بين هذين النوعين من العناصر.

4- نظرية التبادل الإجتماعي

تناولت سعاد بدره (2014) ، ديما شتات (2019) هذه النظرية التي بينت أن المقصود بالتبادل الإجتماعي هو الأخذ و العطاء ، بمعنى أن كل شيء يحصل عليه الفرد يتوقع منه الآخرون القيام برده بقيمة مماثلة بما يتفق مع إحترام الذات ،

و يترتب علي ذلك النتائج الآتية:-

- 1 - لا يجد المسنون من يقدم لهم ما يريدون الحصول عليه لأنهم لا يملكون المال أو الصحة و يفتقدون مزايا عديدة.
- 2 - كما يجعلهم يميلون إلي إنهاء العلاقات التي تسبب لهم الإجهاد الجسدي أو النفسي أو التكلفة المالية .
- 3 - كما يميلون إلي إنهاء صلاتهم مع من لا يستطيعون الرد عليهم بما يماثل قيمة ما حصلوا عليه منهم .

5- نظرية النشاط أو بدائل العمل

شرحت ديما شتات (2019) أن هذه النظرية تركز علي أهمية الأنشطة البديلة التي يمارسها الفرد عند إحالته للتقاعد كبديل للعمل الذي كان يمارسه ؛ و يسهم في شعور المسن بالرضاء عن حياته و يساعد توفر فرص للمسن للقيام بأدوار إيجابية و ممارسة نشاطات إجتماعية أو الإلتحاق بعمل بعد الإحالة للتقاعد في تحسين دخله المادي .

الدراسات السابقة

أولاً :- الدراسات التي تناولت المناعة النفسية

تبين للباحثة في إطار بحث مستفيض قي تراث علم النفس ندرة الدراسات التي تناولت المناعة النفسية لدي المسنين، مما أدى إلي إستعراض الدراسات الخاصة بالمسنين التي تناولت مفاهيم مشابهة للمناعة النفسية و وثيقة الصلة بها و ذلك علي النحو التالي :-

أجرى جولتان حجازي ، عطف أبو غالي (2010) دراسة عنوانها مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية "دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة" ، علي عينة مكونة من 114 من المسنين من الجنسين ، وأظهرت

النتائج:-

- إرتفاع درجات الصلابة النفسية لدي الذكور بالمقارنة بالإناث .
- أن ترتيب أبعاد المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظة غزة كانت على النحو الآتي:-
- المشكلات الاجتماعية و الإقتصادية ، و المشكلات النفسية ، و المشكلات الصحية الجسمية.
- كما بينت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية و مشكلات المسنين
- كما تبين عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجات علي مقياس مشكلات المسنين.

و أشارت نتائج دراسة ناهد فتحي (2019) أن الذكور أعلى من الإناث في مستوى المناعة النفسية،

في حين أشارت نتائج دراسة محمد أحمد ، وآلاء أحمد (2021) عن عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى المناعة النفسية.

كما أجرت سارة سعدي (2019) دراسة عنوانها الصحة النفسية و تقدير الذات لدى المسنين "دراسة عيادية لخمس حالات في دار الأشخاص المسنين" علي عينة مكونة من 2 ذكور ، 3 إناث ، تراوحت أعمارهم من 60 -95 سنة من المقيمين بدار لرعاية المسنين ؛ طبق عليهم مقياس تقدير الذات ، و مقياس الصحة النفسية من خلال مقابلات شخصية ، و تم رصد

بعض سلوكياتهم من خلال الملاحظة ، **وتوصلت النتائج إلي :-**

- عدم وجود إرتباطات جوهرية بين الصحة النفسية و تقدير الذات لدى المسنين من الجنسين.

قام (Tsiakalis, 2014) بدراسة فحصت العلاقة بين المناعة النفسية و النضج النفسي و

قلق الموت علي عينة مكونة من 343 من المسنين من الجنسين ، **و توصلت النتائج**

إلي:-

- وجود إرتباطات عكسية جوهرية بين المناعة النفسية و قلق الموت .

- حصلت المسنات علي درجات مرتفعة علي مقياس قلق الموت بالمقارنة بالمسنين .

- المناعة النفسية ، والنضج النفسي منبأ بقلق الموت لدي الجنسين .

و أجرى مروان مسعد ، محمد إبراهيم (2020) دراسة بعنوان فاعلية برنامج إرشادي انتقائي

في تنمية المناعة النفسية وخفض قلق الموت لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية في الأردن

، علي عينة مكونة من 120 مسن و مسنة من المقيمين في دور الرعاية في الأردن جميعهم

تزيد أعمارهم عن 60 سنة ، تم تقسيمهم إلي مجموعتين أحدهما تجريبية و الأخرى ضابطة

، تم تطبيق برنامج لتنمية المناعة النفسية المكون من 17 جلسة علي المسنين من الجنسين

في المجموعة التجريبية بواقع جلتين أسبوعياً ، **و أشارت النتائج إلي :-**

- وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية و قلق الموت .

- وجود فروق في المناعة النفسية بين مرتفعي و منخفضي قلق الموت ؛ حيث كشف مرتفعي المناعة النفسية عن درجات منخفضة من قلق الموت .
- تنمية المناعة النفسية تخفض من درجة قلق الموت .

تناولت دينا شتات (2023) الإضطرابات الجسمية و النفسية لدي عينة من المسنين المقيمين في المخيمات الفلسطينية في محافظتي الخليل و بيت لحم ، علي عينة مكونة 156 مسن ، 144 مسنة ، طبقت عليهم مقياس للإضطرابات الجسمية ، و مقياس للإضطرابات النفسية ،

وبينت النتائج :-

- عدم وجود فروق بين المسنين من الجنسين في الإضطرابات الجسمية .
- مثلت آلام المفاصل ومشكلات السمع أكثر الإضطرابات الجسمية شيوعاً لدي المسنين من الجنسين .
- عدم وجود فروق بين المسنين من الجنسين في الإضطرابات النفسية .
- مثلت العزلة ، و القلق ، و الحساسية الزائدة ، و التوتر ، و الإكتئاب ، و إنخفاض الكفاءة الشخصية أكثر الإضطرابات النفسية شيوعاً لدي المسنين من الجنسين .
- لاتوجد فروق في متغيرات الدراسة بين الأفراد من الجنسين تعزي إلي مستوى التعليم ، و الحالة الإجتماعية .

وأجرت لبنى دياب (2023) دراسة عنوانها مستوى تقدير الذات و علاقته بالصحة النفسية لدى كبار السن المتقاعدین عن العمل "دراسة ميدانية" ، علي عينة مكونة من المسنين من المتقاعدين عن العمل مكونة من 22 ذكر ، 16 أنثي ، طبقت عليهم مقياسين أحدهما لتقدير

الذات و مقياس آخر للصحة النفسية ، و كشفت النتائج عن :-

- عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من تقدير الذات و الصحة النفسية .
- عدم وجود إرتباطات جوهرية بين تقدير الذات و الصحة النفسية لدي المسنين من الجنسين.

ثانياً: - الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة

نتناول فيما يلي إستعراض بعض الدراسات المتاحة في تراث علم النفس التي تناولت الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات و ذلك علي النحو التالي :-

فحص محمد يوسف محمود (2003) العلاقة بين الرضا عن الحياة و قلق الموت ، و كذلك الفروق بين الجنسين في هذين المتغيرين لدى عينة من المسنين ذوى التوجه الدينى (الحقيقى / الظاهرى) ، و تكونت عينة هذه الدراسة من 131 فرد من المسنين من الجنسين تراوحت أعمارهم بين 66 - 88 عاما ، و أشارت النتائج إلي :-

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المسنين و المسنات في الدرجات علي مقياسي الرضا عن الحياة و قلق الموت.

و درست عزة عبد الكريم (2007) أبعاد الرضا العام عن الحياة و محدداته لدى عينة من المسنين المصريين علي عينة مكونة من 113 من المسنين الذكور ، و كشفت التحليل العاملي عن :-

- وجود أربعة عوامل للرضا عن الحياة هي :-

- الشعور بالرضا .

- الشعور بالأمن.

- القناعة.

- الانسجام.

- وكشفت تحليل الانحدار المتعدد عن أن :-

- أول منبئ بالرضا عن الحياة هو تقدير المسن لحالته الصحية

- يليه متغير الانبساط كسمة من سمات الشخصية أي أنه المنبئ الثاني بالرضا عن الحياة.

- وجاء في المرتبة الثالثة إسهام للتدين في تحديد درجة الرضا العام عن الحياة .

- كما تبين أن تأثير متغيرات العمر، والمستوى التعليمي، وسمّة العصابية ضئيلاً في الرضا عن الحياة.

و أجرى (Chaing et al, 2008) دراسة هدفت إلي التعرف على العلاقة بين تقدير الذات و الرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين الذكور مكونة من 75 فرد مقسمين إلي مجموعتين أحدهما مجموعة تجريبية قوامها 36 فرد ، والأخرى ضابطة 39 فرد ، و تم تطبيق برنامج يهدف إلى تحسين تقدير الذات علي المجموعة التجريبية لمدة ثمانية أسابيع لتحديد أثره على الرضا عن الحياة لديهم ، **وأظهرت النتائج:-**

- وجود إرتباط جوهري موجب بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدي المجموعتين .
- إرتفاع درجة الرضا عن الحياة لدي أفراد المجموعة التجريبية مما يشير إلي أهمية دور تقدير الذات في تحديد درجة الرضا عن الحياة .

كما فحصت إيمان شعبان (2009) مشكلات التقاعد لدى المسنين وأثرها على الرضا عن الحياة ، علي عينة مكونة من 168 مسن ، 129 مسنة ، و بينت النتائج :-
- أن هناك علاقة إرتباطية موجبة بين الدرجة علي مقياس مشكلات التقاعد والدرجة علي مقياس الرضا عن الحياة .

- حصول المسنات علي درجات مرتفعة علي مقياس الرضا عن الحياة بالمقارنة بالمسنين .
- حصول الذكور علي درجات مرتفعة بالمقارنة بالإناث علي مقياس مشكلات الإحالة للتقاعد .
- تختلف الدرجة علي مقياسي مشكلات التقاعد ، و الرضا عن الحياة وفقاً للمهنة ، و الحالة الإجتماعية ، و مستوي الدخل ، و مدة الزواج للمسنين .

و أجرى (Liu & Gow, 2008) دراسة استهدفت الكشف عن الرضا عن الحياة لدى المسنين وعلاقته بالوحدة النفسية والاكئاب والصحة الجسمية ، علي عينة مكونة من 275 مسناً مقيماً في دور الرعاية ، 315 مسناً مقيماً مع أسرته و **كشفت النتائج عن :-**
- وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية .
- إنخفاض درجات الرضا عن الحياة و إرتفاع درجات الشعور بالوحدة النفسية لدي المسنين المقيمين بدور الرعاية بالمقارنة بالمسنين المقيمين مع أسرهم .

أجري جمال تفاعحة (2009) دراسة بعنوان الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين ، علي عينة مكونة من 120 من المسنين والمسنات ، **و أشارت النتائج إلي :-**
- وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والصلابة النفسية. لدى المسنين من الجنسين .

قامت فاتن المومني، قاسم محمد (2015) بدراسة عنونها أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج بالفن في خفض الاكتئاب والقلق وزيادة الرضا عن الحياة لدى كبار السن في دور الرعاية ، علي عينة مكونة من 30 فرد ، تتراوح أعمارهم من 50 -85 سنة ، مقسمين إلي مجموعتين قوام كل منهما 15 فرداً ، أحدهما تجريبية و المجموعة الأخرى ضابطة ، **وكشفت النتائج عن :-**

- وجود إرتباطات جوهرية عكسية بين الرضا عن الحياة وكل من الإكتئاب والقلق لدى المسنين.

- وجود إرتباطات موجبة جوهرية بين القلق والإكتئاب لدى المسنين .
- تبين في القياس البعدي حصول أفراد المجموعة التجريبية علي درجات مرتفعة علي مقياس الرضا عن الحياة و درجات منخفضة علي مقياسي قلق الشيخوخة وإكتئاب الشيخوخة مما يشير إلي فاعلية البرنامج الإرشادي .

و درست أسماء الإبراهيمي، يوسف مقدادي (2014) الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية في الأردن علي عينة مكونة من 67 مسن، 73 مسنة. طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الاكتئاب **وأظهرت النتائج :-**

- وجود إرتباط جوهرية موجب بين الرضا عن الحياة والصلابة النفسية .
- إرتفاع درجات الصلابة النفسية لدى الذكور بالمقارنة بالإناث .
- إنخفاض درجات كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدي الجنسين بوجه عام .
- عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجات علي مقياسي الرضا عن الحياة ، و الإكتئاب .

- إرتفاع درجات الإكتئاب لدى الجنسين من المسنين بوجه عام .

كما أجري جعفر العرجان (2016) دراسة بعنوان مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالرّضا عن الحياة لدى عينة من المُسنين في الأردن، و تكونت عينة الدراسة من 1845 مسن ، 1555 مسنة ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المترددين علي مراكز اللياقة البدنية والصّحية ، طبق عليهم مقياس الوُعي الصّحي ، ومقياس الرضا عن الحياة، و أشارت النتائج إلى :-

- وجود إرتباط موجب جوهري بين مستوى الوعي الصحي و الرضا عن الحياة لدي الجنسين .
- إرتفاع ستوي الوعي الصالح لدي الإناث بصورة جوهريّة بالمقارنة بالذكور .
- إرتفاع درجات الذكور علي مقياس الرضا عن الحياة بالمقارنة بالإناث .

و تناول عبد الكريم سليمان (2016) الرضا عن الحياة و الدعم الاجتماعي لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية و أولئك المقيمين في بيوتهم الخاصة ، علي عينة مكونة من 111 مسناً ومسنّة، من محافظات مختلفة من الأردن . و أظهرت النتائج :-

- إرتفاع درجات المسنين المقيمين مع أسرهم بالمقارنة بالمقيمين في دور المسنين علي مقاييس الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية من الأسرة و الأصدقاء .
- إرتفاع درجات الرضا عن الحياة لدي الذكور المسنين بالمقارنة بالإناث المسنات،
- حصول الإناث المسنات علي درجة مرتفعة من المساندة الاجتماعية من الأسرة وأفراد المجتمع بدرجة أكبر من التي يحصل عليها الذكور المسنين،
- كما كشف المسنين من الجنسين الذين يتمتعون بصحة جيدة عن درجات مرتفعة من الرضا عن حياتهم ، ودرجات مرتفعة من المساندة الاجتماعية من أسرهم بالمقارنة بمن يعانون من أمراض مزمنة.
- و بينت النتائج أيضاً وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية من الأسرة ومن أفراد المجتمع لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية .

- كما تبين وجود علاقة إيجابية دالة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية من الأسرة ومن الأصدقاء لدى المسنين من الجنسين المقيمين في منازلهم الخاصة .

أجرت عزة عبد الكريم ، خالد عبد المحسن (2016) دراسة بعنوان دور معنى الحياة في التنبؤ بحسن الحال الذاتي في ضوء الفروق العمرية والجنسية ، فحصت العلاقة بين معنى الحياة ، والشعور بحسن الحال الذاتي ومكوناته (الشعور بالسعادة ، والرضا عن الحياة) لدى مجموعتين من الأفراد ، تتكون المجموعة الأولى من 180 فرد من الجنسين تتراوح أعمارهم من 40 - أقل من 60 سنة ، و تتكون المجموعة الثانية من 112 فرد من الجنسين تتراوح أعمارهم من 60 - 86 سنة ؛ **وأشارت النتائج إلي :-**

- وجود ارتباط موجب جوهري بين معني الحياة وكل من الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى المسنين من الجنسين .
- معني الحياة منبئ بكل من الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة لدى المسنين من الجنسين .
- كما تبين شعور الذكور في المجموعتين بدرجات مرتفعة من المشاعر الإيجابية بالمقارنة بالإناث في مواجهة الأزمات .

و أجرت آيات الشاطر ، أحمد فلاح (2019) دراسة عنوانها أثر برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي لتحسين الرضا عن الحياة وخفض الضغوط النفسية لدى المسنين في الأردن ، و تكونت العينة من 30 مسن ومسنة من المقيمين في دار لضيافة المسنين ، تراوحت أعمارهم من 60- 81 عام ، تم تقسيمهم إلي مجموعتين قوام كل منهما 15 فرد ، طبق علي المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي المكون من 16 جلسة ، **وأشارت النتائج إلي :-**

- حصول منخفضي الرضا عن الحياة علي درجات مرتفعة علي السلوك الصحي السلبي مقياس الضغوط النفسية .
- فاعلية البرنامج المستخدم حيث كشف أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن إرتفاع درجات الرضا عن الحياة ، و إنخفاض درجات الضغوط النفسية .

و درس حمزة خليل ، صهيب خالد (2020) فعالية برنامج إرشادي لتنمية المعنى الإيجابي للحياة والسلوك الصحي لدى المسنين في دور الرعاية في الأردن ، على عينة تكونت من 120 مسناً ومسنة ، جميعهم تتجاوز أعمارهم 60 سنة من المقيمين بأحد دور الضيافة في مدينة عمان ، و تم تطبيق البرنامج المكون من 17 جلسة علي 24 مسن و مسنة ممن حصلوا علي أدني الدرجات علي مقياسي معني الحياة ، و السلوك الصحي ، **وأوضحت النتائج:-**

- وجود إرتباط جوهري سالب بين معني الحياة الإيجابي والسلوك الصحي السلبي .
- فاعلية البرنامج المطبق في تنمية المعني الإيجابي للحياة ، و تخفيض السلوك الصحي السلبي .

و تناولت منيرة سلطان (2020) دور الأسرة في تحقيق التكيف الاجتماعي و تعزيز الرضا عن الحياة لدى المسنين ، **و كشفت النتائج عن :-**

- أهمية الدور الذي تمارسه الأسرة تجاه المسن في تعزيز الرضا عن الحياة ، و تحقيق التكيف العام .
- كما تبين ارتفاع درجات الرضا عن الحياة لدي المسنين المقيمين في منازلهم أو مع أسرهم و ذويهم بالمقارنة بالمقيمين في دور رعاية المسنين .

تناولت رحاب شاهين (2020) تأثير برنامج مقترح للرقص العلاجي على الشعور بالاغتراب والرضا عن الحياة لدى كبار السن ، علي عينة مكونة من 24 سيدة من المسنات المقيمت بدار لرعاية المسنات بالمقطم تتراوح أعمارهن من (60-65) سنة ؛ **وأسفرت النتائج عن :-**

- إنخفاض درجات الشعور بالاغتراب النفسي ، و إرتفاع درجات الرضا عن الحياة لدي المسنات في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج عليهن .
- كما تبين وجود علاقة عكسية بين الشعور بالاغتراب و الرضا عن الحياة .

فحص يحي عبد الجيد (2022) فاعلية برنامج تروحي رياضي في تحسين حالة التوافق النفسي و الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن فوق "65" سنة على عينة قوامها 12 مُسن بدور الرعاية الاجتماعية بمدينة بورسعيد ، **وبينت النتائج:** -
- فاعلية البرنامج التروحي الرياضي المقترح في تحسين كل من التوجه نحو الحياة ، و الشعور بالسعادة ، و التوافق النفسي بمختلف أبعاده لدى المسنين .

و تناولت أصايل داود ، هدي حجازي (2022) المشاركة المجتمعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين: دراسة ميدانية بمدينة الرياض - المملكة العربية السعودية ، علي عينة مكونة من 157 مسنا ومسنة، و **أوضحت النتائج:** -
- وجود إرتباط موجب جوهري بين المشاركة المجتمعية والرضا عن الحياة لدى المسنين .
- تنوع صور المشاركة التي يشارك بها المسنون والمسنات في المجتمع، مما يشير إلي المشاركة الإيجابية للمسنين .

ثالثاً :- الدراسات التي تناولت قلق الموت

درس سلطان العويضة (2010) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين التوافق النفسي و خفض أعراض القلق و الاكتئاب لدى عينة من المسنين في المملكة العربية السعودية، علي عينة مكونة من 35 مسن من الذكور المترددين علي أحد مراكز العلاج النفسي في مدينة الرياض ، تتراوح أعمارهم من 62 - 77 سنة ، تم تشخيصهم علي أنهم مصابين بإكتئاب . تم تقسيم أفراد العينة إلي مجموعتين أحدهما تجريبية مكونة من 17 فرد ، والمجموعة الأخرى ضابطة تتكون من 18 فرد ، و تم تطبيق البرنامج الإرشادي علي المسنين في المجموعة التجريبية من خلال 11 جلسة إرشادية ، و **أشارت النتائج إلي :-**
- وجود معاملات إرتباط موجبة جوهرية بين القلق والإكتئاب لدى المسنين في المجموعتين .
- وجود معاملات إرتباط دالة إحصائياً سالبة بين التوافق النفسي وكل من القلق و الإكتئاب.

- زيادة التوافق النفسي وخفض أعراض القلق والاكتئاب لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

حاولت مروة أبو ريا (2014) فحص العلاقة بين الرضا عن الإنجاز في الحياة وقلق الموت لدى المسنين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية منها العمر، و النوع ، و المستوى التعليمي، و الاقتصادي و الحالة الاجتماعية، و الصحية، و عدد الأبناء علي عينة مكونة من 53 مسن ، 57 مسنة من المقيمين في مؤسسات رعاية المسنين في عمان.طبق عليهم مقياس الرضا عن الإنجاز في الحياة ، و مقياس قلق الموت ، و أسفرت نتائج الدراسة

عن :-

- وجود علاقة عكسية بين الرضا عن الإنجاز في الحياة وقلق الموت لدى المسنين.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الإنجاز في الحياة لدى المسنين تعزى لمتغير الجنس، و العمر، و عدد الأبناء.
- كلما إرتفع مستوى تعليم لدى المسن كلما كان أكثر رضا عن حياته و عن إنجازاته.
- كلما إرتفع المستوى الاقتصادي لدى المسن كلما أدى ذلك إلى إرتفاع درجة الرضا عن الحياة و الإنجاز، - تختلف درجة الرضا عن الحياة بإختلاف الحالة الاجتماعية و الحالة الصحية للمسن .
- لا توجد فروق في الدرجة علي مقياس قلق الموت تعزى لمتغير الجنس، و العمر، و المستوى التعليمي، و الاقتصادي، و الحالة الاجتماعية، و عدد الأبناء
- تختلف الدرجة علي مقياس قلق الموت وفقاً للحالة الصحية للمسنين .

كما أجري محمد عودة (2014) مقارنة في القلق من الموت وفقاً لصورة الذات لدي المسنين

، علي عينة مكونة من 400 مسن ، و أشارت النتائج إلي :-

- إرتفاع درجات قلق الموت لدي المسنين منخفضي صورة الذات .

تناولت **عزيزة عنو (2015)** التدين وعلاقتها بالصحة النفسية وبالأحداث السارة والنظرة للحياة لدى المسنين مقارنة بالمسنات في البيئة الجزائرية ، علي عينة مكونة من 250 مسن ، 250 مسنة ، **و أشارت النتائج إلي :-**

- توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها من المسنين والمسنات على مقاييس كل من قلق الموت، الاكتئاب، اليأس، وجهة الضبط، احترام الذات والدرجات التي حصلوا عليها في مقياس التدين.
- توجد علاقة ارتباطية بين التدين والاحداث السارة لدى المسنين.
- يوجد ارتباط جوهري بين التدين والنظرة للحياة.
- يسهم الرضا عن الحياة والسعادة والنظرة الإيجابية للحياة في تخفيض درجات قلق الموت والاكتئاب واليأس لدى هؤلاء المسنين.

و قام **عمر الريماوي ، سوزان أبو هلال (2015)** بدراسة عنوانها المساندة الاجتماعية وعلاقتها بقلق الموت لدى المسنين المسجلين في وزارة الشؤون الاجتماعية الفلسطينية في القدس ، علي عينة عشوائية من المسنين قوامها 184 مسن ، ومسنة ، **و أظهرت النتائج :-**

- عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجة علي مقياس قلق الموت .
- هناك إرتباطات عكسية دالة إحصائياً بين المساندة الإجتماعية وقلق الموت .
- وجود فروق جوهرية في درجة المساندة الإجتماعية تعزي إلي عدد الأبناء .
- إرتفاع درجات قلق الموت لدي المجموعات الأكبر سناً .
- إنخفاض درجات قلق الموت لدي من لايعانون من أمراض جسمية .

و أجرت **أريج خليل (٢٠١٦)** بعنوان قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المسنين" دراسة مقارنة بين المسنين القائمين بدور المسنين وأقرانهم العاديين "، علي عينة من الذكور مكونة من 33 مسن مقيم في دار لرعاية المسنين ، 47 مسن من المقيمين مع أسرهم في محافظة رفح ، طبق عليهم مقياس لقلق الموت ، و مقياس للصحة النفسية بالإضافة إلي **إستمارة البيانات الديموجرافية ، و أشارت النتائج إلي :-**

- عدم وجود إرتباطات جوهرية بين قلق الموت والصحة النفسية لدي مجموعتي الدراسة .
- عدم وجود فروق جوهرية بين المسنين المقيمين في دار للرعاية وبين المسنين المقيمين مع أسرهم في كل من قلق الموت والصحة النفسية .

أجري سمير شقير (2016) دراسة عنوانها قلق الموت لدى عينة من المسنين بالقدس الشريف" دراسة مقارنة" ، على عينة قوامها 400 من المسنين والمسندات ؛ **وأظهرت النتائج :-**

- إرتفاع قلق الموت لدي المسنين المقيمين داخل مؤسسات الإيواء بالمقارنة بالمقيمين مع أسرهم ،
- ارتفاع درجات لدى الإناث بالمقارنة بالذكور في المجموعتين .
- حصول مرتفعي درجات التدين علي درجات منخفضة علي مقياس قلق الموت في المجموعتين .

أجرت أريج خليل (2016) دراسة بعنوان قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية لدي عينة من المسنين "دراسة مقارنة بين المسنين القائمين بدور المسنين وأقرانهم العاديين" ، على عينة تكونت من 33 مسن مقيم في دار رعاية المسنين، 47 مسن مقيم مع أسرته في محافظة رفح ، **وكشفت النتائج ما يلي :-**

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قلق الموت والصحة النفسية.
- هناك علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجة قلق الموت و الدرجة علي مقياس العصابية.
- إنخفاض درجات قلق الموت لدى المسنين المقيمين مع الأسرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المقيمين في دور المسنين ، وبين المقيمين مع أسرهم في الدرجة علي مقياس الصحة النفسية.

قام (**Samadifard & Narimani , 2017**) بدراسة عنوانها اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية منبئين بقلق الموت لدى المسنين في إيران علي عينة مكونة من 110 من المسنين

من الجنسين ، طبق عليهم مقياس اليقظة الذهنية ومقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس قلق الموت. و **كشفت النتائج عن :-**

- وجود إرتباطات جوهرية لدى المسنين من الجنسين بين قلق الموت وكل من اليقظة العقلية، و الأفكار اللاعقلانية .
- عدم وجود فروق بين الجنسين من المسنين في كل من قلق الموت ، و اليقظة العقلية ، والأفكار اللاعقلانية .

و درست صفاء إسماعيل (2019) المساعدة الاجتماعية وعلاقتها بكل من القلق والوحدة النفسية لدى المسنين من النوعين ، علي عينة مكونة من المسنين مكونة من 59 من الذكور، 55 من الإناث، تراوحت أعمارهم بين 60-87 عاما، عبد الخالق ، و **أشارت النتائج إلى:-**

- وجود ارتباط سلبي بين المساعدة الاجتماعية وكل من القلق والوحدة النفسية كل منهما على حدة .
- وجود ارتباط موجب بين القلق والوحدة النفسية.
- عدم وجود فروق بين الجنسين في كل متغيرات الدراسة .
- تمارس المساعدة الاجتماعية دور معدل في العلاقة بين القلق والوحدة النفسية .
- كما تمارس المساعدة النفسية الإجتماعية دور في خفض القلق والوحدة النفسية.

أجري علي عطية ، حميدة عبد السلام (2020) دراسة بعنوان قلق الموت لدى المسنين المقيمين بدار الرعاية والمقيمين مع أسرهم: دراسة مقارنة على عينة قوامها (56) مسن ومسنة من المقيمين في دار رعاية المسنين تراوحت أعمارهم ما بين (65-79) عاما، **أظهرت النتائج :-**

- إرتفاع درجات قلق الموت لدى المقيمين في دور الرعاية بالمقارنة بالمقيمين مع أسرهم .
- عدم وجود فروق جوهرية بين مجموعتي الدراسة في الدرجات علي بعدي الخوف مما يحدث بعد الموت ،والخوف من الأمراض المفضية إلي الموت .

-عدم وجود فروق جوهريّة بين الجنسين في قلق الموت بين المسنين المقيمين بدور المسنين والمقيمين مع أسرهم .

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة علي مقياس قلق الموت بين المسنين المقيمين بدور المسنين والمقيمين مع أسرهم تعزي لمستوي التعليم.

درست دليلة بدران، وردة برويس ، أسماء سلطاني (2021) قلق الموت لدى عينة من المسنين في ضوء انتشار فيروس كوفيد -21 ، علي عينة مكونة من 60 مسن ، قارنت فيها بين المصابين بفيروس كورونا وبين المصابين بأمراض مزمنة آخري ، **وتبين :-** إرتفاع درجات قلق الموت لدي المصابين بفيروس كورونا بالمقارنة بالمصابين بالأمراض المزمنة .

أجري عبد الناصر غربي ، رزيقة غربي (2021) : الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الموت لدى المسنين المكفوفين والمسنين المبصرين: دراسة وصفية بولاية الوادي ، علي عينة قوامها 64 مسن من الجنسين منهم 30 من المكفوفين ، 34 من المبصرين. **وكشفت النتائج:-** وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وقلق الموت لدى مجموعتي الدراسة - وتبين أيضاً إرتفاع درجات قلق الموت ، وإنخفاض درجات الصلابة النفسية لدي المكفوفين بالمقارنة بالمبصرين .
- كما لم تكن هناك فروقاً جوهريّة بين الجنسين في الدرجات علي مقياسي الصلابة النفسية وقلق الموت .

قامت حنان الحربي ، نادر السعداوي بدراسة (2022) عنوانها مستوي قلق الموت لدي عينة من كبار السن وعلاقته بحاجاتهم الإرشادية في ضوء جائحة كورونا ، علي عينة مكونة من 66 من المسنين منهم 28 ذكور ، 28 إناث ، **وأشارت النتائج إلي :-** وجود إرتباطات جوهريّة موجبة بين قلق الموت والحاجات الإرشادية التي شملها مقياس الحاجات الإرشادية لدي الجنسين .

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المسنين المقيمين مع أسرهم والمسنين المقيمين في دور المسنين في كل من قلق الموت والحاجات الإرشادية .
 - كشف الذكور عن درجات منخفضة علي مقياس قلق الموت بالمقارنة بالإناث .
 - لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في الحاجات الإرشادية ، فيما عدا الحاجة إلي الشعور بالأمن النفسي حيث حصل الذكور علي درجات منخفضة بالمقارنة بالإناث .
 - عدم وجود فروق جوهرية في ترتيب الحاجات الإرشادية لدي الجنسين ، و أتي ترتيب الحاجات الإرشادية علي النحو التالي :-
- الحاجات الإجتماعية يليها ، يليها الحاجة لتحقيق الأمن ، ثم الحاجة لتحقيق الذات ، ثم الحاجة للتقدير .

- أجري محمد محمود (2023)** دراسة بعنوان بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالخوف من الموت لدى المسنين ، علي عينة مكونة من 63 من الذكور ، 65 من الإناث تراوحت أعمارهم من 60 -74 سنة ، طبق أربعة مقاييس لقلق الموت ، والمساندة الإجتماعية ، و الوعي الديني ، ومعني الحياة ، و أشارت النتائج إلي :-
- وجود إرتباطات جوهرية سالبة بين قلق الموت والوعي الديني بالمعني الظاهري والمعني الجوهري .
 - وجود إرتباطات عكسية دالة إحصائياً بين قلق الموت و كل من الدرجة علي بعد المساندة الإجتماعية من الأصدقاء و الدرجة الكلية علي مقياس المساندة الإجتماعية .
 - كما كان هناك إرتباط سالب جوهري بين قلق الموت و الدرجة علي مقياس معني الحياة .
 - عدم وجود فروق بين الجنسين في الخوف من الموت ، ومعني الحياة .
 - حصول الإناث علي درجات مرتفعة بالمقارنة بالذكور في الدرجة الكلية علي مقياس المساندة الإجتماعية ، وأيضاً في الدرجات علي مقياسي المساندة الإجتماعية من الأصدقاء ، والمساندة الإجتماعية من الأسرة .

تعليق على الدراسات السابقة

بعد الإطلاع علي نماذج من الدراسات النفسية السابقة وثيقة الصلة بمتغيرات الدراسة أمكن إستخلاص بعض الملاحظات نورها فيما يلي :-

- 1- ركزت معظم الدراسات علي فحص الجوانب النفسية للمسنين المقيمين في دور المسنين وعدد قليل منها تناول المسنين المقيمين في منازلهم .
- 2- تم التركيز في الدراسات السابقة علي دراسة المتغيرات النفسية لدي المسنين المتقدمين في العمر ممن تجاوزت أعمارهم 75 سنة دون الالتفات إلي أهمية تأثير التقدم في العمر في درجة تركيز الأفراد في الأداء علي الإختبارات النفسية.
- 3- أغفلت الدراسات السابقة أهمية التكافؤ في الأعمار بين مجموعات المقارنات التي شملتها.
- 4- إستخدمت بعض الدراسات السابقة مقاييس نفسية غير ملائمة للثقافة التي تستخدم فيها كأدوات للقياس ، أو غير ملائمة لطبيعة العينة .
- 5- لم تتناول الدراسات السابقة في حدود علم الباحثة المسنين المقيمين مع أسرهم لكن بعضها تناول المسنين المقيمين في منازلهم والذي يختلف عن المقيمين مع أسرهم لأن الإقامة في المنزل لاتعني بالضرورة تواجد المسن مع أسرته لأنه ربما يكون مقيم منفرد و بالتالي يؤر الشعور بالوحدة النفسية علي درجاته علي المقاييس النفسية .
- 6- أغفلت الدراسات السابقة ضبط عدد من المتغيرات المهمة منها مستوى التعليم ، الوظائف التي كان يشغلها المسن ، عدد السنوات بعد الإحالة للتقاعد.
- 7- ركزت معظم الدراسات السابقة علي تناول المناعة النفسية في علاقتها بالمتغيرات الإيجابية التي تمثل سمات شخصية ولم تلتفت إلي تناول دور المناعة النفسية في الحد من التغيرات المزاجية السلبية ومنها قلق الموت .

فروض الدراسة

أمكن بعد الإطلاع علي التراث النظري الخاص بمتغيرات الدراسة بما يتضمنه من نظريات ونماذج تفسيرية ودراسات سابقة صياغة الفروض التالية :-

- 1- هناك علاقة موجبة بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة .
- 2- هناك علاقة سالبة بين المناعة النفسية و قلق الموت لدى المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة .
- 3- هناك علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة و قلق الموت لدى المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة .
- 4- توجد فروق بين الجنسين من المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة في المناعة النفسية والرضا عن الحياة وقلق الموت .
- 5- هناك تأثير و تأثير متبادل بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض .
- 6- المناعة النفسية منبئ بالرضا عن الحياة لدى المحالين للتقاعد من موظفي الدولة من الجنسين .
- 7- المناعة النفسية و الرضا عن الحياة منبئين بقلق الموت لدى المحالين للتقاعد لدى المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة من الجنسين.

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً: - منهج الدراسة

تم إتباع المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن لأنه المنهج العلمي الملائم لأهداف الدراسة .

ثانياً :- عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من "208" من المسنين من الجنسين جميعهم من المحالين حديثاً للتقاعد بمدة تتراوح من سنتين إلي خمس سنوات من موظفي جامعات حلوان ، القاهرة ، عين شمس، تتراوح أعمارهم من 62-65 سنة .

حيث أشار عبد السلام محمد (1998) إلي أن المرحلة العمرية من 60 -65 سنة يكون فيها الفرد غالباً لايزال محتفظاً بلياقته الجسمية والعقلية ، وأن المشكلات الصحية تبدأ في الظهور بعد سن 65 سنة و تتزايد مع التقدم في العمر .

كما أشار (Furer & Walker, 2008) ، يحي عبد الجيد (2022) ، ميرنا ماريو ، علا حسين (2023) إلي أهمية ضبط متغير العمر في دراسات المسنين لأنه كلما تقدم العمر يزيد قلق الموت ، و تتزايد المشكلات الصحية؛ مما يسهم في إنخفاض درجة الرضا عن الحياة و إرتفاع درجات قلق الموت ولهذا كان لزاما علي الباحثة أن تضع المحكات الآتية لإختيار العينة :-

- 1- التجانس في مستوي التعليم ، جميعهم تعليم جامعي بإعتبار أن متغيرات الدراسة معرفية مزاجية تتأثر بمستوي تعليم الفرد وبتقييماته لمجريات الحياة .
- 2- التجانس في المهنة ، جميعهم موظفين إداريين بالجامعات سائلة الذكر .
- 3- روعي أن تكون أعمار الأفراد في العينة لا تزيد عن 65 سنة لأن الأعمار الأكبر يحتمل أن تكون لديها اضطرابات جسمية و مزاجية مصاحبة للتقدم في العمر .
- 4- جميع أفراد العينة في المجموعتين من المقيمين في منازلهم الخاصة بهم مع أسرهم و ليس في دور رعاية مسنين؛ نظراً لما أشارت إليه نتائج دراسات عديدة التي أشارت إلي أن الإقامة في دور المسنين يضاحبها إنخفاض درجات الرضا عن الحياة ، وأن من يلتحق بالإقامة في دور المسنين يكونون غالباً ممن يعانون من مشكلات جسمية ، و ذهنية متعددة ، من هذه الدراسات: - فاتن المومني ، قاسم محمد (2015) ، أريج خليل (2016) ، عبد الكريم سليمان (2016) ، أحمد الحريري ، أحلام المالكي (2018) ، علي عطية ، حميدة عبد السلام (2020) ، مروان مسعد ، محمد إبراهيم (2020) ،

و تكوين العينة من مجموعتين :-

- أحدهما من الذكور قوامها (103) فرد بمتوسط عمر 63.71 سنة ، وإنحراف معياري 1.12 سنة .

- والثانية من الإناث قوامها (105) سيدة بمتوسط عمر 62.81 سنة ، وإنحراف معياري 1.73 سنة .

ثالثاً : أدوات الدراسة

نعرض فيما يلي الأدوات التي تم إستخدامها لقياس متغيرات الدراسة ، و ذلك علي النحو التالي :-

1- مقياس المناعة النفسية إعداد الباحثة

تم إتباع الخطوات الآتية لإعداد مقياس المناعة النفسية:-

أ - تم الإطلاع علي مختلف تعريفات المناعة النفسية ، و كذلك النظريات النفسية التي تناولتها علي النحو الوارد تفصيلاً في عرض الإطار النظري للدراسة الراهنة .

ب - تم الإطلاع علي بعض المقاييس النفسية العربية المتاحة في تراث دراسات علم النفس التي تناولت المناعة النفسية ومنها علي سبيل المثال لا الحصر ، مقياس عصام زيدان (2013) ، إيمان عصفور (2013) ، إيمان نبيل و آخرين (2016) ، ولاء بدوي ، جمعة فرغلي (2016) ، رولا الشريف (2016) ، ناهد فتحي (2019) ، رحمة العمري (2021) ، حسين محمود (2020) ، سارة شاهين (2023) ، عبد المنعم الدردير وآخرين (2023)

ج - كما تم الإطلاع علي بعض المقاييس الأجنبية المستخدمة لقياس المناعة ومنها مقياس (krisztina Bona,2014) , (Olah et al , 2010)

د - تكون المقياس في صورته الأولية من 30 بنداً يجاب عليهم من خلال بديلين هما نعم = 2 ، لا = 1 .

هـ - تكون المقياس في صورته النهائية من 24 بنداً بعد إستبعاد 6 بنود تبين عدم صلاحياتها السيكومترية.

و - شمل المقياس 5 بنود منفية ، روعي عند التصحيح إجراء عكس للدرجات بحيث تصبح نعم = 1 ، لا = 2

و- تراوحت الدرجة علي المقياس من 24 - 48 درجة

صدق مقياس المناعة النفسية

نعرض فيما يلي للأساليب التي تم إتباعها للتأكد من صدق هذا المقياس و ذلك علي النحو التالي :-

1- الإتساق الداخلي للمقياس

لحساب الإتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية تم :-

- حساب معاملات الإرتباط المستقيم بين كل بند من بنود هذا المقياس و الدرجة الكلية عليه.
- إستبعاد البنود التي إرتبطت بالدرجة الكلية بدرجة أقل من 3،
- تم الإبقاء علي البنود التي لم يقل إرتباطها بالدرجة الكلية عن 3، ، و هو معامل إرتباط مقبول يشير إلي أن البند يقيس نفس المجال السلوكي الذي يشمل المقياس .

جدول رقم (1)

يوضح معاملات الإرتباطات بين كل بند من بنود مقياس المناعة النفسية و الدرجة الكلية عليه (ن = 208)

البنود	الإرتباطات	البنود	الإرتباطات	البنود	الإرتباطات
1	,661	9	,529	17	,379
2	,419	10	,384	18	,673
3	,513	11	,622	19	,687
4	,453	12	,595	20	,759
5	,711	13	,523	21	,421
6	,548	14	,483	22	,433
7	,621	15	,575	23	,579
8	,492	16	,439	24	,401

يتبين من الجدول السابق أن إرتباطات بنود مقياس المناعة النفسية بالدرجة الكلية عليه جميعها لم تقل عن 3، ، أي أنها مقبولة كمؤشر لصدق هذا المقياس .

2- الصدق التلازمي

تم حساب الصدق التلازمي من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية لكوبازا علي 20 من أفراد العينة (10 ذكور، 10 إناث) وتبين أن هناك إرتباط موجب دال إحصائياً بين درجات المسنين غلي مقياس المناعة النفسية المستخدم في الدراسة ، و مقياس الصلابة النفسية لكوبازا و كان هذا الإرتباط بمقدار 87, وهو إرتباط موجب دال عند مستوي معنوية 001, ، وهو ما يوضح صدق مقياس المناعة النفسية بإعتبار أن الصلابة النفسية أحد الدعائم الأساسية في تكوين المناعة النفسية .

3- صدق التمييز

يشير صفوت فرج (2000) إلي أن قدرة المقياس النفسي علي التمييز بين المجموعات أحد مؤشرات صدقه ، و قد تبين قدرة مقياس المناعة النفسية بإستخدام طريقة المجموعات الطرفية التمييز بين :-

- مرتفعي و منخفضي الرضا عن الحياة .

- مرتفعي ومنخفضي قلق الموت .

مما يعد مؤشراً لصدق هذا المقياس .

جدول رقم (2)

يوضح القدرة التمييزية لمقياس المناعة النفسية بطريقة المجموعات الطرفية لدي عينة الذكور

الدالة	قيمة ت	ذكور منخفضي المناعة النفسية (ن=25)		ذكور مرتفعي المناعة النفسية (ن=25)		المجموعات المقاييس
		ع	م	ع	م	
دالة	16,27	8,55	87,04	9,21	119,43	الرضا عن الحياة
دالة	8,15	4,82	55,27	7,34	44,82	قلق الموت

جدول رقم (3)

يوضح القدرة التمييزية لمقياس المناعة النفسية بطريقة المجموعات الطرفية لدي عينة الذكور

المجموعات	إناث مرتفعات المناعة النفسية (ن = 25)		إناث منخفضات المناعة النفسية (ن = 25)		القياس
	ع	م	ع	م	
الرضا عن الحياة	112,31	10,25	88,16	7,67	دالة
قلق الموت	49,04	5,33	58,14	3,42	دالة

2- مقياس الرضا عن الحياة مجدي الدسوقي (2013)

يتكون هذا المقياس من 30 بند ، تتضمن ستة أبعاد أساسية للرضا عن الحياة ، وهي السعادة، والطمأنينة ، والإجتماعية، والتقدير الإجتماعي، والقناعة، والإستقرار النفسي. ويتم الإجابة علي كل بند من خلال خمسة بدائل هي :- أبداً = 1 ، نادراً = 2 ، أحياناً = 3، كثيراً = 4 ، دائماً = 5 ، وتتراوح الدرجة علي مقياس الرضا عن الحياة من 30 - 150 درجة .

صدق مقياس الرضا عن الحياة

1- الصدق البنائي أو التكويني

للتأكد من الصدق البنائي للمقياس وتربط مكوناته و أنها تقيس مجال نفسي واحد ، تم حساب - معاملات الارتباطات المستقيمة بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية عليه .
- معاملات الارتباطات بين الدرجات الكلية لأبعاد المقياس وبعضها البعض .

جدول رقم (4)

يوضح معاملات الارتباطات المستقيمة بين كل بند من بنود مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية عليه (ن = 208)

الارتباطات	البند	الارتباطات	البند	الارتباطات	البند
,532	21	,765	11	,551	1
,562	22	,496	12	,413	2
,671	23	,588	13	,379	3
,478	24	,671	14	,583	4
,561	25	,713	15	,715	5
,458	26	,661	16	,655	6
,656	27	,378	17	,421	7
,528	28	,409	18	,653	8
,542	29	,672	19	,428	9
,661	30	,591	20	,534	10

يتبين من الجدول السابق أن ارتباطات كل البنود المكونة لمقياس الرضا عن الحياة لم تقل عن 3, ، وجميعها ارتباطات مقبولة ، تشير إلي صدق تكوين المقياس .

جدول رقم (5)

يوضح الارتباطات بين الأبعاد المكونة لمقياس الرضا عن الحياة وبعضها البعض (ن = 208)

الارتباطات	السعادة	الطمأنينة	الإجتماعية	تقدير إجتماعي	القناعة	إستقرار نفسي
السعادة	1					
الطمأنينة	,751	2				
الإجتماعية	,683	,552	3			
تقدير إجتماعي	,578	,657	,669	4		
القناعة	,623	,634	,556	,640	5	
إستقرار نفسي	,717	,762	,773	,718	,596	6

يتضح من الجدول السابق أن الارتباطات بين الأبعاد المكونة لمقياس الرضا عن الحياة وبعضها البعض جميعها ارتباطات دالة تشير إلي صدق تكوين المقياس وتكامل أبعاده .

3- مقياس قلق الموت إعداد زينب شقير (2013)

يتكون هذا المقياس من 36 بنداً، يتم الإجابة عليها من خلال غير موافق = 1، موافق = 2؛ ويتضمن 6 عبارات معكوسة وهي العبارات أرقام 5، 14، 20، 25، 28، 29. وروعي عند التصحيح أن تكون الإجابة علي البنود المعكوسة غير موافق = 2، موافق = 1. وتتراوح الدرجة علي هذا المقياس من 36 - 72 درجة .

صدق مقياس قلق الموت

1- الإتساق الداخلي

للتأكد من الصدق البنائي للمقياس وترابط مكوناته و أنها تقيس مجال نفسي واحد ، تم حساب .
- معاملات الارتباطات المستقيمة بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية عليه .

جدول رقم (6)

يوضح معاملات الارتباطات المستقيمة بين كل بند من بنود مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية عليه (ن = 208)

البنود	الارتباطات	البنود	الارتباطات	البنود	الارتباطات	البنود	الارتباطات
1	,652	10	,559	19	,514	28	,545
2	,567	11	,456	20	,610	29	,784
3	,661	12	,384	21	,657	30	,773
4	,547	13	,395	22	,598	31	,672
5	,394	14	,535	23	,673	32	,651
6	,662	15	,672	24	,698	33	,404
7	,736	16	,336	25	,569	34	,619
8	,459	17	,620	26	,388	35	,457
9	,506	18	,515	27	,487	36	,568

يتبين من الجدول السابق أن إرتباطات بنود مقياس قلق الموت بالدرجة الكلية علي جميعها لم تقل عن 3 ، أي أنها مقبولة كمؤشر لصدق هذا المقياس .

2- الصدق التلازمي

لبيان صدق مقياس قلق الموت تم تطبيق مقياس تايلور للقلق الصريح علي مجموعة من المسنين مكونة من 10 من الذكور ، 10 من الإناث ؛ و تم حساب الارتباط المستقيم بين درجاتهم علي مقياس قلق الموت ومقياس تايلور للقلق الصريح ، وتبين أنه ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوي 01, ومقداره = 68, ، مما يشير إلي صدق مقياس قلق الموت.

ثبات أدوات الدراسة

تم حساب ثبات المقاييس الثلاثة باستخدام الأساليب التالية :-

- القسمة النصفية.

- ألفا لكرونباخ.

1- أسلوب الاختبار - إعادة الاختبار

حيث تم تطبيق هذا المقياس علي 13 مسن ، 11 مسنة ممن ينطبق كافة شروط محكات إختبار عينة الدراسة ، ثم تم إعادة تطبيق نفس المقاييس مرة أخرى بفاصل زمني يتراوح بين 15 - 23 يوم ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات علي المقاييس الثلاثة في المرتين ، وتبين وجود ارتباط جوهري موجب بين الدرجات يشير إلي درجات مقبولة من الثبات حيث لم تقل قيمة أي معامل ثبات بطريقة الإختبار - إعادة الإختبار علي كل المقاييس المستخدمة في الدراسة عن 6.

جدول رقم (7)

يوضح معاملات ثبات أدوات الدراسة

أنفالكرونباخ ن=(208)	القسمة النصفية بعد تصحيح الطول ن=(208)	الإختبار- إعادة الإختبار ن = (24)	معاملات الثبات المقاييس
,85	,84	,77	المناعة النفسية
,73	,71	,82	الرضا عن الحياة
,78	,76	,75	قلق الموت

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات كافة المقاييس المستخدمة في الدراسة مقبولة

نتائج الدراسة ومناقشتها

نعرض فيما يلي للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء ما أسفرت عنه التحليلات الإحصائية المستخدمة في إختبار الفروض :-

نتائج الفروض الأول والثاني والثالث

لإختبار هذه الفروض تم حساب معاملات الارتباط المستقيم بينها وبعضها البعض حيث

ينص الفرض الأول علي

"هناك علاقة موجبة بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة لدي المسنين المحالين للتقاعد من العاملين في القطاع الحكومي من الجنسين".

ينص الفرض الثاني علي

"هناك علاقة سالبة بين المناعة النفسية و قلق الموت لدي المسنين المحالين للتقاعد من العاملين في القطاع الحكومي من الجنسين".

ينص الفرض الثالث علي

"هناك علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة و قلق الموت لدي المسنين المحالين للتقاعد من العاملين في القطاع الحكومي من الجنسين".

تبيين صحة هذه الفروض :-

و تم لإختبار هذه الفروض حساب معاملات الارتباط المستقيم بين الدرجات الكلية علي كل المقاييس المستخدمة في الدراسة وبعضها البعض علي النحو التالي :-

جدول رقم (8)

يوضح معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض لدى مجموعة الذكور (ن = 103)

المتغيرات	المناعة النفسية	الرضا عن الحياة	قلق الموت
المناعة النفسية	1		
الرضا عن الحياة	***,813	1	
قلق الموت	** ,732 -	** ,741 -	1

**دال عند 01,

***دال عند 001,

يوضح الجدول السابق الخاص بفحص الارتباطات بين متغيرات الدراسة لدى مجموعة الذكور وجود ارتباط موجب جوهري بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة ، بينما كانت الارتباطات سالبة جوهرياً بين المناعة النفسية و قلق الموت ، و بين الرضا عن الحياة و قلق الموت .

جدول رقم (9)

يوضح معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض لدى مجموعة الإناث (ن = 105)

المتغيرات	المناعة النفسية	الرضا عن الحياة	قلق الموت
المناعة النفسية	1		
الرضا عن الحياة	** , 712	1	
قلق الموت	** , 619 -	***,801 -	1

**دال عند 01,

***دال عند 001,

يوضح الجدول السابق الخاص بفحص الارتباطات بين متغيرات الدراسة لدى مجموعة الإناث وجود ارتباط موجب جوهري بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة ، بينما كانت الارتباطات سالبة جوهرياً بين المناعة النفسية و قلق الموت ، و بين الرضا عن الحياة و قلق الموت .

جدول رقم (10)

يوضح معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض لدى العينة الكلية (ن = 208)

المتغيرات	المناعة النفسية	الرضا عن الحياة	قلق الموت
المناعة النفسية	1		
الرضا عن الحياة	** , 762	1	
قلق الموت	** , 675 -	** , 771 -	1

**دال عند 01,

***دال عند 001,

يتضح من الجدول السابق الخاص بفحص الارتباطات بين متغيرات الدراسة لدى العينة الكلية وجود ارتباط موجب جوهري بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة ، بينما كانت الارتباطات سالبة جوهرياً بين المناعة النفسية و قلق الموت ، و بين الرضا عن الحياة و قلق الموت .

تفسير نتائج الارتباط العكسي بين المناعة النفسية و قلق الموت

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات مروان مسعد ، محمد إبراهيم (2020) ، (Tsiakalis, 2014) ، و نتائج دراسة مروة أبو ريا (2014) ، محمد نواف (2023) ، التي أشارت إلي وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية و قلق الموت . كما تتفق مع نتائج دراسات جولتان حجازي ، عفاف أبو غالي (2010) ، عبد الناصر غربي، رزيقة غربي (2021) التي كشفت عن وجود ارتباط عكسي بين الصلابة النفسية وهو من مكونات المناعة النفسية ومشكلات المسنين ومن أهمها قلق الموت . و تتفق نتائج هذا الفرض مع ما ذكره علاء الشريف (2015) في شأن المناعة النفسية تحافظ علي الحالة الوجدانية وتحمي الفرد من الوجدان السلبي ، و ما أشار إليه أحمد عبد الملك ، سعاد قرني (2017) من أن المناعة النفسية تنطوي علي التوجه الديني الذي لا يهاب فيه الفرد الموت . و تتسق كذلك مع ما أوضحته أمل غنايم (2018) ، أحمد الليثي (2020) ، إيناس جوهر (2021) الخاص بأن المناعة النفسية مقاومة للتشاؤم وتساعد الفرد علي التفكير المنطقي و الإيجابي و تيسر الضبط الإنفعالي .

وتتعارض نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة أريج خليل (2016) .

تفسير نتائج وجود ارتباط عكسي بين الرضا عن الحياة وقلق الموت

تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات إيمان شعبان (2009) ، مروة أبو ريا (2014) ، عزيزة عنو (2015) ، فاتن المومني، قاسم محمد (2015) ، محمد محمود (2023) ، عزة عبد الكريم (2007) التي أشارت إلي أن غياب الوجدان السلبي مل القلق العام وقلق الموت من أهم خصائص الرضا عن الحياة

تفسير الإرتباط بين المناعة النفسية و الرضا عن الحياة

تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات عبد الكريم سليمان (2016) ، جمال تفاعلة (2009)، أسماء الإبراهيم، يوسف مقدادي (2014) .

نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع علي

"توجد فروق بين المسنين المحالين للتقاعد من العاملين في القطاع الحكومي من الجنسين في المناعة النفسية والرضا عن الحياة وقلق الموت ."

تبيين عدم صحة هذا الفرض :- لإختبار هذا الفروض تم حساب قيمة "ت" للعينتين المستقلتين علي النحو التالي :-

جدول رقم (11)

يوضح الفروق بين الذكور والإناث في الدرجات علي المقاييس المستخدمة في الدراسة

الدالة	قيمة ت	إناث (ن = 105)		ذكور (ن = 103)		المجموعات المقاييس
		ع	م	ع	م	
غير دالة	1,33	1,99	36,45	1,66	38,24	المناعة النفسية
غير دالة	7,87	3,78	107,12	6,64	103,41	الرضا عن الحياة
غير دالة	3,17	5,23	60,71	2,44	63,23	قلق الموت

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في كل متغيرات الدراسة .

مناقشة نتائج الفروق بين الجنسين في المناعة النفسية

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات ديما شتات (2023) محمد أحمد ، و آلاء أحمد (2021) ، عبد الناصر غربي ، رزيقة غربي (2021) ، لبني دياب (2023) .

تعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسات أسماء الإبراهيمي، يوسف مقداي (2014) ، ناهد فتحي (2019) التي أشارت إلي إرتفاع درجات المناعة النفسية لدي الذكور بالمقارنة بالإناث .

كما تتعارض أيضاً مع نتائج دراسات جولتان حجازي ، عطف أبو غالي (2010) التي أوضحت حصول الذكور علي درجات مرتفعة بالمقارنة بالإناث علي مقياس الصلابة النفسية وهي أحد ركائز المناعة النفسية .

مناقشة نتائج الفروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات مروة أبو ريا (2014) ، محمد يوسف محمود (2003)، أسماء الإبراهيمي، يوسف مقداي (2014) ، محمد محمود (2023) و تتعارض مع نتائج دراسات إيمان شعبان (2009) عبد الكريم سليمان (2016) ، جعفر العرجان (2016) .

مناقشة نتائج الفروق بين الجنسين في قلق الموت

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Samadifard & Narimani , 2017) ، عمر الريماوي ، سوزان أبو هلال (2015) ، محمد يوسف محمود (2003) ، صفاء إسماعيل (2019) ، علي عطية ، حميدة عبد السلام (2020) ، عبد الناصر غربي ، رزيقة غربي (2021) ، محمد محمود (2023)

و تتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Tsiakalis, 2014) ، مروة أبو ريا (2014) ، سمير شقير(2016) ، عزة عبد الكريم ، خالد عبد المحسن (2016) حنان الحربي ، نادر السعداوي بدراسة (2022) التي أشارت إلي حصول الإناث علي درجات مرتفعة علي مقياس قلق الموت بالمقارنة بالذكور .

نتائج الفرض الخامس

ينص الفرض الخامس علي أن

" هناك تأثير و تأثير متبادل بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض "

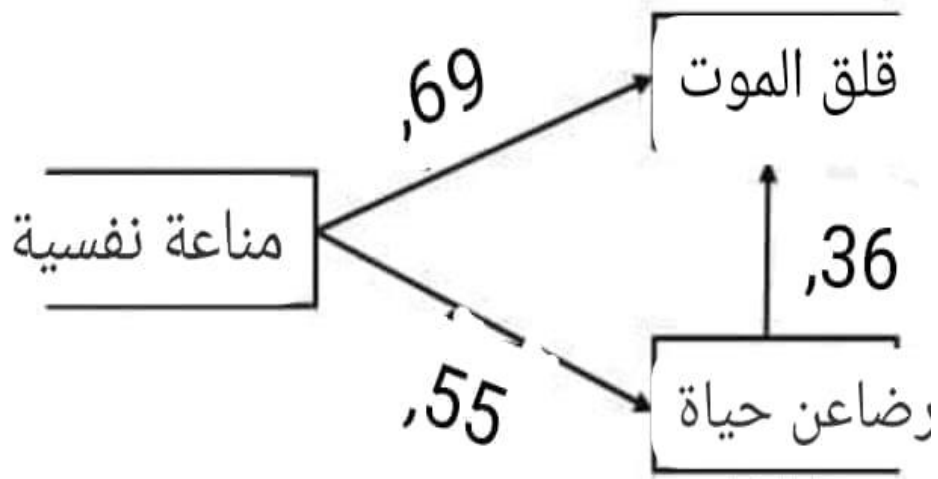
تبين صحة هذا الفرض ، ولإختباره تم إجراء تحليل مسار لتأثير المناعة النفسية في كل من الرضا عن الحياة و قلق الموت ، و أيضاً تأثير الرضا عن الحياة في قلق الموت لدي المسنين .

للتحقق من وجود علاقات تأثير متبادل بين المتغيرات ، وتم إختبار عدة نماذج وتبين أن النموذج التالي هو أكثر النماذج ملاءمة و **الذي يتضمن :-**

1- تأثير المناعة النفسية في تحديد درجات كل من الرضا عن الحياة ، و قلق الموت لدي المسنين من الجنسين .

2- تأثير الرضا عن الحياة في تحديد درجة قلق الموت لدي المسنين من الجنسين .

ونعرض فيما يلي لنموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة علي النحو التالي :-



شكل رقم (9)

نموذج تحليل المسار لعلاقات التأثير والتأثر بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة وقلق الموت لدى المسنين من الجنسين (ن = 208)

جدول رقم (12)

يوضح التأثيرات التي يتضمنها نموذج تحليل المسار بين المناعة النفسية و الرضا عن الحياة وقلق الموت لدى العينة الكلية (ن=208)

المتغيرات المؤثرة								المتغيرات المتأثرة
الرضا عن الحياة				المناعة النفسية				
مستوي الدلالة	قيمة ت	الخطأ المعياري لتقدير التأثير	التأثير	مستوي الدلالة	قيمة ت	الخطأ المعياري لتقدير التأثير	التأثير	
				,01	6,53	,061	,55	الرضا عن الحياة
,01	4,53	,061	,36	,01	18,22	,073	,69	قلق الموت

يتضح من الجدول السابق أن متغيرات الدراسة متفاعلة مع بعضها البعض ،حيث أثرت المناعة النفسية في الرضا عن الحياة و قلق الموت ، كما أثارالرضا عن الحياة في قلق الموت.

تتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشار إليه (Oláh et al., 2010) ، أفنان فهد (2021) في شأن وجود علاقة بين المناعة النفسية للأفراد بإعتبارها من محددات الرضا عن الحياة، لأن المشاعر الإيجابية والهناء الذاتي يسهمان في تحقيق الرضا عن الحياة و الحد من الإضطرابات النفسية وتقلل من قلق الموت .

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد محمود (2023) حيث أشار إلي أن الرضا عن الحياة يؤثر في درجة قلق الموت لدي المسنين لأن المسن يقوم بمراجعة حياته وإنجازاته في مراحل العمر السابقة ويكون راض عن حياته و متقبل للمستجدات في حالته الصحية وللتدهور الذي ربما يعثرها ولا يقلق من الموت عندما تحقق له إنجازاته إشباعاً نفسية ، ويحدث العكس عندما لا يكون راض عن حياته حيث ترتفع لديه درجة القلق عن الموت لرغبته في تحقيق ما لم يستطع تحقيقه مع وعيه بأن المتبقي له من العمر غير كاف لتحقيق الإنجازات التي كان يتمناها .

و تتفق نتائج هذا الفرض أيضاً مع نظرية (Barbanell , 2009) التي تشير إلي أن المناعة النفسية هي محصلة للتعلم و إكتساب الخبرات ، و التركيز علي الجوانب الإيجابية بدرجة أكبر من التركيز علي الجوانب السلبية المتضمنة في المواقف ، و أن اللاشعور يقوم بحجب المشاعر السلبية المصاحبة للتعرض لمواقف ضارة للفرد من الإدراك و الوعي مما يقلل من المشاعر السلبية ومنها قلق الموت ، و يزيد من قدرة الفرد علي التوافق ويدعم شعوره بالرضا عن حياته، ويقلل من لوم الذات و لوم الآخرين ، والإستمتاع بالمشاعر الإيجابية.

كما تتسق هذه النتائج نموذج (Gombor , 2009) الذي يشير إلي أن المناعة النفسية هي جهاز نفسي يحمي الفرد من الإختلالات النفسية من خلال توقع الإيجابيات ، و تخفيض التنافر المعرفي، و تخفيض الإنفعالات المصاحبة للخبرات السلبية ومنها الإحالة للتقاعد، والتقدم في العمر، و تدهور الصحة الجسمية ، و تجاوز المحن و الخبرات غير المرغوبة.

وتتناغم نتائج هذا الفرض مع نظرية (Olah et al , 2010) التي تشير إلي أن المناعة النفسية تنطوي علي عدد من الأبعاد متفاعلة مع بعضها البعض من أجل حماية الفرد من الآثار النفسية السلبية المترتبة علي التعرض للمشقة والضغط النفسية و المحددة في الدراسة الراهنة بالوصول إلي مرحلة المسنين بكل ماتنطوي عليه من مشكلات . و تحدد درجة المناعة النفسية درجة الرضا عن الحياة من خلال التقييمات المعرفية للمخاطر و التهديدات ، و قدرته الفرد علي إستخدام أساليب توافقية من خلال تضافر كل من السمات الشخصية والقدرات المعرفية والدافعية لتحقيق مواجهة فعالة للظروف و المواقف الضاغطة و تقليل الوجدان السلبي.

كما تتفق هذه النتائج مع نموذج الضغوط والمناعة النفسية

(Dubey & Shahi , 2011) الذي يشير إلي أن جهاز المناعة النفسية يقوم بتعزيز مواجهة الفرد في مواجهة المحن من خلال رصيد خبراته ، و يساعده في إدارة ضغوط الحياة بفاعلية للحفاظ علي سلامته النفسية و تتضمن المناعة النفسية :-
- الرضا عن الحياة والإستمتاع بها .
- التحكم في الإنفعالات و التقليل من التوتر ، و القلق ، و الخوف .

نتائج الفرض السادس

ينص الفرض السادس علي

"المناعة النفسية منبئ بالرضا عن الحياة لدي المسنين المحالين للتقاعد من العاملين بالقطاع الحكومي من الجنسين".

تبين صحة هذا الفرض ، وإختباره تم حساب معامل الإنحدار البسيط بإعتبار أن الرضا عن الحياة متغير مستقل وأن قلق الموت متغير تابع .

جدول رقم (13)

يوضح نتائج الإنحدار البسيط بإعتبار المناعة النفسية منبئاً بالرضا عن الحياة لدى

المسنين الذكور (ن = 103)

المتغير المستقل	المتغير التابع	الإرتباط ر	مربع الإرتباط ر	الإ سهام في مربع الإرتباط	قيمة (ف)	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	معامل الإنحدار	الثابت
المناعة النفسية	الرضا عن الحياة	,317	,098	,098	5,24	,033	3,15	,031	,375	107,051

يتبين من الجدول السابق أن المناعة النفسية منبئاً بالرضا عن الحياة لدى المسنين الذكور

جدول رقم (14)

يوضح نتائج الإنحدار البسيط بإعتبار المناعة النفسية منبئاً بالرضا عن الحياة لدى المسنات

الإناث (ن = 105)

المتغير المستقل	المتغير التابع	الإرتباط ر	مربع الإرتباط ر	الإسهام في مربع الإرتباط	قيمة (ف)	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	معامل الإنحدار	الثابت
المناعة النفسية	الرضا عن الحياة	,388	,150	,150	5,8 8	,039	3,4 9	,037	,401	108,011

يتبين من الجدول السابق أن المناعة النفسية منبئاً بالرضا عن الحياة لدى المسنات الإناث

جدول رقم (15)

يوضح نتائج الإنحدار البسيط بإعتبار المناعة النفسية منبئ بالرضا عن الحياة

لدى العينة الكلية (ن = 208)

المتغير المستقل	المتغير التابع	الإرتباط ر	مربع الإرتباط ر	الإسهام في مربع الإرتباط	قيمة (ف)	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	معامل الإنحدار	الثابت
المناعة النفسية	الرضا عن الحياة	,401	,160	,160	6,07	,045	3,77	,041	,315	109,001

يتبين من الجدول السابق أن المناعة النفسية منبئ بالرضا عن الحياة لدى العينة الكلية تتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشارت إليه شروق الزهرواني (2022) ، سارة شاهين (2023)، (Choochom et al , 2019) من أن الرضا عن الحياة من المؤشرات السلوكية المتضمنة في المناعة النفسية. كما أشارت رانيا الجزار و آخرون أن المناعة النفسية تساعد في تنظيم تفكير الفرد وتناول المواقف بصورة إيجابية وهو ماتراه الباحثة أحد دعائم الرضا عن الحياة .

كما تتفق هذه النتائج مع ما إستعرضه (Albert-Lorenz et al , 2012) في توضيح الوظائف الأساسية للمناعة النفسية، في أنها تساعد الفرد علي الرضاء عن حياته من خلال

- مساعدة الفرد على الشعور بالتحسن بعد المرور بخبرة مؤلمة.
- التفسير المنطقي للمواقف الضاغطة .
- التعايش بفعالية في مواجهة الضغوط النفسية للحفاظ علي الاتزان الانفعالي .
- الإستمرار في العطاء .

كما أوضح (Bhardwaj& Agrawal, 2015) أن المناعة النفسية تسهم في زيادة درجة التوافق النفسي الإجتماعي للفرد ، ومن ثم تزيد درجة رضائه عن حياته لأنها تساعد في :-
- تنظيم عمل العمليات المعرفية .

- توقع النتائج الإيجابية ، و إدراكها عند حدوثها .
 - تكوين إستراتيجيات توافقية ملائمة لمواجهة المواقف الضاغطة .
 - تحديد الفرد لإمكاناته الشخصية والإستفادة منها في مواجهة الشدائد .
- كما تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة عزة عبد الكريم ، خالد عبد المحسن (2016) .

نتائج الفرض السابع

ينص الفرض السابع علي

"المناعة النفسية و الرضا عن الحياة منبئين بقلق الموت لدى المسنين المحالين للتقاعد من العاملين في القطاع الحكومي من الجنسين".

تبين صحة هذا الفرض ، ولمعالجة الدرجات وإختبار هذا الفرض تم حساب معامل الإنحدار المتعدد بإعتبار أن المناعة النفسية ، و الرضا عن الحياة متغيرات مستقلة منبئة بالدرجات علي مقياس قلق الموت بإعتباره المتغير التابع .

جدول رقم (16)

يوضح نتائج الإنحدار المتدرج بإعتبار المناعة النفسية و الرضا عن الحياة منبأ بقلق الموت

لدي عينة الذكور (ن = 103)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الارتباط المتعدد	مربع الارتباط المتعدد	الإسهام في مربع الارتباط المتعدد	قيمة (ف)	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	معامل الإنحدار	قيمة الثابت
المناعة النفسية	قلق	,179	,027	,027	6,54	,037	2,51	,029	,171	107,019
الرضا عن الحياة	الموت	,181	,032	,032	6,17	,039	93,	,033	,157	108.251

يتضح من الجدول السابق أن المناعة النفسية والرضا عن الحياة منبئان بقلق الموت لدي المسنين الذكور و تبين أن المناعة النفسية منبئة تسهم بدرجة أكبر من الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق الموت .

جدول رقم (17)

يوضح نتائج الإنحدار المتدرج بإعتبار المناعة النفسية و الرضا عن الحياة منبئين بقلق الموت

لدي الإناث (ن =105)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الإرتباط المتعدد	مربع الإرتباط المتعدد	الإسهام في مربع الإرتباط المتعدد	قيمة (ف)	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	معامل الإنحدار	قيمة الثابت
المناعة النفسية	قلق الموت	,158	,024	,024	6,11	,013	2,78	,029	,192.	108,113
	الرضا عن الحياة	,165	,027	,027	6,67	,017	3,16	,036	,199.	109,678

يتضح من الجدول السابق أن المناعة النفسية والرضا عن الحياة منبئين بقلق الموت لدي الإناث ، و تبين أن المناعة النفسية منبئة تسهم بدرجة أكبر من الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق الموت لدي الإناث.

جدول رقم (18)

يوضح نتائج الإنحدار المتدرج بإعتبار المناعة النفسية و الرضا عن الحياة منبئين بقلق الموت

لدي العينة الكلية (ن =208)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الإرتباط المتعدد	مربع الإرتباط المتعدد	الإسهام في مربع الإرتباط المتعدد	قيمة (ف)	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	معامل الإنحدار	قيمة الثابت
المناعة النفسية	قلق	,159	,027	,027	6,33	,019	2,47	,019	,141.	103,705
	الموت	,173	,029	,029	6,41	,012	3,25	,023	,149.	107,321

يتضح من الجدول السابق أن المناعة النفسية والرضا عن الحياة منبئان بقلق الموت لدي العينة الكلية ، و تبين أن المناعة النفسية منبئة تسهم بدرجة أكبر من الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق الموت لدي العينة الكلية .

تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (Tsiakalis, 2014) التي أشارت إلي المناعة النفسية منبئ بقلق الموت لدى المسنين من الجنسين ، و تتفق أيضاً مع نتائج دراسة عزة عبد الكريم (2007) التي أشارت إلي أن غياب الوجدان السلبي مثل القلق العام وقلق الموت من أهم خصائص الرضا عن الحياة .

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من إيناس جوهر (2021) ، سليمان يوسف ، هدي الفضلي (2022) ، صباح إبراهيم (2022) ، هبة النادي (2022) ، محمد نواف (2023) ، سارة شاهين (2023) في شأن أن المناعة النفسية تتضمن التفاؤل و التفكير الإيجابي و تقبل المواقف و الموضوعية في تناول الأمور وهو مايفسر الإنحدار السالب للمناعة النفسية للتنبؤ بقلق الموتو هو مايعني توقع أنه كلما إرتفعت درجة المناعة النفسية تنخفض درجة قلق الموت والعكس صحيح أي أن المناعة النفسية واقية من الإستغراق في التفكير في الموت والتغيرات الإنفعالية و الصحية المصاحبة له .

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع نموذج (Bhardwaj & Agrawal, 2015) و الذي أوضح أن هناك عدد من الخصال الشخصية ومنها المناعة النفسية و العمليات المعرفية الخاصة بمعالجة المعلومات لفهم المواقف و الرضا عن الحياة و المهارات الذهنية و الإجتماعية تتضافر مع بعضها البعض للحد من الآثار السلبية للتعرض للمشقة النفسية من خلال تنظيم الذات ، وضبط الإنفعالات ، وهو ما جعل المناعة النفسية والرضا عن الحياة منبئان بقلق الموت .

و تتفق هذه النتائج مع مكونات المناعة التي تناولتها شيري حليم (2021) التي أوضحت أن تنظيم المشاعر السلبية وضبط النفس عند توقع النتائج السلبية في المواقف والتناول الإيجابي لها بدل من الإستغراق في السلبيات هو ما جعل المناعة النفسية منبئ بقلق الموت .

و تتفق كذلك مع ما أشارت إليه شروق الزهرواني (2022) من أن إدارة المشاعر السلبية وضبط النفس من المؤشرات السلوكية المتضمنة في المناعة النفسية ؛ و يتسق ذلك مع ما أوضحته إيناس جوهر (2021) فيما يتعلق بأن القابلية للإحياء و الإستغراق في الإنفعالات السلبية ومنها قلق الموت من مؤشرات إنخفاض المناعة النفسية .

ويمكن تفسير أن الرضا عن الحياة منبئ بقلق الموت وفقاً لمعامل الإنحدار السالب الذي يوضح أنه كلما زادت درجة الرضا عن الحياة يمكن توقع إنخفاض درجة قلق الموت من نظرية (Kegan , 2006) و نظرية (Wilson & Gilbert , 2005) اللاتي تشيرا إلي أن التفكير الإيجابي المتضمن في الرضا عن الحياة يقلل من المشاعر السلبية و منها قلق الموت

بحوث مستقبلية مقترحة

يمكن إقتراح عدد من البحوث النفسية المستقبلية التي تثري مجالي علم النفس

الإيجابي والصحة النفسية للمسنين من هذه المقترحات البحثية ما يلي :-

- 1- دور المناعة النفسية في تحقيق الإزدهار النفسي للمسنين .
- 2- دراسة الفروق في المناعة النفسية في ضوء سمات الشخصية .
- 3- تناول دور الحكمة واليقظة العقلية في تحديد درجة المناعة النفسية .
- 4- دراسة الفروق بين الذكور والإناث في المناعة النفسية عبر مراحل عمرية متباينة .
- 5- دور المناعة النفسية في الوقاية من الأمراض السيكوسوماتية .
- 6- إجراء دراسات حضارية مقارنة تتناول الفروق الثقافية في المناعة النفسية لدى الجنسين .
- 7- دراسة العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الشعور بالأمن النفسي والرضاعن الحياة لدى المسنين .
- 8- دراسة العلاقة بين المناعة النفسية و المناعة الجسمية لدى فئات عمرية ومستويات تعليمية مختلفة .
- 9- تناول التكامل بين العوامل المعرفية و الشخصية والإجتماعية في تحديد درجة المناعة النفسية .
- 10- دراسة العلاقة بين السلامة النفسية والمناعة النفسية لدى المسنين .

التوصيات

- بناء علي ما تم عرضه في الدراسة الراهنة و ما تبين من خلال إستقراء تراث الدراسات و الإهتمامات البحثية في مجالي المناعة النفسية والمسنين يمكن التوصية بالآتي:-
- 1- تقديم برامج وقائية من الإضطرابات النفسية قائمة علي تنمية المناعة النفسية للعاملين بمختلف أجهزة الدولة قبل الوصول إلي مرحلة الإحالة للمعاش لتدريبهم علي التفكير الإيجابي ، و بدء مرحلة جديدة في حياتهم بفعالية .
 - 2- الإهتمام بمساعدة المسنين علي تنظيم الذات ، وإدارة الإنفعالات ، والمواجهة الفعالة للضغوط النفسية.
 - 3- تقديم خدمات الإرشاد النفسي للمسنين المترددين علي المستشفيات للحصول علي مختلف الخدمات الطبية .
 - 4- التأكيد علي أهمية دور وسائل الإعلام في دعم المناعة النفسية للأفراد من خلال الرسائل التي يتضمنها المحتوى الإعلامي المقدم لهم .
 - 5- تغيير النظرة للمسنين علي أنهم فئة مهمشة ، و النظر إليهم علي أنهم أهل الخبرة والحكمة و العمل علي إشعارهم بزيادة أهميتهم و إحترامهم وأن قدراتهم علي العطاء مستمرة بعد الإحالة للتقاعد .

قائمة المراجع

المراجع العربية

- 1 - إبراهيم الجربيني (2020) : المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية و الاتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية، رسالة ماجستير ، فلسطين، جامعة القدس ، كلية التربية.
- 2 - أبو الفضل ابن منظور (1994) : لسان العرب ، القاهرة ، دار المعارف ، الجزء الأول.
- 3 - أحمد الحريري ، أحلام المالكي (2018) : فاعلية برنامج إرشادي في خفض درجة اضطراب التوافق لدى المسنات المقيمات بدار الرعاية الاجتماعية في مدينة الطائف ، مجلة عجمان للدراسات والبحوث ، المجلد 17 ، العدد 2 ، ص ص 170 - 191 .
- 4 - أحمد سني (2015) : تقدير الذات و علاقته بالتوافق النفسي لدي المسن "دراسة ميدانية علي عينة من المسنين بمراكز رعاية الشيخوخة"، رسالة ماجستير ، الجزائر ، جامعة وهران ، كلية العلوم الإجتماعية.
- 5 - أحمد الليثي (2020) : المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق و توهم المرض المترتب علي جائحة فيروس كورونا لعينة من طلاب الجامعة ، مجلة البحث العلمي في التربية ، جامعة عين شمس ، المجلد 21 العدد 8 ، ص ص 183 - 219 .
- 6 - أحمد عبد الخالق (1987) : قلق الموت ، الكويت ، عالم المعرفة للنشر و التوزيع، العدد 111.
- 7 - أحمد عبد الخالق (1998) : مجلس النشر العلمي ، لجنة التأليف و التعريب و النشر، الكويت ، مطبوعات جامعة الكويت .
- 8 - أحمد عبد الخالق (2017) : الحاجات الإرشادية لعينة من المسنين الكويتيين ، مجلة العلوم الإجتماعية ، المجلد 45 ، العدد 1 ، ص ص 11 - 32 .
- 9 - أحمد عبد الخالق (2018) : سيكولوجية الموت و الإحتضار ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

- 10 - أريج خليل (2016) : قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المسنين "دراسة مقارنة بين المسنين القائمين بدور المسنين وأقرانهم العاديين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- 11 - أسماء الإبراهيمي ، يوسف مقدادي (2014) : الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتمال لدى المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية في الأردن ، مجلة المنارة للبحوث و الدراسات ، المجلد 20 ، العدد 2 ، ص ص 317 - 340 .
- 12 - أصايل داود ، هدي حجازي (2022) : المشاركة المجتمعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين: دراسة ميدانية بمدينة الرياض - المملكة العربية السعودية ، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية ، المجلد 15 ، العدد 1 ، ص ص 47 - 72 .
- 13 - أفنان فهد (2021) : الإسهام النسبي للتمكين النفسي في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى الممارسين الصحيين في ظل جائحة تفشي فيروس (كوفيد - 19) المستجد بمستشفيات مدينة الرياض ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد 67 ، الجزء الثاني ، أغسطس ، ص ص 79 - 123 .
- 14 - الزهرة يومهراس (2023) : الاتزان الانفعالي و علاقته بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، الجزائر ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، المجلد 15 ، العدد 1 ، ص ص 155 - 170 .
- 15 - آمال غلاب ، يسري دهوم ، سيرين جرار (2022) : المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق المترتب على جائحة فيروس كورونا (Covid - 19) لعينة من كبار السن "دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي بمدينة المسيلة ، منشورات الأبحاث العلمية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، الجزائر ، جامعة محمد بوضياف- المسيلة .
- 16 - أماني عبد الوهاب (2007) : أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين. كتاب المؤتمر السنوي الرابع عشر مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ، ص ص 243 - 289 .
- 17 - آيات الشاطر ، أحمد فلاح (2019) : أثر برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي لتحسين الرضا عن الحياة وخفض الضغوط النفسية لدى المسنين في الأردن، رسالة ماجستير، الأردن، الجامعة الهاشمية ، كلية الدراسات العليا .

- 18 - إيمان شعبان (2009) : مشكلات التقاعد لدى المسنين وأثرها على الرضا عن الحياة ، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، العدد 14 ، ص ص 95 - 125 .
- 19 - إيمان عامر (2021) : الإسهام النسبي للمناعة النفسية فى التنبؤ بجودة الحياة والإندماج الأكاديمي لدى طالبات الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد 31 ، العدد 113 ، ص ص 103 - 176 .
- 20 - إيمان عصفور (2013) : تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي و خفض قلق التدريس لدي عينة من الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة و الإجتماع ، مجلة الدراسات العربية في الطفولة و علم النفس ، السعودية ، المجلد 3 ، العدد 42 ، ص ص 11 - 63 .
- 21 - إيمان نبيل ، ثريا لاشين ، عزة الخضري (2016) : المناعة النفسية لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم و علاقتها بالكفاءة الإجتماعية لدي أبنائهم ، مجلة دراسات تربوية و إجتماعية ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، المجلد 22 ، العدد 3 ، ص ص 435 - 486 .
- 22 - إيناس جوهر (2021) : تنشيط المناعة النفسية لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة ، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ، جامعة بور سعيد ، ديسمبر ، العدد 21 ، ص ص 68 - 155 .
- 23 - جعفر العرجان (2016) : مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المُسنين في الأردن ، مجلة المنارة للبحوث والدراسات ، المجلد 22 العدد 3 ، الجزء الأول ، ص ص 215 - 261 .
- 24 - جعفر عبد العزيز (2020) : مستوى المناعة النفسية و علاقتها بالصحة النفسية لدي الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، العدد 47 ، ص ص 118 - 127 .
- 25 - جعفر علي ، حسين سعد الدين (2018) : الرضا عن الحياة لدى الأبناء ، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ، المجلد 5 ، العدد 2 ، أكتوبر ، ص ص 240 - 274 .

- 26 - جمال تفاع (2009) : الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين " دراسة مقارنة"، مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، المجلد 19 ، العدد 3 ، الجزء الأول ، ص ص 269 - 318 .
- 27 - جولتان حجازي ، عطف أبو غالي (2010) : مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، المجلد 24 ، العدد 1، ص ص 109-156.
- 28 - حسن عبد اللطيف ، لؤلؤة حمادة (2020) : الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، العدد 78 ، ص ص 229 - 272 .
- 29 - حسين محمود (2021) : الشروط السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ، جامعة جنوب الوادي - فرع الغردقة ، المجلد 3 ، العدد 2 ، ص ص 17 - 85 .
- 30 - حمزة خليل ، صهيب خالد (2020) : فعالية برنامج إرشادي لتنمية المعنى الإيجابي للحياة والسلوك الصحي لدى المسنين في دور الرعاية في الأردن ، رسالة دكتوراه ، الأردن ، جامعة مؤتة ، كلية الدراسات العليا .
- 31 - حنان الحربي ، نادر السعداوي (2022) : مستوي قلق الموت لدى عينة من كبار السن وعلاقته بحاجاتهم الإرشادية في ضوء جائحة كورونا ، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد 6 ، العدد 27 ، ص ص 169 - 226 .
- 32 - حواء إبراهيم (2016) : الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهقين، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد 17 ، ص ص 489 - 504 .
- 33 - دليلة بدران ، وردة برويس ، أسماء سلطاني (2021) : قلق الموت لدى عينة من المسنين في ضوء انتشار فيروس كوفيد -21 ، دراسات نفسية وتربوية ، المجلد 41 ، العدد 2 ، اغسطس ، ص ص 176 - 187 .
- 34 - ديما شتات (2019) : الإضطرابات الجسمية و النفسية لدى عينة من المسنين المقيمين في المخيمات الفلسطينية في محافظتي الخليل و بيت لحم ، رسالة ماجستير ، جامعة الخليل ، كلية الدراسات العليا .

- 35 - رانيا الجزائر ، سناء سليمان ، شيماء مجاهد (2018) : المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي و الأداء الأكاديمي ، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد 19 ، ص ص 493 - 535 .
- 36 - رانيا المالكي (2011) : فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والاجتماعية، المملكة العربية السعودية ، مكة المكرمة ، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
- 37 - رحاب شاهين (2020) : تأثير برنامج مقترح للرقص العلاجي على الشعور بالاختراب والرضا عن الحياة لدى كبار السن ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية العدد 88 ، ص ص 1-1
- 38 - رحمة تيسير العمري.(2021) : بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري ، رسالة ماجستير ، الجزائر ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، قسم العلوم الاجتماعية.
- 39 - رحمة صويص (2011) : قلق الموت و علاقته بالمساندة الإجتماعية "دراسة ميدانية علي عينات متنوعة من مدينتي حمص و دمشق ، رسالة ماجستير ، جامعة دمشق، كلية العلوم الإنسانية .
- 40 - ريم الشهري (2019) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الموت لدى مرضي القلب، مجلة البحث العلمي في التربية ، المجلد 10 ، العدد 20 ، ص ص 339 - 381 .
- 41 - رولا الشريف (2016) : فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية و خفض إضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسرة المتضررة بالعدوان الأخير علي غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، فلسطين ، غزة ، الجامعة الإسلامية .
- 42 - زينب خروبي (2020) : مؤشرات الرضا عن الحياة لدى الأمهات الطالبات وعلاقتها بالصحة النفسية " دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد بوضياف" ، رسالة ماجستير ، جامعة محمد بوضياف - المسيلة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم علم النفس .

- 43 - سارة سعدي (2019) : الصحة النفسية و تقدير الذات لدى المسنين "دراسة عيادية لخمس حالات بدار الأشخاص المسنين" ، رسالة ماجستير ، جامعة يحي فارس ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، قسم العلوم الإجتماعية .
- 44 - سارة شاهين (2023) : علاقة المناعة النفسية بقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، إبريل ، المجلد 33 ، العدد 119 ، صص 175 - 220 .
- 45 - سامر جميل (2007) : الصحة النفسية ، عمان ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، الطبعة الثانية .
- 46 - سامي الختاتنة ، أحمد أبو أسعد (2010) : علم النفس الإعلامي ، الأردن ، دار المسيرة .
- 47 - سامية مشري (2015) : قلق الموت لدى الراشد المصاب بالسرطان ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية ، جامعة محمد بن خضير ، الجزائر ، بسكرة .
- 48 - سعاد بدره (2014) : الدعم النفسي الإجتماعي و علاقه بكل من الحاجات النفسية و الرضا عن الحياة لدى المسنين ، رسالة دكتوراه ، جامعة دمشق .
- 49 - سعد البيومي (2019) : فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية ، العدد 16 ، ص ص 1 - 23 .
- 50 - سلطان العويضة (2010) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين التوافق النفسي و خفض أعراض القلق و الاكتئاب لدى عينة من المسنين في المملكة العربية السعودية ، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية ، جامعة القاهرة - كلية الآداب - مركز البحوث والدراسات النفسية ، الحولية 6 ، الرسالة 4 ، ص ص 1 - 34 .
- 51 - سليم أبو عوض (2008) : التوافق النفسي للمسنين ، الأردن ، عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع .
- 52 - سليمان يوسف ، هدي الفضلي (2022) : المناعة النفسية العصبية PNI وفق نموذج يوسف و الفضلي التكاملية "لدى المراهقين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة

- الرياضية : دراسة مقارنة في ضوء نوع الجنس و المرحلة التعليمية ، مجلة الإضطرابات
النمائية العصبية و التعلم ، يونيو ، المجلد 2 ، العدد 2 ، ص ص 19 - 31 .
- 53 - سماء حنفي (2022) : المناعة النفسية و علاقتها بإضطراب الحساسية الإنفعالية
لدي عينة من الصم "دراسة إرتباطية تنبؤية" ، رسالة ماجستير ، جامعة عين شمس ، كلية
الدراسات العليا للطفولة.
- 54 - سمير شقير (2016) : قلق الموت لدي عينة من المسنين بالقدس الشريف "دراسة
مقارنة" ، المجلة الدولية التربوية الدولية المتخصصة ، المجلد الخامس ، العدد 4 ، ص
ص 33 - 44 .
- 55 - سيد الوكيل (2020) : الرحمة بالذات والمساندة الإجتماعية كمنبئين بالرضا عن
الحياة لدى طلاب جامعة الفيوم ، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي ،
المجلد 8 ، العدد 3 ، يوليو ، ص ص 367 - 421 .
- 56 - سيد سلامة إبراهيم (1996) : رعاية المسنين قضايا ومشكلات الرعاية الإجتماعية
للفئات الخاصة، الإسكندرية ، المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، الجزء الثاني .
- 57 - شروق الزهراني (2022) : المناعة النفسية و علاقتها بالقلق لدي عينة من
الموظفين السعوديين في ظل أزمة كورونا ، مجلة الخدمة النفسية ، العدد 15 ، ص ص
168 - 181 .
- 58 - صباح إبراهيم (2022) : المناعة النفسية كمتغير وسيط بين النهوض الأكاديمي و
جودة الحياة الجامعية لدي طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد 32
، العدد 117 ، أكتوبر ، ص ص 265 - 316 .
- 59 - صفاء إسماعيل (2019) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بكل من القلق والوحدة
النفسية لدي المسنين من النوعين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد 29 ،
العدد 102 ، ص ص 231 - 288 .
- 60 - ضحي قصير (2014) : الصلابة النفسية وعلاقتها بالطمأنينة الإنفعالية لدي عينة
من المسنين في محافظة حلب ، رسالة ماجستير ، جامعة حلب ، كلية العلوم الإنسانية .

- 61 - ضحي محمود (2015) : قلق الموت عند المسنين وعلاقته بالرضا عن أهداف الحياة والنزعة الإستهلاكية ، مجلة الأستاذ ، كلية التربية للبنات ، بغداد ، ص ص 355 - 378 .
- 62 - عالية شلبي (2012) : الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى الأخصائي الاجتماعي ، مجلة بحوث التربية النوعية ، العدد 27 ، أكتوبر ، ص ص 127 - 159 .
- 63 - عباس عوض (1999) : علم النفس النمو، المراهقة، الشيخوخة. الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية .
- 64- عبد الرازق غربي ، رزيقة غربي (2021) : الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الموت لدى المسنين المكفوفين والمسنين المبصرين ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، المجلد 1 ، العدد 13 ، ص ص 281 -- 294 .
- 65 - عبد الستار محمد (2019) : المناعة النفسية وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى المصابات بمرض السرطان ، مجلة الدراسات التربوية والانسانية كلية التربية جامعة دمنهور ، المجلد 11 ، العدد 4 ، الجزء 1 ، ص ص 21 - 94 .
- 66 - عبد السلام محمد (1998) : المسنون و دورهم في التنمية و المجتمع ، الإسكندرية ، المكتب العلمي للنشر والتوزيع .
- 67 - عبد الكريم سليمان (2016) : الرضا عن الحياة و الدعم الاجتماعي لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية و أولئك المقيمين في بيوتهم الخاصة ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين ، المجلد 17 ، العدد 1 ، ص ص 385 - 413 .
- 68 - عبد اللطيف خليفة (1997) : دراسات في سيكولوجية المسنين ، القاهرة، دار غريب للطباعة و النشر .
- 69 - عبد الله أبو زعيزع (2015) : الإتجاهات النظرية في الإرشاد و العلاج النفسي ، الأردن ، دار زمزم للنشر و التوزيع .
- 70 - عبد المنعم الدردير ، هبة ممدوح ، جاكلين أحمد (2023) : الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، المجلة العربية للقياس و التقويم، المجلد 4 ، العدد 7 ، ص ص 1 - 20 .

- 71 - عزيزة عنو (2015) : التدين وعلاقتها بالصحة النفسية وبالأحداث السارة والنظرة للحياة لدى المسنين مقارنة بالمسنات في البيئة الجزائرية ،مجلة المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية ، السنة 16 ، العدد 52 ، أكتوبر ، ص ص 33 - 1 .
- 72 - عزة عبد الكريم (2007) : أبعاد الرضا العام عن الحياة و محدوداته لدى عينة من المسنين المصريين ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد 17 ، العدد 2 ، ص ص 377 - 421 .
- 73 - عزة عبد الكريم ، خالد عبد المحسن (2016) : دور معنى الحياة في التنبؤ بحسن الحال الذاتي في ضوء الفروق العمرية والجنسية ، جامعة القاهرة ، كلية الآداب ، بحوث مشروع دعم البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ص ص 1 - 36 .
- 74 - عصام زيدان (2013) : المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها .مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد 51 ، العدد 3 ، ص ص 811 - 882 .
- 75 - علاء الشريف (2015) : فاعلية برنامج إرشادي قائم علي خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره علي خفض الشعور بالإغتراب لدي طلاب الجامعات الفلسطينية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .
- 76 - علي حسن (2023) : قياس التفكير الإضطهادي لدي العاملين المقبلين علي التقاعد في القطاع العام ، مجلة الجامعة العراقية ، العدد 55 ، الجزء 1 ، ص ص 467 - 475 .
- 77 - علي عطية ، حميدة عبد السلام (2020) : قلق الموت لدي المسنين المقيمين بدار الرعاية والمقيمين مع أسرهم: دراسة مقارنة ، مجلة رابطة الأدب الحديث ، العدد 133 ، يوليو ، ص ص 211 - 266 .
- 78 - عمر الريماوي ، سوزان أبو هلال (2015) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بقلق الموت لدى المسنين المسجلين في وزارة الشؤون الاجتماعية الفلسطينية في القدس ، مجلة كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ، المجلد 26 ، العدد 3 ، ص ص 652 - 664 .

- 79 - عبد الناصر غربي ، رزيقة غربي (2021) : الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الموت لدى المسنين المكفوفين والمسنين المبصرين: دراسة وصفية بولاية الوادي ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 13 ، العدد 1 ، ص ص 281 - 294
- 80 - فاتن المومني، قاسم محمد (2015) بدراسة عنونها أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج بالفن في خفض الاكتئاب والقلق وزيادة الرضا عن الحياة لدى كبار السن في دور الرعاية ، رسالة دكتوراه ، الأردن ، جامعة اليرموك ، كلية التربية .
- 81 - فيفيان أحمد فؤاد (2001) العلاقة بين التعرض لمثيرات المشقة والإصابة بسرطان الثدي "مع إشارة خاصة للتأثير المعدل لبعض سمات الشخصية" ، رسالة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، قسم علم النفس .
- 82 - فيفيان أحمد فؤاد (2018) : التدين والأمن النفسي في علاقتها بالرضا عن الحياة لدي مرضي إختلالات الشريان التاجي ، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية كلية الآداب جامعة القاهرة ، أبريل .
- 83 - قدور نوبيات (2016) : الرضا عن الحياة والنظريات المفسرة له ، مجلة مقاربات ، المجلد 4 ، العدد 1 ، ص ص 127 - 134 .
- 84 - كمال الدين عبد المعطى أغا (1984) : مشكلات التقدم في السن "دراسة إجتماعية" ، الكويت ، دار القلم للنشر و التوزيع .
- 85 - لبنى دياب (2023) : مستوى تقدير الذات و علاقته بالصحة النفسية لدى كبار السن المتقاعدین عن العمل "دراسة ميدانية" ، مجلة علوم المسنين ، المجلد 1 ، العدد 1 ، ص ص 135 - 152 .
- 86 - ماهر يوسف : (2012) التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفس جسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون، العدد الثاني، ص ص 207 - 236 .
- 87 - مجدي الدسوقي (2013) : مقياس الرضا عن الحياة ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

- 88 - مجمع اللغة العربية (2008) : معجم الوجيز ، القاهرة ، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية .
- 89 - محمد أحمد ، آلاء أحمد (2021) : المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية -الأردن.، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، مركز العطاء للإستشارات التربوية ، الكويت ، المجلد 1 ، العدد 2 ، ص ص 88 - 112 .
- 90 - محمد الرازي (1987) : مختار الصحيح ، بيروت ، دار الجيل .
- 91 - محمد النوبي (2010) : الإتجاهات الحديثة في التشخيص و العلاج و كيفية التعامل ، الأردن ، عمان ، دار صفاء للنشر و التوزيع .
- 92 - محمد حبشي (1984) : تخطيط جهود المسنين لتنمية المجتمعات المحلية، المؤتمر الإقليمي الأول للمسنين، محافظة بنى سويف، مديرية الشؤون الإجتماعية، جمعية رعاية المسنين .
- 93 - محمد رفيق (2020) المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المركز القومي للبحوث ، غزة ، المجلد 9 ، العدد 4 ، ص ص 125 - 144 .
- 94 - محمد عودة (2014) : دراسة مقارنة في القلق من الموت وفقاً لصورة الذات لدى المسنين ، مجلة كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، بغداد ، العدد 64 ، ص ص 1 - 23 .
- 95 - محمد محمود (2023) : بعض المتغيرات النفسية وعالقتها بالخوف من الموت لدى المسنين ، مجلة كلية الآداب ، جامعة سوهاج، العدد 67، أبريل ، ص ص 171 - 185 .
- 96 - محمد نواف (2023) : العلاقة بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات المعاصرة فيروس كورونا المستجد "Coved"
"19، مجلة الجامعة العراقية ، العدد 59 ، الجزء 1 ، ص ص 330 - 459 .

- 97 - محمد يوسف (2003) : قلق الموت وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المسنين ذوي التوجه الديني الحقيقي و الظاهري ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر العدد 12 ، ص 28 - 77 .
- 98 - مروان مسعد ، محمد إبراهيم (2020) : فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المناعة النفسية وخفض قلق الموت لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية في الأردن ، رسالة دكتوراه ، الاردن ، جامعة مؤتة ، كلية الدراسات العليا .
- 99 - مروة أبو ريا (2014) : الرضا عن الانجاز في الحياة لدى عينة من المسنين و علاقته بقلق الموت ، رسالة ماجستير ، الأردن ، عملن ، جامعة حلوان الأهلية ، كلية الآداب ، قسم علم النفس .
- 100 - منيرة سلطان (2020) : دور الأسرة في تحقيق التكيف الاجتماعي وتعزيز الرضا عن الحياة لدى المسنين ، مجلة الخدمة الإجتماعية ، العدد 65 ، الجزء ج ، ص 281 - 304 .
- 101 - مومني رضوان (2021) : الرضا عن الحياة للطلبة الجامعيين المتحصلين على شهادة جامعية العاطلين عن العمل " دراسة وصفية على عينة من الطلبة خريجي الجامعة" ، رسالة ماجستير ، جامعة العقيد احمد دراية إدرار ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و العلوم الإسلامية .
- 102 - ميرنا ماريو ، علا حسين (2023) : قلق الموت ما بعد الجلطة الدماغية لدى عينة من المصابين بالجلطة الدماغية في جمعية بيت لحم العربية للتأهيل والجراحة ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد 7 ، العدد 1 ، ص 63 - 81 .
- 103 - ميسون كريم ، لطيف غازي (2018) : قياس الاغتراب النفسي لدى كبار السن و علاقته ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم النفسية ، العدد 28 ، أغسطس ، ص 1159 - 1188 .
- 104 - ناهد فتحي (2019) : الكفاءة الذاتية المدركة والقدة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً :المكونات العاملة لمقياس المناعة النفسية، دراسات نفسية رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، المجلد 29 ، العدد 3 ، ص 549 - 618 .

- 105 - نجات الفيتوري (2016) : فاعلية الإرشاد النفسي الديني في خفض بعض الاضطرابات النفسية كمدخل لتحسين مفهوم الرضا عن الحياة "دراسة على طلاب الجامعة"، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- 106 - هبة النادي (2022) : دور المناعة النفسية و المساعدة الإجتماعية في خفض الإنهاك النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) ، مجلة الخدمة النفسية ، العدد 15 ، ص ص 1 - 35 .
- 107 - هشام مخلوف عاطف (2003) : الملامح الديموجرافية للمرأة المسنة في مصر ، بحوث المؤتمر الإقليمي العربي الرابع لرعاية المسنين (المرأة المسنة في العالم العربي الواقع والمأمول في رعايتها 12-14 أكتوبر) جامعة حلوان.
- 108 - ولاء بدوي ، جمعة فرغلي (2016) : فاعلية برنامج قائم علي المناعة النفسية لخفض قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال التوحديين ، مجلة كلية الآداب ، جامعة المنوفية ، العدد 37 ، ص ص 1 - 43 .
- 109 - يحي شقورة (2013) : المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، غزة ، جامعة الأزهر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية.
- 110- يحي عبد الجيد (2022) : فاعلية برنامج تروحي رياضي في تحسين حالة التوافق النفسي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن فوق "65" سنة ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، كلية التربية الرياضية بنين ، العدد 63 ، الجزء 3 ، ص ص 1028 - 1052 .

References

- 1 - Albert-Lorenz, E., Albert-Lorenz, M., Kádár, A., Krizbai, T., & Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review*, Vol 23, No 1, PP 103-115.
- 2 - Barbanell, L. (2009). *Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt*. London, Littlefield Publishers.
- 3 - Benoit, V., & Gabola, P. (2019). The effectiveness of positive self-talk and positive thinking strategies on psychological immunity of children, *International journal of Education research and public health*, Vol 18, No 22, PP 12061 – 12077.
- 4 - Bhardwaj, A. K. (2012). A study of the effect of pragyayoga sadhana on adolescents, *Psycho-Immunity*. Unpublished ph. D. thesis, Department of clinical psychology, Dev Sanskrit university, Haridwar
- 5 - Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Research*, Vol 1, No 3, PP 6-15.
- 6 - Bona, K. (2014). An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts. Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology, University of Jyvaskyla.
- 7 - Bredacs, A. M. (2016). Psychological Immunity Research to the Improvement of the Professional Teacher Training's National Methodological and Training Development. *Practice and Theory in Systems of Education*, Vol 11, No 2, PP 118-141.
- 8 - Chaing, K., Band, C., Yue, C. & Chou, R., (2008) : Evaluation of the effect of a life review group program on self – Esteem and life satisfaction in the elderly . *International journal of Geriatric psychiatry*, Vol (23) , No 1 , PP 7 – 10.
- 9 - Choochom, O , Sucaromana , U . , Chavanovanich, J . & Tellegen, P . (2019). A Model of self-development for Enhancing Psychological Immunity of the Elderly. *The Journal of Behavioral Science*, Vol 14 , No 1, PP 84-96.

- 10 - Chui, H. & Wong, M. (2015): **Gender Differences in Happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and Self-Concept.** Springer Science Business Media Dordrecht.
- 11- Colman, A.M. (2003). **Oxford Dictionary of Psychology.** Oxford: Oxford University Press.
- 12 - Coleman, J. (2009). **Wellbeing in school's empirical measure, or politician`s dream?** *Oxford Review of Education*, Vol 35, No 3, PP 281-292.
- 13 - Diener E, Lucas, R.E., & Oishi, S. (2002): **Subjective well-being: The Science of happiness and life satisfaction.** In C.R. Snyder, and S.J. Lopez (Eds), Oxford, Radcliffe Press.
- 14 - Diener. D, Rahtz. R (2002): **Advances in Quality of Life theory and research,** Boston, Kluwer Academic Publication press.
- 15 - Dubey, A. & Shahi, D. (2011). **Psychological immunity and coping strategies: a study on medical professionals.** *Indian Journal of Social Science Researches*, Vol 8, No 1, PP 36-47.
- 16 - Easterlin, R. (2001): **Life cycle welfare: Evidence and Conjecture,** *Journal of Socio-Economy*, Vol 30, PP 13-31.
- 17 - Farley, Graham. (2004): **Death anxiety and death education: A brief analysis of the key issues.** In *Delivering Cancer and Palliative Care Education.*, Oxford, Radcliffe Press.
- 18 - Fuentes, C. J. (2012). **Satisfaction with life for parents of children with autism.** PhD dissertation ,California School of Professional Psychology, Alliant International University.
- 19 - Furer, P & Walker, J.(2008). **Death Anxiety. A Cognitive-Behavioral Approach.** *Journal of Cognitive Psychotherapy.* DOI: 10.1891/0889-8391.22.2.167.
- 20 - Gomber, A. (2009) . **Burnout in Hungarian andswedish emergency nurse: demographic variables work – related factors , social support personality , and life satisfaction as determinants of burnout (Doctoral dissertation)** University of Eotvos Lorand , Budapest.
- 21 - Gupta T, Nebhinani N. (2020). **Let's build the psychological immunity to fight against COVID-19.** *Indian J Psychiatry*, 62 (5), 601-603.
- 22 - Heather, A., Janzen, J., Kehler, M., Leclerc, J., Sharpe, D., Bourgault Fagnou, M. (2012) : **cognitions related to health anxiety**

in self-reported medical and non-medical samples , Journal of Behavior and Medicine No 35 PP 167–178 .

23 - Kagan, H. (2006): The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival. Indiana: Author House.

24 - Korff, S. C. (2006). Religious orientation as a predictor of life satisfaction within the elderly population. PhD Dissertation in Psychology, Walden University.

25 - krisztina Bona (2014). An Exploration of the psychological immune system in Hungarian Gymnasts. M. A university of Jyvaskyla.

26 - Liu , L & Gow , Q .,(2008) : Life satisfaction in a sample of empty – nest elderly : A survey in the rural area of a mountainous country in China , Quality of life Research: An International journal of Quality of life aspects of treatment , Career Rehabilitation , Vol 17 , No 6 , PP 823 – 830 .

27 - Masih, J. & Verbeke, W. (2018). Immune system function and its relation to depression: How exercise can Alter the immune System- depression dynamics. Journal of Depression and Anxiety, Vol 7, No 4, PP 28-66.

28 - Olah, A., Nagy, H. & Tooth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. ETC- Empirical Text Culture Research, Vol 4, No 1, PP 102- 108.

29 - Oláh, A. (2019). Positivity is an up-to-date predictor of well-functioning instead of a eudemon. Asian Journal of Social Psychology, No 22, PP 143-145

30 - Rachman, S. J. (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system, Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, No 53, PP 2-8.

31 - Samadifard, H. & Narimani, M. (2017). Prediction of Death Anxiety of Elderly Based on Mindfulness and Irrational Beliefs. Iranian Journal of Psychiatric Nursing, Vol 5, No 3 , PP 15-21.

32 - Taiskalis, V. (2014). Fear of death: The unique roles of invulnerability, resilience and psychosocial maturity, Conference Marking sense of suffering, Dying and Death, Prague, Czech Republic.

33- Vasile, C. (2020): Mental Health and Immunity. Experimental and Thera Poetic Medicine, Vol, 20, No 6, PP 1-5.

أ.م.د. فيفيان أحمد فؤاد علي عشموي

**34 - Wilson, T., and Gilbert, D., (2005). Affective Forecasting
Knowing what to want, American Psychological Society, Vol 14,
No 3, PP131-143.**

مجلة الإرشاد النفسي، العدد 74 ج3، إبريل 2023

**Psycho – immunity in Relation to Life Satisfaction and Death
Anxiety Among Geriatrics
(A Comparative Study between Males and Females)**

Dr. Vivian Ahmed Fouad Ali Ashmawy
Associate professor of Psychology
Helwan university
Faculty of Arts

Abstract:

The study manipulates Psycho – immunity in relation to life satisfaction and death anxiety by comparisons between geriatric males and Females. The sample consisted of 103 males and 105 females, the age ranged in between 62 – 65 years. All sample in the 2 groups answered 3 questionnaires for Psycho – immunity, Life Satisfaction and Death Anxiety. Results showed positive correlation between Psycho – immunity, Life Satisfaction, and negative correlation between both Psycho – immunity, Life Satisfaction and death anxiety. No difference was shown between males and females in all variables. path analysis showed interactions between all variables. regression analysis showed that both Psycho – immunity and life satisfaction are predictors of death anxiety.

**Key Words: - Psycho – immunity - Life satisfaction - death anxiety
Geriatrics**