

فعالية برنامج إرشادي لتدعيم السعادة والأمن النفسي كما يدركها

المسنون

* محمد حسن أنور محمود

* جامعة سوهاج- مصر-

ملخص:

بحثت الدراسة فعالية برنامج إرشادي لتدعيم الشعور بالسعادة والأمن النفسي للمسنون حيث تظل السعادة قمة مطالب الإنسان في هذه الحياة بل ومن أهم أهدافها التي يسعى إلى تحقيقها بغض النظر عن مصدرها والتعبير عنها، كما يعد الأمن النفسي من أهم مقومات الحياة لكل الأفراد، إذ يتطلع إليه الإنسان في كل زمان ومكان، من مهده إلى لحدده، فإذا ما وجد ما يهدده في نفسه وماله وعرضه ودينه، هرع إلى ملجأ آمن ينشد فيه الأمن والأمان والسكينة، ويمكن النظر إلى مرحلة الشيخوخة على أنها مرحلة من العجز، لأنها تأتي وفي طياتها كل أشكال ومظاهر الضعف والتدهور في كافة المستويات، ومن ثم فهي تحتاج إلى رعاية خاصة تشمل كافة المستويات .

The study aimed to test the effectiveness of a pilot program to boost happiness, psychological and security. Happiness is not only the most important human demand in this life but also the most important objective he seeks to achieve, regardless of its source or how to express it. Also, Psychological security is one of the most important necessities of life for all individuals as Man seeks it in every time and place, from the cradle to the severity. if the human faces what threatens him , his wealth , honor or religion, he rushed to a safe refugee where he seeks security , safety and tranquility. We can look at aging as a stage of the deficit, as it comes up with all forms and aspects of weakness and deterioration in all levels. Hence, it needs special care that includes all levels.

مقدمة:

تنطلق الدراسة الحالية من منظور علم النفس الإيجابي الذى ظهر فى تسعينات القرن الماضي على يد مارتين سيلجمان "Martin Seligman" ليقف جنباً إلى جنب مع علم النفس المرضي وينافسه بل ويتفوق عليه أحياناً. ومن ثم فبدلاً من تركيز الاهتمام على دراسة الجوانب السلبية أو المرضية في الشخصية الإنسانية وأساليب علاجها، تركز الاهتمام على دراسة والكشف عن القدرات والطاقات الإيجابية الكامنة في شخصية الإنسان والتي تبثدى في ابداعاته وانجازاته وقدرته على العطاء، وذلك مرجعه أن بناء القوة وتمكين البشر من أقوى الأساليب وأكثرها فاعلية في تحقيق التوافق والصحة النفسية. (محمد نجيب الصبوة، 2001، 2000، SELIGMAN&cSIKSZENTMIHLYI)

ولذلك أولى علم النفس الإيجابي Positive Psychology اهتمامه بدراسة موضوعات مثل السعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والمثابرة، ومقاومة الضغوط، والقناعة، والأمل، والدعم الاجتماعي، والهناء الذاتي، والتسامح، والحب، وما إلى ذلك من موضوعات تندرج في هذا التيار (مايكل أرجايل، 1993).

وهناك أسباب أخرى لفقدان الأمن النفسي : تتمثل في إخفاق الفرد في إشباع حاجاته، وعدم القدرة على تحقيق الذات، وعدم الثقة بالنفس، والقلق، والمخاوف الاجتماعية والضغط النفسي، وعدم الاستمتاع بالحياة (حمزة، 2001).

وتهدف الدراسة الى فحص فعالية برنامج إرشادي في تدعيم السعادة والأمن النفسي، حيث تعد مرحلة الشيخوخة إحدى مراحل النمو الأساسية التي يصابها العديد من التغيرات الفسيولوجية والبيولوجية والاجتماعية والنفسية، ويترتب على هذه التغيرات ظهور العديد من المشكلات التي تعوق توافق المسن مع أسرته ومجتمعه بوجه عام، وتؤثر على حالته النفسية والجسمية (خليفة، 1997، 72).

فبناء الجسم الإنساني ووظائفه تضعف، وكذلك فإن مكان الإنسان في المجتمع يتغير، وبذلك يتغير تكيفه للبيئة المادية والاجتماعية المحيطة به. (إبراهيم، 1997، 101)

وتأتى الدراسة الحالية كمحاولة متواضعة للوقوف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في تدعيم السعادة والأمن النفسي، وذلك كما يدركها المسنون المقيمون بإحدى دور الرعاية الاجتماعية.

المنهج والإجراءات

يتناول هذا الفصل توصيفاً شاملاً لإجراءات الدراسة الميدانية التي قام بها الباحث لتحقيق أهداف الدراسة، وللتحقق من صحة فروض الدراسة، ويتضمن تحديد المنهج المتبع في الدراسة، وبناء وتصميم الأدوات وتقنياتها، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، والمعالجة

الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج .

1- منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة على المنهج التجريبي وهو الأكثر موائمة لقياس مدى فاعلية برنامج ارشادي(كمتغير مستقل) لتدعيم السعادة والأمن النفسي كما يدركها المسنون(كمتغير تابع)،وقمنا بعمل تصميم مجموعتين:المجموعة التجريبية التي يتعرض أفرادها للمتغير المستقل(البرنامج الارشادي)، والمجموعة الضابطة التي لا يتعرض أفرادها للمتغير المستقل .

2- فروض الدراسة :

من خلال أهداف الدراسة والتراث النفسي والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية كما يلي :-

1- توجد فروق دالة إحصائية في السعادة والأمن النفسي بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي لدى المسنين.

2- توجد فروق دالة إحصائية في السعادة والأمن النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة لدى المسنين .

3- لا توجد فروق دالة إحصائية في السعادة والأمن النفسي بعد القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية لدى المسنين.

3- العينة:

تم اختيار عينة الدراسة الحالية من دار رعاية المسنين بأسبوط بحيث تضم (20) مسناً ومسنّة، وتم توزيع العينة إلي مجموعتين متساويتين وهم:

• المجموعة التجريبية وتتكون من عشرة مسناً ومسنّة، وهم الذين سوف يطبق عليهم البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية.

4- أدوات الدراسة :

تعتمد الدراسة الحالية على الأدوات التالية:

أ- استبانهاالأمن النفسي . (من إعداد الباحث).

ب- استبانها السعادة . (من إعداد الباحث).

ج- استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي (إعداد عبد العزيز الشخص)

د- البرنامج الارشادي (من إعداد الباحث).

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1- التكرارات والنسب المئوية.

2- متوسط وانحراف معياري

3- قيمة Z للفروق بين نسبتي مستقلتين.

4- اختبار مان ويتني للفروق بين رتب المجموعات المستقلة.

5- اختبار ويلكوكسون للفروق بين رتب المجموعات المترابطة.

6- اختبار ألفا كرونباخ.

ظروف وإجراءات الدراسة:

عمل مسح للدراسات السابقة والاطلاع على أدبيات الدراسة.

2- إعداد البرنامج الإرشادي، وإعداد أدوات الدراسة.

3- الحصول على موافقة دار الرعاية الاجتماعية للتطبيق وذلك في 2014/6/25.

4- القيام بالدراسة الاستطلاعية وتحديد مجتمع الدراسة وكانت في شهر يونيو لعام 2014

5- تطبيق البرنامج (في شهر يوليو سنة 2014، حتى أول شهر أكتوبر سنة 2014) ،بواقع جلستين في الأسبوع.

6- تطبيق القياس التتبعي وكان في شهر ديسمبر، أي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج.

7- تفسير نتائج الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

مناقشة نتائج الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على " أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياسي السعادة والأمن النفسي في اتجاه القياس البعدي".

و للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon "لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (22): نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على السعادة والأمن النفسي لدى المسنين ن = 10

يتضح من خلال الجدول (22) تحقق صحة الفرض الأول حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في السعادة والأمن النفسي لدى المسنين حيث جاءت جميع المقارنات دالة عند مستوى دلالة 0.001 في اتجاه القياس البعدي على مقياس السعادة وأبعاده الفرعية ومقياس الأمن النفسي وأبعاده الفرعية مما

يعطي مؤشرا قويا بأن هناك تأثير ايجابي للبرنامج على تحسين السعادة والأمن النفسي لدى المسنين المقيمين بدار الرعاية.

جدول (23)

حجم الأثر لمدى فاعلية البرنامج لدى عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية ن=20

حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة حجم الأثر	الانحراف المعياري	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري	متوسط القياس القبلي	
كبير	0.001	34	2.17	34.60	1.52	15.10	البهجة والسرور
كبير	0.001	38	2.00	38.30	1.62	14.80	التفاؤل
كبير	0.001	29	1.52	29.10	1.18	12.50	الرضاعن الحياة
كبير	0.001	28	2.49	28.80	1.15	12.00	العلاقات الاجتماعية
كبير	0.001	40	1.81	40.80	1.51	14.60	الرضاعن الذات
كبير	0.001	38	1.70	38.70	1.69	17.20	معنى الحياة
كبير	0.001	210	7.01	210.30	2.66	86.20	الدرجة الكلية
كبير	0.001	24	0.95	24.30	1.51	12.50	مجال إشباع الحاجات الأساسية
كبير	0.001	24	0.99	24.10	1.60	12.90	مجال التقدير الاجتماعي
كبير	0.001	24	1.57	24.70	1.58	12.40	مجال ارتباط الفرد بعقيدته
كبير	0.001	24	1.27	24.50	1.14	11.80	مجال الشعور بالانتماء إلى الجماعة
كبير	0.001	24	0.95	24.30	1.29	12.10	مجال الشعور بالسلامة والاستقرار
كبير	0.001	121	2.92	121.90	4.99	61.70	الدرجة الكلية

تفسير ومناقشة الفرض الأول:

يمكن تفسير هذه النتيجة من زيادة مستوى الإحساس بالسعادة والأمن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، بأنه كان للإرشاد النفسي فاعلية في تحسين الشعور بالسعادة والأمن النفسي، وذلك من خلال ما اعتمد عليه من فنيات مناسبة للمشاركين خلال تطبيق جلسات البرنامج، والتي تم استخدامها في شكل منظومة إرشادية متكاملة ومتراصة تتناسب مع خصائص أعضاء المجموعة التجريبية، وقد هدف الباحث من خلال استخدام فنية الحوار والمناقشة إلى إكساب المسنين و المسنات الشعور بقيمة آراءهم وأفكارهم، وكذلك استبصارهم بمشكلاتهم.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على "أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياسي السعادة والأمن النفسي في اتجاه المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتني للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على السعادة والأمن النفسي

جدول (24): يوضح نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على السعادة والأمن النفسي لدى المسنين
 $n = 20$

المقاييس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U المحسوبة	مستوى الدلالة	في اتجاه
السعادة	الضابطة	5.50	55	0.000	0.001	التجريبية
	التجريبية	15.50	155			
	الضابطة	5.50	55	0.000	0.001	التجريبية
	التجريبية	15.50	155			
	الضابطة	5.50	55	0.000	0.001	التجريبية
	التجريبية	15.50	155			
	الضابطة	5.50	55	0.000	0.001	التجريبية
	التجريبية	15.50	155			
	الضابطة	5.50	55	0.000	0.001	التجريبية
	التجريبية	15.50	155			
	الضابطة	5.50	55	0.000	0.001	التجريبية
	التجريبية	15.50	155			
	الضابطة	5.50	55	0.000	0.001	التجريبية
	التجريبية	15.50	155			
	الضابطة	5.50	55	0.000	0.001	التجريبية
	التجريبية	15.50	155			

	المقاييس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U المحسوبة	مستوى الدلالة	في اتجاه
الأمن النفسي	مجال إشباع الحاجات الأساسية	الضابطة	5.50	55	0.000	0.001	التجريبية
		التجريبية	15.50	155			
	مجال التقدير الاجتماعي	الضابطة	5.50	55	0.000	0.001	التجريبية
		التجريبية	15.50	155			
	ارتباط الفرد بعقيدته	الضابطة	5.50	55	0.000	0.001	التجريبية
		التجريبية	15.50	155			
	مجال الشعور بالانتماء إلى الجماعة	الضابطة	5.50	55	0.000	0.001	التجريبية
		التجريبية	15.50	155			
	مجال الشعور بالسلامة والاستقرار	الضابطة	5.50	55	0.000	0.001	التجريبية
		التجريبية	15.50	155			
	الدرجة الكلية	الضابطة	5.50	55	0.000	0.001	التجريبية
		التجريبية	15.50	155			

كما يتضح من خلال الجدول (24) ومن خلال المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي وجود فروق دالة عند مستوى دلالة 0.001 على مقياس السعادة وأبعاده ومقياس الأمن النفسي وأبعاده الفرعية مما يعزي إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى السعادة النفسي والأمن النفسي لدى المسنين المقيمين بدار الرعاية حيث كانت جميع الفروق في اتجاه المجموعة التجريبية، وهو ما يشير إلى تحقق الفرض بصورة كلية.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على «أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي والتنبعي للمجموعة التجريبية على مقياسي السعادة والأمن النفسي». للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon⁴⁴ لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي والتنبعي للمجموعة التجريبية.

جدول (26) : نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب القياس البعدي والتنبعي للمجموعة التجريبية على السعادة والأمن النفسي لدى المسنين $n = 10$

المقاييس	المجموعة	القيم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
السعادة	البهجة والسرور	القياس البعدي	9.15	91.50	1.057	غير دال
	القياس التنبعي	القيم الموجبة	11.85	118.50		
	التفاؤل	القياس البعدي	10.55	105.50	0.039	غير دال
	القياس التنبعي	القيم الموجبة	10.45	104.50		
	الرضا عن الحياة	القياس البعدي	10.65	106.50	0.122	غير دال
	القياس التنبعي	القيم الموجبة	10.35	103.50		
	العلاقات	القياس البعدي	11	110	0.383	غير دال
	القياس التنبعي	القيم الموجبة	10	100		
	الاجتماعية	القياس البعدي	11	110	0.386	غير دال
	القياس التنبعي	القيم الموجبة	10	100		
الأمن النفسي	معنى الحياة	القياس البعدي	10.75	107.50	0.196	غير دال
	القياس التنبعي	القيم الموجبة	10.25	102.50		
	الدرجة الكلية	القياس البعدي	10.35	103.50	0.114	غير دال
	القياس التنبعي	القيم الموجبة	10.65	106.50		
	مجال إشباع الحاجات الأساسية	القياس البعدي	10.50	105	0.000	غير دال
	القياس التنبعي	القيم الموجبة	10.50	105		
	مجال التقدير الاجتماعي	القياس البعدي	10.45	104.50	0.041	غير دال
	القياس التنبعي	القيم الموجبة	10.55	105.50		
	مجال ارتباط الفرد بعقيدته	القياس البعدي	9	90	1.201	غير دال
	القياس التنبعي	القيم الموجبة	12	120		
الأمن النفسي	مجال الشعور بالانتماء الى الجماعة	القياس البعدي	8.30	83	1.701	غير دال
	القياس التنبعي	القيم الموجبة	12.70	127		
	مجال الشعور بالسلامة والاستقرار	القياس البعدي	9.20	92	1.052	غير دال
	القياس التنبعي	القيم الموجبة	11.80	118		
	الدرجة الكلية	القياس البعدي	8.50	85	1.527	غير دال
	القياس التنبعي	القيم الموجبة	12.50	125		

تشير نتائج المقارنات بين القياس البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي مما يعطي مؤشر بأن عينة الدراسة احتفظت بالتحسن الذي حدث نتيجة للتعرض للبرنامج المستهدف لفترة مما يعطي مؤشر على استمرارية فاعلية البرنامج في تحسين درجة السعادة والأمن النفسي لدى المسنين.

يفسر الباحث هذه النتيجة بأنه كان للبرنامج فاعليته، والتي استمرت خلال فترة المتابعة، فكانت درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي السعادة والأمن النفسي كما هي في التحسن، مما يدل على أن التغير الذي حدث كان تغيراً أصيلاً في شخصية المسنين والمسنات الذين يقيمون بدار الرعاية الذي استمر بعد تطبيق البرنامج، وأنه قد تم تحسين الشعور بالسعادة والأمن النفسي لأفراد المجموعة التجريبية نتيجة البرنامج، وماتبع ذلك من تنمية الجوانب الإيجابية من الشخصية، وتنمية مفهوم المساعدة الاجتماعية ومهارات الاتصال والتواصل بينهم وبين أفراد المجتمع، وتدريبهم على إحلال المرح والطمأنينة النفسية بدل أمن المشاعر السلبية وتحقيق وجود أفضل لهم، كما تشير نتائج البحث إلى أن الفنيات التي تم استخدامها في البرنامج أدت إلى مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على زيادة تقبلهم لذواتهم والرضا عنها من خلال اكتشاف معناها والجوانب الإيجابية فيها، وأيضاً من خلال التأكيد من جانب الباحث أثناء الإرشاد على أن الشعور بالسعادة الحقيقية والأمن النفسي تكمن في تمسك الإنسان بما يستطيع إنجازه، والتفوق فيه وإثبات وجوده، بهذا بقي الإنسان نفسه التوتر والخوف والقلق، ووقاية الإنسان لنفسه تتأتي من كونه يعي ذاته ويؤمن بأهمية أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه ويتبلور ذلك في علاقات اجتماعية تنسم بالبعد عن الأنانية والمصلحة الشخصية... علاقات تنسم بالإيجابية والعطاء والتسامح والإيثار... وبهذا يصبح وجود الإنسان له معنى وهدف في الحياة. ومقومات جودة حياة الإنسان في هذه الحالة توجد داخله هو وليس في خارجه، في إمكانياته في انجازاته في قدراته، في استعداداته، في تكامل شخصيته.

توصيات الدراسة:

بناءً على ما كشفت عنه الدراسة من نتائج يتقدم الباحث بالتوصيات والمقترحات التالية:

1. دعم دور الأسرة ومساعدتها على تحمل مسؤولياتها نحو رعاية المسنين المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية، والعمل على زيادة فاعلية هذا الدور واستمراره بما يحقق الشعور بالسعادة والأمن النفسي.
2. تشجيع مشاركة المسنين المقيمين بدور الرعاية في الحياة الاجتماعية والاندماج في نسيج المجتمع ونشاطه الطبيعي، وإتاحة الفرص أمامهم للمشاركة في مختلف المجالات.
3. ضرورة اهتمام الجهات البحثية والأخصائيين النفسيين بكبار السن في دور الرعاية.
4. العمل على رفع الروح المعنوية للمسنين، وإشعارهم بالحب والحنان، وإتاحة الفرصة

أمامهم للتنفيس عن مشاعرهم.

5. ضرورة الاهتمام بتحسين البيئات التي يعيش فيها كبار السن (المسنين) سواء مع أسرهم أو بدور الرعاية الاجتماعية، والعمل على إشباع حاجاتهم النفسية والمادية والاجتماعية حتى نحقق لهم قدر كاف من السعادة والأمن النفسي.
6. إمكانية استخدام وتطبيق البرنامج الإرشادي (المقترح) من قبل القائمين على رعاية كبار السن لتحسين مستوى السعادة والأمن النفسي.
7. تزويد الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين القائمين برعاية كبار السن (المسنين) المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية بالبرنامج الإرشادي، لتطبيقه من أجل مساعدة المسنين لتحقيق الشعور بالسعادة والأمن النفسي.

البحوث المقترحة:

- (1) اختبار فعالية برامج أخرى كالعلاج بالمعنى وغيرها من الأساليب العلاجية في تحسين الشعور بالسعادة والأمن النفسي.
- (2) مقارنة فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية ببعض النماذج العلاجية الأخرى.
- (3) إجراء دراسة مشابهة تطبق على المراحل العمرية الأخرى، ومقارنة النتائج مع الدراسة الحالية.
- (4) إجراء دراسة مشابهة تطبق على المسنين المقيمين مع أسرهم، ومقارنة النتائج مع الدراسة الحالية.
- (5) إجراء دراسة تهتم بالفروق الفردية في السعادة والأمن النفسي في ضوء تأثير المتغيرات الشخصية والجوانب الاجتماعية المتصلة بالخصائص السكانية والعوامل البيئية.
- (6) فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في زيادة الإحساس بالتسامح والإيثار والتعاون.
- (7) فاعلية الإرشاد الانتقائي في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى المسنين.
- (8) العلاقة بين الأفكار العقلانية والسعادة (دراسة طويلة).

قائمة المراجع:

1. ابن منظور.(د،ت).لسان العرب. القاهرة: دار المعارف.
2. ابن منظور. (١٩٩٢). لسان العرب، المجلد الثالث. بيروت: دار صادر.
3. ابرييع سامية.(2009). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين.مجلة البحوث النفسية التربوية، كلية التربية،جامعة المنوفية، العدد الثاني-السنة الرابعة والعشرون،55-69 .
4. أبو القاسم الحسين بن محمد، صححه وخرج آياته إبراهيم شمس الدين.(2004). معجم مفردات القرآن. بيروت – لبنان: دار الكتب العلمية.
5. أبو بكر مرسي محمد مرسي. (2002). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
6. أحمد عزت راجح. (1973). (أصول علم النفس. الطبعة التاسعة. الإسكندرية: المكتب المصري الحديث.
7. أحمد عزت راجح.(1977).أصول علم النفس العام.ط11. القاهرة: دار المعارف .
8. احمد عكاشة.(1989). الطب النفسي المعاصر. ط8. القاهرة: الأنجلو المصرية .
9. أحمد فارس.(1979).معجم مقاييس اللغة.بيروت: دار الفكر.
10. أحلام حسن محمود .(2007). مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية وبعض المتغيرات الأخرى. دراسات نفسية،رابطة الأخصائيين النفسيين“ رانم“،56(17)، 116-170.
11. أحمد محمد الحسيني. (1998). برنامج لتعديل بعض الخصائص النفسية لدي المراهقين مرض السكر (رسالة ماجستير). جامعة طنطا، كلية التربية .
12. أحمد محمد عبد الخالق.(1987). (الأبعاد الأساسية للشخصية. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
13. أحمد محمد عبد الخالق . (١٩٩٦). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاوت والتشاؤم. الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
14. احمد عبد الخالق وآخرون .(2003).معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي،دراسات نفسية،رابطة الأخصائيين النفسيين ”رانم“،13(4)، 581-612 .
15. احمد عبد الرحمن. (2001). المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعات المتزوجات. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع (37)،77-78.
16. احمد مستجير.(2002).علم اسمه السعادة. القاهرة: دار المعارف .
17. احمد يحيى الزق. (2006). علم النفس. عمان: دار وائل للطباعة والنشر.

18. أحمد يوسف (د.ت). اثر العقيدة في تحقيق الأمن النفسي. دار العلوم. جامعة القاهرة: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
19. أسماء عبد الو نيس صديق محمد (2005). بعض الوجدان السالبة والموجبة المرتبطة بالإقامة الداخلية لدى عينة من كبار السن المقيمين في دور المسنين) رسالة (ماجستير) . كلية التربية، جامعة طنطا فرع كفر الشيخ .
20. أكمل نجاح (2003) . مدى فاعلية برامج الاسترخاء في خفض القلق وتحسين نوعية الحياة لدى عينة من المسنين (رسالة ماجستير).كلية الآداب،جامعة المنيا.
21. أماني عبد المقصود (2006).السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية. مجلة كلية التربية النوعية جامعة المنوفية،ع(2)، 250-295.
22. آمال صادق وفؤاد أبو حطب . (1999) . نمو الإنسان من مرحلة الجنين حتى مرحلة المسنين، ط 4 . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
23. آمنه عبد الرحيم محمد. (2000) . رعاية كبار السن في السودان الدور والعلاقة، ورقة عمل بالمؤتمر الإقليمي الأول لرعاية المسنين، الجزء الثاني .بعنوان المسنون في العالم العربي الواقع والمأمول في مطلع الألفية الثالثة الفترة من 3-5 إبريل، جامعة حلوان.
24. الجمعية المصرية للمناهج.(1997).كلية التربية: جامعة عين شمس.
25. السيد عبد الحميد سليمان ومحمد السيد عبد المعطى . (2000) . دراسة لبعض المتغيرات الشخصية المرتبطة بالرضا عن الحياة لدى المسنين . المؤتمر الإقليمي الأول لرعاية المسنين . الجزء الثاني . بعنوان المسنون في العالم العربي الواقع والمأمول في مطلع الألفية الثالثة الفترة من 3-5 إبريل، جامعة حلوان .
26. السيد محمد الحسيني الشيرازي .(1993). الاجتماع.ج2. بيروت :دار العلوم.
27. السيد محمد عبد المجيد .(2004). إساءة المعاملة والأمن النفسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. دراسات نفسية،ابريل 14 (2)، -280 284.
28. المعجم الوسيط .(1980).ج1و2.القاهرة : دار المعارف.
29. إيمان محمود عبيد.(2010).فاعلية برنامج ارشادي في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين(رسالة ماجستير). كلية التربية،جامعة عين شمس .
30. أيمن توفيق الوتارى.(1994).الألفاظ النفسية في القرآن الكريم(رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة الموصل.
31. إيهاب الببلاوى وأشرف عبد الحميد.(٢٠٠٢). الإرشاد النفسي المدرسي. القاهرة:دار الكتاب الحديث.
32. إيهاب عبد العزيز عبد الباقي الببلاوي . (1999) . فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض القلق لدي ذوي الإعاقة البصرية (رسالة دكتوراه) . كلية التربية، جامعة الزقازيق.

33. باربرا انجلر .(1990). مدخل إلى نظريات الشخصية.(ترجمة: فهد الدليم). الطائف: النادي الأدبي .
34. بلال عادل الخطيب .(2004)معايير تقدير الذات للأعمار 17-13 سنة على مقياس مطور للبيئة الأردنية(رسالة دكتوراه غير منشورة). الجامعة الأردنية.
- 35 . توفيق الطويل.(1997). الفلسفة الخلقية نشأتها وتطورها، ط2. القاهرة: دار النهضة العربية.
36. جابر عبد الحميد جابر.(1990) . نظريات الشخصية البناء، الديناميات: طرق البحث-التقويم . القاهرة: دار النهضة العربية .
37. جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاي.(1991). معجم علم النفس والطب النفسي القاهرة :دار النهضة العربية .
38. جبر محمد جبر.(1996). بعض المتغيرات الديموجرافية المرتبطة بالأمن النفسي. مجلة علم النفس، العدد(10)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 85-90.
- 39 . جمال الخطيب .(١٩٨٧). تعديل السلوك: القوانين والإجراءات. عمان: المطابع التعاونية
- 40 .جمال حمزة. (2001) . سلوك الوالدين الايذائي للطفل وأثره على الأمن النفسي له.مجلة علم النفس، الهيئة العامة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ع123، 58-143.
41. جميل طهراوى .(2007) .الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة وعلاقته باتجاهاتهم نحو الانسحاب الإسرائيلي. مجلة كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة، المجلد السادس عشر ، ص 27-28.
42. جهاد الخضري . (2003). الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى (رسالة ماجستير). كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
43. جيهان محمد الحفناوى.(2001).أثر برنامج ارشادى في تنمية التوافق النفسي لدى المسنين(رسالة ماجستير) . كلية التربية، جامعة عين شمس.
44. حامد عبد السلام زهران . (1977) . الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط 2 . القاهرة: عالم الكتب.
45. حامد عبد السلام زهران.(1980). التوجيه والإرشاد النفسي. ط2. القاهرة: عالم الكتب .
46. حامد عبد السلام زهران .(1989).الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي.مجلة دراسات تربوية، م4، ج292، 19-295.
47. حامد عبد السلام زهران .(1997) . الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط3. القاهرة :عالم الكتب.

- 49 . حامد عبد السلام زهران.(1998). التوجيه والإرشاد النفسي . ط3 . القاهرة: عالم الكتب.
50. حامد عبد السلام زهران.(2003). الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي والعالمي- دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. القاهرة. عالم الكتب، 86-87.
51. حسام الدين محمود عزب.(2004) . برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل. المؤتمر السنوي الثاني عشر - التعليم للجميع، مصر.
- 52 .حسن عبد الفتاح الفنجري.(2006). السعادة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية. بنها: مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.
53. حسن مصطفى عبد المعطي .(2005) . الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية جامعة الزقازيق ”الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة“، الزقازيق 15-16 مارس 2005.
54. حسن مصطفى عبد اللطيف. (2005) . سيكولوجية المسنين. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق .
55. حسين عبدالفتاح الغامدى. (2000) . تشكل هوية الأنا لدى الأحداث الجانحين. المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، 25-26 .
56. حسين محمد سعد الدين الحسيني . (1989) . نمط العلاقة وكما بين التعطل عن العمل وبعض السمات الانفعالية النفسية لدى المسنين (رسالة دكتوراه غير منشورة) . كلية الآداب، جامعة طنطا .
57. حسين محمد علي طاهر. (1999) . الاستشارة النفسية وتطبيقاتها العملية. القاهرة: مركز الطوبجي لتكنولوجيا الطباعة والنشر والإعلان .
58. حسين محمد علي طاهر. (2005) . برنامج التدريب التوكيدي لبناء الثقة بالنفس عند الشباب من سن 13 إلى 18 . بيروت : دار الإيمان للطباعة والنشر .
- 59- خالد بن عبد العزيز الشريدة. (2000) . المسنون بين القيم الدينية والمتغيرات الثقافية والاجتماعية . ورقة بحث مقدمة فيالمؤتمر الإقليمي الأول الذي ينظمه مركز الرعاية الصحية والاجتماعية تحت عنوان المسنون في العالم العربي الواقع والمأمول في مطلع الألفية الثالثة الفترة من 3-5 إبريل .
60. خلف أحمد مبارك .(يوليو 2001).فعالية العلاج السلوكي – المعرفي والتدريب على مهارات التعلم في خفض قلق الامتحان وتحسين الأداء الأكاديمي : دراسة تجريبية. المجلة التربوية بكلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي، ع16، 203 – 302.

61. خليل درويش. (2003). المسنون ومشكلاتهم : دراسة مسحية لنزلاء دور رعاية المسنين في دولة الإمارات العربية المتحدة. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، 30(2)، 335-348.
62. خنساء عبد الرزاق. (2009). اثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية. مجلة الفتح الكلية التربوية المفتوحة بديالى، 346، 38-34.
63. داليا عزت. (2003). العلاقة بين السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. المؤتمر السنوى الحادي عشر للأرشاد النفسي، جامعة عين شمس .
64. دانييل جولمان. (2000). الذكاء العاطفي. (ترجمة ليلى جبالي، مراجعة محمد يونس). ، الكويت: عالم المعرفة.
65. ديانا هيلز وروبرت هيلز. (1999). العناية بالعقل والنفس. (تعريب واقتباس وتقديم عبد العلى الجسماني)، الدار العربي للعلوم .
66. ديفيد نيفين. (2001). مائة سر بسيط عن أسرار السعداء. (ترجمة ابتسام محمد الخضراء). المملكة العربية السعودية: مكتبة العبيكان.
67. راشد علي السهل. (١٩٩٩). تقويم أهداف الإرشاد النفسي المدرسي بالمرحلة الثانوية. المجلة التربوية جامعة الكويت، 51 (١٣)، 18-19.
68. رافت عبد الرحمن محمد وعلى على التمامى. (2006). الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية المسنين . محاضرات من معهد الخدمة الاجتماعية، جامعة بنها.
69. رجب على شعبان محمد. (2003). التدريب التوكيدي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لطلاب الجامعة. مجلة الإرشاد، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع19، 174-175.
70. رحاب عوض السيد. (2008). مدى فاعلية برنامج ارشادى في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية والقلق والاكتئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور الرعاية) رسالة ماجستير. كلية الآداب، جامعة عين شمس.

المراجع باللغة الأجنبية:

71. Abir, K.B., jaclene, A.Z. & wagdy, E.n. (2008). Happiness Theoreical and empirical consideration. Nursing Fourm, 43, 12-23.
72. Argyle. (2001). The psychology of happiness. London and New York: Rout ledge Taylor & francis group.
73. Baker Lindsey, A. Cahalin, Lawrence, p; Gerst, K. & Burr, J.A. (2005). Productive activities and subjective Well- Being Among older adults. The Influence of number of Activities and time commitment. Social indicator Research, 73 (3), 431-458.

74. Beck, A.T., Rush, A. J., Shaw, B. & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.
75. Ben-Zur, H. & Debi, Z. (2005). Optimism, Social Comparisons, and Coping With Vision Loss In Israel. <http://www.afb.org/jvib/jvib990305.asp> (1 of 23) 5/5/2008 8:36:08 AM.
76. Bickford, B., K.; Miller, S.; Rotheram-Brus, M., J.; (2010). The act game .act :Assertive communication training . a social skill training program for children grades 3 -6 teacher manual , from: <http://dr-banderralotiabi.com/new/admin/uploads/3/17/h.pdf>.
77. chekola, N.G. (1975). The concept of happiness. Dissertation Abstract International, 53 4609A.
78. Chisson, N., Et al (1996). Happiness. A Look Into The Folk psychology of four cultural Groups. journal of cross- cultural psychology, 27, 673-691.
79. Christensen, L. & Alisa, B. (2006). Type of activity as a Function of Experiencing a depressive or Happy Event. Journal of Sport Behavior, 29, (1). 27-39.
80. Cripe, B. (2001). Building self-esteem. Ohio State University Fact sheet. State 4-H office.
81. Crow, Lester D. (1968). Psychology of Human Adjustment. New York: Alfred .A. Knopf.

