

المحتويات

الصفحة

الموضوع

7	توطئة
	الفصل الأول
9	أهم القضايا والأزمات الخاصة بالحياة
11	مقدمة
11	1: إدراك الحياة
11	2: قبول الحياة
12	1- من يرفض الحياة؟
13	2- ما تبعات رفض الحياة؟
14	3- قيمة الحياة
15	4- جمالية الحياة
15	3: الانغماس / المشاركة في الحياة
15	1- التأمل في الأهداف التي تفرزها البيئة الاجتماعية
16	2- الأهداف التي تفرزها البيئة الثقافية وعلاقتها بأزمات الحياة
16	أ- نوعية المفردات
17	ب - تفضيل المفردات
18	ج - تغيير المفردات في الحياة
19	4: إدارة الحدث
20	1- تعريف (إدارة الحدث)
20	2- عناصر مصطلح (إدارة الحدث)

الصفحة

الموضوع

- 20 3- مستلزمات إدارة الحدث
- 23 5] أهداف الحياة والأزمات النفسية المصاحبة لها
- 23 أ - أهداف الحياة الشائعة
- 23 ب - الأهداف المتفردة أو الخاصة في الحياة
- 24 6] أزمة منتصف العمر وفلسفة الزمن (ترحيل معالجة الأهداف)
- 27 7] نسبية السيطرة على أزمات أهداف الحياة
- 27 1- أزمة التعليم
- 28 2- العمل
- 29 3- الموائمة الاجتماعية
- 29 4- الأسرة
- 29 5- المجتمع
- 30 6- الصحة الجسمية أو النفسية
- 32 7- السيطرة على أزمة الصحة الجسمية والنفسية
- 32 8- التغير البيولوجي
- 32 8] الدولة وطبيعة المجتمع ونسبية الأزمات
- 32 1- كيف ندير الحدث على وفق طبيعة المجتمع
- 33 2- البلد المترف أو المجتمع المرفه تنحصر أو تخف فيه أزمات منتصف العمر
- 34 3- الحكومة التسلطية (الدكتاتورية) وأزمات الفرد
- 35 9] توازن إمكانات الفرد وطبيعة الهدف وما يفرضه من أزمات
- 36 1- القدرات العقلية

الصفحة

الموضوع

- 37 2- البعد الجسمي (التآزر بين أعضاء الجسم)
- 38 3- الأنشطة البدلية في تحقيق الأهداف في البعد العقلي والبعد الجسمي
- 39 10- سمات الشخصية ودورها في أزمات منتصف العمر
- 40 1- سمات معروفة وسمات نجاح
- 44 2- الوقاية من آثار أخطاء إدارة الحدث
- 45 11- حتمية أزمة منتصف العمر لدى بعض نماذج سلوكية
- 45 1- الإنجاز الخاطي
- 46 2- الجشع وأزمة منتصف العمر
- 47 3- النكبة واستمراريتها
- 47 4- الإحباط في الحب
- 48 12- السلوكيات غير العادية وأزمة منتصف العمر
- 50 1- التشرذم الاختياري
- 50 2- إندفاع المراهقة وضعف متابعة الأسرة وصدمة المستقبل
- 51 3- الطلاق وأزمة منتصف العمر
- 52 4- المقامرون وصدمة منتصف العمر
- 53 5- فلسفة الوالدين في التربية وانعكاساتها على أزمة منتصف العمر لدى أبنائهم
- 54 6- الاستعراضيون والمتفاحرون وإحباطهم في منتصف العمر
- 56 7- مشكلة الجنس الظل
- 57 8- أزمة مفهوم الذات والشعور بالدونية
- 58 13- أزمة الحاجة إلى الإسناد الاجتماعي

الصفحة

الموضوع

- 58 أ- الحاجة إلى الحب
- 59 ب- الحاجة إلى الانتماء
- 59 ج- الحاجة إلى التبصير المعرفي
- 59 د- أزمة تفرغ الشحنات الانفعالية (نفث الوجدان/كشف الذات)
- 61 هـ- الحاجة إلى الصداقة لدى الشباب
- 61 و- تخفيف أزمة الصداقة لدى المتقدمين في العمر
- 62 14] المقارنة مع الآخرين ونشوء الأزمة في منتصف العمر
- 63 15] أزمة الإيمان أو الاعتقاد في منتصف العمر
- 63 1- أزمة الإيمان
- 66 2- شذوذ الاعتقاد
- 66 16] المرأة وأزمات منتصف العمر
- 68 1- محددات أو قيود شخصية المرأة
- 71 2- مصادر قلق المستقبل لدى المرأة
- 71 أ- القلق من النجاح
- 71 ب- القلق من فقدان الإسناد النفسي أو الاجتماعي
- 72 ج- القلق من مشروع الزواج
- 73 د- القلق من إمكانية تحقيق الأمن الزوجي (قلق الحفاظ على الزوج)
- 74 هـ- قلق الحفاظ على الزوج والأسر الممتدة
- 76 و- قلق توقع قناعة الزوج بسبب الفارق بين الأعمار
- 77 3- أبعاد التطرف الوجداني لدى المرأة
- 77 أ- بهجة الإعجاب

الصفحة

الموضوع

- 80 ب- بعد العاطفة أو محبة الآخر
- 81 4- نقل الضغوط النفسية وتبعاتها
- 81 أ- بعد الخلق
- 82 ب- بعد السلوك
- 84 ج- بعد الزواج
- 84 5- استمرارية هذه الضغوط النفسية
- 85 6- إنكماش التواصل الاجتماعي لدى المرأة في منتصف العمر
- 86 7- البهجة في الجنس
- 86 8- الاكتئاب وسن الأمان
- 87 17] ما هي مرحلة منتصف العمر
- 87 1- كيف يتخطى كل من الرجل والمرأة هذه المرحلة بأمان وإيجابية ؟
- 88 2- عوامل تؤثر في سن الأمان عند المرأة
- 91 **الفصل الثاني**
قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة
- 93 مشكلة البحث وأهميته
- 100 أهداف البحث
- 101 حدود البحث
- 102 تحديد المصطلحات
- 102 1- الرضا
- 103 2- أهداف الحياة
- 104 3- مركز السيطرة

الصفحة	الموضوع
107	4- القلق
109	الفصل الثالث مفهوم القلق
111	مقدمة
115	قلق المستقبل (future anxiety)
121	معالم قلق المستقبل
122	التشخيص السريري لقلق المستقبل
124	حرية الإرادة الإنسانية
125	الحرية والتقديرية
130	التوجه المنهجي لدراسة موضوع (حرية الإرادة)
134	أهداف الحياة
141	الفصل الرابع مجتمع البحث
143	حدد المجتمع الأصل الذي تؤخذ منه عينة البحث على وفق حدود البحث
143	العينة
144	وصف عينة البحث الأساسية
144	أدوات البحث
144	أولاً : مقياس مركز السيطرة (مركز الضبط)
146	صدق مقياس مركز السيطرة
146	الصدق الوصفي
148	صدق بناء مقياس مركز السيطرة
150	تصحيح مقياس مركز السيطرة

الصفحة	الموضوع
150	ثبات مقياس مركز السيطرة
151	ثانياً: مقياس الرضا عن أهداف الحياة
152	إعداد فقرات مقياس الرضا عن الحياة
152	الصدق الوصفي
152	القوة التمييزية لفقرات مقياس الرضا عن أهداف الحياة
156	صدق فقرات مقياس الرضا عن أهداف الحياة
159	تصحيح مقياس الرضا عن أهداف الحياة
159	ثبات مقياس الرضا عن أهداف الحياة
159	ثالثاً: مقياس قلق المستقبل
161	الصدق الوصفي
161	القوة التمييزية لفقرات مقياس قلق المستقبل
163	صدق بناء فقرات مقياس قلق المستقبل (أسلوب علاقة الفقرات بالمجموع)
165	تصحيح مقياس قلق المستقبل
165	ثبات مقياس قلق المستقبل
167	الفصل الخامس نتائج البحث وتفسيرها
169	1- عرض نتائج البحث
172	2- تفسير ومناقشة العلاقة بين متغيرات البحث
172	أ- العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن أهداف الحياة
174	ب- العلاقة بين قلق المستقبل ومركز السيطرة الخارجي

الصفحة	الموضوع
176	ج- العلاقة بين الرضا عن أهداف الحياة ومركز السيطرة الخارجي
180	التوصيات
180	المقترحات
181	قائمة المصادر العربية والمترجمة
191	الملاحق
191	الملحق (1) مقياس الرضا عن أهداف الحياة
196	الملحق (2) مقياس قلق المستقبل
200	الملحق (3) مقياس مركز السيطرة
204	الملحق (4) مقياس مركز السيطرة الداخلي
206	الملحق (5) مقياس مركز السيطرة الخارجي
208	نبذة عن المؤلف
209	المحتويات