التدين وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الأفراد في منتصف العمر بدولة الكويت

الدكتور أحمد سعيدان مهدي العازمي

تاريخ الاستلام	تاريخ القبول
2023/10/19	2023/11/23

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى التدين لدى الأفراد في منتصف العمر في دولة الكويت، وعلاقته بالتوجه نحو الحياة في ضوء كل من الجنس، والعمل، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، عن طريق استخدام المنهج الوصفي. تكونت عينة البحث من (200) فرد في منتصف العمر من الجنسين ممن تراوحت أعمارهم بين (35 – 55) سنة، وطبق عليهم كل من مقياس جامعة الكويت للتدين (2010)، ومقياس التوجه للحياة لكارفر وشاير ترجمة الأنصاري (2002). وبينت النتائج أن ارتفاع مستوى التدين لدى عينة الدراسة، ووجود التوجه نحو الحياة جاء بمستوى فوق المتوسط ، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين التدين والتوجه نحو الحياة لدى الأفراد من الجنسين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة تبعا للجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة في التدين تبعا للجنس ، وللحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والمستوى التعليمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة تبعا للحالة الاجتماعية، والحالة الصحية والمستوى التعليمي.

الكلمات المفتاحية: التدين، التوجه نحو الحياة، منتصف العمر.

Religiosity and its Relationship to Life Orientation among Middle-aged Individuals in Kuwait

Aabstract

The research aims to identify the level of religiosity among middle-aged individuals in Kuwait, and its relationship to life orientation in the light of sex,work, social status, and health status, it uses the descriptive method . The sample of the research consists of (200) middle-aged individuals of both; males and females. The Kuwait University scale of religiosity (2010) and the life orientation scale of Carver and Shayer were applied. The results show that study sample had a high level of religiosity, and there was a statistically significant positive relationship between religiosity and life orientation among individuals. Furthermore, of statistically significant differences exist in each of religiosity and orientation towards life according to sex in favor of males, and the presence of differences in orientation towards life according to the educational level of those with university education, and the absence of significant differences in religiosity depending on the social status, health situation and education level.

Keywords: Religiosity, Life Orientation, Middle Age.

المقدمة النظرية والدراسات السابقة

تعتبر مرحلة منتصف العمر مرحلة لها خصائصها وأعراضها المميزة لها عند النساء والرجال على حد سواء؛ ففي هذه المرحلة يبدأ المرء في مراجعة حياته الماضية، وكيف سارت به الأيام، وكيف يمكن أن يكون عليه الحال في المستقبل، وتشير النظريات النفسية، والاجتماعية، والبيولوجية، إلى وجود مراحل عمرية مختلفة يمر بها الفرد منذ الولادة وحتى الموت، ولكل مرحلة متطلبات نمائية على الفرد اجتيازها لينتقل لمراحل أخرى بصورة سليمة، كما تشير النظريات والدراسات إلى وجود تغيرات داخلية وخارجية تطرأ على الأنسان في كل مرحلة من مراحل عمره المختلفة، ذات طبيعة بيولوجية، ونفسية، واجتماعية، ومعرفية.

ويرى العلماء أن فترة الرشد الأولى تبدأ في سن العشرين وتمتد حتى الأربعين، في حين تبدأ مرحلة الرشد الوسطى في سن الأربعين أو قبل ذلك بقليل، أو الخامسة والأربعين وتمتد حتى الستين، حيث تبدأ مرحلة الشيخوخة (حلمي، 8:2008).

يتجه علم النفس والصحة النفسية منذ مطلع القرن الواحد والعشرين إلى تكوين تيار جديد عرف باسم علم النفس الإيجابي، أصبحت له الصدارة، وتوجهت البحوث لدراسة موضوعات مختلقة، مثل: السعادة ، والأمل، والتفاؤل، ونوعية الحياة النفسية، والثقة، والتوافق، وتغير التوجه من بحث مناطق القصور والاضطراب في التكوين النفسي، إلى إبراز الجوانب الإيجابية في الشخصية، والقدرة على العمل والإنتاج.

ومن الجدير بالأهمية للباحثين في مرحلة منتصف العمر وأداء الأفراد بها، أن يتم التعرف على مؤشرات جودة الحياة في هذه المرحلة التي تعتبر ذروة عملية النمو الإنساني؛ فهي امتداد لمرحلة البلوغ، وبداية لمرحلة الشيخوخة، ومن المفترض أن يكون الانسان قد كون فيها صورته الذاتية، و تقديره لذاته، وتعرّف على مصادر سعادته وتفاؤله؛ إذ تبدأ فيها عملية النمو بخفض إيقاع النمو البنائي مقابل الهدمي.

يعرف التوجه نحو الحياة بأنه التوقع العام للفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة، وهي سمة مرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة (الأنصاري،2002) ، ويعرف اصطلاحاً بأنه :نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك (عبد الخالق،1996).

تشير نتائج الدراسات إلى أن مرحلة منتصف العمر تكون بين الأربعين والخمسين من عمر الإنسان، وقد ورد لفظ (أشد) في القرآن الكريم مقيداً بسن الأربعين، ومفهوم بلوغ الأشد يتطابق مع مفهوم نمائي آخر هو الكهولة، إذ إن بداية بلوغ الأشد (وهو طور الكهولة أيضاً) في سن الأربعين (سليمان،2006).

ومن مطالب النمو في مرحلة منتصف العمر ما يلي :

1- التمتع بمستوى معيشي مناسب والمحافظة عليه.
2- تحقيق درجة من النجاح في المستويات الأسرية والاجتماعية.
3- تنمية الهوايات والميول لشغل وقت الفراغ.
4- أن يربط الفرد نفسه بجماعة، ويكون عنصراً فاعلا فيها.
5- تقبل تغيرات مرحلة منتصف العمر الفسيولوجية والتكيف معها.
6- تربية الأبناء من الأطفال والمراهقين ليعيشوا بسعادة (سليمان، 2006، 29).

الخصائص العامة لمرحلة منتصف العمر

يحددها ملحم(2004،413) بمايأتي :

1- النمو الجسمي: يتميز الفرد في مرحلة منتصف العمر بتغير في النمو الجسمي يمكن ملاحظتة من قبل الآخرين، فالجلد يفقد مرونته؛ مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد فيه. كما تفقد بعض أعضاء الجسم مرونتها أيضاً. ويبدأ الشعر في الخفة ويتحول إلى اللون الرمادي، وتزداد نسبة وزن الجسم التي ترجع إلى الدهنيات، وتكون مشكلة السمنة أكثر

حدة عند النساء، وتقل القوة العضلية بشكل مستمر، كما يحدث تغير في أعضاء الحس، حيث يبدأ هبوط القوة البصرية لدى الفرد، كما يلاحظ الفقدان المستمر للسمع.

2- النمو الجنسي: في مرحلة منتصف العمر تطرأ على الفرد تغيرات جوهرية في أعضائه التناسلية والجنسية. خاصة عند الإناث والتي يطلق عليها سن اليأس، وهذه التغيرات ترتبط بالنقص في إنتاج الهرمونات الجنسية وخاصة هرمون الأستروجين.

3- **النمو الاجتماعي**: يشير ريس إلى أنه في ضوء المنظور الاجتماعي يعتبر تحمل المسؤولية من أهم مفاهيم منتصف العمر، ومن المنظور البيولوجي يشير إلى اكتمال القوة والنمو، يشير النضج الوجداني وثبات الانفعالات إلى النمو من منظور وجداني. كذلك يرى جولد أن مرحلة منتصف العمر تتميز بنوع من الثبات وتقبل الحياة والرغبة في تكوين علاقات اجتماعية حميمة وإعادة الأهداف، ويظهر فيها الشعور بتقلص الوقت. أما ليفنسون فيعتبر أن مرحلة منتصف العمر هي مرحلة التحول والانتقال، وتتم من خلال ميكانيزم الأزمة والتي تتم فيها مراجعة تقييم الحياة وإعادة وتنظيمها.

مطالب النمو في مرحلة منتصف العمر:

ذكرت سليم (3003: 455) بعض مطالب الحياة السوية في هذه المرحلة كالآتي:

1-تحقيق درجة من النجاح في المستويات الاجتماعية والأسرية.

2- تحقيق مستوى معيشي مناسب، والمحافظة عليه.

3- تربية الأطفال والمراهقين.

4- تنمية الميول والهوايات؛ لشغل أوقات الفراغ.

5- تقبل التغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة، والتكيف معها.

6- التوافق مع سلوك الآباء المسنين.

7- توسيع الخبرات العقلية المعرفية قدر المستطاع.

8- تكوين روابط اجتماعية تتفق مع الحياة الجديدة.

9- تحقيق الاتزان الانفعالي.

ويرى سليجمان أن النكسات والأحداث المزعجة التي تواجه المتفائلين هي نفسها التي تواجه المتشائمين، لكن المتفائلين يقاومونها بشكل أفضل، فهم ينهضون من جديد حتى عندما تكون حياتهم قاسية وصعبة، فالمتفائل شخص مرن وحيوي، وهو أكثر إنجازاً خلال العمل، ويتمتع بمستوى صحي أفضل، وربما حياة أطول (Seligman, 1995).

وفى حين نجد أن التعريفات الغربية للتدين تهتم بالنواحي الخارجية في التدين والمشاركة في الشعائر الدينية، ويعتبرونه جانبا معزولا عن غيره من جوانب الحياة، فيبقى مرتبطا بالحياة الوجدانية والمعرفية الخاصة بكل فرد وأسلوبه في الحياة وخصوصا الحضور إلى لكنيسة يوم الأحد، إلا أن نتائج الدراسات الحديثة بينت أن التدين له دور هام ومحوري في الشعور بالسعادة والتفاؤل في الحياة ، وقد عرف الذهبي التدين (1975) وأورده القدرة (2007،49) بأنه " التمسك بعقيدة معينة، يلتزم بها الإنسان في سلوكه فلا يؤمن إلا بها، ولا يخضع إلا لها ولا يأخذ إلا بتعاليمها، ولا يحيد عن سنتها وهديهاً. وعرف قاموس هيرتج الأمريكي التدين (Religiosity) بأنه حالة كون الفرد مرتبطا بدين. ووضع القدرة (2007،113)، وروريف وجيسر تعريفا للتدين على أنه "صفه للشخصية تعود إلى توجيهات معرفية عن الحقيقة الواقعة وراء نطاق الخبرة والمعرفة، وعن علاقة الفرد بهذه الحقيقة والتوجهات الموجهة ضمنا كي تؤثر على الحياة الدنيوية اليومية للفرد، وذلك بمشاركته في تطبيق الشعائر الدينية ".

وقد بدأ الاهتمام بالتدين من خلال الدراسات الأنثروبولوجية ، التي حاولت البحث في معنى الدين وأسباب التدين، وحاولت تقديم وصف للشعائر والطقوس الدينية بين الشعوب البدائية. ويفسر بعض الأنثروبولوجيين سبب ظهور الدين بقلق الإنسان من الوجود، وللحاجة الملحة إلى تفسير الظواهر الكونية، وعدم قدرته على الوصول إلى تفسير مقنع لها (الطائي، 1985).

وعرضت الأنصارى (2010) لتطور دراسة التدين ، فقبل نهاية القرن التاسع عشر استطاع الباحثون في علم النفس دراسة الجوانب الدينية للتعرف على السلوكيات

المختلفة، وأنماط التفكير، والشعور في المضامين الدينية، ومن أولى المحاولات العلمية ما قام به ستاربوك Starburck(1899) بتأليف كتاب عن علم النفس الديني The psychology Of Religion ، جاء بذلك وليم جيمسjames الذى دعا إلى أن يصبح علم النفس الديني أحد فروع العلوم الطبيعية، وقد ألقى العديد من المحاضرات في جامعة إدنبرة حول الاختلافات وتباينات الخبرة الدينية، وألح على أن المنظور النفسي يعتبر من أفضل المحاور لفهم الدين فهما جيدا، وأمام هذا الاتجاه هناك اتجاهات تؤكد صعوبة دراسة الدين من منظور نفسي، وتلا ذلك محاولات أخرى؛ إذ قام دافينبورت (Dayenport, 1905) بدراسة الخصائص البدائية في الأحياء الدينية وهو من جيل هيجل (Hugel, 1909) ، والذين قاموا بدراسة العنصر الصوفي في الدين، وقام برات (Pratt,1920) بتأليف كتاب عن الشعور الديني The religious consciousness، ولوبا (Leuba, 1921) بدراسة الاعتقاد بالله والخلود، ونيكولسون(Nicholson, 1921) بدراسات في التصوف الإسلامي، وثولس (Thouless ,1923) بتأليف كتاب تحت عنوان مقدمة لعلم النفس الديني، وهايتور(Hightower, 1930) بالكشف عن المعلومات التي جاءت في الإنجيل وعلاقتها بالشخصية والسلوك، ويونج (Jung, 1933) بإلقاء الأضواء على الإنسان المعاصر في بحث الروح، وثولس (Thouless, 1935) بدراسة الكشف عن الميل لليقين في المعتقد الديني،ويونج (Jung,1938) بدراسة عن علم النفس والدين، وبيفستر (Pfister, 1948) بدراسة عن المسيحية والخوف، وروملك (Rumke, 1952) بتأليف كتاب عن علم النفس المعتقد The psychology of Beliefs، وجود (Joad, 1952) بتأليف كتاب عن تجديد الاعتقاد The recovery of belief، و"ويل" While (1952) بإلقاء الضوء على مفهوم الله واللاشعور، وأرجيل (Argyle,1958) وهيليارد(Hilliard,1959) بدراسة عن السلوك الديني.

والعديد من علماء النفس في المدارس المختلفة حاولوا تقديم معنى وتفسير للتدين؛ فيرى يونج أن التدين عبارة عن "خبرة موافقة الرب وطاعته في كل شيء"،

وحسب ما يستطيع علم النفس تفسيره، هو استقلال نشاط اللاوعي الجمعي، من حيث إنها خبرة تتجاوز الوعي العاقل، فاللاوعي هنا يمر بخبرة العمل على التوفيق بين أهدافه العليا وأهداف الفرد، وإن كانا مختلفين، وفي كلتا الحالتين فإن هدف الخبرة هو التكامل وإدراك الذات، أو ما يطلق عليه الدين: الشفاء Healing، أو الخلاص Salvation، أو الولادة الجديدة، أو الانبعاث.

بينما يرى فروم أنه يمكننا أن نصنف التدين ضمن مصطلح لا يعود إلى النمط الإيماني للخبرات، من حيث إنه لا يشترط أن تكون الخبرة متعلقة بمفهوم الرب، فالخبرات السابقة Narcissism، والأنا Ego، والانفصال عن الذات من أجل الارتباط بالعالم، وعلى الصعيد الأمثل فإن الخبرات السابقة ستولد في الفرد أحاسيس داخلية بالتوحد مع الكل (الانصارى، 2010).

ويذكر موسى (1996) بأنه الصوت الداخلي الذي يحكم سلوك الأفراد ويتسم بخاصية النفاذ إلى داخل النفس، كما أنه قوة روحية لازمة لصحة الإنسان. وهو إتباع الفرد لكل تعاليم النهج الإسلامي الحنيف؛ وذلك من خلال علاقته بربه ومعاملته مع الآخرين، وفى تعريف أخر له "بأنه ما يقوم به الفرد من سلوك واتجاهات ومعتقدات دينية تجاه خالقه وأفراد مجتمعه ونحو نفسه وذلك بالتمثل بالأخلاق الفاضلة التي يدعو لها الدين".

ويرى أولبورت أن تدين الفرد يختلف بناء على وجه الدين لديه، فالمتدينون داخليا تتشكل شخصياتهم وفقا لمبادئ دينهم، وهم يهتمون بتقويم ذاتهم الموضوعية، والعمل على إثرائها من خلال التعلم من الخبرات السابقة، وتطويع حاجاتهم بما يتناسب مع التزامهم الديني. كما أن للدين الدور الأساسي في تكامل شخصياتهم من حيث العمل على تناغم الآراء، والحاجات، والمشاعر، والقيم الاجتماعية العليا، ودمجها في تكوين الضمير؛ مما ينعكس على سلوكهم فيعدون مصدرا للسماحة وتقبل الآخرين، والتعامل معهم بالحب، والتواضع والتعاطف دون استثناء. وأما المتدينون خارجيا فهم أفراد يستخدمون الدين كاستخدامهم لأي أداة أخرى لتحقيق أهدافهم واحتياجاتهم؛ إذ إن الدين

بالنسبة لهم لا يعد قيمة في حد ذاته، وإنما وسيلة لمجاراة بقية الأفراد، سواء أكان ذلك في العائلة أم المجتمع، أو وسيلة للإحساس بالحماية والراحة، وتحقيق حاجات الفرد، وهنا يشير Elbert إلى مفهوم التعصب ، ويرى أن التعصب يضمن للفرد الحصول على المزايا سابقة الذكر، بالإضافة إلى الحصول على المكانة الاجتماعية والدعم الاجتماعي بكل سهولة، إلا أنه يعتمد على إقصاء الآخرين واحتقارهم، ولا يمكننا مقارنة نتائجه بالفضائل والقيم التي يمثلها التدين الداخلي، و الدين هو أقوى المؤثرات في تكوين الفرد والمجتمع؛ وذلك لأنه يتغلغل في أعماق النفس الإنسانية ويتحكم في المشاعر والعواطف والوجدان، ويؤثر تأثيرا عميقا في تكوين الخلق، وفي دوافع السلوك، ومن ثم في تكوين العرف والعادات والتقاليد. وذكر عدد كبير من المفكرين الغربيين في العصر الحديث أن مشاكل الإنسان في هذا العصر ترجع بشكل كبير إلى إهمال الإنسان الدين والقيم الروحية. (الأنصاري،2010).

ويذكر موسى (1996) أن أحد العوامل التي تساهم في تشكيل الاتجاه الديني هو نظام أو نسق الخبرات الانفعالية التي يمتلكها الأفراد المتدينون وأن كل شخص متدين لديه كمية وعدد من الخبرات الانفعالية المرتبطة بدينه، ويمكن أن تكون هذه الخبرات متشابهة بصورة كبيرة مع الخبرات الدينية لأغلبية الناس، إلا أن بعض الأفراد يكون لديهم خبرات دينية غير عادية وقوية لدرجة أنه يمكن تمييزهم عن الأغلبية.

كما يعد التدين من أقوى المؤثرات في تكوين الفرد والمجتمع؛ وذلك لأنه يتغلغل في أعماق النفس الإنسانية ويتحكم في المشاعر والعواطف والوجدان، ويؤثر تأثيرا عميقا في تكوين الخلق، وفي دوافع السلوك، ومن ثم في تكوين العرف والعادات والتقاليد (الدسوقي،1997).

ومن نتائج غالبية الدراسات التي أجريت على عينات من ديانات مختلفة تناولت التدين وبينت أن له علاقة إيجابية بكل من الصحة الجسمية والنفسية، والحياة

الطيبة، وعندما قارنوا بين المتدين وغير المتدين، ظهر أن المتدين أكثر سعادة، وأقل عرضة للإصابة بالأمراض، وأسرع في الشفاء في حالة إصابتهم بالمرض، وأسرع في الشفاء منها إذا أصيب بها، وأطول عمرا، وأقل إقبالا على السلوكيات الشاذة، مثل: الإدمان على المؤثرات العقلية، والجنس خارج إطار الزواج (عبد الخالق ، 2010).

ويذكر موسى (1996) أن أحد العوامل التي تساهم في تشكيل الاتجاه الديني هو نظام أو نسق الخبرات الانفعالية التي يمتلكها الأفراد المتدينون، وأن كل شخص متدين لديه كمية وعدد من الخبرات الانفعالية المرتبطة بدينه، ويمكن أن تكون هذه الخبرات متشابهه بصورة كبيرة مع الخبرات الدينية لأغلبية الناس، إلا أن بعض الأفراد يكون لديهم خبرات دينية غير عادية وقوية لدرجة أنه يمكن تمييزهم عن الأغلبية.

وتناولت العديد من الدراسات النفسية العوامل المرتبطة بالتقدير الذاتي للأفراد لنوعية الحياة، و من هذه الدراسات : دراسة ماكوايد MCQUAIDE (1998)هدفت الدراسة التعرف على العوامل المرتبطة بسعادة المرأة في مرحلة منتصف العمر، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعة من النساء بمدينة نيويورك، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن 72.5% من النساء وصفْنَ انفسهنّ بالسعيدات، وأرجعوا ذلك لعدد من العوامل؛ من أهمها ارتفاع دخل الأسرة السنوي، والمساندة الأسرية من الزوج والأصدقاء، والصحة الجيدة وتقدير الذات المرتفع، ووجود خطط وأهداف مستقبلية، ووجود قدوة إيجابية لامرأة عاشت مرحلة منتصف العمر بسعادة.

وهدفت دراسة بيك Paek (2006) لمعرفة العلاقة بين التدين والمزاج والقلق والتفاعل بين الأشخاص وتمت على (148) فردا من الراشدين، استخدمت فيها مقياس السمات – المزاج، ومقياس مصدر القلق، ومؤشر التفاعل بين الأشخاص، ومقياس التعديل الجوهري – العرضي. وقد بينت النتائج وجود ارتباط جوهري موجب بين التوجه الديني وفهم المشاعر والانفعالات والتعاطف المعرفي عبر المقاييس السلوكية للتدين، ووجد أن فهم المشاعر ارتبط بالسلوك على الرغم من الاختلاف في مستوى

التدين لدى العينة، كما وجد أن كلا من المواقف وعوامل سلوك التدين يتنبآن بقوة بالذكاء الوجداني.

وبين بيتر Peter (2007) في دراسة أجريت على 209 من الموظفين والمديرين في سلسلة محلات البيع بالتجزئة، استخدمت مقياس التدين، ومقياس المزاج المكتئب، ومقياس الرضا، ومقياس الأداء الوظيفي، أن التدين يرتبط إيجابيا مع المزاج الإيجابي والتفاؤل، وسلبيا مع المزاج المكتئب.

قام ادايمو و اديلاي Adeyemo & Adeleye (2008) بدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني، والتدين، والفعالية الذاتية كمتنبئات نفسية للحياة الطيبة (Well- being) على عينة مكونة من 292 فردا في نيجيريا. وتم استخدام مقياس الفعالية الذاتية العام، ومقياس مظاهر الحياة الطيبة، ومقياس الذكاء الوجداني، ومقياس التدين، أظهرت النتائج أن لكل من الذكاء الوجداني، والتدين، والفعالية الذاتية ارتباطا دالا مع الحياة الطيبة، كما أن التدين له ارتباط دال مع الذكاء الوجداني، بينما لا يرتبط مع الفعالية الذاتية.

وفي دراسة حالة أجراها هاريز Harris (2010) على (34) موظفا في الولايات المتحدة من مختلف الأعمار، هدفت إلى تفسير سبب ارتفاع الأداء الوظيفي في ظل وجود الروحانية في مقر العمل، وتم إعداد استبيان مكون من (25) سؤالا، وأظهرت النتائج أن 53% من المستجيبين يرون أن المعتقدات الروحانية تشكل القيم الأساسية التي تقودهم في حياتهم، وأن العديد أقروا أنهم يلجؤون للدعاء لإرشادهم في مختلف المواقف، كما أظهرت أن الشعائر والممارسات الدينية مفيدة للتقريب بين الثقافات المختلفة داخل مقر العمل، و56% أقروا أنهم يلجؤون للصلاة عند التعرض لضغوط أو أزمات في العمل، وذكر البعض أنهم يقومون بالصلاة أثناء ذهابهم للعمل أو في مكاتبهم، كما أن البعض يقوم بالصلاة بشكل يومي مع زملاء العمل؛ ونتيجة لذلك يشعرون بالسلام ويستمدون أفكارهم طوال اليوم، ووجد أن 94% أقروا أن الروحانية

مهمة في حياتهم، وأخيرا أظهرت النتائج أن 84 % من المشاركين أن الروحانية في مقر العمل تزيد من الأداء الوظيفي.

ومن عرض الدراسات السابقة يتبين أن غالبية الدراسات التي تمت قد أشارت إلى دور التدين الإيجابي في تحسين المزاج ووجود المشاعر الإيجابية؛ فقد ارتبط التدين بالذكاء الوجداني والتفاؤل والمزاج الإيجابي، وفي التعامل مع الضغوطات خاصة في أماكن العمل، إلا أن غالبية الدراسات لم تركز على الأفراد في مرحلة منتصف العمر تحديدا، والدراسة التي توجهت فقط للنساء في مرحلة منتصف العمر لم تتجه لبحث متغير التدين، ورغم ربط العديد من الدراسات للتدين بالمزاج والانفعالات الإيجابية والتفاؤل، إلا أن أيًّا منها لم يتوجه لبحث علاقة التدين بالتوجه نحو الحياة والذى يعد سمة الشخصية التي تشمل جانبا انفعاليا ومعرفيا ونزوعيا، ومن هنا تميزت الدراسة الحالية بتركيزها على عينة من الجنسين في مرحلة منتصف العمر لدى الأفراد بدولة الكويت، وبحثها علاقة التدين بالتوجه نحو الحياة باعتبارها سمة في الشخصية أكثر من كونها انفعالا.

مشكلة الدراسة:

أصبح هدف علم النفس الإيجابي حاليا البحث عن العوامل المرتبطة بسعادة الانسان ورفاهيته في مختلف مراحل حياته، وأحد المراحل التى تعتبر متميزة في حياة الانسان هي مرحلة منتصف العمر، والتي تعد وسطا بين مرحلة الشباب و مرحلة الشيخوخة، و رغم أهمية هذه المرحلة باعتبارها تمثل النضج و الرشد وأقصى مستويات الإنجاز لدى الفرد، إلا أن الدراسات التي تناولتها بالبحث في المنطقة العربية، عموما وفى الدول الخليجية على وجه الخصوص قليلة، ومن الموضوعات التي قلّ الاهتمام بدراستها كثيرا في هذه المرحلة التدين وعلاقته بالتوجه نحو الحياة في منتصف العمر وكليهما يعد من المفاهيم الإيجابية الحديثة في علم النفس. وبرغم الاهتمام الزائد من قبل الباحثين بدراسة هذا المفهوم، إلا أن هذه الدراسات في البيئة العربية تعد قليلة

(عبد الخالق ، 2008)، وهناك حاجة ماسة لمزيد من البحوث في هذا المجال للتعرف على العوامل النفسية و البيئية المرتبطة بالتقييم الذاتي لنوعية الحياة لدى الأفراد في منتصف العمر.

أسئلة الدراسة:

1- ما مستوى التدين لدى الأفراد في منتصف العمر في دولة الكويت؟
2- ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى الأفراد في منتصف العمر في دولة الكويت؟
3- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة احصائيا بين كل من التدين والتوجه نحو الحياة لدى الأفراد في منتصف العمر بدولة الكويت؟
4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التدين والتوجه نحو الحياة تبعا للفروق في كل من الجنس والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية لدى الأفراد في منتصف العمر بدولة الكويت؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين التدين و التوجه لدى الأفراد في منتصف العمر، والتعرف على الفروق بين الجنسين تبعا لمتغيرات المستوى التعليمي والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية في جودة الحياة و التدين و التوجه نحو الحياة .

أهمية الدراسة:

- تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من تناولها لمرحلة عمرية هامة وفاصلة في حياة البشر؛ وهى مرحلة منتصف العمر و محاولة البحث في العوامل المرتبطة بتقدير الأفراد في هذه المرحلة لجودة الحياة لديهم، ولتغطي نقصا في الدراسات العربية والكويتية لدى هذه الفئة.

- وتكتسب الدراسة الحالية أهميتها باعتبارها أحد الدراسات في مجال علم النفس الإيجابي في ظل قلة الدراسات العربية بصورة عامة في ذلك المجال وحداثته.
- كذلك قد يسهم ما تخرج به الدراسة من نتائج في عمل البرامج التربوية والإرشادية لتحسين التوجه نحو الحياة لدى هذه الفئة.

مصطلحات الدراسة:

التوجه نحو الحياة :Life orientation عرفه شاير وكارفر بأنه النزعة أو الميل للتفاؤل أي التوقع العام للفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطا عالياً بالصحة النفسية الجيدة (Scheier&Carver,1985:219-247)

وإجرائيا يعرفه الباحث بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التوجه نحو الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

التدين Religiosity: عرفت هيفاء الأنصاري التدين بأنه: "الالتزام الفكري والوجداني والعملي بما ورد في النصوص الإسلامية من معارف وتشريعات وأخلاقيات نابعة من منهج الدين الإسلامي" (الأنصاري، 2010، 15)

وإجرائيا يعرفه الباحث بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التدين المستخدم فى الدراسة الحالية.

منتصف العمر :Middle ageing stage : يطلق على مرحلة منتصف العمر العديد من المسميات؛ فهي مرحلة الرشد الأوسط أو وسط العمر، وتسمى أيضاً مرحلة هضبة العمر ومرحلة النضوج، وتذكر سليمان (2006 ،26) أن منتصف العمر يسمى عند الرجل (طور بلوغ الأشد)، وقد وردت هذه التسمية في القرآن الكريم، ووردت مقيدة بسن الأربعين مرة واحدة.

وإجرائيا يعرفها الباحث بأنها المرحلة التي تمتد في بين سن (35- 55) عاما.

الإجراءات المنهجية للدراسة

المنهج المستخدم

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي، وتم بتطبيق أدوات الدراسة الموضوعية على عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، واستخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء التراث النفسي.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (200) من الأفراد الكويتيين من الجنسين في المدى العمرى من 36 الى 55 عاما وبلغ المتوسط العمري لهم (41.03) سنة بانحراف معياري (3.43) سنة، منهم (110) من الذكور ، و(90) من الإناث ، من مختلف المستويات التعليمية.

الأدوات

مقياس جامعة الكويت للتدين

قامت كل من هيفاء الأنصاري، وأحمد عبدالخالق بتأليف المقياس (2010) ، بعد البحث في النظريات والمقاييس التي تقيس التدين الإسلامي، ويحتوي المقياس على (34 بندا)، قسمت إلى بعدين أساسين اعتمادا على إطار نظري من منظور إسلامي واستنادا إلى بعض الآيات القرآنية هما: بعد الإيمان، وبعد العمل الصالح، ويجاب عن بنود القائمة باختيار أحد البدائل الخمسة (منخفض، منخفض جدا، محايد، مرتفع جدا، مرتفع). وتدل الدرجات العليا في القائمة على ارتفاع التدين. وبلغ معامل ثبات القائمة (0,92) لمعامل ألفا و(0,88) بإعادة الاختبار، وتدل هذه المعاملات على اتساق داخلي واستقرار عبر الزمن مرتفعين، وبلغت قيمة الصدق المرتبط بالمحك للدرجة الكلية للقائمة (0,92)؛ مما يؤكد الثقة بالمقياس.

وقد قام الباحث بإعادة حساب ثبات المقياس على عينة قدرها 100 في منتصف العمر باستخدام كل من معامل ثبات الفا كرونباخ وبلغ (0.924)، والتجزئة النصفية بمعامل سبيرمان- بروان وبلغ (0.932) وهى معاملات ثبات مرتفعة ودالة على الثبات.

مقياس التوجه نحو الحياة: استخدم المقياس الذى قام بإعداده كارفر و شاير، وترجمة بدر الأنصاري (2002)، ويتكون المقياس في صورته المعربة من 10 فقرات تقيس النزعة للتفاؤل بالحياة، و قد قام معد المقياس بتطبيقه على ثلاث عينات مستقلة من طلاب جامعة الكويت من الجنسين؛ الأولى قوامها (195) والثانية قوامها (211) والثالثة قوامها (165) ، وقام بحساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية، وكانت جميع معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية على المقياس دالة و تزيد عن 0.3، وبالتالي تعد مؤشراً على صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوجه نحو الحياة لدى عينات الدراسة.

كما تم حساب الصدق التقاربى والاختلافي ، وتبين أن مقياس التوجه نحو الحياة والذي يقيس التفاؤل بأنه يرتبط بارتباطات جوهرية موجبة مع كل من التفاؤل والتفاؤل غير الواقعي، في حين يرتبط أعلى ارتباطات جوهرية سالبة مع كل من التشاؤم والقلق واليأس والوسواس القهري والاكتئاب والخزي والذنب. كما تشير معاملات الثبات بطريقتي معامل ألفا وبطريقة القسمة النصفية إلى ثبات مقبول للمقياس بوجه عام لدى ثلاث عينات لأنها تزيد عن 0.70.

وقد قام الباحث الحالي بإعادة حساب ثبات المقياس على عينة قدرها 100 بمنتصف العمر باستخدام كل معامل ثبات الفا كرونباخ وبلغ (0.601)، والتجزئة النصفية بمعامل سبيرمان- بروان وبلغ (0.732) وهى معاملات ثبات مقبولة ودالة على الثبات.

عرض نتائج الدراسة :

السؤال الأول :ما مستوى التدين لدى الافراد في منتصف العمر بدولة الكويت؟

تم حساب كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن المئوي للمتوسط مقابل سقف الاختبار(170) ويعرض الجدول (1) لهذه النتائج.

جدول (1) متوسط التدين بين عينة الدراسة

	أقل درجة	أعلى درجة	المتوسط	الانحراف المعيارى	الوزن المئوى
التدين	102	170	154.78	15.14	%91.1

تظهر نتائج الجدول (1) أن متوسط التدين لدى الأفراد في منتصف العمر من عينة الدراسة (154.14) بانحراف معياري (15.14)، وهو ما يعادل وزن مئوي يقابل (91.1%) وتشير هذه النتيجة إلى ارتفاع مستوى التدين الإيمانى والعملي لدى الأفراد في منتصف العمر بدولة الكويت من عينة الدراسة.

السؤال الثانى :ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى الافراد في منتصف العمر بدولة الكويت؟

تم حساب كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن المئوي للمتوسط مقابل سقف الاختبار(50) ويعرض الجدول (2) لهذه النتائج.

جدول (2) متوسط التوجه نحو الحياة بين عينة الدراسة

	أقل درجة	أعلى درجة	المتوسط	الانحراف المعيارى	الوزن المئوى
التدين	21	40	32.5	4.1	%65

تظهر نتائج الجدول (2) أن متوسط التوجه نحوالحياة لدى الأفراد في منتصف العمر من عينة الدراسة (32.5) بانحراف معياري (4.1)، وهو ما يعادل وزن مئوي يقابل (65%) وتشير هذه النتيجة إلى أن مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد الدراسة يميل إلى أن يكون فوق المتوسط.

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التدين والتوجه نحو الحياة لدى الأفراد في منتصف العمر بدولة الكويت؟

يعرض الجدول (2) لمعاملات ارتباط بيرسون بين درجات عينة الدراسة على جودة الحياة، ودرجاتهم على التدين و التوجه نحو الحياة. وذلك في كل من عينة الذكور وعينة الإناث والعينة الكلية.

جدول (3) معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة

المقاييس	العلاقة مع التوجه نحو الحياة		
	الذكور	الاناث	العينة الكلية
التدين	.509**	.246**	.387**

****دالة عند مستوى دلالة احصائية 0.01**

تبين نتائج الجدول وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيا بين التدين وبين درجات التوجه نحو الحياة في كل من عينة الذكور وعينة الإناث والعينة الكلية للدراسة. وتراوحت قيمة الارتباط بين (0.246 الى 0.509) ويلاحظ أن قوة الارتباط بين التدين والتوجه نحو الحياة لدى عينة الذكور تفوق بصورة واضحة مثيلاتها بين الإناث.

نتائج السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدين والتوجه نحو الحياة تعود للفروق في كل من الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والعمل لدى الأفراد في منصف العمر بدولة الكويت؟

استُخدم تحليل التباين الرباعي الاتجاه للتعرف على دلالة الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والتعليم دون التفاعل بينهم على كل من التدين والتوجه نحو الحياة، وذلك بعد التحقق من ملاءمة البيانات للتحليل.

جدول (4) تحليل التباين للفروق فى متغيرات التدين والتوجه نحو الحياة تبعا للفروق في كل من الجنس و الحالة الاجتماعية والصحية والمستوى التعليمي

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
التدين	النموذج المصحح	7207.817	23	313.383	1.430	.101
	الجنس	704.222	1	704.222	3.214	.075
	الحالة الاجتماعية	1058.162	4	264.540	1.207	.309
	الحالة الصحية	161.041	1	161.041	.735	.392
	مستوى التعليم	891.232	5	178.246	.814	.541
	المجموع المصحح	48837.234	199			
التوجه نحو الحياة	النموذج المصحح	1289.124	23	56.049	4.527	.001
	الجنس	82.502	1	82.502	6.664	.011
	الحالة الاجتماعية	30.514	4	7.628	.616	.652
	الحالة الصحية	9.872	1	9.872	.797	.373
	مستوى التعليم	65.189	5	13.038	1.053	.388
	المجموع المصحح	3641.383	199			

- تبين النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدين تعود لكل من الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية،والمستوى التعليمي، حيث كانت قيم (ف) غير دالة احصائيا.
- تبين النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة تعود لكل من الحالة الاجتماعية والحالة الصحية، والمستوى التعليمي، حيث كانت قيم (ف) غير دالة احصائيا.
- بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة تعود للفروق في الجنس لصالح الذكور.

مناقشة النتائج:

بينت نتائج الدراسة أن مستوى التدين لدى عينة الدراسة من الأفراد في منتصف العمر كان مرتفعا، وهو ما يبين أن الكويتيين في منتصف العمر في المرحلة من 35 عام الى 55 عاما لديهم مستوى مرتفع من التدين سواء على مستوى التدين العقائدي المتمثل في الاعتقاد بالله أو القضاء والقدر او مستوى التدين العملي والعباداتى؛ ويفسر ذلك في ضوء طبيعة الشعب الكويتي ذات التدين الفطري، وحث المجتمع على التمسك بالدين ومبادئه، وحرص قياداته الوطنية والسياسية على التمسك بالدين، وهو ما عبرت عنه النتيجة وأكدته بصورة واضحة.

كما يمكن تفسير ذلك في ضوء المرحلة العمرية إذ إنّها المرحلة المرتبطة بالاستقرار الوظيفي والأسرى والاجتماعي، وبالتالي يعيد الفرد تجديد سلوكه وارتباطه الديني، فبعد استقرار الوضع الحياتي للأفراد يعطيه ذلك الفرصة لتقوية علاقته بربه سلوكا وعقيدة، وييسر الاستقرار المجتمعي والاهتمام بالدين كمرجعية للأفراد وللدولة.

وجاءت نتائج السؤال الثاني لتبين أن الأفراد في منتصف العمر ذو توجه إيجابي نحو الحياة بمستوى متوسط إلى فوق المتوسط، ويشير ذلك إلى أن نظرة الأفراد الكويتيين المتفائلة في مرحلة منتصف العمر لمستقبلهم وتوقعهم له متوسطة المستوى؛ ولعل ذلك

يرتبط بالعديد من العوامل مثل الاستقرار الأسرى والاستقرار الاجتماعي والاستقرار المادي، والعامل الروحاني، والعامل الصحي والشخصي، وربما يعود هذا التوقع المتفائل بدرجة منه إلى إدراك ذلك الاستقرار المستقبلي، ولعل تكفل الدولة بتوفير الرعاية للأفراد في مختلف مراحل حياتهم واطمئنانهم الاجتماعي والمادي ساهم في ذلك التوجه الإيجابي، لكن ربما لم يكن المستوى مرتفعا لوجود توقعات حول الصحة وارتباط التقدم في العمر بانخفاض القدرات الجسدية و بمشكلات وأمراض صحية في المستقبل، وتحتاج هذه النتيجة الى دراسة خاصة للتعرف على أهم العوامل التي ترتبط بمستوى التوجه نحو الحياة لدى الأفراد في منتصف العمر ، وقد اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة MCQUAIDE (1998)التي أظهرت أن غالبية النساء في منتصف العمروصفنَ انفسهن بالسعيدات؛ وأرجعوا ذلك لعدد من العوامل من أهمها إرتفاع دخل الأسرة السنوي، والمساندة الأسرية من الزوج والأصدقاء، والصحة الجيدة وتقدير الذات المرتفع، ووجود خطط وأهداف مستقبلية ووجود قدوة إيجابية.

وأشارت النتائج كذلك إلى وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيا بين التدين والتوجه نحو الحياة في كل من عينة الذكور وعينة الإناث والعينة الكلية للدراسة. وتبين دور المتغيرات الروحية والمعتقدات والممارسات الدينية في التفاؤل التقييم الإيجابي للحياة في مرحلة منتصف العمر، وهي المرحلة ذات الخصوصية في طبيعتها وعملياتها النفسية ودوافع الفرد فيها، وتبين أن الالتزام الديني ورضا الفرد عن علاقته بربه تلعب دورا هاما في مرحلة منتصف العمر، وهي من العوامل الأساسية لتقييمه لتوجهه نحو حياته إيجابيا ورضاه عنها.

كما تلعب توقعات الفرد لمستقبلة دوراً هاماً في تقييمه لحاضره، فكلما كان تقييمه للمستقبل متفائلا وإيجابيا نظر للحاضر بصورة أكثر إيجابية؛ ولذا فان متغير التوجه نحو الحياة والذى يعرف بأنه التوقع العام للفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة، وهي سمة مرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة والتقييم الإيجابي لجودة الحياة.

ويتبين أن الالتزام الديني وحسن علاقة الفرد بربه، والتوقع الإيجابي للمستقبل من شأنه أن يحسن من إدراك الفرد لوضعه في الحياة في السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها، وبعلاقته مع أهدافه وتوقعاته ومعاييره وشؤونه. يعكس هذا التعريف نظرة واسعة للعافية التي تشمل رضا الشخص عن حالاته الصحية والروحية والنفسانية والبيئية والاجتماعية، والمشاعر الذاتية بالسعادة الشخصية والرضا عن النفس وعن الجوانب ذات الأهمية في حياة الشخص، ومن حسن تقييمه لكل من الموضوعية لجودة الحياة، والمؤشرات الذاتية لها الحياة.

وقد بينت النتائج أن قوى علاقة التوجه نحو الحياة بالتدين لدى الذكور أكبر منها لدى الإناث، ويرى الباحث أن هذه الاختلافات ربما تعود لطبيعة مرحلة منتصف العمر عند النساء والتي تتميز بالعديد من التغيرات النفسية والجسمية والتي يمكن أن تزيد من معاناة المرأة مقارنة بالرجال.

وتتفق نتائج الدراسة الحالة مع النتائج التي توصل إليها ماكوايد MCQUAIDE(1998) والتي أشارت إلى ارتباط جودة الحياة بتقدير الذات المرتفع، ووجود خطط وأهداف مستقبلية ووجود قدوة إيجابية ، وما توصل اليه Paek (2006) من وجود ارتباط جوهري بين التوجه الديني وفهم المشاعر والانفعالات والتعاطف المعرفي، وما خرجت به دراسة بيتر Peter (2007) من علاقة التدين بالمزاج الإيجابي والتفاؤل، وسلبيا مع المزاج المكتئب، ومع دراسة Adeyemo & Adeleye (2008) الذى بين طبيعة العلاقة مع الذكاء الوجداني.

وجاءت نتائج السؤال الرابع لتبين أن مستويات التدين كانت متقاربة لدى الأفراد في منتصف العمر باختلاف الجنس أو المستوى التعليمي أو الحالة الاجتماعية أو الحالة الصحية، وهو ما يعطى مؤشرا لكون التدين عاملا أكثر عمقا في شخصية الأفراد من المؤثرات الديموجرافية الأخرى، وأن العلاقة الروحية والممارسة العبادية لعينة الدراسة من الكويتيين في مرحلة منتصف العمر تشيع بنفس المستوى المرتفع لدى الجميع دون تأثر بأي من العوامل الاجتماعية والديموجرافية الأخرى. وتتفق هذه

النتائج مع ما خرجت به Harris (2010) على (34) التي أظهرت أن المستجيبين يرون أن المعتقدات الروحانية تشكل القيم الأساسية التي تقودهم في حياتهم، وأن العديد أقروا أنهم يلجؤون للدعاء لإرشادهم في مختلف المواقف، كما أظهرت أن الشعائر والممارسات الدينية تفيد بالتقريب بين الثقافات المختلفة داخل مقر العمل، و56% أقروا أنهم يلجؤون للصلاة عند التعرض لضغوط أو أزمات في العمل، وذكر البعض أنهم يقومون بالصلاة أثناء ذهابهم للعمل أو في مكاتبهم، كما أن البعض يقوم بالصلاة بشكل يومي مع زملاء العمل ونتيجة لذلك يشعرون بالسلام ويستمدون أفكارهم طوال اليوم، ووجد أن 94% أقروا أن الروحانية مهمة في حياتهم.

وكانت نتائج الفروق على التوجه نحو الحياة مقاربة لنتائج التدين حيث لم يكن هناك تباينا يعود للمستوى التعليمى أو الحالة الاجتماعية أو الحالة الصحية، وهو ما قد يشير إلى أن العوامل الداخلية المعرفية والانفعالية وسمات الشخصية للفرد ربما لها الدور الأكبر في التأثير على التوجه نحو الحياة مقارنة بالعوامل الديموجرافية، ويحتاج ذلك إلى مزيد من البحوث لتأكيده أو نفيه أو اكتشاف العوامل الأكثر ارتباطا بالتوجه نحو الحياة. بينما كانت الفروق الوحيدة عليه تلك التي تعود للجنس ولصالح الذكور، يمكن ربط هذه النتائج بنتيجة السؤال الثالث التي أشارت إلى أن قوة العلاقة بين التدين والتوجه نحو الحياة لدى الذكور أكبر منه لدى الإناث؛ ولذا جاء مستوى التوجه نحو الحياة مرتفعا لدى الذكورمقارنة بالإناث، أو قد يشير إلى مرحلة منتصف العمرالتي ترتبط بالاستقرار لدى الذكور، بينما تكون المرحلة لدى الإناث مرتبطة بالعديد من التغيرات الجسدية والهرمونية التي قد تؤثر على مستوى التفاؤل والإدراك الإيجابي للمستقبل مقارنة بالذكور، وهو ما يحتاج إلى بحث للعوامل خلف تلك الفروق.

التوصيات والمقترحات

1- عمل برامج إرشادية لكل من الرجال والنساء في منتصف العمل، وتدريبهم على تنمية التفاؤل وتحسين التوجه نحو الحياة.
2- عمل برامج توعية إعلامية ومجتمعية بمرحلة منتصف العمر والتغيرات النفسية والفسيولوجية فيها خاصة لدى النساء.
3- دراسة متغيرات الشخصية المنبئة بالتوجه نحو الحياة بمرحلة منتصف العمر في ضوء الجنس.
4- دراسة دور التدين والتوجه نحو الحياة كعوامل منبئة بمؤشرات الصحة النفسية في مرحلة منتصف العمر.
5- دراسة ثقافية بين البلدان العربية لبيان تباين مستويات التدين في مرحلة منتصف العمر تبعا للثقافة.

المراجع

الأنصاري، بدر محمد. (2002). المرجع في مقاييس الشخصية (ط 1)،الكويت: دار الكتاب الحديث.

الأنصاري، هيفاء (2010). التدين وعلاقته بفاعلية الذات والقلق في ثلاث عينات كويتية. [رسالة ماجستير]. جامعة الكويت.

حلمي، ماجدة (م) . مشاكل الصحة بعد الخمسين (ط 1)، القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.

روبينستاين، لوري إيه .(2004) دليل إدارة الضغوط.(ط1)، السعودية: مكتبة جرير.

سليم، مريم ،(3003). علم نفس التعلم . القاهرة: دار النهضة العربية.

سليمان، سيناء ،(2006) . أزمة منتصف العمر لدى المرأة والرجل بين اليأس والأمل(ط 1)، القاهرة: عالم الكتب.

الطائي، نزار مهدي، (1992). مقياس السلوك الديني: كراسه التعليمات، الكويت: شركة الربيعان للنشر والتوزيع.

عبد الخالق، أحمد محمد ،(2008). الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية، نتائج أولية. مجلة دراسات نفسية . 18(2). 247- 257.

عبد الخالق، أحمد محمد، .(1996) قياس الشخصية . الكويت: لجنة التأليف والتعريب والنشر.

عبدالخالق، أحمد محمد. (2010). التدين والحياة الطيبة والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الكويتيين . مجلة دراسات نفسيه ،20 (3) ، 503- 520.

القدرة، موسى صبحي، (2007). الذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بالتدين وبعض المتغيرات. [رسالة ماجستير]، الجامعة الإسلامية، غزة.

ملحم، سامي، (2004) . علم نفس النمو، دورة حياة الإنسان. عمان: دار الفكر .

موسى، رشاد، (1996). علم النفس الديني. القاهرة:مؤسسة مختار للنشر والتوزيع.

Adeyemo, D. A., & Adeleye, A. T. (2008). Emotional intelligence, religiosity and self-efficacy as predictors of psychological well-being among secondary school adolescents in Ogbomoso, Nigeria. Europe's Journal of Psychology, 4(1), 22-31.

Harris, P. R. (2010). Embracing spirituality in the workplace: A case study of employees' perceptions of increased job performance. Unpublished doctoral dissertation, Capella University, Minnesota, USA.

McQuaide, S. (1998). Discontent at Midlife: Issues and Considerations in Working toward Women's Weil-Being. Families in society, 79(5), 532-542.

Paek, E. (2006). Religiosity and perceived emotional intelligence among Christians. Personality and individual differences, 41(3), 479-490.

Peters, B. M. (2007). The relationships among physiological and perceived stress, quality of life, self-care, and impairment in doctoral students. State University of New York at Buffalo.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health psychology, 4(3), 219.

Seligman, M. E. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. American psychologist, 50(12), 965.