الحنين الى الماضي لدى اساتذة الجامعة المتقاعدين

أ. م. د فرحان محمد حمزة

كلية التربية / الجامعة المستنصرية

Dr.farhanmh@yahoo.com

الحنين الى الماضي لدى اساتذة الجامعة المتقاعدين

أ. م. د فرحان محمد حمزة

مستخلص البحث:

يستهدف البحث تعرف، الحنين الى الماضي لدى اساتذة الجامعة المتقاعدين. والفروق في الحنين الى الماضي وفق متغير الجنس (ذكور – إناث) ولتحقيق أهداف البحث تبنى الباحث مقياس الجندي والنصر (٢٠٢٢) لقياس الحنين الى الماضي (النوستالجيا) ، وبعد استخراج الخصائص السيكومترية من صدق وثبات تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (٨٠) أستاذ متقاعد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وبعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة مثل الاختبار التائي لعينة واحدة وعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون تمت معالجة البيانات احصائيا وتم التوصل الى نتيجة: ان عينة البحث من الاساتذة المتقاعدين لديهم حنين الى الماضي، وهناك فروق في الحنين الى الماضي وفقا لمتغيري الجنس لصالح الذكور وفي ضوء نتائج البحث خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الحنين الى الماضي، المتقاعدين، اساتذة الجامعة

Nostalgia for the past among retired university professors

The research aims to know the nostalgia for the past among retired university Teachers. The differences in nostalgia for the past control the literary gender (male - female) To achieve the goal of the research, the researcher adopted the scale of Hebron University (2022) to measure nostalgia for the past, and after extracting the psychometric characteristics of validity and reliability, the scale was applied to the research sample of (80) retired Teachers who were chosen randomly. After using appropriate statistical methods such as the t-test for one sample and two independent samples and Pearson correlation coefficient, the data were processed statistically and the following results were reached: The research sample of retired Teachers have nostalgia for the past, and there are differences in nostalgia according to the gender variables in favor of males. In

light of the research results, the research came out with a number of recommendations and proposals.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تعد ذكريات الماضي جزءاً مهماً من تكوين شخصية الإنسان وخبراته، ولكل إنسان ماضٍ وذكريات مختلفة ومتنوعة، ما بين ذكريات سارة وأخرى مؤلمة، لا يمكن أن تمحى وتبقى محفورةً داخله، وفى بعض الأحيان يتوق لعودتها، والعيش في زمانها مرة أخرى (قاسم وآخرون، ٢٠١٨: ٤٨٣) فكثيراً ما يحنّ الناس لسنوات شبابهم وصباهم، ويقضي كثير منهم الساعات الطوال متحدثًا عن الماضي، وأمجادهِ، ومحاسنهِ، مقارنين بينها وبين الأيام الحالية، مفضلين أيام الماضي (النصر والجندي، ٢٠٢٢: ٣٦٧)

والحنين هو الشوق العاطفي للماضي، وهو تجربة عاطفية عامة وعالمية واجتماعية للغاية، تتمحور حول خيالية الحنين حول الذات والروابط الاجتماعية المهمة وأحداث الحياة ذات المغزى الشخصي، وهذا الحنين الى الماضي له أساس سيكولوجي، يطلق عليه مصطلح النوستالجيا (الحنين إلى ماضٍ مثالي)، والذي ابتكره طالب الطب يوهانس هوفر بعد أن لاحظ أن مجموعة من العمال المأجورين السويسريين المغتربين عن أوطانهم كانت تظهر عليهم أعراض مرضية مشتركة مثل: أرق وعدم انتظام ضربات القلب، وعسر هضم، وتبين فيما بعد أن من أهم أسبابها الشوق والحنين إلى أوطانهم (عليان، ٢٠١٨)

ويتباين الناس في طريقة تقييمهم للماضي، فبعضهم يراه جميلا، والبعض الآخر يجد في استرجاعه الألم والحرمان، كلٌ بحسب تجاربه الشخصية. فتعظيم الذكريات الطيبة عن الماضي يزيد الحنين لذلك الماضي ويزيد من شدة وتكرار تلك الذكريات، فأثناء الأوقات الصعبة يمكن لتذكر الماضي والرجوع إليه أن يقوي عن طريق التذكير بكيفية تجاوز التحديات، أو الخسارة، أو الإصابة، أو الفشل، أو سوء الحظ في الماضي (علي، ٢٠٢٠).

ويفترض الكثير من الناس أن الحنين إلى الماضي هو مجرد ترفيه، وهو شعور يستمتع به الأفراد لأنه يعيدهم إلى أيام شبابهم الأكثر راحة بينما يرى البعض الآخر أنه تثبيت غير قادر على التكيف مع الماضي، وربما يشير إلى الخوف من التغيير.

وعليه يكون الحنين الى الماضي سلاح ذو حدين، فهو من جهة يدعم مشاعرنا الايجابية ويزيد تماسكنا الاجتماعي، إلا ان الاستغراق فيه يعطل من رؤيتنا للحاضر ويعيق كفايتنا الاجتماعية ويجعلنا غير راضين عن حاضرنا (Wiildschut et al, 2010: 573) فهو حلوٌ ومرٌ بطبيعتهِ، فحلو لأنه يذكرنا بالتغيير من جهة، ومدى ثراء حياتنا من جهة أخرى. فالحنين الى الماضي بتفاصيله شيء جميل ويمدنا بسعادة وراحة، ويجعل الناس يشعرون بالرضا والسعادة والشعور بمشاعر إيجابية، وأكثر دفئًا(علي، ٢٠٢٠). وهذا ما اكدته سلسلة من الدراسات كدراسة سيدكاديس وآخرون Sedikides et al (2009) التي أظهرت أن ذكريات الماضي تحسن المزاج، وتعزز النظرة الإيجابية للذات، وتضفي معنى وقيمة للحياة، وتعطي صاحبها شعوراً بالتفاؤل والأمل، ما يساعد في تقبل الوضع الحاضر، والتكيف مع ظروف الحياة المتغيرة، كما أنها تساعد المغتربين واللاجئين على عملية الاندماج الثقافي والقبول الاجتماعي (Sedikides et al, 2009)

واكدته أيضاً دراسة بالدون Baldwin (2015) التي أظهرت ان الحنين الى الماضي لدى مجموعة من الراشدين ساهم في وضوح مفهوم الشخص لذاته، والشعور بالرفاهية النفسية (Baldwin, 2015: 35) ودراسة أحمد Ahmed (2015) التي أظهرت أن الحنين الى الماضي بما يحتويه من ذكريات، يبعث الدفء على النفس البشرية، بالإضافة إلى قدرته على مساعدة الأفراد على علاج بعض حالات القلق، أو الحزن، أو الشعور بالوحدة، وبعض حالات الاكتئاب أيضًا. ودراسة جاسم (٢٠١٧) التي أظهرت أن استدعاء الذكريات الايجابية تعمل كاستراتيجيات انفعالية تخفف من حدة التوترات والضغوط التي يشعر بها اساتذة الجامعة (جاسم، ٢٠١٧: ٣٣٧)

ودراسة أبايت وريتليجو Abeyta & Routledge (2016) التي استهدفت اكتشاف أثر الحنين الى الماضي على الشعور بالروح الشبابية ومعرفة الفوائد الصحية للشعور بروح الشباب التي يسببها الحنين الى الماضي، وقد خرجت الدراسة بنتائج عدة، منها أن الحنين الى الماضي يمد الأفراد بالصحة والثقة في قدراتهم البدنية والتفاؤل بشأن صحتهم المستقبلية، بالإضافة إلى أنه يعزز النظرة الشابة للذات، التي بدورها تعد مفيدة

للصحة، وتعطي شعوراً للفرد بأنه أصغر من العمر الحالي، ما يترك آثاراً ايجابية على الصحة النفسية(Abeyta & Routledge, 2016)

ودراسة ساديكيدس ووايلدشت Sedikides & Wildschut (2020) عن الحنين الى الماضي وآثاره على تحفيز الدافعية عند الأشخاص وأظهرت نتائج الدراسة، قدرة الحنين الى الماضي على إمداد الشخص بروح الشباب والحيوية والنشاط، وتحفيز الإلهام، وتشجيع المغامرة في المعاملات المالية لديه، بالإضافة إلى أنها تساعد في التطوير الشخصي، فترفع من مستوى التعبير عن النفس، وتحسن من النهج السلوكي، والتصور الذاتي، كما أنها تقوّي دافعيّة الشّخص للسّعي وراء أهدافه المهمّة، وتحفز كلا من الدافع الداخلي، والتوجه العملي عند الفرد، فقد تجعل الموظف أشد تمسكًا بعمله، وتعزز رغبته في المساعدة، وتؤثر، بطريقة غير مباشرة، على تغيير سلوكه السيء (Sedikides & Wildschut, 2020)

أما مرارة الحنين الى الماضي فتكمن في خطورة إدمان استرجاع ذكريات الماضي، وفي المبالغة باستخدام الحيل الدفاعية النفسية مثل النكوص، وأحلام اليقظة، والإنكار. فاعتماد الفرد على الوسائل النفسية الدفاعية للتخلص من التوتر والألم النفسي وفي البحث عن السعادة بشكل متكرر ودائم، يعيق نموه فيصبح الانسحاب من الحاضر أسلوب حياة، ويصبح الفرد عاجزا عن اتخاذ القرارات الصحيحة كلما واجهته تحديات(عليان، ٢٠١٨). ويكون الفرد أفكاراً سلبية نحو الماضي وخبرات سيئة تتجدد وتستدعي في الذاكرة فتستهلك الطاقة النفسية وتجعل النفس مليئة بمشاعر الحزن والحقد والكراهية والرغبة في الانتقام والعدوان (يونس، ٢٠١٨: ٢٠٨) وهذا ما اكدته دراسة تيرني Tierney (2013) التي أظهرت ان التعلق بالماضي بطريقة مبالغة فيها يشعر الفرد بالاكتئاب ويقيم أوقاته الحاضرة بطريقة سلبية ومتشائمة (Tierney, 2013: 16) ودراسة جوهل واخرون juhl et al (2010) التي أظهرت ان الاشخاص الذين يلجأون للحنين الى الماضي بدرجة كبيرة يعانون من تدني تقدير الذات، وضعف الاهتمام الشخصي والاجتماعي (juhl et al, 2010: 304) ودراسة آرت ماركمان التي اظهرت نتائجها أن الميل إلى الشعور بالحنين للماضي يرتبط بتجربة المشاعر السلبية والاكتئاب

والندم، وكشفت الدراسة كذلك أن الأشخاص الذين يصنفون أنفسهم على أنهم أكثر حنينا إلى الماضي يميلون إلى الشعور بمشاعر وعواطف سلبية، وإلى مشاعر سلبية نحو المستقبل أكثر من أولئك الذين يصنفون أنفسهم على أنهم أقل حنينا إلى الماضي (علي، ٢٠٢٠)

وعلى الرغم من أن الحنين إلى الماضي له جانب سلبي وهو إحساس حلو ومر بالوقت نفسه، إلا أن التأثير الكلي هو جعل الحياة أكثر معنى، فعندما يشعر الناس بالحنين للماضي، فإنهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلاً وحماسًا بشأن المستقبل، ومن فوائده:

- يساعد الحنين الى الماضي بمقاومة الشعور بالوحدة والملل والقلق.
- عندما يتشارك الناس ذكريات الحنين إلى الماضي، يصبحون أكثر قربًا وأكثر سعادة.
- يستخدم الناس الحنين ليجعلوا أنفسهم أكثر دفئًا.
- إنه جميل لأنه يساعدنا على استعادة التجارب الممتعة لبعض الوقت (خمايسة، ٢٠٢٢)

واستناداً لما سبق، عندما يشعر الإنسان أن حياته قد فقدت قيمتها وبدأت تتغير للأسوأ، كما في حالة احالته على التقاعد، هنا يقوم عقله باستدعاء ذكريات الماضي الطيبة بدفئها، فتعطيه هذه الذكريات الدافعية التي يحتاجها للتعامل مع التحديات الحالية، فكما يقولون أن الماضي هو قوت الأموات، فالحنين الى الماضي هو مورد نفسي يهبط فيه الناس ليستعيدوا حياتهم ويشعروا بقيمتهم، وهي من الاساليب الناجعة في صد الاكتئاب ولو وقتياً، فيشعرون بأن حياتهم كانت ذات قيمةٍ يوماً ما (الاسدي، ٢٠١٧).

ويُعد التقاعد واحداً من الأحداث المهمة في مسيرة حياة الأسرة عامة والمتقاعد خاصة، به تتبدل أو تتوقف الكثير من الأنماط الحياتية والاجتماعية والفكرية والنفسية والاقتصادية التي اعتاد عليها المتقاعد لفترات طويلة، والموائمة لعملية التقاعد ليست بتلك السهولة، فالكثيرين يعتقدون قبل بلوغ مرحلة التقاعد أنها مرحلة رائعة يتخلصون فيها من الروتين اليومي، لكن فجأة يجدون أنفسهم في اكثر الأحيان بمواجهة مشكلات نفسية واجتماعية واقتصادية. وبذلك يكون للتقاعد أثاراً سيئة على حياة المتقاعد وعائلته وذلك لما

يحتوي عليه من تغيير في الدور أو المكانة التي كان يشغلها، وبالتالي فالتحول من العمل وما يتصل به من مكانة وادوار، إلى التقاعد قد ينتج عنه بعض المشكلات النفسية (حسن، ٢٠١١: ١٢١)

إذ أن سنوات العمل في عنفوان الشباب، تعطي الفرد دفعة معنوية قوية، وثقة بالنفس تزيد من إقباله على الحياة، ونظرة الآخرين له، وشعوره بأنه شخص قادر، ومؤثر ومنتج، إذ يعد النجاح في العمل، حلاً لكثير من الأمراض والاضطرابات النفسية والانفعالية، لأنه يبعد الفرد عن وقت الفراغ الذي قد يكون قاتلاً ومملاً، ويمكن الفرد من توظيف قدراته ومهاراته في أنشطة وأعمال يرى فيها ذاته، لهذا كان التقاعد تذكيراً للموظف بعدم القدرة، والكبر في السن، وترتبط به معانٍ سلبية الكثيرة، تنذر الفرد بأن المرحلة الذهبية في حياته قد انتهت، وما عليه إلا أن التمتع قدر الإمكان فيما تبقى من عمره (الانشاصي، ٢٠١١)

ويعد التقاعد من أقسى الأحداث التي يتعرض لها الإنسان، والتي قد تسهم في إصابتهِ بالمرض النفسي، لما يمثله التقاعد من فقدان كثير من القيمة الاجتماعية، والعديد من المزايا، التي كان يحصل عليها قبل التقاعد، وليس هذا فحسب، بل قد يتعرض المتقاعد نتيجة لأزمة التقاعد المفاجئة لاضطرابات عقلية قد تؤثر في صحته، فضلاً عن العديد من جوانب الاضطرابات الأخرى.

وعدم تحبيذ التقاعد نابع من كون الكثيرون يعدونه خسارة كبيرة تحوي خسائر عديدة، اولها الخسارة المادية التي تحدث نتيجة لنقص الدخل الذي يحصل عليه المتقاعد مقارنة بدخله أيام العمل، كما يؤلمه خسارة سطوته التي كان يستمدها من منصبه، اضافة الى الخسائر الصحية التي تتمثل في ظهور أعراض تقدم السن والشيخوخة تباعاً مع الوقت، كما تؤدي اصابة الانسان بأي نوع من انواع العجز الى خسارته لقدرته على الحياة المستقلة دون الاعتماد على الآخرين كما في السابق (هذال، ٢٠٢١).

وهناك خمسة أنماط مختلفة من الأفراد، يعبرون عن موقفهم من التقاعد وهم:

النمط الاول: الناضج: هؤلاء الذين يتقبلون التقاعد على أساس أنه حدث لابد منه، وأن التقاعد يمثل لديهم فرصة للخروج من دائرة الروتين والعمل، وأنهم يبدأون فوراً في إقامة

علاقات اجتماعية جديدة، وربما ينظرون إلى قدراتهم، ويكتشفون في دواخلهم دوافع واحتياجات لم تكتشف بعد، مما يؤدي إلى إعادة اكتشافهم لذاتهم، بل وتحقيق الذات.

النمط الثاني: أصحاب المقعد الهزاز، وهم أشخاص يرحبون بالتقاعد ليس من أجل إعادة اكتشاف ذواتهم، كما يفعل أصحاب النمط الأول، بل لأن التقاعد فرصة للراحة والاسترخاء والتأمل.

النمط الثالث: أصحاب الدروع، أفراد هذه الفئة لا يجدون ذواتهم إلا في العمل والاجتهاد، والعمل أشبه بـ (الدروع)، التي يتسلحون بها لاستمرار وجودهم في الحياة. وأنهم لا يتصورون حياتهم من دون عمل.

النمط الرابع: الغاضبون، وهم فئة يرفضون فكرة التقدم في العمر، وفكرة التقاعد، وهم في حالة غضب مستمر، وينصب غضبهم على الآخر، ولذا تسوء علاقتهم بذاتهم أولاً، ثم بالآخرين ثانيًا.

النمط الخامس: كارهو أنفسهم: أصحاب هذا النمط يلومون أنفسهم على كل فشل لحق بهم، بل ويفتشون في حياتهم عن أي أحداث، أو مواقف سيئة، ويعيدون اجترارها (البربري، ب ت: ٢٠).

وعليه يمكن إجمال أهمية البحث في الآتي:

– أهمية موضوعه (الحنين الى الماضي لدى المتقاعدين من اساتذة الجامعة)، إذ تعد دراسة هذا الموضوع لدى المتقاعدين من اساتذة الجامعة من الموضوعات التي تستحق تسليط الضوء عليها لأهمية دور الاساتذة المتقاعدين، كونهم ساهموا وظيفيا في تنمية وتطوير مجتمعهم، ويمتلكون الكثير من الخبرة المعرفية والوظيفية التي يمكن ان يستفاد منها في العديد من المجالات. فكما أن المجتمع بحاجة إلى الشباب وقوتهم فهو بحاجة إلى عقل وفكر المتقاعدين ذوي الخبرة وبذلك يستطيع المجتمع ان ينمو ويتطور ويزدهر.

– يمكن لنتائج البحث وما يقدمه من توصيات تفيد في وضع سياسات وخطط وبرامج تعمل على تفعيل دور المتقاعدين في المجتمع. كما تتمثل أهمية البحث في معالجة المشكلات التي يمكن أن تواجههم، وتقديم الخدمات الاجتماعية والصحية والترفيهية التي تتناسب مع أعمارهم.

– أن لنتائج البحث وما يتوصل اليه من مقترحات يمكن ان تثير بحوثا نظرية وميدانية تعمق الموضوع وتعزز اسس المعرفة في هذا الميدان.

أهداف البحث: يستهدف البحث تعرف:

١. الحنين الى الماضي لدى اساتذة الجامعة المتقاعدين.

٢. دلالة الفروق في الحنين الى الماضي لدى اساتذة الجامعة المتقاعدين على وفق متغير الجنس (ذكور – إناث).

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بالمتقاعدين من اساتذة الجامعة من كلا الجنسين في العام (٢٠٢٢ – ٢٠٢٣).

تحديد المصطلحات:

هناك باحثين ومهتمين في الميدان عرفوا الحنين للماضي، منهم:

– **ديفز (1979) Davis**

"التلهف أو الشوق الى الأمس" (Evans et al, 2008: 1)

– **كابلان (1987) Kaplan**

"خبرة انفعالية ذات جوانب متعددة، تظهر على شكل مشاعر دافئة نحو الماضي، لا سيما عندما يكون ملئ بالذكريات السعيدة والممتعة، إذ تعمل هذه المشاعر على أثارة مشاعر الراحة واللذة" (Kaplan, 1987: 465)

– **هولبروك واسكندر (1991) Holbrook & Schindier:**

"بأنها إعجاب عام أو تأثير إيجابي يتخذه الفرد تجاه (الأشياء، والأشخاص، والأماكن) التي كانت شائعة، أو انيقة ، أو منتشرة على نطاق واسع، عندما كان الفرد صغيراً (سواء في مرحلة الطفولة، أو مرحلة المراهقة، أو حتى قبل الولادة)" (Holbrook & Schindier 1991: 330)

– **ستيرن (1992) Stern:**

"حالة انفعالية يحن فيها الفرد لماضٍ مثالي أو صورة جميلة لفترة مبكرة" (Stem,1992: 388)

- باتشو Batcho (1995)

"توجه الفرد الى الذكريات والخبرات الماضية من اجل تقليل مشاعر التوتر والضغوط النفسية والاحباط الناتجة عن مشكلات الحاضر (Batcho, 1995: 131)

التعريف النظري: بما أن الباحث تبنى مقياس الجندي والنصر (٢٠٢٢) لقياس الحنين الى الماضي (النوستالجيا) المبني أساساً على تعريف هولبروك واسكندر Holbrook & Schindier (1991)، فإن التعريف النظري للحنين الى الماضي هو تعريفهما المذكور آنفاً.

التعريف الاجرائي: عينة ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم الحنين الى الماضي الذي يقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب عن فقرات المقياس المستعمل لأغراض البحث الحالي

المتقاعد: عرفه:

- خليفة (١٩٩٧):

"هو كل من ترك وظيفته، سواءً كان إجبارياً بسبب بلوغه سن التقاعد أو اختياريا بسبب ظروفه الصحية" (خليفة، ١٩٩٧: ١٩).

- الأقرع (٢٠١٨)

"وصول المشترك أو المؤمن عليه إلى عمر معين، وهذا العمر يختلف باختلاف التشريعات السائدة إذ يكون فيه المشترك غير قادر على الاستمرار بعمله سواء كانت هذه القدرة إجبارية أو اختياريه" (الأقرع، ٢٠١٨: ٣٧)

الفصل الثاني (الاطار النظري)

اولاً. النظريات المفسرة للحنين الى الماضي:

- نظرية الانفعال:

الفكرة الأساس لهذا المنظور أنَّ الحنين للماضي انفعال، لكن اختلفوا في كونه انفعال ايجابي أم سلبي، ام انفعال ممتع ممزوج بالألم.

فيرى كابلان (1987) Kaplan ان الحنين الى الماضي خبرة انفعالية ذات جوانب متعددة، تظهر على شكل مشاعر دافئة نحو الماضي، فالماضي مليء بالذكريات السعيدة والمتعة والفرح، والحفاظ على تلك المشاعر هو أساسا واحداً من المتع التي تنتج نسمة الافتتان ومشاعر النشوة (Kaplan, 1987: 465) ويشاركه بهذا الرأي اورتني وكلوري وكولنس (1988) Ortony, Clore & Collins ان الحنين الى الماضي من ضمن مجموعة الرفاهية.

وهناك عدة منظرين اخرين ركزوا على الجانب الايجابي للحنين الى الماضي مثل: كابريل (1993) Cabriel وهافلينا وهولاك (1998) Havlena & Holak الذين اكدوا على ان الحنين الى الماضي يعكس الاستحسان لخبرات الماضي ويرتبط طرديا مع الانفعالات الايجابية مثل: الفرح والنشوة والامتنان (Havlena & Holak, 1998: 217) وسيدكادس وآخرون (2004) Sedikides et al الذين عدوه انفعال ايجابي وهو غالبا مسبب بواسطة المثيرات بين الشخصية والاجتماعية أو البيئية، فضلا عن ذلك يرون ان الحنين الى الماضي يولد نتائج عاطفية ايجابية داخل النفس الانسانية أكثر من تلك السلبية (Sedikides et al, 2004: 203).

على الجانب الآخر هناك من يرى ان الحنين الى الماضي هو انفعال سلبي ومن اصحاب هذا الاتجاه جونسن لارد واوتلي (1989) Jognson–Laird & Oatley وبيست ونيلسون(1985) Best & Nelson ، إذ يرون ان خبرة الحنين الى الماضي هي انغماس في الحزن، فالأفراد الذين يشعرون بالحنين يدركون ان الماضي مفقود ولن يعوض.

أما وجهة النظر الثالثة تؤكد على رؤى مختلطة من الايجابية والمتعة الممزوجة بالألم لخبرة الحنين الى الماضي، وعلى الرغم من انه يوصف بأنه انفعال ايجابي، فويرمان Werman,1977 يرى ان الحنين الى الماضي يشتمل على سعادة حزينة، وفرح مخلوط بالحزن (Werman,1977: 393) ويرى ديفز (1979) Davis تناقض المشاعر المتضمنة في الاشتياق لأي خبرة اثناء الاعتراف انها اصبحت من الماضي (Davis, 1979: 18) واكد جونسون لارد واوتلي Johnson - Laird & Oatley

(1989) على الطبيعة الثنائية للحنين الى الماضي فهي خبرة ايجابية مع نغمة الخسران والضياع (Sedikides et al, 2004: 203)

- نظرية فرويد

تعد نظرية فرويد من أولى النظريات التي فسرت الحنين الى الماضي إذ يرى فرويد ان الحنين الى الماضي يظهر عندما يتعرض الفرد للضغوط والصراعات النفسية التي تسبب له القلق والتوتر، أي عندما يواجه الفرد مواقف تثير لديه شعور بعدم الأمان (Carrera et al, 2000: 92) وعندما لا يستطيع الفرد مواجهة مثل تلك الضغوط، يلجأ الى استعمال ميكانزيمات دفاعية نفسية للتخفيف من شدة القلق والتوتر، ومن هذه الميكانزيمات: الحنين الى الماضي كوسيلة دفاعية هروبيه ليحتمي بها الفرد، ليشعر بالراحة والأمان (Arnold, 1960: 74).

- نظرية باتشو Batcho (1995)

رأت باتشو Batcho (1995) ان الحنين الى الماضي (النوستاليجا) ميكانزيم دفاعي يلجأ إليه العقل من أجل حماية الإنسان من الانفعالات السلبية والتوترات والضغوط النفسية، وقد ربطت باتشو بين الحنين الى الماضي بمنطقة الفص الجبهي المسؤول عن العمليات العقلية الواعية، والفص الصدغي مركز الذاكرة طويلة الأمد في الدماغ، فعندما يشعر الانسان بالانفعالات السلبية فأن عقله يستدعي ذكريات الماضي الايجابية، مما يسهم بتزويد الفرد بشحنة من الانفعالات الايجابية مثل السعادة والتفاؤل تعمل على خفض حالة الاحباط والفشل، وبحسب باتشو أن التوقف عن تذكر الماضي خطوة سلبية وسيئة في التوافق، لأن توقف الشخص عن تذكر ماضيه يجعله يتجاهل جزءاً مهما في حياته، وأن لا يخطو خطوات مهمة نحو المستقبل. لذا يعد الحنين الى الماضي عملية عقلية واسعة تعمل على رفع المعنويات وتحسن المزاج والمتعة والسعادة والعيش بسلام نفسي(الخالدي، ٢٠٢١: ٢٧ –٢٨).

وهذا ما تم تأكيده باستخدام التصوير الدماغ بالرنين المغناطيسي، من أن شعور الحنين إلى الماضي، باسترجاع ذكريات أوقات مميزة في حياتنا، أمر مهم جدا للصحة العقلية للإنسان (فتحي، ٢٠١٧).

ويرى الباحث من ملاحظاته واطلاعه ومعايشته (بكونه تدريسياً في الجامعة) والتي جعلته يختار **وجهة النظر التفاعلية الكلية التكاملية للنظريات المختلفة** والجمع بين طروحاتها في تفسير الحنين الى الماضي

ثانياً. النظريات المفسرة للتقاعد

- نظرية الانسحاب أو فك الارتباط:

يرى أصحاب هذه النظرية كنج وهنري (1961) Caneng & Henry أن الأفراد عندما يصلون إلى مرحلة الشيخوخة، فإنهم يبدؤون تدريجيًا الانسحاب من السياق الاجتماعي، وتتناقص الأنشطة التي كانوا يقومون بها سابقاً (خليفة، ١٩٩٧: ٣٦).

- **نظرية النشاط:** ويرى أصحاب هذه النظرية (فريدمان وهافجرست وميلر) أن رضا كبار السن ا يتوقف على درجة اندماجهم في المجتمع، وإيجاد نشاط بديل للعمل الذي سوف يتقاعد منه، وأن مسألة البحث عن نشاط تنحصر في أمرين:

الأول: الاستمرار في العمل نفسه الذي كان يقوم به بعد التقاعد.

الثاني: تغيير نمط العمل، والبحث عن أنماط جديدة وأنشطة يشغل عن طريقها أوقات فراغه. فضلاً عن إحساسه، (وهذا هو الأهم)، بأنه مازال نافعًا وقادرًا على العطاء وله دور حيوي مهم، وأنه لم يفقد هذا الدور حال إيداعه على التقاعد (الجميلي، ٢٠٢٠: ٤١٧).

- **نظرية الأزمة:** يرى أصحاب هذه النظرية أن التقاعد يمثل أزمة بالنسبة للشخص، خاصة ذلك الذي كان محور حياته يدور في العمل، وأنه لا يعرف نشاطاً آخر يقوم به إلا هذا العمل. ولذا فالباحثين في هذه النظرية قد انقسموا إلى فريقين:

الأول: يرى أن فقدان الشخص عمله يقود حتماً إلى تغيرات سلبية تنعكس في نظرته لنفسه، وأسرته، والمجتمع بأسره.

الثاني: ويرى أن التقاعد يعد عاملاً ضمن سلسلة من العوامل تتفاعل وتتناغم وتقود إلى هذه الأزمة التي يحيا في خضمها المتقاعد الآن (عبد الحميد، ١٩٨٧ :٥٦).

الفصل الثالث (إجراءات البحث)

- **مجتمع البحث:** يشتمل مجتمع البحث على الاساتذة المتقاعدين في بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٢- ٢٠٢٣). ولم يحصل الباحث على احصائية مؤكدة بأعداد أولئك المتقاعدين.

- **عينة البحث:** بلغت عينة البحث (٨٠) متقاعد، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، وكان تمثيل متغير الجنس متساوياً، استناداً إلى طريقة التوزيع المتساوي للعينة، بواقع (٤٠) من الذكور، و(٤٠) من الإناث.

- **اداة البحث:** لغرض تحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث، مقياس الحنين الى الماضي (النوستالجيا) الذي اعده الجندي والنصر (٢٠٢٢) تكّون المقياس من (٣٠) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات: الحنين للأشياء (١٤) فقرة، والحنين للاماكن (٧) فقرات، والحنين للأشخاص (٩) فقرات، تقابلها خمسة بدائل للإجابة تتمثل بـ (تنطبق عليَّ دائماً، تنطبق عليَّ غالباً، تنطبق عليَّ احياناً، تنطبق عليَّ قليلاً، لا تنطبق عليَّ) عند التصحيح تأخذ الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) وبذا تكون أعلى درجة للمقياس (١٥٠) وأقل درجة (٣٠) وبمتوسط فرضي (٩٠).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

على الرغم من أن أداة البحث الحالي قد تم استخراج خصائصها السيكومترية من قبل الباحثين الاصليين (الجندي والنصر) إلا ان الباحث في البحث الحالي أرتى استخراج صدق وثبات المقياس لزيادته رصانة ودقة وقد تم استخراجها كالآتي:

الصدق: يقصد بصدق المقياس ان يقيس المقياس فعلا القدرة أو السمة الذي وضع لقياسها أي يقيس فعلا ما يقصد ان يقيسه (ما وضع لا جل قياسه) ولتحقيق ذلك استعمل الباحث الصدق الظاهري. إذ يشير أيبل (1972) Ebel إلى أن أفضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري عندما يستنتج خبير أو خبراء عدّة في الميدان أن الاختبار يقيس السمة المطلوبة (Ebel, 1972: 555)وقد حقق الباحث هذا النوع من الصدق في مقياس الحنين الى الماضي عندما عرض فقراته على مجموعة محكمين وأخذ بتوجيهاتهم وآرائهم بشأن صلاحية فقرات وبدائل المقياس.

وبناءً على ذلك عُرض المقياس بصيغته الأولية على عدد من المختصين في علم النفس والقياس من أجل التحقق من الجوانب الاتية:

أ- صلاحية فقرات المقياس المقترح وقدرتها على قياس الظاهرة طبقا للاطار النظري المعتمد والتعريف المشتق منه.

ب- صلاحية البدائل المقترحة وملائمتها في المقياس المقترح.

وبعد أن أبدى المحكمين آرائهم وملاحظاتهم على فقرات المقياس تم تحليلها ومعالجتها واعتمدت نسبة ٨٠% فاكثر من عدد المحكمين لقبول الفقرة، وعند تطبيق هذا المعيار عُدت الفقرات جميعها صادقة في قياسها للحنين للماضي، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين لم يتم حذف أية فقرة من فقرات المقياس.

الثبات: يعدّ الثبات من الخصائص المهمة للمقاييس النفسية ويقصد به بأنه اتساق في نتائج المقياس، فالمقياس الثابت هو المقياس الذي يمكن الاعتماد عليه ويمكن التحقق من ذلك إذا كانت فقرات المقياس تقيس السمة نفسها وتعطي نتائج ثابتة بتكرار تطبيقها عبر الزمن(Kerlinger ,1973: 425) وقد قام الباحث باستخراج الثبات لمقياس الحنين للماضي بطريقة اعادة التطبيق.

إذ أن طريقة أعادة التطبيق تعدّ من الطرق المهمة في حساب الثبات لأنها تكشف لنا معامل استقرار إجابات الأفراد في تطبيقنا لمقياس ما بفاصل زمني (علام، ٢٠٠٠: ١٨)، والأساس الذي تقوم عليه طريقة اعادة التطبيق في إيجاد الثبات بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات المستجيبين في التطبيق الأول للمقياس ودرجاتهم عندما يعاد تطبيقه عليهم في المرة الثانية، ويسمى معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار عبر الزمن.

وعليه قام الباحث بتطبيق مقياس الحنين للماضي على عينة عشوائية مؤلفة من (٢٠) متقاعد، أعيد عليها تطبيق المقياس بعد مضي أسبوعين من بداية التطبيق الأول. بعدها تم إيجاد العلاقة بين درجات التطبيقين باستخدام معامل ارتباط بيرسون إذ بلغ (٠،٨٩) وتعد هذه القيمة مقبولة ويمكن الركون إليها، إذ أشار (العيسوي) إلى أن معامل الارتباط بين التطبيقين لأي اختبار نفسي إذا كان أعلى من (٠،٧٠)، فإن ذلك يعد مؤشراً جيداً على ثبات ذلك

الاختبار (العيسوي، ١٩٨٥: ٥٨) ويشير معامل الثبات العالي بطريقة إعادة التطبيق إلى استقرار الأفراد وعدم تذبذب استجاباتهم بين تطبيق وآخر، وبالتالي فهو يشير إلى دقة القياس

الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية:

١- اختبار القيمة التائية لعينة واحدة، لاستخراج الفرق بين وسط المجتمع والوسط الفرضي في الحنين الى الماضي.

٢- اختبار القيمة التائية لعينتين مستقلتين، لاستخراج الفرق بين الذكور والاناث من الاساتذة المتقاعدين في الحنين الى الماضي

٣- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الثبات بطريقة اعادة التطبيق.

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الاول: تعرف الحنين للماضي لدى اساتذة الجامعة المتقاعدين.

لغرض تعرف الحنين ال الماضي لدى اساتذة الجامعة المتقاعدين، استخرج المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة البالغ عددهم (٨٠) متقاعد، فبلغ المتوسط الحسابي (١٠٩) درجة وبانحراف معياري قدرة (١١.٢٦) درجة ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي البالغ (٩٠) درجة استعمل الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة فأظهرت النتائج ان الفرق دال احصائيا، اذا كانت القيمة التائية المحسوبة (١٥،-٩١) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٧٩) والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لعينة اساتذة الجامعة المتقاعدين على مقياس الحنين الى الماضي

العينة	الوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٨٠	١٠٩	٩٠	١١.٢٦	١٥.٠٩١	١.٩٨	٠.٠٥

يفسر الباحث هذه النتيجة وفقا وجهة النظر المتبناة في البحث الحالي أن السبب في ارتفاع درجات الحنين الى الماضي لدى العينة يعود إلى كون الحنين الى الماضي شعورا انفعاليًا يشعر به جميع البشر، إذ له تأثيرا إيجابيًا على الفرد بالرغم مما تتسبب به من ألم العاطفة، لذلك فإنّ أغلب البشر يتعلقون ويحنون إلى الماضي بحلوه ومره، كما أن مشاعر الحنين الى الماضي غالبا لا تترسخ عند النفس الإنسانية مع مشاعر سلبية كالحزن والإحباط واليأس والكره، إضافة إلى كون الإنسان يلجأ للحنين الى الماضي عند وقوعه بالأزمات بدرجة كبيرة باعتبارها وسيلة تهدئة وطمأنة، كما أنها وسيلة للتخفيف من شعوره بالوحدة، إذ يعد ميكانزيم دفاعي يلجأ إليه العقل من أجل حماية الإنسان من الانفعالات السلبية والتوترات والضغوط النفسية. كما يمكن القول إنّ الحنين الى الماضي جاء مرتفعاً لدى عينة البحث نتيجة للتغير الكبير الذي طرأ على حياة المتقاعد، الأمر الذي جعل الاساتذة المتقاعدين يفتقدون للأيام الخوالي بما كانت تحوية من بساطة سواء في المعاملات الحياتية أو الاجتماعية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من دراسة حسن (٢٠٢٠) ودراسة شيندلر وهالبورك Schindler & Holbrook (1996) ودراسة جاسم (٢٠١٧) التي أظهرت أن اساتذة الجامعة لديهم حنين الى الماضي.

الهدف الثاني: تعرف دلالة الفروق في الحنين الى الماضي لدى اساتذة الجامعة المتقاعدين بحسب متغير الجنس (ذكور – إناث):

كان الوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس الحنين الى الماضي (١١٣,٥٣) درجة، وانحراف معياري (١٦,٢٨٥) درجة، بينما الوسط الحسابي لعينة الإناث على المقياس (١٠٦,٣٥) درجة، وبانحراف معياري (١٤,١٢) درجة، يلاحظ أن متوسط درجات الذكور أكبر من متوسط درجات الإناث. وعند اختبار دلالة الفروق بين الوسطين باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (٦,٠٧) درجة وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) درجة ، ولصالح الذكور.

جدول (٢)

اختبار القيمة التائية لعينتين مستقلتين لتعرف دلالة الفروق في الحنين الى الماضي لدى اساتذة الجامعة المتقاعدين بحسب متغير الجنس (ذكور – إناث)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٤٠	١١٣,٥٣	١٦,٢٨	٦,٠٧	١,٩٨	٠,٠٥
إناث	٤٠	١٠٦,٣٥	١٤,١٢			

أظهرت النتائج ان اساتذة الجامعة المتقاعدين من الذكور لديهم حنين الى الماضي اكثر من اساتذة الجامعة من الاناث. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن جنس الفرد العضو في جماعة هو، بلا ريب، محدد من محددات السلوك داخل الجماعات، له وضوحه إلى حد ما. فالرجال والنساء يسلكون بأشكال مختلفة في الجماعات ولذلك فالاختلافات في السلوك تكون نتيجة لاختلاف الأدوار المفروضة على الرجال والنساء من قبل الثقافة التي يعيشون فيها، لذلك يمكن أن نستنتج إن الثقافة السائدة تلقي بظلالها على الفروق المتعلقة بالجنس في الحنين الى الماضي، إذ أن معظم أساتذة الجامعة المتقاعدين من الذكور وما يمتلكونه من المنظومة القيمية العشائرية المؤثرة بشكل كبير وملحوظ، وما يرتبط بها بالأماكن القديمة والاثرية اكثر من الاناث وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة ديفز Davis (1979) ودراسة Kusumi et al (2010) اللتان اظهرتا فروقا ذات دلالة في الحنين الى الماضي لصالح الذكور.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يأتي:

١. ضرورة قيام الجامعات التي خدم فيها الاساتذة المتقاعدين بدعمهم معنوياً، تقديراً للجهود القيمة التي قدموها.

٢. على وزارة التعليم العالي والبحث العلمي إنشاء منتديات اجتماعية للمتقاعدين، لقضاء وقت الفراغ إذ أن بعض المتقاعدين يشعرون بالفراغ والملل، إذ نلاحظ عدم وجود نوادي اجتماعية أو ثقافية تعنى بفئة المتقاعدين.

٣.امكانية استفادة المؤسسات الحكومية والقطاع الخاص من خبرات الأساتذة المتقاعدين لتدريب وتطوير الكوادر الشبابية كلاً حسب اختصاصه.

٤. على المؤسسات ذات العلاقة مساعدة المتقاعدين على التخطيط السليم والمبكر لمواجهة مرحلة التقاعد، تساعدهم على مواجهة الصعوبات النفسية والصحية والاقتصادية والاجتماعية التي تواجههم.

المقترحات: يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:

١- العلاقة بين الحنين الى الماضي وسمات الشخصية.

٢- الحنين الى الماضي مع السيطرة على الذات ومراقبة الذات.

٣- الحنين الى الماضي وعلاقته بالتعبير الانفعالي وسلوك المساعدة.

٤- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على عينات أخرى ومجتمعات أخرى كالمسنين، أو المصابين بأمراض خطيرة.

٥- اثر مرحلة التقاعد على بعض المتغيرات النفسية لدى المتقاعدين مثل (الاكتئاب، الشعور بالوحدة النفسية)

المصادر

- الاسدي، مروة. (٢٠١٧). **دع النوستالجيا وعش المستقبل**. شبكة النبأ. https://annabaa.org/arabic/variety/9590/

- الأقرع، عبدالله رياض. (٢٠١٨). **النظام القانوني للتقاعد المبكر للموظف العام في التشريع الفلسطيني "دراسة تحليلية مقارنة بأحكام الشريعة الإسلامية"** رسالة ماجستير في القانون العام بكلية الشريعة والقانون في الجامعة الاسلامية بغزة.

- الانشاصى، هدى علي. (٢٠١١). التقاعد بداية جديدة لمرحلة مختلفة. https://kenanaonline.com/users/alenshasy/posts/295829

- البربري ، ميا محمد عبد الرؤوف. (ب ت). **الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المسنين**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب جامعة طنطا.

- جاسم، احمد لطيف، (٢٠١٧) الحنين إلى الماضي وعلاقته باضطراب الاكتئاب المستديم لدى مدرسي الجامعات. **مجلة العلوم النفسية والتربوية**. العدد: ١٢٨. ٣٣٧-٣٨٧.

- الجميلي، مؤيد حامد جاسم. (٢٠٢٠). مفهوم الذات لدى المسنين المتقاعدين وغير المتقاعد. **مجلة كلية التربية. جامعة واسط**. العدد: ٤١.

- حسن، مرح مؤيد. (٢٠١١). الحياة الاجتماعية لما بعد التقاعد دراسة ميدانية عن المتقاعدين في مدينة الموصل. **مجلة دراسات الموصل**. العدد: ٢.

- خليف، عبد اللطيف محمد. (١٩٩٧). **دراسات في سيكولوجية المسنين**. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

- خمايسة، مرام. (٢٠٢٢). **تعريف النوستالجيا**. https://mawdoo3.com/

- عبد الحميد، محمد. (١٩٨٧). **العلاقات الأسرية للمسنين وتوافقهم النفسي**. الاسكندرية: الفنية للطباعة والنشر.

- علام، صلاح الدين محمود. (٢٠٠٠). **القياس والتقويم التربوي والنفسي ، أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة**. القاهرة: دار الفكر العربي.

- علي، ليلى. (٢٠٢٠). **لماذا يشعرنا الحنين الى الماضي بالحزن**.

/https://www.aljazeera.net/lifestyle/2020/11/1

- عليان، سماح. (٢٠١٨). **"النوستالجيا" لماذا يلجأ الأنسان للعيش في الماضي.** https://www.aljazeera.net/blogs/2018/10/6

- العيسوي ، عبد الرحمن (١٩٨٥) **القياس والتجريب في علم النفس والتربية** ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .

فتحي، حسن. (٢٠١٧). الحنين للماضي.. حقيقة علمية! https://gate.ahram.org.eg/News/1635825.aspx

قاسم، لمياء عبد الكريم، وإبراهيم، الهام عبد الرحمن، ومحمد إيمان جمال. (٢٠١٨). توظيف النوستالجيا في بناء الرسالة الاعلانية "دراسة على الاعلان التلفزيوني بمصر. **مجلة العمارة والفنون والعلوم الانسانية.** المجلد ٢٠١٨. العدد: ١٠. ٤٨٣ – ٤٩٤.

- النصر، رهف عمار، والجندي، نبيل جبرين. (٢٠٢٢). مستوى النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية. مجلة الدراسات التربوية والنفسية. المجلد: ٣٠. العدد: ٥. ٣٦٦-٣٨١.

- هذال، عزيز ملا. (٢٠٢١). **حياة ما بعد الوظيفة: كيف يمكن تجاوز الازمة النفسية؟**

/https://annabaa.org/arabic/psychology/27927

- يونس، إبراهيم. (٢٠١٨) **نمو ما بعد الصدمة.** مؤسسة يسطرون للطباعة وتوزيع الكتب.

- Abeyta, A., & Routledge, C. (2016). Fountain of youth: The impact of nostalgia on youthfulness and implications for health. **APA SpyNet Journals**. 356-369.

- Ahmed, A. (2015). Retiring to Spain: Women's Narratives of Nostalgia, Belonging and Community**. International Journal of Ageing and Later Life,** *11*(2), 95–98. DOI: 10.3384/ijal.1652-8670.11-2C

- Arnold, M. (1960). **Emotion and Personality**. New York. Columbia University.

- Baldwin, Matthew. W. (2015). **Brining the past to the present: Temporal Self-comparison Processes Moderate Nostalgia ,s effect on well-being.** Faculty of the University of Kansas in Partial Fulfillment of the Requirements for the degree of Master of Arts
- Batcho, k. I. (1995). **Nostalgia: A Psychological Perspective. Perceptual and Motor Skills**. 80, 131-13
- Carrera et al. (2000). **Differences Between Cultures in Emotional, Verbal and Non- Verbal Reactions**. Psicothema.
- Ebel, R. L.(1972).**Essential of Educational measurement**,2nd edition, New Jersey ,prentice-Hill, Inc. Englewood cliffs.
- Evans J.R. , Robert T.D. , Hart P. M. , Cicala J.E. & Sherrill D.L.(2008):Elvis : Dead and Loving it –The Influence of Attraction , Nostalgia, and Risk in Dead Celebrity Attitude Formation . **Journal of Management and Marketing Research,**
- Havlena, W. j. & Holak. S. L, (1998). Feelings Fantasies, and Memories: An examination of the emotional components of Nostalgia. **Journal of Business Research**. 42, 217-226.
- Holbrook, M. B. & Schindler, R. M. (1991): Echoes of the Dear Departed Past : Some Work in Progress on Nostalgia . **Advances in Consumer Research** ,18, 330-333.
- juhl, J. Routledge, C. Arndt, J. Sedikides, C. & Wildschut, T. (2010). Fighting the future with the past: Nostalgia buffers existential threat. **Journal of Research in Personality**, 44, 309-314
- Kaplan, H. (1987). **The Psychopathology of nostalgia. Psychoanalytic Review**, 74, 465-486.
- Kerlinger, F. (1973) **Foundations of behavioral research**. New York : Holt, Rinehart & Winston
- Sedikides, C. Wildschut, T & Baden, Denise. (2004). Nostalgia Conceptual Issues and Existential Functions. In Jeff Greenberg, **Handbook of Experimental Existential Psychology**. (200-214). Guilford Publication.
- Sedikides, C. Wildschut, T. Routledge, C. Arndt, J. & Zhou, X.(2009). Buffering acculturative stress and facilitating cultural adaptation nostalgia as a psychological resource. **Understanding culture: Theory, research, and application**, 351- 368.

- Sedikides, C. & Wildschut, T. (2020). The motivational potency of nostalgia: The future is called yesterday. **Advances in Motivation Science**. *7*, 75-111. https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.05.001
- Stern B. B.(1992):Nostalgia in Advertising Text: Romancing the Text .**Advances in Consumer Research**, 19 ,388-389
- Tierney, J. (2013). What is Nostalgia good for? Quite a bit, research shows. **The New York Times** (online version)
- Werman, D. S.(1977): Normal and Pathological Nostalgia. **Journal of the American Psychoanalytic Association,** 25, 387-398.
- Wildschut. T. et al. (2010). Nostalgia as a Repository of Social Connectedness: The Role of Attachment-Related Avoidance. **Journal of personality and Social Psychology**, 2010, Vol. 98, No.4, 573-586

الملاحق

مقياس الحنين الى الماضي (النوستاليجا)

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	أبدا
١	أشعر بالسرور عندما التقي بأصدقائي القدامى					
٢	أحن إلى الاجتماع مع عائلتي في بيتنا القديم					
٣	**تراودني ذكريات مليئة بمشاعر الحنين إلى الماضي**					
٤	الحياة قديما كانت بسيطة، وغير معقدة مقارنة بالزمن الحالي					
٥	اشعر بالدفء عند الذهاب إلى الأماكن القديمة التي اعتدت الذهاب إليها بالماضي					
٦	طقوس المناسبات الاجتماعية في الماضي كانت أجمل مما هي عليه الآن (كطقوس الأعياد ورمضان والاعراس).					
٧	تعجبني الأزياء والموضة القديمة					
٨	أشعر بالسرور لزيارة المتاحف التراثية، والأماكن الأثرية					
٩	أحن إلى روح البراءة التي كنت عليها في طفولتي					
١٠	الأشياء (كالأثاث، والأدوات الملموسة) في الماضي أفضل من الحاضر، وتدوم مدة أطول					
١١	الجلوس مع الأكبر سنا يغمرني بالارتياح.					
١٢	أشعر بالارتياح عندما أذهب إلى منزل ذي طراز قديم					
١٣	لدي ذكريات جميلة عن الماضي					
١٤	العلاقات الاجتماعية في السابق كانت أكثر ترابطا ووضوحا من الآن					
١٥	أشعر بالسعادة عندما أقتني أشياء كانت شائعة في الماضي					
١٦	أفضل طراز البناء المعماري القديم					

١٧	أتفق مع مقولة" الماضي ذهب"Old is gold"					
١٨	أفضّل الاستماع للأغاني والموسيقى القديمة					
١٩	أفضل المناطق القديمة في المدن أكثر من المناطق الجديدة					
٢٠	أشعر أن طفولتي اسعد مما أنا عليه الآن.					
٢١	أفضل الروائح والعطور القديمة					
٢٢	أتمتع بالنظر إلى الصور الشخصية والعائلية القديمة.					
٢٣	أستمتع بمشاهدة الأفلام والمسلسلات القديمة					
٢٤	أستمتع عندما أسترجع ذكريات لمواقف حدثت معي أو مع أصدقائي					
٢٥	**أفضل القراءة من الكتب على القراءة من الشاشة الذكية**					
٢٦	لدي ذكريات جميلة عن أيام المدرسة					
٢٧	أحتفظ بأشياء كانت لها ذكرى جميلة في حياتي					
٢٨	أحن إلى الأطعمة التي كنت أتناولها في صغري					
٢٩	**أحن إلى الطرقات التي طالما تمشيت بها في الماضي**					
٣٠	أميل إلى عادات الماضي وتقاليده					