جامعة عباس لغرور- خنشلة
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس الصحة

الرقم التسلسلي: .....

الشعور بالسعادة وعلاقته بالرضا عن الحياة عند كبار السن

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة علم النفس تخصص علم النفس الصحة

إعداد الطلبة:

- منيرة معلمي
- هديل سلات

إشراف الأستاذة:

أ/ فوزية بن كمشي

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
أ. سهام الكاهنة شرابن	أستاذ محاضر -أ-	رئيسا
أ. فوزية بن كمشي	أستاذ محاضر -أ-	مشرفا ومقررا
أ. سعيدة بن عشي	أستاذ محاضر -ب-	مناقشا

الموسم الجامعي: 2024/2023

شكر وتقدير:

قال الله تعالى في كتابه الكريم: "ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه".

وفي بداية الكلام لا بدّ من أن نتوجه اولاً بالشكر لله عزّ وجلّ الذي وفقنا للوصول الى هذه المرحلة العلمية العالية، ومهد لنا الطريق لأن نكون بينكم اليوم لنناقش رسالتنا في الماستر.

ونحمده سُبحانه وتعالى ونشكره الذي أعاننا على إتمام هذا العمل، ونصلي ونسلم على أشرف خلق الله من النبيين والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين.

أول شكر وآخره لله العلي القدير الذي منحنا الصحة والقوة والعزم لإنجاز هذا العمل وإتمامه.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذة المشرفة " بن كمشي فوزية"، التي أمدتنا بتوجيهاتها القيمة، ولم تبخل علينا سواء بوقتها أو بمعلوماتها التي ساهمت بإثراء هذا العمل.

كما نشكر من هذا المنبر أعضاء لجنة المناقشة الكرام الأستاذة "شرابن سهام الكاهنة" والأستاذة "بن عشي سعيدة".

بالإضافة الى شكري الكبير لجميع أفراد عينة الدراسة الذين منحونا الكثير من وقتهم، وبذلوا الكثير من الجهود في سبيل خروج الرسالة بأدق النتائج واكثرها فعالية.

فهرس محتويات الدراسة:

المحتويات	الصفحة
شكر وتقدير	
فهرس محتويات الدراسة	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
مستخلص اللغة العربية	
مستخلص اللغة الإنجليزية	
مقدمة	**01**
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1. مشكلة الدراسة	**06**
2. أهمية الدراسة	**08**
3. أهداف الدراسة	**08**
4. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيًا	**09**
الجانب النظري للدراسة:	
الفصل الثاني: الشعور بالسعادة	
تمهيد	**11**
1. تعريف السعادة	**11**
2. النظريات المفسرة للشعور بالسعادة	**13**
3. السعادة من الناحية الفيزيولوجية	**16**
4. أنواع، مكونات ومصادر السعادة	**18**
5. العوامل المرتبطة بالشعور بالسعادة	**20**
6. قياس السعادة	**26**

7. الشعور بالسعادة عند المسنين	**28**
خلاصة	**30**
الفصل الثالث: الرضا عن الحياة	
تمهيد	**32**
1. مفهوم الرضا عن الحياة	**32**
2. النظريات المفسرة للرضا عن الحياة	**35**
3. أبعاد الرضا عن الحياة	**38**
4. محددات الرضا عن الحياة	**39**
5. مصادر الرضا عن الحياة	**40**
6. قياس الرضا عن الحياة	**42**
7. الرضا عن الحياة عند المسنين	**44**
خلاصة	**46**
الجانب الميداني للدراسة:	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
1. منهج الدراسة	**49**
2. عينة الدراسة	**49**
3. أدوات الدراسة	**51**
4. الأساليب الإحصائية	**74**
الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج	
1. عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	**76**
2. عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	**80**
3. عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	**83**
4. مناقشة عامة	**86**

قائمة المراجع	**89**
الملاحق	**97**

فهرس الجداول :

الرقم:	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.	**50**
02	توزيع أفراد العينة حسب متغير قطاع المهنة.	**50**
03	توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي.	**50**
04		
05	يوضح معاملات الارتباط بين بعد الحكمة والمعرفة وبنوده.	
06	يوضح معاملات الارتباط بين بعد الشجاعة و بنوده.	
07	يوضح معاملات الارتباط بين بعد الحب والانسانية وبنوده.	**58**
08	يوضح معاملات الارتباط بين بعد العدل والانصاف وبنوده.	
09	يوضح معاملات الارتباط بين بعد الاعتدال وضبط الذات وبنوده.	
10	يوضح معاملات الارتباط بين بعد السمو والروحانية وبوده.	
11	يوضح معاملات الارتباط بين مقياس السعادة وأبعاده.	**70**
12	يوضح الدرجات الفاصلة لمستويات السعادة.	
13	يوضح معاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة.	
14	يوضح معاملات الارتباط بين بعد السعادة وبنوده	
15	يوضح معاملات الارتباط بين بعد الاجتماعية وبنوده.	**71**
16	يوضح معاملات الارتباط بين بعد الطمأنينة وبنوده.	**71**

17	يوضح معاملات الارتباط بين بعد الاستقرار الاجتماعي وبنوده.	72
18	يوضح معاملات الارتباط بين بعد التقدير الاجتماعي وبنوده.	72
19	يوضح معاملات الارتباط بين بعد القناعة وبنوده.	73
20	يوضح معاملات الارتباط بين مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده.	73
21	الدرجات الفاصلة لمستويات الرضا عن الحياة.	74
22	قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الشعور بالسعادة.	76
23	قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الرضا عن الحياة.	80
24	يوضح العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة.	83

فهرس الأشكال :

الرقم:	عنوان الشكل	الصفحة
01	مقياس (ANDREWS & WITHEY,1976)	27

مستخلص:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على العلاقة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة عند كبار السن. كما سعت لتحديد مستوى كلا من الشعور بالسعادة والرضا عند كبار السن. اعتمدت الدراسة في ذلك على المنهج الوصفي الارتباطي حيث ضمت عينة الدراسة (70) مسنًا، تتروح أعمارهم بين 60 سنة فما فوق. وتم استعمال قائمة السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان وكريستوفر بترسون (2002) والذي قننه بشير معمرية، ومقياس مجدي محمد الدسوقي للرضا عن الحياة، وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية: مُستوى الشعور بالسعادة عند كبار السن مرتفع. مستوى الرضا عن الحياة عند كبير السن متوسط. تُوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة عند كبار السن.

الكلمات المفتاحية: الشعور بالسعادة، الرضا عن الحياة، كبار السن.

Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between feelings of happiness and life satisfaction among the elderly. It also sought to determine the level of happiness and satisfaction among the elderly. The opportunistc sample of this correlation descriptive study consisted of 70 elderly aged 60 years and above. The study tools were the true Happiness list prepared by Martin Seligman and Christopher Peterson (2002) and adapted by Bachir Maamria, life satisfaction scale prepared by Majdi Mohammed Al-Desouki. The results of the study are:

- The level of happiness among the elderly is high.

- The level of life satisfaction in old age is average.

- There is a statistically significant relationship between feelings of happiness and life satisfaction among the elderly.

Keywords: happiness, life satisfaction, elderly pepoles.

مقدمة:

يعد الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة من المفاهيم الأساسية التي تسعى البشرية إلى تحقيقها عبر العصور. تبرز أهمية هذه المفاهيم بشكل خاص عند المسنين، حيث تمثل سنوات العمر المتقدمة مرحلة حساسة تحتاج إلى اهتمام خاص بالعوامل المؤثرة على جودة الحياة والرفاه النفسي. إن فهم العلاقة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة في هذه المرحلة من العمر يمكن أن يسهم بشكل كبير في تحسين السياسات والبرامج الموجهة لدعم المسنين.

تتعدد العوامل التي تؤثر على الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة عند كبار السن، مثل الصحة الجسدية والعلاقات الاجتماعية والمشاركة في الأنشطة المجتمعية. حيث يُلاحظ أن هناك تباينًا في كيفية تأثير هذه العوامل على الأفراد بناءً على خلفياتهم الثقافية والاجتماعية والاقتصادية. فهناك فروقاً فردية جوهرية في معدل التغير في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، حيث انخفض هذا الشعور عند بعض الأشخاص بسرعة بعد الكبر في السن، وآخرون استمروا في الزيادة مع مرور الوقت (Mroczek& Spiro,2005)، وبالمقارنة بالشباب يظهر قصور واضح في الأداء، مما يجعل من الصعب تحقيق مستويات الإنتاجية السابقة وهو ما يعرف بفترة التقاعد. ويعني التقاعد في سن الشيخوخة التوقف عن جميع جوانب الحياة وليس العمل فقط، وهذا ما قد يؤدي بهم إلى الشعور بالوحدة والعزلة وعدم الرغبة في الحياة والإحساس بإنخفاض قيمة ذواتهم وظهور إضطرابات تؤثر بنسبة كبيرة على رضاهم عن حياتهم. فالرضا عن الحياة هو تقييم المسن وتقديره ومشاعره إتجاه الحياة التي يعيشها وأهدافه وطموحاته وإهتماماته ومعاييره، وهو عامل مهم وضروري لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية للمسن. إن ظهور هذه الإضطرابات يمكن أن تسبب إنخفاض في مستوى الرضا عن الحياة (حميدي وليتيم،2022، ص1)، كما يمكن ألّا تؤثر في ذلك، كما في دراسة قادري حليمة (2015) أن المسن

المتقاعد يمكن أن يتمتع بصحة نفسية جيدة؛ وبالتالي الحفاظ على مستوى الرضا عن الحياة.

فيأتي اختيارنا لموضوع الشعور بالسعادة وعلاقته بالرضا عن الحياة عند كبار السن كموضوع للدراسة نتيجة لعدة دوافع رئيسية. أولاً، مع تزايد متوسط العمر المتوقع وتحسن الرعاية الصحية، أصبح من الضروري فهم العوامل التي تؤثر على جودة حياة المسنين. الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة هما من المقاييس الأساسية التي يمكن أن تساعد في تقييم هذه الجودة.

ثانياً، الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة ليسا مجرد شعورين عابرين، بل يرتبطان ارتباطًا وثيقًا بالصحة النفسية والجسدية. الدراسات تشير إلى أن الأفراد الذين يشعرون بالسعادة والرضا يميلون إلى التمتع بصحة أفضل، وبالتالي يمكن أن يعيشوا حياة أطول وأكثر نشاطًا. لذا، دراسة هذه العلاقة يمكن أن توفر معلومات قيمة للمجتمع الطبي والنفسي حول كيفية تحسين جودة حياة كبار السن.

وأخيراً، يمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة في صياغة سياسات وبرامج اجتماعية تهدف إلى تعزيز رفاهية كبار السن. من خلال فهم العوامل التي تؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا، ما يمكن للحكومات والمؤسسات غير الربحية تطوير برامج دعم ومبادرات تستهدف تحسين حياة هذه الفئة العمرية. هذا يمكن أن يشمل تقديم خدمات الرعاية الصحية النفسية، والأنشطة الاجتماعية، وتعزيز العلاقات الاجتماعية، وكلها عوامل معروفة بدورها في تعزيز الشعور بالرضا والسعادة.

فكان الهدف من الدراسة الحالية استكشاف طبيعة العلاقة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى كبار السن، وهي فئة عمرية تتعرض لتحديات متعددة تؤثر على جودة حياتها. إن فهم هذه العلاقة يمكن أن يسهم في تطوير استراتيجيات وبرامج تعزز من رفاهية كبار السن، وتساعدهم على التكيف مع التغيرات التي تطرأ على حياتهم.

لذلك تتزايد أهمية هذه الدراسة في ظل التقدم الطبي والتكنولوجي الذي ساهم في رفع متوسط العمر المتوقع، مما أدى إلى ازدياد عدد المسنين في المجتمعات المختلفة. ومع

تقدم العمر، يواجه الأفراد تغييرات جسدية ونفسية واجتماعية قد تؤثر على مستويات الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. لذلك، تتضح أهمية اختيار هذا الموضوع للبحث فيه، حددنا من خلالها مستوى الشعور بالسعادة والذي كان مرتفعًا، ومُستوى الرضا عن الحياة كان متوسطًا. وفي الأخير تم التحقق من أنه تُوجد علاقة طردية بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة عند كبار السن.

ستعتمد هذه الدراسة على منهجية شاملة تشمل مقدمة وخمسة فصول ومراجع وملاحق. وقد تم تقسيمهم على جانبين:

جانب نظري تضمن ثلاث فصول كالآتي:

الفصل الأول: الذي احتوى على إشكالية الدراسة وتساؤلاتها و أهمية الدراسة، أهداف الدراسة و المفاهيم إجرائيا.

الفصل الثاني : تم فيه التعرف على الشعور بالسعادة و النظريات المفسرة له، أنواعه و مختلف العوامل المرتبطة به، أهم المقاييس المتاحة لقياس السعادة و كذلك الشعور بالسعادة عند كبار السن.

الفصل الثالث: تضمن التعرف على الرضا، النظريات المفسرة له، أبعاده و محدداته و مصادره، وصولًا إلى قياس الرضا و الرضا عند فئة كبار السن.

ثم تطرقنا إلى الجانب الميداني المتضمن لفصلين تمثلا في:

الفصل الرابع : تضمن الإجراءات المنهجية للدراسة و تتعلق بالإطار المنهجي للبحث و الذي تم التطرق فيه إلى منهج الدراسة، المجال الزمني و المكاني، و كذلك التعرف على عينة الدراسة، و أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية.

الفصل الخامس: تضمن عرض وتفسير النتائج ومناقشتها وفق ما أسفرت إليه المعالجة الإحصائية للبيانات وربطها بالتراث النظري للبحث.

الجانب النظري للدراسة:

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

1. مشكلة الدراسة.
2. أهمية الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيًا.

أولًا- مشكلة الدراسة:

يمر الانسان بمراحل عمرية مختلفة تبدا بالطفولة، المراهقة ثم الرشد، إلى أن يصل لمرحلة الشيخوخة التي تعتبر المرحلة العمرية الأخيرة في عمر الإنسان، فهي تعد عملية بيولوجية حتمية وظاهرة من ظواهر التطور أو النمو التي يمر بها الإنسان فالبعض يراها مرحلة الإشراف على النهاية فيها تبلور الحكمة وعمق التجربة والتمرس والحنكة بالحياة، أما البعض الآخر يدركها من الجانب السلبي بصفتها مرحلة الضعف والوهن البدني، إلا أنها تخضع لقانون واحد وهو قانون الذبول والوهن، ويطلق على الأفراد في هذه المرحلة بالشيوخ أو كبار السن فقد تضاعف عدد المسنين (أي أولئك الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر) 3 مرات من حوالي 260 مليونًا في عام 1980 إلى 761 مليونًا في عام 2021. وبين عامي 2021 و2050، من المتوقع أن ترتفع الحصة العالمية من المسنين من أقل من 10٪ إلى حوالي 17%.(The united nations web site, 2023)

يواجه المسنون في هذه المرحلة العمرية العديد من التحديات ومجموعة من المشكلات على مختلف الجوانب منها الجسدية والنفسية والاجتماعية...، فمن الناحية الجسدية، يظهر الضعف في أجسادهم من خلال تفاقم الأمراض المتعلقة بالعمر، ويظهر فيها العجز الأدائي مقارنة بما كان عليه الفرد قبل الوصول إلى هذه السنين فيصبح غير قادر على العطاء مثلما كان في عمر الشباب، بحيث ينجم العجز والموت بحلول الستين من العمر بالدرجة الأولى عن التدهور المرتبط بالعمر في السمع والبصر والتحرك وعن الأمراض غير السارية (غير المعدية)، بما فيها أمراض القلب والنوبات والاضطرابات التنفسية المزمنة والسرطان والخرف، أما من الناحية الاجتماعية فقد يواجه كبار السن العديد من التحديات الاجتماعية، فقد يشعرون بالعزلة والانفصال الاجتماعي نتيجة فقدان الاصدقاء والعائلة، كما قد يتعرضون للتمييز والاهمال بسبب عدم فهم احتياجاتهم بالإضافة الى ذلك قد يواجهون صعوبات ماليه نتيجة لضعف الدخل وزياده تكاليف العيش، مما يؤدي إلى مشاكل نفسية معينة تصاحب هذه المرحلة، حيث قد يشعر الشخص بالعجز عن تحقيق ما كان يحققه في السابق، وتبدأ الأحاسيس السلبية والمشاعر

السلبية تنتابه، فمع تقدم الفرد في السن، تزداد الحاجات النفسية عند الفرد ليتمكن من العيش بأمان مع الآخرين، متحرراً من كل الضغوط والهموم والصعوبات النفسية، فقد أسفرت دراسة السمري (2019) أن التقاعد يؤثر على تقدير الذات للمسنين نتيجة فقدان الأدوار والمكانة الاجتماعية وفقدان السلطة و النفوذ وانخفاض الدخل لديهم، ومما يلازم ذلك فقدان شريك الحياة وما يقترن بذلك زيادة احتمالات تبني لأنماط سلوكية غير مقبولة اجتماعيًا ولا يتقبلها الآخرون في محاولتهم لمواجهة التحديات الخارجية غير المألوفة لديهم، فلا يطلق التقاعد على هذه المرحلة كنايه عن التوقف عن الشغل فحسب بل التقاعد في كل مستويات الحياة الأدائية وبالتالي يصبح غير راضٍ تماما عن الحياه الجديدة التي اوجدتها الظروف والمرحلة في حد ذاتها.

حيث يعتبر الرضا عن الحياة مفهومًا معقدًا يتجاوز مجرد الشعور بالسعادة؛ إنه يمثل تقييمًا عميقًا وشاملًا لكيفية سير حياة الفرد بناءً على معاييره الخاصة. في حين أن السعادة يمكن أن تكون لحظية ومرتبطة بالمشاعر الفورية، فإن الرضا عن الحياة يشير إلى شعور أكثر استقرارًا ودوامًا ينبع من الإحساس بالتوافق مع الحياة التي يعيشها الشخص. هذا التقييم الذاتي للحياة يتأثر بعوامل متعددة تشمل الإنجازات، العلاقات الشخصية، الوضع الاجتماعي والاقتصادي، والصحة العامة، فعادةً ما يكون كبار السن أكثر تجربة وحكمة، ولذلك قد يكون لديهم منظور مختلف عن الحياة مقارنة بالأشخاص الأصغر سناً، فنجد أن الرضا عن الحياة لدى كبار السن يعتمد على توازن مختلف الجوانب في حياتهم، بما في ذلك الصحة، العلاقات، والشعور بالإنجاز والإرضاء، فإذا كان الرضا عن الحياة يعني قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه وتؤثر على سعادته، فإننا نجد أن أغلب المشكلات لدى المتقاعد تؤثر على شعوره بالرضا عن الحياة وعلى توافقه العام مع المجتمع الذي يعيش فيه كما يزيد لديه إحساسه بالقلق والاكتئاب. (بن قدور وبوراس،2022، ص.1).

أما السعادة فهي حالة انفعالية وجدانية تتسم بالإيجابية تتضمن الشعور بالسرور والابتهاج والرضا، والأمل، والتفاؤل، وهي سمة من سمات الشخصية لدى الفرد تجعله معظم الوقت

يتميز بالحيوية والنشاط وغياب المشاعر السلبية من الاكتئاب والقلق والخوف. وهذا ما يؤكده كوستا وماكري(Costa & McCarey ,1999) أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساسا على الشخصية، وهي الاستعداد للشعور بالسعادة، وهي مهارة يمكن اكتسابها، وأفضل سبيل إلى ذلك التغلب على المصاعب الصغيرة فالسعادة هي الهدف الاسمى للإنسان، التي يسعى الى تحقيقها دوما (خوجة، 2018.ص184)، فيمكن أن يكون الشعور بالسعادة لدى كبار السن مختلفاً قليلا عن الشباب، بحيث قد يتأثر بعوامل مختلفة تتعلق بالتجارب والتحديات التي مروّا بها خلال حياتهم، فيكون الشعور بالسعادة عندهم نتيجة للحكمة والتجارب التي إكتسبوها على مدى سنوات عمرهم، كما قد يكون مرتبط بالتوازن الصحي، والنفسي، والإجتماعي، وقدرتهم على تقدير اللحظات الجميلة في حياتهم رغم التحديات التي قد تواجههم، ولهذا يظهر أن الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى كبار السن يتأثر بالعديد من الجوانب، وايضا فإن تقييم السعادة والرضا عن الحياة يختلف من فرد لآخر، وبناءًا على ذلك جاءت الدراسة الحالية للإجابة على التساؤلات التالية:

- ما هو مستوى السعادة لدى كبار السن؟
- ما هو مستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن؟
- ماهي طبيعة العلاقة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة عند كبار السن؟

ثانيًا- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الشعور بالسعادة عند كبار السن.
- التعرف على مستوى الشعور بالرضا عن الحياة عن كبار السن.
- التعرف على العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة عند كبار السن.

ثالثًا- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية المتغيرات التي تناولناها بالدراسة، والمتمثلة في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى عينة من كبار السن فتسليط الضوء

على بعض هذه المتغيرات يوفر المعلومات والبيانات حول شعور هذه الفئة من المجتمع بالسعادة والرضا عن حياتهم.

- تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية المتغيرات التي تناولناها بالدراسة، والمتمثلة في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى عينة من المشنين المتقاعدين فتسليط الضوء على بعض هذه المتغيرات يوفر المعلومات والبيانات حول شعور هذه الفئة من المجتمع بالسعادة والرضا عن حياتهم.

- تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية المتغيرات التي تناولناها بالدراسة، والمتمثلة في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى عينة من المشنين المتقاعدين فتسليط الضوء على بعض هذه المتغيرات يوفر المعلومات والبيانات حول شعور هذه الفئة من المجتمع بالسعادة والرضا عن حياتهم.

- تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية المتغيرات التي تناولناها بالدراسة، والمتمثلة في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى عينة من المشنين المتقاعدين فتسليط الضوء على بعض هذه المتغيرات يوفر المعلومات والبيانات حول شعور هذه الفئة من المجتمع بالسعادة والرضا عن حياتهم.

- تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية المتغيرات التي تناولناها بالدراسة، والمتمثلة في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى عينة من المشنين المتقاعدين فتسليط الضوء على بعض هذه المتغيرات يوفر المعلومات والبيانات حول شعور هذه الفئة من المجتمع بالسعادة والرضا عن حياتهم.
- تناولت هذه الدراسة موضوع الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة نظرًا للانتشار الواسع للضغوط والاضطرابات النفسية وباعتبارهما من أهم مفاهيم علم النفس الايجابي والتي تساعد الفرد أو كبار السن على تحقيق الصحة النفسية.
- يمكن أن يستفاد من هذه الدراسة في العيادات النفسية المتخصصة في مجال الإرشاد والتوافق النفسي، خصوصاً مع ازدياد المشكلات بعد التقاعد، وغياب الرضا عن الحياة، ونظرًا لازدياد حالات الاكتئاب، وزيادة الاقبال على العيادات النفسية ممن يشتكون من افتقاد الشعور بالسعادة في أحداث حياتهم اليومية.
- احتواء الدراسة على مقياساً جديداً خاصاً بقياس الشعور بالسعادة، ومقياس الرضا عن الحياة مقننين على البيئة الجزائرية.

رابعًا- تحديد مفاهيم الدراسة اجرائيا:

الشعور بالسعادة: هو تلك الدرجة التي يتحصل عليها كبير السن في مقياس السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان وكريستوفر بترسون (2002).

الرضا عن الحياة: هو تلك الدرجة التي يتحصل عليها كبير السن في مقياس الرضا عن الحياة الذي أعده مجدي محمد الدسوقي (1998).

الفصل الثاني:

الشعور بالسعادة

تمهيد

1. تعريف السعادة
2. النظريات المفسرة للشعور بالسعادة
3. السعادة من الناحية الفيزيولوجية
4. أنواع ومكونات ومصادر السعادة
5. العوامل المرتبطة بالشعور بالسعادة
6. قياس السعادة
7. الشعور بالسعادة عند المسنين

خلاصة الفصل

تمهيد :

السعادة النفسية تعتبر محوراً أساسياً في علم النفس الإيجابي، حيث يركز هذا العلم على دراسة العوامل التي تساهم في تعزيز السعادة والرفاهية النفسية للأفراد. يتناول العلم الإيجابي مواضيع مثل السعادة، والرضا عن الحياة، والتفاعلات الإيجابية، والمعاناة، والنجاح، والمعنى والغرض في الحياة، بغرض فهم كيفية تحقيق الحياة السعيدة والمرضية.

وفي هذه الدراسة سنتطرق إلى التعرف على مفهوم الشعور بالسعادة وتحديد مكوناته، وعرض أهم النظريات التي تناولت السعادة في مختلف التخصصات والمجالات، وصولًا إلى مصادر السعادة ومختلف سمات الشخصية المتعلقة بها، ومن ثم إبراز أهم العوامل التي تؤدي إلى السعادة بأنواعها.

أولًا- تعريف السعادة:

1. لغةً:

عرّف اللغويون السعادة لغة فقالوا:

(سَعَدَ) – سعدا، وسُعُودًا : نقيضُ شَقِي.

ويقال : سعد يومك : يمن. و– الله فلاناً سَعْدًا : وفَقَهُ، فهو مَسْعُودٌ.

(سعد) – سعادةً : سَعَدَ. فهو سَعِيدٌ (ج)

(أَسْعَدَهُ) الله : وفَقَهُ، فهو مُسْعَدٌ، ومَسْعُودٌ .

(السعادة) : معاونة الله للإنسان على نيل الخير. وتُضَادُّ الشقاوة. (المعجم الوسيط.ص430)

السعودة: خلاف النحوسة والسعادة خلاف الشقاوة، يقال: يوم سعد ويوم نحس، وقد سعد يسعد سعداً وسعادة، فهو سعيد نقيض شقي مثل سلم فهو سليم، أو سعد بالضم، فهو مسعود والجمع سُعداء والأنثى بالهاء. (العامري،2005.ص29)

2. اصطلاحًا:

أما مفهوم السعادة عند علماء الاصطلاح فهو مفهوم غامض يصعب حده وتعريفه، وهذا راجع إلى أنَّ السعادة ليست شيئاً مادياً محسوساً يمكن الوقوف عند ماهيته وحقيقته، وإنَّما هو مفهوم عقلي معنوي يصعب ضبطه على الوجه المنشود، ومن هنا اختلف العلماء والفلاسفة في تحديد مفهومه وماهيته. (عبد الباقي،2022.ص160)

فكان الإجماع في تعريفها في أنها حالة من التوازن الداخلي الذي يسودها عدد من المشاعر الايجابية كالرضا والابتهاج والسرور التي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة بحيث ينعكس على الحالة النفسية والمزاجية للشخص، مما يجعله ينظر بشكل إيجابي للحياة وللأشياء، أي أنّه ذلك الإحساس الذي يعتبر مضاداً للحزن والكآبة، وبعيداً كل البعد عن التشاؤم والمشاعر والطاقات السلبية.

3. السعادة في علم النفس:

يرى ارجايل أن السعادة تكمن في إنعكاس مدى رضا الإنسان عن حياته، وتوازن تكرار الأحداث الإيجابية وسلبيتها، ومدى شدتها.

الشخص السعيد ينظر إلى الجانب المشرق من الحياة، ويحتفظ بذكرياته السعيدة، ويواجه الأحداث بمنظور يجعلها محل فرح و سرور.(ارجايل،1993)

بتعريفه للسعادة، يشير فينهوفن (Veenhoven,2001) إلى قدرة الفرد على التأثر الإيجابي بجودة حياته اليومية، بحيث يستمتع بالحياة ويقدرها بشكل عام.

ومن ناحية أخرى، يمكن تصوّر السعادة على أنها شعور إيجابي ينشأ من إدراك شخصي وعاطفي للحياة، مع مراعاة التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية. كما يُؤكد الجانب

العقلي في تعريف السعادة على الصحة النفسية والتفاؤل. وأخيرًا، هناك اقتراحات للاستفادة من شعور السعادة في علاج الأمراض النفسية، وتعزيز التفاؤل والمرونة النفسية، وتعزيز القدرة على مواجهة الضغوط. (Ahmed&Elsayed,2022,p.2)

ثانيًا- النظريات المفسرة للسعادة:

1. النظرية الشخصية للسعادة النفسية:

تشدد النظرية الشخصية للسعادة النفسية على أن السعادة هي سمة ثابتة تعتمد بشكل كبير على الشخصية. تركز هذه النظرية على مختلف جوانب الشخصية، وبشكل خاص على العوامل الخمسة الكبرى كمحددات رئيسية للسعادة والرضا الذاتي بالحياة (قاسم،2018).

"وبسبب هذا التركيز، يختلف شعور كل فرد بالسعادة، ويمتلك كل فرد نظرية خاصة به لتحقيق السعادة النفسية". (الزهراني،2020. ص2474)

2. النظرية الاجتماعية لتفسير السعادة:

يعتبر هذا المنحنى من المناحي المبكرة في تفسير السعادة، حيث يتناول السعادة كنتيجة لبعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية مثل العمر والجنس والحالة الاجتماعية ومتوسط الدخل والنوع.

تُعرف هذه النظرية بحركة المؤشرات الاجتماعية Social Indicator Movement في بحوث السعادة. وعلى الرغم من أن الدراسات الأحدث قد أظهرت شكوكًا حول صحة هذا المنظور المبكر، حيث تبين أن تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية الديموجرافية ضئيل للغاية ولا يفسر السعادة بشكل مناسب. (الزهراني،2020)

3. النظرية البيئية في تفسير السعادة النفسية:

في تفسير السعادة النفسية وفقًا للنظرية البيئية، يؤكد بعض المؤيدين لهذا المنظور على أهمية الأحداث الحياتية Life Events، حيث يركزون على دراسة الأحداث الرئيسية في الحياة سواء كانت إيجابية أو سلبية لتوضيح التغيرات في الشعور بالسعادة. ويلاحظ هؤلاء الباحثون أن مستوى السعادة قد يتغير لدى بعض الأشخاص بشكل كبير عبر فترات زمنية مختلفة، نظرًا لتأثر تجربتهم بالسعادة بالأحداث والتقلبات في الحياة سواء كانت إيجابية أو سلبية، خاصة تلك الأحداث الدرامية الخطيرة. (الزهراني، 2020)

4. النظرية الفسيولوجية في تفسير السعادة النفسية:

في بدايات علماء النفس في استكشاف السعادة، كان التركيز على الجانب الفسيولوجي؛ حيث أشار فروم (Fromm) إلى أن السعادة ليست مجرد حالة نفسية، بل هي استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة في نشاط الجسم والحيوية، وقدرة على الاستمتاع بالصحة وتقديم أقصى جهد من دون عبء. وبالمقابل، يمكن أن ينعكس عدم السعادة على نقص في الاستجابة العضوية وظهور اضطرابات نفس–جسمية، بالإضافة إلى انخفاض المستويات الحيوية والطاقة والنشاط البدني، مما يؤدي إلى التعرض لصراع داخلي والكسل. ومن وجهة نظر فروم (Fromm)، تكون السعادة مزيفة مالم تكن ناتجة عن استجابة جسمية سليمة وحيوية جيدة.

5. النظرية الوراثية للسعادة النفسية:

يعتقد بعض الباحثين في مجال علم النفس أن هناك جانبا وراثيا للسعادة، حيث يُعتبر أنّ 50% من عوامل الشعور بالسعادة يمكن أن تتأثر بالجينات. وفقا لهذه النظرية، يمكن أن تكون القدرة على الشعور بالسعادة صفة ثابتة تختلف من شخص لآخر وتعتمد على تراثه الوراثي. (الزهراني،2020)

6. النظرية المعرفية:

تُرى السعادة في ضوء هذه النظرية من طريقة نظرة الفرد لحياته و تقييمه لها، و هذه النظرة قد تكون من القمة إلى القاع، وطبقاً لهذا المفهوم حينما يحكم الفرد علي حياته بأنها سعيدة فإنه يعبر عن وجهة نظر مشرقة ونظرة متفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته، اي ان الحياة السعيدة هي مجرد تجميع لحظات سعيدة (حمدي،2020)، وقد تأتي السعادة من القاع إلى القمة فتفاعل الفرد مع أحداث الحياة من خلال سمات شخصيته الايجابية كالثقة بالنفس و تقدير الذات، كل ذلك يوجه حكم الفرد على حياته بأنها سعيدة. (قاسم ومحمود،2018)

7. نظرية السعادة الحقيقية:

نظرية السعادة الحقيقية التي وضعها مارتن سليجمان (Seligman,2002) تُعتبر تحليلاً علمياً للسعادة. وتقسم هذه النظرية السعادة إلى ثلاثة مكونات رئيسية: الحياة السارة أو الممتعة، والحياة المليئة بالالتزامات (الحياة المشغولة النشطة)، وأخيراً الحياة ذات المعنى. يركز المكونان الأول والثاني من السعادة على النواحي الشخصية للفرد، في حين يتضمن المكون الثالث جزئياً مفهوماً أعمق وأكثر قيمة من مجرد إشباع الرغبات المادية. (طروة،2018)

8. النظرية التكاملية في السعادة النفسية:

نظرية التكامل في السعادة النفسية تؤكد على أهمية التفسير المتكامل للسعادة، حيث يجب اعتماد المدخل المتكامل الذي يجمع بين المنظور الاجتماعي والبيئي والشخصي معًا. ويشدد الباحث (الزهراني، 2020) على هذا الاتجاه، مشيرًا إلى أن الاستعداد للسعادة يعتبر سمة في شخصية الإنسان، في حين تُعَد السعادة حالة في مواقف محددة.

كما يؤكد (مرسي، 2000) على أن الشعور بالسعادة يعتمد على التفاعل بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يواجهها الشخص وكيفية تفاعله معها، بالتالي يتضح أن السعادة

النفسية تعتمد على التفاعل المعقد بين شخصية الفرد وبيئته، وهي ناتج للتوازن العقلي والانفعالي.

وهكذا تبرز أهمية النظر إلى السعادة النفسية من منظور شامل في التفسير، حيث يتم توضيح التأثير المشترك بين الشخصية والبيئة. فالسعادة النفسية تعتمد على التفاعل المعقد بين الفرد وبيئته، حيث يتفاعلان معًا لتحديد رضا الحياة كجزء من مفهوم السعادة النفسية، بالإضافة إلى تحقيق التوازن العاطفي والاعتدال المزاجي كجوانب انفعالية للسعادة.

ثالثًا- السعادة من الناحية الفيزيولوجية:

في السنوات الأخيرة ظهر فرع جديد في مجال علم النفس البشري، وهو النهج الجيني للرفاهية والسعادة. أظهرت الدراسات، وخاصة دراسات التوأم، أن العوامل الوراثية تلعب دورا يصل إلى 35-50٪ في تجربتنا للسعادة.

تمت دراسة تأثيرات جينين معينين بشكل مباشر على السعادة: HTTLPR-5 و MAO-A. اقترحت الدراسات وجود علاقة بين HTTLPR-5 ومستوى الرضا عن الحياة كعامل معرفي للسعادة (Blum et all,2009). يقوم هذا الجين بتشفير توزيع السيروتونين في الدماغ وبذلك يؤثر على تنظيم المزاج.

كل شخص يحمل نوعين من الجينات المعروفة باسم "الأليل"، حيث يورَث كل فرد منهما أحد الأليلات من كل والديه. لكن بعض الأشخاص يحملون أليلين من نوع S، في حين يحمل آخرون أليل واحد من كل من L و S. وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يحملون أليل واحد من نوع L يظهرون مستوى أعلى من الرضا عن حياتهم بنسبة 8٪ مقارنة بالآخرين. أما أولئك الذين يحملون أليلين من نوع L، فيبديون مستوى أعلى من الرضا بنسبة 17٪ مقارنة بالأشخاص الذين يحملون أليل S واحد فقط. وفيما يتعلق بالأشخاص الذين يحملون إصدار L، فإن 35٪ منهم يشعرون بالرضا تام عن حياتهم، بينما يبلغ هذا المعدل 34٪ بين الأشخاص الذين يحملون إصدار S (Rotenberg, 2013) .

يتم تقديم MAO–A كجين يشارك في تنظيم السعادة. هذا الجين الموجود على الكروموسوم X يشارك في تنظيم الحالة المزاجية وهو إنزيم تقويضي للسيروتونين والدوبامين والنورادرينالين . (Rivera et all, 2014)

أظهرت الدراسات أن الحالة المزاجية الإيجابية والسلبية تتأثر بكيميائية الدماغ بعدة طرق وهي من أهم الناقلات العصبية التي تؤثر على الحالة المزاجية هما الدوبامين والسيروتونين.

في دراسة أجراها الباحث ريتشارد دافيدسون (Richard Davidson) في جامعة وِسْكُونْسُون، قام بتحديد موقع السعادة في الدماغ حيث تتواجد في الفص المقدم الجبهي الأيسر. أظهرت الدراسة تفاعلاً كهربائياً حاداً ومستمراً في هذا الموقع عند شعور الشخص بالسعادة. ويرتبط هذا الزيادة في نشاط الفص المقدم الجبهي الأيسر بتحسن في وظائف المناعة وتقليل معدلات الوفيات بنسبة 50٪، مما يشير إلى أن الإنسان يولد مع تميلات نحو هذا النشاط. وعلى سبيل المثال، يقل احتمال أن يبكي الرضع الذين تكون لديهم نشاط مُرْتَفِع في منطقة مقدمة الجبهة بشكل طبيعي عند مغادرة أحد أبويهم الغرفة.

كما وجد ديفيدسون صلة بين نشاط جزء مقدمة الجبهة الأيسر ومستويات الدوبامين المفرز في المتكئة وانتشار مستقبلات الدوبامين ذات الفعالية العالية عبر المنطقة الحوفية، مما يشير إلى أن الإثارة الحوفية مرتبطة بالمتعة فقط كالمخدرات والطعام والعلاقات الحميمة. بينما يرتبط تحفيز الفص المقدم الجبهي الأيسر بالسعادة، مما يبرز الاختلاف بين السعادة والمتعة؛ إذ تكون السعادة ذات دلالات أعمق وارتباطا بالأنشطة العقلية. (سعيدي وسيب،2022.ص1189)

يوضح سيلجمان أثر الجينات على الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. ويشير إلى نتائج دراسات سابقة أشارت إلى أن الأهل المجرمين قد يورثون جينات تزيد احتمالية أبنائهم لارتكاب الجرائم. وتشير الدراسات إلى وجود طريقتين لفحص هذا الأمر؛ الأولى تتضمن دراسة شخصية توأم متماثل تم تربيتهما منفصلين، بينما الطريقة الثانية تقارن شخصيات أطفال تم تبنيهم مع شخصيات آبائهم البيولوجيين والآباء المتبنون. كل هذه الدراسات تشير إلى تأثير واضح للجينات على الشخصية في سن البلوغ، وتأثيرات أقل

لأحداث الطفولة. وتشير إلى أن التوائم المتماثلة التي نشأت متباعدة تظهر شبهاً كبيراً بالتوائم غير المتشابهة الذين نشأوا معاً في مسائل مثل التدين والرضا عن الحياة والغضب والاكتئاب والذكاء والحالة الطبيعية. كما يلاحظ أن الأطفال المتبنون يكونون أكثر تشابهاً مع آبائهم البيولوجيين عندما يكبرون، أكثر من أبائهم بالتبني (سيلجمان، 2002).

في رأي فروم (FROMM)، لا تُعدّ السعادة حالة ذاتية فقط، بل هي استجابة عضوية تتجلى من خلال زيادة الحيوية والنشاط في الجسم، والتمتع بصحة جيدة، والقدرة على بذل أقصى جهد ممكن. كما أن شعور عدم السعادة يمكن أن يؤثر على الاستجابات العضوية، حيث تتظاهر من خلال الاضطرابات النفسية والجسدية وانخفاض مستويات الحيوية والطاقة، بالإضافة إلى الشعور بالصداع والكسل. بالنسبة لفروم، السعادة تبقى خداعًا ما لم تنبع من استجابة عضوية سليمة لطاقة أعضاء الجسم (العنزي،2001).

رابعًا– أنواع، و مصادر السعادة:

اختلف الباحثون في تحديد أنواع السعادة باختلاف المتغيرات المتعلقة بها واختلاف مجال كل باحث، فترى فاطمة حمزة و مسعودة بوزيدي (2019:89) في بحثهم عن مستوى السعادة لدى المساعدين التربوين أنه يمكن تصنيف السعادة إلى سعادة قصيرة الأمد وسعادة طويلة الأمد، وهذه الأخيرة عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة قصيرة الأمد التي تستمر لفترة طويلة.

ووفقًا لأماني عبد الوهاب (2006)، يمكن تقسيم السعادة إلى سعادة ذاتية ونفسية وموضوعية. تعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد عن حياتهم، بينما ترتبط السعادة النفسية بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة. وتشمل السعادة الموضوعية السعادة المادية والصحة والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والسعادة العاطفية.

وتُعتبر السعادة النفسية هي الأهم، مما يؤدي إلى السعادة الذاتية والموضوعية.

وتتكون السعادة كونها مجموعة من المؤشرات السلوكية من عدة مكونات، منها: الاستقلالية الذاتية، والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وقبول الذات. (مسحل،2019.ص17)

ويمكن أن تكون مصادر السعادة النفسية داخلية مثل سمات الفرد وقدراته ومستوى صحته العامة، أو خارجية مثل الدخل والمكانة والمهنة والاستقرار الأسري والعلاقات الاجتماعية. وتحدد السمات الشخصية، وخاصة أنماط التفكير والمعتقدات، سعادة الفرد بدرجة أكبر من العوامل الخارجية. وعلى الرغم من أن الشخصية تقوم بدور مهم في مستوى السعادة، فإنها ليست العامل المؤثر الوحيد فالسعادة هي نتاج تفاعل مركب بين الشخص وبيئته، فالسعادة النفسية هي نتاج تفاعل الجانبان معا بصورة متكاملة، وأن ما توفره البيئة الخارجية من مصادر للسعادة يتحدد دوره بما يتمتع به الفرد من سمات شخصية إلى جانب التقييم العقلي للفرد. (قاسم ومحمود.2018).

وقد أضافت الاتجاهات الحديثة في دراسات السعادة مصدرًا ثالثًا للسعادة، وهو سعي الفرد المتعمد للحصول على السعادة. فالسعادة ليست هبة جاهزة، بل يجب السعي إليها كهدف حياتي، وكسل الفرد وقصوره عن الوصول إلى هذا الهدف هما السببان الرئيسيان وراء شقاء الإنسان.

خامسًا- العوامل المحددة للسعادة:

1. الميزة الوراثية:

يقول الباحثون في تلخيصهم للأبحاث حول تأثير الجينات والوراثة على سعادة الأفراد: "يبدو أن هناك عنصرًا وراثيًّا متأصلًا في السعادة الذاتية، وهو ما يجعل السعادة تستقر نسبيًّا على مدى العمر، مما يخلق أفرادًا أكثر عرضة لأن يكونوا سعداء وأفرادًا أكثر عرضة لأن يكونوا تعساء. حتى وإن كان نصف الاختلافات الفردية في السعادة يمكن أن تُعزى إلى التأثيرات الوراثية".

2. سمات الشخصية:

تشير الأبحاث والدراسات المتعلقة بالشخصية والسعادة مثل دراسة (Costa & McCrae,1992) ودراسة (Hills& Argyle,2000) إلى وجود علاقة معقدة ومتداخلة بين السمات الشخصية المختلفة ومستويات السعادة والرضا عن الحياة. نموذج السمات الخمس الكبرى، الذي يُعد من أبرز النماذج في علم النفس الشخصي، يُظهر كيف أن الانبساط، الاستقرار العاطفي، والانفتاح على التجارب، تلعب دوراً محورياً في تحديد مستويات السعادة لدى الأفراد. فيرى (Myers & Diener,1995) أن الانبساط والاستقرار العاطفي، على وجه الخصوص، يظهران كمؤشرات قوية على الرفاهية العامة والرضا عن الحياة.

من ناحية أخرى، يُظهر البحث مثل بحث (Momeni et al,p11) أن الأشخاص العصابيين، الذين يتميزون بالحساسية الزائدة تجاه الانفعالات والمواقف السلبية، قد يجدون صعوبة أكبر في تحقيق السعادة والرضا. هذه الحساسية المفرطة تجعلهم أكثر عرضة للقلق والاكتئاب، مما يؤثر سلباً على رفاهيتهم العامة. وعلى الرغم من أن الانبساط يُعتبر مؤشراً على السعادة، فقد وجد (Mroczek & Spiro,2005) أن الاستقرار العاطفي يظهر كعامل حاسم في تحقيق الرفاهية والرضا عن الحياة.

من المهم أيضاً النظر في كيفية تأثير الانفتاح على التجارب في تعزيز السعادة، حيث وجد (Robinson et al,1991) أنه يُظهر الأشخاص المنفتحون على التجارب مزاجاً أفضل ويميلون إلى تكوين علاقات اجتماعية أقوى، مما يسهم في تحقيق مستوى أعلى من الرضا الشخصي. هذه العلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار العاطفي يمكن أن تكون مصادر قوية للسعادة والرضا عن الحياة. بالتالي، تسلط هذه الأبحاث الضوء على الأهمية الكبيرة لفهم السمات الشخصية وتأثيرها على السعادة والرفاهية العامة.

قام محمد ياسين الرباعي (2014) بجمع كل محددات السعادة التي تم جمعها في دراسة حول العلاقة بين الشعور بالسعادة وخمسة عوامل رئيسية في الشخصية وعدّ منها ما يلي:

3. الجنس: (Gender)

لا توجد فروق كبيرة بين الرجال والنساء في الاستعداد للشعور بالسعادة، حيث يولد الإنسان باستعدادات وراثية تصقلها البيئة والمحيط الذي ينشأ فيه. ومع ذلك، أظهرت الأبحاث أن الاختلافات بين الجنسين تكمن في شدة هذه المشاعر. حيث تميل النساء إلى الشعور بالمشاعر (الإيجابية والسلبية على حد سواء) بقوة أكبر من الرجال في جميع الأعمار.

وتتجلى الاختلافات في السعادة بين الرجال والنساء حسب العمر، حيث تكون النساء تحت سن 45 عامًا أكثر سعادة من الرجال، خاصة إذا لم يكن لديهن أطفال، ويكون الرجال أكثر سعادة من النساء فوق سن 55 عامًا.

ويعتقد العلماء أن مصادر سعادة الرجال تختلف عن مصادر سعادة النساء. ويرجع ذلك إلى أن الرجال يتأثرون أكثر بالعوامل الاقتصادية والمادية والعمل والنجاح، في حين أن النساء غالباً ما يركزن على العلاقات الاجتماعية ومساعدة الآخرين والتعاطف والقيم الدينية.

4. العمر : (Age)

يعتقد العلماء منذ فترة طويلة أن الشباب أكثر سعادة من كبار السن. وفيما يتعلق بالفئة العمرية الأكثر سعادة في حياة الشخص، فقد أظهرت الدراسات أن الفترة (30–40) هي أسعد فترة في الحياة بالنسبة للكثير من الناس، حيث ترتبط غالباً بتكوين الأسرة والمسؤوليات الاجتماعية وإنجاب الأطفال.

ولكن بعد هذه الفترة، تبدأ السعادة في الانخفاض، والتي تستمر حتى سن الخمسين وتنتهي عند سن الـ65.

5. الصحة (Health):

ترتبط الصحة والسعادة ارتباطًا وثيقًا، ويكون الارتباط أقوى بالنسبة للنساء، وغالبًا ما تكون الصحة سببًا للسعادة، خاصة بين كبار السن.

تُظهر الأبحاث أيضًا أن العلاقات الاجتماعية، وخاصة الزواج والعلاقات الوثيقة مع أشخاص موثوقين، تحسن الصحة من خلال الحفاظ على الجهاز المناعي وتشجيع العادات الصحية.

6. الدخل: (Income)

يؤدي المال دورًا مهمًا في إشباع الاحتياجات المادية (الطعام والمأوى والملبس) والاحتياجات النفسية (الاستقلالية والكفاءة والإنجاز) والاحتياجات الاجتماعية (الشعور بالانتماء وتقدير الآخرين).

وتشير الأدلة إلى أن الأشخاص ذوي الدخل المرتفع أكثر سعادة إلى حد ما من ذوي الدخل المنخفض. ويشير السيد لايارد إلى أن المعايير التي يقوم الأفراد من خلالها بإجراء المقارنات تعتمد على أمرين رئيسيين:

- ما يحصل عليه الآخرون من دخل، و هنا تتحكم المقارنة الإجتماعية بمشاعر الفرد.

- الدخل الذي تعوّد الفرد الحصول عليه، و هنا يتحكم الاعتياد بمشاعر الفرد.

فعندما يقارن الناس رواتبهم، فإنهم غالبًا ما يقارنون أنفسهم بمن حولهم، وليس بالأغنياء جدًا أو الفقراء جدًا. إذا قام الفرد بتغيير المجموعة المرجعية التي يقارن دخله بها إلى مجموعة أعلى، فقد يكون لذلك تأثير خطير على رفاهيته.

7. العمل : (Job)

لا يجلب العمل الدخل المالي فحسب، بل يجلب أيضًا الشعور بالأهمية والمكانة الاجتماعية واحترام الذات، مما يضفي معنى لحياة الشخص.

بالإضافة إلى العمل، يلعب شكل مكان العمل وصوته ورائحته أيضًا دورًا في الشعور بالرفاهية المستمدة من العمل. ويُعد الزملاء أحد أهم عوامل الرفاهية، حيث لا يقتصر دورهم على التمتع بحياة اجتماعية غير رسمية في العمل فحسب، بل يوفرون أيضًا الدعم الاجتماعي للأفراد ويخففون جزئيًا من التوتر والملل الذي قد يكون سائدًا في بعض المهن.

8. أسلوب التفكير :(Thinking Style)

وفقاً للنظرية المعرفية، فإن جميع المشاعر هي نتيجة للطريقة التي يدرك بها الشخص الأشياء ويفسرها. قبل أن يختبر الشخص حدثًا من أي نوع، يجب أن يقوم بمعالجة هذا الحدث ذهنيًا وإعطائه معنى. لذلك إذا كان إدراك الشخص للحدث الذي يقع دقيقًا وصحيحًا فإن المشاعر الناتجة عنه ستكون طبيعية، أما إذا كان الإدراك مشوهًا ومشوهًا بطريقة ما فإن رد الفعل الانفعالي سيكون غير طبيعي.

مما سبق، فإن السعادة نسبية وتختلف من شخص لآخر، ومن فرد لآخر، ومن فرد لآخر، حسب الموقف حسب طريقة تفكيره. وذلك لأن معتقدات السعداء تختلف عن معتقدات التعساء في بحثهم عن النشاط والإنجاز والتفاؤل والأمل.

9. الدين والروحانية : (Religion & Spirituality)

وفقًا لعدد من الدراسات حول الآثار النفسية الإيجابية للإيمان، فإن الأشخاص المتدينين أقل عرضة للانخراط في السلوك غير السوي (المخدرات، الجريمة، الانتحار) وأكثر سعادة ورضا عن حياتهم من غير المتدينين.

10. العلاقات الاجتماعية (Social relationships):

يعيش الأفراد في العديد من الشبكات الاجتماعية، سواء داخل المجتمع الأكبر أو مع أفراد آخرين، حيث يتفاعلون ويتأثرون ويتأثرون ببعضهم البعض. وتُعد العلاقات الاجتماعية مصدرًا أساسيًا للرفاهية التي تنبع من الدعم المادي والعاطفي الذي يتلقاه الأفراد، والثقة بالآخرين، والسرية والمصالح المشتركة.

وفيما يلي عرض لأهم هذه الشبكات و دورها في السعادة:

- **الزواج (Marriage)**

يشير أرجيل إلى أن المتزوجين أكثر سعادة بشكل عام من العزاب والأرامل والمطلقين. وذلك لأن الأبحاث تؤكد أن الأشخاص الذين يرتبطون بعلاقات محبة مع الآخرين يتمتعون بصحة أفضل وتوازن هرموني أفضل، وبالتالي هم أكثر سعادة.

تبين دراسة سيجورا وآخرون،2023 (Segura et al.,2023) التي اهتمت بدراسة التصور الشخصي لسعادة كبار السن المقيمين في كولومبيا، أن العيش ضمن أسرة وظيفية، وغياب خطر الاكتئاب واليأس، يمكن أن يكون لهما تأثير إيجابي كبير على التصور الشخصي للسعادة. هذه النتائج تقدم دليلاً قيمًا على أن الدعم الاجتماعي والأسري، إلى جانب الصحة الجيدة، يلعبان دورًا حاسمًا في تعزيز السعادة عند كبار السن.

- **الأبناء: (Children)**

وفقًا لدراسة أجريت في جامعة ميشيغان، فإن الأزواج الذين لديهم أطفال هم أكثر قلقًا ولديهم مشاكل زوجية أكثر من الأزواج الذين ليس لديهم أطفال. فوجود الأطفال

الصغار يقلل من الرفاهية، خاصة إذا كانوا في سن ما قبل المدرسة أو الرضع أو إذا كانوا ذكوراً. ومع ذلك، أظهرت دراسات أخرى أنه على عكس النتائج السابقة، فإن فوائد إنجاب الأطفال تتجاوز الآثار الإيجابية على الرفاهية، وأهمها:

- إعطاء المودة.
- متعة مشاهدة الأطفال وهم يكبرون.
- تحقيق الذات.
- إشعار الوالدين بالرشد و النضج.

- **الأصدقاء: (Friends)**

يُعد الأصدقاء عنصراً مهماً في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد ويلعبون دوراً مهماً في شعور الفرد بالرفاهية، ويمكن أن يعزى ذلك إلى:

- يساعد الدعم الاجتماعي الأشخاص في التغلب على الضائقة النفسية من خلال تعزيز احترام الذات والشعور بالسيطرة على المواقف وتقبل الأحداث باعتبارها أقل إرهاقًا.
- الدعم العملي والمعلومات والنصائح، سواءً المتعلقة بالعمل أو الحياة اليومية.
- المشاركة في الأنشطة المتماثلة في أوقات الفراغ.

11. أنشطة وقت الفراغ (Leisure activities):

تُعرّف الأنشطة الترفيهية بأنها الأنشطة التي يمارسها الأفراد لمجرد رغبتهم في ذلك، من أجل الإشباع الشخصي أو الاستمتاع أو الاستجمام أو تطوير الذات أو لتحقيق أهداف من اختيارهم وليس من أجل المكافأة المالية.

ووفقًا للأبحاث في هذا المجال، فإن الأنشطة التي تلعب دورًا مهمًا في رفاهية الإنسان هي (قضاء الوقت مع الزوج، البقاء في المنزل، ممارسة الشعائر الدينية، الخروج مع

الأصدقاء، مساعدة الآخرين، القراءة، اللعب، الاسترخاء، الاسترخاء، قيادة السيارة، الطهي، التسوق، مشاهدة التلفاز، الذهاب إلى النوادي). (الزهراني، 2020)

سادسًا– قياس السعادة:

عندما بدأ العلماء في دراسة السعادة، واجههم سؤال حول كيفية قياس السعادة وما إذا كان يمكن قياس السعادة بشكل موضوعي أم أنها تقتصر على الأحكام الذاتية.

وبالنظر إلى أن السعادة هي حالة عاطفية يُستدل عليها من الحالة المزاجية للفرد، اكتشف الباحثون أنه يمكن قياس السعادة بسؤال الناس عما إذا كانوا سعداء أم لا.

فلخص (السبيعي،2008) أنه تُقاس السعادة ببساطة عن طريق طرح السؤال التالي على الأشخاص: ويطلب منهم تقييم إجابتهم على مقياس من خمس درجات:

- غير سعيد على الإطلاق (صفر)
- غير سعيد (1)
- سعيد بدرجة متوسطة (2)
- سعيد بدرجة كبيرة (3)
- سعيد للغاية (4)

تعد طريقة السلم The ladder method من أفضل مقاييس تقدير الذات المستخدمة لقياس السعادة (أرجايل، 1993).

وقد عدد (ROBINSON,ET AL,1991) مقاييس السعادة في مجال علم النفس، وفيما يلي عرض لأهم مقاييس السعادة المذكورة في دراسة الباحثة(منال بنت مهنا السبيعي) حسب ترتيبها التاريخي:

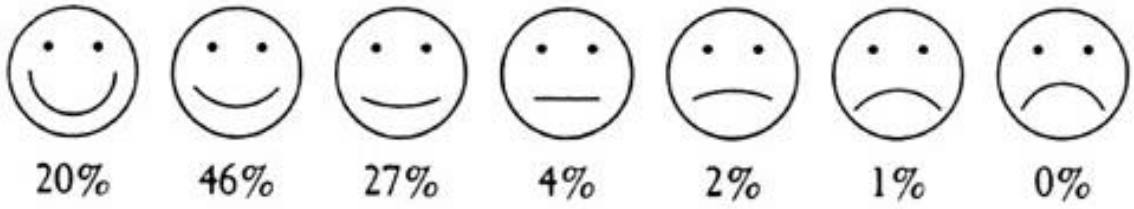
أول هذه المقاييس هو مقياس التوازن الانفعالي (BURN,1969). ويتألف هذا المقياس من 10 أسئلة بنعم أو لا عن مشاعر المشاركين في الأسابيع القليلة الماضية، وقد تم إعطاؤه لعينة مكونة من 2735 بالغاً من مناطق مختلفة من الولايات المتحدة الأمريكية.

ويتكون مقياس لوتون (LAWTON,1975) لقياس رفاهية البالغين، مكون من 17 بندًا بحد أدنى 0 درجة وأقصى 17 درجة، والإجابة عليها بنعم أو لا، وتم تطبيقه على عينة من 1086 بالغًا.

يتكون مقياس كامبيل (CAMPBELL,1976) من ثمانية بنود لقياس الوعي العام وبند واحد لقياس الرفاهية على مقياس تقدير الذات من 1 إلى 7.

ويتألف مقياس أندروز وويتي (ANDREWS&WITHEY,1976) من سؤالين يقيسان التقييم العام لحياة الشخص على مقياس من 1 إلى 7، وقد أُجري على عينة من 4000 شخص.

أما المقياس الآخر الذي طوره أندروز وويتي فيتكون هذا المقياس من صورة لوجه يمثل سبعة مشاعر تتراوح بين الحزن الشديد والسعادة ويطلب من المشارك اختيار الشكل الأقرب إلى ما يشعر به تجاه حياته بشكل عام (الشكل 1).



Note. The scale and data are from *Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality* (p. 207 and p. 306), by F. M. Andrews and S. B. Withey, 1976, New York, Plenum. Copyright 1976 by Plenum. Reprinted with permission.

الشكل 1: مقياس (ANDREWS & WITHEY,1976)

يتألف مقياس فازيو (FAZIO,1977) للسعادة العامة من 33 بندًا (14 منها بستة اختيارات)، وأربعة بنود تتراوح من 0 إلى 10، و15 بندًا لتقدير الذات، وقد أُجري على عينة من 79 طالبًا و119 طالبة من جامعة ويسكونسن.

ويتكون مقياس كوزما وستونز (KOZMA&STONES,1980) من 24 بنداً، 5 بنود لقياس المشاعر الإيجابية، و5 بنود لقياس المشاعر السلبية، و7 بنود لقياس التجارب الإيجابية، و7 بنود لقياس التجارب السلبية، حيث تمثل الدرجة 0 أدنى درجة للسعادة و48 درجة لأعلى سعادة، وتم تطبيقه على 301 رجل وامرأة تتراوح أعمارهم بين 65 و95 عاماً. تم تطبيق المقياس على عينة من 301 شخص.

مقايس (KAMMANN&FELETT,1983) هذا المقياس مشابه لمقياس بيرن (BURN) ويتكون من 40 بندًا.

مقياس (FORDYCE,1986) صُمم هذا المقياس لقياس الرفاهية العامة ويتكون من 80 بنداً؛ ويتكون كل بند من عبارتين ويختار المفحوص أنسبهما لنفسه.

أحد أكثر مقاييس السعادة استخدامًا اليوم هو مقياس أوكسفورد للسعادة (OXFORD HAPPINESS INVENTORY (OHI) الذي طوره أرجايل ومارتن ولوي(Argyle&Martin&LU,1995). ويتألف المقياس من 29 عبارة، تحتوي كل منها على أربع عبارات، ويُطلب من المشاركين اختيار العبارة التي تنطبق عليهم ويتم ترجيح كل عبارة بين 0 و3.

ويفترض فينهوفن (VEENHOVEN) قواعد لتحسين قياس السعادة، وهي:

أولاً: التقديرات الذاتية، والتي تعتبر الأفضل من تقديرات الآخرين.

ثانياً: عمل إستبيانات بكثرة وبصورة أفضل من المقابلات الشخصية.

ثالثاً: يجب أن يتوافر خيار للإجابات على الأسئلة المتعلقة بـ لا يوجد إجابة، أو لا أعلم (السبيعي،2008).

سابعًا- الشعور بالسعادة عند المسنين:

في دراسة (ليلى محمد الخضري وآخرون، 2021) أجريت على مجموعة من كبار السن حول العوامل المؤثرة على الرفاه النفسي لكبار السن، تبين أن السعادة النفسية لكبار السن يتأثر بعوامل مختلفة يمكن تقسيمها إلى عوامل شخصية وعائلية وعوامل مستقلة بحيث:

تلعب الصحة العامة لكبار السن، والرعاية المقدمة لكبار السن، ونمط الحياة، والدعم النفسي والاجتماعي والدعم الاجتماعي، ونمط الشخصية، والحد من الاكتئاب وتقدير الذات، دوراً مهماً في تحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى كبار السن، ومن أهمها السعادة النفسية.

وكان كبار السن الذين يعيشون مع أسرهم يتمتعون بصحة عامة أفضل ورفاهية نفسية أعلى من المشاركين الذين يعيشون في دور الرعاية، فوجود كبار السن في دور الرعاية وعدم قدرتهم على التكيف مع الأوضاع الجديدة يزيد من المشاكل النفسية لكبار السن، مما يجعلهم منعزلين ومنطوين على أنفسهم وغير راغبين في التحدث مع الآخرين. وذلك لأنه مهما كانت الرعاية الصحية والجسدية التي توفرها دور الرعاية، فإن منزل المسن أفضل من أفضل المؤسسات مهما كانت غير مريحة في بعض الأحيان.

كما تبين أيضاً أنه كلما كان المسنون أكثر تعليماً وارتفع مستوى دخلهم وبالتالي مستوى صحتهم العامة، قلّت احتمالية إصابتهم بالاكتئاب وارتفع تقديرهم لذاتهم وبالتالي سعادتهم النفسية.

أظهرت النتائج أن مجموعة من العوامل الشخصية والعائلية (مستوى التعليم وعدد الأطفال والحالة الاجتماعية وعمر المسن) أثرت بشكل كبير على درجة الرفاه النفسي وبالتالي على السعادة النفسية.

خلاصة:

توصلنا في هذا الفصل إلى أن موضوع السعادة النفسية موضوع شامل و معقد كونه يتأثر بعدة عوامل، يجمع بين النظريات المختلفة على أهمية السعي وراء السعادة كهدف أسمى في حياة الانسان لتحقيق الرفاه من مختلف الجوانب، لهذا سعت الأبحاث خاصة المعاصرة منها إلى الإشارة إلى دور العوامل البيولوجية والنفسية والإجتماعية في تحقيق السعادة.

لذلك يمكن أن تساهم الجهود الشخصية في تحقيق السعادة النفسية من خلال تعزيز الصحة الجسدية والصحة النفسية والتواصل الاجتماعي، وكذلك تحقيق الأهداف الشخصية والعمل على التفكير الايجابي.

ففي النهاية تتحقق السعادة النفسية عندما يكون الفرد قادرًا على بناء حياة معنوية متوازنة تتضمن الرضا الذاتي والعلاقات الايجابية والمشاركة الاجتماعية والاستمتاع بتحقيق الأهداف والأحلام الشخصية.

الفصل الثالث:

الرضا عن الحياة

تمهيد

1. مفهوم الرضا عن الحياة.
2. النظريات المفسرة للرضا عن الحياة.
3. ابعاد الرضا عن الحياة.
4. محددات الرضا عن الحياة.
5. مصادر ومقومات الرضا عن الحياة.
6. قياس الرضا عن الحياة.
7. الرضا عن الحياة لدى المسنين.

خلاصة

تمهيد:

يعتبر الرضا عن الحياة أحد الاتجاهات الحديثة لعلم النفس الإيجابي، بحيث دعت هذه الاتجاهات إلى التركيز على الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان، فهو واحدا من أهم مصادر السعادة، والمكون الأساسي لها، ويعنى به شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة مع نفسه ومع ظروف الحياة. ومن خلال هذا الفصل سيتم التطرق إلى مفهوم الرضا عن الحياة وأبعاده وكيف يكون الرضا عن الحياة عند المسنين.

أولًا- مفهوم الرضا عن الحياة

1. لغة:

يعرف الرضا عن الحياة في معجم المعاني بأنه رِضا، ورضى ورضوان ورِضاء، فهو راضٍ ورَضٍ. (معجم المعاني، https://www.almaany.com)

2. اصطلاحا:

تعريف منظمة الصحة العالمية: تصف منظمة الصحة العالمية سنة 1995 الرضا عن الحياة بأنه عبارة عن معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة واهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلاليته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته الإجتماعية، بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها (رولا،2014،ص.61).

يعرف الرضا بأنه الشعور بالسرور والطمأنينة الذي يصحب تحقيق الهدف.

ويعرف فينهوفن الرضا بأنه حالة عقلية تتمثل في تقييم شيء ما. وهذا المفهوم يشير الى كل من الاستمتاع والاطمئنان ليشمل التقييم المعرفي والوجداني معا وقد يكون الرضا مؤقتا أو ثابتا مع مرور الزمن (جعفر، ص. 342)

ويعرفه الدسوقي بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الامثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. (عبد الفتاح ومحمود،2018، ص. 434)

ويعرف (رضوان وهريدي،2001) الرضا عن الحياة بأنه "درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرته المتفائلة عن المستقبل (عبد الكريم وأخرون،2021،ص48)

أما مديحة الغربة فتعرفه بأنه حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته، وتشي إلى تقبله لحياته الماضية والحاضرة، وتفاؤله بمستقبل حياته وتقبله لبيئته المدركة وتفاعله مع جوانبها (سلام،2019، ص.136).

يعرف محمود يوسف الرضا عن الحياة بأنه تقدير الفرد لظروفه واحواله مقارنة بالمستوى الذي يراه ملائما له ويعد المستوى الذي يقرره الفرد لنفسه احساس داخلي يظهر في سلوكه واستجاباته ويعكس قدرة تكيف الفرد مع المشكلات الشخصية والاسرية والاجتماعية والمالية والصحية التي تواجهه. (شلبي، 2012، ص.131)

ويعرف الرضا عن الحياة حسب دراسة نهى عبد الرحمان بأنه تقدير الفرد او تقييمه الشخصي للحياة او جوانب معينة منها قد تبعث في نفسه الشعور الايجابي او السلبي نحوها. (ابو الفتوح، 2014، ص.477)

ويمكن تمييز الرضا عن الحياة وفقا لثلاثة خصائص:

1) **الخبرة الذاتية:** والتي تنبثق داخل الفرد مما يعني تأثير مباشر للعوامل الاكثر التصاقا بالشخص في شعوره بالرضا كسمات شخصية وأساليبه في التعايش ودرجة تدنيه وحالته الجسمية.
2) **غياب الوجدان السلبي:** كالشعور بالقلق، الاكتئاب، واليأس.
3) **التقييم الشامل لجوانب حياة الشخص:** كافة على نحو متكامل فالفرد يضع توقعاته في حدود قدراته واحتمالات النجاح والفشل المتوقعة فلأجل أن يحقق الفرد

حياة ناجحة عليه ان يحقق نتائج ايجابية مقبولة ويقلل ويتجبن النتائج السلبية غير المرغوبة ومن ثم يشعر بالرضا.

هناك عوامل تفسر الاختلاف بين الافراد ومحددات الشعور بالرضا عن الحياة وعلى النحو الاتي:

1. **ظروف الحياة:** فالأشخاص الذين لديهم استقرار في حياتهم الاسرية ولديهم أعمال وأهداف في حياتهم وتكون صحتم الجسمية سلمية فانهم في الأغلب أكثر سعادة من الاخرين.
2. **التأثر بالأخبار السارة:** فالأحداث السارة تولد مشاعر إيجابية فبواسطة وضع الاشخاص في أوضاع سارة فان ذلك ينعكس عليهم بحالة مزاجية حسنة مما يزيد تعبيره عن الشعور بالرضا عن الحياة.
3. **المقارنة مع الاخرين:** فالأشخاص بالعادة يقومون بمقارنة أنفسهم بأشخاص كانوا معهم في سابق الزمان ضمن معايير معينة مما يؤثر في مستوى الرضا عن الحياة.
4. **الطموح والانجاز:** فكلما اقترب الفرد من طموحاته وحقق أهدافه فان ذلك سوف ينعكس على تقديره لذاته ومستوى رضاه عن الحياة.

كما أن هناك ثلاثة اتجاهات رئيسية لمفهوم الرضا عن الحياة وهي:

1) الاتجاه الاجتماعي: هو اتجاه يركز على الاسرة والمجتمع وعلاقات الفرد والمتطلبات الحضارية والسكن والدخل والعمل والضغوط الوظيفية والمتغيرات الاجتماعية الأخرى.

2) الاتجاه الطبي: اعتمد على تحديد مؤشرات رضا الفرد عن حياته بمعيار الجودة فقد زاد اهتمام الاطباء والمختصين والباحثين في الشؤون الاجتماعية بتعزيز ورفع جودة لدى المرضى من توفير الدعم النفسي والاجتماعي لهم.

3) الاتجاه النفسي: يركز على ادراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقته بالمفاهيم النفسية الاخرى وأهمها القيم والحاجات النفسية واشباعها وتحقيق الذات ومستوى لدى الافراد (محمد ونغم،2023،ص. 138) .

ثانيًا- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

1. نظرية القيم والأهداف والمعاني:

يرى لوكاس ودينر (Lucas& Diener,1999) أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم،ويختلف الشعور بالرضا بإختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها. وتدل الدراسات على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة، مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، أو تتعارض أهدافهم مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الإستراتيجيات المتبعة في تحقيقها، والتي تتلاءم مع شخصية الفرد وتختلف هذه الأهداف بإختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف.

وتشير دراسة لونغ وهيكهوزن (Long & Heckhausen) إلى ان الأفراد الذين يسيطرون على أهدافهم و أمور حياتهم والمهمات التى يمارسونها في حياتهم اليومية تزداد لديهم مشاعر الرضا عن الحياة، لأن السيطرة النمائية وأمور الحياة من شأنه زيادة المشاعر الإيجابية تجاه الذات وأمور الحياة من شأنه زيادة المشاعر الإيجابية تجاه الذات وأمور الحياة وزيادة مشاعر الرضا بشكل عام.(نويبات،131)

2. نظرية التقييم:

يعتبر كل من دينر(Diener,2000) و لونج وهيكهوسن (Long & heckhausen) في هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد و مزاجه و الثقافة و القيم السائدة، ذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا. فالأفراد عندما يريدون تقييم الرضا لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، وتشير مراجعات

دينر (Diener) إلى الدراسات عن الرضا لعدم وجود علاقة بين العمر والتعليم كالمتغيرات للرضا عن الحياة. وأن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، فالتقدم بالعمر لا يعني بالضرورة اختبار لأحداث سلبية أكثر في الحياة مقارنة بالمراحل العمرية السابقة.(نويبات،131)

3. نظرية التكيف والشعور:

يعتبر أصحاب هذه النظرية أن لا أحداث الحياة الضاغطة، أو السارة ولا المستوى التعليمي، ولا الجنس والعمر يمكن أن تكون لها تأثيرا مباشرا، ويرجع ذلك إلى عملية التعود والتكيف التي تعيد الشخص إلى خط الأساس.

حيث دلت بعض الدراسات مثل دراسة بريانت وفيروف (bryant &Veroff1984) أنه لا يوجد إرتباط بين التعليم والرضا عن الحياة، وبالمثل وجد في دراسة ليمون وأخرون (Lemon& al ;1972) أن التعليم لا يرتبط أرتباطا ذو دلالة مع الرضا عن الحياة، مما يعني ان الافراد لا يسلكون تجاه ما يصادفهم في الحياه من احداث الا وفق قدرتهم على التوافق والتاقلم مع هذه الاحداث، وبمرور الوقت فانهم يعودون الى النقطه الاساسيه التي كانوا عليها قبل الاحداث، فنتائج الدراسات تشير الى ان الافراد من بغض النظر عن الجنس لا يختلفون بالشعور بالسعاده او الرضا عن الحياه ويرجعون السبب الى التكيف او التاقلم مع الاوضاع الجديده.

وفي هذا السياق تم الاستدلال بالدراسات التي اجريت على المعاقين، لقد وجد ان المعاقين الذين يستخدمون الكرسي المتحرك يتمتعون تقريبا بنفس الدرجه من السعاده والرضا عن الحياه التي يتمتع بها غير المعاقين. وفي بعض الدراسات تبين ان تاثير الاحداث الايجابيه او السلبيه يخفف نتيجه التعود، وان الافراد الذين اصيبوا باعاقه نتيجه الحوادث كانوا في البدايه غير سعداء، وانهم اصبح اكثر سعاده فيما بعد نتيجه التعود والتكيف مع الاوضاع الجديده، وتجدر الاشاره الى انه قد لا يستطيع جميع الافراد العوده الى نفس النقطه او الخط الاساسي قبل الاحداث نتيجه الفروق الفرديه.

ان الافراد لا يتكيفون جميعا بنفس الطريقه او بشكل مطلق مع الاحداث او الظروف المحيطه مما يتيح الفرصه للتساؤل حول الدرجه التي يستطيع الارض التكيف معها، وهذا الموضوع ما زال موضع اهتمام العلماء والباحثين.(نويبات،131)

4. نظرية نموذج المقارنة مع الاخرين:

إن المقارنة مع الآخرين ومع الماضي تمثل مصدرا من مصادر الحكم على الشعور بالرضا يرى مرسي بأن هناك العديد من التجارب التي تثبت بأن الأفراد تحت ظروف المشقة أو الذين لهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم وتحسين الصحة النفسية بشكل عام. فالإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين ويجد أن ما حققه من إنجازات وأعمال أفضل مما حققه الآخرون، فيشعر بالكفاءة والقيمة وتقدير الذات ويكون سعيدا في حياته، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة. (زيد وأخرون، 2020، ص.305)

5. نظرية الخبرات السارة:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، وليست الظروف أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا وإنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة في هذه الظروف، والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص لإلى آخر وفق ما يدركه الإنسان من خبرات سارة في هذه الظروف، والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه منها في الموقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة. (زيد وأخرون، 2020، ص.305)

6. نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على

تحقيقها حتى يشعر بالنجاح، ويشعر بالكفاءة، فيرضى عن نفسه وعن حياته. (زيد وأخرون، 2020، ص.305)

7. النظرية التكاملية:

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن الحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم. (زيد وأخرون، 2020، ص.305)

ثالثًا- أبعاد الرضا عن الحياة:

- يتضمن الرضا عن الحياة الأبعاد الرئيسية التالية:

1) **التفاعل الاجتماعي (الاجتماعية):** ويتمثل في قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، والتأثير فيهم والتأثر بهم وأن يدركهم كمصدر ثقة وانتماء.
2) **القناعة:** وتعني رضا الفرد بما يتلقاه من مساعدة أو عون أو تسهيلات وتقبل ذاته والمحيطين به.
3) **التفاؤل والسعادة:** ويظهران في توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبله والأمل في أن بعد كل ضيق يأتي الفرج.
4) **الثبات الانفعالي (الاستقرار النفسي):** ويمثل في التعايش مع الأحداث والمواقف بثبات نسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات (سلام،2019، ص.136).

ويرى جمال السيد تفاحة أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:

1. **التفاعل الاجتماعي :Social interaction:** قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم، وأن يدرك أنه مصدر ثقة وانتماء.
2. **القناعة :Contentment:** هي رضا الفرد بما يقدم له من مساعدة وعون، وقبول ذاته والمحيطين به.
3. **التفاؤل :Optimism:** توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته، والاستبشار والأمل في أن العسر يليه يسر.
4. **الثبات الانفعالي:Emotional stability:** التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.
5. **التقدير الاجتماعي:Social appreciation:** هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات، وحرية التعبير في الرأي، والثناء على ما قدمه وما يفعله.
6. **الحماية:Protection:** إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم له، والإحساس بالأمان وعدم النبذ والهجر، وتلبية احتياجاته ومتطلباته، النفسية والبيولوجية وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض لها، والمساندة والمواساة وقت الأزمات والشدائد (جعفر،2018، ص.257).

رابعًا- محددات الرضا عن الحياة:

يعد الشعور بالرضا واحدًا من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام وعن العمل وعن الزواج وعن الدراسة والمجالات الأخرى، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

1. **ظروف الحياة:** فالأشخاص الذين لديهم إستقرار في حياتهم الأسرية ولديهم أعمال في حياتهم وتكون صحتهم الجسمية سليمة فإنهم في الأغلب أكثر سعادة من الآخرين.
2. **التأثر بالأخبار السارة:** فالأحداث السارة تولد مشاعر إيجابية فبواسطة وضع الأشخاص في أوضاع سارة فإن ذلك ينعكس عليهم بحالة مزاجبة حسنة مما يزيد تعبيره عن الشعور بالرضا عن الحياة.
3. **المقارنة مع الآخرين:** فالأشخاص بالعادة يقومون بمقارنة أنفسهم بأشخاص كانوا معهم من سابق الزمان ضمن معايير معينة مما يؤثر في مستوى الرضا عن الحياة.
4. **الطموح والإنجاز:** فكلما إقترب الفرد من طموحاته وحقق أهدافه فإن ذلك سوف ينعكس على تقديره لذلته ومستوى رضاه عن الحياة. (جبار،2023، ص.138)

خامسًا– مصادر ومقومات الرضا عن الحياة:

حدد كرومباخ ومولیش (Crumbangh and Mohalish) أربعة مصادر يجد الإنسان فيها ما يحقق له الرضا عن جودة حياته، وهي:

1. القناعة في الحياة
2. القدرة على وضع أهداف محددة وانجازها.
3. أن تكون لدى الفرد قدرة المسيطرة على حياته.
4. الاستثارة والحماسة والجد في الحياة.

أما بريجر (Prege,1998) فحدد مصادر الرضا عن الحياة كالتالي :

- النمو الشخصي كما يتجلى في تحقيق معارف أكثر وتطوير الإمكانات العقلية.
- يظهر في خدمة أو مساعدة الآخرين.
- العلاقات المتبادلة مع الآخرين.
- العيش طبقاً لمعتقدات محدودة.
- التعبير والإبداع من خلال الفن، الجمال، الموسيقى، الشعر، التأليف.
- النواحي المادية من خلال حيازة الممتلكات وأسباب الرفاهية.

- التوجه الوجودي القائم على اللذة والمتعة.(رولا، 2014، ص.66)

وتتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً، ووفق تعريف منظمة الصحة العالمية فإن للصحة عناصر عديدة هي:

1. **الصحة الجسدية:** القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من اللياقة البدنية.
2. **الصحة النفسية:** القدرة على تعرف المشاعر والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.
3. **الصحة الروحية:** هي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على سلام مع النفس.
4. **الصحة العقلية:** هي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية، والقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.
5. **الصحة الاجتماعية:** هي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار بها والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.
6. **الصحة المجتمعية:** هي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة (رولا، 2014، ص.72) .

فدراسة برامانكار وآخرون (Bramhankar et al., 2023) تسلط الضوء على الأهمية الكبرى للصحة الجسدية والعقلية والدعم الاجتماعي في تحقيق مستويات عالية من الرضا. من خلال استخدام بيانات شاملة من دراسة الشيخوخة الطولية في الهند، توصلت الدراسة إلى نتائج مهمة تشير إلى أن الحالة الصحية الجيدة، سواء كانت جسدية أو عقلية، بالإضافة إلى وجود شبكة دعم اجتماعية قوية، تلعب دورًا مهمًا في الشعور بالرضا عن الحياة.

كما تعكس دراسة بورج وآخرون (Borg et al.,2005) حول الرضا عن الحياة بين كبار السن الذين يعانون من انخفاض القدرة على الرعاية الذاتية، أهمية العوامل الاجتماعية والصحية والمالية في تحديد جودة الحياة. يتميز كبار السن بتنوع تجاربهم وحاجاتهم، وتؤكد النتائج على التأثير الكبير الذي تحدثه الحالة الصحية السيئة وضعف

الموارد المالية في تقليل الرضا عن الحياة. مع ذلك، لا يمكن إغفال دور العوامل النفسية مثل الشعور بالوحدة والقلق، والتي تعتبر أيضًا من المتغيرات الرئيسية التي تؤثر على إدراك كبار السن لنوعية حياتهم. هذه المعطيات تشير إلى أهمية توفير دعم نفسي واجتماعي مكثف لهذه الفئة، بالإضافة إلى الدعم الصحي والمالي.

سادسًا- قياس الرضا عن الحياة:

لما لم تكن هناك معايير واضحة ومحددة لقياس مفهوم الرضا عن الحياة، كان هناك حذر شديد لعمل قياس للرضا عن الحياة مع ضرورة هذا القياس ولتخصيص مصادر للرعاية الصحية والأبحاث التي تتعلق بالرضا عن الحياة أظهرت الفرق بين تقييم جودة الحياة الذي يقوم به مقدمو الخدمات الصحية وبين المرضى. وعند مناقشة مفهوم الرضا عن الحياة من المهم أن نميز هذا المفهوم عن مفاهيم ذات علاقة ولكنها تختلف من حيث المضمون مثل: الصحة الجيدة، الحالة الصحية، الرضا عن الحياة، والأمل ومن المهم تقييم العلاقة بين الثقافة والرضا عن الحياة لأن إدراك الرضا عن الحياة ذو ارتباط وثيق مع الحدود الثقافية التي تختلف من مجتمع لمجتمع.

ومما يجدر ذكره جهداً قليلاً تم بذله في الأبحاث التي توضح العلاقة بين القضايا الثقافية والرضا عن الحياة من حيث تأثير الثقافة عليها وهناك بعض الأمور التي يمكن من خلالها قياس الرضا عن الحياة وهي أمور يمكن قياسها مثل: الحالة الصحية جودة المنزل وغيرها. وهناك أمور أخرى لقياس الرضا عن الحياة عن طريق الحصول على معلومات دقيقة عن حياة الشخص أو مدى كفاءة وفعالية النظام الذي يعيش فيه الإنسان مثل: توزيع الدخل، توفر الوصول إلى الخدمات الصحية وغيرها. وهناك سؤال آخر عن قياس جودة الحياة ويكون هذا القياس مستنداً على قيمة الجودة مثل: مدى قدرة الإنسان على الاستقلالية والتحكم مماُ عدي مؤشراً على جودة حياة جيدة وقد توصف لبعض الأشخاص وليس للجميع.

إن تقييم نوعية الرضا عن الحياة أمر معقد وذلك بسبب الحقيقة التي ترى أنه لا يوجد تعريف عالمي واضح أو متفق عليه للرضا عن الحياة.

واستخدم مقياس الرضا عن الحياة للتمييز بين مرضى مختلفين أو مجموعات مختلفة من المرضى وذلك للتنبؤ بالنتائج المختلفة للأفراد، وكذلك لتقييم فعالية البدائل والطرائق العلاجية التي تم استخدامها تقييم وعمل قياس للرضا عن الحياة: من الممكن أن يكون له العديد من الاستخدامات المختلفة في مساعدة العلاج السريري الروتيني إذ يساعد الأطباء في وضع المشكلات ذوات الأولوية، التخاطب بصورة أفضل مع المرضى، البحث واكتشاف المشكلات المحتملة، وكذلك معرفة الأشياء والأمور التي يفضلها المريض.

يوجد هناك منطقة أخرى تختص الرضا عن الحياة وهي الصحة المرتبطة بجودة الحياة وهذا الجانب من التقييم والقياس الصحي يختص بتقييم جودة الحياة المتعلقة بالصحة بالنسبة للأفراد، مثل تأثير الحالة الصحية للفرد على مقدرته للقيام بالوظائف المختلفة بالوظائف المختلفة في جوانب مهمة ومتعددة في حياته تشمل إحساس المريض بحالته الصحية والتي تشتمل على جوانب وظيفية ومجمل الأمر متعددة مثل: السيكولوجية، الاجتماعية، الجسدية، وكذلك الأمر الجوانب التي تتعلق بالمرض والتي تعكس الإحساس بمدى تأثير مرض معين على الوظائف الرئيسة الثلاث السيكولوجية الاجتماعية، الجسدية لهذا الشخص من منظور المرضى هناك فرق بين الرضا عن الحياة والحالة الصحية المحسوسة للمرضى، إذ وجد أن الرضا عن الحياة والحالة الصحية لكل منها تركيبه المميز الخاص به، وعند ام نعطي معدلاً للرضا عن الحياة نجد أن المرضى يركزون على الحالة العقلية أكثر من تركيزهم على الوظائف الجسدية. وهذا النمط عكس التقييم للحالة الصحية؛ حيث تكون الحالة الجسدية أكثر أهمية من الحالة العقلية، بمعنى أن الرضا عن الحياة والحالة الصحية كل منهما له وصفه وتركيبه الخاص به ولا يجب التبادل في استخدام هذين المصطلحين.

من خلال العرض السابق لمفهوم الرضا عن الحياة نجد أن هناك علاقة وثيقة بين الإحساس بالرضا عن الحياة والشعور بالاطمئنان النفسي، فغالباً يتطلع الفرد إلى ما يحقق له الانسجام مع مطالبه والاتزان مع رغباته، واقتناء كل ما ينمي له صحته ومعارفه وعلاقاته وأحبائه، فكلما سعى الإنسان لإرضاء حاجاته النفسية والعضوية، زاد ذلك من

حيويته ونمو قدراته وتطلعه المستمر في طلب المزيد من ذلك الذي أعاد إليه الراحة والصحة والسعادة والطمأنينة. أما عدم حصوله على هذا الاتزان وعدم إشباع حاجاته فهو ما يشعره بالاكتئاب الذي يظهر من خلال تحوله إلى آلة صماء لا يقوى على التفاعل السليم لعدم وضوح شبكة علاقاته الاجتماعية، وعندها يفقد الإحساس بالحياة.

كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة يؤثر في شخصية الفرد وصحته وتوافقه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه. (رولا،2014، ص.77,78)

سابعًا- الرضا عن الحياة عند المسنين:

يتفق العديد من الباحثين على أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استنادا إلى سماته الشخصية. حيث تعد مرحلة كبر السن احدى مراحل النمو الجسمي والنفسي التي يمر بها الانسان في رحلة حياته من المهد إلى اللحد وأهم ما يميز هذه المرحلة هي التغيرات التي يمر بها المسن والتي تؤثر بشكل كبير عن رضاه عن الحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها. في دراسة شعبان أحمد إيمان (2009) التي أجريت على مجموعة من المسنين حول مشكلات التقاعد وعلاقتها بأبعاد الرضا عن الحياة، تم التوصل إلى أن الرضا عن الحياة لدى المسنين يتأثر بعدة عوامل تم تقسيمها إلى عوامل اجتماعية واقتصادية وأخرى داخلية.

هناك عوامل خارجية كالبيئة والظروف الاجتماعية والاقتصادية وعوامل داخلية تؤثر في مدى استقرار الرضا عن الحياة مع تقدم الإنسان في العمر، بحيث:

مع بلوغ المسن مرحلة التقاعد يقل مستوى الدخل الشهري وبالتالي يزداد شعور المسن بالقلق والخوف من ظروف الحياة وكذا بعد سن التقاعد يبتعد كثير من الأصدقاء عن المسن وهذا يؤدي إلى شعور المسن بعدم السعادة ويقل معه عامل الاجتماعية.

وكذا المسن تتغير لديه فكرة تقدير الذات بعد التقاعد وتظهر لديه مشكلات الاعتمادية وعدم الثقة بالنفس وأنه أصبح إنساناً عديم الفائدة ويتكون لديه اتجاهات سلبية نحو الآخرين وعدم الرضا عن الحياة. مع وصول المسن إلى مرحلة التقاعد يزداد معه شعوره

بالقلق والخوف والعزلة وبالتالي زيادة الشعور بالإحباط وهذا ما أكدته دراسة (مجدي الدسوقي، 1998م) و (Hong,1994).

ومع كبر السن تظهر كثير من المشاكل تزداد مع هذه المشكلات الشعور بعدم الطمأنينة وعدم السعادة وعدم وجود الاستقرار النفسي أي الشعور بعدم الرضا عن الحياة. وكذا كبر وقت الفراغ بالنسبة للمسن واقترانه بخبرة محدودة في استثماره وبالتالي يزداد معه شعور المسن بالضعف وعدم المنفعة والعزلة وبالتالي عدم الرغبة في الحياة والرضا عنها.

وأيضا تمتاز هذه المرحلة العمرية بظهور كثير من المشكلات الغذائية بالنسبة للمسن مثل بعض العوامل الطبيعية كفقد الأسنان والعوامل النفسية كالاكتئاب وتدهور الحالة الاقتصادية وبالتالي تزداد معها شعوره بعدم الرضا عن كثير من أمور حياته.

إن العلاقة بين مشكلات مرحلة التقاعد وأبعاد الرضا عن الحياة، تلعب دورا كبيرا في التأثير على الصحة النفسية للمسنين وبالتالي تم التوصل إلى ضرورة الاستفادة من المؤسسات المجتمعية والأندية الرياضية على توفير الرعاية الاجتماعية لكبار السن، وأيضا فتح قنوات اتصال بين مؤسسات رعاية المسنين ووسائل الإعلام لتصميم برامج إعلامية تهدف إلى زيادة وعي المجتمع باحتياجات المسن وكيفية التعامل معه. (شعبان، 2009، ص 97)

خلاصة:

وفي الأخير تبين لنا أن الرضا عن الحياة له مجالات واسعة ومرتبطة بالشعور بالسعادة، ونظرا لأهميته تناولنا فصلا تعرفنا فيه على الرضا عن الحياة والنظريات القائم بها وأبعاده ومحدداته ومقوماته وكيف يكون الرضا عن الحياة عند المسنين، بحيث يمكن القول بأن الرضا عن الحياة هو التحصيل الشخصي للفرد في جوانب حياته وقدرته على تحقيق توافق بين ما يملكه من قدرات و ما يوجد في الواقع، وبالتالي يجب أن ندرك أهمية مساهمة الجهود الشخصية في تحقيق الرضا عن الحياة من خلال تعزيز الصحة الجسدية والصحة النفسية وضرورة توفير الدعم اللازم لتحقيق حياة صحية وسعيدة وبالتالي تحسين الجودة الحياة العامة.

الجانب التطبيقي للدراسة:

الفصل الرابع:

الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1. منهج الدراسة:
2. عينة الدراسة:
3. أدوات الدراسة:
4. الأساليب الاحصائية:

أولًا- منهج الدراسة:

إن إتباع طرق وأساليب علمية سليمة وبمنهجية معينة هو أساس البحوث العلمية والدراسات، فالعمل الممنهج القائم بذاته على منهج واضح وموضوعي هو عمل علمي ودقيق.

المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة والاجابة عن التساؤلات التي تطرحها الدراسة. (بوعبيد وبشير، 2021،ص58)

يُختار منهج البحث العلمي وفق طبيعة الموضوع المراد دراسته، وبما أن موضوع الدراسة الحالية مستوى الشعور بالسعادة وعلاقته بالرضا عن الحياة والهدف هو الكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة لذا فقد ارتأينا أن اتباع المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة هو الأنسب باعتباره أكثر المناهج البحثية ملائمة لطبيعة هذه الدراسة.

تعريف المنهج الوصفي الارتباطي:

يمكن تعريف المنهج الوصفي الارتباطي بأنه نوع من أنواع مناهج البحث العلمي يهتم ببيان العلاقة بين متغيرين أو أكثر، وفي حالة وجود هذه العلاقة يهتم بمعرفة نوع هذه العلاقة سالبة أو موجبة، طردية أو عكسية، وتهتم الدراسات الارتباطية ببيان حجم ونوع العلاقات بين البيانات، ويستخدم المنهج الوصفي الارتباطي على وجه الخصوص في دراسات التنبؤ.

ثانيًا- عينة الدراسة:

استهدفت دراستنا عينة عرضية متكونة من 70 فردًا من كبار السن المتقاعدين والذين تتراوح أعمارهم بين 60 سنة فما أكثر، تم جمعها من عدة مناطق وعدة ولايات جزائرية، منها ولاية باتنة، تبسة، تيارت، الجزائر، سطيف، قسنطينة، خنشلة، ميلة، عين الدفلى. وقد تم اجراء هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2024/2023، وعن الدراسة الميدانية بدأت من 2024/02/11 إلى غاية 2024/04/20.

1. خصائص العينة:

- **توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس:**

الجدول رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.

الجنس:	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	42	% 60
أنثى	28	% 40
المجموع	70	% 100

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

- **توزيع أفراد العينة حسب متغير قطاع المهنة:**

الجدول رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب متغير قطاع المهنة.

قطاع المهنة:	التكرار	النسبة المئوية
قطاع عام	56	% 80
قطاع خاص	14	% 20
المجموع	70	% 100

المصدر: من اعداد الطالبتين.

- **توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي:**

الجدول رقم (03): توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي.

المستوى التعليمي:	التكرار	النسبة المئوية
ابتدائي	5	% 7.14

متوسط	7	% 10
ثانوي	21	% 30
جامعي	37	% 52.86
المجموع	70	% 100

المصدر: من اعداد الطالبتين.

ثالثًا- أدوات الدراسة:

ولقد اعتمدنا في اجراء دراستنا الميدانية على الادوات التالية:

1- مقياس السعادة الحقيقة:

1-1- التعريف بالمقياس:

قائمة السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان وكريستوفر بترسون (2002) تقنين بشير معمرية تتكون قائمة السعادة الحقيقية من 48، بند، تقيس 6 فضائل أو قوى انسانية هي:

1) **الحكمة والمعرفة:** وتتضمن ست فضائل أو قُوَى إنسانية وهي: الفضول، حب التعلم، الرأي والتقدير، البراعة والإبداع، الذكاء الاجتماعي، المنظور. وتقاس كل فضيلة ببندين.

ومجوعها 12 بندا وأرقامها من 1-12 وتتراوح الدرجة عليها بين صفر و36.

2) **الشجاعة:** وتتضمن ثلاث فضائل أو قوى إنسانية وهي البسالة، المثابرة، الاستقامة.

وتقاس كل فضيلة ببندين ومجموعها 6 بنود وأرقامها من 13 -18 وتتراوح الدرجة عليها بين صفر و18.

3) **الحب والإنسانية:** وتتضمن اثنتين من الفضائل أو القوى الإنسانية وهما: الطيبة والكرم، منح الحب وتلقيه.

وتقاس كل فضيلة ببندين ومجوعها 4 بنود. وأرقامها من 19–22. وتتراوح الدرجة عليها بين صفر و12.

4) **العدل والإنصاف:** وتتضمن ثلاث فضائل أو قُوَى إنسانية وهي: المواطنة، الإنصاف، القيادة.

وتقاس كل فضيلة ببندين ومجوعها 6 بنود وأرقامها من 23 –28. وتتراوح الدرجة

عليها بين صفر و18. **الاعتدال وضبط الذات:** وتتضمن ثلاث فضائل أو قُوَى إنسانية وهي: ضبط الذات، الحصافة والتعقل، التواضع.

وتقاس كل فضيلة ببندين. ومجوعها 6 بنود وأرقامها من 29–34. وتتراوح الدرجة عليها بين صفر و18.

5) **السمو والروحانية** : وتتضمن سبع فضائل أو قُوَى إنسانية وهي: تقدير الجمال، الامتنان الأمل، الروحانية، الصفح، روح الدعابة الحيوية.

وتقاس كل فضيلة ببندين, ومجوعها 14 بندا وأرقامها من 35 – 48، وتتراوح الدرجة عليها بين صفر و42.

ويجاب عن كل البنود ضمن أربعة بدائل (اختيارات) هي:

1. **لا.**
2. **قليلا.**
3. **متوسطا.**
4. **كثيرا.**

وتنال الدرجات من 0 – 3 بالترتيب، وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية للقائمة من صفر إلى 144.

وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الفضائل والقُوَى الإنسانية، وبالتالي مشاعر السعادة الحقيقية.

1-2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ) حساب الصدق والثبات على عينة تقنين المقياس:

عينة التقنين:

تكونت العينة من 554 فردًا، منهم 269 ذكور و285 إناث، تراوحت أعمار عينة الذكور بين 15-56 سنة بمتوسط حسابي قدره 27.05 سنة وانحراف معياري قدره 6.25 سنة.

وتراوحت أعمار الإناث بين 15-52 سنة بمتوسط حسابي قدره 23.65 سنة وانحراف معياري قدره 5.87 سنة. وتم سحب العينتين (ذكورًا وإناثًا) من تلاميذ مئسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة، ومن جامعة الحاج لخضر -باتنة، وشملت الطلبة و الموظفين والأساتذة، ومن مركز التكوين المهني والتكوين شبه الطي بمدينة باتنة.

1. الصدق:

استخدم لحساب الصدق كل من الصدق التمييزي والذي تراوحت فيه قيمة اختبار الفروق بين الفضائل الستة من 19,64 إلى 27,06 وهي قيم دالة عند 0,01 مما يدل على صدق الاختبار، كما استخدم أيضا الصدق الاتفاقي الذي أظهر قيم معاملات الارتباط عند 0.05 أكثر من 0.115 وعند 0.01 أكثر من 0.088، كما أظهرت قيم معاملات الارتباط لحساب الصدق التعارضي 0.41_0.30 وهي دالة عند 0.01 مما يؤكد أيضا صدق الاختبار.

2. الثبات:

أما فيما يخص الثبات فقد استخدم الثبات بالإعادة والذي أظهرت فيه قيم معاملات الارتباط 0.66_0.62 قيما دالة عند 0.01 وأيضا أظهرت قيم معامل ألفا كرومباخ 0.82_0.76 قيما دالة عند 0.01 مما يدل أيضا على ثبات الاختبار.(معمرية،2011.ص 26) .

ب) حساب الصدق والثبات حسب عينة الدراسة:

1- ثبات المقياس:

لاختبار معامل الثبات نقوم باستخدام معامل الثبات ALPHA CRONBACH الذي يعد من أشهر الاختبارات، كانت نتائج الاختبار كالآتي:

جدول رقم (04): يوضح معاملات الثبات لمقياس الشعور بالسعادة

المحور	عدد البنود	معامل الثبات
بعد الحكمة والمعرفة	**12**	**0.711**
بعد الشجاعة	**06**	**0.690**
بعد الحب والإنسانية	**04**	**0.748**
بعد العدل والإنصاف	**06**	**0.646**
بعد الاعتدال وضبط الذات	**06**	**0.607**
بعد السمو والروحانية	**14**	**0.796**
مقياس الشعور بالسعادة	**48**	**0.884**

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن جميع معاملات الثبات لمقياس الشعور بالسعادة وأبعاده كانت بقيم أكبر من 0.5، هذا ما يدل على الاستبيان ثابت وصالح للدراسة.

2- صدق المقياس:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار الخاصية التي صمم الاختبار لقياسها فعلا والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي يوضع لأجلها. (العزاوي،2008، ص129)

لاختبار الصدق قمنا باعتماد طريقة الاتساق الداخلي، حيث تقوم هذه الطريقة على اختبار الارتباط بين كل بعد وبنوده، ثم بعد ذلك حساب الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالسعادة، حيث تحصلنا على النتائج التالية:

اختبار الارتباط بين بعد الحكمة والمعرفة وبنوده:

جدول رقم (05): يوضح معاملات الارتباط بين بعد الحكمة والمعرفة وبنوده

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
01	0.574**	0.001
02	0.545**	0.002
03	0.561**	0.004
04	0.458**	0.011
05	0.471**	0.018
06	0.493**	0.006
07	0.531**	0.003
08	0.352*	0.037
09	0.494**	0.006
10	0.525**	0.003
11	0.552**	0.002
12	0.652**	0.000

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين بعد الحكمة والمعرفة وبنوده دال عند المستوى (0.01) و(0.05) وأن مجموع البنود الدالة هي: 12/12 من المجموع الكلي للبنود الممثلة لهذا البعد، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي تام لبعد الحكمة والمعرفة.

- اختبار الارتباط بين بعد الشجاعة وبنوده:

جدول رقم (06): يوضح معاملات الارتباط بين بعد الشجاعة وبنوده

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
01	0.650**	0.000
02	0.578**	0.001
03	0.405**	0.026
04	0.604**	0.000
05	0.652**	0.000
06	0.433**	0.017

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين بعد الشجاعة وبنوده دال عند المستوى (0.01) و(0.05) وأن مجموع البنود الدالة هي: 06/06 من المجموع الكلي للبنود الممثلة لهذا المحور، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي تام لبعد الشجاعة.

- اختبار الارتباط بين بعد الحب والإنسانية وبنوده:

جدول رقم (07): يوضح معاملات الارتباط بين بعد الحب والإنسانية وبنوده

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
01	0.657**	0.000
02	0.892**	0.000
03	0.724**	0.000

04	0.728**	0.000

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين بعد الحب والإنسانية وبنوده دال عند المستوى (0.01) و(0.05) وأن مجموع البنود الدالة هي: 04/04 من المجموع الكلي للبنود الممثلة لهذا المحور، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي تام لبعد الحب والطمأنينة.

- اختبار الارتباط بين بعد العدل والإنصاف وبنوده:

جدول رقم (08): يوضح معاملات الارتباط بين بعد العدل والإنصاف وبنوده

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
01	560.0**	0.001
02	0.789**	0.000
03	0.733**	0.000
04	0.470**	0.009
05	0.457*	0.011
06	0.554**	0.001

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين بعد العدل والإنصاف وبنوده دال عند المستوى (0.01) و(0.05) وأن مجموع البنود الدالة هي: 06/06 من المجموع الكلي للبنود الممثلة لهذا المحور، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي تام لبعد العدل والإنصاف.

- اختبار الارتباط بين بعد الإعتدال وضبط الذات وبنوده:

جدول رقم (09): يوضح معاملات الارتباط بين بعد الإعتدال وضبط الذات وبنوده

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
01	0.599**	0.000

02	0.761**	0.000
03	0.500**	0.005
04	0.426*	0.019
05	0.622**	0.000
06	0.577**	0.001

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين بعد الإعتدال وضبط الذات وبنوده دال عند المستوى (0.01) و(0.05) وأن مجموع البنود الدالة هي: 06/06 من المجموع الكلي للبنود الممثلة لهذا المحور، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي تام لبعد الإعتدال وضبط الذات.

- اختبار الارتباط بين بعد السمو والروحانية وبنوده:

جدول رقم (10): يوضح معاملات الارتباط بين بعد السمو والروحانية وبنوده

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
01	0.468**	0.009
02	0.645**	0.001
03	0.462*	0.011
04	0.491**	0.006
05	0.376*	0.041
06	0.430*	0.018
07	0.456*	0.011
08	0.246**	0.003
09	0.663**	0.000
10	0.502**	0.002
11	0.704**	0.000

12	0.683**	0.000
13	0.621**	0.000
14	0.626**	0.000

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين بعد السمو والروحانية وبنوده دال عند المستوى (0.01) و(0.05) وأن مجموع البنود الدالة هي: 14/14 من المجموع الكلي للبنود الممثلة لهذا المحور، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي تام لبعد السمو والروحانية.

- اختبار الارتباط بين مقياس الشعور بالسعادة وأبعاده:

جدول رقم (11): يوضح معاملات الارتباط بين مقياس الشعور بالسعادة وأبعاده

الأبعاد:	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
بعد الحكمة والمعرفة	0.548**	0.000
بعد الشجاعة	0.712**	0.000
بعد الحب والانسانية	0.695**	0.000
بعد العدل ولاانصاف	0.825**	0.000
بعد الاعتدال وضبط الذات	0.724**	0.000
بعد السمو والروحانية	0.734**	0.000

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين مقياس الشعور بالسعادة وأبعاده دال عند المستوى (0.01) و(0.05) وأن مجموع الأبعاد الدالة هي: 06/06 من المجموع الكلي للأبعاد الممثلة لهذا المقياس، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي تام **لمقياس الشعور بالسعادة.**

الدرجات الفاصلة لمستويات السعادة:

جدول رقم (12): يوضح الدرجات الفاصلة لمستويات السعادة.

الدرجة الكلية الخام:	مستويات السعادة الحقيقية:
48-0	السعادة الحقيقية منخفضة
97-49	السعادة الحقيقية متوسطة
144-98	السعادة الحقيقية مرتفعة

2- مقياس الرضا عن الحياة لمجدي محمد الدسوقي:

2.1. التعريف بالمقياس:

هذا المقياس من إعداد مجدي الدسوقي (1998)، حيث يتكوّن المقياس من 30 فقرة موزعة على ستة أبعاد، هي:

1. **بعد السعادة:** وهو مكون من 7 فقرات هي: 1-3-7-8-9-11-15.
2. **بعد العلاقات الاجتماعية:** وهو مكون من 5 فقرات هي : 14-16-18-22-28.
3. **بعد الطمأنينة** : وهو مكون من 6 فقرات هي: 19-20-23-25-29-30.
4. **بعد الاستقرار النفسي:** وهو مكون من 3 فقرات هي: 2-5-12.
5. **بعد التقدير الاجتماعي** : وهو مكون من 6 فقرات هي : 4-6-21-24-26-27.
6. **بعد القناعة:** وهو مكون من 3 فقرات هي: 10-13-17.

وقد وزعت درجات فقرات المقياس على النحو التالي:

- **5 درجات:** تنطبق دائما.
- **4 درجات:** تنطبق.
- **3 درجات:** بين بين.
- **2 درجة:** لا تنطبق.
- **1 درجة :** لا تنطبق أبدًا.

وبالتالي فإن أعلى درجة على المقياس هي 150 درجة وأدناها هي 30، وتعبر الدرجة المرتفعة على المقياس على وجود مستوى عالٍ من الرضا عن الحياة والعكس صحيح.

2-2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

يعتبر الصدق والثبات من الخصائص الأساسية التي تمنح للأداة القدرة على قياس ظاهرة الدراسة، وفيما يلي عرض لطريقة حساب كل من الصدق والثبات:

1. ثبات المقياس: لاختبار معامل الثبات نقوم باستخدام معامل الثبات ALPHA CRONBACH الذي يعد من أشهر الاختبارات، كانت نتائج الاختبار كالآتي:

جدول رقم (13): يوضح معاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة

المحور	عدد البنود	معامل الثبات
بعد السعادة	**07**	**0.847**
بعد العلاقات الاجتماعية	**05**	**0.787**
بعد الطمأنينة	**06**	**0.813**
بعد الاستقرار النفسي	**03**	**0.535**
بعد التقدير الاجتماعي	**06**	**0.790**
بعد القناعة	**03**	**0.700**
مقياس الرضا عن الحياة	**30**	**0.938**

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن جميع معاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة وأبعاده كانت بقيم أكبر من 0.5، هذا ما يدل على الاستبيان ثابت وصالح للدراسة.

2. صدق المقياس:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار الخاصية التي صمم الاختبار لقياسها فعلا والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي يوضع لأجلها. (العزاوي،2008، ص129)

لاختبار الصدق قمنا باعتماد طريقة الاتساق الداخلي، حيث تقوم هذه الطريقة على اختبار الارتباط بين كل بعد وبنوده، ثم بعد ذلك حساب الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، حيث تحصلنا على النتائج التالية:

- اختبار الارتباط بين بعد السعادة وبنوده:

جدول رقم (14): يوضح معاملات الارتباط بين بعد السعادة وبنوده

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
01	0.458*	0.011
02	0.857**	0.000
03	0.886**	0.000
04	0.926**	0.000
05	0.7499**	0.000
06	0.791**	0.000
07	0.821**	0.000

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين بعد السعادة وبنوده دال عند المستوى (0.01) و(0.05) وأن مجموع البنود الدالة هي: 07/07 من المجموع الكلي للبنود الممثلة لهذا البعد، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي تام لبعد السعادة.

- اختبار الارتباط بين بعد الاجتماعية وبنوده:

جدول رقم (15): يوضح معاملات الارتباط بين بعد الاجتماعية وبنوده

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
01	0.795**	0.000
02	0.609**	0.000
03	0.837**	0.000
04	0.879**	0.000
05	0.754**	0.000

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين بعد الاجتماعية وبنوده دال عند المستوى (0.01) و(0.05) وأن مجموع البنود الدالة هي: 05/05 من المجموع الكلي للبنود الممثلة لهذا المحور، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي تام لبعد الاجتماعية.

- اختبار الارتباط بين بعد الطمأنينة وبنوده:

جدول رقم (16): يوضح معاملات الارتباط بين بعد الطمأنينة وبنوده

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
01	0.756**	0.000
02	0.584**	0.001
03	0.7475**	0.000
04	0.807**	0.000
05	0.839**	0.000

06	0.699**	0.000

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين بعد الطمأنينة وبنوده دال عند المستوى (0.01) و(0.05) وأن مجموع البنود الدالة هي: 06/06 من المجموع الكلي للبنود الممثلة لهذا المحور، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي تام لبعد الطمأنينة.

- اختبار الارتباط بين بعد الاستقرار الاجتماعي وبنوده:

جدول رقم (17): يوضح معاملات الارتباط بين بعد الاستقرار الاجتماعي وبنوده

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
01	0.701**	0.000
02	0.901**	0.000
03	0.568**	0.001

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين بعد الاستقرار الاجتماعي وبنوده دال عند المستوى (0.01) و(0.05) وأن مجموع البنود الدالة هي: 03/03 من المجموع الكلي للبنود الممثلة لهذا المحور، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي تام لبعد الاستقرار الاجتماعي.

- اختبار الارتباط بين بعد التقدير الاجتماعي وبنوده:

جدول رقم (18): يوضح معاملات الارتباط بين بعد التقدير الاجتماعي وبنوده

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
01	0.637**	0.000
02	0.623**	0.000
03	0.880**	0.000
04	0.819**	0.000

05	0.769**	0.000
06	0.755**	0.000

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين بعد التقدير الاجتماعي وبنوده دال عند المستوى (0.01) و(0.05) وأن مجموع البنود الدالة هي: 06/06 من المجموع الكلي للبنود الممثلة لهذا المحور، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي تام لبعد التقدير الاجتماعي.

- اختبار الارتباط بين بعد القناعة وبنوده:

جدول رقم (19): يوضح معاملات الارتباط بين بعد القناعة وبنوده

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
01	0.806**	0.000
02	0.890**	0.000
03	0.815**	0.000

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين بعد الطمأنينة وبنوده دال عند المستوى (0.01) و(0.05) وأن مجموع البنود الدالة هي: 03/03 من المجموع الكلي للبنود الممثلة لهذا المحور، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي تام لبعد الطمأنينة.

- اختبار الارتباط بين مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده:

جدول رقم (20): يوضح معاملات الارتباط بين مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده

الأبعاد:	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
بعد السعادة	0.898**	0.000
بعد العلاقات الاجتماعية	0.781**	0.000
بعد الطمأنينة	0.860**	0.000

بعد الاستقرار الاجتماعي	**0.814****	**0.000**
بعد التقدير الاجتماعي	**0.829****	**0.000**
بعد الطمأنينة	**0.872****	**0.000**

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده دال عند المستوى (0.01) و(0.05) وأن مجموع الأبعاد الدالة هي: 06/06 من المجموع الكلي للأبعاد الممثلة لهذا المقياس، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي تام **لمقياس الرضا عن الحياة.**

الدرجات الفاصلة لمستويات الرضا عن الحياة:

جدول رقم (21): الدرجات الفاصلة لمستويات الرضا عن الحياة

الدرجة الكلية الخام:	مستويات الرضا عن الحياة:
70-30	الرضا عن الحياة منخفض
111-71	الرضا عن الحياة متوسط
150-112	الرضا عن الحياة مرتفع

رابعًا- الأساليب الإحصائية:

اعتمدنا على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من أجل معالجة نتائج البحث. ولقد تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون.

الفصل الخامس:
عرض ومناقشة النتائج

1. عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.
2. عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.
3. عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث.
4. مناقشة عامة.

أولًا- عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

1) عرض نتائج السؤال:

نص السؤال: ماهو مستوى الشعور بالسعادة عند كبار السن؟

وللإجابة على هذا السؤال، تم استعمال المعالجة الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

جدول (22): قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الشعور بالسعادة

المتغير:	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الشعور بالسعادة	105.43	17.76

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغت قيمته 105.43 بانحراف معياري قدره 17.76، هذا ما يدل على أن مستوى الشعور بالسعادة لدى عينة البحث مرتفعة حسب جدول تفسير درجات مقياس الشعور بالسعادة، الجدول رقم (22).

2) مناقشة نتائج السؤال:

إن النتائج المبينة في الجدول (22) والمتعلقة بسؤال البحث حول ماهو مستوى الشعور بالسعادة عند كبار السن، باستخدام المتوسط الحسابي، بينت أن مستوى الشعور بالسعادة مرتفع.

يرتبط مستوى الشعور بالسعادة عند كبار السن بعوامل متعددة، بما في ذلك تقبلهم للأمور كما هي وتقديرهم للحياة بعد مواجهة التحديات وتجاربهم السابقة. كما قد يُساهم الشُعور بالراحة من المسؤوليات وتحقيق الإستقرار المالي وتعزيز العلاقات الاجتماعية والعائلية التي من شأنها تعزيز الدعم العاطفي والتقدير في زيادة مستوى السعادة، حسب ماجاء في النظريات التي تفسر الشعور بالسعادة، أن العلاقات الإجتماعية القوية تلعب دورًا حاسمًا في شعور كبار السن بالسعادة.

بشكل عام أظهرت مختلف نتائج الدراسات السابقة كدراسة (ليلى محمد الخضري وآخرون، 2021) التي أجريت على مجموعة من كبار السن حول العوامل المؤثرة على الرفاه النفسي لكبار السن، أن السعادة لدى كبار السن لها تفسيرات متعددة وتتأثر بعوامل عدة، من بين هذه العوامل، تأتي الميزة الوراثية، حيث أشار الباحثون إلى أن هناك عنصراً وراثياً متأصلاً في السعادة الذاتية، مما يجعل السعادة تستقر نسبياً على مدى العمر. يُعتقد أن نصف الاختلافات الفردية في السعادة يمكن أن تُعزى إلى التأثيرات الوراثية. هذا يعني أن بعض الأفراد قد يكونون مهيئين بيولوجياً ليكونوا أكثر سعادة من غيرهم.

كذلك ومن أحد أهم هذه العوامل أيضًا ما تؤكده النظرية الشخصية حول دور سمات الشخصية، في تحديد السعادة، أين تعرض كيف يمكن أن تؤثر الانبساطية، الاستقرار العاطفي، والانفتاح على التجارب على رفاهية الأفراد. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من الانبساطية والاستقرار العاطفي يميلون إلى الشعور بمستويات أعلى من السعادة والرضا عن حياتهم. في المقابل، الأشخاص الذين يتميزون بالعصابية قد يجدون صعوبة في تحقيق السعادة بسبب حساسيتهم المفرطة تجاه المواقف السلبية (قاسم،2018).

في حين تسلط النظرية الاجتماعية الضوء على تأثير الخصائص الاجتماعية والثقافية مثل الجنس، العمر، الصحة على السعادة، على سبيل المثال، تُظهر الدراسات أن النساء عادةً ما يشعرن بالمشاعر بشكل أقوى من الرجال (الزهراني،2020)، والعلاقات الاجتماعية القوية، مثل الزواج والعلاقات الوثيقة مع الأصدقاء حسب النظرية البيئية (حمدي،2020)، تعتبر من أهم مصادر السعادة. كما أن الدخل المرتفع يوفر شعورًا بالاستقرار والإنجاز الذي يسهم في السعادة. بالتالي، تعتمد السعادة على مجموعة معقدة من العوامل الوراثية، الشخصية، والاجتماعية التي تتفاعل بشكل متكامل لتشكيل مستوى السعادة الذي يمكن أن يشعر به الفرد.

وعلى حسب رأي الباحثتين بعد الاطلاع على ماتم جمعه في التراث النظري، وكذلك التعامل مع عينة البحث فإن مستوى السعادة عند كبار السن يتأثر بعوامل متنوعة، تتراوح في الجوانب الصحية والاجتماعية والنفسية.

أحد العوامل الرئيسية التي قد تؤثر في مستوى السعادة لديهم هو الصحة الجسدية، فعندما يتمتع كبار السن بصحة جيدة يكونون أكثر قدرة على ممارسة مختلف الأنشطة اليومية وعدم الإتكال على أحد، وكذلك الاستمتاع أكثر بالحياة، فالأمراض المزمنة مثلًا كما هو متعارف منتشرة بكثرة عند هذه الفئة مقارنة بالفئات الأخرى، يمكن أن تسبب انخفاض في مستوى السعادة لديهم كونها تحد من قدرتهم على القيام بأبسط الأنشطة، في هذه الحالة الأمان المالي والاستقرار الاقتصادي أيضًا تتداخل مع دور الصحة الجسدية في تحقيق مستويات مرتفعة من السعادة والرضا عند هذه الفئة العمرية. أحد الأسباب وراء ذلك هو أن كبار السن الذين يتمتعون بحالة مالية جيدة يكونون أقل عرضة للقلق بشأن تكاليف الرعاية الصحية والمعيشة اليومية، مما يوفر لهم راحة نفسية أكبر.

ومن ناحية أخرى تلعب العلاقات الإجتماعية دورًا محوريًا في سعادة كبار السن، الدعم الإجتماعي من العائلة التي تُعد طرفًا مقدسًا في حياتهم لما تحمله من معاني عن الإحتواء والترابط يمكن أن يمنحهم شعورًا بالإنتماء والأمان، فالنشاطات الإجتماعية في ظل العائلة دائمًا ما تأتي بانعكاسات إيجابية عليهم، كالزيارات (صلة الرحم) و التجمعات بين فترة وأخرى، رؤية الأبناء مجتمعين حولهم، مراقبة الأحفاد يكبرون، ظهور نتائج تعب السنين في بناء عائلة مترابطة، هي أحد الأسباب التي تساهم في تحسين مزاجهم.

هذا من جهة، ومن جهة أخرى تبيّن أن العلاقات الإجتماعية العميقة والمستدامة تساهم أيضًا في تعزيز الشعور بالانتماء والأمان، فالأصدقاء يمكنهم تقديم الدعم العاطفي والمساعدة في مواجهة مختلف تحديات الحياة، فمثلًا في حالة فقد الأبناء لاقدر الله، تلعب مساندة الأصدقاء دورًا محوريًا في الحفاظ على الصحة النفسية للمسن وبالتالي تقليل الشعور بالعزلة والوحدة، ولا يقتصر ذلك على الجانب العاطفي فقط بل يمتد إلى تقديم الدعم العملي والمساعدات. هذا الدعم يمكن أن يكون في شكل نصائح، يد العون في الأنشطة اليومية أو وقت الحاجة.

يمكن القول أن وُجود الأصدقاء في هذه الفترة من الحياة يلعب دورًا حيويًا في تعزيز السعادة وتحسين جودة الحياة بشكل عام.

ولا يمكن الإغفال عن العوامل النفسية مثل الشعور بالهدف والإنجاز بعد حياة مليئة بالعطاء والتحديات، أن لها دورًا هامًا كذلك، فكبار السن الذين يشعرون بأن لديهم هدفًا في الحياة أو أنهم يساهمون بشكل إيجابي في مجتمعهم، ويبذلون جهودهم نحو عائلاتهم، يظهرون مستويات أعلى من السعادة.

وبالتالي السعادة في مراحل العمر المتقدمة هي نتيجة تفاعل متكامل بين الصحة الجسدية، الحياة والدعم الإجتماعيين، والشعور النفسي بالرضا والإنجاز.

ثانيًا- عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

1) عرض نتائج السؤال:

نص السؤال: ماهو مستوى بالرضا عن الحياة عند كبار السن؟
وللإجابة على هذا السؤال، تم استعمال المعالجة الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

الجدول (23): قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الرضا عن الحياة.

المتغير:	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الرضا عن الحياة	111.63	17.57

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغت قيمته 111.63 بانحراف معياري قدره 17.57، هذا ما يدل على أن مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث متوسطة حسب جدول تفسير درجات مقياس الرضا عن الحياة، الجدول رقم (23).

2) مناقشة نتائج السؤال:

إن النتائج المبينة في الجدول (23) والمتعلقة بسؤال البحث حول ماهو مستوى الرضا عن الحياة عند كبار السن، باستخدام المتوسط الحسابي، بينت أن مستوى الرضا عن الحياة متوسط.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة ميكونين وآخرون (Mekonnen et al.,2020) التي اهتمت بدراسة الرضا عن الحياة والعوامل المرتبطة به بين كبار السن الذين يعيشون في مدينتين في شمال غرب إثيوبيا، فكان مستوى سالرضا عن الحياة في مجموعة الدراسة أقل مما هو عليه في بعض البلدان الأكثر تقدما.

يرتبط الرضا عن الحياة عند كبار السن بعد عوامل، بما في ذلك كيفية تقييم كبير السن لحياته بأبعادها المختلفة، وكيف يسعى لتحقيق ذاته من خلال إشباعه لحاجاته المتمثلة في تحقيقه لأهدافه، وهذا ما ذهب إليه أصحاب نظرية القيم والأهداف بأن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية وأولوية هذه الأهداف.

قد يتأثر مستوى الرضا عن الحياة بعدة عوامل، من بينها العلاقات الاجتماعية والصحة العامة وبعض سمات الشخصية والانجازات المحققة والظروف البيئية والاجتماعية، وهذا ما أشارت إليه نظرية التقييم التي ترى أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا.

وأيضا يرتبط الرضا بأحد العوامل التي يسعى الفرد فيها إلى أن تكون طموحاته ومكانته وحياته في مستوى قدراته حتى لا يتعرض للإحباط، وهذا ما جاءت بيه نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز في تفسير هذا الطرح حيث يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون انجازاته وأعماله قريبة فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساقطا متذمرا من نفسه ومن الحياة، فالطموح

الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان إلى الإحباط المتكرر، ويجعله كئيبا حزينا على ما فات، قلقا على مايأتي في المستقبل.

في حين ترى نظرية المقارنة مع الآخرين أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه مع الآخرين ويجد ان ماحققه من إنجازات وأعمال أفضل مما حققه الآخرون، فيشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة وتقدير الذات ويكون سعيدا في حياته، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة.

أما بالنسبة لنتائج الدراسة فإن مستوى الرضا عن الحياة عند كبار السن أخذ درجة متوسطة في الدراسة الحالية، قد يرجع إلى الشعور بالوحدة النفسية ذلك الشعور المؤلم الذي ربما يكون مسؤولا عن معاناة المسن نفسيا، رغم حياته المتسمة بالتوافق في العديد من الجوانب، فأغلب الصراعات التي تحدث في نسق العلاقات الإجتماعية التي قد تمس شريك الحياة أو الأبناء أو حتى الأصدقاء قد تؤثر غالبا في الشعور بالرضا، ولا شك أن بعض المسنون يظهرون تدهورًا كبيرا في الشعور بالرضا عندما يفقدون أزواجهم أو أحد أبنائهم، وهذا ما قد يفسر أهمية العلاقات الإجتماعية بإعتبار هذه الأخيرة منبعا قويا للشعور بالرضا، وكذا في سياق العلاقات الإجتماعية قد يكون المسنين المقيمين بدور الرعاية يظهرون مستويات منخفضة من الشعور بالرضا على غرار المسنين الذين يقيمون مع ذويهم، وكل هذا يوحي إلى عظمة العلاقات الإجتماعية في الحفاظ على التوافق النفسي للمسن.

أما في مجال تأثير بعض الأمراض على مستوى الرضا، فقد يكون أغلب المسنين المتقاعدين يعانون من مشاكل علائقية، وبالتالي تظهر بعض المشاكل في التكيف خاصة إذا كان المرض نوعا ما مستعصي، وأيضا المسن المتقاعد الذي يعاني من أمراض الشيخوخة تتقلص لديه العلاقات الإجتماعية ويشعر بأنه عبء على عائلته وبالتالي ينخفض مستوى رضاه عن الحياة، خاصة كونه هو الذي كان يتولى زمام أمور البيت والدور الكبير الذي كان يتقمصه في العائلة، فلما يجد نفسه عاجز عن تأدية أدواره المعتادة أو يشعر بأن الإهتمام الموجه إليه شفقة يتأثر شعوره بالرضا.

وأيضا قد يكون لأوقات الفراغ الكبيرة للمسن المتقاعد خاصة بعدما كان يومه حافلا بالإنشغال تأثيرا كبير في رضاه عن حياته، فحسب معرفتنا بأن أغلب وقت العامل يمضي في عمله طيلة فترة العمل ما يشغله عن شريكه في الحياة وكذا عن أبنائه، فلما يصل لمرحلة التقاعد يجد نفسه لم يحمل الكثير لعائلته من هذا الجانب، وأيضا يجد المدخول الذي سعى لأجله سنوات لا يحقق كل متطلباته، ومنه الجانب الإقتصادي يؤثر على تحديد مستوى الرضا.

وبالتالي الدرجة المتحصل عليها في الدراسة الحالية المتعلقة بالرضا عن الحياة ترجع إلى تداخل العوامل المختلفة في تحديد مستوى الرضا لدى كبير السن.

ثالثًا- عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

1) عرض نتائج السؤال:

نص السؤال: ما طبيعة العلاقة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة؟

الجدول رقم (24): يوضح العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة.

	الرضا عن الحياة	
	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
الشعور بالسعادة	0.531**	0.000

** دالة إحصائيًا عند 0.01

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

أسفرت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، وقد اتضح ذلك من خلال النتائج المتحصل عليها عند حساب معامل الارتباط بيرسون والذي كانت قيمته موجبة (r=0.531) ومُستوى دلالة SIG=0.000 وهو أقل من 0.01 مستوى الدلالة الإحصائية المعتمدة، كما هو موضح في الجدول رقم (24).

أي أنه كلما زاد رضا الفرد عن حياته كلما أدى ذلك إلى زيادة شعوره بالسعادة.

2) مناقشة نتائج السؤال:

إن النتائج المبينة في الجدول (24) والمتعلقة بسؤال البحث حول هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، باستخدام معامل بيرسون، بينت أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى عينة البحث.

وترجع نتائج هذه الدراسة وبالاسناد إلى الجانب النظري إلى أن العلاقة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة تنطوي في كون الرضا عن الحياة أحد المكونات المعرفية للشعور بالسعادة، ما يمكن القول بأن لكلاهما نفس المصادر، وبالتالي تتأثر السعادة والرضا عن الحياة بنفس العوامل، فيمكن تلخيص مصادر السعادة والرضا عن الحياة لدى الإنسان في عدة جوانب رئيسية. أحد هذه الجوانب هو القناعة في الحياة، أي أن يكون الشخص راضيًا بما لديه، ويقدر النعم التي يمتلكها مهما كانت بسيطة. هذا الشعور يعزز من الشعور بالسلام الداخلي ويقلل من التوتر والقلق الناتج عن السعي المستمر للحصول على المزيد.

جانب آخر مهم هو القدرة على وضع أهداف محددة وإنجازها. عندما يكون لدى الإنسان أهداف واضحة يسعى لتحقيقها، يشعر بأنه يُحسن استغلال وقته وطاقته، مما يعزز شعوره بالإنجاز والرضا الذاتي. تحقيق الأهداف يمنح الشخص إحساسًا بالاتجاه والمعنى في حياته، ويجعله يشعر بأنه يسير نحو تحقيق رؤيته الشخصية.

كما أن القدرة على السيطرة على الحياة تلعب دورًا كبيرًا في تحقيق الرضا. عندما يمتلك الفرد القدرة على اتخاذ قراراته بنفسه والتحكم في مجريات حياته، يشعر بالقوة والاستقلالية. هذا الشعور يعزز من ثقته بنفسه ويجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات.

وأخيرًا، الاستثارة والحماسة والجد في الحياة تعتبر من المحركات الأساسية للسعادة. عندما يشعر الإنسان بالحماسة تجاه أنشطته اليومية ويكون لديه شغف بما يقوم به، فإن ذلك يضفي على حياته طابعًا من الحيوية والنشاط. الشغف يحفز الإنسان على الاستمرار في التطور والنمو، مما يجعل حياته أكثر إثارة وإشباعًا، وبالتالي عن طريقها يُحقق مستوى من الرضا.

وبالتالي تنشأ علاقة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة نظرًا لتداخل وترابط المصادر والعوامل المؤثرة في كلاهما فالاهتمام بالصحة، بناء علاقات اجتماعية قوية، تحقيق

الاستقرار المالي، والمشاركة في الأنشطة الترفيهية والمجتمعية هي جميعها عناصر تساهم بفعالية في تحقيق حياة مليئة بالسعادة والرضا في سنوات العمر المتقدمة.

ما لاحظنا من خلال ما أظهرته نتائج دراستنا بوجود علاقة طردية بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة عند كبار السن، حيث يعزز كل منهما الآخر بطرق متعددة، فمن بين العوامل الأساسية التي تؤثر على هذه العلاقة، نجد الصحة الجسدية والنفسية، العلاقات الإجتماعية والدعم الأجتماعي، استغلال وقت الفراغ.

الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة هما جانبان متداخلان ومترابطان بشكل كبير، خاصة عند كبار السن. الرضا عن الحياة يُعتبر أحد المكونات الأساسية للشعور بالسعادة، ما يمكن القول أن هناك توازنًا متكاملًا بين مختلف العوامل في تعزيز السعادة والرضا عن الحياة عند هاته الفئة. تأمين هذه العوامل وتطويرها يمكن أن يكون له تأثير إيجابي مستدام على جودة حياتهم.

عند كبار السن، الصحة الجسدية تلعب دورًا كبيرًا في تحديد مستوى السعادة والرضا عن الحياة. الأمراض المزمنة أو الإعاقات مثل تلك الإعاقات الناتجة عن حوادث العمل أو ما يُشابهها يمكن أن تكون تحديًا كبيرًا، بجانب دُخول مرحلة التقاعد، الذي يمكن أن يكون له تأثير كبير على شعور كبار السن بالرضا عن حياتهم. فالتقاعد يمنح الفرصة للأفراد لقضاء وقت أكثر في الأنشطة التي يستمتعون بها، مما يعزز شعورهم بالحرية والاستقلال. لكن مع ذلك، يمكن أن يعاني البعض من شعور بالفراغ وفقدان الهدف، وحتى اختلال الاستقرار المالي الذي يُصاعب فترة التقاعد قد يؤثر سلبًا على الرضا عن الحياة، الذي بدوره يؤثر على الشعور بالسعادة. ولكن الدعم والرعاية وما يرتبط بها من العلاقات الاجتماعية القوية مع الأصدقاء والعائلة، تساهم بشكل كبير في رفع مستوى السعادة، حيث توفر هذه العلاقات الدعم العاطفي والروحي. حيث أن كثيرًا من أفراد هذه الفئة يبدون مرونة أكبر في مواجهة المواقف الحياتية العصيبة التي تواجههم، كلما كانت علاقاتهم بذويهم أوطد، إذ أن التواجد الدائم لأقرب أفراد العائلة من أبناء وأحفاد حول كبار السن يخفف وطأة الأفكار السلبية، ويعزز الشعور بالإنجاز.

في النهاية، التوازن بين هذه العوامل يساعد في تحقيق مستوى عالٍ من الرضا والسعادة عند كبار السن، مما يحقق لهم حياة مليئة بالمعنى والفرح.

رابعًا- مناقشة عامة.

1) الإسهامات التي قدمها هذا البحث:

إن النتائج المتحصل عليها في البحث من خلال جانبيه، الجانب النظري والجانب التطبيقي، بينت أن مستوى السعادة عند المسنين المتقاعدين يكون مرتفعًا. وأن مستوى الرضا عن الحياة عند هذه الفئة يكون متوسطًا.

تتعلق هذه المستويات بالصحة الجيدة فعندما يكون الشخص بصحة جيدة، يكون قادرًا على المشاركة في الأنشطة اليومية والاستمتاع بحياته دون معاناة من الألم أو الأمراض المزمنة. بالإضافة إلى ذلك، توفر العلاقات الاجتماعية الإيجابية والدعم العائلي شعورًا بالانتماء والأمان، مما يعزز الرضا عن الحياة. كبار السن الذين يحافظون على علاقات قوية مع الأصدقاء والعائلة غالبًا ما يشعرون بسعادة أكبر مقارنةً بمن يعانون من العزلة الاجتماعية.

كما بينت النتائج أنه توجد علاقة طردية بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة عند المسنين المتقاعدين، أي أنه كلما كان المسن راضيًا عن حياته كلما كان مستوى السعادة عنده مرتفعًا، وهذا راجع إلى تفاعل مختلف العوامل.

ساهم هذا البحث بدراسة متغيرين من متغيرات الرفاه النفسي وهما: الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

وهذا ما لم تتناوله الدراسات السابقة من حيث العلاقة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة عند كبار السن.

2) الموضوعات المقترحة للبحث:

يمكن اعتبار هذا البحث من خلال هذه النتائج، وخاصة أنه الوحيد في حدود علم الطالبتين الذي تناول هذا الموضوع، أنه يزيد من فهمنا لفئة المسنين المتقاعدين من ناحية صحتهم النفسية ودورهم في المجتمع كونهم جزءًا منه، وكيفية الوصول إلى أعلى درجات الرفاه النفسي عندهم.

ويفتح هذا البحث المجال لدراسات وبُحوث أخرى تبحثُ وتُساهم بشكل كبير في دعم كبار السن.

قائمة المراجع:

أبو الفتوح، نهى عبد الرحمان. (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة.*المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد(24)،العدد(85)*، 540-483.

أحمد، شعبان إيمان. (2009). مشكلات التقاعد لدى المسنين وأثرها على الرضا عن الحياة. *مجلة بحوث التربية النوعية- جامعة المنصورة، العدد(14)*، 96.

أرجايل، مايكل (1993). *سيكولوجية السعادة*. (ترجمة؛ فيصل يونس) المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب: عالم المعرفة.

الرباعي، سعاد ياسين. (2014). *الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق* [رسالة مقدمة لنيل درجة الماجيستر في علم النفس التربوي]. جامعة دمشق.

الزهراني، جواهر دمحم أحمد. (2020). السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة. مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة، *العدد 111*. 2737-2770.

السبيعي، منال بنت مهنا. (2008). *الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية*. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية-السعودية.

العامري، عبد الله محمد غانم. (2005). *السعادة في المنظور الإسلامي* (ط1). دار ابن حزم-بيروت.

العنزي، فريح عويد. (2001). الشعور بالسعادة وعالقته ببعض السمات الشخصية : دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. دراسات نفسية، *11 (3)*، 377-351.

جبريط، سارة. (2017). *الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية* [مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي]. جامعة غرداية.

جعفر،أحمد كرم جوهر محمد علي. (2018). الرضا عن الحياة الأبناء. *المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال–جامعة المنصورة، المجلد(05)*،العدد(02)،341.

حمزة، فاطمة، وبوزيدي، مسعودة. (2019). مستوى السعادة النفسية لدى المساعدين التربويين: دراسة ميدانية بمتوسطات مدينة الأغواط. *مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، 10(02)*. 99-77

الخضري ليلى محمد، وعياد مواهب إبراهيم، وأبو دنيا أحمد سمير، ومعجوز صفاء عبد الحميد. (2021). العوامل المؤثرة على السعادة النفسية لدى عينة من المسنين المقيمين مع أسرهم وفي دور الرعاية بمحافظة الإسكندرية. مجلة جامعة الإسكندرية، *66(4)*، 175-141.

خوجة، أسماء. (2018). الذكاء الوجداني وعلاقته بالشعور بالسعادة لدى المراهق المتمدرس في مرحلة الثانوية: دراسة ميداينة بثانوية أحمد غازي بولاية المسيلة. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، *9(3)*. 202-182

سعيدي، عبد الله. (2022). إبراز مفهوم السعادة في البحوث النفسية. مجلة تطوير العلوم الإجتماعية (تصدر عن جامعة تلمسان). *2(15)*.

سعيدي، عبد الله، وسيب، عبد الرزاق. (2021). السعادة من خلال الدراسات المعاصرة. مجلة الإحياء، *22(30)*. 1194-1185.

سعيدي، عبد الله، وسيب، عبد الرزاق. (2022). السعادة لدى الطلبة الجامعيين في ضور متغيري الجنس والوظيفة. مجلة دراسات إنسانية وإجتماعية، *11(01)*. 42-25.

سلام، منى. (2019). الرضا عن الحياة لدى المراهق المتمدرس وعلاقته بالفاعلية الذاتية. *مجلة دراسات نفسية، المجلد(10)*، العدد(16)، 130.

سيلجمان، مارتن.(2008). *السعادة الحقيقية: استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم* (ط1). (مكتبة جرير؛ مترجم) السعودية: مكتبة جرير.

سيليجمان، مارتن (2005). *السعادة الحقيقية: استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك من إمكانات لحياة أكثر إنجازا*. (ترجمة؛ صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفافي، وعزيزة السيد، وفيصل يونس، وفادية علوان، وسهير غباشي). دار العين للنشر.

شريقي، رولا رضا. (2014). *فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى مرضى السكري*. [بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي]. جامعة دمشق.

شلبي، عالية السادات. (2012). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى الأخصائي الإجتماعي. *مجلة التربية النوعية – جامعة المنصورة، العدد(27)*، 128.

طروة، رامي يوسف، (2018). *دور المسنين في تعزيز درجة التفاؤل والشعور بالسعادة كما يراها الأبناء الجامعيون في محافظة الخليل* [رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي بكلية الدراسات العليا] جامعة الخليل–فلسطين.

عبد الباقي، هاني فوزي محمد. (2022). نظرية السعادة بين الفلسفة اليونانية والإسلامية: دراسة تحليلية مقارنة. حولية كلية الدعوة الإسلامية بالقاهرة، *1(36)*. 149- 244.

عبد الفتاح، عبد الغني الهمص. محمود، شيماء حرارة. (2022). السعادة النفسية وعلاقتها بالتدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة. *المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والإجتماعية، المجلد(01)*، العدد(04)، 454-430.

عبد الكريم، بن عبد الواحد. قصار، الماحي. زروق، نايل.(2021) مستويات الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة التربي البدنية والرياضية وعلاقته بالرضا عن الدراسة. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والأجتماعية، المجلد(13)،العدد(02)*، 56-45.

عبد الوهاب، أماني عبد المقصود. (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدي عينة من المراهقين من الجنسين، *مجلة البحوث النفسية والتربوية (تصدر عن كلية التربية، جامعة المنوفية)، 21 (2).308-254.*

عيساوي، فريال. (2021). *فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة.* [مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي]. المركز الجامعي سي الحواس – بريكة– .

قاسم، آمنة، ومحمود، سحر. (2018). السعادة النفسية علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج–مصر. *المجلة التربوية، العدد 53.*

محمد،جبار كاظم. نغم، شريف غافل. (2023). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأفكار التطفلية لدى طلبة كلية الهادي الجامعة. *مجلة نابو للبحوث والدراسات، المجلد(32)*، العدد(41)، 132.

محمود، عبد الله جاد. (2010). بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة. دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية–جامعة الزقازيق، *العدد 66 ج (2)*.195–271.

مرسي، كمال ابراهيم.(2000). *السعادة و تنمية الصحة النفسية* (ط1). القاهرة: دار النشر للجامعات.

مسحل، رابعة عبد الناصر محمد. (2019). جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية– جامعة عين شمس، *العدد43 ج(2)*. 216–145.

مضاوي، سامية. (2018). *مؤشرات الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة الممارسين لمهن حرة.* [مذكرة لنيل شاهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي]. جامعة محمد خيضر بسكرة.

معجم المعاني العربي. تعريف ومعنى الرضا في معجم المعني الجامع. https://www.almaany.com

المعجم الوسيط (ط4). (2004). مكتبة الشروق الدولية. مصر.

معمرية، بشير. حسين، زيد، (2020). الرضا عن الحياة لدى مرضى ضغط الدم. *دراسات نفسية وتربوية، المجلد(13)،العدد(04)*، 300-315

مومني، رضوان. (2021). *الرضا عن الحياة للطلبة الجامعيين المتحصلين على شهادة جامعية العاطلين عن العمل* [مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي]. جامعة العقيد أحمد دراية أدرار.

نويبات، قدور. (2013). *علاقة الكدر الزواجي بكل من الصحة النفسي والرضا عن الحياة لدى المتزوجين بمدينة ورقلة*. رسالة دكتوراه في علم النفس الإجتماعي. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.

اليوم الدولي للمسنين. (2أكتوبر،2023). *صحيفة الأمم المتحدة*. https://www.un.org/ar/observances/older-persons-day

Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D.Spielberger & I. G. Sarason (Eds.), Stress and emotion (Vol. 15; pp. 173-187). Washington, DC: Taylor & Francis.

Blum K.,& Chen A.,& Chen T., & Bowirrat A., & William Downs B., & Waite L., & Reinking J., & Kerner M., & Braverman D., & DiNubile N., & Rhoades P., & Eric R. Braverman., & Savarimuthu S., & Blum S., & Oscar-Berman M., & Palomo T., & Stice E., & Gold M., & E. Comings D. (2009). Genes and Happiness. Gene Therapy and Molec Biology,13, 91-129. https://www.researchgate.net/publication/286644185_Genes_and_Happiness

Burns, D.(1999). Feeling Good: The New Mood Therapy. USA, Harper Collines publishers Inc.

Costa, P., & McCrae, R.(1992). Normal Personality Assessment in Clinical Practice: The NEO Personality Inventory. Psychological Assessment, 4, 5-14.

Diener,E., &Diener, M. (1995). Cross cultural correlates of life satisfaction and self esteem. Journal of Personality and Social Psychology.

Hills, P., & Argyle, M.(2002). The Oxford Happiness Questionnaire. Personality and Individual Differences, 33, 1073-1082.

Hills, P., & Argyle, M.(2002). The Oxford Happiness Questionnaire. Personality and Individual Differences, 33.

Mayers,D.G., &Diener,E. (1993) . The pursuit of happiness.New York : Avon .

Momeni, M., Anvari, M., Kalali, N., Raoofi, Z., & Zarrineh, A.(2010). The Effect of Personality on Happiness: A Study in The University of Tehran. Paper presented at Business and Social Science Research Conference.

Myers, D. & Deiner, E.(1995). Who is happy? Psychological Science, 6 (1), 10-19.

Rivera, M.; Croes, R.; Lee, S.H. (2014). Tourism Development and Happiness. Journal of Destination Marketing & Management.1 -12.

Segura A, Cardona D, Segura A, Robledo CA and Muñoz DI (2023) The subjective perception of the happiness of older adult residents in Colombia. Front. Med. 10:1055572. doi: 10.3389/fmed.2023.10555

Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In C. Snyder & S. J. Lopez (Eds.).

The Handbook of Positive Psychology(3-12). New York: Oxford.

Seligman, M. E. P, Authentic Happiness, New York: Free Press, 2002.

Veenhoven, R. (2001). Are the Russians as unhappy as they say they are? Journal of Happiness Studies, 2, 111-136.

الملاحق:

الملحق رقم 1:

قائمة السعادة الحقيقية:

إعداد: مارتن سيلجمان و كريستوفير بترسون (M.Seligman&C.Peterson)

تقنين الأستاذ معمرية بشير

العمر: ..... **الجنس:** ..... **المهنة:**

.....

المستوى التعليمي: ..... **التخصص العلمي:**

.....

تعليمات:

تتحدث العبارات التالية عن أسلوبك في التفكير و في نظرتك إلى الحياة و إلى العالم من حولك.

اقرأها جيدًا ثم أجب عنها بوضع علامة (X) تحت كلمة : لا أو قليلًا أو متوسطًا أو كثيرًا, و ذلك حسب انطباق العبارة عليك.

	العبارات:	لا	قليلًا	متوسطًا	كثيرًا
1	أنا دائمً الفضول و الإطلاع لأتعرف على ما يحيط بي.				
2	يسهل عليّ أن أشعر بالحيوية و الاهتمام.				
3	أشعر بالحيوية و الاهتمام كلما تعلمت شيئًا جديدًا.				

4	أحب زيارة أي أماكن أتعلم منها مثل المكتبات و المعارض و المتاحف و غيرها.				
5	يمكن أن أصبح شديد المنطقية و العقلانية إذا تطلب الأمر ذلك.				
6	أميل إلى تسيير الأمور و اتخاذ القرارات فيما بعد نفكير و دراسة.				
7	أحب التفكير في طرق جديدة للتعامل مع الأشياء.				
8	أنا أكثر من معظم أصدقائي في القدرة على استعمال خيالي.				
9	لدي القدرة على التوافق (التكيف) مهما كان الموقف الاجتماعي الذي أكون فيه.				
10	أنا ماهر في معرفة مشاعر الآخرين.				
11	أنظر إلى الأشياء نظرة كاملة و شاملة من جميع الجوانب.				
12	يلجأ إليّ الناس طلبًا للنصح.				
13	لديّ القدرة على مواجهة المعارضين لي.				
14	تساهم السعادة و الرضا في إظهار أفضل ما لديّ.				
15	إنني أنهي دائمًا ما أبدؤه.				
16	أهتم و أركز عندما أبدأ العمل.				
17	أحافظ على وعودي و عهودي.				
18	أصدقائي يقولون عني أني شخص واقعي.				

19	أتطوع لمساعدة جيراني.				
20	أفكر في مصلحة الآخرين مثلما أفكر في مصلحتي.				
21	هناك أشخاص يهتمون بمشاعري و سعادتي بقدر ما يهتمون بأنفسهم.				
22	لديّ القدرة على منح المحبة للآخرين و تلقيها منهم.				
23	أعمل بأفضل ما أستطيع عندما أكون في جماعة.				
24	أعامل الناس بالعدل و الإنصاف بغض النظر عمّا يكونون.				
25	يمكن لي أن أضحي بمصلحتي من أجل مصلحة الجماعة التي أنتمي إليها.				
26	أعامل الناس بعدل و إنصاف سواءٌ أحبهم أو أكرههم.				
27	أستطيع أن أجعل الناس يقومون بالعمل دون تعب.				
28	أنا ماهر في تخطيط الأنشطة الإجتماعية.				
29	أستطيع التحكم في إنفعالاتي.				
30	لديّ القدرة على التوقف عن أي تصرف إذا كان يجب عليّ ذلك.				
31	من طبيعتي أن أتجنب الأنشطة البدنية الخطيرة.				

32	اختياراتي ناجحة فيما يتعلق بالأصدقاء و العلاقات الاجتماعية بصفة عامة.				
33	أتجنب الحديث في الموضوعات التي تجلب لي مدح الناس.				
34	أتجنب الحديث عن إنجازاتي.				
35	أتأثر إعجابًا بالموسيقى العذبة و الفن الجميل.				
36	أنجزت فيما سبق أعمالًا جيدة و ممتازة.				
37	من عادتي أن أوجه الشكر حتى على الأشياء الصغيرة.				
38	من عادتي أن أحصي ما لديّ من أشياء أملكها.				
39	أنظر باستمرار إلأى الجانب المشرق و الجميل في الحياة.				
40	عندما أنوي فعل شيء أخطط له بعناية.				
41	أشعر أن حياتي لها معنى واضح.				
42	أعرف أن لي هدفًا في هذه الحياة.				
43	عندما أفكر في الماضي اعتبره ماضيًا و أنساه.				
44	أصفح و أتسامح و أتجنب الانتقام.				
45	بإمكاني مزج الجد بالهزل.				
46	من طبيعتي أن أقول نُكتًا و أشياءً مضحكة.				
47	أركز بكل جوارحي فيما أعمله.				
48	أنا شخص مرتفع الدافعية و قوي الحماس.				

الملحق رقم2:

مقياس الرضا عن الحياة:

إعداد: د.مجدي الدسوقي (1996)

بيانات أولية:

الجنس: ..... .

المهنة: ..... .

الشعبة أو التخصص: ..... .

تاريخ الإجراء: ...../...../..... .

التعليمة:

سيدي/سيدتي;

يُعرض عليك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك و تصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة, و يوجد أمام كل عبارة اختيارات هي بالترتيب (تنطبق تمامًا, تنطبق, بين بين, لا تنطبق, لا تنطبق أبدًا).

المرجو منك:

أن تقرأ كل عبارة بدقة و بكل عناية ثم تبدي رأيك بوضع علامة () تحت الاختيار الذي ينطبق عليك من خمسة اختيارات أو بدائل (تنطبق تمامًا, تنطبق, بين بين, لا تنطبق, لا تنطبق أبدًا).

بالترتيب:

- التأكد من قراءة كل عبارة من هذه العبارات بدقة.
- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها فضلًا.
- لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة.

و تذكر أنه لا وُجود لإجابات صحيحة أو خاطئة هنا, و أن المطلوب هو إعطاء الدرجة الأكثر إنطباقًا عليك لكل عبارة.

طالما تُعبر عن حقيقة شُعورك تُجاه المعنى الذي تحمله العبارة, و مما يجب التأكد عليه أن إجابتك على العبارات المكونة للمقياس تُحاط بسرية تامة, فهي تستخدم في أغراض البحث العلمي.

و شكرًا لتعاونك.

	العبارات:	تنطبق دائمًا	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبدًا
1	أنا أسعد حالًا من الآخرين.					
2	أنا راضٍ عن نفسي.					
3	ظروف حياتي ممتازة.					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية.					
5	أنا راضٍ عن حياتي.					
6	أشعر بالثقة تُجاه سلوكي الإجتماعي.					
7	أشعر بالأمن و الطمأنينة.					

8	أتمتع بحياة سعيدة.					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.					
10	حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة في حياتي.					
11	أشعر أني موفق في حياتي.					
12	أشعر بالبهجة و التفاؤل تُجاه المستقبل.					
13	أنا راضٍ عن ما وصلتُ إليه.					
14	أميل إلى الضحك و تبادل الدُعابة.					
15	أشعر بالرضا عن ظروف حياتي.					
16	أتقبل الآخرين و أتعايش معهم كما هم.					
17	أعيش في مستوى حياة أفضل مما كنتُ أتمناه أو أتوقعه.					
18	أشعر بالسعادة لوُجود علاقة طيبة تربطني بالآخرين.					
19	أشعر أن حياتي مشرقة و مليئة بالأمل.					
20	أتقبل نقد الآخرين.					
21	يثق الآخرون في قُدراتي.					
22	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح و المرح.					
23	أنام نومًا هادئًا مسترخيًا.					

24	ينظر الآخرون لي باحترام.					
25	أنا خالٍ من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل.					
26	لدي القدرة على اتخاذ القرارات و تحمل نتائجها.					
27	أفكاري و آرائي تنال إعجاب الآخرين.					
28	علاقاتي الإجتماعية بالآخرين ناجحة.					
29	روحي المعنوية مرتفعة.					
30	لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئًا من حياتي.					