

البحث الثالث :

الامتنان وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين

بحث مستل من رسالة ماجستير في الآداب والعلوم الإنسانية
تخصص علم نفس " توجيه وإرشاد "

إهداء :

أريح مسفر أحمد المالكي

باحثة ماجستير في تخصص علم النفس (توجيه وإرشاد)

كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الملك عبدالعزيز

بجدة المملكة العربية السعودية

أ.د/ مجده السيد علي الكشكي

أستاذ علم النفس الإكلينيكي بجامعة الملك عبدالعزيز وأسيوط

كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الملك عبدالعزيز

بجدة المملكة العربية السعودية

الامتنان وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين

أريج مسفر أحمد المالكي

باحثة ماجستير في تخصص علم النفس (توجيه وإرشاد)

كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الملك عبدالعزيز

بجدة المملكة العربية السعودية

أ.د/ مجده السيد علي الكشكي

أستاذ علم النفس الإكلينيكي بجامعة الملك عبدالعزيز وأسيوط

كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الملك عبدالعزيز

بجدة المملكة العربية السعودية

• المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الامتنان وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين، كذلك التعرف على مستوى الامتنان والاستمتاع بالحياة لديهم، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في متغيري الامتنان والاستمتاع بالحياة وفقاً لبعض الخصائص الديموغرافية لدى كبار السن (الجنس - المستوى التعليمي - الحالة الصحية)، ونسبة إسهام الامتنان في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدى عينة الدراسة. بلغت عينة الدراسة (١٣٠) من كبار السن المقيمين مع أسرهم، (٧١) منهم إناث و(٥٩) ذكور، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي المقارن، كما استخدمت الدراسة مقياس الامتنان والاستياء والتقدير، إعداد: واتكينز وستون وكويت، ترجمة وتعريب: الفريح (٢٠١٦)، ومقياس الاستمتاع بالحياة، إعداد: عبدالعال ومظلوم (٢٠١٣). أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الامتنان والاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين، ووجود مستوى مرتفع من الامتنان ومستوى مرتفع من الاستمتاع بالحياة لدى عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الامتنان وفقاً للجنس والمستوى التعليمي والحالة الصحية لدى عينة الدراسة، كما لم تجد الدراسة فروقاً دالة إحصائية في الاستمتاع بالحياة وفقاً للجنس والمستوى التعليمي والحالة الصحية لدى عينة الدراسة، ووجدت الدراسة قيمة تنبؤية دالة للامتنان في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدى عينة الدراسة. الكلمات المفتاحية: الامتنان - الاستمتاع بالحياة - كبار السن - السعوديين.

Gratitude and its Relationship to the Enjoyment of Life in a Sample of Saudi Elderly

Areej Misfer Ahmed Al-Maliki

Prof.Majda El-Sayed Ali El-Keshky

Abstract

The current study aimed at identify gratitude and its relationship to the enjoyment of life in a sample of Saudi elderly, and identify the level of gratitude and the enjoyment of life among them, as well as finding differences in the gratitude and the enjoyment of life variables according to some demographic characteristics of the elderly (gender - education level - health state), and the contribution ratio of gratitude in predicting the enjoyment of life among the study sample. The sample of the study consisted of (130) elderly residing with their families, (71) females, and (59) males. The study used the comparative, predictive, correlational, descriptive approach. The study also used Gratitude Resentment and Appreciation Scale, prepared by Watkins, Stone & Koite, translated by Al-Furaih (2016), and The Enjoyment of

Life Scale, prepared by Abd Al-Aal & Mazloom (2013). The findings of the study showed the existence of a statistically significant correlation between gratitude and the enjoyment of life in a sample of Saudi elderly, and the existence of a high level of gratitude and a high level of the enjoyment of life. The study also found that there were no statistically significant differences in gratitude, according to gender, educational level and health state. The study also found no statistically significant differences in the enjoyment of life, according to gender and educational level and health state. Finally, the study found a significant predictive value of gratitude in predicting the enjoyment of life in a sample of Saudi elderly.

Key Words: Gratitude – The enjoyment of life – The elderly – Saudi.

• مقدمة:

يعد علم النفس الايجابي على المستوى الذاتي أو الشخصي علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدرة أو ذات القيمة مثل: الرفاهية الشخصية أو جودة الوجود الذاتي الشخصي، القناعة، الرضا (في الماضي)، التدفق والسعادة (في الحاضر)، الأمل والتفاؤل (في المستقبل)، وعلى المستوى الفردي يتعلق علم النفس الايجابي بدراسة وتحليل السمات الايجابية للفرد كالقدرة على الحب والعمل، والبسالة والجرأة، المثابرة، التسامح، الشغف الروحي، الحكمة. وعلى مستوى الجماعة، يدور علم النفس الايجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، المسؤولية، التواد مع الآخرين، الايثار، الاعتدال، وخلق العمل. ويركز الباحثون في علم النفس الايجابي على دراسة وتحليل مكامن القوة والسمات والفضائل الانسانية الايجابية مثل التفاؤل، والابداع، الرضا والامتنان لتعظيم وتعزيز السعادة الشخصية للإنسان في ممارساته وأنشطته وشؤون حياته اليومية، لتحسين صحة الفرد النفسية والجسمية مما يجعله فرداً منتجاً فعالاً في مجتمعه (أحمد، ٢٠١٥: ١).

ويعد الامتنان من الأحاسيس المهمة في المجتمع العصري وينظر إليه على أنه من الموضوعات الحديثة، حيث بدأ الاهتمام به بصورة جدية بعد عام ٢٠٠٠م (الربيع وعبابنه، ٢٠١٨: ٦٥٣).

كما يعد الامتنان من المتغيرات الايجابية التي قد تسهم في تحقيق غاية الفرد وشعوره بالسعادة، حيث أنه قد يسهم في زيادة شعور الفرد بالرضا، وزيادة جودة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، والذي يؤدي بدوره إلى زيادة القدرة على مواجهة التغيرات، والتحديات والضغوط التي يتعرض لها الانسان في حياته (محمد، ٢٠١٤: ١٤٦).

وأشارت الفريخ (٢٠١٦: ١٦) في دراستها إلى أن الامتنان قد يرتبط ارتباطاً قوياً بمهارات حياتية؛ مثل التعاون ووجود هدف في الحياة والابداع والمثابرة؛ ومن ثم فإن الشعور بالامتنان يعد مورداً حيوياً يجب على الوالدين والمعلمين وغيرهم ممن يتعاملون مع الشباب مساعدتهم في تنميته وهم يكبرون. وقد يكون المزيد من الشعور بالامتنان هو ما يحتاج إليه مجتمعنا حتى ينشئ جيلاً لديه استعداد لإحداث فارق في المجتمع.

ولابد أن يكون الامتحان في جميع أحوال الضرد في السراء والضراء، عندما يكون في أحسن حال وعندما يشعر بأنه في حال سيء، فالتنعم التي ينعم بها الضرد لا تعد ولا تحصى، فكما يقول أندرسون و جالاجار (٢٠١٨: ١٠٥) أنه يسهل التعبير عن الامتحان عندما تسير الأمور على نحو جيد في حياتنا، ولكن ما الذي يحدث عندما تخرج الأمور عن مسارها في حياتنا؟ بالنسبة لعدد من الناس، يتبدد لديهم الامتحان عندما تخرج الأمور عما كانت عليه، وبدلاً من الشعور بالامتحان، يشعرون بخيبة الأمل، أو الخوف، أو الغضب، أو الكراهية، أو الصدمة، أو القلق، أو اليأس.

ويعتبر الامتحان أساساً للهناء والصحة النفسية، كما أنه يزيد من شعور الأفراد بالسعادة في مختلف مراحل العمر، وقد وثقت الدراسات والأدلة التراكمية فوائد واسعة ومتعددة للامتحان والتي تتعلق بالسعادة والهناء الذاتي والصحة البدنية والعقلية، وقد اثبتت الابحاث والتجارب العلمية مساهمة الامتحان في زيادة الآثار الايجابية المرغوب فيها والتقليل من الآثار السلبية (الفريح، ٢٠١٦: ١٩).

وترى دراسة ريميروز وآخرون (Ramirez, et al., 2014) أن الامتحان يساعد على زيادة الرفاهية الذاتية ونوعية الحياة عند كبار السن من خلال تركيز الامتحان على تعزيز الموارد الشخصية والاجتماعية من أجل السعادة. واستخدمت دراسة كيلن وماكاسكيل (Killen & Macaskill, 2015) تدخل الامتحان لتعزيز الرفاه لدى كبار السن، فكان هناك انخفاض في التوتر المتصور وأن استخدام الامتحان هي طريقة فعالة لإنتاج تحسينات مفيدة في رفاهية كبار السن. كما أشارت نتائج دراسة كوبيرو وآخرون (Cubero, et al., 2018) إلى أن للتدريب في الامتحان والتذوق نتائج متزايدة في الرضا عن الحياة، والتأثير الإيجابي، والسعادة الذاتية والمرونة، والحد من التأثير السلبي.

إن التعبير عن المشاعر والرغبات الفردية يحتاج إلى قدرات نوعية للتعامل الفعال مع الآخرين في مواقف محددة بالشكل الذي يحقق أهدافاً معينة، سواءً فيما يتعلق بالضرد أو بالأفراد الآخرين، كما أن القدرة على التفاعل مع الآخرين في البيئة الاجتماعية بطرق مختلفة تعد مقبولة اجتماعياً، أو ذات قيمة إذا تم التعبير عن المشاعر والرغبات الفردية بشكل جيد، فتكون ذات فائدة للضرد ولمن يتعامل معه، وفي إطار هذه العوامل مجتمعة يمكن تحقيق استمتاعاً في الحياة وصولاً إلى السعادة وجودة الحياة (الربيع وعبابنه، ٢٠١٨: ٦٥٤).

فيعد الاستمتاع بالحياة من متغيرات الشخصية الايجابية التي بدأ الاهتمام بها مؤخراً في إطار علم النفس الايجابي، ولهذا نجد أن هناك نِدرة في الاسهامات السيكولوجية التي أسس لها علماء النفس الايجابي وخصوصاً ما يرتبط منها بمفهوم الاستمتاع بالحياة (عبدالرحمن، ٢٠١٧: ١١١).

والاستمتاع بالحياة يجعل الضرد أكثر سعادة وتسامحاً وتصالحاً مع ذاته والآخرين من حوله، فإن الذات تعيش هنا بلا شك لحظة إشراقة بلا موارد

لتشف فيها الذات للآخر وتيسامح معه عن كل ما يجعلها أكثر تنغيصاً واكتئاباً وألماً وحرزناً، إنها أيضاً لحظة صفاء النفس وأريحيتهما ونقاؤها وتساميها وعلوها وسموها وتغلبها على نقائصها وتحديها لحالات عجزها وانكسارها إنها الايجابية الخلاقة بلا شك في أوسع وأكمل معانيها (عبدالعال ومظلوم، ٢٠١٣: ٨٠).

كما كان لارتباط السعادة بالحالة المزاجية الإيجابية اسهاماً في إيجاد أفكار إيجابية لدى الفرد يترتب عليها تحسن واضح في قدرته على تذكر الأحداث السعيدة والتي تهيب الفرد لأعمال إبداعية أفضل، وإمكانية أقدر على حل المشكلات الخاصة، والميل إلى مساعدة الآخرين ومحبتهم، وكذا زيادة في الحالة المزاجية الإيجابية التي تزيد من مشاعر الإحساس بالرضا عن الحياة والاستمتاع بها (محمد، ٢٠١٩: ٥٠٦).

ويتميز الأشخاص المستمتعون بحياتهم بفلسفة واضحة في الحياة يتبنونها ويعيشونها على نحو مبهج وإيجابي بصورة تجعلهم أقدر على التفاعل بإيجابية، وبصورة أكثر رضا عن هذه الحياة وتحمل تبعاتها، كما أنهم أكثر سعادة من غيرهم، متسامحون، وأكثر تواصلًا وألفه ومودة بالآخرين الذين تربطهم بهم علاقة، والاحساس بمشاعرهم والتعاطف بإيجابية مع مشكلاتهم والحساسية تجاه هذه المشكلات (عبدالعال ومظلوم، ٢٠١٣: ٩٥).

والشعور بالسعادة والهناء فرع من فروع علم النفس الإيجابي وله أهمية كبيرة في حياتنا، لأن الشعور بالسعادة يلون حياتنا، والناس السعداء يعيشون برضا مع كل ما في حياتهم، ويضعون القرارات بسهولة ويشعرون بالأمن والاستمتاع بالحياة ورضا عن النفس وتقبلها واحترامها ويرضون بما قسمه الله لهم، والشعور بالسعادة علامة من علامات الصحة النفسية، فنجد أن جميع فئات المجتمع من أطفال ومراهقين وراشدين بحاجة إلى الشعور بالسعادة، والمسنين أيضاً فئة مهمة من فئات المجتمع وبحاجة إلى هذا الشعور لكي يكونوا متوازنين نفسياً وصحياً واجتماعياً (محمد، ٢٠١٦: ٤).

فالمسنون يمثلون شريحة هامة في المجتمع ويتسمون بطبيعة وسيكولوجية خاصة تستلزم التفهم والوعي الكامل لاحتياجاتهم ومتطلباتهم من حيث العوامل والمؤثرات المرتبطة بهذه المرحلة العمرية، وذلك بهدف الحد من المشكلات الانفعالية والصعوبات الحياتية التي قد يواجهها هؤلاء المسنون من خلال إيجاد أنسب وسائل الرعاية التي تكفل الحفاظ على كيانهم المعنوي والمادي وتوافقهم الشخصي والاجتماعي، ومن ثم التمتع بنوعية عالية من الحياة (القطان، ٢٠١٠: ٢٧٩).

واقترنت دراسة (حبيب، ٢٠١٤؛ الشريف، ٢٠٠٩) على أهمية فئة المسنين بأنها من أهم الفئات المجتمعية وأكثرها حاجة إلى الدعم والاهتمام، ويزيد من ضرورة الاهتمام بفئة المسنين أيضاً، ما أخذت تشكله هذه الفئة من أعداد متزايدة ومتنامية بشكل كبير في المجتمع.

ولقد كشفت الهيئة العامة للإحصاء حسب مسح كبار السن (٢٠١٧) الذي أصدرته الهيئة أن عدد السكان كبار السن بالمملكة (٦٥ سنة فأكثر) بلغ ١.٠٥ مليون مسن، يمثلون ما نسبته (٣.٢٪) من إجمالي عدد السكان، مشيره إلى أن (٥٧٪) منهم ذكور و(٤٣٪) منهم إناث.

والإدارة الإيجابية الناجحة لأبعاد حياة الفرد الصحية، الاجتماعية، النفسية، الاقتصادية ... الخ في مرحلة التقدم في العمر لتحقيق هدف واحد هو التكيف مع التغيرات المصاحبة لهذه المرحلة ومتطلبات النمو بها، الأمر الذي إذا نجح الفرد في تحقيقه يجعله ينعم بمشاعر إيجابية تغمر حياته في هذه المرحلة كالرضاء، الاستمتاع، السعادة، الأمن والطمأنينة وغيرها من المشاعر الإيجابية الهامة التي تدعم الصحة النفسية للأفراد في هذه المرحلة (الشعراوي، ٢٠١٤: ٢٦٣).

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة فيلاسكو وآخرون (Velasco, et al., 2017) أن المسنين المشتركين في الدراسة كانوا واعين بأهمية سعادتهم وكيفية الوصول لها، ودراسة وونغ (Wong, 2019) التي وجدت أن الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٦٥ عاما أو أكثر يتحلون برضا عن الحياة وجودة التمتع بالحياة، وأن العلاقات الاجتماعية - خاصة - الدعم من الأسرة هو العنصر الأكثر أهمية لتعزيز الرضا عن الحياة وجودة التمتع بالحياة لدى كبار السن.

ومن الممكن القول بأن ممارسة الامتنان واستشعار النعم صغيرة كانت أو كبيرة وشكر الله عليها، وكذلك شكر الآخرين وإظهار الامتنان لهم قد يشعر الفرد بالإيجابية والتفاؤل والرضا، مما قد يؤثر على حياته بشكل إيجابي والذي بدوره يؤدي إلى قدرته على مواجهة الضغوط والتعامل مع المشكلات وبالتالي شعوره بالبهجة والاستمتاع بحياته. وفي ضوء ما سبق سنتناول الدراسة الامتنان وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين.

• مشكلة الدراسة:

نظرا للحياة الجافة المليئة بالصراعات والمشاحنات والضغوط النفسية نتيجة اللهث وراء كسب المال، وذلك أيضا لزيادة متطلبات الرفاهية في مجتمعنا وحاجة الكثيرين إلى الاستزادة منها، أدى هذا إلى وجود خلل سلوكي واجتماعي لدى الأفراد تمثل في هجرهم لكثير من المفاهيم الإيجابية مثل: الشعور بالامتنان، السعادة، التسامح، وأدى هذا لتفكك المجتمع وتسارع خطواته لتباعد الجميع عن بعضه البعض راكضين وراء سراب التقدم والتكنولوجيا والالكترونيات (محمد، ٢٠١٣: ١١). لذلك فإن دراسة المفهوم الإيجابي الامتنان الذي قد يؤثر على نظرتنا لأنفسنا وعلى علاقاتنا بمن حولنا وعلاقته بمدى شعورنا بالمتعة في حياتنا، يساعدنا في التعرف على مدى تواجد هذه المفاهيم الإيجابية لدى فئات عمرية مختلفة في المجتمع من مراهقين وراشدين وكبار في السن.

ومرحلة الشيخوخة لا تقل أهمية عن مراحل العمر المختلفة، إذ تتضمن خصائص وسمات ومتغيرات نفسية جديرة بالبحث والدراسة، وقد شهد هذا العصر

اهتماماً ملحوظاً بمرحلة الشيخوخة، وإن كان لا يوازي الاهتمام الذي حظيت به مراحل العمر الأخرى، وربما قد يرجع هذا الاهتمام إلى اعتبارات كثيرة، منها: أن هذه المرحلة تحتاج إلى العناية والرعاية والتوجيه والإرشاد فضلاً عن الاعتبار الإنسانية التي تلزمنا كباحثين ومتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية وهي الاهتمام بهؤلاء الأفراد الذين أدوا أدوارهم العامة والخاصة في الحياة، ومن حقهم أن يجدوا من يهتم بهم، ويوفر لهم العناية على أسس علمية، ولا سيما أننا نتعرض في عصرنا هذا إلى ظاهرة مهمة ألا وهي ارتفاع نسب المسنين (محمود، ٢٠١٦: ٥٠٧).

وعليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الامتنان والاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين؟

وتنبثق منه الأسئلة الفرعية التالية:

- ◀◀ ما مستوى الامتنان لدى عينة من كبار السن السعوديين؟
- ◀◀ ما مستوى الاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين؟
- ◀◀ هل توجد فروق بين متوسطات درجات الامتنان بأبعاده لدى عينة الدراسة وفقاً للجنس والمستوى التعليمي والحالة الصحية؟
- ◀◀ هل توجد فروق بين متوسطات درجات الاستمتاع بالحياة بأبعاده لدى عينة الدراسة وفقاً للجنس والمستوى التعليمي والحالة الصحية؟
- ◀◀ هل يسهم الامتنان في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين؟

• أهمية الدراسة:

تحدد أهمية الدراسة في الاهتمام بمتغيرات إيجابية لها دور في الصحة النفسية لدى كبار السن وهي الامتنان والاستمتاع بالحياة. كما أن هذه الدراسة تعد من أوائل الدراسات في مجال الامتنان والاستمتاع بالحياة في مجال الدراسات العربية في العالم العربي، والتي تربط بين هذين المتغيرين لدى كبار السن في حدود علم الباحثة، وذلك من أجل تفعيل المجالات الإيجابية التي يتناولها علم النفس الإيجابي في دراسة الشخصية الإنسانية التي مازالت تمثل كنزاً ثميناً لاكتشاف العديد من المفاهيم الإيجابية التي تؤكد على خصائص الشخصية الإنسانية الإيجابية. في ضوء ذلك تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

أ- الأهمية النظرية:

- ◀◀ يعتبر الامتنان والاستمتاع بالحياة من أحدث متغيرات علم النفس الإيجابي ولا تزال هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولتها على حد علم الباحثة.
- ◀◀ لا توجد دراسة عربية على حد علم الباحثة تناولت علاقة الامتنان بالاستمتاع بالحياة لدى كبار السن، لذا جاءت الدراسة الحالية لسد هذه الثغرة في مجال علم النفس الإيجابي.

« إثراء المكتبة العربية النفسية بإطار نظري عن موضوع علمي حديث نسبياً مما يفيد المهتمين بهذا المجال.
« تسليط الضوء على كبار السن كشريحة لها أهميتها في المجتمع وهي شريحة لم يتم تناولها بالدراسة بشكل كافٍ.
« تفتح المجال للباحثين لعمل مزيد من الدراسات المستقبلية التي تتناول هذه المتغيرات بالدراسة.

ب- الأهمية التطبيقية:

« لفت نظر القائمين على البرامج الإرشادية لتنمية مفهوم الامتنان لدى جميع شرائح المجتمع ومنهم كبار السن لمساعدتهم في مواجهة الضغوط والاستمتاع بحياتهم.
« تساعد المتخصصين والمرشدين النفسيين والقائمين على تقديم الخدمات النفسية في العمل على نشر الوعي في المجتمع بأهمية ممارسة الامتنان للوصول إلى المتعة في حياتهم من خلال عمل الدورات وورش العمل.
« إرشاد وتوجيه المسنين لممارسة الامتنان لاستشعار المتعة والبهجة في حياتهم من خلال دور رعاية المسنين ومراكز الإرشاد ووزارة الشؤون الاجتماعية والجمعيات المهتمة بكبار السن.

• أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على:
« العلاقة بين الامتنان والاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين.
« مستوى الامتنان لدى عينة من كبار السن السعوديين.
« مستوى الاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين.
« الفروق بين متوسطات درجات الامتنان بأبعاده لدى عينة الدراسة وفقاً للجنس والمستوى التعليمي والحالة الصحية).
« الفروق بين متوسطات درجات الاستمتاع بالحياة بأبعاده لدى عينة الدراسة وفقاً للجنس والمستوى التعليمي والحالة الصحية).
« نسبة إسهام الامتنان في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين.

• مصطلحات الدراسة:

تشتمل الدراسة على عدة مصطلحات هي:

• الامتنان Gratitude:

عرفه محمد (٢٠١٤: ١٤٨) بأنه تقييم معرفي وجداني إيجابي، يقوم به الفرد تجاه ما يمنح له أو يقدم إليه من خدمات، في ضوء ما يدركه الفرد من تقدير لهذه الخدمات، والفوائد التي يحصل عليها، مما يؤدي إلى استعداده للتعرف بإيجابية والشكر للمحسنين ومحبة الغير.

كما عرفه كل من الربيع وعبابنه (٢٠١٨: ٦٥٣) بأنه المشاعر التي يبديها الفرد تجاه من يقدم له خدمة مفيدة.

• **التعريف الاجرائي:**

تتبنى الباحثة تعريف (الفريح، ٢٠١٦) وهو اعتراف الفرد بالنعم وتقديره ورضاه عن العطايا والفوائد التي يحصل عليها في حياته سواء كانت مادية أو معنوية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الامتنان والاستياء والتقدير، إعداد: واتكينز وستون و كويت، ترجمة وتعريب الفريح (٢٠١٦).

• **الاستمتاع بالحياة** The Enjoyment of Life:

عرفه راثيل (٢٠٠٥) بأنه سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع الحياتي المعاش قبولاً وقيمة في محاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع القائم كما هو، والتعامل بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن وتبني أهداف حياتية مستقاة من الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع، وفلسفة واضحة يتبناها بصورة تجعل الفرد أكثر تسامحاً مع ذاته والآخرين من حوله وقبوله للآخر بأفكاره وآرائه حتى لو كانت مخالفة تماماً لآرائه وأفكاره هو (عبدالعال ومظلوم، ٢٠١٣: ٨٠).

كما تعرف محمد (٢٠١٩: ٤٧٢) الاستمتاع بالحياة بأنه أسلوب حياة يؤثر ويتأثر بفكر الانسان وتقييمه للأحداث.

• **التعريف الاجرائي:**

تعرف الباحثة الاستمتاع بالحياة إجرائياً بأنه شعور الفرد بالارتياح والرضا النفسي والبهجة والاستمتاع في حياته وقدرته على مواجهة الضغوط والمشكلات والتعامل معها، ورضاه عن ذاته وتحقيق طموحاته، وأداء فعلي يعكس دفاء مشاعره وحسن العشرة والرغبة في الائتلاف والبعد عن الخلاف، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الاستمتاع بالحياة، إعداد عبدالعال ومظلوم (٢٠١٣).

• **المسن Elderly:**

هو الشخص الذي تجاوز الستين من عمره، ويزداد اعتماده على غيره بازياد تراجع وظائفه الجسدية والنفسية والاجتماعية، ويختلف هذا تبعاً لشخصية المسن والمعايير الاجتماعية والثقافية السائدة في المجتمع (زيدان، ٢٠١٧: ٤٣٣).

• **التعريف الاجرائي:**

تعرف الباحثة المسن إجرائياً بأنه الفرد الذي يبلغ من العمر ٦٠ سنة فما فوق سواء كان ذكراً أو أنثى من سكان المملكة العربية السعودية ولديه القدرة على الإجابة على مقاييس الدراسة.

• **حدود الدراسة:**

تحدد الدراسة بالحدود التالية:

◀ الحد الموضوعي: الامتنان وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن.

◀ الحد الزمني: العام الجامعي ١٤٤١هـ - ٢٠٢٠م

◀◀ الحد المكاني: المملكة العربية السعودية.

◀◀ الحد البشري: كبار السن من عمر ٦٠ سنة فما فوق من المقيمين مع أسرهم.

• الدراسات السابقة:

• دراسات تناولت متغير الامتنان مع متغيرات أخرى:

سعت دراسة محمد (٢٠١٣) إلى التعرف على العلاقة بين نوعية الحياة وكل من الامتنان والسعادة والتسامح، وهي دراسة نمائية تكونت عينتها من مراهقين وراشدين ومسنين من الجنسين، وبلغ عدد العينة ٥٠٠ مقسمة إلى ٢٥٠ ذكور و ٢٥٠ إناث من الفئات العمرية المختلفة وهي: من المراهقين والمراهقات ٧٥ ذكور و ٧٥ إناث ومن الراشدين والراشدات ١٠٠ ذكور و ١٠٠ إناث ومن المسنين والمسنيات ٧٥ ذكور و ٧٥ إناث، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بشقية الارتباطي والمقارن، وشملت أدوات الدراسة على مقياس نوعية الحياة إعداد أحمد عبد الخالق، ومقياس الشعور بالامتنان من إعداد الباحثة، ومقياس التسامح من إعداد الباحثة، ومقياس اكسفورد للسعادة تقنين أبو عمار، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية طردية بين الامتنان والسعادة، كذلك وجود فروق بين الجنسين من المسنين في الامتنان لصالح الاناث، كما توجد فروق بين الجنسين من المسنين في السعادة لصالح الذكور.

وهدف دراسة ميلز وآخرون (Mills, et al., 2015) إلى التعرف على ارتباط الروحانية والامتنان مع الرفاهية. فقامت بفحص العلاقات بين الامتنان، والرفاه الروحي، النوم، المزاج، الاعياء، الكفاءة الذاتية للقلب، والالتهاب عند (١٨٦) رجل وامرأة في المرحلة (ب) من قصور القلب غير ظاهر الأعراض (متوسط العمر ٦٦,٥ سنة \pm ١٠). واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كذلك استخدمت المسح الطولي، كما استخدمت مقياس الامتنان (GQ-6) لماكلو (McCullough, et al., 2002)، وتم استخدام مقياس الرفاه (FACIT - SP12) لتقييم الرفاه الروحي (Peterman, et al., 2002) ومقياس الاكتئاب لبيك (Beck, 1978). ووجدت الدراسة أن الامتنان ارتبط مع نوم أفضل، ومزاج مكتئب أقل، واعياء أقل، وكفاءة ذاتية أفضل للحفاظ على وظائف القلب، والمرضى الذين يعبرون عن مزيد من الامتنان لديهم مستويات منخفضة من الالتهابات التي تؤثر على العلامات الحيوية، كما وجدت الدراسة أن الامتنان كان له دور وسيط في العلاقة بين الرفاه الروحي ونوعية النوم، وكذلك في العلاقة بين الرفاه الروحي والمزاج المكتئب، الامتنان أيضا توسط جزئيا في العلاقات بين الرفاه الروحي والاعياء، وبين الرفاه الروحي والكفاءة الذاتية، باختصار، نذكر أن الامتنان والرفاه الروحي مرتبطان بمزاج أفضل ونوم أفضل، واعياء أقل، والمزيد من الكفاءة الذاتية، وأن الامتنان يتوسط كليا أو جزئيا الآثار المفيدة للرفاه الروحي على هذه النقاط المفحوصة.

وتناولت دراسة ممتاز ورفيق (Mumtaz & Rafique, 2016) التحقق من منبئات الرضا عن الحياة لدى كبار السن، وبعد المراجعة التفصيلية للأدبيات،

افترضت الدراسة أن الضعف الوظيفي بسبب المرض أو الاعاقة والامتنان الديني من المرجح أن يكونا منبئات للرضا عن الحياة لدى كبار السن، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والتنبؤي، وتم تقييم (١٠٠) من كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين (٦٠ - ٩٠) سنة بمساعدة النسخ المترجمة للأوردو من مقياس الضعف الوظيفي (فايس، ٢٠٠٠)، مقياس الامتنان الديني (أحمد، ٢٠١٠)، مع مقياس الرضا عن الحياة (دينر وآخرون، ١٩٨٥)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي كبير بين الامتنان الديني والرضا عن الحياة، وارتباط سلبي كبير بين الضعف الوظيفي مع الرضا عن الحياة والامتنان الديني. كشف تحليل الانحدار المتعدد أن الامتنان الديني والضعف الوظيفي هما متبئتان مهمتان للرضا عن الحياة لدى كبار السن.

وكان الغرض من دراسة كراوس (Krause, 2016) هو معرفة ما إذا كان الشعور بالامتنان تجاه الله يقلل من الآثار الضارة للتوتر على الصحة في أواخر العمر. بالإضافة إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في هذه المتغيرات. اشتملت عينة الدراسة على (٩٠٦) من المسنين بمتوسط عمر (٧٧,٦) وانحراف معياري (٦,٠)، واستخدمت الدراسة مقياس الامتنان من تصميم الباحث، ومقياس تقييم الصحة الذاتي، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: أن النساء الأكبر سناً يشعرن بالامتنان تجاه الله أكثر من الرجال الأكبر سناً، أظهرت الدراسة أيضاً أن آثار التوتر على الصحة انخفضت عند كبار السن الذين يشعرون بامتنان أكثر لله. أخيراً: أظهرت النتائج أن الخصائص الهامة المحتملة لتخفيض التوتر بسبب الامتنان تجاه الله تظهر بشكل أساسي بين النساء الأكبر سناً ولا تظهر لدى الرجال الأكبر سناً.

وهدفت دراسة بابادوبولو وآخرون (Papadubulu, et al., 2017) إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن التقاعد والامتنان والمغفرة. وكذلك التعرف على دور الامتنان والمغفرة في تعزيز الرفاهية الشخصية والصحة العقلية عند كبار السن، تكونت العينة من (١٣١) من المتقاعدين، تتراوح أعمارهم بين ٦٥ - ٨٧ عاماً منهم (٧٢) رجلاً، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدمت الدراسة مقياس الامتنان (GQ-6) لماكلو (McCullough, et al., 2002)، كذلك مقياس الغفران لهارتلاند وآخرون (Heartland, et al., 2005)، مقياس التكيف ورضا التقاعد (CR) لسولينج وهينكنز (Solinge & Henkens, 2008)، وأظهرت النتائج أن الامتنان كان مرتبطاً بشكل إيجابي بالرضا عن التقاعد في حين أن الوقت الذي يستغرقه القبول المعرفي للمواقف السلبية (كبعد للمغفرة) كان مرتبطاً سلبياً بالرضا عن الحياة بعد التقاعد.

وفي دراسة تشوبيك وآخرون (Chopik, et al., 2017) وُصف الامتنان كتقنية تطويرية وتكيفية متعلقة بالنتائج النفسية والشخصية. هدفت الدراسة إلى اختبار مقدار واتجاه الفروق العمرية في الامتنان في ثلاث عينات مجموعها هو (٣١٢٠٦) مشترك. وقد فحصت أيضاً إذا ما كان الامتنان مصحوب برفاه شخصي أكثر أو

أقل في فترات زمنية مختلفة من دورة الحياة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، كما استخدمت مقياس الامتحان (GQ-6) لماكلو (McCullough, et al., 2002)، ومقياس الرضا عن الحياة لدينر وآخرون (1٩٨٥). وقد وجدت الدراسة أن تجربة الامتحان كانت أعظم عند كبار السن وأقل عند متوسطي العمر والشباب. بالإضافة إلى ذلك، وجدت أن العلاقة بين الامتحان والرفاه الشخصي ظلت ثابتة نسبياً على مدى الحياة.

وفحصت دراسة رويوستيلي وويسمان (Robustelli & Whisman, 2018) الارتباطات بين الامتحان وثلاثة من مجالات الرضا عن الحياة في الولايات المتحدة واليابان شملت الرضا في العلاقات، العمل، الصحة، والرضا العام عن الحياة. تكونت عينة الدراسة من (٩٤٥) مشتركاً من عينتين من البالغين في منتصف العمر وكبار السن، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدمت مقياس الامتحان (GQ-6) لماكلو (McCullough, et al., 2002)، ومقياس الرضا عن الحياة لبرندا ولاكمان (Prenda&Lachman, 2001)، توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي دال بين الامتحان والمقاييس الأربعة للرضا عن الحياة. ارتبط الامتحان ارتباطاً إيجابياً دال مع الرضا عن العلاقات والحياة بشكل عام ولم يرتبط مع الارتياح في العمل أو الصحة. وقد أشارت النتائج إلى أن النساء والأفراد الأكثر انفتاحاً على العيش ويقطنون في الولايات المتحدة كانوا أكثر امتناناً، والأفراد الحاصلين على درجة أقل من شهادة الثانوية العامة كانوا أقل امتناناً.

وتناولت دراسة بيكين وآخرون (Beken, et al., 2018) التنوع السكاني في سمة الامتحان، والعلاقات المحتملة بين الامتحان وبعدي الصحة العقلية وهي الأمراض النفسية والرفاه الشخصي. لعينة كبيرة من البالغين الهولنديين بلغت (٧٠٦)، في المدى العمري من ١٨ - ٨٠ سنة بمتوسط عمر (٤٤) سنة، وانحراف معياري (١٤)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، كما قامت الدراسة بقياس الامتحان باستخدام أداة تقييم الاستعداد للنمو الذكي (SGRAT)، أعراض الأمراض النفسية باستخدام قائمة فحص الأعراض (SCL-90)، والرفاه الشخصي باستخدام جدول التأثير الإيجابي والسلبي (PANAS) ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS). توصلت الدراسة إلى أن الامتحان يرتبط بشكل دال بالعمر، الجنس، مستوى التعليم، والحالة الوظيفية. أظهرت تحليلات الانحدار متعدد المستويات أن سمة الامتحان لا تتنبأ بأعراض الأمراض النفسية ولكنها مؤشراً هاماً على الرفاه الشخصي عند ضبط آثار العوامل الديموغرافية والمستويات السابقة للرفاه الشخصي والأمراض النفسية. وتشير النتائج إلى أن سمة الامتحان مرتبطة مع العوامل الديموغرافية (العمر - الجنس - مستوى التعليم - الحالة الوظيفية)، كما تُظهر سمة الامتحان ارتباطات داله بالرفاه الشخصي وغياب الأمراض النفسية. وفي دراسة ويلز وآخرون (Wells, et al., 2018) كان الهدف من الدراسة هو البحث فيما إذا كانت الكتابة التعبيرية لديها تأثير على الشعور

بالهدف، التفاضل، المرونة، او جودة الحياة. أُشرك عشوائياً ما مجموعة (١٥٣) مشتركاً، (٧٢) منهم في الكتابة التعبيرية، و(٨١) منهم في كتابة مذكرات الامتحان اليومية مع الكتابة التعبيرية، استخدمت الدراسة مقياس الشعور بالوحدة ومقياس الترابط الاجتماعي ومقياس التفاضل ومقياس الغرض من الحياة ومقياس المرونة، وقد جُمعت القياسات السابقة واللاحقة طوال أسبوعين. كما قدمت الرسائل النصية والمكالمات التذكيرية للمشاركين. أظهرت نتائج المسح اللاحق تحسن لدى المشتركين في مجموعة الامتحان والكتابة التعبيرية على صحتهم الجسدية، المرونة، والتفاضل. أظهر هذا التدخل أن الكتابة التعبيرية قد تكون مفيدة لكبار السن وتعزيز الصحة والرفاهية.

وهدفت دراسة راوات وجي (Rawat & Jee, 2018) إلى المقارنة بين كبار السن والشباب في المرونة والامتحان مع تباين المتغيرات الديموغرافية الأخرى مثل الجنس والتعليم، وهدفت أيضاً إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات الديموغرافية المختلفة وبين الامتحان والمرونة، وتكونت العينة من (١٨٩) شخص، (٩٨) منهم من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٠ - ٣٠ عاماً، و(٩١) من كبار السن تتراوح أعمارهم بين ٦٠ - ٧٥ عاماً، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، كما استخدمت مقياس الامتحان لماكلو (QG-6) (McCullough, et al., 2002) ومقياس المرونة لمامان، وقد وجد أن هناك فرقا كبيراً في الامتحان والمرونة تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس - التعليم) بين كبار السن والشباب، فالشباب سجلوا درجات أعلى نسبياً مقارنة بكبار السن في كل من المرونة والامتحان، كما أن الإناث سجلن درجات عالية مقارنة بالذكور في كل من المرونة والامتحان، وأن الخريجين الذين أكملوا تعليمهم أعلى امتنان ومرونة مقارنة بغير الخريجين، وتم التوصل إلى أن ارتباطات الامتحان والمرونة مع الجنس ضعيفة إلى حد ما، كما تم التوصل إلى أن ارتباطات الامتحان والمرونة مع التقدم في السن ضعيفة جداً ولا تذكر في التعليم.

وفي دراسة بورداد وآخرون (Poordad, et al., 2019) بحثت الدراسة العلاقة بين قلق الموت والامتحان والدعم الاجتماعي عند كبار السن. قامت الدراسة أيضاً بتقدير قلق الموت لدى المسنين بناءً على مستوى الامتحان والدعم الاجتماعي. اشتمل مجتمع الدراسة جميع المسنين المقيمين بمستشفى كهرزك الخيري، بمقاطعة طهران بإيران. والذي تكون من (٥١٥) مشترك، منهم (٣٠٩) امرأة، و(٢٠٦) رجل. طبقت طريقة العينة الطبقية العشوائية واختير (٢٢٠) مشترك كعينة للدراسة. طبقت عليهم مقياس قلق الموت لتمبلر، مقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي المدرك، واستبيان الامتحان. وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة بين الامتحان وكل من قلق الموت، والدعم الاجتماعي لدى المسنين من عينة الدراسة. بالإضافة إلى ذلك اشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أن كل من الدعم الاجتماعي والامتحان يتنبأ بقلق الموت عند المسنين. وكان الهدف من دراسة فرينكينق وآخرون (Frinking, et al., 2019) هو التحقق من العلاقة بين سمة

الامتنان والشعور بالوحدة في عينة من السكان الهولنديين من البالغين الذين تزيد أعمارهم عن ٤٠ عاماً، بالإضافة إلى تقييم دور المرونة النفسية ومشاركة المعيشة كمتغيرات وسيطة بين سمة الامتنان والشعور بالوحدة، شارك في هذه الدراسة عينة من (١٦٣) شخص بالغ منهم ٦٥ رجلاً (٤٠٪) و ٩٨ امرأة (٦٠٪) في المدى العمري من ٤١ - ٩٢ سنة، تم جمع البيانات باستخدام استبيان الوحدة، اختبار مؤشر المرونة، مقياس مشاركة المعيشة ومقياس الامتنان والاستياء والتقدير المختصر، أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين سمة الامتنان والشعور بالوحدة، بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج أن المرونة النفسية توسطت بشكل كامل العلاقة بين سمة الامتنان والشعور بالوحدة، وجزئياً توسطت مشاركة المعيشة.

• دراسات تناولت متغير الاستمتاع بالحياة مع متغيرات أخرى:

بعد الاطلاع والبحث في الدراسات السابقة ونظراً لحدثة المتغيرات وندرة الدراسات التي تناولتها لم تتوفر دراسات كافية على حد علم الباحثة على متغير الاستمتاع بالحياة لدى المسنين وتم استخدام المتغيرات المرادفة كذلك أبعاد المتغير للحصول على الدراسات فكان جودة الحياة والسعادة والمشاعر الايجابية والرفاه النفسي بديلاً لمتغير الاستمتاع بالحياة لدى كبار السن.

أجرى (كريم، ٢٠٠٧) دراسة بعنوان نوعية الحياة وعلاقتها ببعض المشاعر السلبية والايجابية على عينة من المسنين من الجنسين المقيمين وغير المقيمين في دار المسنين عددها (٢٠٠) فرد موزعة بواقع (٥٠ من المسنين و ٥٠ من المسنات المقيمين داخل دار المسنين) وكذلك (٥٠ من المسنين و ٥٠ من المسنات من غير المقيمين بدار المسنين)، وقد طبق عليهم مجموعة من المقاييس النفسية وهي: مقياس نوعية الحياة من إعداد منظمة الصحة العالمية ومقياس التفاؤل والتشاؤم والميل العصابي وقائمة بيك للاكتئاب بالإضافة إلى مقياس متدرج بين الاحساس بالسعادة مقابل الاحساس بالتعاسة. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بشقبة الارتباطي والمقارن، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير متغيرات العمر والجنس والإقامة على متغيرات الدراسة، وكذلك معرفة الارتباطات المتبادلة بين نفس المتغيرات، بالإضافة إلى التعرف على الفروق بين العينات في متغيرات الدراسة من خلال تحليل التباين الثنائي. وجاءت النتائج لتؤكد على أهمية التعايش مع المجتمع دون العزل أو الإقامة داخل دار المسنين حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية احصائية بين عينات الدراسة الأربعة في متغيرات الدراسة، وكذلك كشفت النتائج عن ارتباط سلبي بين العمر والتفاؤل وارتباط ايجابي مع الاكتئاب، بمعنى أنه كلما زاد العمر زادت معه معدلات الاكتئاب والتشاؤم والميل العصابي وقلق الموت وأظهرت أيضاً النتائج أن المسنين الذين يعيشون بين أفراد أسرهم وأفراد المجتمع يتمتعون بقدر عال من التفاؤل والنوعية الجيدة للحياة والشعور بالسعادة أكثر من نظائرهم الذين يعيشون في دار المسنين. وهدفت دراسة جونكير وآخرون (Jonker, et al., 2009) إلى التعرف على دور موارد التأقلم النفسي في العلاقة بين تدهور الصحة والرفاهية،

دراسة طويلة. واستُخدمت البيانات من مقياس أمستردام لدراسة الشيخوخة الطولية (LASA). اشتملت قياسات الرفاهية على الرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي. كما اشتملت قياسات موارد التأقلم على احترام الذات، السيطرة، والفعالية الذاتية. أظهرت تحليلات الانحراف الخطي متعدد المتغيرات أن الفعالية الذاتية، السيطرة، واحترام الذات تتوسط العلاقة بين التدهور المستمر في الصحة والتغير في الرفاهية. السيطرة أيضا كانت وسيط في العلاقة بين التدهور المستمر في الصحة والرضا عن الحياة. ارتبط التدهور المستمر في الصحة لدى الأشخاص المتقدمين في العمر بانخفاض كبير في الرضا عن الحياة وهو التأثير الذي لم يكتشف لدى المسنين الذين لديهم مستوى سيطرة مستقر أو متزايد. وهذه الدراسة تقترح أن موارد التأقلم مهمة في تفسير العلاقة بين تدهور الصحة المستمر وانخفاض الرفاهية. مستوى السيطرة الثابت أو المتزايد أيضا يحمي المسنين المصابين بتدهور الصحة المستمر من انخفاض الرفاهية، كما أنها يمكن أن تكون مهمة لتحسين الروابط لدى المسنين الهادفين إلى المحافظة على أو تحسين موارد التأقلم النفسي عندما تنخفض الصحة.

وهدفت دراسة (القطان وآخرون، ٢٠١٠) إلى التعرف على جودة الحياة لدى عينة من المسنين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (الجنس - المستوى التعليمي - المستوى الاقتصادي - العمل)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، وتكونت العينة من (٩٦) مسنا ومسننة من المقيمين بين ذويهم (٧١ ذكور - ٢٥ إناث)، واستخدمت الدراسة مقياس جودة الحياة من إعداد الباحثين، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث من المسنين المقيمين بين ذويهم في (جودة الحياة الدرجة الكلية والبعد الذاتي والبعد الموضوعي) لصالح المسنين الذكور، وفروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة ببُعديها الذاتي والموضوعي وفقا للمستوى التعليمي بين الجامعيين والأميين لصالح الجامعيين، وبين الجامعيين ومتوسطي التعليم لصالح الجامعيين، ولم تظهر فروق بين غير المتعلمين ومتوسطي التعليم، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعات (مرتفعي - متوسطي - منخفضي) المستوى الاقتصادي من المسنين المقيمين بين ذويهم على مقياس جودة الحياة وذلك لصالح ذوي المستوى الاقتصادي المرتفع، وأيضا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين (غير العاملين - العاملين) من المسنين المقيمين بين ذويهم في (الدرجة الكلية لجودة الحياة والبعد الذاتي لجودة الحياة)، بينما ظهرت الفروق دالة في البعد الموضوعي لجودة الحياة لصالح المسنين العاملين.

وفي دراسة تسي وآخرون (Tse, et al., 2012) كانت الطريقة المستخدمة تصميم مستعرض استكشافي. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة والشبكة الاجتماعية كذلك العلاقة بين السعادة والشعور بالوحدة والألم المزمن، تكونت العينة من (٧٨) من كبار السن (٢٠ من الذكور و٥٨ من الإناث) من أربعة مراكز مسنين من المجتمع المحلي، بمتوسط عمر ٧٥.٢٢

عاماً. وتم استخدام مقياس الألم ومقياس السعادة ومقياس الرضا عن الحياة وكذلك النسخة الصينية من مقياس (Lawton IADL) للأنشطة في الحياة اليومية ومقياس لوبين للشبكة الاجتماعية (LSNS) ومقياس الوحدة الاصدار الثالث (UCLA)، وكان متوسط درجة السعادة 7.44 ± 1.91 . ولم تكن هناك فروق داله في السعادة وفق معظم البيانات الديموغرافية ما عدا العلاقة مع أفراد الأسرة والموارد الاقتصادية. فقد أظهرت النتائج أن كبار السن الصينيين لديهم علاقات عائلية أفضل وشعور بالاستقرار المالي وأنهم أكثر سعادة. أيضاً، ارتبطت السعادة بشكل إيجابي مع الرضا عن الحياة والشبكة الاجتماعية وسلباً مع الشعور بالوحدة والألم المزمن.

وكان الهدف من دراسة شتنهاغن وآخرون (Stenhagen, et al., 2014) هو الدراسة المستقبلية للعلاقات طويلة الاجل بين سقوط المسنين وجودة الحياة المتعلقة بالصحة (HRQOL) والرضا عن الحياة (LS) على مدى ستة سنوات لدى المسنين. شملت الدراسة (١٣٢١) مشترك تتراوح أعمارهم بين ٦٠ و ٩٥ سنة، من عامة السكان في جنوب السويد، والذين تم ادراجهم في تقييم أساسي وتقييم متابعة بعد ستة سنوات. تم قياس جودة الحياة المتعلقة بالصحة عن طريق النموذج المختصر لمسح الصحة ١٢ (SF-12) وتم قياس الرضا عن الحياة عن طريق مؤشر الرضا عن الحياة أ (LSI-A). تم التحليل الاحصائي للفروق في متوسط الدرجات بين الأشخاص الذين سقطوا في الأساس والذين بلغ عددهم (١١٣) مسن والذين لم يسقطوا. في البداية سجل الأشخاص الذين سقطوا درجات ملحوظة الانخفاض في جودة الحياة المتعلقة بالصحة والرضا عن الحياة، وأيضاً بعد ستة سنوات بالمقارنة مع الأشخاص الذين لم يسقطوا، ويتنبأ السقوط بانخفاض طويل المدى في المكون الجسدي لجودة الحياة المتعلقة بالصحة في عامة المسنين. على مدار ستة سنوات، لوحظ أن الأشخاص الذين سقطوا لديهم انخفاض مزمن (مستمر ومتكرر) في كلا من جودة الحياة المتعلقة بالصحة والرضا عن الحياة مقارنة بمن لم يسقطوا.

وجاءت دراسة (عنو، ٢٠١٥) للتعرف على التدين وعلاقته بالصحة النفسية وبالأحداث السارة والنظرة للحياة لدى المسنين مقارنة بالمسنات في البيئة الجزائرية، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة كلية قوامها (٢٥٠) مسن و (٢٥٠) مسنة مقيمين بدور العجزة بباب الزوار ودالي إبراهيم بالجزائر العاصمة ويومدفع بالبلدية، تتراوح أعمارهم ما بين ٦٠ - ٨٥ سنة. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، واستخدمت الباحثة مقياس التوجه الديني تم تقنيه في البيئة العربية من قبل البحيري والدمرداش، ومقياس قلق الموت وضع هذا الاختبار تمبلر، كذلك استبيان قائمة الأحداث السارة للمسنين إعداد ماكفيلامي و ليفيسون، واختبار النظرة للحياة هذا المقياس أحد المقاييس الفرعية لاستبيان تقدير الشخصية والذي أعده رونر، ومقياس الإكتئاب (٢٠٠٠) عن الصورة المختصرة لمقياس بيك للاكتئاب والمعروف اختصاراً (BDI)،

ومقياس اليأس لعبدالله (١٩٩٠)، ومقياس وجهة الضبط لروتر (١٩٦٦)، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات، وتم التوصل إلى اعتلال الصحة النفسية و الدخول في أطوار الاضطراب النفسي لدى الذكور المسنين مقارنة بالمسنات اللواتي تميزن بالصحة النفسية بسبب تمسكهن بالتدين.

وسعت دراسة (محمد، ٢٠١٦) إلى التعرف على مستوى الشعور بالسعادة لدى المسنين وعلاقته بمستوى التدين الإسلامي بدور ايواء المسنين بولاية الخرطوم، واتخذت الباحثة عينة عشوائية مكونة من (٣٥) من المسنين (٢٣) مسن، (١٢) مسنة من دار المسنين ببكري ودار المسنات بالسجانة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، واستخدمت الباحثة مقياس السعادة الحقيقية إعداد سليجمان و تيرسون، ومقياس التدين إعداد المتوكل. وكانت النتائج التي توصلت إليها الباحثة كالاتي: لا يشعر المسنين بدرجة عالية من الشعور بالسعادة بالدور الإيوائية. كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالسعادة لدى المسنين بالدور الإيوائية وفقا للحالة الاجتماعية (متزوج وله أبناء، متزوج بدون أبناء، غير متزوج). أيضا لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالسعادة وفقا لمتغير النوع (ذكر، أنثى). لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التدين الاسلامي والحالة الاجتماعية (متزوج وله أبناء، متزوج بدون أبناء، غير متزوج). لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدين وفقا لمتغير النوع (ذكر، أنثى). توجد علاقة ارتباط طردي بين الشعور بالسعادة ومستوى التدين الاسلامي لدى المسنين بالدور الإيوائية.

وجاءت دراسة معينى وآخرون (Moieni, 2016) للتعرف على مستوى السعادة واختبار العلاقة بين السعادة وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى المسنين الإيرانيين. وهي دراسة مستعرضة، تكونت عينة الدراسة من (٤١١) مسن، تتراوح أعمارهم بين ٦٠ - ٧٥ سنة، في همدان، باستخدام طريقة العينة العشوائية متعددة المراحل. وقد استخدمت أداتين في هذه الدراسة شملت استمارة بيانات ديموغرافية واستبيان أكسفورد للسعادة. توصلت الدراسة إلى أن متوسط درجة السعادة ٤١,١٧ (١٥,٢-) والتي تصنف ضمن المستوى المتوسط. لم توجد فروق بين حالات السعادة لدى النساء والرجال المسنين. جميع الخمسة أبعاد للسعادة لديها علاقة إيجابية مهمة مع بعضها البعض. أظهرت النتائج أن هناك علاقة داله بين السعادة وبعض الخصائص الاجتماعية والديموغرافية مثل العمر، المستوى التعليمي، والدخل. ويساهم الرضا عن الحياة، الحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي في الشعور الإيجابي لتصور السعادة لدى المسنين. بالتالي، فإن تبني برامج لتحسين السعادة لدى المسنين قد يكون مفيد كواحد من الاستراتيجيات لتحسين جميع ابعاد الصحة مثل الجوانب الجسدية، والعقلية، والاجتماعية.

هدفت دراسة كانكوفيز وآخرون (Cankovic, et al., 2016) إلى تقييم العلاقة بين الخصائص الاجتماعية والديموغرافية وجودة حياة كبار السن، تم استخدام استبيان منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة (WHOQOL-BREF) لتقييم

جودة الحياة على عينة عشوائية من (٢٠٠) شخص تتراوح أعمارهم بين ٦٠ سنة وأكثر من الذين عاشوا في دور المسنين في نوفي ساد. البنود داخل الاستبيان تم تنظيمها في أربعة مجالات: الجسدية والنفسية، العلاقات الاجتماعية والبيئة. غالبية المشاركين كانوا من النساء (٦٩,٨٪) متوسط العمر كان ٧٩,٢ سنة، وكان معظمهم من الأرامل (٧٣,٤٪)، أكثر من ثلثي المشاركين (٦٨,٨٪) ذكروا أنهم كانوا مرضى في تلك اللحظة وما يقرب النصف منهم (٤٨,٨٪) كان لديهم أمراض القلب والأوعية الدموية، ١٨,٥٪ العضلات والعظام، ٩,٦٪ الغدد الصماء و ٥,٩٪ مرض عصبي. أظهرت النتائج أن في بعد العلاقات الاجتماعية وهو من أبعاد جودة الحياة كانت الدرجات أقل في الذكور، ولم تختلف المجالات الأخرى اختلافا جوهريا فيما يتعلق بالعمر والمستوى التعليمي والحالة الزوجية للمشاركين، وكان المشاركون الذين أبلغوا عن وجود مرض لديهم انخفاض كبير بمتوسط الدرجات في المجالات البدنية والنفسية والبيئة. وجود المرض هو عامل ذو صلة بجودة الحياة، في حين العمر والتعليم والحالة الاجتماعية لا تنعكس على الصحة البدنية والنفسية والمجال البيئي لجودة الحياة.

تناولت دراسة فيلاسكو وآخرون (Velasco, et al., 2017) تحديد المعاني والابعاد المفاهيمية للسعادة بين المسنين. وهي دراسة نوعية بتصميم وصفي استكشافي نفذت على مرحلتين متتاليتين، تم اختيار عينة هادفة غير عشوائية مكونه من (٧٦) مسن بمتوسط عمر (٦٥) سنة. استخدمت الدراسة نموذجين مفاهيميين للسعادة، أحدهما للرجال والآخر للنساء وتتألف النماذج من بعدين مفاهيميين للسعادة هي الاستقرار الاقتصادي والدعم. تُظهر النتائج سعادة محدودة بفعل القلق المستمر من الحصول على عمل، ومال لتناول الطعام والعيش وشراء الادوية والتي يمكن التغلب عليها بفضل دعم الاسرة. كان الرجال بشكل خاص أكثر قلقا فيما يخص الدعم الاقتصادي لنفقات الاسرة ومساعدة أشقائهم لهم. من جانب آخر، كان لدى النساء رؤية مركزة على أنفسهن ومعتقداتهن الدينية. ويتضمن المعنى الثقافي للسعادة لدى النساء الأطفال والطمأنينة، بينما عني لدى الرجال الصحة، الأطفال، الرفاهية، والعائلة. أن المسنين المشتركين في الدراسة كانوا واعين بأهمية سعادتهم وكيفية الوصول لها.

كان الغرض من دراسة كومار وديكسيت (Kumar & Dixit, 2018) هو اكتشاف العلاقة بين الايثار، السعادة، والصحة العامة لدى كبار السن. تضمنت العينة (١٥٣) مسن، (٨٤) منهم رجال و(٦٩) نساء، تتراوح أعمارهم بين ٦٠ - ٧٥ سنة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي المقارن، جُمعت البيانات باستخدام مقياس تقرير الايثار الذاتي، استبيان أكسفورد للسعادة، واستبيان الصحة العامة ٣٠ (GHQ-30). كشفت النتائج وجود فروق داله في درجات الايثار بين الجنسين، ولكن لم توجد أي فروق إحصائية داله في درجات السعادة والصحة. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج أن الايثار يرتبط ايجابيا بالسعادة لدى كبار السن، بينما يرتبط الايثار والسعادة سلبيا مع الصحة. كما

أظهرت النتائج أن الايثار والسعادة كلاهما يتنبأ بصحة المسنين ولكن السعادة هي المتنبئ الأقوى بالصحة.

هدفت دراسة وونغ (Wong, 2019) إلى دراسة مستوى الرضا عن الحياة وجودة التمتع بالحياة، كذلك التعرف على العلاقة بين الخصائص الديموغرافية ورضا الحياة وجودة التمتع بالحياة بين كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين ٦٥ عاماً أو أكثر. وبلغت عينة الدراسة (٤٢) مسن (٣٢) منهم ذكور و(١٠) إناث، وأجرت الدراسة مسح مستعرض لفهم المزيد عن الرضا عن الحياة وجودة التمتع بالحياة، كما استخدمت النموذج المختصر لاستبيان جودة التمتع بالحياة والرضا عن الحياة بين كبار السن (Q-LES-Q-SF)، أظهرت نتائج الدراسة بشكل عام أن الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٦٥ عاماً أو أكثر يتحلون برضا عن الحياة وجودة التمتع بالحياة، كما أن العلاقات الاجتماعية (خاصة الدعم من الأسرة) هو العنصر الأكثر أهمية لتعزيز الرضا عن الحياة وجودة التمتع بالحياة لدى المسنين، فيما يلي العلاقات الأسرية، ثم المعيشة وحالة السكن، ثم أنشطة وقت الفراغ، ثم القدرة على العمل في الحياة اليومية، وأظهرت النتائج أيضاً أن بنود العمل، والدافع الجنسي والاهتمام بالأداء كانت أقل أهمية في تلك الفئة العمرية للرضا عن الحياة وجودة التمتع بالحياة.

• تعليق على الدراسات السابقة:

تنوعت أهداف الدراسات التي تناولت كلاً من الامتنان والاستمتاع بالحياة حيث هدفت دراسة (محمد، ٢٠١٣) إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والامتنان، ودراسة (كراوس، ٢٠١٦) التي كان الغرض منها هو معرفة ما إذا كان الشعور بالامتنان تجاه الله يقلل من الآثار الضارة للتوتر على الصحة في أواخر العمر، ودراسة (روبوستيلى وويسمان، ٢٠١٨) التي تناولت ارتباط الامتنان بالعديد من النتائج الإيجابية بما في ذلك السعادة والتأثير الإيجابي والتفاؤل واحترام الذات، ودراسة (فرينكينق وآخرون، ٢٠١٩) التي هدفت إلى التحقيق في العلاقة بين سمة الامتنان والشعور بالوحدة، بينما تناولت دراسة (تسي وآخرون، ٢٠١٢) اتجاهها آخر فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة والشبكة الاجتماعية كذلك العلاقة بين السعادة والشعور بالوحدة والألم المزمن، ودراسة (محمد، ٢٠١٦) التي سعت إلى التعرف على مستوى الشعور بالسعادة لدى المسنين وعلاقته بمستوى التدين الإسلامي، ودراسة (وونغ، ٢٠١٩) التي هدفت إلى دراسة مستوى الرضا عن الحياة وجودة التمتع بالحياة.

اتفقت جميع الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية على تناول عينة المسنين، ولكن اختلفت في عدد العينة ونوع العينة ومدى العمري للعينة مثل: دراسة (ميلز وآخرون، ٢٠١٥) استخدمت ١٨٦ رجل وامرأة من المسنين، ودراسة (كراوس، ٢٠١٦) التي كان عدد العينة فيها ٩٠٦، ودراسة (كريم، ٢٠٠٧) حيث بلغ عدد العينة ٢٠٠ مسن، ودراسة (القطان وآخرون، ٢٠١٠) شملت العينة ٩٦ مسناً ومسنّة، واتفقت دراسة (ويلز وآخرون، ٢٠١٨) ودراسة (بورداد وآخرون، ٢٠١٩) على استخدام عينة من

مرحلة كبار السن فقط، بينما استخدمت ودراسة (بيكين وآخرون، ٢٠١٨) ودراسة (راوات وجي، ٢٠١٨) عينة من مراحل عمرية مختلفة ومن ضمنهم كبار السن، ودراسة (عنو، ٢٠١٥) ودراسة (كانكوفيز وآخرون، ٢٠١٦) استخدمت عينة من كبار السن المقيمين بدار المسنين، بينما استخدمت دراسة (كريم، ٢٠٠٧) عينة من غير المقيمين بدار المسنين وأيضاً من المقيمين بدار المسنين، كما استخدمت دراسة (ممتاز ورفيق، ٢٠١٦) عينة كان المدى العمري للمسنين فيها بين ٦٠ - ٩٠ سنة، ودراسة (بابادوبولو وآخرون، ٢٠١٨) كان المسنين في المدى العمري بين ٦٥ - ٨٧ سنة، بينما اتفقت دراسة (معيني وآخرون، ٢٠١٦) ودراسة (كومار وديكسيت، ٢٠١٨) في المدى العمري للمسنين في عينة الدراسة حيث تراوح بين ٦٠ - ٧٥ سنة.

كما تعددت الأدوات المستخدمة في الدراسات، فاتفقت دراسة (ميلز وآخرون، ٢٠١٥) ودراسة (تشوبيك وآخرون، ٢٠١٧) ودراسة (روبوستيلى وويسمان، ٢٠١٨) ودراسة (راوات وجي، ٢٠١٨) على استخدام مقياس الامتنان لماكلو (GQ-6) ، واتفقت دراسة كل من (كريم، ٢٠٠٧) ودراسة (كانكوفيز وآخرون، ٢٠١٦) على استخدام مقياس جودة الحياة من إعداد منظمة الصحة العالمية، كما اتفقت دراسة كل من (معيني وآخرون، ٢٠١٦) ودراسة (كومار وديكسيت، ٢٠١٨) في استخدام مقياس أكسفورد للسعادة (٢٠٠٢).

وافقت معظم نتائج الدراسات على وجود علاقة إيجابية دالة بين الامتنان والمتغيرات الأخرى التي ارتبطت بها مثل دراسة (محمد، ٢٠١٣) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الامتنان والسعادة، ودراسة (ممتاز ورفيق، ٢٠١٦) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الامتنان والرضا عن الحياة، ودراسة (بابادوبولو وآخرون، ٢٠١٧) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الامتنان والرضا عن التقاعد، ودراسة (روبوستيلى وويسمان، ٢٠١٨) التي توصلت إلى ارتباط الامتنان ارتباطاً إيجابياً دال مع الرضا عن العلاقات والرضا عن الحياة بشكل عام، ودراسة (بيكين وآخرون، ٢٠١٨) التي توصلت إلى أن سمة الامتنان مرتبطة مع العوامل الديموغرافية كما يرتبط الامتنان بوجود الرفاه النفسي وغياب الأمراض النفسية، كذلك اتفقت معظم نتائج الدراسات على وجود علاقة إيجابية دالة بين السعادة والمتغيرات الأخرى التي ارتبطت بها مثل دراسة (تسي وآخرون، ٢٠١٢) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين السعادة والرضا عن الحياة، ودراسة (عنو، ٢٠١٥) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين السعادة والتدين الإسلامي، ودراسة (معيني وآخرون، ٢٠١٦) التي استنتجت وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي والسعادة لدى المسنين كما أنها توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين السعادة وبعض الخصائص الاجتماعية والديموغرافية مثل العمر والدخل، ودراسة (كومار وديكسيت، ٢٠١٨) التي توصلت إلى أن الايثار والسعادة مرتبطة إيجابياً ببعضها البعض لدى كبار السن.

• فروض الدراسة:

في ضوء الدراسات السابقة تصاغ فروض الدراسة كما يلي:

- ◀ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الامتتان والاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين.
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الامتتان لدى عينة من كبار السن السعوديين وفقاً للجنس (ذكر - أنثى).
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الامتتان لدى عينة من كبار السن السعوديين وفقاً للمستوى التعليمي (جامعي - ثانوي فأقل - أمي).
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الامتتان لدى عينة من كبار السن السعوديين وفقاً للحالة الصحية (حالة صحية جيدة - أصيب بالأمراض حديثاً - أمراض مزمنة - أمراض وراثية).
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين وفقاً للجنس (ذكر - أنثى).
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين وفقاً للمستوى التعليمي (جامعي - ثانوي فأقل - أمي).
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين وفقاً للحالة الصحية (حالة صحية جيدة - أصيب بالأمراض حديثاً - أمراض مزمنة - أمراض وراثية).
- ◀ توجد قيمة تنبؤية دالة للامتتان في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين.

• منهج الدراسة وإجراءاتها:

• منهج الدراسة:

لغرض تحقيق أهداف هذه الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي المقارن، وهو المنهج الذي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، حيث استخدمت الطريقة الارتباطية لمعرفة العلاقة بين الامتتان والاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين، واستخدمت المقارنة في إيجاد الفروق بين العينة في متغيرات الدراسة بحسب بعض الخصائص الديموغرافية وهي (الجنس - المستوى التعليمي - الحالة الصحية)، أما التنبؤ فاستخدم لمعرفة تنبؤ الامتتان بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن.

• مجتمع الدراسة:

كبار السن السعوديين في المدى العمري من ٦٠ سنة فما فوق من المقيمين مع أسرهم.

• عينة الدراسة:

• العينة الاستطلاعية:

تمثل هدف العينة الاستطلاعية للدراسة في التحقق من الشروط السيكومترية لمقياس الامتنان ومقياس الاستمتاع بالحياة على عينة الدراسة الحالية، وتكونت العينة الاستطلاعية من (٤٠) من كبار السن السعوديين في المدى العمري من ٦٠ - ٨٠ سنة بمتوسط عمري ٦٥,٣٠ وانحراف معياري ٥,١٨٤ من المقيمين مع أسرهم بواقع ٢٠ من كبار السن الذكور و٢٠ من كبار السن الاناث.

• العينة الأساسية:

تم استخدام الطريقة العشوائية في استخراج العينة عن طريق الاستبيان الالكتروني، وبلغت العينة ١٣٠ من كبار السن، بواقع ٥٩ من كبار السن الذكور و٧١ من كبار السن الاناث في المدى العمري من ٦٠ - ٨٠ سنة بمتوسط عمري ٦٥,٣٠ وانحراف معياري ٥,١٨٤ من المقيمين مع أسرهم.

وستناقش الباحثة طبيعة عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية التي تتناولها الدراسة:

• عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس:

جدول (١) التوزيع التكراري للعينة وفقاً لمتغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
الذكور	٥٩	٤٥,٦%
الاناث	٧١	٥٤,٦%
الإجمالي	١٣٠	١٠٠%

من خلال الجدول (١) يتضح أن عينة الدراسة اشتملت على عدد أكبر من الإناث، وذلك بواقع (٧١) أنثى من كبار السن، وهو ما يشكل (٥٤,٦%) من إجمالي عينة الدراسة، في حين كان عدد الذكور (٥٩)، وهو ما يشكل (٤٥,٤%) من إجمالي عينة الدراسة.

• عينة الدراسة وفقاً لمتغير المستوى التعليمي:

جدول (٢) التوزيع التكراري للعينة وفقاً لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	التكرارات	النسبة المئوية
أمي	١٤	١٠,٨%
ثانوي فأقل	٤٣	٣٣,١%
جامعي	٧٣	٥٦,٢%
الإجمالي	١٣٠	١٠٠%

من خلال الجدول (٢) يتضح أن عينة الدراسة تقسم في ضوء المستوى التعليمي إلى (٣) مستويات (أمي - ثانوي فأقل - الجامعي)، حيث كان المستوى الجامعي الأكثر تكراراً، بواقع (٧٣) من كبار السن وهو ما يشكل (٥٦,٢%) من إجمالي عينة الدراسة، في حين كان المستوى التعليمي (أمي) الأقل تكراراً، بواقع (١٤) من كبار السن، وهو ما يشكل (١٠,٨%) من إجمالي عينة الدراسة.

• عينة الدراسة وفقاً لمتغير الحالة الصحية:

جدول (٣) التوزيع التكراري للعينة وفقاً لمتغير الحالة الصحية

الحالة الصحية	التكرارات	النسبة المئوية
حالة صحية جيدة	٧٤	%٥٦,٩
أصيب بالأمراض حديثاً	١٨	%١٣,٨
أمراض مزمنة	٦	%٤,٦
أمراض وراثية	٣٢	%٢٤,٦
الإجمالي	١٣٠	%١٠٠

من خلال الجدول (٣) يتضح أن عينة الدراسة تقسم في ضوء الحالة الصحية إلى (٤) مستويات (حالة صحية جيدة - أصيب بالأمراض حديثاً - أمراض مزمنة - أمراض وراثية)، حيث كانت الحالة الصحية الجيدة الأكثر تكراراً، بواقع (٧٤) من كبار السن وهو ما يشكل (%٥٦,٩) من إجمالي عينة الدراسة، في حين كان المصابون بالأمراض المزمنة من كبار السن الأقل تكراراً، بواقع (٦) من كبار السن، وهو ما يشكل (%٤,٦) من إجمالي عينة الدراسة.

• أدوات الدراسة:

من خلال اطلاع الباحثة على أدبيات متغيرات الدراسة وأدواتها، استخدمت الباحثة الأدوات التالية في قياس متغيرات الدراسة واختبار صحة فروض الدراسة وهي كالتالي:

◀ مقياس الامتنان والاستياء والتقدير من إعداد واتكينز وستون وكويت، ترجمة وتعريب الفريخ (٢٠١٦).

◀ مقياس الاستمتاع بالحياة من إعداد عبد العال ومظلوم (٢٠١٣).

• أولاً: مقياس الامتنان والاستياء والتقدير من إعداد واتكينز وستون وكويت، ترجمة وتعريب الفريخ (٢٠١٦):

يهدف المقياس إلى قياس وعي المرء بكل الأشياء الجيدة التي تحدث ومدى شكره لوجودها.

• وصف المقياس:

ويتألف المقياس من ٣٦ عبارة مقسمة على ثلاثة أبعاد وهي: الشعور بالامتنان ١٥ عبارة، وتقدير المتع البسيطة ١٣ عبارة، وتقدير الآخرين ٨ عبارات.

◀ البعد الأول (الشعور بالامتنان): وتعني غياب مشاعر الحرمان وانتفاء المشاعر السلبية للحياة وفقراته هي (٢ - ٣ - ٤ - ٦ - ٧ - ١٢ - ١٤ - ٢١ - ٢٣ - ٢٥ - ٢٧ - ٢٨ - ٣٠ - ٣١ - ٣٦).

◀ البعد الثاني (تقدير المتع البسيطة): أي تقدير الملذات البسيطة وهو الشعور بالامتنان تجاه مصادر غير اجتماعية وفقراته هي (٥ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١٥ - ١٨ - ٢٤ - ٢٦ - ٢٩ - ٣٢ - ٣٣ - ٣٤ - ٣٥).

◀ البعد الثالث (تقدير الآخرين): ومعناه الامتنان تجاه الآخرين وتقدير الفرد لكل ما يقدمه له الآخرين من مساعدة مادية أو معنوية وفقراته هي (١ - ١١ - ١٣ - ١٦ - ١٧ - ١٩ - ٢٠ - ٢٢).

• تصحيح المقياس:

يتم تصحيح عبارات المقياس بإعطاء قيم وزنية للفقرات التي تم تدريسها (أوافق بشدة، أوافق إلى حد ما، محايد، لا أوافق إلى حد ما، لا أوافق بشدة) بحيث يتم إعطاء القيمة (٥) إلى أوافق بشدة و(٤) إلى أوافق إلى حد ما و(٣) إلى محايد و(٢) إلى لا أوافق إلى حد ما و(١) إلى لا أوافق بشدة. والدرجات المرتفعة للمقياس تدل على وجود سمة الامتتان بشكل مرتفع والعكس صحيح. مع الأخذ في الاعتبار عكس درجات التصحيح في حالة العبارات السالبة ومجموعها (١٤) عبارة وهي (٢- ٣- ٤- ٧- ٨- ١٢- ١٤- ٢٠- ٢١- ٢٥- ٢٧- ٣٠- ٣١- ٣٦). تجمع عبارات المقياس ويحصل المفحوص على درجة تتراوح بين ٣٦ و ١٨٠ درجة حيث يشير حصول المفحوص على درجة عالية على ارتفاع سمة الامتتان والعكس.

• الخصائص السيكمترية للمقياس الأصلي:

• صدق المقياس:

• صدق الحكمين:

بعد عرض المقياس على الأساتذة المختصين تم تعديل وحذف العبارات لاتفاق الحكمين على عدم ملائمتها للبيئة السعودية ومعتقداتها الدينية، والبقاء على العبارات التي اتفق عليها أغلب الحكمين.

• صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق المقياس، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونه من (١١١) معلمة، وتم استخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، بالإضافة إلى قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمقياس ككل، حيث تراوحت ما بين (٠,٢٨١ - ٠,٦٧٤) وتشير هذه القيم إلى صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق.

• ثانياً: ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونه من (١١١) معلمة، حيث تم استخراج معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل ومجالاته، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات في المقياس بين (٠,٥٥٠ - ٠,٨٣٨)، وبلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠,٨٢٧) وتشير هذه القيم العالية إلى صلاحية المقياس للتطبيق.

• الخصائص السيكمترية لمقياس الامتتان والاستياء والتقدير في الدراسة العالية:

قامت الباحثة بإجراءات تقنين مقياس الامتتان والاستياء والتقدير، حيث تمتع المقياس بالخصائص السيكمترية التالية:

• صدق المقياس:

• صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط لكل عبارات المقياس مع الأبعاد التي تنتمي لها، بطريقة معامل ارتباط بيرسون، ومن خلال الجدول (٤) يتضح أن أغلب عبارات المقياس كانت دالة عند (٠,٠١)، فيما عدا العبارات (٧- ١٩- ٢٠- ٢٧- ٣٦) حيث كانت دالة عند (٠,٠٥)، وتراوحت معاملات الارتباط للعبارات بين (٠,٢٦٦ - ٠,٨٠٨) مما يدل على ارتباطات جيدة بين العبارات والدرجة الكلية لكل بعد.

العدد المئة وأربعة ومخرون .. الخمس .. ٢٠٢٠

جدول (٤) معاملات ارتباط عبارات مقياس الامتحان مع البعد الذي تنتمي إليه

بعد تقدير الآخرين		بعد تقدير المتعلم البسيطة		بعد الشعور بالامتحان	
معامل الارتباط	عبارة	معامل الارتباط	عبارة	معامل الارتباط	عبارة
٠,٥٦٥	١	٠,٢٩٤	٥	٠,٦٥٢	٢
٠,٥٣٦	١١	٠,٨٠٨	٨	٠,٧١٠	٣
٠,٤١٣	١٣	٠,٥٢٣	٩	٠,٦٥٠	٤
٠,٦٦٦	١٦	٠,٥٤٧	١٠	٠,٥١٦	٦
٠,٤٩٨	١٧	٠,٣٢٤	١٥	٠,٢٧٦	٧
٠,٢٧١	١٩	٠,٦٤٧	١٨	٠,٥١٨	١٢
٠,٢٦٦	٢٠	٠,٣٣١	٢٤	٠,٥٤٨	١٤
٠,٥٠٧	٢٢	٠,٤٧١	٢٦	٠,٤٦٥	٢١
		٠,٦١٩	٢٩	٠,٦٣٣	٢٣
		٠,٤١٦	٣٢	٠,٣٠١	٢٥
		٠,٦٢٣	٣٣	٠,٢٨٤	٢٧
		٠,٣٠٦	٣٤	٠,٤٢٢	٢٨
		٠,٦٢٢	٣٥	٠,٦١٢	٣٠
				٠,٧٧٦	٣١
				٠,٢٦٧	٣٦

◆◆ دالّة عند ٠,٠١ ◆ دالّة عند ٠,٠٥

• الصدق البنائي:

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، وقامت الباحثة باستخراج قيم هذه المعاملات باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وكانت نتيجة معاملات الارتباط كالتالي:

جدول (٥) معاملات ارتباط أبعاد مقياس الامتحان والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
٠,٤٩٨	الشعور بالامتحان
٠,٦٥٨	تقدير المتعلم البسيطة
٠,٦٤٤	تقدير الآخرين

يتضح من الجدول (٥) أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الامتحان والاستياء والتقدير والدرجة الكلية له، كانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١)، حيث تراوحت معاملات الارتباط (٠,٤٩٨ - ٠,٦٥٨)، وهذه القيم تجعل الباحثة مطمئن إلى أن الأداة تقيس المراد قياسه.

• ثبات المقياس:

• معامل ثبات الفا كرونباخ:

قامت الباحثة بحساب معامل الفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس الامتحان والاستياء والتقدير، وكذلك حساب معامل الفا كرونباخ الكلي لمقياس الامتحان والاستياء والتقدير، وكانت معاملات الفا كرونباخ كالتالي:

جدول (٦) معامل ثبات الفا كرونباخ لمقياس الامتحان وأبعاده

معامل الفا كرونباخ	البعد	م
٠,٧٤٩	الشعور بالامتحان	١
٠,٧٣٢	تقدير المتعلم البسيطة	٢
٠,٧٢٥	تقدير الآخرين	٣
٠,٧٦١	معامل الفا كرونباخ لمقياس الامتحان والاستياء والتقدير	

من خلال الجدول (٦) نلاحظ أن قيم معامل ثبات الفا كرونباخ للأبعاد كانت قيم مرتفعة، حيث تراوحت قيم معامل ثبات الفا كرونباخ للأبعاد بين (٠,٧٢٥) - (٠,٧٤٩)، في حين كان معامل الفا كرونباخ الكلي للمقياس (٠,٧٦١) وهي قيمة عالية تدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

• **معامل التجزئة النصفية:**

للتحقق من ثبات التجزئة النصفية قامت الباحثة بتقسيم عبارات مقياس الامتنان والاستياء والتقدير إلى عبارات فردية وعبارات زوجية، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان - براون ومعادلة جتمان، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٧) معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس الامتنان

معامل الارتباط النصفى	معامل الارتباط سبيرمان-براون	معامل جتمان
٠,٥٨١	٠,٧٢٢	٠,٧٣٤

من خلال الجدول (٧) يتضح أن معامل الارتباط بين النصفين (ر=٠,٥٨١)، في حين كانت قيمة معامل سبيرمان - براون (٠,٧٢٢) وقيمة معامل جتمان (٠,٧٣٤) وهي قيم مرتفعة تدل على تمتع مقياس الامتنان والاستياء والتقدير بدرجة عالية من الثبات يجعل الباحثة مطمئن إلى أن الأداة تقوم بقياس المراد قياسه وبدرجة عالية من الثبات، ولذا قامت الباحثة باستخدامها في إجراء الدراسة.

• **ثانياً: مقياس الاستمتاع بالحياة من إعداد عبد العال ومظلوم (٢٠١٣):**
• **وصف المقياس:**

ويتألف المقياس من ٦٠ عبارة مقسمة على ثلاثة أبعاد وهي: المكون المعرفي ٢٠ عبارة، والمكون الوجداني ٢٠ عبارة، والمكون السلوكي الاجتماعي ٢٠ عبارة.

• **المكون المعرفي:**

ونعنى به: "إدراك الفرد وتقييمه لجوانب حياته المختلفة بصفة عامة، وإقراره بالرضا عن هذه الحياة بصفة خاصة واستمتاعه بها وتوافقها معها بتحمل إحباطاتها، ومواجهة مشكلاتها والتحرر الإيجابي من الصراعات والخلو من المتناقضات". ويتكون هذا البعد من (٢٠) عبارة.

• **المكون الوجداني:**

ونعنى به: "جملة المشاعر الإيجابية التي تحقق للفرد شعوراً عاماً بالمتعة والبهجة والاستمتاع بصورة يصبح فيها الفرد راض عن ذاته محققاً لطموحاته، ملبياً لاحتياجاته، محباً للحياة، وراضٍ عنها، فيشعر بالارتياح، واعتدال المزاج". ويتكون هذا البعد من (٢٠) عبارة.

• **المكون السلوكي الاجتماعي:**

ونعنى به: "قدرة الفرد على ترجمة الاحساس الإيجابي بالاستمتاع بالحياة، والشعور بالسعادة، والتسامح تجاه ذاته والآخرين من حوله في أداء فعلي يعكس دفة المشاعر، وود العلاقة، وحسن العشرة، والرغبة في الائتلاف، والبعد عن الخلاف، والفوز بالوفاق، وحسن الأخلاق، والبعد عن النفاق، والرغبة في الاتساق". ويتكون هذا البعد من (٢٠) عبارة.

جدول (٨) أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة وعبارات كل بعد

م	البعد	عبارات البعد
١	المكون المعرفي	من ١ إلى ٢٠
٢	المكون الوجداني	من ٢١ إلى ٣٠
٣	المكون السلوكي الاجتماعي	من ٣١ إلى ٦٠

• تصحيح المقياس:

ويتكون المقياس من (٦٠) عبارة تعكس عدد من القضايا أو المواقف لكل موقف منها ثلاثة اختيارات يطلب من الفحوص أن يختار بديلاً من البدائل الثلاثة، والتي تندرج الاستجابة عليها من (٣) دائماً و(٢) أحياناً و(١) نادراً. حيث تتراوح الاستجابة على مضردات المقياس ما بين (٦٠) منخفض إلى (١٨٠) مرتفع).

• الخصائص السيكومترية للمقياس الأصلي:

• صدق المقياس:

• صدق الحكمين:

قام الباحثان بعرض هذا المقياس بأبعاده المختلفة على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس للحكم على مدى صلاحية هذه المضردات للمقياس، ومدى استطاعتها أن تقيس ما وضعت لقياسه وقد قام الباحثان بعمل التعديلات التي جاءت متضمنة في صدق الحكمين، وقد اتضح من خلال هذا التحكيم ارتفاع نسب اتفاق الحكمين على مضردات المقياس، وتعديل صياغة بعض العبارات وفقاً لأراء الحكمين وبهذا أصبح المقياس في صورته الأولية مكوناً من ثلاثة أبعاد يحتوي كل بعد منها على (٢٠) مضردة.

• الصدق الظاهري:

قام الباحثان بتطبيق الصورة الأولية للمقياس على عينة التقنين وقوامها (٥٠) طالب وطالبة بالدراسات العليا منهم (٢٥) طالباً، و(٢٥) طالبة؛ وذلك للتأكد من سهولة ووضوح المضردات والتعليمات، وقد تأكد للباحثين من ذلك أثناء التطبيق علماً بأنه تم استبعاد هذه العينة من العينة الإجمالية التي تم اختيار عينة الدراسة منها.

• صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مضردة من مضردات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المضردة محذوفاً منه درجة المضردة ذاتها، وباستخدام معامل ارتباط "بيرسون"، تراوحت القيم ما بين (٠,٧٢٧ - ٠,٨٨٥) أي أن معاملات الارتباط بين درجة كل مضردة من مضردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المضردة دال عند مستوى (٠,٠١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

• الصدق البنائي:

قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٨٧٩ - ٠,٨٨٥) أي أن جميع قيم

معاملات الارتباط لكل بُعد من الأبعاد الثلاثة لمقياس الاستمتاع بالحياة دالة عند مستوى (٠,٠١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

• ثبات المقياس:

• إعادة تطبيق المقياس:

حيث قام الباحثان بإعادة تطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة على عينة التقنين بعد (١٥) يوم من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين فبلغ قيمته (٠,٨٢٥) وهو دال عند مستوى (٠,٠١).

• الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

قام الباحثان بتقسيم درجات أفراد عينة التقنين في مفردات مقياس معنى الحياة إلى نصفين: يتضمن النصف الأول درجات الأفراد في المفردات الفردية، ويتضمن النصف الثاني درجات الأفراد في المفردات الزوجية، وبعد ذلك قام بحساب معامل الارتباط بين الجزأين فبلغ قيمته (٠,٨٧٧)، وبلغ معامل الثبات (٠,٩٣٥): مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

• الخصائص السيكومترية لمقياس الاستمتاع بالحياة في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة بإجراءات تقنين مقياس الاستمتاع بالحياة، حيث تمتع المقياس بالخصائص السيكومترية التالية:

• صدق المقياس:

• صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط لكل عبارات المقياس مع الأبعاد التي تنتمي لها، بطريقة معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٩) معاملات ارتباط عبارات مقياس الاستمتاع بالحياة مع البعد الذي تنتمي إليه

المكون السلوكي والاجتماعي		بعد المكون الوجداني		بعد المكون المعرفي	
معامل الارتباط	عبارة	معامل الارتباط	عبارة	معامل الارتباط	عبارة
٠,٥٦٨	٤١	٠,٧٨٨	٢١	٠,٥٧٩	١
٠,٦٧٦	٤٢	٠,٧٧٧	٢٢	٠,٥٨٤	٢
٠,٧٢٨	٤٣	٠,٨٠٠	٢٣	٠,٥٣٢	٣
٠,٥٦٨	٤٤	٠,٧٧٧	٢٤	٠,٥٧٩	٤
٠,٦٢٠	٤٥	٠,٥٩٥	٢٥	٠,٦٤٤	٥
٠,٤٩٢	٤٦	٠,٥٤٤	٢٦	٠,٤٩٢	٦
٠,٥٣٦	٤٧	٠,٧١٦	٢٧	٠,٥٥٧	٧
٠,٤٧٨	٤٨	٠,٦٥٨	٢٨	٠,٦٢٥	٨
٠,٦٥٦	٤٩	٠,٧٦٣	٢٩	٠,٦٨٦	٩
٠,٥٦٤	٥٠	٠,٦٨٧	٣٠	٠,٦٤٠	١٠
٠,٦١٦	٥١	٠,٥٣٢	٣١	٠,٤٨٨	١١
٠,٦٧٣	٥٢	٠,٥٧٤	٣٢	٠,٤٣٥	١٢
٠,٤٩٠	٥٣	٠,٤٧١	٣٣	٠,٥٥١	١٣
٠,٦٦٧	٥٤	٠,٦٧٢	٣٤	٠,٦٣٥	١٤
٠,٤٩٩	٥٥	٠,٦٤١	٣٥	٠,٧٦٣	١٥
٠,٥٣٧	٥٦	٠,٦٩١	٣٦	٠,٥٧٧	١٦
٠,٤٥٨	٥٧	٠,٧١٤	٣٧	٠,٧٣٧	١٧
٠,٣٨٦	٥٨	٠,٧٣٦	٣٨	٠,٦٨٥	١٨
٠,٤٧٨	٥٩	٠,٦١٠	٣٩	٠,٦٦٦	١٩
٠,٥٤٩	٦٠	٠,٦٥٩	٤٠	٠,٦٣٠	٢٠

♦♦ دالة عند ٠,٠١

من خلال الجدول (٩) يتضح أن جميع عبارات المقياس كانت دالة عند (٠,٠١)، وحيث تراوحت معاملات الارتباط للعبارات بين (٠,٣٨٦ - ٠,٨٠٠) مما يدل على ارتباطات جيدة بين العبارات والدرجة الكلية لكل بعد.

• **الصدق البنائي:**

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، وقامت الباحثة باستخراج قيم هذه المعاملات باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وكانت نتيجة معاملات الارتباط كالتالي:

جدول (١٠) معاملات ارتباط أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
٠,٨٨٣	المكون المعرفي
٠,٩٠٩	المكون الوجداني
٠,٩٥٣	المكون السلوكي والاجتماعي

يتضح من الجدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية له، كانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٨٨٣ - ٠,٩٥٣)، وهذه القيم تجعل الباحثة مطمئن إلى أن الأداة تقيس المراد قياسه.

• **ثبات المقياس:**

• **معامل ثبات الفا كرونباخ:**

قامت الباحثة بحساب معامل الفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة، وكذلك حساب معامل الفا كرونباخ الكلي لمقياس الاستمتاع بالحياة، وكانت معاملات الفا كرونباخ كالتالي:

جدول (١١) معامل ثبات الفا كرونباخ لمقياس الاستمتاع بالحياة وأبعاده

معامل الفا كرونباخ	البعد	م
٠,٨٢١	المكون المعرفي	١
٠,٨٥٦	المكون الوجداني	٢
٠,٧٣٧	المكون السلوكي والاجتماعي	٣
٠,٨٥٥	معامل الفا كرونباخ لمقياس الاستمتاع بالحياة	

من خلال الجدول (١١) نلاحظ أن قيم معامل ثبات الفا كرونباخ للأبعاد كانت قيم مرتفعة، حيث تراوحت قيم معامل ثبات الفا كرونباخ للأبعاد بين (٠,٧٣٧ - ٠,٨٥٦)، في حين كان معامل الفا كرونباخ الكلي للمقياس (٠,٨٥٥) وهي قيمة عالية تدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

• **معامل التجزئة النصفية:**

للتحقق من ثبات التجزئة النصفية قامت الباحثة بتقسيم عبارات مقياس الاستمتاع بالحياة إلى عبارات فردية وعبارات زوجية، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان - براون ومعادلة جتمان، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٢) معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس الاستمتاع بالحياة

معامل الارتباط النصفية	معامل الارتباط سبيرمان-براون	معامل جتمان
٠,٨٢٠	٠,٩٠١	٠,٩٠١

من خلال الجدول (١٢) يتضح أن معامل الارتباط بين النصفين (ر=٠.٨٢٠)، في حين كانت قيمة معامل سبيرمان - براون (٠.٩٠١) وقيمة معامل جتمان (٠.٩٠١) وهي قيم مرتفعة تدل على تمتع مقياس الاستمتاع بالحياة بدرجة عالية من الثبات يجعل الباحثة مطمئن إلى أن الأداة تقوم بقياس المراد قياسه وبدرجة عالية من الثبات، ولذا قامت الباحثة باستخدامها في إجراء الدراسة.

• نتائج الدراسة ومناقشتها:

قامت الباحثة بالتحقق من اعتدالية البيانات من خلال استخدام اختبار الاعتدالية سميرنوف - كلمنجروف، واختبار شابيرو - ويلك وكانت نتيجة التحقق كما يلي:

جدول (١٣) نتائج اختبار اعتدالية البيانات

المتغير	الأبعاد	اختبار كلمنجروف-سميرنوف Kolmogorov- Smirnov ^١			اختبار شابيرو-ويلك Shapiro-Wilk		
		الإحصاءات	درجة الحرية	الدلالة	الإحصاءات	درجة الحرية	الدلالة
الامتنان والتقدير	الشعور بالامتنان	٠.١٧	١٣٠	*٠.٢٠٠	٠.٩٨٩	١٣٠	٠.٨١٥
	تقدير المتع البسيطة	٠.١٦	١٣٠	*٠.٢٠٠	٠.٩٦٤	١٣٠	٠.٩٥٤
	تقدير الآخرين	٠.٣١	١٣٠	*٠.٢٠٠	٠.٩٦٥	١٣٠	٠.٥٦٦
مقياس الامتنان والتقدير		٠.٢٥	١٣٠	*٠.٢٠٠	٠.٩٦٥	١٣٠	٠.٨٦٦
الاستمتاع بالحياة	المكون للحرية	٠.٣٨	١٣٠	*٠.٢٠٠	٠.٩٤٦	١٣٠	٠.٨٩٧
	المكون الوجداني	٠.٣٤	١٣٠	*٠.٢٠٠	٠.٩٨٢	١٣٠	٠.٨٦٩
	المكون السلوكي والاجتماعي	٠.٤٤	١٣٠	*٠.٢٠٠	٠.٩٨٥	١٣٠	٠.٩٢٩
مقياس الاستمتاع بالحياة		٠.٤١	١٣٠	*٠.٢٠٠	٠.٩٦٦	١٣٠	٠.٨٩٦

من خلال الجدول (١٣) يتضح تمتع البيانات بالاعتدالية، مما جعل الباحثة تستخدم الأساليب البارامترية في التعامل معها، والتحقق من بعض فروض الدراسة.

• أولاً: تساؤلات الدراسة:

• التساؤل الأول: وينص على "ما مستوى الامتنان لدى عينة من كبار السن السعوديين؟"
للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة، كما قامت بحساب متوسط درجات الامتنان للعينة والانحراف المعياري ومتوسط الدرجات على المقياس المستخدم في الدراسة، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٤) مستوى الامتنان لدى عينة من كبار السن السعوديين.

مقياس الامتنان	متوسط العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	اختبار "ت" لعينة واحدة	مستوى الامتنان	الأبعاد	
							الشعور بالامتنان
تقدير المتع البسيطة	٥٠.٨٢٣	٥.٢٩٨	٣٩	٢٥.٤٤٤	مرتفع		
تقدير الآخرين	٢٩.٤١٥	٣.٣٤٢	٢٤	١٨.٤٧٠	مرتفع		
الدرجة الكلية لمقياس الامتنان		١٢١.٨٩٢	٨.٣٢١	١٠٨	١٩.٣٥	مرتفع	

من خلال الجدول (١٤) يتضح أن قيمة اختبار (ت) المحسوبة للدرجة الكلية لمقياس الامتنان كانت (١٩,٠٣٥) وهي أكبر من قيمة اختبار (ت) الجدولية والتي تبلغ (١,٩٦٢) عند درجات حرية (١٢٩)، كما أن متوسط درجات مقياس الامتنان لدى كبار السن السعوديين بلغ (١٢١,٨٩٢)، وهو أكبر من قيمة المتوسط الفرضي للمقياس، مما يشير إلى مستوى مرتفع من الامتنان لدى عينة الدراسة، كما يتضح أن قيمة اختبار (ت) لكلا من بعدي (تقدير المتع البسيطة وتقدير الآخرين) كانت (٢٥,٤٤٤ - ١٨,٤٧٠) على التوالي، وهي أكبر من قيمة اختبار (ت) الجدولية، كما أن متوسط كلا من البعدين تبلغ (٥٠,٨٢٣ - ٢٩,٤١٥) على التوالي، أكبر من المتوسط الفرضي لكلا البعدين، وهذا يدل على أن عينة البحث لديها مستوى مرتفع من تقدير المتع البسيط وكذلك تقدير الآخرين.

كما يتضح أن قيمة اختبار (ت) المحسوبة لبعده الشعور بالامتنان بلغت (٧,٠٨٠ -) وهي أقل من قيمة اختبار (ت) الجدولية، كما أن متوسط عينة البحث على بعد الشعور بالامتنان بلغت (٤١,٦٥٣)، وهي قيمة أقل من المتوسط الفرضي للبعد، مما يدل على تمتع عينة البحث بمستويات منخفضة من الشعور بالامتنان.

• تفسير نتائج التساؤل الأول:

يتفق وجود مستوى مرتفع من الامتنان لدى عينة من كبار السن السعوديين مع دراسة (تشوبيك وآخرون، ٢٠١٧) التي بينت نتائجها أن تجربة الامتنان كانت أعظم عند كبار السن مقارنة بالامتنان عند متوسطي العمر والشباب، كذلك دراسة (بابادوبو وآخرون، ٢٠١٧) التي أشارت إلى وجود الامتنان لدى كبار السن والذي بدوره عمل على تعزيز الرفاهية الشخصية والصحة العقلية لديهم.

واختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (راوات وجي، ٢٠١٨) التي ذكرت وجود مستوى منخفض من الامتنان لدى المسنين مقارنة بمن هم أصغر سناً من البالغين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى ما حصل عليه المسن في مراحل حياته المختلفة من خدمات، في الجانب الاقتصادي والاجتماعي، والصحي، مما يجعله يشعر بمستوى مرتفع من الامتنان تبعاً لمستوى هذه الخدمات، وهذا يتفق مع ما ذكره محمد (٢٠١٤) بأن الامتنان تقييم معرفي وجداني إيجابي، يقوم به الفرد تجاه ما يمنح له أو يقدم إليه من خدمات، في ضوء ما يدركه الفرد من تقدير لهذه الخدمات، والفوائد التي يحصل عليها، مما يؤدي إلى استعداده للتصرف بإيجابية والشكر للمحسنين ومحبة الغير.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة تبعاً لما يدركه كبار السن عن الفائدة التي يحصلون عليها من الآخرين والتي يرون بأنها تصل إلى مستوى ما لديهم من تصورات عما يجب أن يقدم لهم وهم في هذا السن، مما يجعلهم يشعرون بمستوى مرتفع من الامتنان، وهذا يتفق مع ما ذكرته (الفريح، ٢٠١٦) عن الامتنان بأنه

صفة ايجابية تجعل الفرد يدرك قيمة المنفعة التي حصل عليها، ويعترف بذلك في قرارة نفسه ويظهر ذلك الإدراك على سلوكه وتعامله مع الآخرين ويعزز جوانب شخصيته الايجابية، كما أنه يعزز النقاط الايجابية في شخصيته سواء أدرك الفرد مصدر المنفعة أو لم يدركها.

وترى الباحثة أن مستوى الامتثال المرتفع لدى كبار السن ربما يعود لطبيعة المجتمع السعودي والتزامه بالقيم الدينية والأخلاقية منها الامتثال تجاه الله عز وجل على نعمه التي لا تعد ولا تحصى، وكذلك الامتثال تجاه الآخرين ممن يقدم لهم خدمة أو فائدة.

• **التساؤل الثاني: وينص على "ما مستوى الاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين؟"**

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة، كما قامت بحساب متوسط درجات الاستمتاع بالحياة للعينة والانحراف المعياري ومتوسط الدرجات على المقياس المستخدم في الدراسة، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٥) مستوى الاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين.

مستوى الاستمتاع بالحياة	اختبار "ت" لعينة واحدة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	متوسط العينة	مقياس الاستمتاع بالحياة	درجات الكلية لمقياس الاستمتاع بالحياة
مرتفع	١٩,٦٩١	٤٠	٦,٦٧٦	٥١,٥٣٠	المكون المعرفي	
مرتفع	١٠,٠٤٨	٢٠	٤,٤٧٧	٢٣,٩٤٦	المكون الوجداني	
مرتفع	١٦,٨٨٥	٦٠	١٠,١٨١	٧٥,٠٧٦	المكون السلوكي والاجتماعي	
مرتفع	١٧,٧١٦	١٢٠	١٩,٦٦٤	١٥٠,٥٥٣	الدرجة الكلية لمقياس الاستمتاع بالحياة	

من خلال الجدول (١٥) يتضح أن قيمة اختبار (ت) المحسوبة للدرجة الكلية لمقياس الاستمتاع بالحياة كانت (١٧,٧١٦) وهي أكبر من قيمة اختبار (ت) الجدولية والتي تبلغ (١,٩٦٢) عند درجات حرية (١٢٩)، كما أن متوسط درجات مقياس الاستمتاع بالحياة لدى كبار السن السعوديين بلغ (١٥٠,٥٥٣)، وهي أكبر من قيمة المتوسط الفرضي للمقياس، مما يشير إلى مستوى مرتفع من الاستمتاع بالحياة لدى عينة الدراسة، كما يتضح أن قيمة اختبار (ت) لأبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة (المكون المعرفي - المكون الوجداني - المكون السلوكي والاجتماعي) كانت (١٩,٦٩١ - ١٠,٠٤٨ - ١٦,٨٨٥) على التوالي، وهي أكبر من قيمة اختبار (ت) الجدولية، كما أن متوسط عينة البحث على جميع الأبعاد بلغت (٥١,٥٣٠ - ٢٣,٩٤٦ - ٧٥,٠٧٦) على التوالي، وهي قيم أكبر من المتوسط الفرضي لكل بعد، وهذا يدل على تمتع عينة البحث بمستويات مرتفعة من المكون المعرفي والمكون الوجداني والمكون السلوكي والاجتماعي.

• **تفسير نتائج التساؤل الثاني:**

ويتفق وجود مستوى مرتفع من الاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين مع العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة (كريم، ٢٠٠٧) والتي تشير

نتائجها أن كبار السن من عامة السكان يتمتعون بقدر عالٍ من التفاؤل والنوعية الجيدة للحياة والشعور بالسعادة، كذلك دراسة (تسي وآخرون، ٢٠١٢) التي بينت نتائجها أن كبار السن الصينيين يتمتعون بمستوى مرتفع من السعادة وأنهم أكثر سعادة، وأيضا دراسة (وونغ، ٢٠١٩) التي ذكرت أن كبار السن يتحلون بالرضا عن الحياة وجودة التمتع بالحياة.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (جونكير وآخرون، ٢٠٠٩) التي توصلت إلى وجود انخفاض كبير في الرضا عن الحياة لدى المسنين الذين لديهم تدهور مستمر في الصحة، ودراسة (معيني وآخرون، ٢٠١٦) التي توصلت إلى مستوى متوسط من السعادة لدى المسنين، ودراسة (فيلاسكو وآخرون، ٢٠١٧) التي تقول بوجود مستوى محدود من السعادة لدى المسنين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى توفر مجموعة من العناصر الإيجابية في حياة هؤلاء المسنين أدت إلى شعورهم المرتفع بالاستمتاع في حياتهم وهي حسب ما ذكرها (عفانة، ٢٠١٨) في دراسته أن يعيش الفرد في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة، وأن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره، وأن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه، وأن تكون طموحاته في مستوى قدراته وامكانياته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرا، وأن ينجح فيما يعمل حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة من ارتفاع مستوى الاستمتاع بالحياة لدى كبار السن بأن لديهم قناعة بما لديهم من إمكانيات صحية ونفسية واجتماعية ومادية وترفيهية وبما يقدم إليهم من البيئة التي تحيط بهم، فيرون المستقبل بأمل واستبشار ومن ثم يشعرون أكثر بالرضا والاستمتاع بحياتهم وهذا يتفق مع ما ذكره (عبدالعال ومظلوم، ٢٠١٣) بأن الاستمتاع بالحياة هو حكم تقييمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحيها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحيها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به.

وترى الباحثة أن المستوى المرتفع من الاستمتاع بالحياة لدى كبار السن ربما يعود إلى المكانة الاجتماعية التي يجدها كبار السن من المحيطين بهم والتي تجعل لهم دور مهم وفعال في مجتمعهم، وتجعلهم أكثر التزاما تجاه أنفسهم وأهدافهم وقيمهم والآخرين من حولهم، ويمتلكون القدرة على التحكم في الأحداث والتصدي لها.

• ثانياً: فروض الدراسة:

• عرض نتيجة الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الامتنان والاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين كلا من الامتحان والاستمتاع بالحياة لدى عينة الدراسة، وكانت نتائج التحقق كما يلي:

جدول (١٦) معاملات الارتباط بين كلاً من الامتحان والاستمتاع بالحياة وأبعاده ودلالاتها لدى عينة الدراسة (ن=١٣٠)

الدرجة الكلية لمقياس الاستمتاع بالحياة	أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة			الشعور بالامتحان	تقدير المتع البسيطة	تقدير الآخرين	الدرجة الكلية لمقياس الامتحان
	المكون السلوكي والاجتماعي	المكون الوجداني	المكون المعرفي				
٠,١٧١*	٠,١٤٤	٠,١٤١	٠,١٩٠*	٠,٤٩٢**	٠,٣٥٥**	٠,٥٦٧**	
٠,٤٩٢**	٠,٤٥٩**	٠,٤٢٠**	٠,٤٩٦**				
٠,٣٥٥**	٠,٣٣٥**	٠,٢٨٢**	٠,٣٤٧**				
٠,٥٦٧**	٠,٥٢٠**	٠,٤٧٢**	٠,٥٦١**				

♦♦ دالة عند ٠,٠١ ♦ دالة عند ٠,٠٥

نلاحظ من الجدول (١٦) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين كلا من الدرجة الكلية على مقياس الامتحان ومتوسط مقياس الاستمتاع بالحياة، حيث كان معامل الارتباط بين المتغيرين (ر=٠,٥٦٧)، في حين تراوحت معاملات ارتباط أبعاد مقياس الامتحان مع الدرجة الكلية لمقياس الاستمتاع بالحياة بين (٠,١٧١ - ٠,٤٩٢)، حيث كان بعد الشعور بالامتحان كأحد أبعاد مقياس الامتحان أقل الأبعاد ارتباطاً بالدرجة الكلية لمقياس الاستمتاع بالحياة، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,١٧١)، في حين كان بعد تقدير المتع البسيطة كأحد أبعاد مقياس الامتحان أكثر الأبعاد ارتباطاً بالدرجة الكلية لمقياس الاستمتاع بالحياة، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٤٩٢)، في حين تراوحت معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية لمقياس الامتحان بين (٠,٤٧٢ - ٠,٥٦١). حيث كان بعد المكون الوجداني كأحد أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة أقل الأبعاد ارتباطاً بالدرجة الكلية لمقياس الامتحان، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٤٧٢)، في حين كان بعد المكون المعرفي كأحد أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة أكثر الأبعاد ارتباطاً بالدرجة الكلية لمقياس الامتحان، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٥٦١).

كما يتضح وجود علاقات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعدي تقدير المتع البسيطة وتقدير الآخرين كأبعاد لمقياس الامتحان وبين جميع أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة (المكون المعرفي، والمكون الوجداني، والمكون السلوكي والاجتماعي)، حيث تراوحت هذه العلاقات بين (٠,٢٨٢ - ٠,٤٩٦)، كما توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين بعد الشعور بالامتحان كأحد أبعاد مقياس الامتحان، وبعد المكون المعرفي كأحد أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة، حيث كان معامل الارتباط (ر=٠,١٩٠)، كما أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد الشعور بالامتحان وبعدي المكون الوجداني والمكون السلوكي والاجتماعي كأبعاد لمقياس الاستمتاع بالحياة.

• تفسير نتائج الفرض الأول:

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة (محمد، ٢٠١٣) والتي تشير إلى وجود علاقة إيجابية طردية بين الامتنان والسعادة، كذلك دراسة (ميلز وآخرون، ٢٠١٥) التي تؤكد على ارتباط الامتنان بالرفاه الروحي ايجابيا من خلال حصول المسنين الممتنين على نوم أفضل ومزاج مكتئب أقل واعياء أقل وكفاءة ذاتية أعلى، وأيضا دراسة (ممتاز ورفيق، ٢٠١٦) التي توصلت إلى وجود ارتباط إيجابي كبير بين الامتنان الديني والرضا عن الحياة، ودراسة (بابادوبولو وآخرون، ٢٠١٧) التي استنتجت وجود علاقة إيجابية بين الامتنان والرضا عن التقاعد، كذلك دراسة (روبوستيلي وويسمان، ٢٠١٨) التي تشير إلى وجود ارتباط إيجابي بين الامتنان ومجالات محده من الرضا عن الحياة، وتؤكد دراسة (فريينكينق وآخرون، ٢٠١٩) على وجود علاقة سلبية بين الامتنان والشعور بالوحدة، كذلك دراسة (بورداد وآخرون، ٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود علاقة سلبية بين الامتنان وقلق الموت.

ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً لنظرية العزو لويனர் (١٩٨٩) التي ترى أن الأشخاص الذين لديهم نزعة ممتنة يميلون إلى عزو النتائج الإيجابية إلى أسباب خارجية، ويكونون أقل احتمالا أن يعزو نجاحاتهم وحظهم الحسن إلى جهودهم الذاتية أو خصائصهم الشخصية الإيجابية، ولكن حقيقة أن الأفراد الممتنين يميلون إلى الاعتراف بإحسان الآخرين في نتائجهم الإيجابية لا يعني أنهم يقللون من جهودهم السببية، ولكن ما قد يميز هؤلاء الأفراد هو القدرة على تحديد عزوهم ليشمل مدى واسع من أسباب النجاح والحظ الحسن ليشمل الأشخاص والعوامل الخارجية التي ساهمت بالفعل في رفاهيتهم ونجاحهم وسعادتهم؛ مما يجعل لديهم ميلا لتقدير الفوائد المتصورة أو الجوانب الإيجابية في حياتهم، والاستجابة الإيجابية في المحن مما يزيد من استمتاعهم بحياتهم (مصطفى، ٢٠١٨: ٦٦٥).

كما يمكننا أن نقول بأن وجود الامتنان في حياة الفرد يسبب وفره وزيادة في كل جوانب حياته بشكل إيجابي، مما يساعده على الاستمتاع بحياته وتحمل مسؤولياتها وتجاوز الصعاب فيها والرضا عنها، وهذا ما ذكرته بايرن (٢٠١٨) في أهمية الامتنان بأنه علاج العلاقات الصعبة أو المحطمة، ونقص الصحة أو المال أو الشقاء، وأن الامتنان يزيل الخوف والقلق والحزن والاحباط، ويجلب السعادة والوضوح والصبر والطيبة والتعاطف والتفهم وراحة البال.

وترى الباحثة أن الامتنان يزيد من الآثار الإيجابية في حياة الفرد على مستوى المشاعر والأفكار والسلوك، فالفرد عندما يمارس سلوك الامتنان تجاه الله على نعمه التي لا تعد ولا تحصى وتجاه الآخرين، يشعر بالرضا الداخلي وتقدير الحياة واستشعار أبسط أنواع المتع المتاحة فيها، والذي بدوره يؤثر على أفكاره وسلوكه بشكل إيجابي، فيضع تصورات إيجابية للبيئة من حوله، كما يمنحه القوة للاستمرار، والقدرة على الانتاج، وتخطي العقبات، ووضع الأهداف وتحقيقها، مما يجعله فرد مستمتع بحياته.

• عرض نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الامتحان لدى عينة من كبار السن السعوديين وفقاً للجنس (ذكر - أنثى)".

وللتحقق من نتائج الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينتين المستقلتين للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في الامتحان لدى عينة الدراسة في ضوء متغير الجنس، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٧) اختبار (ت) للكشف عن الفروق في الامتحان وفقاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الامتحان	ذكر	٥٩	١٢١,٦٤٤١	٧,٣٢٤٤	٠,٣٠٩	١٢٨	٠,٧٥٨
	أنثى	٧١	١٢٢,٠٩٨٦	٩,١١٣٨			

من خلال الجدول (١٧) يتضح أن قيمة اختبار (ت) بلغت (٠,٣٠٩) عند قيمة دلالة أكبر من ٠,٠٥، مما يدل على عدم وجود فروق في الامتحان وفقاً لمتغير الجنس.

• تفسير نتائج الفرض الثاني:

اختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (محمد، ٢٠١٣) التي وجدت فروق بين الجنسين من المسنين في الامتحان لصالح الاناث، ودراسة (كراوس، ٢٠١٦) التي تشير إلى أن النساء الأكبر سناً يشعرن بالامتحان تجاه الله أكثر من الرجال الأكبر سناً، كذلك دراسة (راوات وجي، ٢٠١٨) التي تقول بأن النساء سجلن درجات عالية في الامتحان مقارنة بالذكور.

تفسر هذه النتيجة من عدم جوهرية الفروق بين الجنسين في الامتحان في ضوء ما ذكره ماكلو وآخرون (٢٠٠١) في نظريتهم التي تشير إلى الأخلاق ودورها في الامتحان، والدوافع الأخلاقية لدى الفرد، وأن للأخلاق دوراً إيجابياً في السلوك الاجتماعي الايجابي والامتحان تجاه الآخرين، والذي يلعب دوراً مهماً في علاقة الفرد مع الآخرين.

فالذكور والاناث يميلون إلى التعبير عن الامتحان بالدرجة نفسها، وذلك بسبب وجود دوافع أخلاقية متماثلة لديهم، ووعيهم بمصادر الخير في حياتهم، ورغبتهم في تطوير صلاتهم الاجتماعية مع الآخرين الأمر الذي يؤدي إلى حياة سعيدة وممتعة وذات معنى.

كما يمكن القول بأن عدم جوهرية الفروق في الامتحان بين الجنسين عائد إلى خصائصهم المشتركة التي يتميزون بها على حد سواء كأفراد ممتنين وذلك وفقاً لما تذكره صهوان (٢٠١٨) في دراستها بأن الأفراد الممتنين أكثر رضاً عن الأصدقاء، والأسرة، والمجتمع، ولديهم ميل إلى مساعدة الآخرين، ولديهم انخفاض في الاهتمام بالأشياء المادية، وعدم الحكم على النجاح في ضوء ما يمتلكه الفرد من ممتلكات مادية، كما أنهم أكثر تمسكاً بالنواحي الدينية، مع زيادة الاندماج في

السلوكيات التي تهدف إلى إفادة الآخرين، وتجنب السلوكيات الهدامة، وتقدير الأشياء البسيطة في الحياة اليومية، وتقدير إسهام الآخرين في سعادتهم، وتقدير نعم الله عز وجل.

وترى الباحثة أن عدم جوهرية الفروق في الامتحان بين الجنسين من المسنين ربما يعود إلى التربية الدينية التي تلقاها كل من الذكور والإناث على حد سواء، وحثهم من قبل ذويهم على التأمل والتدبر في نعم الله وشكره عليها، كذلك حثهم على شكر الآخرين على ما يقدمونه لهم من معروف وأن يردوا لهم معروفهم وإحسانهم إليهم ولو بعد حين.

• عرض نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الامتحان لدى عينة من كبار السن السعوديين وفقا للمستوى التعليمي (جامعي - ثانوي فأقل - أمي) ."

وللتحقق من نتائج الفرض استخدمت الباحثة اختبار كروسكال - واليس H Kruskal-Wallis للكشف عن الفروق في الامتحان لدى عينة الدراسة وفقا للمستوى التعليمي، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٨) اختبار كروسكال- واليس H Kruskal-Wallis للكشف عن الفروق في الامتحان وفقاً للمستوى التعليمي لدى عينة الدراسة (ن=١٣)

المستوى التعليمي	التكرارات	متوسط الرتب	درجة الحرية	اختبار كروسكال- واليس	مستوى الدلالة
أمي	١٤	٦٥,١٤	٢	١,٢٦٨	٠,٥٣٠
ثانوي فأقل	٤٣	٦٠,٤٢			
جامعي	٧٣	٦٨,٥٦			
الجموع	١٣٠				

من خلال الجدول (١٨) يتضح أن قيمة اختبار (كروسكال - واليس H Kruskal-Wallis) بلغت (١,٢٦٨) عند مستوى دلالة أكبر من (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق في الامتحان وفقاً للمستوى التعليمي لدى عينة من كبار السن السعوديين.

• تفسير نتائج الفرض الثالث:

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (روبوستيلي وويسمان، ٢٠١٨) التي وجدت فروق في الامتحان تبعاً للمستوى التعليمي فذكرت أن متوسطي التعليم من حملة شهادة الثانوية العامة كانوا أقل امتناناً، كذلك دراسة (راوات وجي، ٢٠١٨) التي ذكرت أن المسنين الجامعيين الذين أكملوا تعليمهم أعلى امتنان مقارنة بغير الجامعيين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن كبار السن يمارسون الامتحان دون الحاجة إلى مستويات تعليمية مرتفعة ولكنهم يريدون التصرف بطريقة مرغوبة دينياً ومقبولة اجتماعياً تجاه من قدم لهم خدمة أو معروف وذلك استناداً إلى ما ذكرته نظرية فريديريكسون التي تقول بأن الانفعالات الإيجابية كالفرح والفخر

والقناعة والحب توسع من منظومة الأفكار والأفعال التي يخبرها الشخص، والتي بدورها تقوي موارد الضرد البدنية والاجتماعية والذهنية. ولأن الامتتان يعدن انفعالا إيجابيا، فخبرة الامتتان كاستجابة لتلقي فائدة أو هبة يمكن أن تخلق الرغبة في أن يتصرف الضرد بطريقة اجتماعية لائقة تجاه المحسن أو تجاه الآخرين، وبالتالي فالانفعالات الممتنة لديها احتمال توسيع نمط التفكير بالفعل لدى الضرد حيث تقوده إلى التفكير في الطريقة التي يمكن بها أن يفيد الآخرين.

وترى الباحثة أن سبب هذه النتيجة من عدم جوهرية الفروق في الامتتان لدى الأفراد من كبار السن تبعاً للمستوى التعليمي، ربما تعود إلى التجارب والنتائج الإيجابية التي مر بها كبار السن الممتنون وجعلت لديهم ميلا ورغبة في تقديم الامتتان للآخرين وأصبح من خبراتهم الإيجابية التي يمارسونها بشكل دائم بعيدا عن خلفيتهم العلمية وشعورهم بالفائدة العائدة عليهم من الامتتان الذي يقدمونه.

• عرض نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الامتتان لدى عينة من كبار السن السعوديين وفقا للحالة الصحية (حالة صحية جيدة - أصيب بالأمراض حديثا - أمراض مزمنة - أمراض وراثية)".

وللتحقق من نتائج الفرض استخدمت الباحثة اختبار كروسكال - واليس H Kruskal-Wallis للكشف عن الفروق في الامتتان لدى عينة الدراسة وفقا للحالة الصحية، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٩) اختبار كروسكال- واليس H Kruskal-Wallis للكشف عن الفروق في الامتتان وفقا لحالة الصحية لدى عينة الدراسة (ن=١٣٠)

مستوى الدلالة	اختبار كروسكال- واليس	درجة الحرية	متوسط الرتب	التكرارات	الحالة الصحية
٠,٢٨٧	٣,٠٢٨	٣	٧٠,٤٥	٧٤	الحالة الصحية جيدة
			٥٧,٥٠	١٨	أصيب بالأمراض حديثا
			٦١,٦٧	٦	أمراض مزمنة
			٥٩,٢٨	٣٢	أمراض وراثية
				١٣٠	المجموع

من خلال الجدول (١٩) يتضح أن قيمة اختبار (كروسكال - واليس H Kruskal-Wallis) بلغت (٣,٠٢٨) عند مستوى دلالة أكبر من (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق في الامتتان وفقا للحالة الصحية لدى عينة من كبار السن السعوديين.

• تفسير نتائج الفرض الرابع:

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (روبوستيلي وويسمان، ٢٠١٨) التي توصلت إلى عدم ارتباط مستوى الامتتان بالصحة.

وتختلف مع ما توصلت إليه دراسة (ميلز وآخرون، ٢٠١٥) التي وجدت أن الامتتان ارتبط مع نوم أفضل واعياء أقل وكفاءة ذاتية أفضل للحفاظ على

وظائف القلب ومستوى منخفض من التهابات المؤشرات الحيوية، كذلك دراسة (كراوس، ٢٠١٦) التي ذكرت أن كبار السن الذين يشعرون بامتنان أكثر لله انخفضت آثار التوتر على صحتهم، ودراسة (ويلز وآخرون، ٢٠١٨) التي أظهرت أن الامتنان سبب في تحسن صحة كبار السن الجسدية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن هؤلاء المسنين باختلاف حالاتهم الصحية يشعرون بالامتنان في السراء والضراء في الصحة والمرض، ويستشعرون النعم الموجودة لديهم سواء كانت صغيرة أو كبيرة، دون تأثير لحالتهم الصحية على مستوى امتنانهم، فهم أفراد ممتنون رغم ما يعانونه من أمراض، وهذا يتفق مع ما ذكرته صهوان (٢٠١٨) في دراستها بأن الشخص الممتن يتميز بتقدير أهمية المرور بخبرة الامتنان والتعبير عنها، وتقدير الحالة الإيجابية مع الشعور بالوفرة وعدم الحرمان، وتقدير إسهامات الآخرين في جودة الحياة النفسية، وتحقيق الرفاهية وعزو مصدر المنفعة إلى الآخرين، وتقدير أبسط أنواع السعادة والسرور والميل إلى تقدير المتع البسيطة المتاحة في الحياة، والميل إلى الرضا عن الحياة، والتركيز على النواحي الإيجابية من البيئة الاجتماعية، وتقدير الحياة بشكل إيجابي، واعتبارها هدايا من الله عز وجل.

كما يمكن أن تفسر هذه النتيجة تبعاً لشعور هؤلاء المسنين بأثر ممارسة الامتنان على تحسن صحتهم الجسدية والنفسية وقدرتهم على السيطرة على أعراض أمراضهم والتأقلم والتعايش معها لأن في حياتهم نعم أخرى تستحق الشكر وهذا يتفق مع ما ذكره إيمونز وميشرا (٢٠١٠) بأن الدراسات والتدخلات العلاجية للامتنان أثبتت أنه يحد من الشكاوى الجسدية ويزيد مدة النوم والكفاءة في العمل ويعزز الناحية الصحية وتشير البحوث التجريبية أن ممارسة الامتنان والتقدير يسبب في زيادة السيطرة على عضلة القلب ويخفض مستوى ضغط الدم الانقباضي فضلاً على أنه يحسن الصحة البدنية وأن التقدير يزيد من النشاط السمبثاوي الذي يعتقد أنه مفيد في السيطرة على التوتر وارتفاع ضغط الدم لذا ربما يكون هناك بعض الفوائد الفسيولوجية المباشرة لعاطفة الامتنان وهذا ما اثبتته الدراسات بوجود صلة بين المشاعر الايجابية وزيادة الكفاءة الفسيولوجية وتحسين الصحة.

وترى الباحثة أن سبب هذه النتيجة ربما يعود إلى الرضا عند كبار السن باختلاف حالاتهم الصحية، رضاهم عن حالتهم وحياتهم وعمما يقدم لهم، بالتالي يقدمون الشكر والامتنان لله سبحانه وتعالى وللآخرين، فيشعرون بقوة داخلية تجعلهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم أيضاً، فهم قادرون على العطاء مثلما يأخذون، مما يجعلهم يخبرون مشاعر إيجابية ويتجنبون المشاعر السلبية، والذي بدوره يزيد من رضاهم عن حياتهم.

• عرض نتيجة الفرض الخامس ومناقشتها:

ينص الفرض الخامس على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين وفقاً للجنس (ذكر - أنثى)".

وللتحقق من نتائج الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينتين المستقلتين للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في الاستمتاع بالحياة لدى عينة الدراسة في ضوء متغير الجنس، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٢٠) اختبار (ت) للكشف عن الفروق في الاستمتاع بالحياة وفقاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الاستمتاع بالحياة	ذكر	٥٩	١٥١,٢٢٠٣	١٦,٥٩٢	٠,٣٥١	١٢٨	٠,٧٢٦
	أنثى	٧١	١٥٠,٠٠٠	٢٢,٠٤٧٣			

من خلال الجدول (٢٠) يتضح أن قيمة اختبار (ت) بلغت (٠,٣٥١) عند قيمة دلالة أكبر من (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق في الاستمتاع بالحياة وفقاً لمتغير الجنس.

• تفسير نتائج الفرض الخامس:

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (محمد، ٢٠١٦) التي تقول بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالسعادة وفقاً لمتغير النوع (ذكر - أنثى)، كذلك دراسة (معيني وآخرون، ٢٠١٦) التي ذكرت أنه لم يكن هناك اختلاف بين حالات السعادة لدى النساء والرجال المسنين، وأيضاً دراسة (كومار وديكست، ٢٠١٨) التي أشارت إلى عدم وجود أي اختلافات إحصائية هامة في درجات السعادة بين الجنسين من المسنين.

كما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (القطان وآخرون، ٢٠١٠) التي استنتجت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من المسنين المقيمين بين ذويهم في جودة الحياة لصالح المسنين الذكور، وكذلك دراسة (عنو، ٢٠١٥) التي أشارت إلى وجود فروق في الصحة النفسية بين الذكور والإناث من المسنين لصالح الإناث.

ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى تقبل كبار السن من الجنسين لحياتهم ورضاهم عنها وقدرتهم على مواصلة العطاء وتحمل المسؤولية وتجاوز المشكلات وهذا يتفق مع ما ذكره راثيل (٢٠٠٥) عن الاستمتاع بالحياة بأنه من العمليات الاجتماعية التي تتضمن تنمية الوعي بالواقع الحياتي المعاش قبولاً وقيمة في محاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع القائم كما هو، والتعامل بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن وتبني أهداف حياتية مستقاة من الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع، وفلسفة واضحة يتبناها بصورة تجعل الفرد أكثر تسامحاً مع ذاته والآخرين من حوله وقبوله للآخر بأفكاره وآرائه حتى لو كانت مخالفة تماماً لآرائه وأفكاره هو (عبدالعال ومظلوم، ٢٠١٣: ٨٠).

وترى الباحثة أن سبب عدم جوهرية الفروق بين الجنسين في الاستمتاع بالحياة ربما يرجع إلى أن كبار السن من الذكور والإناث لديهم القدرة على التحكم في حياتهم والتكيف مع ظروف الحياة، كما أنهم أكثر رضا عن حياتهم وأكثر إيجابية، مما يقلل من القلق والتوتر لديهم ويجعلهم أكثر قدرة على تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات، بالتالي أكثر قدرة على الاستمتاع بالحياة.

• عرض نتيجة الفرض السادس ومناقشتها:

ينص الفرض السادس على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين وفقاً للمستوى التعليمي (جامعي - ثانوي فأقل - أمي)".

وللتحقق من نتائج الفرض استخدمت الباحثة اختبار كروسكال - واليس Kruskal-Wallis H للكشف عن الفروق في الاستمتاع بالحياة لدى عينة الدراسة وفقاً للمستوى التعليمي، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٢١) اختبار كروسكال- واليس Kruskal-Wallis H للكشف عن الفروق في الاستمتاع بالحياة وفقاً للمستوى التعليمي لدى عينة الدراسة (ن=١٣)

المستوى التعليمي	التكرارات	متوسط الرتب	درجة الحرية	اختبار كروسكال- واليس	مستوى الدلالة
امي	١٤	٦٢,٢٩	٢	٢,٢٠٤	٠,٣٣٢
ثانوي فأقل	٤٣	٥٩,٣٠			
جامعي	٧٣	٦٩,٧٧			
المجموع	١٣٠				

من خلال الجدول (٢١) يتضح أن قيمة اختبار (كروسكال - واليس Kruskal-Wallis H) بلغت (٢,٢٠٤) عند مستوى دلالة أكبر من (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق في الاستمتاع بالحياة وفقاً للمستوى التعليمي لدى عينة من كبار السن السعوديين.

• تفسير نتائج الفرض السادس:

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (كانكوفيز وآخرون، ٢٠١٦) التي تشير إلى عدم وجود فروق في جودة الحياة وفقاً للمستوى التعليمي.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (القطان وآخرون، ٢٠١٠) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة وفقاً للمستوى التعليمي بين الجامعيين والأميين لصالح الجامعيين وبين الجامعيين ومتوسطي التعليم لصالح الجامعيين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى ما ذكره فينهوفن (١٩٩٦) أن من محددات الاستمتاع بالحياة الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع وهو ما يعرف بسلوك الدور الناتج عن الوضع أو المكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي تعكس درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في جميع النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية،

وكذلك حل المشكلات وتعلم أساليب التوافق والتكيف، وتبنى منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.

وترى الباحثة أن عدم جوهرية الفروق في الاستمتاع بالحياة وفقاً للمستوى التعليمي ربما هو عائد إلى خبرة التنشئة الاجتماعية التي جعلت كبار السن واثقين من أنفسهم، قادرين على تحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية المختلفة، فتكون لديهم قدرة أكبر على تحمل صعوبات الحياة، ومواجهة مشكلاتها بكفاءة، بعيداً عن مستوى التعليم الذي تلقاه هؤلاء المسنين.

• عرض نتيجة الفرض السابع ومناقشتها:

ينص الفرض السابع على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين وفقاً للحالة الصحية (حالة صحية جيدة - أصيب بالأمراض حديثاً - أمراض مزمنة - أمراض وراثية)".

وللتحقق من نتائج الفرض استخدمت الباحثة اختبار كروسكال - واليس Kruskal-Wallis H للكشف عن الفروق في الاستمتاع بالحياة لدى عينة الدراسة وفقاً للحالة الصحية، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٢٢) اختبار كروسكال- واليس Kruskal-Wallis H للكشف عن الفروق في الاستمتاع بالحياة وفقاً للحالة الصحية لدى عينة البحث (ن=١٣٠)

مستوى الدلالة	اختبار كروسكال- واليس	درجة الحرية	متوسط الرتب	التكرارات	الحالة الصحية
٠,٠٥٩	٧,٤٥٥	٣	٦٨,٥٦	٧٤	الحالة الصحية جيدة
			٥٩,٠٨	١٨	أصيب بالأمراض حديثاً
			٩٧,٧٥	٦	أمراض مزمنة
			٥٥,٩٨	٣٢	أمراض وراثية
				١٣٠	المجموع

من خلال الجدول (٢٢) يتضح أن قيمة اختبار (كروسكال - واليس Kruskal-Wallis H) بلغت (٧,٤٥٥) عند مستوى دلالة أكبر من (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق في الاستمتاع بالحياة وفقاً للحالة الصحية لدى عينة من كبار السن السعوديين.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (شتنهاغن وآخرون، ٢٠١٤) من وجود فروق في جودة الحياة والرضا عن الحياة وفقاً للحالة الصحية وانخفاضها لدى المسنين الذين تعرضوا للتعثر والسقوط مقارنة بمن لم يسقطوا، كذلك دراسة (كانكوفيز وآخرون، ٢٠١٦) التي توصلت إلى أن المسنين الذين يعانون من أمراض لديهم انخفاض في جودة الحياة وأن المرض عامل ذو صلة بجودة الحياة، ودراسة (جونكير وآخرون، ٢٠٠٩) التي ذكرت في نتائجها ارتباط التدهور المستمر في

الصحة بالرضا عن الحياة وبالتالي بالرفاهية مما يجعل الحالة الصحية متغير مؤثر في الرضا عن الحياة والرفاهية لدى المسنين.

وتفسر هذه النتيجة بأن سبب عدم جوهرية الفروق في الاستمتاع بالحياة هو عزم كبار السن ورغبتهم القوية على تحقيق الاستمتاع في حياتهم رغم ما لديهم من أمراض والذي يتفق مع ذكره زيمرمان في أحد مبادئ نظريته (دعونا نستمتع فقط، ٢٠٠٧) والذي يدعونا إلى أن نستمتع بحياتنا فقط، وهذا المبدأ يؤكد على حتمية الاستمتاع بالحياة؛ حيث إنه لا يوجد اختيار آخر، ويرى أنه يجب على الفرد أن يدرك أن كل رغبة تظهر لديه إنما هي محصلة هذا العزم الأكيد، والرغبة الأكيدة للاستمتاع بالحياة؛ ولهذا فإن على الفرد أن يردد وفق هذا المبدأ من النظرية تلك المقولة التي ترى أن الفرد يمكنه أن يحقق الاستمتاع الأمثل بإنجاز ما هو مطلوب منه وليس بترك ذلك، أو العزوف عن أداء ما هو مكلف به.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لنظرية النشاط لهارفست (١٩٦٣) والتي تؤكد على الفوائد الإيجابية لاستمرار الفرد المسن في إرتباطه بالعالم والتوصل إلى أدوار بديلة لتلك الأدوار التي فقدت بسبب الكبر، وترى أنه يجب على الفرد أن يجد بديلاً لهذه الأهداف الشخصية وأن ينمي اهتماماته ويواصل نشاطاته المناسبة بما يساعد على رفع روحه المعنوية، فكلما استطاع المجتمع توفير ضمانات للحفاظ على مستوى النشاط للمسن زادت ضمانات الدور الإيجابي له وبقاء المفهوم الإيجابي للذات لديه (أبوزغيلة، ٢٠١٥: ٣٠).

ونتيجة لذلك يمكننا القول بأن المسنين قادرين على أخذ أدوار بديله عن أدوارهم التي فقدوها بسبب التقدم في العمر، وإيجاد أهداف شخصية جديدة، وتنمية اهتماماتهم ومواصلة نشاطهم، والاستمرار في أداء أدوارهم الإيجابية مما يجعلهم مستمتعين أكثر بحياتهم.

وترى الباحثة أن عدم جوهرية الفروق في الاستمتاع بالحياة لدى كبار السن ربما يرجع إلى أنهم متقبلين لما لديهم من مرض ومتعايشين معه، وقادرين على التكيف مع وجوده، ومواصلة حياتهم وتحمل مسؤولياتهم، وتجاوز الصعاب والمحن وتحقيق المتعة في حياتهم.

• عرض نتيجة الفرض الثامن ومناقشتها:

ينص الفرض الثامن على أنه: " توجد قيمة تنبؤية دالة للامتنان في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين".

للتحقق من صحة الفرض المتعلق بتحديد إمكانية التنبؤ بدرجات الاستمتاع بالحياة من خلال الامتنان لدى عينة من كبار السن السعوديين، استخدمت الباحثة تحليل الانحدار البسيط، وتوضح الجداول التالية نتائج التحقق من صحة الفرض.

جدول (٢٣) تحليل التباين لانحدار الامتحان بالاستمتاع بالحياة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الامتحان	الانحدار	٢٨٧٣,٧١٢	١	٢٨٧٣,٧١٢	٦٠,٧١١	٠,٠٠٠
	البواقي	٦٠٥٨,٨٧١	١٢٨	٤٧,٣٣٤		
	المجموع	٨٩٣٢,٤٩٢	١٢٩			

يوضح الجدول (٢٣) وجود تأثير دال إحصائياً لكل من الدرجة الكلية للامتحان على الاستمتاع بالحياة، حيث كانت قيمة ف (٦٠,٧١١) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يدل على إمكانية التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال نموذج الانحدار للامتحان.

جدول (٢٤) نتائج الانحدار البسيط للامتحان في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط	بيتا	اختبار (ت)	مستوى الدلالة
الاستمتاع بالحياة	الثابت	٠,٥٦٧	٠,٣١٦	٨٥,٧٥٦	١٨,٣٣٦	٠,٠٠٠
	الامتحان			٠,٢٤٠	٧,٧٩٢	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول (٢٤) أن قيمة معامل الارتباط بلغت (٠,٥٦٧) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات النموذج، كما يتضح أن نسبة إسهام نموذج الانحدار للامتحان في الاستمتاع بالحياة بلغت (٠,٣١٦)٪، حيث كانت قيمة اختبار (ت) للامتحان (٧,٧٩٢) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يدل على إمكانية التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال الامتحان.

كما يوضح الجدول أن قيمة معامل بيتا لثبات النموذج كانت (٨٥,٧٥٦)، وقيمة اختبار (ت) لثبات الاستمتاع بالحياة (١٨,٣٣٦)، مما يدل على أنه زيادة درجة واحدة على مقياس الامتحان، فإنه يمكن التنبؤ بالاستمتاع بالحياة وفقاً لمعادلة الانحدار التالية:

$$\text{الاستمتاع بالحياة} = ٨٥,٧٥٦ + (٠,٢٤٠ \times \text{الامتحان})$$

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (ممتاز ورفيق، ٢٠١٦) التي توصلت إلى أن الامتحان الديني منبئ مهم بالرضا عن الحياة لدى كبار السن، ودراسة (بيكين وآخرون، ٢٠١٨) التي ذكرت أن الامتحان مؤشراً هاماً على الرفاه الشخصي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من تنبؤ الامتحان بالاستمتاع بالحياة وفقاً لما ذكره صهوان (٢٠١٨) عن الامتحان بأنه يساهم في بناء الثقة في العلاقات الاجتماعية، ويحافظ على مصادر المساندة الاجتماعية، ويعززها، ويعزز الامتحان أيضاً حالات الشعور بالسرور أكثر من كونه يقلل الانفعالات السلبية، ويرتبط بالتدين والروحانيات، ويفيد في كف السلوكيات التخريبية المتبادلة، والامتحان كاتجاه يكمن خلف الأداء الوظيفي الناجح للفرد عبر دورة الحياة. وبالإضافة إلى الفوائد النفسية والاجتماعية للامتحان، هناك أدلة علمية متنامية تشير إلى أن الامتحان

والحالات الوجدانية المرتبطة به يمكن أن يؤثر على الوظائف الفسيولوجية والصحة الجسمية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة استناداً إلى أهمية الامتتان في حياتنا، وأن الاستمتاع الذي يشعر به الفرد يعود إلى ارتفاع درجة امتنانه، وأن ممارسة هذا السلوك الإيجابي ولو بشكل بسيط يؤثر على حياة الفرد وعلى جودة حياته ويزيد من رضاه عنها، مما يجعله فرداً مستمتعاً بحياته.

• توصيات الدراسة:

أوضحت الدراسة الأثر الإيجابي للامتتان كمتغير إيجابي على الاستمتاع بالحياة لدى كبار السن وهذا يدعو إلى:

◀ تصميم البرامج الإرشادية من قبل القائمين على هذه البرامج لإبراز دور الامتتان وكذلك تنمية مفهوم الامتتان لدى جميع أفراد المجتمع، لمساعدتهم على تحقيق أكبر قدر من الرضا عن الحياة والاستمتاع بحياتهم.

◀ إعداد دورات من قبل المتخصصين والمرشدين النفسيين للإرشاد إلى أهمية الامتتان في تخفيف ضغوط الحياة وما يتبعها من قلق وتوتر لفئات المجتمع المختلفة من مراهقين وراشدين وكبار في السن.

◀ تصميم برامج إرشادية من قبل القائمين على هذه البرامج حول متطلبات الاستمتاع بالحياة لجميع أفراد المجتمع.

◀ إعداد البرامج والدورات الإرشادية من قبل القائمين على تقديم الخدمات النفسية لإرشاد الوالدين إلى ضرورة إتباع أساليب للتنشئة تدعم مفهوم الامتتان لدى أبنائهم.

◀ التركيز على القيم الروحية لما لها من دور في تعزيز الامتتان لجميع أفراد المجتمع من خلال الوسائل التعليمية والتربوية والإعلامية.

◀ إجراء ندوات وورش عمل من قبل المتخصصين والمرشدين النفسيين حول الامتتان والاستمتاع بالحياة لجميع أفراد المجتمع وتشمل الجوانب الدينية لربطهم بخالقهم.

• الدراسات المقترحة:

◀ دراسة العلاقة بين الامتتان والاستمتاع بالحياة لدى فئات أخرى من المجتمع.

◀ دراسة علاقة الامتتان بمتغيرات أخرى إيجابية مثل: الصمود النفسي - الذكاء الروحي.

◀ دراسة علاقة الاستمتاع بالحياة بمتغيرات أخرى إيجابية مثل: التسامح - الأمل - التفاؤل.

• قائمة المراجع:

• أولاً: المراجع العربية:

- أبو زغيلة، سلا نمر هويشل (٢٠١٥). أسلوب الحياة لدى المسنين في دور الرعاية في منطقة بئر السبع وعلاقته بصحتهم النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

- أمحمد، مسعودي (٢٠١٥). الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين. رسالتة دكتوراه غير منشورة، جامعة وهران ٢، الجزائر.
- أندرسون، ماك وجالاجار، بي جيه (٢٠١٨). تعلم الرقص في المطر- قوة الامتنان. (طا)، ترجمة: مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- بايرن، روندا (٢٠١٨). السحر. (طا)، ترجمة: مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- حبيب، مصطفى مغاوري عبد الرحمن (٢٠١٤). المناقشة الجماعية من خلال القصة الدينية وزيادة الشعور بالرضا عن الحياة لدى المسنين - دراسة تجريبية. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، ٦(٣٦): ٢٣٠٣-٢٣٧٣.
- الربيع، فيصل خليل وعبابنه، كوكب يوسف (٢٠١٨). الامتنان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. دراسات - العلوم التربوية بعمادة البحث العلمي الجامعة الأردنية، ٤٥: ٦٥٣-٦٧٢.
- زيدان، محمد عبد الحميد مرسي محمد (٢٠١٧). دور الأنشطة الاجتماعية من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية في التخفيف من حدة القلق لدى المسنين. مجلة الخدمة الاجتماعية بالجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، مصر، ١(٥٧): ٤١٩-٤٥٠.
- الشريف، خالد بن سعود (٢٠١٩). مستوى جودة الحياة لدى المسنين بمدينة مكة المكرمة. المؤتمر العلمي الدولي الثاني والعشرون للخدمة الاجتماعية (الخدمة الاجتماعية وتحسين نوعية الحياة)، مج ٧، مصر: ٣٥٢٢-٣٤٣٦.
- الشعراوي، مروه فتحي عوض علي (٢٠١٤). إعداد مقياس الشيخوخة الناجحة على عينة من المسنين المصريين. مجلة البحث العلمي في الآداب بكلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر، ٣(١٥): ٢٥٧-٢٩.
- صهوان، إكرام حمزة السيد (٢٠١٨). البناء العاملي لمقياس الامتنان GRAT لدى طلاب الجامعة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي. مجلة العلوم التربوية بكلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مصر، ٢٦(٣): ١٠٦-١٧٩.
- عبدالرحمن، محمد عبدالعزيز محمد (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي وأثره على تحسين الاستمتاع بالحياة لذوي صعوبات التعلم. مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، ١(١٧٤): ١٠٢-١٤٥.
- عبدالعال، تحية محمد أحمد ومظلوم، مصطفى علي رمضان (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية: دراسة في علم النفس الايجابي. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مصر، ٢٤(٩٣): ٧٩-١٦٣.
- عفانت، محمد جاسر زكي (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالتة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- عنو، عزيزه (٢٠١٥). التدين وعلاقته بالصحة النفسية وبالأحداث السارة والنظرة للحياة لدى المسنين مقارنة بالسنات في البيئة الجزائرية. مجلة عالم التربية، مصر، ١٦(٥٢): ٣٢-١.
- الفريح، أريج حمد (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس الامتنان على عينة من معلمات التعليم العام بمكة المكرمة. رسالتة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- القطان، سامية عباس والدماصي، هاجر إسماعيل مظلوم وجاب الله، مصطفى علي رمضان وعبد الخالق، منال (٢٠١٠). جودة الحياة لدى عينة من المسنين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مصر، ٢١(٨٢): ٢٧٦-٣١٤.
- كريم، عادل شكري محمد (٢٠٠٧). نوعية الحياة وعلاقتها ببعض المشاعر السلبية والايجابية: دراسة مقارنة على عينة من المسنين من الجنسين المقيمين وغير المقيمين في دار المسنين. مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية بكلية الآداب، جامعة المنوفية، مصر، ١٣(١٣): ١٣١-١٨٠.

- محمد، رشا عصام الدين (٢٠١٣). نوعية الحياة وعلاقتها بكل من: الامتتان، السعادة، التسامح - دراسة نمائية. مجلة السلوك البيئي، ٢(١): ١١٢-١٦١.
- محمد، سارة الطيب عبدالحليم (٢٠١٦). مستوى الشعور بالسعادة لدى المسنين وعلاقته بمستوى التدين الاسلامي: دراسة تطبيقية على الدور الايوانية بولاية الخرطوم. رسالت ماجستير غير منشورة، جامعة أم درمان الاسلامية، السودان.
- محمد، صبحيه أحمد عبدالقادر (٢٠١٩). أساليب التفكير في ضوء نظرية ستيرنبرج وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة. المجلة التربوية بكلية التربية، جامعة سوهاج، مصر، ٥٨-٤٦١-٥٠٣.
- محمد، هاني سعيد حسن (٢٠١٤). الاسهام النسبي للتسامح والامتتان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة دراسة في علم النفس الايجابي. مجلة دراسات نفسية، ٢٤(٢): ١٤٣-١٨٤.
- محمود، إيمان عبدالوهاب (٢٠١٦). الصبر والتسامح كمنبئات بالسعادة لدى المسنين. مجلة دراسات عربية، مصر، ٥٣-٥٥٥(٤).
- مصطفى، منال محمود محمد (٢٠١٨). التحيز المعرفي والامتتان كمنبئات بالصمود الأكاديمي لدى عينت من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة التربية بكلية التربية، جامعة الأزهر، مصر، ١٨٠(١): ٦٤٨-٧٠٨.
- الهيئة العامة للإحصاء. <https://www.stats.gov.sa>
- **ثانياً: المراجع الأجنبية:**

- Beken, Lilian Jans & Lataster, Johan & Peels, Denise & Lechner, Lilian and Jacobs, Nele (2018). *Gratitude, Psychopathology and Subjective Well-Being: Results from a 7.5-Month Prospective General Population Study*. *Journal of Happiness Studies*, 19(6): 1673-1689.
- Cankovic, Sonja & Nikolic, Erzebet Ac & Jovanovic, Vesna Mijatovic & Kvrjic, Svetlana & Harhaji, Sanja and Radic, Ivana (2016). *Quality of life of elderly people living in a retirement home*. *Vojnosanit Pregl*, 73(1): 42-46.
- Chopik, William J. & Newton, Nicky J. & Ryan, Lindsay H & Kashdan, Todd B. and Jarden, Aaron J. (2017). *Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being*. *The Journal of Positive Psychology*, DOI: 10.1080/17439760.2017.1414296.
- Emmons, R & Mishra, A (2010). *Why Gratitude Enhances Well-Being: What We Know, What We Need to Know*. *OUP uncorrected proof*: 248-262.
- Frinking, Esther & Jans-Beken, Lilian & Janssens, Mayke & Peeters, Sanne & Lataster, Johan & Jacobs, Nele and Reijnders, Jennifer (2019). *Gratitude and loneliness in adults over 40 years: examining the role of psychological flexibility and engaged living*. *Aging & Mental Health*, doi:10.1080/13607863.2019.1673309.
- Jonker, Angele A. G. C. & Comijs, Hannie C & Knipscheer, Kees C. P. M. and Deeg, Dorly J. H. (2009). *The Role of Coping Resources on Change in Well-Being During Persistent Health Decline*. *Sage Journals*, 21(8).

- Killen, Alison & Macaskill, Ann (2015). *Using a Gratitude Intervention to Enhance Well-Being in Older Adults. J Happiness Stud*, 16:947–964.
- Krause, Neal (2016). *Gratitude Toward God, Stress, and Health in Late Life. Research on Aging*, 28(2): 163-183.
- Kumar, Arun & Dixit, Vidushi (2018). *Altruism, Happiness and Health among Elderly People. Indian Journal of Gerontology*, 31(4): 480–496.
- McCullough, M. & Kilpatrick, S. & Emmons, R. and Larson, D. (2001). *Is gratitude a moral affect? Psychological Bulletin*, 127: 249-266.
- Mills, Paul J. & Redwine, Laura & Wilson, Kathleen & Pung, Meredith A. & Chinh, Kelly & Greenberg, Barry H. & Lunde, Ottar & Maisel, Alan and Raisinghani, Ajit (2015). *The Role of Gratitude in Spiritual Well-Being in Asymptomatic Heart Failure Patients. Spirituality in Clinical Practice*, 2(1): 5-17.
- Moeini, Babak & Barati, Majid & Farhadian, Maryam & Babamiri, Mohammad and Ara, Milad Heydari (2016). *Happiness and Its Related Factors among the Elderly in Hamadan (Iran): A Cross Sectional Study. Avicenna J Neuro Psycho Physiology*.
- Mumtaz, Wajeeha & Rafique, Rafia (2016). *Low Levels of Functional Impairment and Religious Gratitude as Predictors of Life Satisfaction in Older Adults. Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 15(1): 45-59.
- Papadubulu, V & Lykidou, S & Moraitou, D and Papantoniou, G (2017). *The role of gratitude and forgiveness in retirement adjustment. Hellenic Journal of Psychology*, 14(2): 199-222.
- Poordad, Saba & Momeni, Khodamorad and Karami, Jahangir (2019). *Death Anxiety and Its Relationship with Social Support and Gratitude in Older Adults. Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 14(1): 26-39.
- Ramirez, Encarnacion & Ortega, Ana Raquel & Chamorro, Alberto and Colmenero, Jose Maria (2014). *A program of positive intervention in the elderly: memories, gratitude and forgiveness. Aging & Mental Health*, 18(4): 463–470.
- Rawat, Rohan & Jee, satya gopal (2018). *Gratitude and Resilience among Elderly and Young People. International Journal of Multidisciplinary*, 3(8): 259-262.
- Robustelli, Briana L & Whisman, Mark A (2018). *Gratitude and Life Satisfaction in the United States and Japan. J Happiness Stud*, 19:41–55.
- Stenhagen, Magnus & Ekstrom, Henrik & Nordell, Eva and Elmsta, Solve (2014). *Accidental falls, health-related quality of life and life*

- satisfaction: A prospective study of the general elderly population. Gerontology and Geriatrics, 58 (1): 95-100.*
- Salces-Cubero, Isabel Maria & Ramirez-Fernandez, Encarnacion and Ortega-Martinez, Ana Raquel (2018). *Strengths in older adults: differential effect of savoring, gratitude and optimism on well-being. Aging & Mental Health, 22(9):1-8.*
 - Tse, Mimi MY & Wong, Alex MH and Wan, Vanessa TC (2012). *Happiness among community-dwelling older persons: Is it related to pain and loneliness?. J Pain Manage, 5(2): 163-175.*
 - Veenhoven. R. & Bunting. B. & Saris, Willem E. and Scherpenzeel, Annette C. (1996). *A comparative Study of Satisfaction with Life in Europe. Eotvo University Predd.*
 - Velasco, Maria de los Angeles Aguilera & Fernandez, Martin Acosta & Chavez, Sergio Adalberto Franco and Avelar, Ruben Soltero (2017). *Cultural Consensus About Happiness Among the Elderly. European Scientific Journal, 13(20): 55.*
 - Wells. T & Albright. L & Keown. K & Tkatch. R & Duffy. M & Wu. L and Wicker. E (2018). *Expressive Writing: Improving Optimism, Purpose, and Resilience Writing and Gratitude. Innovation in Aging, 2(1): 241.*
 - Wong, Florence Mei Fung (2019). *Life Satisfaction and Quality of Life Enjoyment among Retired People Aged 65 or Older. Open Journal of Social Sciences, 7: 119-127.*

