

التنبؤ بالرضا عن الحياة من التوجه نحو الزمن لدى عينة من

المعلمين المسنين

آية أحمد محمد الدرندي

Yoyaeldrandaly96@gmail.com

د/رانيا عبد العظير محمود

أ.د/ هشام إبراهيم عبدالله محمد

مدرس الصحة النفسية

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الزقازيق

كلية التربية - جامعة الزقازيق

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي الى التعرف على طبيعة علاقة التوجه نحو الزمن بالرضا عن الحياة لدى المعلمين المسنين ومعرفة الفروق بين التوجه نحو الزمن والرضا عن الحياة وفقاً لمتغير النوع (ذكور - أناث) لدى المعلمين المسنين، والكشف عن أبعاد التوجه نحو الزمن المنبئة بالرضا عن الحياة لدى المعلمين المسنين، ولذلك على عينة مكونة من ١٥٠ معلم ومعلمة بمدينة الزقازيق تراوحت أعمارهم من ٦٠ - ٨٠ عاماً و تم تطبيق عليهم مقياس التوجه نحو الزمن (إعداد الباحثة ٢٠٢٣) ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثة ٢٠٢٣) و إتمد البحث على المنهج الوصفي الإرتباطي و إستخدمت بعض الأساليب الإحصائية مثل معامل الإرتباط وتوصل البحث إلى عدد من النتائج تمثلت في وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٥ أو ٠,٠١) بين درجات المعلمين المسنين في: الرضا عن الحياة الصحية، ودرجاتهم علي مقياس التوجه نحو الزمن (جميع الأبعاد، والدرجة الكلية) ،وأيضاً توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٥ أو ٠,٠١) بين درجات المعلمين المسنين في: الرضا عن التقدير الاجتماعي، ودرجاتهم علي مقياس التوجه نحو الزمن (جميع الأبعاد، والدرجة الكلية) ، و أيضا معامل الارتباط = ٠,٧٩٧ ، وتدل علي علاقة ارتباطية قوية بين المتغيرات المستقلة أو المتنبأ منها(أبعاد التوجه نحو

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى هيئة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدشلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

الزمن)، والمتغير التابع أو المتنبأ به (الدرجة الكلية للرضا عن الحياة) لدى المعلمين المسنين، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية بالرضا عن الحياة في التوجه نحو الزمن . و قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات بناء على ما توصل إليه البحث .

الكلمات المفتاحية: التوجه نحو الزمن ، الرضا عن الحياة ، المعلمين المسنين.

Abstract:

The aim of the current research is to identify the nature of the relationship of orientation towards time satisfaction with life among elderly teachers and to know the differences between orientation towards time and satisfaction with life according to the gender variable (males - females) among elderly teachers, and to reveal the dimensions of orientation towards time predictive of life satisfaction among elderly teachers, and therefore on a sample of 150 teachers in the city of Zagazig aged from 60-80 years and was applied to them scale orientation towards time (prepared by The researcher 2023) and the measure of life satisfaction (prepared by the researcher 2023) and the research relied on the descriptive correlational approach and used some statistical methods such as the correlation coefficient and the research reached a number of results represented in the existence of a positive correlation statistically significant (at the level of 0.05 or 0.01) between the scores of elderly teachers in: satisfaction with healthy living, and their scores on the scale of orientation towards time (all dimensions, and the total score) ,There are also positive correlations statistically significant (at the level of 0.05 or 0.01) between the scores of elderly teachers in: satisfaction with social esteem, and their scores on the scale of orientation towards time (all dimensions, and the total degree), and also the correlation coefficient = 0.797, and indicates a strong correlation between the independent or predicted variables (dimensions of

orientation towards time), and the dependent or predicted variable (the total degree of life satisfaction) among elderly teachers, The results also showed that the overall degree of life satisfaction can be predicted in the orientation towards time. The researcher made a set of recommendations based on the findings of the research.

Keywords: attitude towards time, life satisfaction, elderly teachers.

مقدمة:

يمر الفرد خلال حياته بمراحل متتابعة فيكون طفلاً ثم شاباً و من ثم رجلاً و يختتم حياته مسناً في مرحلة الشيخوخة ، و لكل مرحلة من هذه المراحل خصائصها و متطلباتها ، إلا أن مرحلة الشيخوخة تتصف بحدوث تغيرات تنحو نحو الضعف في كل المجالات النفسية و الإجتماعية و الإقتصادية و الصحية و من أكثر التغيرات أهمية في حياة المسن هو التغير في أدواره الإجتماعية وعلاقته بالأفراد الذين يشكلون شبكته الإجتماعية التي تقدم له المساندة و الدعم في مواقف حياته المختلفة ، مما ينعكس على متغيرات هامة كالرضا عن الحياة و تحقيق حاجته النفسية في الأمن و الإنتماء و التقدير .

وقد تزايد الإهتمام بدراسة المسنين نظرا لتزايد عددهم الذي أسهم به تحسن الوعي و الرعاية الصحية على المستوى الوقائي و العلاجي، و تشير الإحصائيات وفقاً لتقرير الجهاز المركزي للتعبئة العامة و الإحصاء (٢٠٢١) إلى أن عدد المسنين في مصر الذين تتراوح أعمارهم من ٦٠ - ٧٠ سنة بلغ نحو ٦ مليون مسن من العدد الإجمالي للسكان.

والجدير بالذكر أن، فالإنسان كائن زمني يخلق مفضوراً على الأبعاد الزمنية الثلاثة (الماضي ، والحاضر، والمستقبل) ولكن طبيعة التجربة الحياتية المتعاقبة والضغط المختلفة هي التي تجعل الفرد يميل لبعده زمني من دون غيره (محمد يونس، ٢٠٠٨، ص١٥-٣٢).

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدنلي أ.د / هشام إبراهيم عبدالله محمد د/أنا عبد العظيم محمود

وخلال تطور الثقافات الإنسانية والتطور التكنولوجي الذي حصل في المجتمع في جوانبه المختلفة يتطلب رؤية واضحة لتوجهات الأفراد الزمنية وعلاقة ذلك بسماتهم الشخصية أصبح الوعي بالزمن من العوامل المهمة في تحديد مدى توافق الفرد النفسي والاجتماعي، وشعوره بالرضا عن الحياة والصحة النفسية .

وقد بدأت البحوث خلال السنوات الأخيرة تهتم باكتشاف كيف يؤثر فهم الإنسان للمنظور الزمني بجودة ونوعية الحياة لديه، وتعد المنظورات الزمنية مكونات معرفية في اللاوعي لها تأثير متزايد على الأفكار والسلوكيات التي يقوم بها الفرد (Boniwell&Zimbarodo,2004).

كما تمدنا المنظورات الزمنية للوقت بالإطار الأساسي الذي يتيح للفرد تقسم الأحداث إلى مراحل زمنية متباينة أو مناطق زمنية من الماضي، الحاضر، والمستقبل وقد تناولت الأبحاث التوجهات الزمنية التي تؤدي إلى الرضا عن الحياة بشكل أفضل، إلا أن عدداً متزايداً من الدراسات تؤكد على أن مزيج من الأبعاد الزمنية ضروري لشعور الفرد بالرضا عن الحياة .

ومن ناحية أخرى تعتمد درجة رضا الفرد عما يحيط به في واقعه من متغيرات وأحداث بمدى شعوره بجودة الحياة التي يعيشها ونوعيتها ، ويرى (ستانيل) أن نوعية الحياة يمكن أن تحدد من خلال جميع العناصر المتعلقة بالوضع الاقتصادي والاجتماعي والثقافي والسياسي والصحي الذي يعيشه الفرد ، بالإضافة إلى محتوى طبيعة الأنشطة التي يقوم بها ، وخصائص العلاقات والعمليات الاجتماعية التي يشارك فيها و نتائج الأنشطة التي تلبى توقعات الفرد، والحالات الذاتية للرضا أو عدم الرضا والسعادة أو الإحباط التي يشعر بها (Stanil,A,2015).

ويعد الرضا عن الحياة أحد المكونات الجوهرية لتحقيق الصحة النفسية و عاملاً محددًا لتشكيل الشخصية السوية كما يمثل مظهرًا مهمًا من مظاهر حياة الفرد النفسية والاجتماعية ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحته النفسية وتوافقه النفسي والاجتماعي والمهني (هشام إبراهيم، ٢٠١٦).

ورغم أن التقاعد للمعلم المسن قد يشكل أزمة نفسية للبعض إلا أن آخرين يجدونه فرصة لحياة هادئة و مريحة و فرصة للتفرغ للإبداع و العطاء و تحقيق مالم يسمح الوقت السابق بإنجازه

(Boniwell,I,Osin,E,Linley,P,&Ivanchenko,G,2010).

Darke,L,Duncan,E,Sutherland,F,Abernethy,C,Henry,C,(2008)

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية لتتناول التوجه نحو الزمن و علاقته بالرضا عن الحياة لدى المعلمين المسنين ، و قد خصصت الباحثة المعلمين المسنين لندرة الأبحاث التي تناولت هذه الشريحة ، و محاولة الباحثة في معرفة مدى استجابة المعلمين المسنين للمتغيرات و مدى تأثيرها على توجههم الزمني و رضاهم عن الحياة .

مشكلة البحث :

نبعت مشكلة الدراسة من إطلاع الباحثة على دراسة استطلاعية توضح في آخر التطورات إذا تم عمل دراسة استطلاعية توضح المشكلة التي حدثت في الميدان التربوي للمسنين بشكل عام وفي المدارس للمعلمين المسنين ،حيث لاحظت أن التغيرات التي حدثت لها الكثير من الأثر على مستويات المعلمين و تكيفهم النفسي و تطلعاتهم إلى مستقبلهم و الميل إلى تحقيق الرضا و التطلع على مستقبل زاهر.

وتعد مرحلة الشيخوخة فترة إنتقالية مهمة في حياة المسن، وهي احدى مراحل النمو التي يرافقها الكثير من التغيرات و المطالب و المظاهر النفسية و الإجتماعية و الحاجات الجديدة التي تتطلب منه التكيف من أجل بلوغ الإلتزان النفسي و التكيف السوي و إكمال مسيرته الحياتية ،وقد شعر الفرد بالوحدة النفسية على الحاضر والمستقبل و خاصة إذا فرضت عليه الحياة الجديدة اسلوب جديد من السلوك و التوقعات و الأدوار الجديدة.

ونتيجة لتلك العوامل فإنه تعتري المسن بعض التغيرات النفسية و منها إنهم يعجزون عن ضبط مشاعرهم و عواطفهم و يميلون إلى العناد و التعصب في الرأي و أيضاً يشعرون بالأضطهاد و يتجهون إلى الإعجاب بالماضي و الاعتقاد بأن الماضي أفضل

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى هيئة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدنلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

مما هم عليه الآن ما يظهر نوع من السخرية من الأجيال الأخرى اللاحقه لجيلهم (مصطفى الفقي، ٢٠٠٢).

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى أن الكثير من المسنين يعانون من مشاعر الوحدة النفسية والعزلة و الإنسحاب الإجتماعي بعد بلوغ سن المعاش، نتيجة لتراجع الكثير من أدوارهم الإجتماعية، وفقدان المكانة الإجتماعية و أن بعضهم يتمنى الموت أحيانا إلا إنه يشعر بأنه الأهمية لحياته ، ومن هنا تأتي ضرورة تقديم الدعم النفسي الإجتماعي للمعلمين المسنين، لعدم التعرض لقصور في علاقتهم الإجتماعية ، و مايمكن أن يسهم به ذلك من تأثيرات سلبية على شعورهم بالرضا وعلى مستوى إشباعهم لحاجات الأمن و الأنتماء والتقدير، وبالتالي مستوى مناسب من الصحة النفسية والتوافق الشخصي والإجتماعي .

فالشعور بالرضا عن الحياة والتوجه نحوالمستقبل يتوقف على ما يصبو إليه المتقاعد عن العمل و أيضاً ما يملكه من إستعدادات معرفية وشخصية ، ومن بين الإستعدادات المعرفية تأتي القدرة على التعامل مع الزمن و التوجه الزمني الذي يطغى على تصورات المعلم المتقاعد، يحدد معالم شخصيته و يشكل المنظور الزمني أهميته إذا تعلق الأمر بفضئه المسنين الذين في سن التقاعد و خاصة فئة الذين يعدون رأس مال الأمم و ثرواتها التي لا تنقطع على إعتبارهم قادة التنمية والتقدم في كل المجتمعات .

ويرى الفتلاوي بأن هيمنة الأبعاد الزمنية الثلاث (الحاضر و الماضي و المستقبل) على سلوك الفرد و كذا موقع الفرد من هذه الأزمنة و أي منها تعكس طريقة الإنسان في معايشة هذه الأزمنة و أسلوبية في التوجه نحوها ، و الذي يعبر عنه بسلوكه و بمواقفه الحياتية (علي الفتلاوي ، ٢٠١٥، ص٤٠١ - ٤٣٩).

وأشارت نتائج بعض الدراسات و البحوث السابقة إلى أن التوجه نحو الزمن لة تأثير إيجابي على الرضا عن الحياة لدى كبار السن، مثل دراسات:(نارنج بارك ، وجاي مين لي ، و آخرون (٢٠٢٠) و دراسة (أنيتا بزويبوكا ، و ماجوروزتا سوبل، وآخرون(٢٠٢١).

و لندرة البحوث العربية و الدراسات : -

في ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة من خلال الاسئلة التالية :

- ١- هل توجد علاقة إرتباطية بين التوجه نحو الزمن و الرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين المسنين ؟
- ٢- هل توجد فروق في التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين وفقاً لمتغيرالنوع (ذكور_ الإناث) ؟
- ٣- هل توجد فروق في الرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين المسنين وفقاً لمتغير النوع (ذكور_ الإناث) ؟
- ٤- هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من بعض أبعاد التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين ؟

أهداف البحث :

- ١- الكشف عن العلاقة بين التوجه نحو الزمن و أبعاده و الرضا عن الحياة و أبعاده لدى المعلمين المسنين.
- ٢- الكشف عن وجود تأثير لعاملي النوع (ذكور و إناث) على التوجه نحو الزمن .
- ٣- الكشف عن وجود تأثير لعاملي النوع (ذكور و إناث) على الرضا عن الحياة.
- ٤- التنبؤ بالرضا عن الحياة من بعض أبعاد التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين.

أهمية البحث :

أولاً: الأهمية النظرية :

١. تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الفئة العمرية التي يتناولها البحث وهم المعلمين المسنين هم من أهم شرائح المجتمع لكونهم الراعي الأول في نشأة الإنسان ، و تحفزهم لإعدادهم للمستقبل و تربية الأجيال الأخرى ، و تحقيق التوافق بين أدوارهم المختلفة عبر الزمن بأبعاده يساعدهم في رضاهم عن الحياة بشتى مجالاتها.

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى هيئة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدشلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

٢. تعد الدراسة إضافة للتراث السيكولوجي ليزداد المجال المعرفي حيث يتناول التوجه نحو الزمن وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المعلمين المسنين ، كمدخل مهم في سيكولوجية الزمن لدى الأفراد بما يؤثر على توافقهم وصحتهم النفسية وسوف تسهم نتائج الدراسة الحالية في تفادي التأثير السلبي للمنظور الزمني لدى الأفراد الذين يعانون من إنخفاض في مشاعر الرضا عن الحياة من المعلمين المسنين إضافة إلى المساهمة في إعداد برامج إرشادية للمعلمين المسنين لمساعدتهم في تعديل التوجه نحو الزمن و زيادة مستوى الرضا عن الحياة لديهم.

٣. الحداثة النسبية لأحد متغيرات الدراسة في البيئة العربية وهو متغير التوجه نحو الزمن .

٤. عدم وجود أي دراسات عربية أجريت لدراسة العلاقة بين التوجه نحو الزمن والرضا عن الحياة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية :

١. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية من الإدارة و متخذي القرار و الأخذ بعين الاعتبار للتوجه الزمني للمعلمين المسنين و كيفية تعزيز الرضا عن الحياة لديهم .

٢. يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية من قبل الإخصائيين النفسيين و الإجماعيين في مؤسسات الدولة فيما يتعلق بتنمية الرضا عن الحياة للمعلمين المسنين .

٣. محاولة تزويد المكتبة النفسية العربية بأداة جديدة لقياس التوجه نحو الزمن.

مصطلحات البحث:

التوجه نحو الزمن Time orientation:

تعرف الباحثة التوجه نحو الزمن بأنه "مدى التأثيرات الإيجابية و السلبية لأبعاد التوجه الزمني الثلاث (الماضي،الحاضر،المستقبل)،على سلوك الفرد من خلال المواقف الحياتية ، ويتضمن ثلاث أبعاد رئيسية (التوجه نحو الماضي ، التوجه نحو الحاضر ،

التوجه نحو المستقبل)، و كما تعكسه الدرجة التي يحصل عليها المعلم المسن على مقياس التوجه نحو الزمن المعد بالبحث الحالي (إعداد الباحثة).

يرى الفتلاوي أن التوجه نحو الزمن يعني مدى هيمنة الأبعاد الزمنية الثلاث (الماضي، الحاضر، المستقبل) على السلوك الإنساني و موقع الفرد من داخل هذه الأزمنة أو أي منها وتعكس التوجه نحوها و يعبر عن ذلك بسلوكه و بمواقفه الحياتية، (علي الفتلاوي، ٢٠١٥ ص ٤٠١ - ٤٣٩).

الرضا عن الحياة Life satisfaction؛

تعرف الباحثة الرضا عن الحياة بأنه " تقييم المعلم المسن لنوعية حياته الصحية و تقديره الذاتي لنفسه و الآخرين و مدى شعوره بالطمأنينة و التوافق النفسي و الإجتماعي مما ينعكس على شعوره بالسعادة ، ويشمل اربع أبعاد رئيسية (السعادة ، الطمأنينة، التقدير الإجتماعي ، الرضا عن الحياة الصحية)، كما تعكسه الدرجة التي يحصل عليها المعلم المسن على المقياس الرضا عن الحياة المستخدم بالبحث الحالي (إعداد الباحثة).

أيضا يمكن تعريف الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (مجدي الدسوقي، ١٩٩٦).

المسنون Elderly؛

تعرفها الباحثة حسب الدراسة الحالية بأنهم المعلمين المسنين من الذين وصلوا إلى سن المعاش و تقاعدهم عن العمل مما أثر على رضاهم عن حياتهم خلال أبعاد الزمن المختلفة وأيضا هم من ظروف الحياة تؤثر على أدوارهم فالحياة من مشاكل إقتصادية، وصحية .

وأيضا عرفت منظمة الصحة العالمية المسن: بأنه هو من تجاوز الستين من العمر و تقاعد عن العمل لكبر سنه وتدهورت حالته الصحية وعادة ما يكون هذا السن بداية ضعف أو تدهور الحالة الصحية العامة (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٢).

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدندلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

حدود الدراسة :

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة الحالية على عينة من المعلمين المسنين في محافظة الشرقية.

الحدود الزمنية : تم تطبيق الدراسة خلال العام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣.

الحدود المنهجية : تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي

الاطار النظري والدراسات السابقة :

تتناول الباحثة في هذا الفصل متغيرات الدراسة وتشمل : التوجه نحو الزمن ، الرضا عن الحياة ، المعلمين المسنين .

أولاً: التوجه نحو الزمن :

يعد مفهوم الزمن من أعقد المفاهيم التي شغلت فكر الإنسان و إستحوذت على إهتمام الفلاسفة والعلماء على إختلاف مجالات أبحاثهم ودراساتهم على إعتبار أن الزمن عنصر غير مادي و غير ملموس و لكن نستخدمه في تقديرتنا للأمور والأحداث طيلة حياتنا .

مفهوم الزمن مرتبط بوعي الإنسان، فالحديث عنه يعني الحديث عن مفهوم مجرد على إعتبار أن الزمن ليس شيئاً ملموساً خاضعاً لحواسنا فمن الطبيعي افتراض وجود " زمن ذهني " يبنيه الذهن من خلال صيرورة معرفية، (فطيمه دبراسو، ٢٠١٣، ص٣١٥) .

لذلك، سنقدم بعض التعريفات التي حاولت حصر مفهوم الزمن ، سنبدأ بالتعريفات اللغوية للزمن ثم التعريفات الإصطلاحية.

١ - مفهوم الزمن :

أ - التعريف اللغوي للزمن :

عرف ابن منظور الزمن بقوله : " الزمن و الزمان إسم لقليل الوقت و كثيره ، و الجمع أ زمن ، وأزمان ، و أزمنه ، و أ زمن الشئ ، طال عليه الزمن ، و أ زمن بالمكان : أقام به زمنا .

عرف كل من سليمان شوقي، و محمد شريف في (٢٠٠٩) الزمن في اللغة هو نظرة الفرد إلى نشاط ما و تميز نوعية توجه نظرتة لتلك الحالة المنظورة بصفه شاملة من أجل استقراءها .

ب - التعريف الاصطلاحي للزمن :

يعد الفتلاوي من الباحثين العرب الذين اهتمو بدراسة المنظور الزمني، و أورد العديد من دراساته تعريف المنظور الزمني وهو هيمنة الأبعاد الزمنية الثلاثة (الماضي، الحاضر، المستقبل) على سلوك الإنسان، وتوقع الفرد طيلة سنين حياته داخل هذه الأزمنة وتعكس التوجه نحوها، ويعبر عنه بسلوكه وبمواقفه الحياتية (على الفتلاوي، ٢٠٠٧، ص٢٠ & ٢٠١٥، ص٤٠٩).

كما أضاف موريلو (Morello) أن هو الطريقة التي من خلالها يتعلم الفرد اختبار الشعور وتقييم الزمن (Morello, 2009,p1).

من خلال عرض الباحثة للتعريفات السابقة تستخلص تعريف للتوجه نحو

الزمن :

تعرف الباحثة التوجه نحو الزمن بأنه "مدى التأثيرات الإيجابية و السلبية لأبعاد التوجه الزمني الثلاث (الماضي، الحاضر، المستقبل)، على سلوك الفرد من خلال المواقف الحياتية ، كما تعكسه الدرجة التي يحصل عليها المعلم المسن على مقياس التوجه نحو الزمن المعد بالبحث الحالي (إعداد الباحثة).

٢ - نشأة مفهوم الزمن :

عند تقديم الزمن كمصطلح نفسي، لا بد أن يتفاعل مع مختلف مظاهر السلوك الإنساني ، من أن نتاوله أولاً مصطلح فلسفياً، لأن أصل التفسيرات التي أستطاع الذهن البشري أن يقدمها لمصطلح الزمن في علاقته بكل من الوجود، والفضاء، والحركة، والسكون، والسيرورة، كانت فلسفيته. منذ لحظة التكوين الأولى للإنسان ينشأ الزمن فيه ومن حوله، ولكن متى يبدأ الإنسان يشعر بالزمن، ويتفاعل حسياً وإدراكياً معه، و ينظم شخصيه المتطورة مع الزمن ، وهنا نسلط الضوء عليه ،

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدشلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

مستنديين إلى نظريات بياجيه في النمو المعرفي، وهي نظرية نمائية تطورية، وأكدت أن نمو التفكير الطفل يسير وفق مراحل ذات تتابع ثابت ، ولكنها أشارت إلى أن مواعيد ظهور المراحل لم تكن واحدة لتباين الخلفيات الثقافية وأساليب التنشئة الإجتماعية (فطيمه دبراسو، ٢٠١٣، ص٣١٥).

يرى بياجيه (Piaget) أن الزمن مفهوم افتراضي نمائي يتطلب وجود عمليات بنائية تدريجية لكي يتمكن الفرد من الوصول إليه ،ويتأثر بالخبرات الثقافية والإجتماعية التي يعيشها هذا الفرد ، مما يؤدي إلى سيادة أحد الأبعاد ، أو التوجهات الزمنية الماضي، الحاضر، المستقبل القريب أو البعيد، وأيضا يرى أن إدراك الزمن يحتاج من الإنسان إدراك النمو بالعمر، و العمر بالخبرات على شكل إدراك الزمن، الوعي بالزمن، وديمومة الزمن، وإمتداد الوعي خلال الزمن في الماضي والحاضر والمستقبل عن طريق الذاكرة والتوقع وربطه بالواقع الحاضر (داون شلتز، ٢٠٠٣).

تؤكد دراسة خلود الأحد، و دراسة أمل نصير(خلود الأحد، ٢٠٠٦، ص١٣١ - ١٦٠)؛(أمل نصير، ٢٠٠٢ ص٣٢ - ٥٤)، أن للتوجه الزمني أهمية بالغه في حياة الإنسان و خصوصا ما يشهده المجتمع من تغيرات سريعة في كافة المجالات إذ يدخل في كل مجالات الحياة ، و عند إلقاء نظرة سريعة يتبين مدى إهتمام الفلاسفه منذ قديم الزمان بمفهوم الزمن اذا كان هذا الإهتمام يدور حول قضية وجود الزمن إن كان مجردا أم يرتبط بوعي الإنسان، وهناك إرتباط بين مفهوم الزمن والمفاهيم الأخرى مثل الحركة ، المكان ، السببية ،و التغيير، وهناك علاقة بين سمات أي مجتمع سواء كانت النفسية أو الإجتماعية و بين زمن المعاش و طبيعة توجهه الزمني و أن طموح الإنسان منذ القدم هو إمتلاك ناصية الزمن بالرغم من مخاطر هذا الإمتلاك لأن كل امتلاك للإنسان هو زيادة في ممتلكاته ماعدا امتلاك الزمن.

بالإعتماد على دراسات بياجيه لمظاهر النمو العقلي يمكن القول أن بعد التوجه الزمني للماضي كمفهوم له جذوره في الذاكرة الحسية الحركية ،بينما يعد التوجه الزمني للمستقبل موجود في الذاكرة القصدية العملية للطفل ، (ذكر فيرمان) في استعراضه لثلاث دراسات انجليزية، وفرنسية ، وألمانية ، أن العلاقات

الزمنية للماضي هي التي سبقت المستقبل وفقا للتصور النظري ، وأن المنظور الزمني يتطور تدريجياً لدى الطفل حتى يتبلور بشكل أساسي ويزداد درجة الوعي والتخطيط للمستقبل يكون بشكل أكثر واقعية ويتم اكتسابه عن طريق التعلم في مرحلة الطفولة والمراهقة (موسى العويضة، ٢٠٠٩، ص١٠٧- ١٠٨).

تستخلص الباحثة من خلال العرض السابق أن الزمن مفهوم واسع يحتاج كثيراً من الدراسات و ترى تطور الزمن من الماضي و حاضر و مستقبل في العمليات النمائية كما وضحاها بياجيه في النمو المعرفي فهي تختلف من فرد لفرد على حسب الفروق الفردية و يجب إدراك النمو بالعمر لإدراك الزمن و ديمومة الزمن و مفهوم الزمن ، و الوعي و التخطيط للمستقبل يزداد عن طريق التعلم و بذلك فإن مفهوم الزمن ينشأ منذ نشأة الإنسان و يزداد الوعي به عن طريق النمو و التعلم

٣- أنواع الزمن:

أهتم العديد من العلماء، و الأدباء ،و الفلاسفة بالزمن باعتباره محور حياة الفرد ، فاختلفت جهات النظر حوله حسب طبيعة التناول وفي هذا الجزء من الدراسة سنتطرق لأنواع الزمن حسب التوظيف الذي سيكون في دراستنا من (الزمن البيولوجي، الزمن النفسي، والزمن الموضوعي).

أ- الزمن البيولوجي أو الحيوي :

هو الزمن الذي يبدأ مع الكائن منذ ولادته ، وصولاً إلى نهايته، حتى يمكن أن نسميه بالزمن النمائي للكائن الحي و هو الذي يتحكم بحالات نموه و تطوره ضمن سياق زمني محدد (بهيجة دليبي ،٢٠٠٥، ص٦).

يشير(محمد عبدالقادر) إلى أن الكائنات الحية و الإنسان في المقدمة تؤدي وظائفها الحيوية وفق نظام زمني ، وذلك يسمى "إيقاعات الزمن" (محمد عوض، ٢٠٠٩، ص١٤).

ب- الزمن النفسي:

الإنسان يمتلك زمنه الخاص به ، المتصل بوعيه ، ووجدانه وخبراته الذاتية ، فهو

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى هيئة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدندلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

نتاج حركات أو تجارب الأفراد ، فالزمن النفسي لا يخضع لقياس الساعة لأنه يعتبر زمن ذاتي يقيم صاحبه بحالته الشعورية (مها القصراوي، ٢٠٠٤، ص٢٣).

إستخدم الباحثون للدلالة على ذلك الإحساس الذاتي والشعور بمرور الزمن أو عدم مروره، مع تقدير قدره إنطلاقاً من هذا الإحساس، (محمد عوض، ٢٠٠٩، ص١٤).
و مسألة الزمن النفسية هي منظور إنساني يسمح بربط الأحداث بأسلوب متجانس ، و يعتبر أساس تسجيل التاريخ الذاتي الذي من خلاله تتكون علاقة الفرد مع نفسه ، و تسمى "عمل الزمن Ferrari، (2005). (J. R.) .

ج- الزمن الموضوعي؛

يأتي الزمن الموضوعي في تعاقب فصول السنة و الليل و النهار؛ و هذه الظواهر تبرز أهمية المكان ؛ أي وجود حركة فينتج الزمن ؛ ومن هنا نجد الزمن الموضوعي أحادي الإتجاه لأنه يمضي إلى الأمام و لا يمكنه العودة للخلف .
عالم الفيزياء يعتبر الزمان ذو طابع موضوعي قابل للقياس ؛ و هو مقدار كمي يدخل في وصف الظواهر الطبيعية في المعادلات التفاضلية؛ (مها القصراوي، ٢٠٠٤، ص٢٢-٢٣).

تستخلص الباحثة من العرض السابق أن الزمن له أنواع متعددة و تختلف حسب أهميتها بالنسبة للفرد قد يكون زمن حيوي يتحكم بمجالات نموه و تطوره ضمن سياق زمني و هو بدأ مع الكائن الحي منذ ولادته ، و الزمن النفسي هو زمن خاص يتغير من فرد لفرد على حسب حالته الشعورية ، الزمن الموضوعي مرتبط بفصول السنة و الليل و النهار و هو يعبر عن زمن أحادي الإتجاه ، و من هنا تطلعنا للزمن بأنواعه و هذا الإختلاف يبين مدى أهمية الزمن بالنسبة لنا .

٤- أبعاد التوجه نحو الزمن؛-

يتعلق نشوء أبعاد التوجه الزمني عند الإنسان ، فيتم اكتسابها تتابعا و تدريجيا عبر المراحل النمائية المتتالية ، من خلال التعليم العرضي، أي أن هذه الأبعاد هي متغيرات تؤثر البيئة في تكوينها و بنائها و في تحديد نوع البعد الزمني السائد في السلوك الإنسان، و تبعاً للمثيرات السائدة في بيئته ينسجم هذا مع دراسات (بياجيه)

الذي يرى أن الماضي كمفهوم له جذوره في الذاكرة الحسية - الحركية ، و يعد المستقبل في الذاكرة القصدية العملية المبكرة للطفل، وتوصل (كلارك) إلى أن العلاقات الزمنية للماضي سبقت تلك التي تعود للمستقبل، وأن درجة الوعي تزداد في المستقبل مع تقدم العمر (Kairys, 2009, p66-87).

تتمثل أبعاد الزمن في ثلاثة (ماضي، حاضر، مستقبل)، أما الحاضر فيقال عنه انه يحمل في طياته المستقبل لذلك يعد الحاضر أهم لحظات الزمان، فيمكننا بلورة هذه الأبعاد وفق التسلسل التالي :

أ- التوجه نحو الماضي Past Orientation؛

استناداً إلى مختلف التوجهات النظرية في العلوم النفسية قام (زيمباردو) قام بإعداد أداة قياس نفسية متكاملة بعد عدة دراسات على مدار ٢٠ سنة وهي قائمة زامباردو لمنظور الزمن (ZTPI) ويستخلص منها مؤشرات تعكس علاقه بالزمن من خلال المقابلات الفردية ، و اللقاءات الجماعية (J., & Boyd, P., 2008)، (Zimbardo).

- بعد الماضي الإيجابي :

يعبر عن التوجه إلى السجل الماضي و الإعتماد على الخبرات و المشاعر الإيجابية ، وما يجذب التوجه نحو هذا البعد الشعوري، من أجل ما يتضمنه هذا الجانب الإيجابي من معلومات والذي بدوره يؤثر على حالة الرضا و الإنشراح أمام المواقف الحاضرة .

أضاف (هولمان و زمباردو) أن ذوي الإتجاه نحو الماضي الإيجابي لديهم إرتباط وثيق مع عائلته ويتمتعون بعلاقات إجتماعية جيدة (سليمان شوقي، ٢٠٠٩، ص٥٤) و يعتمد هذا التوجه على الخبرات و المشاعر الإيجابية و هذا البعد يؤثر على حالة الرضا و الإنشراح أمام المواقف الحاضرة (موسى العويضة، ٢٠٠٩، ص١٠٧_١٠٨).

- بعد الماضي السلبي :

يدل على النظرة السلبية للماضي، و يتميز هذا البعد بتوجه نحو تنشيط العواطف

التنبؤ بالرضا عن الحياة من التوجه نحو الزمن لدى هيئة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدنلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

و المشاعر السلبية المرتبطة بالماضي، مما يجذب هذا البعد الشعور بحاجة إلى التعبير عنها بمعلومات من محتويات سجل الماضي في جانبه السلبي ، و بالتالي تأثيرة على الحالة النفسية التي تولد حالة من التوتر والقلق و عدم رضا عن الحياة .

يتميز الأفراد الذين ينتمون إلى هذه الفئة بالنظرة التشاؤمية للماضي و يغلب عليها الطابع الأسي و الألام التي تحدث في الماضي (Zimbardo & Boyd, 2008). و يكونوا هؤلاء الأشخاص أكثر عنفاً و قلقاً، و تقدير منخفض للذات، و انخفاض في التحكم و الإنفعالات، و يميلون إلى الأكاذيب و السرقة ، كما وجدت درجات عالية من الصراعات داخل علاقاتهم الإجتماعية (هولمان ، و زمباردو) (Holman & Zimbardo, 2009).

يرى هولمان و سيلفر (Holman & Silver) أن في حالات التعرض لخبرات مؤلمة فإن التوجه نحو سجل الماضي السلبي هو المسيطر "الإجتزاز السلبي الماضي" (سليمان شوقي، ٢٠١٢، ص ٨٠).

ب- التوجه نحو الحاضر :

إتخاذ قرارات الأفراد تعتمد على توجههم نحو الحاضر على اللحظة الراهنة فالبعث يعتقد أن قراراتهم صائبة في اللحظة الراهنة .

يرى كل من (زمباردو و بويند) أن المنظور الزمني للفرد يتأثر بثقافته ، و بديانته، و بالطبقة الإجتماعية ، و أيضاً بالوضع الأسري ، فتتفاعل هذه العوامل و تؤدي إلى تكوين إطار زمني واحد يستخدم على سلوكيات الفرد و يصبح هو المسيطر على الفرد و تتضمن هذه الأبعاد في الأتي :

- الحاضر المتع :

يتمتعون الأفراد الذين ينتمون إلى هذا البعد إلى إنجذاب نحو تحقيق المتعة الأنية ، كما أنهم أقل تحكم في النفس ، و أقل توازن إنفعالياً ، أيضا هم أكثر طاقة و إبداعاً مع الميل لتكوين علاقات متعددة يغلب عليها الصدق الحقيقي (Holman & Zimbardo, 2009).

يجذب هذا البعد تحقيق الرغبات الذاتية ، و يتمركز على خصائص الموقف الحاضر (سليمان شوقي، ٢٠٠٩، ص٥٦).

- الحاضر الحتمي :

يتميز أصحاب هذا التوجه بنظرة يائسة نحو المستقبل ويعتمدون على الحظ و ترتفع عندهم النزعة العدوانية و الميل للإكتئاب و القلق ، فهم يعالجون المواقف حسب الإستسلام و الإعتقاد بحتمية وقوع الأحداث التي تحصل في الحاضر ، و ما يجذب هذا التوجه هو التعصب بخلفية عقائدية دون البحث عن التبريرات لما يحدث (سليمان شوقي، ٢٠٠٩، ص٥٦).

-التوجه نحو المستقبل Future Orientaion:

عرف هشام عبدالله، ونافع الحربي (٢٠٢٢) التوجه نحو المستقبل بأنه : ارتباطات الفرد المعرفية والوجدانية والسلوكية والدوافع المتعلقة بالمستقبل وهو الميل إلى الانخراط في سلوكيات موجه نحو المستقبل ولكن هناك تصوراً أكثر عمقاً للتوجه المستقبلي حيث يشمل أبعاد وجدانية وسلوكية ومعرفية ودوافع. كما عرفه (Shoshana 2020, P2) التوجه نحو المستقبل بأنه مجموعة من الصور حول المستقبل يطورها الأفراد عن أنفسهم ويعبرون عنها من خلال الامال والاهتمامات بشأن مجالات الحياة المختلفة مثل المهنة والأسرة والتعليم وهو أحد مكونات مفهوم الذات للفرد.

عرفته هناء صقر (٢٠١١) أنه "رؤية الفرد للحياة المتوقعة في الفترة القادمة من حياته بما فيها من إيجابيات و سلبيات ، و يتحدد توجه الفرد نحو المستقبل من خلال معرفة اتجاهه ما سوف يحدث في المستقبل سواء مستقبل أسري أو مهني أو الإجتماعي ، ويتسم بالتفاؤل أو التشاؤم" (هناء خالد صقر ٢٠١١).

تعرفه سيجنر Seginer أنه الصور التي يتخيلها الفرد بشأن مستقبله و الصور التي يمثلها الوعي ، وصور التقرير الذاتي وهي ترى أن الاتجاه يبني على فكرة السمات غير الموضوعية كالامتداد إلى المستقبل ، و ميل الشخصية للتفكير في

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدندلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

المستقبل ذات أهمية ، فإن الأفكار الرئيسية للتفكير في المستقبل هي جوانب جوهرية في التوجه نحو المستقبل (Seginer) ،(2009). R.

نظر بعض الباحثين إلى المنظور الزمني المستقبلي أو التوجه نحو المستقبل على أنه ليس ذا بعد واحد ، ولكنه منظور متعدد الأبعاد (Husman, J.& Shell,) (D. F. (2008).

هذا ما تؤكده نتائج إحدى الدراسات العالية التي بينت أن التوجه نحو المستقبل ذو عوامل متعددة منها المهنة أو العمل والأسرة والتعليم والصحة والتدين ،ومن أبعاده أيضاً التي أشارت إليها الدراسات بعد القيمة Value التي يقصد بها تقدير الفرد لقيمة المجال الذي يتوجه به نحو المستقبل، كتقديره لقيمة مهنة ما يأملها مستقبلاً.(McWhirter, E.H. (2008)، &McWhirter, B.T. 2008).

النظرة المستقبلية من أهم محددات التوافق لدى الإنسان ، حيث أن التوجه إلى المستقبل يقيس التغيرات السلبية والإيجابية التي يتوقع حدوثها للفرد مستقبلاً، كما أن التوجه نحو المستقبل له علاقة بالأثران الأنفعالي والرضا عن الحياة في مجالات الحياة المختلفة.(Glick, D. M. (2014)، Millstein, D. J., & Orsillo, S. M. ، (2014)

وتشير بعض الدراسات التي تؤكد على أهمية التوجه نحو المستقبل ومنها :

دراسة A., Mancini, M., Smirnov, Panatta, E., Lena, A. M. ، (2020)، Delli Ponti, R.، Marini, A. & Candi, E. (...). أن التوجه المستقبلي أمراً حيويًا للشباب لتحقيق مراحل التطور الوظيفي، أكدت الدراسة أن دور التوجه المستقبلي في تحقيق النتائج الوظيفية على عينات البالغين قوامها ٢٨٥ باستخدام مقياس قائمة زيمباردو للأبعاد التوجه الزمني وأسفرت النتائج وجود ارتباط بين التوجه المستقبلي إيجابياً بجهود العمل، والسلوكيات المهنية الاستباقية، والقدرة على التكيف الوظيفي، وتصورات القابلية للتوظيف، وساهمت جهود العمل والسلوكيات المهنية الاستباقية في العلاقة بين التوجه المستقبلي والنجاح الوظيفي.

وتناولت دراسة . N., Roberts, A, Lee, K.,Raffel, C., Shazeer ،
(Matena, M., ... & Liu, P. J. (2020،Narang, S. تأثير توجه الوقت على إدراك الأشخاص وتقييم الموقف، ويمكن (أن يتأثر الرضا في الحياة الحالية والحياة المستقبلية بتوجه الزمن، وذلك على عينة ١٨٢٩ أمريكي في منتصف العمر وتوضح هذه الدراسة وجود ارتباط بين توجه الأفراد الزمني والرضا عن الحياة بشكل عام مع وضعهم المالي، وأسفرت النتائج أن المستجيبين الذين يميلون بدرجة أكبر إلى الاحتفاظ بتوجهات الوقت في المستقبل أظهروا قدرا أكبر من الرضا عن الحياة والرضا المالي في الوقت الحاضر. كما توقع ارتفاع الميل إلى الاحتفاظ بتوجهات الوقت في المستقبل ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة والرضا المالي في المستقبل. تؤكد نتائج الدراسة على أهمية التوجه الزمني المستقبلي فيما يتعلق بالرفاهية.

تستخلص الباحثة من العرض السابق لأبعاد التوجه الزمن بأنه ينظر الفرد على ما مر به في حياته السابقة و ينظر إليها نظرة سلبية أو إيجابية عندما يكون الفرد في نظرة سلبية فيتولد حالة من القلق والتوتر وعندما ينظر لحياته نظرة إيجابية تقويه وتعطيه حالة من الرضا والإنشراح ،و النظر إلى الحاضر سواء نظرة إيجابية ممتعة تدفع للحياة أو نظرة سلبية تنتج عنها توتر وقلق و تعصب بخلفية عقائدية دون البحث عن التبريرات ،و النظرة المستقبلية أما أن تكون نظرة تفاؤلية تدفعه للحياة تجعله مقبل للحياة ويتمتع بالزمن ، و النظرة التشاؤمية التي تجعل الإحباط والقلق والتوتر مصاحب للفرد في حياته و مسيرته الزمنية .

ثانياً: الرضا عن الحياة :

شهدت الحياة في منتصف القرن العشرين تغير شاملا و عميقا اعتمد على حدوث ثورة في ثلاث مجالات أساسية وهي الصناعة والمعمومات والاتصالات ،هذه التغيرات ألحقت بحياة الفرد والجماعات تغيرات في الأنظمة الإجتماعية والثقافية والإقتصادية والصحية، مما ترك أثر في الأسرة والمجتمع والدولة والعمل، وهذه التغيرات جعلت العلماء والمختصين بمجال التربية وعلم النفس يولون اهتمام أكثر

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى هيئة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدندلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

بالشخصية والصحة النفسية وتحقيق الإيجابية، فانتشرت الدراسات التي تتعلق بالرضا عن الحياة، وجودتها ونوعيتها، والتوجو نحوها.

١- مفهوم الرضا عن الحياة:

مفهوم الرضا عن الحياة لغوياً:

جاء تعريف الرضا في المعجم الو جيز(ترضية وبه و عنه وعليه رضا ورضاء ورضوانا ومرضاة: أى اختاره وقبله ويقال رضية لو أى رآه أهلا له (المعجم الوجيز، ١٩٩٠).

مفهوم الرضا عن الحياة اصطلاحاً:

هو الشعور الذي يظهر على الشخص إتجاه حياته الإجتماعية، والعملية، و التعليمية، والعناية الصحية، والسلامة العامة (Seik,2000) تعرف منظمة الصحة العالمية أن الرضا عن الحياة هي المعتقدات، و أهداف الفرد نحو الحياة، و إهتماماته في سياق ثقافي، و منظومة من القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد (World Health Organization,2000).

ج- التعريف الإجرائي للرضا عن الحياة:

تستخلص الباحثة من العرض السابق للتعريفات تعريفاً إجرائياً للرضا عن الحياة بأنه " تقييم المعلم المسن لنوعية حياته الصحية و تقديره الذاتي لنفسه و الآخرين و مدى شعوره بالطمأنينة و التوافق النفسي و الإجتماعي مما ينعكس على شعوره بالسعادة، كما تعكسه الدرجة التي يحصل عليها المعلم المسن على المقياس الرضا عن الحياة المستخدم بالبحث الحالي (إعداد الباحثة).

فيؤكد (بوليت) أن الرضا عن الحياة منظور الشخص المتعدد الأبعاد و المفهوم الشمولي، و يتضمن الأبعاد الروحية، و الإجتماعية، و النفسية، و البيولوجية و رضا الفرد اتجاه هذه الأبعاد (Polit,2007).

تناولت دراسة (كمجنز)العوامل المرتبطة بالسعادة لدى المسنين في دور الرعاية على عينة من المسنين، باستخدام مقياس الرضا عن الحياة و أظهرت النتائج

وجود علاقة بين الرضا عن الحياة و الدعم النفسي الإجتماعي و الشعور بالسعادة لدى المسنين (Cummins,2002).

هدفت دراسة (ماتشيزاواولواو) إلى معرفة الحاجات النفسية لدى المسنين على عينة قوامها ٤١ مسناً و معظمهم إنثاءً باستخدام المقابلة ، و مقياس الرضا عن الحياة و أسفرت النتائج أن المسنين يتشاركون في ه حاجات نفسية ومنها :الإعتمادية ، التواصل الإجتماعي ، الشعور بالنع و الأهمية ، المحافظة على الكبرياء و الهية (Machizawa&Lou, 2010).

٢- العوامل المساعدة في تحقيق الرضا عن الحياة :

- اتفق (الدسوقي)، و(شعبان) على أن العوامل المساعدة في تحقيق الرضا هي :
- السعادة:هو مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة و شعوره بالرضا و ارتياح ظروف حياته
 - الإستقرار النفسي: تتمثل بالرضا عن النفس و الشعور بالبهجة و التفاؤل اتجاه المستقبل .
 - التقرير الإجتماعي: تتمثل في ثقة الفرد في قدراته و امكانياته و الإعجاب اتجاه سلوكه الإجتماعي .
 - القناعة: تعبر عن رضا الفرد و قناعته بما وصل إليه و إقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها .
 - الطمأنينة: استقرار الفرد الإنفعالي و النوم الهادئ و الرضا عن ظروفه الحياتية و تقبل الآخرين و انتقادهم(مجدي الدسوقي ،٢٠٠٠؛ إيمان شعبان ،٢٠٠٩).
- تستخلص الباحثة من العرض السابق للعوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة ، لتحقيق الرضا عن الحياة يجب أن يكون هناك حالة من الطمأنينة و السعادة و القناعة بالحياة و التفاؤل إتجاه المستقبل و الرضا عن الماضي و السعادة بالواقع و الحاضر الذي يعيشه الإنسان .

٣- مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة :

- السعادة Happiness :

أن السعادة حالة وجدانية بينما الرضا عن الحياة عملية تضمن إصدار حكم معرفي، وأن السعادة مكونين هما المكون الوجداني المتمثل بمشاعر الإبتهاج والسرور المكون المعرفي الذي يتمثل بالرضا عن الحياة، ويعد بمثابة تقدير الفرد العقلي لرضاه وتوفيقه في مجالات حياته المختلفة و،(آمال عبد القادر، ٢٠١٠؛ عائشه المحروقي، ٢٠١١).
وأن السعادة حالة من لاهناء تنشأ أساسا من إشباع الدوافع و لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، و يبين (Greenspon&Saklofske) مفهوم الرضا عن الحياة يعد من مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية (جابر رشوان ، ربيع العيسى ٢٠٠٦).

- تقبل الحياة The Life : Agreemen

هو مفهوم عام يشمل قدرة الفرد على التكيف و التوافق مع ذاته و مع الآخرين المحيطين به (نجوى عبد المنعم، ٢٠١٠).

- نوعية الحياة Quality Of Life :

تعرف منظمة الصحة العالمية نوعية الحياة بأنها : إدراك الفرد لوضعه في الحياة في المحيط الثقافي و النظم القيمية التي يعيش فيها بعلاقته مع أهدافه و يعد مفهوم نوعية الحياة مفهوم شامل يضم جوانب الحياة كما يدركها الأفراد و يشمل الإشباع المادي و الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد (منظمة الصحة العالمية ٢٠٠٥).

تناولت دراسة (جاسمين و آخرون) علاقة بين العافية و الرضا عن الحياة لدى كبار السن وذلك بإستخدام مقياس الرضا عن الحياة ، و المقابلة و أشارت أن إلى وجود علاقة إيجابية بين الشعور بالرضا عن الحياة و السعادة McConatha, J. T., (2008, P. D, &).

٤- أبعاد الرضا عن الحياة:

السعادة :

تعتبر السعادة عنصر من عناصر الإشباع البيولوجي والإجتماعي والنفسي ،لدى الفرد والجماعات ، و أن الصحة النفسية تتحقق بشعور الفرد بالسعادة ، والأمن و الإستقرار النفسي ، وأيضاً السعادة شعور عام بالرضا عن الحياة ، و إسعادة عن (سليجمان) أن السعادة تتكون من ست عناصر أساسية و هي (الحكمة و المعرفة،الشجاعة ، حب الإنسانية،العدالة ، ضبط النفس) و يمكن الحكم عليها من خلال سلوكيات الفرد (رانيا المالكي،٢٠١١).

- الرضا عن العلاقات الإجتماعية :

تشير كافة الأبحاث أن الشخص الناجح و السوي في حياته الإجتماعية يكون أكثر نشاطا و حيوية و تقبل الآخرين و يتمتع بعلاقات إجتماعية سوية هؤلاء الأشخاص يتمتعون بالرضا عن حياتهم و يتميزون بدافعية نحو العمل ، و السيطرة على القلق و التفكير بطريقة إيجابية ، و التخطيط الجيد لحياتهم و طموحاتهم (أحمد عبد الخالق،٢٠٠٣).

- التقدير الإجتماعي :

أن الفرد يبذل كافة جهوده لإكساب التقدير من حوله ، و أشار (سليمان) في دراسته أن مستوى الرضا عن الحياة يزداد كلما أكتسب الفرد بتقدير إجتماعي مرتفع ، و هكذا نجد أن التقدير الإجتماعي له جانبان :من خلال الجانب الأول يأتي بتقدير الفرد لذاته ، و الجانب الآخر يأتي من حيث الآخرين له من الصعب تحقيق جانب دون الآخر (عادل سليمان،٢٠٠٣).

-الطمأنينة :

تعتبر الطمأنينة جانب و بعد من أبعاد الرضا عن الحياة و هذا قوله الله سبحانه و تعالى (يأيتها النفس المطمئنة ٢٧ ارجعي إلى ربك راضية مرضية ٢٨ فادخلي في عدي ٢٩ وادخلي جنتي ٣٠ (سورة الفجر).

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى هيئة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدنلي أ.د / هاشم إبراهيم عبدالله محمد د/آيات عبد العظيم محمود

الطمأنينة تنعكس على الرضا اقترنت بالعمل الصالح ، و الإيمان ، وتشمل الطمأنينة الجانب الروحي للرضا عن الحياة .

تستخلص الباحثة من عرض لأبعاد الرضا عن الحياة أن كل مايسهم في تقبل الحياة و ظهور الجانب الإيجابي و هو بعد من أبعاد الرضا عن الحياة مثل التقدير و الطمأنينة والرضا عن العلاقات الإجتماعية و البعد عن التشاؤم وما يقلل من التفاعل الإجتماعي .

ثالثاً : المعلمين المسنين :

تشهد العلوم المعاصرة ثورة التحول من العلوم التقليدية التي تهتم بالدراسات السطحية غير المتعمقة إلى ميلاد علوم جديدة تبحث في جواهر الأمور و بتعمق فجاءت "علوم المسنين" قائمة بذاتها في الوقت الذي تعد الثروة البشرية في المجتمعات العربية قوة لا يستهان بها (محمد حسين، ٢٠١٥).

تعتبر قضية المسنين و تقاعدهم من أهم القضايا التي تشغل كافة المجتمعات و الأونة الأخيرة، وهذه الأهمية ترتبط بكثير من الأنماط الحياتية و الإجتماعية ، و الصحية ، و النفسية، الإقتصادية ، كما أثبتت عدد كبير من الدراسات التي تناولت مشكلات الشيخوخة أن من بين التغيرات التي تصاحب هذه المرحلة ما يتعلق بالرضا عن الحياة و المتمثل في الإنشراح النفسي و السعادة ، و التي تؤثر في العوامل النفسية ، و الإجتماعية ، و الصحية تأثيراً كبيراً ، ومع التقاعد يفقد المسن الكثير من أدواره الإجتماعية و يفقد عمله (Abdel-Hamid H ,Hashem. 2019)

١- مفهوم المسنين

يعد مصطلح الشيخوخة أو كبار السن من المصطلحات التي لم يتفق عليها الباحثون في تحديدها تحديداً بيولوجياً و فسيولوجياً و نفسياً و اجتماعياً باعتبارها مصطلح يعبر عن مرحلة مهمة جداً من حياة الإنسان يتأثر فيها بعدة ظروف معقدة، و يختلف مفهوم كبار السن في الأنماط المجتمعية المختلفة، سواء في المجتمع البدوي أو في المجتمع الريفي أو الحضري ، ويمكن توضيح ذلك من خلال عرض المفهوم اللغوي و الإصطلاحي للمسنين .

أ - مفهوم المسنين في اللغة :

جاء في اللغة المسن اسم فاعل من أسن هو من استبان فيه السن، وظهر عليه الشيب، وأس الرجل أي كبر (الخليل الضراهيدي، ٢٠٠٣). وتختلف كلمة الشيخوخة في اللغة العربية في معناها عن الهرم، إذ الشيخوخة مشتقة من شاخ يشيخ شيخاً، وتستعمل للدلالة على كبر السن، فيقال "الشيخ" هو من أدرك الشيخوخة، ثم الهرم هو من بلغ أقصى الكبر و الضعف في الحياة، ويسمى أيضا العجوز هو لفظ مأخوذ من العجز إذا ظهر ضعفه و عجزه عن القيام بأعباء الحياة و عدم قدرته عليها (محمد منظور، ٢٠٠٠).

والجدير بالذكر تناول عدد من الباحثين مفهوم المسنين و طبيعتهم من منظور مختلف سواء من الناحية الطبية أو الإجتماعية أو في ضوء التشريعات و القوانين أو المواثيق و التشريعات الدولية و التوضيح كالأتي :

ب - مفهوم المسن من منظور طبي :

يعرفه (الغريب) بأنهم الأشخاص الذين يصلون إلى مرحلة عمرية ترتبط بتدهور و تردي الحالة الصحية و النفسية و الإجتماعية بصفة عامة مقارنة بالمراحل السابقة ، و ترتبط هذه المرحلة بالوهن و الإنخفاض الملحوظ في المناعة ، و القدرة على التحمل ، و التعرض للإصابة المختلفة في نفس الوقت (عبد العزيز الغريب ، ٢٠٠٥).

ج - مفهوم المسن من منظور إجتماعي :

تعرفه (الهيثم) أن المسن هو من تجاوز سن التقاعد Retiring و يتحول إلى نمط اعتمادي يتطلع إلى مساعدة الآخرين ، و يعيش على نظم التأمينات ، و يعيش حالة من هجر العلاقات الإجتماعية (فرح الهيثم، ٢٠١٠).

د - مفهوم المسنين Elderly اصطلاحاً :

المسن هو "كل إنسان أصبح غير قادر و عاجزاً عن رعاية نفسه و خدمتها" لتقدمه في العمر نتيجة بعض التغيرات الجسمية ، و النفسية ، كالضعف العام في الصحة ، و

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدندلي أ.د / هشام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

نقص القوى العضلية ، و ضعف الحواس ، و الطاقه الجسمية و البصرية ، و ضعف الإنتباه ، وليس بسبب إعاقة عادية (حامد زهران ، ٢٠٠٥).

أيضا هم تلك الفئات من البشر داخل المجتمع الذين بلغوا سن الستين ، و ما بعدها ، و أصبحوا عاجزين عن رعاية أنفسهم و خدمتها أثر تقدمهم في العمر نتيجة لعدة تغيرات فسيولوجية و سيكولوجية ، مما تؤثر على حالاتهم .

استعمل العرب كلمة (المسن) للدلالة على الرجل الكبير ، فيقولون "أسن الرجل " أي كبير ، ويعني من دخل في طور الكبر (ماهرعلي ، ٢٠١٤).

تشير "هيئة الأمم المتحدة" إلى مصطلح المسن على إنه الشخص الذي يتجاوز عمره (٦٠)

(Ramanathan&Bhavanani, 2018).

يرى البعض أنه هو الفرد الذي يبلغ عمره ٦٠ ، وترك وظيفته سواء اجباري بسبب بلوغه سن التقاعد أو اختياريا ، ولديه القدرة على العمل و العطاء ليس المسن من دخل في فترة الشيخوخة هناك عدد كبير من المسنين يتمتعون بصحة جسدية و عقلية و نفسية سليمة (محمد الحاج ، ٢٠٠٧).

تؤكد دراسة هشام عبدالله العلاقة بين أساليب مواجهة الحياة و الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين، ومعرفة الفروق تبعاً لمر والمستوى التعليمي، وتألفت العينة من المسنين ، ومعرفة الفروق تبعاً لتغيرات الدراسة في الجنس و العمر و المستوى التعليمي و تألفت العينة من (١١٠) مسنا منهم (٧٨) ذكور ، و (٣٢) من الإناث بمحافظة الشرقية، واستخدم مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى المسنين، وأكدت النتائج أنه كلما لجأ المسن إلى استخدام الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط كلما كان له تأثير في تخفيف شدة المعاناة من ضغوط أحداث الحياة و قلة الشعور بالوحدة النفسية، ويتطلب ذلك إعداد برامج إرشادية عاجية لتوفير رعاية نفسية واجتماعية و صحية جيدة للمسنين (هشام إبراهيم ، ٢٠١١).

٣ - الخصائص والإحتياجات المميزة للمسنين :

أهمية الإحتياجات :الحاجات تعمل على المحافظة على الكيان البيولوجي للإنسان حتى يمكنه الإستمرار في الحياة ، و المحافظة على وجوده العضوي ، و أيضا تسهم الحاجات النفسية والإجتماعية في بناء و تشكيل الشخصية الإنسانية و نموها بشكل سوي ، و تساعد الحاجات أيضا على إشباع الحاجات بشكل مباشر و أسلوب سوي ، و أيضا التعرف على ما لدى الفرد من قدرات و إمكانات و طاقات ، و نتيجة لذلك تسهم الحاجات في مدى استبصار الفرد لذاته و ادراكه لواقعه ، و لذلك يشعر الإنسان بالرضا و السعادة و الإرتياح (وفيق مختار،٢٠١٨).

□ الخصائص النفسية للمسنين:المسن يحتاج دائما إلى الطمأنينة و الشعور بالراحة و التحرر من الخوف و بحاجة إلى الإستقرار و السعادة ، و الحاجة إلى التقدير، والشعور بالرضا عن الحياة ، و أيضا يحتاج إلى القوة و الدفاع عن الذات ، أيضا بتوفير مناخ مريح لكبار السن (إبراهيم حجاج،٢٠١٠).

و يشير (بركات) إلى بعض الحاجات النفسية(وجدي محمد بركات،٢٠٠٩):

_ الحاجة إلى فهم النفس

_ الحاجة إلى الشعور باحترام الذات

_ الحاجة إلى الشعور بالثقة بالنفس

_ الحاجة إلى الشعور بالحب و الإستقرار العاطفي

□ الخصائص الصحية للمسنين: يرى كل من (مارغريت تشان ،٢٠١٢)،

(Abdul Mohsin,2012)

_ الحاجة إلى الرعاية الصحية

_ الحاجة إلى الإرتقاء الصحة

_ الحاجة إلى التثقيف الصحي

_ الحاجة إلى التوجيه و الإرشاد الصحي

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى هيئة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدنلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنا عبد العظيم محمود

□ الخصائص الإقتصادية للمسنين: ترى (بشرى الحسين) أن كبر السن يؤثر على الحالة الإقتصادية حيث يفقد المسنون قوة العمل و ينسحبون منها ، و تقل فرصهم في إنتاج السلع ، وبالتالي تقل فرصهم في الإنتاج و هذا يؤثر سلبا فيقل العائد المادي لديهم ، فالإحتياجات الإقتصادية تتمثل في : الحاجة إلى نظام يكفل المسنين للحصول على دخل مناسب ، و أيضا الحاجة إلى تأمين معاشي ، و يتضح أن من حق المسنين أن الدولة توفر لهم الرعاية الشاملة و تلبية احتياجاتهم بكافة مظاهرها ، و الإستفادة بخبراتهم في مجال تخصصهم ، و تدريبهم على الأعمال التي تناسب امكانياتهم و قدراتهم (بشرى عبد الحسين، ٢٠١٩)

□ الخصائص المعلوماتية و الثقافية للمسنين: يعد كبار السن مصدر غني بالخبرة المتراكمة عبر السنين الطويلة ، منبعا للمعرفة العلمية و الأدبية و الإدارية و الإنتاجية ، فينبغي الأهتمام بهم ، وأن تتاح لهم فرصة الأسهام فصي مسار العلم و التنمية ، حتى بعد التقاعد يمكن الإستفادة من خبراتهم في التدريس و الترجمة و البحث العلمي ، و تبرز أهمية العلم و المعلومات في تمكين الأفراد من حل المشكلات التي تواجههم في كافة المجالات و القضايا ، و تيسير وصولهم إلى ما يحتاجونه في حياتهم و أعمالهم (هيام حايك، ٢٠٠٩).

رابعاً: العلاقة بين متغيرات البحث (التوجه نحو الزمن والرضا عن الحياة) لدى المعلمين المسنين:

تعد المنظورات الزمنية للوقت تمدنا بالإطار الأساسي الذي يتيح للفرد تقييم الأحداث إلى مراحل زمنية متباينة أو مناطق زمنية من ماضي ، حاضر، و مستقبل ، و أيضا يمكن للتوجه الزمني التنبؤ بالرضا عن الحياة من بعض الأبعاد التوجه الزمني الذي يؤدي إلى الرضا بشكل أفضل .

أكدت بعض نتائج الدراسات إلى أن مزيج من الأبعاد الزمنية ضروري لشعور الفرد بالرضا عن الحياة ، و أيضا تشير بعض البحوث إلى أن التوجه الزمني له تأثير إيجابي على الرضا عن الحياة لدى كبار السن .

أكدت دراسة براندا كيمبيرلي و آخرون (Prenda et.al,2001) أن التخطيط المستقبلي يساهم في تحسين الرضا عن الحياة و القدرة على التنبؤ و الوعي و الإنفتاح

على التجربة ذات صلة ايجابية بالتخطيط المستقبلي ، و أشارت النتائج إلى أن الرجال أكثر ارتفاعا نحو المستقبل، مع زيادة العمر، انخفض التخطيط المستقبلي، و أيضا آثار التخطيط المستقبلي على الرضا عن الحياة من خلال الإحساس بالسيطرة، أشار التخطيط × تفاعل العمر إلى أنه على الرغم من أن التخطيط المستقبلي المبلغ عنه ذاتيا انخفض مع التقدم في السن، وجود علاقة بين الآثار الإيجابية لإستراتيجيات التخطيط الموجهة نحو المستقبل على الرضا عن الحياة أكثر وضوحا لكبار السن.

تناولت دراسة جيان فيتوريو كابرا، وآخرون (Gian Vittorio Caprara, et.al.) (2011) أن الوثائق الأدبية التي تحتوي على الأحكام التي يحملها الناس حول أنفسهم وحياتهم ومستقبلهم هي مكونات هامة لوظائفهم النفسية ورفاههم، وعادة ما ترتبط ببعضها البعض. وأسفرت نتائج الدراسة بأن تقييم الذات و حياة الفرد ومستقبله يعتمد على طريقة مشتركة من مشاهدة التجارب التي نسميها "التوجه الإيجابي".

تناولت دراسة Chan, D. W. (2009) ثلاثة توجهات نحو السعادة وعلاقتها بالرفاهية الذاتية في عينة تألفت من ٢٢٨ معلما صينيا أثناء الخدمة في هونج كونج وأشارت نتائج الدراسة بالتنبؤ بالرضا عن الحياة والمشاعر الايجابية باعتبارهما عنصرين من عناصر الرفاهية الذاتية وتناقش الآثار المترتبة على النتائج المتعلقة بالعلاقات بين التوجهات والرفاهية الذاتية لمساعدة المدرسين على تعزيز حياة أكثر ارضاءً لمكافحة ارهاق المدرسين .

تناولت دراسة ربيع طه عدوى (٢٠١٩) العلاقة بين منظور الزمن وأبعاده والأسلوب الشخصي وأبعاده بأساليب القيادة، وقدرتهم على التنبؤ بأساليب القيادة وذلك على عينة من المعلمين المسنين قوامها ٢٩٠ معلما (٥٠ ذكور، ٢٤٠ إناث) أعمارهم بين ٢٥ - ٥٤ عاما باستخدام مقياس أبعاد التوجه الزمني وأسفرت النتائج إلى لا توجد علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث سوى بين الاعتمادية والتحفيز الفكر و أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالتحفيز الفكري من خلال الاعتمادية.

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدنلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

وتناولت دراسة جوزيف، وآخرون (Jozef , et.al. 2019) دراسة العلاقات بين القيم الشخصية (التطابق، التقليد، الإحسان، الشمولية، التوجيه الذاتي، التحفيز، مذهب اللذة، الإنجاز، القوة، السلامة)، وجهات نظر الوقت لزيباردو (الماضي السلبي، الماضي الإيجابي، الحاضر مذهب اللذة، الحاضر التقديري، المستقبل) والرضا عن الحياة وذلك على عينة ٢٣٧ طالبا بولنديا وأسفرت النتائج أن تم التنبؤ بالرضا عن الحياة سواء بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال المنظورات الزمنية من خلال قيمة الخير، وبشكل غير مباشر وسليبي من خلال الامتثال والتقاليد عبر المنظور الزمني السلبي الماضي. كما تم التنبؤ بالرضا عن الحياة بشكل غير مباشر من خلال قيم المتعة والأمن من خلال المنظور الزمني المستقبلي - كانت المتعة سلبية، والأمن منبئ إيجابي للمنظور الزمني المستقبلي، وكان المنظور الزمني المستقبلي منبئا إيجابيا للرضا عن الحياة.

وهدفت دراسة أننا و لينا (Anna, Lena ,2020) أن التوجه المستقبلي أمراً حيوياً للشباب لتحقيق مراحل التطور الوظيفي، أكدت الدراسة أن دور التوجه المستقبلي في تحقيق النتائج الوظيفية على عينات البالغين قوامها ٢٨٥ باستخدام مقياس قائمة زيباردو للأبعاد التوجه الزمني وأسفرت النتائج وجود ارتباط بين التوجه المستقبلي إيجابياً بجهود العمل، والسلوكيات المهنية الاستباقية، والقدرة على التكيف الوظيفي، وتصورات القابلية للتوظيف، وساهمت جهود العمل والسلوكيات المهنية الاستباقية في العلاقة بين التوجه المستقبلي والنجاح الوظيفي.

وتناولت دراسة نارنج، وآخرون (Narang,et.al. 2020) تأثيرتوجه الوقت على إدراك الأشخاص وتقييم الموقف، وممكن أن يتأثر الرضا في الحياة الحالية والحياة المستقبلية بتوجه الزمن، وذلك على عينة ١٨٢٩ أمريكي في منتصف العمر وتوضح هذه الدراسة وجود ارتباط بين توجه الأفراد الزمني والرضا عن الحياة بشكل عام مع وضعهم المالي، وأسفرت النتائج أن المستجيبين الذين يميلون بدرجة أكبر إلى الاحتفاظ بتوجهات الوقت في المستقبل أظهروا قدرا أكبر من الرضا عن الحياة والرضا المالي في الوقت الحاضر. كما توقع ارتفاع الميل إلى الاحتفاظ بتوجهات الوقت

في المستقبل ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة والرضا المالي في المستقبل. تؤكد نتائج الدراسة على أهمية التوجه الزمني المستقبلي فيما يتعلق بالرفاهية. وأجرى إندراجاتي وآخرون (Indrajati, et.al. 2021) دراسة العلاقة بين منظور الوقت المستقبلي والرضا عن الحياة، وأن الرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد للحياة بشكل عام و إنخفاض الرضا عن الحياة يؤدي إلى آثار سلبية على حالة الصحة العقلية للشخص وذلك على عينة من طلاب المدارس الثانوية الحكومية ٥٦٧ باستخدام مقياس الرضا عن الحياة و مقياس الأمل و أسفرت النتائج أن المنظور الوقتي المستقبلي يتوسط بشكل كامل في العلاقة بين المنظور الزمني المستقبلي ورضا الطلاب عن الحياة. ووجدت هذه الدراسة أن الطلاب الذين لديهم منظور مستقبلي جيد كانوا راضين عن الحياة لأنهم كانوا قادرين على شق الطريق لتحقيق أهدافهم.

تناولت دراسة انيتا وآخرون (Aneta, et.al. 2021) العلاقة الإرتباطية بين المنظور الزمني والامتنان والرضا عن الحياة ، والهدف من الدراسة هو التحقق مما إذا كان الامتنان يتوسط في العلاقة بين المنظورات الزمنية والرضا عن الحياة، وذلك على عينة ٥٩١ بولندياً تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٧٣ سنة باستخدام عدة مقاييس منها مقياس الرضا عن الحياة، واستبيان الإمتنان ،ومقياس منظور الوقت التقديمي و أسفرت النتائج أن الامتنان لعب دور الوسيط بين أبعاد المنظور الزمني والرضا عن الحياة.

وأجرى جوجانالو (Joshanloo) (٢٠٢١) الكشف على العلاقات بين التوجه الحالي (أي تأييد نهج الحياة مقابل اليوم)، والتوجه المستقبلي (أي تقييم التخطيط للمستقبل) والرضا عن الحياة على مدى عقدين، وذلك على عينة من البالغين ، و أسفرت النتائج أن الذين أفادوا بارتفاع توجههم الحالي بانخفاض رضاهم عن الحياة في المستقبل. على أنه غالباً ما يفترض أن التوجه المستقبلي يؤدي إلى رفاهية أعلى في المستقبل ، وأيضاً أن ارتفاع الرضا عن الحياة تنبأ بالتوجه المستقبلي، وليس العكس،

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى هيئة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدندلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

وأن الرضا عن الحياة ظل ثابتاً، وزيادة التوجه الحالي وانخفاض التوجه المستقبلي على مدار الدراسة. وبشكل عام، أظهر الرضا عن الحياة استقراراً زمنياً أكبر من التوجه الزمني.

أكدت دراسة Liu, Y, Yang X, Wu, Y, Xu, Y, Zhong, Y, & Yang, S (2023)

هذه الدراسة تقييم التأثيرات التوسعية المتعددة للرفاهية الذاتية والرضا عن الحياة بين الرضا الوظيفي والأعراض الاكتئابية بين البالغين الصينيين الذي تتراوح أعمارهم بين ٣٥ إلى ٦٠ سنة ، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتباط بين الرضا الوظيفي والرفاهية الذاتية والرضا عن الحياة والأعراض الاكتئابية وفق نماذج الارتداد الخطي.

اتفقت جميع نتائج الدراسات السابقة العربية منها و الأجنبية و أوضحت على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين التوجه نحو الزمن و الرضا عن الحياة ، لذا أهتمت الدراسة الحالية بتناول المعلمين المسنين دراسة (سيكومترية – كLINيكية) أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

- ١ - استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إعداد مقياس التوجه نحو الزمن .
- ٢ - استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في عرض الأطار النظري الخاص بالتوجه نحو الزمن والرضا عن الحياة.
- ٣ - استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في مناقشة النتائج.

فروض البحث:

- ١ -توجد علاقة بين التوجه نحو الزمن والرضا عن الحياة لدى المعلمين المسنين.
- ٢ -يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من بعض أبعاد التوجه نحو الزمن لدى هيئة من المعلمين المسنين.

الطريقة والإجراءات :

منهج البحث :

إعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة

(التوجه نحو الزمن و الرضا عن الحياة) لدى المعلمين المسنين.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع الدراسة معلمين ومعلمات المسنين وتم اختيار المعلمين والمعلمات نظراً لكثرة الضغوط التي يعاني منها هؤلاء المسنين سواء من المدرسة أو ضغوط شخصية خاصة بهم ويمثلون شريحة كبيرة من المجتمع وتم تطبيق الدراسة الحالية خلال عام ٢٠٢٣ على ذكور وأناث من المعلمين المسنين وفق أعمار زمنية تتراوح بين (٦٠ _ ٨٠).

عينة الخصائص السيكومترية :

لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو الزمن والرضا عن الحياة تم تطبيق المقياسين على عينة مختلفة من المعلمين المسنين بنقابة المعلمين بمحافظة الشرقية (٣٠) معلم ومعلمة ذكور وأناث تراوحت أعمارهم بين ٦٠_ ٨٠ عاماً وتم اختيارهم بطريقة عشوائية واستخدمت درجات هذه للتحقق من صدق وثبات كل من مقياسي التوجه نحو الزمن والرضا عن الحياة والعينة السيكومترية خارج عينة البحث.

عينة البحث الأساسية :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من ١٥٠ معلم ومعلمة من المعلمين المسنين بمحافظة الشرقية ٦٣ ذكور، و٨٧ أنثى وتراوحت أعمارهم بين ٦٠ _ ٨٠ سنة .

أدوات البحث :

أدوات البحث السيكومترية :

- ١ - مقياس التوجه نحو الزمن، (إعداد الباحثة).
- ٢ - مقياس الرضا عن الحياة، (إعداد الباحثة) .

أولا مقياس التوجه نحو الزمن (إعداد الباحثة ٢٠٢٣) :

قامت الباحثة بإعداد مقياس التوجه نحو الزمن بعد الاطلاع على الأطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بالتوجه نحو الزمن لدى المعلمين المسنين وما توفر من مقاييس عربية وأجنبية مثل : مقياس زمباردو و بويد **Zimbardo et Boyd**.

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدنلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

ومقياس على شاكرالفتلاوي وطبق من قبل البدراني واحمد نوري الذي أعتد على مقياس على شاكرالفتلاوي .

وأستفادت الباحثة في اعداد مقياس التوجه نحو الزمن .

وقد تكون المقياس في صورته الأولى من ٣٠ عبارة موزعة على ثلاث أبعاد وهي البعد الأول: التوجه نحو الماضي ويتكون من ١٠ عبارات والبعد الثاني: التوجه نحو الحاضر ١٠ عبارات والتوجه الثالث : التوجه نحو المستقبل وتكون من ١٠ عبارات.

التوجه نحو الماضي : تعرفه الباحثة بأنه " استدعاء المعلم المسن للسجل الماضي اتجاه خبراته وأفكاره و انفعالاته ، و مدى رضاه للمواقف الحاضرة".

التوجه نحو الحاضر : تعرفه الباحثة بأنه " عملية نفسية تشمل الإحساس بمدى الرضا عن الحاضر الحتمي و الممتع للمواقف الآنية".

التوجه نحو المستقبل : تعرفه الباحثة بأنه " التفكير بنشاط ذات توجيه بعيد المدى على شخصية المعلم المسن و حياته المقبلة على معالم الصحة البدنية و النفسية و مدى التقدير الإجتماعي ، و مدى الطمأنينة و السعادة".

وتم عرض الصورة الأولى للمقياس ٣٠ عبارة على ٩ محكمين من الأستاذة في كلية الآداب والصحة النفسية للحكم على دقة صياغة كل عبارة ومدى انتمائها للبعد الذي تقيسه، وفي ضوء آراء المحكمين تم تعديل صياغة بعض العبارات وتم حساب الصدق والثبات على النحو التالي.

الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو الزمن:

تم تطبيق المقياس على عينة من (٣٠) فرد، وحساب الخصائص السيكومترية كما يلي :

(١) الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي ، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها كل مفردة ، والنتائج كما يلي:

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها في مقياس التوجه نحو الزمن (ن=٣٠ فرد)

(٢) التوجه نحو الحاضر				(١) التوجه نحو الماضي			
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
**٠,٧٤٠	١٥	**٠,٧٢٦	١١	**٠,٨٧٦	٦	**٠,٩٥٦	١
٠,٢٤٤	١٦	**٠,٦٠٠	١٢	**٠,٥٦٠	٧	**٠,٨٢١	٢
**٠,٦٤٧	١٧	**٠,٧٤٠	١٣	**٠,٨١٩	٨	**٠,٧٩٨	٣
**٠,٥٧٦	١٨	**٠,٨٤٦	١٤	**٠,٧٧١	٩	**٠,٩٠٣	٤
				**٠,٩١٠	١٠	٠,١٤٥	٥
(٣) التوجه نحو المستقبل							
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
**٠,٧٥٦	٢٥	**٠,٨٣٥	٢٣	**٠,٧٥٣	٢١	**٠,٧٧٩	١٩
**٠,٧٤٢	٢٦	**٠,٨٦٦	٢٤	٠,٢٣٤	٢٢	**٠,٨٤٣	٢٠

❖ دال عند مستوي ٠,٠٥ ❖ ❖ دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، عدا (٣) مفردات، أرقام (٥) من البعد الأول، (١٦) من البعد الثاني، (٢٢) من البعد الثالث، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها ، ودرجات البعد الذي تنتمي له المفردة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني اتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها ، أي ثبات جميع المفردات، عدا هذه المفردات الثلاث ، فهي غير ثابتة ويتم حذفها .

(٢) الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ) :

تم حساب معاملات ألفا للأبعاد، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل مفردة)، والنتائج كما يلي:

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين
آية أحمد محمد الدندلي أ.د. /عصام إبراهيم عبدالله محمد د/إانيا عبد العظيم محمود

جدول (٢) معاملات ألفا (مع حذف المفردة) لأبعاد مقياس التوجه نحو الزمن (ن = ٣٠ فرد)

(٢) التوجه نحو الحاضر				(١) التوجه نحو الماضي			
معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم						
٠,٧٣١	١٥	٠,٧٣٥	١١	٠,٨٧١	٦	٠,٨٦٦	١
٠,٨٣٢	١٦	٠,٧٦٠	١٢	٠,٨٩٢	٧	٠,٨٧٦	٢
٠,٧٥١	١٧	٠,٧٣١	١٣	٠,٨٧٧	٨	٠,٨٧٨	٣
٠,٧٧٨	١٨	٠,٧٠٣	١٤	٠,٨٨١	٩	٠,٨٦٩	٤
				٠,٨٦٩	١٠	٠,٩٣٥	٥
معامل ألفا للبعد = ٠,٧٨٠				معامل ألفا للبعد = ٠,٨٩٥			
(٣) التوجه نحو المستقبل							
معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم						
٠,٨٣٨	٢٥	٠,٨٢٨	٢٣	٠,٨٣٩	٢١	٠,٨٣٥	١٩
٠,٨٤٠	٢٦	٠,٨٢٤	٢٤	٠,٩١١	٢٢	٠,٨٢٤	٢٠
معامل ألفا للبعد = ٠,٨٦١							

يتضح من الجدول أن جميع معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معاملات ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، عدا (٣) مضردات، أرقام (٥) من البعد الأول، (١٦) من البعد الثاني، (٢٢) من البعد الثالث، حيث كانت معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أكبر من معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة ، وهذا يعني ثبات جميع مضردات المقياس، عدا هذه المضردات الثلاث فهي غير ثابتة ، ويتم حذفها .

(٣) اتساق الأبعاد مع المقياس ككل:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية للمقياس، والنتائج

كما يلي:



جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية علي مقياس التوجه نحو الزمن (ن=٣٠ فرد)

مقياس التوجه نحو الزمن	معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية للمقياس
(١) التوجه نحو الماضي	**٠,٩٦٨
(٢) التوجه نحو الحاضر	**٠,٩٦٠
(٣) التوجه نحو المستقبل	**٠,٩٦٣

❖ دال عند مستوي ٠,٠٥ ❖ دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع الأبعاد مع المقياس ككل، وبهذا يتحقق ثبات جميع الأبعاد.

(٤) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب الثبات للأبعاد، والدرجات الكلية للمقياس (بمعادلتى سبيرمان / براون، وجتمان)، والنتائج كما يلي:

جدول (٤) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس التوجه نحو الزمن (ن=٣٠ فرد)

مقياس التوجه نحو الزمن	الثبات بمعادلة (سبيرمان/ براون)	الثبات بمعادلة (جتمان)
(١) التوجه نحو الماضي	٠,٨٦٥	٠,٨٦١
(٢) التوجه نحو الحاضر	٠,٨٣٩	٠,٨٢٥
(٣) التوجه نحو المستقبل	٠,٨٧٧	٠,٨٧٧
التوجه نحو الزمن (المقياس ككل)	٠,٩٦٨	٠,٩٦٨

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بمعادلتى: سبيرمان/ براون ، وجتمان) ، قيم مرتفعة نسبياً، وهذا يدل علي ثبات جميع الأبعاد، وثبات المقياس ككل .

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المصريين
آية أحمد محمد الدنلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

(٥) صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة)، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة، والنتائج كما يلي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد (محذوفاً منها درجة المفردة) علي مقياس التوجه نحو الزمن (ن = ٣٠ فرد)

(٢) التوجه نحو الحاضر				(١) التوجه نحو الماضي			
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط مع	الرقم
مع درجة البعد		مع درجة البعد		مع درجة البعد		درجة البعد محذوفاً	
محذوفاً منها		محذوفاً منها		محذوفاً منها		منها درجة المفردة	
درجة المفردة		درجة المفردة		درجة المفردة			
**٠,٦٢٩	١٥	**٠,٦١٩	١١	**٠,٨٣٢	٦	**٠,٩٤٣	١
٠,٠٥٦	١٦	*٠,٤٥٩	١٢	*٠,٤١٧	٧	**٠,٧٦٩	٢
**٠,٥١٦	١٧	**٠,٦٢٦	١٣	**٠,٧٦٧	٨	**٠,٧٣٨	٣
*٠,٤١٨	١٨	**٠,٧٦٦	١٤	**٠,٧٠٨	٩	**٠,٨٧٤	٤
				**٠,٨٨٣	١٠	٠,٠٣١	٥
(٣) التوجه نحو المستقبل							
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط مع	الرقم
مع درجة البعد		مع درجة البعد		مع درجة البعد		درجة البعد محذوفاً	
محذوفاً منها		محذوفاً منها		محذوفاً منها		منها درجة المفردة	
درجة المفردة		درجة المفردة		درجة المفردة			
**٠,٦٦٧	٢٥	**٠,٧٧٧	٢٣	**٠,٦٥٤	٢١	**٠,٦٨٩	١٩
**٠,٦٤٩	٢٦	**٠,٨١٩	٢٤	٠,٠٢٨	٢٢	**٠,٧٧٢	٢٠

❖ دال عند مستوي ٠,٠٥ ❖ ❖ دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١ أو مستوي ٠,٠٥)، عدا (٣) مفردات، أرقام (٥) من البعد الأول، (١٦) من البعد الثاني، (٢٢) من البعد الثالث، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها، ودرجات

البعد الذي تنتمي له المفردة (محذوفا منه درجة المفردة) غير دالة إحصائياً ، وهذا يعني صدق جميع المفردات ، عدا هذه المفردات الثلاث فهي غير صادقة ، ويتم حذفها . من الإجراءات السابقة يتضح : ثبات وصدق مقياس التوجه نحو الزمن (المفردات، والأبعاد، والمقياس ككل)، وحذف (٣) مفردات، أرقام (٥) من البعد الأول، (١٦) من البعد الثاني، (٢٢) من البعد الثالث، لأنها غير ثابتة وغير صادقة ، وأصبحت الصورة النهائية للمقياس (مكونة من ٢٣ مفردة) موزعة على الأبعاد علي النحو التالي :

(١) البعد الأول (التوجه نحو الماضي) ، وقيسه (٩) مفردات .

(٢) البعد الثاني (التوجه نحو الحاضر) ، وقيسه (٧) مفردات.

(٣) البعد الثالث (التوجه نحو المستقبل) ، وقيسه (٧) مفردات.

وأن هذه الصورة صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

تصحيح المقياس :

تصحيح المقياس تم بأعطاء ثلاث درجات إذا كانت الاستجابة ينطبق ودرجتين إذا كانت الاستجابة ينطبق إلى حد ما ودرجة واحدة إذا كانت الاستجابة لا ينطبق.

ثانياً :مقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثة ٢٠٢٣)

قامت الباحثة بإجراء دراسة للماجستير بعنوان " التوجه نحو الزمن و علاقته بالرضا عن الحياة لدى المعلمين المسنين " و يتطلب ذلك إعداد مقياس للرضا عن الحياة لدى المعلمين المسنين.

وتعرف الباحثة الرضا عن الحياة **Life satisfaction** بأنه "تقييم المعلم المسن لنوعية حياته الصحية و تقديره الذاتي لنفسه و الآخرين و مدى شعوره بالطمأنينة و التوافق النفسي والإجتماعي مما ينعكس على شعوره بالسعادة ، كما تعكسه الدرجة التي يحصل عليها المعلم المسن على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم بالبحث الحالي (إعداد الباحثة).

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدندلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

وبعد استعراض الباحثة الاطار النظري والدراسات السابقة وبعض المقاييس المتاحة للرضا عن الحياة ، أمكن استخلاص أبعاد التوجه نحو الزمن التي تم تعريفها إجرائياً ، و إدراج عدد من العبارات الخاصة بها .

و بعد إستعراض الباحثة للمقاييس المتاحة لقياس الرضا عن الحياة لدى المعلمين المسنين ، و الإطار النظري ، و الدراسات السابقة ، أمكن إستخلاص جوانب و أبعاد الرضا عن الحياة التي تم تعريفها إجرائياً ، و إدراج عدد من البنود الخاصة بها ، و يتكون المقياس من ٤٠ عبارة مقسمة على الأبعاد لكل بعد ١٠ عبارات و هي (مجال السعادة ، الرضا عن التقدير الإجتماعي ، الطمأنينة، الرضا عن الحياة الصحية)؛ و كذلك تم تحديد التعريف الإجرائي لأبعاد الرضا عن الحياة بشكل مفصل على النحو التالي :

الرضا عن الحياة الصحية : "هو مدى شعور المعلم المسن بالرضا عن تناقص الكفاءة الجسدية والتقاعد و سن المعاش و الدعم الصحي .

التقدير الإجتماعي: "مدى شعور المعلم المسن بشبكة العلاقات الإجتماعية و الدعم النفسي الإجتماعي و التفاعل الإجتماعي و يتوفقه مع المتغيرات الإجتماعية و حاجته للأمن و الوفاء و التقدير .

الشعور بالطمأنينة: "مدى تقدير المعلم المسن لذاته و ثقته في نفسه و قبوله للأخريين و شعوره بالأمل و التفاؤل و نمط الحياة.

الشعور بالسعادة: "هي الشعور الداخلي للمعلم المسن بالرضا و القناعه عن ذاته و الحياة.

نأمل التكرم من سيادتكم الإطلاع على عبارات المقياس ، مع إبداء الرأي حول مدى مناسبة العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس و أقترح ما ترونه مناسباً للمقياس ..

. الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة :

تم تطبيق المقياس علي عينة من (٣٠) فرد، و حساب الخصائص السيكومترية كما يلي :

(١) الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي ، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها كل مفردة ، والنتائج كما يلي:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها في مقياس الرضا عن الحياة (ن=٣٠ فرد)

(٢) الرضا عن التقدير الاجتماعي				(١) الرضا عن الحياة الصحية			
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
**٠,٨٠٢	١٣	**٠,٧٣٢	٩	**٠,٧٢٧	٥	**٠,٥٥١	١
**٠,٨٨٠	١٤	**٠,٨٦٢	١٠	**٠,٩١٧	٦	**٠,٧٤٦	٢
**٠,٧٨٠	١٥	**٠,٦٩٣	١١	**٠,٧٨١	٧	**٠,٦٤٤	٣
		**٠,٥١٩	١٢	**٠,٥٥٧	٨	**٠,٩٠١	٤
(٣) الطمأنينة النفسية							
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
**٠,٦٧٧	٢٢	**٠,٩٢٣	٢٠	**٠,٨٤٩	١٨	**٠,٩٠٢	١٦
**٠,٧٤٨	٢٣	**٠,٧٧٨	٢١	**٠,٦٨٥	١٩	**٠,٥٢٥	١٧

❖ دال عند مستوي ٠,٠٥ ❖ دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، أي أنه توجد ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها كل مفردة في المقياس (الرضا عن الحياة) ، وهذا يعني اتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها ، أي ثبات جميع المفردات.

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين
آية أحمد محمد الدندلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

(٢) الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ) :

(٢) البعد الوجداني				(١) البعد المعرفي			
معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم						
٠,٨٤٤	١٣	٠,٨٥٦	٩	٠,٨٤١	٥	٠,٨٥٥	١
٠,٨٢٨	١٤	٠,٨٣٢	١٠	٠,٨١٣	٦	٠,٨٣٩	٢
٠,٨٤٧	١٥	٠,٨٦١	١١	٠,٨٣٣	٧	٠,٨٥٢	٣
		٠,٨٦٤	١٢	٠,٨٥١	٨	٠,٨١٥	٤
معامل ألفا للبعد = ٠,٨٧١				معامل ألفا للبعد = ٠,٨٦٠			
(٣) البعد السلوكي							
معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم						
٠,٨٨٣	٢٢	٠,٨٥١	٢٠	٠,٨٦٢	١٨	٠,٨٥٧	١٦
٠,٨٧٦	٢٣	٠,٨٧١	٢١	٠,٨٨١	١٩	٠,٨٨١	١٧
معامل ألفا للبعد = ٠,٨٨٨							

تم حساب معاملات ألفا للأبعاد، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل مفردة)، والنتائج كما يلي:

جدول (٧) معاملات ألفا (مع حذف المفردة) لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة (ن = ٣٠ فرد)

يتضح من الجدول أن جميع معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معاملات ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني ثبات جميع مفردات المقياس.

(٣) اتساق الأبعاد مع المقياس ككل:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية للمقياس، والنتائج كما يلي:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية علي مقياس الرضا عن الحياة (ن=٢٠ فرد)

مقياس الرضا عن الحياة	معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية للمقياس
(١) البعد المعرفي	**٠,٩٧٢
(٢) البعد الوجداني	**٠,٩٥٦
(٣) البعد السلوكي	**٠,٩٥٢

❖ دال عند مستوي ٠,٠٥ ❖ دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع الأبعاد مع المقياس ككل، وبهذا يتحقق ثبات جميع الأبعاد.

(٤) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب الثبات للأبعاد، والدرجات الكلية للمقياس (بمعادلتى سبيرمان / براون، وجتمان)، والنتائج كما يلي:

جدول (٩) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة (ن=٢٠ فرد)

مقياس الرضا عن الحياة	الثبات بمعادلة (سبيرمان/ براون)	الثبات بمعادلة (جتمان)
(١) البعد المعرفي	٠,٩١٧	٠,٩١٧
(٢) البعد الوجداني	٠,٩١٠	٠,٩٠٧
(٣) البعد السلوكي	٠,٨٢١	٠,٨١٩
الرضا عن الحياة (المقياس ككل)	٠,٩٥٨	٠,٩٥٨

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بمعادلتى: سبيرمان/ براون ، وجتمان) ،قيم مرتفعة نسبياً، وهذا يدل علي ثبات جميع الأبعاد، وثبات المقياس ككل .

(٥) صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد

آية أحمد محمد الدندلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم المسنيه
التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنيين

التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة) ، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة ، والنتائج كما يلي:

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد (محذوفاً منها درجة المفردة) علي مقياس الرضا عن الحياة (ن = ٣٠ فرد)

(٢) البعد الوجداني				(١) البعد المعرفي			
معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم
**٠,٧١٦	١٣	**٠,٦٦٥	٩	**٠,٦٥١	٥	**٠,٤٥٥	١
**٠,٨٢١	١٤	**٠,٧٦٩	١٠	**٠,٨٨٣	٦	**٠,٦٨٨	٢
**٠,٦٩٣	١٥	**٠,٥٩١	١١	**٠,٦٩٩	٧	**٠,٥٢٢	٣
		*٠,٤٤٧	١٢	**٠,٤٧٨	٨	**٠,٨٦١	٤
(٣) البعد السلوكي							
معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم
**٠,٥٧٤	٢٢	**٠,٨٩١	٢٠	**٠,٧٩٧	١٨	**٠,٨٦٩	١٦
**٠,٦٥٠	٢٣	**٠,٦٩٧	٢١	**٠,٥٨٤	١٩	*٠,٤٣٩	١٧

❖ دال عند مستوي ٠,٠٥ ❖ دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أن : جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١ أو مستوي ٠,٠٥)، وهذا يعني صدق جميع المفردات. من الإجراءات السابقة يتضح : ثبات وصدق مقياس الرضا عن الحياة (المفردات، والأبعاد، والمقياس ككل) ، وأصبحت الصورة النهائية للمقياس (المكونة من ٢٣ مفردة) صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

تصحيح المقياس :

تصحيح المقياس تم بأعطاء ثلاث درجات إذا كانت الاستجابة ينطبق ودرجتين إذا كانت الاستجابة ينطبق إلى حد ما ودرجة واحدة إذا كانت الاستجابة لا ينطبق.

نتائج البحث ومناقشاتها :

نتائج الفرض الأول ومناقشاتها :

ينص الفرض علي أنه : توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمين المسنين علي مقياس التوجه نحو الزمن، ودرجاتهم علي مقياس الرضا عن الحياة (الأبعاد، والدرجات الكلية)، ولاختبار هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط (بيرسون)، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات التوجه نحو الزمن، ودرجات الرضا عن الحياة (الأبعاد، والدرجات الكلية) لدي المعلمين المسنين (ن=١٥٠ معلماً ومعلمة)

معاملات الارتباط مع درجات مقياس الرضا عن الحياة				مقياس التوجه نحو الزمن
الرضا عن الحياة (ككل)	(٣) الطمأنينة النفسية	(٢) الرضا عن التقدير الاجتماعي	(١) الرضا عن الحالة الصحية	
**٠,٤٢٤	٠,٠٢٢	**٠,٧٧١	*٠,١٨٢	(١) التوجه نحو الماضي
**٠,٥٧٢	**٠,١٨٤	**٠,٨٧٢	*٠,١٩٣	(٢) التوجه نحو الحاضر
**٠,٥٥٤	٠,٠٧٧	**٠,٢٠٣	**٠,٣٥١	(٣) التوجه نحو المستقبل
**٠,٧٨٣	**٠,٥٠١	**٠,٦١٩	**٠,٥٥٢	التوجه نحو الزمن (ككل)

❖ دال عند مستوي ٠,٠٥ ❖ دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أنه :

(١) توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٥ أو ٠,٠١) بين درجات المعلمين المسنين في:
الرضا عن الحياة الصحية، ودرجاتهم علي مقياس التوجه نحو الزمن (جميع الأبعاد، والدرجة الكلية) .

التنبؤ بالرضا عن الحياة من التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الددلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

(٢) توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٥ أو ٠,٠١) بين درجات المعلمين المسنين في:

الرضا عن التقدير الاجتماعي، ودرجاتهم علي مقياس التوجه نحو الزمن (جميع الأبعاد، والدرجة الكلية) .

(٣) توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٥ أو ٠,٠١) بين درجات المعلمين المسنين في:

الطمأنينة النفسية، ودرجاتهم في كل من : التوجه نحو الحاضر، والدرجات الكلية للتوجه نحو الزمن .بينما كانت الارتباطات مع درجات كل من: التوجه نحو الماضي، والتوجه نحو المستقبل ارتباطات موجبة وغير دالة إحصائياً.

(٤) توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) بين درجات الأطفال في: الرضا عن الحياة (ككل)، ودرجاتهم علي مقياس التوجه نحو الزمن (جميع الأبعاد، والدرجة الكلية) .
وتتفق هذه النتائج مع :

دراسة جيان فيتوريو كابرا، وآخرون (Gian Vittorio Caprara, et.al. 2011) أن الوثائق الأدبية التي تحتوي على الأحكام التي يحملها الناس حول أنفسهم وحياتهم ومستقبلهم هي مكونات هامة لوظائفهم النفسية ورفاههم، وعادة ما ترتبط ببعضها البعض. وأسفرت نتائج الدراسة بأن تقييم الذات و حياة الفرد ومستقبله يعتمد على طريقة مشتركة من مشاهدة التجارب التي نسميها "التوجه الإيجابي".
وأيضاً تتفق مع دراسة ربيع طه عدوى(٢٠١٩) العلاقة بين منظور الزمن وأبعاده والأسلوب الشخصي وأبعاده بأساليب القيادة، وقدرتهم على التنبؤ بأساليب القيادة وذلك على عينة من المعلمين المسنين قوامها ٢٩٠ معلماً (٥٠ ذكور، ٢٤٠ إناث) أعمارهم بين ٢٥ - ٥٤ عاماً باستخدام مقياس أبعاد التوجه الزمني وأسفرت النتائج إلى لا توجد علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث سوى بين الاعتمادية والتحفيز الفكر و أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالتحفيز الفكري من خلال الاعتمادية.

وأيضاً دراسة جوزيف، وآخرون (Jozef , et.al. 2019) دراسة العلاقات بين القيم الشخصية (التطابق، التقليد، الإحسان، الشمولية، التوجيه الذاتي، التحفيز، مذهب اللذة، الإنجاز، القوة، السلامة)، وجهات نظر الوقت لزيباردو (الماضي السلبي، الماضي الإيجابي، الحاضر مذهب اللذة، الحاضر التقديري، المستقبل) والرضا عن الحياة وذلك على عينة ٢٣٧ طالباً بولندياً وأسفرت النتائج أن تم التنبؤ بالرضا عن الحياة سواء بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال المنظورات الزمنية من خلال قيمة الخير، وبشكل غير مباشر وسلبي من خلال الامتثال والتقاليد عبر المنظور الزمني السلبي الماضي. كما تم التنبؤ بالرضا عن الحياة بشكل غير مباشر من خلال قيم المتعة والأمن من خلال المنظور الزمني المستقبلي - كانت المتعة سلبية، والأمن منبئ إيجابي للمنظور الزمني المستقبلي، وكان المنظور الزمني المستقبلي منبئاً إيجابياً للرضا عن الحياة.

وأيضاً هدفت دراسة أننا و لينا (Anna, Lena ,2020) أن التوجه المستقبلي أمراً حيوياً للشباب لتحقيق مراحل التطور الوظيفي، أكدت الدراسة أن دور التوجه المستقبلي في تحقيق النتائج الوظيفية على عينات البالغين قوامها ٢٨٥ باستخدام مقياس قائمة زيباردو للأبعاد التوجه الزمني و أسفرت النتائج وجود ارتباط بين التوجه المستقبلي إيجابياً بجهود العمل، والسلوكيات المهنية الاستباقية، والقدرة على التكيف الوظيفي، وتصورات القابلية للتوظيف، وساهمت جهود العمل والسلوكيات المهنية الاستباقية في العلاقة بين التوجه المستقبلي والنجاح الوظيفي.

وأيضاً دراسة نارنج، وآخرون (Narang,et.al. 2020) تأثير توجه الوقت على إدراك الأشخاص وتقييم الموقف، ويمكن أن يتأثر الرضا في الحياة الحالية والحياة المستقبلية بتوجه الزمن، وذلك على عينة ١٨٢٩ أمريكي في منتصف العمر وتوضح هذه الدراسة وجود ارتباط بين توجه الأفراد الزمني والرضا عن الحياة بشكل عام مع وضعهم المالي، وأسفرت النتائج أن المستجيبين الذين يميلون بدرجة أكبر إلى الاحتفاظ بتوجهات الوقت في المستقبل أظهروا قدراً أكبر من الرضا عن الحياة والرضا المالي في الوقت

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدنلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

الحاضر. كما توقع ارتفاع الميل إلى الاحتفاظ بتوجهات الوقت في المستقبل ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة والرضا المالي في المستقبل. تؤكد نتائج الدراسة على أهمية التوجه الزمني المستقبلي فيما يتعلق بالرفاهية.

وكما أجرى إندراجاتي وآخرون (Indrajati, et.al. 2021) دراسة العلاقة بين منظور الوقت المستقبلي والرضا عن الحياة، وأن الرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد للحياة بشكل عام و إنخفاض الرضا عن الحياة يؤدي إلى آثار سلبية على حالة الصحة العقلية للشخص وذلك على عينة من طلاب المدارس الثانوية الحكومية ٥٦٧ باستخدام مقياس الرضا عن الحياة و مقياس الأمل و أسفرت النتائج أن المنظور الوقتي المستقبلي يتوسط بشكل كامل في العلاقة بين المنظور الزمني المستقبلي ورضا الطلاب عن الحياة. ووجدت هذه الدراسة أن الطلاب الذين لديهم منظور مستقبلي جيد كانوا راضين عن الحياة لأنهم كانوا قادرين على شق الطريق لتحقيق أهدافهم. وأيضا دراسة انيتا وآخرون (Aneta, et.al. 2021)) العلاقة الارتباطية بين المنظور الزمني والامتنان والرضا عن الحياة ، والهدف من الدراسة هو التحقق مما إذا كان الامتنان يتوسط في العلاقة بين المنظورات الزمنية والرضا عن الحياة، وذلك على عينة ٥٩١ بولندياً تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٧٣ سنة باستخدام عدة مقاييس منها مقياس الرضا عن الحياة، واستبيان الإمتنان ،ومقياس منظور الوقت التقديمي و أسفرت النتائج أن الامتنان لعب دور الوسيط بين أبعاد المنظور الزمني والرضا عن الحياة. وأيضا دراسة جوجانالو (Joshanloo(٢٠٢١) الكشف على العلاقات بين التوجه الحالي (أي تأييد نهج الحياة مقابل اليوم)، والتوجه المستقبلي (أي تقييم التخطيط للمستقبل) والرضا عن الحياة على مدى عقدين، وذلك على عينة من البالغين ، و أسفرت النتائج أن الذين أفادوا بارتفاع توجههم الحالي بانخفاض رضاهم عن الحياة في المستقبل. على أنه غالبا ما يفترض أن التوجه المستقبلي يؤدي إلى رفاهية أعلى في المستقبل ، و أيضا أن ارتفاع الرضا عن الحياة تنبأ بالتوجه المستقبلي، وليس العكس، وأن الرضا عن الحياة ظل ثابتاً، وزيادة التوجه الحالي وانخفاض التوجه المستقبلي

على مدار الدراسة. وبشكل عام، أظهر الرضا عن الحياة استقراراً زمنياً أكبر من التوجه الزمني.

وتفسرها الباحثة بأن نتائج العديد من الدراسات الأجنبية والعربية وجود علاقة وارتباط ايجابي بين التوجه نحو الزمن والرضا عن الحياة.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض علي أنه: يُمكن التنبؤ بالدرجات الكلية للرضا عن الحياة من درجات أبعاد مقياس التوجه نحو الزمن ، لدي المعلمين المسنين، ولاختبار هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار، والنتائج كما يلي :

جدول (١٢) نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين الدرجات الكلية للرضا عن الحياة ودرجات أبعاد مقياس التوجه نحو الزمن لدي المعلمين المسنين (ن = ١٥٠ معلماً ومعلمةً)

الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري في التنبؤ
٠,٧٩٧	٠,٦٣٥	٠,٦٢٧	٢,٦٤٥

جدول (١٣) نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد عند التنبؤ بالدرجات الكلية للرضا عن الحياة من درجات أبعاد مقياس التوجه نحو الزمن لدي المعلمين المسنين (ن = ١٥٠ معلماً ومعلمةً)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار (المتنبأ به)	١٧٧٢,٣٧٩	٣	٥٩٠,٧٩٣	٨٤,٤٧٧	٠,٠١
البواقي (خطأ التنبؤ)	١٠٢١,٠٦١	١٤٦	٦,٩٩٤		

جدول (١٤) معاملات الانحدار للتنبؤ بالدرجات الكلية للرضا عن الحياة من درجات أبعاد مقياس التوجه نحو الزمن لدي المعلمين المسنين (ن = ١٥٠ معلماً ومعلمةً)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية		المتغيرات المستقلة (أبعاد التوجه نحو الزمن لدي المعلمين المسنين)
			المعامل البائي (B)	الخطأ المعياري للمعامل البائي	
٠,٠١	٢,٨٥٥		٣,١٦٥	٩,٠٣٦	الثابت
٠,٠١	٨,٠٠١	٠,٤٠٧	٠,٠٨١	٠,٦٤٥	(١) التوجه نحو الماضي
٠,٠١	٩,٠٧٥	٠,٤٦١	٠,١٠٧	٠,٩٧٣	(٢) التوجه نحو الحاضر
٠,٠١	١٠,٩٥١	٠,٥٥٧	٠,٠٨٦	٠,٩٤٧	(٣) التوجه نحو المستقبل

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى هيئة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدنلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/آيات عبد العظيم محمود

يتضح من الجداول السابقة أن:

(١) معامل الارتباط = ٠,٧٩٧ ، وتدلل علي علاقة ارتباطية قوية بين المتغيرات المستقلة أوالمتنبأ منها(أبعاد التوجه نحو الزمن)، والمتغير التابع أو المتنبأ به (الدرجة الكلية للرضا عن الحياة) لدى المعلمين المسنين.

(٢) قيمة معامل التحديد = ٠,٦٣٥، وتدلل علي أن المتغيرات المستقلة (أبعاد التوجه نحو الزمن) تفسر ٦٣,٥ % من التباين في درجات المتغير التابع (الدرجة الكلية للرضا عن الحياة) لدى المعلمين المسنين.

(٣) ناتج تحليل التباين للانحدار المتعدد، أي قيمة (ف) دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (الدرجات الكلية للرضا عن الحياة) من درجات المتغيرات المستقلة (أبعاد التوجه نحو الزمن) لدى المعلمين المسنين .

(٤) قيم "ت" دالة إحصائياً لكل من: الثابت، وجميع أبعاد (التوجه نحو الزمن) ، وهذا يعني أنه يمكن التنبؤ من درجات الأبعاد الثلاثة (للتوجه نحو الزمن) بالدرجات الكلية للرضا عن الحياة ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كما يلي:

الدرجة الكلية للرضا عن الحياة =

$$9,036 + (0,645) X (\text{درجة التوجه نحو الماضي})$$

$$+ (0,973) X (\text{درجة التوجه نحو الحاضر}) + (0,947) X (\text{درجة التوجه نحو المستقبل})$$

تتفق مع العديد من الدراسات مثل :

دراسة براندا كيمبيرلي و آخرون (Prenda et.al,2001) أن التخطيط المستقبلي يساهم في تحسين الرضا عن الحياة و القدرة على التنبؤ و الوعي و الإنفتاح على التجربة ذات صلة إيجابية بالتخطيط المستقبلي ، و أشارت النتائج إلى أن الرجال أكثر ارتفاعا نحو المستقبل، مع زيادة العمر، انخفض التخطيط المستقبلي، و أيضا آثار التخطيط المستقبلي على الرضا عن الحياة من خلال الإحساس بالسيطرة، أشار التخطيط × تفاعل العمر إلى أنه على الرغم من أن التخطيط المستقبلي المبلغ عنه ذاتيا انخفض مع التقدم في السن، وجود علاقة بين الآثار الإيجابية لإستراتيجيات التخطيط الموجهة نحو المستقبل على الرضا عن الحياة أكثر وضوحا لكبار السن.

وايضا دراسة Chan, D. W. (2009) ثلاثة توجهات نحو السعادة وعلاقتها بالرفاهية الذاتية في عينة تألفت من ٢٢٨ معلما صينياً اثناء الخدمة في هونج كونج وأشارت نتائج الدراسة بالتنبؤ بالرضا عن الحياة والمشاعر الايجابية باعتبارهما عنصرين من عناصر الرفاهية الذاتية وتناقش الآثار المترتبة على النتائج المتعلقة بالعلاقات بين التوجهات والرفاهية الذاتية لمساعدة المدرسين على تعزيز حياة أكثر ارضاءً لمكافحة ارهاق المدرسين .

أكدت دراسة Liu, Y, Yang X, Wu, Y, Xu, Y, Zhong, Y, & Yang, S (2023)

هذه الدراسة تقييم التأثيرات التوسطية المتعددة للرفاهية الذاتية والرضا عن الحياة بين الرضا الوظيفي والأعراض الاكتئابية بين البالغين الصينيين الذي تتراوح أعمارهم بين ٣٥ إلى ٦٠ سنة ، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتباط بين الرضا الوظيفي والرفاهية الذاتية والرضا عن الحياة والأعراض الاكتئابية وفق نماذج الارتداد الخطي.

وتفسرها الباحثة بأن نتائج العديد من الدراسات الأجنبية والعربية وجود

علاقة وارتباط ايجابي بين الرضا عن الحياة و التوجه نحو الزمن.

التوصيات :

في ضوء ما توصلت اليه البحث الحالي من نتائج يمكن استخلاص بعض التوصيات على النحو التالي :

١. اجراء المزيد من الدراسات والبحوث في التوجه نحو الزمن على عينات مختلفة وفي بيئات مختلفة ، لامكانية الوصول الى مزيد من النتائج القابلة للتعميم.
٢. ضرورة توجيه الاهتمام نحو تقديم برامج ارشادية حول أهمية الرضا عن الحياة للمعلمين المسنين للتأكيد على دورهم في المشاركة الفعالة في التنمية المستدامة في التعليم وتنمية قدراتهم لمسايرة التغيرات السريعة ببيئة العمل .

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى هيئة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدندلي أ.د / همام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

٣. تشجيع الباحثين على القيام بمزيد من الدراسات التي تتناول سيكولوجية الزمن وتأثير المعوقات والمتغيرات البيئية والثقافية على الرضا عن الحياة للمعلمين المسنين .
٤. القيام ببرامج توعية في مختلف وسائل الاعلام والمؤسسات الحكومية والخاصة لتصحيح الوعي للمعلمين المسنين لغرس فلسفة الرضا عن الحياة.
٥. الاهتمام بزيادة وعي المعلمين بضرورة تنمية وزيادة التوجه نحو المستقبل للمعلمين من خلال التأكيد على أهمية المستقبل ووضع خطط مستقبلية للعمل على تنفيذها .
٦. العمل على مناقشة المشكلات التي تواجه المعلمين المسنين من قبل المعلمين والمجتمع والضغوط النفسية ومساعدتهم على حلها لخفض.
٧. تقديم برامج ارشادية للمعلمين المسنين لتوضيح أهمية الرضا عن الحياة وأهمية التوجه نحو المستقبل ووضع خطط وبرامج مستقبلية والعمل على تنفيذها.

بحوث مقترحة :

١. التوجه نحو المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المعلمين المسنين.
٢. اجراء المزيد من الدراسات للعلاقة للتوجه نحو الزمن والرضا عن الحياة لدى المعلمين المسنين بقطاعات أخرى.
٣. اجراء المزيد من الدراسات المقارنة لمستوى الرضا والتوجه نحو الزمن لدى الذكور والإناث.
٤. فعالية برنامج قائم على الرضا عن الحياة لتخفيف ضغوط العمل وتعزيز التوجه نحو المستقبل لدى المعلمين المسنين.
٥. فعالية برنامج معرفة سلوكي لزيادة الرضا عن الحياة لدى المعلمين المسنين.



المراجع

- القرآن الكريم (سورة الفجر) ٢٧- ٣٠.
- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢١). الكتاب الإحصائي السنوي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- الخليل بن أحمد العلمية الفراهيدي (٢٠٠٣)، كتاب العين، بيروت، دار الكتب، ط١، مج٤.
- المعجم الوجيز (١٩٩٠). مجمع اللغة العربية، المعجم والقواميس، ٧٠٣.
- اليازيت موسينج (٢٠١١). اختبار رسم الزمن، مجلة الثقافات النفسية، ١، (٣)، ٢٣٨_٢١١٨.
- إبراهيم عبد المحسن حجاج (٢٠١٠). لرعاية الإجتماعية و تشريعاتها و خصائصها، كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة، دارالتعلم الإجتماعي، مج١، ط١.
- إسماعيل محمد الزيود (٢٠١٢). واقع حياة المسنين في مؤسسات الرعاية الإجتماعية الحكومية و الخاصة، عمان، دراسة ميدانية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات، مج١، ع٢٨، (٢٨).
- إكرام درويش العش (٢٠٠٢). الرضا عن الحياة و علاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، ١- ١٠٩.
- إيمان أحمد شعبان (٢٠٠٩). مشكلات التقاعد لدى المسنين وأثرها على الرضا عن الحياة، مجلة بحوث التربية النوعية، (١٤)، ٩٥- ١٢٥.
- أحمد عبد الخالق (٢٠٠٣). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، مج (١٣)، ع (٤)، ٣٢٢.
- أمل طاهر نصير (٢٠٠٢). الزمن في شعر الشعراء العذريين في العصر الأموي، مجلة الجامعة الأردنية، مجلة دراسات العلوم الإجتماعية والإنسانية، (٢٩)، (٢)، ١٥- ٣٢.
- آمال عبد القادر جودة (٢٠١٠). سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية، رسالة التربية و علم النفس، محافظة غزة، (٣٤)، ١، ١٦٦.

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى هيئة من المعلمين المسنين
آية أحمد محمد الدنلي أ.د /هشام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

- بشرى عبد الحسين (٢٠١٩). الإساءة النفسية و الإجماعية الموجهة لكبار السن ممن يعيشون في دور الدولة ، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ،مركز البحوث النفسية ،مجلة البحوث التربوية و النفسية ،مج (١٦)،ع(٦٢).
- بهيجة دلبي (٢٠٠٥). رسالة الكائن إلى ذاته ، دار عبد المنعم ناشرون، حلب، سوريا، ٦.
- جابر عيسى (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة الإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال، دراسات تربوية واجتماعية، مصر، ١٢(٤)، ٤٥- ١٣.
- جمال شحاته حبيب (٢٠١٦). الممارسة العامة المنظور الحديث في الخدمة الإجتماعية، مصر، المكتب الجامعي الحديث، مج ١، ط ١، ٦٨٣.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). مجلة كلية الآداب للإنسان والعلوم الإجتماعية، (١٢)، ع ٢، ١٩٧- ٢٠٣.
- خلود بشير الأحمد، (٢٠٠٦). التوجه الزمني و علاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين في مدينة موصل ،مجلة دراسات موصلية ، (١٤)، ١٣- ١٦.
- داود شلتز (٢٠٠٣). نظريات الشخصية، ترجمة: حمد دلي الكربولي و عبد الرحمن القيسي، بغداد، وزارة التعليم العالي، ط (٣)، ٤٨٣.
- رانيا محمد المالكي (٢٠١١). فعالية الأنا و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية و الاجتماعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- راوية الزماري (٢٠٠٨). علاقة الصراع الأدوار الأسرية و المهنية بالإضرابات النفسجسدية و الرضا عن الحياة لدى المعلمات المتزوجات في مديرية إربد، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، ٤٢.
- ربيع محمد شحاته (٢٠٠٤). تاريخ علم النفس و مداركه ، القاهرة ، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع ، ٣٧٢.
- ربيع احمد العيسى (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني و تأثيره على التوافق و الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال ، مجلة دراسات تربوية إجتماعية ، كلية تربية ، حلوان ، ١٢(٤)، ٤٥- ١٣٠.

- راضي أحمد الوقي(٢٠١٤).مقدمة في علم النفس ،دار الشروق للنشر و التوزيع ،الأردن،٥٦٨.
- زغلول عبد الرحيم و آخرون(٢٠١٢).مدخل إلى علم النفس ، دار الكتاب الجامعي ، الإمارات العربية المتحدة، ٤١١.
- سلمى خالد كوند(٢٠١٣). دور الخدمة الإجتماعية في تحقيق التكيف لدى المسنين في مراكز الرعاية الإجتماعية ، دراسة ميدانية بدار الأشخاص المسنين و المعوقين ،رسالة ماجستير،كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ،جامعة سطيف، صالح باي، سطيف،٥٧.
- سليمان جار الله ، محمد الصغير شريفي(٢٠٠٩). تكيف قائمة زمباردو لمنظور الزمن للغة العربية ، مجلة شبكة العلوم النفسية ، مج ٢٣ (١)، ٨٠- ٨٦.
- عائشة المحروقي(٢٠١١). مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية و الاجتماعية الأكاديمية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية، ٢٤، (٤)٤٥- ١٣٠.
- عادل محمود سليمان(٢٠٠٣).الرضا عن الحياة و علاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية و مديراتها في فلسطين،رسالة ماجستير،جامعة النجاح الوطنية،الضفة الغربية،١_١٦٨.
- علي شاكر الفتلاوي (٢٠١٥).رؤى العالم و علاقتها بالتوجه الزمني لدى أساتذة جامعة القادسية،مجلة القادسية للعلوم الإنسانية،مجلد(١٨)،عدد(٤)،٤٠١- ٤٣٩.
- علي شاكر الفتلاوي (٢٠٠٧). سيكولوجية الزمن ، بغداد ،دار صفحات للدراسات و النشر.
- علي شاكر الفتلاوي (٢٠١٠). سيكولوجية الزمن ،دار صفحات للدراسات و النشر ،العراق،بغداد، ٢٦.

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدندلي أ.د /هشام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

- فطيمة دبراسو (٢٠١٣). اضطراب مفهوم الزمن و الفضاء و علاقتهما بصعوبة تعلم القراءة والكتابة عند الطفل مجلة علوم الإنسان و المجتمع ،جامعة بسكرة ، (٦) ٣١٥.
- فرح صباح بن الهيثم(٢٠١٠). مشكلات المسنين،دراسة اجتماعية ميدانية،دار رعاية المسنين،بغداد،مجلة ديالي،ع(٤٤٨).
- مارغريت تشان(٢٠١٢). الصحة الجيدة تضيف حياة إلى المسنين ، مذكرة عالمية بخصوص يوم الصحة العالمي،جنيف،قسم الطباعة و النشر،منظمة الصحة العالمية .
- محمد محمود يونس (٢٠٠٨). علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، مجلة دراسات العلوم الإجتماعية و الإنسانية،الجامعة الأردنية،مج(٣٤)،ع(١)،١٥-٣٢.
- محمد يوسف عوض (٢٠٠٩).أسماء الزمن في القرآن (دراسة دلالية)،رسالة ماجستير في الأدب ،كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية،نابلس،فلسطين،١٤.
- محمد صادق سليمان(٢٠٠٦).المجتمع و الإساءة لكبار السن ، دراسة في علم الاجتماع والمشكلات الإجتماعية ، مركز الإمارات للدراسات و البحوث الإستراتيجية،أبوظبي،١٨.
- مصطفى محمد الفقي (٢٠٠٢). رعاية المسنين بين العلوم الوضعية و التصور الإسلامي،القاهرة،المكتب الجامعي الحديث.
- مجدي محمد الدسوقي(١٩٩٦).مقياس الرضا عن الحياة،القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية،٦٣.
- مجدي محمد الدسوقي(٢٠٠٠).دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الراشدين من كبار السن ،المجلة النفسية للدراسات النفسية،مج(٨)،ع(٢٠).
- منظمة الصحة العالمية (٢٠١٢).الصحة الجيدة تضيف حياة إلى المسنين ، موجز عالمي ،قسم الطباعة و النشر بمنظمة الصحة العالمية ،جنيف ، سويسرا،متوفر على الموقع الإلكتروني <http://www.massn.gov.dz>.

- منظمة الصحة العالمية(٢٠٠٥). تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، جنيف، ٢٧.
- محمد الصغير شريفي(٢٠٠٩). تكييف قائمة زباردو لمنظور الزمن للغه العربية، مجلة شبكة العلوم النفسية، مج ٢٣، ع ٨٠، ٨٦-.
- موسى سلطان العويضة (٢٠٠٩). الفروق في مستويات أبعاد التوجه الزمني و علاقتها بمستويات الأتزان الأنفعالي لدى عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية، رسالة الخليج العربي السعودية، مج ٣٠، ع ١١٤، ١٠٣- ١٣٣.
- مختار الطاهر حسين (٢٠١١). تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها في ضوء المناهج الحديثة، الهرم، دار العالمية، ط١، ٩٥.
- محمد ياسر حسين (٢٠١٥). عميد المعهد القومي لعلوم المسنين، الأئحة المعهد القومي لعلوم المسنين، جامعة بني سويف، ص ١- ٣٦.
- محمد مكرم منظور(٢٠٠٠). لسان العرب، بيروت، دار صامت.
- ماهر علي (٢٠١٤). الخدمة الإجتماعية في مجال رعاية المسنين، الرياض، دار الزهراء، ٣٢.
- محمود يوسف رسلان(٢٠١٨). الإتجاهات الحديثة في دراسة المسنين عوامل الصحة النفسية الجيدة و عوامل مظاهر الأضطراب، المجلة الدولية لعلوم و تأهيل ذوي الإحتياجات الخاصة، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ع(٧).
- محمد بن عبد الرحمن السعوي(٢٠١٦). رعاية المسنين في الدور الإيوائية بمنطقة القصيم دراسة تحليلية لواقع رعاية المسنين في القطاعين الحكومي وأهلي. مجلة العلوم الإنسانية والإدارية، (٩) ١٠٤- ١٣٣.
- محمد نبال الحاج(٢٠٠٧). القلق العام و الإضطرابات الجسدية لدى المسنين المتقاعدین والعاملين بعد سن التقاعد، مجلة دراسات عربية، مصر، مج(٦) ع(٢).
- مها حسين القصر اوي(٢٠٠٤). الزمن في الرواية العربية، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، لبنان، ٢٣.

التنبؤ بالرضا عن الحياة مع التوجه نحو الزمن لدى عينة من المعلمين المسنين آية أحمد محمد الدندلي أ.د / هشام إبراهيم عبدالله محمد د/أنايا عبد العظيم محمود

- نجوى عبد المنعم (٢٠١٠). الرضا عن الحياة، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥.
- نرمين العيبان (٢٠١٧). ممارسة الخدمة الاجتماعية في المناطق الريفية والحضرية تطبيقات على المملكة العربية السعودية، الرياض: مكتبة الشقري.
- نوال الهزاني (٢٠١٧). ممارسة الخدمة الاجتماعية في المناطق الريفية والحضرية تطبيقات على المملكة العربية السعودية، الرياض: مكتبة الشقري.
- هشام إبراهيم عبد الله (٢٠٠١). العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين، المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- هشام إبراهيم عبدالله، ونايف هلال الحربي (٢٠٢٢). مقياس التوجه نحو المستقبل، القاهرة: دار الكتاب الحديث (قيد النشر).
- هناء خالد صقر (٢٠١١). توجه الموهبات نحو المستقبل وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية و الأستاذية الراحية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي، مملكة البحرين، ٩.
- هيام حايك (٢٠٠٩). محو الأمية المعلوماتية، مخرجات التعليم العالي و متطلبات الحصول على وظيفة، أكاديمية نسيج.
- وجدي محمد بركات (٢٠٠٩). أهمية التدخل المهني لإعداد برامج تلبي احتياجات المسنين النفسية والاجتماعية لدمجهم في المجتمع، ورشة العمل الخليجية للعاملين في مجال رعاية كبار السن، دول مجلس التعاون الخليجي، كلية الآداب، جامعة البحرين.
- وفيق صفوت مختار (٢٠١٨). كيف نشبع حاجات اطفالنا، الجزيرة، أطلس للنشر والانتاج الإعلامي.
- يحيى عمر شقورة (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، ٣٦.

- يوسف ميخائيل أسعد (٢٠٠٠)، رعاية الشيخوخة، دار الغرب للطباعة و النشر و

التوزيع.

- Al-Trad، N. M. A., & Al-Sharifin، I. A.(2013). *Carl Jung's Personality Theory: A Critical Psychological Study*.
- Archibald, K. B. (2010).It's a whole new world: Self-esteem and widowhood in older women in a retirement community (*Doctoral*) dissertation, Colorado State University.
- Boniwell، I.، Osin، E.، Alex Linley، P.، & Ivanchenko، G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*، 5(1), 24-40.
- Caprara, G. V.، Steca، P., Alessandri، G., Abela، J. R., & McWhinnie, C. M. (2010). Positive orientation: Explorations on what is common to life satisfaction، self-esteem، and optimism. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*، 19(1), 63-71.
- Chan, D. W. (2009). Orientations to happiness and subjective well-being among Chinese prospective and inservice teachers in Hong Kong *Educational psychology*, 29 (2), 139-151.
- Cummings، S. M. (2002). Predictors of psychological well-being among assisted-living residents. *Health & Social Work*, 27(4), 293-302.
- Drake، L.، Duncan، E.، Sutherland، F.، Abernethy، C., & Henry، C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*، 17(1)، 47-61.
- Ferrari، J. R., O'Callaghan، J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States، United Kingdom، and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1).
- Glick، D. M., Millstein, D. J., & Orsillo, S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination، *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 81-88.

- Hashem, A. H., Nasreldin, H. M., Gomaa, M. A., Khalaf, O. O., & Ismail, A. (2019). White matter hyperintensities in elderly patients with late-onset and early-onset depression: a comparative study. *Egyptian Journal of Psychiatry*, 40(1), 17.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination, *Psychological bulletin*, 130(4), 574.
- Holman, E. A., & Zimbardo, P. G. (2009). The social language of time: The time perspective–social network connection, *Basic and applied social psychology*, 31(2), 136-147.
- Husman, J., & Shell, D. F. (2008). Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective, *Learning and individual differences*, 18(2), 166-175.
- Joshanloo, M. (2022). Relationships between present/future orientation and life satisfaction over two decades, *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 32(4), 744-754.
- Jung, C. G. (2014). Collected works of CG Jung, volume 6: Psychological types (Vol. 38). *Princeton University Press*
- Janlöv, A. C., Hallberg, I. R., & Petersson, K. (2006). Family members' experience of participation in the needs of assessment when their older next of kin becomes in need of public home help: a qualitative interview study. *International Journal of Nursing Studies*, 43(8), 1033-1046.
- Kunwijaya, I., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2021). Future Time Perspective and Its Influence on Life Satisfaction through Hope, *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 80-88.
- Langeland, E. (2007). Sense of coherence and life satisfaction in people suffering from mental health problems: an intervention study in talk-therapy groups with focus on salutogenesis. *The University of Bergen*.
- Liu, Y., Yang, X., Wu, Y., Y., Zhong, Y., & Yang, S. (2023). The Relationship between job Satisfaction and Depressive Symptoms among Chinese Adults Aged 36-60 Years: The Mediating Role of Subjective well-Being and Life Satisfaction.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3), 2023.

- Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, D. P. (2009). An investigation of character strengths in relation to the academic success of college students, *Individual Differences Research*, 7(1).

- Maciuszek, J., Polczyk, R., & Tucholska, K. (2019). Direct and indirect relationships between life satisfaction, values, and time perspectives: Research on a sample of Polish students. *Advances in Cognitive Psychology*, 15(2), 133.

- Machizawa, S., & Lau, D. T. (2010). Psychological needs of Japanese American elders: Implications for culturally competent interventions, *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 25(2), 183-197..

- Martin, J. L. (2003). What is field theory?, *American journal of sociology*, 109(1), 1-49.

- Mehr, M. M., Zamani-Alavijeh, F., Hasanzadeh, A., & Fasihi, T. (2019). Effect of healthy lifestyle educational programs on happiness and life satisfaction in the elderly: a randomized controlled trial study. Iranian, *Journal of Ageing*, 13(4), 440-451

- Mello, Z. R., Barber, S. J., Vasilenko, S. A., Chandler, J., & Howell, R. (2022). Thinking about the past, present, and future: Time perspective and self-esteem in adolescents, young adults, middle-aged adults, and older adults, *British Journal of Developmental Psychology* 40(1), 92-111.

- McConatha, J. T., & McConatha, P. D. (1989). The study of the relationship between wellness and life satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 13(1-2), 129-140

- McWhirter, E. H., & McWhirter, B. T. (2008). Adolescent future expectations of work, education, family, and community development of a new measure. *Youth & Society*, 40(2), 182-202.

- Mustafa, Ayyad(2017). personal traits and their relationship to the achievement motivation for karate practitioners, unpublished doctoral dissertation, Abdel Hamid bin Badis University, *Institute of Physical and Sports Education*, Algeria.
- Park, N., Lee, J. M., & Heo, W. (2021). Life Satisfaction in Time Orientation. *Applied Research in Quality of Life*, 16(4), 1717-1731.
- Polit (2007): Sense of coherence and life satisfaction in people -suffering from mental health problems, *The University of Berge Norway*, Allkopi,213
- Panatta, E., Lena, A. M., Mancini, M., Smirnov, A., Marini, A., Delli Ponti, R., ... & Candi, E. (2020). Long non- coding RNA uc. 291 controls epithelial differentiation by interfering with the ACTL6A/BAF complex. *EMBO reports*, 21(3), e46734
- Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning for the future: a life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood, *Psychology and aging*, 16(2), 206.
- Przepiorka, A., & Sobol-Kwapinska, M. (2021). People with positive time perspective are more grateful and happier: Gratitude mediates the relationship between time perspective and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 113-126.
- Praskova, A., & Johnston, L. (2021). The role of future orientation and negative career feedback in career agency and career success in Australian adults. *Journal of Career Assessment*, 29(3), 463-485. (<https://doi.org/10.1177/1069072720980174>).
- Raffel, C., Shazeer, N., Roberts, A., Lee, K., Narang, S., Matena, M., & Liu, P. J. (2020). Exploring the limits of transfer learning with a unified text-to-text transformer. *J. Mach. Learn. Res.*, 21(140), 1-67.
- RAMAnAthAn, M., & BhAvAnAni, A. B. (2018). A 12-Week “Silver Yoga” Program Enhances Lung Function in Elderly

- Women Residents of a Hospice. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 12(8).
- Russell, C. (2007). What do older women and men want? Gender differences in the 'lived experience' of ageing. *Current sociology*, 55(2), 173-192.
- Seik, F. T. (2000). Subjective assessment of urban quality of life in Singapore (1997–1998). *Habitat international*, 24(1), 31-49..
- Seginer, R. (2009). Future orientation: Developmental and ecological perspectives. *Springer Science & Business Media*.
- Shoshana, A.(2020). Future orientation among Muslim high school dropouts in Israel, *Children and Youth Services Review*, 119(3)
- Stănilă, G. (2015). The quality of life of the elderly in romania *Jurnal Practicilor Comunitare Pozitive*, 15(2), 18-27
- Strom, R. D., & Strom, P. S. (2017). Grandparent learning and cultural differences, *Educational Gerontology*, 43(8), 417-427..
- World Health Organization. (2000). The world health report 2000: health systems: improving performance. *World Health Organization*.
- .- Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). The time paradox: The new psychology of time that will change your life. *Simon and Schuster*.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2015). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In *Time perspective theory; review, research and application*.. *Springer, Cham*. 17-55.
- Zimbardo, P. G., & Boniwell, I. (2004). Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning. *Positive psychology in practice*, 3, 105-168.