
وعى المسنين بمهارات تطوير الذات وعلاقته بالهناء الأسرى

نيبال فيصل عبد الحميد محمد عطيه

أستاذ مساعد إدارة المنزل بقسم الاقتصاد المنزلي ،

كلية التربية النوعية ، جامعة كفر الشيخ

dr.nebal@yahoo.com

سناء محمد أحمد عبد الله النجار

أستاذ مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة ،

كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان

Shalabi6000@yahoo.com

مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة

عدد (٦٨) - يوليو ٢٠٢٢

وعى المسنين بمهارات تطوير الذات وعلاقته بالهناء الأسري

إعداد

سناء محمد أحمد عبد الله النجار* نيبال فيصل عبد الحميد محمد عطيه**

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى دراسة وعى المسنين بمهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة (التحدي والمثابرة - الثقة بالذات - إدارة وقت الفراغ)، وعلاقته بالهناء الأسري بمحاوره الأربعة (التسامح - الرضا عن الحياة الأسرية - الاندماج الأسري - التفاوض).

واتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي. وتكونت عينة البحث الأساسية من (٢٣٠) من المسنين، ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، وطبقت عليهم أدوات البحث المكونة من استمارة البيانات العامة، استبيان مهارات تطوير الذات، استبيان الهناء الأسري.

خلصت أهم النتائج إلى أنه :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين مهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة، والهناء الأسري بمحاوره الأربعة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين والمسنات عينة البحث في مستوى الوعى بمهارات تطوير الذات (التحدي والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت الفراغ)، والهناء الأسري (التسامح، الاندماج الأسري، التفاوض) لصالح الإناث فيما عدا محور الرضا عن الحياة الأسرية فكانت الفروق غير دالة للفئة العمرية من ٦٠ لأقل من ٦٥ سنة.
 - عدم وجود فروق في مستوى تطوير الذات وفقاً للمستوى التعليمي وكذلك وفقاً لمستوى الدخل الشهري، أما بالنسبة للهناء الأسري فكانت لصالح الفئات ذات المستوى التعليمي الأعلى فيما عدا محور الرضا عن الحياة الأسرية فكانت الفروق غير دالة، وكانت الفروق غير داله وفقاً لمستوى الدخل الشهري.
 - تختلف نسبة مشاركة المتغير المستقل للدراسة (مهارات تطوير الذات) في تفسير نسبة التباين الخاصة بالمتغير التابع (الهناء الأسري) للمسنين. حيث كانت أكثر المتغيرات تأثيراً "الثقة بالذات"، يليه متغير "التحدي والمثابرة"، ثم يليهما في النهاية متغير "إدارة وقت الفراغ".
- وكانت أهم توصيات البحث: إعداد البرامج الأكاديمية التي تهتم بفئة المسنين وسبل توفير الهناء الأسري والرضا عن الحياة لديهم، كما تم إعداد كتيب إرشادي إلكتروني لمهارات تطوير الذات لتحقيق الهناء الأسري للمسنين، وتوصى الباحثان بتداوله على نطاق واسع بين المؤسسات المهتمة بتلك الفئة.

الكلمات المفتاحية: المسنين، مهارات تطوير الذات، الهناء الأسري

* أستاذ مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان

** أستاذ مساعد إدارة المنزل بقسم الاقتصاد المنزلي، كلية التربية النوعية، جامعة كفر الشيخ

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد مرحلة الشيخوخة من أخطر المراحل التي يكون فيها الفرد عرضة للمعاناة من الشعور بالوحدة النفسية نتيجة للأزمات والأحداث الضاغطة التي يتعرض لها المسنين، والتي من أهمها التقاعد، والترمل، وفقدان العلاقات الحميمة، وما ينتج عنها من تغيرات في أدوار المسن الحياتية، بالإضافة إلى الاضطرابات الانفعالية وتدهور الحالة الصحية (معتز عبيد، ٢٠١٢: ٣٤).

فالمسن يحتاج إلى المساندة الذاتية التي تتمثل في الدعم المعنوي الذي ينبع من داخل الفرد لذاته، والذي قد يُترجم في صورة الرضا والقبول والمساندة الوجدانية المتمثلة في تقديم العون المعنوي والتعاطف، والمساندة المادية وتتمثل في المساعدات المالية لتوفير ما يعجز عنه الفرد من تلبية احتياجاته الأساسية، والمساندة المعرفية في تقديم النصح والإرشاد، ومساندة الصلحة الاجتماعية وتتمثل في الاندماج مع الأصدقاء وجماعة الرفاق في النشاطات الاجتماعية وتفضية وقت الفراغ (عمر الشلاش، ٢٠١٩: ١٣١٣).

ويُفضل أغلبية المسنين الاستمرار في العمل لما بعد سن المعاش، والبعض يفضل التقاعد المبكر للحصول على الراحة أو لقضاء وقت أطول مع الأسرة (عبد العزيز صقر، ٢٠٠٥: ٢) والشيخوخة مرحلة طبيعية أساسية من مراحل النمو الإنساني، وهي حالة تتأثر بفسولوجية الفرد وسيكولوجيته، وبالبيئة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي يعيش فيها واتجاهاتها التي يتقبلها ويتصرف طبقاً لها (كامل محمد، ٢٠١٨: ٢٢٠) وبالنظر للتقارير الصادرة من الأمم المتحدة نجد تزايد واضح في أعمار المسنين في الفترة (١٩٥٠: ٢٠٢٠) من ٢١٤ مليون نسمة: ١١٢١ مليون نسمة في العالم (أمنية ذكي، ٢٠١٨: ٢١٨). لذا لا بد وأن يحظوا بقدر كبير من الباحثين لتقديم أفضل الخدمات التي تساعدهم على تسهيل حياتهم والحصول على الرعاية الكافية (نيبال عطيه، دعاء المرسي، ٢٠٢٢: ٨٩٠)، فكما يحتاج المجتمع إلى سواعد الشباب وقوتهم، يحتاج إلى عقل وفكر كبار السن، فإهمال هذه الفئة العمرية يمثل فاقداً بشرياً قد يفوق في خطورته وأبعاده الموارد المادية (نسمة محمد، ٢٠٢٠: ١٥٨).

وفي ظل التحديات التي تواجه الإدارة ظهرت مجموعة من المفاهيم الحديثة كان من بينها مفهوم إدارة وتطوير الذات، والتي تحمل مهارات متعددة مع التركيز على العمليات الأساسية للإدارة (رجوة الهذلي، ٢٠١٠: ١٤)، كما أنها تلعب دوراً هاماً في تنظيم حياة الفرد وإعانتته على التعامل مع المحيطين به من أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، ويساعد على النجاح وتقويم الذات (جولتان حجازي، عاصم عبيد، ٢٠٢٠: ٤٥٨) فهي وسيلة الفرد لإدارة يومه وحياته نحو النجاح (منيرة الضحيان، ٢٠١٩: ١٤) فلا يمكن لأي إنسان أن ينجح في التعامل مع الآخرين ما لم يكن ناجحاً في التعامل مع نفسه وتطويرها (أكرم رضا، ٢٠٠٥: ٢٠).

وهناك عدة مزايا لتطوير الذات من أهمها أنها تخلق رؤية واضحة للأهداف المرجو تحقيقها وتساعد على التقييم المستمر للمهارات والموارد اللازمة لتحقيق هذه الأهداف (Brightman, 2000, 302). كما يعد تطوير الذات وسيلة لزيادة الاستقلالية، وتنمية بعض المهارات والسلوكيات الاجتماعية المقبولة (آيات عبد اللطيف وآخرون، ٢٠٢٠: ٢١٢).

وتعد المهارات سلاح التعايش والتكيف والقدرة على تحقيق الاتصال بالآخرين، فامتلاك الفرد للمهارات يساعده على مواجهة المتغيرات والتحديات العصرية التي يتسم بها هذا العصر، وفي الوقت نفسه يتمكن من أداء الأعمال المطلوبة منه على أكمل وجه، فالمهارات تحقق له المرونة والنجاح في حياته العملية والشخصية (أحمد عبد المعطى، دعاء مصطفى، ٢٠٠٨: ١٣).

وقد أوضح كلا من محمد شحادة (٢٠٠٥: ١٣٢)، هويدة محمود (٢٠١٣: ٥) أن هناك مهارات لتطوير الذات تشمل (إدارة الانفعالات، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالذات، الدافعية الذاتية)، كما أشارت دراسة منى الزاكي، إيناس الشامي (٢٠١١: ٥٤٤) إلى مجموعة من مهارات إدارة وتطوير الذات تضمنت (اتخاذ القرار، إدارة الوقت، الاتصال الفعال)، وحدد يحيى خطاطبة (٢٠١٩: ٢٠٣) مجموعة من المهارات لإدارة وتطوير الذات شملت (التنظيم الذاتي، مراقبة الذات، التقييم الذاتي، الضبط الذاتي، الثقة بالذات، التخطيط، الدافعية الذاتية، التفاؤل)، بينما حددت ساهرة الحميري (٢٠٢١: ١٨٠) مجموعة من المهارات شملت (التفكير، الاتصال، إدارة الوقت، إدارة المهام) والتي لها تأثيراً مباشراً في تشكيل شخصية الفرد وتساعد على اكتساب مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات، ويمكن الاستفادة منها في حياته بصفة عامة، وأوضح حسن صميلي (٢٠٢١: ٩٣٥) أن مهارات إدارة وتطوير الذات تتضمن (إعداد الهدف والتخطيط لتحقيقه، متابعه تنفيذه، تقييم الذات، وتنمية الذات) وبالتالي فإن تعلم وإتقان هذه المهارات يجعل الفرد ذو شخصية قوية، إيجابية وفاعلة (مدحت أبو النصر، ٢٠٠٨: ١٤٠). كما يساعد في إقامة علاقات إيجابية مستمرة مع الآخرين (Goleman, 2001: 67). وتمنح للفرد قدرة على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها (شوقي عبد الله، ٢٠٠٦: ٦١).

إن تطوير الذات ليس بالأمر الهين ولكنه ليس مستحيلاً، فقد نواجه بعض من الإخفاقات التي يجب التغلب عليها من أجل الاستمرار والتطوير حتى لو كان التطوير بطيئاً، لذا لا بد من السعي لتحسين القدرات والإمكانيات الشخصية وتحسين المهارات (عبد الرحمن سيف، ٢٠١٨: ١٥). حيث أن مواصلة الحياة في ظل الظروف القاسية والمحن التي تواجه الإنسان في كثير من الأحيان وتفاعله بإيجابية مع هذه الظروف؛ هو دليل على المثابرة كي يحافظ على توازنه، فالأشخاص المثابرون يتميزون بالقدرة على مواجهة الصعوبات، كما يتميزون بالمرونة (سحر القطاوي، نجوى علي، ٢٠١٦: ٥٤).

وأوضح Burns & Anste (2010: 528) أن المثابرة تشمل اتجاهات معرفية وسلوكية تعكس سمات الشخصية كما ترتبط بالنواتج الإيجابية للصحة النفسية والبدنية، ويتميز الأشخاص المثابرون بمركز التحكم الداخلي وصورة الذات الإيجابية والتفاؤل والقدرة على التكيف والمرونة عند مواجهة المعوقات. وأضاف Galen et al (2006: 6) عدة خصائص للأفراد ذوي المثابرة والتحدي شملت الإحساس بالهدف من الحياة، الشعور بالانتماء، الانفعال الإيجابي، القدرة على حل المشكلات، التواصل الجيد، وتقدير الذات.

وتعد الثقة بالذات مفتاح النجاح في حياة الإنسان، لأن بدونها لا يستطيع الفرد تحقيق أهدافه، كما تزيد ثقة الفرد بنفسه من إحساسه بقيمته، حيث أنه كلما زادت ثقة الفرد بنفسه أصبح قادراً على التصرف بشكل طبيعي، كما يستطيع التحكم بتصرفاته (محمد الدرابكة، ٢٠٢١: ١٦٣). فالثقة بالذات هي إحساس الشخص بقيمة نفسه مهما كانت قيمة من حوله، فتترجم هذه الثقة في كل حركة من حركاته وسكناته، ويتصرف بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره، وهي تابعة من ذاته، لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به، بعكس انعدام الثقة التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله (أسامه شاهين، ٢٠١٨: ١١). ولا يمكن اعتبار وقت الفراغ في الوقت الحاضر من المسائل غير المهمة للمسئ، ولا يمكن إهماله أو عدم التخطيط له وإدارته، فقد أصبح وقت الفراغ حقيقة ملموسة وشيئاً ظاهراً ومشكلة تحتاج إلى الدراسة والتفكير العميق والمعالجات الموضوعية (ابتسام العامودي، ٢٠٠٩: ١٩).

والحياة أشبه بمعركة عنيفة محكومين بخوضها، حيث لا يمكن تجنبها أو تجاهلها، ولا بد من مواجهتها بكل قوة وتحدي لنعيش حياتنا بسعادة وهناء أبديين، ولكن للأسف الكثير من الناس يعجزون عن مواجهة تحديات الحياة فيسقطون عند أول منعطف وهذا يجعلهم يعيشون ببؤس وشقاء طيلة سنين عمرهم (درويش درويش، ٢٠٢١: ١٦٤).

وقد ظهر في الآونة الأخيرة الاهتمام المتزايد بدراسة الهناء سواء كان الذاتي أو النفسي أو الأسري نتيجة للتغيرات الكبيرة في التفاعلات الحياتية بين أفراد المجتمع، مما أثر على حياة الأفراد سواء إيجابياً أو سلبياً، ومن ثم أصبح مفهوم الهناء وعلاقته بالفروق الفردية، العلاقات الاجتماعية، وإدارة الذات موضوعاً مهماً للباحثين والدارسين (Isiklar , 2012: 42).

وقد اهتم الباحثون بدراسة العاطفة الإيجابية للفرد مثل السعادة، الهناء، والرضا عن الحياة (جهاد كهمان، ٢٠١٨: ١)، كما اهتم العلماء بدراسة الهناء كأحد المؤشرات الأساسية التي تساعد على التوافق، وهو حالة شعورية ظاهرة غالباً، وهدف يسعى إليه الفرد ويختلف الإحساس به من فرد لآخر وفقاً لتكوينه النفسي والظروف التي تحيط به (محمد طه، سعاد منصور، ٢٠١٤: ١٠٣).

والهناء مصطلح مفضل على السعادة من وجهة نظر كثير من العلماء حيث أن للسعادة معاني كثيرة ومختلفة بينما يعد الهناء مفهوماً شاملاً يتضمن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفضاً من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة (أحمد عبد الخالق، مایسة الشال، ٢٠١٩: ٤١)، كما يشير مصطلح الهناء إلى تقييمات الأفراد لحياتهم ويتضمن ذلك الأحكام المعرفية عن أنفسهم وحياتهم مثل الرضا عن الحياة، والتقييمات الوجدانية مثل المشاعر الإيجابية والسلبية، الانفعالات، والحالة المزاجية، فالفرد يشعر بالهناء عندما يصل لحالة الرضا عن حياته وظروفه ويعيش انفعالات سلبية غير متكررة (Eddington & Shumman, 2010: 130)، أما السعادة شعور داخلي يحسه الإنسان أي أنه وجداني فقط يشعر فيه الفرد بالارتياح والسرور أي أنه مزيج من المشاعر الإيجابية فقط (رشا مبروك وآخرون، ٢٠٠٩: ١٥٧)، في حين يرى آخرون أن الهناء مرادف للسعادة (أحمد عبد الخالق، مایسة الشال، ٢٠١٩: ٤٣) أو الوجود الأفضل، طيب العيش، حسن الحال، التمتع الذاتي، والحياة الطيبة (بشير معمرية، ٢٠١٢: ٢١٦)، حيث يعبر الهناء عن مستوى تقدير الفرد وتقويمه وتقويمه لحياته الشخصية من الناحية المعرفية والوجدانية، فالفرد يشعر بالهناء عندما تسيطر المشاعر الإيجابية السارة على المشاعر السلبية (عبلة صغير، ٢٠٢١: ١٣٣).

وأوضحت دراسة (Suh & Oishi 2002: 118) أن الفرد يتمتع بمستوى عالٍ من الهناء إذا كان راضياً عن كل جوانب حياته ويواجه عواطف إيجابية متكررة كالسعادة والفرح والمحبة، وقليلاً من العواطف السلبية كالقلق والحزن، ومن أهم مؤشرات الهناء أنه يتم الحكم عليه من جانب الفرد نفسه وليس من جانب الآخرين.

ويتميز الأفراد السعداء بثقافة التسامح والعطاء، والأخذ من الآخر، ويتم ذلك من خلال التفاعل والمشاركة، والفرد المتسامح هو المستفيد الأكبر مقارنة بالفرد المسيء حيث يشعر بالتوافق والرضا عن حياته، فالتسامح يساعد على الشفاء من المشاعر السلبية، وتخطي المواقف الحزينة، كما يساعد على البناء، الحب، ومواجهة ضغوط الحياة (5: Seligman, 2000). وتوضح دراسة Rainey (2008: 115) أن التسامح أول الخطوات المهمة لاستعادة الثقة والانتماء، ويحسن من الرضا عن الحياة، ويعزز أسباب الاستمتاع بها.

حيث أن الرضا عن الحياة من مكونات الهناء الأساسية التي تعني مدى تقبل الشخص واقتناعه بحياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي من خلال جوانب متعددة تشمل حكم الفرد على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره، حيث يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يُقيم على أساسها نوعية حياته، ويستند في حكمه على الحياة على الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية" (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٨: ١٢٢).

ويعد الاندماج من أكثر المصطلحات استعمالاً في الوقت الحاضر (Mazzella, 2013: 154)، وهو يتضمن عدة معاني تدل على التوحد والانصهار، وهي معاني مناقضة للعزلة والصراع، ويعرف في أبحاث علم الاجتماع بالمشاركة والبعد عن الاغتراب والانعزال (المداني الهدارمي، ٢٠١٤: ٥٧). وقد لاحظ Castro et al (2013: 36) في دراسته أن عدم وجود اندماج أسري بين الأفراد يؤدي إلى العديد من المشاكل كنقص التركيز وانخفاض الإنتاجية، والشعور بعدم الراحة والحزن.

وتشير رانيا أبو زيد وآخرون (٢٠١٩: ١٢٦) أن تمتع الفرد بالهناء الذاتي يعتمد على مدى إحساسه بالتفاؤل، فالتفاؤل يلعب دوراً قوياً في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفي علاقتنا بغيرنا، كما أنه يرتبط ارتباطاً موجباً بحب الحياة والرضا عنها، فهو " نظرة استبشار نحو المستقبل " تجعل الفرد يتوقع وينتظر حدوث الخير، ويستبعد ما خلا ذلك (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠١٠: ٢٦).

ولقد أكدت نسمة محمد (٢٠٢٠: ١٥٩) على أهمية دعم الأسرة للمسن حتى يشعر بالرضا عن الحياة ويصل للسعادة النفسية، كما أكدت نعمة رقبان وآخرون (٢٠١٧: ١٧٨) على أهمية التخطيط الاستراتيجي لاستثمار كبار السن لوقت الفراغ، وأكدت دعاء متولى (٢٠٢٠: ٢٢) على استخدام المسن لمعلوماته وخبراته في حل مشكلاته، وضبط الذات، واتباعه سلوكيات إيجابية والتخلص من الأفكار الغير عقلانية، وقدرته على التقبل والتعبير عن المشاعر بإيجابيه من شأنه أن يتخطى مشكلات تلك المرحلة. ومن هنا نرى أن الهناء الأسري استحوذ على انتباه الكثير من الباحثين والدارسين نظراً لأهميته في الأوساط الاجتماعية عامة وعلى الصعيد الفردي خاصة، لدراسة أسبابه، أهميته، سبل الوصول إليه، وآثاره الإيجابية على شخصية الفرد، فاهتمت ريتا زيدو (٢٠٢١) بالارتقاء بتلك الفئة وقامت بوضع برنامج لتنمية المشاعر الإيجابية وتحسين الرفاهية النفسية لكبار السن.

ووجدت الباحثان أهمية لدراسة بعض الجوانب التي تصل بالمسن إلى مرحلة الهناء والسعادة من خلال تطوير قدراته وإمكانياته ومهاراته.

وتبلورت مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الرئيسي التالي: ما وعى المسنين بمهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة (التحدي والمثابرة - الثقة بالذات - إدارة وقت الفراغ)، وعلاقته بالهناء الأسري بمحاورة الأربعة (التسامح - الرضا عن الحياة الأسرية - الاندماج الأسري - التفاؤل)؟.

والذي ينبثق منه مجموعة من الأسئلة الفرعية الآتية:

- ١- ما مستوى وعى المسنين " عينة البحث" بمهارات تطوير الذات والمتمثلة في (التحدي والمثابرة - الثقة بالذات - إدارة وقت الفراغ)؟
- ٢- ما مستوى الهناء الأسري لدى المسنين "عينة البحث" (التسامح، الرضا عن الحياة الأسرية، الاندماج الأسري، التفاؤل)؟

- ٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين مهارات تطوير الذات والهناء الأسري لدى المسنين "عينة البحث"؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات وعي المسنين عينة البحث بمهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة وفقاً لمتغيرات البحث (الجنس، السن، المستوى التعليمي، مستوى الدخل الشهري للأسرة)؟
- ٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الهناء الأسري لدى المسنين عينة البحث وفقاً لمتغيرات البحث (الجنس، السن، المستوى التعليمي، مستوى الدخل الشهري للأسرة)؟
- ٦- هل تختلف نسبة مشاركة المتغير المستقل (مهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة) في تفسير نسبة التباين الخاصة بالمتغير التابع (الهناء الأسري) عينة البحث؟

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي بصفة رئيسية إلى دراسة وعي المسنين بمهارات تطوير الذات وعلاقته بالهناء الأسري وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

- ١- تحديد مستوى وعي المسنين عينة البحث بمهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة (التحدي والمثابرة - الثقة بالذات - إدارة وقت الفراغ).
- ٢- تحديد مستوى الهناء الأسري لدى المسنين "عينة البحث" (التسامح، الرضا عن الحياة الأسرية، الاندماج الأسري، التفاؤل)
- ٣- دراسة العلاقة بين مهارات تطوير الذات ومستوى الهناء الأسري لدى المسنين "عينة البحث".
- ٤- توضيح الفروق بين متوسطات درجات وعي المسنين عينة البحث بمهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة وفقاً لمتغيرات البحث (الجنس، السن، المستوى التعليمي، مستوى الدخل الشهري للأسرة).
- ٥- تحديد الفروق في مستوى الهناء الأسري لدى المسنين عينة البحث وفقاً لمتغيرات البحث (الجنس، السن، المستوى التعليمي، مستوى الدخل الشهري للأسرة).
- ٦- تحليل نسبة مشاركة المتغير المستقل (مهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة) في تفسير نسبة التباين الخاصة بالمتغير التابع (الهناء الأسري) لدى المسنين عينة البحث.
- ٧- إعداد كتيب إرشادي بعنوان "مهارات تطوير الذات لتحقيق الهناء الأسري للمسنين".

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية.

١. إلقاء الضوء على شريحة عمرية هامة من شرائح المجتمع وهي فئة المسنين التي أفنت حياتها في خدمة الأجيال وإسعادهم وراحتهم.

٢. العمل على تنمية ثقافة المجتمع والأجيال الصغيرة لقيمة ودور كبار السن في حياتنا وأنهم الركيزة الأساسية للمستقبل والتي تحتاج لمزيد من الدراسات، والاهتمام والرعاية وضرورة احترام ورعاية هذه الفئة بحب وصدق.
٣. قد يكون البحث الحالي نواة للمتخصصين لإعداد برامج إرشادية لرفع وعي المسنين بمهارات تطوير الذات، والهناء الأسري .

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- تعتبر هذه الدراسة من الدراسات القليلة التي تناولت موضوع الهناء الأسرى الذي يعد اتجاهاً جديداً للتعرف على الصحة النفسية للفرد.
- ٢- تزويد مكتبة قسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة كأحد المعامل التخصصية التي تهتم بخدمة الأسرة بكل شرائحها بدراسة جديدة في مجال رعاية المسنين والذي مازال يحتاج إلى مزيد من الدراسة والاهتمام من جانب الباحثين.
- ٣- يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في عقد ندوات، ودورات تدريبية في الجامعات، النوادي، ومراكز الشباب لفض التعامل مع المسنين وإكسابهم مهارات تطوير الذات التي يؤثر بدوره على الهناء الأسرى لديهم.
- ٤- يمكن الاستفادة من الكتيب الإرشادي الذي أعدته الباحثتان في رفع مستوى وعي المسنين بمهارات تطوير الذات، والهناء الأسري .

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارات تطوير الذات ومستوى الهناء الأسري لدى المسنين "عينة البحث".
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات وعي المسنين "عينة البحث" بمهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة وفقاً لمتغيرات البحث (الجنس، السن، المستوى التعليمي، مستوى الدخل الشهري للأسرة).
- ٣- يوجد تباين دال إحصائياً في مستوى الهناء الأسرى لدى المسنين عينة البحث وفقاً لمتغيرات البحث (الجنس، السن، المستوى التعليمي، مستوى الدخل الشهري للأسرة).
- ٤- تختلف نسبة مشاركة المتغير المستقل (مهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة) في تفسير نسبة التباين الخاصة بالمتغير التابع (الهناء الأسرى) لدى المسنين عينة البحث.

الأسلوب البحثي:

أولاً: المصطلحات العلمية والمفاهيم الإجرائية:

- المهارة Skill:

" نشاط يوجه جهود الأفراد نحو الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات إلى أقصى حد ممكن لتحقيق الأهداف ورفع مستوى المعيشة " (نبيال عطيه، ٢٠١٦ : ١٠٤).

وتعرف الباحثتان المهارات إجرائياً بأنها "جهود المسنين واستعدادهم لاكتساب معارف وخبرات وأساليب تمكنهم من تطوير ذاتهم وتزيد من الثقة بالنفس لديهم مما ينعكس على هئائهم الأسري".

- تطوير الذات: Self-development

" قدرة الفرد على توجيه الذات وجهة إيجابية بما يحقق له التنامي والتطور، إلى أقصى حد تسمح به إمكانياته وقدراته الفعلية، وتتضمن مهارات الضبط الذاتي، الثقة بالنفس، إدارة العلاقات الاجتماعية، إدارة الانفعالات" (فاطمة الزهراء عبد الواحد، ٢٠٢١: ١٥).

وتعرف الباحثتان تطوير الذات إجرائياً بأنها: نشاط وسلوك يقوم به المسن بهدف ادراك نقاط قوته وضعفه والعمل على تعزيز القوة وتحسين الضعف والتركيز على اهدافه في الحياة ويتفاعل مع ذاته بإيجابية في هذه المرحلة من عمره وتشمل التحدي والمثابرة، والثقة بالذات وإدارة وقت الفراغ.

وتحدد أبعاد مهارات تطوير الذات في هذه الدراسة في:

١. التحدي والمثابرة challenge and perseverance:

هي " القدرة على متابعة التعلم في ظروف صعبة، والتصميم على الإنجاز وتحقيق المهام في وجود عقبات مثل المقاطعات، أو الملل، أو التعب، فهي بذلك ذات علاقة وثيقة بالدافعية لدى الفرد وقوة إرادته، وروح التحدي لديه للتغلب على المشكلات والوصول للهدف (شاكرا عبد الحميد، ٢٠٠٦: ٢٧).

وتعرف الباحثتان التحدي والمثابرة إجرائياً بأنها "إصرار المسن وسعيه وتمسكه بقدرته على مواجهة الصعوبات والتحديات (الصحية-الاقتصادية- الاجتماعية - النفسية) من أجل تحقيق أهدافه واستمرار مسيرة العطاء".

٢. الثقة بالذات Self-confidence:

عرفها عبد الهادي عبده (٢٠٢٠: ٣٩) بأنها "اعتقاد الفرد بقدرته على تحقيق النجاح، والكفاءة في مهام معينة وفي مواقف أوسع نطاق في مجالات الحياة المختلفة، كما تشمل على توقعات الفرد للأداء وتقييمه لنفسه، وقدراته وذلك قبل القيام بهذا الأداء".

وتعرف الباحثان الثقة بالذات إجرائياً بأنها: اقتناع المسن بقدراته وإمكانياته بالرغم من تقدم السن، وإقباله على أداء ومواصلة الأعمال دون تردد، وإصراره على بذل الجهد المناسب في تنفيذها بفاعليه لمواجهة التحديات وتقديره لقيمته كفرد متميز في المجتمع.

٣. إدارة وقت الفراغ : Leisure time management

عرفت أسماء عبد اللطيف (٢٠١٨) إدارة وقت الفراغ بأنه "تحقيق التوازن بين المهام الأساسية وتلبية الاحتياجات ومتطلبات الحياة والوقت الحر المتاح، والاستفادة من هذا الوقت الحر في ممارسة الأنشطة الإيجابية والهوايات التي ترتقى بالفرد عقلياً وبدنياً واجتماعياً ونفسياً وتمنحه الشعور بالرضا والسعادة".

وتعرف الباحثان إدارة وقت الفراغ إجرائياً بأنه: استثمار المسن لوقت فراغه بعد التقاعد حتى لا يشعر بالملل من خلال الاشتراك في (الأعمال التطوعية، الأنشطة الترويحية، الأندية الرياضية، الأنشطة الاجتماعية) من أجل الوصول للهناء النفسي والأسري.

٤. الهناء الأسري: Family well-being:

عرفه أحمد عبد الخالق وغادة عيد (٢٠١١: ١٦) بأنه "مفهوماً شاملاً يتضمن مستوى منخفض من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة الأسرية".

كما عرفه Bernard, M. (2015:115) بأنه "قدرة الفرد على استخدام قدراته لتحقيق ذاته والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة".

وتعرفه عطايف حمدي (٢٠١٨: ٥٤) بأنه "تقدير الفرد لجوانب حياته المختلفة معرفياً من خلال الرضا عن الحياة العامة والخاصة، ووجدانياً من خلال الشعور بالسعادة النفسية والاستمتاع بالحياة".

وتعرف الباحثان الهناء الأسري إجرائياً بأنه "شعور إيجابي لدى المسن ، ويمكنه من ذلك قدرته على التسامح ، شعوره بالرضا عن حياته الأسرية ، اندماجه الأسري ، إحساسه وتمتعه بالتفاؤل".

وتتبني الدراسة الحالية المحاور التالية للهناء الأسري:

١- التسامح : Tolerance

هو "قدرة الفرد على نبذ المشاعر والأفكار السلبية واستبدالها بأفكار ومشاعر إيجابية (ميشيل مالكو وآخرون، ٢٠١٥: ٩)".

كما تعرفه آلاء دلول (٢٠١٨ : ٨) بأنه "قبول الفرد للآخر، المختلف عنه واحترام حقه في أفكاره ومشاعره".

وتعرفه حليلة إبراهيم (٢٠١٩: ٩) بأنه "تغيرات إيجابية في مشاعر وأفكار وسلوك الفرد تجاه الآخرين".

وتعرف الباحثان التسامح إجرائياً بأنه "إحساس المسن بالرحمة والتعاطف وقبول الآخرين، والابتعاد عن المشاعر السلبية تجاه المحيطين به وهو الطريق للشعور بالراحة الداخلية والسعادة".

٢- الرضا عن الحياة الأسرية: Family life satisfaction

يعرفه عبد الله العجزي (٢٠١٧: ٧٤) بأنه "تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه".

ويعرفه جاسرزكي (٢٠١٨: ٢٠) بأنه "حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقييمه لجميع مظاهر الحياة مع تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين والبيئة المدركة مع خبراتنا بصورة متوافقة".

وتعرف الباحثان الرضا عن الحياة إجرائياً: بأنه "شعور ورؤية ذاتية تتضمن تحقيق الذات والإحساس بالسعادة، ورؤية الجانب المشرق من الحياة، مما يجعل المسن راضياً عن نفسه، وحياته الأسرية، ويشعر بالأمن والطمأنينة تجاه المستقبل، ويكون قادراً على التعايش والنجاح في علاقته وقدرته على اتخاذ القرارات وتحمل نتائجها، ويتميز سلوكه بالتسامح والمرح".

٣- الاندماج الأسري: Family integration

وعرف Castro, R et al (2013: 36) الاندماج الأسري بأنه "درجة الوئام والتوازن الموجودة في العلاقات داخل الأسرة، وتقدير الفرد ودوره في الأسرة".

عرف فوشان عبد القادر (٢٠١٧: ٣٣) الاندماج الاجتماعي بأنه "عملية خلق الفرص لتوطيد الروابط الاجتماعية بالمشاركة في أوجه النشاط الاجتماعي".

وتعرف الباحثان الاندماج الأسري إجرائياً بأنه "اختفاء شعور العزلة والاعتزاز لدى المسن ومشاركته الفعالة مع أفراد أسرته".

٤- التفاؤل: Optimism

يعرف شريف حورية، سحر سليمان (٢٠٢٢: ٧٨٤) التفاؤل بأنه "توقع أفراد الأسرة لأفضل النتائج الممكنة في حياتهم المستقبلية".

وتعرف الباحثان التفاؤل إجرائياً بأنه "توقعات المسنين لأفضل النتائج الممكنة في مواجهة المشاكل الحياتية التي يمرون بها، والاحتفاظ بهذه التوقعات الإيجابية وإظهارها عبر الوقت والمواقف المختلفة".

٥- المسن: Elderly

تعرف (مروة ناجى، ٢٠٢٠: ٤٤) المسن "بأنه الفرد الذى بلغ من العمر (٦٠) عاماً فأكثر، وصاحب ذلك ظهور بعض المشكلات التي يحاول حلها والتغلب عليها بالاعتماد على بعض الأدوات والأجهزة المساعدة للوفاء باحتياجاته المعيشية اليومية وتحسين نمط حياته بما يحقق له الاستقلال الذاتى للتمتع بالحياة داخل بيئته".

ويُعرف المسن إجرائياً بأنه " الشخص البالغ من العمر (٦٠) عام فأكثر ويظهر عليه بعض علامات التدهور في النواحي الاجتماعية، الجسمية، والنفسية، ويصاحب ذلك ظهور بعض المشكلات التي يحاول التغلب عليها ويجد حلول لها، ويعيش في بيئته الطبيعية سواء مع الأسرة أو بمفرده ويحاول تحسين نمط حياته بما يحقق له تطوير مهارات الذات للتمتع بالهناء داخل بيئته الأسرية".

ثانياً: منهج البحث:

استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي.

- المنهج الوصفي التحليلي: هو المنهج الذي يقوم على جمع البيانات والمعلومات التفصيلية، ودراسة الظاهرة والأنشطة التي تحقق أهداف البحث، والتي تبرر الأوضاع في مجتمع المسح وبالتالي تصل إلى حلول أفضل لتحسين الأداء والأوضاع في المجتمع المعني بالمسح. (عامر قنديلجي، ٢٠١٨: ١٢٦).

ثالثاً: حدود البحث:

أ. الحدود الجغرافية للبحث: يتحدد النطاق الجغرافي للبحث في مدن (كفر الشيخ، قلين، بلطيم، طنطا، المحلة الكبرى) وقرى (الرياض، الخاشعات، البكاتوش، دمرو، الهياتم، بشبيش) تابعة لمحافظة كفر الشيخ والغربية.

ب. الحدود البشرية للبحث: وتشمل:

١. عينة البحث الاستطلاعية: تكونت من (٣٠) مسن ومسنة من مدن وقرى تابعة لمحافظة كفر

الشيخ والغربية، وقد تم اختيارهم بطريقة عمدية عرضية، لتقنين أدوات البحث عليهم.

٢. عينة البحث الأساسية: تكونت من (٢٣٠) مسن ومسنة وينفس شروط عينة البحث

الاستطلاعية.

ج. الحدود الزمنية للبحث: تم تطبيق أدوات البحث الميدانية على عينة البحث الأساسية فى بداية

شهر يناير ٢٠٢٢ م وحتى نهاية شهر مارس ٢٠٢٢ م.

رابعاً: بناء وإعداد وتقنين أدوات البحث (إعداد الباحثين)

تكوّن أدوات البحث من:

- ١- استمارة البيانات العامة للمسنين.
- ٢- استبيان مهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة المتمثلة في (التحدي والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت الفراغ).
- ٣- استبيان الهناء الأسري بمحاوره الأربعة (التسامح - الرضا عن الحياة الأسرية - الاندماج الأسري - التفاؤل).
- ١- استمارة البيانات العامة: تم إعدادها بهدف الحصول على المعلومات التي تفيد في تحديد خصائص عينة البحث، وقد تمت صياغة عبارات الاستبيان بصيغة المخاطب واشتملت الاستمارة على:
 - الجنس (ذكر، أنثى).
 - العمر (من ٦٠ لأقل من ٦٥ سنة، من ٦٥:٧٠ سنة، أكبر من ٧٠ سنة).
 - المستوى التعليمي للمسنين وقد تم تقسيمه إلى فئات (حاصل على شهادة التعليم الأساسي، حاصل على الثانوية العامة أو ما يعادلها، مؤهل جامعي، مؤهل بعد الجامعي "دراسات عليا"، وقد تم تقسيم المستويات التعليمية إلى ثلاث مستويات (منخفض - متوسط - مرتفع).
 - الدخل الشهري بالجنيه المصري وقد تم تقسيمه إلى ثلاث مستويات (مستوى منخفض "أقل من ٣٥٠٠ جنيه" - مستوى متوسط "من ٣٥٠٠ جنيه حتى أقل من ٦٥٠٠" - مستوى مرتفع "٦٥٠٠ جنيه فأكثر").
- ٢- استبيان مهارات تطوير الذات للمسنين:

هدف الاستبيان لقياس مهارات تطوير الذات للمسنين وذلك من خلال الاطلاع على الدراسات والقراءات السابقة العربية والأجنبية للاستعانة بها في وضع الأسلوب الأمثل للاستبيان مثل دراسة كل من:

(منيرة الضحيان، ٢٠١٩)، (يحيى خطاطبة، ٢٠١٩)، (جولتان حجازي و عصام عبيد، ٢٠٢٠)، (نجلاء أبو سليمة وشيرين دسوقي، ٢٠٢٠)، (مروة نجيب، ٢٠٢١)، (بدير عقل، ٢٠٢١)، وتم إعداد استبيان أولي مكون من (٢٧) عبارة ووفقاً للمفهوم الإجرائي، موزعة على ثلاثة أبعاد هم (التحدي والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت الفراغ)، وفق ثلاث خيارات (نعم، أحياناً، لا) على مفتاح تصحيح (٣، ٢، ١) للعبارة موجبة الصياغة، ومفتاح تصحيح (٣، ٢، ١) للعبارة سالبة الصياغة، وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المبحوث عينة البحث هي (٨١) وأقل درجة (٢٧).

- **البعد الأول:** (التحدي والمثابرة): تضمن (٨) عبارات تُعبر عن المفهوم الإجرائي وهي كالتالي (أحلامي لا تتوقف طالما أنا حي، ظروفِي الصحية لا تؤثر على حياتي، حياتي ذات معنى وهدف، امتلك نشاط لا حدود له، أتكيف مع ظروفِي لتحقيق أهدافِي، أسعى للنجاح دائماً، أحب التنافس مع زملائي، لدي تحدي أكثر من الآخرين)
- **البعد الثاني:** (الثقة بالذات): تضمن (٦) عبارات تُعبر عن المفهوم الإجرائي وهي كالتالي (أتقبل نقد الآخرين لي، أختار كلمات مناسبة عند التحدث عن أي موضوع، أتخذ قرارات شجاعة في المواقف الصعبة، أنا دائم الابتسام، لدي مهارات وامكانيات تمكنني من أداء أي عمل، أعبر عن رأيي بصراحة حتى لو كان مختلف مع الآخرين).
- **البعد الثالث:** (إدارة وقت الفراغ): تضمن (١٣) عبارته تُعبر عن المفهوم الإجرائي وهي كالتالي (أقدر عدد ساعات فراغي اليومية، أجد صعوبة في عمل خطة لقضاء وقت الفراغ، أراجع خطتي لوقت الفراغ قبل البدء في تنفيذها، اقضي وقت فراغي كله في النوم، اقضي جزء كبير من وقت الفراغ في التحدث في التليفون، اقضي بعض أوقات فراغي في حضور المحاضرات الدينية في المسجد، اشترك بالكتابة والتعليق وابداء الرأي في المنتديات وصفحات مواقع التواصل الاجتماعي في أوقات فراغي، يساعدني استثمار وقت الفراغ بطريقة سليمة في إكساب العديد من المعلومات المفيدة، يشعرني الترفيه في وقت الفراغ بالاستقرار النفسي، أشعر بالضيق لعدم وجود أماكن مناسبة لقضاء وقت فراغي، تعوق قلة الإمكانيات المادية في ممارسة أي نشاط في وقت الفراغ، أقضي جزء من وقت فراغي في تقديم نصائح للأحفاد، أشترك في الجمعيات الخيرية والأعمال التطوعية من خلال نصائحي وخبراتي)
- تقنين استبيان مهارات تطوير الذات:**
- أولاً: حساب صدق الاستبيان:**
- (أ) **صدق المحتوى (validity content):** للتأكد من صدق محتوى الاستبيان تم عرضه في صورته الأولية على عدد (١٣) من الأساتذة المحكمين بقسمي إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، الاقتصاد المنزلي التربوي - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان، قسم إدارة المنزل - كلية التربية النوعية - جامعة كفر الشيخ، وبلغت نسبة اتفاق المحكمين ما بين ٨٤.٦% إلى ١٠٠% وقد تم إجراء بعض التعديلات لصياغة بعض العبارات، وبذلك يكون الاستبيان قد خضع لصدق المحتوى.
- (ب) **صدق الاتساق الداخلي:** تم حساب معاملات الارتباط بين عبارات محاور استبيان مهارات تطوير الذات والمجموع الكلي للاستبيان وذلك على عينة استطلاعية عددها " ٣٠ " مسن ومسنه. وجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١) صدق الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بيرسون لاستبيان مهارات تطوير الذات بأبعاده

الثلاثة والمجموع الكلي للمحور (ن=٣٠)

العبارة	التحدي والمثابرة و المثابرة	الثقة بالذات	إدارة وقت الفراغ
١	**٠.٧٤٣	**٠.٧٤٥	**٠.٥٦٤
٢	**٠.٦٦٩	**٠.٨٢٨	**٠.٢١٩
٣	**٠.٨٠٩	**٠.٨١٧	**٠.٥٨٥
٤	**٠.٧٣٢	**٠.٧٤٥	**٠.١٩٨
٥	**٠.٧٩٢	**٠.٨٣٥	**٠.٢٧٦
٦	**٠.٨٢٣	**٠.٧٦٦	**٠.٦٣٥
٧	**٠.٦٦٤		**٠.٦٨٩
٨	**٠.٦٩٤		**٠.٦٥٩
٩			**٠.٤٩٨
١٠			**٠.١٨٠
١١			**٠.١٤٤
١٢			**٠.٥٥٨
١٣			**٠.٥٦٦

(*) دالة عند ٠.٠٥

(**) دالة عند ٠.٠١

يتضح من نتائج جدول (١):

- وجود علاقة ارتباطية داله موجبة عند مستوى معنوية (٠.٠١،٠.٠٥) بين كل عبارة من عبارات محاور استبيان مهارات تطوير الذات، والمجموع الكلي للبعد، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للاستبيان ويشير إلى صدق الاستبيان، ليصبح إجمالي عدد عبارات استبيان مهارات تطوير الذات (٢٧ عبارة). وبذلك يكون الاستبيان صادق في قياس المتغيرات الخاصة به، ويصلح للتطبيق في البحث الحالي.

ثانياً: حساب ثبات الاستبيان **Reliability**: تم تطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٣٠) مسن ومسنه تتوافر فيهم شروط عينة البحث، وتم حساب الثبات بطريقتين (حساب معامل ألفا كرونباخ - اختبار التجزئة النصفية " سبيرمان وجتمان " لحساب معامل الثبات) وذلك للتأكد من ثبات الاستبيان.

جدول (٢) قيم معامل الثبات لاستبيان مهارات تطوير الذات (ن=٣٠)

النُّبذ	عدد العبارات	معامل ألفا	اختبار التجزئة النصفية	
			سبيرمان	جتمان
التحدي والمثابرة	٨	٠.٨٨٢	٠.٨٥٣	٠.٨٥٢
الثقة بالذات	٦	٠.٨٧٩	٠.٨٦٣	٠.٨٦٧
إدارة وقت الفراغ	١٣	٠.٦٨٨	٠.٥٨٦	٠.٥٨١
إجمالي الاستبيان	٢٧	٠.٩٠٢	٠.٨٣٤	٠.٨٧٦

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات ثبات ألفا واختبار التجزئة النصفية (معاملات سبيرمان وجتمان) لمحاوَر استبيان مهارات تطوير الذات، إجمالي الاستبيان كانت مرتفعة مما يؤكد ثبات الاستبيان وصلاحيته للتطبيق في البحث الحالي.

من خلال ما سبق أصبح الاستبيان في صورته النهائية يتكون من ٢٧ عبارة تتضمن ثلاثة محاور التحدي والمثابرة (٨ عبارات)، الثقة بالذات (٦ عبارات)، إدارة وقت الفراغ (١٣ عبارة)، وحددت استجابات عينة البحث على هذه العبارات وفق ثلاثة اختيارات (نعم - أحياناً - لا) وعلى استبيان متصل (٣- ٢- ١) إذا كان اتجاه العبارة موجب، وعلى استبيان (١- ٢- ٣) إذا كان اتجاه العبارة سالب. وبذلك أمكن تقسيم درجات استبيان مهارات تطوير الذات إلى ثلاث مستويات وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣) القراءات الصغرى والكبرى والمدى وطول الفئة والمستويات لاستبيان مهارات تطوير الذات بأبعاده الثلاثة (ن=٢٣٠)

المستوى المرتفع	المستوى المتوسط	المستوى المنخفض	طول الفئة	المدى	القراءة الكبرى	القراءة الصغرى	البيان
							محاوَر الاستبيان
٢٤ : ١٨	١٧ : ١٣	١٢ : ٨	٥	١٦	٢٤	٨	التحدي والمثابرة
١٨ : ١٤	١٣ : ١٠	٦ : ٩	٤	١٢	١٨	٦	الثقة بالذات
٣٥ : ٢٧	٢٦ : ٢٠	١٩ : ١٣	٧	٢٢	٣٥	١٣	إدارة وقت الفراغ
٧٧ : ٥٩	٥٨ : ٤٣	٤٢ : ٢٧	١٦	٥٠	٧٧	٢٧	الكلّي للاستبيان

استبيان الهناء الأسري :

هدف الاستبيان لقياس مستويات الهناء الأسري لدى المبحوثين من المسنين والمسنات عينة البحث، وذلك من خلال الاطلاع على الدراسات والقراءات السابقة العربية والأجنبية للاستعانة بها في وضع الأسلوب الأمثل للاستبيان مثل: (عطاييف حمدي، ٢٠١٨)، (بشرى أرنوط، ٢٠١٩)، رانيا أبو زيد وآخرون، ٢٠١٩)، (ياسر القطان وآخرون، ٢٠١٩)، (أحمد أبو بكر و محمد عبد الرحمن، ٢٠٢٠)، (أميرة

علاجي، ٢٠٢٠)، (حنان علي، ٢٠٢٠)، وتم إعداد استبيان أولي مكون من (٢٨) عبارة ووفقاً للمفهوم الإجرائي، موزعة على أربعة محاور هم (التسامح، الرضا عن الحياة الأسرية، الاندماج الأسري، التفاؤل)، ووفق ثلاث خيارات (نعم، أحياناً، لا) على مفتاح تصحيح (٣، ٢، ١) للعبارات موجبة الصياغة، ومفتاح تصحيح (١، ٢، ٣) للعبارات موجبة الصياغة، ومفتاح التصحيح (٨٤)، وأقل درجة (٢٨).

- **المحور الأول (التسامح):** تضمن (٨) عبارات تُعبر عن المفهوم الإجرائي وهي كالتالي (احترم آراء الآخرين، أساعد من حولي ولا أنتظر الشكر من أحد، أ حب أن أرى من حولي سعادة، أتحكم في غضبي تجاه الآخرين، أتعاطف مع من حولي عندما يمرون بمشكلة ما، أتغلب على مشاعري الحزينة بسرعة، تصبح الحياة جميلة عندما نتسامح مع الآخرين، أتضايق مع من يختلفون معي).

- **المحور الثاني (الرضا عن الحياة الأسرية):** تضمن (٧) عبارات تُعبر عن المفهوم الإجرائي وهي كالتالي (أنام بهدوء دون أن أرى أحلاماً مخيفة، أسرّتي مصدر سعادتي، يفهمني أفراد أسرّتي، أشعر بالرضا عن حياتي الأسرية، علاقتي بأفراد أسرّتي جيدة، أحمد الله دائماً على ما أنا فيه، أفعل كل ما يسعد أفراد أسرّتي).

- **المحور الثالث (الاندماج الأسري):** تضمن (٦) عبارات تُعبر عن المفهوم الإجرائي وهي كالتالي (أحب الوحدة والعزلة بعيداً عن أفراد أسرّتي، أجد صعوبة في التعاون مع أفراد أسرّتي، أشارك أسرّتي في حل المشاكل التي تواجهنا، أستمتع بوجودي مع أسرّتي، يصفني أفراد أسرّتي بأنني محبوب ومعتاد، أتعاون مع أفراد أسرّتي في مناقشة كل ما يخص الأسرة).

- **المحور الرابع (التفاؤل):** تضمن (٧) عبارات تُعبر عن المفهوم الإجرائي وهي كالتالي (أشعر بمعنى إيجابي لحياتي، ألوم نفسي لفترة طويلة عما حدث من أخطاء سابقة في حياتي، أنا مرح ومتفائل في أغلب الأوقات، أعتقد أن ما أقوم به من أعمال الآن لها قيمتها، أفكر في اللحظات السعيدة التي مررت بها في حياتي، أشعر بالتفاؤل من حياتي القادمة لوجود علاقات طيبة وقوية تربطني بمن حولي، تسير أموري دائماً نحو الأفضل).

تقنين استبيان الهناء الأسري:

أولاً: حساب صدق الاستبيان:

(i) **صدق المحتوى (Content Validity):** للتأكد من صدق محتوى الاستبيان عُرض في صورته

الأولية على عدد (١٣) من الأساتذة المحكمين بقسمي إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، الاقتصاد المنزلي التربوي - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان، قسم إدارة المنزل - كلية التربية النوعية - جامعة كفر الشيخ، وقد بلغت نسبة اتفاق المحكمين ما بين (٨٤.٦٪: ١٠٠٪)، وتم إجراء بعض التعديلات لبعض العبارات، وبذلك يكون الاستبيان قد خضع لصدق المحتوى.

(ب) صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين عبارات محاور استبيان الهناء لأسرى والمجموع الكلي للاستبيان وذلك على عينة استطلاعية عددها "٣٠" مسن ومسنه، وجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤) صدق الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بيرسون لاستبيان الهناء الأسرى للمسنين بمحاوره الأربعة والمجموع الكلي للمحور(ن=٣٠)

العبارة	استبيان الهناء الأسرى للمسنين			
	التفاوت	الاندماج الأسرى	الرضا عن الحياة الأسرية	التسامح
١	**٠.٧٥٢	**٠.٢٦٧	**٠.٥٥٤	**٠.٧٦٨
٢	*٠.١٦٩	*٠.١٠١	**٠.٦٩٥	**٠.٧٧٨
٣	**٠.٧٧٦	**٠.٧٨٣	**٠.٦٠٣	**٠.٨٠٤
٤	**٠.٧٤٢	**٠.٨٤٩	**٠.٦٧٥	**٠.٦٧٩
٥	**٠.٧٥٩	**٠.٧٧٧	**٠.٧٤٧	**٠.٨١٢
٦	**٠.٨٤٢	**٠.٨٢٦	**٠.٦٦٨	**٠.٥١٢
٧	**٠.٨٢٥		**٠.٧٣٥	**٠.٧٨٠
٨				**٠.٢١٥

(*) دالة عند ٠,٠٥

(**) داله عند ٠,٠١

يتضح من نتائج جدول (٤):

- وجود علاقة ارتباطية داله موجبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥، ٠,٠١) بين عبارات كل محور من محاور استبيان الهناء الأسرى للمسنين والمجموع الكلي للمحور، وهذا يدل على صدق الاتساق الداخلي للاستبيان ويشير إلى صدق الاستبيان، ويسمح للباحثين باستخدامه في البحث الحالي، ليصبح إجمالي عدد عبارات استبيان الهناء الأسرى (٢٨ عبارة).
- وبذلك يكون الاستبيان صادق في قياس المتغيرات الخاصة به، ويصلح للتطبيق في البحث الحالي.

ثانياً: حساب ثبات الاستبيان Reliability: يُقصد بالثبات "قدرة الاختبار على إعطاء نفس النتائج، أو إعطاء نتائج متقاربة إذا أعيد تطبيقه على نفس العينة"، وقد تم تطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٣٠) مسن ومسنه تتوافر فيهم شروط عينة البحث، وتم حساب الثبات بطريقتين (حساب معامل ألفا كرونباخ - اختبار التجزئة النصفية "سييرمان وجتمان" لحساب معامل الثبات) وذلك للتأكد من ثبات الاستبيان.

جدول (٥) قيم معامل الثبات لاستبيان الهناء الأسرى (ن=٣٠)

اختبار التجزئة النصفية		معامل ألفا	عدد العبارات	أبعاد الاستبيان
جتمان	سبيرمان			
٠.٨٣٧	٠.٨٥٣	٠.٨٣٤	٨	التسامح
٠.٧٣٣	٠.٧٤٣	٠.٧٨٩	٧	الرضا عن الحياة الأسرية
٠.٤٧٤	٠.٥٤١	٠.٧٠٨	٦	الاندماج الأسرى
٠.٨٣١	٠.٨٣٤	٠.٨٤١	٧	التفاؤل
٠.٧٣٢	٠.٧٨٤	٠.٨٥٢	٢٨	إجمالي الاستبيان

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات ثبات ألفا واختبار التجزئة النصفية (معاملات سبيرمان وجتمان) لأبعاد استبيان الهناء الأسرى للمسنين، إجمالي الاستبيان كانت مرتفعة مما يؤكد ثبات الاستبيان وصلاحيته للتطبيق في البحث الحالي. ومن خلال ما سبق أصبح الاستبيان في صورته النهائية يتكون من ٢٨ عبارة تتضمن أربعة محاور وهي: التسامح (٨ عبارات)، الرضا عن الحياة الأسرية (٧ عبارات)، الاندماج الأسرى (٦ عبارات)، التفاؤل (٧ عبارات)، وحددت استجابات عينة البحث على هذه العبارات وفق ثلاثة اختيارات (نعم - أحياناً - لا) وعلى استبيان متصل (٣ - ٢ - ١) إذا كان اتجاه العبارة موجب وعلى استبيان (١ - ٢ - ٣) إذا كان اتجاه العبارة سالب. وبذلك أمكن تقسيم درجات استبيان الهناء الأسرى للمسنين إلى ثلاث مستويات من خلال حساب (أقل درجة مشاهدة، أعلى درجة مشاهدة، المدى، طول الفئة) وجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦) القراءات الصغرى والكبرى والمدى وطول الفئة والمستويات لاستبيان الهناء الأسرى

للمسنين بمحاوره الأربعة (ن=٢٣٠)

المستوى المرتفع	المستوى المتوسط	المستوى المنخفض	طول الفئة	المدى	القراءة الكبرى	القراءة الصغرى	البيان
							محاور الاستبيان
٢٣ : ١٨	١٧ : ١٣	١٢ : ٨	٥	١٥	٢٣	٨	التسامح
١٤ : ١٢	١١ : ٩	٨ : ٧	٢	٧	١٤	٧	الرضا عن الحياة الأسرية
١٦ : ١٣	١٢ : ٩	٨ : ٦	٣	١٠	١٦	٦	الاندماج الأسرى
٢٠ : ١٥	١٤ : ١١	١٠ : ٧	٤	١٣	٢٠	٧	التفاؤل
٦٦ : ٥٢	٥١ : ٤٠	٣٩ : ٢٨	١٢	٣٨	٦٦	٢٨	إجمالي الاستبيان

خامساً: المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث

- بعد جمع البيانات وتفرغها وتبويبها وجدولتها، وتحويلها إلي درجات على برنامج Excel، ومن ثم حساب مجموع درجات كل محور من محاور البحث، واجري التحليل الإحصائي لهذه البيانات باستخدام برنامج SPSS، من خلال إجراء:-
- معامل الارتباط البسيط، معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach، طريقة التجزئة النصفية Guttman split – half، معامل سبيرمان براون Spearman- Brown للتأكد من صحة وثبات الأدوات المستخدمة في التطبيق.
 - مصفوفة معاملات الارتباط Correlation للتحقق من صحة الفرض الأول.
 - حساب قيمة (ت) T- Test للفرض الثاني.
 - اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ONE WAY ANOVA للتحقق من صحة الفرض الثالث، ثم استخدام اختبار "LSD" للمقارنات المتعددة لتحديد اتجاه الدلالة.
 - معامل الانحدار البسيط والخطي المتعدد للتأكد من صحة الفرض الرابع.

سادساً: نتائج الدراسة الميدانية

أولاً: وصف عينة البحث الأساسية

أ- وصف العينة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية:

فيما يلي وصف لعينة البحث الميدانية والتي بلغت (٢٣٠) من المسنين والمسنات تم اختيارهم بطريقة عمدية غرضية من مدن وقرى محافظتي كفر الشيخ والغربية، وجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧) التوزيع النسبي لعينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (ن = ٢٣٠)

المتغير	العدد	النسبة المئوية %	المتغير	العدد	النسبة المئوية %			
الجنس			العمر					
ذكر	١٠٣	٤٤.٨	من ٦٠ لأقل من ٦٥ عام	١٣٨	٦٠			
أنثى	١٢٧	٥٥.٢	من ٦٥ : ٧٠ عام	٦٤	٢٧.٨			
الإجمالي	٢٣٠	١٠٠	أكبر من ٧٠ عام	٢٨	١٢.٢			
المستوي التعليمي للمسنين			الإجمالي					
			٢٣٠			١٠٠		
الدخل الشهري			أقل من ٣٥٠٠					
			مؤهل منخفض	٦٦	٢٨.٧	مرتفع مستوى	٨١	٣٥.٢
			مؤهل متوسط	٥٨	٢٥.٢	متوسط مستوى	٧٩	٤٠.٤
			مؤهل مرتفع	١٠٦	٤٦.١	منخفض مستوى	٧٠	٣٠.٤
الإجمالي	٢٣٠	١٠٠	الإجمالي	٢٣٠	١٠٠			

يتبين من النتائج البحثية بجدول (٧) ما يلي: -

- نصف عينة البحث تقريباً ٥٥,٢% مسنات و ٤٤,٨% مسنين.
- تبين أن ما يزيد عن نصف عينة البحث ٦٠% من عينة البحث في المرحلة العمرية (من ٦٠ لأقل من ٦٥عام)، تليها المرحلة العمرية (من ٦٥ : ٧٠ عام) بنسبة ٢٧,٨%، والمرحلة العمرية (أكبر من ٧٠ عام) بلغت نسبتها ١٢,٢%.
- ما يقرب من نصف عينة البحث تقريباً ٤٦,١% حاصلين على مؤهل مرتفع، مقابل ٢٨,٧% حاصلين على شهادة مؤهل منخفض، وكانت أقل نسبة ٢٥,٢% للحاصلين على تعليم متوسط.
- فيما يتعلق بالدخل الشهري كانت أعلى نسبة ٣٥,٢% لفئة مستوى الدخل المرتفع، تليها فئة مستوى الدخل المتوسط بنسبة ٣٤,٣%، وكانت أقل نسبة لذوي مستوى الدخل المنخفض بنسبة ٣٠,٤%.

ثانياً: الوصف النسبي للمستويات، الوزن النسبي لاستجابات عينة البحث على كل من استبيان مهارات تطوير الذات، واستبيان الهناء الأسرى :

- ١- استبيان مهارات تطوير الذات: يشتمل هذا الجزء على (التوزيع التكراري والنسبي، الوزن النسبي، درجة الأهمية " الترتيب") لاستجابات عينة البحث من المسنين على استبيان مهارات تطوير الذات بأبعاده الثلاثة، وجدول (٨) يوضح ذلك:
- ولحساب الوزن النسبي، ودرجة الأهمية والترتيب تم اتباع الخطوات:-
- الوزن النسبي = (التقدير الرقمي / إجمالي عدد العينة)
- التقدير الرقمي = (١ * عدد تكرارات الإجابة للمستوى المنخفض + ٢ * عدد تكرارات الإجابة للمستوى المتوسط + ٣ * عدد تكرارات المستوى المرتفع).
- المستوى = (ن - ١) / ن، (ن) عدد الاستجابات، المستوى = (٣ - ١) / ٣ = ٠,٦٧
- وللتعرف على درجة الموافقة لاستجابات أفراد العينة على الاستبانة، تم حساب قيمة وزن الاستجابات للاستبانة، ومن ثم تصبح الموافقة ضعيفة لدى أفراد العينة على العبارة والمحور إذا قل الوزن النسبي عن (١,٠٦٧)، ومتوسطة إذا انحسر الوزن النسبي ما بين (١,٠٦٧ - ٢,٠٣٣)، ومرتفعة إذا كان الوزن النسبي (٢,٠٣٤) فأكثر.

جدول (٨) التوزيع النسبي وفقاً لمستويات العينة في مهارات تطوير الذات
للمسنين بأبعاده الثلاثة (ن = ٢٣٠)

الترتيب	مستوى الوعي	الوزن النسبي	المستوى المرتفع		المستوى المتوسط		المستوى المنخفض		البيان الأبعاد
			%	العدد	%	العدد	%	العدد	
الثاني	متوسط	٢.٢٢	٣٦.١	٨٣	٥٠.٤	١١٦	١٣.٥	٣١	التحدي والمثابرة
الثالث	متوسط	٢.١٨	٣١.٧	٧٣	٥٥.٢	١٢٧	١٣.١	٣٠	الثقة بالذات
الأول	مرتفع	٢.٤٦	٥٧.٤	١٣٢	٣١.٣	٧٢	١١.٣	٢٦	إدارة وقت الفراغ
	متوسط	٢.٣٣	٤٣.٥	١٠٠	٤٦.١	١٠٦	١٠.٤	٢٤	إجمالي الاستبيان

يتضح من جدول (٨) التوزيع النسبي لاستجابات العينة على مهارات تطوير الذات بأبعاده

الثلاثة حيث كانت:

- فئة المستوى المنخفض: تضمنت المسنين والمسنات اللذين كانت استجاباتهم تتراوح من (٢٧: ٤٢) وكان عددهم ٢٤ بنسبة مئوية ١٠.٤٪.
- فئة المستوى المتوسط: تضمنت المسنين والمسنات اللذين كانت استجاباتهم تتراوح من (٤٣: ٥٨) وكان عددهم ١٠٦ بنسبة مئوية ٤٦.١٪. أي ما يزيد عن نصف عينة البحث كانوا ذوي مستوى متوسط في المجموع الكلي لأبعاد استبيان مهارات تطوير الذات.
- فئة المستوى المرتفع: تضمنت المسنين والمسنات اللذين كانت استجاباتهم تتراوح من (٥٩: ٧٧) وكان عددهم ١٠٠ بنسبة مئوية ٤٣.٥٪.
- كما يتضح من الجدول (٨): أن مستوى الوعي لأفراد عينة البحث على إجمالي استبيان مهارات تطوير الذات كان متوسط بوزن نسبي بلغ (٢.٣٣)، وجاء بعد إدارة وقت الفراغ في المركز الأول من حيث الترتيب بوزن نسبي (٢.٤٦) ومستوى وعي مرتفع، بينما جاء بعد التحدي والمثابرة في المركز الثاني بوزن نسبي (٢.٢٢) ومستوى وعي متوسط، وكان بعد الثقة بالذات في المركز الثالث بوزن نسبي (٢.١٨) ومستوى وعي متوسط أيضاً.
- وترى الباحثان أن ذلك من الممكن أن يرجع للخبرة الكافية التي وصل إليها المسن من واقع تجارب الحياة والتي تزيد من قدرته على إدارة وقت فراغه بفاعلية.
- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة وليد علوات ومحمد الجراحشة (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى أن مستوى مهارات وأساليب إدارة وتطوير الذات جاء متوسط بين أفراد العينة.

٢- استبيان الهناء الأسري: يشتمل هذا الجزء على (التوزيع التكراري والنسبي، الوزن النسبي، درجة الأهمية " الترتيب ") لاستجابات عينة البحث من المسنين والمسنات على استبيان الهناء الأسري بمحاوره الأربعة، وجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩) التوزيع النسبي وفقاً لمستويات استجابات العينة في الهناء الأسري

بمحاوره الأربعة (ن = ٢٣٠)

البيان المحاور	المستوى المنخفض		المستوى المتوسط		المستوى المرتفع		الوزن النسبي	مستوى الوعي	الترتيب
	العدد	%	العدد	%	العدد	%			
التسامح	١٥	٦.٥	١٤٤	٦٢.٦	٧١	٣٠.٩	٢.٢٤	متوسط	الأول
الرضا عن الحياة الأسرية	١٠.٥	٤.٥٦	٣٨	٥.١٦	٨٧	٣٧.٨	١.٩٢	متوسط	الرابع
الاندماج الأسري	٢٠	٨.٧	١٤٥	٦٣.١	٦٥	٢٨.٣	٢.١٩	متوسط	الثاني
التفاول	٢٢	٩.٦	١٤٨	٦٤.٣	٦٠	٢٦.١	٢.١٦	متوسط	الثالث
المجموع الكلي للاستبيان	١٠	٤.٣	١٦٩	٧٣.٥	٥١	٢٢.٢	٢.١٨	متوسط	

- فئة المستوى المنخفض: تضمنت المسنين والمسنات اللذين كانت استجاباتهم تتراوح من (٢٨: ٣٩) وكان عددهم ١٠ بنسبة مئوية ٤.٣٪.
- فئة المستوى المتوسط: تضمنت المسنين والمسنات اللذين كانت استجاباتهم تتراوح من (٤٠: ٥١) وكان عددهم ١٦٩ بنسبة مئوية ٧٣.٥٪.
- فئة المستوى المرتفع: تضمنت المسنين والمسنات اللذين كانت استجاباتهم تتراوح من (٥٢: ٦٦) وكان عددهم ٥١ بنسبة مئوية ٢٢.٢٪.
- كما يتضح من الجدول (٩): أن مستوى الوعي لأفراد العينة على إجمالي استبيان الهناء الأسري كان متوسط بوزن نسبي بلغ (٢.١٨)، وجاء محور التسامح في المركز الأول من حيث الترتيب بوزن نسبي بلغ (٢.٢٤)، بينما جاء محور الاندماج الأسري في المركز الثاني بوزن نسبي بلغ (٢.١٩)، محور التفاول في المركز الثالث بوزن نسبي (٢.١٦)، وأخيراً محور الرضا عن الحياة الأسرية في المركز الرابع وبوزن نسبي (١.٩٢)، وكان مستوى الوعي متوسط للمحاور الأربعة.
- وتري الباحثان أنه من الممكن أن يكون سبب هذا هو أن مرحلة الشيخوخة هي المرحلة التي يشعر فيها الإنسان باكتمال رسالته وأنه في حاجة إلى الشعور بالهدوء والتسامح والاندماج مع المحيطين به، بعد سنوات طويلة من العمل والجهد في بناء أسرة وتربية أجيال
- وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كلاً من (Joshanloo, Sheldon & Krieger, I. (2004) و (A., M., & Chaedi, B., G (2009) أمينة شلبي (٢٠١١) حيث أظهروا جميعاً مستوى مرتفع من الهناء بين أفراد العينة.

ثالثاً: النتائج في ضوء فروض البحث

النتائج في ضوء الفرض الأول:

- ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة (التحدي والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت الفراغ)، والهناء الأسرى بمحاوره الأربعة (التسامح، الرضا عن الحياة الأسرية، الاندماج الأسرى، التفاؤل)".
- للتحقق من صحة الفرض الأول إحصائياً تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين مهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة، والهناء الأسرى بمحاوره الأربعة وجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠) معاملات ارتباط بيرسون بين مهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة، والهناء الأسرى بمحاوره الأربعة " (ن = ٢٣٠)

المتغيرات	التسامح	الرضا عن الحياة الأسرية	الاندماج الأسرى	التفاؤل	الإجمالي
التحدي والمثابرة	**٠.٦٩٥	**٠.٥٣٨	**٠.٥٩٨	**٠.٧٦٥	**٠.٦٨٦
الثقة بالذات	**٠.٧٥٩	**٠.٥٣٤	**٠.٦٢٢	**٠.٧٤٢	**٠.٧٢٨
إدارة وقت الفراغ	**٠.٤٩٣	**٠.٢٥١	**٠.٤٣٦	**٠.٥٠٣	**٠.٥٢٠
الإجمالي	**٠.٧٢٨	**٠.٥٠٤	**٠.٦٣٥	**٠.٧٢٢	**٠.٧٤٢

** داله عند ٠,٠١

يتبين من جدول (١٠):

- وجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين مهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة (التحدي والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت الفراغ)، والهناء الأسرى بمحاوره الأربعة (التسامح، الرضا عن الحياة الأسرية، الاندماج الأسرى، التفاؤل)، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط على التوالي (**٠.٧٤٢، **٠.٧٢٨، **٠.٥٠٤، **٠.٦٣٥، **٠.٧٧٢) وجميعها داله معنوياً عند مستوى دلالة ٠,٠١.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين الهناء الأسرى للمسنيين بمحاوره الأربعة (التسامح، الرضا عن الحياة الأسرية، الاندماج الأسرى، التفاؤل) ومهارات تطوير الذات، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط على التوالي (**٠.٧٤٢، **٠.٦٨٦، **٠.٧٢٨، **٠.٥٢٠) وجميعها داله معنوياً عند مستوى دلالة ٠,٠١.

- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نسمة محمد (٢٠٢٠) والتي أكدت على أن تكيف المسن مع مرحلة التقاعد، وقدرته على استغلال وقت فراغه وتعويض الأدوار السابقة بأدوار جديدة يؤدي إلى شعوره بالرضا عن حياته، كما تتفق مع ابتسام هادي (٢٠١٩)، (Novo et al (2012) في أن

الرفاهية أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة، فهي الغاية المنشودة التي يسعى الإنسان إليها، والتي يؤدي تحقيقها إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والتفاؤل وتحقيق الذات، حيث تؤثر إدارة الفرد لذاته على نظرتة لنفسه وللعالم المحيط به مهما كانت المتاعب والضغوط التي يمر بها، وهذا يساهم في تحسين نوعية الحياة لدى المسنين

كما تتفق أيضاً مع دراسة كلاً من (Joshanloo, Sheldon, K & Krieger, I. (2004) و (A., M., & Chaedi, B., G (2009)، أمينة شلبي (٢٠١١)، يحيى خطاطبة (٢٠١٩) الذين أكدوا أن الثقة بالذات هي من ضمن منبئات الرضا عن الحياة مما يؤكد العلاقة الايجابية بين الثقة بالذات كأحد مهارات تطوير الذات والثناء على المستوى الشخصي والأسري، دراسة رشا مبروك وآخرون (٢٠٠٩) والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الحياة عامة والوصول للسعادة والثناء، كذلك مع دراسة جولتان حجازي وعاصم عبيد (٢٠٢٠) والتي أوضحت وجود ارتباط موجب بين إدارة وتطوير الذات وتوافق الشخص واندماجه مع أسرته.

وترى الباحثتان أن هذه النتيجة منطقية حيث أن امتلاك المسن لمهارات تطوير الذات بمختلف أبعادها (التحدي والمثابرة - الثقة بالذات - إدارة وقت الفراغ) له انعكاسه على شخصيته وقدرته على التكيف ومواجهة المشاكل الحياتية المختلفة وبالتالي ينعكس بشكل ايجابي على شعوره بالثناء عامة والثناء الأسري خاصة بكافة محاوره (التسامح - الرضا عن الحياة الأسرية - الاندماج الأسري - التفاؤل). أي أنه كلما زاد وعي المسنين بمهارات تطوير الذات كلما زاد مستوى شعور المسن بالثناء الأسري، مما يشير إلى أن المسن عندما يشعر بأهمية وجوده وأنه لا زال أمامه الأهداف التي يستطيع تحقيقها ويتنافس فيها مع زملائه متقبلاً نقد الآخرين له، و متخذاً قرارات شجاعة في المواقف الصعبة، ومعتمداً في حياته على تنظيم وإدارة وقته وحسن استغلاله متقرباً إلى الله أدى ذلك إلى شعوره بمزيد من الرضا عن حياته والقدرة على التسامح مع الآخرين والاندماج الأسري دون النظر أو الانشغال بأمور أخرى تعكر صفو حياته، الأمر الذي يوصف هناؤه الأسري.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة رعدة أحمد (٢٠١٧) التي أكدت أن المساندة الأسرية المقدمة لكبار السن تعد العامل الأكثر تأثيراً في تحسين الصحة النفسية لدى كبار السن وأن ما تقدمه من مساندة ودعم نفسي لكبار السن يشكل بقوة حالتهم النفسية وقدرتهم على مواجهة مصاعب وضغوط هذه المرحلة العمرية. كما أن تلقيهما مساندة ممن حولهم يمثل حصن قوى يحميهم من الانخراط في الاضطرابات والأمراض النفسية والجسمية بل وتساعدهم في التغلب على مشكلاتهم والتصدي لها وتخفف من الإحساس بالوحدة النفسية لديه.

مما سبق يتضح وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارات تطوير الذات لدى المسنين بأبعادها الثلاثة المتمثلة في (التحدي والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت الفراغ)، الإجمالي، والهناء الأسري بمحاورها الأربعة (التسامح، الرضا عن الحياة الأسرية، الاندماج الأسري، التفاؤل)، الإجمالي". مما يشير لتحقيق صحة الفرض الأول.

النتائج في ضوء الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين درجات وعى المسنين (عينة البحث) بمهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة (التحدي والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت الفراغ)، والهناء الأسري بمحاوره الأربعة (التسامح، الرضا عن الحياة الأسرية، الاندماج الأسري، التفاؤل) وفقاً لمتغيرات الجنس (ذكر/أنثى).

- للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبارات (T-Test) في الوعى بمهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة، الهناء الأسري للمسنين بمحاوره الأربعة تبعاً للجنس (ذكر/أنثى)، ويوضح ذلك جدول (١١)، (١٢).

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسط درجات المسنين عينة البحث في مهارات تطوير الذات تبعاً للجنس (ذكر/أنثى) (ن=٢٣٠)

البيان الأبعاد	الذكر ن = ١٠٣		انثى ن = ١٢٧		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة لصالح
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التحدي والمثابرة	١٦.٧٧٦	٤.٤٧٢	١٨.٣٧٨	٤.٣٧٩	-١.٦٠٢	٢.٧٣٢-	عند ٠.٠٠٧ مستوى ٠.٠٠١	الاناث
الثقة بالذات	١٢.٩٥١	٣.٣٨٢	١٤.٣٣٨	٣.٥٢٦	-١.٣٨٧	٣.٠٢١	عند ٠.٠٠٣ مستوى ٠.٠٠١	الاناث
إدارة وقت الفراغ	٢٤.٢٥٢	٤.١٦٧	٢٥.٤٨٨	٤.٥٦٧	-١.٢٣٦	٢.١٢٢-	عند ٠.٠٣٥ مستوى ٠.٠٠٥	الاناث
الإجمالي	٥٣.٩٨٠	١٠.٤٦٦	٥٨.٢٠	١٠.٥٧	-٤.٢٢	٣.٠٢٦-	عند ٠.٠٠٣ مستوى ٠.٠٠١	الاناث

يتبين من نتائج جدول (١١):

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين والمسنات عينة البحث في مهارات تطوير الذات في بعد التحدي والمثابرة حيث بلغت قيمة ت (- ٢.٧٣٢)، وهى قيمة داله إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح المسنات.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين والمسنات عينة البحث في مهارات تطوير الذات في محور الثقة بالذات حيث بلغت قيمة ت (٣,٠٢١)، وهى قيمة داله إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) لصالح المسنات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين والمسنات عينة البحث في مهارات تطوير الذات في محور إدارة وقت الفراغ حيث بلغت قيمة ت (- ٢,١٢٢)، وهى قيمة داله إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح المسنات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين والمسنات عينة البحث في استبيان مهارات تطوير الذات ككل، حيث بلغت قيمة ت (- ٣,٠٢٦)، وهى قيمة داله إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) لصالح المسنات.
- وتفسر الباحثان ذلك بأن المرأة بطبيعتها هي محور الأسرة وأساس انضباطها وهى مع تقدمها في العمر تزداد قدرة على العطاء وتثقلها الخبرة الحياتية عبر السنين وتزيدا قدرة على التحدي والمثابرة وثقة بالنفس، ومع تعدد مهامها الحياتية ما بين شئون أسرتها وأحفادها تزداد حرصا على إدارة وقت الفراغ وحسن استغلاله.**
- **وتختلف هذه النتيجة مع دراسة محمد عبد العال (٢٠٠٦)، حيث أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات إدارة الذات وفقاً للجنس لصالح الذكور، كما تختلف مع دراسة يحيى خطاطبة (٢٠١٩)، والتي أشارت لوجود فروق في الثقة بالذات تبعاً للجنس لصالح الذكور، وترجع الباحثان هذا الاختلاف إلى طبيعة العينة التي تناولتها كل دراسة.**
- جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المسنين عينة البحث في الهناء الأسرى تبعاً للجنس (ذكر /**

أنثى) (ن = ٢٣٠)

البيان المحاور	ذكر ن = ١٠٣		أنثى ن = ١٢٧		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة لصالح
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التسامح	١٧,٥٨٢	٣,٣٩٩	١٨,٧٧٩	٣,٥٨٥	١.١٩٩-	٢.٥٧٦-	عند مستوى ٠.٠١	الإناث
الرضا عن الحياة الأسرية	٩.٥٥٣	٢.١٤٥	٩.٠٥٥	٢.١٠٩	٤.٤٩٨ -	١.٧٦٨-	غير داله ٠.٠٧٨	-
الاندماج الأسرى	١٢.٣٨٨	٢.٥٤٨	١٣.٠٣٩	٢.٢١٦	٠.٦٥١-	٢.٠٧١-	عند مستوى ٠.٠٥	الإناث
التفاؤل	١٥.٢٧٢	٣.٤١٣	١٦.١٦٥	٣.٥٣٨	٠.٨٩٣-	١.٩٣٥-	عند مستوى ٠.٠٥	الإناث
الاجمالي	٥٤.٧٩٠	٧.٤٤٤	٥٧.٠٣٩	٧.٨٢٥	٢.٢٤٩-	٢.٢٠٩-	عند مستوى ٠.٠٥	الإناث

يتبين من نتائج جدول (١٢):

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين والمسنات عينة البحث في الهناء الأسرى في بُعد التسامح، حيث بلغت قيمة ت (- ٢,٥٧٦) وهى قيمة داله إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح المسنات.
- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أروى أحمد (٢٠١٤)، هاني سعيد (٢٠١٤)، رائدة مروان (٢٠١٨) حيث أشاروا لوجود فروق بين الذكور والإناث في التسامح لصالح الإناث.
- لكنها تختلف مع دراسة زينب محمود (٢٠١٢)، أحمد الحوراني (٢٠١٨)، (He, Q et al (2018)، حيث أوضحوا عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التسامح.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين والمسنات عينة البحث في بُعد الرضا عن الحياة الأسرية، حيث بلغت قيمة ت (- ١,٧٦٨) وهى قيمة غير داله إحصائيا.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين والمسنات عينة البحث في بُعد الاندماج الأسرى، حيث بلغت قيمة ت (- ٢,٠٧١) وهى قيمة داله إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح المسنات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين والمسنات عينة البحث في الهناء الأسرى في بُعد التفاؤل ، حيث بلغت قيمة ت (- ١,٩٣٥) وهى قيمة داله إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح المسنات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين والمسنات عينة البحث في استبيان الهناء الأسرى بمحاوره الأربعة، حيث كانت قيم ت (- ٢,٢٠٩) وهى قيمة داله إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح المسنات.
- وتفسر الباحثان ذلك بأن المرأة مع تقدمها في العمر تصبح أكثر ميلا للهدوء وتجنب أسباب المشكلات بل وتتجاوزها وتغض النظر عنها، وتزداد لديها الرغبة في الاستمتاع بحياتها والتفرغ لأسرتها وأحفادها والبعد عن كل ما يعكر صفو حياتها من خلال التكيف مع الظروف المحيطة قدر المستطاع.
- وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من فاطمة خلف (٢٠١٧)، عبير محمد (٢٠١٩) عيشة عله و تيجاني بن الظاهر (٢٠١٩) حيث أشاروا إلى وجود فروق في الهناء بين الذكور والإناث لصالح الإناث. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة Bergman, Pedersen, et al, 2008، ودراسة (Mccopy,2001)، الذين أكدوا أن المرأة كبيرة السن لديها دراية وخبرة وإلمام بأمور الحياة

وأصبحت تمتلك تجربة ذاتية تمخضت عن بلورتها لفلسفة حياة خاصة بها، فتصغر عظام الأمور وتصبح أمور الحياة بالنسبة لها أمراً سهلاً، ولأنها كبيرة السن تجاوزت مرحلة منتصف العمر تحاول أن تكون أكثر رضا بالحياة واستمتاعاً بها. إذ أن المرأة كبيرة السن تكون أكثر رضا عن ذاتها وعن حياتها ربما لتحقيقها أهدافها في الحياة، وبالتالي لديها قدرة على التكيف مع أمور الحياة.

- لكنها تختلف مع دراسة كلاً من: آمال جودة (٢٠٠٧)، (Danesh, E., et al (2017)، Mehmet.(2018) حيث أوضح عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الإحساس بالهناء، كما تختلف مع دراسة نسمة محمد (٢٠٢٠) التي أكدت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين والمسنات في مستويات الرضا عن جودة الحياة التي يعيشونها والرعاية التي يحصلون عليها لصالح المسنين (الذكور).

مما سبق يتضح وجود فروق داله إحصائياً بين درجات وعي المسنين (عينة البحث) بمهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة (التحدي والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت الفراغ)، والهناء الأسري بمحاوره الأربعة (التسامح، الاندماج الأسرى، التفاؤل) وفقاً لمتغيرات الجنس (ذكر/أنثى) لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات وعي المسنين (عينة البحث) في محور الرضا عن الحياة الأسرية، وفقاً لمتغيرات الجنس (ذكر/أنثى). مما يشير لتحقيق صحة الفرض الثاني جزئياً. النتائج في ضوء الفرض الثالث:

- ينص الفرض الثالث على أنه: يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات وعي المسنين (عينة البحث) بمهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة (التحدي والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت الفراغ)، والهناء الأسري بمحاوره الأربعة (التسامح، الرضا عن الحياة الأسرية، الاندماج الأسرى، التفاؤل) وفقاً لمتغيرات (العمر، المستوى التعليمي للمسنين، مستوى الدخل الشهري للأسرة).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل اتجاه التباين في اتجاه واحد (ANOVA) في الوعى بمهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة والهناء الأسرى بمحاوره الأربعة تبعاً (العمر، المستوى التعليمي للمسنين، مستوى الدخل الشهري للأسرة) أولاً: مهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة (التحدي والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت الفراغ) وفقاً لمتغيرات (العمر، المستوى التعليمي للمسنين، مستوى الدخل الشهري للأسرة):

جدول (١٣) تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين المتوسطات في مهارات

تطوير الذات تبعاً للعمر (ن=٢٣٠)

الأبعاد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التحدى والمثابرة	بين المجموعات	٤٨١,٣٩٨	٢	٢٤٠,٦٩٩	١٣,٢٦١ دالة عند مستوى ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٤١٢٠,١٥٠	٢٢٧	١٨,١٥٠		
	الكلية	٤٦٠١,٥٤٨	٢٢٩			
الثقة بالذات	بين المجموعات	٣٤٤,٧٥٨	٢	١٧٢,٣٧٩	١٥,٦٦٥ دالة عند مستوى ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٢٤٩٧,٨٧٢	٢٢٧	١١,٠٠٤		
	الكلية	٢٨٤٢,٦٣٠	٢٢٩			
إدارة وقت الفراغ	بين المجموعات	٣٠٦,٤٨٣	٢	١٥٣,٢٤٢	٨,٣٢٣ دالة عند مستوى ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٤١٧٩,٥٣٩	٢٢٧	١٨,٤١٢		
	الكلية	٤٤٨٦,٠٢٢	٢٢٩			
الإجمالي	بين المجموعات	٣٣٥٦,٢٦٠	٢	١٦٧٨,١٣٠	١٦,٦٢١ دالة عند مستوى ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٢٢٩١٩,٢٠٠	٢٢٧	١٠٠,٩٦٦		
	الكلية	٢٦٢٧٥,٤٦١	٢٢٩			

يتضح من جدول (١٣):

- وجود تباين دال إحصائياً بين المسنين عينه البحث في كل من (التحدى والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت الفراغ، إجمالي مهارات تطوير الذات) تبعاً للعمر حيث كانت قيم ف على التوالي (١٣,٢٦١، ١٥,٦٦٥، ٨,٣٢٣، ١٦,٦٢١) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١
- وللتعرف على مستوى دلالات الفروق تم تطبيق اختبار LSD لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات المسنين عينه البحث في كل من (بُعد التحدى والمثابرة، بُعد الثقة بالذات، بُعد إدارة وقت الفراغ، إجمالي مهارات تطوير الذات) تبعاً للعمر والجدول (١٤) يوضح ذلك:

جدول (١٤) اختبار LSD للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المسنين عينة البحث في مهارات تطوير الذات تبعاً للعمر (ن = ٢٣٠)

بُعد التحدى والمثابرة			
العمر	٦٠ > ٦٥ عام	٦٥ > ٧٠ عام	٧٠ عام فأكثر
	م = ١٨,٨٢	م = ١٥,٦٢	م = ١٦,٦٢
٦٠ < ٦٥ عام	-	-	-
٦٥ > ٧٠ عام	-	-	*٣,١٩
٧٠ عام فأكثر	*٢,٢١٢	٠,٩٨٢	-
بُعد الثقة بالذات			
العمر	٦٠ > ٦٥ عام	٦٥ > ٧٠ عام	٧٠ عام فأكثر
	م = ١٤,٧١	م = ١٢,٠٧	م = ١٢,٧٥
٦٠ < ٦٥ عام	-	-	-
٦٥ > ٧٠ عام	-	-	*٢,٦٣٢
٧٠ عام فأكثر	*٢,١٣٨	٠,٤٩٣٣	-
بُعد إدارة وقت الفراغ			
العمر	٦٠ > ٦٥ عام	٦٥ > ٧٠ عام	٧٠ عام فأكثر
	م = ٢٥,٨٤	م = ٢٣,٢٦	م = ٢٤,٢٥
٦٠ < ٦٥ عام	-	-	-
٦٥ > ٧٠ عام	-	-	*٢,٥٨
٧٠ عام فأكثر	١,٥٩٧	٠,٩٨٤	-
إجمالي مهارات تطوير الذات			
العمر	٦٠ > ٦٥ عام	٦٥ > ٧٠ عام	٧٠ عام فأكثر
	م = ٥٩,٣٨	م = ٥٠,٩٧	م = ٥٣,٤٣
٦٠ < ٦٥ عام	-	-	-
٦٥ > ٧٠ عام	-	-	*٨,٤٠٨
٧٠ عام فأكثر	*٥,٩٤٨	٢,٤٥٩	-

(* دالته عند ٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٤):

- وجود فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ في متوسطات وعى المسنين في مهارات تطوير الذات تبعاً للعمر لصالح الفئة العمرية من ٦٠ > ٦٥ عام، مقابل فئة العمر ٧٠ عاماً فأكثر، ففئة العمر من ٦٥ > ٧٠، حيث بلغت المتوسطات على التوالي (٥٩,٣٨، ٥٣,٤٣، ٥٠,٩٧).
- وتفسر الباحثتان ذلك بأن الفرد في هذه المرحلة يكون لا يزال متمتعاً بأجواء العمل والرغبة فيه والشعور بال إعطاء في مختلف المجالات مما يدفعه إلى تطوير ذاته واكتساب مهارات مختلفة وقد يرغب في تعلم ما لم يستطع تعلمه بسبب ضيق الوقت.

- وتختلف هذه النتيجة مع دراسة منيرة الضحيان (٢٠١٩) والتي أشارت لعدم وجود تباين دال إحصائياً في مهارات إدارة وتطوير الذات تبعاً للعمر.

ب- المستوى التعليمي:

جدول (١٥) تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين المتوسطات في مهارات تطوير الذات تبعاً للمستوى التعليمي للمسنين عينة البحث (ن=٢٣٠)

الأبعاد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التحدي والمثابرة	بين المجموعات	٥٤.٩٢٤	٢	٢٧.٤٦٢	١.٣٧١	٠.٢٥٦ غير داله
	داخل المجموعات	٥٤٤٦.٦٢٤	٢٢٧	٢٠.٠٢٩		
	الكلية	٤٦٠١.٥٤٨	٢٢٩			
الثقة بالذات	بين المجموعات	٥٨.٦٦٥	٢	٢٩.٣٣٢	٢.٣٩٢	٠.٠٩٤ غير داله
	داخل المجموعات	٢٧٨٣.٩٦٦	٢٢٧	١٢.٢٦٤		
	الكلية	٢٨٤٢.٦٣٠	٢٢٩			
إدارة وقت الفراغ	بين المجموعات	٦٤.٤١٥	٢	٣٢.٢٠٧	١.٦٣٥	٠.١٩٤ غير داله
	داخل المجموعات	٤٤٢١.٦٠٧	٢٢٧	١٩.٤٧٨		
	الكلية	٤٤٨٦.٠٢٢	٢٢٩			
الإجمالي	بين المجموعات	٤٥٨.٠٧٩	٢	٢٢٩.٠٣٩	٢.٠١٤	٠.١٣٦ غير داله
	داخل المجموعات	٢٥٨١٧.٣٨٢	٢٢٧	١١٣.٧٣٣		
	الكلية	٢٦٢٧٥.٤٦١	٢٢٩			

- يتبين من نتائج جدول (١٥) عدم وجود تباين دال إحصائياً بين المسنين عينة البحث في مهارات تطوير الذات (التحدي والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت الفراغ، إجمالي مهارات تطوير الذات) تبعاً للمستوى التعليمي للمسنين، حيث كانت قيم ف على التوالي (١.٣٧١، ٢.٣٩٢، ١.٦٣٥، ٢.٠١٤) وهي قيم غير داله إحصائياً.

- وتفسر الباحثان ذلك بأن الإنسان بطبيعته يسعى لتطوير ذاته بغض النظر عن مستواه التعليمي وخاصة مع انتشار وسائل ومواقع التواصل الاجتماعي وبرامج التليفزيون والتي أصبحت منتشرة بدرجة كبيرة وتعين المسن على تطوير ذاته في كافة مناحي الحياة، وأن تمتع المسن بصحة جيدة يزيد من قدرته على إدارة وقت فراغه و مواجهة وتحدي الصعوبات، ويجعله أكثر سيطرة على حياته وثقته بذاته.

- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة منيرة الضحيان (٢٠١٩) والتي أشارت لعدم وجود تباين دال إحصائياً في مهارات إدارة وتطوير الذات تبعاً للمستوى التعليمي.

- لكنها تختلف مع دراسة تغريد بركات (٢٠١٦) والتي أوضحت وجود فروق في مهارة الثقة بالنفس تبعاً للمستوى التعليمي لصالح المستوى التعليمي الأعلى.

- وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة مروة ناجي (٢٠٢٠) التي أكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النمط الشخصي لاستخدام وسائل التكنولوجيا المساعدة بين كبار السن لصالح المستوى التعليمي الأعلى.

ج- مستوى الدخل الشهري للأسرة:

جدول (١٦) تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين المتوسطات في مهارات تطوير الذات للمسنين تبعاً لمستوى

الدخل الشهري (ن=٢٣٠)

الأبعاد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التحدي والمثابرة	بين المجموعات	٨,١٧٧	٢	٤,٠٨٨	٠,٢٠٢	٠,٨١٧ غير داله
	داخل المجموعات	٤٥٩٣,٣٧١	٢٢٧	٢٠,٢٣٥		
	الكل	٤٦٠١,٥٤٨	٢٢٩			
الثقة بالذات	بين المجموعات	١٣,٣٢٤	٢	٦,٦٦٢	٠,٥٣٤	٠,٥٨٧ غير داله
	داخل المجموعات	٢٨٢٩,٣٠٧	٢٢٧	١٢,٤٦٤		
	الكل	٢٨٤٢,٦٣٠	٢٢٩			
إدارة وقت فراغ المس	بين المجموعات	٢,٢٦١	٢	١,١٣١	٠,٠٥٧	٠,٩٤٤ غير داله
	داخل المجموعات	٤٤٨٣,٧٦١	٢٢٧	١٩,٧٥٢		
	الكل	٤٤٨٦,٠٢٢	٢٢٩			
الإجمالي	بين المجموعات	٦,٩٧٤	٢	٣,٤٨٧	٠,٠٣٠	٠,٩٧٠ غير داله
	داخل المجموعات	٢٦٢٦٨,٤٨٧	٢٢٧	١١٥,٧٢٠		
	الكل	٢٦٢٧٥,٤٦١	٢٢٩			

- يتبين من نتائج جدول (١٦) عدم وجود تباين دال إحصائياً بين المسنين عينة البحث في مهارات تطوير الذات (التحدي والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت الفراغ، إجمالي مهارات تطوير الذات)، تبعاً لمستوى الدخل الشهري للأسرة، حيث كانت قيم ف على التوالي (٠,٢٠٢، ٠,٥٣٤، ٠,٠٥٧، ٠,٠٣٠) وهى قيم غير داله إحصائياً.

- وترى الباحثتان أن مستوى الدخل الشهري للمسن لم يعد هو المتحكم في قدرته على تطوير ذاته حيث انه متاح له من خلال مراكز الرعاية المجانية، ووسائل التواصل الاجتماعي أن يحصل على العديد من الدورات والاستشارات المجانية والتي تساعده على تطوير ذاته.

- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة منيرة الضحيان (٢٠١٩) والتي أشارت لعدم وجود تباين دال إحصائياً في مهارات إدارة وتطوير الذات تبعاً للمستوى للدخل الشهري.

ثانياً: الهناء الأسري بمحاوره الأربعة (التسامح، الرضا عن الحياة الأسرية، الاندماج الأسري، التفاؤل، الإجمالي) وفقاً لتغيرات (العمر، المستوى التعليمي، مستوى الدخل الشهري للأسرة)

أ- العمر:

جدول (١٧) تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين المتوسطات في الهناء الأسري تبعاً للعمر (ن=٢٣٠)

الأبعاد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التسامح	بين المجموعات	٣٦٠.٣١٩	٢	١٨٠.١٦٠	١٦,٢٢٨	داله عند مستوى ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٢٥٢٠.٠٤٦	٢٢٧	١١.١٠٢		
	الكل	٢٨٨٠.٣٦٥	٢٢٩			
الرضا عن الحياة الأسرية	بين المجموعات	٨٣.٠٠٦	٢	٤١.٥٠٣	٩.٨٠٢	داله عند مستوى ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٩٦١.١٨٥	٢٢٧	٤.٢٣٤		
	الكل	١٠٤٤.١٩١	٢٢٩			
الاندماج الأسري	بين المجموعات	١٧٣.٢٧٨	٢	٨٦.٦٣٩	١٧.٣٧٢	داله عند مستوى ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	١١٣٢.٠٩٦	٢٢٧	٤.٩٨٧		
	الكل	١٣٠٥.٣٧٤	٢٢٩			
التفاؤل	بين المجموعات	٣٦٠.٧١٢	٢	١٨٠.٣٥٦	١٦,٧٠٦	داله عند مستوى ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٢٤٥٠.٦١٠	٢٢٧	١٠,٧٩٦		
	الكل	٢٨١١.٣٢٢	٢٢٩			
الإجمالي	بين المجموعات	١٧٩٠.٧٠٧	٢	٨٩٥.٣٥٤	١٧.١٣٠	داله عند مستوى ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	١١٨٦٥.٠١٤	٢٢٧	٥٢.٢٦٩		
	الكل	١٣٦٥٥.٧٢٢	٢٢٩			

يتبين من نتائج جدول (١٧) أنه:

- يوجد تباين دال إحصائياً بين المسنين عينة البحث في الهناء الأسري (التسامح، الرضا عن الحياة الأسرية، الاندماج الأسري، التفاؤل، إجمالي الهناء الأسري) تبعاً للعمر، حيث كانت قيم ف على التوالي (١٧,١٣٠، ١٦,٢٢٨، ٩,٨٠٢، ١٧,٣٧٢، ١٦,٧٠٦) وهي قيم داله إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١.
- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هناء سلامة (٢٠١١) والتي أشارت لوجود علاقة بين العمر وجود حياة المسن وبالتالي شعوره بالسعادة والهناء.
- وللتعرف على مستوى دلالات الفروق تم تطبيق اختبار LSD لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات المسنين عينة البحث في الهناء الأسري بمحاوره الأربعة تبعاً للعمر والجدول (١٨) يوضح ذلك:

جدول (١٨) اختبار LSD للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات

المسنين عينة البحث في الهناء الأسري تبعاً للعمر (ن = ٢٣٠)

التسامح			
العمر	>٦٠ من عام ٦٥	>٦٥ من عام ٧٠	أكبر من ٧٠
	م=١٩.٢٦	م=١٦.٥٩	م=١٧.٠٠
>٦٠ من عام ٦٥	-	-	-
>٦٥ من عام ٧٠	-	*٢.٦٧	-
أكبر من ٧٠	*٢.٢٦	٠.٤٠٦	-
الرضا عن الحياة الأسرية			
العمر	>٦٠ من عام ٦٥	>٦٥ من عام ٧٠	أكبر من ٧٠
	م=٨.٨٢	م=١٠.١٨	م=٩.٤٦
>٦٠ من عام ٦٥	-	-	-
>٦٥ من عام ٧٠	-	*١.٣٦٨	-
أكبر من ٧٠	٠.٦٤٥	٠.٧٢٣	-
الاندماج الأسري			
العمر	>٦٠ من عام ٦٥	>٦٥ من عام ٧٠	أكبر من ٧٠
	م=١٣.٤٥	م=١١.٦٨	م=١١.٦٧
>٦٠ من عام ٦٥	-	-	-
>٦٥ من عام ٧٠	-	*١.٧٦٩	-
أكبر من ٧٠	*١.٧٧	٠.٠٠٨٩	-
التفاؤل			
العمر	>٦٠ من عام ٦٥	>٦٥ من عام ٧٠	أكبر من ٧٠
	م=١٦.٧٧	م=١٤.٠٤	م=١٧.٧١
>٦٠ من عام ٦٥	-	-	-
>٦٥ من عام ٧٠	-	*٢.٧٢٨	-
أكبر من ٧٠	*٢.٠٦١	٠.٦٦٧	-
اجمالي الهناء الأسري			
العمر	>٦٠ من عام ٦٥	>٦٥ من عام ٧٠	أكبر من ٧٠
	م=٥٨.٣١	م=٥٢.٥١	م=٥٢.٨٥
>٦٠ من عام ٦٥	-	-	-
>٦٥ من عام ٧٠	-	*٥.٧٩	-
أكبر من ٧٠	٠,٣٤١	*٥.٤٥	-

(* داله عند ٠.٠٥)

- يتضح من نتائج جدول (١٨) وجود فروق دالة عند مستوى ٠,٥٠ في متوسطات وعى المسنين عينة البحث في الهناء الأسري تبعاً للعمر لصالح من >٦٠ من ٦٥ عام؛ مقابل العمر أكبر من ٧٠؛ والعمر من ٦٥ لأقل من ٧٠ عام حيث بلغت المتوسطات على التوالي (٥٢,٥١، ٥٢,٨٥، ٥٨,٣١).
- وتفسر الباحثان ذلك بأن الفئة العمرية من من >٦٠ هي فئة حديثة التقاعد بالتالي يكونوا أكثر قدرة على الاندماج مع المحيطين بهم، أكثر تفاعلاً من حيث الاستفادة وتطوير ذاتهم وإدارة أوقاتهم بفاعلية، كل ذلك ينعكس بصورة إيجابية على شعورهم العام بالسعادة والهناء.
- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هناء سلامة (٢٠١١) والتي أشارت لوجود علاقة بين العمر وجودة حياة المسن وبالتالي شعوره بالسعادة والهناء.
- وتختلف مع نسرین خوری (٢٠١٩) والتي أوضحت دراستها عدم وجود فروق في الرفاه النفسي وفقاً للعمر.
- ب- المستوى التعليمي:

جدول (١٩) تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين المتوسطات في الهناء الأسري تبعاً للمستوى التعليمي (ن=٢٣٠)

المحاور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التسامح	بين المجموعات	١٦٨,٩٩٩	٢	٨٤,٤٩٩	٧,٠٧٤	٠,٠٠١ دالة عند مستوى ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٢٧١١,٣٦٦	٢٩٧	١١,٩٤٤		
	الكلية	٢٨٨٠,٣٦٥	٢٩٩			
الرضا عن الحياة الأسرية	بين المجموعات	١٢,٠٧٦	٢	٦,٠٣٨	١,٣٢٨	٠,٢٦٧ غير دالة
	داخل المجموعات	١٠٣٢,١١٥	٢٩٧	٤,٥٤٧		
	الكلية	١٠٤٤,١٩١	٢٩٩			
الاندماج الأسري	بين المجموعات	٦٣,٤٨٥	٢	٣١,٧٤٣	٥,٨٠٢	٠,٠٠٣ دالة عند مستوى ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٢٤١,٨٨٩	٢٩٧	٥,٤٧١		
	الكلية	١٣٠٥,٣٧٤	٢٩٩			
التفاؤل	بين المجموعات	٧٣,٤٣٤	٢	٣٦,٧١٧	٣,٠٤٤	٠,٠٥٠ دالة عند مستوى ٠,٠٥٠
	داخل المجموعات	٢٧٣٧,٨٨٨	٢٩٧	١٢,٠٦١		
	الكلية	٢٨١١,٣٢٢	٢٩٩			
الإجمالي	بين المجموعات	٧٠٤,١٤٤	٢	٣٥٢,٠٧٢	٦,١٧١	٠,٠٠٢ دالة عند مستوى ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٢٩٥١,٥٧٤	٢٩٧	٥٧,٠٥٥		
	الكلية	١٣٦٥٥,٧٢٢	٢٩٩			

يتبين من نتائج جدول (١٩):

- يوجد تباين دال إحصائياً بين المسنين عينة البحث في محاور (التسامح، الاندماج الأسري، التفاؤل)، وإجمالي الهناء الأسري "تبعاً للمستوى التعليمي للمسنين"، حيث كانت قيم ف على التوالي (٧,٠٧٤، ٥,٨٠٢، ٣,٠٤٤، ٦,١٧١) وهي قيم داله إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١.

- يوجد تباين دال إحصائياً بين المسنين عينه البحث في محور "التفاوت" تبعاً للمستوى التعليمي للمسنين، حيث كانت قيمة ف (٣,٠٤٤) وهي قيمة داله إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .
- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين المسنين عينه البحث في محور "الرضا عن الحياة الأسرية" تبعاً للمستوى التعليمي للمسنين، حيث كانت قيمة ف (١,٣٢٨) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- وللتعرف على مستوى دلالات الفروق تم تطبيق اختبار LSD لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات المسنين عينه البحث في الهناء الأسري بمحاوره تبعاً للمستوى التعليمي والجدول (٢٠) يوضح ذلك:

جدول (٢٠) اختبار LSD للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المسنين عينه البحث في الهناء الأسري تبعاً للمستوى التعليمي (ن = ٢٣٠)

التسامح			
المستوى التعليمي	مستوى منخفض م=١٧,٠٠	مستوى متوسط م=١٨,٢١	مستوى مرتفع م=١٩,٠٤
مستوى منخفض	-	-	-
مستوى متوسط	١,٢٠٧	-	-
مستوى مرتفع	*٢,٠٣٨	٠,٨٣١	-
الاندماج الأسري			
المستوى التعليمي	مستوى منخفض م=١٢,٠٩١	مستوى متوسط م=١٢,٥٠	مستوى مرتفع م=١٣,٢٩
مستوى منخفض	-	-	-
مستوى متوسط	٠,٤٠٩	-	-
مستوى مرتفع	*١,٢٠٢	*٠,٧٩٢	-
التفاوت			
المستوى التعليمي	مستوى منخفض م=١٤,٩٤	مستوى متوسط م=١٥,٧٦	مستوى مرتفع م=١٦,٢٨
مستوى منخفض	-	-	-
مستوى متوسط	٠,٨١٩	-	-
مستوى مرتفع	*١,٣٤٣	٠,٥٢٤	-
أجمالي الهناء الأسري			
المستوى التعليمي	مستوى منخفض م=٥٣,٦٦	مستوى متوسط م=٥٥,٥٥	مستوى مرتفع م=٥٧,٧٧
مستوى منخفض	-	-	-
مستوى متوسط	١,٨٨٥	-	-
مستوى مرتفع	*٤,١٠٦	*٢,٢٢٢	-

(* داله عند ٠,٠٥)

يتضح من نتائج جدول (٢٠) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ في متوسطات وعى المسنين بالهناء الأسرى تبعاً لمستواهم التعليمي، لصالح المستوى التعليمي المرتفع مقابل المستوى التعليمي المتوسط، والمنخفض، حيث بلغت المتوسطات على التوالي (٥٧,٧٧، ٥٥,٥٥، ٥٣,٦٦).

وترى الباحثان أن كبار السن من ذوى التعليم العالي ينظرون لمرحلة الشيخوخة على أنها مرحلة استمرار التعلم وليس نهايته، حيث تزداد لديهم القناعة بأن التعلم غير مرتبط بسن معين، ويصبحون أكثر حرصاً على تطوير أنفسهم في جميع نواحي الحياة المختلفة وكلما ارتفع المستوى التعليمي للمسنين يجعلهم أكثر اهتماماً بتخطيطهم للوقت وتواصلهم الاجتماعي وازدياد دافعيتهم للإنجاز وحب التعلم وزياده المعرفة، والطبيعي أن تزداد معه ثقافتهم ووعيتهم ويزداد تفاؤلهم وتسامحهم ورضاهم عن حياتهم الأسرية وقدرتهم على الاندماج الأسرى مع أفراد أسرتهن والمحيطين بهم مما يشعرهم بالهناء الأسرى. ويتفق ذلك مع دراسة سامح إسماعيل (٢٠٠٠) والتي أشارت لوجود فروق دالة إحصائياً بين المسنين في قدرتهم على تكوين علاقات اجتماعية وأسرية لصالح ذوى التعليم المرتفع، كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة (Morre , et. al , 2007) التي أكدت على الارتباط الإيجابي بين مستوى التعليم وبين توافر فرص الشيخوخة الناجحة التي تتميز بالتسامح والتفاؤل والرضا عن الحياة الأسرية.

وتتفق مع دراسة سناء النجار وفاطمة أبو الفتوح (٢٠١٤) في أن ارتفاع المستوى التعليمي يساعد الفرد على التكيف مع ظروفه الحالية من خلال تفهم وإدراك كافة الأمور التي تتعلق بالمعيشة لتحقيق أفضل حياة للأفراد، ودراسة (Neletal(2017) التي أوضحت تأثير المستوى التعليمي المرتفع على توجيه الفرد نحو الرفاهية.

- كما تتفق مع دراسة يحيى خطاطبة (٢٠١٩) والتي أظهرت وجود فروق في الهناء والرفاهية لدى أفراد العينة وفقاً لمستواهم التعليمي لصالح الأعلى، ودراسة نسمة محمد (٢٠٢٠)، دعاء متولى (٢٠٢٠)، ودراسة ريتا زيدو (٢٠٢١) في تأثير المستوى التعليمي على قدرة كبار السن في تأقلمهم مع مرحلة التقاعد ورضاهم عن الحياة، ودراسة إيمان دراز، سلوى عيد (٢٠٢٢) في التفاعل وتعزيز الروابط الأسرية للمستوى التعليمي الأعلى.

ج- مستوى الدخل الشهري للأسرة:

جدول (٢١) تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين المتوسطات في الهناء الأسري تبعاً لمستوى الدخل

الشهري للأسرة (ن=٢٣٠)

المحاور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التسامح	بين المجموعات	٣٥,٤٢٥	٢	١٧,٧١٣	١,٤١٣	٠,٢٤٥ غير دالة
	داخل المجموعات	٢٨٤٤,٩٤٠	٢٢٧	١٢,٥٣٣		
	الكل	٢٨٨٠,٣٦٥	٢٢٩			
الرضا عن الحياة الأسرية	بين المجموعات	٣,٤٤١	٢	١,٧٢١	٠,٣٧٥	٠,٦٨٨ غير دالة
	داخل المجموعات	١٠٤٠,٧٥٠	٢٢٧	٤,٥٨٥		
	الكل	١٨,٢٤٣٥	٢٢٩			
الاندماج الأسري	بين المجموعات	١٤,٤٧٤	٢	٧,٢٣٧	١,٢٧٣	٠,٢٨٢ غير دالة
	داخل المجموعات	١٢٩٠,٩٠٠	٢٢٧	٥,٦٨٧		
	الكل	١٣٠٥,٣٧٤	٢٢٩			
التفاؤل	بين المجموعات	٤,٣٤٩	٢	٢,١٧٥	٠,١٧٦	٠,٨٣٩ غير دالة
	داخل المجموعات	٢٨٠٦,٩٧٣	٢٢٧	١٢,٣٦٦		
	الكل	٢٨١١,٣٢٢	٢٢٩			
الإجمالي	بين المجموعات	١٥٠,٣٤٦	٢	٧٥,١٧٣	١,٢٦٤	٠,٢٨٥ غير دالة
	داخل المجموعات	١٣٥٠,٥٣٧٦	٢٢٧	٥٩,٤٩٥		
	الكل	١٣٦٥٥,٧٢٢	٢٢٩			

- يتبين من نتائج جدول (٢١) عدم وجود تباين دال إحصائياً بين المسنين عينه البحث في الهناء الأسري بمحاورة الأربعة تبعاً لمستوى الدخل الشهري للأسرة، حيث كانت قيم ف على التوالي (١,٢٦٤، ١,٤١٣، ٠,٣٧٥، ١,٢٧٣، ٠,١٧٦) وهى قيم غير داله إحصائياً.

- وترى الباحثان أنه إذا توفر لدى المسن حافز يشعره بقيمته داخل مجتمعه الصغير أو الكبير، وقدم له الدعم المعنوي أو المادي حسبما يتطلب، من خلال المساندة، فقد يشعر بوجوده ويصبح للحياة معنى يستحق أو يعيش لتحقيقه والاستمتاع به، كما قد يرجع ذلك إلى أن هناك عوامل أخرى تجعل المسن يشعر بالهناء منها حاجته لأداء الشعائر الدينية التي تقربه من الله سبحانه وتعالى، وفخره بحياته وإنجازاته السابقة وقدرته على العطاء والمشاركة في المناسبات العائلية المختلفة، والقيام بأنشطة مسلية مع الأحفاد وعلاقاته الاجتماعية التي تخفف عنه متاعب المرحلة، وإيمانه بأن الدخل وسيله تسهل له الكثير من أمور حياته لكنه ليس المسيطر والموجه نحو السعادة والهناء، وهذا ما أكدته دراسة مروة ناجى (٢٠٢٠).

- وتختلف تلك النتيجة مع دراسة كلا من هناء سلامة (٢٠١١)، يحيى خطاطبة (٢٠١٩) والتي أظهرت وجود فروق في الهناء والرفاهية لدى أفراد العينة وفقاً لمستوى الدخل الشهري، وتختلف مع دراسة إيناس بدير ورشا راغب (٢٠١٣) التي أكدت أنه بزيادة القدرة المالية للمسن تزداد معها تمتعه بأوجه الرعاية المتكاملة المتواجدة بالمجتمع والتي تكلفه إنفاق المزيد من المال للحصول عليها كالرعاية الصحية والاشتراك في الأندية الاجتماعية والاندماج مع المجتمع، وغيرها من أوجه الرعاية

- وتختلف أيضاً مع دراسة دعاء متولى (٢٠٢٠) بارتفاع الدخل الشهري للمسن ينعكس إيجابياً على تكيفه وثقته بنفسه والتعبير عن مشاعره بحرية، كما تختلف مع دراسة مروة ناجي (٢٠٢٠) في أن ارتفاع الدخل يساعد على الاستقلال الذاتي للمسن، إيمان دراز، سلوى عيد (٢٠٢٢) في أن الأسر ذات الدخل المتوسطة لديها قدرة على التفاعل وتعزيز الروابط الأسرية، الإقبال على الحياة مقارنة بالدخول المرتفعة والمنخفضة، وقد يرجع هذا الاختلاف لطبيعة العينة التي طبقت عليها الدراسة.

- مما سبق عرضه من الجداول (١٢:١٣) يتضح ما يلي:

- وجود فروق دالة عند مستوى ٠.٥٠ في متوسطات وعى المسنين في مهارات تطوير الذات تبعاً للعمر لصالح الفئة العمرية من ٦٠ > ٦٥ عام.
- عدم وجود تباين دال إحصائياً بين المسنين عينة البحث في مهارات تطوير الذات تبعاً للمستوى التعليمي، مستوى الدخل الشهري للمسنين.
- وجود فروق دالة عند مستوى ٠.٥٠ في متوسطات وعى المسنين عينة البحث في الهناء الأسري تبعاً للعمر لصالح من >٦٠ من ٦٥ عام.
- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين المسنين عينة البحث في محور "الرضا عن الحياة الأسرية" تبعاً للمستوى التعليمي، مستوى الدخل الشهري للمسنين. مما يشير لتحقيق صحة الفرض الثالث جزئياً.

النتائج في ضوء الفرض الرابع:

- ينص الفرض الرابع على أنه "تختلف نسبة مشاركة المتغير المستقل للدراسة (مهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة) في تفسير نسبة التباين الخاصة بالمتغير التابع (الهناء الأسري) للمسنين عينة البحث"، ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الانحدار البسيط والجدول (٢٢) يوضح ذلك:

جدول (٢٢) معامل الانحدار البسيط لبيان نسبة مشاركة مهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة، في تفسير نسبة التباين الخاصة بالهناء الأسري للمسنين عينة البحث ن = (٢٣٠)

المتغير التابع	الارتباط (R)	نسبة المشاركة (R ²)	ف	معامل الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الهناء الأسري	٠.٧٤٢	٠.٥٥٠	٢٧٨.٨٠	الثابت A	١٤.١٢٤	داله عند مستوى ٠.٠٠١
				(٢٥.٩٢٤)		
				الميل B		
				(٠.٥٣٥)		

- تشير النتائج بجدول (٢٢) وفقاً لاستجابات المسنين عينة البحث على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية لمهارات تطوير الذات على الهناء الأسري إذ بلغ معامل الارتباط (R) (٠.٧٤٢)، وكانت قيمة (ت) (١٤.١٢٤) داله عند مستوى ٠.٠٠١، أما نسبة المشاركة (R²) فقد بلغ (٠.٥٥٠) أي أن ما قيمته ٥٥.٥٠٪ من التغيير في الهناء الأسري لدى المسنين ناتج عن التغيير في مستوى مهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة، كما بلغت قيمة درجة التأثير B (٠.٥٣٥) وهذا يعني أن الزيادة بمقدار درجة واحدة من مهارات تطوير الذات بأبعادها الثلاثة يؤدي إلى زيادة في الهناء الأسري للمسنين بقيمة ٥٣.٥٠٪، ويؤكد معنوية أثر مهارات تطوير الذات على الهناء الأسري للمسنين.

وهذا يشير لقبول الفرض الرابع

ولمعرفة أي المتغيرات المستقلة أكثر تأثيراً على المتغير التابع تم استخدام معامل الانحدار الخطي المتعدد والجدول (٢٣) يوضح ذلك:

جدول (٢٣) الانحدار المتعدد للعلاقة بين المتغيرات المستقلة (أبعاد مهارات تطوير الذات) والمتغير التابع (الهناء الأسري) (ن = ٢٣٠)

مستوى الدلالة	قيمة ت	معامل الانحدار	نسبة المشاركة "R ² "	معامل الارتباط "R"	المتغيرات	
					المستقل	ب
دالة عند مستوى ٠.٠٠١	٢٣.٢٥٣	الثابت A ٣٥.١٦١	٠.٤٧١	٦٨٦.٠	التحدي والمثابرة	الهناء الأسري
		الميل B ١.١٨٢				
دالة عند مستوى ٠.٠٠١	٢٤.٢٣٨	الثابت ٣٤.١٣٥	٠.٥٣١	٠.٧٢٨	الثقة بالذات	
		الميل B ١.٥٩				
دالة عند مستوى ٠.٠٠١	١٣.٣٦٦	الثابت A ٣٣.٣٩٨	٠.٢٧١	٠.٥٢٠	إدارة وقت الفراغ	
		الميل B ٠.٩٠٨				

- تم إيجاد معامل الانحدار الخطي بين كل متغير مستقل ومتغير تابع وذلك لمعرفة أي المتغيرات المستقلة أكثر تأثيراً على المتغير التابع، ويوضح جدول (٢٣) وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات المستقلة (التحدي والمثابرة - الثقة بالذات - إدارة وقت الفراغ) والمتغير التابع (الهناء الأسري)، ويظهر من الجدول (٢٣) أن العلاقة بين كل متغير مستقل وتابع دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ للأبعاد الثلاثة، كما يتضح أن أكثر المتغيرات تأثيراً "الثقة بالذات" حيث بلغ نسبة المشاركة $R^2 = 0,728$ ، يليه متغير "التحدي والمثابرة" حيث بلغ نسبة المشاركة $R^2 = 0,471$ ثم يليهما في النهاية متغير "إدارة وقت الفراغ" حيث بلغ نسبة المشاركة $R^2 = 0,271$.
- ومن خلال جدول (٢٣) يمكن استنتاج أنه كلما زادت الثقة بالذات بمقدار درجة واحدة كلما زاد الهناء الأسري للمسنين بمقدار ١,١٨٢، كلما زاد التحدي والمثابرة بمقدار درجة واحدة زاد الهناء الأسري للمسنين بمقدار ١,٥٩٧، وكلما زادت إدارة وقت الفراغ بمقدار درجة واحدة زاد الهناء الأسري بمقدار ٠,٩٠٨ وهذا يدل على أنه تختلف نسبة مشاركة المتغير المستقل للدراسة (مهارات تطوير الذات) في تفسير نسبة التباين الخاصة بالمتغير التابع (الهناء الأسري) للمسنين عينة البحث مما يشير لصحة الفرض الرابع.

- ملخص نتائج وتوصيات البحث: في ضوء نتائج الفروض التي تم التوصل إليها في البحث الحالي
توصي الباحثان بما يلي:-

م	ملخص النتائج لكل فرض	التوصيات في ضوء نتائج الفروض	الجهة المسؤولة عن التنفيذ
الفرض الأول	توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارات تطوير الذات لدى المسنين بأبعاده الثلاثة المتمثلة في (التحدي والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت فراغ المسن)، الإجمالي، والهناء الأسري بمحاورة الأربعة (التسامح، الرضا عن الحياة الأسرية، الاندماج الأسري، التفاؤل)، الإجمالي.	عقد دورات تدريبية للمسنين لتنمية مهارات تطوير الذات مما ينعكس إيجابياً على هئانهم الأسري. الاهتمام بالبرامج الإرشادية الموجهة للمسنين لتنمية مهارات تطوير الذات لأجل هذه الفئة التي تحتاج إلى الرعاية والإرشاد.	مراكز رعاية المسنين. المتخصصين في مجال (إدارة مؤسسات الأسرة / إدارة المنزل).
الفرض الثاني	توجد فروق دالة إحصائية بين درجات وعي المسنين بمهارات تطوير الذات بأبعاده الثلاثة (التحدي والمثابرة، الثقة بالذات، إدارة وقت الفراغ، والهناء الأسري بمحاورة الأربعة (التسامح، الاندماج الأسري، التفاؤل) وفقاً لمتغيرات الجنس (ذكر/أنثى) لصالح الإناث	تبصير المسنين بعلاقة مهارات تطوير الذات بالهناء الأسري من خلال الندوات وبرامج التليفزيون. القيام بعمليات إعلامية لنشر الوعي بمهارات تطوير الذات لتحقيق الهناء الأسري	المجلس الأعلى لتنظيم الإعلام، وزارة الإعلام.
الفرض الثالث	وجود فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ في متوسطات وعي المسنين في مهارات تطوير الذات، الهناء الأسري تبعاً لعمر لصالح الفئة العمرية من ٦٠ > ٧٠ عام. عدم وجود تباين دال إحصائي بين المسنين عينة البحث في مهارات تطوير الذات، محور الرضا عن الحياة الأسرية تبعاً للمستوى التعليمي، مستوى الدخل الشهري للمسنين.	تعزيز دور أخصائي (إدارة مؤسسات الأسرة - إدارة المنزل) في إعداد برامج إرشادية وتنظيم دورات تدريبية لتوعية المسنين بمهارات تطوير الذات. تحديث وتطوير المقررات الدراسية الخاصة برعاية المسنين ليضاف أجزاء عن كل من الله مهارات تطوير الذات بأبعاده الثلاثة، والهناء الأسري بمحاورة الأربعة والتي تناولها البحث الحالي.	كليات التربية النوعية لله قسم الاقتصاد المنزلي لله / كليات الاقتصاد المنزلي، كليات الزراعة لله قسم الاقتصاد المنزلي لله، كليات ومعاهد الخدمة الاجتماعية.
الفرض الرابع	تختلف نسبة مشاركة المتغير المستقل للدراسة (مهارات تطوير الذات) في تفسير نسبة التباين الخاصة بالمتغير التابع (الهناء الأسري) للمسنين.	- الاستعانة بالخبرات العلمية لأساتذة الجامعة في مختلف التخصصات ذات الصلة بالمسنين لتنمية مهارات تطوير الذات لديهم وخاصة الذكور لخاصة هذه الفئة لمزيد من التوجيه والتدريب.	- مؤسسات رعاية المسنين. مراكز الاستشارات الأسرية.
الفرض الخامس	تختلف نسبة مشاركة المتغير المستقل للدراسة (مهارات تطوير الذات) في تفسير نسبة التباين الخاصة بالمتغير التابع (الهناء الأسري) للمسنين.	- فتح مراكز تأهيل للمسنين للمساعدة على تطوير الذات خاصة الفئة العمرية الأكبر من ٧٠ عاماً. إجراء مزيد من البحوث والدراسات والبرامج الإرشادية حول موضوع تنمية مهارات تطوير الذات من أجل تحقيق أعلى مستوى ممكن من الهناء الأسري.	- وزارة التضامن الاجتماعي. الكليات والمعاهد المتخصصة.
الفرض السادس	تختلف نسبة مشاركة المتغير المستقل للدراسة (مهارات تطوير الذات) في تفسير نسبة التباين الخاصة بالمتغير التابع (الهناء الأسري) للمسنين.	- ترسيخ كل معاني الإنسانية لدى الأبناء وطرق الحفاظ على حرارة العلاقات الاجتماعية والأسرية. - تم إعداد كتيب إرشادي لتنمية مهارات تطوير الذات للمسنين لتحقيق الهناء الأسري، وتم نشره من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، وعلى الإنترنت على الرابط التالي:	- وزارتي التربية والتعليم، التعليم العالي. الباحثان

https://drive.google.com/file/d/1rkrFSFkzv_4I3eQr5mRUDQdUs5OZhxFK/view?usp=share

[ing](#) رابط الكتيب الإرشادي. تم توزيعه ورقياً وإلكترونياً

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. ابتسام راضي هادي (٢٠١٩): الإبداع الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى تدريسي كلية التربية الأساسية، مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد (٤٦)، العدد (٢).
٢. أحمد حسين عبد المعطى، دعاء محمد مصطفى (٢٠٠٨): المهارات الحياتية، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ط١.
٣. أحمد سمير أبو بكر، محمد فتحي عبد الرحمن (٢٠٢٠): أساليب إدارة الصراع التنظيمي وعلاقتها بالهناء الوظيفي وفاعلية الذات البحثية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنيا، مجلة التربية، مجلد ٧٥، كلية التربية، جامعة سوهاج، مصر.
٤. أحمد كامل الحوراني (٢٠١٨): التسامح وعلاقته بالسعادة الزوجية لدى المعلمين والمعلمات المتزوجين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد ٢٨، العدد ١٠١، مصر.
٥. أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٨): الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، مجلد ١٨، العدد ١، الكويت.
٦. أحمد محمد عبد الخالق، غادة خالد عيد (٢٠١١): حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد ٢، العدد ٣٩، مصر.
٧. أحمد محمد عبد الخالق، غادة خالد عيد، مایسة أحمد النبال (٢٠١٠): حب الحياة لدى عینتین من طلاب الجامعة الكويتيين واللبنانيين: دراسة في علم النفس الايجابي، حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، الكويت.
٨. أحمد محمد عبد الخالق، ما یسه أحمد الشال (٢٠١٩): التفاؤل والفاعلية الذاتية والهناء الشخصي بوصفها منبئة بالسلوك الصحي لدى طلاب الجامعة، حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي، الكويت.
٩. أروى أحمد (٢٠١٤): تقدير الذات والتسامح كمتغيرات منبئة بالرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجين حديثاً، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.
١٠. أسماء ممدوح عبد اللطيف (٢٠١٨): إدمان المراهقين للألعاب الإلكترونية وعلاقته بإدارة وقت الفراغ والأمن النفسي، مجلة الاقتصاد المنزلي، مجلد ٢٨، ع٤.
١١. أكرم رضا (٢٠٠٥): إدارة الذات دليل الشاب إلى النجاح، الطبعة ٤، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة، مصر.

١٢. آلاء دلدول (٢٠١٨): المناخ الأسري وعلاقته بالتسامح لدى طلبة جامعة الأزهر بفضة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
١٣. آمال جوده (٢٠٠٧): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد ٣، العدد ٢١، فلسطين.
١٤. أمنية صلاح ذكي (٢٠١٨): أبعاد التكيف المأمول للمسنين في إطار الواقع الاجتماعي للمجتمع المصري، رسالة دكتوراه، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مصر.
١٥. أميرة أمعادي علاجي (٢٠٢٠): الهناء النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة التربية، المجلد ١، العدد ١٨٥، كلية التربية، جامعة الأزهر.
١٦. أمينة إبراهيم شلبي (٢٠١١): القيم كمنبئات بالرضا عن الحياة كأحد مكونات الهناء الشخصي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٢١، العدد ٧٢، مصر.
١٧. آيات قاسم عبد اللطيف، عواطف إبراهيم شوكت، نشوه عبد المنعم عبد الله (٢٠٢٠): العلاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية في مرحلة التعليم الأساسي، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، المجلد ٧، العدد ٢١، جامعة عين شمس.
١٨. إيمان السيد دراز، سلوى محمد عيد (٢٠٢٢): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعى ربات الأسر بتكامل معايير جودة التصميم الداخلي في المسكن المعاصر وعلاقته بالرفاهية الأسرية، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، ع٦٦، إبريل.
١٩. إيناس ماهر بدير، رشا عبد العاطي راغب (٢٠١٣): كفاءة المعايير السكنية كما يدركها المسن وانعكاسها على الرعاية المتكاملة له - المؤتمر الدولي الأول للاقتصاد المنزلي " علوم الإنسان التطبيقية والتكنولوجيا في الألفية الثالثة " في الفترة من (٨ - ٩) مايو، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان، مصر.
٢٠. بدير عبد النبي عقل (٢٠٢١): إدارة الذات والمهارات الحياتية كمدخل إرشادي لتمكين كبار السن ذوي الإعاقة الحركية في المجتمع، المجلة العربية للعلوم الإعاقة والموهبة، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، العدد ١٨، جامعة الشقراء، السعودية.
٢١. بشرى إسماعيل أرنوط (٢٠١٩): فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية "دراسة مقارنة بين النصفين التقليدي وعبر الأنترنت للبرنامج"، المجلة التربوية، مجلد ٦٣، كلية التربية، جامعة سوهاج، مصر.

٢٢. بشير معمرية (٢٠١٢): علم النفس الإيجابي - اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، دار الخلدونية، الجزائر.
٢٣. تغريد سيد بركات (٢٠١٦): المهارات الوالدية للأمهات وعلاقتها بإدارة الذات لدى أبنائهن المراهقين، مجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية، المجلد ٦١، العدد ٣، جامعة الإسكندرية.
٢٤. جاسر محمد زكى (٢٠١٨): التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
٢٥. جهاد كهمان (٢٠١٨): علاقة السلوك التوكيدي بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين " دراسة وصفية ارتباطية بدائرة الرياح ولاية الوادي"، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمد لخضر بالوادي، الجزائر.
٢٦. جولتان حسن حجازي، عاصم شوقي عبيد (٢٠٢٠): إدارة الذات كمتغير وسيط بين التوافق الأسري والإبداع الوظيفي لدى الزوجات العاملات في مقرر وزارة التربية والتعليم الفلسطينية في محافظة رام الله والبيرة، مجلة كلية التربية، مجلد ٧٧، العدد ١، كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
٢٧. حسن بن إدريس صميلي (٢٠٢١): الإسهام النسبي للانهماك في العمل والرضا المهني في التنبؤ بإدارة الذات لدى المرشدين الطلابيين والمرشدات الطالبات في مدارس إدارة تعليم جازان، المجلة التربوية، مجلد ٣، عدد ٨٦، كلية التربية، جامعة سوهاج، مصر.
٢٨. حليلة إبراهيم (٢٠١٩): التسامح والامتنان بين الزوجين وعلاقته بالشعور بالرفاهية النفسية للأسرة، مجلة العلوم التربوية، مجلد ٢٧، العدد ١، مصر.
٢٩. حنان أحمد علي (٢٠٢٠): النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين التسامح والهناء النفسي والتوافق الزوجي لدى المتزوجين، مجلة كلية الآداب، مجلد ١٢، العدد ٢، كلية الآداب، جامعة الفيوم، مصر.
٣٠. درويش حسن درويش (٢٠٢١): فاعلية برنامج مقترح قائم على أسلوب القصة في تنمية التفكير الإيجابي والثقة بالنفس وروح التحدي لدى تلاميذ الصف الرابع الأساسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، مجلد ٥، العدد ١٢، فلسطين.

٣١. دعاء عمر متولى (٢٠٢٠): ارجونومية التصميم الداخلي لمؤسسات رعاية المسنين وعلاقتها باستراتيجيات التكيف الإيجابي لكبار السن مع مشكلات الشيخوخة، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، المجلد السادس، ع ٢٨، مايو.
٣٢. رانيا عبد العظيم أبوزيد، محمد السيد عبد الرحمن، محمد أحمد سعدان (٢٠١٩): الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية، المجلد ٣، العدد ١٠، مصر.
٣٣. رائدة مروان (٢٠١٨): الاستقرار الزوجي وعلاقته بالتسامح وأنماط الاتصال استناداً لنموذج فرجينيا لدى الأزواج في محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.
٣٤. رجوة بنت سمران الهذلي (٢٠١٠): إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظرهن، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
٣٥. رشا محمد مبروك، فؤاد حامد المواقي، عمرو رفعت عمر (٢٠٠٩): العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، العدد ٥، جامعة بورسعيد، مصر.
٣٦. رغدة محمود أحمد (٢٠١٧): الكفاءة الاجتماعية للأبناء وعلاقتها بالمساندة الأسرية المقدمة لكبار السن وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم، بحث منشور في مجلد مؤتمر كلية التربية النوعية، جامعة بورسعيد، المؤتمر العلمي السابع والدولي الثاني للتعليم النوعي وآفاق التنمية في ضوء متطلبات القرن الواحد والعشرين، مصر.
٣٧. ريتا على زيدو (٢٠٢١): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض القوى الإيجابية لدى عينة من المسنين في محافظة دمشق، رسالة دكتوراه، جامعة دمشق، الجمهورية العربية السورية.
٣٨. زينب محمود (٢٠١٢): التسامح كمنبئ للأمن النفسي لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مجلد ٢٤، العدد ٢، رابطة التربويين العرب، مصر.
٣٩. سامة شاهين (٢٠١٨): الثقة بالنفس وتطوير الذات، شمس للنشر والإعلام، مصر.

٤٠. سامح خميس إسماعيل (٢٠٠٠): اتجاهات المسنين نحو استخدام وسائل التكنولوجيا الشخصية، المؤتمر الإقليمي العربي الأول لرعاية المسنين "المسنون في الوطن العربي - الواقع والمأمول في مطلع الألفية الثالثة، ٣- ٥ أبريل، جامعة حلوان.
٤١. ساهرة قحطان الحميري (٢٠٢١): فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى الذكاء الروحي وأثره في تنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من الطلبة الموهوبين، مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجامعة الأردنية، الأردن.
٤٢. سحر منصور القطاوي، نجوى حسن علي (٢٠١٦): المثابرة الأكاديمية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحمل الغموض لدى عينة من طلاب الجامعة المصرية والسعودية (دراسة مقارنة)، مجلة الإرشاد النفسي، المجلد ٢، العدد ٤٨، مصر.
٤٣. شاكر عبد الحميد (٢٠٠٦): علم النفس الإبداعي، دار غريب، القاهرة.
٤٤. شريف محمد حوريه، سحر أمين سليمان (٢٠٢٢): دور السمات الريادية في تعزيز الكفاءة الإنتاجية لرعاية الأسرة وعلاقتها برأس المال الأسرى النفسي، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، المجلد الثامن، العدد ٤٠، مايو.
٤٥. شوقي عبد الله (٢٠٠٦): إدارة الوقت ومدارس الفكر الإداري، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٤٦. صياد الحاج (٢٠١٨): فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في التحسين النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عبد الحميد بن باديس، الجزائر.
٤٧. عامر إبراهيم قنديلجي (٢٠١٨): منهجية البحث العلمي، دار اليازوري للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
٤٨. عبد الرحمن أحمد سيف (٢٠١٨): تطوير الذات، دار المعتز للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٤٩. عبد العزيز الغريب صقر (٢٠٠٥): المتقاعدون والاستفادة من خبراتهم في المملكة العربية السعودية، ورقة عمل مقدمة لندوة (المتقاعدون بين الاهتمام والتجاهل)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
٥٠. عبد الله بن ناصر العجري (٢٠١٧): تعايش ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع السعودي، المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والأدب، العدد ١، السعودية.
٥١. عبد الهادي السيد عبده (٢٠٢٠): الكفاءة الشخصية، القاهرة، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية.

٥٢. عبلة محمد صغير (٢٠٢١): نمذجة العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة مجلة البحث العلمي في التربية، ع١٠، مجلد ٢٢.
٥٣. عبير محمد (٢٠١٩): قياس الهناء النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية والأهلية في مدينة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، مجلد ٥، العدد ٤، العراق.
٥٤. عطايف محمد حمدي (٢٠١٨): الطاقة النفسية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى طالبات جامعة جازان، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة جازان، السعودية.
٥٥. عمر بن سليمان الشلاش (٢٠١٩): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينه من المسنين المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد العشرون.
٥٦. عيشة عله، تيجاني بن الظاهر (٢٠١٩): علاقة الهناء النفسي بالذكاء الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة عمار ثلجي بالأغواط، مجلة دراسات نفسية وتربوية، مجلد ١٢، العدد ٣.
٥٧. فاطمة الزهراء عبد الباسط عبد الواحد (٢٠٢١): فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، مجلة البحث العلمي في التربية، ع٩٤، مجلد ٢٢.
٥٨. فاطمة خلف (٢٠١٧): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالهناء النفسي في بداية المراهقة وبداية الرشد، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة حلوان، مصر.
٥٩. فاطمة محمد أبو الفتوح، سناء محمد النجار (٢٠١٤): وعى المعاقين حركياً بالمعايير السكنية الأمانة وعلاقته بالرضا عن الحياة، بحث منشور في مجلة الاقتصاد المنزلي، مجلد (٢٤)، العدد الثاني، أبريل، جامعة المنوفية.
٦٠. فوشان عبد القادر (٢٠١٧): الاندماج الاجتماعي، المفهوم، الأبعاد والمؤشرات، المؤتمر السنوي السادس للعلوم الاجتماعية والإنسانية، المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات.
٦١. كامل حسن محمد (٢٠١٨): المحتوى الظاهر لقصة الحياة لدى المسنين من اللاجئين الفلسطينيين الذين عاشوا الاقتلاع والشتات، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، ع٣٨، جامعة بابل.
٦٢. محمد أمين شحادة (٢٠٠٥): إدارة الوقت بين التراث والمعاصرة، دار ابن الجوزي للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

٦٣. محمد طه، سعاد منصور (٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في تعزيز التفكير العقلاني والتوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات في مدينة الزرقاء، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ٤٢، العدد ١١، المركز الديمقراطي العربي، برلين، ألمانيا.
٦٤. محمد عبد العال (٢٠٠٦): المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالرفس والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، مجلد ٢١، العدد ٦٠، مصر.
٦٥. محمد ماضي الدرابكة (٢٠٢١): الثقة بالرفس وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الطلبة الموهوبين وغير الموهوبين في منطقة حائل، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مجلد ١٢، العدد ٣٤، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
٦٦. مدحت محمد أبو النصر (٢٠٠٨): إدارة الذات "المفهوم والأهمية والمحاوور"، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
٦٧. مروة محمد نجيب (٢٠٢١): أنماط الشخصية وعلاقتها بمهارات إدارة الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة ربحان للنشر العلمي، مركز فكر للدراسات والتطوير، العدد ٨، سوريا.
٦٨. مروة مسعد ناجى (٢٠٢٠): أنماط استخدام كبار السن لوسائل التكنولوجيا المساعدة وعلاقتها باستقلالهم الذاتي، العدد (١٢)، مجلة كلية التربية النوعية للدراسات التربوية والنوعية.
٦٩. معتز محمد عبيد (٢٠١٢): تأثير المشاركة الاجتماعية في تخفيف قلق الانفصال لدى عينه من المسنين، مجلة البحث العلمي للتربية، كلية البنات، جامعة عين شمس.
٧٠. منى مصطفى الزاكي، إيناس عبد المعز الشامي (٢٠١١): العلاقة بين مستوى إتقان مهارات إدارة الذات والأداء التدريسي للطالبة المعلمة في كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، المؤتمر السنوي (العربي السادس - الدولي الثالث)، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، مصر.
٧١. منيرة بنت صالح الضحيان (٢٠١٩): فاعلية برنامج إرشادي نحو تخطيط الدخل المالي لدى مجموعة من ربات الأسر في مدينة الرياض، رسالة دكتوراه، كلية التربية

- للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية بالرياض، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، السعودية.
٧٢. ميشيل مالكو، كنيث بارجمنت، كارل ثورسين (٢٠١٥): **التسامح " النظرية والبحث والممارسة"**، ترجمة عبير محمد أنور، المركز القومي للترجمة، القاهرة، مصر.
٧٣. نجلاء فتحى أبو سليمة، شيرين محمد دسوقي (٢٠٢٠): **إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة**، مجلة كلية التربية، العدد ٣١، كلية التربية، جامعة بورسعيد، مصر.
٧٤. نسرين خورى (٢٠١٩): **الرفاه النفسي لدى مرتفعي ومنخفضي الشعور بالوحدة النفسية من المتقاعدين المصابين بارتفاع ضغط الدم**، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين سطيف، الجزائر.
٧٥. نسمة يحيى محمد (٢٠٢٠): **العلاقة بين الاتجاه نحو التقاعد والرضا عن الحياة لدى كبار السن**، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ع ٥٢، مجلد ١، أكتوبر.
٧٦. نسمة يحيى محمد (٢٠٢٠): **العلاقة بين الاتجاه نحو التقاعد والرضا عن الحياة لدى كبار السن**، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية المجلد (١)، العدد (٥٢)، أكتوبر.
٧٧. نعمة مصطفى رقبان، مايسه محمد الحبشى، نهى عبد الستار عبد المحسن مصطفى، هناء سعيد إبراهيم سلامة (٢٠١٧): **الوعي بالتخطيط الاستراتيجي لسن التقاعد وعلاقته بإدراك مشكلات المسنين**، مجلة الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مجلد ٢٦، ع ٤.
٧٨. نيبال فيصل عطيه (٢٠١٦): **الإدارة المنزلية**، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
٧٩. نيبال فيصل عطيه، دعاء عوضين المرسى (٢٠٢٢): **الوعي بالأثاث التفاعلي وعلاقته بجودة الرعاية الأسرية لعينة من المسنين**، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، المجلد ٨، العدد ٤١، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، مصر.
٨٠. هاني سعيد (٢٠١٤): **التسامح والذكاء الانفعالي كمنبئات بجودة الحياة لدى الأشخاص النفسيين بمدارس التربية والتعليم**، مجلة العلوم التربوية بمعهد الدراسات والبحوث التربوية، مؤتمر قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة، مصر.

٨١. هناء سعيد سلامة (٢٠١١): جودة النظم الإدارية بمؤسسات المسنين وعلاقتها بجودة حياة المسنين، رسالة ماجستير، جامعة المنوفية، مصر.
٨٢. هويدة حنفي محمود (٢٠١٣): مقياس إدارة الذات، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
٨٣. وليد محمد عليوات، محمد عبود الجراحشة (٢٠٢٠): درجة امتلاك طلبة الدراسات العليا بتخصص الإدارة التربوية في الجامعات الأردنية لمهارات إدارة الذات، رسالة ماجستير، جامعة آل البيت، كلية العلوم التربوية، الأردن.
٨٤. ياسر السعيد القطان، سهام علي عليوه، مروة نشأت معوض (٢٠١٩): فعالية برنامج إرشادي انتقائي وبرنامج إرشادي أسري لتحسين الهناء الشخصي لدى المراهقين ضعاف السمع، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مصر.
٨٥. يحيى مبارك خطاطبة (٢٠١٩): مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ٥٤، عمادة البحث العلمي، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

86. Bergman, C.S. Pedersen, N.L. & Mc Clean, G.e. (2008). "Genetic Mediation of the relationship between social support and psychological well-being". Psychology and aging.6 (4). 640-646.
87. Bernard, M.(2015):**Gratitude in palliative Care: Is it a psychological factor contributing to well-being and quality of life ?** psycho- on cology , 9(2).
88. Brightman, Baird K. (2000): **Reinforcing professional self-management for improved service quality** (10) ,n(5), pp: 299:306.
89. Burns, R. Anste, K (2010): **The conner Davids on Resilience Scale testing** ,the invariance of personalit and individual differences 48(1).
90. Castro, R.J., Arias, W.L., Dominguez, S., Masias, MA, Solange. X, Canales, F. and Flores, A. (2013): **Family Integration and Socioeconomic variable in the city of Arequipa**. Research 4.
91. Danesh, E., Aminalroyaei, P., & Liavoli, R(2017): The relationship between resiliency ,psychological well- being and marital

- satisfaction of intertite couples undergoing in vitro fertilization, community Health, 4(2).
92. Eddington & Shumman, Ree (2010): **Subjective well- being Happiness continuing psychology Education.inc**, San Digo, California.
 93. Galen, B. Grabe, S. Wells, B (2006): **The power of resilience achieving balance confidence and personal strength in your life**, New York, MC graw- Hill.
 94. Goleman, D. (2001): **An EI- Based theory of performasnce**, in ,The Emotionally intelligent work place.
 95. He ,Q. Zhong, M., Tong, W., Lan,J.Li,X.,ju ,X& Fang, X.(2018): **forgiveness, marital quality, chinese marriage An Actor-partner interdependence mediation model**. Journal of psychology, (9).
 96. Isiklar, A.(2012): **Examining psychological well – being and self – steem levels of Turkish students in gaining indemnity againtsnt role during conflict periods**, journal of instructional psychology ,39(1) , pp 41: 50.
 97. Joshanloo, A.,M.,& chaedi, B.,G(2009): **Value Priorities as Perdictors of hedonic and eduaimonic Aspects of Well-Being**. Shahed University , Tehran,Iran,(47).
 98. Mazzella, S.(2013): **l' enracinement urbain: urbaines, les familles maghrebines du centre –ville de Marseillo**, these de doctorat, Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales (SHESS).
 99. McCoy, Paula, K.(2001): **Hardiness and collage adjustment: identifying students in need of services**, Journal of collage student Development, 40(3).305-309
 100. Mehmet, P.(2018): **Aperdiction of the resiliens**, subjective well – being and marital adjustment of the parents having children with disabilities based on psychosocial competency education& science. Egitim ve Bilim ,42(193).
 101. Moore, Stanley Zammit, Anne Lingford-Hughes, Thomas R E Barnes, Peter B Jones, Margaret Burke, Glyn Lewis (2007). **Cannabis use and risk of psychotic or affective mental health outcomes: a systematic review**, DOI: 10.1016/S0140-6736(07)61162-3

102. Nel. Mirna, Grosser. May, Theron. Linda & Tlale. Daniel (2017): **“Life Orientation for South African Teacher”**, Published By van Publishers, Hatfield, Pretoria, North West University South Africa, P.32.
103. Novo, M, Vargas, R, Alex, S, Karing, R, Maryori, V & Castellanos, O. (2012): **Psychological Well-Being and Quality of Life in Patients Treated from Thyroid Cancer After Surgery**, Terraria Psychological, 28 (1) 69-84
104. Rainey, C. (2008): **Are individual forgiveness intervention of adult more effective than group intervention ? meta – analysis** , Ph.D dissertation, college of Human Science, Florida State University.
105. Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). **Positive psychology: An introduction. American Psychologist**, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
106. Sheldon, K., & Krieger, L. (2004): **Dose Low School Undermine Low Students Examining changes in goals , values ,and well – being**. Behavioral Sciences and the law ,22.
107. Suh, E. Oishi, S (2002): **Subjective well-being across cultures**. In W.J. Western Washington University: Bellmgharm.

***Elderly awareness of self-development skills
and its relationship to family well-being***

Sanaa Mohamed Al Najar *

Nebal F.A Atya **

Abstract:

This research aimed to study the awareness of the elderly of their self-development skills in its three dimensions (challenge and perseverance - self-confidence - leisure time management), and its reflection on family well-being in its four axes (tolerance - family life satisfaction - family integration - optimism). The research used the descriptive analytical methodology. The basic research sample consisted of 230 elderly people, from different social and economic levels. The research tools consisting of, the general data form, the questionnaire of self - development skills, and the questionnaire of family well-being, were applied on the said research sample.

The most important results concluded that:

- There is a positive, statistically significant correlation at the level of significance (0.01) between self-development skills in its three dimensions, and family well-being in its four axes.
- There were statistically significant differences between the male and female elderly, sample of the research in the level of awareness of self-development skills (challenge and perseverance - self-confidence - leisure time management), and family well-being (tolerance - family life satisfaction - family integration - optimism) in favor of females, except for the axis of family life satisfaction, differences were not significant for age group (60 to less than 65years old).
- There were no differences in the level of self-development skills according to the educational level and the level of monthly income. As for the family well-being, it was in favor of the groups with higher educational level,

* Assistant Professor at the Department of Family and Childhood Institutions Management, Faculty of Home Economics - Helwan University.

** Associate professor of Home management, Faculty of Specific Education, Department of Home Economics, Kafr El-Sheikh University.

except for the axis of family life satisfaction, the differences were not significant according to the level of monthly income.

- The percentage of participation of the independent variable of the study (self-development skills) differs in the interpretation of the percentage of variance of the dependent variable (family well-being with its four axes) for the elderly. Where the most influential variables were "self-confidence", followed by "challenge and perseverance", and finally, "leisure time management" variable.

- **The most important recommendations of the research were as follows:**

- Preparation of more academic programs which are concerned with the elderly category and ways to provide them with family well-being and family life satisfaction.
- An electronic guidebook for self-development skills was also prepared to achieve family well-being for the elderly. The two researchers recommend that this electronic guidebook be widely circulated among the institutions concerned with the elderly category.

Keywords: Elderly - self-development skills, family well-being