IJOPER Vol 5, No 1, pp 527 -541 ISSN 2957-3890
المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية
International Journal of Psychological and Educational Research
https://doi.org/10.65028/ijoper.v5i3.246

العلاقة بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن في المملكة الأردنية الهاشمية

كريمة صالح الرفاعي
وزارة التنمية الاجتماعية
kareemarefai@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن لعلاقة بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّن مجتمع الدراسة من كبار السن المنتفعين من خدمات وزارة التنمية الاجتماعية. تم استخدام مقياس الأمن النفسي ومقياس الرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن، حيث كلما ارتفع مستوى الأمن النفسي لدى الأفراد، ارتفع مستوى رضاهم عن حياتهم والعكس صحيح. كما تبين أن مستويات الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن جاءت في نطاق مرتفع بشكل عام. وتوصي الدراسة بضرورة تعزيز البرامج النفسية والاجتماعية المقدمة لكبار السن، بما يسهم في رفع مستوى الأمن النفسي وتحسين مستوى الرضا عن حياتهم.

الكلمات المفتاحية: الأمن النفسي، الرضا عن الحياة، كبار السن، وزارة التنمية الاجتماعية، الأردن.

The relationship between psychological security and life satisfaction among older adults in Jordan

Karima Saleh Al-Rifai
Ministry of Social Development
kareemarefai@gmail.com

Abstract:
The present study aimed to investigate the relationship between psychological security and life satisfaction among older adults affiliated with the Ministry of Social Development in the Hashemite Kingdom of Jordan. The study employed a descriptive correlational design, and the population consisted of older adults benefiting from the services of the Ministry of Social Development. The Psychological Security Scale and the Life Satisfaction Scale were used. The results revealed a positive correlation between psychological security and life satisfaction among older adults, indicating that as the level of psychological security increases, life satisfaction also increases, and vice versa. Moreover, the levels of psychological security and life satisfaction among older adults were generally high. The study recommends enhancing psychological and social programs provided to older adults to improve their psychological security and increase their life satisfaction.

Keywords: Psychological security, Life satisfaction, Older adults, Ministry of Social Development, Jordan.

تاريخ قبوله للنشر (31-08-2026) تاريخ تسلم البحث (04-05-2026)

المقدمة

تشير الأدبيات الحديثة إلى أن الزيادة المتسارعة في أعداد كبار السن تُعد من أبرز التحولات الديموغرافية المعاصرة، الأمر الذي استدعى اهتمامًا متناميًا بقضايا الصحة النفسية وجودة الحياة لدى هذه الفئة (United Nations, 2020). وقد أكدت منظمة الصحة العالمية أن تعزيز الصحة النفسية لكبار السن يمثل عنصرًا أساسيًا في تحسين جودة حياتهم، والحد من المشكلات النفسية والاجتماعية المرتبطة بمرحلة الشيخوخة (World Health Organization, 2021).

ويُعد الشعور بالأمن النفسي من المرتكزات الرئيسة للصحة النفسية، ولا سيما لدى كبار السن، حيث يرتبط بإحساس الفرد بالطمأنينة والاستقرار النفسي وتوقع المستقبل بدرجة أقل من القلق والخوف. وتشير التقارير الرسمية إلى أن كبار السن يُعدون من الفئات الأكثر عرضة لمشكلات الصحة النفسية، خاصة مع تراجع الأدوار الاجتماعية وزيادة الاعتماد على مؤسسات الرعاية، مما قد يؤثر سلبًا على شعورهم بالأمن النفسي ومستوى رضاهم عن حياتهم (وزارة الصحة، 2020). وتشير الدراسات العربية أيضًا إلى أن كبار السن يواجهون تحديات نفسية واجتماعية متعددة، تشمل القلق والوحدة، والتي تؤثر بشكل مباشر على شعورهم بالأمن النفسي ومستوى رضاهم عن حياتهم (الحسيني، 2019). وقد أظهرت دراسات حديثة أن انخفاض مستوى الأمن النفسي لدى كبار السن يرتبط بارتفاع مستويات الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية، ويؤثر سلبًا في التوافق النفسي والاجتماعي لديهم (Santini et al., 2020).

كما يُعدّ الأمن النفسي من المفاهيم الأساسية في علم النفس، حيث يشير إلى شعور الفرد بالطمأنينة والاستقرار الداخلي، والإحساس بالأمان، وغياب مشاعر الخوف والقلق والتهديد، ويُنظر إلى الأمن النفسي بوصفه أحد المرتكزات الرئيسة للصحة النفسية، إذ يسهم في تحقيق التوازن الانفعالي والتوافق مع الذات والآخرين،كما أن الحاجة إلى الأمن تأتي في المرتبة الثانية ضمن هرم الحاجات الإنسانية، مما يعكس أهميتها في حياة الإنسان واستقراره النفسي(Maslow, 1943) .

وتزداد أهمية الأمن النفسي لدى كبار السن على وجه الخصوص، نظرًا لما يواجهونه من تغيرات متعددة في هذه المرحلة العمرية، تشمل التغيرات الصحية والاجتماعية والاقتصادية، فمع التقدم في العمر، قد يعاني الفرد من تراجع في القدرات الجسدية، وفقدان بعض الأدوار الاجتماعية، إضافة إلى احتمالية فقدان الشريك أو الأصدقاء، الأمر الذي قد يؤدي إلى زيادة الشعور بالوحدة وعدم الأمان، وتشير الأدبيات إلى أن الشعور بالأمن النفسي لدى كبار السن يرتبط بشكل وثيق بمدى توفر الدعم الاجتماعي والأسري، ومدى شعورهم بالاندماج والانتماء داخل المجتمع(Santini et al., 2020) .

ويتأثر الأمن النفسي بعدد من العوامل النفسية والاجتماعية، مثل مستوى الصحة العامة، والاستقرار الاقتصادي، وجودة العلاقات الاجتماعية، وتشير الدراسات إلى أن ضعف الروابط الاجتماعية وارتفاع مستويات العزلة الاجتماعية يرتبطان بزيادة احتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب والقلق، مما ينعكس سلبًا على شعور الفرد بالأمن النفسي ، وبالتالي، فإن تعزيز شبكات الدعم الاجتماعي يُعد من أهم العوامل التي تسهم في تحسين مستوى الأمن النفسي لدى كبار السن (Cacioppo & Cacioppo, 2018) .

كما يشكل فهم التغيرات النفسية والاجتماعية المصاحبة لتقدّم العمر أساسًا مهمًا لفهم الأمن النفسي لدى كبار السن، لما له من تأثير مباشر في جودة الحياة ودرجة الرضا عنها، ففي علم نفس الشيخوخة يُعنى الباحثون بالتغيرات النفسية والاجتماعية التي تحدث في مرحلة الشيخوخة وكيفية تأثر الأفراد بها، وما يترتب على ذلك من تأثيرات على التكيف النفسي والرضا العام بالحياة (الزبيدي، 2009). كما يناقش علم نفس المسنين مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية التي تحدد قدرات كبار السن على مواجهة الضغوط اليومية والتكيف مع متغيرات الحياة، وما لذلك من أثر على شعورهم بالأمن والسلام النفسي (عبد الله، 2018).

ومن جهة أخرى، يُعد الرضا عن الحياة أحد المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي، حيث يعكس التقييم المعرفي الشامل الذي يقوم به الفرد لحياته ككل، استنادًا إلى معاييره الشخصية وتوقعاته المستقبلية. ويُعتبر الرضا عن الحياة أحد الأبعاد الأساسية للرفاه الذاتي، إلى جانب المكونات الانفعالية مثل السعادة والوجدان الإيجابي (Diener et al., 1985).

ويكتسب الرضا عن الحياة أهمية خاصة لدى كبار السن، حيث يُعد مؤشرًا مهمًا على جودة الحياة والتكيف النفسي في هذه المرحلة العمرية، وتشير الدراسات إلى أن الرضا عن الحياة يتأثر بعدة عوامل، من أبرزها الحالة الصحية، ومستوى الاستقلالية، وجودة العلاقات الاجتماعية، ومستوى الدعم النفسي، كما أن القدرة على التكيف مع التغيرات الحياتية تلعب دورًا حاسمًا في تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن(Pinquart, 2021) .

وفي هذا الإطار، يبرز دور العلاقات الاجتماعية في تعزيز الرضا عن الحياة، حيث يسهم الشعور بالانتماء والتواصل الاجتماعي في تقليل مشاعر الوحدة والعزلة، مما ينعكس إيجابًا على التقييم العام للحياة. كما أن وجود شبكة دعم اجتماعي قوية يساعد كبار السن على مواجهة التحديات الحياتية، ويعزز لديهم الشعور بالرضا والاستقرار النفسي.(Pavot & Diener, 2018)

ويتأثر الرضا عن الحياة بعدة عوامل متداخلة، تشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية، بالإضافة إلى الصحة الجسدية، فقد أظهرت الدراسات الحديثة أن كبار السن الذين يتمتعون بدعم اجتماعي قوي ومشاركة مجتمعية نشطة يكون لديهم مستوى أعلى من الرضا عن حياتهم مقارنة بمن يعانون من عزلة اجتماعية أو محدودية المشاركة هذا يوضح الدور الحيوي للتفاعل الاجتماعي في تعزيز شعور الأفراد بالرضا عن حياتهم (Santini et al., 2020) .

كما تلعب الصحة النفسية دورًا رئيسيًا في تحديد مستوى الرضا عن الحياة، إذ يرتبط انخفاض مستويات القلق والاكتئاب بزيادة الشعور بالرضا والتقدير الذات، ومن المهم الإشارة إلى أن القدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية والتحديات المرتبطة بالشيخوخة تعد من العوامل الحاسمة التي تؤثر على مستوى الرضا، حيث أظهرت الدراسات أن كبار السن الذين يمتلكون مهارات تكيفية فعالة قادرون على الحفاظ على نظرة إيجابية لحياتهم رغم الظروف الصعبة (Pinquart, 2021) .

وتشير الأدبيات إلى أن الرضا عن الحياة يرتبط أيضًا بالاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات الشخصية، بما في ذلك القدرة على التحكم بالروتين اليومي والخيارات المالية والصحية، فكلما زاد شعور الفرد بالاستقلالية، زاد تقييمه الإيجابي لحياته، وهو ما ينعكس على مستوى الرضا العام (Steptoe et al., 2015) .

وعلاوة على ذلك، تلعب العوامل الثقافية دورًا في تشكيل مفهوم الرضا عن الحياة، حيث تختلف معايير التقييم بين المجتمعات باختلاف القيم والمعتقدات السائدة، فمثلاً المجتمعات التي تعلي من قيمة الأسرة والدعم المتبادل بين

الأجيال يظهر فيها كبار السن مستويات أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بالمجتمعات التي تقلل من أهمية الروابط الاسرية (Veenhoven, 2008) .

ومن خلال ما سبق، يتضح أن الرضا عن الحياة مفهوم متعدد الأبعاد، يتأثر بعدة عوامل نفسية، اجتماعية، وصحية، إضافة إلى السياق الثقافي، وبما أن كبار السن يواجهون تغييرات جسدية ونفسية واجتماعية مهمة، فإن دراسة الرضا عن حياتهم تمثل أداة هامة لفهم جودة حياتهم ورفاههم النفسي، وتوجيه السياسات والبرامج الاجتماعية التي تهدف إلى تعزيز رفاههم.(Pinquart, 2021; Santini et al., 2020)

وتشير الأدبيات النفسية إلى وجود علاقة وثيقة بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة، حيث إن الشعور بالأمان والاستقرار يُعد من العوامل الأساسية التي تسهم في تحقيق التوازن الانفعالي، وتقليل مستويات القلق والتوتر، مما يؤدي إلى تقييم أكثر إيجابية للحياة. فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الأمن النفسي يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية، وأكثر ميلاً إلى تبني نظرة إيجابية نحو الحياة، الأمر الذي ينعكس على مستوى رضاهم عنها، كما يمكن تفسير العلاقة بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة في ضوء النظريات النفسية التي تؤكد على أهمية إشباع الحاجات الأساسية للفرد، حيث إن عدم إشباع الحاجة إلى الأمن يؤدي إلى ظهور مشاعر القلق وعدم الاستقرار، مما ينعكس سلبًا على تقييم الفرد لحياته. في المقابل، فإن إشباع هذه الحاجة يسهم في تعزيز الشعور بالراحة النفسية والاطمئنان، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة (Santini et al., 2020; Pinquart, 2021).

على الرغم من ندرة الدراسات التي تناولت متغيرات هذه الدراسة مجتمعة – بحسب علم الباحثة – فإنه سيتم عرض الدراسات السابقة التي تناولت هذه المتغيرات كلٌّ على حدة، وذلك على النحو الآتي:

أجرى Ghaith & Rimawi , 2024)) دراسة تهدف إلى استكشاف العلاقة بين الرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى كبار السن المقيمين في مدينة القدس، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وطبّقا الدراسة على عينة مكونة من (198) من كبار السن، تم قياس مستوى الرضا عن الحياة باستخدام مقياس رضا الحياة، بينما تم قياس الصلابة النفسية باستخدام مقياس الصلابة النفسية المعتمد، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائيًا بين مستوى الرضا عن الحياة والصلابة النفسية، مما يشير إلى أن ارتفاع الصلابة النفسية يرتبط بزيادة مستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن في المجتمع الفلسطيني .

وأجرت نسمة يحيى رجب محمد (2020) دراسة في مصر هدفت إلى تحديد العلاقة بين الاتجاه نحو التقاعد والرضا عن الحياة من وجهة نظر كبار السن في مدينة 6 أكتوبر، استخدمت الباحثة منهجاً وصفيًا ارتباطيًا وشملت عينة من 40 من كبار السن بالقرب من مؤسستين في المدينة، وتم قياس الاتجاه نحو التقاعد ومقياس الرضا عن الحياة، وقد كشفت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتجاه نحو التقاعد والرضا عن الحياة لدى كبار السن، ما يدل على أن التغيرات النفسية الاجتماعية المرتبطة بالتقاعد يمكن أن تؤثر في رضا الأفراد عن حياتهم.

وأجرى الخالدي (2012) دراسة تهدف الى مقارنة الرضا عن الحياة والأمن النفسي بين المسنين (في المنزل مقابل دور الرعاية) وتكونت العينة من 120 مسناً ومسنة في الأردن، وتم استخدام مقياس الأمن النفسي ، ومقياس الرضا عن الحياة للمسنين ، وأظهرت النتائج أنه يوجد تفوق للمسنين المقيمين مع أسرهم في مستويات الأمن والرضا بشكل ملحوظ.

وأجرى بني يونس(2007) دراسة تهدف الى معرفة الفروق في الأمن النفسي والرضا عن الحياة تبعاً للجنس والمستوى الاقتصادي، وتكونت العينة من (560) طالباً من جامعة اليرموك، وتم استخدام المقاييس التالية: مقياس الطمأنينة الانفعالية، مقياس الرضا العام عن الحياة، وأظهرت النتائج أن المستوى الاقتصادي المرتفع يعزز الأمن النفسي، مما ينعكس إيجاباً على الرضا العام.

وأجرى (Taormina & Sun , 2015) دراسة تهدف الى اختبار كيف يؤدي إشباع احتياجات الأمان إلى الرضا عن الحياة. وتكونت العينة من (386) مشاركاً من البالغين وتم استخدام مقياس إشباع الحاجات لماسلو، ومقياس الرضا عن الحياة ، وأظهرت النتائج أن الأمن النفسي هو أقوى متنبئ إحصائي للرضا عن الحياة من بين باقي الاحتياجات.

وأجرى (Hakanen & Schaufeli,2012) دراسة للكشف عن آثر الأمن النفسي والوظيفي على الرضا طويل الأمد، وتكونت العينة من آلاف الموظفين (دراسة امتدت لـ 7 سنوات)، وتم استخدام مقاييس الرفاه النفسي، واستبيان الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج انخفاض الأمن النفسي يتنبأ بالاكتئاب وانخفاض الرضا عن الحياة مستقبلاً.

وأجرى (Mikulincer & Shaver,2007) دراسة تهدف الى أثر أمن الارتباط على جودة الحياة والرضا، وتكونت العينة من طلاب جامعيون ومتزوجون.، وتم استخدام مقياس أنماط الارتباط للأمن النفسي، مقياس الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج أن الأفراد ذوو الارتباط الآمن يتمتعون بأعلى مستويات الرضا عن الحياة.

وأجرى (Agerström et al, 2012) دراسة تهدف الى فحص الرضا عن الحياة في ظل انعدام الأمن الوظيفي والنفسي، وتكونت العينة من (1500) موظف في السويد، وتم استخدام مقياس الأمن النفسي، مقياس الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج أن انعدام الأمن النفسي يؤدي إلى تآكل الرضا عن الحياة حتى لو كان الدخل مرتفعاً.

وأجرى (Sumi ,2014) دراسة تهدف الى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والأمن والرضا عن الحياة، وتكونت العينة من (300) طالب ياباني، وتم أستخدام مقياس الأمن النفسي الياباني ومقياس الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج أن الأمن النفسي يعمل كدرع يزيد من مرونة الفرد وبالتالي يزيد من رضاه العام.

وبعد أستعراض الدراسات السابقة، تبيّن أن هناك اختلافات بينها من حيث الهدف وطريقة البحث والعينات المستخدمة، لذلك، تم الاستفادة من هذه الدراسات لتطوير أدوات الدراسة الحالية وتحسينها، ومقارنة نتائجها مع النتائج السابقة، كما أن هذه الدراسة تركز على فئة عمرية وهي كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية ، وهي تختلف عن كثير من الدراسات الأخرى

وبناءً على ما سبق، يتضح أن الأمن النفسي والرضا عن الحياة يمثلان متغيرين مترابطين بشكل وثيق، خاصة لدى كبار السن، حيث يتأثر كل منهما بمجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية، ومن هنا تبرز أهمية دراسة العلاقة بين هذين المتغيرين في السياق الأردني، لفهم طبيعة هذه العلاقة، والمساهمة في تطوير البرامج النفسية والاجتماعية التي تستهدف تحسين جودة حياة كبار السن

وفي السياق الأردني، وعلى الرغم من الجهود التي تبذلها وزارة التنمية الاجتماعية في رعاية كبار السن من خلال برامج الرعاية الاجتماعية ودور الإيواء، إلا أن الدراسات النفسية الحديثة التي تناولت العلاقة بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن التابعين للوزارة ما تزال محدودة، الأمر الذي يستدعي إجراء دراسات علمية تسهم في سد هذا النقص المعرفي (وزارة التنمية الاجتماعية، 2022). ومن هنا جاءت هذه الدراسة للكشف

عن العلاقة بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية.

مشكلة الدراسة

تشير نتائج الدراسات الحديثة إلى أن كبار السن يُعدّون من الفئات الأكثر عرضة لمشكلات الصحة النفسية، وذلك نتيجة مجموعة من التغيرات المرتبطة بمرحلة الشيخوخة، مثل تراجع الأدوار الاجتماعية، وانخفاض مستوى المشاركة المجتمعية، وزيادة الاعتماد على مؤسسات الرعاية الرسمية وغير الرسمية. كما أن التغيرات في البنية الأسرية، وضعف شبكات الدعم الاجتماعي، والشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية، قد تسهم بشكل مباشر في تراجع مستويات الأمن النفسي لديهم، وانخفاض درجة الرضا عن الحياة. وتؤكد الأدبيات النفسية أن هذه العوامل مجتمعة قد تجعل كبار السن أكثر هشاشة نفسية في مواجهة الضغوط الحياتية، خصوصًا في البيئات التي تفتقر إلى برامج دعم نفسي واجتماعي كافية (Pinquart, 2021; Santini et al., 2020).

وفي ضوء هذه التحديات، وبالنظر إلى محدودية الدراسات التي تناولت هذه الجوانب بشكل تكاملي في السياق المحلي، تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف مستوى الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن والعوامل المرتبطة بهما، وتجيب عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى الأمن النفسي لدى كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية؟
2. ما مستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية؟

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية: تنبع الأهمية النظرية للدراسة من إسهامها في إثراء الأدبيات النفسية الحديثة المتعلقة بالأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن في السياق العربي والأردني. وتشير الدراسات إلى أن برامج الرعاية الاجتماعية الموجهة لكبار السن في المجتمعات العربية تلعب دورًا مهمًا في تعزيز شعورهم بالأمن النفسي والرضا عن حياتهم (المهدي، 2020).

الأهمية التطبيقية: تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في إمكانية الإفادة من نتائجها في تطوير البرامج النفسية والاجتماعية المقدمة لكبار السن في المؤسسات التابعة لوزارة التنمية الاجتماعية.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي؛ لملاءمته طبيعة أهداف الدراسة التي تسعى إلى الكشف عن العلاقة بين متغيري الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن.

مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية حيث يبلغ عددهم (395) شخص (وزارة التنمية الاجتماعية، 2022).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 195 شخصًا من كبار السن، والجدول 1 يبين فئاتهم.

جدول 1

التكرارات والنسب المئوية حسب متغير الجنس

الفئات	التكرار	النسبة
ذكر	98	50.3
أنثى	97	49.7
المجموع	195	100.0

يتبين من الجدول (1) أن توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس متقارب جدًا، حيث بلغ عدد الذكور (98) بنسبة (50.3%)، وبلغ عدد الإناث (97) بنسبة (49.7%)، ليصبح المجموع الكلي للعينة (195) وبنسبة (100%)، ما يعكس تمثيلًا متوازنًا للذكور والإناث ضمن عينة الدراسة.

أدوات الدراسة:

أولًا: مقياس الأمن النفسي

تم استخدام مقياس الأمن النفسي الذي أعده كلٌّ من (Harrison & Harrison)، وقام بتعريبه راتب (1997)، ويتكون المقياس من (30) فقرة تقيس مستوى شعور الفرد بالأمن النفسي، والذي يتمثل في الإحساس بالأمان والاستقرار وغياب التهديد والخوف والقلق، إضافة إلى الشعور بالتقبل الاجتماعي والتكيف مع الظروف المحيطة. وقد صيغت فقرات المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي،

ويتضمن المقياس فقرات موجبة وأخرى سالبة، وقد تم عكس درجات الفقرات السالبة عند التصحيح بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الأمن النفسي.

صدق مقياس الأمن النفسي

صدق البناء: مقياس الأمن النفسي

لاستخراج دلالات صدق البناء لمقياس الأمن النفسي، استخرجت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (30) مشاركًا، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.46–0.94)، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول 2

معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.73	11	**0.64	21	**0.66
2	**0.61	12	**0.76	22	**0.51
3	**0.85	13	**0.77	23	**0.81
4	**0.94	14	**0.72	24	**0.66
5	**0.90	15	**0.79	25	**0.66
6	**0.63	16	**0.91	26	**0.83
7	**0.75	17	**0.79	27	**0.46
8	**0.81	18	**0.85	28	**0.48

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
9	**0.79	19	**0.46	29	**0.46
10	**0.69	20	**0.91	30	**0.52

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيا، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

صدق المحتوى

تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي والقياس والتقويم، وذلك للتحقق من ملاءمة الفقرات لفئة كبار السن التابعة لوزارة التنمية الاجتماعية، والتأكد من وضوح الصياغة اللغوية. وفي ضوء ملاحظاتهم تم إجراء التعديلات اللغوية اللازمة دون المساس بمضمون الفقرات، وأُبقيت الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق بلغت (80%) فأكثر.

صدق الاتساق الداخلي

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وقد جاءت معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

ثبات مقياس الأمن النفسي

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكوّنة من (30) مشاركًا، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين إذا بلغ (0.92). وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذا بلغ (0.85)، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

ثانيًا: مقياس الرضا عن الحياة

تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة (Satisfaction With Life Scale – SWLS) الذي أعده دينر ورفاقه (Diener et al., 1985)، ويتكون من خمس فقرات تقيس التقييم المعرفي العام للفرد لحياته. وقد تمت ترجمة فقراته إلى اللغة العربية بما يتناسب مع فئة كبار السن، واعتمد مقياس ليكرت الخماسي ذاته في التصحيح.

صدق البناء: مقياس الرضا عن الحياة

لاستخراج دلالات صدق البناء لمقياس الرضا عن الحياة، استخرجت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (30) مشاركًا، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.69-0.91)، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول 3

معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.89
2	**0.75

رقم الفقرة	معامل الارتباط
3	**0.69
4	**0.82
5	**0.91

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيا، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات مقياس الرضا عن الحياة

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكوّنة من (30) مشاركًا، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين إذا بلغ (0.93). وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذا بلغ (0.89)، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

مفتاح تصحيح أدوات الدراسة:

تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح أدوات الدراسة، بإعطاء كل فقرة درجة واحدة من خمس درجات (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وقد تم اعتماد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج، وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات عينة الدراسة، تم حساب مدى فئات الاستجابة من خلال طرح الحد الأدنى للمقياس (1) من الحد الأعلى (5)، ثم تم قسمة الناتج على عدد الفئات المطلوبة (3)، كما يلي:

= (5-1)/3 =1.33 من ثم تم إضافة قيمة (1.33) تدريجيًا لتحديد حدود كل فئة من فئات التقدير الثلاث، وبذلك أصبحت فئات المتوسطات (1.00- 2.33 منخفض)، (2.34- 3.67 متوسط)، (3.68- 5.00 مرتفع).

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل ثبات كرونباخ ألفا

عرض النتائج

تم عرض نتائج الدراسة المتعلقة بمستوى الأمن النفسي ومستوى الرضا عن الحياة، والكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة

السؤال الأول: ما مستوى الأمن النفسي لدى كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الأمن النفسي لدى كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول 4

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الأمن النفسي لدى كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

رتبة الفقرة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	15	أشعر بالتوتر والقلق الدائم.	3.97	0.94	مرتفع
2	17	أشعر بتقدير الآخرين لي.	3.91	0.95	مرتفع
3	1	بالخطر والتهديد في هذا العالم.	3.90	0.94	مرتفع
4	12	أشعر بالأسى والشفقة على نفسي.	3.89	0.91	مرتفع
5	30	لا يزعجني تجاهل الآخرين لي.	3.89	0.96	مرتفع
6	18	تغضبني مواقف الآخرين عامة.	3.86	0.92	مرتفع
7	4	أشعر بالخوف من الوحدة.	3.85	0.92	مرتفع
8	14	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري.	3.84	0.91	مرتفع
9	16	أشعر بأن حظي في الحياة قليل.	3.83	0.96	مرتفع
10	29	أستطيع التكيف مع كل الظروف.	3.82	1.06	مرتفع
11	21	يعدني الآخرون مختلفًا عنهم.	3.80	0.93	مرتفع
12	11	أشعر بالحرج والحساسية في كثير من الأحيان.	3.80	0.99	مرتفع
13	13	أرى معنوياتي تنخفض بسرعة.	3.79	0.97	مرتفع
14	3	أشعر بأنني أخاف من المجهول.	3.76	0.88	مرتفع
15	8	أشعر أنني كثير القلق على المستقبل.	3.76	0.96	مرتفع
16	26	أستطيع التعايش مع الثقافات كافة.	3.75	0.98	مرتفع
17	25	تُجرح مشاعري بسهولة.	3.74	0.91	مرتفع
18	5	يضايقني شعور دائم بالنقص.	3.74	0.95	مرتفع
19	7	أعتبر نفسي عصبي المزاج إلى حد ما.	3.72	1.08	مرتفع
20	22	أشعر بأنني معرض لمحاولات استغلال.	3.72	1.10	مرتفع
21	2	أنا غير قادر على الشعور بالتفاؤل.	3.70	0.92	مرتفع
22	20	يصعب علي أن أعيش على حقيقتي.	3.69	0.95	مرتفع
23	10	أشعر أنني كثير التشكيك.	3.69	1.05	مرتفع
24	6	أشعر بأنني مستاء من الدنيا.	3.67	1.09	متوسط
25	19	أشعر بالأمن والحماية في وجودي وسط عائلتي.	3.67	0.91	متوسط
26	24	أشعر بأنني وحيد في هذا العالم.	3.67	1.01	متوسط
27	9	أجد الراحة فقط عندما أخلو إلى نفسي.	3.66	0.95	متوسط
28	23	أكره المفاجآت جميعها.	3.64	1.02	متوسط
29	28	أشعر بطاقة متجددة.	3.63	1.05	متوسط
30	27	طفولتي كانت سعيدة.	3.61	0.95	متوسط
		مقياس الامن النفسي (ككل)	**3.77**	**0.60**	**مرتفع**

يتبين من الجدول (4) أن مستوى الأمن النفسي لدى كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية جاء مرتفعًا بمتوسط حسابي بلغ (3.77) وبانحراف معياري بلغ (0.60). أما فيما يتعلق بالفقرات فقد تراوحت المتوسطات الحسابية مابين (3.61 – 3.97)، حيث جاءت الفقرة رقم (15) والتي تنص على "أشعر

بالتوتر والقلق الدائم" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.97) وبانحراف معياري بلغ (0.94) وبمستوى مرتفع، وجاءت الفقرة رقم (17) والتي تنص على "أشعر بتقدير الآخرين لي" في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي بلغ (3.91) وبانحراف معياري بلغ (0.95) وبمستوى مرتفع، وجاءت الفقرة رقم (1) والتي تنص على "بالخطر والتهديد في هذا العالم" في المرتبة الثالثة وبمتوسط حسابي بلغ (3.90) وبانحراف معياري بلغ (0.94) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت الفقرة رقم (27) ونصها "طفولتي كانت سعيدة" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.61) وبانحراف معياري بلغ (0.95) وبمستوى متوسط.

السؤال الثاني: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول 5

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

رتبة الفقرة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	5	لو أتيحت لي الفرصة لأعيش حياتي من جديد، فلن أغير فيها شيئًا تقريبًا.	3.92	0.92	مرتفع
2	1	في معظم الجوانب، حياتي قريبة من المثالية.	3.84	0.96	مرتفع
3	2	ظروف حياتي ممتازة.	3.84	0.98	مرتفع
4	3	أنا راضٍ عن حياتي.	3.78	0.93	مرتفع
5	4	حتى الآن حصلت على الأشياء المهمة التي أريدها في حياتي.	3.77	0.94	مرتفع
		مقياس الرضا عن الحياة (ككل)	**3.83**	**0.74**	**مرتفع**

يتضح من الجدول (5) أن مستوى الرضا عن الحياة جاء مرتفعًا بمتوسط حسابي بلغ (3.83) وبانحراف معياري بلغ (0.74). وقد تراوحت المتوسطات الحسابية للفقرات بين (3.77 – 3.92)، حيث جاءت الفقرة رقم (5) والتي تنص على "لو أتيحت لي الفرصة لأعيش حياتي من جديد، فلن أغير فيها شيئًا تقريبًا" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.92) وبانحراف معياري بلغ (0.92) وبمستوى مرتفع، وجاءت الفقرة رقم (1) والتي تنص على "في معظم الجوانب، حياتي قريبة من المثالية" في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي بلغ (3.84) وبانحراف معياري بلغ (0.96) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت الفقرة رقم (4) والتي تنص على "حتى الآن حصلت على الأشياء المهمة التي أريدها في حياتي" في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.77) وبانحراف معياري بلغ (0.94) وبمستوى مرتفع.

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن التابعين لوزارة التنمية الاجتماعية في المملكة الأردنية الهاشمية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول 6

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن

		مقياس الرضا عن الحياة
مقياس الأمن النفسي	معامل الارتباط ر	**0.789
	الدلالة الإحصائية	< 0.001
	العدد	195

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (6) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيًا بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن، حيث بلغ معامل الارتباط (0.789)، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى قوة العلاقة بين المتغيرين، كما بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.001 >)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على أن هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01).

ويعني ذلك أنه كلما ارتفع مستوى الأمن النفسي لدى كبار السن، ارتفع مستوى رضاهم عن حياتهم، والعكس صحيح. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن شعور كبار السن بالطمأنينة والاستقرار النفسي، وتوفر الدعم الاجتماعي والأسري، يسهم في تعزيز نظرتهم الإيجابية للحياة وزيادة شعورهم بالرضا عنها.

مناقشة النتائج

تشير نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيًا بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.789)، وهي قيمة مرتفعة تدل على قوة العلاقة بين المتغيرين، كما بلغت قيمة الدلالة الإحصائية($p < 0.001$) ، مما يؤكد دلالة هذه العلاقة عند مستوى (0.01). وتدل هذه النتيجة على أنه كلما ارتفع مستوى الأمن النفسي لدى كبار السن، ارتفع مستوى رضاهم عن حياتهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الأمن النفسي يعد من الحاجات الأساسية التي تسهم في تحقيق التوازن والاستقرار الانفعالي لدى الفرد، خاصة في مرحلة الشيخوخة التي قد تتسم بزيادة التحديات الصحية والاجتماعية والاقتصادية. فشعور كبار السن بالأمان، سواء كان ذلك من خلال الدعم الأسري أو الاجتماعي أو توفر الرعاية المناسبة، يعزز لديهم الشعور بالطمأنينة، ويقلل من مشاعر القلق والخوف، مما ينعكس إيجابًا على تقييمهم العام لحياتهم ومستوى رضاهم عنها.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بالاستناد إلى الأدبيات النظرية التي تشير إلى أن الرضا عن الحياة يُعد مؤشرًا مهمًا من مؤشرات جودة الحياة، ويتأثر بشكل مباشر بالحالة النفسية للفرد، حيث إن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الأمن النفسي يكونون أكثر قدرة على التكيف مع ضغوط الحياة، وأكثر إيجابية في نظرتهم للمستقبل، الأمر الذي ينعكس على مستوى رضاهم عن حياتهم.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت وجود علاقة إيجابية بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة، حيث بينت تلك الدراسات أن تعزيز الشعور بالأمان النفسي لدى كبار السن يسهم في تحسين مستوى رفاههم النفسي والاجتماعي، وزيادة اندماجهم في المجتمع، مما يرفع من مستوى رضاهم عن حياتهم.

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

1. تعزيز برامج الدعم النفسي والاجتماعي الموجهة لكبار السن، بما يسهم في رفع مستوى الأمن النفسي لديهم.
2. تفعيل دور الأسرة في توفير بيئة داعمة وآمنة نفسيًا لكبار السن، لما لذلك من أثر مباشر في زيادة رضاهم عن الحياة.
3. تطوير خدمات الرعاية الاجتماعية والصحية المقدمة لكبار السن، بما يحقق لهم الشعور بالأمان والاستقرار.
4. تصميم برامج إرشادية وتوعوية تستهدف كبار السن، وتركز على تنمية مهارات التكيف مع الضغوط الحياتية.
5. تشجيع دمج كبار السن في الأنشطة المجتمعية، مما يعزز شعورهم بالانتماء ويزيد من مستوى رضاهم عن حياتهم.
6. إجراء دراسات مستقبلية تتناول متغيرات أخرى مرتبطة بالأمن النفسي مثل (الدعم الاجتماعي، الوحدة النفسية، جودة الحياة).

المراجع

الحسيني، محمد. (2019). *الصحة النفسية وكبار السن في المجتمعات العربية*. دار الفكر العربي.

راتب، أسامة كامل. (1997). *علم نفس الرياضة: المفاهيم والتطبيقات*. دار الفكر العربي.

الزبيدي، كامل علوان. (2009). علم نفس الشيخوخة. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

عبد الله، مجدي أحمد محمد. (2018). *مقدمة في سيكولوجية الشيخوخة وطب نفس المسنين*. دار المعرفة الأكاديمية.

المهدي، سامي. (2020). *رعاية كبار السن في المجتمعات العربية: الصحة النفسية والاجتماعية*. دار الفكر العربي.

وزارة التنمية الاجتماعية. (2022). *التقرير السنوي*. وزارة التنمية الاجتماعية.

وزارة الصحة الأردنية. (2020). *التقرير السنوي للصحة النفسية*. وزارة الصحة الأردنية.

بني يونس، محمد. (2007). *سيكولوجية الرضا عن الحياة*. دار المسيرة للنشر والتوزيع

محمد، ن. ي. ر .(2020) .العلاقة بين الاتجاه نحو التقاعد والرضا عن الحياة لدى كبار السن بمدينة 6 أكتوبر . *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية, 52*(1), 155–186.

الخالدي، مريم. (2012). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمن النفسي لدى المسنين: دراسة مقارنة. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية – جامعة السلطان قابوس، 6*(2)، 185–202.

References

Agerström, J., et al. (2012). Psychological security and life satisfaction: The mediating role of stress. *Scandinavian Journal of Psychology, 53*(3), 250–258.

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness. *Advances in Experimental Social Psychology, 58*, 127–197.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75.

Ghaith, N. A. M., & Rimawi, O. T. (2024). The relationship between life satisfaction and psychological resilience among the elderly in Jerusalem. *Arab Journal of Educational and Psychological Sciences, 8*(39), 699–720.

Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders, 141*(2–3), 415–424.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

Pavot, W., & Diener, E. (2018). The satisfaction with life scale: Measurement properties. *Journal of Happiness Studies, 19*(4), 1061–1077.

Pinquart, M. (2021). Change in subjective well-being in later adulthood: A meta-analysis. *Psychology and Aging, 36*(3), 297–308.

Santini, Z. I., et al. (2020). Social disconnectedness and mental health among older adults. *American Journal of Public Health, 110*(7), 1010–1016.

Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet, 385*(9968), 640–648.

Sumi, K. (2014). Relationship between psychological security, resilience, and life satisfaction in Japanese students. *Psychological Reports, 115*(2), 400–410.

Taormina, R. J., & Sun, R. (2015). Antecedents and outcomes of psychological security and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies, 16*(5), 1335–1351.

United Nations. (2020). *World population ageing 2020*. United Nations.

Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 44–61).

World Health Organization. (2021). *Mental health of older adults*. World Health Organization.