المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16A شباط 2025
No.16A Feb 2025

تطور الشيخوخة الناجحة لدى المسنين

أ.م.د. نداء جمال جاسم
الجامعة المستنصرية / كلية الاداب

مستخلص البحث

ان الدراسة العلمية لعملية التقدم بالعمر فيما يخص الشيخوخة الناجحة تساعدنا في فهم الخصائص والقدرات الحقيقية للكبار وابعاد الافكار الخرافية والاوهام الخاطئة حول عملية التقدم في العمر والافراد الكبار، وترسم لنا معالم الطريق الصحيح للتفاعل معهم وفهم اوضاعهم وحاجاتهم واساليب رعايتهم، وقد هدف البحث الحالي التعرف على: الشيخوخة الناجحة لدى المسنين وفق متغيري

أ – العمر (60-65)، (66-70).

ب- الجنس (ذكور – اناث)

2- دلالة الفرق في الشيخوخة الناجحة لدى المسنين وفق متغيري:

أ- العمر (60-65)، (66-70).

ب- الجنس (ذكور – اناث)

قد بلغ حجم عينة الدراسة من (200) مسن ومسنة، وقد تم تحقيق اهداف البحث من خلال بناء مقياس للشيخوخة الناجحة وفق النظرية المتبناة وهي نظرية هافيجرست وعدد من المقاييس السابقة التي تناولت الشيخوخة الناجحة، وقد تألف المقياس من (60) فقرة موزعة على اربعة ابعاد وهي (التوافق النفسي، التوافق الاجتماعي، والصحة الجسمية ، والرضا عن الحياة)، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وقد تم استخراج الثبات بطريقة الفا كرونباخ وقد بلغ (0,76)، هذا وقد توصلت الدراسة الى النتائج الاتية:تمتع عينة البحث من المسنين بالشيخوخة الناجحة وللاعمار(60-65) و(66-70) وكان المسنين لديهم شيخوخة ناجحة ويتمعون بها وفق ابعادها وهي (التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي الصحة الجسمية والرضا عن الحياة) للفئتين العمريتين (60-65) و(66-70)، وكذلك تمتع عينة الدراسة من الذكور والاناث بالشيخوخة الناجحة.واشارت النتائج كذلك الى عدم وجود فروق في الشيخوخة الناجحة بين الفئتين العمريتين (60-65) و(66-70) ككل وكذلك وفق ابعاد الشيخوخة الناجحة، اما فيما يخص الفروق وفق متغير الجنس فقد كانت الشيخوخة الناجحة ككل دالة لصالح الاناث اي ان الاناث يتمتعن بالشيخوخة الناجحة اكثر من الذكور، اما وفق ابعاد الشيخوخة الناجحة فقد كانت لدى الاناث شيخوخة ناجحة اكثر من الذكور وفق بعدي (التوافق النفسي والصحة الجسدية)ولاتوجد فروق بين الذكور والاناث المسنين وفق بعدي(التوافق الاجتماعي والرضا عن الحياة.

الكلمات المفتاحية: تطور ، الشيخوخة الناجحة ، المسنين

The development of successful aging in the elderly

Assistant Professor Dr. Nidaa Jamal Jassim
Al-Mustansiriya University / College of Arts

Research Abstract

The scientific study of the aging process with regard to successful aging helps us understand the true characteristics and capabilities of adults and removes mythical ideas and false illusions about the aging process and elderly individuals, and draws for us the correct path to interact with them and understand their conditions, needs and methods of caring for them. The current research aims to identify: - Successful aging in the elderly according to the variables

A - Age (60-65), (66-70.(

B - Gender (males - females(

-2Significance of the difference in successful aging in the elderly according to the variables:

A - Age (60-65), (66-70).(
B - Gender (males – females)(

The study sample size was (200) elderly men and women. The research objectives were achieved by constructing a scale for successful aging according to the adopted theory, which is Havigrist's theory, and a number of previous scales that dealt with successful aging. The scale consisted of (60) paragraphs distributed over four dimensions, which are (psychological compatibility, social compatibility, physical health, and life satisfaction). The psychometric properties of the scale were verified, and the reliability was extracted using the Cronbach's alpha method, which reached (0.76). The study reached the following results: The research sample of elderly people enjoyed successful aging for ages (60-65) and (66-70). The elderly had successful aging and enjoyed it according to its dimensions, which are (psychological compatibility, social compatibility, physical health, and life satisfaction) for the age groups (60-65) and (66-70). The study sample of males and females also enjoyed successful aging. The results also indicated that there were no differences in successful aging between the two age groups. (60-65) and (66-70) as a whole and also according to the dimensions of successful aging. As for the differences according to the gender variable, successful aging as a whole was in favor of females, meaning that females enjoy successful aging more than males. As for the dimensions of successful aging, females had more successful aging than males a ccording to the dimensions (psychological compatibility and physical health), and there were no differences between elderly males and females according to the dimensions (social compatibility and life satisfaction.)

Keywords: development, successful aging, elderly

أهمية البحث والحاجة اليه

ان الدراسة العلمية لعملية التقدم بالعمر فيما يخص الشيخوخة الناجحة تساعدنا في فهم الخصائص والقدرات الحقيقية للكبار وابعاد الافكار الخرافية والاوهام الخاطئة حول عملية التقدم في العمر والافراد الكبار، وترسم لنا معالم الطريق الصحيح للتعامل معهم وفهم اوضاعهم وحاجاتهم واساليب رعايتهم . وان المسار المنظم والهادف للتغير يمر عبر مراحل تقدمية او تراجعية فيختلف نمو الفرد في كل مرحلة عما كان عليها في المرحلة السابقة او ماسيكون عليه في المرحلة اللاحقة من حيث البناء والقدرة والوظيفة والدور الموضوع له. وهكذا فأن الاوضاع العامة والخاصة للكبار لاتتماثل او تتشابه مع اوضاع الافراد الاصغر سناً ومن هنا جاءت فكرة اهمية دراسة الشيخوخة الناجحة لدى هذه الفئة المهمة من قبل الباحثة.

ان مرحلة الشيخوخة تُعد من المراحل المهمة والحرجة في حياة الفرد، ونجد انها تقترن بالاستهلاك التدريجي للاعضاء والتغيرات الحيوية التي تطرأ على الجسم والتي ترافق المسن، وفي هذه المرحلة نلاحظ مختلف المشكلات التي تصيب الافراد ضمن هذه الفئة العمرية، سواء أكانت على الصعيد النفسي والصحي والاجتماعي مثل التقاعد والبُعد عن الاهل والاقامة بمراكز الرعاية مثل دار المسنين، وهذا مايجعل الفرد يفقد بعضاً من احساسه بقيمته في الحياة (سعدي، 2019: 10). وعلى الرغم من النمو المتزايد لشريحة كبار السن وامكانية التنبؤ بشيخوخة السكان، الا ان حالة الاستعداد لها تختلف من دولة لاخرى، ويوجه كبار السن كثير من الحواجز اليومية التي تحول دون تمتعهم بالصحة والعافية والمشاركة الكاملة في المجتمع، وعلى جانب اخر يظهر الافتقار الى خطط عملية لتثمين كفاءات المسنين واعادة توظيفها في عملية التنمية، وعلى هذا يجب ان تستعد الدول من اجل تحقيق التنمية المستدامة والوصول للاهداف المحددة في خطة التنمية المستدامة لعام 2030 (رفاعي، 2022: 12).

ان المسنين هم الثروة البشرية لكل المجتمعات، ولاتقف اهميتهم عند حدود الاستفادة من خبراتهم اذ يمثلون النضج العلمي وغزارة وثراء الافكار اذ نجد ان الكثير من العلماء يكون اكثر نتاجاتهم العلمية في هذه المرحلة (مابعد الستين)، ويكون لديهم ايضاً ثراء شخصي بالخبرة الذاتية مع الاخرين ومع الحياة (فاروق،2016: 2).

بينما نجد الكثير من المشكلات لدى المسنين ترتبط بمرحلة التقاعد من العمل الوظيفي اذ تعتبر مرحلة التقاعد من المراحل التي يعيشها ويعايشها الافراد الا ان الاستجابة لها تختلف من فرد الى اخر فبينما يستقبلها بعض الافراد في حسرة ورضا، بينما تقع على البعض الاخر وقوع الكارثة وتؤدي الى ان يدخل الفرد في دوامة مشكلات اجتماعية ونفسية وصحية لم تكن موجودة من قبل.

ان المسنين يعانون احيانا من المشكلات المرتبطة بالتقاعد قد تكون صحية ونفسية واجتماعية او اقتصادية فمرحلة الشيخوخة هي مرحلة كبر وضعف عام قد تحد من مستوى الصحة النفسية للفرد المسن اضافة الى ضغوطات الحياة النمطية الشائعة بين اغلب الافراد ، فأن الكثير من كبار السن يفقدون قدرتهم على العيش بشكل مستقل بسبب محدودية الحركة واحيانا الالم المزمن او الضعف او غير ذلك من المشاكل النفسية او البدنية ويحتاجون الى شكل من اشكال الرعاية المستديمة، اضافة الى ذلك فأن كبار السن اكثر عرضة للمعاناة من حوادث معينة مثل مشاعر الحزن والحداد او ضعف المستوى الاقتصادي وخلخلة العلاقات الاجتماعية، وكل هذه العوامل يمكن ان تؤدي للعزلة وفقد الاستقلال والشعور بالوحدة والضيق النفسي لدى كبار السن (ذياب،2017: 136). ومع كل هذه المعاناة التي يعيشها المسن الا ان وجود علاقات اجتماعية داعمة وشبكة علاقات اجتماعية في حياته سواء من الاسرة او الاصدقاء او غيرهما تسهم بشكل ايجابي في تحسين حياة المسن (سعد، 2023 : 395)

أكدت منظمة الصحة العالمية الى ان هناك تزايداً في أعداد المسنين وهذا يشير الى مدى اهمية العافية العامة والصحة النفسية في سن الشيخوخة مقارنة بالأعمار الاخرى في حياة المرء في الواقع يتزايد عدد الافراد المسنين من عام 2015 الى عام 2050بسرعة، حيث ستتضاعف نسبة سكان العالم الذين تزيد اعمارهم عن 60 عاماً تقريبا من 12% الى 22% (WHO, 2017:2).

اهتم علم كبار السن في الاونة الاخيرة بمفهوم "الشيخوخة الناجحة" الذي يتضمن مظاهر عدة، تشكل في مجملها جودة الحياة الايجابية، وتشير الى الصحة الجسمية والاستمرار فيها بما في ذلك المهارات المعرفية وكذلك الاستمرار في النشاط الاجتماعي وتحقيق الرضا عن الحياة، وتُعد عوامل تحقق التوافق النفسي والاجتماعي لدى كبير السن. بالتالي يظهر تصوران متناقضان للشيخوخة، يتعلق الامر بالتصور المرضي مقابل التصور الايجابي للشيخوخة (سعد،2023: 393).

ضل الاهتمام بالشيخوخة الناجحة مستمرا عبر العقود المتعاقبة حتى بلغ ذروته مرة اخرى في ثمانينات القرن العشرين مع صدور مقال الباحثان (كاهن ورو) في مجلة العلوم والتي بلورا فيه رؤيتهما عن مفهوم الشيخوخة الناجحة في أنموذج خاص يُعد من اشهر النماذج التي اهتمت بوصف الشيخوخة الناجحة واعتمدت عليه العديد من الدراسات اللاحقة له لسنوات عدة، فهي تمثل نوعاً مرتبطاً باحتمال ضعيف من المرض او الاعاقة فضلاً عن المشاركة النشطة مع الحياة. فالشيخوخة الناجحة ليس فقط بضعف وقلة الاصابة بالمرض البدني او العقلي ولكن هي غياب عوامل الخطر التي تسبب ضعف وظيفي واهمها الامراض التي تؤثر على وظيفة الدماغ كمرض الزهايمر (Rowe & Kahn,1987:144).

وذهب تشان 2005 الى تعريف هذا المفهوم في ضوء كونه "يتالف من ثلاث مؤشرات اساسية أولهم بدني، والثاني نفسي، والثالث اجتماعي، ويتمثل المؤشر البدني للشيخوخة الناجحة في غياب المرض او الضعف البدني ويشتمل المؤشر النفسي على وجود وظائف معرفية سوية لدى الفرد وغياب الاكتئاب ويتضمن المؤشر الاجتماعي كل من المساندة الاجتماعية الجيدة والمشاركة في انشطة انتاجية". كما أكد العديد من الباحثين (Henriette Biosh,2007 ; LAFON,2008) على وجود ارتباط بين التوظيف المعرفي والشيخوخة الناجحة، اذ يمارس كبار السن تحديات معرفية معقدة عن طريق تعلم مهارات تؤثر على العمليات العقلية لديهم فهي تثير الاشتباكات العصبية للنورونات، حتى ان رفض كبار السن تعلم التكنولوجيا الحديثة قد يزيد تدهور الحالة المعرفية حسب علماء الاعصاب بينت دراسات اخرى بان مركز التحكم المرغوب فيه يرتبط ايجابيا بالدافعية المحددة ذاتياً (Vallerand&O'connor,1989)

ويتعلق الامر بتقييم معرفي يتيح امكانية ممارسة الاختيارات كما جاء في (Guay et al, 1995) وبالتالي يشكل تنشيط الخلايا العصبية عملية ضرورية تجعل كبار السن يتوافقون مع التطورات التكنولوجية المستمرة ويلجؤون الى استعمال البطاقات البنكية الالية والهاتف النقال الى جانب الانترنت هو تعامل يحمل تاثيرا مزدوجاً ومنه تحقيق الحاجات بكل استقلالية والاستمرار في التنشيط المعرفي بالتالي التوافق مع متطلبات الحياة.

واشارت دراسة هاتسما(Haitsma,198) الى الدور الذي يلعبه التوجه الديني في تحقيق الرضا عن الحياة. كما بينت دراسة اوكنور وفيرنت (O'connor & Vaiierent,1990) حول التوجه الديني وعلاقته بالتكيف لدى المسنين بان الدافعية المحددة ذاتيا تجاه النشاطات الدينية ترتبط ايجابيا بالرضا عن الحياة وتقدير الذات ومعنى الحياة واستنادا لدراسة اشتلي (Atchley,1976) تشكل التفاعلات الاجتماعية المرتبطة بممارسة الهوايات لدى كبار السن اساس الشيخوخة الناجحة كما بينت بعض الدراسات بان المشاركة المنتظمة في النشاطات والهوايات ترتبط بفوائد مختلفة لدى كبار السن. وهكذا بامكان المسنين المساهمة في مشاريع جديدة ومتنوعة تحدد اهدافهم في الحياة وتعتبر هذه المساهمة فرصة للاتصال بالغير وتبادل الاهتمامات ولكن تتوقف مثل هذه الاتجاهات الايجابية لدى المسنين على مساعدة المحيط لهم فهو ينشط دافعيتهم لممارسة كل الانشطة الاجتماعية والهوايات التي تعود عليهم بالفائدة وتنمي لديهم الشعور بالمهارة وبالتالي يحققون الرضا عن الحياة ان لتفاعل كبار السن مع محيطهم الاجتماعي دورا كبيرا في الحفاظ على صحتهم الجسدية (سعد: 2023: 405).

ان التقرير الذي اعدته الامم المتحدة اشارت فيه عام 2002 الى اتجاهات الشيخوخة الحالية في جميع انحاء العالم لم يسبق له مثيل في تاريخ البشرية، ففي كندا قد تزايد عدد الافراد بسرعة كبيرة من اعمار فوق سن الـــ65 عام وقد شكلت هذه الفئة السكانية نسبة 11,5% من مجموع السكان الكنديين عام 2006 وهو من المتوقع ان يرتفع الى نسبة 20% في عام 2026 (مناع وجاسم،2018: 427)

واشارت دراسة تات وكودي(Tate &Cuddy,2003) على عينة من المسنين الذكور اذ طرح عليهم سؤالا مفتوحا (ماهو تعريفك للشيخوخة الناجحة؟) وكانت ابرز الاجابات هي ثلاثة (الصحة الجيدة والسعادة والحفاظ على النشاط)، اما السؤال الثاني، (هل تحكم على نفسك بأنك تمر بشيخوخة ناجحة؟) وكانت اجابتهم بنسبة اكثر من 80% نعم يمرون به (Tate & Cuddy,2003:1404).

تنبع اهمية الدراسة الحالية من اختيارها لعينة المسنين وكبار السن، إذ لم تلقى هذه العينة اهتمام كاف من الباحثين في الدراسات العربية مقارنة بغيرها من الفئات العمرية الاخرى، رغم اهمية هذه العينة ونظرا لزيادة عددهم في المجتمع ومع اختلاف حاجاتهم النفسية لطبيعة مايمرون به من تغيرات نفسية وصحية واجتماعية تظهر حاجة هذه الفئة من المجتمع لمزيد من الدراسات النفسية التي تساعد في تقديم خدمات مناسبة لهم في ضوء فهم احتياجاتهم وظروفهم النفسية ويمكن الافادة من نتائج هذه الدراسة كل من العاملين في المجال النفسي والاجتماعي لرعاية كبار السن والباحثين في مجال العمل مع المسنين حيث يرجى ان تساعد نتائج الدراسة في فهم الاحتياجات النفسية للمسنين وتقديرهم لشعورهم باليأس المقدمة لهم ومدى اسهامهم في ايجاد الشيخوخة الناجحة التي تجعل لديهم الرضا عن حياتهم وشعورهم بالسعادة في هذه المرحلة.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

1- الشيخوخة الناجحة لدى المسنين وفق متغيري

أ – العمر (60-65)، (66-70).

ب- الجنس (ذكور – اناث)

2- دلالة الفرق في الشيخوخة الناجحة لدى المسنين وفق متغيري:

أ- العمر (60-65)، (66-70).

ب- الجنس (ذكور – اناث)

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمسنين المراجعين لدائرة التقاعد العامة من كلا الجنسين وللاعمار من 60- 70 سنة للعام (2023-2024).

تحديد المصطلحات:

اولا: التطور(Development): وعّرفه

هرمز وإبراهيم (1988)

تغير نوعي باتجاه التقدم نحو النضج وتكامل البنيان (هرمز وإبراهيم،1988: 19).

وتعرف الباحثة التطور في البحث الحالي بأنه: سلسلة من التغيرات التكوينية والوظيفية تحدث في جميع جوانب التطور وبفعل عاملي النضج والخبرة

ثانيا: الشيخوخة الناجحة (successful aging):

وعّرفها كل من:

- روو وكاهن 1987 (Rowe, & Kahn,1987) مفهوم مركب يتالف من ثلاث مكونات رئيسية هي: غياب المرض والعجز ، الاداء الجسدي والمعرفي المرتفع ، والانخراط الفعال في الحياة" (Rowe, 1987:143)

- هافيجرست 1961 :مفهوم تطوري يرتبط بمسار العمر لدى المسنين بالحفاظ على مستويات عالية من النشاط ونجاح اكبر في مرحلة الشيخوخة وله ابعاد مهمة وهي التوافق النفسي والاجتماعي والصحة العامة والرضا عن الحياة (الزبيدي ،2009: 210).

وقد تم اعتماد هذا التعريف نظريا للبحث الحالي كون الباحثة تبنت نظرية هافيجرست واعتمدت ابعادها في بناء المقياس للدراسة الحالية.

ثالثا: كبار السن (Elderly):

وعرفه:

- هندركس (Hendricks,1977):

"هم الافراد الذين يبلغون من العمر(60) سنة فأكثر" (Hendricks,1977:53)

الفصل الثاني: الاطار النظري:

من خلال مراجعة النظريات والنماذج النظرية التي تناولت اكتمال النمو وثبات الشخصية والصحة النفسية لتكوين الشيخوخة الناجحة والدراسات الميدانية الكبيرة التي تناولت التطور والتغير في بعض جوانب الشخصية البيولوجية والنفسية والاجتماعية والمعرفية، قد اظهر ان التطور والتغير يلازم الحياة البشرية في جوانبها كافة وان التطور والتغير لايتوقف عند عمر معين بدءا من الطفولة وانتهاء بالاعمار المتقدمة زمنيا. لذلك ظهرت نظريات تهتم بتوصيف وتفسير التغيرات التي تحدث على مدى الحياة بالأخص تكوين مايسمى بالشيخوخة الناجحة لدى كبار السن، ومن النظريات التي فسرت الشيخوخة الناجحة مايلي:

1- نظرية كمنك وهنري 1960(فك الارتباط والاعتزال):

هذه النظرية طورت في بداية الستينات من القرن العشرين المنصرم من الباحثين "الين كمنك ووليم هنري" استنادا الى بيانات ميدانية استمدت من دراسة مستعرضة لعينة من كبار السن في مدينة كنساس سيتي الاميركية بين عامي(1957-1960)، وقد عدت في حينها من اعظم المحاولات التي قدمت تفسيرا نظريا شاملا للطبيعة الاجتماعية والنفسية لعملية الكبر، وكان المنطلق الاساسي الاول لهذه النظرية هو ان الانسحاب الثنائي المتبادل لكبار السن من جانب والمجتمع من جانب اخر عن بعضهما بعضا يؤدي الى رضا عال عن الحياة فبينما هم يكبرون فأنهم يتحررون من المسؤوليات لكي تنتقل لاحقا الى الاجيال الاصغر سنا وبذلك يحصل الرضا الشخصي لديهم حين يحدث تقبل الانسحاب.

اما مبادئ النظرية فيمكن تلخيصها بالاتي:

1- ان عملية فك الارتباط حتمية وعالمية . بمعنى انها تحدث في كل زمان وفي كل مكان عبر الثقافات ولابد من ان تحدث في حياة الفرد يوما ما ان لم تحدث الان.

2- ان كلا من الفرد والمجتمع يستفيد من انسحاب كبار السن من بعض الادوار الاجتماعية.

ان الاعتزال وفك الارتباط يخدم الوظيفة النفسية لكبار السن، حيث يسمح لهم بتقليل فعالياتهم التي تتضاءل نتيجة للانحطاط العام والتراجع في القدرات العامة. بمعنى ان اسباب فك الارتباط ليس العوامل الاجتماعية وحدها وانما تحتمها العوامل الداخلية للفرد الكبير في السن.

3- تخدم عملية فك الارتباط الوظيفة الاجتماعية ، حيث تفتح ادوارا اجتماعية امام اخرين وتؤدي الى انتقال القوة والمسؤولية من جيل سابق الى اخر قادم (Smith ,2004:352)

4- ان عملية فك الارتباط ليس فقط تترافق مع عملية التوافق الناجح لكبار السن وانما هي شرط لحدوثها.

وقد ادخلت بعض التعديلات الاساسية على النظرية من قبل كمنك وهنري وقد اكدا فيها بأن الرضا عن الحياة قد يرتبط بالاندماج في الانشطة بصورة ايجابية لدى بعض المسنين وبالانسحاب من النشاط الاجتماعي لدى البعض الاخر. كما اكدت في صيغتها الجديدة على وجود فروق بين الجنسين في عملية فك الارتباط من ادوار الحياة الاساسية. حيث ترى النظرية ان ادوار الحياة للنساء لاتتغير كثيرا منذ اكتمال الانوثة وحتى الوفاة وعلى خلاف ما يحصل عند الرجال . كما اكدت الفروق في قبول التقاعد وما يوفره من فرص متباينة جنسيا. فقد تنقل النساء من قيود الوظيفة الى قدر اقل من الحرية في حين ينقل الرجال الى التقيد بوضع روتيني.

واظهرت التعديلات وجود نمطين مزاجيين مختلفين للتوافق عند كبار السن وهما النمط المزاجي الاصطدامي والنمط المزاجي الاختياري، فاصحاب النمط الاول مندفعون نشطون يحاولون تجربة مفهومهم عن الذات من خلال التفاعل مع الاخرين وانتظار مدى تقبل الاخرين لهم. ولذلك فهم يواجهون صعوبة اقل في المراحل من عملية فك الارتباط. اما اصحاب النمط الاختياري من كبار السن فيكونون متحفظين او عنيدين ويفضلون سلوك الاكتفاء الذاتي لذلك يكونون اكثر قلقا على فقدان التفاعل(الزبيدي، 2009 :208)

2- نظرية هافيجرست (نظرية النشاط والفعالية):

نشأت نظرية النشاط في استجابة معارضة لنظرية الانفصال. كانت نظرية النشاط ونظرية الانفصال النظريتين الرئيسيتين اللتين حددتا الشيخوخة الناجحة في أوائل الستينيات. تم تطوير النظرية بواسطة روبرت جيه هافيجورست في عام 1961. في عام 1964، أكدت بيرنيس نيوغارتن أن الرضا في الشيخوخة يعتمد على الصيانة النشطة للعلاقات الشخصية والمساعي نظرية النشاط هي واحدة من ثلاث نظريات نفسية اجتماعية رئيسية تصف كيف يتطور الناس في سن الشيخوخة(Guttman,2012:83)

تنص نظرية النشاط على أن الشيخوخة الناجحة تحدث عندما يشارك الأفراد في الأنشطة والعلاقات.تقترح نظرية الشيخوخة الناجحة، والمعروفة أيضًا باسم نظرية الشيخوخة الضمنية، ونظرية الشيخوخة الطبيعية، ونظرية الشيخوخة النشطة، أن الشيخوخة تحدث بنتائج أكثر إيجابية عندما يظل البالغون نشطين ويحافظون على التفاعلات الاجتماعية مع تقدمهم في السن. تقترح نظرية النشاط أن عملية الشيخوخة تتباطأ أو تتأخر، وأن جودة الحياة تتحسن عندما يظل كبار السن نشطين اجتماعيًا (حضور أو استضافة أحداث أو أنشطة تجمع أعضاء المجتمع معًا للتفاعل مع بعضهم البعض.تفترض النظرية وجود علاقة إيجابية بين النشاط والرضا عن الحياة. أن النشاط يمكن كبار السن من التكيف مع التقاعد بطريقة أكثر سلاسة وأقل إجهاداً. يُطلق على هذا "الأخلاقيات المزدحمة" (Loue,2008 :89)

تعكس النظرية فكرة المنظور الوظيفي الذي يزعم أن التوازن الذي يطوره الفرد في منتصف العمر يجب الحفاظ عليه في السنوات اللاحقة. تتنبأ النظرية بأن كبار السن الذين يواجهون فقدان الدور سيستبدلون الأدوار السابقة ببدائل أخرى. على الرغم من تراجع نظرية نشاط القبول في السنوات الأخيرة، إلا أنها لا تزال تستخدم كمعيار لمقارنة أنماط النشاط ورضا الحياة الملحوظة (Schulz,2006:43). وهذا يعني ان كبار السن لايتخلون بسهولة عن ادوارهم التي كانوا يمارسونها في منتصف العمر، واذا ماضطروا لذلك فسوف يستبدلونها بأدوار وانشطة جديدة مناسبة لقدراتهم بحيث توفر لهم التوافق النفسي والاجتماعي والشعور بالرضا عن الذات والاهتمام بالصحة العامة مثل التخطيط للرحلات وممارسة بعض الهوايات والانخراط في بعض الجمعيات والمنتديات او الاعمال البديلة التي تمثل موارد جديدة للدخل، وبذلك يقاومون قدر الامكان تقلص دورهم الاجتماعي والفيزيقي في الحياة ويواجهون بشكل

افضل الاثار المدمرة للروح المعنوية الناتجة عن الاخراج القسري من الادوار المعتادة التي كانت لها الاسبقية في منتصف العمر (الزبيدي،2009: 210).

ومن هنا جاء اختيار الباحثة لنظرية النشاط واعتمادها جزئيا على هذه النظرية في بناء المقياس كونه اشار لمجالات مهمة منها التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة والصحة العامة

الفصل الثالث: اجراءات البحث

مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث الحالي على كبار السن من المتقاعدين من كلا الجنسين (ذكور –اناث) وللفئتين العمريتين (60-65) و (66-70) في محافظة بغداد، اذ بلغ العدد الكلي (198200)، بواقع (136923) ذكور، و (61277) من الاناث (*).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الحالي بالطريقة الطبقية العشوائية ذات توزيع متساوي اذ تألفت من (200) فرد من المتقاعدين بواقع (100) بعمر (60-65) موزعين (50) ذكور و(50) اناث، و(100) بعمر (66—70) موزعين (50) ذكور و(50) اناث)، وكما موضح في الجدول (1)

الجدول(1)

توزيع افراد عينة البحث تبعا لمتغير العمر والجنس

الجنس / العمر	الذكور	الاناث	المجموع
65-60	50	50	100
70-66	50	50	100
المجموع	100	100	200

أداة البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تم بناء مقياس للشيخوخة الناجحة والمكون من (60) فقرة موزعة على اربعة ابعاد وهي:

- البعد النفسي وتكون من (15) فقرة، والبعد الاجتماعي وتكون من(15) فقرة، والبعد الجسمي وتكون من (15) فقرة، وبعد الشعور بالرضا عن الحياة وتكون من (15) فقرة.

وقد توزعت الفقرات على الابعاد اعلاه واخذت التسلسل الموضح في الجدول(2) مع تحديد الفقرات الموجبة والسالبة منها.

جدول(2)

تسلسل الفقرات في ابعاد الشيخوخة الناجحة

ابعاد الشيخوخة الناجحة	تسلسل الفقرة	نوع الفقرة
البعد النفسي	1، 5، 9، 13، 17، 29، 33، 37، 41، 45، 49، 53، 57	موجبة
	21، 25	سالبة
البعد الاجتماعي	2، 10، 14، 22، 30، 34، 38، 46، 50، 59	موجبة
	6، 18، 26، 42، 54	سالبة
البعد الجسمي	3، 11، 15، 27، 31، 35، 39، 43، 47، 51	موجبة
	7، 19، 23، 35، 59	سالبة
الشعور بالرضا عن الحياة	4، 8، 12، 16، 20، 28، 32، 36، 40، 44، 48، 56، 60	موجبة
	24، 52	سالبة

- صلاحية الفقرات:

(*) حصلت الباحثة على احصائية المتقاعدين من هيئة التقاعد الوطنية للعام الحالي 2024

يذكر ايبل (Ebel,1972) ان أفضل الوسائل المستخدمة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء المختصين بتقدير صلاحيتها في قياس الصفة التي وضعت لأجلها (Ebel,1972:555)، لذا تم عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء(*) في مجال علم النفس وذلك للتعرف على مدى صلاحية الفقرات وملائمتها لقياس متغير البحث الحالي (ملحق 1)، وقد حصلت جميع فقرات المقياس على نسبة 80% فأعلى مع اجراء بعض التعديلات التي اقترحها الخبراء وكما موضح في جدول (2).

جدول (2)

جدول تعديل الفقرات من قبل الخبراء

رقم الفقرة	قبل التعديل	بعد التعديل
6	ارغب في انتقاد الاخرين	انتقد السلوكيات التي لااتفق معها
7	اعاني من الاحساس بالدوران والهبوط في الضغط	اعاني من فقدان التوازن والدوران
15	عادة ماانام بشكل منتظم	انام في اوقات منتظمة
38	قليلا ماشعر بألم في المفاصل	ارى ان مفاصلي وضعها صحي
47	كثيرا ماشعر بالرضا والارتياح من ظروفي الحياتية	اشعر والارتياح لكل مايمر بي
48	اعتبر نفسي شخصية سعيدة	اشعر بالسعادة والرضا عن حياتي

تطبيق المقياس:

تم تطبيق مقياس الشيخوخة الناجحة (ملحق1) على العينة، وتم توزيع الاستمارات الخاصة بالإجابة على المقياس والتوضيح لهم بأن إجابتهم لن يطلع عليها احد وهي لإغراض البحث العلمي، وقد استمر التطبيق (26) يوم.

تصحيح المقياس:

يجيب المسن من خلال (3) بدائل (دائما، احيانا، ابدا) وتعطى عند تصحيح الاستمارة الدرجات (3، 2، 1) للفقرات الايجابية وعكس هذا التسلسل اذا كانت سلبية وموضح في جدول (2) تسلسل الفقرات الايجابية والسلبية.

التحليل الإحصائي لمقياس الشيخوخة الناجحة:

أجرت الباحثة التحليل الإحصائي وفق الآتي:

1ـ القوة التمييزية لفقرات مقياس الشيخوخة الناجحة:

تم استخراج معاملات التمييز لمقياس الشيخوخة الناجحة. ومن اجل ايجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس طبقت الباحثة المقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغة (200) مسن ومسنة، واتبعت الباحثة طريقة او اسلوب المجموعتين الطرفيتين وكالاتي:

1ـ رتبت درجات أفراد العينة في على المقياس من (الاعلى) درجة إلى (الادنى) درجة.

2ـ اعتماد مانسبته (27%) من المجموعتين العليا والدنيا، لتمثل المجموعتين المتطرفتين، اذ ان نسبة ال (27%) للمجموعتين الطرفيتين تُمثل أفضل نسبة يُمكُن الاعتماد عليها (الزوبعي والكناني، 1994: 74). وبما ان عينة التحليل الاحصائي تكونت من (200) مسن ومسنة، لذا بلغ عدد الأفراد في المجموعتين العليا والدنيا (108) ، أي (54) في المجموعة الدنيا و (54) في المجموعة العليا.

(*) أ.د. ابتسام لعيبي شريجي، علم النفس الاجتماعي،كلية الاداب، الجامعة المستنصرية
أ.د. علي عودة محمد، علم النفس الاجتماعي، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية
أ.د. علياء جاسم محمد، علم النفس المعرفي، كلية التربية، الجامعة المستنصرية
أ.د. غادة ثاني عبد الحسن، صحة نفسية، كلية الاداب الجامعة المستنصرية
أ.م.د. نزار قاسم توفيق، علم النفس النمو، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية

3ـ تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة، وقد تبين أن جميع فقرات المقياس ذات دلالة ومميزة لان جميع القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,980) و درجة حرية (106)، ومستوى دلالة (0,05)، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

حساب التمييز لفقرات مقياس الشيخوخة الناجحة

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	2,851	0,358	2,500	0,504	4,174
2	2,407	0,714	1,944	0,359	4,256
3	2,518	0,504	2,092	0,558	4,159
4	2,481	0,540	1,963	0,512	5,115
5	2,092	0,445	1,777	0,537	3,311
6	2,500	0,574	1,888	0,603	5,387
7	2,722	0,452	1,981	0,566	7,514
8	2,814	0,478	2,111	0,663	6,320
9	2,888	0,317	2,351	0,554	6,175
10	2,963	0,190	2,740	0,442	3,390
11	2,092	0,759	1,814	0,646	2,047
12	1,592	0,566	1 ,370	0,559	2,050
13	2,685	0,543	2,351	0,482	3,372
14	2,425	0,661	2,185	0,551	2,053
15	2,407	0,566	1,981	0,598	3,797
16	2,814	0,392	2,074	0,469	8,894
17	2,518	0,574	2,074	0,639	3,798
18	2,407	0,714	1,944	0,359	4,256
19	2,963	0,190	2,296	0,460	9,822
20	2,629	0,524	2,166	0,574	4,372
21	2,777	0,419	2,203	0,490	6,534
22	2,648	0,482	2,055	0,596	5,680
23	2,092	0,445	1,777	0,537	3,311
24	2,481	0,540	1,963	0,512	5,115
25	2,860	0,350	2,420	0,521	5,097
26	2,000	0,336	1,555	0,603	4,724
27	2,166	0,376	1,851	0,528	3,565
28	2,592	0,659	1,944	0,529	3,635
29	2,888	0,317	2,682	0,507	2,501
30	2,814	0,392	2,296	0,743	4,535
31	2,463	0,719	1,981	0,455	4,156
32	2,925	0,264	2,277	0,529	8,058

33	2,851	0,358	2,425	0,499	5,093
34	2,685	0,468	2,166	0,540	5,324
35	2,800	0,301	2,276	0,531	8,021
36	2,851	0,358	2,296	0,460	6,991
37	2,500	0,574	1,888	0,603	5,387
38	2,885	0,319	2,491	0,561	4,568
39	2,944	0,231	2,481	0,540	5,787
40	2,870	0,339	2,277	0,452	7,706
41	2,888	0,317	2,481	0,574	4,563
42	2,884	0,344	2,419	0,518	6,003
43	2,714	0,461	1,844	0,629	9,623
44	2,888	0,317	2,185	0,516	8,529
45	2,888	0,317	2,463	0,573	6,776
46	2,772	0,422	2,303	0,490	5,534
47	2,722	0,529	2,222	0,419	5,441
48	2,814	0,392	1,944	0,529	9,713
49	2,666	0,475	1,944	0,563	7,195
50	2,751	0,463	2,088	0,551	8,306
51	2,963	0,190	2,296	0,460	9,822
52	2,089	0,330	1,588	0,599	4,734
53	2,963	0,190	2,592	0,495	5,122
54	2,507	0,662	1,849	0,316	4,809
55	2,851	0,358	2,092	0,558	8,406
56	2,722	0,452	1,981	0,566	7,514
57	2,777	0,419	2,203	0,490	6,534
58	2,685	0,468	1,944	0,359	9,218
59	2,585	0,469	2,186	0,534	5,299
60	2,055	0,529	1,796	0,625	2,325

2ــ الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال الآتي:

أــ علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

اعتمدت الباحثة في حساب صدق الفقرات على معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية، ، علماً أن عينة صدق الفقرات (200) مسن ومسنة، وتبين أن جميع الفقرات صادقة في قياسها، إذ كانت جميع قيم معاملات الارتباط أكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط التي بلغت (0,139) ومستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198). والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الشيخوخة الناجحة

ت	معاملات الارتباط	ت	معاملات الارتباط	ت	معاملات الارتباط	ت	معاملات الارتباط

1	0,328	16	0,530	31	0,333	46	0,227
2	0,320	17	0,243	32	0,538	47	0,411
3	0,306	18	0,205	33	0,336	48	0,572
4	0,370	19	0,293	34	0,298	49	0,470
5	0,214	20	0,374	35	0,221	50	0,204
6	0,224	21	0,244	36	0,436	51	0,562
7	0,232	22	0,242	37	0,337	52	0,252
8	0,474	23	0,299	38	0,213	53	0,316
9	0,429	24	0,287	39	0,396	54	0,244
10	0,224	25	0,235	40	0,470	55	0,517
11	0,204	26	0,264	41	0,305	56	0,515
12	0,283	27	0,275	42	0,240	57	0,429
13	0,262	28	0,420	43	0,207	58	0,528
14	0,265	29	0,238	44	0,509	59	0,244
15	0,260	30	0,319	45	0,321	60	0,239

ب ــ علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه:

وللتحقق من مدى ارتباط الفقرات بالأبعاد التي تنتمي إليها، قامت الباحثة باستعمال معامل ارتباط بيرسون. وقد تبين أن جميع الفقرات صادقة في قياسها، إذ كانت جميع قيم معاملات الارتباط أكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,139) و مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198). والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5) معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للأبعاد التي تنتمي إليها

الأبعاد							
التوافق النفسي		التوافق الاجتماعي		الصحة الجسمية		الشعور بالرضا عن الحياة	
ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0,410	2	0,478	3	0,339	4	0,519
5	0,236	6	0,344	7	0,253	8	0,537
9	0,439	10	0,299	11	0,232	12	0,202
13	0,354	14	0,333	15	0,314	16	0,642
17	0,279	18	0,237	19	0,319	20	0,559
21	0,281	22	0,289	23	0,343	24	0,314
25	0,255	26	0,301	27	0,314	28	0,516
29	0,249	30	0,331	31	0,444	32	0,608
33	0,353	34	0,376	35	0,279	36	0,452
37	0,438	38	0,239	39	0,430	40	0,552
41	0,478	42	0,281	43	0,288	44	0,525
45	0,479	46	0,251	47	0,434	48	0,642
49	0,517	50	0,308	51	0,591	52	0,277
53	0,526	54	0,287	55	0,542	56	0,574
57	0,561	58	0,541	59	0,281	60	0,349

ج ــ مصفوفة الارتباطات الداخلية لاستقلالية الأبعاد الرئيسة:

اعتمدت الباحثة على استمارات العينة البالغة (200) مسن ومسنة. وكانت النتائج ان معاملات ارتباط درجات كل بعد بالدرجات الكلية للمقياس ذات دلالة احصائية، فكانت جميع قيم معاملات الارتباط أكبر من القيمة الحرجة لمعاملات الارتباط التي بلغت (0,139) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198). وهذا يدل على أن الابعاد جميعها تقيس متغير الشيخوخة الناجحة. وكذلك تبين أن علاقة الأبعاد مع بعضها البعض ذات دلالة احصائية، اذ اتضح ان جميع معاملات الارتباط اكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,139) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198). ودل ذلك إلى أن الأبعاد جميعها تقيس متغير الشيخوخة الناجحة ، ويتم التعامل معها كدرجة كلية، والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6) مصفوفة الارتباط الداخلية للأبعاد الرئيسة لمقياس الشيخوخة الناجحة

الأبعاد	الشيخوخة الناجحة	التوافق النفسي	التوافق الاجتماعي	الصحة الجسمية	الشعور بالرضا عن الحياة
الشيخوخة الناجحة	1	0,776	0,533	0,808	0,863
التوافق النفسي	———	1	0,197	0,457	0,615
التوافق الاجتماعي	———	———	1	0,376	0,219
الصحة الجسمية	———	———	———	1	0,614
الشعور بالرضا عن الحياة	———	———	———	———	1

المؤشرات القياسية لمقياس الشيخوخة الناجحة:

يُعَد المقياس أداة صالحة للقياس إذا توافرت فيه شروط معينة، وتُعَد هذه الشروط بمثابة أهداف يحاول مصمم المقياس تحقيقها عند التخطيط للمقياس، فكانت اهم هذه الشروط هي صدق المقياس، وثباته (الامام وآخرون،1990:12).

وقد تحققت الباحثة من هذه الخصائص وكما يأتي:

أولاً : صدق المقياس :

أ- الصدق الظاهري:

يقصد بالصدق الظاهري هو ان المقياس يلاحظ انه صادقاً بصورته الظاهرة، أي ان يكون المقياس مناسب للهدف الذي وضع من اجله.

وقد تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الشيخوخة الناجحة اذ كان هناك اتفاق للخبراء المتخصصون من علم النفس والاختبارات النفسية على صلاحية الابعاد والفقرات في قياس الشيخوخة الناجحة.

ب ــ صدق البناء:

وقد تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق من خلال الآتي:

- استخراج القوة التميزية للفقرات.
- استخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.
- استخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي له.
- استخراج علاقة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس.
- استخراج علاقة الأبعاد بعضها ببعض.

ثبات المقياس:

وتم حساب ثبات المقياس بطريقة:

أ ــ الاتساق الداخلي (معادلة ألفا ـ كرونباخ):

تم التعامل مع الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي، اذ تستند هذه الطريقة التي تعرف بتناسقها وامكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين الدرجات في جميع فقرات المقياس.

وقد تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من تطبيق المقياس على عينة البحث التي بلغت (200) مستجيباً واستخدام معادلةالفا- كرونباخ كانت قيم معاملات الثبات (0,76). ويعد هذا الثبات مرتفع.

المؤشرات الإحصائية لمقياس الشيخوخة الناجحة:

وقد تطلب ذلك من الباحثة استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية معتمدةً على المستجيبين من عينة التحليل الإحصائي البالغة (200) مسن ومسنة، وكما موضحة في الجدول (7) .

الجدول (7)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الشيخوخة الناجحة

المؤشرات الإحصائية		مقياس الشيخوخة الناجحة
الوسط الحسابي	Mean	137,010
الوسيط	Median	137
المنوال	Mode	137
الانحراف المعياري	Std.Deviation	8,443
التباين	Varince	71,286
الالتواء	Skewness	-0,046
التفرطح	Kurtosis	-0,412

يتضح من المؤشرات الإحصائية الآنفة الذكر لمقياس الشيخوخة الناجحة يبدو من الجدول أعلاه ان درجات مقياس الشيخوخة الناجحة يقترب شكل توزيعها التكراري من التوزيع الاعتدالي.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

اولا: عرض النتائج

الهدف الأول: تعرف الشيخوخة الناجحة لدى المسنين تبعاً لمتغيري (العمر، الجنس):

ولتحقيقً الهدف الاول الذي نص على تعرف الشيخوخة الناجحة تبعاً لمتغيري (العمر والجنس) طبقت الباحثة المقياس على عينة البحث البالغة (200) مسن ومسنة، ثم استخرجت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من العمر (60-65، 66- 70) سنة والجنس (ذكور، أناث). وكانت النتائج على النحو الآتي:

أـ تبعاً للعمر (60- 65، 66- 70) سنة:

حسبت الباحثة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير وأبعاده الفر **الشيخوخة الناجحة** عية لمتغير العمر وللفئتين العمريتين (60-65، 66- 70) سنة،ولمعرفة دلالة الفرق بين الأوساط الحسابية والأوساط الفرضية، استعملت الباحثة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (8).

الجدول (8)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأوساط الفرضية والقيم التائية المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة الشيخوخة الناجحة وأبعادها الرئيسة لدى المسنين تبعاً لمتغير العمر

المتغيرات	العمر	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0,05)
						المحسوبة	الجدولية	
الشيخوخة	-60	100	136,350	8,727	120	18,734	1,980	دالة

الناجحة	65							لصالح العينة
	66-70	100	137,670	8,139	120	21,710	1,980	دالة لصالح العينة
التوافق النفسي	60-65	100	36,770	2,817	30	24,031	1,980	دالة لصالح العينة
	66-70	100	37,370	2,743	30	26,861	1,980	دالة لصالح العينة
التوافق الاجتماعي	60-65	100	32,490	2,317	30	10,498	1,980	دالة لصالح العينة
	66-70	100	32,170	2,055	30	10,559	1,980	دالة لصالح العينة
الصحة الجسمية	60-65	100	32,690	2,385	30	11,276	1,980	دالة لصالح العينة
	66-70	100	33,260	2,684	30	12,146	1,980	دالة لصالح العينة
الشعور بالرضا عن الحياة	60-65	100	34,400	3,478	30	12,649	1,980	دالة لصالح العينة
	66-70	100	34,870	3,560	30	13,676	1,980	دالة لصالح العينة

يتبين من الجدول اعلاه مايلي:

ـــــ هناك فروق دالة احصائيا في الشيخوخة الناجحة بين الوسط الحسابي للفئة العمرية (60- 65) سنة وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، وكانت القيمة التائية المحسوبة (18,734) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,980) ومستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (99). مما يدل على تمتع عينة البحث من المسنين بالفئة العمرية (60- 65) سنة بالشيخوخة الناجحة.

ـــــ هناك فروق دالة احصائيا في الشيخوخة الناجحة بين الوسط الحسابي للفئة العمرية (66- 70) سنة وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، وكانت القيمة التائية المحسوبة (**21,710**) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,980) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (99). مما يدل إلى تمتع عينة البحث من المسنين بالفئة العمرية (66- 70) سنة الشيخوخة الناجحة.

ـــــ هناك فروق دالة احصائيا في بعد التوافق النفسي بين الوسط الحسابي للفئة العمرية (60- 65) سنة وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، وكانت القيمة التائية المحسوبة (**24,031**) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,980) ومستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (99). مما يدل على تمتع عينة البحث من المسنين بالفئة العمرية (60- 65) سنة بالتوافق النفسي.

ـــ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد التوافق النفسي بين الوسط الحسابي للفئة العمرية (66- 70) سنة وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (**26,861**) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,980) و مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (99). مما يدل على تمتع عينة البحث من المسنين بالفئة العمرية (66- 70) سنة بالتوافق النفسي.

ـــ توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعد التوافق الاجتماعي بين الوسط الحسابي للفئة العمرية (60- 65) سنة وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (**10,498**) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,980) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99). مما يدل على تمتع عينة البحث من المسنين بالفئة العمرية (60- 65) سنة بالتوافق الاجتماعي.

ـــ توجد فروق ذات دلالة احصائية في بُعد التوافق الاجتماعي بين الوسط الحسابي للفئة العمرية (66- 70) سنة وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، وكانت قيمته التائية المحسوبة (**10,559**) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,980) و مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (99). مما يدل على تمتع عينة البحث من المسنين بالفئة العمرية (66- 70) سنة بالتوافق الاجتماعي.

ـــ توجد فبروق ذات دلالة احصائية في بُعد الصحة الجسمية بين الوسط الحسابي للفئة العمرية (60- 65) سنة وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، وكانت قيمته التائية المحسوبة (**11,276**) وهي أكبر من قيمته الجدولية البالغة (1,980) و مستوى دلالة (0,05) و عند درجة حرية (99). مما يدل على تمتع عينة البحث من المسنين بالفئة العمرية (60- 65) سنة بالصحة الجسمية.

ـــ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الصحة الجسمية بين الوسط الحسابي للفئة العمرية (66- 70) سنة وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، إذ كانت قيمته التائية المحسوبة (**12,146**) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,980) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99). مما يدل على تمتع عينة البحث من المسنين بالفئة العمرية (66- 70) سنة بالصحة الجسمية.

ـــ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الشعور بالرضا عن الحياة بين الوسط الحسابي للفئة العمرية (60- 65) سنة وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، إذ كانت قيمته التائية المحسوبة (**12,649**) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,980) و مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (99). مما يشير إلى تمتع عينة البحث من المسنين بالفئة العمرية (60- 65) سنة بالشعور بالرضا عن الحياة.

ـــ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الشعور بالرضا عن الحياة بين الوسط الحسابي للفئة العمرية (66- 70) سنة وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، إذ كانت قيمته التائية المحسوبة (**13,676**) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,980) و مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99). مما يدل على تمتع عينة البحث من المسنين بالفئة العمرية (66- 70) سنة بالشعور بالرضا عن الحياة.

ب ـ تبعاً للجس (ذكور، اناث):

قامت الباحثة بحساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير **الشيخوخة الناجحة** وأبعاده الفرعية لمتغير الجنس (الذكور، الإناث) ، ولمعرفة دلالة الفرق بين الأوساط الحسابية والأوساط الفرضية، استعملت الباحثة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة، وكانت النتائج كما في الجدول (9).

الجدول (9)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأوساط الفرضية والقيم التائية المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة الشيخوخة الناجحة وأبعادها الرئيسة لدى المسنين تبعاً لمتغير الجنس

المتغيرات	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0,05)
						المحسوبة	الجدولية	
الشيخوخة	ذكور	100	135,720	8,837	120	17,788	1,980	دالة لصالح

الناجحة								العينة
	اناث	100	138,300	7,863	120	23,273	1,980	دالة لصالح العينة
التوافق النفسي	ذكور	100	36,500	2,979	30	21,818	1,980	دالة لصالح العينة
	اناث	100	37,640	2,472	30	30,904	1,980	دالة لصالح العينة
التوافق الاجتماعي	ذكور	100	32,540	2,217	30	11,454	1,980	دالة لصالح العينة
	اناث	100	32,120	2,212	30	9,583	1,980	دالة لصالح العينة
الصحة الجسمية	ذكور	100	32,500	2,622	30	9,532	1,980	دالة لصالح العينة
	اناث	100	33,450	2,392	30	14,419	1,980	دالة لصالح العينة
الشعور بالرضا عن الحياة	ذكور	100	34,180	3,459	30	12,083	1,980	دالة لصالح العينة
	اناث	100	35,090	3,536	30	14,393	1,980	دالة لصالح العينة

يتبين من الجدول أعلاه الآتي:

ـــــ توجد فروق ذات دلالة احصائية في الشيخوخة الناجحة بين الوسط الحسابي للذكور وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**17,788**) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,980) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99). مما يشير إلى تمتع عينة البحث من المسنين الذكور بالشيخوخة الناجحة.

ـــــ توجد فروق ذات دلالة احصائية في الشيخوخة الناجحة بين الوسط الحسابي للإناث وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**23,273**) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,980) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99). مما يشير إلى تمتع عينة البحث من المسنات الاناث بالشيخوخة الناجحة.

ـــــ توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي بين الوسط الحسابي للذكور وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**21,818**) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1,980) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99). مما يشير إلى تمتع عينة البحث من المسنين الذكور بالتوافق النفسي.

ـــــ توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي بين الوسط الحسابي للإناث وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**30,904**) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1,980) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99). مما يشير إلى تمتع عينة البحث من المسنات الاناث بالتوافق النفسي.

ـــــ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي بين الوسط الحسابي للذكور وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**11,454**) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,980) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99). مما يشير إلى تمتع عينة البحث من المسنين الذكور بالتوافق الاجتماعي.

ـــــ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي بين الوسط الحسابي للإناث وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**9,583**) وهي اكبر من القيمة

الجدولية البالغة (1,980) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99). مما يشير إلى تمتع عينة البحث من المسنات الاناث بالتوافق الاجتماعي.

ـــــ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة الجسمية بين الوسط الحسابي للذكور وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**9,532**) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,980) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99). مما يشير إلى تمتع عينة البحث من المسنين الذكور بالصحة الجسمية.

ـــــ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة الجسمية بين الوسط الحسابي للإناث وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**14,419**) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,980) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99). مما يشير إلى تمتع عينة البحث من المسنات الاناث بالصحة الجسمية.

ـــــ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالرضا عن الحياة بين الوسط الحسابي للذكور وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**12,083**) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,980) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99). مما يشير إلى تمتع عينة البحث من المسنين الذكور بالشعور بالرضا عن الحياة.

ـــــ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالرضا عن الحياة بين الوسط الحسابي للإناث وبين الوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**14,393**) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,980) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99). مما يشير إلى تمتع عينة البحث من المسنات الاناث بالشعور بالرضا عن الحياة.

الهدف الثاني: تعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الشيخوخة الناجحة لدى المسنين تبعاً لمتغيري (العمر، الجنس):

لتحقيق هذا الهدف، استخرجت الباحثة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من العمر (60-65، 66- 70) سنة والجنس (ذكور، أناث). ثم استعملت الاختبار التائي لعينتن مستقلتين، وكانت النتائج على النحو الآتي:

أـ تبعاً للعمر (60- 65، 66- 70) سنة:

حسبت الباحثة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الشيخوخة الناجحة وأبعاده الفرعية للفئتين العمريتين (60-65، 66- 70) سنة، ولمعرفة دلالة الفرق بين الأوساط الحسابية، استعملت الباحثة الاختبار لعينتين مستقلتين. وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (10).

الجدول (10)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة والجدولية للفروق الشيخوخة الناجحة وأبعادها الرئيسة لدى المسنين تبعاً لمتغير العمر

المتغيرات	العمر	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
الشيخوخة الناجحة	60-65	100	136,350	8,727	1,106	1,960	غير دالة
	66-70	100	137,670	8,139			
التوافق النفسي	60-65	100	36,770	2,817	1,526	1,960	غير دالة
	66-70	100	37,370	2,743			
التوافق الاجتماعي	60-	100	32,490	2,317	1,020	1,960	غير دالة

	65						
	66-70	100	32,170	2,055			
الصحة الجسمية	60-65	100	32,690	2,385	1,587	1,960	غير دالة
	66-70	100	33,260	2,684			
الشعور بالرضا عن الحياة	60-65	100	34,400	3,478	0,944	1,960	غير دالة
	66-70	100	34,870	3,560			

يتبين من الجدول أعلاه الآتي:

ـــ لا توجد فروق ذات دلالة في الشيخوخة الناجحة بين وسط الفئة العمرية (60- 65) سنة ووسط الفئة العمرية (66- 70) سنة، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (**1,106**) وهي اقل من القيمة الجدولية (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198).

ـــ لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي بين وسط الفئة العمرية (60- 65) سنة ووسط الفئة العمرية (66- 70) سنة، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (**1,526**) وهي اقل من القيمة الجدولية (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198).

ـــ لاتوجد فروق ذات دلالة في التوافق الاجتماعي بين وسط الفئة العمرية (60- 65) سنة ووسط الفئة العمرية (66- 70) سنة، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (**1,020**) وهي اقل من القيمة الجدولية (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198).

ـــ لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية في الصحة الجسمية بين وسط الفئة العمرية (60- 65) سنة ووسط الفئة العمرية (66- 70) سنة، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**1,587**) وهي اقل من القيمة الجدولية (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198).

ـــ لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية في الشعور بالرضا عن الحياة بين وسط الفئة العمرية (60- 65) سنة ووسط الفئة العمرية (66- 70) سنة، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**0,944**) وهي اقل من القيمة الجدولية (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198).

ب ـ تبعاً لجنس (ذكور، اناث):

قامت الباحثة بحساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الشيخوخة الناجحة وأبعاده الفرعية للجنسين (ذكور، اناث)، ولمعرفة دلالة الفرق بين الأوساط الحسابية، استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (11).

الجدول (11)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة والجدولية للفروق في الشيخوخة الناجحة وأبعادها الرئيسة لدى المسنين حسب متغير الجنس

المتغيرات	العمر	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0,05)	
					المحسوبة	الجدولية		
الشيخوخة الناجحة	ذكور	100	135,720	8,837	2,181	1,960	دالة	لصالح الاناث
	اناث	100	138,300	7,863				
التوافق النفسي	ذكور	100	36,500	2,979	2,944	1,960	دالة	لصالح الاناث
	اناث	100	37,640	2,472				
التوافق	ذكور	100	32,540	2,217	1,341	1,960	غير دالة	

الاجتماعي	اناث	100	32,120	2,212			
الصحة الجسمية	ذكور	100	32,500	2,622	2,676	1,960	دالة لصالح الاناث
	اناث	100	33,450	2,392			
الشعور بالرضا عن الحياة	ذكور	100	34,180	3,459	1,839	1,960	غير دالة
	اناث	100	35,090	3,536			

يتبين من الجدول أعلاه الآتي:

ـــ توجد فروق دالة احصائيا في الشيخوخة الناجحة بين وسط الذكور ووسط الاناث ولصالح الاناث كونه الوسط الأكبر، وان القيمة التائية المحسوبة (**2,181**) هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198).

ـــ توجد فروق دالة احصائيا في التوافق النفسي بين وسط الذكور ووسط الاناث ولصالح الاناث كونه الوسط الأكبر، وان القيمة التائية المحسوبة (**2,944**) هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198).

ـــ لاتوجد فروق دالة احصائيا في التوافق الاجتماعي بين وسط الذكور ووسط الاناث، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**2,944**) هي اقل من القيمة الجدولية (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198).

ـــ توجد فروق دالة احصائيا في الصحة الجسمية بين وسط الذكور ووسط الاناث ولصالح الاناث كونه الوسط الأكبر، وأن القيمة التائية المحسوبة (**2,676**) هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198).

ـــ لا توجد فروق دالة احصائيا في الشعور بالرضا عن الحياة بين متوسط الذكور ومتوسط الاناث، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (**1,839**) هي أصغر من القيمة الجدولية (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198).

ثانيا: تفسير النتائج ومناقشتها:

1- تفسير الهدف الاول:

أ- وفقا للعمر:تشير نتيجة الهدف الاول الى ان المسنين يتمتعون بالشيخوخة الناجحة للفئتين العمريتين (60-65) و(66-70) سنة ويمكن تفسير ذلك وفق النظرية المتبناة لهافيجرست الى ان المسنين بهذه الاعمار يقومون بالتعديل على مطالبهم وانهم يحافظون على توازنهم في السنوات اللاحقة وترى الباحثة انهم يستبدلون الادوار السابقة ببدائل اخرى ، فيكون التعديل على مطالبهم وفقا لوضعهم وحالتهم الصحية والاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها بعد التقاعد ويكون لديهم تقدير لظروفهم الحياتية واهدافهم الشخصية بهف التكيف مع الحياة والظروف الجديدة.

- فيما يخص ابعاد الشيخوخة الناجحة للتوافق النفسي والاجتماعي والصحة العامة والرضا عن الحياة فقد اشارت نتائج الدراسة الحالية الى ان المسنين للفئتين العمريتين (60-65) و(66-70) لديهم توافق نفسي وتوافق اجتماعي وصحة عامة ورضا عن الحياة ويمكن تفسير ذلك وفق النظرية المتبناة ان المسنين لايتخلون عن ادوارهم التي يمارسونها في منتصف العمر، واذا ماضطروا لذلك فأنهم يستبدلونها بأدوار وانشطة جديدة مناسبة لقدراتهم وبذلك يتحقق لديهم التوافق النفسي والاجتماعي والشعور بالرضا والاهتمام بالصحة العامة، وبذلك تحققت لديهم الشيخوخة الناجحة وبذلك فهم يقاومون قدر الامكان تقلص ادوارهم الاجتماعية في الحياة ويواجهون بشكل افضل الاثار المدمرة للروح المعنوية الناتجة عن الاخراج القسري من الادوار المعتادة التي كانت لها الاسبقية في منتصف العمر.

ب- وفقا للجنس: اشارت نتائج الدراسة الحالية بتمتع الذكور والاناث بالشيخوخة الناجحة وكذلك ابعادها كافة بأنه لاتوجد بينهم فروق ذات دلالة معنوية، وقد يرجع سبب ذلك الى ان الذكور والاناث يمرون بخبرات في الحياة متقاربة جدا كونهم يعيشون حياة جديدة متمثلة بمرحلة التقاعد او ظروف تتعلق بخبرات اقتصادية واجتماعية وثقافية متماثلة لحد كبير.

2- تفسير الهدف الثاني:

أ- وفقا للعمر: لاتوجد فروق في الشيخوخة الناجحة بين الفئتين العمريتين(60-65)و(66-70) سنة، ويمكن تفسير ذلك الى ان تلك الاعمار تكون ظروفهم الحياتية متقاربة وكذلك حياتهم العملية الجديدة المتمثلة بالاحالة الى التقاعد يجعلهم يشتركون بنفس الظروف ولكن لديهم تقبل وتكيف نفسي لهذه المرحلة التي شكلت لديهم الشيخوخة الناجحة وكذلك الحال فيما يخص ابعاد الشيخوخة الناجحة اشارت الى عدم وجود فروق بين الفئتين العمريتين لتحقق التوافق النفسي والاجتماعي والصحة الجسمية والرضا عن الحياة بسبب تفاعل المسنين مع المحيط الاجتماعي وممارستهم للهوايات التي تعود عليهم بالفائدة.

ب- وفقا للجنس:اشارت نتائج البحث الى وجود فروق دالة لصالح الاناث في الشيخوخة الناجحة وفروق دالة لصالح الاناث في بعدي التوافق النفسي والصحة الجسمية وغير دالة في بعدي التوافق الاجتماعي والرضا عن الحياة، ويمكن تفسير ذلك الى ان الاناث يتمتعن بأستعداد اكبر للتعايش والتقبل مع الظروف التي يمرون بها والقابلية لتحمل ضغوطات الحياة ومصاعبها والانخراط مع امور الحياة مقارنة بالذكور ، اما فيما يخص بعدي التوافق الاجتماعي والرضا عن الحياة، اشارت نتائج هذين البعدين للفروق بين حسب الجنس، انه لاتوجد فروق دالة بينهما وفقهما، ويمكن تفسير ذلك ان المسنين الذكور والاناث لديهم توازن اجتماعي ولديهم تقبل ورضا عن الحياة بدرجة مماثلة ادت لعدم وجود فروق بينهم وبالاخص عندما يمرون بمرحلة مابعد الاحالة للتقاعد ولديهم توافق بدرجة متقاربة ادت لعدم وجود فروق فيما بينهم.

المصادر:

الأمام، مصطفى وآخرون.(1990). **التقويم والقياس**. دار الحكمة، بغداد.

ذياب، لبنى (2017) مستوى تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى كبار السن المتقاعدين عن العمل:مجلة نايلز لطب الشيخوخة وعلم الشيخوخة، جامعة محمد لمين دباغين.

رفاعي ، عبير محمد عباس(2022) الادماج الاجتماعي لكبار السن كمدخل لتفعيل الشيخوخة النشطة، مجلة كلية الاداب جامعة بور سعيد، العدد(20).

الزبيدي، علي جاسم (2009) سيكولوجية الكبر والشيخوخة(مراحل مابعد النمو في حياة الانسان،اثراء للنشر والتوزيع الطبعة الاولى.

سعد،د.ابراهيم محمد (2023) وجهة الضبط والمساندة الاجتماعية كمنبئين بالشيخوخة الناجحة لدى كبار السن، مجلة العلوم التربوية/ مؤتمر:مستقبل التعليم في الوطن العربي، جامعة القاهرة.

سعدي، سارة (2019) الصحة النفسية وتقدير الذات لدى المسنين، رسالة ماجستير، جامعة يحي فارس-المدية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

عودة، أحمد سليمان والخليلي، خليل يوسف.(1998). **الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية**. مكتبة الفكر، عمان.

عودة، احمد سليمان.(2005). **القياس والتقويم في العملية التدريسية**. دار الأمل للنشر والتوزيع، اربد.

فرج، صفوت. (1980). **القياس النفسي**. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة

فيركسون، جورج آي.(2017). **التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس. ترجمة:** ترجمة هناء محسن العكيلي. ط1، دار الخلود للنشر والتوزيع، بغداد.

ملحم، سامر محمد.(2000). **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**. دار المسيرة، عمان.

مناع، د.سلمان جودة وجاسم، رغد شاكر (2018) الشيخوخة الناجحة وعلاقتها بجودة الحياة لدى المسنين، مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العدد الرابع.

المصادر References

Aging by elderly Canadian males. The Gerontologist, 43, 735–744

Anastasi , A. (1988). Psychological Testing , New York , 6th Macmillan publishing.

Anastasi, A.(1976). "Psychological Testing" Mc Millan co, New York.

Eble , R.L.(1972). Essential of Education Measurement Prentice Hill , New York.- Jenkins,1966,Effect of Multiple psychological stressors on decision-making, the Gatholic university of America, Washington , U.S.A.

Guttman, Minerva S. (2012). "Ebersole & Hess' Gerontological Nursing and Healthy Aging(3rd ed.), by Theris A. Touhy and Kathleen Jett". Activities, Adaptation & Aging. 36 (1): 83–84.

Loue, Sana; Sajatovic, Martha; Koroukian, Siran M. (2008). Encyclopedia of aging and public health. Springer reference. New York: Springer

Murphy, K. R. and David Shafer, co (1998). Psychological Testing principles.

Rowe, J., & Kahn, R. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237, 143-149.

Schulz, Richard, ed. (2006). Encyclopedia of aging: a comprehensive resource in gerontology and geriatrics. New York, NY: Springer. ISBN 97-0-8261-4843-8

Smith.T,(2004)'theories of Aging'.Sociolagy of Aging. Gerontologist,pp.352-362,winter.

Smith.T,(2004)'theories of Aging'.Sociolagy of Aging. Gerontologist,pp.352-362,winter.

Tate, R., Leedine, L., & Cuddy, E. (2003). Definition of successful

الملاحق:

الملحق(2)

مقياس الشيخوخة الناجحة بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائما	احيانا	ابدا
1	اثق بنفسي بدرجة عالية			
2	اجد المتعة والراحة مع اصدقائي واقاربي			
3	اهتم بالغذاء الصحي الذي اتناوله			
4	اجد نفسي سعيدا اكثر من الاخرين			
5	عنما افشل في عمل معين اكرر المحاولة حتى انجح			
6	انتقد السلوكيات التي لااتفق معها			
7	اعاني من فقدان التوازن والدوران			
8	لدي شعور بالرضا عن الذات بدرجة عالية			
9	ارى ان قد اتي لازالت جيدة تؤهلني للنجاح في الحياة			
10	ارى ان علاقاتي بأصدقائي جيدة وناجحة			
11	اشعر ان صحتي جيدة واخلو من المرض			
12	اشعر باليأس في هذه المرحلة من حياتي			
13	اتغلب على احداث الحياة السيئة بنجاح			
14	اجد سعادة كبيرة في ممارسة هواياتي مع اصدقائي			
15	انام بأوقات منتظمة			
16	لدي رضا وقبول عن كل شيء في حياتي			
17	لدي القدرة للحفاظ على هدوئي			
18	اشعر بأن الاخرين لايفهمونني			
19	اشعر بالتعب من اي مجهود اقوم به			

20	اشعر بالامن والطمانينة في حياتي			
21	يزداد انفعالي عندما ارى من حولي منفعلا			
22	لدي القدرة والحكمة على حل المشكلات			
23	اشعر بفقدان شهيتي للطعام			
24	اشتعر ان حياتي ليست افضل من اي وقت مضى			
25	اشعر اني فقدت قيمتي بالحياة			
26	اشعر بصعوبة التعامل مع الاخرين			
27	نومي جيد ولااعاني من الارق			
28	حصلت حتى الان على الاشياء المهمة في حياتي			
29	ارى اني محط ثقة من حولي من الناس			
30	تعاملي مع الاشخاص الذين لااعرفهم متوازن وطبيعي			
31	ارى انني لاعاني من ضعف عام في صحتي			
32	اشعر انني موفق في حياتي			
33	ارغب بأن اتخذ قراراتي بنفسي			
34	اتميز بالصبر والتأني في جميع المواقف الصعبة			
35	اشعر بالام في الصدر			
36	اشعر بالرضا عن قدراتي وامكانياتي			
37	اتصف بالتسامح مع من يسيء لي			
38	ارى ان مفاصلي وضعها صحي وجيد			
39	اشعر بالفخر لكل ماوصلت اليه			
40	اشعر انني استطيع مواجهة ظروف الحياة المتغيرة بنجاح			
41	اشعر بالسعادة لمشاركة الاخرين افراحهم واحزانهم			
42	اشعر بصعوبة في التنفس			
43	اشعر ان العمر مازال امامي لتقديم الافضل			
44	استطيع تكوين علاقات ناجحة مع من حولي			
45	ارى اني ملتزم بالمعايير الاجتماعية			
46	تنتابني المخاوف التي تتعلق بالتقدم بالعمر			
47	اشعر بالارتياح لكل مايمر بي			
48	اشعر بالسعادة والرضا عن حياتي			
49	اجد من يساندني عند مواجهة اي مشكلة			
50	اشعر بضعف اقدامي عند الحركة			
51	اشعر بالسعادة لما حققته في حياتي			
52	اشعر بالضيق والتوتر في كثير من الاحيان			
53	احظى بالتقدير والاحترام من قبل الاخرين			
54	اشعر بالارهاق اكثر من اي وقت مضى بسبب تقدمي بالعمر			
55	لدي القدرة الجيدة لفهم ذاتي			
56	اشعر ان حياتي مشرقة ومليئة بالامل			
57	اتعايش مع الاخرين واتقبلهم كما هم			
58	ارى ان ظروف حياتي جيدة			
59	اشعر اني فقدت الامل في حياتي			
60	ارى اني لااعاني من الصداع			