الشيخوخة الناجحة لدى كبار السن

م.م.عماد خالد مغير
المديرية العامة لتربية ديالى– العراق

م.م. احمد سعد عباس
المديرية العامة لتربية ديالى– العراق

مقدمة:

يعد بلوغ الإنسان سن الشيخوخة في بعض الاحيان بداية الابتعاد والتدهور، أو بداية إعلان النهاية، فلكل مرحلة من مراحل العمر أهميتها ودورها في الحياة، وان هذه المرحلة العمرية قد تصور صورًا قاتمة وحزينة، فهي يمكن أن تكون من أسعد مرحلة عمرية وأكثرها عطاءً وفهماً لمعنى الحياة وتقديرا لقيمتها، إذ تؤدي تصورات المسنين عن مرحلة الشيخوخة وتجربتهم الشخصية وأساليب مواجهتهم للضغوط والتغيرات المرافقة لها، دورا مهمًا في ردود أفعالهم تجاه أنفسهم وتجاه الأحداث في هذه المرحلة.

مشكلة البحث:

تعدّ مرحلة الشيخوخة من المراحل الخصبة والمليئة بالأحداث الحياتية الضاغطة مثل: (تدهور الصحة الجسدية والعقلية، وضعف الذاكرة، وعدم القدرة على انجاز المهام اليومية الاعتيادية، وضعف التواصل الاجتماعي، والتقاعد ، وخسارة الشريك وما يتركه ذلك من آثار ومشاعر سلبية واضحة تحمل في طياتها مشاعر النقد للذات والحسرة على ما كان يتمتع به من قدرات، إلا أن لهذه المرحلة نواحي إيجابية لابد من إلقاء الضوء عليها بدلاً من التركيز على النواحي السلبية في حياة المسن، وان مواجهة الشيخوخة في هذا الاعتبار يجسد مجمل معرفة الإنسان وقيمه واتجاهاته نحو ذاته ونحو الحياة، وتوضح مدى إيجابياته وقدرته على التكيف مع الشروط المحيطة، فكلما كان الإنسان متعاطفاً مع ذاته ومتفهماً وواعياً ومدركاً لقوانين الحياة ومنفتحاً على الخبرات الإنسانية العامة، كلما انسجم مع تلك القوانين الناظمة للحياة ونجح في التوافق معها من دون أن تحدث لديه تأثيرًا سلبيًا أو أذى نفسيًا. ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

أسئلة البحث:

ما مستوى الشيخوخة لدى كبار السن ؟

هل توجد علاقة دالة احصائيا بين المسنين على وفق متغير العمر (مسن –مسنة)

أهداف البحث:

ـ بناء مقياس الشيخوخة الناجحة لدى المسنين .

ـ معرفة مستوى الشيخوخة الناجحة لدى المسنين ومسنات.

ـــ معرفة مستوى فروق الشيخوخة الناجحة على وفق متغير الجنس(مسن ، مسنة) .

أهمية البحث:

تعد فئة المسنين أقل الفئات العمرية حظاً بالدراسه في أي مجتمع أينما كان إذ لم تحظ هذه الفئة بالاهتمام اللازم، وان حظيت ببعض الاهتمام، فإنه يعد هامشياً وغير كاف مقارنة بالفئات الأخرى، وقد يعزى السبب في ذلك إلى نظرة المجتمع بأن هذه الفئة أدت دورها وأصبحت على هامش الحياة، فضلاً عن أنها أقل مطالبة بحقوقها من الفئات الأخرى، فعادة ينظر إلى مرحلة تقدم العمر على أنها مرحلة التراجع في الأداء.

منهج البحث:

اعتمد الباحثان على المنهج البحث الوصفي في دراستهما.

الكلمات المفتاحية: الشيخوخة– الناجحة–المسنين – دور– الدولة

Successful aging in the elderly

Emad Khaled Mugheer **Ahmed Saad Abbas**

Abstract:
The current research aims to identify: (successful aging among the elderly in the role of the state) To achieve the goal of the research، the researcher used the descriptive research method، and the current research community is determined by the elderly category in the role of the state affiliated to the Ministry of Labor and Social Affairs. Simple، and to achieve the objectives of the current research، the researcher built a scale (successful aging in the elderly)، and its psychometric properties (honesty and stability) were verified. educational psychology، measurement and evaluation As the percentage of agreement reached (80%)، and thus the apparent honesty was achieved. As for the stability، it was calculated in two ways: the re-test and reached (0.82) and the Alpha Cronbach method and reached (0.85). independent، Pearson's correlation coefficient، Alpha Cronbach) and in the light of this result، the research came out with a number of recommendations and proposals.

Keywords: Successful aging، in the elderly

المقدمة :

تعد فئة المسنين أقل الفئات العمرية حظاً بالدراسة في أي مجتمع أينما كان حيث لم تحظ هذه الفئة بالاهتمام اللازم، وان حظيت ببعض الاهتمام، فإنه يعد هامشياً وغير كاف مقارنة بالفئات الأخرى، وقد يعزى السبب في ذلك إلى نظرة المجتمع بأن هذه الفئة أدت دورها وأصبحت على هامش الحياة، إضافة إلى أنها أقل مطالبة بحقوقها من الفئات الأخرى، فعادة ينظر إلى مرحلة تقدم العمر على أنها مرحلة التراجع في الأداء، ونقص القدرات ، حيث يعاني المسن من جملة أحداث وتغيرات مع بداية دخوله هذه المرحلة وخلالها ، فعلى المستوى الفيزيولوجي يحدث انخفاض في وظائف بعض أجهزة الجسم من الناحية الجسدية والعقلية، وعلى المستوى الاجتماعي قد يتعرض المسن لحدوث بعض التغيرات والأحداث المؤثرة في حياته مثل التقاعد عن العمل -وفاة شريك الحياة -زواج الأبناء أو سفرهم -تقلص فرص التفاعل الاجتماعي -وفاة بعض الأصدقاء ..وغيرها من الأحداث التي يمر بها المسن في هذه المرحلة العمرية والتي تؤثر على حياتهم بشكل عام.

اولا: مشكلة البحث :

تعتبر مرحلة الشيخوخة من مراحل الخصبة ومليئة بالأحداث الحياتية الضاغطة مثل (تدهور الصحة الجسدية والعقلية ضعف الذاكرة عدم القدرة على انجاز المهام اليومية الاعتيادية ضعف التواصل الاجتماعي التقاعد خسارة الشريك وما يتركه ذلك من آثار ومشاعر سلبية واضحة تحمل في طياتها مشاعر النقد للذات والحسرة على ما كان يتمتع به من قدرات، إلا أن لهذه المرحلة نواحي إيجابية لابد من إلقاء الضوء عليها بدلاً من التركيز على النواحي السلبية في حياة المسن (بريك ، 2010، صفحة 32) وان مواجهة الشيخوخة في هذا الاعتبار يجسد مجمل معرفة الإنسان وقيمه واتجاهاته نحو ذاته ونحو الحياة، وتوضح مدى إيجابياته وقدرته على التكيف مع الشروط المحيطة، فكلما كان الإنسان متعاطفاً مع ذاته ومتفهماً وواعياً ومد ركاً لقوانين الحياة ومنفتحاً على الخبرات الإنسانية العامة، كلما انسجم مع تلك القوانين الناظمة للحياة ونجح في التوافق معها دون أن تحدث لديه تأثير سلبي أو أذى نفسي (حسن، 2009، صفحة 10) .وهذه ماكدته دراسة (Varshney, 2007) أن

توافر الحد المقبول من الصحة الجسدية وتحقيق السعادة والرفاهية النفسية والاندماج الفعال في الحياة الاجتماعية، هي عناصر أساسية للوصول إلى الشيخوخة الناجحةٌوحيث أن وصول الأشخاص إلى مرحلة الشيخوخة وهم مهيأين لمواجهة التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية المرافقة لهذه المرحلة وكيفية التعامل معها وتحقيق الشيخوخة الناجحة هو مطلب ملح لكل مسن وصل إلى هذه المرحلة (كفا، 2017، صفحة 2) ويشير آلن (Allen 2011) ان من يقترب من مرحلة الشيخوخة، ولكن المسنين ذوي التعاطف مع الذات المرتفع يتصرفون بشكل فعال في التحضر لمواجهة الأحداث السلبية وتحديات الحياة حتى قبل أن يواجهوا التغيرات المرتبطة بالتقدم بالعمر (Allen, 2011, p. 12) وقد تبين مؤخرا أن التعاطف مع الذات يعتبر مؤشًرا للصحة النفسية لدى المسنين ومن الممكن أن يكون مصدر نفسي مهم جداً للمسنين الذين يحاولون الوصول إلى الشيخوخة الناجحة (Barnard & Curry, 2011, p. 12) وهذا ماأكدتة نتائج الدراسات وجود ارتباط ايجابي بين التعاطف مع الذات والشيخوخة الناجحة(Neff, 2003) تنبثق مشكلة البحث الحالي هل يتمتع المسن بشيخوخة ناجحة ؟

ثانيا: اهمية البحث :

تعد فئة المسنين أقل الفئات العمرية أقل حظاً بالدراسه في أي مجتمع أينما كان حيث لم تحظ هذه الفئة بالاهتمام اللازم، وان حظيت ببعض الاهتمام، فإنه يعد هامشياً وغير كاف مقارنة بالفئات الأخرى، وقد يعزى السبب في ذلك إلى نظرة المجتمع بأن هذه الفئة أدت دورها وأصبحت على هامش الحياة، إضافة إلى أنها أقل مطالبة بحقوقها من الفئات الأخرى، فعادة ينظر إلى مرحلة تقدم العمر على أنها مرحلة التراجع في الأداء (محمد، 1997، صفحة 35)أن وصول الأشخاص إلى مرحلة الشيخوخة وهم مهيأين لمواجهة التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية الممرافقة لهذه المرحلة وكيفية التعامل معها وتحقيق الشيخوخة الناجحة هو مطلب مهم لكل مسن وصل إلى هذه المرحلة (Rowe&Kahn, 1998, p. 55) إن بلوغ الإنسان سن الشيخوخة لا يعني بالضرورة بداية الانعزال والتدهور أو بداية إعلان النهاية، فلكل مرحلة من مراحل العمر أهميتها ودورها في الحياة، وعلى العكس مما يتصوره البعض عن هذه المرحلة العمرية من صور قاتمة وحزينة،

فهي يمكن أن تكون من أسعد مراحل العمر وأكثرها عطاءً وفهماً لمعنى الحياة وتقديرا لقيمتها حيث تلعب تصورات المسنين عن مرحلة الشيخوخة وتجربتهم الشخصية وأساليب مواجهتهم للضغوط وللتغيرات المرافقة لها، دوراً هاما في ردود أفعالهم اتجاه أنفسهم واتجاه الأحداث في هذه المرحلة (دعدع، 2006، صفحة 22)

ثالثا: اهداف البحث : يهدف البحث الحالي الى :

- بناء مقياس الشيخوخة الناجحة لدى المسنين .
- معرفة مستوى الشيخوخة الناجحة لدى المسنين ومسنات.
- معرفة مستوى فروق الشيخوخة الناجحة على وفق متغير الجنس(مسن أ مسنة) .

رابعا: حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بالفئات المسنين في دار العجزة بغداد التابع الى وزارة العمل والشؤون الاجتماعية للعام(2022/ 2023)

خامسا: تحديد المصطلحات :

- **الشيخوخة الناجحة Successful aging:**
- **(Knight,2003)**

هي مدى تحقيق المسن الحد الأدنى من الخسارة الفيزيولوجية والإدراكية والنفسية والاجتماعية ويكون منخرطاً في الحياة بشكل فعَّال) (Knight, Ricciardelli , 2003, p. 223),

- **(Havighurst1961)**

بأنها إضفاء الحياة على السنوات المتأخرة من العمر، حيث يعبر مصطلح إضفاء الحياة عن مساعدة الأفراد في التمتع بحياتهم والرضا عنها وتحسين جودة ونوعية الحياة في سن الشيخوخة (Havighurst,R.j, 1961, p. 9)

التعريف النظري : تبنى الباحث تعريف (Havighurst1961) ونظريته في بناء المقياس.

التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب بعد اجابته على فقرات المقياس

الفصل الثاني

مفهوم الشيخوخة الناجحة :

قدم الباحثون في مجال علم النفس وعلم الاجتماع الطبي خلال ثمانينات القرن الماضي عدة مفاهيم توصّف مرحلة الشيخوخة، وتحدد السمات التي ينبغي أن تتحقق في تلك المرحلة، لتؤدي إلى الشيخوخة الجيدة، ويعد مصطلح الشيخوخة الناجحة أكثر المصطلحات التي استخدمت في هذا الإطار لوصف الشيخوخة الجيدة، وقد ازداد مؤخرا الاهتمام بمصطلح الشيخوخة الناجحة في علم الشيخوخة الاجتماعي(Cherry, 2013) وذلك المصطلح الذي ينسب ظهوره لأول مرة على يد الباحث (Havighurst1 عندما نشر مقاله الهام في المنشور الأول لمجلة مهنة أخصائي طب الشيخوخة، ويعد الإصدار الأول لمفهوم الشيخوخة الناجحة. وقد عرفها هافجرست بأنها إضفاء الحياة على السنوات المتأخرة من العمر، وقد استخدم مصطلح إضفاء الحياة ليشير به إلى مساعدة الأفراد على التمتع بحياتهم والرضا عنها وتحسين جودة ونوعية الحياة في سن الشيخوخة ظل الاهتمام بالشيخوخة الناجحة متزايدا عبر العقود المتعاقبة حتى بلغ ذروته في الثمانينيات من حيث بلور رؤيتهما عن القرن العشرين على يد الباحثان رو وكاهن 1997. مفهوم الشيخوخة الناجحة في نموذج خاص يعد من أشهر النماذج التي اهتمت بوصف الشيخوخة الناجحة واعتمدت عليه العديد من الد راسات اللاحقة لسنوات عدة ، وقد عرف الباحثان الشيخوخة الناجحة بأنها مفهوم مركب يتألف من ثلاث مكونات رئيسية هي : غياب المرض والعجز، الأداء الجسدي والمعرفي المرتفع ، الانخراط الفعال في الحياة (Kahn& Rowe, 1987) ثم تتابعت بعد ذلك جهود الباحثين في دراسات لاحقة لبحث وتحديد تعريف جامع يصف عملية الشيخوخة الناجحة وقد أفرزت تعريفات متنوعة له، كما طرحت مصطلحات عدة تستخدم كمرادفات لمصطلح الشيخوخة الناجحة، منها : الشيخوخة الإيجابية الشيخوخة الصحية الشيخوخة المثالية الشيخوخة الجيدة الشيخوخة النشطة .

خصائص المسنين محققي الشيخوخة الناجحة:يتسم المسنين ذوي الشخصية الناجحة ببعض الخصائص :-

- لديهم رؤية إيجابية نحو المستقبل .

- لديهم قدرة عالية على تقبل التغيرات .
- لديهم تقدير ذات مرتفع .
- لديهم صورة إيجابية عن الذات.
- يتمتعون بميكانيزمات توافق جيدة لاختيار الأهداف الشخصية الهامة في هذه المرحلة الإحساس بالاستقلال.
- المرونة من أجل التعافي واعادة التكيف مع الأوضاع الجديدة للتفاعل مع حياتهم اليومية بشكلها الجديد.
- امتلاكهم لاستراتيجيات التعويض لتعويض الفقد والفشل وتحقيق التوافق.

(Moraes & Souza, p. 2005))

النظريات التي فسرت الشيخوخة الناجحة

نظرية النشاط : Activity Theory

نظرية النشاط هي اسم شامل لمنظور فكري في دراسة الشيخوخة نشر(هافيجرست) تناول فيه مفهوم المهام Older People النسخة الأولى منها في كتابه المسنونHavighurst التطورية المرتبط بمسار العمر وفي فترة لاحقة كان المفهوم التنظيمي المركزي للمهام التطوريةهونظرية النشاط من أشهر مؤسسي هذه النظرية(Friedman & Havighurst)ويعتبر فريد مان وهافجريست عام 1961 ، وتنطلق تلك النظرية من قضية أساسية وهي أن أولئك الذين يحافظون على مستويات عالية من النشاط سيكونون أكثر نجاحا في شيخوختهم، وثمة دعم واسع لتلك النظرية أظهرته الد راسات التي أجريت على المسنين الذين يحافظون على هواياتهم، ويطورون هوايات ومهارات جديدة، ويظلون نشطين اجتماعيا، فهؤلاء المسنون هم الأكثر سعادة وصحة ويعيشون وتقوم عمرا أطول من أولئك الذين لا يحافظون على مستوى نشاطهم (Harwood, 2007, p. 14) هذه النظرية على افترضت أن كل دور اجتماعي يقوم به الفرد يتضمن مجموعة من الأنشطة التي تتم من خلال مساحة هذا الدور وأن المشاركة في هذه الأنشطة الاجتماعية للأدوار المختلفة تزيد من احساس الفرد بالرضا عن ذاته وحياته ((Friedman, , 1954)) وهذه الأنشطة

تنقسم إلى أنشطة خاصة بالأدوار المهنية أو أدوار وقت الفارغ.. وهكذا وبالتالي فإن التقاعد عن العمل لا يمثل في حد ذاته مشكلة للفرد بل ولا يؤثر على درجة رضاه عن ذاته وحياته وانما الظروف المحيطة بالفرد هي التي تؤثر عليه حيث أنه بقدر الفرد على زيادة مشاركته في لأنشطة الاجتماعية الخاصة بالأدوار الأخرى مثل الأدوار العائلية، الأدوار الترفيهية، الأدوار الاجتماعية ....الخ يستطيع الفرد أن يتكيف مع هذه المرحلة ويزيد من إحساسه بالرضا عن ذاته وحياته .وحيث أن العمل لا يمثل للفرد مجرد اشباع الحاجة المادية له بل أنه أيضاً يعني رغبة الفرد في إشباع رغبات نفسية أخرى في ذات الوقت مثل تحقيق مشاعر الثقة بالنفس والكفاءة والقدرة على الانجاز والشعور بالأهمية وتحقيق المكانة الاجتماعية.... الخ لذلك فإن أي انسان يفقد عمله بسبب كبر السن او التقاعد فهو في الغالب يلجأ إلى تعويض ذلك واحلاله بأهداف وأدوار وأنشطة جديدة في حياته بدلاً من التي كان يمارسها من قبل تلك الاهداف والانشطة البديلة التي يعوض بها الفرد الانشطة المفتقدة حين يواجه بالتقاعد تحقق له هدفين الاول أن يجد البديل عن العمل المفتقد والثاني تعتبر هذه الأنشطة مصادر جديدة لدخل الاسرة (صالح، 2002، صفحة 22)

الدراسات السابقة

1- دراسة (الشعراوي، 2014) **في مصر بعنوان :الشيخوخة الناجحة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على معنى الشيخوخة الناجحة وأبعادها كما يدركها المسنون , الكشف عن العلاقة بين الشيخوخة الناجحة وبعض المتغيرات الديموغرافية الكشف عن العلاقة بين الشيخوخة الناجحة والمساندة الاجتماعية والعوامل الكبرى للشخصية وأسالي مواجهة الضغوط. تكونت عينة الد راسة من (130)مسناً مقيمين في محافظتي القاهرة والجينة.واستخدمت الباحثة مقياس الشيخوخة الناجحة إعداد الباحثة ,مقياس المساندة الاجتماعية إعداد الباحثة,مقياس أسالي مواجهة الضغوط لدى المسنين إعداد الباحثة , قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية(كوستاوماكري 1992) ,ترجمة بدر الأنصاري.استمارة الحالة الصحية المدركة للمسنين إعداد الباحثة.وأشارت أهم النتائج

التي توصلت إليها النتائج:وجود علاقة بين الشيخوخة الناجحة والمساندة الاجتماعية المدركة في مرحلة الشيخوخة.

دراسة موريس وسوا (Moraes,Souza, 2005)**ز الشيخوخة الناجحة لدى المسنين الناشطين اجتماعيا في إقليم بورتو أليغري.**

هدفت الدراسة إلى تحديد ومعرفة العوامل المرتبطة بالشيخوخة الناجحة لدى المسنين الناشطين اجتماعيا, وتكونت عينة الدراسة من 400 مسن ومسنة من إقليم بورتو أليغري في البرازيل ,حيث استخدم مقياس جودة الحياة من منظمة الصحة العالمية , وتوصلت الدراسة إلى تحديد العوامل التي تؤثر بشكل فعال على الشيخوخة الناجحة وهي : العلاقات الاجتماعية والصداقة – الحالة الصحية والقدرة الوظيفية – السعادة النفسية الدعم النفسي.

الفصل الثالث

يتضمن هذا الفصل المنهج الذي اعتمد الباحث مع الإجراءات المنهجية التي استندت عليها لتحديد مجتمع البحث واختيار العينة، وتحديد خصائصها، فضلاً عن إعداد أدوات البحث والأساليب الإحصائية المستعملة في معالجة البيانات وفيما يأتي عرض لذلك:

أولاً: منهج البحث

البحث الحالي اعتمد على المنهج الوصفي الذي يعد من المناهج الاكثر شيوعا في التفسير العلمي المنظم لوصف الظاهرة أو المشكلة وتصويرها كميا عن طريق جمع البيانات أو المعلومات المقننة عن الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا حقيقيا واخضاعها للدراسة.

ثانياً: مجتمع البحث

المجتمع هو مجموع وحدات البحث التي يراد منها الحصول على البيانات اللازمة التي تخص الظاهرة قيد الدرس ومن أجل تحقيق أهداف البحث ينبغي أن يوصف مجتمع البحث وصفاً دقيقاً لكل الصفات الخاصة به الإجراءات ومن الأسس التي يستند البحث عليها هي

التعرف على مجتمع البحث قبل كل شيء، وان يستعمل أية وسيلة من وسائل اختيار العينة مهما توخى الدقة في الاختيار اذا لم يمتلك معرفة دقيقة بمجتمع البحث من حيث حجمه، وخصائصه (محمد ع.، 2012، صفحة 47) ويتكون مجتمع البحث الحالي من كبار السن النزلاء في دور رعاية المسنين الخاصة بالدولة في بغداد وبابل والذين بلغ عددهم (196) مسناً ومسنةً، كما موضح في الجدول ادناه .

جدول (1)

يوضح اعداد المسنين في دور رعاية المسنين في محافظة بغداد وبابل

السكن	ذكور	اناث	المجموع
دار المسنين الصليخ/ بغداد	29	21	50
دار مسنين الرشاد/ بغداد	40	26	66
دار المسنين/ بابل	45	35	80
المجموع	114	82	196

ثالثاً. عينة البحث

تمثل العينة جزءاً من مجتمع البحث الذي تجري عليه الدراسة، ولذلك يجب أن تكون العينة قادرة على تمثيله تمثيلاً واقعياً صادقاً ، ويستطيع عن طريقها الباحث تعميم النتائج التي سيتوصل إليها على مجتمع البحث. (النعيمي، 2014، صفحة 46) وتحقيقاً لأهداف البحث تم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية ذات توزيع متساوي والجدول(2) يوضح ذلك **جدول(2)**

عينة البحث المسنين في دور الدولة

السكن	ذكور	اناث	المجموع
دار مسنين الصليخ/ بغداد	20	20	40
دار مسنين الرشاد/ بغداد	20	20	40
دار المسنين / بابل	20	20	40
المجموع	60	60	120

رابعاً: أداة البحث : تحقيقا لأهداف البحث الحالي قام الباحث ببناء مقياس الشيخوخة الناجحة وتبع خطوات بناء المقياس:

اولا: تحديد المفهوم(الشيخوخة الناجحة):

إن طبيعة البحث وأهدافه هي التي تحدد الأداة المناسبة لهُ ، إذ إن لكل موضوع أداة تناسبهُ والأداة عملية تسهل تحليل البيانات إحصائياً، وتسجيل ترتيب المعلومات.والمقياس أداة ملائمة لمن يعمل في البحوث النفسية على نطاق كبيرٍ وقد تكون الوسيلة العلمية الأساسية الميسرة لتعريض المستجوبين لمثيرات مختارة، ومرتبة بدقة، بقصد جمع البيانات اللازمة وحسب طبيعة أهداف هذا البحث فإن المقياس هو أنسب وسيلة لتحقيق هذه الأهداف لكونه أكثر الأدوات شيوعاً ويستعمل في الدراسات المتعلقة باستطلاع الآراء بشكل واسع فضلاً عن أنها أداة تشخيصية مناسبة عندما تكون فقراته واضحة، ومحددة، ودقيقة، بشكل علمي. ونظرا لذلك قد اتبع الباحث الخطوات الاتية في بناء المقياس:

ثانيا: صياغة الفقرات:

اعتمدت الباحث في جمع فقرات مقياس الشيخوخة الناجحة وصياغتها على مراجعة بعض المقاييس ذات الصلة أو القريبة من موضوع الدراسة والاستفادة من بعض الدراسات السابقة وكذلك مضامين النظرية المتبناة ومن تلك المقياس

ثالثا : بدائل الاستجابة وتصحيح المقياس:

بعد اطلاع الباحث على المقاييس المستعملة في قياس الشيخوخة الناجحة وجدتها تعتمد على طريقة ليكرت (Likert) لذا اتبعت الباحثة خطوات طريقة ليكرت في بناء مقياس الشيخوخة الناجحة وبدائل الاجابة، ويقصد بتصحيح المقياس هو وضع درجة لاستجابة افراد العينة على فقرات المقياس ثم جمع هذه الدرجات لاستخراج الدرجة الكلية لكل فرد منهم وقد وضعت الباحثة خمسة بدائل لتقدير الاستجابة وهي (تنطبق دائما، تنطبق، تنطبق الى حد ما، لا تنطبق، لا تنطبق ابدا)، وقد اخذت ترتيب اوزان البدائل من (5-1)، اذ اعطيت (5) درجات للبديل تنطبق دائما و(4) درجات للبديل تنطبق و(3) درجات للبديل تنطبق الى حد ما ودرجتان للبديل لا تنطبق ودرجة واحدة للبديل لا تنطبق ابدا.

رابعا اعداد تعليمات المقياس:

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب في اثناء الاجابة على فقرات المقياس، لذا بذلت الباحث اقصى مجهودها لتكون تعليمات المقياس واضحة ودقيقة اذ طلب

من المستجيب ان يؤشر على احد البدائل الخمسة لفقرات المقياس والاجابة عنها بكل صدق وموضوعية كما اشارت الباحثة الى عدم وجود اجابات صحيحة واخرى خاطئة بقدر ما هو معبر عن رأيهم ولا داعي لذكر الاسم وان الاجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحث.

خامسا: صلاحية الفقرات :

تعد صلاحية الفقرات من متطلبات المقياس الجيد،ويشير ايبل (Eble) الى انه للتأكد من صلاحية فقرات المقياس يقوم عدد من المحكمين بتقرير مدى صلاحيتها في قياس الصفة المراد قياسها (Ebel ,RL, 1972, p. 33) لذلك قام الباحث بالتحقق من مدى صلاحية فقرات الشيخوخة الناجحة والبالغ عددها (24) فقرة وذلك بعرضها بصيغتها الاولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس وعددهم (10) محكمين وطلب منهم على وفق التعريف النظري الذي تبنى الباحث الشيخوخة الناجحة داء ملاحظاتهم وارائهم حول صلاحية المقياس، وتعديل بعض فقراته أو حذفها أو اضافتها، وكذلك صلاحية بدائل الاستجابة، ولتحديد الفقرات الصالحة من غير الصالحة اعتمد الباحث نسبة الاتفاق (80٪) فأكثر معياراً لقبول الفقرة.

سادسا: عينة وضوح الفقرات والتعليمات وحساب الوقت:

لغرض التأكد من وضوح فقرات المقياس وسهولة استيعابها وامكانية الاجابة على بدائلها من دون التباس، قامت الباحث بتطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (20) مسن بواقع(10) مسنً و(10) مسنة وبعد تطبيق المقياس على العينة تبين ان تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة ومفهومة بالنسبة للعينة، وكان مدى زمن الاجابة على فقرات المقياس يتراوح بين (10-15) دقيقة، بمعنى ان متوسط وقت الاجابة على المقياس (12.5) دقيقة.

سابعا: تحليل الفقرات :

اشار ايبل (Eble) الى ان الهدف الاساس من تحليل الفقرات هو الحصول على بيانات تحسب على وفقها القوة التمييزية) (Ebel ,RL، 1972).لذلك فان تحليل الفقرات هو عبارة عن عملية فحص أو اختبار استجابات الافراد عن كل فقرة من فقرات الاختبار والغرض من هذا الاختبار هو مقارنة صعوبة الفقرة أو تمييز الفقرات وفعالية البدائل من الفقرات التي ستختارها الاحصاءات ضمن عملية الاختبار (Jones,A.T, 2001, p. 22) وكذلك لمعرفة

خصائص فقرات المقياس ان كانت تحتاج الى حذف أو اعادة ترتيب حتى يتسنى الوصول الى اختبار ثابت وصادق، لذا تعد طريقة المجموعتين المتطرفتين (الموازنة الطرفية) وطريقة الاتساق الداخلي(علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) إجراءين مناسبين في عملية تحليل الفقرات. وقد لجا الباحث الى استعمال طريقة المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس.

أ-طريقة المجموعتين المتطرفتين(Extreme Group Method):

تتطلب المقاييس النفسية حساب القوة التمييزية(Discrimination power) لفقراتها لغرض استبعاد الفقرات التي لا تميز بين الافراد والابقاء على الفقرات التي تميز بين الافراد (Chisei, 1980, p. 500)لذلك أكد كيلي (Kelly,1939) عند تحليل فقرات الاختبار انه يجب الاعتماد على النسبة (27٪) من الافراد في كل من المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا (kelly, 1939, p. 284) . ويقصد بالقوة التمييزية قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد الذين حصلوا على اعلى الدرجات من الاختبار وبين الذين حصلوا على ادنى الدرجات في الاختبار نفسه (Lord & Norick, 1968). وفسر ايبل (Eble,1972) اساساً تفضيل نسبة (27٪)كونه يحقق افضل حل وسط بين هدفين متضادين مرغوبين في ان واحد وهي الحصول على اكبر حجم واقصى تباين ممكن للمجموعتين المتطرفتين (Ebel ,RL، 1972، صفحة 390) ولحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الشيخوخة الناجحة اتبع الباحث الخطوات الاتية:

1-تطبيق المقياس على العينة ثم تحديد الدرجة الكلية للمقياس في كل استمارة من استمارات المفحوصين.

2-ترتيب الاستمارات تنازلياً بحسب درجاتها الكلية على المقياس من اعلى درجة الى اوطئ درجة.

3-اختيرت نسبة (27٪) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و(27٪) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا لتمثيل المجموعتين المتطرفتين اذ بلغ عدد

الاستمارات في كل مجموعة (54) استمارة وبهذا يكون عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل في المجموعتين (108) استمارة.

3-وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من المجموعتين العليا والدنيا قامت الباحث بتطبيق اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين اوساط المجموعتين وذلك لان القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة عن طريق مقايستها بالقيمة الجدولية والبالغة (1.96)عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) (علام، 2015، صفحة 15). وفي ضوء هذا الاجراء كانت الفقرات جميعها مميزة عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول(3)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الشيخوخة الناجحة بطريقة المجموعتين المتطرفتين

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة عند 0.05 تساوي 1.96
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		اختبار الدلالة
-1	4.0312	.64680	1.8125	.69270	13.243	دالة
-2	4.0312	.82244	2.0000	.71842	10.522	دالة
-3	4.0000	.71842	1.7812	.75067	12.079	دالة
-4	3.9375	.80071	1.6250	.75134	11.914	دالة
-5	4.1562	.91966	1.5312	.67127	13.042	دالة
-6	3.9375	.71561	1.5938	.79755	12.373	دالة
-7	4.2500	.95038	1.5938	.71208	12.653	دالة
-8	3.9375	.71561	1.6875	.69270	12.780	دالة
-9	3.6562	.82733	1.5938	.66524	10.990	دالة
-10	3.6562	.70066	1.5938	.79755	10.990	دالة
-11	3.3438	1.20775	1.8750	.90696	5.501	دالة
-12	3.5625	.87759	1.9062	.81752	7.812	دالة
-13	3.4688	1.16354	1.7812	.94132	6.378	دالة
-14	3.8438	.84660	1.7188	1.11397	8.591	دالة

15-	3.5938	.83702	1.8125	.89578	8.219	دالة
16-	3.6875	.78030	1.7188	.85135	9.644	دالة
17-	3.9375	.84003	1.8125	.89578	9.789	دالة
18-	4.0312	.89747	1.5625	.75935	11.879	دالة
19-	4.0625	.80071	1.9062	.92838	9.949	دالة
20-	3.7812	.90641	1.7188	.81258	9.584	دالة
21-	3.9688	1.06208	1.7188	77186	9.694	دالة
22-	3.8125	.78030	1.9062	.73438	10.063	دالة
23-	3.6562	86544	1.5625	.56440	11.463	دالة
24-	3.8438	.84660	1.5625	.75935	11.347	دالة

ب-طريقة الاتساق الداخلي(علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي)

(Internal Consistency Method):

تعد هذه الطريقة تحقيقا للاتساق الداخلي في المقاييس النفسية لان ذلك يعد اشارة الى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية وهذا يعني ان كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله (Allen، 2011، صفحة 125). والفقرات الاكثر جودة هي تلك التي ترتبط بدرجة اعلى مع درجة المقياس الكلية (Nunnally, 1978, p. 270) وباستعمال البيانات ذاتها التي اعتمدت في طريقة المجموعتين المتطرفتين حسب معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لهاً وعند اختبار دلالة معاملات الارتباط باستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) اظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط ذات دلالة احصائية علماً ان القيمة الجدولية هي (0,098)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (118) والجدول (4) يوضح ذلك

الجدول(4)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المجال لمقياس الشيخوخة الناجحة

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.884**	2	.823**	3	.892**
4	.875**	5	.912**	6	.889**

.889**	9	.872**	8	.900**	7
.836**	12	.682**	11	.843**	10
.820**	15	.792**	14	.719**	13
.896**	18	.854**	17	.875**	16
.829**	21	.873**	20	.885**	19
.884**	24	.881**	23	.865**	22

الصدقValidity:

يُعد صدق المقياس من الخصائص الاساسية في بناء المقاييس النفسية ،اذ يعد المقياس الصادق هو الذي يقيس الغرض الذي وضع من اجله، ويتمتع بالقدرة على تحقيق هدف بحثي معين (عوده وملكاوي، 1992، صفحة 338).يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية إنَّ المقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي اعد من اجلها (Anastasi , 1979, p. 135) وبناءاً على ما تقدم فقد استخدم الباحث لمقياس الشيخوخة الناجحة اكثر من مؤشر للصدق لقياس صدق المقياس.

الصدق الظاهري(Face Validity):

يتمثل هذا النوع من الصدق عن طريق عرض فقرات المقياس وبدائله وتعليماته على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بالخبرة التي تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس في قياس الخاصية والمتغير المراد دراسته وصلاحية تعليمات المقياس وبدائله التي اتفق عليها المحكمين اذ تكون نسبة الاتفاق بينهم (80٪) فأكثر على فقرات المقياس وتعليماته وبدائله (Chisei، 1980، صفحة 34). تم التحقق من هذا الغرض عن طريق الاجراءات التي قام بها الباحث للتحقق من صلاحية فقرات المقياس الحالي وتعليماته وبدائله وذلك بعرضه على لجنة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص وتم الاخذ بجميع ملاحظات الخبراء من التعديل على بعض الفقرات.

الثبات:

1- طريقة اعادة الاختبار(Test-Retest)

وهي طريقة اعادة الاختبار نفسه في وقت اخر، وتعد الطريقة الاكثر وضوحاً لإيجاد ثبات درجات الاختبار، وبذلك فهو ارتباط يقيس الدرجات التي حصل عليها الاشخاص انفسهم في التطبيق الاول والتطبيق الثاني (علام، القياس النفسي، 2015، الصفحات 121-122) قامت الباحث بتطبيق مقياس الشيخوخة الناجحة على عينة مكونة من

(30)من المسنين وتم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية وبعد مرور ثلاثة اسابيع من التطبيق الاول على المقياس قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس مرة اخرى على العينة ذاتها وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Cofficient) بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس الشيخوخة الناجحة بهذه الطريقة (0.82) وهو معامل ثبات عالي.

2-طريقة معامل (الف كرونباخ) للاتساق الداخلي وجد كرونباخ ان معامل الثبات بهذه الطريقة يعد مؤشراً للتكافؤ اي يعطي قيمة تقديرية جيدة لمعامل التكافؤ الى جانب الاتساق الداخلي أو التجانس (علام، القياس النفسي، 2015، الصفحات 165-166) . ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة قام الباحث بالاستعانة بمعامل الفا كرونباخ لقياس الاتساق الداخلي للمقياس الحالي فجاءت النتائج بعد تطبيق المقياس على عينة البحث ذاتها المؤلفة من (120) مسننا بلغ معامل الثبات لمقياس بهذه الطريقة (0.85) وهو معامل ارتباط جيد .

خامسا: الوسائل الاحصائية:استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل نتائج البحث، وباستعمال الوسائل الاحصائية الاتية:

1-الاختبار التائي لعينة واحده لمعرفة الشيخوخة لدى المسنين

2-الاختبار التائي(T- test) لعينتين مستقلتين وذلك

-دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا وعند حساب معامل تمييز الفقرات المقياس.

-دلالة الفروق لمستوى الشيخوخة الناجحة وفقا لمتغير الجنس

3-معامل ارتباط بيرسون وقد تم استعمال هذه الوسيلة في الاتي:

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.
- استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار.
- استخراج بطريقة الفا كرونباخ

الفصل الرابع

نتائج البحث:

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصل إليها الباحث على وفق تسلسل أهدافها، وأدوات البحث الحالي على افراد العينة، ومن ثم مناقشة النتائج، وتفسيرها في ضوء النظرية المعتمدة، المتبناة والدراسات السابقة التي تتعلق بمتغير البحث، التي وردت في البحث الحالي، ومن ثم الخروج بمجموعة من النتائج والتوصيات والمقترحات وكما يأتي :

هدف الأول: بناء مقياس الشيخوخة الناجحة لدى المسنين .

لقد تم تحقق من هذا الهدف من خلال بناء مقياس الشيخوخة لدى المسنين وقد تحدثنا عنة انفا في الفصل الثالث من البحث وتم التأكد من صدق وثبات المقياس .

هدف الثاني : معرفة مستوى الشيخوخة الناجحة لدى المسنين.

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس الشيخوخة الناجحة على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (120) مسننا، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (67,89) درجة وبانحراف معياري مقداره (20,88) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (72) درجة، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائيا ولصالح المتوسط الحسابي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (2,155) أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (119) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (5) يوضح ذلك

جدول (5)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الشيخوخة الناجحة

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
120	67,89	20,88	72	2,155	1,98	119	0,05

تشير نتيجة الجدول اعلاة إلى ان عينة البحث لديهم الشيخوخة الناجحة بدرجة متوسطة إلى ان عينة البحث تمتلك مستوى مرتفعة من الشيخوخة الناجحة .

هدف الثالث : معرفة مستوى الشيخوخة وفق متغير الجنس(ذكور- اناث) .

ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الشيخوخة الناجحة على عينة بلغت (120) مسن ومسنة بواقع(60) مسن و(60) مسنة، وتم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وكان الوسط الحسابي للذكور (67,90) درجة وبانحراف معياري مقداره (21,46)، أما الإناث فكان الوسط الحسابي (67,88) درجة وبانحراف معياري (20,46) درجة وكانت القيمة التائية المحسوبة تبلغ (0,04) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية (1,98) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (118) والجدول (6) يوضح ذلك. **جدول (6)**

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الشيخوخة الناجحة تبعا لمتغير جنس (ذكور وإناث)

النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الحرية	الدلالة
ذكور	60	67,90	21,46	0,04	1,98	118	دال
اناث	60	67,88	20,46				

يرجع تفسير الهدف أعلاه الى عدم وجود فروق بين المسنين ومسنات في الشيخوخة الناجحة حيث انهم يعيشون في هذه المرحلة يشتركون في نفس الخصائص جميعا كما ان الحياة كل منهم تتضمن مجالات واهتمامات متنوعه يستطيع كل منهم توظيفها بما يحقق له الاستمتاع بحياته ويدعم رضاه عنها والتي تحقق له الشيخوخة الناجحة. وهذا توصلت الية الدراسة (2005 Moraes&Souza) ودراسة ((Jeste etall 2006. التي اشارت الى عدم وجود فروق بين المسنين والمسنات في مستويات الشيخوخة الناجحة .

الاستنتاجات :

1-ان الافراد الذين يعيشون في مرحلة الشيخوخة يشتركون في انعكاس خصائص تلك المرحلة على حياتهم .

2-أن وصول الأشخاص إلى مرحلة الشيخوخة وهم مهيأين لمواجهة التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية .

3- ان التقدم في السن وما يصاحبه من انحدار في الوظائف الحيوية والوظائف البدنية التي تترافق مع التقدم في العمر.

التوصيات

1-توجيه وحدات الارشادية في دور المسنين من مقياس الشيخوخة الايجابية لتعزيز كبار السن في التعامل مع مرحلة الشيخوخة .

2- توجيه مؤسسات الدولة للعمل على تقديم برامج الدعم الاجتماعي والمادي لكبار السن للتأكد من بقائهم في حالة متواصلة من الإنتاج والتطوير الذاتي للاستفادة من خبراتهم الطويلة .

3-التركيز على الفكرة السلبية للنفس لدى المسنين التي تؤدي بهم الى الشعور بالإحباط وذلك من اجل تسليط الضوء على الجانب الايجابي لمرحلة الشيخوخة الايجابية وتوفير حاجات المسن من ضمان صحي .

المقترحات :

1-اجراء دراسة مماثلة على شرائح مختلفة من المجتمع كشريحة المتقاعدين .

2-اجراء دراسة تتناول الشيخوخة الناجحة مع متغيرات اخرى مثل قلق الموت أالضغوط النفسية.

3- بناء برنامج ارشادي في تنمية الشيخوخة الناجحة لدى المسنين لمساعدتهم ليكونوا اكثر لطفا وايجابية مع ذواتهم لدى كبار السن .

المصادر والمراجع:

-بريك، يوسف (2010) .أوضاع المسنين واحتياجاتهم، الهيئة السورية لشؤون الأسرة، دمشق.

-حسن، نجوى قصاب(2009) واقع المسنين و احتياجاتهم و آليات الارتقاء بأوضاعهم، الهيئة السورية لشؤون الأسرة، دمشق.

-خليفة، عبد اللطيف محمد (1997)دراسات في سيكولوجيا المسنين، دار غريب، القاهرة.

-الشيخ، دعد. (2006) إرشاد الكبار وذويهم، منشورات جامعة دمشق، كلية التربية.

-الشعرواي، مريم. (2014) الشيخوخة الناجحة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية، رسالة دكتوراه كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس.

-عودة، أحمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن، 1992، **الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية**، دار الفكر للنشر وللتوزيع والطباعة، عمان-الأردن.

- علام أصلاح الدين محمود (2015) القياس النفسي أعمان أالطبعة الأولى أدار الفكر أالأردن

-كفأ رزان(2017) التعاطف مع الذات وعلاقته بالشيخوخة الناجحة لدى المسنين أدراسة ميدانية لدى عينة من المسنين في محافظة اللاذقية والسويداء.

- محمد أعلي عودة محمد (2012) مناهج البحث في التربية وعلم النفس أدمشق أالطبعة الأولى أدار أفكار الدراسات والنشر – سوريا

- ألنعيمي أمهند محمد عبد الستار (2014) القياس النفسي في التربية وعلم النفس أطبعه الأولى أدار الكتب الوثائق العراقية أبغداد.

صالح، نبيلة (2002) الحياة الوظيفية والأسرية للمسن العامل بعد سن التقاعد من سن- 75-60 (سنة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع 37 ، المجلد 12 . ص 154 196

-Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). Successful Aging. New York, NY: Pantheon/Random House.

- Allen, A. B.(2011): Understanding The Self-Compassionate Mindset In Older Adults, Phd Dissertation. Duke University: USA.

-Barnard, L. K, & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion Conceptualizations, Correlates, &Interventions Review Of General Psychology 2011 American Psychological Association, Vol. 15, No. 4, 289–303.

-Knight, T. & Ricciardelli, L. (2003), Successful Ageing: Perceptions Of Adults Aged Between 70 And 101.

- Kelly,J& Cynthia.A & Berg.J& Bert,N.(2007): Profiles ofSuccessful aging in Middle-Aged and older adult married couples. . Psychology and Aging, Vol. 22(4) p705-718.

- Hill,R.(2005): Positive aging: A guide for mental healt professionals and consumers, New York: W.W. Norton. Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. The Gerontologist 1,

- Cherry, K. Brown, J. Kim, S. & Azwinski, S.(2016): Social Factors And Healthy Aging: Findings From The Louisiana Healthy Aging Study (LHAS), PMCID: PMC4811626 Kinesiol Rev(Champaign); 5(1): 50–56

- Moraes, J., & Souza, V. (2005). Factors Associated With The Successful Aging Of The Socially-Active Elderly In The Metropolitan Region Of Porto Alegre. Revista Brasileira De Psiquiatria, 27(4), 302-308.

- Duay,D. & Bryan,V.(2006): Senior Adults Perceptions OfSuccessful Aging .Educational Gerontology,Vo L32(3)Pp.423-445.

- Neff, K. D. (2003). Understanding how universal goals of independence and interdependence are manifested within particular cultural contexts, Human Development,vol. 46,(5),pp; 312-318.

- Harwood (2007) : Development psychology a life span Approach.New Delhi: Tata Mc Geaw-Hill Publishing Company.

- Moraes, J., & Souza, V. (2005). Factors Associated With The Successful Aging Of The Socially-Active Elderly In The Metropolitan Region Of Porto Alegre. Revista Brasileira DePsiquiatria, 27(4), 302-308.

- Ebel, R.L.(1972). **essential of education measurement** , new: prentice- hall company. jersey

- Kelly,T.L (1939). **The selection of upper and lower groups for validation of test items**. New York.

- Chisel, E. E. (1980). **Measurement theory for behavioral sciences**, son Francisco,w.h,freeman company.

- Jones,A.T.(2011). **Comparing method for items analysis the impact of difficulty**. journal of applied psychological measure ment .

- Allen, J. M & Yen, W. M.(1979). **Introduction to measurement theory pacific grove**, ca: brooka cole.

-Nunnally, J. (1978). Psychometric theory. New York: Mc grew

- Anastasi, A. (1979). **Psychological Testing, (ued)**, New York. macmillan publishing Co.,INC.

- Chisel, E. E. (1980). **Measurement theory forbehavioral sciences**, son Francisco,w.h,freeman

- Price, C. P, Jhangiani, R. S & Chiang, A. C.(2015). **Reliability and validity of psychological measurement** .

- Jeste.M., Dilip.V., & Colin, A.(2006): Definition and predictors of Successful aging: a comprehensive. Review of larger quantitative