

الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين

إشراف

أ.د. فيوليت فؤاد	د. محمود رامز	أ. خالد سيد فاروق
أستاذ الصحة النفسية	مدرس الصحة النفسية	طالب ماجستير
والإرشاد النفسي بكلية	والإرشاد النفسي بكلية	
التربية بجامعة عين شمس	التربية بجامعة عين شمس	

مقدمة :

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِّنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِّن بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا
وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (٥٤)

لقد خلقنا الله من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعف وشيبة ،
والشيخوخة لا تعنى تغيرات بيولوجية وفسولوجية فقط بسبب التقدم في العمر الزمني،
ولكنها ظاهرة اجتماعية ونفسية تتمثل في موقف المجتمع من الفرد ومن نفسه والآخرين .
وإذا أمعنا النظر في حياة الإنسان سنجد أن التغير يشكل بعد أساسي للحياة البشرية،
فالإنسان يمضي في تغير من ميلاده إلى وفاته، فيبدأ بعجز الطفولة مروراً بعنفوان الرشد
وانتهاء بعجز وضعف الشيخوخة في دورة الحياة العامة، وهي مرحلة عمرية يصل إليها
جميع الأفراد.

من هنا كانت الحاجة إلى تسليط الضوء أكثر على المسنين وأساليب الرعاية لديهم
لتحسين بعض جوانب الصحة النفسية ونظراً لما يجب أن تلقاه تلك المرحلة العمرية من
تقدير واهتمام من الجميع وزيادة إقبالهم على الحياة وقدرتهم على خلق أجواء تفاعلية
ليستمتعوا بما تبقى لهم من عمر .

توصلت دراسة إيمان حمدي إبراهيم (٢٠١٢) إلى وجود علاقة سالبة بين إدارة الذات وسوء
الصحة النفسية للأفراد. فإدارة الذات لها مردود إيجابي على الصحة النفسية.

الخصائص السيكومترية لقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين

ولعلنا اليوم في حاجة ماسة إلى جهود كافة البشر في كل مراحل العمر المختلفة وهذه الحاجة لا تنحصر فقط في فئة الشباب بجهودها وإنجازاتها، بل تمتد الحاجة أيضاً إلى فئة الشيوخ (كبار السن) بخبراتهم، وتجاربهم، وعقولهم الناضجة، فهم شباب الأمس بخبراته، وماضيه، وتجاربه، وهم شيوخ اليوم بحاضره، ومشاكله، وصراعاته، فالمجتمع يحتاج إلى حكمة الشيوخ كما يحتاج إلى الشباب.

ونحن جميعاً نتفق على أن الأمل الخفي لدى الباحثين هو العمل لتحسين حياة الإنسان ولذلك وضع لنا العلماء نظرية ترى أن لكل فرد ميراث معين من الحيوية يولد به وأن نسل هذا الفرد تتحدد قدراته على تجاوز الضغوط والحوادث والأمراض بمقدار ما لديه من طاقات حيوية موروثه أو بلغة أخرى أن لكل فرد طاقة جسدية موروثه يستطيع من خلالها تحمل معاناه المرض والضغط (Eller man,1997:165)

كما أن مفهوم الصحة النفسية يساعد الفرد أن يحيا حياة متزنة سوية، يستطيع من خلالها أن يتعامل مع نفسه ومع الآخرين بصورة سوية تقية الاضطراب النفسي وتساعده على التمتع بالصحة النفسية، وتهتم الصحة النفسية بوقاية الأفراد من الأمراض النفسية، وتقديم النصيحة ومعاونتهم على حل ومواجهة المشكلات والتوترات والضغوط النفسية، وطغيان المادة على القيم الاجتماعية والأخلاقية، وتعليمهم. (كلير فهم ، ٢٠٠٧ : ٥ ، أشرف عبد الغنى، ٢٠٠٦ : ٧)

مشكلة الدراسة:

يعد المسنون الثروة البشرية لأي مجتمع ولا تقف أهمية المسنين عند حدود الاستفادة من خبراتهم حيث يمثلون النضج العلمي وغزارة الفكر وراثه، فنجد أن العدد من العلماء يتمثل خير إنتاجهم العلمي في هذه المرحلة (ما بعد الستين) ويكون لديه أيضاً ثراء شخصي بالخبرة الذاتية مع الآخرين ومع الحياة (هبة ربيع ونشوى زكي، ٢٠٠٤ : ٢٥٨)

ومن ناحية أخرى أن مرحلة الشيخوخة إحدى مراحل النمو التي تتصل بما سبقها من مراحل من عمر الإنسان ، ويطلق عليها مرحلة (العمر الثالث) وهي كمرحلة نمو لا يقصد بها النمو العام كزيادة في الطول أو الحجم أو القدرة على التجدد ولكن يقصد بها القدرة على استغلال الإمكانيات التي قد تظهر في أي مرحلة من مراحل العمر ، وعلى هذا فالمقصود بعملية النمو هي قدرة المسن على العطاء، أي أن يظل قادراً على استثمار إمكانياته وقدراته ،

وأوضح (اريكسون) أن النمو في مرحلة الشيخوخة معناه إكتساب المسن الإحساس بالأمل وتجنب الإحساس باليأس. (ثريا عبد الرؤوف ، ٢٠٠٣: ٢٠١)

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي:
هل يمكن قياس بعض جوانب الصحة النفسية لدى عينة من المسنين من خلال مقياس يتم إعداده لذلك؟

هدف الدراسة: Study Objectives

تهدف هذه الدراسة إلى إعداد مقياس لتحديد بعض جوانب الصحة النفسية لدى عينة من المسنين والتحقق من خصائصه السيكومترية.

أهمية الدراسة: Significance of the Study

يمكن تقسيم أهمية الدراسة إلى:

الأهمية النظرية:

ويمكن القول بأن عدد هذه البحوث لا يتناسب مع أهمية وحيوية هذه الظاهرة موضع الاهتمام خاصة وأن هذه البحوث أنتجت معظمها منحنى إرتباطاً سعت فيه إلى دراسة الصحة النفسية لدى المسنين من حيث علاقته مع المتغيرات النفسية وعدم إتاحة الفرصة للبرامج التطبيقية في التصدي لتلك المشكلات كما أن هذه الدراسة قد تسهم في زيادة رصيد المعلومات والحقائق المتوفرة عن خصائص تلك المرحلة العمرية ومشكلاتها.

الأهمية التطبيقية:

تتمثل إعداد مقياس لتحديد بعض جوانب الصحة النفسية لدى عينة من المسنين يتمتع بمستوي مناسب من الصدق والثبات

مصطلحات الدراسة: Terms of the Study

تحدد المصطلحات المستخدمة في الدراسة الحالية إجرائياً على النحو التالي:

١. الصحة النفسية:

يعرف الباحث الصحة النفسية إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها "الحالة النفسية التي يكون فيها الفرد منتمعاً بالتوافق النفسي، والتوافق الاجتماعي، والصحة الجسمية، والشعور بالرضا عن الحياة. ويتضمن التعريف الأبعاد التالية:

==== الخصائص السيكومترية لقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين =====

- التوافق النفسي.
- التوافق الاجتماعي.
- الصحة الجسمية.
- الشعور بالرضا عن الحياة.

٢. المسنين: Elderly-

يعرف الباحث المسنين إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه " هو كل من بلغ عمره ستون عاما فأكثرٌ وهي السن القانوني للإحالة للمعاش المحدد من قبل الدولة.

الإطار النظري:

المحور الأول: الصحة النفسية:

أولاً: تعريف الصحة النفسية:

يعرفها حامد زهران (١٩٩٧: ٩) بأنها حالة مستديمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً - وانفعالياً - أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة، والصحة النفسية تمثل حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليس مجرد غياب أو خلو المرء من أعراض المرض النفسي .

كما يعرفها غريب عبد الفتاح (١٩٩٩: ٦٠) بأنها مدخل عام يهتم بتطبيق ما توصلنا إليه من معارف نفسية في دراسة الصحة النفسية للأفراد وكيفية الحفاظ عليها وإنمائها وإثرائها ، ودراسة العوامل الاجتماعية النفسية والعقلية التي تقى الأفراد من الوقوع فريسة للاضطرابات العقلية (جهود وقائية)، كما يهتم هذا العلم بدراسة أنواع المشكلات العقلية وأسبابها وتشخيصها وعلاجها (جهود علاجية) . كل هذا بهدف تحقيق أعلى قدر من الصحة النفسية للأفراد، ومن ثم تحقيق سعادة ورفاهية المجتمع الذي يعيش فيه.

وعرفها أشرف عبد الغنى (٢٠٠١: ١٤) بأنها تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والالتزان الانفعالي ، خالياً من التآزم والاضطراب مليئاً بالتحمس وأن يكون إيجابياً خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة

أ. خالد سيد فاروق

والرضا قادراً على أن يؤكد ذاته ويحقق طموحاته وأعياناً بإمكانياته الحقيقية قادراً على استخدامها في أمثل صورة ممكنة .

وقد عرفها عبد المنعم الحفنى (٢٠٠٣ : ٩) بأنها حالة من التكيف والتوافق والانتصار على الظروف والمواقف, يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه وبيئته والعالم من حوله, ويستشعر فيها بأنه راض عن نفسه وسعيد بأحواله ومتصالح مع الواقع , ويسيطر فيها على انفعالاته ويتصرف بروية وحكمة ويتوجه بتفاؤل.

وبناء على التعريفات السابقة يعرف الباحث الصحة النفسية في الدراسة الحالية بأنها "الحالة النفسية التي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق النفسي، والتوافق الاجتماعي، والصحة الجسمية، والشعور بالرضا عن الحياة، ويتضمن الأبعاد التالية:

١. التوافق النفسي.
٢. التوافق الاجتماعي.
٣. الصحة الجسمية.
٤. الشعور بالرضا عن الحياة.

ثانياً: مظاهر الصحة النفسية:

أدرج حامد زهران (١٩٩٧: ١٣-١٤) مجموعة من المظاهر والخصائص التي تتمتع بها الشخصية السوية وتميزها عن غيرها من الشخصية المريضة منها:

التوافق: ودلائل ذلك التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي, ويشمل التوافق الأسري والتوافق المدرسي والتوافق المهني والتوافق الاجتماعي بمعناه الواسع.

الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضي نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق , والاستفادة من مسرات الحياة اليومية, وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية, والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة, ووجود اتجاه متسامح نحو الذات واحترام النفس وتقبلها, ونمو مفهوم موجب للذات, وتقدير الذات حق قدرها .

الشعور بالسعادة مع الآخرين: ذلك حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم, وتقبلهم والإعتقاد في تقّتهم المتبادلة, ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين, والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة, والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم , والاستقلال الاجتماعي , والسعادة الأسرية, والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

== الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين ==

تحقيق الذات واستغلال القدرات: ودلائل ذلك فهم النفس، والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات والطاقات، وتقبل نواحي القصور، وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعياً، وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الأفراد، وتقدير الذات حق قدرها، ووضع أهداف ومستويات طموح يمكن تحقيقها، وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح والرضا والكفاية والإنتاج.

القدرة على مواجهة مطالب الحياة: ودلائل ذلك النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والإيجابية، والقدرة على مواجهة إبطاءات الحياة اليومية، وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية، والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة

التكامل النفسي: ودلائل ذلك الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسماً، وعقلياً، وانفعالياً، واجتماعياً). والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي. العيش في سلامة وسلام: ودلائل ذلك التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية، والسلام الداخلي والخارجي، والإقبال على الحياة بوجه عام، والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل.

السلوك العادي: ودلائل ذلك السلوك السوي المعتدل المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، والقدرة على التحكم في الذات، وضبط النفس.

ثالثاً: العلاقة بين أسلوب الحياة والصحة النفسية للمسنين:

يجمع العاملون في مجال الرعاية الصحية على أن أسلوب الحياة غير الصحي هو السبب الرئيسي لانتشار الأمراض الحديثة فلا يستطيع أحد أن ينكر أن التدخين، وتناول الكحوليات، وزيادة الوجبات، التغذية الخاطئة، نقص ممارسة الرياضة البدنية وسوء استخدام العقاقير كل ذلك له تأثير سيء على حالة الإنسان الصحية، وعند وضع خطة للتدخل لتعديل أساليب الحياة يثار تساؤل رئيسي حول لماذا أصبحت أساليب الحياة غير الصحية شديدة الانتشار بين الناس.

وهناك عامل آخر يمكن أن يسهم في ممارسة الأفراد لأساليب حياة غير صحية وهو ضغوط الحياة فأحداث الحياة اليومية تحمل بعض الضغوط الاجتماعية أو النفسية أو

الاقتصادية والتي قد تدفع الأفراد إلى التدخين أو عدم الاهتمام بالمتابعة الصحية أو تناول الطعام خاصة الدهون أو تنظيم النشاط البدني وتلك المظاهر قد تساعد على ظهور الأمراض الأمر الذي يتطلب معه تحصين جمع الفئات العمرية اجتماعيا ونفسياً من خلال أساليب الحياة السوية لمواجهة تلك الضغوط (رأفت عبد الرحمن، ٢٠٠٨: ٢٧-٢٨)

المحور الثاني: المسنون Elderly :

أولاً: تعريف المسنين:

لقد ظهرت العديد من التعريفات المختلفة حول مفهوم المسن فمنها التعريفات اللغوية ، ومنها التعريفات الطبية والنفسية والاجتماعية وغيرها، ولا يوجد تعريف جامع مانع لمفهوم المسن فهي مرحلة عمرية يمر بها الإنسان بالعديد من المظاهر المختلفة التي تؤثر فيه ويتأثر بها.

١- مفهوم المسنين من الناحية اللغوية:

يعرف مجمع اللغة العربية مفهوم كبار السن أو الشيخوخة (شاخ الإنسان شيخاً) ، وشيخوخة: سن الشيخاخة، منصب الشيخ وموضع ممارسته، وهي غالباً عند الخمسين وهو فوق الكهل ودون الهرم، وهو ذو المكانة من علم أو فضل أو رياسة (المعجم الوجيز، ١٩٩٩ : ٣٥٦)

٢- مفهوم المسنين من الناحية الإحصائية: -

المعمر: وهو من بلغ سن المائة فأكثر ولازال إما في كهولة أو شيخوخة ممتدة (فاطمة سعيد بركات . ٢٠١٠ ، ٤-٨) .

٣- مفهوم المسنين من الناحية النفسية: -

أوضح عادل الأشول(١٩٩٨ : ٦٦٠) أن مرحلة الشيخوخة تعتبر مرحلة طبيعية من التغيرات التي تحدث في التكوين الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي بالإضافة إلى ما يحدث نتيجة ذلك على الأداء أثناء رحلة حياة الفرد وقسم الشيخوخة إلى عدة أبعاد كما يلي:

١. الشيخوخة البيولوجية: وتشمل التغيرات التي تحدث في جسم الإنسان في المراحل الأخيرة من العمر .

٢. شيخوخة الإدراك: وتشمل هبوط القدرة لتحصيل معلومات جديدة وتقبل سلوك وأفكار جديدة.

الخصائص السيكومترية لقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين

٣. شيخوخة الشعور: وتشمل هبوط القدرة على التكيف لمواجهة التغيرات في البيئة المحيطة

وجميع هذه التغيرات والتطورات لا تحدث معاً في زمن محدد ولجميع الأفراد فهناك فرد يصيبه العجز في كل هذه المظاهر في سن الستين، بينما فرد آخر وفي نفس السن نجده يتعلم بهمة ويتكيف بسهولة في وظيفة جديدة.

وعرفها كمال مرسي(٢٠٠٥: ٣٠) بأنها ليست عمراً زمنياً وإنما عملية تحول بيولوجي وظيفي من القوة إلى الضعف ، تحدث تدريجياً بسبب كبر السن فيكون التحول بسيطاً في مرحلة كبر السن الأولى، لا يعوق الإنسان عن القيام بمسئوليته ثم يزداد في المرحلة الوسطى ، ويصبح القصور ملحوظاً في جميع الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية أما في المرحلة الأخيرة فيكون التدهور كبيراً ، والضعف شديداً ويصبح المسن الهرم عاجزاً عن قضاء حاجاته والعناية بنفسه .

كما عرفت سناء سليمان (٢٠٠٨: ٢١) بأن الشيخوخة هي عملية بيولوجية حتمية، تمثل ظاهرة من ظواهر التطور والنمو التي يمر بها الإنسان، إذ أنها تعنى مجموعة من التغيرات المعقدة في النمو تؤدي مع مرور الزمن إلى تلف التركيب العضوي لأعضاء الجسم الداخلية في الكائن الحي .

ثانياً: الخصائص والتغيرات التي تصاحب المسنين :

يمكننا التعرف على أهم الخصائص والتغيرات التي تصاحب المسنين، فمن خلال معرفتنا لتلك الخصائص التي تميز مرحلة التقدم في العمر تساعدنا على:

أ. الوقوف على كيفية التعامل مع فئة المسنين .

ب. التعرف على ما يتطلبونه من أوجه الرعاية .

ويمكن حصر أهم الخصائص المختلفة التي تميز هذه المرحلة فيما يلي:

١- الخصائص والتغيرات البيولوجية والفسولوجية:

ويؤكد عبد اللطيف خليفة (١٩٩٧: ٢١) على أن الشيخوخة من الناحية البيولوجية

تتقسم إلى جانبين هما:

جانب بنائي: ويشير إلى زيادة التفاعلات الكيميائية الهدامة بالجسم عن التفاعلات البناءة ،

مما يترتب عليه نقص مستمر في مقدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية.

أ. خالد سيد فاروق

جانب وظيفي: ويشير إلى أن النقص المستمر في مقدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية يؤدي إلى نقص في المقدرة الوظيفية لهذه الأعضاء.

تتمثل في حدوث تآكل وضمور في الخلايا العصبية خاصة الموجودة في قشرة المخ - زيادة ترسب مادة الكولاجين بين الخلايا - انخفاض تدريجي لوزن المخ حتى يقل بنسبة ١٧ % عند بلوغ سن الثمانين - قلة كمية الدم المتدفقة إلى المخ - زيادة في مستوى السيروتونين (Morris & Mcajione,2010: 57)

٢ - الخصائص والتغيرات العقلية المعرفية :

تضعف الذاكرة والنسيان خاصة الذاكرة اللحظية وقصيرة المدى, ومظاهر خرف الشيخوخة الذي يبدأ بتكرار الحديث مرات ومرات .
كما ينسم التفكير بالبطء وتتضاءل القدرة على الإبتكار والإدراك كما تضعف القدرة على التعلم, ويتدهور الذكاء وقد يصل إلى نقص يبلغ حوالي ٣٥ نقطة ذكاء .
ويؤكد ذلك الاتجاه عبد الحميد محمد (٢٠٠١: ١٤) حيث يلخص الخصائص العقلية فيما يلي :

أ. تكثر الشكوى من تدهور الوظائف العقلية مثل الذاكرة والنسيان ومظاهرة خرف الشيخوخة الذي يبتدئ بتكرار الحديث مرات ومرات وعدم التعرف على الأبناء والأقارب.

ب. البطء في التفكير وتضاؤل القدرة على الإبتكار.

ج. تتضاءل القدرة على الإدراك وتضعف القدرة على التعليم.

د. يتدهور الذكاء وقد يصل إلى نقص يبلغ حوالي ٣٥ نقطة ذكاء.

هـ. تتأثر عمليات الإدراك والاحتفاظ والاسترخاء بنشاط خلايا المخ التي تطرأ عليها تغيرات تؤثر على نشاطها وفعاليتها نتيجة الكبر وسوء التغذية والمرض والحوادث.

٣- الخصائص والتغيرات الانفعالية:

تنتاب بعض المسنين نوبات من البكاء والحنين إلى الأبناء ممن رحلو قبلهم, كما يسحب المسن الكثير من وجدانه من الموضوعات والاهتمامات الخارجية وبوجهها نحو ذاته .
كما يزداد التعلق بالماضي: فيشعر المسن بالنقص لما عليه حاضره فيعتمد إلى تعويض نفسه عن هذا النقص بإضافة ماضيه إلى حاضره (حسن مصطفى ، ٢٠٠٥ : ٦٠) .

الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين

٤- الخصائص والتغيرات السلوكية:

من الملاحظ أن كبار السن تنقلص علاقاتهم الاجتماعية إلى حد كبير حيث تقتصر على الأصدقاء القدامى الذين يعيشون قريباً منهم مما يبعث في نفوسهم الملل والسأم . كما أن الإحالة للتقاعد والانتقاع عن العمل يؤدي إلى قطع صلة الفرد بزملائه ومعاناته من الفراغ , وبناء على جميع ما سبق تهتز قيمة تقدير المسن لذاته فإن تحقيق الذات يرتبط بالدور الاجتماعي الذي يقوم به الفرد أما كبار السن فنجد به أهداف أو غايات أو أية أدوار اجتماعية (محمد عبد الظاهر، ٢٠٠٠ : ٢٣)

٥ - الخصائص والتغيرات النفسية :

يصيب كبار السن الجانب الأكثر من الاضطرابات النفسية فتتميز انفعالات كبار السن بأنها ذاتية المركز تدور حول أنفسهم أكثر مما تدور حول غيرهم . كما يتسم كبار السن بالعناد وصلابة الرأي وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات تحكماً صحيحاً وقد يؤدي ذلك إلى السلوك المضاد.

وتتصف انفعالاتهم أحياناً بالخمول وبلادة الحس ويغلب عليها التعصب , مع الإحساس في أعماقهم بأنهم مضطهدون , مما يؤدي ذلك للتمسك الفكري والتصلب والتحفظ وتوخي الحرص والحذر (أحمد عكاشة، ٢٠٠٦ : ١٠)

٦- الخصائص والتغيرات الديموجرافية :

تحركت أعداد المسنين في العالم من ٢٠٠ مليون نسمة عام ١٩٥٠ بنسبة ٢,٧ % من مجموع سكان العالم إلى ٥٩٠ مليون نسمة عام ٢٠٠٠ ومن المتوقع أن يصل أعدادهم إلى مليار و ١٠٠ مليون نسمة في عام ٢٠٢٥ بنسبة ١٣,٧ % إلى مجموع سكان العالم .(تقرير منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٠).

أما في مصر: هذا وتزداد نسبة كبار السن عاماً بعد آخر نتيجة (التطور الطبي الوقائي في استحداث التطعيمات والأمصال اللازمة للوقاية من بعض الأمراض, والتطور الطبي العلاجي في تقدم وسائل التشخيص والعلاج) .

دراسات سابقة:

دراسة منال ثابت عبد الفتاح (٢٠١٠) هدفت الدراسة إلى ضرورة الاهتمام بالمشاركة الاجتماعية لما لها من أثر فعال في تخفيف حدة الاكتئاب لدى المسنين، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) مسناً تم تقسيمهم إلى (٢٥) من المسنين، و(٧٥) من المسنات، تراوحت أعمارهم بين (٦٥-٨٥) عام وتتوعت العينة من الأندية الرياضية (نادى الشمس ونادى الطيران)، والجمعيات الخيرية (جمعية بنت مصر الخيرية) وكانت من شروط العينة أن يكون المسن أو المسنة من ممارسي الأعمال سابقاً ومن المتقاعدين حالياً. استخدمت الدراسة مقياس المشاركة الاجتماعية للمسنين إعداد الباحثة، مقياس الاكتئاب للمسنين إعداد الباحثة. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير دال لتفاعل متغير المشاركة الاجتماعية على متوسط درجات مقياس الاكتئاب، ولا يوجد تأثير دال بين متغيري المشاركة الاجتماعية والنوع على متوسطات درجات مقياس الاكتئاب .

دراسة نجوى إبراهيم عبد المنعم (٢٠١١). هدفت الدراسة إلى إلقاء المزيد من البحث حول مفهوم الرضا عن الحياة ومحاولة وضع برنامج لتنمية الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة، وتحسين الصحة النفسية لدى عينة من المسنين. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مسناً متوسط أعمارهم (٦٥-٦٨) تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٠) لكل منهما ، واستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة للمسنين (إعداد الباحثة) ، وبرنامج علاجي نفسي إيجابي لتنمية الرضا عن الحياة (إعداد الباحثة). وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج المستخدم في تنمية الرضا عن الحياة على أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة كما أن له تأثير بعد انقضاؤه بفترة من الزمن (فترة المتابعة

دراسة لي يواو Yao, Li (٢٠١١). هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الجنس والحالة الاقتصادية ومحيط الجيران على الصحة النفسية، من خلال معرفة معدلات الوفيات وأعراض الاكتئاب بين المسنين، واستخدمت الدراسة مقياس الثبات، ومعرفة بيانات مستوى الأفراد، وبيانات التعداد، ومقياس الحالة الاقتصادية الاجتماعية، والمعلومات عن محيط الجيران المحيطة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين

توصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود تأثير واضح لمحيط الجيران على المتغيرات الخاصة بالدراسة
- وجود تحسن ملحوظ في الصحة الذاتية وأعراض الإحباط ولكن انحدرت مرة أخرى.
- ارتفاع معدل دخل الفرد وارتفاع المستوى التعليمي وانخفاض محيط الجيران وتغيرات الحالة الاقتصادية مرتبط بارتفاع معدل صحة الأفراد وانخفاض أعراض الاكتئاب وانخفاض معدل الوفيات، ووجود تغيير نسبي قد يصبح أفضل إذا تحسن دخل العائلة
- قد يساهم الجيران المحيطة والحالة الاقتصادية الاجتماعية في التحسين المستمر وانخفاض أعراض الاكتئاب مقارنة بغيرهم

١- دراسة يونسوك يو yeo, younsook (2012) هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج الوازع الديني والدعم الاجتماعي في تحقيق الرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين المهاجرين بولاية نيويورك من أصل كوري. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) مسن ومسنة بمتوسط عمر (٧٢,٥) عام، ومن الأدوات المستخدمة في الدراسة، اختبار الدعم الاجتماعي، مقياس الرضا عن الحياة للمسنين، ونظرية التأثيرات الدينية.

- توصلت نتائج الدراسة إلى أن الارتباط الديني والدعم الاجتماعي يمكن أن يكونا عوامل هامة في تحسين نوعية الحياة بين المهاجرين الكوريين المسنين.

دراسة كارلا روديجرز Rodriguez , Karla (2014). هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الصعوبات الوظيفية على الصحة النفسية للمسنين. تم تجميع عينة الدراسة من مركز كاليفورنيا الطبي سن ٦٥ فأكثر، وتم قياس الحالة الاجتماعية والاقتصادية من خلال مقياس الحالة الاقتصادية والاجتماعية، وتم تحليل مستوى التراجع والتردد في الأداء. أسفرت نتائج الدراسة عن أن استمرار الصعوبات الوظيفية لها علاقة بانخفاض الصحة النفسية بين المسنين وأن مستوى الفقر والجنس له أثر كبير في انخفاض الصحة النفسية لدى المسنين .

دراسة ماديجير مارسيل madrigal , Marcela (2014). هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير حالة المواطنة والجنس والثقافة ومستوى الفقر على الصحة النفسية للمسنين اللاتينيين. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من السكان اللاتينيين من مختلف البلدان مع مراعاة التغيرات الانتقالية، ومن الأدوات المستخدمة في الدراسة: الأسلوب المسحي للكبار

في المركز الصحي بالولاية، والتقارير المقدمة من إسبانيات الشعور بالقلق واليأس والكآبة ، وفحص مستوى التردد في الأداء ، ومقاييس مستوى الفقر والحالة الاجتماعية الاقتصادية . أسفرت نتائج الدراسة عن أن اتحاد مستوى الفقر واللغة المنطوقة من أهم التنبؤات للصحة النفسية لدى المسنين.

إجراءات الدراسة:

عينة الدراسة

تتكون عينة الدراسة الحالية من (ن=٢٠) مسن تم انتقاؤهم من عينة استطلاعية بلغ قوامها (ن=١٠٠) من المسنين المتقاعدين من محيط الجيران ممن تراوحت أعمارهم فيما بين (٦٠ عام فما فوق) ، بعد تطبيق الاستمارات والمقاييس التي تهدف إلى تماثل العينة الإجمالية. حيث تكونت المجموعة التجريبية من (١٠) مسن، وتكونت المجموعة الضابطة بصورة مماثلة للمجموعة التجريبية.

مقياس الصحة النفسية للمسنين (إعداد الباحث):

- إجراءات إعداد المقياس:

مر إعداد مقياس الصحة النفسية للمسنين بعدة خطوات على النحو التالي:

١. جمع المادة العلمية حول موضوع الصحة النفسية للمسنين.
٢. الاطلاع على ما توفر من الكتابات المتاحة عن الصحة النفسية بصفة عامة، والمسنين بصفة خاصة، وفي ضوء ذلك تم صياغة عبارات المقياس في صورته الأولية استناداً إلي القراءات في المصادر والمراجع العلمية ذات الصلة بموضوع المقياس ، في حدود علم الباحث.
٣. الاطلاع على عدد من المقاييس التي صممت لقياس الصحة النفسية وذلك بهدف تعرف ما تحتويه من أبعاد وبنود تساهم في بناء المقياس الحالي نذكر منها : مقياس الصحة النفسية: إعداد / حامد عبد السلام زهران وفيوليت فؤاد إبراهيم وقد أجرت جورجيت عجايبي فام تعديلاً عليه (٢٠١٣)، مقياس الصحة النفسية: إعداد / حامد عبد السلام زهران وفيوليت فؤاد إبراهيم (١٩٩١)، مقياس الشعور بالوحدة النفسية: إعداد / إيمان محمود عبيد (٢٠١٠)، مقياس الشعور بالرضا عن الحياة: إعداد / نجوى إبراهيم عبد المنعم (٢٠١١)، مقياس التوافق النفسي: إعداد / منى على حسن

الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين

(٢٠١٥)، مقياس التوافق النفسي: إعداد / جهاد علاء الدين محمود (٢٠٠٤)، مقياس التوافق النفسي: إعداد / سليم أبوعوض (٢٠٠٨)، مقياس التوافق الاجتماعي: إعداد / عصام عبد الرازق فتح الباب (٢٠٠٣)، مقياس الرضا عن الحياة: إعداد / على محمد الديب (١٩٩٤).

٤. بناء على الخطوات السابقة، تم إعداد المقياس في صورته الأولى، مونا من (٦٨) عبارة، حيث تم عرضه على السادة المحكمين الأساتذة والأساتذة المساعدين في مجال الصحة النفسية والطب النفسي، لإبداء الرأي في عبارات المقياس من حيث:

- وضوح العبارات ومناسبتها لما وصف لقياسه.
- انتماء كل عبارة للبعد الذي يضمها
- مناسبة العبارات للأطفال عينة الدراسة.
- وضوح صياغة العبارات.

٥. أبداء أي ملاحظات أو تعديلات يرونها سواء كانت بالحذف أو بالإضافة أو إعادة الصياغة أو تحويل بعض العبارات إلى بعدد آخر أو أي اقتراحات أخرى.

٦. بعد الغرض على السادة المحكمين تم اختيار العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق ٩٠%، وتم استبعاد ٨ عبارة، وأصبح عدد عبارات المقياس (٦٠) عبارة.

٧. تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٠٠) مسن بهدف التأكد من ثبات وصدق المقياس.

وصف المقياس:

يتكون مقياس الصحة النفسية للمسنين من أربع أبعاد رئيسية هي:

- **البعد الأول: التوافق النفسي:** ويقصد به قدرة الفرد على التحكم في الانفعالات وتحمل الإحباط وضبط النفس عند الغضب واعتزاز الفرد بنفسه وثقته بما لديه من استعدادات وإمكانيات وقدرات لمواجهة ظروف الحياة والمشكلات والقدرة على اتخاذ القرارات والنجاح في الحياة.
- **البعد الثاني: التوافق الاجتماعي:** ويقصد به سعادة الفرد مع الآخرين ومراعاة شعورهم ومحاولة تكوين علاقات جديدة مع رفاق السن والتفاعل الاجتماعي السليم مما يؤدي إلى الصحة الاجتماعية.

أ. خالد سيد فاروق

- **البعد الثالث: الصحة الجسمية:** ويقصد به المحافظة على الصحة العامة وسلامة أجهزة الجسم المختلفة والخلومن الأمراض مما يتيح له القدرة على العمل.
 - **البعد الرابع: الشعور بالرضا عن الحياة:** ويقصد به شعور الفرد بالحب والقبول والألفة والمودة مع الآخرين والثقة فيهم وأن البيئة الاجتماعية بيئة صغيرة، فيشعر الفرد بالاستقرار والرضا عن الحياة.
- ويبلغ مجموع عبارات المقياس المتضمنة داخل هذه الأبعاد (٦٠) عبارة بعد التعديل في الصورة النهائية للمقياس كالتالي:

- **البعد الأول (التوافق النفسي):** (١٥) عبارة.
- **البعد الثاني (التوافق الاجتماعي):** (١٥) عبارة.
- **البعد الثالث (الصحة الجسمية):** (١٥) عبارة.
- **البعد الرابع (الشعور بالرضا عن الحياة):** (١٥) عبارة.

طريقة التطبيق والتصحيح:

ويقوم المسن بالإجابة على عبارات المقياس عن طريق إحدى الاختيارات الآتية: (دائماً، أحياناً، أبداً) وكل إجابة ممن هذه الإجابات تقابل إحدى الدرجات التالية (٣-٢-١) على الترتيب، والإجابة بكلمة دائماً (تعطي ثلاث درجات)، أحياناً (تعطي درجتين)، أبداً (تعطي درجة واحدة فقط)؛ بينما تتم الاستجابة على بنود السالبة خلال بدائل ثلاثة (٣-٢-١) على الترتيب، والإجابة بكلمة دائماً (تعطي درجة واحدة فقط)، أحياناً (تعطي درجتين)، أبداً (تعطي ثلاث درجات)

جدول (١)

العبارات السالبة والموجبة في أبعاد مقياس الصحة النفسية

رقم العبارات الموجبة	رقم العبارات السالبة	البعد
١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٣-٣٧-٤١-٤٥-٥٠-٥٣-٥٧	٢٥، ٢١	التوافق النفسي
٢-١٠-١٤-٢٢-٢٦-٣٠-٣٤-٣٨-٤٦-٥٨	٥٤، ٥٠، ٤٢، ٢٦، ١٨، ٦	التوافق الاجتماعي
٣-١١-١٥-٢٧-٣٩-٤٣-٤٧-٥١-٥٥	٥٩، ٣٥، ٢٣، ١٩، ٧	الصحة الجسمية
٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٨-٣٢-٣٦-٤٠-٤٤-٤٨-٥٦-٦٠	٥٢، ٢٤	الشعور بالرضا عن الحياة
٤٥	١٥	المجموع

الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين

صدق وثبات المقياس:

تم التحقق من صدق وثبات المقياس، وتم اتخاذ الإجراءات التالية:

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين هما: صدق المحكمين، صدق الاتساق الداخلي.

١. صدق المحكمين

حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين أساتذة الصحة النفسية والطب النفسي في كل من جامعتي عين شمس والأزهر؛ مكونة من (١٠) أعضاء، لإبداء الرأي حول ملائمة العبارات مناسبتها والهدف الذي أعدت من أجله والتأكيد من صحة وصياغة عباراتها وبعد الأخذ بملاحظاتهم ومقترحاتهم تم استبعاد العبارات التي قرر المحكمون عدم صلاحيتها والإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق ٩٠%، وقد أجمعت آراء السادة المحكمين على مناسبة عبارات المقياس وصلاحيته لقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين.

وقد اتفق المحكمين على ما يلي:

حذف العبارات (٤،٧) وتعديل العبارات (٩، ١٢) في البعد الأول.

حذف العبارات (٨،٩) وتعديل العبارات (٢) في البعد الثاني.

حذف العبارات (٨، ٢) وتعديل العبارات (١، ٥، ١٠) في البعد الثالث.

حذف العبارات (٨، ١٣) وتعديل العبارات (٧) في البعد الرابع.

وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس (٦٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، البعد

الأول يتكون من (١٥) عبارة، البعد الثاني (١٥) عبارة، البعد الثالث (١٥) عبارة، البعد

الرابع (١٥) عبارة

جدول رقم (٢)

العبارات المحذوفة على مقياس الصحة النفسية للمسنين

العبارات المحذوفة	أسم البعد
أكافئ نفسي عندما أنجز مهماتي الصعبة	البعد الأول (التوافق النفسي)
ينتابني غضب شديد عندما أرى شخصاً ما يتعامل بطريقة تؤلمني	
أشعر بالخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين	البعد الثاني (التوافق الاجتماعي)

أ. خالد سيد فاروق

قليلاً ما أخرج من المنزل	البعد الثالث (الصحة الجسمية)
أشكومن معدتي	
أشعر بالقيء والغثيان معظم الوقت	
تغيرت نظرة العائلة لي بعد تقاعدي عن العمل	البعد الرابع (الشعور بالرضا عن الحياة)
أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياة	

يوضح العبارات المعدلة في مقياس الصحة النفسية للمسنين

اسم البعد	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
البعد الأول (التوافق النفسي)	أشعر بنوع من الأسى والضيق عندما أرى الناس الضعفاء	أشعر بالضيق والتوتر في كثير من الاحيان
	أستحق ثقة الناس على إخلاصي معهم	أستحق ثقة الناس لأنني أعاملهم بإحترام
البعد الثاني (التوافق الاجتماعي)	الرغبة في انتقاد الآخرين	أرغب في انتقاد الآخرين
البعد الثالث (الصحة الجسمية)	أهتم بتناول الغذاء الصحي	أهتم بتناول الغذاء الصحي للمحافظة على صحتي
	نومي قليل	عادة ما أنام في أوقات منتظمة
	أعاني من الإحساس بالدوخة أو الهبوط في الضغط	أعاني من الإحساس بالدوخة وهبوط في الضغط
البعد الرابع (الشعور بالرضا عن الحياة)	أشعر بالأمن والطمأنينة	أشعر بالأمن والطمأنينة في حياتي

ويوضح جدول (٢) نسب اتفاق المحكمين على عبارات أبعاد مقياس الصحة النفسية للمسنين

==== الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين

جدول (٢)

نسب اتفاق المحكمين على عبارات أبعاد

مقياس الصحة النفسية للمسنين

التوافق النفسي		التوافق الاجتماعي		الصحة الجسمية		الشعور بالرضا عن الحياة	
رقم العبارة	نسب الاتفاق	رقم العبارة	نسب الاتفاق	رقم العبارة	نسب الاتفاق	رقم العبارة	نسب الاتفاق
١	%١٠٠	١	%٩٠	١	%١٠٠	١	%١٠٠
٢	%١٠٠	٢	%٩٠	٢	%٥٠	٢	%٩٠
٣	%١٠٠	٣	%٨٠	٣	%٩٠	٣	%١٠٠
٤	%٦٠	٤	%١٠٠	٤	%٩٠	٤	%٩٠
٥	%٩٠	٥	%٩٠	٥	%٩٠	٥	%٨٠
٦	%٩٠	٦	%١٠٠	٦	%٩٠	٦	%٩٠
٧	%٦٠	٧	%٩٠	٧	%٩٠	٧	%٩٠
٨	%٩٠	٨	%٦٠	٨	%٦٠	٨	%٦٠
٩	%٨٠	٩	%٦٠	٩	%١٠٠	٩	%١٠٠
١٠	%٩٠	١٠	%٩٠	١٠	%٩٠	١٠	%١٠٠
١١	%٩٠	١١	%١٠٠	١١	%١٠٠	١١	%١٠٠
١٢	%١٠٠	١٢	%١٠٠	١٢	%١٠٠	١٢	%٩٠
١٣	%١٠٠	١٣	%٨٠	١٣	%٩٠	١٣	%٦٠
١٤	%٩٠	١٤	%٩٠	١٤	%٩٠	١٤	%١٠٠
١٥	%٩٠	١٥	%٩٠	١٥	%٩٠	١٥	%١٠٠
١٦	%٨٠	١٦	%١٠٠	١٦	%١٠٠	١٦	%١٠٠
١٧	%٩٠	١٧	%١٠٠	١٧	%١٠٠	١٧	%١٠٠

أوضحت النتائج في جدول (٢) ما يلي:

- التوافق النفسي: بلغت نسب اتفاق المحكمين على عبارات بعد التوافق النفسي من ٨٠% إلى ١٠٠%، ما عدا العبارتين ٤، ٧.
- التوافق الاجتماعي: بلغت نسب اتفاق المحكمين على عبارات بعد التوافق الاجتماعي من ٨٠% إلى ١٠٠%، ما عدا العبارتين ٨، ٩.
- الصحة الجسمية: بلغت نسب اتفاق المحكمين على عبارات بعد الصحة الجسمية

أ. خالد سيد فاروق

من ٨٠% إلى ١٠٠%، ما عدا العبارتين ٢، ٨.

- الشعور بالرضا عن الحياة: بلغت نسب اتفاق المحكمين على عبارات بعد الشعور

بالرضا عن الحياة من ٨٠% إلى ١٠٠%، ما عدا العبارتين ٨، ١٣.

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الصدق للعبارات تراوحت ما بين (٨، ٠: ١)

وهي معاملات مقبولة.

بعد التأكد من سلامة عبارات المقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها

(١٠٠) مسن، وذلك للتعرف على مدى صلاحية العبارات ووضوحها .

٢. حساب الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية للمسنين وذلك من خلال تطبيقه

على عينة مكونة من (١٠٠) من المسنين المتقاعدين. وقد تم حساب معامل الارتباط بين

درجة كل عبارة ومجموع درجات كل بعد، إضافة إلى هذا، تم حساب معامل الارتباط بين

درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. ويوضح جدول (٣) معاملات الارتباط ودلالاتها

الإحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد.

جدول (٣)

معاملات الارتباط ودلالاتها الإحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

لكل بعد من أبعاد مقياس الصحة النفسية للمسنين (ن = ١٠٠)

التوافق النفسي		التوافق الاجتماعي		الصحة النفسية		الشعور بالرضا عن الحياة	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٧٣	٢	**٠.٧١	٣	**٠.٦٩	٤	**٠.٧٤
٥	**٠.٧٤	٦	**٠.٦٩	٧	**٠.٦٧	٨	**٠.٦٩
٩	**٠.٧٦	١٠	**٠.٦٨	١١	**٠.٦٥	١٢	**٠.٦٨
١٣	**٠.٦٧	١٤	**٠.٦٥	١٥	**٠.٦٦	١٦	**٠.٧١
١٧	**٠.٧١	١٨	**٠.٦٤	١٩	**٠.٧٠	٢٠	**٠.٧٢
٢١	**٠.٦٨	٢٢	**٠.٦٧	٢٣	**٠.٧١	٢٤	**٠.٦٤
٢٥	**٠.٦٣	٢٦	**٠.٦٦	٢٧	**٠.٦٨	٢٨	**٠.٦٦
٢٩	**٠.٦٤	٣٠	**٠.٧٢	٣١	**٠.٦٧	٣٢	**٠.٦٧
٣٣	**٠.٦٧	٣٤	**٠.٧٣	٣٥	**٠.٦٩	٣٦	**٠.٧٢
٣٧	**٠.٦٥	٣٨	**٠.٧٠	٣٩	**٠.٧١	٤٠	**٠.٦٩
٤١	**٠.٦٤	٤٢	**٠.٦٩	٤٣	**٠.٧٢	٤٤	**٠.٧٠

الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين

**٠.٧١	٤٨	**٠.٦٩	٤٧	**٠.٧٢	٤٦	**٠.٧١	٤٥
**٠.٦٨	٥٣	**٠.٧٣	٥٢	**٠.٧٣	٥٠	**٠.٧٢	٤٩
**٠.٦٧	٥٦	**٠.٦٦	٥٥	**٠.٧٤	٥٤	**٠.٦٩	٥٣
**٠.٦٥	٦٠	**٠.٧٤	٥٩	**٠.٧٦	٥٨	**٠.٦٧	٥٧

أشارت النتائج في جدول (٣) إلى ما يلي:

- التوافق النفسي: تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد التوافق النفسي من ٠.٦٣ إلى ٠.٧٦؛ وكلها معاملات دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١.
 - التوافق الاجتماعي: تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد التوافق الاجتماعي من ٠.٦٤ إلى ٠.٧٦؛ وكلها معاملات دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١.
 - الصحة النفسية: تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد الصحة النفسية من ٠.٦٥ إلى ٠.٧٤؛ وكلها معاملات دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١.
 - الشعور بالرضا عن الحياة: تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد الشعور بالرضا عن الحياة من ٠.٦٥ إلى ٠.٧٤؛ وكلها معاملات دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١.
- وإلى جانب هذا، يوضح جدول (٤) معاملات الارتباط، ودلالاتها الإحصائية بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية للمسنين.

جدول (٤)

معاملات الارتباط ودلالاتها

الإحصائية لأبعاد مقياس الصحة النفسية للمسنين

معامل الارتباط	أبعاد مقياس الصحة النفسية للمسنين
**٠.٧٣	التوافق النفسي
**٠.٧٤	التوافق الاجتماعي
**٠.٦٩	الصحة النفسية
**٠.٧٢	الشعور بالرضا عن الحياة

أوضحت النتائج في جدول (٤) أن معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي بلغت على النحو التالي: (٠.٧٣) لبعد التوافق النفسي؛ (٠.٧٤) لبعد التوافق الاجتماعي؛ (٠.٦٩) لبعد الصحة النفسية؛ (٠.٧٢) لبعد الشعور بالرضا عن الحياة، وكلها معاملات دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١. مما يشير إلى أن

أ. خالد سيد فاروق

هناك اتساق بين جميع أبعاد المقياس وأنه بوجه عام صادق في مقياس ما وضع لقياسه.
ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس الصحة النفسية للمسنين بطريقتين هما : طريقة ألفا كرونباخ
Cronbach Alpha ، وطريقة إعادة التطبيق لأبعاد المقياس والجدول التالي يوضح
معاملات الثبات:

جدول (١٧)

قيم معاملات الثبات إعادة التطبيق / بطريقة ألفا - كرونباخ

الأبعاد	إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ
التوافق النفسي	٠.٧٨	٠.٧٦
التوافق الاجتماعي	٠.٧٩	٠.٧٥
الصحة الجسمية	٠.٧٧	٠.٧٧
الشعور بالرضا عن الحياة	٠.٧٦	٠.٧٨
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٨١	٠.٨٠

يتضح من الجدول التالي السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات
المقياس وذلك من خلال قيم ألفا كرونباخ وأعادته التطبيق كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة
المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

أولاً: مراجع باللغة العربية

١. أحمد عكاشة (٢٠٠٦). *الطب النفسي المعاصر*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٢. أحمد ماهر (٢٠٠٨). *إدارة الذات*، الإسكندرية، دار الجامعة .
٣. أشرف محمد عبد الغنى (٢٠٠١). *المدخل إلى الصحة النفسية*، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
٤. إلهام إسماعيل محمد شلبي ومدحت قاسم عبد الرزاق (٢٠٠٧). *الصحة واللياقة لكبار السن*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٥. إيمان حمدى إبراهيم (٢٠١٢). برنامج تدريبي مقترح لإدارة الذات وأثره على تحسين جودة الحياة لدى الطلاب المراهقين العاديين والمرضى لبعض الاضطرابات النفسية، رسالة ماجستير، بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية.
٦. المعجم الوجيز (١٩٩٩). *مجمع اللغة العربية*، القاهرة، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية طبعة خاصة بوزارة التربية والتعليم.
٧. ثريا عبد الرؤوف جبريل (٢٠٠٣). *الخدمة الاجتماعية ومشاكل المرأة المسنة، المؤتمر الإقليمي الرابع لرعاية المسنين، المرأة المسنة في العالم العربي الواقع والمألوف في رعايتها*، جامعة حلوان، في الفترة من ١٢/٤ أكتوبر، ص ص ٢٠١-٢١٣
٨. حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، القاهرة . عالم الكتب الطبعة الثالثة .
٩. حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٥). *سيكولوجية المسنين*، جدة، دار البيان العربى للطباعة والنشر.
١٠. رأفت عبد الرحمن محمد (٢٠٠٨). *رعاية كبار السن من منظور الخدمة الاجتماعية*، بنها، د. ن.
١١. سناء محمد سليمان (٢٠٠٨). *مرحلة الشيخوخة وحياة المسنين بين الآمال والآلام*، القاهرة، عالم الكتب.
١٢. سهير محمد محمد توفيق (١٩٩٦). أثر استخدام برنامج لغوى على النمو النفسى الانفعالي لدى الأطفال المعوقين سمعياً، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

أ. خالد سيد فاروق

١٣. عادل عز الدين الأشول (١٩٩٨). *علم النفس النمر، الطبعة الثانية*: مكتبة الانجلو المصرية .
١٤. عبد الحميد محمد شاذلي (٢٠٠١) . *التوافق النفسي لدى المسنين*, المكتبة الجامعية , الإسكندرية
١٥. عبد اللطيف محمد خليفة (١٩٩٧). *دراسات في سيكولوجية المسنين*, القاهرة , دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
١٦. غريب عبد الفتاح غريب (١٩٩٩) . *علم الصحة النفسية*, القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
١٧. كلير فهيم (٢٠٠٧): *طريق السعادة في مراحل العمر المختلفة*, القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
١٨. كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٥). *كبار السن ورعايتهم في الإسلام وعلم النفس*, الإسكندرية، مكتبة الإسكندرية.
١٩. كمال محمد دسوقي (١٩٩٠). *موسوعة نخيرة علم النفس*, الجزء الثاني، القاهرة ، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
٢٠. محمد الصيرفي (٢٠٠٧). *إدارة الوقت*، الإسكندرية ، مؤسسة حورس الدولية.
٢١. محمد الصيرفي (٢٠٠٨). *إدارة الذات*، الإسكندرية ، مؤسسة حورس الدولية.
٢٢. محمد عبد الظاهر الطيب (٢٠٠٠). *تيارات جديدة في العلاج النفسي* ، الإسكندرية ، دار المعرفة.
٢٣. منال ثابت عبد الفتاح (٢٠١٠). *تأثير المشاركة الاجتماعية في تخفيف حدة الإكتئاب لدى عينة من المسنين . رسالة ماجستير*، بكلية التربية – جامعة عين شمس.
٢٤. نجوى إبراهيم عبد المنعم (٢٠١١) . *فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين . رسالة دكتوراه*، بكلية التربية – جامعة عين شمس.

ثانياً: – مراجع باللغة الأجنبية:

25. Hisrich , Robert & Peters , Michael (1999): *Entrepreneurship* . 4th Ed. New York : Mcgraw – Hill Book company.

==== الخصائص السيكومترية لقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين ====

26. Hoff , Kathryn(2000): *Reducing Disruptive Behavior General Education Classrooms* : the Use of self – management strategies . school psychology Review , Vol (29), No(3),pp.290-303.
27. -Hogue , Scott(2010): Exploring the influence of self- Regulation on couples Relationships and satisfaction . Dissertations & theses . *PHD*. Walden University.
28. Hua , Gong (2007): correlation Between A- type personality and time management Disposition of Normal college students . *Chinese Journal of clinical psychology*, vol(15), No(6),pp. 617-618.
29. Hui, Zhong (2003): *the Relationship Between time management Disposition & Achievement motivation of college students* . Psychological science. vol (26), No(4), pp.747- 749.
30. James , Elaine (2001): *simplify your work life* , New York : Enperon.
31. Jennifer , Folkman & Lora , Beck (2004): the costly pursuit of self – Esteem . *Journal of American psychological Association*, vol (130), No(3), pp. 29-40.
32. jenniver marie (2013) : *aging and technology perspectives of web based chronic disease self-management* , m.s.w , California state university.
33. Kaluger , G ,& Kaluger , M (1984): *Human development the span of life* , second edition , london : the c.v. mosby company.
34. Karmer, Charless(2005): the effect of self-management device on the acquisition of social skills in adolescent males with sed, *PHD*, University of Minnesota.
35. Kanfer , Terry (2002): *self- management methods* , New. York peramon
36. King – Sears ,M; Bon ,F.& Kara ,A.(1999):*Self-management instruction for middle school students with LD and ED* .*Intervention in schools and clinic* , vol (35), No (2), pp. 96-107.
37. Madrigal , Marcela (2014) : *the impact of citizen ship status on the mental health older Latinos* , M.S.W , California state university
38. mendieta ,m : martin , mand angel (2003) : effects of the social support groups on loneliness social support and quality of life in elderly . *journal of health and social behavior* . vol,13, Pp. 55-72.

39. Morris , Moss& Mcajione , Didsury (2010): *A randomized contorlled trail of A cognitive Behavioral therapy Based self – management intervention for irritable Bowel syndrome in primary care . Psychological Medicine. vol (40).pp85-95.*
40. . yao , li (2011) : race , individual , socioeconomic status ,neighborhood , context and physical and mental health among older adults , *Ph.D.*, the university of Wisconsin Madison.

==== الخواص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين ====

مقياس الصحة النفسية

(إعداد الباحث)

بيانات :

الاسم: (اختياري) السن /.....

الحالة الاجتماعية / (أعزب - متزوج - أرمل).

الوظيفة /.....

رقم الهاتف إن وجد /

السيد الفاضل /

فيما يلي مجموعة من العبارات تعبر عن رأيك حول صحتك النفسية والمطلوب:

١- قراءة كل عبارة بتركيز وتحديد مدى انطباق كل عبارة عليك وذلك كما يلي:

أ- إذا كانت العبارة تنطبق عليك دائماً ضع علامة (√) تحت كل ما (دائماً).

ب- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً ضع علامة (√) تحت كلمة (أحياناً).

ج- إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك تماماً ضع علامة (√) تحت كلمة (أبداً).

٢- عدم ترك عبارة دون الإجابة عليها.

٣- عدم وضع أكثر من علامة أمام كل عبارة.

٤- ليس هناك وقت محدد للإجابة.

٥- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة طالما تعبر عن رأيك بوضوح وصدق.

٦- هذه البيانات سرية ولا يتطلع عليها غير الباحث وسوف تستخدم فقط لأغراض

البحث العلمي.

٧- الآن يمكنك قلب الصفحة والبدء في الإجابة.

ولكم جزيل الشكر لحسن تعاونكم

الباحث ،،،

أ. خالد سيد فاروق

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
١	أثق في نفسي			
٢	أخصص جزءاً من وقتي لأصدقائي وأقاربي.			
٣	أهتم بتناول الغذاء الصحي للمحافظة على صحتي.			
٤	أنا أسعد حالاً من الآخرين.			
٥	عندما أ فشل في عمل معين أكرر المحاولة حتى أنجح في أدائه.			
٦	أرغب في إنتقاد الآخرين.			
٧	أعاني من الإحساس بالدوخة والهبوط في الضغط.			
٨	أنا راضي عن نفسي.			
٩	قدراتي تؤهلني للنجاح في الحياة.			
١٠	علاقاتي بأصدقائي طيبة.			
١١	أشعر أن صحتي سليمة وخالية من الأمراض.			
١٢	أشعر باليأس في حياتي.			
١٣	أتغلب على أحداث الحياة السيئة بنجاح.			
١٤	أجد سعادة كبيرة في ممارسة هواياتي مع أصدقائي.			
١٥	عادة ما أنام في أوقات منتظمة.			
١٦	أنا راضي عن كل شيء في حياتي.			
١٧	أستطيع أن أحتفظ بهدوء أعصابي.			
١٨	أشعر بأن الآخرين لا يفهمونني.			
١٩	أوقات كثيرة أشعر بالتعب من أى مجهود أقوم به.			
٢٠	أشعر بالأمن والطمأنينة في حياتي.			
٢١	أصبح عصبياً عندما أرى من حولي يتصرف بطريقة عصبية.			
٢٢	قدراتي متميزة على حل المشكلات الاجتماعية.			
٢٣	أشعر عادة بفقدان شهيتي للطعام.			
٢٤	أشعر أن حياتي ليست أفضل من أى وقت مضى.			
٢٥	أشعر أنني لا قيمة لي.			
٢٦	أشعر بصعوبة في التعامل مع الآخرين.			
٢٧	أنام جيداً دون قلق.			
٢٨	حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة في حياتي.			
٢٩	أستحق ثقة الناس لأنني أعاملهم باحترام.			
٣٠	أتعامل مع أشخاص غريباء لا أعرفهم بطريقة طبيعية.			

الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية لدى عينة من المسنين

٣١	أعتقد أنني لا أشكومن الضعف العام.
٣٢	أشعر أنني موفق في حياتي.
٣٣	أحب أن أتخذ قراراتي بنفسي.
٣٤	أتمتع بالصبر في جميع المواقف الاجتماعية.
٣٥	أشعر بالألم في الصدر.
٣٦	أشعر بالرضا عن قدراتي وإمكانياتي.
٣٧	أستامح مع من يسيء لي.
٣٨	قليلاً ما أعر بالألم في المفاصل.
٣٩	أشعر بالفخر لما توصلت إليه.
٤٠	أشعر أنني أستطيع مواجهة ظروف الحياة المتغيرة بنجاح.
٤١	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.
٤٢	أشعر بصعوبة في التنفس.
٤٣	العمر مازال أمامي في الحياة.
٤٤	أستطيع تكوين علاقات ناجحة مع من حولي.
٤٥	التزم بالمعايير الاجتماعية.
٤٦	قليلاً ما يبتابني أوهام وهواجس تتعلق بصحتي.
٤٧	كثيراً ما أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف في الحياتية.
٤٨	أعتبر نفسي شخصية سعيدة.
٤٩	أجد من يقف بجانبني عندما أواجه أي مشكلة.
٥٠	أقدامي لم تعد قادرة على حملي.
٥١	أشعر بالسعادة لما حققته في حياتي.
٥٢	أشعر بالضيق والتوتر في كثير من الأحيان.
٥٣	أعر بالاحترام والتقدير من قبل الآخرين.
٥٤	أشعر بالإرهاق أكثر من أي وقت مضى بسبب تقدمي في العمر.
٥٥	أستطيع أن أتفهم ذاتي وأدرك حاجاتي.
٥٦	أشعر أن حياتي مشرقة وملينة بالأمل.
٥٧	أقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم.
٥٨	ظروف حياتي ممتازة.
٥٩	أشعر أنني فقدت الأمل في حياتي.
٦٠	عادة لا أشعر بصداغ في رأسي.

أ. خالد سيد فاروق

أسماء السادة المحكمين (١)

م	اسم المحكم	الوظيفة
١	أ.د/ أسماء السرسى	أستاذ علم النفس- معهد الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس
٢	أ.م. د/ إيمان شاهين	أستاذ التربية الصحة النفسية المساعد-كلية التربية - جامعة عين شمس
٣	د. إيمان لطفي	مدرس الصحة النفسية-كلية التربية - جامعة عين شمس
٤	د. المعتز بالله	مدرس الصحة النفسية-كلية التربية - جامعة عين شمس
٥	أ.م. د/ حسام هببة	أستاذ التربية الصحة النفسية المساعد-كلية التربية - جامعة عين شمس
٦	أ.د/ سيد صبحى	أستاذ الصحة النفسية -كلية التربية - جامعة عين شمس
٧	أ.د/ فيوليت فؤاد إبراهيم	أستاذ الصحة النفسية -كلية التربية - جامعة عين شمس
٨	أ.د/ محمد إبراهيم عيد	أستاذ الصحة النفسية -كلية التربية - جامعة عين شمس
٩	أ.د/ محمد السيد رمضان	أستاذ الطب النفسي -كلية الطب- جامعة الأزهر
١٠	أ. د. نادر مسعد	مدرس علم النفس-كلية التربية - جامعة عين شمس

(١) رتبت الأسماء ترتيباً أبجدياً....