

الفروق بين مرحلتي الرشد الأوسط والمتأخر باستخدام استراتيجيات: الاختيار، بلوغ الحد الأمثل، والتعويض أ.رشا محمد مصطفى أمين

اختصاصية نفسية بمركز البحوث والدراسات النفسية
كلية الآداب - جامعة القاهرة

د.أماني أحمد يحيي

مدرس علم النفس الارتقائي الاجتماعي
كلية الآداب - جامعة القاهرة

د.فكري محمد العتر

أستاذ علم النفس الارتقائي
كلية الآداب - جامعة القاهرة

الملخص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن الفروق بين مرحلتي الرشد الأوسط والرشد المتأخر باستخدام استراتيجيات (الاختيار، والوصول للحد الأمثل، والتعويض) بوصفها استراتيجيات تمكن الأفراد في الأعمار المتقدمة أو كبار السن من الموازنة بين الخسائر والمكاسب الارتقائية مع التقدم في العمر. وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) من الذكور موزعين على المرحلتين الارتقائيتين اللتين يتناولهما موضوع الدراسة: الرشد الأوسط (٦٠) راشداً، والرشد المتأخر (٦٠) راشداً. واشتملت أدوات الدراسة على: مقياس نموذج بالنس (أ-ب-ت) لاستراتيجيات الاختيار وبلوغ الحد الأمثل، والتعويض (Baltes, & Baltes, 1990)، (ترجمة الباحثة). وقد تم حساب خصائصه السيكومترية التي أشارت إلى ارتفاع معاملات ثباته وصدقته. وأظهرت الدراسة النتائج التالية: عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية فيما بين مختلف المجموعات العمرية في استراتيجيات بالنس، وجود آثار رئيسية لمستوى التعليم في استراتيجيات التكيف الإيجابي أو الموازنة بين مكاسب الحياة وخسائرها. وأخيراً، لم تكشف النتائج عن وجود آثار رئيسية للتفاعل بين المجموعات العمرية ومستويات التعليم في التأثير على الاستراتيجيات المستهدفة بالبحث.

الكلمات المفتاحية:

الفروق الارتقائية - الرشد الأوسط والرشد المتأخر - استراتيجيات نموذج بالنس (الاختيار، والوصول للحد الأمثل، والتعويض).

The Differences between Middle and Late Adulthood Using Strategies: Selection, Optimization and Compensation

Rasha Mohamed Mostafa

Psychologist in Psychological Research center-Cairo University

Dr. Fekry Mohammed Aletr Dr. Amany Ahmed Yehia

Professor of Developmental Psychology

Dr. of Social Developmental Psychology

Faculty of Arts-Cairo University

Faculty of Arts-Cairo University

Abstract

This study aims at showing the differences between middle and late adulthood stage using strategies (Selection, Optimization, compensation) as strategies that enable individuals of advanced ages or the elderly to balance progressive losses with age and gains. The study sample consists of 120 male divided between the two developmental stages in which the study includes: - the middle adulthood (60) adults, the late adulthood (60) adults. For scales we used: the Baltes model scale (SOC) for strategies (Selection, optimization, compensation) (Baltes, & Baltes, 1990). "translated by the researcher". The psychometric properties are calculated; represented by reliability and validity. The study reached the following results: There are no fundamental differences with statistical significance among the different age groups in strategies. There are major effects of education level on positive coping strategies or balancing life gains and losses. Finally, the results did not reveal major effects of interaction between age groups and education levels in influencing the strategies targeted by the research.

Key Words:

Baltes model (Selection , Optimization, compensation)-
Developmental Differences – Middle Adulthood Stage and Late
Adulthood Stage.

مقدمة

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن الفروق بين مرحلتى الرشد الأوسط والرشد المتأخر باستخدام استراتيجيات (الاختيار، بلوغ الحد الأمثل، والتعويض).

وتكتسب هذه الدراسة أهمية خاصة من كونها تأتي في إطار تراث بحثي حديث نسبياً اجتمع حول اختبار ما جاء به منظور الارتقاء عبر دورة الحياة من مبادئ ارتقائية وفروض ومستويات لدراسة التغيرات في العمليات النفسية المرتبطة بالعمر.

ولتوضيح دواعي أهمية الدراسة المقترحة من هذه الزاوية سنعد مقارنة بين التصورات التقليدية للتغيرات المرتبطة بالعمر، خاصة تلك المرتبطة بالمكاسب والخسائر الارتقائية، والتي سادت عقود القرن العشرين حتى بداية العقد الأخير منه، وتصورات منظور الارتقاء عبر دورة الحياة التي بدأت تهيمن على المجال منذ تسعينيات القرن العشرين وحتى الآن.

ولعل بالنسبة لـ Baltes (١٩٨٧) هو أكثر منظري منظور الارتقاء عبر دورة الحياة وضوحاً في تعريف معنى المكاسب والخسائر الارتقائية. فالمقصود بالكسب، اكتساب بناءات ووظائف جديدة، ومواطن تحسن في فاعلية أو كفاءة البناءات القديمة والوظائف الموجودة بالفعل، أو اكتساب تطبيق جديد لبنية أو وظيفة موجودة في مجالات أو مهام مختلفة، أما بالنسبة للخسارة أو الفقد، فيقصد بها إما اختفاء أو زوال بناءات أو وظائف موجودة، أو تناقص في فاعلية أو كفاءة بناءات أو وظائف قديمة، والأهم في تعريف بالنسبة، أن الكسب لا يحمل خيراً على طول الخط، كما أن الفقد أو الخسارة لا تحمل سوءاً على طول الخط.

وأشار الباحثون المهتمون بدراسة التغيرات الارتقائية عبر دورة الحياة إلى أهمية بحث التغيرات التي تحدث داخل الفرد من حيث الارتباط بين المكاسب والخسائر التي يجنيها الفرد وظيفياً (Dixon & Baltes, 1986) ، فالارتقاء يقوم على القدرة التكيفية، مما

يمكن أن يكون إيجابيًا أو سلبياً، فالتغير في القدرة الارتقائية يؤدي إلى نتائج مختلفة تبعاً لمعايير هذه النتائج وسياقاتها التكيفية المحددة.

وبالتالي، يرى الباحثون أن الارتقاء ليس بعملية متجانسة من التقدم والنمو، وإنما هو نظام تفاعلي بين المكاسب والخسائر مستمر ومتغير في القدرة التكيفية عبر مختلف مجالات الحياة، وجميع مراحلها الارتقائية (Baltes, 1987). ومن هنا برزت أهمية قضية دينامية المكاسب والخسائر كأحد الجوانب المهمة في ارتقاء الراشدين وكبار السن، إذ إن التغيرات الارتقائية دالة للمحصلة الجدلية بين المتغيرين (المكاسب والخسائر) عبر دوره الحياة.

ولقد ارتكزت أعمال باليس وزملائه في هذا المجال على عدة مسلمات استندت إليها نظرية الارتقاء عبر دورة الحياة مؤداها: أن التغيرات الارتقائية ممتدة بطول العمر، وأنها متعددة الأبعاد والاتجاهات، وأن المراحل الارتقائية متساوية في أهميتها، إذ إن المراحل المبكرة ليست أهم ارتقائياً من المراحل المتأخرة في دورة الحياة، ويتسم مسار الارتقاء بالمطاوعة، وتتأثر التغيرات الارتقائية بالسياق البيئي، والمسلمة الأخيرة، أن مسار الارتقاء يتضمن الكسب والخسارة أو التزايد والتناقص في كفاءة العمليات النفسية.

وخلصت جهود باليس وزملائه مع نهاية تسعينيات القرن العشرين إلى نموذج نظري في مجال علم النفس الارتقائي عبر دورة الحياة، عُرف اختصاراً بنموذج (SOC)، أو الاختيار (S) selection، وبلوغ الحد الأمثل (O) optimization، والتعويض (C) compensation.

ومفاد هذا النموذج أن هذه العمليات الثلاث هي عمليات تنظيم ارتقائي يُوظفها الأفراد في مختلف المراحل الارتقائية. إذ تنقسم عملية الاختيار إلى مكونين فرعيين: الاختيار الانتقائي^١، والاختيار القائم على الخسارة^٢.

(^١) ES(Elective Selection

(^٢) LBS (Loss-Based Selection

والاختيار الانتقائي يقضي بأن الشخص يعمل على تطوير غايات أو أهداف واضحة، وينتقي فقط القليل منها وفق الموارد أو الإمكانيات المتاحة، ويضع هذه الأهداف في بناء هرمي وفق أهميتها. وتتبدى أهمية الاختيار المتمركز حول الخسارة في أنه عندما يواجه الشخص فقدًا في الأهداف ذات الأهمية والمغزى، فإنه يُفضل التركيز على الأهداف الأكثر أهمية، ويتجاوز الأهداف الأقل أهمية ويُعرض عنها، أي يُعيد بناء هرم أهدافه، أو يُعيد تكييف طموحاته.

ويتضمن بلوغ الحد الأمثل أن يُقر الشخص حزمة سلوكية تعمل على اكتساب وسائل، واستثمارها لتحقيق أهدافه، والمثابرة في متابعة الهدف أو مجموعة الأهداف متخطيًا العقبات المحتمل مواجهتها.

أما التعويض، فيعكس استثمار الوسائل البديلة أو التعويضية في مواجهة الخسارة أو الانخفاض والتناقص (Baltes, 1997 & Freund & Baltes, 2002). وقد اهتم باليس وزملاؤه (١٩٩٩) على تطوير اختبار تقدير ذاتي لقياس هذه المفاهيم (Baltes et al., 1999).

وتُعد مكونات هذا النموذج عمليات بقدر ما تكون برامج فعل يتم تصميمها لتحقيق أهداف أو استكمال مهام، وبقدر ما تكون جهود نظامية مُخططة (VandenBos, 2007: p. 897).

ومنذ بدايات تسعينيات القرن العشرين وحتى الآن، زادت كثافة الدراسات التي قدمت الأدلة العلمية على أن هذه العمليات المتضمنة في نموذج (SOC) (أ ب ت) تمثل جانبًا مهمًا من عمليات النجاح في إدارة الحياة على الرغم من التقدم في العمر، أي أن التقدم الناجح في العمر يرجع ضمن ما يرجع إلى حجم ارتقاء هذه العمليات لدى المسنين بشكل خاص.

وكان بول بالتس ومارجرت بالتس من بين أوائل العلماء في دراسات المسنين سعيًا نحو تأكيد أن الأعمار (أو التقدم في العمر، أو طول البقاء) يمكن وضعه في تصور أفضل على أساس أنه التوازن المستمر بين المكاسب والخسائر، وذهبًا إلى أن الأفراد المسنين لديهم القدرة على تعويض الخسائر مهما كانت، والاحتفاظ بالرضا عن الحياة (Whitaker, 2015).

مدخل إلى مشكلة البحث:

يسهم البحث في دور المكاسب^٣ والخسائر^٤ في فهم التغيرات الارتقائية عبر دورة الحياة، حيث كان التصور التقليدي لدى الاختصاصيين في علم النفس الارتقائي هو أن التغيرات المرتبطة بالعمر في المراحل المبكرة من الحياة تعكس المكتسبات الارتقائية، في حين أن التغيرات المرتبطة بالعمر أثناء المراحل المتأخرة من الحياة تعكس مظاهر الفقد أو الخسائر الارتقائية.

وقد أظهرت الكثير من الكتابات الارتقائية في عقد الثمانينيات أن هذه التصورات التقليدية للتغيرات المرتبطة بالعمر تفتقد إلى الدقة، إذا بدأت الدراسات تكشف بالدليل العلمي عن مكتسبات ارتقائية فعلية ومحتملة لدى المسنين، كما ذهبت كتابات العلماء في مجال علم النفس الارتقائي من منظور دورة الحياة إلى الطرح القائل بأن المكتسبات والخسائر وجهًا العملة الارتقائية الواحدة عبر دورة الحياة.

وفي السبيل نحو تأكيد هذا الطرح، تمت مناقشة الخسائر أو الفوائد الارتقائية عبر مختلف المراحل الارتقائية ومستوياتها. فتناولت الكتابات الخسائر الارتقائية لدى حديثي الولادة والرضع في الجهاز العصبي، بما في ذلك المشتبكات العصبية، والوصلات العصبية العضلية، ومنطقة اللحاء في مقدمة المخ، وتناولت كذلك بعض مظاهر الخسائر الارتقائية في مهارات حل المشكلات لدى الأطفال والمراهقين في مدى العمر من ٣ إلى

(3) Gains

(4) Losses

١٩ سنة، ثم الخسائر الارتقائية في الأداء المعرفي لدى الراشدين في بواكير الرشد وحتى منتصف الثلاثينيات من العمر، مما جعل الباحثون ينتهون مع بداية تسعينيات القرن الماضي، إلى خلاصة مفادها أن الفوائد أو الخسائر الارتقائية ليست قاصرة فقط على كبار السن أو المستويات العمرية المتقدمة، وأن التغيرات الارتقائية في السلوك الإنساني عبر دورة الحياة دالة لعلاقة جدلية بين الفوائد أو الخسائر والمكاسب، وأن الأسئلة البحثية في سعيها نحو التحقق من حجم الزيادة أو الكسب في بعض العمليات النفسية عبر دورة الحياة، ينبغي أن تُعنى بما يرتبط بهذه الزيادة من تناقص أو فقد في عمليات أخرى، والعكس بالعكس، فإذا كان السؤال ينصب على رصد التناقص المرتبط بالعمر في إحدى العمليات النفسية، يتعين أن يُعنى بالزيادات المصاحبة التي شملت مجالات سلوكية أخرى (Uttal & Berlmutter, 1989).

مشكلة البحث

تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي:

هل توجد فروق ارتقائية بين مرحلتي الرشد الأوسط والمتأخر في استراتيجيات الاختيار، وبلوغ الحد الأمثل، والتعويض (أ-ب-ت)، بوصفها عمليات تنظيم بين خسائر الحياة ومكاسبها؟

وينبثق عن هذه المشكلة العامة عدة مشكلات فرعية:

- ١- هل توجد فروق جوهرية لاستخدام الفرد عمليات (أ. ب. ت): الانتقاء وبلوغ الحد الأمثل والتعويض، والاعتماد عليها، في موازنة الخسائر والمكاسب بانتقاله من مرحلة الرشد الأوسط إلى مرحلة الرشد المتأخر، كلما تقدم في العمر؟
- ٢- هل توجد فروق جوهرية بين الراشدين (رشد أوسط - رشد متأخر) في حجم الاعتماد على استراتيجيات موازنة المكاسب والخسائر (الاختيار - بلوغ الحد الأمثل - التعويض) بناء على المستوى التعليمي (جامعي - دون الجامعي)؟

٣- هل يوجد تفاعل دال بين الفروق الارتقائية العمرية في الاعتماد على عمليات موازنة المكاسب والخسائر، والفروق في مستوى التعليم (التعليم الجامعي - في مقابل - تعليم دون الجامعي)؟

وتستهدف الدراسة في إطار مسعاها الرئيسي الأهداف التالية:

- اختبار نموذج الارتقاء عبر دورة الحياة، خاصة ما يتعلق بعمليات التوازن الإيجابي بين الخسائر والمكاسب، في إطار الثقافة المحلية.

- محاولة دراسة التكيف بصورة أكثر عمقاً، نبتعد عن الرؤى الخطية الأحادية، إذ التكيف ليس هو تحقيق المكتسبات على طول الخط، وليس سوء التكيف هو الخسارة والعجز عن تحقيق المكتسبات على طول الخط، بل إن التكيف بمعناه الإنساني العميق هو تحقيق التوازن الإيجابي بين مكتسبات قائمة ومحتملة، وخسائر قائمة ومحتملة أيضاً؛ وفي المقابل، يكمن سوء التكيف في العجز عن هذا التنظيم.

- محاولة التحقق من مدى وعي الأشخاص الراشدين والمتقدمين في العمر بما لديهم من مكتسبات، وفواقد أو خسائر، فضلاً عن الفروق العمرية.

- أن نسعى من خلال هذه الدراسة إلى وضع أساس علمي لبناء برامج إرشادية للمتقدمين في العمر.

المفاهيم والإطار النظري

يختص الجزء التالي بتقديم إطار نظري واضح لمفهوم الدراسة

(أ) مفاهيم نموذج (SOC) (أ ب ت)

قد أشار كل من بالتس Baltes وكرستسن carstensen (1996)، أن نموذج (أ)- (ب-ت) يعد إطار نظري لفهم الارتقاء الإنساني عبر مجالات مختلفة من الوظائف ومراحل الحياة، كما أنه يعد هذا النموذج نظرية نفسية عامة لارتقاء السلوك.

ويقترح النموذج اثنين من الافتراضات الأساسية:

أولاً: يعد الارتقاء عملية توليد للموارد بمعنى الزيادة في القدرة الاحتياطية.

ثانياً: يعمل الارتقاء من خلال الموارد الداخلية والخارجية المحدودة.

وفي جميع مراحل الحياة يمكن توليد الموارد على الرغم من محدوديتها، وبالتالي فإن نموذج (أ-ب-ت) يعد نظرية للارتقاء بشكل عام ويسمح بتحديد كيفية إدارة الأفراد للتغيرات في الحياة بشكل فعال في الموارد البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تشكل الفرص والقيود على مستويات ومسارات الارتقاء.

وينظر إلى سلوكيات نموذج (أ-ب-ت) كعمليات تحتاج إلى تعريف يضع في اعتباره السياقات المحددة والمميزات الخاصة بكل شخص، ويمكن أن يختلف تنفيذها على مستوى الأبعاد الآتية: سلبية - نشطة، داخلية - خارجية، وواعية - وبدون وعي.

وتساهم هذه العمليات الثلاث في الارتقاء التكيفي في فترات مختلفة من الحياة على الرغم من الفرص المتغيرة، والقيود، والمطالب والاحتياجات.

وفي هذا السياق يوصف الارتقاء الناجح بأنه تزامن تعظيم المكاسب وتقليل الخسائر على مدار الحياة. وخبرة الأفراد بالمكاسب الارتقائية وتطوير إمكاناتها من خلال الانخراط في سلوكيات عمليات نموذج (أ-ب-ت)؛ بمعنى أن عمليات (أ-ب-ت) تنتج الارتقاء الذي من نتيجته مستويات أعلى بشكل متزايد في الوظائف، وتشكل أيضاً عمليات النموذج تطوير للموارد وإعادة توزيعها بين الوظائف الارتقائية الأساسية للنمو، والاستمرارية، والخسارة، وإعادة تنظيمها.

ويمكن فهم نموذج (أ-ب-ت) من خلال العديد من وجهات النظريات المختلفة، مثل: وجهات النظر الاجتماعية والسلوكية والمعرفية والعصبية النفسية، فقد اقترح فروند Freund وبالتس Baltes (2000) من خلال نظرية الفعل دمج نموذج (أ-ب-ت) في

مجال إدارة الحياة النشطة والذي يشير إلى تنظيم الارتقاء من خلال الاختيار وتحقيق الأهداف الشخصية.

وقد تأسس النموذج من خلال استخدام الموارد المتعلقة بالهدف (Ebner, 2004) حيث يستخدم الناس استراتيجيات إدارة الحياة الموجهة نحو الهدف للتعامل مع زيادة وانخفاض الوظائف عبر العمر بسبب الانخفاض الحتمي المرتبط بالعمر، وتعتمد هذه الاستراتيجيات على التفاعلات بين الأفراد والبيئة، وتوافر الموارد، والتقلبات في المكاسب والخسائر عبر العمر (Son, 2006).

ويكمل نموذج (أ، ب، ت) نماذج التكيف (على سبيل المثال، Lazarus & Forkman, 1984) وحل المشكلات (على سبيل المثال، Blanchard et al., 1997) وارتقاء الذات، وتعديل الأهداف.

وعلى المستوى الفردي يمكن تطبيق نموذج (أ، ب، ت) من خلال:

١- تنظيم الفقد والتكيف مع المهام اليومية.

٢- في حالات التقدم في العمر.

وقد أشار فروند وبالنتس (2002) Freund and Baltes أن لكل استراتيجية في نموذج (أ، ب، ت) وظيفة محددة، فإن إحدى الخصائص المركزية لنموذج (أ-ب-ت) هي الافتراض بأنه يجب تطبيق الاستراتيجية بطريقة متناسقة لتكشف تأثيرها الكامل.

ويجب اختيار نموذج (أ، ب، ت) كنظام متكامل على سبيل المثال باستخدام درجة للاستراتيجية المركبة كمؤشر للنموذج (Jopp & Smith, 2006).

واقترح بول بالنتس Paul Baltes، ومرجريت بالنتس نموذج (أ-ب-ت)، كإطار نظري للشيخوخة الناجحة، ووفقاً لهذا النموذج؛ هناك ثلاثة مبادئ ارتقائية مترابطة للسلوك التكيفي؛ للسيطرة على التحديات البيولوجية الثقافية في عملية الشيخوخة؛ وهي:

- الاختيار، هو مبدأ رئيسي في اختيار السلوكيات.
- بلوغ الحد الأمثل، هو مبدأ للتحسين والتطوير.
- والتعويض كمبدأ لموازنة أي نوع من الخسارة.

أولاً: الاختيار

ويحدث الاختيار استجابة لثلاث مقدمات منطقية لدورة الحياة؛ وهي أن:

- ١- توفر العديد من الفرص يعطي للفرد خيارات مختلفة.
- ٢- المدة المتبقية من الحياة محدودة.
- ٣- قابلية الموارد السلوكية للاستفاد، مثل: (الصحة - الحركة - القدرات المعرفية) (Lang & Roher, 2015).

ويشير الاختيار إلى صياغة الأهداف وبلورتها والالتزام بها، وهذا الاختيار يفسح المجال للارتقاء من خلاله بتوجيه الفرد لطاقته وإمكاناته لتوظيفها في مجالات معينة للأداء وتوجيه السلوك عبر المواقف والزمن، كما يجب أن يكون اختيار الهدف قائم على الملائمة بين الموارد والاحتياجات حتى يكون الأداء إيجابياً (Freund, 2008)، وقد تؤثر عوامل مختلفة على اختيار الفرد للنشاط، على سبيل المثال: قد يكون اختيار السلوك أو الهدف مدفوع بعوامل أو قيود داخلية أو خارجية.

العوامل الداخلية: هي خصال الفرد، التفضيل الشخصي أو القدرات.

العوامل الخارجية: هي تلك الأشياء الخارجة عن إرادة الفرد، مثل: البيئة الأسرية، والعادات الاجتماعية، والأعراف. فنجد مثلاً أن هناك تأثير للعادات الاجتماعية في اختيار الشخص ما يقوم به من نشاط لأنه الشيء المتوقع القيام به لشخص في مثل سنه ومركزه (Aldag, 1997)، قد يتم الاختيار بصورة إرداية، مثل: سفر جديد لشاب يتعلم لغة ثانية، وقد يكون للإرادي، مثل: العزلة الاجتماعية بسبب فقدان السمع (Boker, 2013).

وميز فروند Freund وبالتس Baltes بين الاختيار بشكل انتقائي أو كاستجابة لمظاهر الفقد التي تحدث مع التقدم في العمر (Baltes & Freund, 2000).

ويتضمن الاختيار بالانتقاء: الاتجاه الذى يرغب فيه الفرد وله قوة تحفيزية (مثل: الالتزام بالتركيز على مهنة الفرد بدلاً من هواياته إلى أن يتم تحقيق مستوى مهني معين)، أما الانتقاء كاستجابة لمظاهر الفقد: هو نتيجة لفقدان فى الأداء، وعادة ما ينطوي على إجراء تعديلات، مثل: التغييرات في مستوى الطموح أو إعاده ترتيب الأهداف وفقاً لأولوياتها أو التغيير فى شكل الهدف (على سبيل المثال: الالتزام بجمع الطوابع بدلاً من لعب التنس عندما يصبح ألم التهاب المفاصل سيئاً للغاية) ويمكن أن يشتمل إعادة التنظيم على تطوير أهداف جديدة أو التركيز على أحد الأهداف أو التكيف مع معايير جديدة يمكن تحقيقها باستخدام المصادر المتاحة.

ويعد الاختيار القائم على الخسارة استراتيجية هامة للحياة عندما يواجه الفرد خسائر في الموارد لأنها تسمح بإعادة توجيه الموارد بشكل تكيفي عندما تكون وسائل التعويض غير متوفرة أو سيتم استثمارها على حساب أهداف أخرى أكثر أهمية (Freund, & Riediger, 2003).

ويشمل الاختيار أيضاً، تجنب العوامل التي تعوق الارتقاء مثل رفض الذات (Freund & Ebener, 2005) أما الانتقاء يمكن أن يتم على مدى واسع بدءاً من اختيار مهارة لازمة لأداء مهمة بعينها وانتهاءً بمجالات أكثر اتساعاً؛ كالقيم والاتجاهات على سبيل المثال (أنظر أيضاً، يحيى، ٢٠١٣: ٤٠ - ٤١؛ Zacher et al., 2015). فنجد أن الاختيار بشقيه يساعد الفرد على الهيكلة والاستمرارية في إعادة تنظيم الأهداف الشخصية.

وتوفر على مدار الحياة، الفرص والقيود البيولوجية والاجتماعية والفردية مجموعة متنوعة من المسارات الارتقائية التي يمكن أن يتخذها الشخص، ومع ذلك، عادة ما يكون عدد هذه الخيارات أكبر من حجم المواد المتاحة للفرد، وبالتالي فإن الاختيار-هو تركيز

موارد الفرد على مجموعة من الخيارات المتاحة المحتملة- يعمل كشرط مسبق للفنوت والتخصص الارتقائي^٥.

وتتمثل إحدى الوظائف المركزية للاختيار في الاستفادة من الكمية المحدودة من الموارد المتاحة، وفي الشيوخة تصيح الموارد أكثر تقيداً، وبالتالي ينبغي أن يكون للاختيار أهمية خاصة ويتسق مع هذا الرأي (Staudinger & Freund, 1998) حيث أشاروا بأن اختيار عدد قليل من مجالات الحياة التي يجب التركيز عليها أدى إلى تكيف كبار السن وذوي الموارد المحدودة للغاية.

ويعزز الاختيار الارتقاء الإيجابي، فالتمسك بالأهداف والشعور بالالتزام بها يساهم في الشعور بأن حياة الفرد لها هدف، وبالتالي إعطاء معنى للحياة علاوة على ذلك، تنظيم الأهداف للسلوك في تسلسل العمل تقلل من تعقيد أي موقف معين لأنها توجه الانتباه والسلوك (Freund, & Riediger, 2003).

بمعنى آخر، يمكن أيضاً اعتبار الأهداف القواعد المتاحة للقرار بشكل مزمّن لتوجيه الانتباه والسلوك إلى العديد من المنبهات والخيارات السلوكية في موقف معين ذات صلة بالهدف، بهذا المعنى تساعد الأهداف الفرد على التفاعل بكفاءة مع البيئة الخاصة به؛ بدلاً من التداول حول جميع البدائل الممكنة في أي وقت معين، حيث يقوم الأفراد بفحص بيئتهم بحثاً عن احتمالات لتحقيق أهدافهم.

فالفرد لا يحتاج بالضرورة أن يكون على وعي بالأهداف، كدليل للانتباه والسلوك، وذلك وفقاً لنموذج الدافع التلقائي^٦ لجولوتزر (Gollwitsen, 1994)، حيث يؤدي التنشيط المتكرر لهدف في موقف معين إلى ارتباط الهدف المعني بالمنبهات أو الإشارات الموقفية، ويمكن أن تؤدي الخصائص الموقفية تلقائياً إلى إطلاق هدف وتنشيط

⁵ Development Specializatoin

⁶ Auto- Motive Model

الإجراءات ذات الصلة بالهدف، بهذا المعنى، أي يمكن للأهداف التي يتم تنشيطها بشكل متكرر ومنسق أن تبدأ السلوك وتوجهه بكفاءة.

بلوغ الحد الأمثل:

ويشير إلى اكتساب القدرة على تحديد أفضل الوسائل والعمليات المؤدية إلى تحقيق الأهداف التي سبق انتقاؤها وإدخال التحسينات على هذه الوسائل وتحقيق التآزر بينها وتطبيقها. وتركز هذه العملية على الوسائل أو الموارد ذات الصلة بالهدف، ونعني بالوسائل ذات الصلة (تتراوح بين تعبيرات السلوك الوراثية، المهارات المعرفية، الصحة، الدعم الاجتماعي، الشخصية، التعليم، الخبرة) مثال: توضيح أهمية دور التدريب لممارسة المهارات اللازمة لتحقيق مستويات أعلى من الأداء (krampe & Baltes, 2003)، بينما يكون الانتقاء ضرورياً لتحقيق الارتقاء (بحيث يتم تعظيم المكاسب وتقليل الخسائر)، فالانتقاء ليس شرطاً كافياً للارتقاء. ويتطلب تحقيق الهدف شروطاً وآليات إجرائية، وهذا ما نعني به الاستخدام الأمثل الذي يتضمن اختيار العمليات التي تهدف إلى إيجاد وصلل وسائل تؤدي لزيادة الموارد وشرح الأهداف المحفزة على تحقيق النتائج الإيجابية الموجهة نحو الارتقاء أي عملية الحفاظ على المهارات وتحسينها من أجل تحقيق المستوى المطلوب من الأداء، ويتم ذلك عن طريق استغلال كل من الموارد الداخلية والخارجية من أجل تحقيق أقصى قدر من الأداء في اتجاه الهدف المختار (مثال: ممارسة مهارة لزيادة الكفاءة، زيادة وقت الممارسة من ساعة واحدة في الأسبوع إلى أربعة ساعات في الأسبوع، التدريب من خلال برنامج لتحسين مهارات محددة، قد يبدأ فرد معين برنامج اللياقة البدنية من أجل تحسينها لمواصلة القيادة بأمان) إذن الغرض من بلوغ الحد الأمثل، هو تحسين المهارات من أجل النجاح في الهدف المحدد (Aldg, 1997).

ويعتمد نظام الاستخدام الأمثل على الهدف أو نتيجة السعي، فإذا كان الهدف معقداً، فالاستخدام الأمثل ليس صفلاً وسيلة واحدة. وفي الحالات الأكثر تعقيداً يتطلب الاستخدام الأمثل علاقات متبادلة بين العديد من العوامل بما في ذلك الصحة والبيئة والظروف

النفسية، ويتعلق الوصول للحد الأمثل بالموارد السلوكية والسياقية، التي تتسم بالكفاءة والمرونة والتعديل، وطالما أن هناك مطاوعة سلوكية؛ فيمكن للأفراد تحسين أو تعزيز نتائج الارتقاء (Rohr&Lang, 2015) يحيى، ٢٠١٣: ٤٠ - ٤١).

وتعد أيضًا عملية بلوغ الحد الأمثل للسلوك على أنها عملية لتنظيم السلوك، ولكي يكون الفرد قادرًا على تنظيم السلوك المتعلق بالهدف؛ يجب على الفرد أن يكون قادرًا على إدراك عدم التطابق بين حالته الحالية، والحالة المرغوبة، وإنتاج تغيير في السلوك يقود إلى الحالة المرغوبة.

مثال: الحركة أو التنقل إذا كان الشخص في مكان العمل، ورجب في العودة إلى المنزل هناك سلسلة من السلوكيات التي تعتمد على التسلسل من أجل الوصول إلى المنزل. على سبيل المثال: (القيادة/ ركوب الحافلة/ المشي) وبعض السلوكيات لا يجوز (على سبيل المثال السباحة/ القفز بالمظلات) فيتضمن الوصول للحد الأمثل، اختيار وتطبيق أساليب مناسبة لهدف معين.

وقد يحدث بلوغ الحد الأمثل ضمن سياق؛ إما غير واعٍ أو على شكل سلوكيات غير مقصودة، مثال تنظيم الانفعال. في حين أن تنظيم الانفعال قد يحسن الحالة العاطفية لتوازن الفرد فهذا التحسن قد لا يتم عن قصد، ولا حتى بالضرورة بشكل واعٍ فيمكن ملاحظة هذا النوع من الوصول للحد الأمثل في سياقات الإدراك الاجتماعي، مثل: المحادثة، نظره موجهة بشكل متبادل أو مهام حركية (Boker, 2013).

وفي الشيخوخة، لا يزال بلوغ الحد الأمثل ذا أهمية كبيرة لإدارة الحياة لأن الانخراط في الأهداف المتعلقة بالنمو له وظائف تنظيمية إيجابية بشكل عام. وقد أشارت عدد من الدراسات على الرشد المبكر إن محاولة تحقيق الأهداف الموجهة نحو المكاسب أو النمو (بلوغ الحد الأمثل) ترتبط بدرجة أعلى من الكفاءة الذاتية وتؤدي إلى مشاعر إيجابية وسعادة، في حين ترتبط محاولة تجنب الخسائر والانحدار الوظيفي بالعواطف السلبية والضيق، كما أنه عندما تكون الخسائر في هذه المرحلة العمرية (الشيخوخة) سائدة

ومتوقعة، ومن المهم تعزيز السعادة والشعور بالكفاءة الذاتية للحفاظ على الأهداف المتعلقة بالنمو أو المكاسب وليس التركيز فقط على الخسائر. وتدعم البيانات من دراسة لبرلين عن الشيخوخة الوظيفية الإيجابية للوصول للحد الأمثل، حيث أفاد كبار السن الذين استخدموا استراتيجيات الوصول للحد الأمثل عن مشاعر أكثر إيجابية ورضا أكبر عند تقدمهم في العمر (Freund & Baltes, 1998).

التعويض:

ويشير التعويض إلى اكتساب واستخدام وسائل لمواجهة الخسارة أو الانخفاض في الوسائل المتعلقة بالهدف. ومن الأمثلة النموذجية على ذلك هي الاستعاضة عن الوسائل المتاحة سابقاً ذات الصلة بالأهداف باكتساب موارد داخلية أو خارجية غير مستخدمة أو تنشيطها (Hanson & Freund, 1995).

كما ناقشنا في سياق الوصول للحد الأمثل، فإن الوسائل الأنسب للحفاظ على مستوى معين من الأداء في مواجهة الخسارة أو الانخفاض يعتمد على مجال الأداء، وتؤدي جوانب التنظيم الذاتي -مثل تأخير الإشباع ومعتقدات التحكم والتدريب- دوراً مهماً بشكل عام في اكتساب واستثمار الوسائل التعويضية، على عكس الوصول للحد الأمثل، يهدف التعويض إلى مواجهة الخسائر أو تجنبها بدلاً من الاقتراب من الحالات الإيجابية.

بسبب الخسائر المرتبطة بتقدم العمر يتعين على الأفراد المسنين تخصيص المزيد والمزيد من مواردهم للحفاظ على الأداء والقدرة على المقاومة ضد الخسائر بدلاً من عمليات (Freund, & Riediger, 2003).

قد تكون الآثار السلبية لأهداف التجنب للفئات العمرية الأصغر (Church, 1997) أقل وضوحاً أو غائبة في سن الشيخوخة، عندما يكون التركيز على الاستمرارية أمراً إيجابياً، حيث تدعم البيانات المأخوذة من دراسة برلين للشيخوخة (Freund & Baltes, 1998) التأثير الإيجابي للتعويض مما يدل على إن التعويض المشار إليه ذاتياً كان

مرتبطاً بمؤشرات ذاتية للتقدم الناجح في العمر (مثل: السعادة الانفعالية، الرضا عن الحياة، الرضا عن التقدم في العمر).

ويشير إلى استخدام وسائل بديلة لتحقيق الأهداف عند فقد الوسائل الموجودة بهدف الحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء، ويكون هذا التعويض إما باللجوء إلى وسائل جديدة (مثل: لجوء الشخص المسن إلى عصا أو كرسي متحرك يساعده على الحركة)، أو بتنشيط المصادر الداخلية غير المستخدمة (مثل: تدريب العضلات الخاصة بالتوازن)، أو اللجوء إلى مصادر خارجية (مثل: طلب المساعدة من الأصدقاء) (Baltes,&Freund, 2000).

وطبقاً لمعيار توافق الشخص مع البيئة كمحك للتقدم الناجح، من الممكن تحقيق مصدر الجهود التعويضية، وهما: زيادة الحفز الداخلي أو الخارجي (Lang,&Roher, 2015).

ونظراً لأن الجهود التعويضية تعتمد أيضاً على الموارد؛ فيجب التركيز على الاختيار الدقيق للأهداف التي تحقق مواجهة الخسارة (أي الاختيار القائم على أساس الخسارة) هو أمر ضروري للتقدم الناجح في العمر (Freund,2008).

وهناك سببان رئيسيان يؤديان إلى اللجوء لعملية التعويض: الأول، قد يكون التعويض هو نتيجة فعلية لعملية الانتقاء والاستخدام الأمثل لأسباب ترجع إلى القدرة المحدودة، أو قلة الوقت والجهد. والثاني، التغيرات السلبية في الموارد البيولوجية، والاجتماعية والبيئية (انظر: يحيى، ٢٠١٣: ٤٠ - ٤١).

التفاعل بين الاختيار وبلوغ الحد الأمثل والتعويض:

تتشابك الآليات الثلاثة بحيث تؤدي التغيرات في أحدها دائماً إلى حدوث التغيرات في الاثنى الآخرين، فبعض هذه التغيرات قد تكون ناجمة عن الاستخدام الواعي لهذه الاستراتيجيات كاستراتيجية meta-strategy للارتقاء الناجح والشيخوخة.

ويبدو أن الاستراتيجيات لها مسار ارتقائي يصبح فيه الاختيار أكثر أهمية في مراحل الحياة الأولى إلى سن البلوغ، ويصبح بلوغ الحد الأمثل والتعويض أكثر أهمية بالنسبة لكبار السن (من ٦٠ إلى ٨٠ سنة)، ومن ثمّ تصبح الاستراتيجيات الثلاث أكثر صعوبة للتطبيق بنجاح للبالغين أكثر من ٨٠ سنة فروند Freund وبالتس Baltes (2002). وتكشف الدراسات أيضًا عن دليل على وجود علاقة موجبة بين استخدام الاستراتيجيات الثلاث والمستويات العليا من الأداء وإدارة حياة ناجحة (Boker, 2013).

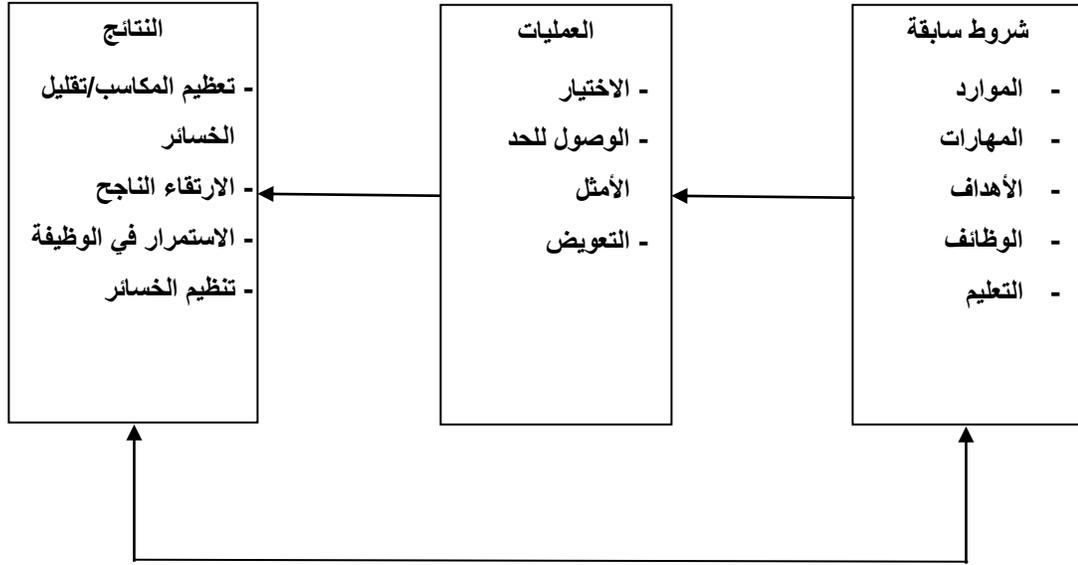
ويفترض كل من بالتس وبالتس 1990 Baltes and Baltes إن هذا النموذج يتضمن مقتضيات مسبقة جديدة^٧ (مثل التكيف الانتقائي^٨ والتغيير^٩، الموارد الداخلية والخارجية) وعمليات متماسكة فيما بينها (الانتقاء، الوصول للحد الأمثل، التعويض) ونتائج (تعظيم المكاسب وتقليل الخسائر، النمو، استمرارية في الوظيفة، تنظيم الخسائر)^{١٠} وتسهم النتائج في نشأة ظروف جيدة.

⁷ New Antecedent Conditions

⁸ Selective Adaptation

⁹ Transformation

¹⁰ Regulation of loss



Baltes & Baltes نموذج بالتس وبالتس ١٩٩٠

يوضح الدينامية المستمرة للاستراتيجيات

وتكمن أهمية نموذج (SOC)، أو نموذج عمليات تنظيم المكاسب والخسائر في

الآتي:

- ١- يقدم نموذج تنظيم المكاسب والخسائر آليات تتحقق بها أهداف ارتقائية عامة، إذا تمت ممارستها بشكل جيد، فإنه سوف ينتج عنها أداء مرتفع في جميع مجالات العمل.
- ٢- يشتمل نموذج تنظيم المكاسب والخسائر على عمليات عامة تتجاوز الفروق الثقافية تقود إلى تغيرات ارتقائية.
- ٣- عمليات تنظيم المكاسب والخسائر نسبية بطبيعتها، إذ تعتمد مؤشراتنا الظاهرة على خصال الشخص والسياق المحيط به.
- ٤- تُعد عمليات تنظيم المكاسب والخسائر بحد ذاتها بناءً ارتقائياً يتبدى في أوضح صورة خلال مرحلة الرشد (Baltes, & Freund, 2000).

الدراسات السابقة

تتمثل الدراسات السابقة التي اهتمت بارتقاء عمليات تنظيم الخسائر والمكاسب عبر مختلف مراحل العمر فيما يلي:

-تناولت دراسة هانن Hahn ولشمان عام (٢٠١٥) دور انخفاض الذاكرة العاملة على المدى الطويل في العلاقة بين التجارب اليومية لمشاكل الذاكرة والتحكم المدرك، وإلى أي مدى استخدام استراتيجيات (الاختيار، وبلوغ الحد الأمثل، والتعويض) يؤدي للتكيف.

وقد اشتملت عينة الدراسة مشاركين من منطقة بوسطن عددهم (١٠٣) فردًا من دراسة منتصف العمر في الولايات المتحدة (MIDUS) الذين أكملوا تقييمين للذاكرة العاملة على مدى ١٠ سنوات، ومذكرات أسبوعية، واستخدامات التحليلات متعددة المستويات.

وأظهرت النتائج انخفاض الذاكرة بشكل دال وارتباط انخفاض التحكم المدرك مع المزيد من مشاكل الذاكرة اليومية، وأيضًا ارتبط التحكم المدرك المنخفض المبلغ عنه في اليوميات الأسبوعية بمزيد من مشكلات الذاكرة اليومية بين أولئك الذين يعانون من انخفاض أكيد في الذاكرة وأقل استخدامًا لاستراتيجيات (الاختيار، وبلوغ الحد الأمثل، والتعويض، وتشير هذه النتائج إلى أن استخدام استراتيجيات نموذج (أ-ب-ت) في سياق انخفاض الذاكرة قد يساعد في تخفيف التأثيرات السلبية للتحكم المدرك المنخفض في الذاكرة اليومية.

-وقد أجرى فنز Venz وسننتاج Sonnentag عام (٢٠١٥) دراسة للكشف عن التنظيم الذاتي في شكل استراتيجيات الاختيار وبلوغ الحد الأمثل والتعويض في العمل كمتغير وسيط للعلاقات القيادية في العمل (كمورد للوظيفة) والشعور بالشفاء والنشاط في الصباح (كمورد للطاقة للفرد) مع النفس، ومشاركة زملاء العمل، حيث افترض أن استراتيجيات نموذج (أ-ب-ت) تعوض المستويات المنخفضة مع التحكم الوظيفي والمستويات المنخفضة من الطاقة الشخصية، حيث شملت العينة (٤٠٥) فردًا من

موظفي الخدمة العامة في ألمانيا بمتوسط عمري (٤٣,٣) عاماً وانحراف معياري (١٠,٩) عاماً، مع وجود عينة نوعية تضم ١٤١ موظفاً، وزملاء العمل، وأظهرت النتائج أن النموذج (أ-ب-ت) معدل للعلاقة بين مستوى الطاقة الشخصية والتقديرية الذاتية بالإضافة إلى تقديرات زميل العمل. حيث أن استخدام استراتيجيات نموذج (أ-ب-ت) عدل من المستويات المنخفضة للطاقة الشخصية، ولم يعوض استخدام استراتيجيات نموذج (أ-ب-ت) انخفاض التحكم الوظيفي، حيث أكدت النتائج على أهمية استخدام استراتيجيات (الاختيار، وبلوغ الحد الأمثل، والتعويض) بشكل خاص عندما يفقر الموظفون إلى الطاقة؛ لذلك يجب تبني هذه الاستراتيجيات من قبل المديرين والمنظمات.

وقد أجرى زيشر Zacher وشان Chan وباكر Bakker وديمروتي عام (٢٠١٥) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين استخدام استراتيجيات نموذج (الاختيار وبلوغ الحد الأمثل والتعويض) والنتائج الإيجابية لدى الموظفين، حيث اهتمت الدراسات السابقة بالدرجات الإجمالية للنموذج بمعنى التأثيرات الرئيسية لاستراتيجيات نموذج (أ-ب-ت) بدلاً من نماذج التفاعل وتأثير الاستراتيجيات على بعضها البعض، بالإضافة إلى أن معظم الدراسات التي تقوم على المنهج المستعرض تفترض أن استخدام استراتيجيات (أ-ب-ت) مستقرة مع مرور الوقت لدى الموظفين. وتكونت العينة من (٧٧) موظفاً من استراليا، ممن عملوا في وظائف ومهن مختلفة (٣٦) من الإناث و(٣٣) من الذكور تراوحت أعمارهم من (٢١، ٦١) عام بمتوسط (٤٥,١) عام وانحراف معياري (١٠,٥) عام. وتم رصد بيانات كمية عبر تسعة أيام للعمل لاستكشاف التأثيرات التفاعلات لاستراتيجيات (أ-ب-ت) اليومية.

وأظهرت النتائج وجود تأثيرات إيجابية لكل من استراتيجيات بلوغ الحد الأمثل والتعويض على مشاركة العمل عندما تكون كلتا الاستراتيجيتين -بلوغ الحد الأمثل والتعويض- مرتفعتين، بينما توجد علاقة سلبية عندما تكون استراتيجية الوصول للحد الأمثل منخفضة، واستراتيجية التعويض مرتفعة.

وقد أجرى ميلر Miller عام (٢٠١٦) دراسة العلاقة بين ممارسة تمارين تاي شي tai chi وأداء القيادة لدى كبار السن، حيث تؤثر التغيرات المرتبطة بالعمر في الوظائف المعرفية والبدنية على أداء القيادة الآمن فمع زيادة عدد السكان من كبار السن في الولايات المتحدة سيكون هناك ارتفاع متزامن في عدد كبار السن من السائقين، وتعد تمارين التاي شي شكل غير تقليدي من التمارين الرياضية مع فوائد جسدية ومعرفية على حد سواء؛ قد يعزز أداء القيادة. وتم استخدام نظريتين لدورة الحياة (نموذج بالتس للاختبار، وبلوغ الحد الأمثل والتعويض) في دراسة العلاقة بين ممارسة التمارين وأداء القيادة. حيث تم قياس وتوضيح الثلاث عمليات (الاختيار-بلوغ الحد الأمثل-التعويض) من خلال عدة طرق؛ هي:

أولاً: من خلال الأسئلة المتعلقة بالتعرض للقيادة؛ مثل: (الرحلات في اليوم - مدة الرحلات - المسافة المقطوعة)، وعادات القيادة؛ مثل: (السلامة - الوعي - ممارسات القيادة) التي تُظهر القيادة كاختيار انتقائي.

ثانياً: تم استكشاف تحسين أداء القيادة من خلال تمرين تاي شي tai chi عن طريق قياس الارتباط بين ممارسة تاي شي ومقاييس أداء القيادة، كما تم استخدام أدوات واستبيانات للتمييز بين النشاط البدني والتمارين وممارسة تاي شي، ولم يتم قياس طرق التعويض في حد ذاتها، ومع ذلك عندما تلقى المشاركون في الدراسة نتائج فحص السائق الفردية الخاصة بهم على شاشة الكمبيوتر، تم مناقشة تقنيات القيادة التكيفية أو المعدات لمواجهة أي عجز، بالإضافة إلى ذلك يتلقى المشاركون في الدراسة منشورات عن ممارسات القيادة الآمنة لكبار السن، بما في ذلك اقتراحات للتعويض عن التغيرات المرتبطة بالعمر في القدرة على القيادة. وكان لتطبيق هذه النظرية دوراً محورياً في بناء جسر بين الممارسة غير التقليدية والأبحاث لدراسة التدخل الذي يمكن استخدامه لتعزيز والحفاظ على سعادة كبار السن.

كما أجرى تشيل Teshale ولشمان Lachman عام ٢٠١٦ دراسة حول الارتباط بين الاستخدام اليومي لاستراتيجيات (الاختيار، وبلوغ الحد الأمثل، والتعويض) لمدة ٧ أيام والسعادة حيث ركزت الأعمال السابقة بشأن استخدام استراتيجيات (أ-ب-ت) على الاختلافات بين الأشخاص وعلاقتها بالسعادة وقليل منها اهتم بالتباين داخل الفرد في استخدام استراتيجيات (أ-ب-ت). حيث تكونت العينة من ١٤٥ راشدًا تتراوح أعمارهم بين (٢٢-٩٤) عامًا، وتم الكشف عن الاختلافات العمرية في هذه العلاقة وتأثيرات الصحة المعتدلة والمتأخرة. وأشارت النتائج إلى استخدام أكثر لاستراتيجيات نموذج (أ-ب-ت) في الأيام السبع لدى الرشد الأوسط والرشد المتأخر والذين يعانون من مشاكل صحية أقل، كما أقر المبحوثين أيضًا عن مزيد من السعادة، بينما أشار الأفراد الذين لديهم مشاكل صحية متأخرة إلى سعادة منخفضة أدت إلى زيادة استخدامهم لاستراتيجيات (الاختيار، بلوغ الحد الأمثل، والتعويض) لاحقًا.

وأجرى روبنسون Robinson وريكنباش Rickenbach ولاشمان Lachman عام (٢٠١٦) دراسة لاستكشاف التناقص في الموارد في سياق القيود بسبب التقدم في العمر وانخفاض الموارد المعرفية والضغط اليومي فيما يتعلق بمشاكل الذاكرة اليومية، حيث يتطلب الاستخدام الفعال لاستراتيجيات التنظيم الذاتي؛ مثل: (الاختيار، وبلوغ الحد الأمثل، والتعويض) إلى موارد. ونظريًا يُعد استخدام استراتيجيات (أ-ب-ت) هو الأكثر فائدة لأولئك الذين يعانون من خسائر وتناقص الموارد، وبالتالي اهتمت هذه الدراسة بمدى اختلاف استخدام استراتيجيات نموذج (أ-ب-ت) حسب العمر، ومستوى القيود، وتأثير استخدام الاستراتيجيات على العلاقة بين الموارد المعرفية، ومشاكل الذاكرة من خلال استخدام نموذج لليوميات لاستكشاف التقلبات اليومية في هذه العلاقة، وذلك على عينة مكونة من ١٤٥ فردًا تتراوح أعمارهم بين (٢٢-٩٤) عامًا، وتم عمل مقابلة معهم لتحديد خط أساس، وأخذ مذكرات يومية منهم لمدة سبعة أيام متتالية.

واستخدم الباحثون نماذج متعددة المستويات لكشف العلاقات بين الأفراد وداخل الفرد نفسه وبين استخدام استراتيجيات نموذج (أ-ب-ت) يوميًا، والضغط اليومية، والموارد المعرفية، ومشاكل الذاكرة اليومية، وأشارت النتائج إلى ارتفاع معدل استخدام استراتيجيات (أ-ب-ت) لدى الراشدين في منتصف العمر، وأيضًا زيادة معدل استخدام استراتيجيات (أ-ب-ت) لدى كبار السن الذين لديهم موارد معرفية عالية، واستخدمت المزيد من استراتيجيات (أ-ب-ت) في الأيام التي يوجد فيها ضغوط كثيرة مقارنةً بأيام الضغط المنخفض، كما وجد أيضًا أن استخدام استراتيجيات (أ-ب-ت) بصورة يومية تعدل العلاقة بين الإجهاد اليومي ومشاكل الذاكرة، خاصة في الأيام التي يعاني الفرد فيها من ضغط شديد، وتقل مشاكل الذاكرة لدى المشاركين الذين استخدموا المزيد من استراتيجيات (أ-ب-ت) مقارنةً بالمشاركين الذين استخدموا استراتيجيات (أ-ب-ت) بصورة أقل، وقد تكون مفارقة الموارد واستخدام استراتيجيات (أ-ب-ت) كافيًا حسب نوع ومحدودية الموارد، ولم يتم ربط العجز في الموارد المعرفية باستخدام استراتيجيات (أ-ب-ت) على العكس في ظل القيود اليومية المرتبطة بالضغط، حيث زاد استخدام استراتيجيات (أ-ب-ت) وأدى إلى مشاكل أقل في الذاكرة.

-وقد اهتمت دراسة كنيشت Knecht وفروند Freund عام (٢٠١٧) بالكشف عن ارتباط استخدام استراتيجيات نموذج (أ-ب-ت) (الاختيار، بلوغ الحد الأمثل التعويضي) مع تعارض الهدف الوقتي¹¹ وتيسيره Facilitaion في الرشد الأوسط، حيث اهتمت الدراسة بالاستخدام المتكرر لاستراتيجيات (أ-ب-ت) في الحياة اليومية للراشدين الذين يواجهون تحديات ارتقائية للجمع بين متطلبات مجالات الحياة المتعددة (مثل: العمل والأسرة والترفيه)، وذلك على عينة مكونة من ٨٩ من العاملين الراشدين بمتوسط عمري (٤١,٧ عامًا) وانحراف معياري (٦,٨ عام) واستمرت الدراسة ٢٠ يومًا. (تم قياس حوالي ١٢٦ مؤشر للشخص الواحد). وأظهرت تحليلات Timelagged إلى مايلي:

¹¹ Mometary Goal Conflict

١- يوجد ارتباط إيجابي بين تعارض الهدف اللحظي والاستخدام اللاحق لاستراتيجيات بلوغ الحد الأمثل، والتعويض.

٢- يؤدي تسهيل الهدف اللحظي إلى انخفاض الاستخدام اللاحق لاستراتيجيات الاختيار القائم على الخسارة والتعويض في المقابل لا يمكن التنبؤ بمدى استخدام استراتيجيات أ-ب-ت لتسهيل تعارض الهدف.

٣- تُعد استراتيجيات (أ-ب-ت) استجابة ل- وليست مقدمة- ويؤكد ذوي الخبرة المتعلقة بالهدف (صراع- تسهيل) على أهمية استخدام استراتيجيات (أ-ب-ت) لإدارة أهداف متعددة.

وفي دراسة رميلارد Remillard وفوست Fausset وفان Fain عام (٢٠١٧) لمعرفة خبرات كبار السن في الحفاظ على أنشطة الحياة اليومية والوسائل المستخدمة في الأنشطة اليومية، حيث يواجهون تغيرات مرتبطة بالعمر بالإضافة إلى ضعف الحركة الموجود مسبقاً، وقد تكونت عينة الدراسة من ٢١ مشاركاً تتراوح أعمارهم بين (٥٢ و ٨٦) يعانون من ضعف الحركة على المدى الطويل، واستخدمت الدراسة التصميم الوصفي الكيفي لاستكشاف كيف ولماذا تم اختيار الأنشطة اليومية الروتينية؟ (مثل: دخول الحمام، نقل الأسرة) والتي تتغير مع مرور الوقت، ويتم استخدام نموذج استراتيجيات الاختيار، بلوغ الحد الأمثل، التعويض كإطار عمل لتنظيم تكييف المشاركين. وأظهرت النتائج من بين التغيرات الروتينية (لأنشطة الحياة اليومية والوسائل المستخدمة فيها) المذكورة، تُعد استراتيجية الاختيار الانتقائي أكثر استخداماً والتي يواصل فيها الشخص الاختيار القائم على الفقد، حيث يقوم الشخص بمهمة أقل أو يحصل على مساعدة من شخص ما. وتعمل هذه الاستراتيجية (الانتقاء) على مشاركتها وتكرار القيام بالأنشطة، وعلى عكس التوقعات كانت التغيرات المرتبطة بالعمر والمتعلقة بالتغيرات الروتينية للنشاط غير واضحة، ولم تشمل الانخفاضات القدرات الحسية والمعرفية، كما تقدم النتائج نظرة ثمانية للصعوبات التي يواجهها كبار السن الذين يعانون من ضعف

الحركة على المدى الطويل مع تقدمهم في العمر، وكذلك التعديلات التي يستخدمها للتغلب على تلك التحديات، وتبرز النتائج الحاجة إلى تخصيص معينات للحركة (استخدام استراتيجية التعويض، مثل: التقنيات المساعدة والتعديلات المنزلية) التي يمكن أن تتكيف مع قدرات الفرد المتغيرة عبر فترة الحياة.

وفي دراسة ل زهانج Zhang وراها كريسها نان Radha Krishnan عام (٢٠١٨). تمت مراجعة تسعة عشر مقال حول استخدام وتأثير استراتيجيات (الاختيار، بلوغ الحد الأمثل، التعويض) بين كبار السن الذين يعانون من حالات مزمنة، تراوحت جودة الدراسات التي تم تقييمها بواسطة أداة تقييم الأساليب المختلطة، من متوسطة إلى عالية بمتوسط (٠,٩٠) وانحراف معياري (٠,٠١٠) وأشارت النتائج إلى أن استخدام استراتيجيات (أ-ب-ت) يؤدي إلى تحسين خبرة الشعور بالأعراض المرضية، مما أدى إلى نتائج صحية أفضل، مثل: زيادة أنشطة المعيشة اليومية، السعادة الذاتية، النجاح في الحياة، انخفاض عدد أيام المرض، استخدام الدواء للسيطرة على الألم)، وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من أعراض مزمنة متعددة (درجة عالية من العجز، أحداث صحية خطيرة، إدراك سلبي لأنفسهم للتقدم في العمر) وجد انخفاض بين استراتيجيات (أ-ب-ت) والأداء البدني طويل الأجل والصحة المقيمة ذاتياً والرضا عن الحياة. وانتهت النتائج بإمكان تحسين التقدم في العمر عن طريق تحديد وتحسين طرق تعايش كبار السن باستخدام استراتيجيات (أ-ب-ت).

وفي دراسة لـ "جلين" Glen عام (٢٠١٨) تسعى لتحديد ما يقوم به اللاعبون للبقاء كلاعبين نشيطين داخل الفرقة الموسيقية، ومدى علاقته باستخدام استراتيجيات نموذج بالنتس ١٩٩٠ (الاختيار، بلوغ الحد الأمثل، التعويض) وما الفوائد الاجتماعية والشعور بالانتماء للأعضاء الذين يتلقونه من خلال مشاركتهم في المجموعة، حيث تم تطوير برنامج New Horizons Band بواسطة روي إرنست Roy Ernst لتوفير إدخال كبار السن النشطين للعب على آلة موسيقية في فرقة من أقرانهم فوق سن ٥٠ عاماً.

وتكونت عينة الدراسة من ٦٠ عضوًا من فرقة نيو هورايزن في شمال كولورادو، وتتراوح أعمارهم من (٥٧-٨٦) عامًا بمتوسط (٧١,٨) عامًا. وتم جمع البيانات الديموجرافية لأعضاء الفرقة والاستجابات على سلسلة من الأسئلة التي تركز على هدف الدراسة، وأشارت النتائج أن كبار السن يواجهون التحديات بنجاح في العزف على آلة موسيقية مع تقدمهم في العمر من خلال السلوكيات التعويضية.

وصف المشاركون شعورًا قويًا بالانتماء، ووجود أهداف ومعنى لحياتهم من خلال مشاركتهم في هذه المجموعة، ٦٣,٤% من المشاركين أشاروا بأنهم غيروا العطلات أو المواعيد أو خططهم الشخصية حتى لا يتركوا بروفة، أي: تأتي الفرقة أولًا (وهذا دليل على استخدام استراتيجية الاختيار)، ويشير كبار السن منخفضو الكفاءة إلى استخدام وقت قصير في الممارسة العملية في المقابل يشير كبار السن مرتفعو الكفاءة إلى مزيد من الوقت للممارسة العملية (أي: استخدام استراتيجية بلوغ الحد الأمثل)، مما يؤدي إلى تقييم أكبر لكفاءتهم.

هدفت دراسة وترمان waterman وفاشبندر fasbender وكليهي klehe (2021) إلى معرفة إذا كان استخدام استراتيجيات الشيخوخة (الاختيار - الاختيار القائم على الفقد/ بلوغ الحد الأمثل - التعويض) يمكن أن يدعم الباحثين عن عمل في سن الرشد في تنظيمهم الذاتي في عملية البحث عن عمل (تحديد الهدف والسعي وراء الهدف) واشتملت العينة على ٦٥٩ باحثًا عن عمل من الراشدين أكبر من ٤٠ عامًا من ثلاث دول (ألمانيا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة) وتم تجميع البيانات في أربع مرات مختلفة على مدار شهرين. وأظهرت النتائج عدم وجود دعم للاستراتيجيات الموجهة نحو المكاسب، أي الاختيار (إعطاء الأولوية لهدف واحد بدلًا من أهداف متعددة) وبلوغ الحد الأمثل (استثمار كل جهد ممكن للوصول إلى هدف الفرد)، وعلى النقيض من ذلك، فإن الاستراتيجيات الموجهة نحو الخسارة، أي الاختيار القائم على الفقد (تحديد الأولويات أو اختيار هدف جديد بعد الانتكاسة) والتعويض (باستخدام وسائل جديدة أو لم تستخدم من

قبل في مواجهة العقبات) تدعم تحديد أهداف الباحثين عن عمل في سن الرشد والسعي لتحقيق أهدافهم. علاوة على ذلك، مع تقدم العمر، أبلغ الباحثون عن عمل في سن الرشد عن انخفاض فعالية إعادة التوظيف (الثقة في العثور على وظيفة جديدة)، مما أدى إلى تعديل العلاقة بين التعويض والسعي لتحقيق الهدف. وتعد استراتيجية التعويض مفيدة - بشكل خاص- للباحثين عن عمل في سن الرشد في السعي لتحقيق أهدافهم في الأسابيع التي أبلغوا فيها عن فعالية أقل (مقابل أعلى) في إعادة التوظيف. وتشير هذه النتائج على أهمية استراتيجيات الشيخوخة الموجهة نحو الخسارة باعتبارها استراتيجيات للمعايشة.

هدفت دراسة زاجاك-لمبريسكا Zajac-lamperska (٢٠٢١) مقارنة استخدام استراتيجيات نموذج (أ- ب- ت) في مرحلة الرشد المبكر والمتأخر وفحص العلاقة بين استخدام استراتيجيات (أ- ب- ت) والسعادة والاندفاعية باستخدام نسخة بولندية تم تطويرها حديثاً من استبيان (أ- ب- ت). وطبقت الدراسة المنحنى الكمي، حيث تكونت العينة من ثلاث فئات عمرية: مرحلة الرشد المبكر (العدد=١٨٦، وتتراوح أعمارهم من ٢٠-٣٥ عاماً)، منتصف مرحلة الرشد (العدد= ١٦٥، وتتراوح أعمارهم من ٤٠-٥٥ عاماً)، مرحلة الرشد المتأخر (العدد=٢٣٨، وتتراوح أعمارهم من ٦٠-٨٥) وتم استخدام مقياس السعادة- الاكتئاب المختصر^{١٢} ومقياس السلوك الاندفاعي المختصر^{١٣}.

وأشارت النتائج أن الاختلافات الارتقائية في استخدام استراتيجيات (أ- ب- ت) طفيفة إلى حد ما، مع وجود اختلافات فردية كبيرة داخل الفئات العمرية. كما كشفت الدراسة عن بعض المؤشرات على ذروة الارتقاء لاستراتيجيات (أ- ب- ت) في منتصف مرحلة الرشد. ويرتبط استخدام استراتيجيات (أ- ب- ت) بشكل إيجابي بالسعادة. وفي المقابل، فإن العلاقة سلبية بين استخدام استراتيجيات (أ- ب- ت) والاندفاعية، خاصة بالنسبة لبعدين من الاندفاع، هما: عدم وجود سبق الإصرار، وقلة المثابرة.

¹² The Short Depression- Happiness Scale (SDHS)

¹³ The Short Impulsive Behavior Scale (SUPPS-P)

تعقيب عام على الدراسات

بعد استعراضنا للدراسات السابقة في موضوع البحث الراهن يمكن استنتاج عدد من الملاحظات:

- وجود فروق مرتبطة بالعمر في استخدام عمليات المكاسب والخسائر لدى الأفراد، كما أظهرت بعض هذه الدراسات أن هناك اتجاهًا ارتقائيًا في مستويات الاستخدام كدالة للعمر.
- ندرة الدراسات التي عُنيت بإدارة المكاسب والخسائر؛ خاصةً في مرحلة الرشد الأوسط.
- عدم توافر دراسات عربية تتصل بموضوع البحث الحالي.
- تتدخل متغيرات عديدة في قدرة الأفراد على استخدامهم لعمليات المكاسب والخسائر؛ كالدافعية، وارتقاء كل من استعداداتهم الذاتية، وبعض سماتهم الشخصية، كما أن للثقافة المحيطة بالفرد دورًا مهمًا في قدرته على استخدام العمليات الملائمة.
- لم تُعنى الدراسات السابقة ببحث دور بعض المتغيرات الديموجرافية؛ مثل: مستوى التعليم في التنبؤ بحجم الاعتماد على استراتيجيات موازنة المكاسب والخسائر في مرحلتي الرشد الأوسط والرشد المتأخر.

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق جوهرية لاستخدام الفرد عمليات (أ. ب. ت): الانتقاء وبلوغ الحد الأمثل والتعويض، والاعتماد عليها، في موازنة الخسائر والمكاسب بانقاله من مرحلة الرشد الأوسط إلى مرحلة الرشد المتأخر، كلما تقدم في العمر.

- ٢- توجد فروق جوهرية بين الراشدين (رشد أوسط - رشد متأخر) في حجم الاعتماد على استراتيجيات موازنة المكاسب والخسائر (الاختيار - بلوغ الحد الأمثل - التعويض) بناء على المستوى التعليمي (جامعي - دون الجامعي).
- ٣- يوجد تفاعل دال بين الفروق الارتقائية العمرية في الاعتماد على عمليات موازنة المكاسب والخسائر، والفروق في مستوى التعليم (التعليم الجامعي - في مقابل - تعليم دون الجامعي).

المنهج والإجراءات

تتبع الدراسة الحالية منهجاً وصفيًا ارتباطيًا، يتم من خلاله الكشف عن المعاني الدقيقة والكافية لعدد من الجوانب المرتبطة باستراتيجيات (الاختيار، بلوغ الحد الأمثل، والتعويض) والفروق الارتقائية لمرحلتى الرشد الأوسط والمتأخر. وطبقاً لأهداف البحث الحالي سيتم الاعتماد على تصميم الدراسة الارتقائية المستعرضة، حيث المقارنة بين مجموعتين يتم سحبهما من جمهوريين مختلفين ارتقائياً، إحداهما عينة تمثل مرحلة الرشد المتوسط، والثانية تمثل مرحلة الرشد المتأخر، ومن ثمّ يمكن اختبار الفروق الارتقائية بين المجموعتين على متغيرات الدراسة، واختبار طبيعة العلاقات بين المتغيرات في كل مجموعة، وتستعين الدراسة في جمع البيانات باستبيانات التقدير الذاتي، وإخضاعها لعمليات ضبط الصلاحية السيكمترية؛ مما يقود إلى تكوين مقاييس ثابتة وصادقة في قياس جوانب المفهوم محور الاهتمام (Shaughnessy et al., 2006:102).

(١) المشاركون في الدراسة

أُجريت الدراسة الأساسية على مجموعة من المشاركين قوامها (١٤٠) ذكراً، وتم استبعاد (٢٠) مشاركاً لعدم جدية استجاباتهم أو لعدم استكمالهم الأداء على مقاييس الدراسة؛ ليصبح العدد النهائي للمشاركين (١٢٠) من الذكور موزعين على المرحلتين

الارتقائيتين اللتين يتناولهما موضوع الدراسة: الرشد الأوسط: (٦٠) راشداً، والرشد المتأخر (٦٠) راشداً.

الجدول رقم (١)

يوضح البيانات الأولية لأفراد العينة

م	البيان	العدد	النسبة
أ	عينة الرشد الأوسط	٣٦	%٤٧
		٤٠	%٥٣
ب	عينة الرشد المتأخر:	٣٤	%٥٦.٧
		٢٨	%٤٣.٣

الجدول رقم (٢)
خصائص أفراد العينة

م	العينة المتغيرات	عينة الرشد الأوسط		عينة الرشد المتأخر	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة
١	<u>الحالة الزوجية</u>				
	أعزب	٣	٥	١	١.٧
	متزوج	٥٧	٩٥	٥٦	٩٣.٣
	أرمل	-	-	٣	٥
٢	<u>الحالة التعليمية</u>				
	مؤهل متوسط	٨	١٣,٣	١٠	١٦,٧
	مؤهل فوق متوسط	٩	١٥	١٣	٢١,٧
	مؤهل جامعي	٣٦	٦٠	٣٠	٥٠
	مؤهل فوق جامعي	٧	١١,٧	٧	١١,٧
٣	<u>حالة العمل</u>				
	عمل دائم كل الوقت	٥١	٨٥	٦	١٠
	عمل دائم جزء من الوقت	٧	١١,٧	٤	٦,٧
	عمل مؤقت بعقد	-	-	١	١,٧
	معاش مبكر	٢	٣,٣	٤	٦,٧
	محال للتقاعد	-	-	٢٨	٤٦,٧
	يعمل بعد المعاش	-	-	١٧	٢٨,٣
٤	<u>الدخل</u>				
	٥٠٠٠ جنيها فأكثر	٧	١١,٧	١٦	٢٦,٧
	٤٠٠٠ جنيها: أقل من ٥٠٠٠ جنيها	١٤	٢٣,٣	١٢	٢٠
	٣٠٠٠ جنيها: أقل من ٤٠٠٠ جنيها	١٤	٢٣,٣	١٢	٢٠
	٢٠٠٠ جنيها: أقل من ٣٠٠٠ جنيها	٢١	٣٥,٠	١٣	٢١,٧
	أقل من ٢٠٠٠ جنيها	٤	٦,٧	٧	١١,٧

١- فيما يتصل بأعمار المشاركين في الدراسة: بالنسبة لعينة الرشد الأوسط يتراوح المدى العمري من ٤٥-٥٠ (٣٦) مشاركاً بنسبة (٦٠%) من إجمالي العينة، والمدى العمري من ٥١-٥٥ (٢٤) مشاركاً بنسبة (٤٠%) من إجمالي العينة.

وفيما يتصل بالمدى العمري لعينة الرشد المتأخر يتراوح المدى العمري بين ٦٥-٧٠ (٣٤) مشاركاً بنسبة (٥٦,٧%) من إجمالي الأفراد المشاركين، والمدى العمري من ٧١-٧٥ (٢٨) مشاركاً بنسبة (٤٣,٣%) من إجمالي العينة.

٢- فيما يتصل بالحالة الزوجية للمشاركين في الدراسة: بالنسبة لعينة الرشد الأوسط؛ تبين أن ٣ مشاركين عزّاب بنسبة ٣% من إجمالي الأفراد المشاركين، و ٥٧ متزوجين بنسبة ٩٥% من إجمالي الأفراد المشاركين.

وفيما يتصل بالرشد المتأخر؛ فقد تبين أن مشاركاً واحداً عزّاباً بنسبة ١,٧% من إجمالي الأفراد المشاركين، و ٥٦ متزوجين بنسبة ٩٣,٣% من إجمالي الأفراد المشاركين، و ٣ مشاركين أرامل بنسبة (٥%) من إجمالي أفراد العينة.

٣- فيما يتصل بالحالة التعليمية للمشاركين في الدراسة: لعينة الرشد الأوسط؛ فقد تبين أن ٨ من الأفراد المشاركين (١٣,٣%) تعليمهم مؤهل متوسط، و ٩ من الأفراد المشاركين (١٥%) تعليمهم مؤهل فوق المتوسط، و ٣٦ من الأفراد المشاركين (٦٠%) تعليمهم مؤهل جامعي، و ٧ من الأفراد المشاركين (١١,٧%) تعليم فوق الجامعي.

أما بالنسبة لعينة الرشد المتأخر تبين أن ١٠ من الأفراد المشاركين (١٦,٧%) تعليمهم مؤهل متوسط، و ١٣ من الأفراد المشاركين (٢١,٧%) تعليمهم مؤهل فوق المتوسط، و ٣٠ من الأفراد المشاركين (٥٠%) تعليمهم مؤهل جامعي، و ٧ من الأفراد المشاركين (١١,٧%) تعليمهم فوق الجامعي.

٤- فيما يتصل بحالة العمل للمشاركين في الدراسة: لعينة الرشد الأوسط؛ تبين أن ٥١ من الأفراد المشاركين (٨٥%) لديهم عمل دائم كل الوقت، و ٧ من الأفراد المشاركين

(١١,٧%) لديهم عمل دائم جزء من الوقت، و ٢ من الأفراد المشاركين (٣,٣%) معاش مبكر.

أما بالنسبة لعينة الرشد المتأخر؛ تبين أن ٦ من الأفراد المشاركين (١٠%) لديهم عمل دائم كل الوقت، ٤ من الأفراد المشاركين (٦,٧%) لديهم عمل دائم جزء من الوقت، و ١ من الأفراد المشاركين (١,٧%) لديه عمل مؤقت بعقد، و ٤ من الأفراد المشاركين (٦,٧%) معاش مبكر، و ٢٨ من الأفراد المشاركين (٤٦,٧%) محالين للتقاعد، و ١٧ من الأفراد المشاركين (٢٨,٣%) يعملوا بعد المعاش.

٥- **فيما يتصل بالدخل للمشاركين في الدراسة:** بالنسبة لعينة الرشد الأوسط؛ تبين أن ٧ من الأفراد المشاركين (١١,٧%) دخلهم ٥٠٠٠ جنيهاً فأكثر، و ١٤ من الأفراد المشاركين (٢٣,٣%) دخلهم من ٤٠٠٠ جنيه إلى ٥٠٠٠ جنيه، و ١٤ (٢٣,٣%) من الأفراد المشاركين دخلهم من ٣٠٠٠ جنيه إلى ٤٠٠٠ جنيه، و ٢١ من الأفراد المشاركين (٣٥%) من ٢٠٠٠ جنيهاً إلى ٣٠٠٠ جنيه، و ٤ من الأفراد المشاركين (٦,٧%) دخلهم أقل من ٢٠٠٠ جنيه.

أما بالنسبة لعينة الرشد المتأخر تبين أن ١٦ من الأفراد المشاركين (٢٦,٧%) دخلهم ٥٠٠٠ جنيهاً فأكثر، و ١٢ من الأفراد المشاركين (٢٠%) دخلهم من ٤٠٠٠ جنيه إلى ٥٠٠٠ جنيه، و ١٢ (٢٠%) من الأفراد المشاركين دخلهم من ٣٠٠٠ جنيه إلى ٤٠٠٠ جنيه، و ١٣ من الأفراد المشاركين (٢١,٧%) من ٢٠٠٠ جنيه إلى ٣٠٠٠ جنيه، و ٧ من الأفراد المشاركين (١١,٧%) دخلهم أقل من ٢٠٠٠ جنيه.

(٢) أدوات الدراسة

اعتمدت الدراسة على مقياس رئيسي هو مقياس نموذج بالتس (SOS) أو (أ ب ت) لاستراتيجيات الاختيار وبلوغ الحد الأمثل، والتعويض (Baltes, & Baltes, 1990).

يُعد نموذج (أ- ب - ت) نظرية متعددة الأبعاد وتختلف مواصفاته حسب مجال الأداء، ويوضح الجدول معنى الثلاث استراتيجيات المأخوذة من منحى نظرية الفعل، وفي هذا الإطار يمكن تصور نموذج (أ- ب- ت) بالطريقة التالية: الحد من الموارد (مثل: الوقت، الطاقة) يستلزم اختيار للأهداف (مجالات أو وظائف) لأنه لا يمكن متابعة كل الفرص، وبلوغ المستويات المثلى للوظائف باختيار (أهداف) مجالات، يحتاج المرء إلى اكتساب، وتخصيص وصقل الموارد الداخلية والخارجية (الوصول للحد الأمثل) وأخيراً للحفاظ على مستوى من الوظائف عندما تواجه انخفاض أو فقدان الوسائل ذات الصلة بالهدف نحتاج إلى العمليات التعويضية، وقدم الجدول التالي (رقم ٣) الحالات النموذجية للاختيار أو الوصول للحد الأمثل والتعويض والإطار لصياغة البنود المدرجة في اختبار (أ- ب - ت).

جدول رقم (٣)

تضمن الاختيار، والوصول للحد الأمثل، والتعويض في إطار نظرية - الفعل (فروند وباليس ١٩٩٨)

التعويض (الوسائل، الموارد لمواجهة الخسارة، انخفاض في الوسائل ذات الصلة بالهدف)	الوصول للحد الأمثل الوسائل المرتبطة بالهدف	الاختيار الأهداف / التفضيلات
استبدال الوسائل. استخدام المساعدات الخارجية/مساعدة الآخرين. استخدام التدخل العلاجي. اكتساب مهارات/موارد جديدة. تفعيل الموارد والمهارات غير المستخدمة. زيادة الجهد/الطاقة. زيادة تخصيص الوقت. نمذجة الآخرين الناجحين الذين يعوضون. إهمال تحسين وسائل أخرى.	تركيز الاهتمام. اغتنام اللحظة المناسبة. الإصرار. اكتساب مهارات/موارد جديدة. ممارسة المهارات. الجهد/الطاقة. توزيع الوقت. نمونجية الآخرين الناجحين.	الاختيار الانتقائي: تحقيق الأهداف. ترتيب الأهداف (التسلسل). سياق الأهداف. الالتزام بالهدف. الاختيار القائم على الفقد: التركيز على أهم الأهداف. إعادة بناء التسلسل الهرمي للهدف. التكيف مع المعايير. البحث عن أهداف جديدة.

ويتكون المقياس من ٤٨ بندا تمثل الاستراتيجيات الأربع المشار إليها في الجدول، بواقع ١٢ بندا لكل استراتيجية، وتعتمد الاستجابة لكل بند على الاختيار بين بدلين (أ، وب)، إذ يكون على المشارك في الدراسة الاختيار بين بدلين أحدهما في اتجاه يعكس استخدام الفرد للاستراتيجية، والبدل الآخر يعكس توجه استجابة مناقض تماماً للاستراتيجية. وفي حال اختار الفرد البديل المتسق مع استخدام الاستراتيجية تحسب له درجة، وفي اختار البديل المناقض يحصل على الدرجة صفر. ومن ثمَّ يكون مجموع الدرجات الكلي على كل استراتيجية ١٢ درجة، والمجموع الكلي للدرجات على المقياس ٤٨ درجة.

الكفاءة السيكومترية للمقياس

(أ) الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

يُعد معامل الثبات ألفا كرونباخ أحد طرق تقدير الاتساق الداخلي للاختبار، ويفترض أن البنود المختلفة داخل المقياس تقيس نفس السمة أو القدرة موضع القياس، كما يشير ارتفاع معامل ألفا إلى أن بنود المقياس تعبر عن مضمون واحد (Kaplan & Saccuzzo, 2009) ويوضح الجدول التالي رقم (٤) معاملات ارتباط البند بالدرجة الكلية في المقاييس الفرعية ومعامل ألفا كرونباخ للاختبارات الفرعية الأربعة.

جدول (٤)

ارتباط البنود بالدرجة الكلية في مقياس نموذج (SOS) أو (أ ب ت) ومعامل ألفا

كرونباخ

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند						
التعويض		بلوغ الحد الأمثل		الاختبار على أساس الفقد		الانتقاء	
٠.٤٣	٣٧	٠.٦٠	٢٥	٠.١٠	١٣	٠.٠٦	١
٠.٣٤	٣٨	٠.١٩	٢٦	٠.١٢	١٤	٠.٢١	٢
٠.٣٧	٣٩	٠.٦٢	٢٧	٠.٥٢	١٥	٠.٤٥	٣
٠.١٥	٤٠	٠.٦١	٢٨	٠.٤٦	١٦	٠.١٤	٤
٠.٢٨	٤١	٠.٦٠	٢٩	٠.٣٣	١٧	٠.٢٠	٥
٠.٣٨	٤٢	٠.٣٣	٣٠	٠.٣٧	١٨	٠.٣٨	٦
٠.٤٤	٤٣	٠.٣٣	٣١	٠.٤٦	١٩	٠.٥٠	٧
٠.٤٦	٤٤	٠.٤٠	٣٢	٠.٥٨	٢٠	٠.١٥	٨
٠.٣٢	٤٥	٠.٢٨	٣٣	٠.٤٠	٢١	٠.٢١	٩
٠.٣٣	٤٦	٠.٥٤	٣٤	٠.٥٩	٢٢	٠.٢٩	١٠
٠.٣٤	٤٧	٠.٥٥	٣٥	٠.٦١	٢٣	٠.١٨	١١
٠.٢٧	٤٨	٠.٣٧	٣٦	٠.٣٨	٢٤	٠.٢٩	١٢
٠.٧٢		٠.٨٢		٠.٧٨		٠.٦٠	معامل ألفا

وتكشف البيانات في الجدول السابق رقم (٤) عن أنه تم استبعاد عديد من البنود لانخفاض ارتباطها بالدرجة الكلية عن الحد الأدنى المقبول ٠.٢٠ (البنود أرقام: ١، ٤، ٨، ١١ من اختبار الانتقاء؛ ١٣، ١٤ من اختبار الاختيار على أساس الفقد؛ ٢٦ من اختبار بلوغ الحد الأمثل؛ ٤٠ من اختبار التعويض). وتم حساب معادلة ألفا كرونباخ بعد استبعاد البنود ضعيفة الارتباط بالدرجة الكلية. وجاءت معاملات ألفا مرضية، إذ تراوحت ما بين ٠.٦٠ لمقياس الانتقاء، و ٠.٨٢ لمقياس بلوغ الحد الأمثل، وبينهما كان معامل ألفا لمقياس الاختيار على أساس الخسارة ٠.٧٨، والتعويض ٠.٧٢.

(ب) الثبات بطريقة إعادة الاختبار:

يشير معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار إلى استقرار الأداء على الاختبار عبر الزمن (صفوت فرج ٢٠٠٧/٣١٢)، وتم تقدير ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار بحساب معامل الارتباط بين الأداء الأول على الاختبارات، والأداء الثاني (بفارق زمني عشرة أيام). ويوضح الجدول التالي معاملات ثبات المقاييس باستخدام إعادة الاختبار.

جدول (٥)

معاملات ارتباط بيرسون للثبات بإعادة الاختبار

عينة الثبات ن = ٤٠	نوع الاستراتيجية
٠.٥٨	استراتيجيات الانتقاء
٠.٦٢	استراتيجيات الاختيار القائم على الفقد
٠.٦٣	استراتيجيات بلوغ الحد الأمثل
٠.٧٢	استراتيجيات التعويض

يظهر من الجدول الحالي أن معاملات ارتباط بيرسون للثبات بإعادة الاختبار جاءت أقل من الحد الأمثل المحدد بالقيمة ٠.٧٠، واختبار التعويض هو الاختبار الوحيد الذي اجتاز هذا المحك ٠.٧٢. إلا أن النتائج الموضحة يمكن أن تكون مقبولة إلى حد ما مع

النتائج المرضية لثبات الاتساق الداخلي. مما يجعلنا ننتقل إلى التحليلات التالية بقدر لا بأس به من الثقة.

(ج) صدق التكوين

ترى نظرية بالنس أن اللجوء إلى استراتيجيتي التعويض وبلوغ الحد الأمثل يأتي مع حدوث تغيرات في حياة الراشد المسن أو غير المسن تقلل من الاختيارات القائمة على الرغبات الشخصية والدوافع والأهداف، وتزيد من الاختيار القائم على الفقد والخسارة، وكلما زادت هذه الاستراتيجية زاد معها مستوى الاعتماد على الاستراتيجيتين الأخرتين. ومن ثمَّ تزيد قيمة معاملات الارتباط فيم بين الاختيار القائم على الخسارة أو الفقد، من جانب، وكل من بلوغ الحد الأمثل والتعويض، والارتباط الأكبر والأكثر جوهرية بين التعويض والاختيار القائم على الفقد؛ وفي المقابل تنخفض قيمة معاملات الارتباط نسبياً بين الانتقاء القائم على الدافعية الذاتية والأهداف والرغبات، من جانب، وكل من بلوغ الحد الأمثل والتعويض؛ وفي هذا المستوى، نجد أن معامل الارتباط بين بلوغ الحد الأمثل والانتقاء أعلى منه نسبياً بين الانتقاء والتعويض، إذ الانتقاء ضروري بالنسبة للتقدم الناجح في العمر، ولكنه غير كافٍ إلا إذا اقترن ببلوغ الحد الأمثل.

جدول (٦)

معاملات ارتباط استراتيجيات نموذج بالنس لإجمالي العينة

التعويض	بلوغ الحد الأمثل	الاختيار القائم على الفقد	الاختيار	الاستراتيجيات
			١	الاختيار
		١	**٠.٣٨	الاختيار القائم على الفقد
	١	**٠.٥٦	**٠.٣٤	بلوغ الحد الأمثل
١	**٠.٥٨	**٠.٤٩	*٠.٢٣	التعويض

* مستوى الدلالة ٠.٠٥ ** مستوى الدلالة ٠.٠١

ويتضح من الجدول الحالي رقم (٦) وجود معاملات ارتباط قوية بين مختلف استراتيجيات نموذج بالتس، وجاءت معاملات الارتباط متنسقة مع المنطق النظري، إذ إن معامل الارتباط بين الاختيار القائم على الفقد وبلوغ الحد الأمثل والتعويض ٠.٥٦ و ٠.٤٩ على التوالي ودالة عند مستوى ٠.٠٠١، وفي المقابل جاءت نفس العلاقات في حال الانتقاء ٠.٣٨ و ٠.٣٤، ما يعني أن القيم التكميلية لبلوغ الحد الأمثل والتعويض أهم بالنسبة للاختيار القائم على الخسارة منها في حال الانتقاء، بما يتسق مع النظرية، ويعكس في نفس الوقت الصدق المنطقي وصدق التكوين لمتغيرات الدراسة.

ويظهر من الجدول التالي رقم ٧ معاملات الارتباط بين الانتقاء والاختيار القائم على الفقد وبلوغ الحد الأمثل والتعويض لدى المجموعة العمرية الأصغر نسبياً (٤٥ - ٥٠ سنة) استمرار الطابع المميز لمعاملات الارتباط في العينة الكلية، حيث نلاحظ ارتفاع معامل الارتباط بين الانتقاء وبلوغ الحد الأمثل ٠.٤٦ دال فيما وراء ٠.٠٠١، فضلاً عن الارتباطات الدالة المتوقعة بين الاختيار على أساس الفقد وكل من بلوغ الحد الأمثل (٠.٦٨ دال فيما وراء ٠.٠٠١) والتعويض (٠.٥٣ دال فيما وراء ٠.٠٠٠٠١).

جدول (٧)

معاملات ارتباط استراتيجيات نموذج بالتس في مجموعة الرشد الأوسط

(٤٥ - ٥٥ سنة) ن ٦٠

التعويض	بلوغ الحد الأمثل	الاختيار القائم على الفقد	الاختيار	الاستراتيجيات
			١	الاختيار
		١	*٠,٣٩	الاختيار القائم على الفقد
	١	**٠.٦٨	**٠.٤٦	بلوغ الحد الأمثل
١	**٠.٥٩	**٠.٥٣	*٠.٣٤	التعويض

* مستوى الدلالة ٠.٠٥ ** مستوى الدلالة ٠.٠١

جدول (٨)

معاملات ارتباط استراتيجيات نموذج بالتس في مجموعة الرشد المتقدم (٦٥ - ٧٥

سنة) ن ٦٠

التعويض	بلوغ الحد الأمثل	الاختيار القائم على الفقد	الاختيار	الاستراتيجيات
			١	الاختيار
		١	**٠.٣٤	الاختيار القائم على الفقد
	١	**٠.٥٨	٠.٢١	بلوغ الحد الأمثل
١	**٠.٦٧	**٠.٥٢	٠.١٦	التعويض

* مستوى الدلالة ٠.٠٥ ** مستوى الدلالة ٠.٠١

ويظهر من بيانات الجدول الحالي رقم (٨) لمعاملات الارتباط في مجموعة المسنين أو كبار السن ملمحاً آخر يدعم صدق التكوين والصدق المنطقي؛ إذ تشير النتائج أنه مع التقدم في العمر تتخفف تماماً فرص الارتباط بين الانتقاء وكل من بلوغ الحد الأمثل أو التعويض (٠.٢١ و ٠.١٦ على التوالي غير دال عند مستوى ٠.٠٥)؛ وفي المقابل هناك فرصة قوية لارتفاع معاملات الارتباط بين الاختيار القائم على الفقد وكل من بلوغ الحد الأمثل ٠.٥٨ دال عند مستوى ٠.٠١، والتعويض ٠.٥٢ دال عند مستوى ٠.٠١. أي تزيد فرصة الاندماج بين الاستراتيجيات الثلاثة مع التقدم في العمر لتحقيق الموازنة بين المكاسب والخسائر ومن ثمَّ الشيخوخة الناجحة.

النتائج

نختبر في هذا الجزء الفرق العمري بين الفئات العمرية الواقعة بين الرشد الأوسط والرشد المتقدم أو الشيخوخة في استخدام استراتيجيات نموذج بالتس للموازنة بين المكاسب والخسائر، والشيخوخة الناجحة، وكذلك اختبار دور مستوى التعليم في فهم الفروق بين الرشد الأوسط والشيخوخة في الاعتماد على هذه الاستراتيجيات.

جدول (٩)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات بالتس الأربع

٧٥-٧٠		٧٠-٦٥		٥٥-٥٠		٥٠-٤٥		المجموعات الاستراتيجيات
ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	
٢.٣٥	٦.٨١	٢.٣٢	٦.٧١	٢.٠٦	٦.٠٨	٢.٣١	٧.٧٢	الاختيار
٢.٩٦	٧.٥٤	٢.٧٠	٨.٠٦	٢.٨٩	٧.٩٢	٢,٢٥	٨.٧٥	الاختيار القائم على الفقد
٣.٤٠	٧.٢٧	٢.٦٨	٨.٦٢	٣.١٣	٨.٤٢	٢.٢٥	٨.٥٦	بلوغ الحد الأمثل
٢.٤٧	٦.٧٧	٢.٧١	٧.١٥	٢.٨٠	٧.٢٥	٢.٦١	٧.٥٨	التعويض

ويوضح الجدول الحالي رقم (٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستخدام استراتيجيات الاختيار (الانتقاء) والاختيار القائم على الفقد والخسارة وبلوغ الحد الأمثل والتعويض للمجموعات العمرية الأربع : مجموعتان فرعيتان تمثلان الرشد الأوسط (٤٥ - ٥٠، ٥٠ - ٥٥)، ومجموعتان فرعيتان تمثلان الرشد المتقدم (٦٥ - ٧٠، ٧٠ - ٧٥).

جدول (١٠)

بيانات تحليل التباين للتأثيرات الرئيسية للعمر

الاستراتيجيات	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف ودلالاتها
الاختيار	٢٠,٧٧	٦,٩٢	١,٣٣
الاختيار القائم على الفقد	٢٤,٢٠	٨,٠٧	١,١٣
بلوغ الحد الأمثل	٢٨,٤٣	٩,٤٨	١,١٨
التعويض	١٠,٢٤	٣,٤١	٠,٤٩

ويتضح من الجدول الحالي رقم (١٠) عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية فيما بين مختلف المجموعات العمرية في استراتيجيات بالتس الأربع؛ لذا تم الاتجاه نحو

اختبار الفروق بين مستويات التعليم في الاعتماد على هذه الاستراتيجيات، وإذا كان من الممكن أن يكون ثمة تفاعلاً بين مستوى التعليم والعمر.

تستكشف النتائج الآثار الرئيسية لكل من المستوى العمري ومستوى التعليم والتفاعل بينهما في حجم الاعتماد على استراتيجيات التكيف الناجح مع التقدم في العمر (الانتقاء، والاختيار، وبلوغ الحد الأمثل، والتعويض). ولتحقيق ذلك تم اتباع إجراءات تحليل التباين المتعدد في اتجاهين: المستويات العمرية (٤ فئات عمرية) X مستويات التعليم (٢ مستوى تعليمي: مستوى تعليم دون الجامعي - في مقابل - تعليم جامعي وفوق جامعي).

ويوضح الجدول التالي رقم (١١) المتوسطات والانحرافات المعيارية في استراتيجيات الموازنة بين المكاسب والخسائر في ضوء الفروق بين المجموعات العمرية ومستويات التعليم.

وتشير نتائج اختبار لامبدا ويلكس Wilks' Lambda لتحليل التباين المتعدد إلى أنه لم تظهر آثار رئيسية للمجموعات العمرية في استراتيجيات بالتس للتكيف الإيجابي حيث قيمة معامل لامبدا ويلكس ٠.٩٣٤، (ف(١٢، ٢٨٨.٦٧٨)) ٠.٦٣٣ غير دالة، ومربع إيتا ٠.٠٢٣ حيث لم يتجاوز حجم التباين القابل للتفسير بواسطة العمر في استراتيجيات التكيف الإيجابي ٢.٣% من جملة التباين القابل للتفسير.

وفي المقابل كشف اختبار لامبدا ويلكس لتحليل التباين المتعدد عن وجود آثار رئيسية لمستوى التعليم في استراتيجيات التكيف الإيجابي أو الموازنة بين مكاسب الحياة وخسائرها. إذ بلغت قيمة معامل لامبدا ويلكس ٠.٨٨٨، (ف(٤، ١٠٩.٠٠٠)) ٣.٤٤٥ دالة عند مستوى ٠.٠١١، وبلغ حجم مربع إيتا ٠.١١٢، أي أن مستوى التعليم يُفسر ١١.٢% من التباين القابل للتفسير في استراتيجيات الموازنة بين المكاسب والخسائر.

ولم تكشف النتائج عن وجود آثار رئيسية للتفاعل بين المجموعات العمرية ومستويات التعليم في التأثير على الاستراتيجيات المستهدفة بالبحث، حيث قيمة معامل لامبدا ويلكس ٠.٨٨٥، (ف(١٢، ٢٨٨.٦٧٨)) ١.١٣٧ غير دالة، وقيمة مربع إيتا لم تتجاوز ٠.٠٤٠، أي

أن التفاعل بين مستوى التعليم والعمر لا يفسر أكثر من ٤% من جملة التباين القابل للتفسير في استراتيجيات الموازنة بين المكاسب والخسائر. وتتركز آثار مستوى التعليم في استراتيجية التعويض، إذ تكشف النتائج عن فروق جوهرية بين التعليم الجامعي وفوق الجامعي، من جانب، والتعليم دون الجامعي، من جانب آخر في استراتيجية التعويض؛ إذ قيمة $F(١, ٦٩.٨٧٥) = ١٠.٩٥١$ دالة فيما وراء ٠.٠٠٠١ . وقيمة مربع إيتا الجزئية ٠.٠٨٩ بما يفيد أن مستوى التعليم يفسر ٨.٩% من جملة التباين القابل للتفسير في استراتيجية التعويض. ويشير اتجاه الفروق الإحصائية الجوهرية ١.٦٩٧ إلى أن أصحاب المؤهلات الجامعية وفوق الجامعية أكثر استخداماً لاستراتيجية التعويض في عملية موازنة المكاسب والخسائر في الحياة، بالمقارنة مع أصحاب المؤهلات المتوسطة وفوق المتوسطة، بقطع النظر عن مدى التقدم في العمر.

جدول (١١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التكيف الناجح بحسب المجموعات العمرية ومستويات التعليم

المجموعة العمرية الرابعة (٧٥ - ٧٠) ن ٢٦				المجموعة العمرية الثالثة (٧٠ - ٦٥) ن ٣٤				المجموعة العمرية الثانية (٥٥ - ٥٠) ن ٢٤				المجموعة العمرية الأولى (٥٠ - ٤٥) ن ٣٦				المجموعات العمرية ومستويات التعليم الاستراتيجيات								
الإجمالي ٢٦		جامعي ن ١٧		متوسط ن ٩		الإجمالي ٣٤		جامعي ن ٢٠		متوسط ن ١٤		الإجمالي ٢٤		جامعي ن ١٣			متوسط ن ١١		الإجمالي ٣٦		جامعي ن ٣٠		متوسط ن ٦	
ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م		ع	م	ع	م	ع	م	ع	م
٢.٣	٦.٨	٢.٢	٧.٤	٢.٤	٥.٨	٢.٣	٦.٧	٢.٠	٦.٨	٢.٧	٦.٦	٢.١	٦.١	١.٠	٦.٣		٢.٩	٥.٨	٢.٣	٧.٣	٢.٢	٧.٢	٣.١	٧.٥
٣.٠	٧.٥	٣.١	٧.٧	٢.٨	٧.٢	٢.٧	٨.١	٢.٤	٨.٥	٣.١	٧.٥	٢.٩	٧.٩	٣.٠	٧.٧	٢.٩	٨.٢	٢.٢	٨.٨	٢.٢	٨.٨	٢.٦	٨.٣	الاختيار
٣.٤	٧.٣	٣.٣	٧.٣	٣.٧	٧.٢	٢.٧	٨.٣	٢.٧	٨.٧	٢.٦	٧.٨	٣.١	٨.٤	٢.٦	٩.٠	٣.٦	٧.٧	٢.٢	٨.٦	٢.٣	٨.٥	٢.٣	٨.٧	يلوغ الحد الأمثل
٢.٥	٦.٨	٢.٢	٧.٦	٢.١	٥.١	٢.٧	٧.١	٢.٤	٨.١	٢.٧	٥.٩	٢.٨	٧.٣	٢.٧	٧.٢	٣.١	٧.٣	٢.٦	٧.٦	٢.٤	٧.٩	٢.٩	٥.٨	التعويض

مناقشة النتائج

من المتوقع أن يتجاوز عدد الأفراد الذين تبلغ أعمارهم ٦٥ عامًا فما فوق عدد الأفراد الذين تقل أعمارهم عن ١٥ عامًا بحلول عام ٢٠٤٥، في جميع أنحاء العالم (الأمم المتحدة، ٢٠١٠). لقد ارتفع متوسط العمر المتوقع للإنسان من خلال التقدم في التكنولوجيا والممارسات الطبية، وكذلك من خلال التغييرات في الصحة الاجتماعية والعامية. ومع ذلك، قد لا تتمتع هذه السنوات الإضافية بصحة بدنية جيدة و/أو أداء معرفي و/أو حبورًا نفسيًا اجتماعيًا. إن تعزيز الحبور الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي عبر دورة الحياة له آثار صحية وسياسية واقتصادية مهمة للتخفيف من التحول الديموغرافي العالمي (الأمم المتحدة، ٢٠١٠). وبالإضافة إلى دراسة اضطرابات محددة والجوانب السلبية للشيخوخة، فإن البحث في الطرائق التي يتقدم بها الأفراد في العمر بشكل جيد يمكن أن يتيح نظرة ثاقبة حول إذا كان من الممكن تحسين السنوات الأخيرة من الحياة وكيفية ذلك.

واستهدفت الدراسة الحالية بحث الفروق الارتقائية بين مرحلتى الرشد الأوسط والمتأخر فى الاعتماد على استراتيجيات (الاختيار، الوصول للحد الأمثل، التعويض). بوصفها استراتيجيات تُمكن الأفراد في الأعمار المتقدمة أو كبار السن من الموازنة بين الخسائر الارتقائية مع التقدم في العمر والمكاسب، ومن ثم تقود إلى ارتفاع مؤشرات التقدم الناجح في العمر أو الشيخوخة الناجحة. وحاولت الدراسة استكشاف الفروق الارتقائية بين مرحلتى الرشد الأوسط والرشد المتأخر في اتباع استراتيجيات الاختيار وبلوغ الحد الأمثل والتعويض لاستحداث التوازن بين الخسائر والمكاسب، ودور مستوى التعليم في هذه الفروق الارتقائية عبر دورة الحياة.

وقد استخدمت الدراسات السابقة التي بحثت العلاقة بين الشيخوخة الناجحة ومستوى التعليم نماذج مختلطة وأنتجت فيما بعد نتائج متناقضة (Palmore, 1979; Strawbridge et al., 1996; Liang et al.; & Montross et al., 2006). ولم

تثبت الدراسات التي استخدمت نماذج أحادية البعد (على سبيل المثال، الأداء البدني فقط) وجود علاقة جوهرية ذات دلالة بين مستوى التعليم والشيخوخة الناجحة (Ford et al., 2000; & Strawbridge et al., 1996). ومع ذلك، في ثلاث من ست دراسات استندت إلى نموذج متعدد الأبعاد للشيخوخة الناجحة، بما في ذلك المكونات النفسية والاجتماعية والطبية الحيوية، لاحظ الباحثون وجود علاقات ذات دلالة بين فئتي المتغيرات (Fernandez-Ballesteros et al., 2011) Hamid, Momid, & Vaillant & Mukamal, 2012; & Ibrahim, 2012). ومن الجدير بالملاحظة، في نماذج فرنانديز - باليستيروس غارسيا وآخرين (٢٠١١)، أن النموذج الوحيد الذي وصل إلى علاقات جوهرية هو الذي احتوى على أكبر عدد من المكونات النفسية والاجتماعية، بما في ذلك الصحة الذاتية ومشاعر الرضا. استخدمت هذه الدراسات النماذج التي كانت تعتمد في المقام الأول على أن تستمد مكوناتها من البحوث السابقة، وكذلك عتبات الشيخوخة الناجحة.

ويعود أصل نموذج (أ-ب-ت) في تراث الارتقاء عبر دورة الحياة لمعالجة الاستراتيجيات التي تساعد الأشخاص على التعايش مع التغيرات المرتبطة بالتقدم في العمر عبر دورة الحياة (Baltes, et al; 1999)، إلى معاناة الأفراد من زيادة الخسائر والقليل من المكاسب عبر دورة الحياة (Heckhausen et al., 1989) إذ يحتاج الأفراد إلى إعادة توازن لخبراتهم. وطبقًا لنظرية الفعل^{١٤} يصف نموذج (أ-ب-ت) أربع استراتيجيات للتقدم في العمر يتم تصنيفها على أساس بعدين.

١- على أنها تركز على الهدف (أي: الاختيار والاختيار القائم على الفقد) والتركيز على الوسائل (أي: بلوغ الحد الأمثل والتعويض)

٢- على أنها موجهة نحو المكسب (مثل: الاختيار والوصول للحد الأمثل) وموجهة نحو الخسارة (مثل: الاختيار القائم على الفقد والتعويض). قد يستخدمها الناس لإعادة

¹⁴ Action-theoretical

التوازن إلى مكاسبهم وخسائرهم من خلال تحسين (الاستراتيجيات الموجهة نحو المكاسب) استعادة (الاستراتيجيات الموجهة نحو الخسارة الأداء الفعال (Moghimi et al., 2017) يتناول نموذج (أ- ب -ت) أولاً الأهداف التي يسعى إليها الناس ويفرق بين استراتيجيتين للاختيار: الاختيار الانتقائي والاختيار القائم على الفقد. ويتم تعريف الاختيار الانتقائي على أنه تحديد أولويات الأهداف الأساسية للشخص بدلاً من السعي لتحقيق أهداف متعددة في وقت واحد من أجل الوصول إلى الحالة المرغوبة (Freund&baltes, 2002).

ويعرف الاختيار القائم على الخسارة بأنه إعادة نظام هدف الفرد للحفاظ على مستوى معين من الأداء ضمن مجال الهدف هذا على الرغم من النكسات وأوجه القصور. وهذا يعني -ضمناً- أن الناس يبتعدون عن الأهداف غير القابلة للتحقيق ويعدلون أو يختارون أهدافاً جديدة عندما يتعرضون للخسائر (Moghimi et al; 2017; Freund&Baltes, 2002) على وجه التحديد، هذه الاستراتيجية ضرورية عندما لا يتمكنون من تعويض نقص إحدى القدرات من خلال اكتساب أخرى (Moghimi et al; 2017).

تناول نموذج (أ- ب -ت) الوصول للحد الأمثل، والتعويض كاستراتيجيتين تركزان على الوسائل (Freund&Baltes, 2002; Fasbender&klehe, 2019) لأنها تتناول المنحى الذي يستخدمه الناس لتحقيق أهدافهم. ويعرف بلوغ الحد الأمثل بأنه استخدام الوسائل المتاحة، ويهدف إلى اكتساب وتطبيق وتحسين استخدام الوسائل المناسبة مثل (الجهد أو المعرفة، والوقت) للوصول إلى الأهداف (Freund& Baltes, 1998) .

ويعرف التعويض بأنه البحث عن واستخدام وسائل داخلية أو خارجية جديدة أو غير مستخدمه سابقاً. إنها تمكن الأفراد من إيجاد طرق بديلة للوصول إلى الهدف (Freund&Baltes, 1998) وبالتالي تساعد على استعادة الأداء في غياب أو فقدان الرسائل ذات الصلة بالهدف (Moghimi et al., 2017).

تُعد استراتيجيات (أ- ب- ت) هي استراتيجيات للتعايش وإدارة الحياة التي يتكيف معها الأفراد مع الضغوط من خلال البحث عن الموارد واستخدامها بشكل متعمد، ويتم تطبيق هذه الاستراتيجيات بشكل عام من قبل كبار السن للتعامل مع الأداء المعرفي المرتبط بالشيخوخة والإعاقات من أجل التقدم في السن بالصحة والنجاح (Freund&Baltes, 2002).

وتُعد استراتيجية الاختيار للأهداف مهمة للصحة والسعادة والاختيار القائم على الفقد للأهداف حتى يتمكن الفرد في التعامل مع الخسارة المرتبطة بالتقدم في العمر. وتعتمد استراتيجية بلوغ الحد الأمثل على قدرات الأفراد، وتعد الوسيلة التي يدير بها الفرد المهارات ذات الصلة ويحسنها لتحقيق أهداف مختارة. وتعد استراتيجية التعويض هي استخدام وسائل بديلة للتعويض عن الخسائر والعجز المرتبطة بالتقدم في العمر والحفاظ على الأداء باستخدام الوسائل التقنية والحكمة المتراكمة مع تقدم العمر. (freund&baltes, 2002).

في ضوء نموذج (أ- ب- ت)، يتم افتراض التغييرات الارتقائية على مدى الحياة من حيث استخدام استراتيجيات (أ- ب- ت) في الوقت نفسه، هناك فرضيتان مختلفتان فيما يتعلق بمسار هذه التغييرات. إما أن يتم افتراض اتجاه متزايد، أو اتجاه تصاعدي ثم تنازلي (freund&baltes, 2003) علاوة على ذلك، لم يتم دراسات الاختلافات العمرية في استخدام استراتيجيات (أ- ب- ت)، مما يجعل الدراسات حول هذه المسألة جديرة بالاهتمام.

وتشكل الاستراتيجيات الفردية لنموذج (أ- ب- ت) نظامًا تفاعليًا وتعاونيًا، يشار إليه باستخدام مصطلح التزامن¹⁵ (zacher, et al., 2015).

يعتمد نموذج (أ- ب- ت) على منحنى نظرية الفعل، ووفقًا لذلك، فإن استخدام استراتيجيات إدارة الحياة يمكن الأفراد من العمل بشكل فعال في الظروف المتغيرة.

¹⁵ Orchestration

من خلال الاستخدام الأمثل للموارد المحددة، مما يؤدي إلى ارتفاع ناجح، وضمان للسعادة الذاتية. (freund&baltes, 2008) .

يتم استخدام استراتيجيات (أ- ب- ت) لإدارة الحياة وتعديل مسار الارتقاء من خلال بدء الإجراءات المتعلقة بتحقيق الأهداف والحفاظ عليها وإنهائها (freund&baltes, 2002) وكلا جانبي الاختيار يتعلقان بتحديد الهدف. حيث يهدف الاختيار إلى تحقيق الحالات المرغوبة في مجالات الأداء المحددة، وبالتالي، فإن هذه الاستراتيجية تحدد اتجاه الارتقاء. ويحدث الاختيار القائم على الفقد في حالة الخسارة الحقيقية أو المتوقعة (أو الانخفاض) للموارد التي تتطلب تعديل الأهداف المطروحة. وتتعلق استراتيجيات بلوغ الحد الأمثل والتعويض بتحقيق الأهداف. ويعتمد استخدام إحدى هاتين الاستراتيجيتين على توافر الموارد. ويشير بلوغ الحد الأمثل إلى اقتناء واستثمار الموارد الداخلية والخارجية الضرورية لتحقيق الأهداف المختارة. أخيراً، التعويض هو استراتيجية تنطوي على استخدام الموارد البديلة واختيار الطرق البديلة لتحقيق هدف معين. إذا كانت الموارد والأساليب المستخدمة حتى الآن غير متوفرة بشكل مؤقت أو دائم. (freund&baltes, 2002) .

اللجوء إلى استراتيجتي التعويض وبلوغ الحد الأمثل يأتي مع حدوث تغيرات في حياة الراشد المسن أو غير المسن تقلل من الاختيارات القائمة على الرغبات الشخصية والدوافع والأهداف، وتزيد من الاختيار القائم على الفقد والخسارة، وكلما زادت هذه الاستراتيجية زاد معها مستوى الاعتماد على الاستراتيجيتين الأخرتين.

الارتباط الذي يصل إلى حد الاندماج بين استراتيجتي الاختبار على أساس الأهداف والدوافع وبلوغ الحد الأمثل، إذ إن الاختيار في هذه المرحلة ضروري لكنه غير كافٍ، وتتحقق الضرورة والكفاية باندماجه مع استراتيجية بلوغ الحد الأمثل، ويعكس هذا التلازم بين الاستراتيجيتين في المجموعة العمرية الأصغر استعداداً هذه الفئة لبذل مزيد من الجهد واتخاذ العديد من الوسائل ولنجاح فيها لتحقيق الأهداف التي اختارها الفرد لحياته. وعند

التقدم في العمر، يحدث اندماج بين الاختيار القائم على الفقد وكل من بلوغ الحد الأمثل والتعويض واللافت أكثر للنظر هو الاندماج بين التعويض وبلوغ الحد الأمثل.

وتكشف النتائج في العينة الإجمالية، أن مستوى التعليم كان علامة مستقلة ذات دلالة إحصائية لتصنيف الفرد في المستويات العليا من استراتيجيات التعويض بشكل خاص، بقطع النظر عن العمر. وتعكس هذه النتيجة ربما تأكيد الآثار المستقلة لمستوى التعليم في استراتيجيات تنظيم العلاقة بين الخسائر والمكاسب مع التقدم في العمر ومن ثم الآثار المستقلة في الشيخوخة الناجحة. ومع ذلك، يجب تفسير الآثار العملية لهذه النتائج بحذر. على الرغم من أننا أظهرنا وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية، فإن تطبيق هذه النتائج في بيئات العالم الحقيقي سيتطلب المزيد من البحث في الآليات المسببة التي تدعم هذا الارتباط. هناك مجال آخر لمزيد من البحث وهو العلاقة بين الحالة المهنية والجنس لدى السكان المسنين. على الرغم من أن البحث في الآثار المترتبة على زيادة المساواة بين الجنسين قد طرح اتجاهات نحو نتائج صحية أكثر إيجابية للمرأة (Moss, 2002)، إلا أنه لم يتم استكشاف هذه العلاقة عبر القطاعات العمرية أو في سياق مسارات الشيخوخة.

تشير هذه النتائج إلى أن مستوى التعليم يمثل علامة مستقلة ذات دلالة بالنسبة إلى استراتيجيات الموازنة بين المكاسب والخسائر مع التقدم في العمر. وعلى الرغم من أن الآليات التي يقوم عليها هذا الارتباط تتطلب المزيد من البحث - إذ إن الالتحاق بالتعليم والتحصيل الدراسي سيكون انعكاسًا للقدرة الفطرية وظروف الطفولة - فإن إمكانية التعديل والحراك المحتمل للالتحاق بالتعليم العالي بشكل خاص قد تسمح للمجتمعات بالتأثير على المسار المستقبلي لسكانها من خلال السياسات المطبقة في الحياة المبكرة. وتتوافق هذه النتائج مع الدراسات التي تبحث في العناصر السلبية للشيخوخة، ولا سيما الخرف (Stern et al., 1994)، والتدهور النهائي (Batterham et al., 2011)، مع تسليط الضوء على الفوائد طويلة المدى للالتحاق بالتعليم العالي لدى عينات كبار السن.

الفائدة النظرية والتطبيقية

الفائدة النظرية:

- ١- الكشف عن نمط ارتقاء عمليات تنظيم المكاسب والخسائر لدى الراشدين في المجتمع المصري.
- ٢- الكشف عن الفروق بين عمليات تنظيم المكاسب والخسائر في السلوك والعمليات والخبرات والعمليات لدى الراشدين.
- ٣- الاختبار العلمي لبعض النماذج النظرية المفسرة لارتقاء تنظيم المكاسب والخسائر في الثقافة المصرية.

الفائدة التطبيقية:

- ١- من شأن الكشف عن عمليات تنظيم المكاسب والخسائر أن يساعد في إعداد برامج وأساليب لإدارة مواقف التفاعل الاجتماعي.
- ٢- من شأن الكشف عن عمليات تنظيم المكاسب والخسائر أن يساعد في إعداد برامج لمواجهة الضغوط النفسية الاجتماعية والاستفادة منها في وضع بعض الخطط العلاجية.
- ٣- إعداد برامج لتنظيم المكاسب والخسائر لدى المراهقين في عمر مبكر كأحد العوامل الوقائية الأولية قبل انخراطهم في المشكلات السلوكية، والانحرافية.
- ٤- تدريب العاملين في بعض المهن خاصة الذين يتعاملون مع الأفراد على تنظيم المكاسب والخسائر أثناء العمل.
- ٥- إعداد مقاييس عربية لقياس تنظيم المكاسب والخسائر، الذي يُعد مؤشراً للنضج وهو أحد المظاهر المهمة للارتقاء السوي.

٦- الاهتمام بتطبيقات إدارة المكاسب والخسائر وتنظيمها لما لها من دور محوري في إدارة الذات^{١٦} حيث تتدخل كفاءة الذات المدركة^{١٧} بشكل رئيسي في هذه الإدارة لما لها من تأثير على الأفعال، والمحددات المعرفية، والدافعية، والوجدانية، كما تؤثر أيضا في عمليات اتخاذ القرار (Donnell&O'neill, 2014).

٧- يعد منحى دراسة التقدم الناجح في العمر منحىً إيجابياً يشجع على استكشاف المقاومة النفسية في الأعمار المتقدمة.

٨- يمكن التقدم الناجح في العمر الأفراد من المحافظة بشكل مستقل على نوعية عالية من الحياة من خلال تعظيم الاستقلال الوظيفي والمشاركة الاجتماعية.

٩- زيادة عدد الأفراد الذين يتمتعون بالتقدم الناجح في العمر.

البحوث المستقبلية المقترحة:

١- دور استخدام استراتيجيات (أ-ب-ت) في خلق توازن بين المطالب والموارد والعمل بها عبر المستويات التنظيمية المختلفة مما قد يدعم حياة عملية فعالة وأكثر صحة للأفراد العاملين؟

٢- استكشاف فعالية استخدام استراتيجيات (أ-ب-ت) في تخفيف الضغوط اليومية ومدى تأثيرها على الصحة النفسية والبدنية؟

٣- استكشاف التفاعل بين الاستراتيجيات الثلاث ومدى مساهمة كل استراتيجية في التقدم الناجح في العمر؟

٤- تحديد السمات الشخصية للأفراد الذين يتمتعون بتقدم ناجح في العمر؟

¹⁶ Self-Management

¹⁷ Perceived Self-Efficacy

المراجع

يحيى، أماني أحمد. (٢٠١٣). ارتقاء مكونات الحكمة في الرشد المبكر والأوسط. رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

Aldag,L.(1997). *Is use of Selective optimization with compensation Associated with successful aging?* unplied doctoral dissertation. University of California.

Baltes, M. M. & Cartensen, L. L. (1996). The process of successful aging. *Aging & Society, 16*, 397 – 422.

Baltes, M. M., & Lang, F. R. (1997). Everyday functioning and successful aging: The impact of resources. *Psychology and Aging, 12*, 433–443.

Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology, 23*, 611–626.

Baltes, P. B., Baltes, M. M., Freund, A. M., & Lang, F. R. (1999). *The measure of selection, optimization and comensation (SOC) by self report (Tech. Rep. 1999)*. Berlin: Max Plank Institue for Human Development.

Baltes,P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In: P. B. Baltes & M. M. Baltes (Ed.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. (pp. 1-34). Cambridge: Cambridge University Press.

Batterham, P. J., Mackinnon, A. J., & Christensen, H. (2011). The effect of education on the onset and rate of terminal decline. *Psychology and Aging, 26*(2), 339–350.

- Boker, S. (2013) Selection, optimization, compensation and equilibrium dynamics. *The Journal of gerontology and Geriatric psychiatry*. 26(1):61.
- Chou, K. & Chi, H. (2002). Financial strain and life satisfaction in Hong Kong elderly Chinese: Moderation effect of life management strategies including selection, optimization, and compensation. *Aging and Mental Health*, 6, 172-177.
- Dixon, R. & Baltes, P. (1986). Toward life span research on the functions and pragmatics of intelligence. In R.J. Sternberg & R.K. Wagner (Ed.), *Practical intelligence: Nature and origins of competence in the everyday world* (pp.203-234), New York: Cambridge University press.
- Ebner, N. (2005) *striving for gains and preventing losses: multi method evidence on the differences in personal goal orientation in early and late adulthood*. unpublished doctoral dissertation. Berlin university.
- Fernandez-Ballesteros Garcia, R., Zamarron Cassinello, M., Lopez Bravo, M., Molina Martinez, M., Diez Nicolas, J., Montero Lopez, P., & Schettini del Moral, R. (2011). Successful ageing: Criteria and predictors. *Psychology in Spain*, 15(1), 94–101.
- Freund, A. & Baltes, P. (1999). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correction to Freund and Baltes (1998). *Psychology and Aging*, 14(4), 700-702.
- Freund, A. & Baltes, P. B. (2002a). The addictiveness of selection, optimization, and compensation as strategies of life management: evidence from a preference study on proverbs. *Journals of Gerontology: Psychological sciences*, 57, 426-434.

- Freund, A. (2008). Successful aging as management of resources: the role of selection optimization, and compensation. *Research in Human development*, 5 (2), 94-106.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life-management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13, 531–543.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2000). The orchestration of selection, optimization, and compensation: An action-theoretical conceptualization of a theory of developmental regulation. In W. J. Perrig & A. Grob (Ed.), *Control of human behavior, mental processes and consciousness* (pp. 35–58). Mahwah, NJ: Erlbaum
- Freund, A. M., & Riediger, M. (2003). Successful aging. In: R. M., Lerner, M. A., Easterbrooks, J., Mistry, & I. B. Weiner (Ed.), *Handbook of psychology. "Developmental psychology"*. (pp. 601-628). John Wiley & Sons, Inc.
- Freund, A. & Baltes, P. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13(4), 531-543.
- Freund, A. M. & Ebner, N. C. (2005). The aging self: Shifting from promoting gains to balancing losses. In: Greve, W., Rothermund, K. & D., Wentura (Ed.), *The adaptive self: personal continuity and intentional self-development* (185-202) New York: Hogrefe.
- Gillespie, A. (2007). *Selection and optimization: Applications to older Adult volunteers*. Doctoral dissertation, university of Guelph.

- Glen, N. (2018). Music in a new key: The socio cultural impact of the new Horizons Band programme and its relationship to Baltes' selective optimization with compensation model. *International journal of community music, 11* (2), 199-212.
- Hahn, E. & Lachman, M. (2014). Every day experiences of memory problems and Control: The adaptive role of selective optimization with compensation in the context of memory decline. *Aging, Neuropsychology, and cognition, A Journal on normal and dysfunctional development, 22* (1), 2015.
- Hamid, T., Momtaz, Y., & Ibrahim, R. (2012). Predictors and prevalence of successful aging among older Malaysians. *Gerontology, 58*(4), 366–370.
- Jopp, D., & Smith, J. (2006). Resources and Life – management strategies as determinants of successful aging: on the protective effect of selection, optimization, and compensation. *Psychology and aging, 21* (2), 253 – 265.
- Kelly, A., Fousset, C., rogers, W. & Fisk, A. (2012). Responding to Home maintenance challenge Scenarios: the role of selection, optimization, and compensation in aging in-place. *Journal of applied Gerontology, 33* (8).
- Knecht, M., & Freund, A. (2017). The use of selection, optimization, and compensation (SOC) in goal pursuit in The daily lives of middle – aged adults. *European journal of developmental psychology, 14* (3), 350-366.
- Lang, F. R & Rohr, M. (2015). Successful aging in Societies of Long Living: The model of Selection, optimization, and compensation. In: wright, J. (ed.). *International encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences* (2 nd ed, pp. 667 -672).

- Lang, F. R. & Rohr, M. (2015). Successful aging in Societies of Long Living: The model of Selection, optimization, and compensation. In J. wright (ed.). *International encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences* (2 nd ed., pp. 667 -672).
- Lang, F., Riechmann, N. & Baltes, M. (2002). Adapting to aging Losses: Do resources facilitate strategies of selection, compensation, and optimization in ever a day functioning. *The journals of gerontology*. 57(6), 501-509.
- Louden,L.(2005). *Identity Development across the life span*. Unpublished Doctoral dissertation. University of North Texas.
- Miller, S. (2016). Connecting East and West bya developmental theory for older adults: application of Baltes' selection, optimization, and compensation model. *Applied mussing research*, 29, 113-115.
- Miller, S. (2016). Connecting East and West bya developmental theory for older adults: application of Baltes' selection, optimization, and compensation model. *Applied mussing research*, 29, 113-115.
- Montross, L., Depp, C., Daly, J., Reichstadt, J., Golshan, S., Moore, D. ... Jeste, D. (2006). Correlates of self-rated successful aging among community-dwelling older adults. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14(1), 43–51.
- Moss, N. E. (2002). Gender equity and socioeconomic inequality: A framework for the patterning of women's health. *Social Science & Medicine*, 54(5), 649 661.
- Palmore, E. (1979). Predictors of successful aging. *Gerontologist*, 19 (5 Pt 1) 427–431.
- Penningroth, S. & Scott, W. (2012). Age-related differences in goals: testing predications from selection, optimization, and

- compensation theory and socio emotional, selectivity theory. *Aging and Human development*, 74 (2), 87-111.
- Remillard, E., Fausset, C., & Fain, w. (2017) . aging with long-term impairment: Maintaining activities of daily living via selection, optimization, and compensation. *The gerontologist*.26, 1-11.
- Robinson, S., Rickenbach, E. & Lachman, M. (2016). Self regulatory strategies in daily life: selection, optimization, and compensation and every day memory problems. *International journal of Behavioral development*, 40 (2), 126-136.
- Shaughnessy, J.J., Zechmeister, E. & Zechmeister, J. (2006). *Research methods in psychology*. New York: Mc Graw Hill.
- Son,J.(2006). *Physical activity in later life: The role of constraints, Negotiation,Motivation,selective, optimization with Compensation, Age and Gender*. doctoral dissertation, The Pennsylvania state university.
- Stern, Y., Gurland, B., Tatemichi, T. K., Tang, M. X., Wilder, D., & Mayeux, R. (1994). Influence of education and occupation on the incidence of Alzheimer's disease. *JAMA*, 271(13), 1004–1010.
- Strawbridge, W., Cohen, R., Shema, S., & Kaplan, G. (1996). Successful aging: Predictors and associated activities. *American Journal of Epidemiology*, 144(2), 135–141.
- Teshale, S. & lachman, M. (2016). Managing daily Happiness: The relation ship Between Selection, optimization and compensation strategies and well-Being in adulthood. *Psychol aging*, 31(7), 687-692.

- United Nations. (2010). *World population ageing: 1950–2050*. New York, NY: Author.
- Uttal,D. & Perlmutter, M (1989). Toward a broader conceptualization of development: The role of Gains and losses across the life span. *Developmental review*, 9(2), 101-132.
- Vanden Bos, G. (2007). *APA dictionary of psychology, Washington,D.c: American psychological Association*.
- VandenBos.G.R.(2007). *APA dictionary of psychology. Washington: American psychological Association*.
- Venz, L. & Sonnevtag, s. (2015) Being engaged when resources are low: A multi – source study of selective optimization with compensation at work. *Journal of vocational Behavior*, 91, 97-105.
- Watermann,H., Fasbender,U., & Klehe, U.C. (2021). Predicting the self- regulated job search of mature- aged job seekers: the use of elective selection, loss- Based selection, optimization and compensation strategies. *Journal of vocational behavior*. 128., Article 103591. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103591>
- Whitaker,J. (2015). *Traditional faculty in transition: Theory, change, and preparation for the online paradigm*. doctoral dissertation, Alabama university.
- Zacher,H.,chan,F.Bakker,A.&Demerouti,E.(2015).Selection,optimization,and compensation strategies: interactive effects on daily work engagement. *Journal of vocational behavior*. 87,101-107
- Zajac- lamparsska, I.(2021). *Selection, opimisation and compensation strategies and their relationship with well- being and impulsivity in early, middle and late adulthood on a polish*

sample. BMC psychology. [http:// Doi.org/ 10.1186/s4359-021-00650-2](http://Doi.org/10.1186/s4359-021-00650-2).

Zhang, w.,& Radhokrishnan, k. (2018). Evidence on selection, optimis- ation, and compedation strategies to optimize aging with multiple chronic conditions: A literature review. *Geriatric nursing*, 39, 534- 542.