

## مقياس الشيخوخة النفسية

إعداد: أ.د. حسام محمود زكي علي..

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية.. كلية التربية.. جامعة المنيا..

### • مقدمة:

إن المجتمعات المتقدمة والتي تسعى لتواكب ركب الحضارة والتقدم يكون لزاما عليها البحث في القدرات البناءة لدى أبنائها وشبابها ومعلميها خاصة، فيتم توفير الظروف الصحية المناسبة لذلك، فتبدع عقولهم وتنتج أيديهم وترتفع قيمهم، لذا فيجب تشجيع الشباب ودراسة ما يقابلهم من عقبات قد تحول بينهم وبين حسن استغلال قدراتهم بصورة إيجابية، ومن أبرز تلك المعوقات، ما يسمى بالشيخوخة النفسية Psychological Aging، والتي لا تُصيب المسنين فقط بل يقع في شباكها كثير من الشباب وطلاب كليات التربية معلمي المستقبل خاصة، نظرا لما قد يعانونه من ضغوط ومشكلات، لا سيما مع انتشار فيروس كورونا، وما صاحبه من اضطرابات، ووفقا لمبدأ الفروق الفردية بين هؤلاء الشباب فعلى المجتمع أن يحاول تنمية الجانب الإيجابي لديهم ومعالجة الجانب السلبي أيضا؛ حيث إنهم معلمو المستقبل ومن خلالهم يمكن تنمية ونقل الجانب الإيجابي لأبنائنا من المتعلمين.

وحسب ما ذكرته هدى قناوي (٧، ١٩٨٧) فإنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين في عمر دخول الفرد الشيخوخة في جوانبها المتنوعة: النفسية والجسمية والاجتماعية والعقلية، بل إن دخولها مرتبط باضمحلال القدرات وعدم القدرة على التوافق المجتمعي؛ حيث إن ذروة القدرات تتوقف في سن العشرين وبعضها يتوقف في سن الأربعين، إضافة لأن كل القدرات لا تتوقف في وقت واحد أو بمعدل واحد، حيث إنها مرتبطة بقدرة الفرد على التوازن بين عمليتي البناء والهدم، وهو ما قد يحدث في مراحل الحياة المتنوعة للفرد وليست في آخر عمره فقط.

وفي الوقت الذي أصبح فيه الأمر أكثر صعوبة أمام الفرد في العصر الحديث فيشعر باضطرابات في الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية؛ فأصبح لديه مشكلات في شعوره بالتمكين، إضافة للشعور بالاغتراب والتعارض بين ذاته الفردية والجماعية؛ لذا فأصبحت الشيخوخة تدب باستمرار باب الفرد الحديث سريعا؛ فبمجرد خروجه من مرحلة الطفولة، يجد الشيخوخة تقابله، بسبب المسار الحضاري الرديء، فأصبح الشباب شيوخا في الجوانب الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية (يوسف أسعد، ٢٠١١، ٩٩).

ويقابل معلم المستقبل عدة صعوبات، منها: قدرته على تحقيق التوازن في العلاقة الجيدة مع المتعلمين والمحافظة على الانضباط داخل الصف، وعدم قدرته على اختيار التخصص المناسب له نتيجة لعملية توزيع مكتب التنسيق وأنظمة التشعب بكليات التربية، كذلك قلّة رواتب المعلمين وعدم توافر الحوافز المادية والمعنوية لهم، إضافة لبعض الصعوبات المعرفية والتخصصية، كذلك صعوبات متصلة بمنظومة قيم المدرسة والمناخ التنظيمي

داخلها، وصعوبات أخرى متعلقة بكثرة المسؤوليات والوظائف الملقاة على عاتقه في مرحلة الإعداد كطالب معلم في الكلية، إضافة للعديد من المشكلات الأخرى والتي قد تقابله كمعلم وترجع لعلاقته مع مجتمع المدرسة ومن فيه، وكذلك الشك في قدرته ومراعاته للفروق الفردية، وقيامه بعملية التقييم، وتنظيم العمل في الفصل، وتمكنه من المادة التعليمية في تخصصه، واستخدامه للوسائل التعليمية، وإقامته علاقة إيجابية مع أولياء أمور التلاميذ، وزيادة عدد التلاميذ داخل الفصول، والشك كذلك في قدرتهم على الإجابة على جميع أسئلة المعلمين [محمد الأشقر، ٢٠١٠، ٤٠-٤١]؛ ( Simic´ Simic´, Jokic´ & Vukelic´, 2019, 8).

لذا فإن متغير الشيخوخة النفسية من المتغيرات التي تعترض الصحة النفسية للشباب معلمي المستقبل، وسط ما قد يعاونه من ضغوط، وهذا ما تمت ملاحظته من الباحث الحالي أثناء تدريسه لبعض طلاب كليات التربية معلمي المستقبل، فتمت ملاحظة بعض السلوكيات السلبية والتي تدل في مجملها على العجز والاستسلام واليأس، مما قد يندرج بالسلوك السلبي لهؤلاء الطلاب المعلمين مستقبلاً؛ وبذلك فقد أحس الباحث المشكلة ولاحظها أيضاً أثناء قيامه بأحد بحوثه السابقة؛ حيث إن أحد الطلاب ذكر نصاً أنه "يشعر بالشيخوخة رغم أنه في مرحلة الشباب" (حسام علي، ٢٠٢٠)، مما يمثل مشكلة خاصة مع ما تنادي به الحكومة المصرية الآن من توفير وتحقيق مبادرة "حياة كريمة"، مما كان دافعا لدراستها ومحاولة تخفيف بعض أعراضها، بل لقد تم إجراء جانب قبل استطلاعي من الدراسة الحالية وتم توجيه عدد من الأسئلة المفتوحة لعينة من أعضاء هيئة التدريس وطلاب كليات التربية معلمي المستقبل على النحو المبين في جزء أدوات الدراسة الحالية، مما يدعم ما تمت ملاحظته، ويؤيد فكرة بناء مقياس لذلك المتغير يتمتع بالخصائص السيكومترية.

ومن الجدير بالذكر أن الشيخوخة النفسية في الدراسة الحالية تشمل عدداً من الأبعاد، منها: الاغتراب النفسي والذي يشمل عدداً من المكونات ومنها العزلة والانفصال أو اللا انتماء لمن حول الفرد رغم معيشته معهم، وعدم الارتياح والقلق الداخلي أو الخارجي، والعجز وفقدان القدرة من جانب الفرد وشعوره بالاستسلام وبأنه لا حول له ولا قوة، والتشاؤم واليأس من جانب الفرد نظراً لعدم الرضا عن الحياة حوله، والتمركز حول الذات وانشغال الفرد بنفسه بما لا يتيح له الفرصة لمشاركة الآخرين، واللامعنى حيث لا يكون لدى الفرد معنى واضح في الحياة، فحياته أقرب للعبث والرتابة، واللامعيارية حيث يفقد الفرد المعايير التي توجه وتنظم السلوك وتضطرب القيم لديه (عبد الحميد الشاذلي، ٢٠٠٨، ١٧-١٨).

وتوجد أعراض نفسية تشير لإصابة الشباب بالشيخوخة النفسية والتي تنتج عن توتر العلاقات بين الفرد وغيره من الناس كالوالدين وباقي أفراد الأسرة والأقارب والأصدقاء، فتظهر المشاعر العدائية السلبية، إضافة لبعض ردود الأفعال السلبية كالتفكير في الموت مع تزامن الأزمات المادية والنفسية، فنجدهم يعانون من بعض الاضطرابات السيكوسوماتية كتوهم المرض وضعف الذاكرة، وهذه أعراض أصلاً تصاحب كبار السن في مرحلة الشيخوخة غالباً (حليم العنكوشي، ٢٠١٥، ٢٢).

ويُعرفها الباحث الحالي بأنها اضطراب يشير للمشاعر السلبية والسلوكيات غير التوافقية المرافقة لمرحلة الشيخوخة، والتي يجدها الطلاب معلمو المستقبل في مرحلة شبابهم، والمتمثلة في القلق العام والاعتراب النفسي واللاتمكين النفسي واضطرابات التواصل؛ حيث يشير القلق العام لما يجده المفحوص من توترات حياتية عامة، تنعكس على جوانبه المتنوعة ويصاحبها غالباً تغيرات جسمية غير محمودة، مما يساعد في ظهور بعض السلوكيات غير السوية، فيظهر كشيخ في مرحلة الهرم. أما الاعتراب النفسي فيعبر عما يجده المفحوص من مشاعر سلبية في حياته تجعله يشعر بالغربة والانفصال عن ذاته والآخرين وعن الحياة عامة حوله، ويشمل العجز والرتابة والالتماء والتشاؤم مع التمرکز حول الذات وفقدان الأهداف. في حين نجد اللاتمكين النفسي يشمل ما يجده المفحوص من عدم تمكنه في الحياة عامة، فلا يشعر بالمعنى فيما يقوم به، ولا يمكنه تقرير مصيره في الحياة، كما يفقد قدرته على التأثير في محدثات الأمور حوله، مما يقلل شعوره بالكفاءة والفعالية في الحياة. وكذلك اضطرابات التواصل وتُشير للتوترات التي يجدها المفحوص في علاقاته سواء بنفسه أو الآخرين من خلال ما يظهر عليه في اضطرابات تواصلية في الجانبين اللفظي أو غير اللفظي، مما يزيد من عزلته ودخوله في مرحلة الشيخوخة النفسية سريعاً. وتقاس الشيخوخة النفسية بأبعادها إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس الحالي.

### • وصف المقياس:

صمم المقياس وهو يتضمن خمسة أبعاد تعبر عن جوانب الشيخوخة النفسية، ونظراً لأن ذلك المتغير يجمع بين كثير من السلبيات، فيجب مراعاة طبيعة وخصائص العينة والفترة الزمانية التي يتم التطبيق فيها، وهذه الأبعاد تتمثل في: القلق العام والاعتراب النفسي واللاتمكين النفسي واضطرابات التواصل، ويقع المقياس في (٤٧) بند.

### • تطبيق المقياس:

يطلب من المفحوص وضع علامة (□) أمام كل بند تحت الاختيار المناسب والمعبر عن رأيه، والمقياس غير موقوت بوقت معين، ويمكن أن يُطبق المقياس بالطريقة الفردية، كما يمكن تطبيقه بالطريقة الجماعية، وإن كانت الطريقة الفردية أدق؛ حيث يتوفر للمفحوص الجو المناسب مما لا يشته انتباهه ولا يجعله يتأثر بالآخرين، ولا بد من الإجابة على كل بند وعدم ترك أي منها دون إجابة من المفحوص.

### • مبررات إعداد المقياس:

تمَّ إعداد المقياس الحالي نظراً لوجود بعض المبررات، ومنها

- أ - عدم وجود مقاييس - في حدود علم الباحث - قد تناولت الشيخوخة النفسية في البيئة المصرية خاصة، خاصة أن متغير الشيخوخة النفسية متغير اجتماعي في المقام الأول.
- ب - بالرغم من أنه توجد بعض مقاييس الشيخوخة النفسية في بيئات غير البيئة البحثية الحالية، إلا أنها تختلف عن هدف المقياس الحالي والعينة المطبق عليها.

### • بناء المقياس:

مرَّ المقياس في إعدادة بعدة خطوات تتمثل في:

أعدَّ المقياس لتحقيق أهداف الدراسة، نظرا لعدم وجود مقاييس - في حدود علم الباحث - قد تناولت الشيخوخة النفسية بصفة عامة وبصفة خاصة وفقا لما ذكره أفراد العينة قبل الاستطلاعية من أعراض.

### • خطوات إعداد المقياس:

مرَّ المقياس في إعداده بعدة خطوات تتمثل في:

- (١) الاطلاع على بعض الأطر النظرية الخاصة بالشيخوخة بصفة عامة والشيخوخة النفسية خاصة، مثل: عباس عوض (١٩٩٩)، وبدر العمر (٢٠٠٢)، و (Reker 2009)، وجولتان حجازي وعطاف أبو غالي (٢٠١٠)، ومنال عبدالفتاح (٢٠١٠)، وعبدالعزيز حسين (٢٠١٠)، وحليم العنكوشي (٢٠١٥)، وأزهار السباب (٢٠١٨)، و Martire & Isaacowitz (2021)، وحسام علي (٢٠٢٢).
- (٢) توجيه سؤال عام مفتوح عن الشيخوخة النفسية لعدد ١٠ من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة المتخصصين (٥)، وعدد ٢٦ من طلاب كليات التربية جامعة المنيا - على سبيل الدراسة قبل الاستطلاعية - مثل: من وجهة نظرك ما أبرز الأعراض التي تدل على حدوث الشيخوخة لدى الأفراد بصفة عامة والشباب خاصة؟ وماذا تعني الشيخوخة النفسية من وجهة نظرك؟ وهل ترى أن الناس حولك يعانون مزيدا من الشيخوخة النفسية؟ اذكر أمثلة على ما تقول، ثم تحليل محتوى ومضمون الاستجابات.
- (٣) وضع الصورة المبدئية للمقياس؛ حيث تكون من (٤٨) بندا موزعا على أربعة أبعاد، وهي: القلق العام والاعتراب النفسي واللاتمكين النفسي واضطرابات التواصل.
- (٤) وضعت أربعة بدائل للإجابة عن كل بند (موافق بشدة ٤، موافق ٣، معترض ٢، ومعترض بشدة ١) للبنود الموجبة وتعكس للسالبة.
- (٥) تمَّ عرض المقياس في صورته الأولية على بعض المحكمين من المختصين ٥، وتمَّ تعديله بناءً على رأيهم، وأصبح المقياس صالحا للتطبيق الاستطلاعي بعدد بنود (٤٨) بندا.

(٥) تم الاستعانة بأعضاء هيئة التدريس نظرا لعدم وجود مقاييس ودراسات للشيخوخة النفسية في البيئة المصرية، وللوصول لمقترحات حول أبعاد المقياس.

(٥) أ.د. إبراهيم علي إبراهيم، أ.د. سيد عبد العظيم محمد أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة المنيا، أ.د. حليم صخيل العنكوشي أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية

(٦) طُبِّقَ المقياس على عينة من طلاب كليات التربية بجامعة المنيا عددهم (٥١٨) كعينة استطلاعية.

(٧) إجراء الاتساق الداخلي: بحساب ارتباط درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتيجة دلائل كل البنود إحصائياً وتراوح معامل الارتباط بين (٠.١٣٥ : ٠.٦٨٤).

### • تصحيح المقياس ونقد الدرجات:

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٤٧-١٨٨) ووضعت أربعة بدائل للإجابة عن كل بند من البنود الموجبة؛ حيث نجد موافق بشدة وتعطى أربعة درجات وموافق وتعطى ثلاث درجات، ومعترض وتعطى درجتان، ومعترض بشدة وتعطى درجة واحدة، وتُعكس في البنود السالبة وهي أرقام (١-٧-١٣-١٤-١٩-٢١-٣١-٤٠-٤٦).

### • الانساق الداخلي:

أجرى الاتساق الداخلي بحساب ارتباط درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح ذلك جدول (١).

جدول (١): الاتساق الداخلي من خلال ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للبعد (ن ٥١٨)

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	♦♦٠.٢٠٩	١٣	♦♦٠.٣٢٩	٢٥	♦♦٠.٥١٧	٣٧	♦♦٠.٦٥٥
٢	♦♦٠.٥٥٩	١٤	♦♦٠.٣٤٤	٢٦	♦♦٠.٤٥٨	٣٨	♦♦٠.٥٩٨
٣	♦♦٠.٦٣٧	١٥	♦♦٠.١٤٨	٢٧	♦♦٠.٣٩٥	٣٩	♦♦٠.٥٩٦
٤	♦♦٠.٥٦٦	١٦	♦♦٠.٥٥٠	٢٨	♦♦٠.٧٨	٤٠	♦♦٠.٥٨٤
٥	♦♦٠.٥٩١	١٧	♦♦٠.٣٢٦	٢٩	♦♦٠.٥٩٤	٤١	♦♦٠.٢٨٠
٦	♦♦٠.٤٤٨	١٨	♦♦٠.٦٦٠	٣٠	♦♦٠.٢٣٣	٤٢	♦♦٠.٤٣٥
٧	♦♦٠.١٣٥	١٩	♦♦٠.٣٥٠	٣١	♦♦٠.٣٦٥	٤٣	♦♦٠.٤٧٧
٨	♦♦٠.٣٠٨	٢٠	♦♦٠.٤١٦	٣٢	♦♦٠.٣٠١	٤٤	♦♦٠.٦٥٨
٩	♦♦٠.٥٣٩	٢١	♦♦٠.٥٤٨	٣٣	♦♦٠.٤١٩	٤٥	♦♦٠.٤٩٩
١٠	♦♦٠.٥٨٣	٢٢	♦♦٠.٤٠١	٣٤	♦♦٠.٣٨٠	٤٦	♦♦٠.٦٤٥
١١	♦♦٠.٣٨٤	٢٣	♦♦٠.٥١٢	٣٥	♦♦٠.٦٨٤	٤٧	♦♦٠.٣٨١
١٢	♦♦٠.٢٨٥	٢٤	♦♦٠.٣٦٥	٣٦	♦♦٠.٦١٩	٤٨	♦♦٠.٥٦٢

♦♦ معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) ♦♦ معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠٥)

بعد إجراء الاتساق الداخلي يتضح أن جميع العبارات مرتبطة بالدرجة الكلية للبعد بصورة دالة إحصائية

### • التحليل العاملي :

أجرى التحليل العاملي لبنود المقياس وعددها (٤٨) بندا، من خلال برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المتعامد Varimax، وقد أسفرت النتائج النهائية عن أربعة أبعاد و(٤٧) بندا، لذا فقد حذف التحليل العاملي بندا واحد رقم (٧) وذلك بناءً على:

- أ- محك التشعب الجوهري للبعد العامل < ٠.٣ وفقاً لمحك جيلفورد.  
ب - محك جوهريّة العامل < (٣) ثلاثة تشعبات جوهريّة.

### جدول (٢): أبعاد مقياس الشيخوخة النفسية وعدد بنود

رقم ومسمى البعد	عدد البنود	أرقام البنود
القلق العام	١٢	٤-٥-٨-١٥-١٦-٢١-٢٥-٢٦-٣٤ ٣٥-٤٦-٤٧
الاغتراب النفسي	١٢	٧-٩-١١-١٧-١٨-٢٢-٢٩-٣٠-٣٧ ٣٨-٤٣
اللاتمكين النفسي	١٢	١-٣-١٠-١٢-١٩-٢٠-٢٨-٣١-٣٩-٤٠ ٤٤-٤٥
اضطرابات التواصل	١١	٦-١٣-١٤-٢٣-٢٤-٢٧-٣٢-٣٣ ٣٦-٤١-٤٢
الدرجة الكلية	٤٧	كل البنود سابقة الذكر

### • صدق المقياس :

تم حساب الصدق بطريقتين :

أ- صدق المحكمين: عُرضَ المقياس على بعض مختصي علم النفس بجامعة المنيا وجامعة القادسية ممن اشتغل بمتغيرات قريبة من الدراسة الحالية، وعلى رأيهم حُذفت وُعُدلت بعض البنود، ثم الوصول للصورة الأولية للمقياس.

ب- الصدق العاملي: وذلك من خلال ما أسفر عنه التحليل العاملي من تشعبات كما بجدول (٣)

## جدول (٣): تشبعات بنود مقياس الشيخوخة النفسية (ن = ٥١٨)

البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
التشبع	البند	التشبع	البند	التشبع	البند	التشبع	رقم البند
٠.٤٣٢	٦	٠.٤١٤	١	٠.٥٦٩	٢	٠.٥٧٥	٤
٠.٤١٣	١٤	٠.٦٤٤	٣	٠.٤٣٤	٨	٠.٦٠١	٥
٠.٣٧٢	١٥	٠.٤٥١	١١	٠.٥٨٨	١٠	٠.٥٥٧	٩
٠.٣٥٤	٢٤	٠.٤٩٥	١٣	٠.٣٤٠	١٢	٠.٥٦٥	١٦
٠.٥٢٣	٢٥	٠.٥٦٦	٢١	٠.٦٧٢	١٨	٠.٣٠٢	١٧
٠.٣٢٢	٢٨	٠.٤٢٠	٢٠	٠.٣٢٣	١٩	٠.٥٢٩	٢٢
٠.٤١١	٣٣	٠.٦٠٨	٢٩	٠.٥١٥	٢٣	٠.٤٥١	٢٦
٠.٣٦٣	٣٤	٠.٤٦٥	٣٢	٠.٤٠٥	٣٠	٠.٣٨٠	٢٧
٠.٦٧٧	٣٧	٠.٥٩٧	٤٠	٠.٣٥٧	٣١	٠.٧٠٠	٣٥
٠.٤٢٧	٤٢	٠.٤٣٩	٤١	٠.٦٢٥	٣٨	٠.٦٣٢	٣٦
٠.٤٦٩	٤٣	٠.٤٨٣	٤٥	٠.٦٠٦	٣٩	٠.٣٨٧	٤٧
		٠.٦٥٤	٤٦	٠.٦٧٠	٤٤	٠.٥٧١	٤٨
الكلية ١١.٩	٢.١٦	٣.٣٣		٣		٣.٤١	الجذر الكامن
الكلية ٢٥.٣٢	٤.٦	٧.١		٦.٣٨		٧.٢٥	نسبة التباين

يتضح من جدول (٣) أن البند رقم (٧) لم يتشبع عند إجراء التحليل العاملي، فكان تشبعه أقل من ٠.٣، لذا فقد حُذِفَ من المقياس؛ لذلك فنجد أن البعد الأول بلغت قيمة الجذر الكامن له (٣.٤١)

ونسبة التباين (٧.٢٥)، وقد استوعب (١٢) بندا، ويمكن تسمية هذا البعد "القلق العام". كما يتضح أن البعد الثاني بلغت قيمة الجذر الكامن له (٣) ونسبة التباين (٦.٣٨)، وقد استوعب (١٢) بندا، ويمكن تسميته "الاغتراب النفسي".

أما البعد الثالث فقد بلغت قيمة الجذر الكامن له (٣.٣٣) ونسبة التباين (٧.١)، وقد استوعب (١٢) بندا أيضا، ويمكن تسميته "اللاتمكين النفسي". وكذلك البعد الرابع حيث بلغت قيمة الجذر الكامن له (٢.١٦) ونسبة التباين (٤.٦)، وقد استوعب (١١) بندا، ويمكن

تسميته "اضطرابات التواصل"، وبهذا يصبح العدد الكلي للبنود (٤٧) بندا بجندر كامن كلي (١١.٩)، ونسبة تباين كلية (٢٥.٣٢).

### • ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بطريقتين :

طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (أستخدِمَ معادلةة التصحيح-Sperman Brawn) وكانت النتيجة كما بجدول (٤).

**جدول (٤) : معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الشيخوخة النفسية**

الطريقة / رقم البعد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الكلي
معامل ثبات ألفا كرونباخ	٠.٨٢	٠.٧٦	٠.٧٧	٠.٦٥	٠.٩٢
معامل الارتباط بين الجزئين (الثبات قبل التصحيح)	٠.٦٧	٠.٥٦	٠.٦٥	٠.٤٦	٠.٨٤
معامل الثبات بعد التصحيح (التجزئة النصفية)	٠.٨٠	٠.٧٢	٠.٧٦	٠.٦٣	٠.٩١

### • الصورة النهائية للمقياس :

أصبح المقياس في صورته النهائية يتكوّن من (٤٧) بندا، منه (٣٨) بندا موجبا يقيس وجود الشيخوخة النفسية، وطريقة تصحيحها (موافق بشدة ٤، موافق ٣، معترض ٢، معترض بشدة ١)، وباقي البنود (٩) سالبة يكون التصحيح لها وفق (موافق بشدة ١، موافق ٢، معترض ٣، معترض بشدة ٤)، وأرقام البنود السالبة (١ - ٧ - ١٣ - ١٤ - ١٩ - ٢١ - ٣١ - ٤٠ - ٤٦)، وبذلك تكون أقصى درجة للمفحوص على المقياس (١٨٨)، وأقل درجة (٤٧)، ضمن خمسة أبعاد.

### مقياس الشيخوخة النفسية

الاسم: الفرقة الدراسية: الأولى( ) / الثانية( ) / الثالثة( ) / الرابعة ( )

الجنس: ذكر( ) / أنثى( ) الكلية: ..... الشعبة: .....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، عزيزي الطالب / ة

نظرا لأهمية الجانب النفسي ودوره في مساعدة الطالب المعلم في التغلب على عقبات الحياة، نقدم لكم هذا المقياس، للوقوف على بعض الجوانب النفسية لديكم معلمي المستقبل، وعليه نأمل منكم التكرم بالإجابة على العبارات التالية واختيار بديل واحد فقط من البدائل المتاحة، مع التأكيد على أن البيانات المذكورة سرية ولا تستخدم إلا في مجال البحث العلمي فقط.

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	معارض بشدة	معارض
١	أتقن المهارات اللازمة لوظيفتي كمعلم مستقبلا.				
٢	تزداد أزماتي النفسية مع تقدي في السن.				
٣	أفتقد الاستمتاع بالحياة.				
٤	أرى أنني أعاني بعض أعراض الشيخوخة قبل الأوان.				
٥	أصبحت أعاني من صعوبات في التذكر أكثر مما مضى من أوقات.				
٦	أصبح مظهري الشخصي لا يمثل لي أهمية أمام الآخرين.				
٧	لدي كثير من الأهداف التي أسي لتحقيقها.				
٨	أشعر بتوترات في جسمي عند تعرضي للمشكلات الحياتية.				
٩	فقدت الاهتمام بالآخرين.				
١٠	عملي كمعلم مستقبلا ليس له قيمة بالنسبة لي.				
١١	أعتقد أنه لا يوجد ما يستحق الاهتمام به أكثر من ذاتي.				
١٢	أصبحت أكثر اعتمادية على الآخرين في قضاء حوائجي.				
١٣	أجيد التواصل لفظيا مع المحيطين بي بصورة إيجابية.				
١٤	يمكنني فهم لغة جسم الآخرين حولي.				
١٥	أشعر بتقلبات في ضغط الدم نتيجة ما أتعرض له من توترات.				
١٦	فوجئت بظهور بعض الشعر الأبيض في جسمي.				
١٧	أشعر أنني مسلوب الإرادة.				
١٨	لو أتيت لي الهجرة خارج البلاد سأفعل فوراً دون تردد.				
١٩	أشعر بقيمتي كإنسان في مجتمعي الحالي.				
٢٠	أتردد في اتخاذ كثير من قرارات حياتي.				

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	معارض	معارض بشدة
٢١	أرى أنني شخصية متزنة غير متوترة.				
٢٢	أشعر بقرب نهاية حياتي.				
٢٣	في تواصلتي مع المحيطين بي، أقول أول ما يتبادر لذهني دون تفكير.				
٢٤	أرى أن البعد عن الناس غنيمة.				
٢٥	أرى أن التفكير في المستقبل أمر يقلق الفرد.				
٢٦	أصبحت شهيتي للطعام أقل مما سبق.				
٢٧	نبرات صوتي واحدة لا تتغير في تواصلتي مع الآخرين.				
٢٨	تسيطر على فكري مواقف الضعف التي مررت بها.				
٢٩	أرى أن كثيرا من القيم اختفت من عصرنا الحالي.				
٣٠	أشعر بالملل من وقت فراغي.				
٣١	أرى أنني عضو مؤثر في الحياة حولي.				
٣٢	زياراتي لأقاربي محدودة.				
٣٣	منشوراتي في وسائل التواصل الاجتماعي لا تحظى بتقدير الأصدقاء.				
٣٤	أصبحت أشعر بالإرهاق ونقصان الطاقة سريعا.				
٣٥	مزاجي يتقلب سريعا أثناء اليوم.				
٣٦	يغلب التوتر على علاقاتي بالمحيطين بي.				
٣٧	أعاني من الرتابة في أغلب أمور حياتي.				
٣٨	من الصعب إيجاد وسيلة للترفيه بها عن نفسي.				
٣٩	من الصعب علي التحكم فيما يحدث حولي من أحداث.				
٤٠	يحظى عملي كمعلم مستقبلا بالتقدير المجتمعي.				
٤١	أرى أنني كمعلم مستقبلا لا أحظى بقدرة على جذب انتباه التلاميذ.				

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	معارض	معارض بشدة
٤٢	أعاني من بُعدي عن أهلي نفسياً.				
٤٣	أشعر بالوحدة حتى ولو كنت وسط الناس.				
٤٤	أرى أن ما تعلمته في الجامعة ليس له أهمية عملية مستقبلاً.				
٤٥	أشعر وكأن لا حول لي ولا قوة وسط هذا المجتمع.				
٤٦	أرى أنني أتمتع بمستوى جيد من الصحة العامة.				
٤٧	أعاني بعض اضطرابات النوم (مثل: صعوبة الدخول فيه أو الاستيقاظ منه بصعوبة، الكوابيس والأحلام المزعجة).				

### • المراجع:

- أزهار محمد مجيد السباب. (٢٠١٨). الشيخوخة النفسية عند المتزوجين قسراً. مجلة العلوم النفسية، مركز البحوث النفسية- العراق، ٢٨(٢)، ٦٤٧-٦٨٨.
- بدر عمر العمر. (٢٠٠٢). الشيخوخة بين الفرد والأسرة والمجتمع: دراسة لأوضاع المسنين في المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، ١٢(١)، ١١٥-١٤٢.
- جولتان حسن حجازي وعطاف محمود أبو غالي. (٢٠١٠). مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلاية النفسية: دراسة ميدانية على عينته من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث- العلوم الإنسانية، جامعة النجاح الوطنية، ٢٤(١)، ١٠٩-١٥٦.
- حسام محمود زكي علي. (٢٠٢٠). نمط إدراك الفشل وخواء المعنى لطلاب الجامعة "دراسة سيكومترية- كLINيكية". مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية- جامعة الزقازيق، ٢٥(١٠٩)، ١١٣-١٧١.
- حسام محمود زكي علي. (٢٠٢٢). فاعلية الإرشاد النفسي الإيجابي في تخفيف بعض أعراض الشيخوخة النفسية لمعلمي المستقبل. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ١(١)، ٢٧٩-٣٥٢.
- حليم صخيل مالك العنكوشي. (٢٠١٥). التفكير الدجماتي والنسق القيمي لدى طلبة الجامعة من ذوي الشيخوخة النفسية وأقرانهم العاديين. رسالة دكتوراه، كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة بابل.
- عباس محمود عوض. (١٩٩٩). المدخل إلى علم نفس النمو "الطفولة- المراهقة- الشيخوخة". القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- عبدالعزيز حيدر حسين. (٢٠١٠). الشيخوخة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، ١٣(٢)، ١٧٣-١٨٢.

- عبدالحميد محمد الشاذلي. (٢٠٠٨). الاغتراب النفسي لدى الشباب الجامعي. القاهرة: مجموعة أجيال للنشر.
- محمد حسني عمر فؤاد الأشقر. (٢٠١٠). الصعوبات التي تواجه معلم المستقبل كما يراها المعلمون والطلبة المعلمون. المؤتمر العلمي ١٦، مستقبل إعداد المعلم في كليات التربية وجهود الجمعيات العلمية في عمليات التطوير بالعالم العربي، كلية التربية- جامعة حلوان، ٢٨-٢٩ مارس، ٣٩-٥٠.
- منال ثابت عبدالفتاح. (٢٠١٠). بناء مقياس المشاركة الاجتماعية للمسنين. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، ٢٤، ١٨٣-٢٠٤.
- هدى محمد قناوي. (١٩٨٧). سيكولوجية المسنين. القاهرة: مركز التنمية البشرية والمعلومات.
- يوسف ميخائيل أسعد. (٢٠٠١). الشباب والتوتر النفسي. القاهرة: دار غريب.
- Simic', N., Jokic', T., & Vukelic', M. (2019). Personal Construct Psychology in Preservice Teacher Education: The Path Toward Reflexivity. Journal of constructivist psychology, 32(1), 1-17
- Martire, L., M., Isaacowitz, D., M. (2021). What Can We Learn About Psychological Aging By Studying Covid-19? Journals of Gerontology: Psychological Sciences, 76(2), e1-e3
- Reker, G., T. (2009). A Brief Manual of the Successful Aging Scale (SAS), Department of Psychology Trent ,University Peterborough, Canada