OPEN ACCESS
Received: 16/09/2024
Accepted: 10/12/2024

مجلة الآداب

The Efficacy of Recreational Programs in Enhancing Psychological Adjustment among Elderly Women in Makkah

Dr. Khadija Jameel Ahmed Shahab Al-Halawani *

Kjhalawani@uqu.edu.sa

Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of a group collective recreational program in improving psychological adjustment among elderly women in Makkah. The experimental method was employed, with a purposive sample of 25 women in their life prime age, selected from Umm Al-Qura Association. The recreational program and the Psychological Adjustment Scale for Elderly (designed and prepared by author) were used. Results showed significant positive effects between pre-, post-, and follow-up measurements, particularly in personal adjustment (39.9), cognitive (16.56), and social adjustment (15.56). The program also enhanced overall mood and social participation. The study recommends integrating life experiences into professional training programs to enhance elderly women's skills and efficiency.

Keywords: Recreational program, Baddeley model, psychological adjustment, elderly.

* Assistant Professor of Developmental Psychology, Department of Psychology, College of Education, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.

Cite this article as: Al-Halawani, K. J. A. S. (2025). The Efficacy of Recreational Programs in Enhancing Psychological Adjustment among Elderly Women in Makkah, *Journal of Arts, 13*(1), 101 -139.

© This material is published under the license of Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), which allows the user to copy and redistribute the material in any medium or format. It also allows adapting, transforming or adding to the material for any purpose, even commercially, as long as such modifications are highlighted and the material is credited to its author.

(EISSN):2708-5783 ISSN:2707-5508
DOI:https://doi.org/10.35696/joa.v13i1.2451

OPEN ACCESS
تاريخ الاستلام: 16/ 09/ 2024
تاريخ القبول:10/ 12/ 2024

مجلة الآداب

فاعلية البرامج الترويحية لتحسين مستوى التوافق النفسي لكبيرات السن بمكة المكرمة

د. خديجة جميل أحمد شهاب حلو اني *

Kjhalawani@uqu.edu.sa

ملخص:

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على فاعلية برنامج ترويحي جماعي؛ لتحسين مستوى التوافق النفسي لكبيرات السن بمكة المكرمة، وبقاء أثرة خلال مدة المتابعة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واختيرت العينة بالطريقة القصدية لعدد (25) سيدة من منسوبات ربيع العمر بجمعية أم القرى، وطبقت الباحثة (البرنامج الترويحي الجماعي)، و(مقياس التوافق النفسي لكبيرات السن)، وكلاهما من إعداد الباحثة، وبعد العرض والتحليل فقد بينت نتائج الدراسة ان البرنامج الترويحي المقترح له تأثيرًا إيجابيًا بين القياسات القبلية والبعدية والتتبعية لصالح القياس البعدي لعينة الدراسة من كبيرات السن في تحسين مستوى التوافق النفسي وكان على التوالي التوافق الشخصي (39.9)، ثم المعرفي (16.56)، ثم الاجتماعي (15.56)، بالإضافة إلى المساهمة الإيجابية للبرنامج في تحسين الحالة المزاجية العامة، ورفع فاعلية المشاركة الاجتماعية، وفاعلية الأنشطة الترويحية للبرنامج في قياس الهدف، وبناء على نتائج الدراسة أوصت الباحثة بضرورة تضمين الخبرات الحياتية لكبيرات السن برامج مهنية مهارية في نفس السياق؛ للرفع من كفاءتهم ومهاراتهم.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الترويحي، نموذج "Baddeley"، التوافق النفسي، كبار السن.

* أستاذ النمو المساعد - قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة أم القرى - المملكة العربية السعودية.

للاقتباس: حلواني، خ. ج. أ. ش. (2025). فاعلية البرامج الترويحية لتحسين مستوى التوافق النفسي لكبيرات السن بمكة المكرمة، *مجلة الآداب*، *13* (1)، 101-139.

© نُشر هذا البحث وفقًا لشروط الرخصة Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)، التي تسمح بنسخ البحث وتوزيعه ونقله بأي شكل من الأشكال، كما تسمح بتكييف البحث أو تحويله أو الإضافة إليه لأي غرض كان، بما في ذلك الأغراض التجارية، شريطة نسبة العمل إلى صاحبه مع بيان أي تعديلات أُجريت عليه.

(EISSN):2708-5783 ISSN:2707-5508
DOI:https://doi.org/10.35696/joa.v13i1.2451

مقدمة:

يشكل منظور مدى الحياة التوجه الراهن لقوانين النمو الارتقائية، وبسبب الزيادة المطردة في أعداد كبار السن تتسابق أفكار المجتمعات الحديثة على المستوى المحلي والعالمي في الوقت الحالي إلى إنشاء مراكز وجمعيات ومنتديات إبداعية ومتطورة قائمة على أساس أنشطة ترويحية متنوعة ومبتكرة ذات مبادئ علمية لمعرفة الآثار الإيجابية أو السلبية التي يتأثر بها كبار السن؛ لتعزيز نقاط القوة، والحد من مستويات الضعف لديهم بدنيًا وعقليًا.

إن التقدم في السن سلم نمائي طبيعي لا بد من اجتيازه، ولكن يجب أن يكون هناك مبدأ جودة، وصيانة لكبار السن، في محاولة للحفاظ على مشاركتهم في المجتمع (مناع، وجاسم، 2018)، ومن الواجب أن يكون التركيز الأكبر في ذلك على الجوانب المعرفية والانفعالية لكبار السن؛ ليتمتعوا بجودة حياة وتوافق وتكيف أمثل (Jeste, 2010).

لذلك اهتمت قيادتنا الرشيدة بهذا الجانب الإيجابي فوضعت الخطط وأسندت المسؤولية لمجلس شؤون الأسرة الذي أوصى في المادة السادسة بتشكيل لجان فنية تستهدف وضع خطط ومشروعات وبرامج ومبادرات لتلبية احتياجات كبار السن، وتحفظ لهم حقوقهم بالتعاون المشترك بين قطاعات الدولة الثلاثة (الحكومي، والخاص، والتطوعي) وذلك ضمن مبدأ تحقيق رؤية المملكة (2030) للخروج بنتائج مذهلة على أرض الواقع، ليس فقط على مستوى المملكة، بل على الصعيد العربي والعالمي؛ للمنافسة في رفع مؤشرات الرفاه والتوافق والسعادة فيما يخص كبار السن.

وتسعى المؤسسات المهتمة إلى وضع الأنظمة التربوية وتصوغ أهداف برامجها واستراتيجياتها بما يتماشى مع التطور الذي تحظى به المعرفة في الوقت الحالي وبما يتناسب مع معارف وميول وقدرات الفئة التي تقدم لها (Mustafa & Al-Kilani, 2011).

أشارت الدراسات كدراسات: المحري (2021)؛ الصفتي والخواجة وسليمان (2021)؛ أبو الحجاج (2021)؛ الحاج (2018) إلى أن الأنشطة الترويحية تشكل هدفًا جوهريًا لبناء الفرد وإطلاق طاقته ومواهبه وإشعاره بالسعادة والغبطة؛ ليعبر عن مشاعره وأحاسيسه محققًا الوصول إلى الصحة النفسية.

إن الاهتمام بالبرامج أظهر دور التدريبات في رفع كفاءة قدرات كبار السن إلى مستوى أفضل وبشكل مستقل، وتعزيز اعتمادهم على أنفسهم وهذا ما أكدته دراسة كلٍ من (Hernández, Chávez, Marín, Torres & Fleitas, 2017, Mohammed, 2019, Shahvirdi., Koolaee & Falsafinajad, 2020).

لذلك تحتاج هذه الفئة العمرية أكثر من غيرها إلى رعاية مختلفة والاهتمام بها ومساعدتها في ضوء التغيرات الحديثة على التوافق في تعديل وتغيير سلوكها وفق متطلبات البيئة، بحيث يكون الفرد قادرًا على تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي، وبالتالي الشعور بالرضا (أمين، 2019، ص 37).

وترى الباحثة أن الاهتمام بهذه المرحلة العمرية يساعد على دفعهم إلى الشيخوخة الناجحة وتأخير الهشاشة والتدهور الحاصل للمرحلة العمرية والحفاظ على مستويات أعلى من نشاطهم ومشاركتهم في المجتمع.

وتمتاز هذه المرحلة بأساليب مختلفة للتوافق؛ منها ما يكون ذاتيًا، ومنها ما يكون ثقافيًا، واجتماعيًا، وصحيًا ويؤدي نقصُ الكفاءة عند كبير السن، والشكوى المستمرة، والشعور بالضيق المرتبط بهذه المرحلة إلى تحول جوهري في توافقهم النفسي (صادق وأبو حطب، 2017).

أظهر الاهتمام بالبرامج دور التدريبات في رفع كفاءة قدرات كبار السن إلى مستوى أفضل وبشكل مستقل، وتعزيز اعتمادهم على أنفسهم وهذا ما أكدته دراسة كلٍ من (Hernández, Chávez, Marín, Torres & Fleitas, 2017, Mohammed, 2019, Shahvirdi., Koolaee & Falsafinajad, 2020).

أشارت بعض الدراسات كدراسة المحري (2021)؛ الصفتي والخواجة وسليمان (2021)؛ أبو الحجاج (2021)؛ الحاج (2018) إلى أن الأنشطة الترويحية تشكل هدفًا جوهريًا في بناء الفرد وإطلاق طاقته ومواهبه وإشعاره بالسعادة والغبطة؛ ليعبر عن مشاعره وأحاسيسه محققًا الوصول إلى الصحة النفسية.

كما أوضحت إحصائية بيانات مشروع شيكاغوا للصحة والشيخوخة عام 2004 أن البرامج الجماعية المتنوعة ذات الفعالية في المشاركة أضعفت التدهور المعرفي والذهني بنسبة 39 % وتحسنت ذاكرة الأفراد المشاركين في تلك الأنشطة، بالإضافة إلى أن مسح البيانات النيوزيلاندية عام 2018 بيّن أن المشاركين في الأنشطة الاجتماعية أكثر ثباتًا في الصحة العقلية والتوافق النفسي شرط أن تستمر (العمري، 2022).

وترى الباحثة أن الاهتمام بهذه المرحلة العمرية يدعم قانون الشيخوخة الناجحة وتأخير التدهور الحاصل للذاكرة في هذه المرحلة العمرية والحفاظ على مستويات أعلى من نشاطها ومشاركة كبار السن في المجتمع.

ويمثل النشاط التوافقي المعرفي محورًا أساسيًا من محاور التوافق النفسي لضمان إدراك الخبرات الخارجية والداخلية التي تتطور عن طريق التفاعل بعد تحديد حالة قبول النتائج لما قام به من سلوك (قطامي وقطامي، 2022).

لذلك لم يعد الاهتمام بالبرامج وابتكارها اليوم خيارًا بل ضرورة ذات أهمية؛ لأنها تحول النظريات والمجردات إلى ثوابت وركائز أساسية في الذهن بنتائجها المدعمة بالتجربة، وتأتي الرؤية الحديثة التي نشهدها اليوم لتعزز السعي لتطوير طرق تطبيق المعرفة بأفكار جديدة، تجعل توظيف المهارات والخبرات والمعلومات والأدوات المعرفية اللازمة من قبل المهتمين أمرا ضروريا لتحقيق الفائدة المرجوة وتقديمها بطريقة مبتكرة؛ لتغيير جميع الأدوار والتركيز على العمل الجماعي الإبداعي، ويكون هو الأساس لصنع القرار والبحث وإعداد الأفراد للقيام بدورهم الحقيقي واستحداث أدوار جديدة.

ويركز أصحاب البرامج على المرونة والابتكار واحترام الأفراد وغرس القوانين والمبادئ؛ لتحقيق التكيف، ورفع إنتاجية الفرد المعرفية ووظائفه الذهنية، بما يحقق توافقه الذاتي، وتوافقه مع البيئة المحيطة في جميع مجالات الحياة، هذا ما تترجمه أهمية دراستنا التي نقف عندها باهتمام.

2-1 مشكلة الدراسة

يتزايد عدد ونسبة الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا فما فوق بين السكان. فقد وصل عددهم في عام 2019 مليار شخص. وسيرتفع هذا العدد إلى 1.4 مليار بحلول عام 2030 و2.1 مليار بحلول عام 2050، ولقد بلغت النسبة الإحصائية لعدد المسنين السعوديين (65 فما فوق) من إجمالي السكان من السعوديين لعام 2019 (4.2%)، وشكلت نسبة السيدات السعوديات الكبيرات من العدد الإجمالي للإناث السعوديات (4.4%)، وبحسب المناطق الإدارية بلغت النسبة الأعلى في التقسيم في منطقة مكة المكرمة بنسبة (24.5%) لكبيرات السن من الإناث. * (*) مجلس شؤون الأسرة.

تشير نتائج الأبحاث والدراسات -على سبيل المثال لا الحصر- كدراسة العبسي (2022؛ المحري 2021؛ منال،2021؛ أبو الحجاج،2021؛ بوعزيز،2018؛ بوراس وجمال، 2018؛ يونس، 2018؛ الحاج، 2018؛ نوري، 2017؛ سلامة والبطراوي، 2013؛ سعيد، 2012) إلى أهمية الترويح على النواحي النفسية والاجتماعية للممارسين لها من فئة كبار السن؛ إذ تساعدهم على التوافق والتكيف مع مختلف المواقف التي يواجهونها، فإن الضغوطات التي يعيشها معظم أفراد المجتمع الناتجة عن عدة اضطرابات سواء كانت صحية، أو نفسية، أو اجتماعية، أو مهنية...إلخ- أصبحت تنعكس عليهم، وولدت لديهم بعض التصرفات وردود أفعال سلبية، الأمر الذي يجعل الفرد يبحث عن متنفسٍ ما، ليخفف عن نفسه من هذه التراكمات، والضغوطات، فهناك تباين كبير من حيث درجاتها.

إن لممارسة الأنشطة المختلفة أهمية لدى كبار السن لتحسين الصحة العامة ومعالجة بعض الاضطرابات السلبية، كما تعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيًا ومهاريًا، وتساعد الفرد على أن يعمل عملًا مثمرًا لصالح الجماعة، كما تمتاز باحتوائها على عنصر المنافسة وهو أحد عوامل الارتقاء بالمستوى البدني (المؤمني وسمور، 2017).

إن الاهتمام بهذه المرحلة العمرية يساعد في تحقيق مبدأ وحقيقة الشيخوخة الناجحة وتأخير التدهور الحاصل للمرحلة العمرية والحفاظ على مستويات أعلى من نشاطهم ومشاركتهم في المجتمع، فقد أشارت الدراسات التي ارتكزت عليها الدراسة وتم الاطلاع والتحقق من نتائجها إلى أن يكون شرط الاستمرارية أساس تقدم وتحسن كبار السن.

لذلك تعتبر الأنشطة والبرامج الترويحية ذات دور هام في إشباع حاجات الفرد، وبخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل أو في أثناء أوقات الارتباط بواجبات أخرى؛ وذلك حتى يمكن تحقيق التوازن النفسي للفرد المشارك في الأنشطة (علي وبوراس وجمال، 2018).

وكلما امتازت البرامج الترويحية بالطابع الجماعي تميزت عن غيرها من البرامج ببث روح التنافسية وتحسين الفعالية المعرفية والجسدية، والألعاب التي تخلو من عنصر المنافسة يكون التقدم فيها بطيئًا على عكس الألعاب التي تمارس في شكل منافسات، واللاعب الذي يتدرب بدون منافسة يشعر بالملل بعكس ما إذا كان التدريب في شكل مسابقة أو لعبة صغيرة (عثمان، 2015).

هناك الكثير من الدول التي لا تعترف بسن معين يحد فيه العطاء والإبداع والمشاركة لبناء مجتمع أفضل متوافق من حيث أفراده ومجتمعه، فلو أتيحت الفرصة الأمثل للاهتمام بكبار السن بتوفير حياة صحية جيدة من المحتمل أن يكونوا موردًا بشريًا نافعًا بشكل فعال ليس فقط داخل أسرهم فحسب، بل أيضًا للمجتمع وسوق العمل وإعطاء تجاربهم في مختلف المجالات المتنوعة (بركات، 2016)، مما يجعل الفرد قادرًا على السعي لتنظيم حياته وحل صراعاته بطريقة مختلفة ليصل إلى الرضى والتوافق النفسي المطلوب في هذه المرحلة (جرادات، 2019).

أشار كلٌ من المحري (2021) وأمين (2019) إلى أن الحاجة تزداد إلى ممارسة البرامج كنوع من أسلوب الحياة المنتظم؛ لأنها تزيد من رفع القدرة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة والكفاءة النفسية والاجتماعية بإيجابية خصوصًا عند فئة كبار السن.

ولقد أتيحت لي الفرصة كباحثة إنسانية في مجال التخصص لمراقبة كبيرات السن في المجتمع، سواء في المرافق العامة (الصحية والثقافية)، أو المناسبات الاجتماعية الخاصة، وتعرفت من خلالها على بعض المشكلات التي تواجههن وخصوصًا ما يتعلق بالذاكرة ومشكلات تأخُّرِ أدائها؛ مما يؤثر على سلوكيات توافقهن في الحياة العامة وتحديدا من الناحية الاجتماعية والمعرفية والشخصية، ومن ذلك أنني عرفت رغبة هذه الفئة الشديدة وحرصها على التجديد والاهتمام، مما زاد شغفي بأنها مرحلة نمو ممتعة وشيقة تضيف لخبرات أي باحث الشيء الكثير من المعارف عنها.

كما لاحظت الباحثة أن الدراسات داخل المملكة العربية السعودية خاصة تمركزت حول الاهتمام بالنواحي الصحية لكبار السن، وتكاد تخلو من أي دراسة اهتمت بتفعيل الأنشطة والبرامج فيما يخص هذه الفئة التي تتعلق بمحور الدراسة، بالإضافة إلى أن الدراسات في الدول الخليجية والعربية بشكل عام صبت في الاهتمامات بالبرامج التي تختص بالجوانب الصحية والبدنية لأغلب الأمراض المزمنة لفئة كبار السن.

ولذلك توجهت الباحثة في البحث والتقصي عن الدراسات الأجنبية الحديثة بما يتناسب مع متغيرات الدراسة، ومن المهم إيضاح أن هذه الدراسة سعت جاهدة للكشف عن أهمية الحقائق العلمية التي يمكن أن تفيد هذه الفئة وتحسن صحتهم؛ للوصول بهم للأفضل وذلك من خلال صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج ترويحي جماعي قائم على نموذج "Baddeley" لرفع مستوى التو افق النفسي لكبيرات السن بمكة المكرمة؟

وينبثق من التساؤل الرئيسي سؤالان فرعيان:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياسات القبلية والبعدية للبرنامج الترويحي في تحسين مستوى التوافق النفسي "الشخصي، الاجتماعي، المعرفي" لصالح القياسات البعدية لعينة الدراسة من كبيرات السن؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياسات البعدية والتتبعية للبرنامج الترويحي في تحسين مستوى التوافق النفسي "الشخصي، الاجتماعي، المعرفي" لصالح القياسات التتبعية لعينة الدراسة من كبيرات السن؟

3-1 هدف الدراسة

تهدف الدراسة إلى قياس الفروق حول فاعلية البرنامج الترويحي الجماعي المقترح لكبيرات السن في مكة المكرمة، ولتحقيق هذا الهدف تم تقسيمه إلى هدفين هما:

1- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للبرنامج الترويحي المقترح في تحقيق التوافق النفسي لعينة الدراسة من كبيرات السن.

2- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين درجات القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج الترويحي المقترح في تحقيق التوافق النفسي لعينة الدراسة من كبيرات السن.

4-1 أهمية الدراسة

تتضح أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله، وهو فاعلية برنامج ترويحي جماعي قائم على نموذج "Baddeley" لتحسين التوافق النفسي لكبيرات السن في مكة المكرمة، مما يجعلنا قادرين على التركيز على القيم المضافة ومواطن القوة التي تقدم المزيد من الخيارات لأهمية استمرارها ونفعها، وعلى حسب علم الباحثة فإنها من مصاف الدراسات من ناحية العينة وأبعاد الدراسة.

1-3-1 الأهمية النظرية

1 يتيح إعداد البرنامج المجال لإجراء وتكثيف المزيد من الدراسات والبحوث في مجال الاهتمام بهذه الفئة من المجتمع، وزيادة كفاءتهم المعرفية العقلية والاجتماعية التوافقية، والوقوف على مشكلاتهم الذاتية والمجتمعية.

2 توسع الدراسة من دائرة وجود خطط مقترحة للبرامج والأنشطة باستخدام الوسائل والأدوات المتنوعة لهذه الفئة العمرية، وتوظيفها في حياتهم اليومية بشكل سليم وفي وقت أبكر للخروج مما هو تقليدي إلى ما هو مبتكر مع مراعاة الفروق الفردية بينهم.

3 أهمية هذه الفئة العمرية بالنسبة للإنسانية بشكل خاص، وللمجتمعات بشكل عام، فتعتبر الدراسة مساهمة متواضعة لفتح الأبواب لما هو أكبر وأعمق من دراسات لكبار السن.

4 إثراء المكتبة العلمية والسباق الزمني الذي نحن بصدده فيما يخص الفئة العمرية؛ للاستفادة من معلومات الدراسة مستقبلا.

5 تحقيق رؤية المملكة (2030) بالتعاون البرامجي والمعلوماتي لخدمة جميع القطاعات المنتمية لمجلس شؤون الأسرة.

2-3-1 الأهمية التطبيقية

1 إعداد برنامج ترويحي ومقياس تحت إطار النظرية العلمية يختص بكبيرات السن لتحسين التوافق النفسي.

2 زيادة القوة بتوسيع زاوية الاهتمام من خبرات ومهارات كبار السن بشكل واسع أمام المختصين والقائمين والمرشدين في إعداد المزيد من الفعاليات والبرامج والوسائل المناسبة لهم مستقبلا في كيفية تحسينها وتجويدها؛ حتى تكون انعكاسيتها على السلوك بطريقة إيجابية للجانبين: الحياتي المهاري، والمعرفي النفسي.

3 ريادة وتجديد الأفكار للمؤسسات والمنشآت الحكومية والأهلية والتطوعية التي تهتم برعاية كبار السن إلى جانب تنشيط الجوانب الترويحية والترفيهية؛ لما لها من أثر إيجابي على حياتهم النفسية والتفاعلية في المحيط الاجتماعي.

4 زيادة المهارة والمعرفة لذوي الاختصاص في تصميم البرامج التي تسعى لرفع كفاءة المهارات وخبرات التأهيل وتطبيقها فور اكتسابها.

5 إيجابية الأفكار وتوليد المعاني في التطبيق لجلساء كبار السن ومقدمي الرعاية في كيفية استغلال وقت الفراغ لهم، وزيادة نشاطهم الاجتماعي والمهني والعقلي المعرفي.

1-5 مصطلحات الدراسة

البرنامج الترويحي Recreational Program:

تعرف الباحثة البرنامج الترويحي بأنه: " الريادة العلمية والنظرية للأدوات والأنشطة التي تناسب فئة كبار السن لتحقيق أعلى درجة من اكتساب المهارات المعرفية التي تخلق بدورها درجة من الاتزان والتوافق (النفسي، والاجتماعي، والمعرفي) وترفع من إنتاجية سلوكهم ".

نموذج بادلي :The Multi-Component Model by Baddeley

تتكون الذاكرة من ثلاثة مكونات تعمل في اتساق وتكامل تام، وهي:

المكون اللفظي (الحلقة الصوتية): "نظام خاص بتخزين ومعالجة المعلومات اللفظية".

المكون البصري /المكاني: "المسؤول عن الاحتفاظ والمعالجة للصور البصرية المكانية وإدراك العلاقات المكانية الصحيحة".

المنفذ المركزي: " قلب النظام المسؤول عن اختيار وتنفيذ الاستراتيجيات" (عبد الرؤوف والمصري، 2020، 136-137).

التوافق النفسي: Psychological Compatibility

عرفت الباحثة التوافق النفسي بأنه:" كفاءة الفرد في التعديل والتغيير الأمثل لإشباع الحاجات الداخلية والتواؤم النفسي مع المحيط المجتمعي الخارجي مكتسبًا عادات جديدة محققًا بها الصحة النفسية المرجوة وذلك من خلال الدرجة التي تحصل عليها المشتركة في مقياس التوافق النفسي".

كبار السن:Elderly Person

تعرف الباحثة كبار السن: "بعينة البحث اللاتي انطبقت عليهن شروط المشاركة في البرنامج الترويحي الجماعي".

1-6 حدود الدراسة

تتحدد الدراسة بالحدود التالية:

الحدود الموضوعية: البرنامج الترويحي الجماعي القائم على نموذج "Baddeley - - التوافق النفسي.

الحدود البشرية: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من كبار السن من الإناث.

الحدود المكانية: جمعية أم القرى النسائية.

الحدود الزمانية: تتحدد بتاريخ تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثالث للعام 1444-1445هـ

الحدود الأدائية: برنامج تفاعلي لكبيرات السن قائم على نموذج بادلي من إعداد الباحثة ومقياس التوافق النفسي لكبيرات السن من إعداد الباحثة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحورالأول: البرنامج الترويحي Recreational program

ينظر للترويح بأنه من أهم الوسائل التي تغذي الناحية النفسية والجسدية للأفراد مهما اختلف العمر الزمني والعقلي؛ وذلك للدور الفاعل الذي يشارك به في علاج السلبيات الصحية والاضطرابات النفسية المتعددة، وخلق درجة من الاتّزان يرغب بها أي فرد.

إن تناول الترويح له أهمية كبيرة في مساعدة الفئات المجتمعية بإيجاد وسط ملائم للخروج من الأزمات النفسية والضغوطات الحياتية (علي وبوراس وجمال، 2018).

كما يعتبر الترويح ببرامجه وأنشطته أهم الأدوات في استمرارية الصحة العقلية والبدنية والاجتماعية لكبار السن وتأخير مظاهر الشيخوخة وإكسابهم امتيازات الشيخوخة الناجحة وسماتها الصحية.

لأن الترويح ببرامجه وأنشطته يساعد على تفريغ الانفعالات والتحرر من القلق والتوتر؛ حيث أصبح مجالًا هامًا وخصبًا في الوقاية من الاضطرابات النفسية وعلاجها، كما أصبح مكملا وجزءًا من العلاج النفسي (منال، 2021).

وفي العقود الأخيرة بدأ أهل الاختصاص بدراسات مختلفة وبنظرة إيجابية لكبار السن؛ لتحقيق الصحة النفسية، وجودة الحياة وتحسينها، وتضمين البرامج التفاعلية؛ لتعزيز الصحة والتوافق النفسي (العنزي، 2018).

لذلك، فمن مبدأ الإحساس بالمسؤولية تجاه فئة كبار السن، أن يُثمن عمل المهتمين في هذا المجال لتحقيق متطلبات الكفاءة المهنية في تخطيط البرامج بما يتناسب مع احتياجات هذه الفئة المتميزة من المجتمع، وكيفية تقديم أفضل الخدمات من قبل المختصين؛ لمساعدتهم في التوجيه، ولرفع كفاءة الصحة العقلية المعرفية والنفسية.

وقد اعتُبر كل من (سعيد، 2012؛ نوري، 2017؛ يونس، 2018) من أبرز من قدم الترويح واهتم بمجالاته التي تقدم في رعاية المسنين بصفة عامة، وداخل دور الرعاية بشكل خاص؛ لتدريبهم وشغل وقت فراغهم، وتقديم العون النفسي والعلاجي والاجتماعي لهم، وإعادة بناء الثقة بالنفس، وإدخال السعادة عليهم، ورفع مستوى الحالة العامة لديهم.

عرَّف البرامج الترويحية كلٌ من سلامة والبطراوي (2013، 53) بأنها: "مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة، والتي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث (القدرات البدنية، العقلية، النفسية، الاجتماعية، الصحية)؛ وذلك من أجل تحقيق الهدف من البرنامج".

كما عرَّفها أيضًا جرادات (2020، 386) بأنها: "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة، والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكيات، ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق انخفاض في حدة الضغوط النفسية، وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها في معترك الحياة. وترمي إلى تحقيق الهدف من البرنامج وهو مساعدة المسنين المقيمين في دور الإيواء على التكيف مع البيئة الجديدة، وخفض حدة الضغوط النفسية" .

تتعدد أنواع المناشط الترويحية حسب الاهتمامات والاحتياجات والاتجاهات لكل فرد وجماعة في المجتمع: فمنها ما يهتم بالممارسات الخلوية الخارجية، ومنها ما يرتكز على أنواع من الثقافة والفنون، ومنها الاجتماعي الذي يفعل المشاركات المجتمعية، ومنها العلاجي الذي يخدم فئات خاصة من المجتمع، ومنها أيضًا ما يشمل الأنشطة التجارية والاستثمارية التي يدرج تنظيمها تحت هيئات مخصصة ولها مرجعية معينة (منال، 2021).

من خلال مختلف الأنشطة المهارية والبدنية، والبرامج الترويحية والترفيهية، والمشاركة في ممارسة الهوايات يمكننا تحسين جودة حياة كبار السن؛ لأنها تساعد على رفع مستوى النواقل العصبية والقلبية والأوعية الدموية، وتعديل الحالة المزاجية والتفاعل الاجتماعي، بالإضافة إلى أنها تؤدي إلى تحسن واضح في الأداء المعرفي لهم (رسلان، 2018).

أوضح (لعطوي، 2023؛ هاشم وناصف، 2021) تقسيمًا لأنواع البرامج والأنشطة الترويحية كالتالي:

- الترويح النفسي: ويندرج تحت هذا النوع البرامج والأنشطة الترويحية التي تبرز الأسس والاهتمامات النفسية وكيفية إشباعها، وتكيف المسنين مع مشكلاتهم وكيفية اجتيازها، وتوفير بيئة تتمتع بجودة نفسية عالية لهم.
- الترويح الجسماني: إن جميع البرامج والأنشطة المدرجة تحت هذا النوع لها فاعلية قوية لأنواع الرياضات الحركية، وكيفية تحسين مستوى الأداء واستمراريته بشكل أفضل.
- الترويح الاجتماعي: يشمل هذا النوع جميع البرامج والأنشطة الاجتماعية ذات العلاقات التواصلية بين الأفراد ومختلف فئات المجتمع التي تعمل بفعالية وصولا إلى بناء الصداقة والتعاون، وتبديل النظرة السلبية للذات والمجتمع.
- الترويح الخلوي: وهو كل ما يدفع الفرد للاعتماد على نفسه ضمن الجماعة كالترحال، والتجول، والصيد، والتخييم.
- الترويح الثقافي الفني: وهو نوع من الترويح المرتبط بالموروث الثقافي، ويعكس صورته للمجتمع كرواية القصة للأحفاد، وقراءة الصحف؛ أما الأنشطة الفنية فتتبلور في الاستخدامات المتعددة كالطلاء، والألوان، وسماع الأغاني، والموسيقى.

2-1-أهمية البرامج الترويحية

تتمتع البرامج الترويحية بأهمية خاصة في علاج نوعيات مختلفة من الاضطرابات، ولها فاعلية قصوى في العلاج النفسي والعصبي، ورفع مستوى الحالة العامة للفرد مما يساعد على إمدادهم بالطاقة داخل الجسم (نوري، 2016).

يدرك الفرد أهمية الترفيه له وللمجتمع بالوعي بمدى الحاجة إلى الترفيه وأنه نوع من النشاط الإنساني يحقق الاتزان والصحة الجسدية والعقلية والعاطفية (هاشم وناصف، 2021).

وتمتاز البرامج الترويحية بدور فعال ونشط في علاج مختلف المشكلات المتعلقة بالجانب النفسي لتأثيرها المباشر على الجوانب البدنية والعقلية الأخرى، وتسهم في رفع الروح المعنوية، وتحقيق السعادة للأفراد، والوقاية من الملل والاضطرابات والضغوطات النفسية (الخيكاني والزاملي والشافعي، 2015).

وضع أمين (2019) بين أيدينا بنودًا أساسية لأهمية البرامج والأنشطة الترويحية، أوضح من خلالها خلاصة آراء علماء النفس والبيولوجيا والاجتماع، وهي كالتالي:

-الأهمية الاجتماعية: تتميز الأهمية الاجتماعية في تنمية القيم الاجتماعية، كالتعاون، واحترام القوانين، وإبراز الهوايات، وتكوين الصداقات من خلال المشاركة والقدرة على احترام آراء الغير، والتفاهم معهم، بالإضافة إلى تبادل الأدوار وتقدير العمل الجماعي.

-الأهمية النفسية: تكمن الأهمية النفسية في تعزيز الصحة الانفعالية، وإعادة التوازن، وزيادة القدرة على الإنجاز، والتعبير عن الذات وإثباتها، وتتجلى في التحرر من الخوف، وتنمية الثقة بالنفس، وإبراز أهم الهوايات، وتجديد النشاط وتقوية الإرادة.

-الأهمية الاقتصادية: دائما رفع الإنتاجية يحتاج إلى دافع، إن الاستعداد النفسي والبدني لا يأتي إلا بقضاء وقت من الراحة والترويح.

-الأهمية التربوية: من أهم الأمور تعلم مهارات وخبرات جديدة تنعكس على السلوك بشكل تكاملي للأفضل، وتحسن من مستوى أداء الذاكرة، ورفع وتنشيط العمليات المعرفية، بالإضافة إلى تعلم حقائق جديدة.

-الأهمية العلاجية: مهما كان نوع الترويح المنشود فإنه يساعد بلا شك في تحسين الأداء للأفضل، وخلق توازن جسدي ومعرفي، وقد يكون أفضل وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات النفسية والمعرفية والصحية.

إن لممارسة الأنشطة المختلفة أهمية لدى كبار السن لتحسين الصحة العامة ومعالجة بعض الاضطرابات السلبية، كما تعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيًا ومهاريًا، وتساعد الفرد على أن يعمل عملاً مثمرًا لصالح الجماعة، كما تمتاز باحتوائها على عنصر المنافسة وهو أحد عوامل الارتقاء بالمستوى البدني والنفسي (المؤمني وسمور، 2017).

السمات المميزة للبرامج الترويحية:

تعزز المبادرة الناجحة بالمشاركة في ممارسة الأنشطة الترويحية من اكتساب الفرد الكثير من المزايا النفسية، نذكر منها:

- تحرير النفس من الخوف، وتنمية الثقة العالية بها.
- تقدير الذات، ورفع عجلة الابتكار لدى الفرد، والتعبير عن الذات.
- التخلص من الميول والدوافع العدائية.
- رفع المستوى الصحي العقلي.
- رفع مستوى الاستقلال، والخروج من دائرة التبعية للمشارك نفسه (سلامة والبطراوي، 2013).

وذكر منال (2021) أن البرامج الترويحية تعتبر من المجالات المهمة الوقائية من الأمراض والاضطرابات النفسية، ومكملا مهما في علاجها؛ لأنها تساعد في إكساب المشاركين الصحة النفسية من خلال الإحساس بالسعادة والأمان، وتفريغ الانفعالات المكبوتة، والتحرر من التوتر النفسي.

إن الأنشطة الترفيهية للواقع الافتراضي ذي الشركاء تخلق ذكريات تفاعلية جيدة لدى كبار السن، وتعزز الصحة العقلية والجسدية، واتخاذ القرار، والشعور بالانتماء، وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين (Lin, Jeng, Yeh & 2018).

وأضاف هاشم وناصف (2021) أن الترفيه يتوقف على مدى وعي الفرد بالحاجة الإنسانية له، وأهمية الامتيازات المتزنة التي يجسدها على الصحة الجسدية والنفسية والمعرفية.

والجدير بالذكر أن قلة التفاعل الاجتماعي له تأثير سلبي على الصحة البدنية لكبار السن، وأن ممارسة الأنشطة والألعاب التفاعلية تسهم في رفع كفاءة القدرات المعرفية وتحسينها (Li & Chen, 2017).

النظريات المفسرة للترويح

توضح لنا - دائمًا - النظريات اختلاف وجهات النظر والتباين في الآراء لكل المختصين والمهتمين في جميع المجالات بما يحد من العوامل المؤثرة على الفرد، وتحقيق التوازن والرضا والتكيف الداخلي والمجتمعي.

تفسر النظريات -من رؤية حديثة- التجارب الميدانية والحياتية التي تؤمن بقوة النتائج المتبادلة من حيث حتمية التعميم التي لا تخص مجتمعا دون آخر. وسنتناول أهم النظريات التي اهتمت بالبرامج الترويحية ودورها كما يلي:

النظرية الوظيفية:

تعرف النظرية الوظيفية بأنها: "محاولة لتفسير السلوك الاجتماعي بالرجوع إلى تأثير النتائج التي يحققها هذا السلوك في عمل سلوك اجتماعي آخر، أو بالنسبة لأداء نظام اجتماعي ما، أو ما تحققه هذه النتائج بالنسبة لما يقوم به المجتمع كله" (العربي، 1990، ص 103).

استند أصحاب النظرية - وخصوصًا "دور كايم"- على أن المجتمع قائم على نسق متكامل ومتوازن من القيم والقوانين التي تشكل إطارا معياريًا مشتركًا، مؤكدين أن الترويح بشكله العام وسيلة مهمة في زيادة فرص تعلم المهارات والخبرات الاجتماعية التي تمكّن الأفراد من التعامل الاجتماعي الإيجابي بشكل سليم، مما يخلق دورًا متوازنًا وبارزًا في عملية التقارب والتفاعل، بغض النظر عن الاختلافات الثقافية والاقتصادية والاجتماعية (السدحان، 2006).

وضح كل من ميرتون (Merton)، سبنسر (spencer)، بارسونز (Parsons) براون (Brown) أن على كل مجتمع أو مؤسسة اجتماعية الاهتمام بإشباع حاجات الأفراد المنتمين إليها مهما اختلفت الحاجات (روحية أم مادية، نفسية أم اجتماعية) ظاهرة كانت أم كامنة (لغرس، 2019).

أشار براون (Brown) إلى أهمية التفاعل والتقدم خصوصًا مع الاكتشافات والاختراعات العلمية التي تعتبر مصدر التغيير الداخلي والخارجي لحياة الأفراد لتحقيق التوازن الاجتماعي وتجاوز المشاكل الاجتماعية التي تخل بالنظام ككل والتي تساهم بصورة تلقائية في التغير داخل أي مجتمع على مستوى البناء والوظيفة، وأوضحت (لغرس، 2019) أن التغيير ظاهرة ديناميكية طبيعية لأي نظام اجتماعي، ويؤدي إلى التأثير على باقي الأنظمة التي يتضمنها المجتمع.

يؤكد كلٌ من العزاوي وإبراهيم (2002) على دور الترويح وأهميته في حياة الفرد والمجتمع في ضوء إطار النظرية؛ لأنها تزيد من خبرات الفرد، وتوفر له فرصة لتعلم المهارات والتعامل الاجتماعي السليم معها، وتكسبه صفات الجرأة والتعاون والمبادرة، جاعلة منه عنصرا فاعلا ونشطًا، وتخلق له دورًا إيجابيًا في المشاركة من خلال الممارسات ذات الصبغة الجماعية.

النظرية الصراعية:

احتلت النظرية الصراعية مكانة في البحوث العلمية، حيث تؤكد هذه النظرية أن كل مجتمع في حالة تغير دائم ومستمر، وسبب ذلك التغير الاجتماعي هو اختلاف حاجات أفراد المجتمع باختلاف فئاتهم وطبقاتهم لتحقيق التوازن والتكيف بينهم وبين المجتمع.

ومن أبرز ممثلي النظرية الصراعية نذكر كلا من: كارل ماركس (Marx)، ورايت ميلز(mills)، وفلفريدو باريتو (pareto)، رالف داهرندوف (dahrendorf)، وغيرهم (لغرس، 2019).

يمثل الترويح في ظل هذه النظرية هروبًا من المعاناة اليومية؛ لكونه وسيلة لتخفيف أعباء الحياة ورتابتها، حيث تكسب المشاركة في هذه البرامج والأنشطة طابع تمثيل رغبات ومصالح الأفراد، في حين اقتصر الترفيه لبعض الدول على فئة معينة في المجتمع تتمتع بامتيازات اقتصادية واجتماعية معينة.

إن المناشط والبرامج الترويحية تختلف عند تصميمها وتنفيذها في وقت الفراغ من ناحية الأهداف بسبب وجود تأثيرات داخلية وخارجية للأفراد، وتحكمها أيضًا خصوصية المجتمع المحيط من الناحية الاجتماعية والثقافية (السدحان، 2006).

إن أداء الأنشطة داخل مجموعة تفاعلية مفيد للتحفيز المعرفي، بحيث تزيد من الاكتفاء والتوافق الشخصي وتحفيز المهارات الشخصية، وتقليل الشعور بالعزلة، وتزيد من فاعلية الجهود، وزيادة التنافسية من ردود الأقران، ويدفع إلى مواصلة العمل وتحسين الأداء .(Domínguez, García, Almendros, Torres & Fórtiz, 2016).

وترى الباحثة أن نظريات العلماء بلورت حدود أفكارهم وإسهاماتهم بأن الترويح ومجالاته أحد وحدات النظام الكامل للمجتمع التي تضمن استمرارية العمل فيه وبأفضلية قوية؛ لما يتمتع به من امتيازات عالية في رفع كفاءة الأفراد وخصوصًا كبار السن، وتشكيل الظروف التي يمرون بها، وزيادة الحماس لديهم للتطوير والتغير والتجديد المستمر للمهارات، واكتساب وخلق صفات جديدة تساعد على إيجابية تعزيز الراحة النفسية والفكرية لديهم، بما يحقق الكفاءة في عدم كف عجلة التعلم

والتجريب والمشاركة؛ لأنها مرحلة نمائية عكسية، وجب الحد من تدهورها بالتدخل المبكر الفعال بما يتناسب مع المرحلة العمرية.

وتستمر التوجهات الحديثة للرؤية الجديدة في استثمار أوقات الفراغ لفئة كبار السن؛ لرفع مستوى اللياقة البدنية، والكفاءة النفسية، واليقظة الذهنية؛ لتحقيق التوافق والتكيف الذاتي والمجتمعي، بالإضافة إلى الخروج من أساليب النمطية التقليدية إلى الأساليب المتطورة وهيكلتها لتناسب المراحل النمائية لتخدم هذه الفئة؛ بإعداد البرامج والأنشطة التي تواكب التطورات والتجهيزات الحديثة؛ لتحسن من تكيفهم وتوافقهم حسب المستوى الثقافي والاجتماعي والمعرفي، والتدرج في تقديمها، بشرط ألا نكتفي بتضيق الدائرة عليهم وحصرها في المجالات الطبية والدوائية، بالإضافة إلى أنها تحفز من تكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية التي تساعد في جلب الاستقرار والتكيف النفسي.

وقد تناولت العديد من الدراسات والأدبيات التربوية مختلف المجالات الترويحية ذات الفعالية في إعادة التأهيل بشكل إيجابي للنواحي النفسية والصحية والاجتماعية، وإدخال السعادة والفرح لرفع الانخفاض التدريجي المصاحب لهذه الفئة العمرية في مستوى الأداء الوظيفي للأفراد (الصفتي والمظلوم، 2017).

كما ترجم الباحثون أهمية إعداد البرامج والأنشطة الترويحية بما يتوافق مع اتجاهات وخصائص المرحلة العمرية لفعاليتها الإيجابية، وأن يضعها نخبة من الخبراء وذوي الاختصاص للمرحلة النمائية واحتياجاتهم (المفدى، 2020).

وترى الباحثة أن الهدف المنشود الذي وضعت لأجله، بالإضافة إلى سمة الترويح في إشعارهم بالسعادة والمشاركة بفعالية، وزيادة الثقة بالنفس، وعدم الاتكالية في إنجاز المهارات والممارسات، وتغير النظرة إلى إيجابية من الناحية الذاتية، وأيضًا النظرة المجتمعية، كل ذلك يتحقق من خلال عدم الحكم على الأفراد من أعمارهم أبدًا؛ وأن نقدم كل ما هو غير تقليدي ومختلف، ويساعد في تنشيط التفكير، وقابل للتنفيذ والتطبيق؛ محدثًا التأثير المرجو منه، ويخلق بيئة تسهم في الحراك والتطور المستمر.

المحور الثاني: التو افق النفسي:psychological compatibility

السمة الأبرز للتوافق النفسي أنه يتناول السلوك في البيئة الطبيعية، محققًا التعديل والتغيير بهدف التوازن الكامل لإشباع حاجات الفرد ومتطلباته مع المحيط الخارجي.

يحكم على الفرد بأنه متوافق نفسيًا إذا استطاع تسخير قدراته وإمكاناته بسعادة، متكيفًا مع محيطه بفاعلية شديدة، وإن عجز عن ذلك بمعنى افتقر إلى الانسجام التام مع محيطه المجتمعي قيل عنه سيئ التوافق (أمين، 2019).

والتوافق نتاج تصارع الفرد ومجتمعه بما يملك من إمكانيات وفرص متاحة أمامه في البيئة لإحداث التوازن بين الجانبين (مصطفى، 2013).

عرف سلمان (2021، 555) التوافق النفسي بأنه: "عملية مستمرة يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه أولا، ومن ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها".

وذكر أمين (2019، 53) أن التوافق في دراسته هو: "الحالة التي يكون فيها الفرد متوافقًا مع نفسه ومع محيطه والآخرين".

وعرفته الفاخري (2018، 80) بأنه: "العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط البيئة، ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا".

تعتمد تركيبة التوافق على ثلاثة عناصر، تشمل كلا من التركيب النفسي للفرد نفسه، والحاجات التي يحتاجها هو والآخرون في البيئة المعززة من حوله، الذين لا غنى عنهم لاستمرارية الحياة ودفع عجلتها، ولا بد أن يحدث نوعًا من الانسجام والموازنة بين هذه التركيبة الخاصة من العناصر؛ ليتم تحقيق أهداف التوافق وإشباع الحاجات بطريقة مقبولة، ليحدث الاستقرار النفسي، ويتم التوافق مهما كان البعد الذي نحن بصدد الحديث عنه (الحاج، 2018).

من أهم هذه الأبعاد:

-التوافق الشخصي: يتضمن الإحساس بالرضا والسعادة الداخلية للفرد عند إشباع الهرم الداخلي كالدوافع والحاجات الأولية الفطرية والثانوية؛ حتى يتم النمو في مراحله المتتابعة بشكل صحيح (مطحنة والمطيري وصادق، 2017).

-التوافق الاجتماعي: يحقق الصحة والتوافق الاجتماعي بما ينعكس من أخلاقيات الفرد مشبع الدوافع والحاجات على البيئة المحيطة والمجتمع الدائم التغيير، مما يضمن له السعادة مع الآخرين ومشاركتهم بفعالية في جميع الأمور الحياتية والأنشطة المتنوعة.

تحقيق التوافق الاجتماعي تحكمه علاقة ديناميكية- أي وجود الدافع لهدف خاص- يتحدى بإمكانياته العوائق والتغلب عليها؛ للوصول لتحقيق إشباع الدافع (عدس وتوق، 2018).

-التوافق المهني: إن الاختيار الأمثل والسليم للمهنة ينعكس على حياة الفرد بشكل إيجابي، محققًا سعادة الاختيار وعاكسًا كفاءة الأداء والإنتاجية بشكل يشعر معه الفرد بالرضا والنجاح والسعادة لنفسه ومع الآخرين في نفس المجال؛ محققًا التغلب على المشكلات التي يواجهها بكل مسؤولية وحكمة.

-التوافق الصحي: يحدث التوافق الصحي التام عندما يتقبل الفرد كل ما يحدث للوظائف الجسمية بحسب متغيرات النمو أو بشكل مفاجئ، ويكون لديه القدرة على مواجهة الصعوبات مهما كانت شدتها، والتأقلم مع المتغيرات بكل قوة وبشكل إيجابي.

-التوافق التربوي: يتيح التوافق التربوي بصفة عامة مساعدة الأفراد في اكتساب المهارة في اختيار أنسب التخصصات والمواد المراد تعلمها، والتي تتوافق مع الميول والقدرات، ويراعى فيها المرحلة العمرية في اكتساب المعلومة والمهارة (مطحنة وآخرون، 2017).

-التوافق الأسري: ما يعزز التوافق الأسري شعور الفرد بدوره الحيوي داخل الأسرة وتجاهها، والتعاون القائم بين أفرادها، والقدر الذي تستطيع فيه الأسرة أن توفر جميع الاحتياجات الضرورية بين أفرادها، وتقسيم الواجبات على الوجه الصحيح.

-التوافق المعرفي: إن هناك بعدًا جديدًا من التوافق وجب الاهتمام به ذكرت الكثير من الكتب والدراسات المهتمة، مثال: قطامي وقطامي (2022)؛ العبسي (2022)؛ المفدى (2020)؛ صادق وأبو حطب (2017)؛ الصفتي والمظلوم (2017)؛ حيث اهتم بالناحية العقلية لكبار السن، وهو يعتمد على كفاءة أجهزة الاستقبال وسرعة التوصيل التي يظهرها الشخص الكبير في السن في المواقف التي تعتمد على استخدام الذاكرة والانتباه والتركيز وعمليات التفكير والتواصل، وقد وجب الاهتمام بها وتطويرها بطريقة أفضل، وبذل الجهد باستخدام معينات الذاكرة؛ لتدريب كبار السن على استخدامها، وترتيب سلسلة الأفعال الهامة، ويكون دافعًا انفعاليًا يقلل من المخاطر والأخطاء.

يتسم التوافق بمجموعة من الجهود المعرفية التي تتصف بالمرونة والاستمرارية ذات الخطوات المنظمة التي يخطط لها الفرد، وتبدأ من مرحلة الشعور بالحاجة وتنتهي بتحقيق أهدافها بممارسة العمل بدافعية، وتجاوز المعيقات والحواجز لتكوين علاقة دينامية متزنة بين الفرد وبيئته (قطامي وقطامي، 2022)؛ حيث إن المسن يدخر ثروة من المعلومات والخبرات لا يستهان بها ويستطيع بذلها وإعطاءها إذا كانت هناك فرصة مواتية له (الصفتي والمظلوم، 2017).

الأنماط الإيجابية للتو افق النفسي:

- **النمط الناضج Mature**

يختص بها الأفراد المتمتعون بالواقعية والمرونة في التعامل مع الذات والمحيطين؛ محققين بذلك مفهوم الشيخوخة الناجحة.

- **نمط الكرسي الهزاز Rocking_ chair**

وهم فئة الاعتماديين على غيرهم (شريك العمر - الأبناء)، ويتميز كبار السن باستمتاعهم بالعلاقة الاعتمادية، ويكون الشريك فيها مسيطرًا.

- **النمط المسلح Armored**

يمتاز أصحاب هذه الفئة بسيطرة حيلهم الدفاعية ضد القلق، مستمرين في علاقتهم الاجتماعية النامية في المجتمع لكن يشغلهم التفكير في أنفسهم وفي تقدمهم في السن، ويُعتبرون قادرين على التوافق مع سلم كبر السن النمائي (الشيخوخة)، ومستمرين في أنشطتهم.

الأنماط السيئة السلبية لسوء التو افق فهما

- **النمط الغاضب Angry**

تصنف هذه الفئة بتوجيه عدائهم للأشخاص الأصغر سنًا؛ بلومهم في متاعبهم ومصاعبهم ومرارة الحياة.

- **النمط الكاره للذات hater-self**

تمتاز هذه الفئة بتوجيه العداوة إلى ذاتها، وفقد الشعور بقيمتها وعدم الكفاية، مما يدخل أفرادها في دائرة الاكتئاب والندم على ما فاتهم، ويطلبون الموت نظرًا للإحساس بالعجز.

نظريات التو افق النفسي

اهتم علماء النفس بمختلف آرائهم واتجاهاتهم بالتوافق النفسي؛ لما له دور كبير وفعال في إيجابية الفرد على نفسه وعلى المحيط الخارجي.

أهم نظريات التو افق النفسي:

النظرية السلوكية:

إن التعلم والخبرات أساس العمليات المكتسبة التي يمر بها الفرد ليحقق السلوك التوافقي مع نفسه ومع المحيطين به، التي تقابل بالتعزيز والتدعيم، وهي تبرز كيفية الاستجابة من قبل الفرد لتحديات الحياة، وتحقيق التوافق النفسي الأمثل، وهذا من وجهة نظر رواد النظرية السلوكية وعلمائها (سلمان، 2021؛ أمين، 2019).

لقد اعتقد كلٌ من (Skinner & Waston) أن عملية التوافق تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها، ولا يمكنها النمو عن طريق الجهد الشعوري، كما أوضح كلٌ من (Crisner & Uolman) أن الأفراد يفقدون توافقهم النفسي مع البيئة المحيطة إذا كانت علاقتهم مع الآخرين غير مجدية، ولا تعود عليهم بالإثابة، ولذا فإنهم يظهرون اهتمامًا أقل فيما يتعلق بالنواحي الاجتماعية.

أعطى (Bandura) التعلم عن طريق التقليد والمشاعر الكافية وزنًا وكفاءة ذاتية؛ لما لها من أثر مباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية لدى الأفراد (محمد وحافظ وشلبي، 2020).

نظرية التحليل النفسي:

يرى مؤسس النظرية (Freud) أن عملية التوافق الشخصي غالبًا ما تكون لاشعورية، وأن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته، وأوضح أن شخصية الفرد تتكون من ثلاثة أبنية نفسية، وهي: الهو- الأنا- الأنا الأعلى.

يمثل الهو مخزن الطاقة لرغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية، وتعتبر الأنا العنصر التنفيذي المرتبط بمبدأ الواقع حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي، ويعمل على كبح الهو، ويحفظ الاتصالات

مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة، ويمثل الأنا الأعلى مخزنًا للقيم المغروسة والمثل والمعايير الأخلاقية الاجتماعية، ويتمثل في الضمير.

وعلى أساس ذلك يربط فرويد التوافق بقوة الأنا؛ حيث يكون المنقذ الرئيسي، فهو يتحكم ويسيطر على الهو والانا الأعلى، ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم(محمود،2020).

أيضًا اعتبر (Sullivan) أن الشخصية العدوانية تجاه الآخرين تظهر مع عوامل الشخصية ذات سوء العوامل التي تؤدي للاضطرابات السلوكية، عكس الشخصية المتبادلة؛ إذ إن العوامل السوية تظهر وتصبح الشخصية منتجة.

ويؤكد (Erexon) صاحب نظرية النمو النفسي الاجتماعي أن قدرة الفرد على التكيف والتوافق مرتبطة بحالة النضج التي يصل إليها الفرد، ويتميز هذا المفهوم بما يبذله الإنسان من نشاطات وإجراءات ليعدل الظروف من خلال طبيعة الحل الإيجابي اللازم لتحقيقه أو السلبي لإعاقته (قطامي وقطامي، 2022).

النظرية الإنسانية:

يرى رواد النظرية الإنسانية أن الإنسان كائن متكامل يحقق التوازن بحل مشكلاته والتفاعل معها وهذا ما يحقق التوافق، وإذا عجز عن ذلك أدى إلى عدم التوافق بشعوره بعدم القدرة وتكوين مفهوم سلبي لذاته، وربط كلٌ من (Rogers) و (Maslo) إجمال التوافق بتحقيق الذات، وأسمى روجرز الشخص المتوافق بكامل الفعالية، وأنه شخص منتج، وهو يعمل إلى أقصى مستوى من الحد الأعلى، ويتصف (بالثقة – الانفتاح على الخبرات – الإنسانية - الإبداع – الحرية) عكس الأفراد غير المتسقة سلوكياتهم بالتوافق، فهم يحتفظون ببعض من خبراتهم الانفعالية بعيدًا عن مجالي الإدراك والوعي (محمد و حافظ و شلبي، 2020).

وأكد ماسلو من خلال النظرية وهرمه الشهير (الحاجات) على استمرارية كفاح الفرد وفاعليته لإشباع حاجاته، وأن أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق النفسي الجيد، لذا قام بوضع معايير لتحقيق التوازن والموازنة بين أقطاب الحياة.

النظرية الاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن هناك تأثيرًا بالغًا للطبقات الاجتماعية في المجتمع على التوافق الذي يتمتع به الفرد، ومن أشهر أصحاب النظرية: فريز (Frez)، و دونهام (Dunham)، و هولنجز هيد (Holengezhed)، و ردليك (Redlek)، وغيرهم.

ومن أهم مؤشرات التوافق النفسي الاجتماعي:

-النظرة الواقعية للحياة.

-يتمتعون بطموحات على قدر الإمكانيات.

-مفهوم الشخص لذاته يتفق مع الواقع المحيط به وهو مدرك من الآخرين.

-إيجابية الاتجاهات الاجتماعية في المجتمع المحيط به ووفرتها.

-الشعور بإشباع الرغبات النفسية وحاجاتها (أنبيه، 2014).

وترى الباحثة أن علماء نظريات التوافق باتوا يؤكدون على أساس واحد أن الفرد مهما بلغ في المراحل النمائية من تطور وتقدم وحدة ذكاء لا بد له أن يتمتع بقوانين التوافق التي تساعده على التغيير، متقبلا التنوع والاختلاف، مختلقًا التجديد الدائم، محدثًا الإبداع لنفسه وللمحيط؛ من أجل مواجهة جميع أحداث الحياة السارة والضاغطة والحديثة، محققًا التوافق السليم ومتحديًا المشكلات وكيفية حلها.

وبذلك يحقق التوافق معادلة من الموازنة لإشباع حاجات الفرد النفسية والاجتماعية والصحية.

وأساس عملية التوافق- كما ذكرت الأمير (2017) - التسوية الداخلية، وذلك بإعادة معايير اتخاذ القرار، والتسوية الخارجية في مناقشة الطموحات وكيفية التعامل مع الآخرين، ويستطيع الفرد أن يتأقلم بتأدية دوره كما تتطلب المرحلة التي يمر بها، وهذا ما يشعره بالتوافق والرضى والتفاعل الإيجابي، أما عند رفض الدور للمرحلة فهذا يؤدي إلى التفاعل السلبي.

لقد قدم كل من فرويد وأريكسون رؤية متكاملة عن النمو، ولتحقيق التوافق عبّر كلاهما عن الحياة بأنها تفهم من خلال تجارب الماضي، ويجب أن تحيا بالتطلع إلى المستقبل؛ لذلك يعتبر التوافق النفسي مرحلة متقدمة من الفهم والإدراك والتفكير المنعكس على السلوك الذي من الممكن أن يجعل الفرد يتمتع بإشباع الحاجات التي ينشدها من حب واهتمام وأمن، ويجعل منه إنسانًا متسامحًا بمعتقدات مقدرًا فيها نفسه والآخرين.

فمع تقدم السن يشير التوافق إلى ماهية ردود أفعال كبار السن تجاه تداخل التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية المرتبطة بقانون المرحلة العمرية وضغوطات الحياة وتغير الممارسات الحياتية اليومية وتغير أدوارهم؛ لذلك كان من الواجب تغيير الروتين اليومي النمطي للحياة بأفكار متنوعة، وتوفير أنشطة مدروسة تكون ذات طابع تكوين صلات تفاعلية مع الآخرين؛ لإعادة التوازن للتوافق الناجح مع أدوارهم الجديدة وتقدمهم في السن.

وأنه لا بد لكبار السن أن يكونوا في علاقة مستمرة مع المجتمع المحيط والبيئة الخارجية، وتكون العلاقة على درجة كافية من الاستقرار؛ لأن كلا منهما متغير، وأن يحدث نوعًا من المماثلة ليحدث التوافق والتوازن بما يتلاءم مع الظروف الجديدة.

وكذلك فإن تحفيزهم على مواجهة التغيرات النفسية لتحقيق التوافق النفسي أمر مهم؛ لأنه الركيزة الأساسية للاستمرار في إنشاء العلاقات، والرضا عن النفس وعن الحياة الاجتماعية المحيطة، والحفاظ على قدراتهم الذهنية والحركية والاجتماعية.

يكثر في هذه المرحلة العمرية -إذا فقد التوافق النفسي لدى كبير السن- الانعزال، والمبالغة في الأمور، وحدة التصرفات، والخوف من فقدان المركز الاجتماعي، بالإضافة إلى تدهور في الصحة النفسية والصحية، ويزيد تفكيره بأنه شخص غير مرغوب فيه، وفقدان الأمن مما يدخله في دائرة الأمراض النفسية والصحية (العربي، 2021).

أفاد العالم (هافيغورست Havighurst) في نظرية النشاط لكبار السن والشيخوخة التي ظهرت عام 1953م أن التوافق لدى كبار السن يقوم على مواصلتهم نشاطهم وإصرارهم على مقاومة الانكماش والتقليص الاجتماعي؛ وذلك بتكوين صداقات جديدة والاندماج في أنشطة اجتماعية جديدة بدل التي افتقدوها بأسباب التقدم في السن (الأمير، 2017).

وفي ظل التطور والتسارع الكبير - وخصوصًا في الاهتمام بمجال كبار السن- وانطلاقًا من أهمية تفعيل البرامج والأنشطة لكل الفئات العمرية، لأن حضورها أصبح تنافسيًا ليس للصغار والشباب فقط، وإنما حتى لخدمة كبار السن، فإنه يجب تشجعهم على ذلك وخصوصًا ذات الطابع الجماعي والتعاوني والتفاعلي؛ لأن لها دورًا فعالا في علاج الكثير من الأمراض، ومشاكل الحياة المتعددة، وما يترتب عليها من إيجابيات في التخفيف من الأعراض النفسية والصحية والاجتماعية المتعلقة بمرحلة التقدم في العمر لتفعيل دور التوافق النفسي المنشود لممارسة الحياة بشكل طبيعي.

ثانيا: الدراسات السابقة

دراسات تناولت البرامج الترويحية لكبار السن وعلاقتها بالتو افق النفسي و بعض المتغيرات النفسية:

هدفت دراسة عبد الجيد(2022) إلى بيان فاعلية برنامج ترويحي رياضي في تحسين حالة التوافق النفسي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن فوق "65" في مدينة بورسعيد، اشتملت عينة البحث على 12 رجلا مسنًا من دور الرعاية الاجتماعية، واستخدم مقياس التوافق النفسي، ومقياس الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة، والبرنامج

الترويحي الرياضي المقترح، وكانت أهم نتائج فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي هي تحسين أبعاد التوافق النفسي (الثقة بالذات -الشعور بالانتماء -الخلو من الأعراض العصبية -العلاقات الاجتماعية السليمة -التحرر من الميول والعدوانية -الالتزام الأخلاقي) لكبار السن، بالإضافة إلى فاعلية البرنامج الترويحي في تحسين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لكبار السن.

تميز هدف دراسة العربي (2021) بمقارنة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي على عينة مكونة من (70) فردًا فوق سن (65) عامًا بالطريقة القصدية، وطبق عليهم مقياس التوافق النفسي الاجتماعي (عبد الحميد الشاذلي، 2001)، وأسفرت النتائج - بعد معالجتها إحصائيا- عن أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى كبار السن الممارسين للرياضة أعلى منه عند غير الممارسين لأي نشاط بدني، لذلك أوصت الدراسة جميع دور المجتمع عامة والإعلام خاصة بالدعوة إلى ممارسة الأنشطة البدنية لكبار السن.

كما هدفت دراسة منال (2021) إلى معرفة مدى فاعلية برنامج ترويحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية والرضى عن الحياة لدى المسنين في دار العجزة لولاية "مستغانم" تتراوح أعمارهم بين 60-70 سنة، واشتملت عينة الدراسة على 30 فردًا، (قسمت إلى: 15 ضابطة، و15 تجريبية)، وطبق البرنامج لمدة ثلاثة أشهر، وأوضحت الدراسة أن المسنين في الدار غير الممارسين للنشاط الترويحي والرياضي يشعرون بمستوى منخفض من الصحة النفسية مقارنة بالممارسين في العينة البعدية التجريبية، وأن تأثير البرنامج كان إيجابيًا في نفسية المسنين، وهناك فروق دالة إحصائيا بين العينتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية في الصحة النفسية لكل من (الشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب).

وركزت دراسة أمين (2019) على فاعلية ممارسة أنشطة ترويحية رياضية على بعض أبعاد التوافق النفسي لكبار السن 55-65 سنة، ولتحقيق هذا الهدف افترض الفرض العلمي التالي: للأنشطة الترويحية البدنية فاعلية على بعض (أبعاد التوافق النفسي، التوافق الشخصي، الاجتماعي، الصحي)، شارك في الدراسة عينة قوامها 31 من كبار السن، وتم التوصل إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية ذات فاعلية على بعض أبعاد التوافق النفسي لدى كبار السن.

وهدفت دراسة سعيد (2012) إلى معرفة تأثير برنامج ترويحي رياضي مائي على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن، اختار الباحث عينة عمدية قوامها (50) مسنًا من الذكور بعمر (61-65) من المشتركين بنادي الشبان بمحافظة بني سويف، وقسمت العينة إلى مجموعتين: تجريبية طبق عليها البرنامج الترويحي، وضابطة لم يطبق عليها إلا البرنامج التقليدي للنادي، وأسفرت النتائج عن أن فاعلية البرنامج كانت بشكل إيجابي للعينة التجريبية بعد القياسات البعدية، وهناك فروق ذات دلالة بين المجموعتين من كبار السن في تحسين المتغيرات النفسية (القلق - التوافق النفسي - مفهوم الذات الجسمية).

تعقيب الباحثة على الدراسات التي تناولت البرامج الترويحية لكبار السن وعلاقتها بالتوافق النفسي وبعض المتغيرات النفسية:

الهدف من الدراسات:

تنوعت أهداف الدراسات السابقة؛ إذ ركز بعضها على تحسين حالة التوافق النفسي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة كدراسة (عبد الجيد، 2022)، بينما قارنت دراسة (العربي، 2921) التوافق النفسي الاجتماعي بين المسنين، وهدفت بعض الدراسات إلى دراسة متغيرات الصحة النفسية والرضى عن الحياة لدى المسنين كدراسة (منال، 2021)، كما ركز بعضها على فاعلية الأنشطة الترويحية على أبعاد التوافق النفسي كدراسة (أمين، 2019)، واختصت دراسة (سعيد، 2012) بفاعلية برنامج ترويحي مائي على تحسين المتغيرات النفسية لكبار السن.

العينة:

اتفقت الدراسات في العينة؛ إذ اختصت جميعها بكبار السن من الذكور (عبد الجيد، 2022؛ العربي، 2021؛ منال، 2021؛ أمين، 2019؛ سعيد، 2012).

الأدوات:

المقاييس في الدراسات السابقة مختلفة ومتنوعة؛ حيث استخدم مقياس التوافق النفسي ومقياس الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة والبرنامج الترويحي الرياضي المقترح في دراسة (عبد الجيد، 2022)، بينما في دراسة (العربي، 2021) تم استخدام مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لـ (عبد الحميد الشاذلي، 2001)، أما الدراسات الباقية فاستخدمت البرامج الترويحية الرياضية كأدوات لها كدراسة (منال، 2021)، ودراسة (أمين، 2019)، كما استخدمت دراسة (سعيد، 2021) الأنشطة المائية لقياس المتغيرات النفسية لعينة الدراسة.

النتائج:

كانت أهم نتائج الدراسات السابقة تحسين أبعاد التوافق النفسي (الثقة بالذات - الشعور بالانتماء - الخلو من الأعراض العصبية - العلاقات الاجتماعية السليمة - التحرر من الميول العدوانية - الالتزام الأخلاقي) لكبار السن، بالإضافة لتحسين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لكبار السن كدراسة (عبد الجيد، 2022)، وأظهرت دراسة (العربي، 2021) أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى كبار السن الممارسين للرياضة أعلى منه عند غير الممارسين لأي نشاط بدني، بينما دعت دراسة(منال، 2021) للحفاظ على الصحة النفسية وتعزيزها لكل من (الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب)، وتم التوصل إلى نتيجة أهمية رفع مستوى أبعاد التوافق النفسي لدى كبار السن في دراسة (أمين، 2019)، وتوصلت دراسة (سعيد، 2012) إلى ضرورة تحسين المتغيرات النفسية (القلق - التوافق النفسي - مفهوم الذات الجسمية).

جميع الدراسات استخدمت المنهج التجريبي ماعدا دراسة (العربي، 2021)؛ فقد تميزت باستخدام المنهج الوصفي المسحي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

اضحى السرد السابق للدراسات والأدبيات التي اهتمت ببرامج كبار السن الترويحية تنوعًا شديدًا في البرامج التي اهتمت بفئة كبار السن وخاصة الذكور منهم ، كدراسة كلٍ من (Michèle et al, 2019)، و (جرادات، 2020)، و Hejazi et al., (2017)، و(علي، بوراس، جمال، 2018)، و(Lam et al., 2020) و(Hakman et al., 2021) (و Hekmati and Hojjati, (2016) و(Hedayati et al., 2019) ، و دراسة (Hernández et al., 2017) ، واتفقت عينة الدراسة الحالية في فئة الإناث مع دراسة (Ohta et al., 2021)، بينما تنوعت عينة الدراسة لكلا الفئتين كما في دراسة (Carta et al, 2019)

كما اتفقت دراسات البرامج جميعها في المنهج التجريبي وشبه التجريبي المتبع، إلا أن دراسة (العربي، 2021) تفردت بالمنهج الوصفي المسحي، واختلفت فقط في التنوع الشديد لمضمون البرامج؛ لكن الهدف كان جليًا وواضحًا لجميع البرامج، وهو كيفية الاهتمام بالنواحي النفسية والاجتماعية والصحية وتنميتها لدى كبار السن؛ لرفع مستوى الكفاءة الجسدية والمزاجية والصحية، وزيادة التركيز والانتباه والإدراك المعرفي كدراسة كلٍ من (Hedayati et al., 2019)، و (مقلد، 2016)، (Hekmati, & Hojjati, 2016) و (Hakman et al., 2021) و (Lin et al., 2021) و(Carta et al, 2019)، وتأخير الأمراض، وكف الاتّكال على الآخرين والاهتمام بأنفسهم، لذلك تنوعت البرامج الترويحية في الدراسات بين رياضية كدراسة كلٍ من Lam et al. (2020؛ علي، بوراس، جمال، 2018؛ (Lin et al., 2021)؛ أمين، 2019؛ العربي، 2021؛ منال، 2021؛ Hekmati & Hojjati, (2016؛ Hedayati et al., 2019).

وبرامج رياضية مائية كدراسة سعيد (2012)؛ مقلد (2016)؛ وهدفت بعض الدراسات لتنمية العضلات، والقضاء على المشكلات النفسية، أهمها: الاكتئاب، والوحدة، والقلق، كدراسة (علي، بوراس، جمال، 2018؛ Michèlel et al., 2019؛ Hejazi et al., 2017)، وأيضًا اضطرابات النوم وما لها من علاقة بالسمنة وضغط الدم، واضطرابات الهرمونات الجسدية وزيادة نسبة السكر، وهشاشة العظام، والمفاصل، والاهتمام بلياقة القلب والأوعية الدموية وأمراض السرطان؛ للحد من المشكلات الاجتماعية والنفسية والصحية لهذه الفئة؛ و هدفت بعض الدراسات لتحقيق التوافق النفسي كدراسة كلٍ من (سعيد، 2012؛ أمين، 2019؛ العربي، 2021؛ منال، 2021؛ Hejazi et al., 2017).

لذلك أكدت نتائج جميع الدراسات على تعزيز القوة البدنية والعقلية، ودعم الحياة النفسية والصحية والاجتماعية، وتبادل الخبرات والثقافات المختلفة، والرضى عن الحياة لدى كبار السن باختلاف نوعية الحياة المقدمة لهم من برامج ترويحية وأنشطة ترفيهية تهتم بتغيير روتين الحياة، إلى حياة صحية تضمن تأخير كل ما يعيق السلم النمائي لهم وذلك بمختلف أنواع الممارسات، بالإضافة إلى إدخال جميع الأدوات والوسائل العامة والتقنيات الذكية والحديثة؛ لما لها من دور فعال جدًا في ذلك. كما أوصوا بالاهتمام المبكر بهم لأنه الأفضل لهم ولقدراتهم.

ولم تجد الباحثة -على حد علمها- برامج لتقوية الذاكرة وتقديم نوع معين من البرامج الجماعية الترويحية والألعاب للمحافظة على نشاطها، وقياس تأثيرها على التوافق النفسي لكبار السن في البيئة السعودية؛ لذلك تتأصل دراستنا في إعداد برنامج ترويحي جماعي يختص بعينة الدراسة من كبيرات السن من سيدات المجتمع المكي؛ لتقوية الذاكرة وتحفيزها وتحقيق التوافق النفسي بأبعاده " الشخصي، والاجتماعي، والمعرفي".

أوجه الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة:

1. تمت الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة في صياغة فرضيات البحث وتحديد أهدافه.
2. الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة في التزود بالمعلومات والمفاهيم النظرية التي تناولتها الدراسات في إثراء الإطار النظري الخاص بالبحث.
3. اختيار منهج وأدوات الدراسة وأيضا التعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.
4. ندرة البحوث والدراسات التي تناولت فعالية البرنامج القائم على نموذج "Baddeley" وتطبيقه على كبيرات السن.
5. الاطلاع على العديد من البرامج والاستفادة منها في تصميم وبناء البرنامج الحالي.

3-2 فروض الدراسة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للبرنامج الترويحي في تحسين مستوى التوافق النفسي "الشخصي، الاجتماعي، المعرفي" لصالح القياسات البعدية لعينة الدراسة من كبيرات السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات القياسات البعدية والتتبعية للبرنامج الترويحي في تحسين مستوى التوافق النفسي "الشخصي، الاجتماعي، المعرفي" لصالح القياسات التتبعية لعينة الدراسة من كبيرات السن.

منهج الدراسة

وفقًا لطبيعة الدراسة الحالية ومشكلتها وتساؤلاتها وفرضياتها، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي " ذا العينة الواحدة" لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها؛ وذلك للتعرف على الفروق للبرنامج الترويحي المقترح على تحسين مستوى الذاكرة العاملة والتوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين للترويح الجماعي، ويعتبر المنهج التجريبي الأكثر دقة بين المناهج المستخدمة في مجال البحوث؛ لأنه "المنهج الذي يدرس علاقات السبب و النتيجة عن طريق تعريض واحدة أو أكثر من

المجموعات التجريبية إلى ظروف معينة (المتغير التجريبي أو المستقل) ومقارنة نتائجها مع مجموعة أو أكثر من المجموعات الضابطة، مع ضبط المتغيرات الخارجية" (مقدم، 2015، 181).

2-3 مجتمع وعينة الدراسة

لقد قامت الباحثة بتحديد مجتمع الدراسة الحالية بالسيدات كبيرات السن في مدينة مكة المكرمة، وواجهت صعوبة في البحث لإيجاد العينة المناسبة، لذلك قامت بزيارة جميع المراكز وجمعيات الأحياء ودور الرعاية الاجتماعية التي تهتم بهذه الفئة وتقدم لهن رعاية صحية ودينية وثقافية كنوع من الندوات العامة، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية لعدد 25سيدة بعمر 65-75 عامًا من السيدات الزائرات لبرامج مجلس ربيع العمر بجمعية أم القرى النسائية.

بالإضافة لأنهن حققن شروط الباحثة في المشاركة في البرنامج من حيث العمر ومعرفة استخدام التطبيقات الإلكترونية على الجوال والاستمرارية والالتزام في حضور البرنامج وتم تطبيق البرنامج في جمعية أم القرى النسائية في قاعة ربيع العمر بتاريخ 17-5-2023م الموافق 27-شوال -1444هـ، ولغاية 18-7-2023م الموافق 30-12-1444هـ، ثم طبق اللقاء التتبعي في 28-8-2023م الموافق 12-2-1445 هـ، ومن ثم التتبعي الثاني الذي طبق في 5-10-2023م الموافق 15-3-1445هـ.

وتم تطبيق مقياس "رافن الملون" من إعداد الأخصائي النفسي إبراهيم مصطفى حماد، ومستوى من أنشطة البرنامج الترويحي ومقياس التوافق النفسي في القياسات القبلية والبعدية والتتبعية.

1-2-3 عينة الدراسة الاستطلاعية

تمثل الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في إعداد البحوث العلمية، ومن أجل تأسيس مشكلة البحث وتثمينها، قامت الباحثة باختيار عينة استطلاعية مكونة من السيدات كبيرات السن المتواجدات في مدينة مكة؛ وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وكذلك التعرف على مدى تقبل أفراد العينة للإجابة عن المقاييس ومدى ملاءمة العبارات لعينة الدراسة، ومدى ملاءمة أنشطة الذاكرة، بالإضافة إلى التعرف على الصعوبات الميدانية أثناء تطبيق البرنامج.

وقد قامت الباحثة بتطبيق اختبار المصفوفات الملونة كقياس قبلي؛ لمعرفة الحاجة لتطبيق البرنامج، وكانت النتيجة أن (6) سيدات فقط من أصل (25) استطعن إكمال الاختبار إلى الآخر والإجابة عن فقراته، وكان هناك أخطاء في بعض فقرات الاختبار، و(7) سيدات منهن لم يستطعن الإكمال، بينما كان هناك (12) سيدة من الصعب عليهن ذلك، فوجدت الباحثة أن هناك مشكلة ملحة، يجب علينا أن ندرسها من خلال تطبيق البرنامج ومدى الحاجة إلى ذلك.

3-3 أدوات الدراسة

مقياس التو افق النفسي لكبيرات السن "إعداد الباحثة"

قامت الباحثة ببناء مقياس التوافق النفسي لكبيرات السن بما يتماشى مع متطلبات المرحلة النمائية والبرنامج المقترح، من حيث إضافة بعد التوافق المعرفي للمقياس؛ حيث توافق مع الدراسات السابقة في العينة من كبيرات السن لكن الاختلاف في التفرد بإعداد برنامج اهتم بالذاكرة والتوافق المعرفي لديهم، وهذا ما يميز مقياس دراستي الحالية.

1-5-3-3 أبعاد التو افق النفسي

البعد الأول: التو افق الشخصي

يعرف إجرائيًا بأنه: إحساس السعادة والرضا عن النفس، وإشباع سلم الدوافع الداخلي للفرد من حاجات أولية وثانوية ومكتسبة، مما يساعد في الحد من الصراع الداخلي متضمنًا التوافق مع مطالب النمو في المراحل المتتابعة.

البعد الثاني: التو افق الاجتماعي

يعرف إجرائيًا بأنه: إحساس السعادة مع الآخرين وتقبل التغير، والتفاعل الاجتماعي السليم في ضوء المعايير الاجتماعية الخاصة بالجماعة، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

البعد الثالث: التو افق المعرفي

يعرف إجرائيًا بأنه: الإحساس الإيجابي بالنشاط والتوافق التام في مختلف الوظائف المعرفية، مع القدرة على مواجهة التغيرات المحيطة.

يتكون المقياس من (38) بندًا تتوزع على ثلاثة أبعاد فرعية جدول (٠-1)

جدول (٠-1):

أبعاد التوافق النفسي

البُعد	عدد العبارات
الشخصي	12
الاجتماعي	11
المعرفي	15

حيث إنه سوف يطلب من أفراد العينة الإجابة عن الفقرات كما يلي:

م	العبارة	نعم	أحيانا	لا

ثم عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على عدد من السادة المحكمين المختصين في علم النفس والعلوم التربوية وفي مجال الاختصاص بكبار السن بدور الرعاية وربيع العمر؛ للحكم على مدى صلاحيته وصدق عباراته في قياس مستوى التوافق النفسي، فقام المحكمون بتعديل صياغة بعض البنود كما في جدول (٠-2).

جدول 2:

عبارات المقياس قبل وبعد التحكيم

العبارة قبل التحكيم	العبارة بعد تحكيم المحكمين
مقياس التو افق النفسي.	مقياس التوافق النفسي لكبيرات السن.
التو افق الصحي العقلي.	**التو افق المعرفي.**
أنا محاط بأشخاص يحبوني.	تنقل من البعد الشخصي إلى الاجتماعي.
أولا: بعد التو افق الشخصي	
لم يعد في الحياة ما يثير اهتمامي.	أشعر أن الحياة مملة.
لا أملك الدافعية والعزيمة لعمل أمر ما.	**دافعيتي للعمل منخفضة.**
يتملكني شعوربعدم السعادة.	أشعر بالتعاسة.
عندما أفكرفي حياتي الماضية.	**أشعربالندم على حياتي الماضية.**
ثانيًا: بعد التو افق الاجتماعي	

أشعر أن من يجلس معي لا يمل مني.	**الناس تحب مجالستي.**
قدرتي عالية على التكيف في الظروف الاجتماعية لحياتي.	قدرتي عالية على التكيف في الظروف الاجتماعية المختلفة.
يضايقني عدم اهتمام الناس بآرائي.	**يضايقني تجاهل الناس لآرائي.**
لا أحب الخروج من المنزل وزيارة الناس.	أبتعد عن الخروج من المنزل وزيارة الناس.
ثالثًا: بعد التو افق المعرفي	
التو افق الصحي العقلي.	التوافق المعرفي.
أشعر بأنني أتمتع بذاكرة جيده بالنسبة لمن هم في سني.	**ذاكرتي جيده بالنسبة لمن هم في سني.**
	أستمتع برواية القصة (إضافة العبارة).
أعتقد أنه كلما تقدم العمر بي أصبحت أقل تركيزًا	**أصبحت أقل تركيزًا كلما تقدمت في السن.**
أشعر بالحزن الشديد عندما لا أتذكر بعض الأسماء.	يصعب علي تذكر بعض الأسماء.
أعتقد ذاكرتي لم تعد قوية كما كانت في الماضي.	**ذاكرتي لم تعد قوية كما كانت في الماضي.**
أشعر بالمجهود إذا شاركت أحفادي ألعاب الذكاء.	أشعر بالإجهاد إذا شاركت الشباب ألعاب الذكاء.
لا أستطيع عد الأرقام عكسيا.	**يصعب علي عد الأرقام عكسيًا.**
	أنسى أين أضع جوالي ونظارتي (إضافة العبارة).
أشعر بأن قوة ذاكرتي تضعف وتنهار يومًا بعد يوم.	**حذف العبارة.**

6-3-3 الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية

تم التحقق من صدق وثبات المقياس بعد تطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية، وذلك على النحو التالي:

1-6-3-3 الصدق والثبات

1- صدق المحكمين:

بعد الانتهاء من إعداد المقياس في صورته المبدئية تم عرضه على المتخصصين في علم النفس، وقد كان الهدف من هذا الإجراء هو تحديد مدى دقة صياغة العبارات، ومدى شمولها وتحقيقها للهدف الذي أعدت من أجله، وقد عبر الغالبية العظمى للمحكمين عن دقة وشمولية المقياس وأنه يصلح لقياس ما وضع لقياسه.

2- حساب معاملات الارتباط بين عبارات مقياس التوافق النفسي ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس كما يوضحها الجدول التالي:

جدول 3

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي. ن= (25)

العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
البعد الشخصي					
1	**0.248	**0.239	7	**0.620	**0.499**
2	**0.340	**0.270	8	**0.700	**0.709**
3	**0.411	**0.391	9	**0.579	**0.446**

العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
4	**0.500	**0.479	10	**0.498	**0.457**
5	**0.603	**0.502	11	**0.462	**0.350**
6	**0.676	**0.658	12	**0.621	**0.557**
البعد الاجتماعي					
1	**0.343	**0.342	7	**0.562	**0.475**
2	**0.391	**0.354	8	**0.589	**0.548**
3	**0.464	**0.449	9	**0.537	**0.595**
4	**0.446	**0.491	10	**0.473	**0.433**
5	**0.500	**0.550	11	**0.587	**0.359**
6	**0.326	**0.349			
البعد المعرفي					
1	**0.424	**0.398	9	**0.726	**0.664**
2	**0.592	**0.542	10	**0.373	**0.337**
3	**0.627	**0.581	11	**0.596	**0.668**
4	**0.442	**0.406	12	**0.746	**0.698**
5	**0.507	**0.496	13	**0.751	**0.693**
	**0.262	**0.281	14	**0.461	**0.431**
7	**0.522	**0.492	15	**0.777	**0.737**
8	**0.728**	**0.678**			

** معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01) * معاملات الارتباط عند مستوى (0.05).

يتضح من الجدول السابق أن جميع مفردات أداة البحث معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائيا عند (0.01)، وهذا يعني تمتع الأداة بدرجة صدق مرتفعة.

3- حساب معاملات الارتباط لأبعاد مقياس التوافق النفسي فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس كما يوضحها الجدول التالي:

جدول 4

قيم معاملات ارتباط الأبعاد فيما بينها والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي

الأبعاد	البعد الشخصي	البعد الاجتماعي	البعد المعرفي	الدرجة الكلية
البعد الشخصي	1	**0.640	**0.727	**0.882**
البعد الاجتماعي	**0.640	1	**0.678	**0.826**
البعد المعرفي	**0.727	**0.678	1	**0.940**
الدرجة الكلية	**0.882**	**0.826**	**0.940**	**1**

** معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01). * معاملات الارتباط عند مستوى (0.05).

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التوافق النفسي، وبين الدرجة الكلية للمقياس جميعها جاءت موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

وللتأكد من ثبات المقياس تم حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام طريقه ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية على العينة الاستطلاعية كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٠-5):

قيم معاملات ثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) والتجزئة النصفية. ن= (25)

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		سبيرمان – راون	جتمان
البعد الشخصي	0.761	0.795	**0.793**
البعد الاجتماعي	0.616	0.746	**0.724**
البعد المعرفي	0.822	0.854	**0.821**
الدرجة الكلية	**0.897**	**0.901**	**0.890**

تشير النتائج الواردة في الجدول السابق في مجملها إلى أن مقياس التوافق النفسي يتمتع بقيم ثبات جيدة في كلا النوعين، مما يعني أن المقياس كان متسقًا اتساقًا داخليًا بين عبارته في كل بعد، كما يتضح أن أعلى قيمة للثبات بطريقة ألفا كرونباخ بلغت 0.897 للدرجة الكلية للمقياس، وأقل قيمة 0.616 كانت للبعد الاجتماعي.

كما اتضح من النتائج أن معاملات الثبات بطريقة سبيرمان- براون متقاربة مع مثيلتها بطريقة جتمان؛ حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة سبيرمان- براون، 0.901 للمقياس ككل، أما بطريقة جتمان فقد بلغت قيمة معامل الثبات 0.890 مما يدل على ثبات المقياس، وبشكل عام تشير النتائج السابقة إلى أن مقياس التوافق النفسي يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة مما يعطي الثقة في تطبيقه واستخدامه على العينة الأساسية لتحقيق أهداف البحث.

البرنامج الترويحي القائم على نموذج"Baddeley" لكبيرات السن" إعداد الباحثة"

لقد تغيرت الكثير من المعتقدات والأفكار القديمة في إعداد الأنشطة والبرامج حول كبر السن وما يجري فيه من عمليات نمائية؛ حيث إنها أصبحت قوة محتملة ومصدر عون، وأن لكل فرد الكثير من الطاقات والمصادر يجب استغلالها والاستثمار فيها.

لذلك أعددت بكل اهتمام برنامجًا ترويحيًا جماعيًا لتحسين مستوى التوافق النفسي، وقد خصص للسيدات بما يتناسب مع المجتمع المكي من كبيرات السن ممن هن في ربيع العمر.

8-3-3 البرنامج الترويحي

استخلصت من الدراسات والأدبيات بناء الحلول من خلال البرامج، ليس فقط لتفكيك المشكلة والتخفيف من حدتها، ولكن لاستثمار عناصر القدرة والقوة الموجودة لدى عينة الدراسة؛ لإحداث التغيير المنشود من خلال التعلم والمحاولة والتفاعل، ومن ثم يحدث التكيف والتوافق بعد الممارسة لوقت قصير؛ ليعطي دافع بالاستمرارية وهذا ما يساعد على التحسن.

3-3-8-1 الإطار العام لتصميم البرنامج الترويحي القائم على نموذج"Baddeley" لكبيرات السن

مرحلة ما قبل التصميم

وهي مرحلة أولية ضمت أربعة أبعاد رئيسة، هي: (تقدير الحاجات، تحديد الغايات والأهداف العامة، وتحديد خصائص العينة البشرية، تحديد مهمات التدريب، تحديد خصائص بيئة التدريب).

مرحلة التصميم:

استحوذت على النصيب الأكبر من جهد ووقت الباحثة؛ لأهمية العمليات والإجراءات، وبها طبق ما خطط له في المرحلة السابقة، وكانت التصميمات وفق معايير النظرية والنماذج العلمية؛ حيث شملت (تحديد الأهداف الأدائية وصياغتها، تصميم المحتوى التدريبي، بناء الأدوات وطرق واستراتيجيات التدريب والوسائط لعرضها، تصميم أساليب التقويم وأدوات القياس).

عمليات ما بعد التصميم:

اشتملت على عمليات تطوير النسخة الاستطلاعية التجريبية للبرنامج؛ وذلك بتصميم الأدوات والمواد للتنفيذ، وإعداد بيئة التدريب على البرنامج والمتطلبات المادية، وإعداد المتطلب التكويني بالاستعانة بالخبراء لتحكيم وتقويم النسخة الاستطلاعية، وإعداد المتطلبات البشرية (عينة التدريب والمساعدين في التقديم والتنفيذ)، ثم التجريب والتقويم النهائي.

3-3-8-2 أهداف البرنامج الترويحي القائم على نموذج"Baddeley" لكبيرات السن

ولتنفيذ الهدف العام تم تصميم برنامج جماعي نمائي معرفي من أجل تحسين مستوى الذاكرة، وتحقيق التوافق النفسي والمحافظة على استمراريته من خلال المشاركة بالأنشطة.

الهدف العام: ويرتبط بمتغير الدراسة التوافق النفسي، وهو:

أن يحقق البرنامج الترويحي التوافق النفسي "الشخصي، الاجتماعي، المعرفي" لعينة الدراسة.

الأهداف الإجرائية من البرنامج: وترتبط بتصميم البرنامج وفاعليته، ومنها:

1- أن تحقق المشاركات في الدراسة الهدف من الترويح (فاعلية العمل الجماعي).

2- أن يحسن البرنامج لعينة الدراسة الحالة المزاجية.

3- أن تُستثمر أوقات الفراغ لعينة الدراسة من المشاركات وجودة الحياة لهن بما يحقق الرؤية الحديثة لكبار السن.

4 إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف البحث وللإجابة عن تساؤلاته تم القيام بعدد من الخطوات، وهي:

1- كتابة أدبيات البحث والدارسات السابقة المتعلقة بالمتغيرات المتمثلة في (التوافق النفسي، رفع مستوى الذاكرة العاملة).

2- اختيار المنهجية المناسبة، وعينة البحث وأدواته.

3- التأكد من صلاحية مقياس التوافق النفسي من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 25 سيدة من كبيرات السن.

4- اختيار العينة الممثلة لمجتمع البحث بالطريقة المناسبة.

5- تطبيق المقاييس على عينة البحث متمثلة في مقياس التوافق النفسي (إعداد الباحثة).

6- تصحيح المقاييس بطريقة التصحيح الخاصة بكل مقياس، تفريغ البيانات، جدولتها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

7- صياغة نتائج البحث وتفسيرها منطقيا في ضوء الإطار النظري والدارسات السابقة، واستخلاص التوصيات والمقترحات المناسبة.

5-3 الأساليب الإحصائية

لإجراء الدراسة الحالية تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية، وهي:

- الإحصاء الوصفي: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.
- معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha؛ لمعرفة ثبات فقرات مقاييس الدراسة.
- معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Split –half methods)؛ يتم استخدامه للتأكد من أن مقاييس الدراسة لديها درجات ثبات مناسبة.
- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient)؛ للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ولقياس درجة الارتباط لدراسة العلاقة بين المتغيرات.
- اختبار فريدمان للقياسات المتعددة.

$$\text{معادلة قياس حجم التأثير لفريدمان} = \frac{\text{قيمة كا}^2}{(\text{حجم العينة} \times \text{عدد القياسات_1})}$$

- اختبار (ولكوكسون Test Wilcoxon) لعينتين مرتبطتين.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها.

عرض ومناقشة نتائج اختبار التساؤل والفرض الأول للدراسة

يشير التساؤل الثاني للدراسة إلى الآتي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياسات القبلية والبعدية للبرنامج الترويحي في تحسين مستوى التوافق النفسي "الشخصي، الاجتماعي، المعرفي" لصالح القياسات البعدية لعينة الدراسة من كبيرات السن؟

ولاختبار صحة التساؤل الأول تم إجراء مقارنة بين درجات التطبيق القبلي والبعدي، وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) للمجموعة التجريبية، ويتضح ذلك من خلال جدول (0-6):

جدول 6

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة الاختبار، وقيمة الدلالة ومستواها؛ للتعرف إلى الفروق بين الدرجات في القياس (القبلي – البعدي) لدى المجموعة التجريبي ن= (25)

الأبعاد	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف لمعياري	قيمة الاختبار "Z"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الشخصي	القبلي	25	2.47	0.268	4.008-	0.000	**دال إحصائيا عند 0.01**
	البعدي	25	2.86	0.157			
الاجتماعي	القبلي	25	2.21	0.204	4.375-	0.000	**دال إحصائيا عند 0.01**
	البعدي	25	2.67	0.129			

الأبعاد	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف لمعياري	قيمة الاختبار "Z"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المعرفي	القبلي	25	2.23	0.325	4.293-	0.000	**دال إحصائيا عند 0.01**
	البعدي	**25**	**2.75**	**0.100**			

يتضح من الجدول (0-6) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات التطبيق (القبلي – البعدي) لدى المجموعة التجريبية، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين متوسطات درجات التطبيق القبلي والبعدي، وهذا يعني قبول الفرض الأول للدراسة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياسات القبلي والبعدي للبرنامج الترويحي في تحقيق التوافق "الشخصي، الاجتماعي، المعرفي" لصالح القياسات البعدية لعينة الدراسة من كبيرات السن.

وبالإضافة إلى ما تقدم، وحيث إن إشارة اختبار(Z) سالبة فإن هذا يعني أن الفرق بين الدرجات لصالح التطبيق البعدي، أي: أن البرنامج الترويحي الجماعي كان فعالا في زيادة مستوى التوافق النفسي لدى كبيرات السن بمكة المكرمة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات والأدبيات السابقة كدراسة كل من (عبد الجيد، 2022؛ العربي، 2021؛ منال، 2021؛ أمين، 2019؛ Ohta et al., 2021؛ Hakman et al., 2021 ؛ Lam et al., 2020؛ Michèle et al., 2019؛ Hejazi et al., 2017؛ Hernández et al., 2017؛ سعيد، 2012).

وتُرجع الباحثة نتائج الدراسة إلى ما دعمته ودعت إليه نظريات التوافق النفسي "السلوكية، الاجتماعية،والإنسانية " في فاعلية التعلم والخبرات والأنشطة التي تبادر وتشارك بها البيئة المحيطة بكبار السن لتحقق فاعلية تعزيز التوافق الشخصي والاجتماعي والمعرفي والموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة ومنها يمكننا أن نوجز ذلك في الآتي:

1- أن البرامج الترويحية لها دور مثالي في تقديم الدعم العاطفي والعقلي اللازم في جميع الأوقات لتحقيق النمط الناضج من التوافق والتكيف لدى كبيرات السن، وتعزيز الصحة النفسية والرفاهية بمنحناها الشخصي والاجتماعي والمعرفي لهن؛ لمساعدتهن في الاستمرارية، وإيجاد حلول مناسبة لمواجهة التحديات مع تقدم العمر.

2- أن التنوع في البرامج يعتبر إجراء وقائيًا لتجنب مهددات الصحة النفسية، خصوصًا الانعزال الاجتماعي والوحدة والضعف المعرفي.

3- أن السيدات من عينة الدراسة رحبن بالمشاركة عندما أتيحت لهن الفرصة في تجريب أنشطة مختلفة، تمتاز بالتنوع والأفكار المختلفة ذات الطابع التعاوني في جو يسوده المرح والفعالية، وأن مرحلة التقدم في العمر تمثل نوعًا من التحدي في الوقت الحالي حيث تؤثر درجة رضاهم وتوافقهم على مدى نجاحهم في التعامل الكفء مع جميع المتغيرات والأحداث الجديدة التي تؤدي إلى التكامل والتغلب على أي أمر يقلق صحتهن المعرفية والشخصية والاجتماعية.

عرض ومناقشة نتائج اختبار التساؤل والفرض الثاني للدراسة

يشير التساؤل الثاني إلى الآتي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياسات البعدية والتتبعية للبرنامج الترويحي في تحسين مستوى التوافق النفسي "الشخصي، الاجتماعي، المعرفي" لصالح القياسات التتبعية لعينة الدراسة من كبيرات السن؟

ولاختبار التساؤل الثاني للدراسة، تم إجراء مقارنة بين درجات التطبيق البعدي والتتبعي، وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) للعينة التجريبية، ويتضح ذلك من خلال جدول (0-7) التالي:

جدول 7

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة الاختبار، وقيمة الدلالة ومستواها؛ للتعرف إلى الفروق بين الدرجات في القياس (البعدي –التتبعي) لدى المجموعة التجريبية. ن= (25)

الأبعاد	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "Z"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الشخصي	البعدي	25	2.86	0.157	3.825	0.000	**دال إحصائيا عند 0.01**
	التتبعي	25	2.65	0.238			
الاجتماعي	البعدي	25	2.67	0.129	2.875	0.004	**دال إحصائيا عند 0.01**
	التتبعي	25	2.58	0.091			
المعرفي	البعدي	25	2.75	0.100	4.379	0.000	**دال إحصائيا عند 0.01**
	التتبعي	**25**	**2.58**	**0.107**			

يتضح من الجدول السابق (0-7) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات التطبيق (البعدي – التتبعي) لدى المجموعة التجريبية، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين متوسطات درجات التطبيق البعدي والتتبعي، ويعني رفض فرض الدراسة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياسات البعدية والتتبعية للبرنامج الترويحي في تحسين مستوى التوافق النفسي "الشخصي، الاجتماعي، المعرفي" لصالح القياسات التتبعية لعينة الدراسة من كبيرات السن.

بالإضافة إلى ما تقدم، وحيث إن إشارة اختبار (Z) موجبة فإن هذا يعني أن الفرق بين الدرجات لصالح التطبيق البعدي، أي: أن البرنامج الترويحي الجماعي كان فعالا في زيادة مستوى التوافق النفسي لدى كبيرات السن بمكة المكرمة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من (عبد الجيد،2022؛ العربي، 2021؛ منال، 2021؛ سلمان، 2021؛ جرادات، 2020؛ أمين، 2019؛ الحاج، 2018؛ الصفتي والخواجة وسليمان،2021؛ المحري، 2021؛ هاشم وناصف،2021؛ العبسي، 2022؛ المفدى، 2020؛ صادق وأبو حطب،2017؛ الصفتي والمظلوم، 2017؛ أحمد والمنصوري،2020؛ عزب و حجاب وإبراهيم، 2015؛ أحمد، 2008)، مع الأخذ بعين الاعتبار أن العلاقات الاجتماعية الصحية لها دور في الحماية من التدهور الذهني المعرفي، وتساعد على التوافق النفسي شرط أن تدعم وتستمر لكبار السن حتى لا يفقد الأثر من التدريب تعزيزه وفاعليته.

وترى الباحثة أن ما تضمنه البرنامج الترويحي الجماعي القائم على نموذج "Baddeley" من أنشطة وخبرات وأهداف إرشادية واضح ودقيق، مما جعل البرنامج الترويحي الجماعي أكثر فاعلية في زيادة التوافق النفسي لدى كبيرات السن، شرط استمرارية الأنشطة الترويحية للبرنامج لتحقيق التحصن.

وهذا ما تتفق عليه نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسات كل من: (العبسي،2022؛جرادات، 2020؛ علي و بوراس و جمال، 2018؛ Ohta et al. 2021؛ Hakman et al., 2021 ؛ Lam, Loo, Mahendran, 2020؛ Michèle, Guillaume et al., 2019؛ Hejazi et al., 2017؛ Hernández, Chávez, Marín, Torres & Fleitas, 2017؛ Lin et al., 2018؛

Kahlbaugh et al., 2011) التي تعتبر أن الأنشطة الجماعية العامة ذات الشركاء لها دور فاعل في تحسين الحالة المزاجية، والنشاط البدني، والقضاء على الوحدة، والرضا عن الحياة والتوافق النفسي، وزيادة المتعة لدى كبار السن.

المراجع

أحمد، س. والمنصوري، ع. (2020). تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المسن: دراسة ميدانية على عينة من المسنين بمراكز رعاية الشيخوخة، *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، (60)، 94- 151.

أحمد، س. ك. (2008). *الصحة النفسية للطفل والمراهق*(ط.1). دار الزهراء.

الأمير، م. م. (2017). *السعادة عند المسنين*، مؤسسة حورس الدولية للطباعة والنشر والتوزيع.

أمين، س. م. (2019). *فاعلية ممارسة أنشطة ترويحية رياضية على بعض أبعاد التوافق النفسي لكبار السن 55 - 65 سنة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عبد الحميد مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية.

أمين، س. أ. محمد، ر. ص. (2009). فاعلية برنامج للأنشطة المقترحة في تنمية الذاكرة العاملة لأطفال متلازمة داون في تحسن مستوى أدائهم لبعض المهارات اللغوية، *مجلة كلية التربية بالزقازيق*، (62)، 259-307.

انبية، ن. ع. (2014). *مظاهر التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقتها بأساليب الحياة لدى مرضى السكر* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة المرقب.

بركات، ح. (2016). الآثار النفسية للأمراض المزمنة في حياة المسنين، مركز جيل للبحث العلمي، *مجلة جيل للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، (20)، 53-68.

بصل، س. ح. (2022). برنامج مقترح قائم على نظرية العبء المعرفي لتدريس عروض الشعر العربي وأثره في تنمية مهارات الكتابة العروضية والوزن الشعري لدى طلاب شعبة اللغة العربية بكلية التربية، *مجلة القراءة والمعرفة*، جامعة عين شمس. (245)، 197-277.

الثبيتي، ع. ع. (2012). *عمليات الذاكرة لدى طلاب المرحلة الثانوية والجامعة بمحافظة الطائف: دراسة مقارنة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

جرادات، ن. أ. (2020). فاعلية برنامج ترفيهي في خفض الضغوط النفسية للمسنين في دور الإيواء، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، (28)، 382-399.

جونجسما، أ. فريزر، د. ي. أي. هنرتشسين، ج. (2023). *العلاج النفسي لكبار السن مخطط تفصيلي* (النابغة فتحي محمد، أحمد موسى، وائل احمد يوسف، ترجمة؛ ط.3). روابط للنشر وتقنية المعلومات.

الحاج، ص. (2018). *دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن الجزائري على ضوء متغير الجنس، العمر والمؤهل العلمي* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم. معهد التربية البدنية والرياضية.

حجاج، ع. ع. (2022). أثر بعض استراتيجيات التعلم النشط في تحسين عمليات الذاكرة وأساليب التعلم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة الكويت. *حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية*، (42)، 592،9-94.

أبو الحجاج، ن. ك. (2021). *دور الأنشطة الترويحية وفاعليتها في رفع الحالة النفسية لكبار السن، مجلد خاص بأبحاث الملتقى الدولي للسياحة الرياضية*-أفاق وطموحات (أسوان أحلى) في الفترة من 18-20 مارس.

حسن، أ. ح. (2018). الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي كمحددات للعبء المعرفي لدى المراهقين من طلاب المرحلة الجامعية (دراسة تنبؤية)، *مجلة البحث العلمي في الآداب*، (19)، 1-39.

حسن، ح. أ. محمد، أ. أ. علي، ح. غ. (2021). الخصائص السيكومترية لمقياس الذاكرة العاملة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بقنا، جامعة جنوب الوادي - كلية التربية بقنا، *مجلة العلوم التربوية*، (47)،143-168.

حسن، م. ش. عبدالعزيز، د. م. أحمد، آ م. (2022). فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية العبء المعرفي لتحسين أداء الذاكرة العاملة لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي، *المجلة العربية للقياس والتقويم*، *6*(3)، 299-329.

خالد، س. و. (2017). نموذج بادلي للذاكرة العاملة: دراسة تحليلية نقدية، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة قاصدي مرباح – ورقلة. (30)، 215– 224.

الخزيم، م. ح. (2016). العلاقية بين استخدام نظرية معالجة وتجهيز المعلوميات في تعليم الرياضيات وبين التفكير الرياضي، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*. (70)، 427 – 452.

خصاونة، أ. ح. التل، ش. أ. (2019). أثر برنامج تدريبي يستند إلى بعض استراتيجيات التذكر في تنمية أداء الذاكرة العاملة لدى عينة من طلبة الصف السادس الأساسي، عمادة البحث العلمي جامعة الأردن، *دراسات العلوم التربوية.46*، (2)، ملحق 2، 653-686.

خليل، ب. (2018). *الذاكرة العاملة وعلاقتها بصعوبات الكتابة في مداه اللغة الفرنسية – تلاميذ الصف الأول متوسط نموذجًا* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

الخيكاني، ع. س. الزاملي، ع. ح. الشافعي، ع. هـ. (2015). *علم النفس الرياضي للمرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة*. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

الدسوقي، ذ. س. (2019). فاعلية استخدام نظرية الذكاء الناجح في تدريس الفلسفة لتنمية مهارات معالجة المعلومات لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة البحث العلمي في التربية*.*20*(6)، 23-52.

الدوة، أ. م. (2016). الفروق في الأداء على مهام مكونات الذاكرة العاملة لدى طلاب وطالبات الصم وضعاف السمع وفقًا لنموذج بادلي، *مجلة كلية التربية*، *3*(26)، 193- 235.

أبو الديار، م. (2012). *الذاكرة العاملة وصعوبات التعلم*، مكتبة الكويت الوطنية للنشر.

رسلان، م. ي. (2018). الاتجاهات الحديثة في دراسة المسنين: عوامل الصحة النفسية الجيدة وعوامل مظاهر الاضطراب، *المجلة الدولية لعلوم وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة*. *الأكاديمية العربية للعلوم الإنسانية والتطبيقية*. (7)، 146-247.

الزغول، ر. ن. الزغول، ع. ع. (2014). *علم النفس المعرفي* (ط.1). دار الشروق للنشر والتوزيع.

زنقور، م. م. (2015). أثر الاختلاف بين نمطي التحكم: تحكم المتعلم، تحكم البرنامج ببرمجة الوسائل الفائقة على أنماط التعلم المفضلة ومهارات معالجة المعلومات ومستويات تجهيزها والتفكير المستقبلي في الرياضيات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، *مجلة تربويات الرياضيات*. *5*(18)، 6-154.

الزوين، ف. ف. البصيص، ح. ح. (2022). *تصميم البرامج التعليمية الدليل النظري والعلمي للباحثين والمصممين*، دار المسيلة للنشر والتوزيع.

السباب، أ. م. (2016). العبء المعرفي وعلاقته بالسعة العقلية وفقا لمستوياتها لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية* (6)، 139-184.

السدحان، ع. ن. (2006). الترويح وأوقات الفراغ لدى الطالبة الجامعية، *مجلة جامعة الملك سعود*، *1* (19)، 23-61.

سعيد، أ. م. (2012). تأثير برنامج ترويحي رياضي مائي على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن. *مجلة بحوث التربية الرياضية، 88*(46)، 95-126.

سلامة، م. ع. البطراوي، م. (2013). *مقدمة في الترويح أوقات الفراغ*، ماهي للنشر والتوزيع.

سلمان، م. س. (2021). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 60*(3)، 549- 584.

شحاتة، ح. س. (2022). نظرية تجهيز المعلومات: الفريضة الغائبة في التعليم والتعلم، *مجلة التربية، 193*(4)، 43-65.

الشريف، ع. كامل، ن. (2019). *المخ ذكر أم أنثى*، نيو بوك للنشر والتوزيع.

الشلوي، م. ف. (2021). برنامج تدريسي قائم على نظرية التعلم التحويلي وفاعليته في تنمية مهارات معالجة المعلومات لدى طالبات كلية اللغة العربية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *مجلة العلوم التربوية. 28*(3)، 73-148.

شوبرا، د. (2015). *جسد لا يشيخ عقل يتخطى الزمن*- البديل الكمي للشيخوخة (منذر محمود محمد، ترجمة). دار الفرقد للنشر.

صادق، آ. فؤاد، ح. (2017). *نمو الإنسان* (ط.4). مكتبة الانجلو المصرية.

الصفتي، أ. م. الخواجة، م. ع. سليمان، ر. س. (2021). *دور الأنشطة الترويحية والرياضية في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى كبار السن*، المؤتمر العلمي الدولي الرابع: الابتكار الاستراتيجي وصناعة الرياضة، جامعة طنطا-كلية التربية الرياضية، *2*، 744- 782.

الصفتي، و. ص. المظلوم، هـ. م. (2017). *رعاية المسنين بين النظرية والتطبيق*. دار الثقافة للنشر والتوزيع.

عبد الجليل، ز. ع. (2022). *كبسولات نفسية إيجابية*، نيو بوك للنشر والتوزيع.

عبد الرؤوف، ط. المصري، إ. (2020). *الذاكرة والتذكر والنسيان* (ط.1). المجموعة العربية للتدريب والنشر.

عبد الجيد، ي. م. (2022). فاعلية برنامج ترويحي رياضي في تحسين حالة التوافق النفسي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن فوق "65" سنة، *مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 63*(3)،1028 – 1058.

العبسي، ب. ج. (2022). أثر العلاج المعرفي والمشاركة بالنشاطات في خفض مستوى الاكتئاب لدى كبار السن، *مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، 3*(6)، 125-151.

العتابي، أ. ج. (2016). فاعلية التدريس بالرحلات التعليمية Web Quest في مهارات تحليل ومعالجة المعلومات الإحيائية لدى طالبات الصف الثاني متوسط [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القادسية.

عدس، ع. توق، م. (2018). *المدخل إلى علم النفس* (ط.4). دار الفكر العربي.

العربي، ك. (2021). دراسة مقارنة لمستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، *المجلة العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.2*(18)، 458-470.

العربي، حكمت (1990). *النظرات المعاصرة في علم الاجتماع*، مطابع الفرزدق.

العزاوي، إ. ع. إبراهيم، م. ع. (2002). *علم الاجتماع التربوي الرياضي*، دار الثقافة.

عزب، ح. م. حجاب، م. ع. إبراهيم، هـ. س. (2015). مقياس التوافق النفسي للمسنين، *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*. 42، 651 – 679.

بو عزيز، م. (2018). مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط [رسالة ماجستير غير منشورة]. معهد التربية البدنية والرياضية، *جامعة عبد الحميد بن باديس* مستغانم.

عثمان، ع. م. (2015). فاعلية برنامج مقترح بالألعاب التمهيدية على التذكر ومستوى جودة الحياة لدى كبار السن، *مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*. *41*(3)، 73-119.

العطوي، ن. م. (2023). دور الألعاب الترويحية في رفع دافعية الإنجاز لدى أطفال الروضة في الأردن، روضة ومدرسة موبص الثانوية المختلطة دراسة حالة. *مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث*، *3*(3)، 261- 275.

بن علي، ق. وبوراس، ف. وتقيق، ج. (2018). أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (55-60) "بحث تجريبي أجري على عينة من المسنين المتقاعدين ببعض المدن الغربية للجزائر، *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*. (33)،217- 224.

العمري، ع. ف. (2022). *خطة 52 للتقاعد السعيد* (ط.1). بيلومانيا للنشر والتوزيع.

العنزي، م. (2018). *جودة الحياة*، دار المسيلة للنشر والتوزيع.

الفاخري، م. ع. (2018). *الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين* (ط.1). مركز الكتاب الأكاديمي.

الفار، ر. م. (2012). فاعلية التدريب الحاسوبي لمهارات الذاكرة العاملة على أداء مكوناتها الأربعة لدى عينة من الأطفال: دراسة تجريبية. *دراسات نفسية*، *22*(3)، 331-369.

الفقيه، إ. (2014). *الذاكرة والتذكر وصناعة التركيز والخرائط الذهنية* (ط.1). سما للنشر والتوزيع.

فؤاد، هـ. (2021). نموذج تدريسي مقترح في ضوء نظرية الحمل المعرفي لتنمية مهارات معالجة المعلومات وعادات الاستذكار لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي المتأخرين دراسيًا، *مجلة البحث العلمي في التربية*، *جامعة عين شمس*. *22*(4)، 217-267.

قاسمي، آ. ع. (2015). الفروق التشخيصية بين مريضات الاكتئاب الأساسي والسويات في الأداء على اختبارات أنماط التشويه المعرفي ومكونات الذاكرة العاملة، *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين (جمعن)*، *1* (3)، 115-146.

قطامي، ي. (2014). *المرجع في عملية التفكير*، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

قطامي، ي. قطامي، ط. (2022). *التوافق النفسي*، الأهلية للنشر والتوزيع.

لغرس، س. (2019). التغير الاجتماعي: التعريف- الخصائص والنظريات، *مجلة العلوم الاجتماعية*، *1* (5)، 83-96.

المالكي، ر. خ. (2021). تطوير نموذج بادلي لقياس الأداء العقلي المعرفي لتعلم العلوم الطبيعية لدى بعض الطالبات: دراسة تجريبية لبعض طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*. (129)، 287 -308.

المحري، م. ج. (2021). تصور مقترح للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت، *مجلة بحوث التربية الرياضية*، جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنين.70(135)، 1- 46.

محمد، م. أحمد خ. شلبي، أ. (2020). الفروق بين المسنين العاملين وغير العاملين في كل من التوافق النفسي والتفاؤل والصلابة النفسية، *مجلة الدراسات النفسية المعاصرة، جامعة بني سويف*. *2*(2)، 1-46.

محمد، م. خ. (2016). دور المؤسسات الترفيهية والترويحية في بناء شخصية الطفل، *مجلة جامعة الزيتونة*. 20)، 144 – 134.

محمود، ب. ك. (2020). التوافق النفسي، *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، (6)، 152-164.

مصطفى، أ. ف. (2013). *الاضطرابات السلوكية والانفعالية* (ط.3). دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

مطحنة، خ. المطيري، ج. صادق، ي. (2017). *الإرشاد النفسي مختارات نظرية وتطبيقية* (ط.1). الشقري للنشر والتوزيع.

المفدى، ع. ع. (2024). *علم نفس المراحل العمرية* (ط.6). جميع حقوق الطباعة والنشر محفوظة للمؤلف.

مقدم، ع. س. (2015). *مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والتربوية والنفسية* (ط.1). دار النشر الدولي للنشر والتوزيع.

مناع، س. ج. جاسم، ر. ش. (2018). الشيخوخة الناجحة وعلاقتها بجودة الحياة لدى المسنين، *مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية*. (4)، 423 – 450.

منال، ب. ق. (2021). *فاعلية برنامج ترويحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين* [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس.

المؤمني، ف. م. سمور، ق. م. (2017). أثر برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج بالفن في خفض الاكتئاب والقلق وزيادة الرضا عن الحياة لدى كبار السن في دور الرعاية. *دراسات العلوم التربوية، 2*(44)، 139-157.

نوري، ش. س. (2017). *أثر أنشطة بدنية ترويحية مكيفة على الصحة الجسمية لكبار السن* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة زيان عاشور.

هاشم، م. ع. ناصف، ب. (2021). التصنيف الطبقي للأنشطة الترويحية لكبار السن في المجتمع المصري، *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، جامعة حلوان. *1* (43)، 125-148.

الهجان، م. م. (2015). الذاكرة العاملة بين نموذج بادلي والنماذج الأخرى: دراسة نظرية، *حوليات آداب عين شمس*، جامعة عين شمس. (43)، 301- 334.

يونس، إ. (2018). *الشيخوخة الناجحة في ضوء علم النفس الإيجابي*، حورس الدولية للنشر والتوزيع.

Arabic References

Aḥmad, S. K. (2008). *al-Ṣiḥḥah al-nafsīyah lil-ṭifl wa-al-murāhiq* (Ṭ. 1). Dār al-Zahrā'.

Aḥmad, S. wālmnṣwry, ʿA. (2020). taqdīr al-dhāt wa-ʿalāqatuhu bāltwāfq al-nafsī ladá al-musinn : dirāsah maydānīyah ʿalá ʿayyinah min al-musinnīn bi-marākiz Riʿāyat al-Shaykhūkhah, *al-Majallah al-Dawlīyah lil-ʿUlūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah,* (60), 94-151.

al-Amīr, M. M. (2017). *al-Saʿādah ʿinda al-musinnīn*, Muʾassasat Ḥūras al-Dawlīyah lil-Ṭibāʿah wa-al-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

Amīn, S. M. (2019). *fāʿilīyat mumārasat anshiṭat trwyḥyh ryāḍyh ʿalá baʿḍ Abʿād al-tawāfuq al-nafsī li-kibār al-Sinn 55-65 sanat* [Risālat mājistīr ghayr manshūrah]. Jāmiʿat ʿAbd al-Ḥamīd Mustaghānim, Maʿhad al-Tarbiyah al-badanīyah wa-al-Riyāḍīyah.

Amīn, S. U. Muḥammad, R. Ṣ. (2009). fāʿilīyat Barnāmaj lil-anshiṭah al-muqtaraḥah fī Tanmiyat al-dhākirah al-ʿāmilah li-aṭfāl Mutalāzimat Dāwn fī thṣn mustawá adāʾhm li-baʿḍ al-mahārāt al-lughawīyah, *Majallat Kullīyat al-Tarbiyah bi-al-Zaqāzīq,* (62), 259-307.

Anbyh, N. ʿA. (2014). *maẓāhir al-tawāfuq al-nafsī wa-al-ijtimāʿī wa-ʿalāqatuhā bʿsālyb al-ḥayāh ladá Marḍī al-Sukkar* [Risālat mājistīr ghayr manshūrah]. Jāmiʿat al-Marqab.

Barakāt, Ḥ. (2016). al-Āthār al-nafsīyah llʾmrāḍ al-muzminah fī ḥayāt al-musinnīn, Markaz jīl lil-Baḥth al-ʿIlmī, *Majallat jīl lil-ʿUlūm al-Insānīyah wa-al-Ijtimāʿīyah*, (20), 53-68.

Bṣl, S. Ḥ. (2022). Barnāmaj muqtaraḥ qāʾim ʿalá Naẓarīyat alʿbʾ al-maʿrifī li-tadrīs ʿarūḍ al-shiʿr al-ʿArabī wa-atharuhu fī Tanmiyat mahārāt al-kitābah alʿrwḍyh wa-al-wazn al-shiʿrī ladá ṭullāb Shuʿbat al-lughah al-ʿArabīyah bi-Kullīyat al-Tarbiyah, *Majallat al-qirāʾah wa-al-maʿrifah, Jāmiʿat ʿAyn Shams.* (245), 197-277.

al-Thubaytī, ʿA. ʿA. (2012). *ʿamalīyāt al-dhākirah ladá ṭullāb al-marḥalah al-thānawīyah wa-al-Jāmiʿah bi-Muḥāfaẓat al-Ṭāʾif : dirāsah muqāranah* [Risālat mājistīr ghayr manshūrah]. Jāmiʿat Umm al-Qurá.

Jarādāt, N. U. (2020). fāʿilīyat Barnāmaj trfyhy fī khafḍ al-ḍughūṭ al-nafsīyah lil-musinnīn fī Dawr al'ywā', *Majallat al-Jāmiʿah al-Islāmīyah lil-Dirāsāt al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah,* (28), 382-399.

Jwnjsmā, U. fryzr, D. Y. Ayy. hnrtshsyn, J. (2023). *al-ʿilāj al-nafsī li-kibār al-Sinn mukhaṭṭaṭ tafṣīlī* (al-Nābighah Fatḥī Muḥammad, Aḥmad Mūsá, Wāʾil Aḥmad Yūsuf, tarjamat ; Ṭ. 3). Rawābiṭ lil-Nashr wa-tiqnīyat al-maʿlūmāt.

al-Ḥājj, Ṣ. (2018). *Dawāfiʿ mumārasat al-nashāṭ al-riyāḍī altrwyḥy ʿinda al-Muwāṭin al-Jazāʾirī ʿalá ḍawʾ mutaghayyir al-jins, al-ʿumr wālmʾhl al-ʿIlmī* [Risālat mājistīr ghayr manshūrah]. jāmʿh ʿbd alḥmyd ibn bādys. mstghānm. Maʿhad al-Tarbiyah al-badanīyah wa-al-Riyāḍīyah.

Ḥajjāj, ʿA. ʿA. (2022). Athar baʿḍ Istirātījīyāt al-taʿallum alnshṭ fī Taḥsīn ʿamalīyāt al-dhākirah wa-asālīb al-taʿallum wa-al-taḥṣīl al-Akādīmī ladá ṭalabat Jāmiʿat al-Kuwayt. *Ḥawlīyāt al-Ādāb wa-al-ʿUlūm al-ijtimāʿīyah*, (42), 592, 9-94.

Abū al-Ḥajjāj, N. K. (2021). *Dawr al-anshiṭah altrwyḥyh wfāʿlthā fī Rafʿ al-ḥālah al-nafsīyah li-kibār al-Sinn, mujallad khāṣṣ bʾbḥāth al-Multaqá al-dawlī lil-Siyāḥah alryāḍyt-ʾfāq wa-ṭumūḥāt* (Aswān Aḥlá) fī al-fatrah min 18-20 Mārs.

Ḥasan, U. Ḥ. (2018). aldāfʿyh llʾnjāz wa-al-taḥṣīl al-dirāsī kmḥddāt llʿbʾ al-maʿrifī ladá al-murāhiqīn min ṭullāb al-marḥalah al-Jāmiʿīyah (dirāsah tnbʾyh), *Majallat al-Baḥth al-ʿIlmī fī al-Ādāb*, (19), 1-39.

Ḥasan, Ḥ. U. Muḥammad, U. U. ʿAlī, Ḥ. Gh. (2021). al-Khaṣāʾiṣ alsykwmtryh lmqyās al-dhākirah al-ʿāmilah ladá talāmīdh al-marḥalah al-ibtidāʾīyah bqnā, Jāmiʿat Janūb al-Wādī-Kullīyat al-Tarbiyah bqnā, *Majallat al-ʿUlūm al-Tarbawīyah*, (47), 143-168.

Ḥasan, M. Sh. ʿAbd-al-ʿAzīz, D. M. Aḥmad, Ā M. (2022). fāʿilīyat Barnāmaj tadrībī qāʾim ʿalá Naẓarīyat alʿbʾ al-maʿrifī li-taḥsīn adāʾ al-dhākirah al-ʿāmilah ladá ʿayyinah min ṭullāb al-ṣaff al-Awwal al-thānawī, *al-Majallah al-ʿArabīyah lil-qiyās wa-al-taqwīm, 6* (3), 299-329.

Khālid, S. wa. (2017). namūdhaj bādly lil-dhākirah al-ʿāmilah : dirāsah taḥlīlīyah naqdīyah, *Majallat al-ʿUlūm al-Insānīyah wa-al-Ijtimāʿīyah, Jāmiʿat qāṣdy mrbāḥ – Warqalah.* (30), 215-224.

al-Khuzaym, M. Ḥ. (2016). alʿlāqyh bayna istikhdām Naẓarīyat Muʿālajat wtjhyz al-maʿlūmīyāt fī Taʿlīm al-riyāḍīyāt wa-bayna al-tafkīr al-riyāḍī, *Dirāsāt ʿArabīyah fī al-Tarbiyah wa-ʿilm al-nafs.* (70), 427 – 452.

Khaṣāwinah, U. Ḥ. al-Tall, Sh. U. (2019). Athar Barnāmaj tadrībī ystnd ilá baʿḍ Istirātījīyāt altdhkr fī Tanmiyat adāʾ al-dhākirah al-ʿāmilah ladá ʿayyinah min ṭalabat al-ṣaff al-sādis al-asāsī, ʿImādat al-Baḥth al-ʿIlmī Jāmiʿat al-Urdun, *Dirāsāt al-ʿUlūm al-Tarbawīyah. 46,* (2), mulḥaq 2, 653-686.

Khalīl, b. (2018). *al-dhākirah al-ʿāmilah wa-ʿalāqatuhā bi-ṣuʿūbāt al-kitābah fī mdāh al-lughah al-Faransīyah – talāmīdh al-ṣaff al-Awwal mutawassiṭ namūdhajan.* [Risālat mājistīr ghayr manshūrah]. Jāmiʿat ʿAbd al-Ḥamīd ibn Bādīs Mustaghānim.

Alkhykāny, ʿA. S. al-Zāmilī, ʿA. Ḥ. al-Shāfiʿī, ʿA. H. (2015). *ʿilm al-nafs al-riyāḍī lil-marḥalah al-rābiʿah fī Kullīyāt al-Tarbiyah al-badanīyah wa-ʿulūm al-Riyāḍah.* Wizārat al-Taʿlīm albʿāly wa-al-Baḥth al-ʿIlmī.

al-Dasūqī, Dh. S. (2019). fāʿilīyat istikhdām Naẓarīyat al-dhakāʾ al-Nājiḥ fī tadrīs al-falsafah li-Tanmiyat mahārāt Muʿālajat al-maʿlūmāt ladá ṭullāb al-marḥalah al-thānawīyah. [Risālat mājistīr ghayr manshūrah]. Kullīyat al-banāt lil-Ādāb wa-al-ʿUlūm wa-al-tarbiyah, Jāmiʿat ʿAyn Shams, *Majallat al-Baḥth al-ʿIlmī fī al-Tarbiyah. 20* (6), 23-52.

Aldwh, U. M. (2016). al-Furūq fī al-adāʾ ʿalá mahāmm Mukawwināt al-dhākirah al-ʿāmilah ladá ṭullāb wa-ṭālibāt al-ṣumm wa-ḍiʿāf al-samʿ wafqan li-namūdhaj bādly, *Majallat Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmiʿat al-Iskandarīyah. 3* (26), 193-235.

Abū al-diyār, M. (2012). *al-dhākirah al-ʿāmilah wṣʿwbāt al-taʿallum*, Maktabat al-Kuwayt al-Waṭanīyah lil-Nashr.

Raslān, M. Y. (2018). al-Ittijāhāt al-ḥadīthah fī dirāsah al-musinnīn : ʿawāmil al-Ṣiḥḥah al-nafsīyah al-Jaydah wa-ʿawāmil maẓāhir alāḍṭrāb, al-Majallah al-Dawlīyah li-ʿUlūm wa-taʾhīl dhawī al-iḥtiyājāt al-khāṣṣah. *al-Akādīmīyah al-ʿArabīyah lil-ʿUlūm al-Insānīyah wa-al-Taṭbīqīyah.* (7), 146-247.

al-Zaghūl, R. N. al-Zaghūl, ʿA. ʿA. (2014). *ʿilm al-nafs al-maʿrifī* (Ṭ. 1). Dār al-Shurūq lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

Znqwr, M. M. (2015). Athar al-Ikhtilāf bayna namaṭī al-taḥakkum : taḥkumu al-mutaʿallim, taḥkumu al-Barnāmaj bbrmjh al-wasāʾil al-faʿiqah ʿalá Anmāṭ al-taʿallum almfḍlh wa-mahārāt Muʿālajat al-maʿlūmāt wa-mustawayāt tjhyzhā wa-al-tafkīr al-mustaqbalī fī al-riyāḍīyāt ladá ṭullāb al-marḥalah al-mutawassiṭah, *Majallat trbwyāt al-riyāḍīyāt. 5* (18), 6-154.

Alzwyn, F. F. al-Buṣayyiṣ, Ḥ. Ḥ. (2022). *taṣmīm al-barāmij al-taʿlīmīyah al-Dalīl al-naẓarī wa-al-ʿilmī lil-Bāḥithīn wa-al-muṣammimīn*, Dār al-Masīlah lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

Alsbāb, U. M. (2016). alʿbʾ al-maʿrifī wa-ʿalāqatuhu bālsʿh al-ʿaqlīyah wafqan lmstwyāthā ladá ṭalabat al-Jāmiʿah, *Majallat Kullīyat al-Tarbiyah* (6), 139-184.

al-Sadḥān, ʿA. N. (2006). al-tarwīḥ wa-awqāt al-farāgh ladá al-ṭālibah al-Jāmiʿīyah, *Majallat Jāmiʿat al-Malik Saʿūd, Kullīyat al-Ādāb. 1* (19), 23-61.

Saʿīd, U. M. (2012). Taʾthīr Barnāmaj trwyḥy Riyāḍī māʾī ʿalá baʿḍ al-mutaghayyirāt al-nafsīyah ladá kibār al-Sinn. *Majallat Buḥūth al-Tarbiyah al-riyāḍīyah, Jāmiʿat al-Zaqāzīq. 88* (46), 95-126.

Salāmah, M. ʿA. al-Baṭrāwī, M. (2013). *muqaddimah fī al-tarwīḥ awqāt al-farāgh*, māhy lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

Salmān, M. S. (2021). al-dhakāʾ alānfʿāly wa-ʿalāqatuhu bāltwāfq al-nafsī ladá Muʿallimī wmʿlmāt al-marḥalah al-ibtidāʾīyah, *Majallat al-Ustādh lil-ʿUlūm al-Insānīyah wa-al-Ijtimāʿīyah al-Jāmiʿah al-Mustanṣirīyah. 60* (3), 549-584.

Shiḥātah, Ḥ. S. (2022). Naẓarīyat tajhīz al-maʿlūmāt : al-farīḍah al-ghāʾibah fī al-Taʿlīm wa-al-taʿallum, *Majallat al-Tarbiyah, Jāmiʿat al-Azhar. 193* (4), 43-65.

al-Sharīf, ʿA. Kāmil, N. (2019). *al-Mukhkh dhikr Umm Unthá*, Niyū Būk lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

Alshlwy, M. F. (2021). Barnāmaj tdrysy qāʾim ʿalá Naẓarīyat al-taʿallum al-taḥwīlī wfāʿlyth fī Tanmiyat mahārāt Muʿālajat al-maʿlūmāt ladá ṭālibāt Kullīyat al-lughah al-ʿArabīyah bi-Jāmiʿat al-Imām Muḥammad ibn Saʿūd al-Islāmīyah. *Majallat al-ʿUlūm al-Tarbawīyah. 28* (3), 73-148.

Shwbrā, D. (2015). *jasad lā yashīkhu ʿAql ytkhṭá alzmn-al-Badīl al-kammī llshykhwkhh* (Mundhir Maḥmūd Muḥammad, tarjamat). Dār al-Farqad lil-Nashr.

Ṣādiq, Ā. Fuʾād, Ḥ. (2017). *numūw al-insān* (Ṭ. 4). Maktabat al-Anjlū al-Miṣrīyah.

al-Ṣaftī, U. M. al-Khawājah, M. ʿA. Sulaymān, R. S. (2021). *Dawr al-anshiṭah altrwyḥyh wa-al-Riyāḍīyah fī Taḥsīn baʿḍ al-mahārāt al-ḥayātīyah ladá kibār al-Sinn*, [al-Muʾtamar al-ʿIlmī al-dawlī al-rābiʿ : al-ibtikār al-istirātījī wa-ṣināʿat al-Riyāḍah, Jāmiʿat ṭnṭā-klyh al-Tarbiyah al-riyāḍīyah] 2, 744-782.

al-Ṣaftī, wa. Ṣ. al-mazlūm, H. M. (2017). *Riʿāyat al-musinnīn bayna al-naẓarīyah wa-al-taṭbīq.* Dār al-Thaqāfah lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

ʿAbd al-Jalīl, Z. ʿA. (2022). *kbswlāt nafsīyah iyjābyh*, Niyū Būk lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

ʿAbd al-Raʾūf, Ṭ. al-Miṣrī, I. (2020). *al-dhākirah wāltdhkr wa-al-nasyān* (Ṭ. 1). al-Majmūʿah al-ʿArabīyah lil-Tadrīb wa-al-Nashr.

ʿAbd al-Jīd, Y. M. (2022). *faʿilīyat Barnāmaj trwyḥy Riyāḍī fī Taḥsīn ḥālat al-tawāfuq al-nafsī wa-al-shuʿūr bālsʿādh wa-al-tawajjuh Naḥwa al-ḥayāh ladá kibār al-Sinn fawqa "65"* sanat, Majallat Asyūṭ li-ʿUlūm wa-funūn al-Tarbiyah al-riyāḍīyah, Jāmiʿat Asyūṭ. 63 (3), 1028 – 1058.

al-ʿAbsī, b. J. (2022). Athar al-ʿilāj al-maʿrifī wa-al-mushārakah bālnshāṭāt fī khafḍ mustawá al-Iktiʾāb ladá kibār al-Sinn, *Majallat al-ʿUlūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah, al-Markaz al-Qawmī lil-Buḥūth Ghazzah, 3* (6), 125-151.

al-ʿItābī, U. J. (2016). *fāʿilīyat al-tadrīs bālrḥlāt al-taʿlīmīyah Web Quest fī mahārāt taḥlīl wa-muʿālajat al-maʿlūmāt al-ihyāʾīyah ladá ṭālibāt al-ṣaff al-Thānī mutawassiṭ.* [Risālat mājistīr ghayr manshūrah]. Jāmiʿat al-Qādisīyah.

ʿAdas, ʿA. Tūq, M. (2018). *al-Madkhal ilá ʿilm al-nafs* (Ṭ. 4). Dār al-Fikr al-ʿArabī.

al-ʿArabī, K. (2021). dirāsah muqāranah lmstwá al-tawāfuq al-nafsī al-ijtimāʿī bayna kibār al-Sinn almmārsyn wa-ghayr almmārsyn lil-nashāṭ al-badanī al-riyāḍī, al-Majallah al-ʿIlmīyah al-ʿUlūm wa-al-tiknūlūjīyah lil-Nashāṭāt al-badanīyah wa-al-Riyāḍīyah, *Jāmiʿat ʿAbd al-Ḥamīd ibn Bādīs Mustaghānim. 2* (18), 458-470.

al-ʿArabī, Ḥikmat (1990). *al-Naẓarāt al-muʿāṣirah fī ʿilm al-ijtimāʿ*, Maṭābiʿ al-Farazdaq.

al-ʿAzzāwī, I. ʿA. Ibrāhīm, M. ʿA. (2002). *ʿilm al-ijtimāʿ al-tarbawī al-riyāḍī*, Dār al-Thaqāfah.

ʿAzab, Ḥ. M. Ḥijāb, M. ʿA. Ibrāhīm, H. S. (2015). miqyās al-tawāfuq al-nafsī lil-musinnīn, *Majallat al-Irshād al-nafsī, Jāmiʿat ʿAyn Shams. 42*, 651 – 679.

Bū ʿAzīz, M. (2018). *Madá Isʾhāmāt al-mumārasah altrwyḥyh al-riyāḍīyah ʿalá baʿḍ al-mutaghayyirāt al-nafsīyah wa-ʿalāqatuhā bāltwāfq al-mihnī ladá asātidhat al-Taʿlīm al-Mutawassiṭ.* [Risālat mājistīr ghayr manshūrah]. Maʿhad al-Tarbiyah al-badanīyah wa-al-Riyāḍīyah,, Jāmiʿat ʿAbd al-Ḥamīd ibn Bādīs Mustaghānim.

ʿUthmān, ʿA. M. (2015). fāʿilīyat Barnāmaj muqtaraḥ bāl'lʿāb altmhydyh ʿalá altdhkr wa-mustawá Jawdah al-ḥayāh ladá kibār al-Sinn, *Majallat Asyūṭ li-ʿUlūm wa-funūn al-Tarbiyah al-riyāḍīyah. 41* (3), 73-119.

al-ʿAṭawī, N. M. (2023). Dawr al-Alʿāb altrwyḥyh fī Rafʿ dāfʿyh al-injāz ladá Aṭfāl al-Rawḍah fī al-Urdun, Rawḍat wa-Madrasat mwbṣ al-thānawīyah al-mukhtalaṭah dirāsah ḥālat. *Majallat Ibn Khaldūn lil-Dirāsāt wa-al-Abḥāth, 3* (3), 261-275.

Ibn ʿAlī, Q. wbwrās, F. wa tqyq, J. (2018). Athar Barnāmaj trwyḥy Riyāḍī muqtaraḥ lltkhfyf min ḥiddat al-qalaq ʿinda kibār al-Sinn (55-60) "baḥth tajrībī ajry ʿalá ʿayyinah min al-musinnīn al-mutaqāʿidīn bi-baʿḍ al-mudun al-Gharbīyah lil-Jazāʾir, *Majallat al-bāḥith fī al-ʿUlūm al-Insānīyah wa-al-Ijtimāʿīyah.* (33), 217-224.

al-ʿUmarī, ʿA. F. (2022). *khiṭṭah 52 lil-Taqāʿud al-Saʿīd* (Ṭ. 1). bylwmānyā lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

al-ʿAnzī, M. (2018). *Jawdah al-ḥayāh*, Dār al-Masīlah lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

al-Fākhirī, M. ʿA. (2018). *al-ḍughūṭ al-nafsīyah wa-al-tawāfuq al-nafsī lil-Mutaqāʿidīn* (Ṭ. 1). Markaz al-Kitāb al-Akādīmī.

al-Fār, R. M. (2012). fāʿilīyat al-Tadrīb alḥāswby lmhārāt al-dhākirah al-ʿāmilah ʿalá adāʾ mukawwināthā al-arbaʿah ladá ʿayyinah min al-aṭfāl : *dirāsah tajrībīyah. Dirāsāt nafsīyah, 22* (3), 331-369.

al-Faqīh, I. (2014). *al-dhākirah wāltdhkr wa-ṣināʿat al-tarkīz wa-al-kharāʾiṭ al-dhihnīyah* (Ṭ. 1). Samā lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

Fuʾād, H. (2021). namūdhaj tdrysy muqtaraḥ fī ḍawʾ Naẓarīyat al-ḥaml al-maʿrifī li-Tanmiyat mahārāt Muʿālajat al-maʿlūmāt wa-ʿādāt alāstdhkār ladá talāmīdh al-ṣaff al-khāmis al-ibtidāʾī al-mutaʾakhkhirīn drāsyan, *Majallat al-Baḥth al-ʿIlmī fī al-Tarbiyah, Jāmiʿat ʿAyn Shams. 22* (4), 217-267.

Qāsimī, Ā. ʿA. (2015). al-Furūq al-tashkhīṣīyah bayna mryḍāt al-Iktiʾāb al-asāsī wālswyāt fī al-adāʾ ʿalá akhtbārāt Anmāṭ al-tashwīh al-maʿrifī wmkwnāt al-dhākirah al-ʿāmilah, al-Majallah al-Miṣrīyah li-ʿIlm al-nafs al'klynyky wāl'rshādy, *al-Jamʿīyah al-Miṣrīyah llmʿāljyn alnfsyyn (jmʿn), 1* (3), 115-146.

Qaṭāmī, Y. (2014). *al-Marjiʿ fī ʿamalīyat al-tafkīr*, Dār al-Masīrah lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

Qaṭāmī, Y. Qaṭāmī, Ṭ. (2022). *al-tawāfuq al-nafsī*, al-Ahlīyah lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

li-Ghars, S. (2019). al-taghayyur al-ijtimāʿī : altʿryf-al-Khaṣāʾiṣ wa-al-naẓarīyāt, *Majallat al-ʿUlūm al-ijtimāʿīyah, 1* (5), 83-96.

al-Mālikī, R. Kh. (2021). taṭwīr namūdhaj bādly li-qiyās al-adāʾ al-ʿaqlī al-maʿrifī li-taʿallum al-ʿUlūm al-ṭabīʿīyah ladá baʿḍ al-ṭālibāt : dirāsah tajrībīyah li-baʿḍ ṭālibāt al-marḥalah al-mutawassiṭah bi-madīnat Jiddah. *Dirāsāt ʿArabīyah fī al-Tarbiyah wa-ʿilm al-nafs.* (129), 287-308.

Almḥry, M. J. (2021). Taṣawwur muqtaraḥ lil-Khidmāt altrwyḥyh al-riyāḍīyah al-madrasīyah li-kibār al-Sinn bi-Dawlat al-Kuwayt, *Majallat Buḥūth al-Tarbiyah al-riyāḍīyah, Jāmiʿat al-Zaqāzīq-Kullīyat al-Tarbiyah al-riyāḍīyah lil-banīn. 70* (135), 1-46.

Muḥammad, M. Aḥmad Kh. Shalabī, U. (2020). al-Furūq bayna al-musinnīn al-ʿāmilīn wa-ghayr al-ʿāmilīn fī kull min al-tawāfuq al-nafsī wa-al-tafaʿul wālṣlābh al-nafsīyah, *Majallat al-Dirāsāt al-nafsīyah al-muʿāṣirah, Jāmiʿat Banī Suwayf. 2* (2), 1-46.

Muḥammad, M. Kh. (2016). Dawr al-muʾassasāt altrfyhyh wāltrwyḥyh fī binā' shakhṣīyah al-ṭifl, *Majallat Jāmiʿat al-Zaytūnah.* (20), 144 – 134.

Maḥmūd, b. K. (2020). al-tawāfuq al-nafsī, *al-Majallah al-Dawlīyah lilʿUlūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah.* (6), 152-164.

Muṣṭafá, U. F. (2013). *al-iḍṭirābāt al-sulūkīyah wālānfʿālyh* (Ṭ. 3). Dār al-Masīrah lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ wa-al-Ṭibāʿah.

Mṭḥnh, Kh. al-Muṭayrī, J. Ṣādiq, Y. (2017). *al-Irshād al-nafsī Mukhtārāt Naẓarīyat wa-taṭbīqīyah* (Ṭ. 1). al-Shaqarī lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

al-Mufaddá, ʿA. ʿA. (2024). *ʿilm nafs al-marāḥil alʿUmarīyah* (Ṭ. 6). jamīʿ Ḥuqūq al-Ṭibāʿah wa-al-Nashr maḥfūẓah lil-muʾallif.

Muqaddam, ʿA. S. (2015). *Manāhij al-Baḥth alʿIlmī fī alʿUlūm al-ijtimāʿīyah wa-al-tarbawīyah wa-al-nafsīyah* (Ṭ. 1). Dār al-Nashr al-dawlī lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

Mannāʿ, S. J. Jāsim, R. Sh. (2018). al-Shaykhūkhah al-nājiḥah waʿalāqatuhā bjwdh al-ḥayāh ladá al-musinnīn, *Majallat Kullīyat al-Tarbiyah, al-Jāmiʿah al-Mustanṣirīyah.* (4), 423 – 450.

Manāl, b. Q. (2021). *fāʿilīyat Barnāmaj trwyḥy Riyāḍīʿalá baʿḍ mutaghayyirāt al-Ṣiḥḥah al-nafsīyah wa-al-riḍāʿan al-ḥayāh ladá al-musinnīn.* [uṭrūḥat duktūrāh ghayr manshūrah]. MaʿhadalTarbiyah al-badanīyah wa-al-Riyāḍīyah, Jāmiʿat ʿAbd al-Ḥamīd Ibn Bādīs.

al-Muʾminī, F. M. Sammūr, Q. M. (2017). Athar Barnāmaj irshādī Jamʿīystndilálʿilāj bi-al-fann fī khafḍ al-Ikti'āb wa-alqalaq wa-ziyādat al-Riḍāʿan al-ḥayāh ladá kibār al-Sinn fī Dawr al-Riʿāyah. *Dirāsāt alʿUlūm al-Tarbawīyah, 2* (44), 139-157.

Nūrī, Sh. S. (2017). *Athar anshiṭat bdnyh trwyḥyh mkyfh ʿalá al-Ṣiḥḥah al-jismīyah li-kibār al-Sinn.* [Risālat mājistīr ghayr manshūrah]. Jāmiʿat Zayyān ʿĀshūr.

Hāshim, M. ʿA. Nāṣif, b. (2021). al-taṣnīf al-ṭabaqī lil-anshiṭah altrwyḥyh li-kibār al-Sinn fī al-mujtamaʿ al-Miṣrī, *al-Majallah alʿIlmīyah liʿUlūm wa-funūn al-Riyāḍah, Jāmiʿat Ḥulwān. 1* (43), 125-148.

Alhjān, M. M. (2015). al-dhākirah alʿāmilah bayna namūdhaj bādly wa-al-namādhij al-ukhrá : dirāsah Naẓarīyat, Ḥawlīyāt ādāb ʿAyn Shams, *Jāmiʿat ʿAyn Shams.* (43), 301-334.

Yūnus, I. (2018). *al-Shaykhūkhah al-nājiḥah fī ḍawʾʿilm al-nafs al-ījābī*, Ḥūras al-Dawlīyah lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

المراجع الأجنبية

Ahangaran, J., & ShirAfkan, E. (2021). The Effect of Leisure Behaviors on The Elder's Mental-Perceptual Quality of Life a Case Study: Elders of Tehran. *Tourism and Leisure Time, 6* (12), 37-52.

Boj, Clara, Diego J. Díaz, Cristina Portalés, and Sergio Casas. (2018). "Video Games and Outdoor Physical Activity for the Elderly: *Applications of the Hybrid PLAY Technology" Applied Sciences 8*, 10: 1912. https://doi.org/10.3390/app8101912.

Carta, M. G., Cossu, G., Pintus, E., Zoccheddu, R., Callia, O., Conti, G., Pintus, M., Gonzalez, C., Massidda, M. V., Mura, G., Sardu, C., Contu, P., Minerba, L., Demontis, R., Pau, M., Finco, G., Cocco, E., Penna, M. P., Orrù, G., Kalcev, G., ... Preti, A. (2021). *Active elderly and health-can moderate exercise improve health and wellbeing in older adults? Protocol*, https://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13063-02-052786

Cohen, N., Vallance, D., Barwick, M., Im, N., Menna, R.Horodezky & Isaacson, L.(2010).The Interface between ADHD & Language Impairment: An Examination of Language, Achievement, & Cognitive Processing. J. *Child Psychol. Psychact., 41* (3), 353-362.

Domínguez, C. R., García, F. C., Almendros, M. L. R., Torres, M. V. H., & Fórtiz, M. J. R. (2016). *Real time user adaptation and collaboration in web based cognitive stimulation for elderly people. In Distributed Computing and Artificial Intelligence*, 13th International Conference (pp. 367-375).

Hedayati M, Sum S, Hosseini SR, Faramarzi M, Pourhadi S. (2019). Investigating the effect of physical games on the memory and attention of the elderly in adult day-care centers in Babol and Amol. *Clin Interv Aging. 10*, 14:859-869.

Hejazi, F., Bahrami, M., Keshvari, M., & Alavi, M. (2017). The effect of a communicational program on psychological distress in the elderly suffering from cancer. *Iranian journal of nursing and midwifery research, 22*(3), 201.

Hekmati Pour, N., & Hajari, H. (2016). Effects of exercise on mental health of elderly. *Journal of Holistic Nursing And Midwifery, 26*(4), 36-42.

Hernández Aguillar, B., Chávez Cevallos, E., de la Concepción Torres Marín, J., Torres Ramírez, A., & Fleitas Díaz, I. M. (2017). Evaluation of a physical-recreational activity program for physical-mental well-being of the elderly. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36*(4), 1-16.

Hsu H. C. (2007). Does social participation by the elderly reduce mortality and cognitive impairment?. *Aging & mental health, 11*(6), 699–707. https://doi.org/10.1080/13607860701366335.

Jeste, D. V., Depp, C. A., & Vahia, I. V. (2010). Successful cognitive and emotional aging. *World Psychiatry, 9*, 78–84.

Kim D. (2017). The effects of a combined physical activity, recreation, and art and craft program on ADL, cognition, and depression in the elderly. *Journal of physical therapy science, 29*(4), 744–747. https://doi.org/10.1589/jpts.29.744.

Klingberg, T. (2010). Training and plasticity of working memory. Trends in cognitive sciences, 14(3), 317-324.

Lam, W.W.Y., Loo, B.P.Y. & Mahendran, R. Neighbourhood environment and depressive symptoms among the elderly in Hong Kong and Singapore. *Int J Health Geogr 19*, 48 (2020). https://doi.org/10.1186/s12942-020-00238-w

Li, N., & Chen, W. (2017). A Mobile Game for the Social and Cognitive Well- Being of Elderly People in China. *Studies in health technology and informatics*, 242, 614–621.

Lin, C. S., Jeng, M. Y., & Yeh, T. M. (2018). The Elderly Perceived Meanings and Values of Virtual Reality Leisure Activities: A Means-End Chain Approach. *International journal of environmental research and public health, 15*(4), 663.

Lin, H. H., Chang, K. H., Tseng, C. H., Lee, Y. S., & Hung, C. H. (2021). Can the Development of Religious and Cultural Tourism Build a Sustainable and Friendly Life and Leisure Environment for the Elderly and Promote Physical and Mental Health?. International journal of environmental research and public health, 18(22), 11989. https://doi.org/10.3390/ijerph182211989

Merrienbore, J. J., & Sweller, J. (2010). Cognitive Load Theory in Health Professional Education: Design Principles and Strategies. *Medical Education, 44*(1), 85-93.

Michèle, J., Guillaume, M., Alain, T., Nathalie, B., Claude, F., & Kamel, G. (2019). Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: a longitudinal study. *Aging & mental health, 23*(1), 77–83. https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1394442

Mohammed, Rahil Abubaker. (2019). Long-term effect of two-type exercise capacity on muscle strength and endurance performance in elderly adults. *College of Physical Education, University of Sulaimani, 19*(2), 1.

Mustafa, M & Al-Kilani, A. (2011). The degree of practitioners of Islamic education teachers' roles in the light of knowledge economy from the point of view of their supervisors in Jordan. *Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences, 27*(4), 681-718.

Ohta R, Nishida M, Okuda N, Sano C. The Smiles of Older People through Recreational Activities: Relationship between Smiles and Joy. *Int J Environ Res Public Health. 2021 Feb 9*;18(4):1600. doi: 10.3390/ijerph18041600. PMID: 33572046; PMCID: PMC7914444.

Olaniyan, D. A., & Okemakinde, T. (2008). Human Capital Theory: Implications for Educational Development. *Pakistan Journal of Social Sciences, 5*, 479-483.

Patricia E. Kahlbaugh, Amanda J. Sperandio, Ashley L. Carlson & Jerry Hauselt (2011) Effects of Playing Wii on Well-Being in the Elderly: Physical Activity, Loneliness, and Mood, Activities, *Adaptation & Aging, 35:* 4, 331-344.

Repovs, G. and baddeley, A. (2006). The multi-component model of working memory: explorations in experimental cognitive psychology. *Neuroscience,* 139 , 5-21.

Rodríguez-Fórtiz, M. J., Rodríguez-Domínguez, C., Cano, P., Revelles, J., Rodríguez-Almendros, M. L., Hurtado-Torres, M. V., & Rute-Pérez, S. (2016). *Serious games for the cognitive stimulation of elderly people. In 2016 IEEE international conference on serious games and applications for health* (SeGAH) (pp. 1-7). IEEE.

Shahvirdi, M. H., Koolaee, A. K., & Falsafinejad, M. R. (2020). The Effectiveness of Mind Games in Improving the Psychological Adjustment in Older Men. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 2(3), 1-19.