



العدد (٣٠)، الجزء الثاني، يناير ٢٠٢٥، ص ١ - ٤٣

فاعلية البرامج الترويحية الجماعية لتحسين الذاكرة العاملة لكبيرات السن بمكة المكرمة

إعداد

خديجة جميل شهاب حلواني

أستاذ النمو المساعد بقسم علم النفس

بكلية التربية - جامعة أم القرى

فاعلية البرامج الترويحية الجماعية

لتحسين الذاكرة العاملة لكبيرات السن بمكة المكرمة

خديجة حلواني (*)

ملخص

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على فاعلية البرامج الترويحية الجماعية لتحسين مستوى الذاكرة العاملة لكبيرات السن بمكة المكرمة، وبقاء اثره خلال فترة المتابعة للبرنامج الترويحي المقترح في تحسين مستوى الذاكرة العاملة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واختيرت العينة بالطريقة القصدية لعدد ٢٥ سيدة من منسوبات ربيع العمر بجمعية أم القرى، وطبقت الباحثة (البرنامج الترويحي الجماعي) من إعداد الباحثة، وبعد العرض والتحليل فقد بينت نتائج الدراسة أن البرنامج الترويحي الجماعي المقترح حقق تأثيراً إيجابياً بين القياسات القبلية والبعديّة والتتبعية لصالح القياس البعدي لعينة الدراسة في تحسين مستوى الذاكرة العاملة للأبعاد حسب نموذج "Baddeley" وكان على التوالي المكون المركزي (٣٥.٩) ثم المكون اللفظي (٣٣.١١) ثم المكون البصري (٣٢.٦)، 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، الذاكرة العاملة، نموذج "Baddeley"، كبار السن.

(*) أستاذ النمو المساعد بقسم علم النفس بكلية التربية - جامعة أم القرى.

The Effectiveness of a Group Recreational Program Based on the “Baddeley” Model to Raise the Level of Working Memory for Elderly Women in Makkah Al-Mukarramah

Khadija Halwani

Abstract

This study aimed to identify the effectiveness of a group recreational program for raising the level of working memory and Psychological Compatibility for old women in Makkah Al-Mukarramah, and to find out the statistically significant differences between the scores of the experimental group members in the pre-, post-, and follow-up tests of the proposed recreational program in terms of improving the level of working memory and Psychological Compatibility. The researcher adopted the experimental method. Purposefully selected, the sample consisted of 25 women from Rabi' Al-Omar members in Umm Al-Qura Association. The researcher applied a group recreational program) and a scale of Psychological Compatibility for old women, both of which were prepared by the researcher, Study results indicated that the implementation of the proposed group recreational program had a positive effect among the pre-, post- and follow-up tests in favor of the post-test, raising the level of working memory, the scores of its components were as follows: The central component is (35.9), then the verbal component is (33.11), then the visual component is (32.6).; In addition, the program positively contributed to improving the general mood and raising the effectiveness of social participation, and the effectiveness of the program's recreational activities in measuring the objective , Based on the results of the study, the researcher recommended the need to include vocational and skill programs in the same manner in the life experiences of old women in order to raise their competence and skills.

Keywords: recreational program, working memory, Baddeley model, Older Person .

مقدمة الدراسة:

تبدأ المرحلة النمائية من حياة الإنسان ذات المسار الطبيعي بضعف الطفولة في جوانبها الجسمية والعقلية والنفسية، وتنتهي بضعف الشيخوخة الجسدي والعقلي والنفسي، هذا أمر حتمي يجعل فئة كبار السن في المجتمع من الفئات التي تحتاج إلى رعاية واهتمام دائم لتأخير المضاعفات السلبية المرتبطة بالمرحلة العمرية وخصوصًا إذا تمثل الاهتمام والوعي به في هذا السن.

تعد البرامج الترويحية الجماعية أحد أساليب العلاجات النفسية الحديثة نسبيًا، والذي ينتج عنها إدخال العمليات المعرفية إلى حيز ودائرة الاهتمام؛ لأنه يوجد ارتباط وثيق بين التفكير والانفعال والسلوك ولا يمكن فصلهم أبدًا، كما أصبح الترويح النفسي الجماعي اليوم أحسن وذا فعالية للحد من المشاكل الصحية والانفعالية النفسية، والواجب علينا كمختصين اعداد برامج خاصة ومتنوعة لفئة كبار السن، وخاصة من لديهم مشكلات، والمقيمون في دور الرعاية والمستشفيات الصحية التي تتطلب فترة إقامتهم وقتًا أطول حتى يتم شفاؤهم.

ولذا فهما اختلف نوع البرنامج والهدف الذي وضع من أجله إلا أنه يحقق ويخدم فاعلية هذا الهدف؛ من أجل تحسين مستوى ما وضع لقياسه، وخصوصًا ماله علاقة بالذاكرة العاملة وبالتوافق والصحة النفسية وجودة الحياة الشخصية والاجتماعية والمعرفية، وعليه يجب علينا الاهتمام بهذه البوابة العظيمة، وعدم إغفالها، واستمرارية البحوث لتحقيق الغاية المنشودة لهم.

يعتقد الكثير من الباحثين ان كبار السن تنحصر ممارساتهم ومهارتهم في الانشطة التقليدية البسيطة جدا او العزوف عن المشاركة في هذه الأمور مما جعل المهتمين بكبار السن وتقديم المعلومات ونوعية البرامج تقتصر على ما هو تقليدي والبعد عن الممارسات الإبداعية لأسلوب حياة متجدد (بارتيدج، ٢٠٢٠).

الجدير بالذكر ان الاهتمام باستخدام الأساليب الإبداعية والمتنوعة في مختلف الأماكن الخاصة بكبار السن شجع على زيادة الوعي والتشجيع بتطوير العديد من البرامج مختلفة الابعاد حول مفهوم الشيخوخة والتقدم في العمر، ولقد اكتشف الباحثون العاكفون على دراسات سبل تدريب الذاكرة لدى كبار السن وخصوصا المصابين بالزهايمر ان استخدام الصور في تدريب

الذاكرة يساعد في استرجاع ذاكرة المصاب، مما يفسر تحسن حالة المصاب وذلك من خلال تحول الصور الى رموز في منطقتين داخل المخ مما يسهم في دعم الادراك اللفظي وغير اللفظي على مستوى التعلم. (Watson et al., 2011)

أن استخدام استراتيجية النموذج الثلاثي المكونات لـ "Baddeley" يمكن الأفراد من الفهم والتحليل العقلي للبيئة والتفاعل معها، بالإضافة إلى أن الخبرات والأنشطة الإيجابية والنشطة ذات الطابع التعاوني والتفاعلي والمرح من الأمور المساعدة على ربط الخبرات القديمة بالجديدة واستمرارية الخبرة لمدة أطول في البنية المعرفية والاحتفاظ بها والعكس بالعكس، وهذا يساعد بدوره على استمرارية المشاركة والتفاعل.

وهناك القليل من الاهتمام نحو الجوانب الإيجابية للشيخوخة وخبرات التجارب الحياتية لكبار السن والدعم المتبادل ومشاركة المعارف معهم، بالإضافة إذا تمتع كبار السن بوعي واتزان انفعالي وعاطفي وتوافق حقق ذلك نتائج أفضل على مستوى حياتهم النفسية والاجتماعية وصحتهم العقلية والبدنية (Kobayashi & Steptoe, 2017).

أن ممارسة الأنشطة والهوايات تعمل على شغل وقت الفراغ، وتعزيز الصحة النفسية التوافقية، وتزيد من إحساسهن بفعاليتهم كسيدات منتجات مقبلات على الحياة بسرور، وان اعطاء الفرصة لتعلم الخبرات والمهارات أساس العمليات المكتسبة التي تحقق السلوك التوافقي وهذا ما دعمته النظرية السلوكية للتوافق، وان تنوع الأهداف ترفع سقف زيادة الوعي لديهن لكيفية الاستمتاع بالحياة، والتوافق النفسي الشخصي والمجمعي والمعرفي؛ لأنها لا يمكن أن تتم في عملية منفصلة أبداً، ويمكننا ترجمة تحفيز جودة الحياة ككل من خلال سلوكهم اليومي.

وهذا ما يزيد اهتمامنا بهذه المرحلة للحفاظ على هذا التوافق والاتزان لدعم نقاط القوة مما يجعلهم يركزون على احتياجاتهم وصحتهم بدل التركيز على الإصابات والاضطرابات (Misluk & Rush, 2022).

تري الباحثة من خلال الدراسات والادبيات المهمة بكبار السن ان تجربة تدريبات الذاكرة وفق الانشطة الترويحية تحققت نتائجها المباشرة والفورية بتميز فكرتها من ناحية المضمون والاهداف وطريقة العرض بالتفاعل والمبادرة والحماس بالمشاركة، والمحاولة في مجموعة الأنشطة

المقدمة، وإحساس التفاؤل، وإيجابية النشاط الذي ينعكس على الحالة المزاجية والنفسية للعينة الاستطلاعية وعينة الدراسة من كبيرات السن رغم وجود الأخطاء، وعند تطبيق بعضًا من أنشطة الذاكرة العاملة ذات الأبعاد النظرية العلمية تحقق أنشطة البرامج الترويحية الهدف من التعاون الجماعي والفاعلية والمشاركة المراد قياسها وهذا ما أكده (بارتريدج، ٢٠٢٠) في دراسته عن كبار السن ان الترويح الجماعي المتنوع والمتجدد يوفر قدر كبير من التجربة والتغيير فالروتينية والتقليدية تحول دون احداث النمو ويترتب عليها حالة من الجمود وعدم المشاركة.

تسهم البرامج الترويحية التفاعلية ذات الشركاء في الوقاية من التداعيات السلبية الذهنية بطابعها الاجتماعي، وتفتح دائرة ايجابية تستحق الاهتمام، مما يجعلها عنصرًا حيويًا لكبيرات السن، وتعزيز اهتمامتهن بمسار جديد من التواصل يلاحظ في المشاركة والتفاعل الإيجابي أيضًا من خلال الابتسام وتحسين المزاج والمظهر العام مما يرفع الكفاءة المعرفية بفعالية.

أن الأفكار الإيجابية والتفاعل مع المحيط البيئي النشط يساعد على الاهتمام بالمستوى المعرفي للذاكرة العاملة ونظام معالجة المعلومات ويزيد من حساسية الجهاز العصبي في التوصيل مما يدعم دور الذاكرة العاملة في التخزين والاستدعاء في هذه المرحلة العمرية، وهذا ما أوضحه لنا (عبد الرؤوف والمصري، ٢٠٢٠).

أن الفشل في عمليات التخزين والاحتفاظ والترميز والاستدعاء له أسباب كثيرة، من أهمها: العوامل النفسية والانفعالية لذلك يعتبر اندماج كبيرات السن واشتراكنهن في البرامج يساعدهن في إدارة مفهوم المشاركة، وتسهيل مسارها، والاستزادة مع كل جديد اجتماعيًا ومعرفيًا وثقافيًا، والتواصل مع جميع الفئات العمرية، مما يجعلهن قادرات على بلورة مفهوم المشاركة والتفاعل لبناء فرص جديدة، ورسم خارطة الطريق في مجال خبراتهن وهواياتهن واهتمامتهن المختلفة التي تساعد على تنشيط عمل الذاكرة وزيادة مرونة التفكير، وهذا ما تم ملاحظته بعد تدريبات الأنشطة والتمارين، مما ساعد في إدراك الأمور وفهمها بشكل صحيح.

بالإضافة الى انها تساعد في إعطائهم الفرصة لفتح حوارات جديدة ونقاشات على المستوى المطلوب وأفضل، وهذا يتفق مع الدراسات التي اهتمت بفئة كبار السن لتحقيق التوافق النفسي من خلال الأنشطة والبرامج الترويحية لفعاليتها الكبيرة، كدراسة كل من:

(العبيسي، ٢٠٢٢؛ جرادات، ٢٠٢٠؛ علي و بوراس وجمال، ٢٠١٨؛ Ohta et al., 2021 ؛ Hejazi et ؛ Michèle et al., 2019 ؛ Lam et al., 2020 ؛ Hakman et al., 2021 (Hernández et al., 2017. al., 2017

ان النظريات العلمية أضحت رأي المهتمين من العلماء على أهمية الذاكرة العاملة وخصوصا لدى كبار السن في كونها المكون الأساس لإتمام جميع العمليات العقلية المرتبطة بها، لذلك تعد شرطاً أساسياً لنمو الحياة النفسية والتعليمية، وبدونها لن يكون هناك استمرارية وتحدٍ للانتقال إلى مرحلة جديدة لكل منهما.

كما ان هناك نوعان من الذكاء يغذيان الذاكرة، الأول: (الذكاء البحث، أو الذكاء السائل)، وهو النوع الذي لا يعتمد على الخبرة كحل المسائل الحسابية والألغاز التي لا تحتاج إلى معلومات معينة، يبدأ هذا النوع في الانحدار في سن مبكرة. أما النوع الثاني فهو: (الذكاء المتبلور) المعتمد على الخبرة -سواء كانت خبرة عامة، أو خاصة في مجال معين- هذا النوع لا يبدأ في الانحدار إلا في فترة متقدمة من الشيخوخة (المفدى، ٢٠٢٠).

لذلك تعتبر البيئة المجتمعية التي تحيط بالفرد بما تقدمه من وسائل وأساليب واستراتيجيات الداعم الأكبر في الحفاظ على سعة الذاكرة وبنائها ونموها الدائم؛ للحفاظ على نشاطها في حدود النطاق المطلوب وأعلى، بعيداً عن التدهور والتلاشي وأي تداخل معلومات يفقدها السيطرة على مخزون المعلومات، وفي ورقة علمية قدمتها (Borella, 2010) خضع كبار السن الى برنامج تدريبي للذاكرة من مبدأ الحفاظ على جودة عملها اهتم البرنامج بالذاكرة العاملة اللفظية والمكانية البصرية والقصيرة المدى و سرعة المعالجة المرتبطة بالذكاء السائل لمدة ثمان اشهر تم العثور على فوائد وتحسن للمجموعة التدريبية في أوامر نقل المعلومات و سرعة معالجتها للذاكرة.

أجمعت أغلب الأدبيات المتعلقة بعلم نفس النمو والنمو المعرفي والشيخوخة الناجحة أمثال (صادق وأبو حطب، ٢٠١٧؛ يونس، ٢٠١٨؛ عبد الرؤوف والمصري، ٢٠٢٠؛ المفدى، ٢٠٢٠؛ فؤاد، ٢٠٢١؛ قطامي وقطامي، ٢٠٢٢) على النقاط التالية:

يعتبر الدماغ البشري كالحاسب الآلي في معالجة المعلومات، فعند تلقي المعلومة يقوم بمعالجتها ومن ثم الخروج بالنتيجة، ولا تستغرق العملية إلا ثوانٍ معدودة، وفي مرحلة التقدم في

العمر تحدث هذه العملية ولكنها تأخذ زمنًا أطول عن المعتاد بحكم الخصائص النمائية للمرحلة. ومن الممكن أن الزيادة لا تلاحظ مع المعلومات البسيطة، وقد يؤثر ذلك في سرعة إعطاء الإجابة، مما يجعل البعض يسبق كبار السن في إعطاء الأجوبة خصوصًا المواقف التي تضم فئات عمرية متفاوتة، لذلك التأخر في الإجابة قد يفسر خطأ أنه نتيجة ضعف مقدرتهم أو ذكائهم، بينما هو في واقع الأمر راجع لحاجتهم لوقت أطول نسبيًا لإتمام العملية وليس ضعفًا في المقدرة، ومما يؤثر الاهتمام بشكل خاص في دراسة (Carretti et al., 2007) ان تدريبات العقل تمت على مجموعتين تجربيه أحدهما صغار السن والأخرى كبار السن طبق عليهم ثلاث جلسات من تدريبات الذاكرة و كان التحسن في أداء الذاكرة العاملة لدى المجموعة التجريبية الأكبر سنًا مشابهًا لأداء المجموعة التجريبية الأصغر سنًا في حفظ قوائم الكلمات وأداء الذاكرة العاملة.

إن عملية تعلم أشياء جديدة لدى كبار السن مستمرة إلى سن متقدم، ولا تختلف لكنها تتداخل مع الذاكرة والذكاء والدافعية، وزيادة الوقت المستغرق لإتمام العملية، وإن وجود المحفزات والمشجعات لاستمرار عملية التعلم والمشاركة أمرًا ملحقًا وبشدة للتحفيز وزيادة الدافعية، بالإضافة إلى ذلك إن الكبار لا يرغبون في تعلم أمور تنظيرية بحتة في هذه المرحلة، وإنما أمور تطبيقية ذات صلة بممارسات حياتهم اليومية، وهذه من الأخطاء التي يقع فيها مصممو برامج كبار السن مما يجعل المشاركة وفاعليتهم في ذلك ضعيفة.

بالإضافة لذلك وجوب استثمار جميع الحواس بقدر المستطاع؛ لأنها المثيرات المرتبطة بالذاكرة، فكلما تعددت وسائل تسجيل المعلومات كانت أثبت في الذاكرة، وأيضًا استخدام جميع الموارد المعرفية والتعليمية - من وسائل حديثة، ومهارات، وخبرات - لتفعيل المشاركة بشكل إيجابي، والتكرار لمعالجة المعلومة في الذاكرة العاملة ونقلها إلى الذاكرة قصيرة المدى، ومن ثم ترميزها وتخزينها في الذاكرة طويلة المدى وهذا ما أوضحته دراسة (Richmond, 2011) بأن تمارين تدريبات الذاكرة لكبار السن المتنوعة لتحسين الوظيفة الإدراكية ذات أهمية قصوى في تحسين عمليات النقل المعرفي في نطاق القراءة وعدد التكرارات وتحسن من العمليات المعرفية للاهتمامات اليومية.

إن تعزيز المبادرات والمشاريع التي تجعل ممارسة الأنشطة وأنواع الرياضات ممكنة لكبار السن، وتوفير الأدوات والسيناريوهات التي تجمع بين النشاط والتنمية الاجتماعية/المعرفية؛

لأنها تنشئ فوائد على المستوى المعرفي مما يعزز النشاط الفكري وتدريب الدماغ، وخصوصاً تجارب الترفيه المرتبطة بالناحية السمعية والبصرية (Boj, Diego, Díaz, Portales & Sergio, 2018).

مراعاة مناسبة محتوى البرامج والأنشطة الترويحية للمرحلة العمرية وخصائصها، وإعطاء دور أكبر في مشاركتهم في طرح آرائهم حول ما يريدونه وما يرغبون في ممارسته، بالإضافة إلى عدم مقارنة المرحلة ومستوياتهم المعرفية بأي فئة عمرية أخرى، وإعطائهم الوقت الكافي عند طرح المعلومات والنقاشات لاستيعاب السؤال ومن ثم الإجابة.

وإن تحسين ومضاعفة الذاكرة لدى كبار السن يتم من خلال زيادة كفاءة أساليب ومهارات معالجة المعلومات وتجهيزها عن طريق توظيف الاستراتيجيات المعرفية؛ لمواجهة الخبرات والمعارف والمعلومات في كيفية اكتسابها وتخزينها بشكل صحيح، ومن ثم استدعائها وتوظيفها بالخبرات الجديدة أثناء حل المشكلات الحياتية والتغلب على ظاهرة النسيان (Borella et al., 2010; Carretti et al., 2007; Richmond et al., 2011).

إن البرامج الترويحية متنوعة الأهداف ترفع سقف زيادة الوعي لديهم لكيفية الاستمتاع بالحياة والتوافق النفسي الشخصي والمجتمعي والمعرفي؛ لأنها لا يمكن أن تتم في عملية منفصلة أبداً، ويمكننا ترجمة تحفيز جودة الحياة ككل من خلال سلوك الفرد اليومي (عبد الجليل، ٢٠٢٢).

مشكلة الدراسة:

تعتبر الأنشطة والبرامج الترويحية لها دور هام في إشباع الحاجات، وبخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل أو في أثناء أوقات الارتباط بواجبات أخرى؛ وذلك حتى يمكن تحقيق التوازن النفسي من خلال المشاركة في الأنشطة (على وبوراس وجمال، ٢٠١٨).

وكما امتازت البرامج الترويحية بالطابع الجماعي تميزت عن غيرها من البرامج ببيت روح التنافسية وتحسين الفعالية المعرفية والجسدية، والألعاب التي تخلو من عنصر المنافسة يكون التقدم فيها بطيئاً على عكس الألعاب التي تمارس في شكل منافسات، والملاعب الذي يتدرب بدون منافسة يشعر بالملل بعكس ما إذا كان التدريب في شكل مسابقة أو لعبة صغيرة (عطوة، ٢٠١٥).

كما تساعد لأنشطة الجماعة العامة والإلكترونية ذات الشركاء -حتى ولو فرد واحد- في تحسين الحالة المزاجية، والنشاط البدني، والقضاء على الوحدة، والرضا عن الحياة، وزيادة المتعة لدى كبار السن. (Kahlbaugh et al. , 2011, Lin et al. , 2018)

ولقد أتاحت لي الفرصة كباحثة إنسانية في مجال التخصص من مراقبة كبيرات السن في المجتمع، سواء في المرافق العامة (الصحية والثقافية)، أو المناسبات الاجتماعية الخاصة، وتعرفت من خلالها على بعض المشكلات التي تواجههن وخصوصاً في ما يتعلق بالذاكرة ومشكلات تأخر أدائها مما يؤثر على سلوكيات توافقهن في الحياة العامة وتحديدًا من الناحية الاجتماعية والمعرفية والشخصية، ولقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس التوافق النفسي لكبيرات السن و أنشطة الذاكرة العاملة لنموذج "Baddelley" لعينة استطلاعية من المجتمع لمعرفة الحاجة لتطبيق البرنامج، وكانت النتيجة أن (٦) سيدات فقط من أصل (٢٥) استطن المشاركة واكمال ما طلب منهن، و(٧) سيدات منهن لم يستطن الإكمال، بينما كان هناك (١٢) سيدة صعب عليهن إتمام المهام، فوجدت الباحثة أن هناك مشكلة ملحة، يجب علينا أن ندرسها من خلال تطبيق البرنامج ومدى الحاجة إلى ذلك، وأيضاً حظيت بمعرفة الرغبة الشديدة لهذه الفئة وحرصها على التجديد والاهتمام، مما زاد شغفي بأنها مرحلة نمو ممتعة وشيقة تضيف لخبرات أي باحث الشئ الكثير، كما لاحظت الباحثة ان الدراسات داخل المملكة العربية السعودية تركزت حول الاهتمام بالنواحي الصحية لكبار السن بالإضافة تكاد تخلو من أي دراسة اهتمت بتفعيل الأنشطة والبرامج في ما يخص هذه الفئة والتي تتعلق بمحور الدراسة، بالإضافة الى ان الدراسات في الدول الخليجية والعربية بشكل عام صبت جل اهتمامها في البرامج التي تخص الجوانب الصحية والبدنية لأغلب الامراض المزمنة لفئة كبار السن، لذلك توجهت الباحثة في البحث والتقصي عن الدراسات الأجنبية الحديثة بما يتناسب مع متغيرات الدراسة والتي تقردت في توضيح ضرورة الاهتمام بالبرامج الترويجية كمتطلب للحفاظ على النمو المعرفي والذاكرة وآلية عمل أبعادها و التوافق النفسي لكبار السن، كدراسة كل من: (Anderson, & Winocur, 2020; Anderson, 2018 Borella et al., 2011; Carretti et al., 2007; Richmond et al., 201; Hernández et al., 2017; Ihle et al.,2018; Kim. 2017 ؛ Michèle et al., 2019; Lam et al., 2020; Lin et al., 2021); Ohta et al., 2021 Shahvirdi et al. , 2020

لذلك سعت هذه الدراسة 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 تروحي جماعي قائم على نموذج "Baddeley" لتحسين مستوى الذاكرة العاملة لكبيرات السن بمكة المكرمة؟

وينبثق من التساؤل الرئيسي عدة تساؤلات فرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات عينة الدراسة من كبيرات السن في القياسات القبلية والبعدي للبرنامج التروحي في رفع مستوى الذاكرة العاملة " لبعء المكون البصري، المكون المركزي، المكون اللفظي " لصالح القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المجموعة التجريبية من كبيرات السن في القياس البعدي والتتبعية للبرنامج التروحي في رفع مستوى الذاكرة العاملة " لبعء المكون البصري، المكون المركزي، المكون اللفظي " لصالح القياس التتبعي؟

هدف الدراسة:

- تهدف الدراسة إلى قياس الفروق حول فاعلية البرنامج التروحي الجماعي المقترح لكبيرات السن في مكة المكرمة، ولتحقيق هذا الهدف تم تقسيمه إلى الأهداف الفرعية التالية:
- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متوسطات درجات عينة الدراسة من كبيرات السن في القياسات القبلية والبعدي للبرنامج التروحي في رفع مستوى الذاكرة العاملة " لبعء المكون البصري، المكون المركزي، المكون اللفظي".
 - معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متوسطات درجات المجموعة التجريبية من كبيرات السن في القياس البعدي والتتبعية للبرنامج التروحي في رفع مستوى الذاكرة العاملة " لبعء المكون البصري، المكون المركزي، المكون اللفظي".

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله وبصدد دراسته عن فاعلية برنامج تروحي جماعي قائم على نموذج "Baddeley"؛ لرفع مستوى الذاكرة العاملة والتوافق النفسي

لكبيرات السن في مكة المكرمة التي جعلنا 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.

الأهمية النظرية:

توسع نتائج 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 لما هو مبتكر مع مراعاة الفروق الفردية. أهمية هذه الفئة العمرية بالنسبة للإنسانية بشكل خاص، وللمجتمعات بشكل عام، تعتبر الدراسة مساهمة متواضعة لفتح الأبواب لما هو أكبر وأعمق من دراسات كبار السن. إثراء المكتبة العلمية والسباق الزمني الذي نحن بصددده فيما يخص الفئة العمرية؛ للاستفادة من معلومات الدراسة مستقبلاً.

الأهمية التطبيقية:

اعداد برنامج ترويحي ومقياس تحت إطار النظرية العلمية يختص بكبيرات السن لتحسين مستوى أداء الذاكرة العاملة والتوافق النفسي. 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 مستقبلاً في كيفية تحسينها وتجويدها؛ حتى تكون انعكاسيتها على السلوك بطريقة إيجابية للجانبيين: الحياتي المهاري، والمعرفي النفسي. زيادة وتجديد الأفكار للمؤسسات والمنشأة الحكومية والأهلية والتطوعية وجلساء كبار السن التي تهتم برعاية كبار السن إلى تنشيط الجوانب الترويحية والترفيهية؛ لما لها من أثر إيجابي على حياتهم النفسية والتفاعلية في المحيط الاجتماعي.

مصطلحات الدراسة

البرنامج الترويحي Recreational Program:

تعرف الباحثة البرنامج الترويحي بأنه: " الريادة العلمية والنظرية للأدوات والأنشطة الادائية التي تتناسب فئة كبار السن في تحقيق أعلى درجة من اكتساب المهارات المعرفية التي تخلق بدورها

درجة من الاتزان والتوافق (النفسي، والاجتماعي، والمعرفي) وترفع من إنتاجية سلوكهم وذلك عن خلال الدرجة التي تحققها المشتركة في القياسات القبلية والبعدي والتتبعية للبرنامج".

الذاكرة العاملة: Working Memory

تعرف الباحثة الذاكرة العاملة بأنها: "الوحدة الرئيسية لنظام العقل البشري المتكامل في التشفير والترميز، ومن ثم الحفظ والاستدعاء وذلك عن خلال الدرجة التي تحصل عليها المشاركة في أنشطة وتمارين البرنامج الترويح من الناحية المعرفية".

نموذج بادلي: The Multi-Component Model by Baddeley

تتكون الذاكرة من ثلاث 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، ٢٠٢٠، ١٣٦-١٣٧).

عرفت الباحثة الذاكرة حسب مكونات نموذج "Baddeley": "النظام المعرفي المسؤول عن معالجة المعلومات اللفظية والبصرية والمركزية وترجمتها باتساق وتكامل تام"

كبار السن: Elderly Person

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

حدود الدراسة

تحدد الدراسة بالحدود التالية:

- الحدود الموضوعية: البرنامج التروحي الجماعي قائم على نموذج "Baddeley - الذاكرة العاملة.
- الحدود البشرية: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من كبار السن من السيدات المقيمات مع أسرهم.

- الحدود المكانية: جمعية ام القرى النسائية.
- الحدود الزمانية: تتحدد بتاريخ تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثالث للعام ١٤٤٤-١٤٤٥ هـ.
- الحدود الأدائية: برنامج تفاعلي لكبيرات السن قائم على نموذج بادلي من إعداد الباحثة.

الدراسات السابقة:

لقد تجلى الاهتمام بهذه المرحلة العمرية في الكثير من البرامج الترويحية والفنية والرياضية والمعرفية من مختلف الدراسات الأجنبية والعربية، منها: ما اهتمت بالذاكرة، وبالتوافق، وبالعلاج المشكلات الجسدية، والاضطرابات النفسية، وستقوم الباحثة بعرض بعض من أهم الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية؛ لمعرفة ما آلت إليه نتائجها:

دراسات تناولت البرامج الترويحية وعلاقتها بالجانب المعرفي لكبار السن:

بينت دراسة كلٍ من هرنانديز واخرون (Hernández et al. (2017 تأثير البرامج والأنشطة الترفيهية البدنية على النواحي الجسدية والعقلية والاجتماعية، طبق البرنامج على عينة ٣٠ مسناً في مركز "سارة اسبيندولا" في تولكان بجمهورية الإكوادور، حيث أسفرت النتائج إلى زيادة في مستوى الرفاه الاجتماعي وجودة الحياة وتحسين المستوى العقلي للفئة المشاركة في البرنامج.

قام كلٌ من لين واخرون (Lin et al. (2021 بدراسة شملت برنامج قائم على أسس مسارات الرحلات الترفيهية هدفت إلى الاهتمام بالصحة البدنية والعقلية والرضا عن الحياة لكبار السن في الصين من خلال تعزيز البيئة الترفيهية، استخدم فيها جمع بيانات ٧٠٠ فرد، وطبق عليهم استبانة دراسة الحالة، وبرنامجاً قائماً على أسس مسارات الرحلات الترفيهية، شملت: المرافق العامة، والجمعيات المجتمعية، وخدمات ومراكز الرعاية، والمواصلات العامة، أسفرت النتائج أن رضا الناس عن الحياة في الصحة العقلية والجسدية قد زاد، وخف لديهم ضغط المشكلات والقلق والتوتر، وتحسنت حالتهم الجسدية، وكان لديهم الرغبة الشديدة في زيارة أماكن جديدة والتفاعل مع الناس وتبادل الخبرات.

أوضحت دراسة كلٍ من كارتا واخرون (Carta et al. (2021 فعالية برنامج بدني في تحسين نوعية الحياة والعافية والأداء المعرفي لدى كبار السن، طبق البرنامج على عينة قوامها

١٢٠ من الذكور والإناث فوق سن ٦٥، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية، وقسمت إلى مجموعات ذات حجم وتوقيت متشابهين، وقدم لكل منها إما نشاطاً بدنياً معتدلاً، أو أنشطة ثقافية وترفيهية، كانت المقاييس الأولية المطبقة تشمل: جودة الحياة، وسرعة المشي، والتأثير الوضعي، تم اختبار المشاركين في خط الأساس وبعد العلاج، وكانت مدة البرنامج ١٢ شهراً (٤٨ أسبوعاً)، والمتابعة لمدة ٦ أشهر (٢٤ أسبوعاً)، أسفرت النتائج أن النشاط البدني حسن من المضايقات المتعلقة بالأمراض المزمنة، وكان له آثار إيجابية على نوعية الحياة والإيقاعات البيولوجية، بالإضافة إلى التخفيف ومنع تدهور الوظائف الحركية وما يترتب على ذلك من حالات السقوط، التي ترتبط بالوفاة المبكرة والعجز لدى كبار السن، وأوصت الدراسة بمزيد من الدراسات ذات العلاقة.

قدم كلٌّ من أهانجاران، وشيرافكان (2021) **Ahangaran and ShirAfkan**

دراسة هدفت إلى توضيح تأثير السلوكيات الترفيهية على نوعية الحياة العقلية والإدراكية لدى كبار السن، تم اختيار عينة البحث المستهدفة لذوي الأعمار فوق ٦٠ عاماً، واستخدم المنهج التجريبي للتطبيق، والمنهج الوصفي الارتباطي المسحي لجمع البيانات عن طريق الاستبيان، وأظهرت النتائج أن جميع فرضيات البحث مقبولة، وأن "سلوكيات الترفيه" تؤثر بشكل إيجابي على "نوعية الحياة العقلية والإدراكية" لدى كبار السن.

هدفت دراسة كل من شاهويردي واخرون (2020) **Shahvirdi et al.** إلى معرفة

مدى فعالية الألعاب الذهنية في تحسين التكيف النفسي لدى كبار السن من الرجال، شملت العينة على ٣٠ مسناً في منطقة طهران، تلقت المجموعة التجريبية طريقة تدخل الألعاب الذهنية لمدة ثمان جلسات مقسمة كل منها إلى ٩٠ دقيقة، وأسفرت النتائج أن الألعاب الذهنية حسنت التكيف النفسي والصحي والاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية دون الضابطة التي لم تتلق نفس تطبيق برنامج الألعاب.

قدم كلٌّ من هيداي، وسام، وحسيني، وفارامارزي، وبورهادي **Hedayati et al.**

(2019) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير الألعاب البدنية الجماعية على الأداء المعرفي (الذاكرة والانتباه) لكبار السن في مراكز الرعاية النهارية للبالغين، اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي،

تم اختيار ٥٠ من كبار السن (الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عامًا)، من مركزين من مراكز الرعاية النهارية للبالغين باستخدام العينات المتاحة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية، تلقت المجموعة التجريبية برنامجًا للنشاط البدني مرتين في الأسبوع لمدة ٦ أسابيع، واستخدمت الاستبانة لجمع البيانات تضمنت أسئلة ديموغرافية، وكذلك استبانة معيارية للأنشطة اليومية للمعيشة، واختبار قصير المدى، درجات الاختبار الذهني المختصرة. تم تقييم الوظيفة المعرفية باستخدام مقياس ذاكرة Wechsler (WMS) قبل البرنامج وبعده، أظهر التحليل الإحصائي أن درجات الأشخاص في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة قد تحسنت بشكل ملحوظ، وكانت الفروق المتوسطة المحسوبة للمجموعة التجريبية لوظائف الذاكرة والاهتمام والتركيز أنت بفارق كبير، حقق البرنامج الغاية المنشودة منه في أن التمرينات البدنية من الممكن أن تحسن الذاكرة والانتباه/ التركيز لدى كبار السن؛ لذلك يبدو أن مثل هذه الأنشطة هي طريقة مفيدة للحفاظ على الوظيفة المعرفية.

هدفت دراسة **كيم (2017) Kim** إلى تحديد آثار النشاط البدني المشترك والفنون والحرف اليدوية والبرنامج الترفيهي على أنشطة الحياة اليومية، والوظيفة المعرفية، والاكتئاب لدى كبار السن، شارك في الدراسة ثمانية وعشرون شخصًا من كبار السن يبلغون من العمر ٦٥ عامًا وأكثر، ويعيشون في مدينة (P) بكوريا الجنوبية، أعد لهم برنامجًا يجمع بين الفنون والحرف اليدوية والأنشطة البدنية والترفيهية، يجتمعون مرتين أسبوعيًا لمدة ثمانية أسابيع (إجمالي ١٦ جلسة). تم قياس ADL والوظيفة الإدراكية والاكتئاب قبل وبعد البرنامج باستخدام أدوات التقييم التالية: FIM، MMSE-K، وBDI، على التوالي، أظهرت النتائج أنه بعد تدخل البرنامج تحسنت أنشطة الحياة اليومية بشكل ملحوظ لكل من الرجال والنساء، وزادت الوظيفة الإدراكية بشكل كبير، وانخفضت مستويات الاكتئاب بشكل ملحوظ خاصة بالنسبة للنساء المسنات، وأن البرنامج الذي يجمع بين الأنشطة البدنية والترفيهية، وكذلك الفنون والحرف اليدوية، كان له آثار إيجابية على صحة كبار السن ويقدم دليلاً على إدارة صحتهم.

تناول **مقلد (٢٠١٦)** دراسة هدفت الى التعرف على تأثير برنامج تروحي مائي على اضطرابات الذاكرة، ومستوى الاكتئاب، وعدد ساعات النوم، ومستوى هرمون السيروتونين،

معدلات القوة العضلية والمرونة والتحمل لكبار السن، بالاعتماد على منهج البحث التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٥) فردًا من كبار السن تتراوح أعمارهم ما بين ٥٥ - ٦٥ سنة، ووضحت النتائج بأن للبرنامج تأثيرًا ملحوظًا على تحسين اضطرابات الذاكرة، والاكتئاب، وفي عدد ساعات النوم لكبار السن، وفي معدلات هرمون السيروتونين، وفي معدلات القوة العضلية والمرونة والتحمل لكبار السن.

هدفت دراسة **حكمتي وهوجاتي (2016) Hekmati and Hojjati** إلى تحديد تأثير ممارسة الرياضة على الصحة العقلية والنفسية لكبار السن في مقاطعة جولستان، اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، تم اختيار ٤٨ مسنًا، وتم تقسيمهم عشوائيًا إلى ١٢ عضوًا في مجموعتين، خضعت المجموعة التجريبية إلى التدخل والمراقبة تحت إشراف الباحث بتطبيق تمرين ١٥-٢٥ دقيقة لمدة أربعة أسابيع خلال ١٦، بينما المجموعة الضابطة لم تأخذ أي نوع من الاختبارات التطبيقية، أسفرت النتائج إلى أن برنامج التمرين المنتظم عزز الصحة العقلية لكبار السن للمجموعة التجريبية، وأن قلة النشاط البدني (وهي ظاهرة من مظاهر الحياة الحديثة) تسبب في الهدر، ونقص القوة الكامنة الموجودة في كل مسن لحماية الصحة والرفاهية، وأن التمارين تعمل على تحسين المرونة والقدرة على الحركة، والوظيفة المعرفية والتكيف النفسي، وأداء التوافق الذي يساهم في جودة الحياة التي لا يمكن تحقيقها مع العلاجات الأخرى. تعقيب الباحثة على الدراسات التي تناولت البرامج الترويحية وعلاقتها بالذاكرة العاملة:

الهدف من الدراسات:

كان الاهتمام بالصحة البدنية والعقلية والرضا عن الحياة والتكيف أهم أهداف الدراسات السابقة، كدراسة؛ Lin et al., 2021 ; Carta et al., 2021 ; Shahvirdi et al., 2020 ; Hernández et al., 2017). بينما هدفت بعض الدراسات إلى تحديد تأثير الألعاب البدنية الجماعية على الأداء المعرفي (الذاكرة والانتباه) كدراسة (Hedayati et al., 2019)، وبعضها هدف إلى تأثير البرامج على اضطرابات الذاكرة ومستوى الاكتئاب كدراسة كلٍ من (Kim. 2017؛ مقلد، ٢٠١٦).

النشاط البدني حسن من المضايقات المتعلقة بالأمراض المزمنة، وكان له آثارًا إيجابية على نوعية الحياة والإيقاعات البيولوجية، بالإضافة إلى التخفيف ومنع تدهور الوظائف الحركية وما يترتب على ذلك من حالات السقوط، التي ترتبط بالوفاة المبكرة والعجز لدى كبار السن في نتائج دراسة (Carta et al., 2021).

وقد أوضحت دراسة (Shahvirdi et al., 2020) أن الألعاب الذهنية حسنت التكيف النفسي والصحي والاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية دون الضابطة التي لم تتلق نفس تطبيق برنامج الألعاب، وأسفرت نتائج دراسة (Hedayati et al., 2019) عن تحسن درجات الأشخاص في المجموعة التجريبية بشكل ملحوظ في وظائف الذاكرة والاهتمام والتركيز، وحقق البرنامج الغاية المنشودة منه في تحسن الذاكرة والانتباه/ التركيز لدى كبار السن؛ لذلك يبدو أن مثل هذه الأنشطة هي طريقة مفيدة للحفاظ على الوظيفة المعرفية.

تبين أن للبرنامج تأثيرًا ملحوظًا على تحسين اضطرابات الذاكرة، والاكتئاب، وتحسن في عدد ساعات النوم لكبار السن، وفي معدلات هرمون السيروتونين، وفي معدلات القوة العضلية والمرونة والتحمل لكبار السن في نتائج دراسة كل من (Kim, 2017؛ مقلد، ٢٠١٦). أسفرت نتائج دراسة (Hekmati and Hojjati 2016) عن تعزيز الصحة العقلية لكبار السن، وتحسين المرونة والقدرة على الحركة، والوظيفة المعرفية والتكيف النفسي، وأداء التوافق الذي يساهم في جودة الحياة التي لا يمكن تحقيقها مع العلاجات الأخرى.

أوجه الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة:

- تمت الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة في صياغة فرضيات البحث وتحديد أهدافه.
- الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة في التزود بالمعلومات والمفاهيم النظرية التي تناولتها الدراسات في اثناء الإطار النظري الخاص بالبحث.
- اختيار منهج وأدوات الدراسة وأيضا التعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.
- ندرة البحوث والدراسات التي تناولت فعالية البرنامج القائم على نموذج "Baddeley" وتطبيقه على كبار السن، حيث توافق دراستي 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 عن الدراسات السابقة.

- الاطلاع على العديد من البرامج والاستفادة منها في تصميم وبناء البرنامج الحالي.

فروض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات عينة الدراسة من كبيرات السن في القياسات القبلية والبعدي للبرنامج الترويحي في تحسين مستوى الذاكرة العاملة " لبعد المكون البصري، المكون المركزي، المكون اللفظي " لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المجموعة التجريبية من كبيرات السن في القياس البعدي والتتبعية للبرنامج الترويحي في تحسين مستوى الذاكرة العاملة " لبعد المكون البصري، المكون المركزي، المكون اللفظي " لصالح القياس التتبعي.

منهجية وإجراءات الدراسة:

تعرض الباحثة الخطوات والإجراءات المتبعة في الجانب التطبيقي لهذه الدراسة من حيث منهجية البحث، ومجتمع الدراسة الأصلي، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات التي استخدمتها الباحثة لتتوافق مع دراستها، والطرق التي تم بها التحقق من خصائصها السيكومترية، وتوضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل ومعالجة البيانات؛ لتحقيق أهداف الدراسة، والإجابة عن تساؤلاتها.

منهج الدراسة:

وفقاً لطبيعة الدراسة الحالية ومشكلاتها واسئلتها وفرضياتها، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها وذلك لصعوبة اختيار عينة الدراسة من كبيرات السن، 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، ٢٠١٥، ١٨١).

مجتمع وعينة الدراسة:**مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع السيدات كبيرات السن في سن ٦٥-٧٥.

عينة الدراسة**العينة النهائية:**

تكونت العينة من (٢٥) سيدة من كبيرات السن بمكة المكرمة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية. لقد قامت الباحثة بتحديد مجتمع الدراسة الحالية بالسيدات كبيرات السن في مدينة مكة المكرمة، وواجهت الباحثة صعوبة في البحث لإيجاد العينة المناسبة، لذلك قامت بزيارة جميع المراكز وجمعيات الاحياء ودار الرعاية الاجتماعية التي تهتم بهذه الفئة وتقدم لهن رعاية صحية ودينية وثقافية كنوع من الندوات العامة، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية لعدد ٢٥ سيدة عن عمر ٦٥-٧٥ عامًا من السيدات كبيرات السن المقيمات مع اسرهم، بالإضافة لأنهن حققن شروط الباحثة في المشاركة في البرنامج من جانب العمر و معرفة استخدام التطبيقات الالكترونية على الجوال والاستمرارية والالتزام في حضور البرنامج و تم تطبيق البرنامج في جمعية أم القرى النسائية في قاعة ربيع العمر بتاريخ ١٧-٥-٢٠٢٣م الموافق ٢٧-شوال - ١٤٤٤هـ، ولغاية ١٨-٧-٢٠٢٣م الموافق ٣٠-١٢-١٤٤٤هـ، ثم طبق اللقاء التتبعي في ٢٨-٨-٢٠٢٣م الموافق ١٢-٢-١٤٤٥هـ، ومن ثم التتبعي الثاني الذي طبق في ٥-١٠-٢٠٢٣م الموافق ١٥-٣-١٤٤٥هـ.

وتم تطبيق مستوى من أنشطة البرنامج الترويحي ومقياس التوافق النفسي في القياسات القبلية والبعدية والتتبعية للتعرف على فاعلية البرنامج الترويحي المقترح (المتغير المستقل) على تحسين مستوى الذاكرة العاملة (المتغير التابع) لدى عينة من كبيرات السن الممارسات للترويج الجماعي.

عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في إعداد البحوث العلمية من أجل تأسيس مشكلة البحث وتثمينها، قامت الباحثة باختيار عينة استطلاعية مكونة من ٢٥ سيدة من السيدات

كبيرات السن المتواجدين 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.

أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية:

- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة.
- البرنامج الترويجي.
- الخلفية النظرية للبرنامج.

استخلصت الباحثة من الدراسات والأدبيات بناء الحلول من خلال البرامج، ليس فقط لتفكيك المشكلة والتخفيف من حدتها، ولكن باستثمار 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 أن يبدأ.. ومن ثم يستمر.

واطلعت على البيانات اللازمة من خلال المصادر المتمثلة في الكتب والمراجع والدوريات العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث، والدوريات والمجالات العلمية المهنية المتخصصة، أبرزها - على سبيل المثال لا الحصر - دراسة كل من (عبد الجيد، ٢٠٢٢ Lin et al., 2021 ؛ سلمان، ٢٠٢١؛ منال، ٢٠٢١؛ جرادات، ٢٠٢٠؛ Falsafinajad, 2020; Lam et al., 2020; Shahvirdi et al., 2020 ؛ أمين، ٢٠١٩؛ Hernández et al., 2017; Michèle et al., 2019 ؛ Hedayati et al., 2019؛ علي والزهران، ٢٠١٨؛ يونس، ٢٠١٨؛ مقلد، ٢٠١٦؛ عطوة، ٢٠١٥؛ الزغول، ٢٠١٤؛ الصفتي والمظلوم، ٢٠١٧؛ قطامي، ٢٠١٤؛ سعيد، ٢٠١٢) كوسائل مساعدة

لإعداد البرنامج التروحي بما يتوافق مع الفئة العمرية لعينة البحث وما يخدم أهداف و محاور الدراسة، اعتمدت الباحثة نموذجًا مطورًا ثلاثي الأبعاد لنظرية العالم بادلي (Baddeley, 1986, 1999)؛ حيث يرى أن الذاكرة تتألف من ثلاثة مكونات رئيسية، تعمل معًا لإتمام مهام العمليات العقلية النشطة ريثما يتم تنفيذ المهمة المطلوبة. هذه المكونات الثلاثة هي:

- **مكون التنشيط اللفظي:** يعتمد مستوى النشاط في هذه الذاكرة على طبيعة المعلومات اللفظية وحجمها، حيث إن نسبة تذكر الكلمات القصيرة أعلى منها في حالة الكلمات الطويلة.
- **مكون التنشيط البصري / المكانية:** هذه الذاكرة مسؤولة عن الانطباعات الحسية البصرية، وهي مستقلة تمامًا عن الذاكرة اللفظية، إلا أن دورهما لا يكتمل إلا معًا.
- **المكون التنفيذي المركزي:** وهي بمثابة العملية في إتمام مهام اتخاذ القرار في أي جزء من أجزاء الذاكرة التي يجب أن تفعل لإتمام المهام (الزغول والزرغول، ٢٠١٤).

حيث أشارت الدراسات إلى أن المعلومات تعالج وتخزن في وقت واحد في مستودع الذاكرة العاملة عند تفاعل مكوناتها مع بعضها البعض (خالد، ٢٠١٧).

الإطار العام لتصميم البرنامج التروحي القائم على نموذج "Baddeley" لكبيرات السن

مرحلة ما قبل التصميم:

وهي مرحلة أولية ضمت أربعة أبعاد رئيسية، 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.

أهداف البرنامج الترويحي القائم على نموذج "Baddeley" لكبيرات السن

يمثل الهدف العام من البرنامج جماعي الترويحي الذي أعدته الباحثة من أجل رفع مستوى الذاكرة، ومستوى التوافق النفسي والمحافظة على استمراريته من خلال المشاركة بالأنشطة.

الأهداف الإجرائية من البرنامج:

وترتبط بتصميم البرنامج وفاعليته، ومنها:

- ١- ان تحقق المشاركات في الدراسة الهدف من الترويح (فاعلية العمل الجماعي).
- ٢- ان يحسن البرنامج لعينة الدراسة الحالة المزاجية.
- ٣- ان يستثمر أوقات الفراغ لعينة الدراسة من المشاركات وجودة الحياة لهن بما يحقق الرؤية الحديثة لكبار السن.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج الترويحي القائم على نموذج "Baddeley" لكبيرات السن:

- الأساس الاجتماعي: يتميز بأن يلائم احتياجات وميول المرحلة العمرية في استمرارية النشاط الاجتماعي والتفاعل مع البيئة الاجتماعية والحرص على استمرارية ذلك، كالتعاون واحترام القوانين، وإبراز الهويات، وتكوين الصداقات من خلال المشاركة والقدرة على احترام آراء الغير، والتفاهم، وتبادل الأدوار وتقدير العمل الجماعي.
- الأساس النفسي: يكمن في تعزيز الصحة الانفعالية، وإعادة التوازن والتوافق، وزيادة القدرة على الإنجاز، والتعبير عن الذات وإثباتها، ويتجلى في التحرر من الخوف، وتنمية الثقة بالنفس وإبراز اهم الهويات، وتجديد النشاط وتقوية الإرادة.

- **الأساس التربوي:** من اهم الأمور تعلم مهارات وخبرات جديدة تنعكس على السلوك بشكل تكاملي للأفضل، وتحسن من مستوى أداء الذاكرة، ورفع وتنشيط العمليات المعرفية، بالإضافة الى تعلم حقائق جديدة، وضعت الأنشطة الترويحية للبرنامج على أسس نظرية علمية، وكان اتجاه الأنشطة هرمياً متدرجاً من السهل الى الصعب ومن العام الى الادق، وتنوعت الأنشطة لكل جلسة ترويحية بما يخدم ابعاد البرنامج.
- **الأساس العلاجي:** ان الترويح يساعد بلا شك في تحسين الأداء للأفضل، وخلق توازن جسدي ومعرفي، وقد يكون خير وسيلة للعلاج.

تحكيم البرنامج:

تم عرض البرنامج في صورته الأولية على عدد من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم النفس، وفي المجال الطبي والمجتمعي الخاص بكبيرات السن بمكة؛ للتأكد من صدقه ومدى ملاءمته للمرحلة العمرية، بهدف الاستفادة من توجيهاتهم لإثراء البرنامج الترويحي.

مراحل تطبيق جلسات البرنامج الترويحي لكبيرات السن:

وضعت الباحثة البرنامج الترويحي الجماعي على أساس الوحدات الثلاثة التالية: (الجزء التحضيري - الجزء الرئيسي - الجزء الختامي).

أولاً: الجزء التحضيري:

- لمدة ١٥ دقيقة؛ لزيادة نشاطهم وانسجامهم وتفاعلهم.
- يشمل تمارين تدريب عقلية بسيطة جداً أساسها (المكون البصري).
- يقاس إجرائياً بالدرجة التي ستحصل عليها كبيرات السن من خلال التطبيقات الاختبارية لمكونات الذاكرة العاملة والمسؤولة عن معالجة المعلومات البصرية بشكل مؤقت، تقيس أدائهم في التذكر.
- يقاس المنفذ البصري: (باستدعاء الشكل "المختلف، المتطابق، والإكمال").

ثانياً: الجزء الرئيسي:

- يشتمل تمارين مختلفة تركز على مهارات العد وأساسها (المنفذ المركزي)، ومدة النشاط ٣٠ دقيقة.
- يقاس إجرائياً بالدرجة التي ستحصل عليها كبيرات السن من خلال التطبيقات الاختبارية لمكونات الذاكرة العاملة والمسؤولة عن معالجة المعلومات المتعلقة بتذكر العدد.
- يقاس المنفذ المركزي: (بالمدى الرقمي العكسي واستدعاء الكلمات والأرقام).

ثالثاً: الجزء الختامي:

- يشمل (المكون اللفظي)، مدة النشاط ١٥ دقيقة.
- يقاس إجرائياً بالدرجة التي ستحصل عليها كبيرات السن من خلال التطبيقات الاختبارية لمكونات الذاكرة العاملة والمسؤولة عن معالجة المعلومات اللفظية بشكل مؤقت، نقيس أدائهم في تذكر الكلمات.
- يقاس المنفذ اللفظي: (بالمدى الرقمي ومدى ذاكرة الكلمات).
- ويعطى درجة في سلم القياس (مبيض، ٢٠١٨) كما في جدول (١).

جدول (١)

سلم قياس درجات المقياس

الأفضل		متوسط						الأضعف		
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠

الجدول الزمني لتنفيذ البرنامج الترويحي لكبيرات السن من حيث:

الجدول الزمني وطريقة التطبيق جدول (٢).

جدول (٢)

الجدول الزمني

مكان التطبيق	زمن الجلسات	مدة البرنامج	عدد جلسات البرنامج الترويحي
مجلس ربيع العمر بجمعية أم القرى النسائية.	من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة، من الساعة السابعة والنصف مساءً إلى الساعة ٩ مساءً.	استمر البرنامج من تاريخ ١٧-٥-٢٠٢٣م إلى ٢٨-٨-٢٠٢٣م.	١٢ جلسة بمعدل جلسة كل أسبوع

كان القياس القبلي بتاريخ ١٧-٥-٢٠٢٣م الموافق ٢٧-شوال-١٤٤٤هـ، واستمر البرنامج لغاية التطبيق البعدي ١٨-٧-٢٠٢٣م الموافق ٣٠-١٢-١٤٤٤هـ، ثم طبق اللقاء التتبعي الذي طبق في ٥-١٠-٢٠٢٣م الموافق ١٥-٣-١٤٤٥هـ.

المستفيدات من البرنامج

العينة ٢٥ سيدة من كليات السن

الأدوات المستخدمة في البرنامج التروحي:

- استمارة تقييم الجلسة.
- استمارة تقويم البرنامج.
- جهاز العرض المرئي.
- الاستاندات المتحركة لعرض الأنشطة عليها.
- أقلام وأوراق الأنشطة مغلقة حراريًا.
- مساحات وأقلام خاصة بالرسم والتوصيل.
- مشاهد تمثيلية.
- ألعاب الذكاء والذاكرة.

لقد تم تطبيق الجلسات التروحية في جميع اللقاءات التي تختص بتحسين مستوى الذاكرة.

تقويم البرنامج التروحي:

قامت الباحثة بتطبيق التقويم القبلي مع بداية البرنامج بتطبيق جزء من أنشطة البرنامج التروحي "المكون البصري والمكون اللفظي والمكون المركزي" بتاريخ ١٧-٥-٢٠٢٣م الموافق ٢٧-شوال-١٤٤٤هـ، ومن ثم استمر البرنامج الى غاية ١٨-٧-٢٠٢٣م الموافق ٣٠-١٢-١٤٤٤هـ وعندها تم التطبيق البعدي على السيدات المشاركات وطبقت عليهن الباحثة جزء من أنشطة البرنامج التروحي، ثم طبق التقويم التتبعي الاول في ٢٨-٨-٢٠٢٣م الموافق ١٢-٢-١٤٤٥هـ، ومن ثم التتبعي الثاني الذي طبق في ٥-١٠-٢٠٢٣م الموافق ١٥-٣-١٤٤٥هـ.

الصدق:

صدق المحكمين

قامت الباحثة بعرض البرنامج في صورته الأولى على عدد من السادة المحكمين المختصين في علم النفس العام والتعلم والعلوم التربوية وفي مجال الاختصاص لكبار السن بدور الرعاية وربيع العمر، للحكم على مدى صلاحية الأنشطة وملائمته للفئة العمرية من كبيرات السن.

جدول (٣)

نسبة الموافقة للأساتذة المحكمين على بنود البرنامج وأنشطته

النسبة المئوية	غير موافقين	موافقين	العدد الكلي للمحكمين	النشاط
أنشطة المكون البصري				
١٠٠%	-	١١	١١	المتاهة
١٠٠%	-	١١	١١	التطابق
١٠٠%	-	١١	١١	الفوارق
١٠٠%	-	١١	١١	التجميع
أنشطة المكون اللفظي				
١٠٠%	-	١١	١١	تكرار العبارات
١٠٠%	-	١١	١١	أنشطة الكلمات (الاكمال / الحفظ)
١٠٠%	-	١١	١١	أغاز القصة
أنشطة المكون المركزي				
١٠٠%	-	١١	١١	السودكو
١٠٠%	-	١١	١١	أغاز الأرقام
١٠٠%	-	١١	١١	العد العكسي

إجراءات تنفيذ الدراسة

التأكد من فاعلية برنامج ترويحي جماعي قائم على نموذج "Baddeley" لرفع مستوى الذاكرة العاملة والتوافق النفسي لكبيرات السن بمكة المكرمة، وذلك من خلال:

- تحديد مجموعة البحث: والتي تمثلت في مجموعة من كبيرات السن بمكة المكرمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد بلغ عدد العينة إجمالاً (٢٥) سيدة.
- تحديد التصميم التجريبي للبحث: اتبع البحث المنهج التجريبي، والذي يعتمد على مجموعة واحدة وإجراء قياس قبلي وبعدي وتتبعي ثم المقارنة بينها.
- كتابة أدبيات البحث والدارسات السابقة المتعلقة بالمتغيرات المتمثلة في (البرنامج التروحي، وتحسين الذاكرة العاملة).
- التأكد من صلاحية أدوات البحث من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من ٢٥ سيدة من كبيرات السن.
- صياغة نتائج البحث وتفسيرها منطقياً في ضوء الإطار النظري والدارسات السابقة، واستخلاص التوصيات والمقترحات المناسبة.
- الصعوبات التي واجهتها الباحثة مع كبيرات السن من ناحية امتداد الوقت ليتناسب مع المهارة لإتمام المهام.

الأساليب الإحصائية:

- لإجراء الدراسة الحالية فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية، وهي:
- الإحصاء الوصفي: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.
- 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.
- اختبار (ولكوكسون Test Wilcoxon) لعينتين مرتبطتين.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها.

يتناول هذا الفصل من الدراسة عرض ومناقشة وتفسير النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، بالإضافة إلى مقارنتها بنتائج بعض الدراسات السابقة، وفيما يلي عرض ذلك: التحقق من اعتدالية التوزيع باستخدام اختبار كولمنجروف سميرونوف.

جدول (٤)

اختبار اعتدالية التوزيع لبيانات الدراسة

التطبيق	احصاءة الاختبار	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التطبيق القبلي للمكون البصري.	٠,٥٢١	٢٥	٠,٠٠٠
التطبيق البعدي للمكون البصري.	٠,٥٢١	٢٥	٠,٠٠٠
التطبيق التتبعي للمكون البصري.	٠,٥٢١	٢٥	٠,٠٠٠
التطبيق القبلي للمكون اللفظي.	٠,٤١٥	٢٥	٠,٠٠٠
التطبيق البعدي للمكون اللفظي.	٠,٤١٥	٢٥	٠,٠٠٠
التطبيق التتبعي للمكون اللفظي.	٠,٤١٥	٢٥	٠,٠٠٠
التطبيق القبلي للمكون المركزي.	٠,٤٤٨	٢٥	٠,٠٠٠
التطبيق البعدي للمكون المركزي.	٠,٤٢٩	٢٥	٠,٠٠٠
التطبيق التتبعي للمكون المركزي.	٠,٤٢٩	٢٥	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول السابق عدم اعتدالية التوزيع البيانات حيث كانت مستويات الدلالة أقل من ٠.٠٥ لذا ستستخدم الباحثة اختبارات لامعلمية للإجابة على تساؤلات البحث.

عرض ومناقشة نتائج اختبار الفرض الأول للدراسة

يشير التساؤل الأول للدراسة إلى الآتي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات عينة الدراسة من كبيرات السن في القياسات القبلية والبعديّة للبرنامج الترويحي في رفع مستوى الذاكرة العاملة " لبعدي المكون البصري، المكون المركزي، المكون اللفظي " لصالح القياس البعدي؟

ولاختبار مدى صحة التساؤل تم إجراء مقارنة بين درجات التطبيق القبلي والبعدي، وذلك باستخدام اختبار ويلكسون (Wilcoxon Test) للمجموعة التجريبية، ويتضح ذلك من خلال جدول (٥):

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة الاختبار، وقيمة الدلالة ومستواها؛ للتعرف إلى الفروق بين متوسطات الدرجات في القياس (القبلي – البعدي) لدى المجموعة التجريبية في الذاكرة العاملة.

المحور	التطبيقي	عدد الطلاب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
المكون البصري	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٥,٠٠-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٢٥	١٣	٣٢٥		
المكون المركزي	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٤,٧١٤-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٢٥	١٣	٣٢٥		
المكون اللفظي	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٥,٠٠-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٢٥	١٣	٣٢٥		

يتضح من نتائج الجدول السابق:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في التطبيق القبلي والبعدي للمكون البصري لصالح التطبيق البعدي، ويوضح الجدول أن متوسط الرتب في التطبيق القبلي وهو (صفر)، أما متوسط الرتب في التطبيق البعدي كان (١٣) وبلغ مجموع الرتب (٣٢٥) وباستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب قيمة (Z) كانت (-٥.٠٠)، وهي قيمة دالة إحصائية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في التطبيق القبلي والبعدي للمكون المركزي لصالح التطبيق البعدي، ويوضح الجدول أن متوسط الرتب في التطبيق القبلي وهو (صفر)، أما متوسط الرتب في التطبيق البعدي كان (١٣) وبلغ مجموع الرتب (٣٢٥) وباستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب قيمة (Z) كانت (-٤.١٧)، وهي قيمة دالة إحصائية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في التطبيق القبلي والبعدي للمكون اللفظي لصالح التطبيق البعدي، ويوضح الجدول أن متوسط الرتب في التطبيق القبلي وهو (٠)، أما متوسط الرتب في التطبيق البعدي كان (١٣) وبلغ مجموع الرتب (٣٢٥) وباستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب قيمة (Z) كانت (-٥.٠٠)، وهي قيمة دالة إحصائية.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (٥-٠) يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطات درجات التطبيق (القبلي - البعدي) لدى المجموعة التجريبية في الذاكرة العاملة، وهذا يعني قبول فرض الدراسة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات عينة الدراسة من كبيرات السن في القياسات القبلية والبعدي للبرنامج الترويحي في رفع مستوى الذاكرة العاملة "لبعد المكون البصري، المكون المركزي، المكون اللفظي" لصالح القياس البعدي، أي: أن البرنامج الترويحي الجماعي كان فعالاً في زيادة مستوى الذاكرة العاملة لدى كبيرات السن بمكة المكرمة للأبعاد حسب نموذج Baddeley. أي ان أنشطة البرنامج من خلال تدريبات الذاكرة رفعت وحسنت بشكل ملموس وعملي اداء الذاكرة العاملة بمكوناتها الثلاثة وخاصة البصرية بعد تطبيق أنشطة المكون البصري حسب النموذج: "تطابق البطاقات والمتاهة وإظهار الفوارق"، كما اضافت أنشطة المكون اللفظي كما في النموذج: "حفظ الكلمات وتكرار الجمل المتشابهة والغاز القصص نشاطاً للذاكرة العاملة اللفظية، وأنشطة المكون المركزي "العد العكسي والسودكو والغاز الأرقام والألوان" نشاطاً لاستراتيجيات وتنفيذ مهام الذاكرة العاملة الادائية باتساق افضل، وتميز الدور الايجابي لفريق العمل التعاوني في رفع سقف المنافسة والتحفيز.

وهذه النتائج تتفق مع الأدبيات والدراسات السابقة لكل من (Borella et al., 2010) ؛ (Carretti et al., 2007؛ Richmond et al., 2011) التي أوضحت دور التدريبات في رفع وتحسين مستوى الذاكرة العاملة لكبار السن، ودراسة (Lin et al., 2021) التي أشارت الى رضا الناس عن الحياة في الصحة العقلية والجسدية، وتتفق مع دراسة (Carta et al., 2021) التي وضحت أن برامج كبار السن كان لها آثاراً إيجابية في التخفيف ومنع تدهور الوظائف المعرفية، وما يترتب على ذلك من الوظائف الحركية، واتفقت مع دراسة (Shahvirdi et al., 2020) التي أشارت إلى أن البرامج حسنت من مستوى الذاكرة والانتباه/ التركيز لدى كبار السن؛ لذلك يبدو أن مثل هذه الأنشطة هي طريقة مفيدة للحفاظ على الوظيفة المعرفية، وأيضاً اتفقت مع دراسة (Hekmati & Hojjati, 2016) في أن التمارين والأنشطة تعمل على تحسين المرونة والقدرة الوظيفية المعرفية والتكيف النفسي، وكما اتفقت مع نتائج دراسة كلٍ من

(Kim, 2017 ؛ Hedayati et al., 2019 ؛ Ahangaran & ShirAfkan, 2021) ؛ مقلد، (٢٠١٦) في أن "سلوكيات الترفيه" تؤثر بشكل إيجابي على "توعية الحياة العقلية والإدراكية" لدى كبار السن، و تحسن أنشطة الحياة اليومية بشكل ملحوظ لكل من الرجال والنساء، وزادت الوظيفة الإدراكية بشكل كبير، وانخفضت مستويات الاكتئاب بشكل ملحوظ.

وبناء على ذلك ترجع الباحثة نتائج الدراسة الحالية إلى أن هذه المرحلة العمرية لو خطط لها مبكراً؛ بالجاهزية لاستراتيجياتها كما يجب، ودونت احتياجاتها، وتنوعت مصادر المعرفة يمكننا أن نشير الى الفائدة واستمراريتها تحققت وهذا ما حققه البرنامج من فعالية بحسب نموذج بادلي بنظام معالجة المعلومات والتخزين المتمثل في أنشطة المكون "اللفظي" الذي يقوم بتخزين المعلومات اللفظية، والمكون "البصري المكاني" والذي يقوم بتخزين المعلومات البصرية المكانية، وأخيراً "المنفذ المركزي" الذي يقوم بسلسلة من المعالجات للوصول للاستجابة الصحيحة فيما يختص بالأرقام والاعداد وساعد في تطبيق المهارات الادائية كالتالي:

- بتدريبات العقل التي ساعدت في رفع كفاءة الذاكرة العاملة وزيادة مستويات القدرات، مما ساعد في الفهم المعرفي السليم، والتحكم في السلوكيات والتصرفات بشكل أمثل وربط الخبرات الجديدة بالسابقة والكشف عن مواطن القوة والضعف وهذا ما أكدته ودعمته نظرية معالجة المعلومات، ومهما كانت التدريبات والأنشطة بسيطة إلا أنها أكدت على تحسين ورفع المستوى للأفضل وهذا أساس نظرية الوظيفية التي تدعم أهمية الترويج كوسيلة لزيادة فرص تعلم المهارات والخبرات لخلق التوازن بين عمليتي التقارب والتفاعل.
- إن العمل مع كبار السن ترجم أهمية العمل النفسي والمهني المتعلق بالمهارات مع كبار السن، ويخرجنا من دائرة أن الشيخوخة حالة مرضية إلى أنها مرحلة عمرية في دورة الحياة الإنسانية، وبالتالي يجب أن يختص القائمون على كبار السن بمهارات تميز تخصصهم النفسي والاجتماعي بأساليب فنية وترويجية جمالية في إعدادها وطرق تقديمها، وخصوصا المهارات المعرفية؛ لأنها تتداخل مع جميع المهارات وتزيد من فعاليتها، بل هي مكملة وداعمة لها، وتتعكس على الناحية النفسية والسلوكية بإيجابية شديدة إذا تم الاهتمام بها بصورة صحيحة.

▪ إن الترويح الجماعي والمرح يجلب الانبساط والسعادة - وهذا ما ذكره (Argel, M., et., al., 1989) ويغير من الحالة المزاجية ودورها الفعال في إيجابية توليد الأفكار، ويحسن وضع القدرات على التذكر، وخصوصًا الاحداث السعيدة منها، والميل إلى مساعدة الآخرين، وخلق حياة اجتماعية جديدة، وحسن التوافق معهم كما ذكرها (عبد الجليل، ٢٠٢٢)، وهو صميم ما دعت الية النظرية الصراعية بأن الترويح وسيلة لتخفيف أعباء الحياة ورتابتها وتحقيق السعادة.

عرض ومناقشة نتائج اختبار الفرض الثاني للدراسة

يشير التساؤل الثالث للدراسة إلى الآتي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المجموعة التجريبية من كبيرات السن في القياس البعدي والتتبعية للبرنامج الترويحي في رفع مستوى الذاكرة العاملة " لبعده المكون البصري، المكون المركزي، المكون اللفظي " لصالح القياسات التتبعية؟ ولاختبار التساؤل تم إجراء مقارنة بين درجات التطبيق البعدي والتتبعي؛ وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) للمجموعة التجريبية، ويتضح ذلك من خلال جدول (٦):

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة الاختبار، وقيمة الدلالة ومستواها؛ للتعرف إلى الفروق بين متوسطات الدرجات في القياس (البعدي - التتبعي) لدى المجموعة التجريبية للذاكرة العاملة.

المحور	التطبيقي	عدد الطلاب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
المكون البصري	الرتب السالبة	٢٥	١٢	٢٢٥	٥,٠٠٠-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
المكون المركزي	الرتب السالبة	٢٥	١٢	٢٢٥	٥,٠٠٠-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
المكون اللفظي	الرتب السالبة	٢٥	١٢	٢٢٥	٥,٠٠٠-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		

يتضح من نتائج الجدول السابق:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في التطبيق البعدي والتتبعي للمكون البصري لصالح التطبيق البعدي، ويوضح الجدول أن متوسط الرتب في التطبيق البعدي بلغ (١٣)، وبلغ مجموع الرتب (٣٢٥)، أما متوسط الرتب في التطبيق التتبعي كان (٠) وبلغ مجموع الرتب (٠) وباستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب قيمة (z) كانت (-٥.٠٠٠)، وهي قيمة دالة احصائياً.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في التطبيق البعدي والتتبعي للمكون المركزي لصالح التطبيق البعدي، ويوضح الجدول أن متوسط الرتب في التطبيق البعدي وهو (١٣) وبلغ مجموع الرتب (٣٢٥)، أما متوسط الرتب في التطبيق التتبعي كان (٠) وبلغ مجموع الرتب (٠) وباستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب قيمة (z) كانت (-٥.٠٠٠)، وهي قيمة دالة احصائياً.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في التطبيق البعدي والتتبعي للمكون اللفظي لصالح التطبيق البعدي، ويوضح الجدول أن متوسط الرتب في التطبيق البعدي قد بلغ (١٣)، وبلغ مجموع الرتب (٣٢٥)، أما متوسط الرتب في التطبيق التتبعي كان (٠) وبلغ مجموع الرتب (٠) وباستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب قيمة (z) كانت (-٥.٠٠٠)، وهي قيمة دالة احصائياً.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطات درجات التطبيق (البعدي - التتبعي) لدى المجموعة التجريبية في ابعاد الذاكرة العاملة، وهذا يدل على وجود فرق معنوي (اختلاف جوهري) بين متوسطات درجات التطبيق البعدي والتتبعي، وبالتالي رفض فرض الدراسة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المجموعة التجريبية من كيبيرات السن في القياس البعدي والتتبعية للبرنامج الترويجي في تحسين مستوى الذاكرة العاملة " لبعده المكون البصري، المكون المركزي، المكون اللفظي " لصالح القياس التتبعي.

وتتفق هذه النتائج مع الدراسات والأدبيات السابقة ذات العلاقة بالدراسة الحالية التي اهتمت بتفعيل البرامج الترويحية الخاصة بتدريبات الذاكرة لكبار السن وكان شرط الاستمرارية فعالا في بقاء امتداد الأثر لنتائج البرامج والأنشطة على تحسين وتنشيط فاعلية الذاكرة العاملة وابعاد عملها، كدراسة كل من (Carretti et al., 2010؛ Borella et al., 2010؛ Hernández et al., 2017؛ Hakman et al., 2021 Ohta et al., 2021؛ Richmond et al., 2011؛ جرادات، ٢٠٢٠؛ العبسي، ٢٠٢٢؛ علي، الزهراء، جمال، ٢٠١٨؛ العمري، ٢٠٢٢)

كما ترجع الباحثة نتائج الدراسة الحالية إلى أن مزاوله الأنشطة والتدريبات المرتبطة بنشاط الذاكرة العاملة المعرفية يساعد على استمرارية عمل وظائفها وبكفاءة، وارتباط الأنشطة بالترويح الجماعي ووسائل التدريب والاستراتيجيات التطبيقية المرحه يساعد فئة كبار السن على التجريب والمشاركة، مما يساعد على تحسين الصحة العقلية المعرفية، وتحسين عمليات الانتباه والتذكر والاستدعاء والترميز شرط الاستمرارية حتى لا يفقد الآثار الإيجابي للتحسين.

مع الأخذ بعين الاعتبار أن الاهتمام بالذاكرة العاملة المعرفية لكبار السن يعتبر قوة علاجية إيجابية وتنموية رائعة؛ لتحقيق الأهداف واستمرارية الإنجازات، وكلما أتاحت الفرصة لكبار السن في أداء دورهم للمهام النشاطية بشكل صحيح، واستخدام حواسهم وقت التفاعل مع الموقف، وانغمارهم في أدق التفاصيل تدريجياً وحسب مستوى الصعوبة، فإن ذلك يحقق مقولة: (ما يتدرب عليه العقل ويصدقه يذهب إليه الجسم)، وهذا يساعد في إيجابية الأفكار بالمشاركة والاستمتاع وخلق أجواء جديدة تزيد من توافق الذاكرة المعرفية لديهم وارتباطها بالواقع.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج الأدبيات (Lin et al., 2021؛ سلمان، ٢٠٢١؛ منال، ٢٠٢١؛ جرادات، ٢٠٢٠؛ أمين 2019؛ Lam et al., 2020؛ Shahviridi et al., 2020؛ Hernández et al., 2017؛ Michèle et al., 2019؛ Hedayati et al., 2019) في الاهتمام بمرونة تقديم البرامج المتنوعة والفعاليات لكبار السن لنفتح أمامهم آفاقاً جديدة ومسارات مختلفة ومتجددة، بدايتها المشاركة والتفاعل، مما يتطلب منهم حضوراً وجدانياً واجتماعياً وذهنياً لتحقيق مستويات أعلى من المشاركة والتوافق من عينة الدراسة لتحقيق الهدف والإنجاز وإتاحة فرصة المشاركة لهم.

الدراسات المستقبلية المقترحة:

- على ضوء نتائج الدراسة وتوصياتها وحدودها، تقترح الدراسة الحالية ضرورة إجراء المزيد من الدراسات تتضمن برامج متنوعة في مجال الدراسة الحالية، تتضمن:
- فاعلية برنامج تروحي جماعي قائم على التطبيقات الالكترونية لتدريب الذاكرة العاملة للمتقاعدين من كبار السن بالجامعات السعودية.
 - فاعلية أنشطة التدريب الجماعية في تحسين وظائف عمل الذاكرة والتكيف النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بمكة المكرمة.

مراجع الدراسة

المراجع العربية:

- أمين، سرير محمد (٢٠١٩). فاعلية ممارسة أنشطة ترويحية رياضية على بعض أبعاد التوافق النفسي لكبار السن ٥٥ - ٦٥ سنة، رسالة ماجستير، جامعة عبد الحميد مستغانم معهد التربية البدنية والرياضية.
- بارتريدج، ارين (٢٠٢٠) علاج كبار السن بالفن - تعزيز التواصل معهم والارتقاء بقدراتهم، (محبوب، مروة، مترجم)، مجموعة النيل العربية.
- جرادات، نادر أحمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج ترفيهي في خفض الضغوط النفسية للمسنين في دور الإيواء، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (٢٨)، ٣٨٢-٣٩٩.
- الحاج، صياد (٢٠١٨). دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن الجزائري على ضوء متغير الجنس، العمر والمؤهل العلمي، رسالة دكتوراة، جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم. معهد التربية البدنية والرياضية.
- خالد، سهيلة وصيف (٢٠١٧). نموذج بادلي للذاكرة العاملة: دراسة تحليلية نقدية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٣٠، ١٥ - ٢٢٤.
- الزغول، رافع النصير والزغول، عماد عبد الرحيم (٢٠١٤). علم النفس المعرفي، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- سعيد، أشرف محمود مرسي (٢٠١٢). تأثير برنامج ترويحي رياضي مائي على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مجلة بحوث التربية الرياضية، ١٨ (٤٦)، ٩٥-١٢٦.
- سلمان، محمد سليم (٢٠٢١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٣ (٦٠).
- صادق، آمال وفؤاد، أبو حطب (٢٠١٧). نمو الإنسان، ط (٤)، مكتبة الانجلو المصرية.
- الصفتي، وفاء صالح والمظلوم، هند محمد (٢٠١٧). رعاية المسنين بين النظرية والتطبيق، دار الثقافة للنشر والتوزيع.

- عبد الجليل، زينب عمر (٢٠٢٢). كبسولات نفسية إيجابية، نيو بوك للنشر والتوزيع.
- عبد الرؤوف، طارق والمصري، إيهاب عيسى (٢٠٢٠). الذاكرة والتذكر والنسيان، المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- عبد الجيد، يحيى محمد علي (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تروحي رياضي في تحسين حالة التوافق النفسي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن فوق "٦٥" سنة، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٦٣ (٣)، ١٠٢٨ - ١٠٥٨.
- العبسي، بشرى جميل محمود (٢٠٢٢). أثر العلاج المعرفي والمشاركة بالنشاطات في خفض مستوى الاكتئاب لدى كبار السن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣ (٦)، ١٢٥ - ١٥١.
- عطوة، عطوة المتولي (٢٠١٥). فاعلية برنامج مقترح بالألعاب التمهيدية على التذكر ومستوى جودة الحياة لدى كبار السن، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٤١ (٣)، ٧٣ - ١١٩.
- علي، قواري وبوراس، فاطمة الزهراء وجمال، تقيق (٢٠١٨). أثر برنامج تروحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (٥٥-٦٠) "بحث تجريبي أجري على عينة من المسنين المتقاعدین ببعض المدن الغربية للجزائر، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٣٣.
- العمرى، علي بن فارس (٢٠٢٢). خطة ٥٢ للتقاعد السعيد، ط (١)، بيلومانيا للنشر والتوزيع.
- فؤاد، هبة فؤاد السيد (٢٠٢١). نموذج تدريسي مقترح في ضوء نظرية الحمل المعرفي لتنمية مهارات معالجة المعلومات وعادات الاستنكار لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي المتأخرين دراسياً، مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢ (٤)، ٢١٧ - ٢٦٧.
- قطامي، يوسف وقطامي، طارق (٢٠٢٢). التوافق النفسي، الأهلية للنشر والتوزيع.
- قطامي، يوسف (٢٠١٤). المرجع في عملية التفكير، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- مبيض، مأمون (٢٠١٨). حلول لا مشكلات نقلة نوعية من المشكلات الى الحلول، المكتب الإسلامي.
- المفدى، عمر عبد الرحمن (٢٠٢٠). علم نفس المراحل العمرية، جميع حقوق الطباعة والنشر محفوظة للمؤلف.

مقدم، عبدالحفيظ سعيد (٢٠١٥). مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والتربوية والنفسية، دار النشر الدولي للنشر والتوزيع.

مقلد، محمد عبد الحميد طه (٢٠١٦). تأثير برنامج تروحي مائي على اضطرابات الذاكرة ومستوى الاكتئاب لكبار السن، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها.

منال، بلعباس بن قرعة (٢٠٢١). فاعلية برنامج تروحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس، رسالة دكتوراه غير منشورة.

موقع مجلس شؤون الأسرة الإلكتروني: https://www.fac.gov.sa/web/main_dept/28

يونس، إبراهيم (٢٠١٨). الشيخوخة الناجحة في ضوء علم النفس الإيجابي، حورس الدولية للنشر والتوزيع.

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.
- Anderson, N. (2018). Memory Rehabilitation in Healthy Aging. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Retrieved 24 Feb. 2024, from <https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-447>.
- Anderson, N. D., & Winocur, G. (2020). Cognitive rehabilitation in healthy aging. In K. M. Heilman & S. E. Nadeau (Eds.), *Cognitive changes and the aging brain*. 278–290.
- 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, no. 10: 1912. <https://doi.org/10.3390/app8101912>.
- Borella, E., Carretti, B., Riboldi, F., & De Beni, R. (2010). Working memory training in older adults: Evidence of transfer and maintenance effects. *Psychology and Aging*, 25(4), 767–778.
- Carta, M. G., Cossu, G., Pintus, E., Zoccheddu, R., Callia, O., Conti, G., Pintus, M., Gonzalez, C. I. A., 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 for a randomized controlled trial. *Trials*, 22(1), 331
- Carretti, B., Borella, E., & De Beni, R. (2007). Does strategic memory training improve the working memory performance of younger and older adults?. *Experimental psychology*, 54(4), 311-320.

- Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Dutchak, M., Tomenko, O., Cherednichenko, S., & Bolshakova, I. (2021). Effect of recreational activities in urban parks on the overall condition of sedentary older adults. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2864-2871.
- Hedayati, M., Sum, S., Hosseini, S. R., 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. *Clinical interventions in aging*, 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.
- Ihle, A., Oris, M., Baeriswyl, M., & Kliegel, M. (2018). The relation of close friends to cognitive performance in old age: The mediating role of leisure activities. *International Psychogeriatrics*, 30(12), 1753-1758.
- 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.

- Lam, W. W. Y., Loo, B. P. Y., & Mahendran, R. (2020). Neighbourhood environment and depressive symptoms among the elderly in Hong Kong and Singapore. *International journal of health geographics, 19* (1), 48.
- 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.
- Misluk, E., & Rush, H. (2022). Art Therapy Impact on Aging Adults' Quality of Life: Leisure and Learning. *Art Therapy, 39*(4), 211-218.
- 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.
- Ohta, R., Nishida, M., Okuda, N., & Sano, C. (2021). The smiles of older people through recreational activities: relationship between smiles and joy. *International journal of environmental research and public health, 18*(4), 1600.

- Kahlbaugh, P. E., Sperandio, A. J., Carlson, A. L., & Hauselt, J. (2011). Effects of playing Wii on well-being in the elderly: Physical activity, loneliness, and mood. *Activities, Adaptation & Aging, 35*(4), 331-344.
- Kobayashi, L. C., & Steptoe, A. (2018). Social isolation, loneliness, and health behaviors at older ages: longitudinal cohort study. *Annals of Behavioral Medicine, 52*(7), 582-593.
- Richmond, L. L., Morrison, A. B., Chein, J. M., & Olson, I. R. (2011). Working memory training and transfer in older adults. *Psychology and Aging, 26*(4), 813-822
- Shahviridi, M. H., Koolae, 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.
- Watson, N. L., Sutton-Tyrrell, K., Rosano, C., Boudreau, R. M., Hardy, S. E., Simonsick, E. M., ... & Newman, A. B. (2011). Arterial stiffness and cognitive decline in well-functioning older adults. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences, 66*(12), 1336-1342.