



جامعة الزقازيق
كلية الآداب
قسم علم النفس

فعالية برنامج تدريبي في تنشيط الذاكرة العاملة لتحسين بعض المهارات الحياتية لدي المسنين

بحث مقدم من

الباحثة/ مريم حامد

2021م - 1442هـ

المخلص

تسعى الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج تدريبي يهدف إلى تنشيط الذاكرة العاملة وتحسين بعض المهارات الحياتية للمسنين الذين يعانون من ضعف (قصور) في الذاكرة العاملة ناتج عن تقدمهم في العمر على عینه من المسنين تتراوح أعمارهم من 60-80 و عدددهم 13، وتهتم الدراسة الحالية بأحد التغيرات التي قد تحدث في الجانب العقلي للمسنين وأيضاً بممارسة أنشطة الحياة اليومية، فمع تقدم العمر يحدث ضعف أداء الذاكرة العاملة للمسنين، فهناك استراتيجيات مختلفة وفنيات متعددة كالفنيات المعرفية والفنيات السلوكية، فالاستراتيجيات السلوكية مثل تمارين الاسترخاء وتحديد أماكن ثابتة لوضع الأشياء، وغيرها. واستراتيجيات معرفية مثل إعادة البناء المعرفي للمعتقدات والأفكار النمطية السلبية الشائعة عن المسنين، والانتباه، وتنشيط فصي المخ والتسميع الذهني والتخيل العقلي والتنظيم مع استخدام فنيات التعزيز والعصف الذهني بالمناقشة والحوار وتوجيه التساؤلات، والمعززات المادية والمعنوية واستراتيجية حل المشكلات، والتي أوضحت نتائجها كفاءة البرنامج التدريبي في تنشيط الذاكرة العاملة وتحسين بعض المهارات الحياتية اليومية للمسنين.

المقدمة

يمر الإنسان خلال فترات حياته بمراحل متتالية تبدأ بالطفولة مروراً بالمرحلة ثم الشباب والكهولة وصولاً إلى مرحلة الشيخوخة. ولكل مرحلة من المراحل السابقة احتياجاتها ومشكلاتها التي تزداد تعقيداً وحساسية مع التقدم في العمر. وأن ما يصاحب مرحلة الشيخوخة هو التغيرات البيولوجية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية وتكثر أمراض المسنين الجسمية والنفسية والتدهور في النواحي البيولوجية وغيرها، بالإضافة إلى انخفاض دخولهم مما يترتب على هذه التغيرات المفاجئة خملاً جسيماً وعقلياً ومعرفياً ونفسياً واضطراب وتدهور وضعف في الذاكرة وضعف القدرة على التذكر أو استرجاع المعلومات الخاصة بمعظم أمورهم الحياتية الخاصة أو التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها. كما أنها تختلف من فرد لآخر فلا تحدث لجميع الأفراد في نفس الوقت وبنفس الدرجة.

وتهتم الدراسة بأحد التغيرات التي قد تحدث في الجانب المعرفي للمسنين وممارسة أنشطة الحياة اليومية، فمع تقدم العمر يحدث ضعف أداء الذاكرة العاملة للمسنين، وتبطؤ العمليات العقلية، فنلاحظ أن كثيراً من المسنين يشكون صعوبة تذكر الأحداث القريبة أو تذكر الأسماء والتواريخ ويعانون من نسيان الأماكن التي وضعوا بها أشياءهم الخاصة مثل النظارة والمفاتيح والموبايل، وكذلك بعض المواعيد المهمة مثل موعد تناول الدواء... وغيرها، وأيضاً

تضعف قدرتهم على إدارة أنشطة حياتهم اليومية، مثل إدارة الانفعالات الشخصية والوعي الانفعالي والتعامل مع الآخرين ومواجهة الضغوط الصحية وإدارة الأزمات والتكيف مع مواقف الحياة المتجددة، لذا سعت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي يهدف إلى تنشيط الذاكرة العاملة وتحسين بعض المهارات الحياتية للمسنين الذين يعانون من ضعف (قصور) في الذاكرة العاملة ناتج عن تقدمهم في العمر .

وأثبتت الدراسات أن هناك ارتباط بين العمر والأداء المعرفي حيث أن الأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين خمسة وستون إلى ثمانون عاماً تقل قدراتهم على التفكير المجرد كلما تقدم بهم العمر (Logie & Gilhaoly, 2005, 24)

وتعد المهارات الحياتية من أهم المهارات التي لها دور فعال، حيث تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد للتوافق مع أنفسهم، ومجتمعهم الذين يعيشون به، مما يساعدهم على حل المشكلات اليومية، والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة. فالمهارات الحياتية هي مجموعة المهارات التي تمكن الفرد من التكيف على نحو إيجابي في محيطه وتجعله قادراً على التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها بما يساعد على تعزيز الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية (سالي المصري، 2013، 23).

ومع التقدم في السن عند بعض الأفراد ودخول مرحلة الشيخوخة يحدث خلل بسيط في كفاءة الذاكرة وبعض الوظائف المعرفية، ولكن لا يمنع من وجود العديد من الأشخاص الذين يتمتعون بكفاءة في الذاكرة مع المرونة المعرفية والفعالية الذاتية في سرعة اتخاذ القرارات في المواقف الضاغطة (عواطف صالح، 2012، 44).

فالذاكرة العاملة محور المعرفة ووظائفها تتضمن تخزين وتجهيز المعلومات، وهي ألياً مجهزة للعمل بكفاءة بطريقة سريعة ليجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات الضرورية من خلال المهارات المعرفية، كما أنها تمثل الجزء النشط من المعرفة، ومن أهم خصائصها: أن العمليات العقلية يمكن أن تمتد عبر الزمن من خلالها (Forsberg, et al, 2020, 1207).

كما أنها تمثل المصدر الأساسي للفروق الفردية بين الأفراد أثناء اكتساب المهارات العقلية المعرفية (Donlan, 2000: 650).

علاوة على أن تنشيط مناطق تحت القشرة المخية ارتبط بدلالة مع أداء الذاكرة العاملة. ومع تنشيط أقل لأداءات الذاكرة العاملة العليا، وهذه النتائج بالنسبة لكبار السن ممن لديهم تحرك أقل في الأداء الوظيفي للقشرة المخية الخلفية والقشرة المخية الأمامية وذلك لمهام الذاكرة العاملة السهلة السريعة. ويفترض أن القشرة الأمامية المخية تسيطر على المعرفة والنشاط الحركي،

والذي قد تم افتراض ان يتم تعويض الاختلال الوظيفي لمناطق المخ الأخرى. (Kawagoe,)
et al, 2015, 1-

فالمهارات الحياتية مجموعة مهارات مرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، وما يتصل بها من معارف، وقيم، واتجاهات، يتعلمها بصورة مقصودة ومنظمة عن طريق الأنشطة، والتطبيقات العملية، وتهدف إلى بناء شخصيته المتكاملة بالصورة التي تمكنه من تحمل المسؤولية، والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح، وتجعل منه مواطناً منتجاً (عبد الرحمن قاسم، 2002، 4).

المهارات الحياتية الفرصة للفرد لأن يعيش حياته بشكل أفضل، خاصة في هذا العصر الذي يتسم بانفجار معرفي ومعلوماتي وتكنولوجي متلاحق، الأمر الذي يتطلب إعداد أفراد قادرين على التكيف والتفاعل بفعالية مع هذه المتغيرات من خلال تدريبهم على العديد من المهارات. (سالي المصري، 2013، 27).

و يساعد التدريب المعرفي السلوكي على تغيير الطريقة التي يفكر بها العميل وكذلك الطريقة التي يسلك بها (حسين فايد، 2005 : 393).

وتهتم الدراسة بالتحقق من فاعلية برنامج تدريبي في تنشيط الذاكرة العاملة وزيادة مستوى الأداء الذي ينعكس بدوره على مهارات الحياه للمسنين .

مشكلة البحث:

تتبع مشكلة الدراسة من طبيعة المرحلة التي تناولتها الدراسة وهي مرحلة الشيخوخة لأنها تأتي وفي طياتها كل أشكال ومظاهر الضعف والتدهور في كافة المستويات، ومن ثم فهي تحتاج إلى رعاية خاصة تشمل كافة المستويات، وأن فئة المسنين من الفئات التي تحتاج إلى رعاية خاصة لأن نظرتهم إلى الحياة تختلف عن الآخرين (رشا الخميسي، 2014، 7).

وأن هذه المرحلة تستحق الوقوف والتأمل والدراسة لما يحدث فيها من مواقف، فهذه المرحلة لا يصل إليها الإنسان فجأة بل تتسلل إليه ويفجع بتغيراتها التي قد تؤثر على نفسه إذا لم يستعد لها. (سناء سليمان، 2008، 15-16)

ونتيجة لقلة الدراسات الخاصة بالمسنين في المجتمع فإن مشكلة الدراسة تنحصر في محاولة عمل برنامج تدريبي لتنشيط الذاكرة العاملة وتحسين مهارات الحياة لديهم.

ويعاني كبار السن من تدهور الذاكرة القريبة (القصيرة المدى) فيما تظل الذاكرة البعيدة (الطويلة المدى) لديهم نشطة وفعالة. فهم يتذكرون تفاصيل بعيدة في الماضي ولكن قد يصعب عليهم تذكر موعد الغد لزيارة صديق مريض. وقد ينسون حتى أسماء بعض الأشياء المألوفة، أو أنواع

الطعام التي تناولوها في الوجبة السابقة، أو ينسى أحدهم أين وضع ساعته التي نزعها من يده قبل ساعتين وتسمى هذه الحالة " النساوة أو الأمزيا" حيث ينسى الفرد الأحداث القريبة. ولهذا يعد الشخص المسن أشبه بمكتبة لكن معلوماتها مكتوبة في خلايا الدماغ وليس على الورق. وهناك تباين كبير بين المسنين في كمية ونوعية ما يتذكرونه من معلومات، لأن عملية التذكر تتأثر بالعوامل الشخصية والمزاجية للفرد. ولهذا ينبغي أن تعطى للمسّن فترة أطول للتذكر، وأن يكون الكلام معه على مهل. ومعروف أننا نتذكر الأحداث أو الأشياء المهمة لنا أكثر من تلك التي لا نعيرها أهمية، ونتذكر الأشياء السارة أكثر من المؤلمة. وبعبارة أخرى: نحن ننسى لأننا نحب أن ننسى لا لأننا عاجزون عن التذكر. (يمينة خلادي، 2012، 51).

وقد تزايد الاهتمام بتنمية المهارات الحياتية للأشخاص مما يساعدهم على مواجهة المواقف الحياتية المختلفة، ومواجهة المشكلات اليومية، والذي ينعكس أيضاً على التكيف مع البيئة وتحقيق قدر من الاستقلالية، والتواصل مع الآخرين. حيث تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد للتوافق مع أنفسهم، ومجتمعهم الذي يعيشون به، مما يساعدهم على حل المشكلات اليومية، والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة. فالمهارات الحياتية هي مجموعة المهارات التي تمكن الفرد من التكيف على نحو إيجابي في محيطه وتجعله قادراً على التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها بما يساعد على تعزيز الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية (سالي المصري، 2013، 23).

وتشير مشكلة البحث التساؤلات الآتية:

- 1- هل توجد فروق في درجة الذاكرة العاملة في القياس البعدي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة للمسنين؟
- 2- هل توجد فروق في درجة الذاكرة العاملة في القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية للمسنين؟
- 3- هل توجد فروق في درجة الذاكرة العاملة في القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية للمسنين؟
- 4- هل توجد فروق في المهارات الحياتية في القياس البعدي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة للمسنين؟
- 5- هل توجد فروق في درجة المهارات الحياتية في القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية للمسنين؟
- 6- هل توجد فروق في المهارات الحياتية في القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية للمسنين؟

أهداف البحث:

هدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي معرفي سلوكي تنشيط الذاكرة العاملة وتحسين بعض المهارات الحياتية لدى المسنين.

أهمية البحث:**الأهمية النظرية:**

تأتي أهمية البحث ضمن إطار اهتمام العالم بالمسنين، حيث تزايد في الآونة الأخيرة نسبة المسنين، ونظراً للتقدم الطبي والمجتمعي أصبحت مرحلة الشيخوخة بالنسبة لعمر الإنسان أطول من ذي قبل، لذلك فمن الضروري أن تتصدى الدراسات النفسية لتحسين نوعية الحياة لدى المسنين، وذلك بالكشف عن نواحي حياتهم المختلفة، ومحاولة تقديم ما يمكن أن يساعدهم في تحسين بعض ما قد يتأثر بالتقدم في العمر، وقد تم الاهتمام بتنشيط الذاكرة وتحسين الوظائف والعمليات المعرفية والمهارات الحياتية لهذه الفئة التي تعاني من اضطراب الذاكرة على المستويين الأجنبي والعربي حيث إنهم يمثلون مشكلة نفسية واجتماعية تجذب الاهتمام من قبل المفكرين والباحثين في مجال العلاج النفسي والصحة النفسية.

كما ترجع أهمية هذه الدراسة إلى أن المسنين عموماً يعانون من وجود خلل أو اضطراب في الذاكرة قصيرة المدى وفي عمليات الاستدعاء للذكريات والمعلومات والخبرات السارة وضعف عملية التركيز.

وتكمن أهمية الدراسة في أن هذه الفئة العمرية لم تلق الاهتمام الكافي من قبل الدراسات العربية حتى الآن في حدود إطلاع الباحثة -في ضرورة إخضاعهم للتدريب المعرفي السلوكي لتنشيط الذاكرة العاملة باستخدام الفنيات العلاجية لتنشيط الذاكرة باستخدام نموذج معالجة المعلومات لاستدعاء المعلومات بطريقة التنشيط البصري أو السمعي أو اللفظي، وتحسن الوظائف المعرفية والاستدلالية التي تقوم بإعادة تكوين وبناء المعلومات على نحو جديد يتفق مع متطلبات عمليات التوافق الاجتماعي ومنها التفكير والتخيل وحل المشكلات والإبداع. فالمهارات الحياتية الجديدة تساعد على استيعاب التكنولوجيا وتسهيل الحياة لهم واستيعاب تجاوز الفجوة العلمية والتكنولوجية التي نواجهها.

كما لاحظت الباحثة في حدود علمها عدم وجود برامج عربية اهتمت بتنشيط الذاكرة العاملة لدى المسنين أو تحسين المهارات الحياتية لهم.

الأهمية التطبيقية:

لعل النتائج التي سوف تتوصل إليها الدراسة قد تسهم في وضع برنامج تدريبي معرفي سلوكي لتنشيط الذاكرة العاملة وتحسين بعض الوظائف المعرفية لدى عينة من المسنين باستخدام الفنيات التي تساهم بقدر كبير في معالجة المعلومات والاحتفاظ بها في الذاكرة طويلة المدى. وكذلك تحسين الأداء الوظيفي للحياة لديهم، وكذلك الإعداد برامج تدريبية أخرى لتنمية الجوانب المعرفية السلوكية لتناسب مع خصائص وسمات فئة المسنين وبما يتناسب واحتياجاتهم أيضاً لمساعدتهم على الاندماج الاجتماعي في جميع الأنشطة والفعاليات في المجتمع وتسهيل مهمتهم في أن يكونوا أعضاء فاعلين ومنجزين وأن يعيشوا باستقلالهم. وأن يكون الفرد قادراً على إدارة التفاعل بينه وبين الآخرين في مجتمعه وأن يكون لديه الثقة بالنفس ومساعدته على الارتقاء بقدراته وتحسين مهاراته الحياتية أي مستوى حياته، كما أن البرنامج يفيد المهتمين بفئة المسنين، والقائمين على رعايتهم بالتعرف على بعض الفنيات، والاستراتيجيات التي تسهم في تنشيط الذاكرة العاملة وتحسين المهارات الحياتية لديه.

مصطلحات البحث:

أولاً: فعالية البرنامج التدريبي:

1- الفعالية Effectiveness:

هي القدرة على تحقيق النتيجة المقصودة لمعايير محددة مسبقاً وتعرف إجرائياً بأنها الأثر المرغوب الذي أحدثه البرنامج التدريبي المقترح لتحقيق الأهداف التي وضع من أجلها. (سامية عبد الرحيم، 2011، 96).

2- البرنامج التدريبي The Training Program:

هو البرنامج الذي يسهم في تنشيط الذاكرة العاملة، والذي يستند إلى النظرية السلوكية المعرفية، والذي يتضمن الفنيات التالية "المحاضرة، والحوار، والمناقشة، والحوار الذاتي، والتعديل المعرفي، وإعطاء جرعات معرفية، والدحض والإقناع، والتدريب على حل المشكلات، والواجبات المنزلية، والمقابلة، والتعزيز، وأسلوب الاسترخاء، ولعب الأدوار، والنمذجة، والأسلوب الفكاهي، والأنشطة الترويحية، والتغذية الراجعة، التأمل، والتنفيس الانفعالي، والحوار التديمي. (رشا الخميسي، 2014، 18)، والتدريب المعرفي السلوكي يهدف إلى تحقيق عدة أهداف منها: مساعدة الأفراد على إدراك دور الأحداث السابقة ونتائجها وتأثيرها على السلوك، وتدريب الأفراد على تعديل سلوكهم من خلال أساليب التدخل (Boyle et al, 2006, 316).

وتعرف الباحثة البرنامج التدريبي المقترح بأنه مجموعة خدمات تدريبية إرشادية مباشرة وغير مباشرة، مخططة ومنظمة تؤدي لتوافق الشخص وتنمية معارفه الشخص ومهاراته

الإدراكية وصولاً إلى تنمية الذاكرة العاملة وتحسين مهارات الحياة والسعادة الشخصية والصحة النفسية. وتحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج التدريبي حتى الوصول لتحسين الأداء الوظيفي للحياة لدى المسنين بواسطة مجموعه من الاستراتيجيات والأنشطة والتدريبات التي تقدم من خلال عدد من الجلسات.

ثانياً: الذاكرة العاملة: Working Memory

ويمكن تعريف الذاكرة العاملة إجرائياً على أنها: " عملية ذهنية يتم من خلالها تخزين ومعالجة المعلومات لفترة مؤقتة وجعلها في صورة نشطة من أجل القيام بمتطلبات الأنشطة المعرفية وإكمال المهام العقلية مثل حل المشكلات". (Bawdily; 1996, 5-6; Turner & Engle: 1989, 127)

وهي جهاز تخزين وسيط يسميه علماء السلوك الذاكرة ذات المدى القصير لان لديها قدرة وسيطة منفصلة لتخزين المعلومات. (لندا دافيدوف، 2000: 146). ويطلق عليها الذاكرة العاملة لأنها تقوم بعمليات التكرار وتنظيم المعلومات ونقلها إلى الذاكرة ذات المدى الطويل long term memory كما تسمى بالذاكرة قصيرة المدى short-term working memory وهي ليست فقط لفظ بسيط لكنه يشمل العديد من الاستخدامات وكذلك ليست فقط مكان للتخزين المؤقت للمعلومات فنحن نخطط plan ونخزن elaborate وننظم organize ونحسب compute ونتخيل imagine في الذاكرة قصيرة المدى. (Terry, 2006: 247). وهي نظام محدود السعة قادر على التخزين المؤقت ومعالجة المعلومات المتضمنة داخل أداء المهام المعرفية المعقدة مثل الاستدلال، الفهم، وأنواع أساسية من التعلم. (Baddely & hoch, 2010, 305)

فالذاكرة العاملة تشير إلى وظيفة معرفية تدعم المصادقية لكمية صغيرة من المعلومات على أساس مؤقت أثناء قيامنا بالإجراءات والأنشطة العقلية المستمرة، فهي آليه أساسية تدعم القدرات المعرفية العليا مثل الإدراك وحل المشكلات والذكاء السائل والقدرة على التفكير المنطقي، وقياس التحكم المعرفي، فكبار السن يعانون من تدهور خطى في مرحلة الشيخوخة وتراجع الذاكرة العاملة اللفظية أو التدهور المرتبط بتقدم العمر. وقد أثبتت النتائج أن التدريب المعرفي المكثف لكبار السن يحمي كبار السن من التدهور المعرفي المفاجئ بتقدم العمر ويؤدي للاستقلالية والرفاهية (Forsberg, et al, 2020, 1206-1207)

ثالثاً-المهارات الحياتية: Life Skills

أولاً: مفهوم المهارة:

المهارة هي القدرة على أداء أنواع من المهام بكفاءة عالية بحيث يقوم بها الفرد بالمهمة بسرعة ودقة وإتقان مع اقتصاد في الوقت والجهد. (فتحيه اللولو، عوض قشطه، 2006، 15). وتتضمن المهارة: قيام الفرد بعمل ما بإتقان أكثر وجهد أقل في أقصر وقت ممكن، أي إجراء العمل بدرجة معقولة من السرعة والإتقان. (هدى سعدالدين، 2007، 12)

وترى الباحثة أن المهارة في أبسط تعريفها هي القدرة على عمل شيء ما بإتقان والشخص الماهر هو من يملك المهارة أو يظهرها.

ثانياً: تعريف المهارات الحياتية:

هي مجموعة العمليات، والإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلة أو مواجهة تحدى، أو إدخال تعديلات في مجالات حياته. (سالي المصري، 2013، 24)، وهي قدرة الفرد على التعامل بإيجابية مع مشكلاته الحياتية الشخصية والاجتماعية، وتشمل مهارات التفاعل مع الآخرين، وإدارة الوقت، والاتصال الاجتماعي، وحسن استخدام الموارد، واحترام العمل. (عبد الرحمن وافي، 2010، 22)، وعرفت المؤسسة العالمية للمهارات الحياتية بأنها أنماط سلوك تمكن الفرد من تحمل مسؤوليه بشكل أكبر واكتساب قدره أكبر على مقاومة الضغوط السلبية. (سمر صايمه، 2010، 36)

ترى الباحثة أن مهارات الحياة هي منهاج حياة الفرد في التعامل بإيجابية مع نفسه وبيئته، وقدرته على مواجهة مشكلاته، مع القدرة على إجراء تحسينات في أسلوب ونوعية حياته. والتعريف الإجرائي للمهارات الحياتية يتضمن: قدرة الفرد على أداء بعض المهارات المتعلقة بالحياة اليومية التي تشمل على المهارات الشخصية ومهارات التواصل الاجتماعي والمهارات الانفعالية والمهارات المعرفية ومهارة إدارة الضغوط.

رابعاً: المسنين: Elders:

المسن هو الشخص الذي تجاوز الستين من عمره، ويزداد اعتماده على غيره بازدياد تراجع وظائفه الجسدية والمعرفية والنفسية والاجتماعية، ويختلف هذا تبعاً لشخصية المسن والمعايير الاجتماعية والثقافية السائدة في المجتمع. (كمال بلان، 2009، 21)، حيث تلاحظ منظمة الصحة العالمية WHO: أن معظم دول العالم النامي تقبل بربط تعريف الكهل أو المسن ببلوغ ال عمر 60 عاماً، وبينما يبدوا هذا التعريف مجحفاً إلى حد ما، إلا أنه في كثير من الأحوال يرتبط هذا السن بحصول المرء على استحقاقات المعاش التقاعدي. (أحمد سالم، محمود زكريا، 2013، 97)

إن الشيخوخة أي التقدم في العمر Aging هي مرحلة من مراحل النمو لها مظاهرها البيولوجية والنفسية والاجتماعية. فهي الفترة التي يحدث خلالها ضعف وانحيار في الجسم واضطراب في الوظائف العقلية. ويصبح الفرد أقل كفاءة، وليس له دوراً محددًا، ومنسحب اجتماعياً، وسيئ التوافق، ومنخفض الدافعية، وغير ذلك من المتغيرات. (بشير معمرية، عبد الحميد خزار، 2009، 75-76)، (رشا الخميسي، 2014، 17).

دراسات وبحوث السابقة

أولاً: دراسات تناولت تنشيط الذاكرة العاملة للمسنين:

قام (بليفيلي وبهرر 2012) بدراسة (Belleville & Bherer, 2012) بعنوان: المؤشرات الحيوية لتأثيرات التدريب المعرفي على تنشيط المخ للمسنين الهدف هو تنشيط المخ في مرحلة الشيخوخة وتأثير التدريب المعرفي لديهم وتم استخدام أدوات لقياس الرنين المغناطيسي الوظيفي FMRI وقياس الرسم الظاهري لانبعاث البوزيترون (pet) positron emission tomography وتمت التصوير للمخ وقياس تأثيرات التدريب المعرفي على زيادة أعداد المسنين أو لدى الأشخاص الذين لديهم تدهور معرفي معتدل كلما تقدم السن Mild Cognitive impairment (mci) فالتدريب المعرفي للذاكرة العاملة للمسنين الأصحاء ارتبط بزيادة في حجم المخ Brain volume وسمك القشرة المخية Cortical thickness والكثافة Density والتماسك Coherence للمناطق الهوليه البيضاء white matter tracts، فالنسبة للأشخاص ذوي التدهور المعرفي المعتدل (mci) وجد أن التدريب المعرفي قد زاد من التمثيل المعرفي للمخ ومرونة عمليات التمثيل الغذائي التي تصل إلى المخ من خلال الممرات العصبية brain metabolism وأداء المهام مرتبط أيضاً بتنشيط المخ وكلما زاد التنوع في تنفيذ الأوامر للمسنين كلما ظهر زياده في تنشيط الذاكرة العاملة لديهم . أما (هوماك وآخرون 2012) قاموا بدراسة (Huamac, et al., 2012) بعنوان: أثر عملية التدريب السريع على الذاكرة العاملة لدى المسنين. والتي أشارت إلى أن عملية السرعة في الاستجابة للأوامر المطلوبة تستطيع أن تؤثر على الوظائف المعرفية للمسنين، وعملية التدخل بالسرعة تم إدراكها في هذه الدراسة باستخدام التدريب بالقلم الرصاص والورقة، والتدريب بالكمبيوتر، والمجموعة الضابطة وتكونت العينة من 78 من المسنين البالغين عمرهم من 58- 83 عاماً قد شاركوا في دراسة التدخل بالتدريب السريع لتنشيط الذاكرة العاملة. وبعد خمسة أسابيع من التدريب، كان هناك مكاسب وفوائد للتدريب الحقيقي على اختبارين للسرعة على المجموعتين خلال التدريب. أكدت النتائج على أن الذاكرة العاملة للمسنين ممكن أن تعتمد أكثر على مكون الانتباه ال تنفيذي executive

attention component ودراسة (Kelly, et al., 2014) بعنوان: تأثير التدريب المعرفي والتحفيز العقلي mental stimulation علي الإدراك المعرفي، الأداء الوظيفي للحياة اليومية everyday functioning بالنسبة للمسنين الأصحاء وجهة نظر منهجية وتحليلية والهدف منها معرفه تأثير التدريب علي التحفيز والتنشيط العقلي للمعرفي للمسنين، وأنه يوجد تأثير علي التدريب المعرفي وعلي التحفيز العقلي العام General mental stimulation وعلي الوظائف المعرفية والتوظيف للحياة اليومية لكبار السن رغم وجود تدهور للمعرفة مع تقدم العمر، العينة ثم التدريب 31 شخصا وتم اختبار المشاركين فرديا في الاختبار القبلي، والمهام المطلوب تنفيذها داخل الجلسات هي تكون نفسها بالنسبة لكل المشاركين في المجموعة التجريبية وقد تم فحص تأثير التدريب والتدخلات وقدمت تقييم الذاكرة في الاستدعاء البطيء والاستدعاء الفوري والسريع لان معدل الاحتفاظ يصل إلي نسبة 50% أو 60%، والاهتمام بوظيفة التنفيذ عند كبار السن بالقدرة على أداء الأنشطة الذهنية المعقدة وتعلم اكتساب مهارات القراءة، والاهتمام بتعلم وإتقان أساليب قراءه الكتب المصورة، ومستوى التحسن في عمليات الاحتفاظ والانتباه كأحد المراحل التي تقوم بها الذاكرة في سرعة معالجة وتجهيز المعلومات، وقد توصلت النتائج التحليلية إلي التحكم النشاط الفعال والتدريب المعرفي الذي أظهر تحسنا في الأداء علي المقاييس للوظائف التنفيذية (كالذاكرة العاملة، وسرعة الاستجابة للمهام المطلوب استدعائها، المعالجة) وعلي المقاييس المركبة للوظائف المعرفية، فالتدريب المعرفي أظهر تحسنا علي مقاييس الذاكرة مثل (تذكر الاسم من خلال الوجه Face-name recall التذكر الفوري Immediate recall، الارتباط الزوجي Paired associate، وعلي الوظائف المعرفية الذاتية subjective cognitive function وبعد 8 دراسات تدخلية ومن خلال الدراسة التتبعية، فإن الأداء المعرفي الذاتي والذاكرة العاملة عن طريق التدريب أثناء البرنامج يعد منبأً بقدرة الذاكرة العاملة على القيام بوظائفها المعرفي، ودراسة (Vermeij, et al., 2016) بعنوان تنشيط الفص الجبهي Prefrontal Activation من الممكن أن يبنى بمكاسب أثناء البرنامج التدريبي للذاكرة العاملة علي مجموعات مسنين أصحاء ولكن هناك تدهور معرفي معتدل mild Cognitive impairment، والهدف هو معرفه فعالية البرنامج التدريبي في زيادة تنشيط أداء الفص الجبهي للمسنين، العينة تم التدريب علي 21 من المسنين الأصحاء، 14 من المرضى بالتدهور المعرفي في خلال 5 أسابيع وتم استخدام البرنامج التدريبي واختبار قبلي وبعدي وتطبيق مقياس للذاكرة العاملة ومقياس للزهايمر ومقاس ضغط الدم ومعدل نبضات القلب مع التكيف للذاكرة العاملة إلكترونياً Computerized working memory وهناك منظار التحليل بالأشعة تحت الحمراء وتم تنشيط لحاء الفص الجبهي من الناحية اليمنى واليسرى وذلك من خلال اداء المهام وهي

الرجوع بالذاكرة للوراء او تذكر ما فات واسترجاعه كلاميا وبعد التدريب أظهرت النتائج زيادة في تنشيط أداء الذاكرة للمسنين الأصحاء وفي تحسين أداء الفص الجبهي وأظهر المسنون أداء سلوكي أعلى وتحسنا في عدم التدهور المعرفي المتدرج مع التقدم في العمر وتم اكتشاف الارتباطات العصبية بالمرونة المعرفية للشخص المسن وأظهرت المجموعتين استجابة أعلى وأسرع في تنفيذ الاوامر والمهام المطلوبة. ودراسة (Yero, 2016) بعنوان: الذاكرة، وسرعة المعالجة وتأثيرات التدريب المعرفي علي مخ المسنين، والهدف من هذه الدراسة هو فحص وتوضيح تأثيرات التدخل المعروف باسم (طريقة المهمة الخامسة) The Five task approach, (TFTA)، تكونت العينة من 16 من المسنين أعمارهم 70 عاماً فأكثر وقد تم استبعاد حالات ضعاف النظر وضعاف السمع من المسنين المشاركين كما أن الحالات لم يسبق لهم إجراء أي عمليات جراحية بالمخ A traumatic brain surgery وأيضاً لم يسبق تشخيصهم بالاضطراب العصبي A neurological disorder ومن الأدوات المستخدمة: التقارير الذاتية Self- report، امتحان الحالة العقلية المصغرة Mini mental (mmse) state exam، واختبار الإدراك البصري الحركي الحر The Motor- free visual perception test, (MVPT4)، والتدخل التدريبي للمخ Brain training intervention. والتدخلات المعرفية cognitive intervention والتي تستخدم في عالم السكان المسنين Geriatric population كوسيلة لتقوية المناطق القشرية المرتبطة بالذاكرة والمعالجة البصرية Visual processing وقد أثبتت الدراسة أن التعرض قصير المدى للأنشطة المعرفية Cognitive activities والتدخل العلاجي بتصنيف المناطق المرتبطة بالإدراك البصري Visual perception المثير للصورة الذهنية، ربما يكون له تأثير علي المعرفة العالية للفرد نفسه، والذاكرة المعممة Generalized memory وصحة الإدراك البصري للفرد، فقد أظهرت أنه حتي التدخلات المعرفية الموجزة الموجهة الي المناطق القشرية المرتبطة بالذاكرة والمعالجة البصرية تقوم بالتنشيط للمخ والذاكرة العاملة، وهذا ما تم ملاحظته علي زيادة أداء المشاركين في الوظائف المعرفية العالمية Global cognitive function والتي تشمل المهارات المرتبطة بالوظائف التنفيذية executive functioning والذاكرة العاملة Working memory والمعالجة البصرية Visual processing speed وسرعة المعالجة البصرية Visual processing speed والمعالجة السمعية Auditory processing speed وأيضاً الحالة المعرفية العالمية Global cognitive status وفي النهاية أوضحت النتائج أن المشاركين قد أظهروا في المجموعتين التجريبية والضابطة أنه لا توجد فروق داله إحصائياً بينهم في العمر والحالة التعليمية، وأنه يوجد تأثير إيجابي للتدريب علي الوظائف المعرفية للمسنين وسرعة المعالجة

للعمليات والمعلومات وتنشيط المخ. وفي دراسة (Rosi, et al, 2018) التي أشارت أنه توجد درجة من التباين بين استجابة المسنين لتدريب الذاكرة، حيث استفاد أفراد المجموعة التجريبية أكثر من غيرهم، فقد أثبتت كفاءة الاستراتيجيات في تحسين الذاكرة العاملة لدى كبار السن الأصحاء، وقد شارك (44) من المسنين الأصحاء من (60-83) عاماً في تدريب الذاكرة واستراتيجياته، فقد تم تقييم فوائد تدريب الذاكرة عن طريق مقاييس الذاكرة التي تمارس (التعلم بقائمة الكلمات والمهام غير المتدرب عليها، وقائمة البقالة، كما تم تطبيق مجموعه من المقاييس المعرفية وبطارية اختبارات من أجل تقييم القدرات المعرفية المتبلورة والذكاء السائل والذاكرة قصيرة المدى والذاكرة العاملة وسرعة المعالجة. وأكدت النتائج على كفاءة التدريب المعرفي في تحسين الأداء على مهام الذاكرة العاملة الممارسة وغير الممارسة، وأظهرت أيضاً ارتفاعاً في أداء الذاكرة الأساسي في مهمة تعلم قائمة البقالة وفي مهمة التعلم الترابطي ومؤشرات هامه في سرعة الأداء للذاكرة وسرعة المعالجة رغم تقدم العمر وان كبار السن أصبح لديهم سعه ذاكره أعلى وارتفاع معرفي واضح وثرء معرفي أكثر كفاءه.

ثانياً: دراسات تحسين المهارات الحياتية للمسنين:

دراسة (Hoppes, et al., 2003) بعنوان: تأثيرات البيئة وتقييم الأشخاص الذين لديهم تدهور واضطراب الذاكرة وعته وتأثير المهارات الحياتية لديهم، الهدف من هذه الدراسة هو استخدام التقييم للمهارات الحياتية الاستقلالية Independent living skills لاكتشاف تأثيرات البيئة على الأداء الوظيفي للأفراد الذين لديهم تدهور الذاكرة أي لكبار السن، العينة: تم استخدام 12 من المشاركين (6 ذكور، 6 إناث) من المسنين، الأدوات، تم تطبيق مقياس تقييمي منظم عن المهارات الحياتية الاستقلالية، مقياس تقييمي فردي للأداء الوظيفي الموحد، مقياس الأداء الاجتماعي، مقياس أداء الدور المعرفي، برنامج تدريبي للمهارات الحياتية لكبار السن الذين لديهم تدهور معرفي. وتم تقييم المشاركين في منازلهم وأيضاً مجموعة بها علاج مهني في العيادة، والنتائج أوضحت أن هناك تأثير ودور فعال للبيئة على المسنين واختلف أداء المسنين في المنزل at home عن العيادة Clinic، ووجدت ثلاث تأثيرات على كبار السن لمهاراتهم الحياتية هي 1- إحراز هدفا معرفيا Cognitive score، وتحسين الأنشطة الفعالة Instrumental activities وتحسين التفاعل الاجتماعي Social interaction ومهارات أخرى مثل التطلعات المستقبلية وتحقيق الذات والفعالية في إنجاز المهام المختلفة، وكان أداء كبار السن دال في المنزل أكثر من العيادة، فالقدرة على التكيف الحركي adapt movement للبيئة الغير معتادة unfamiliar environment ممكن أن تظهر مع تدهور الذاكرة عند التقدم

في العمر. ودراسة (Chang, et al, 2008) بعنوان: تحسين أنشطة الحياة اليومية للمسنين المقيمين بدور الرعاية وتهدف هذه الدراسة الى اختبار فاعلية برنامج للرعاية الذاتية وتحديدًا على أنشطة الحياة اليومية (Adel) (Activities of daily living) التي تؤدي في دور الرعاية للأشخاص المسنين في تاوان، وكان الهدف الثانوي هو تحديدًا العلاقة بين أداء أنشطة الحياة اليومية وثلاث مفاهيم للمهارات الحياتية الذاتية وهي الرضا عن الحياة، واحترام الذات ودافع السلوك الصحي. واستخدمت هذه الدراسة التجريبية مجموعتين أحدهما للاختبار القبلي والاخرى للاختبار البعدي والمقيمين في دارين من دور الرعاية في تاوان. تكونت العينة من 42 مشاركاً مسناً منهم 21 للمجموعة التجريبية (ن=21)، (ن=21) للمجموعة الضابطة، حيث تلقى المشاركون في المجموعة التجريبية برنامج تعزيز الكفاءة الذاتية للرعاية الذاتية (SCSEp) Self care، Self-Efficacy Enhancement Programme بينما تلقت المجموعة الضابطة الزيارات الاجتماعية كل أسبوعين زيارة لمدة ستة أسابيع وقدمت قياس مستويات أداء أنشطة الحياة اليومية باستخدام مقياس تقديم الأداء (Tappens Refined ADL). وقد تم قياس مؤشر الرضا عن الحياة للعالم Adams Life Satisfaction Index. كما تم قياس تقدير الذات بمقياس Rosenberg s Self Esteem Scale. وقد أوضحت النتائج أن المسنين الذين تلقوا برنامج تعزيز الكفاءة الذاتية للرعاية الذاتية (SCSEP) قد تحسنت لديهم مهارات أنشطة التغذية وخلع الملابس وعمليات الغسيل والاستحمام وكذلك قضاء الحاجة واحترام الذات والرضا عن الحياة وارتبطت هذه المهارات بشكل إيجابي مع مستويات الأداء لأنشطة الحياة اليومية، بينما لم تظهر ارتباط معنوي لدافع السلوك الصحي. وعموماً فإن برنامج التدريب على المهارات الحياتية يعد نموذجاً للتدخل القائم على نظرية الرعاية للمسنين في تاوان والتي تهدف إلى تحسين الأداء للأنشطة اليومية للمسنين. أما عن دراسة (Mohlman et al, 2010) بعنوان: التدريب المعرفي لتحسين بعض المهارات الحياتية التنفيذية Executive life skills لدى كبار السن، وتهدف إلى تحسين مهارات الحياة لدى المسنين بالتدريب، العينة: تراوح عمر هؤلاء الأفراد 74 عاماً وتم اختبارهم ووجدت لديهم أعراض قلق وضعف في الذاكرة والانتباه نتيجة التقدم في العمر، ومن الأدوات المستخدمة، برنامج تدريبي معرفي سلوكي، برنامج تدريبي لمعرفة التحسن المعرفي ومقياس المهارات الحياتية، واختبارات معرفيه للمسنين والبحث على هؤلاء المتقدمين في العمر وجد أن هناك أعراض مرضية Psychiatric symptoms مع التقدم في العمر في مرحله الشيخوخة هذه ومنها: الضعف المعرفي Cognitive impairments والقلق Anxiety واضطرابات مزاجيه Mood disorders، أما بالنسبة لمرضى الشلل الرعاش Parkinson's disease فيوجد نسبة قليلة منهم داخل العينة، وقد أظهر التدريب المعرفي تحسناً في المهارات

المعرفية Cognitive skills لكل فرد منهم، وبعد إعادة التأهيل rehabilitation للمجموعات والاستراتيجيات العلاجية Strategies therapeutic مثل: أسلوب أفنية الرواية أو القصة novel Approach أظهر المسنين تحسناً في المهارات الحياتية أو المهارات الشخصية والاجتماعية والنظام العام والخاص والتخطيط لأحداثهم المستقبلية أيضاً. ودراسة (Kelly, et al., 2014) بعنوان تأثير التدريب المعرفي والتحفيز الذهني Mental stimulation على المعرفة والوظائف الحياتية اليومية على المسنين الأصحاء فحصت هذه الدراسة تأثير التدريب المعرفي والتحفيز الذهني العام على الإدراك cognitive وعلى الوظائف الحياتية اليومية للمسنين الأكبر سناً بدون معرفة عوامل الضعف المعرفية وقد تم فحص انتقال أو حفظ التأثيرات بالتدخلات المختلفة وتأثير التدريب على مجموعة من الأفراد في أوضاع مختلفة. وتم استخدام 31 فرداً التحكم فيهم وقد اشتملت ايضاً على 1806 من المشاركين في مجموعات التدريب المعرفي و386 فرداً في مجموعات التحفيز الذهني العام. وتم مقارنة الضوابط الفعالة للتدريب المعرفي ونتائج الدراسة تبين أن أفراد العينة أظهروا تحسناً في الأداء على المقاييس الوظيفية التنفيذية للذاكرة العاملة وسرعة العمليات والمقاييس المركبة للوظيفة المعرفية وقد أظهر التدريب المعرفي أداء أفضل على المقاييس الخاصة بالذاكرة مثل (إعادة تذكر الاسم بالوجه Face-name recall والتذكر الفوري immediate recall والارتباط المزدوج Paired associates والوظائف المعرفية الموضوعية. وأظهرت النتائج أن التدريب المعرفي على الوظائف الحياتية اليومية والمهارات الذاتية لها تأثير إيجابي واضح جداً مع استمرار التدريب وبقاءه. ومع 10 جلسات على الأقل وجلسات تتبعه طويلة المدى فإن أداء الذاكرة العاملة والوظائف المعرفية ممكن أن تظهر تحسناً بالتدريب في مجموعات الأفراد بمجالات مختلفة.

كما قام (ريجل 2017) بدراسة Riegle, 2017 بعنوان: التأثيرات للتمرينات الهوائية والحركية على الوظائف المعرفية والبدنية لدى كبار السن الأصحاء تكونت العينة من 8 من المسنين أعمارهم 60 وليس لديهم أمراض مزمنة، والهدف من الدراسة هو تحديد تأثير المحافظة على أو تحسين الوظائف المعرفية والبدنية physical and cognitive function لدى المسنين الأصحاء وتم تقسيمهم لمجموعتين، ومن الأدوات المستخدمة هي مقاييس للوظائف المعرفية والبدنية وبطارية الاختبارات التوسعية الموضوعية لكبار السن Abattery of standard non-invasivestests for older adults، وبطارية الاختبارات المعرفية الدالة the physical vital signs cognitive battery ومقاييس النواتج الأولية البدنية primary outcome measure. وأظهرت النتائج أنه يوجد تأثير دال واضح على تحسين

الوظائف المعرفية والبدنية لكبار السن بعد البرنامج التدريبي المعرفي والتمرينات الهوائية والحركية والرقص أيضاً والتي انعكست على تنظيم ضغط الدم وتحسين معدل ضربات القلب وظهر ذلك في تحسين الانتباه ال معقد complex attention والمرونة المعرفية cognitive flexibility والسعادة النفسية well-being psychological. وتنشيط الذاكرة العاملة working memory composite وأظهرت المجموعتين تنشيطاً معرفياً واضحاً وتغيراً ملحوظاً لنشاط المخ بعد التدريب.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

تؤكد الدراسات السابقة أهمية الدراسة الحالية حيث أنها تقترح برنامجاً تدريبياً لتنشيط الذاكرة العاملة وتحسين المهارات الحياتية لديهم في هذه المرحلة من أواخر العمر، حيث أسفرت نتائجها عن وجود ضعف وتدهور في أداء الذاكرة مع التقدم في العمر بالإضافة أيضاً إلى انخفاض مستوى المهارات الحياتية في مرحلة الشيخوخة

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

يتوقف اختيار الباحثة لمنهج معين دون الآخر على أساس طبيعة مشكلة الدراسة، ونوع البيانات المستخدمة بها، لذا تعتمد الدراسة على المنهج التجريبي، حيث تم استخدام التصميم التجريبي للقياس (القبلي- البعدي- التتبعي) لمجموعتين متكافئتين، الأولى (تجريبية)، والثانية (ضابطة)

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (13) مسناً، (7) مجموعة تجريبية، (6) مجموعة ضابطة والمجموعة التجريبية بها (5 ذكور، 2 إناث) والمجموعة الضابطة بها (5 ذكور، 1 إناث) ممن تراوحت أعمارهم ما بين (60 – 75) ويعانون من ضعف في الذاكرة العاملة ناتج عن تقدمهم في العمر بمتوسط عمري قدره (63.5) عاماً، وانحراف معياري قدره (2.5)، كما قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في عدة متغيرات وهي:

1- متوسط العمر الزمني

2- المستوى الاقتصادي والاجتماعي

3- مستوى الذاكرة العاملة (الجانب اللفظي وغير اللفظي)

4- مستوى المهارات الحياتية

كما روعي غياب أي حالة طبية يمكن أن تسبب تدهوراً معرفياً.

ثالثاً: أدوات البحث: وتتضمن أدوات الدراسة ما يلي:

1-مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، إعداد عبدالعزيز الشخص 2013.

2-مقياس ستانفورد بينيه للذكاء (الصورة الخامسة)، إعداد جال رويد Gale roid 2003 واقتباس وإعداد للغة العربية، محمود أبو النيل، ومحمد طه، وعبد الموجود عبد السميع 2011.

3-مقياس المهارات الحياتية للمسنين إعداد الباحثة.

4-برنامج تنشيط الذاكرة وتحسين المهارات الحياتية إعداد الباحثة.

نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على انه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذاكرة العاملة للمسنين في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم اختبار مان ويتنى Man Whitney Test للعينات المستقلة للمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نتائج الاختبار البعدي، وكانت النتائج على النحو التالي:

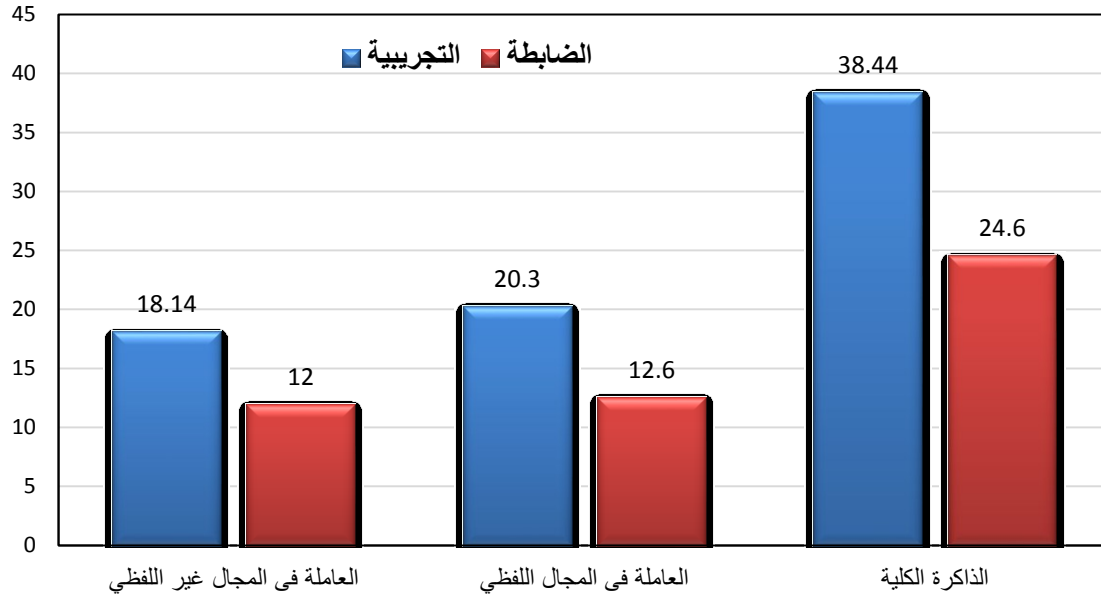
جدول رقم (1): قيم (z) ودلالاتها للفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس بينيه.

مستوى الدلالة	قيمة Z	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعات	الذاكرة
0.01	3.01-	18.14	70.0	10.0	7	التجريبية	الذاكرة العاملة في المجال غير اللفظي
		12.0	21.0	3.50	6	الضابطة	
0.01	2.79-	20.3	73.71	10.53	7	التجريبية	لذاكرة العاملة في المجال اللفظي
		12.6	34.98	5.83	6	الضابطة	
0.05	2.53-	38.44	66.50	9.50	7	التجريبية	الذاكرة الكلية
		24.60	24.50	4.08	6	الضابطة	

ويتضح من الجدول السابق ما يلي :

أن جميع الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين دالة احصائياً، وهذا يعنى وجود فروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس الذاكرة

(الذاكرة العاملة في المجال غير اللفظي، الذاكرة العاملة في المجال اللفظي، الذاكرة الكلية)
كما بالشكل التالي:



شكل رقم (1): يوضح التمثيل البياني في مستوى الذاكرة العاملة (في المجال اللفظي وغير اللفظي) للمسنين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

فقد أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع مكونات الذاكرة العاملة والدرجة الكلية في القياس البعدي وأن اتجاه جميع الفروق كان لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يؤثر علي فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية وتتفق هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة التي هدفت إلي فحص فاعلية برامج تدريبية قائمة على استراتيجيات متنوعة في تنشيط الذاكرة العاملة ومنها (Huamac, et al, 2012, Belleville and Bherer, 2012, ودراسة (Vermeij, et al., 2016)

ويمكن تفسير الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء على اختبار الذاكرة العاملة في ضوء فعالية البرنامج التدريبي الذي خضعت له المجموعة التجريبية وهو برنامج يعتمد على بعض استراتيجيات تنشيط الذاكرة ويتضمن عدداً من الأنشطة والتدريبات التي تسهم في تنشيط الذاكرة العاملة لدى المسنين حيث أسهم البرنامج في تعريف المسنين أفراد المجموعة التجريبية بتعريف الذاكرة العاملة وأهميتها ومكوناتها وأماكنها في الدماغ وأهمية تنشيطها واستخدام استراتيجيات في تطبيق وتنفيذ الجلسات خلال البرنامج وإتاحة الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية للقيام بالممارسة الفعلية للتطبيقات التدريبية من خلال تدوين الملاحظات

وتدوين التساؤلات والنقاط الهامة، وأيضاً الحوار والمناقشة والأنشطة الفردية، مع التدريب المكثف والمنظم القائم على التمثيل اللفظي والبصري للمهام التي توظف قدرات الذاكرة العاملة (اللفظية والبصرية والمكانية) وجميعهما إجراءات أدت لتنشيط كفاءة الذاكرة العاملة فقد افترضت نظرية بافيو pavio أنه من السهل استدعاء أي مفردة من مستودع الذاكرة إذا تم تمثيلها لفظياً وبصرياً. (Park and Sara, 2016, 85)

فقد أكدت دراسة أن من أسباب فاعلية واستراتيجيات التذكر أنها تعرض على المشاركين أن يكون مشاركاً نشطاً في عملية التدريب (نصره محمد، 2008، 225). وقد أثبتت النتائج أن التدريب المعرفي المكثف لكبار السن يحمي كبار السن من التدهور المعرفي المفاجئ بتقدم العمر ويؤدي للاستقلالية والرفاهية. (Forsberg, et al, 2020, 1206-1207)

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

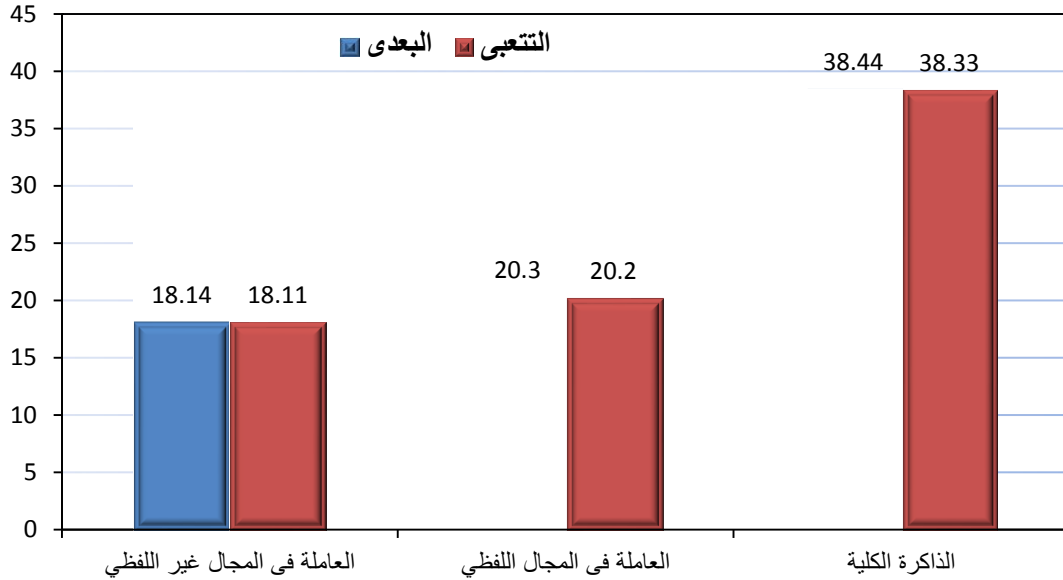
ينص الفرض الثاني على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذاكرة العاملة للمسنين في القياس البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم اختبار ويلكوكسن Wilcoxon Test لدلالة الفروق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس بينيه، وتتلخص النتائج في الجدول التالي:

جدول (2): قيمة (z) ودلالته للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية للمسنين في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس بينيه.

الذاكرة	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
العاملة في المجال غير اللفظي	السالبة	1	2.5	2.5	0.31-	غير دالة
	الموجبة	2	2.25	4.5		
	المحايدة	4				
العاملة في المجال اللفظي	السالبة	1	1.5	1.5	0.00	غير دالة
	الموجبة	1	1.5	1.5		
	المحايدة	5				
الذاكرة الكلية	السالبة	1	1.5	1.5	0.00	غير دالة
	الموجبة	1	1.5	1.5		
	المحايدة	5				

ويتضح من الجدول السابق أن جميع الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين غير دالة احصائياً عند مستوى 1.00، وهذا يعنى وجود عدم وجود فروق بين في القياسين (البعدي) والتتبعي) لدى المجموعة التجريبية على مقياس الذاكرة (الذاكرة العاملة في المجال غير اللفظي، الذاكرة العاملة في المجال اللفظي، الذاكرة الكلية) كما بالشكل التالي:



الشكل رقم (2): يوضح التمثيل البياني في مستوى الذاكرة العاملة (المجال الغير لفظي) – المجال اللفظي) والدرجة الكلية لدي المسنين.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

أظهرت نتائج الفرض الثاني أنه لا توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) في مقياس الذاكرة العاملة للجانب اللفظي والغير لفظي وأن أداء المسنين على الاختبار البعدي كان أفضل من أدائهم على الاختبار القبلي، وأن أدائهم على الاختبار التتبعي مثل البعدي، وهما أفضل من القبلي، وهو ما يشير إلى أن كفاءة وفعالية البرنامج التدريبي كانت مستمرة في القياس التتبعي حتى بعد انقضاء فترة زمنية فاصلة (قدرها شهر ونصف تقريباً) منذ انتهاء البرنامج التدريبي. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج عدة دراسات هدفت إلى تقصى استمرارية أثر البرامج التدريبية التي تستخدم استراتيجيات الذاكرة لتنمية وتحسين الذاكرة العاملة.

ويمكن أيضاً تفسير نتيجة هذا الفرض بأن التدريبات والأنشطة اليومية التي كانت تقدم للمسنين قد ساعدت على احتفاظهم بالاستراتيجيات التي تعلموها أثناء التدريب التي سبقت في جلسات البرنامج، ومن ثم ظهر لديهم ما يعرف باستمرارية فاعلية التدريب وهو ما نتج عنه تحسن أدائهم على القياس التتبعي، كما يمكن أيضاً أن يكون إدراك المسنين لأهمية استراتيجيات الذاكرة الجديدة التي تعلموها أثناء التدريب ومقارنتها بما كانوا يستخدمونه قديماً مما أدى إلى زيادة احتفاظهم واستخدامهم بالاستراتيجيات الجديدة مثل تدوين الملاحظات والواجبات المنزلية ومراجعة وتذكر الجلسات السابقة وغيرها، وهو الأمر الذي انعكس إيجابياً على استمرارية كفاءة الذاكرة العاملة وتنشيطها، وقد عبر المسنين عن هذا الأمر من خلال إجاباتهم على استمارة التقويم النهائية للبرنامج التدريبي وتقويم كل جلسه على حده، حيث اقرروا أنهم أصبحوا مدركين لأهمية استخدام استراتيجيات الذاكرة العاملة.

وفي دراسة عن تدريب الذاكرة العاملة وسرعة المعالجة والاستجابة لدى المسنين الأصحاء، تبين أن الشيخوخة مرتبطة بانخفاض الأداء الجسدي والمعرفي أن التدريب المعرفي والبدني للمسنين أدى إلى تعزيز الوظائف التنفيذية. (Eckardt, et al, 2020, 1)

وفي نتائج دراسة عن فعالية التدريب المعرفي للحفاظ على الأداء المعرفي لكبار السن، أو التخفيف من التدهور المعرفي المرتبط بالشيخوخة، وجد فعالية الذكاء السائل والمعالجة البصرية في التحسن بعد البرنامج التدريبي المعرفي، فالتدخلات المعرفية قد دعمت الوظيفة المعرفية لكبار السن والتي قد يكون لها آثار صحية واجتماعية بعيدة المدى بما فيها منع التقدم نحو الضعف الإدراكي والخرف حيث دعمت منظمة الصحة العالمية للوقاية من التدهور المعرفي والخرف داعمة التدريب المعرفي. فالتدريب المعرفي أثناء الشيخوخة الطبيعية هو منهج تدريبي معرفي شائع للغاية يعتمد على التمرين المتكرر والممارسة الخاضعة للرقابة في التمارين المعرفية المحددة ويؤدي لفوائد للإدراك الكلي ويعتمد على تدريب الدماغ بالأنشطة والتمارين (Lampit, et al, 2020, 1).

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على انه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية للمسنين في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية"

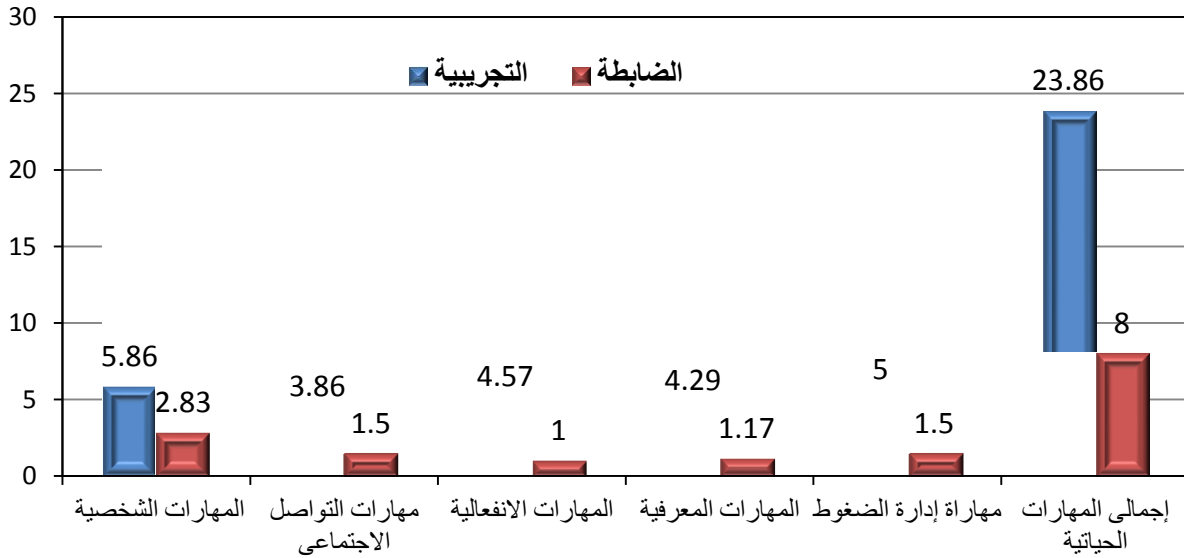
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم اختبار مان ويتنى Man Whitney Test للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نتائج الاختبار البعدي على مقياس المهارات الحياتية للمسنين، وتتلخص النتائج في الجدول التالي:

جدول رقم (3): قيم (z) ودالاتها للفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية

المهارات	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	قيمة Z	مستوى الدلالة
المهارات الشخصية	التجريبية	7	10.00	70.00	5.86	3.07-	0.01
	الضابطة	6	3.50	21.00	2.83		
مهارات التواصل الاجتماعي	التجريبية	7	9.79	68.50	3.86	2.84-	0.01
	الضابطة	6	3.75	22.50	1.50		
المهارات الانفعالية	التجريبية	7	10.00	70.00	4.57	3.10-	0.01
	الضابطة	6	3.50	21.00	1.00		
المهارات المعرفية	التجريبية	7	9.86	69.00	4.29	2.92-	0.01
	الضابطة	6	3.67	22.00	1.17		
مهارة إدارة الضغوط	التجريبية	7	10.00	70.00	5.00	3.08-	0.01
	الضابطة	6	3.50	21.00	1.50		
إجمالي المهارات الحياتية	التجريبية	7	10.0	70.0	23.86	3.021-	0.01
	الضابطة	6	3.5	21.0	8.0		

وكانت النتائج على النحو التالي:

يتضح من الجدول السابق أن جميع الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين دالة احصائياً، وهذا يعنى وجود فروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس المهارات الحياتية (المهارات الشخصية، ومهارات التواصل الاجتماعي، والمهارات الانفعالية، والمهارات المعرفية، ومهارة إدارة الضغوط)، ويتضح من ذلك أن هناك فرق واضح في مستوى المهارات الحياتية للمسنين في المجموعة التجريبية كما بالشكل التالي:



شكل رقم (3): يوضح التمثيل البياني في مستوى المهارات الحياتية في القياس البعدي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة.

مناقشة نتيجة الفرض الثالث:

ترى الباحثة أن الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين دالة احصائياً، وهذا يعنى وجود فروق في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المهارات الحياتية للمسنين، ويتضح من ذلك التحسن الملموس في مستوى المهارات الحياتية للمسنين في القياس البعدي مما يؤكد فاعلية البرنامج المستخدم في التأثير على نسبة المهارات الحياتية للمسنين.

فالجمع بين التمرينات البدنية الهوائية والتدريب المعرفي يحسن الأداء والمهارات العامة للشخص حيث يتم تنفيذ ألعاب اللياقة البدنية وتقوية الادراك أثناء التدريب مما يجعل المشاركين يعيشون بصحة جيدة أكثر حيث للمهمة المزدوجة التي تسمح باللياقة الحركية والبدنية مع الكفاءة المعرفية مما يحسن المهارات الحياتية لدى الافراد. (Torre, et al, 2021, 1)

وان تدريب المشاركين على المهارات الحركية والانشطة الرياضية واستخدام طريقة المهمة المزدوجة والتي تتطلب من المشاركين أداء مهام متعددة في وقت واحد والتي تنمي مهارتهم الشخصية، حيث تم تدريب المسنين على جلسات تدريبية بالمشاركة في الأنشطة العملية والاستفادة من موارد المجتمع ومحاولة الاستمتاع والترفيه عن النفس والتواصل الاجتماعي وتقبل آراء الآخرين ومواجهة الضغوط والمشكلات والازمات ، فتدريب المشاركين على النشاط ثنائي المهام الذي يتم إجراؤه في كل من الظروف البيئية بمستويات آمنة هو استجابة تحفيزية لكبار السن ويتنبأ بمستويات اليه للمهارات الحياتية اليومية لديهم (Anadh, et al, 2021, 170).

نتائج الفرض الرابع:

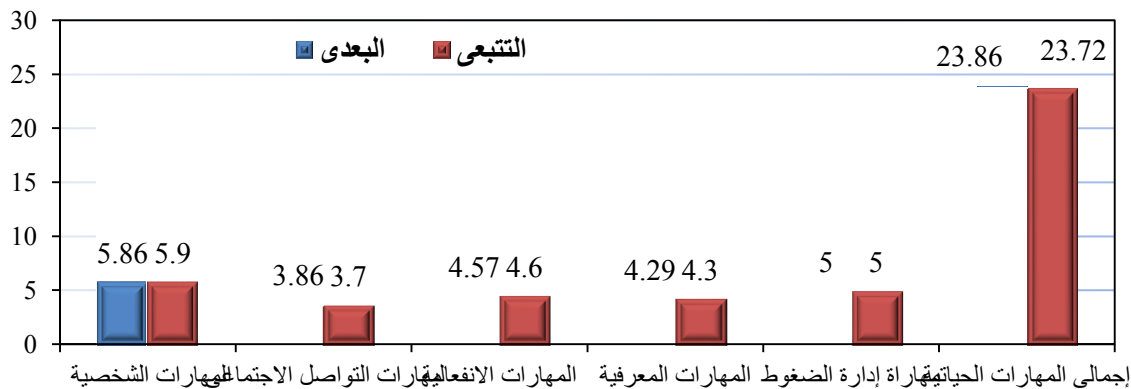
ينص الفرض الرابع على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية للمسنين في القياس البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم اختبار ويلكوكسن Wilcoxon Test للعينات المرتبطة لدلالة الفروق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، وتتلخص النتائج في الجدول التالي:

جدول(4): قيم (z) ودالاتها للفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المهارات الحياتية للمسنين

أبعاد المهارات الحياتية	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة	مستوى الدلالة
المهارات الشخصية	السالبة	1	1.50	1.50	0.00	غير دالة	1.0
	الموجبة	1	1.50	1.50			
	المحايدة	5					
مهارات التواصل الاجتماعي	السالبة	1	2.00	4.00	-0.577	غير دالة	0.564
	الموجبة	1	2.00	2.00			
	المحايدة	5					
المهارات الانفعالية	السالبة	1	1.50	1.50	0.00	غير دالة	1.0
	الموجبة	1	1.50	1.50			
	المحايدة	5					
المهارات المعرفية	السالبة	1	2.50	7.50	0.00	غير دالة	1.0
	الموجبة	1	3.75	7.50			
	المحايدة	5					
مهارة إدارة الضغوط	السالبة	1	2.50	5.00	0.00	غير دالة	1.0
	الموجبة	1	2.50	5.00			
	المحايدة	5					
إجمالي المهارات الحياتية	السالبة	3	4.0	12.0	-0.41	غير دالة	0.620
	الموجبة	4	4.0	16.0			
	المحايدة	0.0					

ويتضح من الجدول السابق أن جميع الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين غير دالة إحصائياً، وهذا يعنى عدم وجود فروق بين القياسين (البعدي والتتبعي) للمجموعة التجريبية على مقياس المهارات الحياتية في الأبعاد وهي (المهارات الشخصية، ومهارات التواصل الاجتماعي، والمهارات الانفعالية، والمهارات المعرفية، ومهارة إدارة الضغوط)، والدرجة الكلية وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الرابع.



الشكل رقم (4): يوضح التمثيل البياني في مستوى المهارات الحياتية (الأبعاد - الدرجة الكلية) لدى المسنين.

تفسير نتائج الفرض الرابع :

ترى الباحثة أن التدريب الذي تعرض له المسنين أفراد المجموعة التجريبية استمرار أثره في القياس التتبعي وترجع فاعليته إلى الأنشطة والتدريبات المتنوعة أثناء الجلسات والمحبة لدى المسنين والتطبيقات المتعددة التي تشمل الأنشطة الفردية التي تنمي القدرات والمهارات الفردية وتنمية مهارة الاستقلالية لدى المسنين، وكذلك الأنشطة الجماعية التي تؤدي لتنمية روح التعاون والمشاركة والعمل بروح الفريق وتنمية مهارة التواصل الاجتماعي لدى المسنين.

كما أن إتباع أسلوب المناقشة والحوار يساعد على تحسين المهارات الحياتية اليومية وتشجيع المسنين على الاستقلالية في التفكير والابتعاد عن أساليب التعامل غير السوية مع الآخرين وعدم العناد والاعتماد على النفس في إدارة الشؤون الخاصة بالفرد نفسه وأن يتفهم المسن طبيعة مرحلة الشيخوخة وعلى المهارات التي يمكن أن يمتلكها ويحافظ عليها ويحسنها في هذه المرحلة.

كما ترجع الباحثة النتيجة الإيجابية إلى فاعلية الفنيات والأدوات المستخدمة في جلسات البرنامج التدريبية مثل المحاضرة والحوار والمناقشة وتوجيها لتساؤلات وتدوين الملاحظات، والمكافآت المادية والمعنوية وكلمات الثناء والمدح والتشجيع والجوائز المادية بالإضافة إلى التغذية المرتدة كأحد الأساليب الفعالة في التحضير داخل الجلسات والتوصيات المقترحات ومعرفة نقاط الضعف والقوة داخل كل جلسة لتفادي الوقوع فيها في الجلسات التالية وممارسة نشاط الواجب المنزلي الذي يساعد على التذكر والمتابعة وتحسين مهاراتهم الحياتية.

فالمهارات الحياتية هي مهارات ممكن ان تكون مكتسبة ومتطورة ويتم فقدانها بالتقدم بالعمر ويتم المحافظة على هذه المهارات الحياتية وتحسينها عن طريق التدريبات المعرفية والعملية فجماعات كبار السن اظهروا تحسنا ومستويات عالية على مقياس المهارات الحياتية بعد التدريب فقد يكتسب المسن خبرة تقلل من تدهور مهارته وأدائه مع مرور الوقت (Oecd, 2005, 48-47)

كما تم تدريبهم على الاشتراك مع المعالج ووضع أهداف الجلسات التدريبية وجدول أعمال كل جلسة وتدوين الملاحظات والجمع المنظم للأدلة وتفحص المسترشد لكل جوانب الجلسات مما يساعده على تحسين مهارة التواصل الاجتماعي وإدارة مواجهة الضغوط والتعامل مع الآخرين والتفكير وطرح الأسئلة وتقويم أفكاره المختلفة بموضوعيه. (محمد أبوليله، هنادى عرفات، 2020، 163).

وتلخص الباحثة النتائج فيما يلي :

ثبوت فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية في تنشيط الذاكرة العاملة وتحسين بعض المهارات الحياتية لدى عينة الدراسة من المسنين.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية تقدم الباحثة بعض التوصيات التالية:

- 1- الاستفادة من نتائج الدراسة في تنشيط الذاكرة العاملة وتحسين المهارات الحياتية لدى المسنين، وإتباع طريقة التدريب واستخدام استراتيجيات التدريب والفنيات التي تؤثر على نشاط المخ والذاكرة والمهارات اليومية.
- 2- تنظيم دورات إرشادية وتدريبية للمسنين تهدف إلى تبصيرهم بأهم الأساليب والاستراتيجيات التي يمكن أن تسهم في تنشيط الذاكرة العاملة وتحسين المهارات الحياتية لديهم وتدريبهم على ممارستها.
- 3- إنشاء مراكز متخصصة للتدريب والإرشاد للمسنين في مختلف محافظات الجمهورية تعنى بتقديم الخدمات الإرشادية للمسنين وإعداد كوادر مؤهلة لذلك.
- 4- العمل على توفير المزيد من الأندية الترفيهية، والمؤسسات الاجتماعية الخاصة بكبار السن، تقدم من خلالها البرامج والدورات التدريبية التي تهدف إلى تنشيط الذاكرة والعمليات المعرفية الأخرى لديهم.
- 5- أن تهتم دور المسنين بجلب المتخصصين لتقديم البرامج والدورات التدريبية المختلفة التي تهدف إلى تنشيط المخ، وتحسين الذاكرة والأداء المعرفي وبعض المهارات الحياتية لدى المسنين المقيمين بها.
- 6- أن تسعى المؤسسات الاجتماعية المختلفة إلى تقديم البرامج والدورات التدريبية التي تهدف إلى تنشيط الذاكرة العاملة وتحسين بعض المهارات الحياتية لدى من هم في منتصف العمر والمسنون العاملين بها.

بحوث ودراسات مقترحة:

- 1- دراسة مدى فعالية برنامج لتنشيط الذاكرة العاملة باستخدام الحاسب الآلي أو التابلت لدى عينة من المسنين والمسنات.
- 2- إعداد برامج لتحسين الذاكرة العاملة لدى المسنين تتضمن التدريب على استخدام خرائط المخ، أو ممارسة الأنشطة الرياضية والتمارين الهوائية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أحمد سعيد سالم، محمود شريف زكريا (2013): الخدمات المكتبية المقدمة لذوي الاحتياجات الخاصة، قائمة مصطلحات وتعريفات، الاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات، سلسلة ترجمة معايير الأخلاق (ط1).
- بشير معمريّة، عبد الحميد خزار (2009): الاضطرابات الجسمية والنفسية لدى المسنين، المقيمين بدار العجزة بمدينة باتانة-الجزائر، مجلة شبكة العلوم النفسية والعربية، العدد 23.
- حسين على فايد (2005): علم النفس الإكلينيكي البحث والممارسة، القاهرة مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
- رشا أحمد الخميسي (2014): جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينه من المسنين وفاعلية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة، رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة المنصورة.
- سالي محمود المصري (2013): القلق لدى كبار السن في قطاع غزة وعلاقته بمهارات الحياة وبعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- سامية عبد الرحيم (2011): فاعلية برنامج سلوكي في تنمية بعض مهارات السلوك التكيفي للأطفال المعوقين عقلياً القابلين للتعليم، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27.
- سمر صايمة (2010): المهارات الحياتية المتضمنة في منهاج اللغة العربية للصف الثالث الأساسي ومدى ممارستها لدى تلاميذ مدارس وكالة الغوث الدولية رسالة ماجستير (غير منشوره)، الجامعة الإسلامية، غزة.
- سناء محمد سليمان (2008): مرحلة الشيخوخة وحياة المسنين بين الآمال والآلام. القاهرة، عالم الكتب.
- عبد الرحمن قاسم (2002): فاعلية برنامج تروحي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفس حركية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً والقابلين للتعليم. <http://www.ed-uni.net/showthread/ed/18999.php>
- عبد الرحمن وافى (2010): المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى المرحلة الثانوية في قطاع غزة، رسالة ماجستير (غير منشوره)، الجامعة الإسلامية، غزة.
- عواطف حسين صالح (2012): قياس الشخصية بين النظرية والتطبيق، مكتبة دار الكتاب الحديث الطبعة الأولى، القاهرة.
- فتحيه اللولو، عوض قشطه (2006) : مستوي المهارات الحياتية لدي الطلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزه ، مجله المناهج وطرق التدريس ، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس .
- كمال يوسف بلان (2009) : دراسة مقارنة لسمة القلق بين المسنين المقيمين في دور الرعاية او مع أسرهم (دراسة ميدانية لدى عينه من المسنين في محافظات دمشق وريفها وحمص واللاذقية ، مجلة دمشق - المجلد 25 - العدد (1 + 2) .
- لندا دافيدوف (2000): الذاكرة - الإدراك - الوعي ترجمة الفونس جرام، ومراجعة فؤاد أبو حطب، القاهرة الدار الدولية للاستثمارات الثقافية.
- محمد حسن أبو رحمة وحسين أبوليله وهنادي عرفات (2020): استخدام المرشدين التربويين لفنيات العلاج السلوكي المعرفي (cbt) في مدارس محافظات فلسطين الجنوبية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (28)، 7، 154-178.
- نصره محمد جلجل (2008): أثر التفاعل بين مستويات ما وراء المعرفة وأساليب التعلم على التحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية، المجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية، (9)، مجلد 18، عدد58.
- هدى سعدالدين (2007): المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومدى اكتساب الطالبة لها، رسالة ماجستير غير منشوره-الجامعة الإسلامية-غزة.
- يمينة خلادي (2012): درجة الاتصال النفسي بين المسنين وأفراد أسرته كما يدركها المسن وعلاقتها بتوافقه النفسي الاجتماعي -مقاربة تحليلية نظرية للتراث النظري حول الشيخوخة -مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد التاسع، الجزء الأول، جامعة ورقلة (الجزائر).

ثانياً المراجع الأجنبية:

- Anandh, S, VaradhArajulu, Alate, M. M. and Mane, D, A, (2021) Effect of dual task training on balance and gait over regular and diversified land surfaces in independent elderly , international journal of current research and review , 13 (1) 165-168. Doi: <http://dx.doi.org/10.31782/ijcrr.13113>
- Baddeley, A. and Hitch, G. (2010) Working memory. Scholar pedia, 5 (2) 3015. doi:10.4249/scholarpedia.3015
- Baddeley. A. (1996): The fractionation of Working Memory. Bristol University. Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.93, 13468-13472.doi:10.1073/pnas.93.24.13468.

- Belleville, S. and Bherer, I. (2012)** Biomarkers of cognitive training Effects in aging. *Current Geriatric Gerontology Rep.* 1: 104 -110. DOI.10.1007/s 13670-012-0014-5.
- Boyle, S.; Hull, G.; Mather, J.; Smith, L. and Farley, O. (2006)** Direct practice in social work, Boston, New York, MA: Pearson Education, INC. PhD thesis. Library and Archives Canada
- Chang, S.-H., Wung, S.-F. In addition, Crogan, N. L. (2008).** Improving activities of daily living for nursing home elder persons in Taiwan. *Nursing research*, 57(3), 191-198.
- Donlan, J. (2000):** Working Memory. *Journal of American Psychology.* 12 (1): 645 - 655.
- Eckardt, N, Brawn, C and Kibele, A (2020)** Instability resistance training improves working memory, processing speed and response inhibition in healthy older adults: double-blinded randomized controlled trial. <http://doi.org/10.1038/>
- Forsberg, A., Fellman, D., Laine, M., Johnson, W. and Logie, R. H. (2020)** Strategy mediation in working memory training in younger and older adults, doi: 10.1177/1117470218209151071 *quarterly journal of experimental psychology*, 73, (8), 1206-1226.
- Hoppes, S., Davis, L. A., & Thompson, D. (2003).** Environmental effects on the assessment of people with dementia: a pilot study. *American Journal of Occupational Therapy.* 57(4): 396-402.
- Huamac, P., Jing, w., Dahua, w. and Yue, G. (2012)** the impact of processing speed training on working memory in old adults. *Journal of adult development*, 19 (3):150-157.
- Kawagoe, T.; Suzuki, M.; Nishiguchi, S.; Abe, N.; Otsuka, Y.; Nakai, R.; Yamada, M.; Yoshikawa, S. & Sekiyama, K.(2015):** Brain activation during visual working memory correlates with behavioral mobility performance in older adults. Original Research, *Frontiers in Aging Neuro Science.* 7 (186): 1-9.
- Kelly, M. E, Loughrey, D. Lawlor, B. A, Robertson, I. h., Walsh, C., & Brennan, S (2014):** The Impact of cognitive training and mental stimulation on cognitive and every day every day functioning of healthy older Adults: asystematic –review and Meta –analysis. 15: 28-43
- Lampit, A, Gavelin, H, M, Sabates, J, Launder, N, H, Hillock, H, Finke, C, Krohn, S and Peters, G, (2020)** Computerized cognitive training in cognitively analysis, <http://doi.org/10.1101/2020.10.07.20208306>.
- Logie, R.H & Gilhooly, K.J. (2005):** Working memory and thinking. Taylor&francise-library.
- Mohlman, J, Reel, D. H. chazin, Dong, D, Georgescu, B, Tiu, T and Dobkin, R. D.(2010)** A novel Approach to treating Anxiety and Enhancing executive skills in an olderadult with Parkinson,s Dise. *Clinical Case Studies Sage.* 9 (1): 74-90. doi: 10.1177/111534 65010 935/305.<http://ccs.sagepub.com>
- Organization for Economic Co-operation and Development (OECD) (2005):** Learning a living. First results of the adult literacy and life skills survey: Paris. *Statistics Canada Catalogue.*89-603.
- Park, D. And Sara, F. (2016).** Theories of memory and aging: A look at the past and a glimpse of the future. *The Journals of Gerontology Series, Psychological Sciences and Social Sciences.* 82-90. <http://www.doi-10.1093/geron b\gbw066>.

Riegle, K. (2017): The effect of interactional poi and tai chi on physical and cognitive functioning healthy older adults, a thesis submitted fulfillment of the requirement for the degree of doctor of philosophy, 1-94, the University of Auckland.

Rosi, A., Signore, F. D., Cancelli, E., Allegri, n., Bottiroli, S., Vecchi, T. and Cavallinig, E. (2018) the effect of strategic memory training in older adults: who benefits most? Doi. 10.1017/s1041610217002691.international psychogeriatric. Association, 30 (8), 1235-1242.

Terry, S.W. (2006): Learning and Memory. Basic principles. Processes and Procedures. United States of America.

Torry, M. M; Langeard, A; Hugues, N; Laurin, J. and Temprado, J. J. (2021) Comparison of three physical – cognitive training programs in healthy older adults:a study protocol for a mono centric randomized trial. Brain sci,11,66,1-17.http://doi.org/10.3390/brainsci11010066.

Turner, M. L.,and Engle, R. W. (1989): Is working memory capacity task dependent? Journal of Memory and Language. (28): 127-154.

Vermij, A, Kessels. R., Heskamp, I. Simons E, Dautzenberg, P. and Claassen (2016) Prefrontal activation may predict working – memory training gain in normal aging and mild cognitive impairment. Brain Imaging and Behavior Study.11 (1): 141-154. DoI.10.1007/S11682-016-9508-7.

Yero, A. (2016) Memory, Processing speed, and the effects of cognitive exercise on the aging brain, a thesis submitted of Master of Science, florida international university, Miami, Florida. 1-112.

Summary:

The current study seeks to prepare a training program aimed at activating working memory and improving some life skills for the elderly who suffer from weakness (deficiencies) in working memory resulting from their advancing age on a sample of elderly people ranging in age from 60-80, numbering 13, and the current study is concerned with one of the changes that It may occur in the mental aspect of the elderly and also in the practice of daily life activities. With age, poor working memory performance occurs for the elderly. There are different strategies and multiple techniques such as cognitive techniques and behavioral techniques. Behavioral strategies such as relaxation exercises and locating fixed places to put things. Cognitive strategies such as cognitive reconstruction of beliefs and common negative stereotypes about the elderly, attention, activating the two lobes of the brain, mental listening, mental imagery, and organizing with the use of reinforcement techniques and brainstorming by discussion, dialogue, and asking questions, physical and moral reinforcements and problem-solving strategy, the results of which showed the effectiveness of the training program in activating memory. Working and improving some of the daily life skills of the elderly.