

النشاط البدني الرياضي وفعاليتته في التخفيف من ضغوط أحداث الحياة وفي تحقيق التوافق النفسي
وجودة الحياة لدى كبار السن

**Sports physical activity and its effectiveness in relieving stress from
life events and ensuring psychological compatibility and quality of life
for the elderly**

إيمان قاسمي^{1*}

¹ جامعة البليدة 02 (الجزائر)، imanegasmi92@gmail.com

Imane Gasmi^{1*}

¹ University of Blida 02 (Algeria).

تاريخ النشر: 2023/04/30

تاريخ القبول: 3202/04/15

تاريخ الاستلام: 2023/01/23

ملخص:

نهدف من خلال دراستنا إلى إبراز أهم الأسباب التي تدفعنا لدراسة كبار السن ورعايتهم في المجتمع الجزائري، كما نشير إلى العلاقة التي تربط بين الضغوط النفسية ومرحلة كبر السن، مع عرض أهم ما يميز التوافق النفسي لدى كبار السن و أهم المؤشرات التي تدل على الشيخوخة الناجحة التي تتمتع بمعالم جودة الحياة العالية، وفي ظل ما سبق نوضح أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي كوعي وثقافة صحية تخفف من عبئ مشكلات مرحلة كبر السن وتجعل منهم شخصية مطمئنة انفعاليا متوازنة ومتوافقة نفسيا واجتماعيا، وتمتع برفاهية عيش ووجود أمثل بين أفراد المجتمع.
الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي، الضغط النفسي، التوافق النفسي، جودة الحياة، كبر السن.

Abstract:

We aim to From during our research to highlight the most common reasons important factors that motivate us to study and care for the elderly in Algerian society, in addition to emphasizing the relationship between psychological stress and the stage of old age, We also clarify the most important characteristics of psychological compatibility in the elderly and present the most important indications of successful aging who enjoy high quality of life, and in light of the above, we clarify and underline the role and importance of physical exercise as a healthy awareness and culture that reduces the burden of older stage problems and makes him reassuring, emotionally balanced and psychologically and socially compatible, and appreciates the luxury of living and to be among the members of his community.

Keywords: Sports physical activity, stress, Psychological compatibility, quality of life, old age.

* إيمان قاسمي.

1- مقدمة:

تعد مرحلة كبر السن مرحلة عمرية لها خصائصها ومفردتها بمشاكلها، تتشعب بها معاناة المسنين بدنيا وأسريرا واجتماعيا، وتتدنى قدراتهم الأساسية في العمل ومقاومة الأمراض، فالعديد من الدول المتقدمة لا تعترف بحد معين بوصفه حدا للعطاء والإبداع والمشاركة في بناء المجتمع، فكبار السن جزء أساسي من المجتمع فهم إذا كانوا قد تركوا الحياة العملية، فإن هذا لا يعد دليلا على عجزهم، فالخبرة والحكمة اللتان يحصلون عليهما خلال العمل الطويل تجعلان لمشورتهم نقلا يعتد به.

وعلى غرار هذا تم التطرق لهذه الفئة العمرية الأساسية في المجتمع كموضوع بحث، بحيث نجد لدى كبار السن حنكة تتمثل في القدرة المعرفية لمواجهة مشكلات الحياة، إذ أن كبر السن مر عليه مجموعة من الأزمات والصدمات النفسية من بينها نجد الضغوط النفسية، بحيث تعد الضغوط النفسية عامل مؤثر في حياة كل فرد، ونظرا لتفاقم متطلبات الحياة حتى يعيش الفرد في راحة واطمئنان، عليه تلبية مجموعة من حاجيات الحياة الراهنة، وعليه كلما واجه كبير السن الضغوط التي تواجهه في حياته اليومية وكانت هذه الضغوط تفوق قدراته كلما كان ذلك تهديد ينبئ بخطر صحته النفسية والجسدية، فمن الأعراض السلبية للضغوط النفسية نجد تأثيرها السلبي على هيكله الجانب الجسدي فسيولوجيا وعصبيا وغيرها، فمن الضروري ومن السلامة الصحية هي التوجه لحل المشكلات التي تعترض حياة المسن، فمن بين أهم السلوكيات الصحية التي قد ينتجها لها كبير السن لتفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عن مواجهة الضغوط التي تعترض يوميات حياته هو ممارسته للسلوك الرياضي، بحيث يعد النشاط الرياضي والبدني عملية رسكلة المشاعر والانفعالات لصالح كبير السن، بحيث يخلق لدى كبير جو ترفيهي ينفس من خلاله ما يعيق راحة باله، ومن ثمة تحقيق توازنه النفسي وتجاوز مخلفات الضغوط التي تعرقل مجال صفوة مزاجه وقد تنهك قدراته العقلية والجسدية كذلك، وهذا ما قد يعكس على توافقه النفسي الذي بدوره يعد الأمن والسلام الداخلي الذي يجعل من كبر السن ذو شخصية متوازنة ومتوافقة تتسم بكاملية الشخصية السوية، كما يمكن أن يؤثر توافق المسن نفسيا على نوعية حياته وجودتها، بحيث نجد جودة الحياة من بين أهم النقاط التي يسعى علم النفس لتفعيلها وتحقيقها بين أفراد المجتمع، وكذلك لدى المرء في حد ذاته، لنصل في الأخير إلى معاش نفسي سوي متوازن، وبالتالي تمتع الفرد بشخصية (البين الشخصية/البين اجتماعية) متوازنة متوافقة ومتطلبات الحياة التي يعيشها الفرد في مجتمعه، أي أن جودة الحياة وما تحمله من أبعاد ومظاهر في تحقيق الصحة النفسية والتوازن النفسي لدى الأفراد عامة وكبار السن خاصة ضمن مجتمعاتهم، يعد من المواضيع الجد الحساسة نظرا لانعكاسها على صحتهم وعلى مردودية المجتمع من خلال مقوماته في شتى مجالات الحياة،

وعليه جاءت ورقة بحثنا والذي لا تقل أهميته عن مواضيع أخرى، والذي تمحور حول النشاط البدني وفعاليتها في التخفيف من ضغوط أحداث الحياة الضاغطة وفي تحقيق التوافق النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن، وفي ظل ذلك نطرح مشكلتنا البحثية في التساؤلات التالية: فيما تتمثل أهمية دراسة كبار السن؟ ما هي علاقة كبار السن بالضغوط النفسية؟ ما المقصود بجودة الحياة لدى كبار السن؟ فيما يتمثل التوافق النفسي لدى كبار السن؟ وكيف يمكن للنشاط الرياضي أن يساهم في القضاء على مشكلات الشيخوخة ومعالجتها؟

1.1 أهداف الدراسة:

- التعرف على مفاهيم البحث.
- الإشارة لأهم الأسباب التي تجعل دراسة كبار السن ورعايتهم من الأمور المهمة في المجتمع الجزائري.
- عرض أهم ما يميز العلاقة بين كبار السن والضغوط النفسية.
- الإلمام بماهية التوافق النفسي لدى كبار السن.
- التطرق لأبرز الأبعاد المكونة لجودة حياة كبار السن.
- التعرف على دور النشاط الرياضي والبدني وأهميته في التقليل من المشاكل التي تواجه كبار السن.

2.1 أهمية الدراسة:

تعد أهمية دراستنا من خلال تناولنا دور ممارسة النشاط الرياضي والبدني لدى كبار السن من بين أهم المواضيع التي يجب أن تفعل، بحكم أن نسبة كبار السن في تزايد وكذلك أنهم فئة لا تقل أهميتها على ما سبقهم من عمر زمني، كما أن لهؤلاء مجموعة من المشاكل التي تواجههم في حياتهم اليومية وينتج عن جراء مجموعة من الاضطرابات النفسية من بينها الضغوط النفسية بحيث تعد عامل تهديد يخل بتوازن المسن نفسيا وجسديا، وهذا مالا يحقق لهم رفاهية الوجود البشري الكريم بين أفراد جنسهم، ونظرا لذلك جاءت ورقتنا البحثية لعرض ما يميز هذه الفئة العمرية وكيف نلبي حاجياتها النفسية التي تحقق اطمئنانها النفسي وتمتعها بجسد سليم وصحي .

2. تحديد مفاهيم الدراسة

1.2 النشاط البدني الرياضي:

عرفه تشارلز بيوكر (Bucher T) بأنه نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب (بومعراف نسيم، 2014، ص131).

ومن خلال ما سبق نستنتج أن النشاط البدني الرياضي هو نشاط منظم تحكمه قواعد واضحة حتى لا يكون سلوك هيجي وفوضوي يضر بصاحبه، وعليه فالنشاط الرياضي هو سلوك صحي يتجه له الأفراد عامة وكبار السن خاصة لرفع من مستوى قدراتهم الجسمية للتغلب على أعراض الشيخوخة السلبية.

2.2 الضغط النفسي:

إن الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية (الرواشدة شهرزاد، 2006). ومن خلال ذلك يمكن الإشارة إلى أن الضغط النفسي هو نتيجة مثيرات داخلية من ذات الفرد أو خارجية بمعنى من وسط أو المحيط الذي يعيش فيه، ويحدث الضغط النفسي لما تفوق موارد شخصية الفرد قدرة تحمل وتحقيق متطلبات الموقف الضاغطة.

3.2 التوافق النفسي:

يعتبر التوافق النفسي مفهوم لصيق جدا بمفهوم الشخصية السوية فمظاهر وسمات الشخصية السوية ترتبط ارتباطا وثيقا بهذا المفهوم كما أن تحقيق التوافق هو هدف كل إنسان، وهو غاية كل العاملين في حقل

الصحة النفسية، ويشير مفهوم التوافق إلى وجود علاقة منسجمة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، وتلبية معظم المطالب البيولوجية والاجتماعية، والتي يكون الفرد مطالباً بتلبيتها، وعلى ذلك بالتوافق يشمل كل التباينات والتغيرات في السلوك، والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إصدار العلاقة المنسجمة مع البيئة، ويعتبر التوافق من المفاهيم الأساسية والركائز المهمة في علم النفس، ويعرف بأنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته (المشابقة محمد أحمد، 2018، ص 95-96).

ومن خلال ما تم إدراجه في تعريف التوافق النفسي نستنتج أن التوافق النفسي هو مفهوم صحي مُفعل في تيار ومجال الصحة النفسية، بحيث أنه كلما توفر لدى الفرد كلما كان سوياً ومتوافقاً مع نفسه ومع من حوله من بني أفراد مجتمعه.

4.2 جودة الحياة:

جودة الحياة هو ذلك المفهوم الذي يهدف إلى تقييم مدى قدرة الفرد على التكيف مع مجالات الحياة المختلفة (الحالة الصحية، الصحة النفسية، و التفاعل الاجتماعي) و التي تتفاعل فيما بينها بشكل متكامل، حيث يكون هذا التقييم ذاتي يعتمد على إدراكات الفرد حول هذه المجالات، أو تقييم عام تقوم به هيئات مختصة لوضع سياسات منهجية لتحسين حياة الفرد (بهلول سارة أشواق، 2009، ص 51).

أي أن جودة الحياة وما تحمله من أبعاد ومظاهر في تحقيق الصحة النفسية والتوازن النفسي لدى الأفراد عامة وكبار السن خاصة ضمن مجتمعاتهم، يعد من المواضيع الجد الحساسة نظراً لانعكاسها على صحتهم وعلى مردودية المجتمع من خلال مقوماته في شتى مجالات الحياة، وذلك حسب إدراك الأفراد وتقييمهم لجودة حياتهم.

5.2 كبر السن:

عملية الشيخوخة هي حقيقة بيولوجية لها طريقتها المعينة في الحدوث خارج نطاق التحكم البشري، وبالطبع يختلف تعريفها من مجتمع لآخر، ففي الدول المتقدمة يعتبر العمر مؤشراً للشيخوخة، حيث إن 60-65 عاماً هو عمر التقاعد وبداية الشيخوخة، وفي عدة مناطق أخرى لا يؤخذ العمر بعين الاعتبار لتحديد شيخوخة الشخص، فهناك عوامل أخرى تحدد سن التقاعد مثل: القدرة على أداء الأعمال الموكلة إليهم، أي أن الشيخوخة تبدأ عند عدم قدرة الشخص على المشاركة بشكل فعال في المجتمع (Mckellar, 1998).

إذ أن كبر السن هو من تقدم به العمر حتى أصبح عجوزاً، أو من يعتبر المجتمع أنه قد أقبل على عقوده الأخيرة. ويمكن اعتبار الأفراد كبار في السن بسبب بعض التغيرات التي تطرأ على أنشطتهم أو أدوارهم الاجتماعية، بينما وافقت معظم دول العالم المتقدم على أن يكون العمر الزمني 65 سنة هو بداية مرحلة "الكهولة" أو "المسنين" (Stenholm et al, 2015).

من خلال ما سبق ذكره يمكننا القول أن مرحلة كبر السن هي مرحلة عمرية بيولوجية لا يتحكم فيها البشر، ولها خصائص ومحددات تضبطها كما أن لديها ما يميزها عن باقي المراحل العمرية التي سبقتها.

3. أسباب الاهتمام بدراسة ورعاية كبار السن في المجتمع الجزائري

وكان من أهم الأسباب والدوافع التي أدت إلى تزايد الاهتمام بمرحلة كبار السن والتقدم في العمر بوجه عام في الآونة الأخيرة على المستوى العالمي، ما يأتي:

1- تزايد نسبة كبار السن في كل من المجتمعات المتقدمة والنامية بشكل واضح، وذلك نتيجة التغير في نسب المواليد والوفيات، وارتفاع مستوى الصحة العلاجية والوقائية بوجه عام.

وقد تغير البناء العمري للسكان (حتى في أكثر الدول تقدما) من الشكل الهرمي إلى الشكل الجرسى، وذلك بعد أن انخفضت نسب الوفيات على المستوى العالمي، وتغير التوزيع السكاني من الإحلال غير الفعال "Replacement Inefficient" (حيث الارتفاع في المواليد والارتفاع في الوفيات) إلى الإحلال الفعال "Efficient Replacement" (حيث انخفاض المواليد وانخفاض الوفيات)، وترتب على انخفاض في المواليد، وكذلك في الوفيات زيادة عمر الفرد، وبالتالي زيادة عدد المسنين. وذلك على النحو التالي:

أ- على المستوى المحلي: تبين أن هناك زيادة ملحوظة في أعداد المسنين في الوطن العربي بوجه عام.

ب- على المستوى العالمي: تبين أيضا أن هناك زيادة مضطربة في أعداد المسنين مما يشير إلى أننا أمام شريحة عمرية ليست بالقليلة وتستحق الاهتمام والرعاية من قبل المجتمع والدارسين في المجال.

2- تتمثل أهمية دراسة المسنين أيضا في أن المجتمع الذي نعيش فيه قاده غالبا من الكبار، لذا يجب دراستهم لمعرفة إمكانياتهم البشرية (السيد رمضان، 1997، ص338).

وكذلك نجدهم (كبار السن) يواجهون الاقتصاد والسياسة وخطط التنمية، وقادة الأحزاب والفكر ورجال الأعمال، والتجارة، أساتذة الجامعات ورؤساء مراكز البحوث، لذلك يتوجب علينا دراسة هؤلاء البشر الذين يقودوننا نحو تحقيق أهدافنا ومعرفة خصائصهم النفسية والعقلية والاجتماعية، وفيما إذا كانوا يختلفون عن المجتمع الأوسع لكبار السن الذين نشكك بقدراتهم (عكلة الزبيدي علي جاسم، 2009، ص96).

3- يعد المسنون أيضا الثروة البشرية لأي مجتمع، ففي هذا العصر الذي نحرص فيه على تجميع كل طاقاتنا البشرية في سبيل البناء تقف مسألة رعاية المسنين ضمن موضوعات الساعة التي يجب أن تحظى باهتمام المشتغلين في مجال التربية وعلم النفس وعلم الاجتماع، والطب بفروعه المختلفة وغير ذلك من التخصصات التي يمكن أن تلقي الضوء على هذه المرحلة من العمر (خليفة عبد اللطيف محمد، 1991، ص6-7).

لهذا فالدراسة التخصصية العلمية للإمكانيات البشرية والطاقات الكامنة عند هؤلاء الناس تستنتج لنا إمكانية اكتشافها والاستفادة منها وتوظيفها لخير البشرية عامة، لا سيما وأنهم يفهمون الحياة فهما واقعا بعيدا عن الخيال والحماس الشبابي الأقل خبرة (عكلة الزبيدي علي جاسم، 2009، ص96).

4- لا تقف أهمية المسنين عند حدود الاستفادة من خبراتهم، ولكن نجد أيضا أن تلك الشريحة هي التي تتولى في الغالب مقاييد الأمور الأسرية والعائلية والاجتماعية، وتحمل على عاتقها مهمة تربية الصغار، وتعليمهم القيم والمبادئ والمعايير التي يسلكونها وفقا لها.

5- يمكن من خلال إجراء الدراسات والبحوث في مجال المسنين والوقوف على مشكلاتهم وحاجاتهم الأساسية، واتجاهاتهم وقيمهم إعداد وتقديم البرامج والخدمات الإرشادية التي تلائم أفراد هذه المرحلة العمرية،

فقد أشارت (Harris, 1985) إلى أن العقود أو السنوات القادمة سوف تشهد تغيرات كبيرة في جمهور المسنين كجماعة لحاجة إلى الاهتمام والرعاية الخاصة، وأن هذه التغيرات تأثرها في اهتمامات واحتياجات المسنين، وفي إدراك المجتمع واتجاهه نحوهم.

6- أشارت (Cowgill, 1972) إلى أهمية دراسة المسنين عبر الثقافات والحضارات المختلفة في مجال بناء تصور أو إطار مفسر لظاهرة التقدم في العمر عبر هذه الحضارات (خليفة عبد اللطيف محمد، 1991، ص9).

7- وإذا ما حدث في وضع يقدم فيه الفرد رعاية دائمة لكبار السن، فمن الضروري له أن تكون لديه معرفة واسعة لعملية الكبر، ومما يؤسف له فإن من الصدف غير الملائمة التي تحدث أحيانا، أن الاعتقادات العامة غير العلمية والأساطير الذي يستند إليها المختصون في تقديم الخدمات والرعاية لكبار السن والتفاعل معهم وفهم حاجاتهم الحقيقية.

ومنه فالاعتقادات العامة السلبية بين الناس والمعلومات الخاطئة حول عملية الكبر تقود في الغالب إلى ضرر اتجاه الأشخاص الكبار بالسن (عكلة الزبيدي علي جاسم، 2009).

نظرا لأهمية مرحلة كبر السن كمرحلة من مراحل العمر الإنساني، يجب التركيز عليها في البحوث والدراسات الحديثة، لما سيعكس ذلك من فوائد سواء كانت للمسنة بصفة خاصة أو للمجتمع بصفة عامة.

4. العلاقة بين كبر السن والضغوط النفسية

قدمت ماري كريستين باردون (Pardon, 2007) إطار نظريا حول تفاعل الضغوط على الشيخوخة مشيرة إلى أن علم الشيخوخة قد أسهم في فهمنا للميكانيزمات التي تقف خلف عمليات كبر السن ذلك لأن الضغوط تصبح ذات تأثير على دورة الحياة ونوعيتها مع التقدم في السن فعمليات تقدم السن تنتظم بفعل عوامل تقع تحت ما يسمى بالقدرة على التوافق مع الضغوط. كما أن عمليات التقدم في السن والضغوط تشتركان في عدد من الميكانيزمات المختلفة خاصة فيما يخص علاقتهما بعامل الطاقة فالضغوط تستهلك الطاقة، وأيضا التقدم في السن يمكن اعتباره استهلاك يمتد للطاقة حيث يستهلك الجسم طاقته مع مرور سنوات الحياة، وهذه الافتراضات بأن عمليات الضغوط وعمليات التقدم في السن، ترتبط في التفاعل بين كل من الآثار المترتبة على تحفيز عمل نظام الضغوط، وبالرغم من هذه الملامح العامة فإن هناك تناقص ما بين عمليات الضغوط وعمليات التقدم في السن، فالضغوط يمكن أن تقلل أو تزيد من آثار التقدم في السن وهناك القليل من المحاولات التي حاولت فهم كيف تتفاعل الضغوط مع التقدم في السن في تشجيع نجاح مرحلة الشيخوخة أو فشلها ومفتاح هذه القضية يكمن في الفرد وقدرة الفرد على التكيف مع الضغوط، ذلك لأن نوعية حياة الأفراد كبار السن يمكن أن تتحسن من خلال العلاج أو الإرشاد لتحسين التعامل مع الضغوط، ولتقييم أعراض الضغوط في وقت لاحق بين كبار السن الرجال قام (King et al, 2007) بدراسة لقياس هذه الأعراض حيث تعتبر أعراض الضغوط اللاحقة اللاحقة ظاهرة يمكن ملاحظتها لدى الكبار الذين يخبرون بضعف عالية من الأحداث في سنوات الرشد المبكرة. كما أكدت ماري دافيز وآخرون (Davis, Mary, 2007) وجود علاقة بين الضغوط النفسية الاجتماعية والاتزان الانفعالي والمرونة لدى كبار السن، فالتغيرات الجسمية والنفسية الاجتماعية للمسنين

تتطلب أن يتوافق المسنون معها. حيث أشارت إلى المسنين لابد وأن يتواءموا أو يتكيفوا مع التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يمرون بها، بالإضافة إلى ذلك فأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها المسنون تتضمن فقدان عزيز وهي من الأحداث المؤلمة التي يعاني منها المسن وتؤثر تأثيرا سلبيا على استمتاعهم بالحياة، وبالرغم من ذلك فالنظرة التأملية لذلك تشير إلى أن كثير من الأفراد ممن يتعرضون لأحداث ضاغطة كموت عزيز لديهم يظلون نشطين وفعالين في المجتمع حتى نهاية الحياة. وعلى الرغم من أن تزايد المسنين الذين ارتبط كبر السن لديهم بالمرض إلا أن بعض منهم يعاني من إعاقات بدنية يشتركون في أنشطة الحياة المتنوعة وقد أشارت روث أوهارا (O'hara. Ruth, 2006) في مقال لها بعنوان "الضغوط والشيخوخة والصحة النفسية" في المجلة الأمريكية للطب النفسي للشيخوخة إلى أن بعض الدراسات قد أثبتت أن الخبرات الصادمة وأحداث الحياة شديدة الوطأة في الطفولة تؤثر على كفاءة الوظائف النفسية الاجتماعية في الشيخوخة. بحيث تكمن الأهمية الشديدة للأسرة، وإن هناك ثمة اتفاق واضح بين خبراء علم النفس على أهمية الدور الكبير للأبناء تجاه والديهم خاصة في تلك المرحلة المتأخرة من العمر، وأن يسهموا في تنمية قدراتهم واستعدادهم كما تحقق الشعور بالأمن والطمأنينة والشعور بالاستقرار مما يحقق التكامل النفسي (تعيلب أحمد، 2016، ص76).

وكما اتضح لدينا أن كبير السن لديه عراقيل تحل براحته الانفعالية وصفوة مزاجه، ولعل ما يثبط ويقضي على هذه المخلفات هو ممارساته للرياضة، بحيث نجد النشاط البدني الرياضي هو مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد قصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية، أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ (قواسمية عيسى، 2020).

كما نجد قلة النشاط البدني مشكلة تتسارع في الانتشار، وخصوصا في ظروف المجتمع الجزائري، حيث أصبح الإنسان معتمدا على الآلة، ونقص اعتماده على نشاطه البدني، وبذلك فقد الإنسان إحدى أهم وظائفه ككائن ينتقل بجهد من مكان إلى آخر (روان محمد، 2020، ص 192).

ومن خلال ما سبق طرحه نستخلص أن مرحلة الشيخوخة كمرحلة عمرية لها علاقة بالضغوط النفسية كونها عمليتان تتفاعلان مع بعضهما البعض بتوافق الظروف المهيئة لهما وهذا تحت طبيعة حياة المسن ونوعيتها في تحديد مدى قوة تلك العلاقة، وذاك ما يحدد مؤشرات تواجد الضغوط النفسية على عاتق المسن وتعايشه معها وفق سبل وأساليب سيختارها للتخفيف من آثار تلك الضغوط كممارسته للنشاط الرياضي تحقيقا لتوافقه النفسي المتكيف وواقعه السليم.

5. التوافق النفسي لكبار السن

إن كبر السن عملية مستمرة تتطلب توافقا مستمرا للتغير وتوافقا أبعد(شاذلي عبد الحميد، 2001، ص45) وهناك مفهومان رئيسيان لتفسير التوافق لكبر السن وفق نظرية الارتباط و النشاط، وتتضمن نظرية الارتباط إن انخفاض التفاعل الاجتماعي و النشاط عند المسن هو استجابة طبيعية لعوامل ترتبط بالعمر مثل ضعف الصحة و فقدان الأقران و موت أقارب المسنين و ما ينتج عنه من تقلص عالم المسن، ولكي يكون التوافق ناجحا فيجب أن يكون فك الارتباط عملية متبادلة بين الفرد والمجتمع، و إذا لم يكن هناك استعداد نفسي لهذه العملية فيصاب المسن بالتعاسة، أما من منظور نظرية النشاط، فعلى المسنين أن يتمسكوا بأدوار

العمر الأوسط و أن يستبدلوا الأدوار التي تركوها بأدوار أخرى جديدة(مثل التخطيط للرحلات و ممارسة الهوايات بعد التقاعد)، ويقاومون قدر الإمكان التقلص في دوهم الاجتماعي و الفيزيقي في ولكي ينجح التوافق عند المسن فلا بد من تكامل في الحياة (شاذلي عبد الحميد، 2001، ص 55).

ولكي ينجح التوافق عند المسن فلا بد من تكامل في النظريتين لأن كلاهما على حدا غير كاف في حد ذاته لتفسير التوافق الناجح. فلا بد للرجوع إلى عوامل أخرى مثل الصحة و الوضع النفسي و الاجتماعي وتوفر الجو الملائم، لإحداث التوافق عند كبار السن.

و بهذا يمكن تعريف توافق المسنين، بأنه الرضا من الناحية الإنفعالية عن الذات بمعنى تقبل الفرد لذاته و لحياته بعيد عن أحاسيس المرارة و الندم، بحيث تجعل المسن قادرا ليس فقط على المشاركة في مظاهر الحياة الاجتماعية المختلفة بل و أيضا على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة. و على ضوء مما سبق يمكن تحديد عوامل التوافق لدى كبار السن و هي كالتالي:

- دور النشاط المستمر في الحياة بشكل عام و الاندماج في النوادي و الجمعيات من شأنه أن يعزز التوافق لدى المسنين.

- رفع من منحة الشيخوخة لأن العوز و قلة الدخل الاقتصادي يمثل أحد مخاطر التقدم في السن.
- تنظيم رحلات بالتنسيق مع مصالح البلدية بغرض مساعدة المسن على ملأ وقت الفراغ وحتى يشعر بالاهتمام من طرف المجتمع مما يساعده على التوافق النفسي والاجتماعي(سني أحمد، 2015، ص 59).
و أما العوامل التي تساعد على التوافق النفسي لدى كبير السن من خلال ممارسته للنشاط الرياضي من وجهة نظر الباحثة هي كما يلي:

- تنظيم دورات تدريبية على حركات بدنية تفعل من نشاطهم الجسدي وتقلل من ثقل حركاتهم الناتجة عن تراجع قدراتهم، التي تميزها مرحلتهم العمرية حتى يشعر المسن بانتعاش طاقته الجسدية والانفعالية.
- العمل على تعزيز من قدرات كبار السن في توليهم إدارة بعض المشاريع الترفيهية لاسترجاع شعوره بقدرة تحكمه وهيمته العملية حفاظا على دوره الاجتماعي الذي سبق عليه ومارسه في مراحل العمرية السابقة.
- اللجوء لممارسة النشاط الرياضي كسلوك صحي يحافظ على السلامة النفسية والجسدية.
- تفعيل دور وأهمية الرياضة كأسلوب حياة فعال ذو جودة عالية لدى كبار السن.
- نشر الوعي والثقيف الصحي المتمثل في أن الشخص الممارس للنشاط الرياضي له طاقة حيوية ومهارة معرفية في انتقاء السلوكيات الأدائية الإيجابية المنعكسة على الفرد في حد ذاته وعلى من يحيط به من أفراد مجتمعه.
- ترسيخ وإبراز مهارات الحياة الإيجابية والممارسات الحركية الفعالة التي تعزز من تثبيت معالم الشخصية المتوافقة والمتوازنة والمتكاملة لدى كبار السن.

لعل أهم الأشياء التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقدير الرياضة والعمل على تدعيمها وإيجاد السبل من اجل النهوض بها وتطويرها، فالرياضة ذات اهمية كبيرة من جوانب شتى منها النفسية والحركية والعقلية والاجتماعية تقوي النسق الاجتماعي والنفسي لكي ينمو الفرد في المجتمع سليم ويتفاعل معه إيجابيا

وينشئ فيه تنشئة اجتماعية جيدة، ويعتبر النشاط البدني الرياضي من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء وبينهما الكثير من الدراسات غدت تبيين دراسة " سيفير " أن ممارسة الرياضة تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد ، وتسعى النشاطات الرياضية والبدنية على اكتساب المهارات الحركية وانتقائها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول وأكثر نشاطا بالإضافة إلى ذلك تساعد على تكيف مع المجتمع وتوفر له قدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل (بشير بن عطية، 2019).

6. جودة الحياة وأبعادها لدى كبار السن

الشيخوخة ليست مجرد عملية بيولوجية بحتة تتميز بتغيرات جسمية وفيزيولوجية تطراً على كبار السن وإنما هي ظاهرة اجتماعية نفسية، يواجه فيها كبار السن مشكلات صحية واجتماعية وأزمات تتطلب منه التكيف والاستمرار في مواجهة الصعوبات، يتحصل الفرد من خلالها على الرضا عن الحياة بالتالي الحفاظ على الصحة النفسية والصحة الجسمية. يعتبر البعض الشيخوخة كمشكلة كبيرة وكاعتداء وكعاصفة وكتقهقر يفقد فيها الفرد العديد من مكتسباته الشخصية والمادية بما في ذلك صحته، يفقد أسنانه وبصره وذوقه، بينما يعتبرها البعض الآخر على أنها مرحلة إيجابية بإمكانه الاستمرار في النشاط والقيام بما تعذر عليه سابقا في جل الميادين، يتوقف ذلك بطبيعة الحال على السن، في هذا السياق أشار (Bouffard, 2012) إلى وجود إدراك مضاعف للشيخوخة : شيخوخة هشّة وضعيفة ومريضة (نموذج الاختلال) والشيخوخة المبدعة والنشطة والسعيدة (نموذج النمو). منذ نهاية سنوات 1980 ظهرت مفاهيم "الشيخوخة الناجحة"، وكذا "الشيخوخة العادية" الخالية من المرض والإعاقة ولكن تتميز بانحدار في القدرات الوظيفية(سايل حدة وحيدة ، 2015، ص135).

هكذا، يهتم علم الشيخوخة في الآونة الأخيرة بمفهوم "الشيخوخة الناجحة" الذي يتضمن عدة مظاهر، تشكل في مجملها جودة الحياة الإيجابية وتشير إلى الصحة الجسمية والاستمرار فيها بما في ذلك المهارات المعرفية، وكذا الاستمرار في النشاط الاجتماعي وتحقيق الرضا عن الحياة، وهي تعتبر عوامل تحقق التوافق النفسي والاجتماعي لدى كبار السن. إذ أدرجت منظمة الصحة العالمية (OMS, 2002) مفهوم الشيخوخة النشطة للإشارة إلى عملية تحسين القدرات الصحية والمشاركة والأمن، بهدف تحسين نوعية حياة كبار السن طول مدة الحياة، كما عرفت الشيخوخة الصحية كعملية تحسين الصحة الجسمية والعقلية والاجتماعية بغية منح كبار السن فرصة للنشاط الاجتماعي بدون تمييز والتمتع باستقلاليتهم وجودة الحياة جيدة. حدد (Roblin,2009) جودة الحياة كمفهوم يشمل بعدين هما :

✓ السلوك المتكيف أو التوافق الذي يشمل التكفل بالذات وبالادوار الاجتماعية.

✓ الرضا عن الحياة أو الرفاهية الذاتية.

أضاف بعض الباحثين حسب Roblin بعدا ثالثا يتمثل في المصادر الخارجية المتكونة من متغيرات مادية كالحياتة المريحة والمساندة الاجتماعية، تؤثر المتغيرات كالمهارة الاجتماعية والسند الاجتماعي المدرك وصعوبات الحياة المدركة بشكل أكثر على الرضا عن الحياة، بينما تؤثر الأمراض الجسمية والعجز المعرفي

والأعراض السلبية والإيجابية والحركات غير العادية ونوع وحجم الشبكات الاجتماعية بشكل أكثر على الإعاقة الوظيفية.

تعتبر الشيخوخة الناجحة في السنوات الأخيرة من المواضيع البارزة في أدبيات علم الشيخوخة، ويتضمن هذا المفهوم حسب (Rowe & Kahm, 1997-1998) ثلاثة مظاهر تتمثل في الصحة الجسمية الجيدة والحفاظ على المهارات المعرفية والمشاركة الدائمة في الأنشطة الاجتماعية والمنتجة. تشكل درجة الرضا عن الحياة مظهراً آخر للشيخوخة الناجحة في الواقع، ترتبط هذه المظاهر الثلاثة مع بعضها وهي تعزز جودة الحياة هذا ما يؤيده (Ushikubo, 1998) الذي يرى أن الاستمرار في صحة جيدة يتم بتبني عادات صحية طوال الحياة، وكذا استراتيجيات توافق مناسبة للتعامل مع أمراض الشيخوخة والامتنال للنصائح الطبية بغية استرجاع التوازن، استناداً ل: (Dubé, 2003) يمكن اعتبار بأن الشيخوخة الناجحة تحمل مؤشرات ذاتية شخصية كالرفاهية والسعادة (سايل حدة وحيدة، 2015، ص136).

من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن الشيخوخة الناجحة هي تلك التي تتمتع بتوافق نفسي يؤهلها للتفاعل مع المواقف الحياة الضاغطة وحل المشكلات التي تواجه كبار السن بمهارة معرفية تتجسد في سلوكيات صحية، ومنه ترسم معالم ومؤشرات الصحة النفسية وتوازنها وما يعكس ذلك بروز مظاهر جودة الحياة العالية لدى كبار السن على غرار بقية المراحل العمرية.

7. دور النشاط البدني في تحقيق جودة الحياة لدى كبار السن

يدمج الباحثون تحت هذا المجال الصحة البدنية والقدرات الأدائية، حيث تتضمن الصحة البدنية: الطاقة الحيوية، التعب، النوم، الراحة، الآلام، الأعراض ومختلف المؤشرات، البيولوجية، وتتضمن القدرات الأدائية: الوضع الوظيفي، تنقل الفرد، الأنشطة اليومية التي تمكن الفرد من الأداء ومن الاستقلالية النسبية (الزروق فاطمة الزهراء، 2015، ص47).

أي أنه من الصعب التطرق إلى المجال البدني لجودة الحياة دون مراعاة كل من الجانب النفسي و الاجتماعي و كيفية تأثيرهما على هذا المجال، و هذا ما يظهر من خلال العناصر التي يتضمنها هذا المجال سواء ضمن الصحة البدنية أو القدرات الأدائية (بهلول سارة أشواق، 2009، ص53).

8. أهمية الرفاهية الذاتية في رفع من مستوى جودة الحياة لدى كبار السن

يمكن التطرق إلى مفهوم الرفاهية الذاتية من خلال ثلاث نقاط أساسية:

- 1- المفهوم الذاتي، أي التقييم الذاتي الذي لا يعتمد على متطلبات الحياة الموضوعية (أي الحياة المادية).
- 2- يعتمد على التقييم الإيجابي الشامل للحياة التي يعيشها الفرد (الرضا عن العيش).
- 3- يهتم بضرورة توفر المؤثرات الإيجابية، دون اهتمامه بغياب الانفعالات السلبية (بهلول سارة أشواق، 2009، ص54-55).

يرى دينير (Diener, 1994) ، أن هذا المفهوم يعبر عن تجربة الفرد العامة لردود الفعل الايجابية اتجاه حياته، و يشمل جميع المكونات الدنيا(التي يجب أن تتوفر على الأقل) مثل الرضا عن العيش و مستوى المتعة.

مما سبق عرضه يتضح لنا أن جودة الحياة لديها معالم وأساسيات تحدها وتضبطها لغرض تحققها لدى المسن، ومن بينها نجد توفر رفايته الشخصية وذلك ما يمكن أن يحقق له ممارساته للأنشطة الرياضية والتمارين البدنية، بحيث كلما توفر هذا المجال أمام كبير السن وتطبيقه لها، كلما شملت جودة حياته لتعكس إيجابا عليه، وبالتالي الاستمتاع بعيشه وتحقيق رفاهية وجوده بين المحيطين به، أي أن ممارسة الترفيه وما يعمل على التنفيس الانفعالي لدى كبار السن يعد معلم من المعالم والركائز المهمة والأساسية المكونة لجودة الحياة، وذلك ما يتسع ليشمل الإشباع الذي يحقق الصحة النفسية.

9. دور الرياضة والنشاط البدني في الوقاية من مشكلات الشيخوخة وعلاجها

لقد سبق الإسلام بوضع الإجراءات الوقائية من مشكلات الشيخوخة وأولاهها اهتمامه، قال الرسول صلى الله عليه وسلم: " اغتتم خمسا قبل خمس: حياتك قبل موتك، وصحتك قبل سقمك، وفراغك قبل شغلك، وشبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك". كما أوجب الإسلام بالرعاية الصحية لكبير السن، وذلك بالاهتمام الصحي الجيد والوقاية من المرض بشكل أكبر عند المسن وذلك لنقص وضعف مقاومته، قال صلى الله عليه وسلم: " يا عباد الله، تداووا فإن الله عز وجل لم يضع داء إلا وضع له شفاء". إذ يجب رعاية المسن والاهتمام به أولا بأول في حل المشكلات أو إشباع الحاجات، ولا بد من عمل برنامج نشاط حركي جسمي وذهني عقلي له لمساعدته على روح التفاؤل لعيش شيخوخته بأوسع وأكمل شئى ممكن. ومن الأمور التي قد يفعلها المسن وتقلل أعراض الشيخوخة وتساعد أيضا على الوقاية من مشكلات تقدم السن نجد:

- الرياضة والأنشطة البدنية:

لا تقل أهمية ممارسة الرياضة أو الأعمال الجسمانية المنظمة المستمرة للاحتفاظ في سن الشيخوخة بالشباب عن أهمية الغذاء... وقد لا تجد بين الذين بلغوا سن (60) وهم في صحة جسمانية وعقلية جيدة واحدا لم يسبق له أن مارس نوعا من أنواع الرياضة، وبالفحص الطبي يشاهد دائما كيف أن حالة الرياضي الصحية والبيولوجية في سن متقدم تعادل من هو أقل منه سنا بنحو عشر سنوات من غير الرياضيين. وفي فحص طبي عام أجري لمجموعة كبيرة من الرياضيين سنة (1957) ثبت أن الحالة الصحية للرياضيين في السبعين (70) تفوق الحالة الصحية لابن الأربعين من غير الرياضيين، فالجسم الذي يمارس الرياضة يحتفظ بمرونته وشباب منظره وحركاته حتى نهاية العمر، والجسم الذي حرم من ممارسة الرياضة لسبب ما: يستطيع في الشيخوخة أن يتدارك بعض ما فاتته من فوائدها بممارسة أعمال جسمانية، كالأشغال يوميا في الحديقة، أو المشي مسافة معقولة أو ممارسة البعض من أنواع الرياضة المقوية للعضلات كشد (السيرنكات، Springs) وركوب الدراجة أو السباحة أو لعب كرة المضرب أو كرة الطاولة، أو أي رياضة أخرى يجب ممارستها. ويراعي في ذلك كله أن يجري التمرين يوميا...ولمدة قصيرة في البداية (5-15) دقيقة ثم تطول تدريجيا...على أن لا تصل بأي حال من الأحوال إلى درجة التعب. وعلى كل من بلغ سن الشيخوخة أن يحذر الشعور بالتعب، فيتوقف فورا عن عمل التمارين...ليمنح جسمه راحة يستعيد فيها الطاقة والنشاط، حتى لا يفقد الشخص الفائدة المرجوة من العمل، والرياضة لا تأتي بالعنف أو الاستعجال. والرياضة في جميع أنواعها ليست مضبعة للوقت أو وسيلة للتسلية كما يظن البعض، بل طريق لصحة جيدة، فهي تطرد الرواسب الضارة في الجسم وتقوي عضلاته وتزيد من نشاطه

وقدرته على الإنتاج، والمصانع والشركات الكبرى التي توفر لموظفيها ومستخدميها وسائل ممارسة الرياضة البدنية لا تحسر شيئاً في دفع التكاليف المادية لذلك (سليمان سناء محمد ، 2008)

ومن خلال ما سبق عرضه نستنتج أن ممارسة السلوك الرياضي لدى كبار السن من بين أهم السلوكيات الصحية، التي تدل على التنقيف والوعي الصحي لدى كبار السن، بحيث كلما اتجه كبير السن لممارسة النشاط البدني والرياضي كلما استطاع تفريغ شحناته السلبية الناجمة من ضغوط أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها بصفة دورية في وسط عيشه، وكلما كان لكبير السن مجال للترفيه والتنقيف الانفعالي كلما كان لديه معاش نفسي سوي ومستقر يتمثل في طمأنينة مزاجه واستقرار انفعالاته وحسن تدبره في إدارة الضغوط التي تواجهه وهنا تبرز ثقته بذاته، وعليه نجد لدى كبار السن توافق نفسي يؤهله لراحة وسلامة وصحة نفسية التي بدورها تنعكس على نوعية حياته فتؤثر على جودة ورفاهية وجوده البشري المتمثل في جودة الحياة لديه، ومن كل ما سبق تجدر الإشارة إلى ضرورة توجه كبار السن لممارسة النشاطات البدنية والرياضية حفاظاً على سلامتهم النفسية والجسدية، فدور الرياضة لا يمكن إغناء تأثيرها إيجاباً أو سلباً على الأفراد عامة وعلى كبار السن خاصة بحكم تراجع قدراتهم وكل ما يميز خصوصية مرحلتهم العمرية من خصائص حرجة، فالرياضة من بين أهم الأمور التي يجب تفعيلها في حياة كبار السن كونها الوسيلة التي تنقص من أعباء الشيخوخة ومن مشاكلها وعلاجها.

10. خاتمة:

تعد مرحلة الكبر مرحلة فرضت وجودها بحكم أغلب إحصائيات العالم التي تدل على ارتفاع نسبتها، وفي ظل تلك الخلفيات، نجد من الضروري تكثيف الدراسات حول هته الفئة العمرية و العمل على كل ما يحقق رفاهية وجودهم البشري، ونظراً لانتشار الضغوط النفسية وتفشي ظاهرتها بين الأفراد حتى سمي عصرنا بعصر الضغوط، نجد هذه الفئة هي الأخرى أمام مشكلة الضغوط النفسية وعليها مواجهتها وحل المشكلات المترتبة عن تلك الضغوط، حتى يتمكن كبار السن في الاستمرار وممارسة حيثيات حياته بسعادة وطمأنينة، وذلك ما يحقق التوافق النفسي لديه والذي قد ينعكس على محيطه الاجتماعي المتمثل في توافق كبار السن الاجتماعي وتعزيز من ثقته بذاته وزيادة تفاعله مع المحيطين به، وكلما واجه كبار السن تلك الضغوط نجد لديه شحنات وطاقة سلبية تختلج صدره وتظهر أعراضها على جسده، بحيث نجد كبار السن متعب منهك القوى يميل للعزلة والوحدة وهذه من السمات التي تغلب على فئة كبار السن، لكن إذا كان لدى كبار السن مؤهلات معرفية وثقافة صحية يكون لديه وعي وتنقيف صحي يحميه من الوقوع في مشكلات الشيخوخة المتمثلة في اليأس والكتابة وتراجع المكانة الاجتماعية والدور الاجتماعي وغيرها، إذ نجد توجهه لممارسة السلوك الصحي المتمثل في الرياضة من بين أهم المؤهلات التي تنفس عليه وتحقق رفاهية ذاته وتشعره بخفة روحه وانتعاشها، إذ أن الرياضة تعد من أهم العوامل التي تحارب الترسيبات والتكتلات السلبية في جسم الإنسان، كما يمكن لها أن تؤثر في عملية تفريغ المكبوتات التي تقطن النفس البشرية وتعمل على عرقلة استمرار الفرد بفعالية ضمن حياته، وذلك ما قد يؤثر على توازنه النفسي فجودة حياته.

قائمة المراجع:

- بن عطية، بشيري، (2019)، علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة (الجزائر)، المجلد رقم 10، العدد 2 مكرر جزء 3، ص 37-55.
- بهلول، سارة أشواق، (2009)، سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني)، وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية، رسالة ماجستير غير منشورة لنيل شهادة في علم النفس الصحة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة باتنة، الجزائر،
- بومعراف، نسيم، (2014)، تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي (الجزائر) العدد 8، 2014، ص 125-140.
- تعيلب، أحمد عبد الجواد ، (2016)، الاضطرابات النفسية والضغط وعلاقتها بحياة المسنين، مصر: دار أطفالنا.
- خليفة، عبد اللطيف محمد، (1991)، دراسات في سيكولوجية المسنين. مصر: دار غريب .
- روان، محمد، (2020)، تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي متوسط الشدة على مستوى سكر الدم ووزن الجسم، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة (جامعة الجزائر)، المجلد (11)، العدد (1 مكرر)، ص 191-206.
- الزروق، فاطمة الزهراء، (2015)، علم النفس الصحي: مجالاته، نظرياته والمفاهيم المنبثقة عنه، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- سايل، حدة وحيدة، (2015)، الشيخوخة المرضية والناجحة، تناول خاص بالأمراض وجودة الحياة لدى المسنين، الجزائر: دار الخلدونية.
- سليمان، سناء محمد، (2008)، مرحلة الشيخوخة وحياة المسنين بين الآمال والآلام، القاهرة: عالم الكتب.
- سني، أحمد، (2015)، تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المسن المقيم بمراكز رعاية الشيخوخة. رسالة ماجستير منشورة لنيل شهادة في علم النفس الأسري ، جامعة وهران 2، الجزائر.
- السيد، رمضان، (2002)، إسهامات الخدمة الاجتماعية في مجال الأسرة والسكان، مصر: دار المعرفة الجامعية الإسكندرية.
- عكلة، الزبيدي علي جاسم، (2009)، سيكولوجية الكبر والشيخوخة ، الأردن: دار الثراء.

- قواسمية، عيسى،(2020)، ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي، مجلة الابداع الرياضي، جامعة المسيلة (الجزائر)، المجلد رقم 11، العدد (1 مكرر)، ص 485-501.
- المشابقة، محمد أحمد،(2018). الصحة النفسية للفرد والمجتمع، الأردن: دار المسيرة .
- Diener,(1994), Assessing Subjective Well-Being, Progresses and opportunities". Social Indicators Research, 31,p 103-157.
- Mckellar,J,(1999), L'état de santé des personnes âgées francophones en Ontario revue d'intervention sociale et communautaire,vol.5,n°2, p290-306.
- Stenholm; S, Hugo, W, Jenny, H, Martin, H, Ichiro, K, Jaana, P, Mika, K and Jussi, V, (2015),"Comorbidity and Functional Trajectories From Midlife to Old Age: The Health and Retirement Study", J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 70 (3),p 332-338.