

## الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن

– دراسة ميدانية –

### Cultural Activities and their impact on the Quality of life among the Elderly - A Field Study –

zitouni.sabira@cu-tipaza.dz	المركز الجامعي مرسلتي عبد الله – تيبازة (الجزائر)	صبيرة زيتوني*
salima.abdeslam@univ-msila.dz	جامعة محمد بوضياف – المسيلة (الجزائر)	سليمة عبد السلام

#### ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير الأنشطة الثقافية على جودة حياة كبار السن، من خلال تحليل شامل للجوانب النفسية والاجتماعية والبدنية؛ باعتبار أن جودة الحياة لدى كبار السن تعد من التحديات التي تواجه المجتمعات الحديثة، حيث تلعب الأنشطة الثقافية دورا محوريا في تحسين جوانب الحياة النفسية والاجتماعية والبدنية لهذه الفئة العمرية. حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي؛ الذي يعتمد على الوصف والتحليل الميداني للعلاقة بين الأنشطة الثقافية وجودة الحياة لدى كبار السن؛ إذ طبقت على عينة عشوائية طبقية من فئة كبار السن بولاية المسيلة، حيث أكدت نتائج الدراسة أن المشاركة في الأنشطة الثقافية تؤدي إلى تحسين جودة الحياة لدى كبار السن، كما تساهم هذه الأنشطة في تعزيز الشعور بالسعادة والرضا؛ وتساهم أيضا في تطوير المهارات العقلية والبدنية؛ مما يساعد على الحفاظ على صحة كبار السن ويزيد من قدرتهم على التكيف مع التغيرات العمرية. وخلصت الدراسة إلى تقديم توصيات بضرورة تعزيز الأنشطة الثقافية لكبار السن من خلال توفير المزيد من الفرص والموارد وتطوير برامج مخصصة لدمج كبار السن في الأنشطة الثقافية لتعزيز جودة حياتهم.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الثقافية، التأثير، جودة الحياة، كبار السن، الصحة.

\* المؤلف المرسل: صبيرة زيتوني

الصفحة: 99 – 116	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) / 2024	اسم ولقب المؤلف 1: صبيبة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سليمة عبد السلام	عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.
------------------	------------------------------------	--	---

### Abstract:

This study aims to explore the impact of cultural activities on the quality of life of the elderly through a comprehensive analysis of the psychological, social, and physical aspects. The quality of life among the elderly is one of the challenges faced by modern societies, as cultural activities play a pivotal role in improving the psychological, social, and physical well-being of this age group. The study relied on the descriptive approach; Which is based on the description and field analysis of the relationship between cultural activities and quality of life among the elderly; It was applied to a stratified random sample of the elderly in the state of M'sila, where the results of the study confirmed that participation in cultural activities leads to improving the quality of life for the elderly. These activities also contribute to enhancing feelings of happiness and satisfaction. It also contributes to developing mental and physical skills. This helps maintain the health of the elderly and increases their ability to adapt to age changes. The study concluded by providing recommendations on the need to enhance cultural activities for the elderly by providing more opportunities and resources and developing dedicated programs to integrate the elderly into cultural activities to enhance their quality of life.

Keywords: Cultural activities, impact, quality of life, elderly, Health.

### مقدمة:

تعتبر الأنشطة الثقافية جزءاً لا يتجزأ من الحياة الإنسانية، حيث تلعب دوراً أساسياً في تعزيز الرفاهية النفسية والاجتماعية للأفراد، وهذه الأنشطة تتنوع ما بين الفنون، الموسيقى الأدب، المسرح، وغيرها، وتتيح للناس فرصة للتعبير عن أنفسهم والتفاعل مع مجتمعاتهم بشكل أعمق، بينما قد تبدو الأنشطة الثقافية وسيلة للترفيه والتسلية في ظاهرها، إلا أن تأثيرها يمتد ليشمل جوانب أساسية من الحياة، مثل تحسين الصحة العقلية والجسدية، وتعزيز الشعور بالانتماء والتواصل الاجتماعي. ففي السنوات الأخيرة بدأ الاهتمام يزداد بدراسة تأثير الأنشطة الثقافية على فئة كبار السن؛ نظراً للتحديات الخاصة التي تواجه هذه الفئة مع تقدمهم في العمر. فكبار السن غالباً ما يعانون من مشكلات صحية واجتماعية قد تؤدي إلى العزلة والشعور بالوحدة، ومن هنا برزت أهمية توفير أنشطة ثقافية موجهة لهذه الفئة، حيث تعتبر وسيلة فعالة لتقليل التوتر وتعزيز التفاعل الاجتماعي وتحسين جودة الحياة بشكل عام. وبالتالي فالأنشطة الثقافية لكبار السن تتنوع ما بين ورش العمل الفنية، الأمسيات الشعرية، الرحلات الثقافية، وورش تعليم التكنولوجيا، وكلها تهدف إلى تحفيز القدرات العقلية والجسدية لهذه الفئة؛ فهذه الأنشطة لا تعمل فقط على توفير فرص للتعليم والتسلية، ولكنها تسهم أيضاً في تقوية

116 – 99 – الصفحة	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) / 2024	اسم ولقب المؤلف 1: صبيرة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سليمة عبد السلام	عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.
-------------------	------------------------------------	--	---

الروابط الاجتماعية بين كبار السن وبعضهم البعض، وبينهم وبين أفراد المجتمع. كما أن المشاركة في الأنشطة الثقافية تساعد في تعزيز الثقة بالنفس وتقليل الشعور بالعجز أو العزلة. ومن هنا تبرز الحاجة إلى دراسة ميدانية تتناول تأثير هذه الأنشطة الثقافية على جودة الحياة لدى كبار السن لفهم العلاقة بين الانخراط في هذه الأنشطة وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية لكبار السن، يمكن أن يساعد ذلك في تصميم برامج وسياسات تدعم هذه الفئة، فالتفاعل الثقافي المستمر قد يشكل وسيلة فعالة في تحسين الرفاهية العامة والحد من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجه هذه الفئة العمرية. وعليه تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تأثير الأنشطة الثقافية على جودة حياة كبار السن من خلال جمع البيانات حول مستوى رضاهم عن الحياة، تفاعلهم الاجتماعي، وتحسن حالتهم النفسية بعد المشاركة في هذه الأنشطة. ستساهم النتائج في تقديم توصيات حول كيفية تطوير برامج ثقافية متخصصة لدعم كبار السن، وضمان أن تكون هذه الفئة العمرية جزءاً نشطاً ومستداماً من المجتمع.

## 1- إشكالية الدراسة:

تشهد المجتمعات الحديثة تحولاً كبيراً في التركيبة السكانية، حيث يتزايد عدد كبار السن بشكل ملحوظ نتيجة تحسن الرعاية الصحية وزيادة متوسط العمر المتوقع، ومع هذا التحول برزت تحديات جديدة تتعلق بالصحة النفسية والجسدية لهذه الفئة العمرية، حيث غالباً ما يعاني كبار السن من العزلة الاجتماعية، التدهور العقلي، والشعور بفقدان الدور المجتمعي؛ إذ تعتبر هذه التحديات مشكلة كبيرة تهدد جودة حياتهم؛ مما يجعل البحث عن وسائل مبتكرة لتحسين رفايتهم ضرورة ملحة.

وفي هذا السياق ظهرت الأنشطة الثقافية كأحد الحلول الواعدة لدعم كبار السن حيث تظهر مختلف البحوث والدراسات أن المشاركة في الأنشطة الثقافية تساهم في تحفيز العقل، تعزيز التواصل الاجتماعي، وتقليل مستويات التوتر والقلق، ورغم أن الأنشطة الثقافية تعد وسيلة فعالة لتحسين الصحة النفسية والجسدية، إلا أن مستوى الاستفادة قد يختلف من شخص لآخر بناءً على نوع النشاط ومدى اندماج الفرد فيه. وبالتالي تتزايد الحاجة إلى دراسة أكثر تعمقاً لتحديد مدى تأثير الأنشطة الثقافية على مختلف جوانب حياة كبار السن. ومن هذا المنطلق تطرح الدراسة الميدانية إشكالية أساسية تتعلق بفهم مدى تأثير الأنشطة الثقافية على جودة الحياة لدى كبار السن وعليه تتمثل إشكالية هذه الدراسة في طرح التساؤلات التالية:

■ كيف تؤثر الأنشطة الثقافية على جودة الحياة لدى كبار السن؟

■ ما تأثير الأنشطة الثقافية على الحالة النفسية لكبار السن؟

- كيف تساهم الأنشطة الثقافية في تحسين التواصل الاجتماعي لدى كبار السن؟

عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.	اسم ولقب المؤلف 1: صبيبة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سليمة عبد السلام	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) 2024	الصفحة: 99 - 116
--	--	----------------------------------	------------------

## ■ هل تؤثر الأنشطة الثقافية على الصحة البدنية واللياقة لكبار السن؟

### - فرضيات الدراسة:

من خلال إشكالية الدراسة الحالية والتي تهدف إلى تقديم رؤية شاملة حول فهم تأثير الأنشطة الثقافية على جودة حياة كبار السن؛ من خلال تحليل شامل للجوانب النفسية والاجتماعية والبدنية، ومن هذا المنطلق تم اقتراح الفرضيات التالية:

- تؤثر الأنشطة الثقافية بشكل إيجابي على جودة الحياة لدى كبار السن، حيث تساهم في تحسين حالتهم النفسية، تعزيز علاقاتهم الاجتماعية، والحفاظ على صحتهم البدنية والعقلية.
- توجد علاقة إيجابية بين المشاركة في الأنشطة الثقافية وتحسين الحالة النفسية لكبار السن، حيث تساهم هذه الأنشطة في تقليل مشاعر الاكتئاب والقلق وزيادة الشعور بالسعادة.
- المشاركة في الأنشطة الثقافية تعزز العلاقات الاجتماعية وتقلل من العزلة لدى كبار السن، مما يؤدي إلى تحسين جودة حياتهم الاجتماعية.
- المشاركة في الأنشطة الثقافية البدنية والفكرية تساهم في الحفاظ على اللياقة البدنية والصحة العامة لكبار السن، مما يساعدهم في الحفاظ على نشاطهم البدني والعقلي.

### -2 أهمية وأهداف الدراسة:

#### 2-1- أهمية الدراسة:

نظرا للتغيرات الديموغرافية التي تشهدها المجتمعات الحديثة، حيث يشهد العالم تزايدا في نسبة كبار السن؛ ما يتطلب البحث في العوامل التي تساهم في تحسين حياتهم وتعزيز رفاهيتهم، وعليه تلعب الأنشطة الثقافية دورا جوهريا في تلبية الاحتياجات النفسية والاجتماعية والبدنية لكبار السن؛ مما يساعدهم على التكيف مع التحديات المرتبطة بالتقدم في العمر:

- يمكن أن تساهم الأنشطة الثقافية في تقليل مشاعر الوحدة والعزلة التي يعاني منها العديد من كبار السن وتحسين حالتهم النفسية من خلال تحفيز الإبداع والانخراط في أنشطة ذات معنى.
  - تتيح الأنشطة الثقافية لكبار السن فرصا للتفاعل الاجتماعي وتكوين علاقات جديدة؛ مما يعزز الشعور بالانتماء ويقلل من العزلة الاجتماعية.
  - تساهم هذه الدراسة في سد فجوة معرفية في الأبحاث المتعلقة بجودة الحياة لدى كبار السن، وتقديم رؤى جديدة حول دور الأنشطة الثقافية في تحسين رفاهيتهم.
- حيث تعتبر هذه الدراسة خطوة مهمة نحو فهم أعمق للعلاقة بين الأنشطة الثقافية وجودة الحياة، وتقديم توصيات عملية تعزز من إدماج كبار السن في المجتمع وتحسين حياتهم على مختلف الأصعدة.

الصفحة: 99 – 116	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) 2024	اسم ولقب المؤلف 1: صبيبة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سليمة عبد السلام	عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.
------------------	----------------------------------	--	---

## 2-2- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير الأنشطة الثقافية على جودة حياة كبار السن من خلال تحليل شامل للجوانب النفسية والاجتماعية والبدنية:

- التعرف على أنواع الأنشطة الثقافية التي يشارك فيها كبار السن.
- قياس مستوى جودة الحياة لدى كبار السن المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الثقافية.
- تحليل التأثير النفسي والاجتماعي والبدني للأنشطة الثقافية على جودة حياة كبار السن.

## 3- مفاهيم الدراسة:

### 3-1- مفهوم الأنشطة الثقافية:

الأنشطة الثقافية هي مجموعة من الفعاليات والممارسات التي تهدف إلى تعزيز الفهم الثقافي والتفاعل الاجتماعي داخل المجتمع. تشمل هذه الأنشطة عدة مجالات مثل الفنون الأدب، الموسيقى، المسرح، السينما والاحتفالات الشعبية، بحيث تنظم الأنشطة الثقافية لتعزيز القيم والتراث الثقافي، والتوعية بقضايا ثقافية أو اجتماعية معينة، (يعقوب، مراد (2022)، ص 760) وتشجيع التفاعل بين الأفراد من خلفيات ثقافية مختلفة. والأنشطة الثقافية لكبار السن تعتبر وسيلة فعالة لتعزيز التفاعل الاجتماعي، فهي تحسن جودة الحياة، وتعزز الصحة العقلية والجسدية لهذه الفئة العمرية؛ إذ تهدف هذه الأنشطة إلى تشجيع كبار السن على المشاركة في المجتمع والاستمتاع بوقتهم من خلال نشاطات تنمي الحس الثقافي وتساهم في تقوية الذاكرة والمهارات الاجتماعية.

### 3-2- مفهوم جودة الحياة:

جودة الحياة هي مفهوم متعدد الأبعاد يعكس رفاهية الأفراد والمجتمعات. يتجاوز هذا المفهوم الجوانب المادية والاقتصادية ليشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والثقافية. (البكر، فوزية (2012)، ص 76) إذ يعتبر تقييم جودة الحياة مسألة معقدة تتطلب النظر في العديد من العوامل التي تؤثر على حياة الأفراد والمجتمعات بشكل عام. (علي، عبد الرحمان (2018)، ص 37)

### 3-3- مفهوم كبار السن:

كبار السن هم الأفراد الذين يبلغون عمرا متقدما عادة يتجاوز 60 أو 65 عاما حيث يبدأون في الدخول في مرحلة جديدة من حياتهم تتميز بتغيرات بيولوجية، نفسية واجتماعية. (خوجة توفيق بن أحمد، القحطاني عواد بن عويد 2000، ص 03) يعرف كبار السن أيضا باسم "الشيخوخة" أو "المسنين". فهذه المرحلة العمرية تتميز بعدة خصائص ومتطلبات فريدة. (chambers, 1985, p401)

عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.	اسم ولقب المؤلف 1: صبيبة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سلمية عبد السلام	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) 2024	الصفحة: 99 - 116
--	--	----------------------------------	------------------

#### 4- أنواع الأنشطة الثقافية الموجهة لكبار السن:

**4-1- الورش الفنية:** الورش الفنية لكبار السن تمثل أداة مهمة لتعزيز صحتهم النفسية والجسدية، حيث توفر فرصة للتعبير الإبداعي والتواصل الاجتماعي، وتساهم هذه الورش في تحفيز القدرات العقلية وتنشيط الذاكرة؛ مما يساعد على الوقاية من مشاكل الشيخوخة مثل الخرف، (عبد السلام، محمد سعيد (2021)، ص 89) كما أن الأنشطة الفنية تعزز الشعور بالإنجاز والثقة بالنفس، وتقلل من التوتر والقلق. (علي، أحمد مراد (2020)، ص 91) بالإضافة إلى أنها تساهم في تحسين المهارات الحركية الدقيقة والتنسيق بين العين واليد، وتخلق بيئة اجتماعية تتيح لكبار السن التفاعل مع الآخرين؛ ما يقلل من العزلة ويعزز الشعور بالانتماء.

#### 4-2- الأمسيات الشعرية أو الأدبية:

الأمسيات الشعرية أو الأدبية لكبار السن تحمل أهمية كبيرة من الناحية الثقافية والاجتماعية، إذ تتيح لهم فرصة للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم واستعادة الذكريات عبر الكلمة المكتوبة والمنطوقة، فتسهم هذه الأنشطة في تنشيط العقل وتعزيز القدرة على التفكير النقدي والخيال؛ مما يساعد على تحفيز الذاكرة والوقاية من التدهور العقلي المرتبط بالشيخوخة. (النجار، سمير عبد الحميد (2019)، ص 46) إضافة إلى ذلك فهي توفر بيئة اجتماعية داعمة، حيث يمكن لكبار السن التفاعل مع الآخرين ومشاركة تجاربهم؛ ما يساهم في تقليل الشعور بالعزلة والوحدة وتعزيز الشعور بالانتماء والاندماج الاجتماعي. كما يمكن لكبار السن المشاركة في قراءات شعرية أو مناقشات أدبية حول كتبهم المفضلة؛ مما يساهم في تعزيز التفكير النقدي والتواصل الاجتماعي.

#### 4-3- الرحلات الثقافية:

تعتبر وسيلة فعالة لتحفيز العقل والجسد، حيث توفر فرصة لاكتشاف أماكن جديدة والتعرف على التراث الثقافي والفني؛ مما يعزز الذاكرة ويزيد من المعرفة العامة، فهذه الرحلات تساهم في تحسين الصحة النفسية من خلال تقليل التوتر وتجديد النشاط الذهني، كما أنها تعزز الروابط الاجتماعية عبر التفاعل مع الآخرين، ما يقلل من العزلة ويخلق تجارب جماعية ممتعة. (النجار، سمير عبد الحميد (2019)، ص 51) فهي تمنح كبار السن فرصة للمشاركة في المجتمع والانخراط في أنشطة تحفز الشعور بالإنجاز والانتماء مثل: زيارة المتاحف، المعارض، المواقع التاريخية، أو المهرجانات المحلية.

**4-4- العروض الموسيقية والمسرحية:** حضور أو المشاركة في عروض موسيقية أو مسرحية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الحالة النفسية والمعنوية.

#### 4-5- ورش تعليم التكنولوجيا:

116 – 99 – الصفحة	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) 2024	اسم ولقب المؤلف 1: صبيرة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سليمة عبد السلام	عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.
-------------------	----------------------------------	--	---

حيث تمكينهم من مواكبة العصر الرقمي والتفاعل مع العالم بشكل أكثر استقلالية، وتعلم استخدام الأجهزة الحديثة مثل الهواتف الذكية والحواسيب يعزز من قدرتهم على التواصل مع الأهل والأصدقاء؛ وهذا ما يقلل من الشعور بالعزلة. كما تفتح لهم أبوابا للوصول إلى المعلومات والمعرفة والترفيه بسهولة وتمكنهم من الاستفادة من الخدمات الإلكترونية اليومية. (علي، أحمد مراد (2020)، ص 98) فهذه الورش تساهم أيضا في تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على التعلم المستمر؛ مما يساهم في تحسين جودة حياتهم والشعور بالاندماج في المجتمع الرقمي المعاصر.

#### 4-6- الأنشطة الاجتماعية الثقافية:

تلعب دورا جوهريا في تعزيز التفاعل الاجتماعي والرفاهية النفسية، حيث توفر فرصا للالتقاء والتواصل مع الآخرين في بيئة ممتعة ومفيدة ثقافيا؛ من خلال هذه الأنشطة، إذ يمكن لكبار السن مشاركة تجاربهم ومعارفهم؛ مما يعزز الشعور بالانتماء والتقدير. (عبد السلام، محمد سعيد (2021)، ص 78) بالإضافة إلى أنها تساهم في تحفيز العقل من خلال النقاشات والتفاعلات الفكرية؛ مما يساعد على تعزيز الذاكرة والحفاظ على الصحة العقلية. كما توفر فرصة للاستمتاع بوقت الفراغ بطريقة مفيدة وممتعة، وتساعد في تقليل الشعور بالعزلة والوحدة؛ مما يساهم في تحسين جودة الحياة بشكل عام. وبناء على ما سبق فإن هذه الأنشطة لا تعمل فقط على تعزيز المعرفة الثقافية، بل تساهم أيضا في تعزيز الصحة العقلية والبدنية لكبار السن، وتقوي روابطهم الاجتماعية مع الآخرين.

## II – الإجراءات المنهجية للدراسة :

### 1- منهج الدراسة:

لدراسة الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن، اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي. حيث يساهم هذا المنهج في وصف الظاهرة وتحليلها بدقة من خلال جمع البيانات وتحليلها للوصول إلى استنتاجات مدعومة بالأدلة. كما يعتبر المنهج الوصفي أداة فعالة لدراسة مثل هذه المواضيع، حيث يتيح جمع البيانات وتحليلها بشكل منهجي ودقيق؛ مما يساعد في فهم تأثير الأنشطة الثقافية على جودة حياة كبار السن من خلال تحليل شامل للجوانب النفسية والاجتماعية والبدنية.

### 2- مجتمع وعينة الدراسة:

#### 2-1- مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في كل الأفراد المسنين القاطنين بولاية المسيلة (حي 322 مسكن وحي بوخميسة) والذي قدر عددهم 296 فردا يتراوح أعمارهم من 60 سنة فأكثر، والذين تم حصرهم عن طريق المسح الميداني.

**2-2- العينة المستهدفة:** عينة قصدية تمثل نسبة 30% من إجمالي عدد كبار السن القاطنين في الحيين (الحضرية/الريفية) بولاية المسيلة، حيث قدرة عين الدراسة بـ: 89 فردا من مختلف الفئات العمرية؛ من 60 سنة فأكثر.

### 2-3- خصائص عينة الدراسة:

جدول رقم 01: يوضح خصائص عينة الدراسة.

النسبة (%)	العدد الإجمالي	الفئة العمرية
55.06	49	65-60 سنة
21.35	19	70-66 سنة
19.10	17	75-71 سنة
03.37	03	80-76 سنة
01.12	01	81 سنة وأكثر
100	89	المجموع

المصدر: من إعداد المؤلفين بالاعتماد على ميدان الدراسة.

الجدول رقم 01 يعرض توزيع العينة وفق الفئات العمرية في دراسة حول تأثير الأنشطة الثقافية على جودة الحياة لدى كبار السن. فالفئة العمرية الأكبر من حيث العدد هي فئة "60-65 سنة" والتي تمثل 55.06% من العينة؛ مما يشير إلى أن أغلب المشاركين في الدراسة هم من كبار السن الذين لا يزالون في بداية مرحلة الشيخوخة وهذه الفئة غالبا ما تكون أكثر قدرة على المشاركة في الأنشطة الثقافية والبدنية مقارنة بالفئات العمرية الأكبر سنا حيث لا تزال تتمتع بقدر من اللياقة والقدرة على الانخراط في الحياة الاجتماعية.

أما الفئة الثانية والتي تمثل "66-70 سنة" بنسبة 21.35%، فهي فئة متوسطة العمر ضمن كبار السن، إذ يمكن أن تواجه هذه الفئة بعض التحديات الصحية، لكنها لا تزال قادرة على المشاركة في الأنشطة الثقافية. أما الفئة "71-75 سنة" بنسبة 19.10% قد تبدأ في مواجهة تحديات صحية أكبر؛ مما قد يقلل من مستوى مشاركتهم في الأنشطة الثقافية، إلا أن هذه الفئة لا تزال تمثل جزءا كبيرا من العينة؛ مما يعكس أهمية دراسة احتياجاتها. وفي المقابل الفئات الأكبر سنا مثل "76-80 سنة" و"81 سنة وأكثر"، تمثل نسبة صغيرة في العينة (3.37% و1.12% على التوالي). وهذه الفئات تعكس كبار السن الذين قد يعانون من قيود صحية كبيرة تحد من مشاركتهم في الأنشطة الثقافية، وهو ما يبرز أهمية توفير دعم إضافي لهذه الفئات لتحسين جودة حياتهم.

الصفحة: 99 – 116	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) 2024	اسم ولقب المؤلف 1: صبيبة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سليمة عبد السلام	عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.
------------------	----------------------------------	--	---

وعليه يظهر توزيع العينة أن غالبية المشاركين ينتمون للفئات العمرية الأصغر ضمن كبار السن؛ مما قد يشير إلى قدرة أكبر على المشاركة في الأنشطة الثقافية، بينما الفئات الأكبر سنا تحتاج إلى مزيد من الاهتمام والرعاية لتحسين جودة حياتها.

### 3- أدوات جمع البيانات: لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على:

- الاستبيانات: تم تصميم استبيانات لجمع بيانات تتضمن أسئلة حول:
  - الأنشطة الثقافية التي يشارك فيها كبار السن (الموسيقى، الفنون، القراءة، المسرح... إلخ).
  - مقاييس جودة الحياة (الصحة النفسية، الاجتماعية، البدنية).
- المقابلات الشخصية: إجراء مقابلات معمقة مع كبار السن لفهم تأثير الأنشطة الثقافية على جودة حياتهم؛ من خلال:
  - إجراء مقابلات مع كبار السن لجمع بيانات نوعية أكثر عمقا حول تجاربهم الشخصية.
  - ملاحظة ميدانية لكبار السن أثناء مشاركتهم في الأنشطة الثقافية لتقييم تفاعلهم وتأثير الأنشطة عليهم بشكل مباشر.

### III- عرض وتفسير نتائج الدراسة :

#### 1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

- توجد علاقة إيجابية بين المشاركة في الأنشطة الثقافية وتحسين الحالة النفسية لكبار السن، حيث تساهم هذه الأنشطة في تقليل مشاعر الاكتئاب والقلق وزيادة الشعور بالسعادة.

جدول رقم 02: يوضح توزيع أفراد العينة حسب المشاركة في الأنشطة الثقافية وتأثيرها على الحالة النفسية

درجة المشاركة في الأنشطة الثقافية	عدد الأفراد	نسبة الأفراد (%)	مستوى الاكتئاب والقلق المرتبط بالمشاركة	مستوى السعادة المرتبط بالمشاركة
لا يشارك أبدا	10	11.2	مرتفع	منخفض
يشارك أحيانا	40	44.9	متوسط	متوسط

الصفحة: 99 – 116	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) / 2024	اسم ولقب المؤلف 1: صبيرة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سلمية عبد السلام	عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.
------------------	------------------------------------	--	--

مرتفع	منخفض	43.8	39	يشارك بانتظام
-	-	100	89	المجموع

المصدر: من إعداد المؤلفين بالاعتماد على ميدان الدراسة.

من خلال القراءة الأولية لبيانات الجدول يوضح أن المشاركون بانتظام في الأنشطة الثقافية (43.8% من العينة) يظهرون انخفاضاً واضحاً في مستويات الاكتئاب والقلق، بينما يظهرون مستويات مرتفعة من السعادة، وهذا يشير إلى أن الانخراط المستمر في الأنشطة الثقافية له تأثير إيجابي على جودة الحياة النفسية- ثقافياً، فالأنشطة المتكررة تمثل دعماً نفسياً واجتماعياً؛ مما يقلل من العزلة الاجتماعية والضغوط النفسية.

والأفراد الذين يشاركون أحياناً في الأنشطة الثقافية يمثلون 44.9% من العينة. فهؤلاء يظهرون مستويات متوسطة من الاكتئاب والقلق، وكذلك مستويات متوسطة من السعادة. ويعكس هذا أهمية المشاركة في الأنشطة حتى ولو بشكل متقطع، حيث توفر تلك الأنشطة نوعاً من التحفيز النفسي والاجتماعي الذي يمنع تدهور الحالة النفسية، لكنها ليست كافية لتحقيق تأثيرات إيجابية قصوى. أما الأفراد الذين لا يشاركون أبداً في الأنشطة الثقافية يمثلون 11.2% من العينة، وهؤلاء يعانون من مستويات مرتفعة من الاكتئاب والقلق ومستويات منخفضة من السعادة. وتعكس هذه المجموعة أكبر نسبة من الضعف النفسي؛ مما يشير إلى أهمية الأنشطة الثقافية كوسيلة لتحسين جودة الحياة النفسية. وأن عدم المشاركة يعزل الفرد اجتماعياً ويؤدي إلى تفاقم مشاعر الاكتئاب والقلق وهو ما يعد مؤشراً على أن الأنشطة الثقافية ليست مجرد ترفيه، بل هي حاجة نفسية واجتماعية ملحة لكبار السن.

كما يظهر أن كبار السن الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة الثقافية يتمتعون باندماج اجتماعي أكبر؛ مما يقلل من حدة العزلة الاجتماعية ويزيد من الشعور بالانتماء. ويمكن النظر إلى الأنشطة الثقافية كجزء من عملية إعادة إنتاج اجتماعية، حيث يتمكن كبار السن من تجديد العلاقات الاجتماعية والشعور بالقدرة على العطاء؛ مما ينعكس إيجابياً على صحتهم النفسية. ومن جهة أخرى يمكن القول إن المجتمعات التي تولي اهتماماً للأنشطة الثقافية لكبار السن توفر بيئة داعمة لتحقيق جودة حياة أفضل، وأن الأنشطة الثقافية ليست مجرد وسيلة للترفيه، بل تعتبر سبباً للاندماج الاجتماعي والحفاظ على الهوية والكرامة في مراحل الحياة المتقدمة.

جدول رقم 03: يوضح تحليل العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الثقافية ومستويات الاكتئاب والقلق والسعادة.

الحالة النفسية	لا يشارك أبداً	يشارك أحياناً	يشارك بانتظام	المجموع
مشاعر اكتئاب وقلق عالية	7	6	2	15
مشاعر اكتئاب وقلق متوسطة	3	12	10	25

الصفحة: 99 – 116	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) / 2024	اسم ولقب المؤلف 1: صبيرة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سليمة عبد السلام	عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.
------------------	------------------------------------	--	--

مشاعر اكتئاب وقلق منخفضة	0	15	15	30
مشاعر سعادة عالية	0	7	12	19
المجموع	10	40	39	89

المصدر: من إعداد المؤلفين بالاعتماد على ميدان الدراسة.

تكشف بيانات الجدول رقم 03 عن وجود ارتباط واضح بين مستوى المشاركة في الأنشطة الثقافية والحالة النفسية لكبار السن، حيث يظهر الأفراد الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة مستويات منخفضة من الاكتئاب والقلق. فقط اثنان من المشاركين المنتظمين يعانون من مشاعر اكتئاب وقلق عالية، بينما يتمتع 12 منهم بمستويات سعادة عالية، وهذه النتائج تعكس الدور الإيجابي للأنشطة الثقافية في تحسين الحالة النفسية، حيث تمنح المشاركين فرصاً للتفاعل الاجتماعي وتخفيف العزلة، مما يعزز الإحساس بالانتماء والرضا عن الحياة.

وفي المقابل أن الأفراد الذين لا يشاركون أبداً في الأنشطة الثقافية يعانون من مستويات عالية من الاكتئاب والقلق، حيث أن 7 من 10 أفراد من هذه الفئة يعانون من مشاعر اكتئاب وقلق شديدة، وهذا يشير إلى أن غياب المشاركة الثقافية يؤدي إلى العزلة الاجتماعية ويزيد من الضغوط النفسية على كبار السن، كما أن هذه الفئة لا يظهر فيها أي شخص يعاني من مشاعر سعادة عالية؛ مما يوضح الأثر السلبي لعدم المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية على جودة الحياة النفسية.

فالفئة التي تشارك أحياناً تظهر نتائج مختلطة، حيث يعاني 6 أفراد من اكتئاب وقلق شديدين، في حين يتمتع 7 آخرون بمستويات سعادة عالية. وهذا يشير إلى أن المشاركة غير المنتظمة قد تكون مفيدة في تحسين الحالة النفسية، لكنها ليست كافية لتحقيق التأثيرات الإيجابية القصوى التي نراها لدى المشاركين المنتظمين. ويظهر الجدول أن المشاركة الثقافية تمثل وسيلة فعالة لتحسين جودة الحياة النفسية لكبار السن؛ مما يدعم ضرورة تعزيز هذه الأنشطة في المجتمعات التي تهدف إلى تحسين رفاهية هذه الفئة.

## 2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

- المشاركة في الأنشطة الثقافية تعزز العلاقات الاجتماعية وتقلل من العزلة لدى كبار السن، مما يؤدي إلى تحسين جودة حياتهم الاجتماعية.

جدول رقم 04: يوضح توزيع المشاركة في الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة العلاقات الاجتماعية والعزلة الاجتماعية.

جودة العلاقات الاجتماعية	مستوى العزلة الاجتماعية	نسبة الأفراد (%)	عدد الأفراد	درجة المشاركة في الأنشطة الثقافية

الصفحة: 99 – 116	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) / 2024	اسم ولقب المؤلف 1: صبيبة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سليمة عبد السلام	عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.
------------------	------------------------------------	--	--

لا يشارك أبدا	10	11.2	مرتفع	ضعيفة
يشارك أحيانا	40	44.9	متوسط	معتدلة
يشارك بانتظام	39	43.8	منخفض	جيدة
المجموع	89	100	-	-

المصدر: من إعداد المؤلفين بالاعتماد على ميدان الدراسة.

الجدول رقم 04 يسلط الضوء على العلاقة بين مستوى المشاركة في الأنشطة الثقافية ومستويات العزلة الاجتماعية وجودة العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن، حيث يظهر الجدول أن الأفراد الذين لا يشاركون أبدا في الأنشطة الثقافية، والذين يمثلون 11.2% من العينة؛ يعانون من مستويات مرتفعة من العزلة الاجتماعية؛ بينما تكون جودة علاقاتهم الاجتماعية ضعيفة. وهذا يشير إلى أن غياب المشاركة في الأنشطة الثقافية يعيق الشعور بالعزلة ويحد من القدرة على بناء علاقات اجتماعية قوية، فالعزلة الاجتماعية في هذه الفئة يمكن أن تكون نتيجة لعدة عوامل مثل الانعزال الجغرافي أو نقص الدعم الاجتماعي، ولكن من الواضح أن غياب التفاعل الثقافي يزيد من حدة هذه المشاعر.

وفي المقابل أن الأفراد الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة الثقافية، والذين يشكلون 43.8% من العينة يتمتعون بمستويات منخفضة من العزلة الاجتماعية وجودة علاقات اجتماعية جيدة. المشاركة المنتظمة في الأنشطة الثقافية تتيح للأفراد فرصا للتفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين؛ مما يعزز الروابط الاجتماعية ويقلل من الشعور بالعزلة. وهذه الأنشطة سواء كانت فكرية أو بدنية؛ توفر بيئة محفزة لكبار السن للتواصل والمشاركة في الحياة الاجتماعية، وهو ما يعزز شعورهم بالانتماء ويقلل من الشعور بالوحدة. أما الفئة التي تشارك أحيانا في الأنشطة الثقافية، والتي تمثل 44.9% من العينة فتظهر مستويات متوسطة من العزلة الاجتماعية وجودة علاقات اجتماعية معتدلة. وهذا يشير إلى أن المشاركة الجزئية تساهم إلى حد ما في تحسين العلاقات الاجتماعية وتقليل العزلة، لكنها ليست كافية لتحقيق نفس النتائج الإيجابية التي يحصل عليها المشاركون المنتظمون. وبصفة عامة يوضح الجدول أن المشاركة في الأنشطة الثقافية تعد وسيلة فعالة لتعزيز الروابط الاجتماعية وتقليل العزلة الاجتماعية؛ مما ينعكس إيجابيا على جودة حياة كبار السن.

جدول رقم 05: يوضح العلاقة بين مستوى المشاركة في الأنشطة الثقافية ومستويات العزلة الاجتماعية وجودة الحياة

#### الاجتماعية

المجموع	يشارك بانتظام	يشارك أحيانا	لا يشارك أبدا	جودة الحياة الاجتماعية
---------	---------------	--------------	---------------	------------------------

الصفحة: 99 – 116	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) / 2024	اسم ولقب المؤلف 1: صبيرة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سليمة عبد السلام	عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.
------------------	------------------------------------	--	---

عزلة اجتماعية مرتفعة	6	5	2	13
عزلة اجتماعية متوسطة	3	18	12	33
عزلة اجتماعية منخفضة	1	17	25	43
جودة علاقات اجتماعية ضعيفة	7	12	3	22
جودة علاقات اجتماعية معتدلة	2	14	10	26
جودة علاقات اجتماعية عالية	1	14	26	41
المجموع	10	40	39	89

المصدر: من إعداد المؤلفين بالاعتماد على ميدان الدراسة.

الجدول رقم 05 يعكس العلاقة بين مستوى المشاركة في الأنشطة الثقافية وكلا من العزلة الاجتماعية وجودة الحياة الاجتماعية لدى كبار السن، حيث يمكن ملاحظة أن المشاركة المنتظمة في الأنشطة الثقافية ترتبط بانخفاض مستويات العزلة الاجتماعية، ونجد أن غالبية الأفراد الذين يشاركون بانتظام (25 فردا) يعانون من عزلة اجتماعية منخفضة مقارنة بمن لا يشاركون أبدا أو يشاركون أحيانا. وفي المقابل الأفراد الذين لا يشاركون أبدا في الأنشطة الثقافية يتوزعون بشكل أكبر في فئة العزلة الاجتماعية المرتفعة، حيث نجد أن 6 من 10 منهم يعانون من عزلة اجتماعية مرتفعة.

ومن جهة أخرى يوضح الجدول أن جودة العلاقات الاجتماعية ترتبط بشكل إيجابي بالمشاركة في الأنشطة الثقافية. الأفراد الذين يشاركون بانتظام يتمتعون بجودة علاقات اجتماعية عالية، حيث نجد أن 26 فردا من المشاركين بانتظام لديهم علاقات اجتماعية عالية الجودة. وفي المقابل حيث نجد أن الأفراد الذين لا يشاركون أبدا يعانون من جودة علاقات اجتماعية ضعيفة، حيث أن 7 من 10 في هذه الفئة يعانون من ضعف في علاقاتهم الاجتماعية.

وبشكل عام يظهر الجدول تأثيرا واضحا للمشاركة في الأنشطة الثقافية على تحسين جودة الحياة الاجتماعية لكبار السن. فالأفراد الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة الثقافية يتمتعون بعلاقات اجتماعية أقوى وعزلة اجتماعية أقل؛ مما يشير إلى أن المشاركة الثقافية تلعب دورا هاما في تعزيز الرفاهية الاجتماعية لهذه الفئة.

### 3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

- المشاركة في الأنشطة الثقافية البدنية والفكرية تساهم في الحفاظ على اللياقة البدنية والصحة العامة لكبار السن مما يساعدهم في الحفاظ على نشاطهم البدني والعقلي.

الصفحة: 99 – 116	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) 2024	اسم ولقب المؤلف 1: صبيبة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سليمة عبد السلام	عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.
------------------	----------------------------------	--	---

جدول رقم 06: يوضح توزيع المشاركة في الأنشطة الثقافية البدنية والفكرية وتأثيرها على اللياقة البدنية والصحة العامة

مستوى الصحة العامة	مستوى اللياقة البدنية	نسبة الأفراد (%)	عدد الأفراد	درجة المشاركة في الأنشطة الثقافية
منخفضة	منخفضة	11.2%	10	لا يشارك أبدا
متوسطة	متوسطة	44.9%	40	يشارك أحيانا
مرتفعة	مرتفعة	43.8%	39	يشارك بانتظام
-	-	100%	89	المجموع

المصدر: من إعداد المؤلفين بالاعتماد على ميدان الدراسة.

الجدول رقم 06 يعكس العلاقة بين مستوى المشاركة في الأنشطة الثقافية البدنية والفكرية ومستوى اللياقة البدنية والصحة العامة لدى كبار السن، فمن خلال توزيع الأفراد بحسب درجة المشاركة يمكن ملاحظة أن أولئك الذين لا يشاركون أبدا في الأنشطة يشكلون 11.2% من العينة، ويتميزون بمستويات منخفضة من اللياقة البدنية والصحة العامة. وهذا يشير إلى أن الانعزال عن الأنشطة الثقافية يمكن أن يؤدي إلى تدهور في الحالة الصحية والبدنية؛ مما يعزز من فكرة أن النشاط الثقافي له تأثير مباشر على الحفاظ على صحة متوازنة.

أما الأفراد الذين يشاركون في الأنشطة الثقافية أحيانا والذين يشكلون 44.9% من العينة، فيتمتعون بمستويات متوسطة من اللياقة البدنية والصحة العامة. وهذا يعكس توازنا بين النشاط والراحة، حيث أن المشاركة المتقطعة تساهم بشكل ملحوظ في تحسين اللياقة والصحة، ولكنها لا تصل إلى مستوى الفائدة الذي يحققه الانتظام في المشاركة. أما الفئة التي تشارك أحيانا قد تواجه قيودا زمنية أو اجتماعية تحد من استمراريتها، لكنها تدرك أهمية النشاط في تعزيز الرفاهية العامة.

وفي المقابل أن الأفراد الذين يشاركون بانتظام والذين يمثلون 43.8% من العينة، يتمتعون بمستويات مرتفعة من اللياقة البدنية والصحة العامة. وهذا يعكس أهمية الاستمرارية والانتظام في الأنشطة الثقافية وتأثيرها الإيجابي الكبير على جودة الحياة. ويشير الاستنتاج العام إلى أن الأنشطة الثقافية سواء كانت فكرية أو بدنية تساهم في تحسين الصحة الجسدية والنفسية لكبار السن. وبالتالي يجب تشجيع كبار السن على المشاركة المنتظمة في الأنشطة لتعزيز رفاهيتهم وضمان حياة أكثر صحة ونشاطا.

جدول رقم 07: يوضح العلاقة بين مستوى المشاركة في الأنشطة الثقافية البدنية والفكرية ومستويات النشاط البدني

#### والعقلي لكبار السن

المجموع	يشارك بانتظام	يشارك أحيانا	لا يشارك أبدا	مستوى النشاط البدني والعقلي
13	2	5	6	نشاط بدني وعقلي منخفض
35	12	20	3	نشاط بدني وعقلي متوسط
41	25	15	1	نشاط بدني وعقلي مرتفع
89	39	40	10	المجموع

المصدر: من إعداد المؤلفين بالاعتماد على ميدان الدراسة.

الجدول رقم 07 يعكس العلاقة بين مستوى المشاركة في الأنشطة الثقافية البدنية والفكرية ومستويات النشاط البدني والعقلي لكبار السن، حيث يظهر الجدول أن الأفراد الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة الثقافية يتمتعون بمستويات أعلى من النشاط البدني والعقلي، إذ نجد أن 25 فردا من المشاركين بانتظام يتمتعون بنشاط بدني وعقلي مرتفع، مقارنة فقط بشخص واحد من الذين لا يشاركون أبدا في الأنشطة الثقافية.

ومن جهة أخرى أن الأفراد الذين يشاركون أحيانا يظهرون تفاوتاً أكبر في مستويات النشاط البدني والعقلي فبينما يتمتع 15 منهم بنشاط بدني وعقلي مرتفع، هناك أيضا 5 أفراد في هذه الفئة يعانون من نشاط منخفض. وهذا يشير إلى أن المشاركة العرضية قد توفر بعض الفوائد، ولكنها ليست بنفس فعالية المشاركة المنتظمة في تعزيز النشاط البدني والعقلي.

وبالمقابل يلاحظ أن الأشخاص الذين لا يشاركون أبدا في الأنشطة الثقافية يميلون إلى مستويات منخفضة من النشاط البدني والعقلي، حيث أن 6 من 10 منهم يظهرون نشاطا بدنيا وعقليا منخفضا. ويعكس هذا أهمية الأنشطة الثقافية في الحفاظ على مستويات جيدة من النشاط البدني والعقلي لدى كبار السن، وبرز دورها كأداة لتحسين جودة الحياة في هذه الفئة العمرية.

#### 4- نتائج الدراسة:

○ أظهرت النتائج أن المشاركة في الأنشطة الثقافية تعزز من التفاعل الاجتماعي بين كبار السن؛ مما يؤدي إلى تقليل الشعور بالوحدة والاكتئاب.

○ أشارت الدراسة إلى أن الأنشطة الثقافية تساهم في تحسين الصحة النفسية، حيث يشعر المشاركون بالسعادة والرضا عن حياتهم.

عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.	اسم ولقب المؤلف 1: صبيرة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سليمة عبد السلام	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) 2024	الصفحة: 99 - 116
--	--	----------------------------------	------------------

- أن المشاركة في الفعاليات الثقافية تساعد كبار السن على تنمية مهاراتهم المعرفية؛ مما يساهم في تحسين القدرة على التفكير والتركيز.
- أكدت النتائج أن الانخراط في الأنشطة الثقافية يساعد كبار السن على تعزيز شعورهم بالهوية والانتماء؛ مما ينعكس إيجابيا على جودة حياتهم.
- أن بعض الأنشطة الثقافية التي تشمل عناصر من الحركة والتمارين البدنية؛ تساعد كبار السن على الحفاظ على لياقتهم البدنية.
- أظهرت الدراسة أن كبار السن الذين يشاركون في الأنشطة الثقافية يشعرون بزيادة في مستوى الرضا عن حياتهم مقارنة بأولئك الذين لا يشاركون.
- الأنشطة الثقافية تساهم بشكل مباشر في تحسين الحالة النفسية لكبار السن، حيث يُلاحظ أن المشاركة المنتظمة تؤدي إلى زيادة السعادة وتقليل الاكتئاب والقلق.
- عدم المشاركة يؤدي إلى نتائج سلبية واضحة على الحالة النفسية، مما يؤكد ضرورة تشجيع كبار السن على الانخراط في الأنشطة الثقافية كجزء من رعاية الصحة النفسية والاجتماعية.
- المشاركة المنتظمة في الأنشطة الثقافية لها تأثير إيجابي كبير على الحالة النفسية لكبار السن، حيث تقلل من مستويات الاكتئاب والقلق وتزيد من مستويات السعادة.
- المشاركة المتقطعة تساهم أيضا في تحسين الحالة النفسية، لكنها ليست كافية لتحقيق نتائج إيجابية مثل المشاركة المنتظمة.
- عدم المشاركة يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية؛ مما يشير إلى أهمية تشجيع كبار السن على الانخراط في الأنشطة الثقافية.
- التفاعل الاجتماعي والاندماج الثقافي هما عاملان أساسيان في تحسين جودة الحياة النفسية لكبار السن، حيث أن الأنشطة الثقافية تعزز الروابط الاجتماعية وتخفف من العزلة الاجتماعية.

### - اقتراحات الدراسة:

- استنادا إلى النتائج التي تم الوصول إليها في دراسة تأثير الأنشطة الثقافية على جودة الحياة لدى كبار السن يمكن تقديم العديد من التوصيات والاقتراحات التي من شأنها تعزيز الفوائد المستخلصة من هذه الأنشطة:
1. تطوير برامج ثقافية مخصصة؛ إذ ينبغي تصميم برامج ثقافية متنوعة تستهدف كبار السن، تتضمن ورش عمل فنية، أنشطة موسيقية، وحفلات أدبية، بحيث تلي اهتماماتهم واحتياجاتهم الاجتماعية.

116 – 99 – الصفحة	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) 2024	اسم ولقب المؤلف 1: صبيرة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سلمية عبد السلام	عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.
-------------------	----------------------------------	--	---

2. تعزيز الشركة مع المؤسسات الثقافية؛ إذ يجب على الجهات المعنية مثل دور المسنين والمراكز الثقافية التعاون مع المؤسسات الثقافية المحلية لتنظيم فعاليات مشتركة تتيح لكبار السن المشاركة في الفعاليات الثقافية بشكل منتظم.
  3. توفير الدعم المالي؛ من خلال توفير الدعم المالي الكافي لتنفيذ الأنشطة الثقافية، سواء من خلال التبرعات أو التمويل الحكومة، من أجل ضمان استمرارية ونجاح هذه البرامج.
  4. تقديم التدريب للموظفين والمتطوعين؛ إذ يجب تدريب الموظفين والمتطوعين الذين يعملون مع كبار السن على كيفية تنظيم الأنشطة الثقافية والتفاعل بشكل إيجابي مع المشاركين؛ مما يساهم في خلق بيئة داعمة ومحفزة.
  5. تقييم الأثر والاحتياجات؛ حيث ينصح بإجراء دراسات دورية لتقييم تأثير الأنشطة الثقافية على جودة حياة كبار السن، بالإضافة إلى استطلاعات رأي دورية لفهم احتياجاتهم وتوقعاتهم بشكل أفضل.
  6. تشجيع المشاركة المجتمعية؛ إذ ينبغي تشجيع المجتمع المحلي على المشاركة في الأنشطة الثقافية مع كبار السن؛ مما يعزز الروابط الاجتماعية ويقلل من الشعور بالوحدة.
  7. توظيف التكنولوجيا في ظل التطورات التكنولوجية، يجب استغلال التكنولوجيا لتنظيم فعاليات ثقافية عبر الإنترنت؛ مما يتيح لكبار السن المشاركة من منازلهم، خاصة أولئك الذين يواجهون صعوبة في التنقل.
  8. زيادة الوعي بأهمية الثقافة؛ إذ ينبغي تعزيز الوعي العام حول أهمية الأنشطة الثقافية وتأثيرها الإيجابي على جودة حياة كبار السن من خلال الحملات الإعلامية وورش العمل.
  9. تكوين مجموعات دعم؛ من خلال إنشاء مجموعات دعم اجتماعية لكبار السن يمكن أن يوفر بيئة آمنة لتبادل الخبرات والمشاركة في الأنشطة الثقافية بشكل جماعي.
- وعليه فإن تنفيذ هذه التوصيات من شأنه أن تساهم بشكل فعال في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن وتعزيز مشاركتهم في الحياة الثقافية؛ وبالتالي تحقيق مجتمع أكثر شمولية وتفاعلاً.

## خاتمة:

في ختام هذه الدراسة الميدانية يمكننا أن نستخلص مجموعة من النتائج الهامة التي تسلط الضوء على الدور البارز الذي تلعبه الثقافة في تحسين حياة هذه الفئة العمرية. فلقد أظهرت النتائج أن المشاركة في الأنشطة الثقافية تساهم بشكل كبير في تعزيز الشعور بالانتماء، وتقليل الشعور بالوحدة، وزيادة مستويات السعادة والرضا الشخصي.

الصفحة: 99 – 116	المجلد: 12 / العدد: 02 (25) / 2024	اسم ولقب المؤلف 1: صبيرة زيتوني اسم ولقب المؤلف 2: سليمة عبد السلام	عنوان المقال: الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن - دراسة ميدانية.
------------------	------------------------------------	--	---

وعلاوة على ذلك فإن الأنشطة الثقافية لا تقتصر فقط على الترفيه، بل تساهم في تحفيز القدرات العقلية والنفسية لكبار السن؛ مما يؤدي إلى تحسين جودة حياتهم بشكل عام من خلال تعزيز التفاعل الاجتماعي وتوفير فرص جديدة للتعليم والتطوير، حيث يتضح أن هذه الأنشطة تلعب دوراً حيوياً في تعزيز الصحة النفسية والجسدية.

وبناء على ما تم استنتاجه من هذه الدراسة، يوصى بتطوير برامج ثقافية مخصصة تستهدف كبار السن، مع التركيز على تشجيعهم على المشاركة الفعالة، كما ينبغي للجهات المعنية أن تسعى إلى توفير بيئة مناسبة تدعم هذه الأنشطة؛ مما يساهم في تعزيز جودة الحياة لدى هذه الفئة المهمة من المجتمع.

وعليه يجب أن نؤكد على أهمية استمرارية البحث والدراسة في هذا المجال، حيث يمكن أن تساهم هذه الدراسات والبحوث في توسيع الفهم حول العلاقة بين الثقافة وجودة الحياة؛ مما يدفع نحو تطوير سياسات اجتماعية ثقافية تدعم كبار السن وتلبي احتياجاتهم المتزايدة. وأن الاستثمار في الأنشطة الثقافية ليس مجرد خيار، بل هو ضرورة حتمية لتحقيق مجتمع أكثر توازناً وشمولية.

## المراجع:

1. خوجة توفيق بن أحمد، الخطابي عواد بن عويد (2000). لمحات عن الرعاية الصحية للمسنين: دول الخليج العربية.
2. عبد السلام، محمد سعيد (2021). الأنشطة الترفيهية والثقافية لكبار السن: منظور نفسي اجتماعي، الأردن: دار المناهج.
3. علي، أحمد مراد. (2020). الأنشطة الثقافية لكبار السن - دراسة سوسيولوجية، لبنان: دار النهضة العربية.
4. علي، عبد الرحمان (2018). مؤشرات جودة الحياة، مصر: دار الفكر الجامعي.
5. البكر، فوزية (2012). جودة الحياة مفهومها وأبعادها، المملكة العربية السعودية: دار الزهراء.
6. النجار، سمير عبد الحميد. (2019). رعاية المسنين بين الواقع والمأمول، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
7. يعقوب، مراد. (2022) " البعد الثقافي للصدمة النفسية لدى المرأة المغتصبة-دراسة ميدانية لمجموعة من الحالات بمدينة غرداية"، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 13، العدد 02، جامعة الوادي.

8. Chambera. (1985). **chambera Dictionary**. London.