

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

ساره حسام الدين مصطفى

أستاذ مساعد صحة نفسية وإرشاد نفسي كلية التربية جامعة عين شمس

مُستخلص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تطبيق برنامج إرشادي بمراجعة الحياة لتنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر ، حيثُ تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من ١١٢ راشد في مرحلة منتصف العمر ممن يتراوح أعمارهم بين ٣٥-٥٠ عام ، بمتوسط عمري = ٤١,٩٨٧ وانحراف معياري = ١,٣٦٧٥ ، أما عينة الدراسة فقد تكونت من ٢٦ راشد تتراوح أعمارهم بين ٣٥-٥٠ عام، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية مكونة من ١٣ طالبة بمتوسط عمري ٤٢,٠٠١ وانحراف معياري = ١,٤١٤٢، ومجموعة ضابطة مكونة من ١٣ طالبة بمتوسط عمري ٤٢,٥٣٨ وانحراف معياري ١,٥٠٦٤، تم جمع البيانات باستخدام مقياس الإنتاجية ممتدة الأثر (إعداد الباحثة) وتم تطبيق برنامج إرشادي بمراجعة الحياة (إعداد الباحثة).

وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي . حيثُ أشارت النتائج لوجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وكذلك فروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ، وقد تمت مناقشة نتائج الدراسة في ضوء فروض الدراسة و الإطار النظري والدراسات السابقة. وقدمت الدراسة توصياتها ببعض الدراسات اللاحقة في ضوء المتطلبات التي طرحتها نتيجة الدراسة الحالية.

الكلمات المفتاحية:

Life Review Therapy Program

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة

Life review therapy

(العلاج بمراجعة الحياة)

Generativity

الإنتاجية ممتدة الأثر

Life Review Therapy Program for Enhancing Generativity in a Sample of Middle-Aged Adults

Dr. Sarah Hossam El-Din Mostafa

Assistant Professor of Mental Health – Faculty of Education – Ain
Shams University

Abstract:

The current study aimed to apply a life review therapy program to enhance generativity in a sample of middle-aged adults. The sample for the psychometric properties assessment of the scale consisted of 112 middle-aged adults aged between 35-50 years, with a mean age of 41.987 and a standard deviation of 1.3675. The study sample consisted of 26 middle-aged adults aged between 35-50 years, divided into two groups (an experimental group consisting of 13 participants with a mean age of 42.001 and a standard deviation of 1.4142, and a control group consisting of 13 participants with a mean age of 42.538 and a standard deviation of 1.5064).

Data were collected using the Generativity Scale (by researcher) and the Life Review Therapy Program (by researcher). The results showed the effectiveness of the life review therapy program, as there were significant differences between the pre-test and post-test measurements in favor of the post-test measurement, and significant differences between the two groups in favor of the experimental group. The study results were discussed in light of the study hypotheses, theoretical framework, and previous studies. The study concluded with recommendations for further research based on the findings of the current study.

Keywords:

Life Review Therapy Program
Generativity

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

ساره حسام الدين مصطفى

أستاذ مساعد صحة نفسية وإرشاد نفسي كلية التربية جامعة عين شمس

مقدمة

تعد مرحلة منتصف العمر أحد المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان ولها خصائصها وملامحها التي تميزها عن غيرها من المراحل الأخرى ، ففي هذه المرحلة العمرية يبدأ الشخص في التفكير فيما مضى ، وتقييمه برؤية جديدة تتناسب مع وضعه الحالي ونضجه المعرفي والانفعالي والتغيرات التي طرأت على شخصيته ، فيسأل نفسه كيف كان ما مضى وكيف سيكون القادم ، فالإنسان يعيش في هذه الحياة ويسعى من أجل تحقيق أهدافه وطموحاته ، وهو أيضاً يعلم بحقيقة الموت لا محالة، فيعمد لترك ميراثاً لأبنائه كي يتذكروه به ، قد يكون هذه الميراث أموالاً أو عقارات أو ذهباً إلى غيره من أشياء مادية سيتم تقسيمها على مستحقيها وفقاً لثقافة هذا الفرد ودينه ومجتمعه ، إلا أن هناك أشخاص تعمد لترك ميراثاً لا يتم تقسيمه وفقاً لأي قانون أو دين أو مجتمع ، فهو ميراثاً لا يقبل القسمة ، كما أن المنتفعين به ليسوا بالضرورة من ذوي النسل البيولوجي لهذا الشخص أو أقاربه ، فقد يكون شخص في مكان آخر وزمان آخر ومجتمع آخر لم يلتق بصاحب الإرث من الأساس ، فالميراث هنا معنوياً أشبه بالبصمة التي يتركها شخص في قلوب أبنائه أو طلابه أو مساعديه أو العاملين معه أو أي جيل يلي وجود جيل هذا الشخص من خلال مؤلف أو فن أو عمل ما يقدمه ، هذا النوع من الميراث لا يمكن أن يقدر بثمن، فواهبه ببذل مجهوداً في نقله للجيل اللاحق ، فلكي يستمر هذا الإرث لابد أن يكون صادقاً ذو معنى وقيمة وإضافة كي يتبناه الآخريين ويصبح جزءاً من سلوكهم ، وأفكارهم ومبادئهم ، ولا يتوقف عندهم بل يعيشوا محملين برسالة مفادها أن يكونوا ممتدي الأثر ولا يتوقف عندهم هذا العمل ، فيجتهدوا في إنتاج جديد يصل

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

لأجيال بعدهم فيما يُسمى بالإنتاجية ممتدة الأثر Generativity وهكذا تستمر الحياة فالإنسان يفنى بجسده ولا ينتهي أثره أبداً.

كما أن الإنتاجية ممتدة الأثر والميراث كلمتين مرتبطتين لدرجة كبيرة إلا أن الميراث يؤكد على فكرة حفاظ صاحب الإرث نفسه على اسمه وذاته حتى بعد وفاته ، أي أن البقاء هنا يُحقق مصلحة لصاحب الإرث نفسه ولمن يستفيد بهذا الإرث ، وهي فكرة مشروعة كأن يترك شخص بيتاً باسمه ، أو ذهباً لابنائه يتذكرونه به ، أما الإنتاجية ممتدة الأثر فتؤكد على بقاء عمل ما يستحق أن يعيش ولديه مؤهلات تجعله يتحمل البقاء باختلاف الأجيال والمستفيدين منه : Newton ,& Baltyz, 2014. (180).

إن الإنتاجية ممتدة الأثر تبدو واضحة جلية في الميراث الإنساني الذي يتركه شخصاً ما للأجيال القادمة ، فهو ارث ناتج عن حياة منتجة أبدع فيها صاحبها وبذل فيها مجهوداً من أجل أن يمتد أثر هذا الجهد والإبداع إلى الأجيال اللاحقة Damon .., et al ,2003:123

لقد واجهت الباحثة صعوبة شديدة في ترجمة مصطلح Generativity فالترجمة الحرفية لها أكثر من معنى مثل التوليدية أو التحفيزية أو الاستمرار المعنوي أو الإنتاجية أو ترك ميراث ، إلا أن الباحثة وجدت في ترجمتها إلى الإنتاجية ممتدة الأثر مبرر ، فهي ليست بالإنتاجية فقط ولكنه إنتاج يستمر لأجيال ويتوارثه آخرون ، كما أنه ليس بالضرورة إنتاج شيء جديد أو غير متعارف عليه ولكن أهم ما يميزه أنه إنتاج ذو معنى وإرادة للبقاء برغم اختلاف الأجيال والأزمنة وصاحب الفضل في هذا الانتاج يظل وجوده دائماً مرتبط بالشئ المنتج حتى بعد انتهاء حياته ، فمزلنا نذكر فضل وأثر معلمين وأساتذة وعلماء وآباء وأمهات وأجداد وذوي رعاية وإعلاميين ومثقفين وشخصيات عامة حتى بعد سنوات تفصلنا عن معرفتهم ورؤيتهم ، وقد يكون الحظ لم يسعدنا لأن نلتقي بهم من الأساس، بل تعلمنا من إرث تركوه

كالمؤلفات والمقطوعات الموسيقية والكتابات والسجلات والقصص الدرامية وأشكال الفنون والعلوم والسياسة جميعاً، ولقد أشار (2004: 274) De st . Aubin., et al أن الإنتاجية ممتدة الأثر Generative creativity عبارة عن عملية ممتدة الأثر لا تتوقف ، فهي مستمرة ودائمة ، وهي عصا الانتقال بين الأجيال ، فهي انتقال ما هو قيم بين الأجيال حيث يوفر للشخص الذي يقوم به تعزيز الروابط الإنسانية وشعوره بأنه مازال حياً.

على الجانب الآخر من حياتنا تراودنا ضغوط الحياة ويسرقنا الوقت أحياناً فنصبح دون أن نشعر أو نقصد ترسلاً في عجلة الحياة السريعة ، وننظر إلى الماضي وذكرياته فنجد أن هناك انتصارات كان لا بد أن نحققها أو معارك تم تأجيلها أو أدواراً اجتماعية نود التحدث عنها باستفاضة أو نمواً حققناه يستحق أن يبقى ، يحدث هذا غالباً في الفترات الحرجة من عمر الإنسان كمرحلة منتصف العمر أو في مرحلة الشيخوخة ، فتلك هي الذكريات تراودنا لأنها جزءاً أصيلاً من نمونا النفسي والانفعالي والاجتماعي ، ليس كما يفهمه البعض بأنه بكاءً على الأطلال ولكن من لا يتعلم من ماضيه لا يمكن أبداً أن يبني مستقبله ، ومادام الإنسان يمضي في حياته فيستطيع استخدام هذه الذكريات واستثمارها في البناء باستخدام فنيات وأساليب علمية فيما يُسمى بالعلاج بمراجعة الحياة Life review therapy.

يُعرف كلاً من Lewis ., & Butler (1974: 166) العلاج بمراجعة الحياة على أنه مراجعة الأفراد لحياتهم والنظر للوراء من خلال تذكر الأحداث الماضية ، وذلك من خلال سرد قصص حياتهم في موضوعات معينة وفي فترات زمنية معينة ، وهذه العملية تساعد الأفراد على إزاحة الذكريات المدفونة التي تحمل ألم وانزعاج في اللاشعور إلى الحاضر للتعامل معها بانفعالات وأفكار جديدة بعد سنوات من النضج والهدوء بعيداً عن توتر الموقف وقتها وذلك للاستفادة من هذه القصص والأحداث في الواقع الحالي.

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

لذا اهتمت الدراسة الحالية بتصميم برنامج إرشادي بمراجعة الحياة لتنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر، وذلك من خلال استخدام مجموعة من الفنيات الإرشادية مثل السرد القصصي واستخدام الذكريات بكافة صورها و القصة الرمزية وإعادة بناء الذكريات والفقد إلى غيرها من الفنيات التي تتناسب مع فئة الراشدين.

مشكلة الدراسة :

يشعر الأفراد في مرحلة منتصف العمر بعدم الأمان نحو المستقبل من ناحية، والاحباط واليأس على ما مضى من ناحية أخرى ، فهذه المرحلة بشكل عام تتسم بالنضج العقلي والانفعالي الذي يصحب الإنسان للإنتاجية والنجاح ، هذه الإنتاجية قد تنصب على أهداف الفرد نحو ذاته فقط ، وإدارته لأموال حياته وأنشطته التي يقوم بها ، وقد تنصب على الآخرين من خلال الرغبة في ارتقاء الأجيال التي تعقبه وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة (Hutchison2004:14) .

لقد اختلف العلماء في تحديد الفترة الزمنية لمرحلة منتصف العمر، حددها البعض في الفترة من ٣٠ - ٤٠ عام ، والبعض ذكر أنها تمتد من ٣٥- ٥٥ عاماً ، وبالرغم من الجدل القائم حول تحديد سن منتصف العمر إلا أن معظم العلماء أكدوا على أن هذه المرحلة لها مطالب وعلى الأفراد السعي حول اشباع هذه المتطلبات النفسية والمعرفية والعقلية والاجتماعية ، وعلى رأس هذه المتطلبات شعور الفرد بأنه متوافق وراض عما وصل إليه في الماضي والحاضر مع التفكير بإيجابية نحو المستقبل والشعور بالإنتاجية مقابل الركود.

وصف (186 : 2004) Miller - McLemore الإنتاجية ممتدة الأثر بأنها توجه شامل للحياة من الفرد نحو جميع الأنشطة والأفعال التي يقوم بها كي يترك بصمة في الآخرين سواء في حياة الإنسان أو بعد وفاته ، وهذا يعني أنه ليس عمل يقوم به الشخص مرة واحدة ، ولكنه قد يعيش طيلة حياته يسعى لينتج ويمتد أثره.

إن الشخص المنتج ذو الأثر الممتد هو الذي يوجه ويرعى ويستثمر في الجيل القادم ، ومن خلال ذلك يبني إرثاً، أي يضع هدف ويخطط طيلة حياته من أجل تقديم هذا الإرث ، فالقادة مثلاً يبحثون عن تحقيق المعنى في الحياة من خلال الأنشطة الهادفة والخبرات الخاصة والمواقف ، ثم يمرروا هذا كله من خلال الأفكار والقيم والمعارف والمهارات التي تدوم طويلاً للأجيال القادمة : Hagedorn , 2023 , (2).

إن الإنتاجية ممتدة الأثر لا ينعكس أثارها على المستفيدين منها فقط ، بل يمتد أثرها على من يُقدمها أي الأشخاص المنتجين أنفسهم ، فلقد أشارت العديد من الدراسات مثل دراسة Robert D.Fais , 2016 على أنه يمكن التنبؤ بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة لدى الأشخاص المنتجين ، وأكدت دراسة Curry , 2015 أنه يمكن اكتشاف العلاقة بين الرضا الوظيفي والإنتاجية ممتدة الأثر ، حيث أكدت الدراسة أن الإنتاجية ممتدة الأثر ترتبط إيجابياً بكلا من الرضا الوظيفي المرتفع والقدرة على تقديم النصيحة للآخرين ، أما دراسة Azarow , 2003 ركزت على ارتباط الإنتاجية ممتدة الأثر بالرفاهة النفسية للأفراد في منتصف العمر ، حيث أكد أن الإنتاجية ممتدة الأثر ذات علاقة ارتباطية موجبة مع جودة الحياة والشعور بالسعادة للأفراد ، كما أكدت دراسة Lockhart , 2013 أن الإنتاجية ممتدة الأثر تظهر في سرد الإنسان لقصة حياته ومساره الوظيفي والممارسات القيادية ، ومن خلال عرض نتائج هذه الدراسات تؤكد دور الإنتاجية ممتدة الأثر في شعور الفرد بالرضا الوظيفي والرضا عن الحياة عموماً وكذلك الرفاهة النفسية خصوصاً لدى القادة وذوي منتصف العمر ، لذا ركز البحث الحالي على تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى الراشدين.

كما ذكر (Kleijn et al (2019 : 3312 أنه عندما يُشخص إنسان بمرض خطير مثل السرطان فإنهم عادة يُفكرون في المرض وأساليب علاجه ، وتكون النتيجة أن يُصاب الشخص بضغط نفسي كبير تصل لحد المشكلات أو

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

الاضطرابات النفسية أحياناً كالقلق والتوتر والاكتئاب واضطرابات الشخصية ، وقد يكون وقتها تذكر واستدعاء الأفراد لذكريات إيجابية معينة أو سير ذاتية محددة ذات أثر فعال في حياته دوراً فعالاً في هذه الأوقات الصعبة ، لذلك جاء العلاج بمراجعة الحياة بهدف دمج الأحداث الموجبة والسالبة للفرد في قصة متماسكة وذات معنى ، وبالتالي يتعدل سلوك الفرد من التمرکز حول الذات ومرضه ورؤيته السلبية لمواقف يمر بها إلى خبرات ذات معنى ودلالة تشير إلى الترابط والتكامل في مواجهة هذه الضغوط.

أكدت دراسة (Pot., et al (2008:211) على أن العلاج بمراجعة الحياة قد يؤدي إلى نتائج إيجابية مثل التقبل والرضا أو نتائج سلبية كمزيد من الاكتئاب والقلق وذلك اعتماداً على ما يقوم به المرشد أو المعالج النفسي مع العينة المستهدفة ، فعندما يُعاني الأفراد من شعور الندم أو الحسرة على خبرات مروا بها في الماضي ، وتتولد لديهم مشاعر يأس قد تصل بهم إلى التفكير في الانتحار أحياناً وذلك لشعورهم أن الوقت قد مر ولا يمكنهم تعويض ما فقدوه ، يأتي المرشد النفسي ليلعب دور " الشريك - الموجه - الشاهد - الداعم " ، والمقصود هنا أن يتشارك المرشد النفسي مع الأفراد مشاعرهم وخبراتهم السابقة وكأنه يشاهدها معهم في الوقت الحالي ولكن ليس بعين الذي يحكم على السلوك أو يقلل من قيمة هذه الخبرات بل يدعمهم ويوجههم للرؤية الصحيحة وتحقيق أقصى استفادة منها ، وأن يلفت أنظارهم لرؤية الجانب المضيء في الأحداث الماضية (Whiting ., & Bradly , 2007 (127):

إن العلاج بمراجعة الحياة يواجه أزميتين أولهما أنه وثيق الصلة بالعلاج بالذكريات ولكن ليس هو ذاته ، فالذكريات قد تكون إيجابية أو سلبية ، وتذكر الذكرى السلبية قد يكون ذو أثر عكسي في الأوقات الصعبة للفرد كاستدعاء الفرد للحظة انهيار نفسي أو معايشة خبرة مؤلمة مرة ثانية كخبرة الحروب والزلازل إلى

غير ذلك ، لذا العلاج بمراجعة الحياة ليس كما يتداوله البعض بأن بإمكان أي شخص القيام به ، ولكن يحتاج لمختص في مجالات الإرشاد والعلاج النفسي ، متطلع إلى الطرق العلمية والأساليب الصحيحة للتعامل مع الأحداث الماضية التي قد تتضمن صدمات أحياناً، وكيفية التعامل معها دون تسبب أذى أو جرح إضافي للشخص ، أما الأزمة الثانية التي يواجهها العلاج بمراجعة الحياة أن العديد من الدراسات والبحوث اهتمت بتناوله وتطبيقه مع كبار السن أو ذوي الأمراض العضال أو ممن أوشكت حياتهم على الانتهاء وذلك أمر طبيعي فالشخص في أواخر حياته يتذكر الماضي ليستفيد به أحياناً أو يعلم به أحياناً بعده أو في بعض الأحيان يكون كاستجابة عقلية للمرحلة العمرية التي يعيشها كأن يتذكر أحداث الماضي أكثر من أحداث الحاضر، ولكن ما المانع في استخدام العلاج بمراجعة الحياة مع كل الأشخاص ولكل الأسباب ، خصوصاً أن الموت لا يُنهى حياة كبار السن وذوي الأمراض العضال فقط ، بل هو خبرة وحقيقة تولد مع ميلاد الفرد نفسه ، كما أن جميعنا لديه ذكريات وحياة في الماضي يمكن أن يستفيد منها ويطور بها خبراته وحياته في الحاضر والمستقبل ويُقدمها لأجيال بعده Lewis ., & Butler(1974 : 166).

لذا تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي :- ما مدى فاعلية برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر؟ ، وينبثق من هذا التساؤل مجموعة من الاسئلة الفرعية وهي كالتالي :

- ١- هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في الإنتاجية ممتدة الأثر لصالح القياس البعدي؟
- ٢- هل توجد فروق في القياس البعدي لكلاً من أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الإنتاجية ممتدة الأثر لصالح المجموعة التجريبية؟
- ٣- هل توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في متغير الإنتاجية ممتدة الأثر لصالح القياس التتبعي؟

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

ثانياً : أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

- ١- إلقاء الضوء على متغيري الإنتاجية ممتدة الأثر ، والعلاج بمراجعة الحياة من خلال محاولة إثراء البناء النظري الخاص بمتغيرات الدراسة.
- ٢- تصميم برنامج إرشادي لتنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر.
- ٣- التعرف على طبيعة ومتطلبات مرحلة منتصف العمر لدى الأفراد .
- ٤- التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة لدى عينة من الراشدين.
- ٥- التحقق من مدى استمرارية أثر البرنامج بعد فترة المتابعة.

ثالثاً : أهمية الدراسة :

تكمن الأهمية النظرية للدراسة الحالية فيما يلي :

- ١- أهمية متغيرات الدراسات الحالية وموضوعها المتمثل في دراسة متغيري الإنتاجية ممتدة الأثر لدى الراشدين وأهميته وطريقة تنميته ودراسة أبعاده ، وكذلك أهمية العلاج بمراجعة الحياة والفنيات المستخدمة من خلاله.
- ٢- ندرة الدراسات التي تناولت مفهوم الإنتاجية ممتدة الأثر لدى الراشدين وذلك في حدود اطلاع الباحثة.
- ٣- إيضاح أهمية استخدام أنواع مختلفة من البرامج الإرشادية التي تهتم بالماضي وطرق الاستفادة منه في الحاضر والمستقبل ، وكذلك التمييز بين العلاج بالذكريات والعلاج بمراجعة الحياة.
- ٤- الاهتمام باستخدام برنامج إرشادي يعتمد في الأساس على الماضي من أجل تنمية متغير يظهر أثره على أجيال في المستقبل.

كما تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في الآتي :

١- إثراء المكتبة النفسية العربية بمقياس نفسي حديث لمفهوم الإنتاجية ممتدة الأثر للراشدين.

٢- الاهتمام بالتدخلات العلاجية الإرشادية من خلال تصميم برنامج إرشادي بمراجعة الحياة لتنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين.

مصطلحات الدراسة :

١- الإنتاجية ممتدة الأثر: **Generativity**

تعرفها الباحثة إجرائياً : بأنها القوة النفسية الأعظم التي تُجبر الأشخاص على فعل أو إنتاج أو توليد شيء ما ، أمراً يُشبه ترك بصمة في جيل لاحق كإبداع أشياء أو إنتاج أشخاص جُدد كما يفعل الآباء والمعلمين وأساتذة الجامعات ومن لديه فرصة التأثير في الآخرين والمُلهمين كلٌ في مجاله ومكانه ، تتكون الإنتاجية ممتدة الأثر من خلال الاهتمام بالآخرين ورعاية شؤونهم سواء كانوا من المقربين أو الغرباء ، هذا الاهتمام يستهدف النمو الفكري والنفسي والانفعالي لهم ، بالإضافة إلى حرص الفرد على انتقال خبراته ومعارفه للجيل القادم وترك أثر دائم للمجتمع حوله.

٢- برنامج إرشادي بمراجعة الحياة : **Life Review Program**

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه برنامج مخطط له وفق أسس الإرشاد النفسي وعمليات مراجعة الحياة التي تعتمد فيها الباحثة على تحفيز وعي الفرد بالخبرات التي مر بها في الماضي وفق ملاحظة وتأمل بالإضافة إلى إعادة النظر في الخبرات والتجارب التي تعرض لها الفرد لربطها بمعان جديدة يستفاد منها في المستقبل

٣- مرحلة منتصف العمر: **Midlife stage**

تعرفه الباحثة بأنها مرحلة عمرية يمر بها الأشخاص في الفترة العمرية ما بين سن ٣٥ وحتى ٥٠ عام ، ويعتري الفرد فيها تغيرات جسمية واجتماعية

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

وانفعالية مما يتطلب منه البحث في طرق وأساليب التوافق مع هذه التغيرات حتى يتفادى الوقوع فيما اسماه العلماء بأزمة منتصف العمر.

• الإطار النظري ودراسات سابقة:

تتناول الدراسة الحالية عرضاً لمفاهيم الدراسة وإمكانية توظيفها لبناء البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة ، وذلك في محورين أساسيين هما:-

- الإنتاجية ممتدة الأثر
- البرنامج الإرشادي بمراجعة الحياة.

المحور الأول : الإنتاجية ممتدة الأثر.

- أولاً : مفهوم الإنتاجية ممتدة الأثر :

تقدم إيريك اريكسون لأول مرة بمفهوم الإنتاجية ممتدة الأثر Generativity في كتابه عن الطفولة والمجتمع ، فقد ذكر أنها المرحلة السابعة من مراحل النمو النفسي وأسمها بالإنتاجية مقابل الركود generativity vs stagnation وتُشير إلى المرحلة العمرية من (٤٠-٦٥ عام) التي إما أن يشعر فيها الفرد بأن حياته كانت منتجة إلى القدر الكافي الذي يُحقق له الإشباع أو الشعور بالركود وأن حياته مرت دون فائدة ، كما تُشير إلى رغبة الفرد في ترك بصمة في الحياة سواء لأفراد بعينهم أو لمجتمع بأكمله (Erikson.,& Erikson. 1997: 67).

إن لفظ الإنتاجية ممتدة الأثر Generativity مشتق من مفهوم التوليد Generation والذي يعني إنشاء وإنتاج أشياء وأشخاص ونتائج تكون مفيدة للأشخاص الحالية والأجيال القادمة (Mc Adams ., & De St. Aubin, 1992 : 1005). كما يعرف (Mc- Adams(1995 : 366) الإنتاجية ممتدة الأثر بأنها الاهتمام والالتزام بالأجيال القادمة لتعزيز الرفاهة النفسية لديهم وتنمية الأفراد والجماعات التي ستعيش بعد ذلك.

كما أن هناك أمراً مهماً يطرح نفسه وهو التمييز بين الإنتاجية Productivity والإنتاجية ممتدة الأثر Generativity ، فالثانية تتضمن مستويات من العطاء

Giving والتضحية Sacrifice ، ويعني هذا أن كلا الطرفين يستفيد (المانح والمتلقي) ففي القائد المنتج أو المُربي المنتج يمكن أن يؤثر ويرشد في الآخرين، أما القائد المنتج ذو أثر ممتد يحقق منفعة له وللآخرين من خلال أنه تسامى على ذاته وفكر في صالح الآخرين الذي يُعد جزءاً من وجوده (Hegedorn,2023:82). الأولى قد تكون انتاجاً غزيراً ولكن بلا ابتكارية أو إبداع خلاق، لكن الثانية تتضمن الابتكارية والتوليد والطابع الفردي الخاص.

كما يعرف (35 : 2003) Emmons الإنتاجية ممتدة الأثر بأنها بناء روحاني عميق يتضمن تجاوز الفرد لذاته وبقاء الذات والرغبة في الاستمرار بالحياة والنمو والحب والرعاية. أما (47 : 2007) Huta ., & Zuroff عرفا الإنتاجية ممتدة الأثر بأنها الانخراط في الأنشطة التي سيكون لها فوائد داعمة للآخرين وكذلك هي زيادة الشعور بالتأثير والمعنى في الحياة. كما عرفها (366 : 1995) Mc- Adams بأنها القوة النفسية الأعظم التي تُجبر الأشخاص على الترابط مع المعايير والقيم والتقاليد الثقافية ، لأن السلوكيات المنتجة ممتدة الأثر تشبه توليد أو إبداع أشياء أو أشخاص جدد ، كالفقادة أو المعلمين التربويين أو الآباء والأمهات ممن لديهم فرصة التأثير في التابعين والطلاب وأبنائهم من أجل توليد جيل قادم والحفاظ عليه ولكن بصورة فيها تجاوز لمعايير الفرد وأسرته وقوميته وأفكاره ، فجوهر الإنسان المنتج ليس إنتاج جيل يشبهه بأفكاره وطريقته ولكن فقط إعداد هذا الجيل ليفكر ويبني بالطرق التي تناسبه. أكد (2 : 2011) Sandage etal أن الإنتاجية ممتدة الأثر هي شعور الفرد بالأهمية والقدرة على إنتاج أو إضافة قيمة دائمة والإحساس بتجاوز الفرد لذاته من أجل الآخرين ، كما يمكن التعبير عن الأفعال المنتجة ممتدة الأثر من خلال العديد من الأدوار المختلفة التي تشمل التدريس والتوجيه والقيادة والوالدية وتربية الأطفال والإرشاد وتقديم المشورة وغيرها من أشكال التنشئة والأنشطة المختلفة.

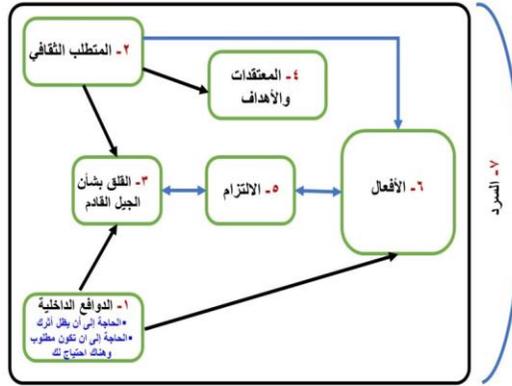
ثانياً : النماذج المفسرة للإنتاجية ممتدة الأثر :

١- قدم (1009 : 1992) Mc Adams ., & De st.Aubin النظرية المفاهيمية وهي مجموعة أفكار طرحها كلاً من اريكسون وكوتري وآدامز

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

وستوارت لتقدم نموذج كامل ومبتكر للإنتاجية ممتدة الأثر كما يوضحها الشكل (1) والذي يستخدم على نطاق واسع في الأبحاث النفسية ، يتضمن النموذج سبعة سمات نفسية اجتماعية تربط بين الفرد والمجتمع ، ووفقاً لهذا النموذج تتبع الإنتاجية ممتدة الأثر من مصدرين داخليين وهما : الدوافع أو الرغبات الداخلية Inner desire والمتطلبات الثقافية Cultural demands ، وهذه المصادر تغذي القلق نحو الجيل القادم الذي يؤدي لتفكير الفرد بالهدف المنتج وتحديد الأهداف والأفعال التي تتميز بأنها منتجة ذو اثر ممتد من خلال سلوكيات التعامل المختلفة ثم إعطاء معنى لأفعالهم المنتجة ذات الأثر وذلك من خلال قصص الحياة والسرود عن حياتهم.

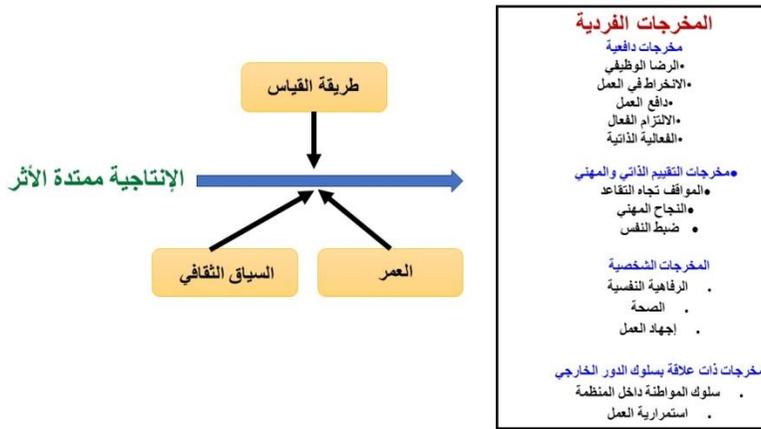
شكل (1) يوضح نموذج النظرية المفاهيمية Mc Adams ., & De St. Aubin ,1992



٢- كما قدم Wiktorowicz et al , 2022 نموذجاً للإنتاجية ممتدة الأثر يفترض فيه الباحثون أن الإنسان من الممكن أن يكون منتج ذو أثر ممتد في أكثر من مجال خاص بالفرد ذاته مثل الرضا الوظيفي والانخراط في العمل والالتزام الفعال والفعالية الذاتية ، وكذلك في مجالات ذات صلة بالتقييم الذاتي والمهني مثل النجاح المهني و المواقف الإيجابية تجاه التقاعد ، كما يمكن أن يكون ذو إنتاجية ممتدة الأثر في المخرجات

الشخصية مثل الصحة العامة والرفاهة النفسية وكذلك مخرجات ذات علاقة بالسلوك الخارجية كالمواطنة واستمرارية العمل ، والشكل (٢) يوضح ذلك:

شكل (٢) نموذج Wiktorowicz et al , 2022 للإنتاجية ممتدة الأثر



كما تناول باحثون آخرون الإنتاجية ممتدة الأثر وحددوا لها أبعاد ومكونات فذكر إريكسون (1977:25) Butler. أن نزعة الإنتاجية ممتدة الأثر مفهوم أحادي البعد ، وتحدد بسبعة ملامح يمكن دمجها في البعد الشخصي والفردي والأهداف الثقافية والمجتمعية وذلك على النحو التالي : المطالب الثقافية والدوافع الداخلية والاهتمام الواعي بالأشياء و الاعتقاد في أن الإنسان خير بطبعه ، والالتزام بالإنتاجية ممتدة الأثر ، والفعل الانتاجي ممتد الأثر وسرد الإنتاجية ممتدة الأثر أو ما يُسمى بالنص

الإنتاجية ممتد الأثر Generativity narration & Generativity script

أما (1992) De. St Aubin & McAdams أكد أن مصطلح الإنتاجية ممتدة الأثر يمكن أن يقيم ويفسر من خلال أربعة مكونات هم: القلق ذو الإنتاجية ممتدة الأثر للجيل القادم ، والفعل ، والالتزام ، والسرد ، وكذلك افترض أن الإنتاجية ممتدة الأثر لا يجب أن تفهم من وجهة نظر أحادية أو شخصية ، ولكن من خلال ترتيب الفرد لمطالبه الثقافية المتنوعة حوله ورغباته ومفاهيمه ومعتقداته ، بالإضافة

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

إلى أن الوضع الاقتصادي الاجتماعي يؤثر في الانتاجية ممتدة الأثر والانخراط في الأنشطة المنتجة.

ذكر كلاً من Newton., & Boltys, 2014 أن الأفراد ذوي المستوى الاقتصادي الاجتماعي تظهر انتاجيتهم ممتدة الأثر في نقل الخبرة والمعرفة والنصيحة لأجيالهم اللاحقة على عكس ذوي المستوى المرتفع الذين يفضلوا ترك دعم مادي للأجيال اللاحقة ، كما أكدت الدراسة على أن الآباء الذين لديهم أطفال هم أكثر انتاجية ممتدة الأثر عن غيرهم ، حيث يرى الآباء أنهم نماذج يحتذى بهم ويكونوا أكثر ميلاً لتقبل هذه المعارف والأخطاء لأبنائهم ، كما أنهم يعبروا عن الانتاجية بصورة أفضل عن دونهم ، كما أن (Cox ., et al (2010) أكدوا على أن الأفراد الذين يشاركون في الأعمال الدينية والتطوعية هم الأكثر إنتاجية من غيرهم ، كما كان للوعي الديني دوراً مهماً في الانتاجية ممتدة الأثر.

ثالثاً : أبعاد مفهوم الإنتاجية ممتدة الأثر وأنواعها :

اقترح اريكسون عام ١٩٧٧ أن الانتاجية ممتدة الأثر لها ثلاث ملامح أولها الانجاب Procreation وتعني أكثر من مجرد انتاج بيولوجي ، ولكن المقصود به رعاية وتربية هؤلاء الأطفال والحرص على بناء شخصياتهم ، وثانيهما الإنتاجية Productivity وتعني انتاج الفرد لعمل والاسهام في تعلم مهارة ونقلها للآخرين من أجل الحفاظ على المجتمع ، أما ثالث ملامح هو الإبداع Creation ويعني خلق شيء جديد ذو قيمة ومرتبطة بثقافة الفرد .Erikson., & Erikson (1997).

عرف Kotre, 1984 أن هناك أربعة أنواع للإنتاجية الممتدة وهم : الإنتاجية البيولوجية Biological Generativity والتي تشير لإنجاب الأطفال والاستمرار من خلالهم ، والنوع الثاني هو الإنتاجية الوالدية Parental Generativity وهنا ليس المقصود الجانب البيولوجي ولكن الانتاجية التي تتضمن الحب والرعاية ومهام الوالدين في اطعام الطعام للأطفال وحمايتهم وتعليمهم بالإضافة لإكسابهم قيم

المجتمع وثقافته وهو الأمر الذي يمكن أن يقوم به آخرون ليسوا بالأباء البيولوجيين كالأجداد أو الأقارب أو المعلمين أو ذوي الرعاية بكافة أشكالهم ، ثالثاً: الإنتاجية الفنية **Technical Generativity** وتعني تعليم مهارات لمن هم أقل مهارة وتداول هذه المهارة بين آخرين حتى تستمر ، ورابعاً الإنتاجية الثقافية **Cultural Generativity** وتشمل نمو العقل والتي تعني إمداد الفرد بالمعنى كي يصبح مرشداً أو موجهاً في حياته.

أما (Vaillant.,&Koury(1993:23) أكدوا أن الإنتاجية ممتدة الأثر تشمل بعدين يترتبوا على بعضهما البعض ، أولهما الاهتمام الأولي بفرد أو أكثر من خلال عمليات التدريس والتوجيه ، وثانيهما عندما يقوم الراشدون بدور أكبر من خلال نقل قيم ومهارات لأشخاص آخرين (سواء كانوا على معرفة بهم أو لا) للحفاظ على امتداد هذه القيم والثقافة المجتمعية ، ووصفوا هذه المرحلة باسم " حارس القيم Keeper of the meaning".

كما أكد كلاً من (Paterson ., & Stewart (1996) الدافع نحو الإنتاجية ممتدة الأثر وأساليب قياسها ، واقترحوا أن الدافع نحو الإنتاجية يرتبط بأربعة موضوعات هي: الرعاية **Caring** والإنتاجية **Productivity** والاستبصار **Insight** والوالدية **Parenting** ، وأكدوا أن الإنتاجية ممتدة الأثر تظهر في شكل أفعال وتعبيرات إنتاجية.

كما أكد كلاً من (Newton.,&Baltys.(2014:171) على وجود أربعة أنواع للإنتاجية ممتدة الأثر وهي : الإنتاجية العامة ممتدة الأثر **General Generativity** وتشمل كل الأفعال التي يؤديها الفرد في حياته بشكل مقصود أو غير مقصود كي يترك أثر منتج ممتد له ، والإنتاجية المنتجة ممتدة الأثر **Productive Generativity** وتعني إنتاج الأفراد لأفعال مقصودة مادية الغرض منها امتداد الأثر مثل إنتاج الكتب أو المؤلفات أو الأشياء المادية كبناء مؤسسات تعليمية أو تثقيفية ، والاهتمام المنتج ذو الأثر الممتد **Generative Caring** وتعني أن يمتد أثر الفرد من خلال الاهتمام ورعاية الآخرين كأن يكون نموذج ملهم

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

لطلابه فيقوم الفرد في هذا النوع بتقديم اهتمام مختلف للآخرين وله مذاق خاص وأخيراً الحاجة لأن تكون مطلوب Generative need to be needed وتعني قيام الفرد بأفعال تجعل الآخرين يبحثوا عنه دائماً في جميع مواقفهم أو يستشهدوا بمواقفه أو خبراته أو يتواصلوا معه عبر وسائل التواصل كي يعطي لهم النصيحة أو الرأي السديد، وقد تكون الإنتاجية ممتدة الأثر فردية أو مجتمعية أو ثقافية، فهناك أشخاص منتجون ذوو أثر ممتد، وهناك مجتمعات أو ثقافات منتجة ذات أثر ممتد.

رابعاً : أشكال التعبير عن الإنتاجية ممتدة الأثر:

ذكر McAdams ., & Aubin, 1998 أن الإنتاجية ممتدة الأثر لا تقتصر على الأبوة والأمومة فقط ولا على الجوانب التدريسية أو التعليمية ، ولكن هناك مظاهر عامة وخاصة للإنتاجية في حياة العمل بشكل عام مثل الأنشطة المهنية والتطوعية والمشاركة في المتطلبات الدينية والسياسية والنشاط المجتمعي وبين الجيران وأنشطة الأصدقاء وقضاء وقت الفراغ، والتدريس والقيادة والتعليم والمساعدة إلى غيرها من شتى أنواع الأنشطة.

كما تحدث الإنتاجية ممتدة الأثر عندما يقوم الشخص المنتج بفعل شيء ما أو أن يُطلب منه توليد شيء ما، وهذه الاستجابة تكون فعالة وتثري خبرات العالم بأشياء جديدة تتضمن العطاء، هذه الاستجابة تكون في صورة منتج على شكل أشياء أو أشخاص يهدف للمنفعة في الجيل القادم، فالشخص ذو الإنتاجية ممتدة الأثر يحرص على استمرارية أثر قوته في الأجيال القادمة من خلال التأثير فيهم واكسابهم خبراته، وبالتالي هناك العديد من الدوافع الفردية المختلفة المرتبطة بالإنتاجية ممتدة الأثر مثل الرغبة في رعاية الجيل القادم ، وأن يتم تذكرهم من خلال هذا الجيل أو أن يكونوا منتجين من خلال عمل أو علم يقدموه أو من خلال التضحية من أجل الآخرين (Hegedorn,2023:82).

أكد (Hamachek, 1995:67) أن هناك عشرة سلوكيات تعبيرية توضح خصائص الإنتاجية ممتدة الأثر وهي: (١) الاهتمام بالآخرين والتواصل مع الأسرة الاهتمام بالجيل المستقبلي وطبيعة العالم من حوله، (٢) الخاصية الثانية هي درجة التواصل والتأثير مع الأصغر سناً لتحسين رفاهتهم النفسية ودعمهم ومشاركتهم في أنشطة تحسن العالم حولهم، (٣) وكذلك الاهتمام برعاية ونتاج الأطفال، (٤) واهتمام الوالدين بأبناء الآخرين، (٥) والتركيز على ما يمكن اكتسابه أو تحقيقه، (٦) والانخراط والمشاركة في مجموعات متنوعة الأنشطة خارج نطاق الشخص، (٧) والاهتمام بحياة الآخرين والرغبة في الانتاج من أجلهم، (٨) اظهار القيم والاتجاهات التي تركز حول الآخرين مثل قيم التعاون وفريق العمل، (٩) الاهتمام بتحسين المستقبل مع تعديل تغيرات على الوضع الحالي، (١٠) تطوير بعض المواهب الفريدة والتعبير عن الذات بشكل ابداعي. كما أكدت الدراسة أيضاً أن هناك بعض السمات ترتبط بالقدرة على الانتاجية ممتدة الأثر مثل تقييم الذات والحكم الذاتي والقدرة على التعبير، والرضا عن الحياة والانجازات الاجتماعية كالسعادة في وجود الآخرين ووجود أصدقاء مقربين.

كما أكد (Pratt.,et al(2001:90) أن الانتاجية ممتدة الأثر سمة مميزة لأولئك الذين ينظروا لمستقبلهم فيجدوا نقصاً في الأجيال القادمة سواء من الناحية العملية أو الثقافية أو التاريخية، فيبدأ هؤلاء الأفراد في اعطاء الأولوية الأكبر للأهداف والقيم والعلاقات ذات المعنى، ويصبح الوقت الذي يقضيه الفرد مع العائلة أو الأصدقاء أو ممارسة الأنشطة يحمل أهمية وقيمة أكبر من قبل هذا، ويكون الأولوية في حياته للسعي وراء المعنى وتحقيق الانتاجية ممتدة الأثر.

ذكر (McAdams.,De St. Aubin (1998:1) أن اريكسون قد اختصر السبل التي يمكن للفرد أن Generatilty يكون منتج وذو أثر ممتد من خلالها مثل الحياة العملية والأنشطة المهنية، والمساعي التطوعية في المنظمات الدينية

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

والسياسية ، وكذلك مع الجيران والأنشطة المجتمعية من خلال الصداقات والأنشطة ووقت الفراغ.

المحور الثاني : برنامج إرشادي بمراجعة الحياة

أولاً : نشأة مفهوم مراجعة الحياة

إن التذكر مهارة قوية Powerful skill تمُدننا بإعادة النظر لمشاعرنا وانفعالاتنا الإيجابية لماضيها وفي نفس الوقت تساعدنا على تحسين علاقتنا بأنفسنا وبمن حولنا في الوقت الحاضر ، وكجزء من التدخلات النفسية يمكن للذكريات أن تخلق قصص حياة إيجابية تدعم الصحة النفسية والنمو النفسي ، وبالتالي جاء العلاج بالذكريات ومراجعة الحياة لتساعد الأفراد على تذكر واستدعاء الأحداث الماضية.

استعرض 1963 ، Butler العلاج بمراجعة الحياة وفقاً لنظرية النمو النفس اجتماعية لإيريك اريكسون ، حيث وجد أن تفضيل الذكريات خاصة تميز كبار الراشدين ، فاستخدمه اريكسون كبنية أو أسلوب لتقييم الحياة بشكل إيجابي حول تجارب كبار الراشدين والمسنين وتذكر خبراتهم السابقة ، من أجل مساعدتهم وتقديم الراحة لهم واعفاءهم من الندم ومشاعر الذنب والمشاعر الحزينة ، بعد ذلك قد يحقق لهم هذا الأمل وتكامل الأنا Ego integrity في حياتهم.

اعتبر (412: 1975) Butler الذكريات Reminiscence جزء طبيعي من الحياة الإنسانية أثناء عملية النمو والنضج ، أما 1988 ، Magee فأشارت أن مراجعة الحياة كانت حدثاً نمائياً لتدعيم تكامل الأنا لدى كبار السن ، ثم تغيرت النظرة للعلاج بمراجعة الحياة لتصبح أمراً طبيعياً في حياة الإنسان تسمح للأفراد بمواجهة المستقبل والشعور بالأطمئنان تجاه الأحداث القادمة ومن أشهرها قلق الموت.

تتضمن خصائص العلاج بمراجعة الحياة الوعي التدريجي ، واستعادة الخبرات الماضية في حالة الصراعات التي لم يتم حلها ، كي يعود الإنسان مرة أخرى

ويحاول حل هذه الصراعات في الوقت الحالي ، ويصبح أكثر انخراطاً في المجتمع ويتلقى معان جديدة في حياته تقلل من مخاوفه إزاء هذه الحياة (Butler , & Lewis, 1982)

بدأ العلاج بمراجعة الحياة مع فئة كبار السن كواحد من أنواع العلاج النفسي الذي يهدف لتحفيز شعور الإنسان بتدفق الحياة من لحظة الميلاد وحتى الوفاة وذلك عن طريق تصميم حلول شخصية من الفرد لمواجهة الحزن والفقد فيما يتعلق بالموت وتقدم السن والمرض والأحداث الضاغطة في الحياة بكل أشكالها وخلق حياة ذات معنى ، وهنا مراجعة الحياة ليست مجرد استعادة للذكريات أو جمع معلومات عن الماضي ، ولكنه مفهوم يستخدم في الأساس لتقييم الخبرات السابقة والاستفادة منها في الواقع الحالي والرؤية المستقبلية (8 : 2002 , Butler)

ثانياً : الفرق بين العلاج بالذكريات والعلاج بمراجعة الحياة

ذكر إريكسون ١٩٥٩ في نظريته المعروفة بمراحل النمو النفس اجتماعي أن الذكريات جزء تكاملي مهم في تحقيق أهداف مرحلة الشيخوخة باعتبار أن هذه الذكريات تساعد في تعزيز الشعور بمعنى الحياة ، والهدف والتقبل لدى الفرد بدلاً من الاستسلام لفكرة الموت والنهاية ، فكثيراً ما يُنظر إلى ذكريات الماضي لدى كبار السن على أنها مرضية مثل الرغبة في الهروب من الحاضر ، أو فقدان الذاكرة الحديثة أو التشتت المتكرر ومع ذلك فقد يكون الأمر غير ذلك تماماً ، فقد يكون نشاط صحي ذو قيمة توافقية للتعامل مع المراحل الأخيرة في النمو للإنسان من وجهة نظر إريك إريكسون ، وبالرغم من ذلك إلى أن إريكسون لم يلتفت لهذا على أنه نوع من العلاج وأضاف Butler , 1963 إلى تقديم شكل أكثر منظم من الذكريات وهو العلاج بمراجعة الحياة (Butler , 1977:25) ، كما أكد Hausman (32 : 2008) على أهمية التوسع في العلاج بمراجعة الحياة لكبار السن على وجه الخصوص وباقي المراحل العمرية بوجه عام.

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

أشارت Magee, 1988 إلى أن الذكريات تحدث عندما يتذكر الفرد أحداث منذ فترات طويلة ، ويفكر فيها ويستعيد المشاعر والانفعالات التي كانت مصاحبة لها ، وغالباً يحدث هذا عندما يكون الفرد في حديث مع غيره .

كما ميز (154 : 2006) Haber بين الذكريات والعلاج بمراجعة الحياة ، حيث عرف الأولى على أنها خبرة سلبية عفوية وعامة وعادة ما يكون فيها استعادة تلقائية للخبرات لا لهدف محدد ، على عكس مراجعة الحياة تعتبر تدخلاً منظماً يتم تنفيذه لأغراض علاجية وتعليمية من خلال التاريخ الشفهي Oral History وقصة الحياة Life story وتاريخ الحياة Life History والسرد الشخصي Personal narrative ، كما أن مراجعة الحياة ليست عامة ولكنها تدور حول موضوع معين أو أكثر من موضوعات الحياة وأغلبها موضوعات الأسرة والعمل ، كما يمكن أن تتراوح الموضوعات من الطفولة والوالدية وحتى موضوعات الزواج وسن التقاعد وحيات العمل وموضوعات أخرى عامة كالنقاط التاريخية الكبرى في حياة الإنسان مثل أثر التعليم والصحة والهوايات والموسيقى وقضاء الاجازات والأدب والفنون وخبرات الموت والحياة والمعاني والقيم والأهداف ، ومراجعة الحياة ليست عملية تقييمية لأن الفرد يحرص الذكريات وكيفية اسهامها في معنى حياتهم حتى يتمكنوا من التصالح مع الذكريات الأكثر صعوبة ، وهي عملية مقصودة وموجهة ومنظمة وليست عشوائية ، وحدد ثلاث أسباب رئيسية وراء انخراط الأفراد في الذكريات هم : المتعة والأغراض التعليمية (لنقل المعرفة وفهم الذات) والأغراض العلاجية للمساعدة على التغلب على الفقد والصراع والشعور بالذنب وإيجاد معنى في انجازات الفرد .

رغم أن العلاج بالذكريات والعلاج بمراجعة الحياة بينهما علاقة وثيقة تكاد تكون علاقة الجزء بالكل وكلاهما من أنواع العلاج النفسي الاجتماعي ويتضمنا استدعاء الفرد للأحداث الماضية والتفكير فيها للاستفادة منها في خبراته الحالية إلا أن العلاج

بالذكريات يُركز أكثر على حث الأفراد للحوار في الماضي مع الآخرين وتحسين العلاقات الاجتماعية لتحسين حالتهم المزاجية أما العلاج بمراجعة الحياة فيهتم أكثر بتركيز انتباه الفرد على مشكلته أو صراعاته التي مر بها في الماضي ، والنظر للجوانب الإيجابية والسلبية معاً في وحدة كلية تبرز معنى عام للحياة والخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد (Kleijn et al , 2019 : 3314)

يحتاج العلاج بمراجعة الحياة إلى متخصص ومدرب في التعامل مع اللاشعور والعمليات الداخلية الأعمق للإنسان، أما العلاج بالذكريات فيتطلب انفتاح أيسر على الذكريات ، كما أن العلاج بمراجعة الحياة يُركز على المعنى الموجود في الأحداث والذكريات أكثر من استخدام الذكريات من أجل التذكر فقط للأحداث أو استرجاع فترات معينة أو التفهيم عن اللاشعور عند الفرد (Lewis ., & Butler, 1974: 166).

أشارت دراسة (Haight ., & Haight (2007: 92) أن الأشخاص غالباً ما يميلون إلى رواية القصص في حياتهم اليومية بغض النظر عما إن كانت قصيرة أو طويلة جيدة أو سيئة ، كما أكدوا على أن مصطلح الذكريات يقتصر على سرد الأحداث الكبيرة فقط والذكريات السعيدة فيحتفل الأشخاص بذكرى ميلادهم وزواجهم وانجازاتهم ، ومع هذا يظل هناك سؤال قائم هل الذكريات وسرد القصص هو نفسه مراجعة الحياة ، وفي الحقيقة الإجابة لا ، فالذكريات والتاريخ الشفهي والسيرة الذاتية في النهاية جزء من العلاج بمراجعة الحياة.

إن العلاج بمراجعة الحياة عمل منظم ومنهجي يقدم للأشخاص كي يُقيموا ويستعيدوا خبراتهم الماضية ، أما العلاج بالذكريات فهي جزء من مراجعة الحياة يقوم الأفراد فيه بتقييم كل من الخبرات الماضية الإيجابية والسلبية ، ورغم أن كلاهما علاجات تركز على استدعاء الخبرات الماضية إلا أن العلاج بمراجعة الحياة يهتم بـ " تاريخ الحياة " و " قصة الحياة " Life story & Life history أما العلاج بالذكريات فيركز على التاريخ الشفهي والسيرة الذاتية (Haber , 2006 : 55).

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

أكد (Holl 2012:53) أيضاً على التمييز بين العلاج بمراجعة الحياة والعلاج بالذكريات ، فالعلاج بمراجعة الحياة منظم للتعامل مع أشياء عديدة في حياة الإنسان مثل فترة الطفولة والرشد والتقاعد ، أما العلاج بالذكريات فهو غير منظم بالدرجة الكافية ويُدعم المشاركين في تذكر الأحداث الكبرى في حياتهم ، وبالتالي على من يُقدم العلاج بمراجعة الحياة أن يكون من المتخصصين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي لأنه يتعامل مع طرح الشخص لخبرات سلبية وإيجابية معاً ، وبالتالي يقع عليه الدور كمتخصص في توجيه الأفراد للتعامل مع مثل هذه الخبرات وإدارة الخبرات السلبية وتخطيها ، كما أوصت الدراسة بالخطورة التي قد تحدث إذا قام بهذا شخص عادي أو غير متخصص.

ثالثاً: أهمية العلاج بمراجعة الحياة وأثره :

أكدت دراسة Erlen ., et al 2001 أهمية البحث عن المعنى في العلاج بمراجعة الحياة لدى مقدمي الرعاية ، حيث أنه يسهم في تحسين مفاهيم الهدف في الحياة وتقدير الذات وجودة الحياة ، وخفض الأعراض الاكتئابية لديهم. ، وتكونت الدراسة من (٢٠) شخص يتراوح أعمارهم من (١٨ - ٢٢) عاماً ، كانت الجلسات مرة واحدة في الأسبوع لمدة ساعة في المرة الواحدة ، وتضمنت الجلسات مراجعة مراحل الأشخاص العمرية منذ الطفولة والمراهقة والبلوغ وتقييمهم للحياة الشخصية الحالية ، وأظهرت النتائج أن مراجعة الحياة كان له تأثير قوي على التغيير الإيجابي للحد من الاكتئاب وزيادة الهدف في الحياة.

أكدت دراسة (Ando ., et al 2007: 229) على فاعلية العلاج بمراجعة الحياة لدى عينة من مرضى السرطان لتحسين جودة الحياة لديهم ممن بلغ أعمارهم ٢٠ عام فيما فوق وكذلك التأكيد على تعديل النظرة نحو الحياة والمتعة في الأنشطة اليومية المعتادة.

لعب العلاج بمراجعة الحياة دور مهم في علاج الأمراض الاكتئابية لدى عينة من المسنين ، كما أكد على الآثار الإيجابية للعلاج بمراجعة الحياة كعلاج وقائي لمنع الاكتئاب للراشدين ،

وكذلك الذين يعانون من أعراض اكتئابية منخفضة قد يسهم معهم العلاج بمراجعة الحياة في

الشعور بالسعادة وتحسن جودة حياتهم. (Pot., et al ,2008:211)

وكذلك أكدت دراسة (Zhang et al (2021:26) أن العلاج بمراجعة الحياة سواء كان وجهاً لوجه أو عن بعد يمكن أن يقلل من الشعور بالاكتئاب والقلق ويحسن الأداء العقلي المعرفي لدى الأفراد مهما كانت أعمارهم وكذلك له دور فعال مع ذوي الأمراض المزمنة والأمراض المؤدية للموت وذلك لأن العلاج بمراجعة الحياة يركز على استدعاء ذكريات السالبة والموجبة معاً لمحاولة فهم الإنسان لذاته وإعادة التعرف على الخبرات السلبية وتحليل الذكريات والمصالحة مع الذات والآخرين، كما يذكر (Daniels et al (2015 : 423) أن العلاج بمراجعة الحياة يستخدم في علاج اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) لأن مشاركة الذكريات تُيسر انفتاح العميل على ذاته وتساعد على خفض الاكتئاب وتحسن درجة رضا الفرد عن خبراته التي تعرض لها في الماضي ، كما أنه مفيد أيضاً لمرضى المستشفيات دون استدعاء للخبرة الصدمية حتى لا يزيد من معاناة المريض ويجعله يكرر معايشة الخبرة مرة ثانية ، وبالتالي يتوافق العلاج بمراجعة الحياة مع علم النفس الإيجابي إلى حد كبير في التركيز على جعل الحياة تستحق أن تُعاش ولها معنى ، وكذلك يُستخدم هذا العلاج لمرضى باركنسون Parkinson وهو اضطراب يؤثر على الجهاز العصبي وقد يؤدي لارتعاش الأطراف وعدم القدرة على الحركة أو النطق أحياناً.

ذكر (Allen(2009:170) مجموعة من الأغراض التي يُستخدم معها العلاج بمراجعة الحياة ويأتي بنتائج مثمرة وكان من أهمها:

- 1- تحسين جودة الحياة Quality of life: فمع تذكر الفرد للأحداث الماضية ومراجعتها مرة أخرى يتقبل الإنسان الحياة التي يعيشها ويساعده المرشد النفسي في تقبل الماضي وتجاوزه والاستفادة منه في بناء الحاضر والمستقبل مما يزيد من جودة حياة الفرد وشعوره بالرضا والسعادة.
- 2- التقبل Acceptance: فقد يشكو المريض من الندم على أحداث ماضية مر بها ، إلا ان العلاج بمراجعة الحياة والتركيز على تقبل الجوانب الماضية والاستفادة منها

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

وإعادة التعامل معها مرة أخرى والبحث عن النتائج الإيجابية فيها والتغلب على أي مخاوف أو مشاعر ذنب وقلق.

- ٣- محاولة حل الصراع Resolution of conflict : وتكون مفيدة في العلاج بمراجعة الحياة في حل الصراع بين الفرد وخبرات حدثت له في الماضي بدلاً من فكرة أنه مجبر على هذا الصراع يبدأ في التفكير في حل هذا الصراع.
- ٤- تناقل الإرث عبر الأجيال Transfer of legacy : إذا تم تسجيل جلسات العلاج بمراجعة الحياة سواء بالفيديو أو بالكتابة أو الرسائل الصوتية فيمكن بعد موافقة المفحوصين مشاركة هذه المعلومات مع الأبناء أو الأصدقاء والمقربين لمنحهم فهم أعمق لمن يحبونهم وقد عانوا طوال حياتهم ولا ينتهي أثرهم بمجرد وفاتهم.
- ٥- تحقيق السلام Integrated peace : سواء كان الشخص صغير أو كبير ، فالناس تخاف من التجاهل أو أنهم سوف يتلاشوا وتتلاشى سيرتهم عند موتهم ، من خلال مراجعة الحياة يتم تشجيع الأفراد على التصالح مع فكرة الموت ، وأن الموت مرحلة طبيعية من حياة الإنسان تحدث لجميع البشر، ولكن الشيء الذي يبقى هو تحقيق الإنسان لمعنى حياته والمسئولية ازاء هذه الحرية والأفعال التي قام بها.
- ٦- تماسك الذات أو تكامل الأنا Ego – integrity – Self coherence فههدف العلاج بمراجعة الحياة هو تكامل الأنا وإعادة ترتيب الشخصية مرة أخرى والشعور بالتماسك والهوية لخفض القلق.

قد لا يكون العلاج بمراجعة الحياة مناسباً لكل الناس ، مثل الأشخاص الذين تعرضوا لصدمة أو حدث مزعج كالفقد ، فليس من المفيد إعادة تذكر أو معايشة مثل هذه الخبرات مرة أخرى ، واستعادة الأحداث والخبرات السلبية أو مواجهة الصدمات مرة أخرى ولا يهتم هذا في تحقيق المنافع والفوائد المحققة مسبقاً ، بالإضافة إلى أن Butler ، 1963 ، أكد أن العلاج بمراجعة الحياة سيكون أمر يدعو

لزيادة احتمالية القلق والاكتئاب إذا لم يكن الفرد مُعد جيداً لهذا النوع من العلاج أو لأسباب أخرى منها :

- أن الإنسان عندما يراجع الماضي ويتذكره قد يفقده هذا شعوره بالأهمية في الحاضر أو بالرغبة في تغيير المستقبل.
 - الأشخاص الذين أساءوا أو أخطأوا في حق آخرين قد يشعروا باليأس من عدم وجود طريقة لتصحيح هذا الخطأ أو الإساءة أو التغلب على مشاعر الذنب لديهم.
 - الأشخاص النرجسيون قد لا يكونوا قادرين على تقبل أو مواجهة أخطائهم .
- ومع هذا فلقد مرت سنوات عديدة على ما قدمه Butler ، فقد تثبتت الدراسات الحديثة عكس هذا ، وقد يحتاج العلاج بمراجعة الحياة لعلاجات أخرى معه ، ولكن أكد 1988 ، Butler أن العلاج بمراجعة الحياة ليس مهمة طبيعية أو تلقائية أو أداة علاجية فقط ولكنه على حد تعبيره هو أيضاً منجم غير مستغل unrecognized bonanza فمن خلاله يتذكر الإنسان ذكريات لها فائدة علاجية في إعادة تنظيم حياته وحل مشكلاته والتصالح مع تجارب حياته ، وقد يستخدم كعلاج فردي وأيضاً علاج أسري ، كما أكد أن زلات اللسان تحدث غالباً عندما يتحدث الإنسان عن ذكرياته مما يفيد في العلاج النفسي ، كما أنه في حالة كبار السن يوفر مادة خام تتحدث عن مرحلة عمرية لم ولن نعيشها ووحدهم من يقدموا للأجيال القادمة التاريخ الذي لم يعيشوه ولكن من وجهة نظرهم وببصمتهم الخاصة التي لا تتكرر (Kleijn,2018 : 200-202)

رابعاً : فنيات مراجعة الحياة :

أكد Davis ,2004 على أهمية استخدام فنية حل المشكلات Problem – solving مع العلاج بمراجعة الحياة في خفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من كبار السن المقيمين في دار رعاية المسنين ، وهي فنية تستخدم لمواجهة المشكلات وتكسب الأفراد مهارات لمواجهة مشكلات الحياة اليومية.

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

كما أكد كلا من Erlen ., et al 2001 و (Pot., et al (2008:211 على فاعلية أسلوب البحث عن المعنى Looking for meaning والقصص the stories في العلاج بمراجعة الحياة عن طريق برنامج مدته ١٢ جلسة في تخفيف القلق والاكتئاب لدى عينة من الراشدين.

وكذلك أكد (Ando ., et al (2007: 312 على دور إعادة البناء لمفهوم الفقد والذكريات الجيدة للأسرة والذكريات الإيجابية Positive & good memories عموماً التي حدثت خلال الأيام الماضية للأسر التي فقدت أحباؤها.

ذكر (Ando et al (2011: 11) أن هناك أسئلة مهمة تستخدم في العلاج بمراجعة الحياة مثل: " ما هو أهم شيء في حياتك ولماذا؟ ، وما هي أقوى ذكرياتك مع المريض؟ ، ما هو النمو الذي حققته خلال رعاية مريض؟ ، ما هو أهم دور لعبته في حياتك؟ ما أكثر شيء تفتخر به في حياتك؟

أكد كذلك (Raitano et al (2023 : 67) على دور فنية اليقظة الذهنية mindfulness في العلاج بمراجعة الحياة لمرضى الزهايمر ، والذي يُقصد بها أن يحفز الإنسان ذهنه لتذكر أو استدعاء أحداث مر بها في الماضي من خلال استدعاء بعض الكلمات والصور والاستماع للموسيقى والتركيز في هذه الأحداث المفككة للوصول إلى صورة تشبه حدث متكامل مر به الفرد في الماضي قبل ذلك.

ذكرت (Pratt., et al (2008:600) أن سرد القصص من الأبوين للأطفال ذوي الثمان سنوات عن أجدادهم وعن تاريخ حياة الأبوين في الصغر يرتبط إيجابياً بالسعادة والتفاؤل والتسامح.

أكد (Preschel et al (2012) على فاعلية سرد القصص في العلاج بمراجعة الحياة والتي تعني قدرة الفرد على استدعاء وسرد مجموعة من القصص التي مر بها الفرد في حياته مما يساهم في خفض أعراض القلق والاكتئاب وبناء تكامل الأنا

وزيادة انتاجية الفرد الممتدة الأثر Generality وذلك من خلال مساعدة الأفراد على إيجاد معاني في القصص التي يسردها ويستفيدوا بها في الأحداث الحالية. تميزت القصص التي يرويها ذوي الانتاجية ممتدة الأثر بأن بطل القصص يستمتع بجوانب القوة والمميزات المبكرة في حياته ، ويظهر احساس بمعاناة الآخرين وضغوطهم ، ويطور جانب أخلاقي واضح في حياة من حوله ، ويحول المشهد السلبي إلى إيجابي دائماً ، ويسعى لتحقيق أهداف اجتماعية إيجابية للمستقبل (McAdams ., & Guo, 2015: 476)

كما أكد (McAdams ., & Guo (2015: 476) أن فنية قصة الحياة تعني إعادة بناء السيرة الذاتية لماضي الفرد وتخيل المستقبل ، وبُنيت هذه القصص من خلال تكامل أحداث الحياة ، فنحن نسردها بشكل شعوري كما حدثت وشعرنا بها وأيضاً بشكل لا شعوري كأن تذكر كيف كان تفكيرنا وقتها ومخاوفنا ومشاعرنا ، فهي قصص تتضمن نمونا الشخصي بكل مراحل التكامل والجماعي والشخصي. كما أن سرد الفرد لقصة حياته يتضمن قيم داخلية وخارجية ، فالقيم الداخلية تشمل الاهتمام بالسعادة والعلاقات العميقة والمساهمات في المجتمع والنمو الشخصي ، أما القيم الخارجية مثل الاهتمام بالحالة الاجتماعية والمظهر العام والصحة والثروة ، كما تتضمن قصص الحياة فترات من التأمل الذاتي ومحاولات لصنع الفرص والمعاني من أجل النمو (Bauer ., & McAdams, 2004 : 578).

أشارت دراسة Ho , 2012 لأهمية استخدام العلاج بمراجعة الحياة في خفض الاكتئاب وتحسين الرضا عن الحياة من خلال برنامج مدته ستة أسابيع بواقع جلسة واحدة أسبوعياً يتراوح مدتها من ٥٠-٦٠ دقيقة ، كان يُعاني المفحوصين من ضعف في السمع وبعضهم من ضعف في الذاكرة ، هدفت جلسات البرنامج في الأسبوع الأول إلى المشاركة في مراجعة الحياة من خلال بناء الثقة في الأفراد للنظرة إلى الحياة بصورة عامة ثم الأسبوع الثاني لإلقاء نظرة على الطفولة وحياة الأسرة ثم الأسبوع الثالث لمراجعة حياة الأسرة وحياة المدرسة والعمل والصدقة أثناء

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

المراهقة ثم الأسبوع الرابع لمراجعة الحياة الزوجية والعمل والأسرة والصدقة في الرشد ، أما الأسبوع الخامس فيهتم بمراجعة الحياة في مرحلة الشيخوخة وفي الأسبوع السادس يتم تقييم عمليات مراجعة الحياة وتحليلها مع المفحوصين.

يُشجع كلاً من (Lewis , & Butler (1974 : 168) على دور المرشد النفسي أو المتخصص في العلاج بمراجعة الحياة حيث لفت نظر الأفراد لحياتهم ومشاركة قصص ماضيهم ، قد يطلب من الأفراد الرجوع لأطر زمنية معينة في الجلسات مثل الطفولة أو المراهقة ، ويمكن توجيههم في موضوعات محددة مثل التعليم أو الهوايات أو نقاط التحول في حياتهم ، قد يُطلب من الأفراد احضار نوع من التذكارات عند مناقشة هذه الفترات أو الموضوعات للمساعدة في استدعاء الفرد للذكريات ، قد تكون هذه التذكارات تسجيلات صوتية أو فوتوغرافية أو تسجيلات لنوع معين من الموسيقى والصور العائلية أو ألبومات الصور وقد تكون مجموعة أخرى من الفنيات يستخدمها الفرد من الماضي بغرض تحسين الواقع الحالي للفرد ومن أمثلة هذه الفنيات :

١- التذكارات Memorabilia

والمقصود هنا التذكارات المادية مثل الخطابات والرسائل والمذكرات والصور الفوتوغرافية وسجلات القصص وبعض الهدايا العينية التي حصل عليها الفرد من آخرين ، واستخدام التذكارات هنا يكون ضمن جلسات العلاج بمراجعة الحياة مما قد يثير مشاعر متضاربة للفرد خاصة عند مقارنتها بالوضع الحالي مثل مقارنة صورة قديمة للفرد مع صورة حديثة ، وهنا يأتي دور المتخصص في التعامل مع الفكرة وكذلك المشاعر المصاحبة لها.

٢- لم الشمل Reunions

فكرة تقوم على جمع الفرد المفحوص بآخرين يحبهم وذوي أهمية في حياتهم ، حتى يساعده على إعادة تقدير ذاته وفهم مكانته الاجتماعية ، قد يكون هؤلاء

الأشخاص ممن يعانون نفس مشاعره وقد يكونوا من جيرانه وأصدقائه ذوي الدلالة والأهمية بالنسبة له مما يؤثر على تعديل حياته وتغييرها للأفضل.

٣- استعادة الصور Pilgrimages

تقوم هذه الأداة على محاولة استعادة صور لأماكن معينة يُحبها الفرد ، وله ذكريات مهمة بالنسبة له ، أحياناً كثيرة تكون الصور غير واضحة وغير دقيقة في ذهن العميل لكن هناك ذكريات أو تفاصيل معينة في المشهد تُثير اهتمام المرشد النفسي ويبدأ في مناقشتها مع الأفراد.

٤- شجرة العائلة Family tree

يمكن لهذه الفنية مساعدة الأفراد في استعراض الأجداد والأسلاف وتحديد مكان الفرد – من وجهة نظره – وسط هذه الشجرة ليس بيولوجيا فقط ولكن وظيفياً أيضاً من خلال إدراك الفرد لدوره وتعزيز أهمية ذاته. ولقد استعانت الباحثة ببعض هذه الفنيات في تصميم جلسات البرنامج الإرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى الراشدين

- ثالثاً: الراشدين في مرحلة منتصف العمر

ذكر (Hutchison : 2004 : 34) أن الإنسان في مرحلة منتصف العمر يُعاني من مشكلات صحية بالإضافة للشعور بكبر السن وظهور مشكلات صحية كآلام العظام والعضلات واضطرابات الحيض لدى النساء بالإضافة للمشكلات النفسية المصاحبة للمشكلات الجسمية ، كما ذكر أن الشعور بعدم النفع USELESNESS أحد أكبر المخاوف في هذه المرحلة ، كما تقل الرغبة في إضافة جديد في العمل أو غيره ، وتظهر مفاهيم أكثر اقتراباً من الموت والافتناء والمرض فيبيث في الفرد الشعور بقرب النهاية وقد يصل الأمر بالفرد حدوث أزمة منتصف العمر.

كما ذكر أحمد سعيديان (٢٠٢٤ : ٢٩) أن هناك خصائص عامة تميز ذوي منتصف العمر منها :

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

- ١- النمو الجسمي : يتميز الفرد في منتصف العمر بتغيرات في النمو الجسمي يُلاحظ من الآخرين ، فالجلد يفقد مرونته وتظهر التجاعيد ويبدأ الشعر في الخفة ، ويتحول اللون الرمادي كما تزيد كتلة الجسم خاصة من الدهون ويصبح الشخص أكثر سمناً خاصة لدى النساء مما يصحب هذا بآلام في العضلات والعظام .
- ٢- النمو الجنسي : تطرأ تغيرات جوهريّة على الأعضاء التناسلية لدى الشخص في منتصف العمر منها اضطراب الهرمونات والغدد كسفن اليأس لدى الإناث .
- ٣- النمو الاجتماعي : ينظر الفرد في هذه المرحلة إلى التحكم في الجوانب الانفعالية وإعادة النظر في أهداف الحياة والعمل على بناء علاقات اجتماعية أكثر عمقاً.

ذكرت إليوت جيكوس ١٩٦٥ مصطلح أزمة منتصف العمر لأول مرة في مقالة بعنوان " الموت وأزمة منتصف العمر Death & Mid Life crisis وأشارت أنها تقارب في خطورتها مرحلة البلوغ والمراهقة ، كما تناولها اريكسون في نظريته عن النمو النفس اجتماعي وأشار إلى منتصف العمر في المرحلة السابعة من مراحل النمو الثمانية ، وذكرها بوهلر في المرحلة الرابعة والخامسة من مراحل النمو الخمسة مشيراً لمرحلتى الرشد والشيخوخة ، وكذلك تناولها ليفنسون في نظريته النمو وأشار إليها في المرحلة الثالثة وهي الفترة من عمر ٣٥-٤٢ عام ، واعتبرها مرحلة حرجة في حياة الإنسان وتشير كولن إلى أن هذه الأزمة تحدث بشكل مفاجيء دون مقدمات وتستمر لسنوات يخرج الفرد بعدها كما كان أو أسوأ أو أفضل مما كان على حسب الطريقة التي سيتعامل بها في هذه المرحلة ، ورغم اختلاف العلماء حول تحديد العمر لهذه المرحلة إلا أن

جميعهم اتفقوا على أهمية هذه المرحلة وكذلك على العلاقة الوثيقة بين جميع المراحل العمرية (مايسة أحمد ، ١٩٩٨ : ١٩٧) .

أكد (331 : 2015) Lachman على العلاقة بين الإنتاجية ممتدة الأثر ومرحلة منتصف العمر التي ترتبط بأحداث الزواج والإنجاب وانقطاع الطمث وتربية الأطفال وتغيرات العمل وغيره ، كما أن هناك ما يُسمى بأزمة منتصف العمر نظراً لما يواجهه الشخص في هذه المرحلة من تغيرات عديدة على جميع الأصعدة تجعل الإنسان يبحث عن شيء ينتج فيه أو من خلاله أشياء تبقى ويكون له أثر ممتد.

اتفق كل من Newton & Baltys (172 : 2014) مع ما سبق ، حيث أكدوا على فاعلية الإنتاجية ممتدة الأثر في منتصف عمر الإنسان حيث أصبح أكثر وعياً ونضجاً مما سبق بضرورة وجود جيل آخر بعدهم يستكمل المسيرة ولا تتوقف عند الشخص نفسه فيبدأ الإنسان في التفكير في تربية الأبناء وتعليم آخرين إلى غيرها من الأعمال المنتجة بكافة أنواعها ، كذلك اتفق مع ما سبق (102 : 1992) MC. Adams., & de. St. Aubin حيث تزيد فاعلية الإنتاجية ممتدة الأثر في مرحلة منتصف العمر ممن تتراوح أعمارهم من (٣٧-٤٢) والأكبر سناً (٤٥ - ٧٠ عام)

ربط (331 : 2015) Lachman بين الإنتاجية ممتدة الأثر ومرحلة منتصف العمر التي ترتبط بأحداث الزواج والإنجاب وانقطاع الطمث وغيرها ، ورفض مصطلح أزمة منتصف العمر لأنه مصطلح يرتبط بالشخصية أكثر من العمر ، كذلك أكد كثير من الباحثين أمثال De & McAdams., (1004 : 1992) St.Aubin أن فترة منتصف العمر مرحلة عمرية من (٣٧-٤٢) عام من أكثر الفترات التي يلتزم أفرادها بالإنتاجية ممتدة الأثر مقارنة بالفئة العمرية الأصغر سناً (٢٢-٢٧) عام ، أما (1998) De St.Aubin & McAdams ., رفضا ربط مفهوم الإنتاجية ممتدة الأثر بمرحلة عمرية محددة.

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

كما أكد Paterson ., & Klohen (1995) أن الانتاجية ممتدة الأثر تظهر في الوالدية وبيئة العمل أيضاً خاصة لدى الإناث، وفي هذا السياق أكد Levinson, & Levinson,(1997) أن الإنتاجية ممتدة الأثر مفهوم يرتبط بالشخص وليس له علاقة أكيدة بمرحلة عمرية محددة ولكن ابتداءً من سن الأربعين وحتى بدايات الشيخوخة، ووفقاً ل(Zacher , (2011 : 28) يرتبط عمر الفرد إيجابياً بالانتاجية ممتدة الأثر.

أكد Zacher (2011a : 48) أن عمر القائد يرتبط إيجابياً مع زيادة انتاجيته ممتدة الأثر، فمثلاً القائد التربوي في المدرسة أو الجامعة يصبح أكثر انتاجية لما لديه من سنوات خبرة وحكمة ومعرفة يمكن أن يتناقلها عبر الأجيال القادمة في صورة أفعال منتجة، وكذلك المعلمون وأساتذة الجامعات المرتفعي الانتاجية ممتدة الأثر يصبحوا قادة فعالين لأتباعهم فيما بعد.

أكد Kok.,et al (2018) أن الرجال والنساء يخرطوا في الانتاجية ممتدة الأثر بعدة طرق، فالنساء تظهر انخراطاً أكثر بالتشجيع على النجاح الوظيفي والتأكيد عليه من خلال توجيه النصح ومشاركة تجاربهم الشخصية أما الرجال فيركزوا على تبادل الخبرات والمعارف مع الأجيال القادمة، كما أشار Newton ., & Baltys(2014) إلى أن الذكور والإناث ممن لديهم أطفال هم الأكثر انتاجية ممتدة الأثر من غيرهم.

قدم كلاً من McAdams ., & Logan (2004 : 16) عشرة افتراضات لطلاب الجامعة من القيادات لزيادة الانتاجية ممتدة الأثر لديهم، وهي كالتالي:

- 1- نزعة الانتاجية الممتدة الأثر هي الاهتمام والالتزام بالرعاية النفسية للمستقبل.
- 2- تحدي نمائي في مرحلة منتصف العمر.
- 3- القوى الإبداعية تشكل النزعة الانتاجية ممتدة الأثر.
- 4- يختلف الأفراد في مستوى نزعة الانتاجية ممتدة الأثر.

- ٥- جودة الوالدية تتأثر بالتباين الفردي في نزعة الانتاجية ممتدة الأثر.
 - ٦- نزعة الانتاجية ممتدة الأثر مدفوعة من الرغبات الداخلية للفرد.
 - ٧- السلوكيات الاجتماعية الإيجابية تتأثر بالفروق الفردية في الميل للإنتاجية ممتدة الأثر.
 - ٨- نزعة الانتاجية ممتدة الأثر تشجع على الصحة النفسية.
 - ٩- نزعة الانتاجية ممتدة الأثر تظهر لدى الأفراد الذين يسردون أحداث حياتهم.
 - ١٠- الأشخاص الراشدون بشكل عام يسردوا قصصاً تركز على قوة الكفاح في الحياة.
- دراسات سابقة :

المحور الأول: دراسات تناولت برنامج مراجعة الحياة :

هدفت دراسة Davis, 2009 إلى معرفة أثر العلاج بمراجعة الحياة في خفض مستويات الاكتئاب وزيادة الرضا عن الحياة لدى الأفراد الذين يُعانونا من إصابات في نصف المخ الأيمن ، وهي إصابة دماغية مكتسبة بسبب ضعف في اللغة والتواصل لدى الفرد ، طبقت الدراسة على (١٤) شخص في إحدى مراكز إعادة التأهيل ، حيثُ تلقى المجموعة التجريبية (٣) جلسات مدة كل جلسة ساعة من العلاج بمراجعة الحياة وفي نهاية الجلسة الثالثة يقيس الباحث الاكتئاب والرضا عن الحياة ، وأكدت النتائج على فاعلية العلاج بمراجعة الحياة في خفض الاكتئاب وزيادة الرضا عن الحياة.

أما دراسة Allen , 2009 فدمجت العلاج بالذكريات مع العلاج بمراجعة الحياة على عينة عددها (١٧) فرد ممن يعانون من أمراض مزمنة ويعانونا من سوء التواصل مع أفراد أسرهم والعلاقات الاجتماعية عموماً تراوحت أعمارهم بين (٣٠-٤٥) عام ، قام الباحث باستخدام بعض الفنيات مثل الأنشطة ذات المعنى التي يخرط فيها الأفراد وزيادة التواصل الأسري ، والواجب المنزلي لتقديم شيء منتج ذو أثر ممتد يتركه الأفراد لآخرين ، وتعددت الأنشطة التي أنتجها الأفراد مثل سجل قصصي به صور أو كتاب لتعلم فنيات الطبخ أو الخياطة ، أو قصص مسجلة بها

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

انجازات للمريض ، وأشارت الدراسة لتحسن التفاعل الاجتماعي لدى العينة وتخفيف أعراض القلق والاكتئاب لديهم.

طبقت دراسة Ando et al., 2011 على (٢١) من أفراد الأسرة التكلية التي فقدت أحد أقاربها في اليابان ، وتلقوا جلستين مدة كل ٦٠ دقيقة ، في الجلسة الأولى يراجع أفراد الأسر الذكريات المرتبطة بقربهم المتوفى مع الأخصائي النفسي ويجيبوا على بعض الأسئلة ، وفي الجلسة الثانية يُراجع الأخصائي النفسي مع أفراد الأسر المعاني الضمنية وراء الفقد والأشياء التي يمكنهم فعلها أمام هذا الحدث ، ومن ضمن العوامل الفعالة التي أسهمت في تحسين حالة هؤلاء الأفراد وزيادة رضاهم عن الحياة كانت الذكريات الجيدة للأسرة *Good memories for family* والفقد وإعادة البناء *Loss & Reconstruction* والذكريات السعيدة في الأيام الأخيرة *Pleasant memories of last days* أما العوامل التي أدت لنتائج عكسية كزيادة الاكتئاب وانخفاض الرضا عن الحياة كانت " المعاناة مع الذكريات *Suffering with memories* والشعور بالذنب والندم *Regret & sense of guilt*

هدفت دراسة Keisari ., & Palgi,2016 لمعرفة دور العلاج بمراجعة الحياة والعلاج بالدراما لكبار السن ، حيثُ طبقت الدراسة على (٥٥) مسن ، وطبق عليهم مقياس المعنى في الحياة وتقبل الذات والعلاقات مع الآخرين والأعراض الاكتئابية ، وتوصلت النتائج لتحسن إيجابي ملحوظ فيما يتعلق بقبول الذات والعلاقات مع الآخرين وخفض الاكتئاب ، واعتمدت هذه الدراسة على العلاج السردي وقصة الحياة.

أما دراسة Viguer et al., (2017) فهدفت للتعرف على دور تدخل الذكريات وأثارها على المزاج الاكتئابي والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية لدى كبار السن ، حيثُ طبقت الدراسة على (١٦٠) من كبار السن ممن فقدوا القدرة على السمع تماماً

(صُم) وذلك من خلال برنامج إرشادي مدته (١٠) جلسات ركز فيها الباحثون على استدعاء الأفراد للذكريات والسررد القصصي للخبرات الجيدة والمؤلمة ، بالإضافة لتطبيق مقاييس الرفاهة النفسية والرضا عن الحياة والاكتئاب ، وأكدت الدراسة على فاعلية التدخلات بالذكريات في زيادة الرفاهة النفسية والرضا عن الحياة وذلك في القياس التتبعي بعد مرور ثلاث أشهر من تطبيق البرنامج ولكن هذه المدة ظهر فيها بعض الأعراض الاكتئابية مرة أخرى.

في حين أشارت دراسة Sharif et al , 2018 لدور العلاج بمراجعة الحياة لزيادة جودة الحياة لدى عينة من المرضى بالمستشفيات تراوحت أعمارهم بين (٣٥ - ٥٠) عام ، حيث طبق الباحثون على ١٠ أفراد في ٨ جلسات مدة كل جلسة ساعتين ، باستخدام مقياس جودة الحياة إعداد WHO Q01 - Bref وتوصلت الدراسة لتحسن جودة الحياة واستعادة رونق الحياة مرة أخرى في أعين المرضى وأوصت الدراسة بضرورة استخدام هذا النوع من العلاج مع فئات أخرى.

دراسة (Elias et al ., 2020) التي هدفت لمعرفة أثر العلاج بمراجعة الحياة واستخدام الذكريات الدينية في خفض القلق والاكتئاب والوحدة النفسية لدى عينة من كبار السن حيث طبقت الدراسة على (٣٤) مُسن ، وتم تطبيق مقياس قلق الشيخوخة (GAS) ومقياس الوحدة النفسية (UCLA) ، وأكدت الدراسة على فعالية العلاج بالذكريات في خفض القلق والاكتئاب ولكنها لم تكن فعالة مع الأشخاص الذين يعانون من صدمات.

أما دراسة Kleijn,2021 فأشارت لمعرفة أثر العلاج بمراجعة الحياة وتدريب الذاكرة على عينة من مرضى السرطان لخفض أعراض القلق والاكتئاب ونمو ما بعد الصدمة ، حيث طبقت الدراسة على (٦٤) من القائمين على رعاية مرضى السرطان ممن يتراوح أعمارهم بين ٣٠-٥٠ عام، وأكدت النتائج على عدم فاعلية العلاج بمراجعة الحياة في تخفيف أعراض القلق والاكتئاب لدى عينة من مُقدمي

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

الرعاية ، وأوصت الدراسة بأن هذا النوع من العلاج يعمل كعلاج وقائي لديهم وتدعيم تقدير الذات.

كما اهتمت دراسة Thomas ., & Sezgin,2021 بفاعلية العلاج بمراجعة الحياة واستخدام الذكريات لدى الأشخاص الذين يُعانون من الخرف الخفيف للمتوسط حيث طبقت الدراسة على (٢٦٧) مشاركين يتراوح أعمارهم بين ٤٥-٦٠ عام وذلك لخفض الشعور بالاكتئاب وأكدت الدراسة على تحسن جودة الحياة وخفض الاكتئاب لدى عينة الدراسة.

هدفت دراسة Bazrafshan et al ., 2022 إلى تقييم فعالية العلاج الجماعي بالذكريات في خفض قلق الموت والتوافق مع كبار السن ، حيث طبقت الدراسة على (١٦) فرد كمجموعة تجريبية و (١٦) مجموعة ضابطة ، وتم تطبيق البرنامج في (١٢) جلسة حيث طبق الباحثون استبيان الخصائص الديموجرافية ومقياس قلق الموت ومقياس التوافق مع الشيخوخة ، واستمر البرنامج لمدة شهر ، وتوصلت النتائج لخفض قلق الموت لأفراد المجموعة التجريبية مما يؤكد على فاعلية العلاج بالذكريات في خفض قلق الموت لأفراد المجموعة التجريبية وزيادة قدرتهم على التوافق مع مرحلة الشيخوخة.

أما دراسة Lin et al ., 2024 فهدفت لمعرفة أثر العلاج بمراجعة الحياة والذاكرة على الاكتئاب في أواخر حياة الفرد ، حيث طبقت الدراسة على ٣٣٦١ من كبار السن ممن يعانون من الاكتئاب ، وأكدت الدراسة على فاعلية كل من العلاج بالذكريات ومراجعة الحياة واستخدام التذكارات المكتوبة في خفض القلق لدى مرضى الاكتئاب من كبار السن ، وكان أثره محدود في تحسين جودة الحياة والرضا عن الحياة لديهم.

هدفت دراسة (Newton ., & Baltyz (2014 لمعرفة العلاقة بين حالة الوالدين والإنتاجية ممتدة الأثر في سياق ثقافي عرقي ، حيث طبقت الدراسة على ١٥٠ شخص من الآباء والأجداد وغير الآباء لدى الأمريكيين من أصل أفريقي ذوي البشرة البيضاء في مرحلة منتصف العمر حيث تمت المقارنة بين أعمار كبار السن وذوي منتصف العمر ، واستخدم الباحثون أسلوب سرد قصة الحياة Life story narrative لمعرفة أربعة أنواع من الإنتاجية ممتدة الأثر وهم الإنتاجية العامة ، والرعاية ، والحاجة لأن تكون موجود ، الإنتاجية التوليدية ، وأكدت الدراسة على أهمية الإنتاجية ممتدة الأثر في ضوء السياق الثقافي للفرد ، كما أكدت الدراسة على زيادة الإنتاجية التعبيرية لدى الإناث أكثر من الذكور وكذلك أهمية تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى منتصف العمر وكبار السن.

هدفت دراسة Hastings et al , 2015 للمقارنة بين النزعة الإنتاجية ممتدة الأثر لدى الإناث والذكور لدى ٢٧٣ طالباً جامعياً ، وإعداد برنامج مكون من ٩ جلسات ، وأظهرت النتيجة أن القادة من الطلاب الجامعيين حصلوا على درجات أعلى من الطلاب العاديين على مقياس النزعة الإنتاجية في جميع الأبعاد وهم : الاهتمام المنتج ، والفعل المنتج ، والالتزام المنتج ، مما يؤكد أن النزعة الإنتاجية يمكن أن تختلف من شخص لآخر بناءً على الخبرات النمائية والتأكيد على أهمية تقييم النزعة الإنتاجية بين قادة طلاب الجامعة. وقد كان للذكور نصيب أوفر عن الإناث في متغير الإنتاجية ممتدة الأثر.

بحثت دراسة Robert D.Fais , 2016 في التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الإنتاجية ممتدة الأثر على عينة عشوائية عددها ٩٠ مشارك من مرحلة منتصف العمر ، واستخدم الباحث مقياس Loyola Generativity Scale (LGS) واستبيان الوعي بالوصمة (SCQ) The Stigma Consciousness questioner ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS) وأشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الاهتمام بالإنتاجية الممتدة وإدراك تهديد الهوية.

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

هدفت دراسة Christensen ., et al, 2017 إلى التعرف على التعلق والعفو والإنتاجية ممتدة الأثر في منتصف العمر، حيث طبقت الدراسة على عينة تتراوح أعمارها بين (٤٠-٦٠) عام وكان عددهم ٢٢٣، وكشفت الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالإنتاجية ممتدة الأثر من خلال العلاقات الإيجابية القائمة على العفو عن الآخرين والتعلق الآمن، وخفض القلق، استخدم الباحثون مقياس سمات العفو (TFS) ومقياس الإنتاجية ممتدة الأثر (LGS).

هدفت دراسة Newton ., & Chauhan (2020) إلى العلاقة بين الإنتاجية ممتدة الأثر والركود وجودة الحياة لدى عينة من السيدات كبار السن، وذلك على عينة قوامها ٢٠٤ سيدة من كبار السن بمتوسط عمري ٦٨,٩٣ واستخدم مقياس الإنتاجية ممتدة الأثر والركود وجودة الحياة، واهتمت هذه الدراسة بثلاث أنواع من الأثر هم الأثر الشخصي ذو المعنى والمساهمة في الصالح العام والنوع الثالث مزيج بين الأثر ذو المعنى والصالح العام، وتوصلت الدراسة إلى أن الإنتاجية ممتدة الأثر والركود أظهرت ارتباطاً مع مفهوم الأثر الشخصي بصفة عامة إلا أن الركود ارتبط سلباً مع استمرارية التعبير عن الأثر لدى النساء، وأكدت الدراسة على ارتباط الإنتاجية ممتدة الأثر بالشعور بجودة الحياة لدى النساء.

هدفت دراسة Sunderman , 2020 لتتبع الإنتاجية ممتدة الأثر بين قادة طلاب الجامعة الذي يرشدون ويدعمون زملائهم سواء على المستوى المعنوي أو الأكاديمي، حيث طبقت الدراسة على من هم أعلى من (١٩) عاماً، وكان عددهم ١٢٠ طالب جامعي، والهدف من الدراسة معرفة أثر الإنتاجية ممتدة الأثر على سلوكيات هؤلاء القادة بعد ٣ سنوات، ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث، أكمل المشاركون استطلاع الرأي مرة واحدة كل عام لمدة ٣ أعوام، بالإضافة لمقياس Loyola Generativity Scale وقائمة المراجعة للسلوك المنتج ذو الأثر الممتد، وتوصلت النتائج إلى أن الإنتاجية ممتدة الأثر لدى الإناث أعلى من الذكور من قادة طلاب الجامعة، وكان لأثر الإنتاجية ممتدة الأثر دوراً كبيراً على هؤلاء الأفراد في زيادة مستوى الإيثار و الرضا عن الحياة والخبرة

هدفت دراسة (Wiktorowicz et al., 2022) لمعرفة العلاقة بين الإنتاجية ممتدة الأثر وعدد من مخرجات العمل وذلك على عينة عددها ٣٠٠٠٠ من الأفراد ممن يتراوح أعمارهم بين ٣٠ - ٦٠ عام، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة موجبة قوية بين الإنتاجية ممتدة الأثر والدافع للعمل مثل الفعالية الذاتية ، النجاح المهني وضبط الذات ، كما تؤثر في الصحة العامة للأفراد بشكل عام.

دراسة Hegedorn , 2023 هدفت لمعرفة العلاقة بين المعنى في الحياة والإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من القادة التربويين وصل عددهم إلى (١٨) معلم ، وتم تطبيق استبيان معنى الحياة ومقياس الإنتاجية ممتدة الأثر ، وتوصلت النتائج لوجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المعنى في الحياة لدى المعلمين وقدرتهم على الإنتاجية ممتدة الأثر وترك أثر إيجابي في حياة طلابه ، وكذلك المعلمين الأصغر سناً وزيادة الرغبة في مساعدة الآخرين.

هدفت دراسة So , 2023 لمعرفة العلاقة بين الإنتاجية ممتدة الأثر والرعاية والرفاهة النفسية للجيل القادم ، طبقت الدراسة على (١٣٦) من منتصف العمر وكبار السن بمتوسط عمري تراوح ٦٧,٨ حيث تراوحت أعمارهم ما بين ٥٠-٩١ عام ، كان منهم ٦٩٪ من الإناث و ٩٣٪ من ذوي البشرة البيضاء ، واستخدم استطلاع عبر الانترنت ومقياس الأعراض الاكتئابية والرضا عن الحياة وأكدت الدراسة على أن الإنتاجية ممتدة الأثر يمكن أن تتبأ بالرفاهة النفسية للأفراد.

• تعقيب عام على الإطار النظري والدراسات السابقة :

اهتمت الباحثة بعرض تراث نظري وأدبيات ودراسات سابقة توضح مفهوم مراجعة الحياة ، حيث أكدت العديد من الدراسات على فعالية برامج مراجعة الحياة في خفض الأعراض الاكتئابية وتحسين تقبل الذات والعلاقات مع الآخرين والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية لدى كبار السن مثل دراسة (Keisari ., & Palgi,2016) و (Viguer et al., (2017) . في ذات السياق اهتمت دراسات أخرى مثل دراسة (Ando ., et al (2007) بمن بلغ عمرهم ٢٠ عاماً فما فوق حيث تعديل النظرة نحو الحياة والمتعة في الأنشطة اليومية المعتادة ودراسة Sharif et al 2018 , بمرحلة منتصف العمر وفاعلية العلاج بمراجعة الحياة في زيادة الشعور بجودة وأهمية

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

الحياة لدى هؤلاء الراشدين ، وكذلك دراسة Kleijn,2021 التي اهتمت بفاعلية مراجعة الحياة لتخفيف القلق والاكتئاب ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة من مقدمي الرعاية لمرضى السرطان من ذوي مرحلة منتصف العمر ، كما أكدت دراسة كلاً من (Lin Vigner et al., (2017) et al ., 2024 على أهمية استخدام السرد القصصي للخبرات الجيدة والمؤلمة والتذكرات المكتوبة ضمن فنيات مراجعة الحياة ، وأكد كلاً من Erlen ., et al 2001 و Pot., et al , 2008 على فاعلية أسلوب البحث عن المعنى في العلاج بمراجعة الحياة وكذلك فنية اليقظة الذهنية وقصة الحياة McAdams ., & Guo ,2015

كما أظهرت الدراسات مثل دراسة Allen,2009 فعالية العلاج بمراجعة الحياة في كثير من الأعراض مثل تحسين جودة الحياة وتقبل الذات والآخرين وحل الصراعات والمشكلات وتناقل الإرث عبر الأجيال وتماسك الذات أو تكاملها.

كما أشارت الدراسات والأدبيات العربية والأجنبية فيما يخص محور الانتاجية ممتدة الأثر إلى أهمية هذا المتغير لدى الأفراد على اعتبار أنها القوة النفسية الأعظم التي تجبر الإنسان على انتاج أشياء أو التأثير في تابعين للأجيال القادمة ، وتعددت أبعاد مفهوم الانتاجية ممتدة الأثر بين الانتاج البيولوجي والانتاجية الوالدية والإبداعية والانتاجية الفنية والثقافية 1984 , Kotre و Vaillant ., & Koury (1993) ، في حين اهتمت دراسات أخرى بالملاحم أو السلوكيات التعبيرية للإنتاجية ممتدة الأثر لدى الأفراد مثل دراسة Hamachek(1995) و Hegedorn,2023 و Pratt ., et al 2001 ، في حين اهتمت دراسات أخرى بالمقارنة بين كبار السن ومنتصفي العمر في متغير الإنتاجية ممتدة الأثر كدراسة (2014) Newton ., & Baltyz التي أكدت على فاعلية سرد قصة الحياة في تنمية الإنتاجية لدى كبار السن والراشدين ، وقد كانت هناك نتائج متضاربة حول اختلاف الذكور والإناث في متغير الإنتاجية ممتدة الأثر حيث أشارت دراسة 2014 Newton ., & Baltyz إلى زيادة الانتاجية التعبيرية لدى

الإناث عن الذكور ، أما دراسة Hastings et al , 2015 فأكدت على زيادة الإنتاجية ممتدة الأثر لدى الذكور عن الإناث.

من خلال الدراسات السابقة التي اطلعت عليها الباحثة إتضح أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت متغير الإنتاجية ممتدة الأثر وكذلك متغير مراجعة الحياة وذلك في حدود علم الباحثة - كما اهتم الجزء الأكبر من الأبحاث والدراسات بالفئة العمرية الأكبر سناً ، رغم أن مراجعة الحياة مفهوم تدخلتي كبرامج تدخلية أخرى مثل الانتقائية أو التكاملية أو الإيجابية تصلح مع أغلب الأعمار الزمنية ويمكن توظيفها لأكثر من هدف كالتنموي والإرشادي والوقائي والعلاجي أيضاً لاعتمادها على فنيات وأساليب مختلفة ، بل على العكس قد يكون لمراجعة حياة الفرد في فترة مبكرة من حياته أمراً ذو نفع أكبر في حياة الفرد له ولمن حوله ، كما أن متغير الإنتاجية ممتدة الأثر لم ينل حظاً وافراً من اهتمام العلماء سواء من الناحية التدخلية أو من ناحية اقتصره على مراحل عمرية دون غيرها.

وبناءً على ماسبق واستناداً عليه ونظراً أيضاً لندرة ومحدودية الدراسات السابقة التي تناولت متغير الإنتاجية ممتدة الأثر اهتمت الباحثة من خلال الدراسة الحالية بإعداد برنامج إرشادي بمراجعة الحياة حيث يُعتبر هو الأنسب - من وجهة نظر الباحثة - لتنمية هذا المتغير واكساب الأفراد استراتيجياته ، في ضوء هذا التصور الذي أمكن استخلاصه من التراث النظري والدراسات السابقة حول متغير الإنتاجية ممتدة الأثر ، تمت صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

فروض الدراسة:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس الإنتاجية ممتدة الأثر في اتجاه التطبيق البعدي.

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس الإنتاجية ممتدة الأثر في اتجاه المجموعة التجريبية.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة في الدرجة الكلية لمقياس الإنتاجية ممتدة الأثر.

إجراءات الدراسة:

تحقيقاً لأهداف الدراسة الحالية، تمت إجراءات اختيار منهج الدراسة، والعينة، والأدوات المستخدمة في الدراسة على النحو التالي:

أولاً: المنهج المستخدم في الدراسة:

تم توظيف المنهج التجريبي في الدراسة الحالية، وذلك للتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي بمراجعة الحياة لتنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر. باعتبار البرنامج الإرشادي بمراجعة الحياة هو المتغير المستقل في حين أن متغير الإنتاجية ممتدة الأثر هو المتغير التابع. وتضمن التصميم التجريبي استخدام أسلوب القياس القبلي والبعدي، والمجموعتين التجريبية والضابطة.

ثانياً: عينة الدراسة :

حيث تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من ١١٢ راشد في مرحلة منتصف العمر ممن يتراوح أعمارهم بين ٣٥-٥٠ عام، بمتوسط عمري = ٤١,٩٨٧ وانحراف معياري = ١,٣٦٧٥، أما عينة الدراسة فقد تكونت من ٢٦ راشد تتراوح أعمارهم بين ٣٥-٥٠ عام، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية مكونة من ١٣ فرد بمتوسط عمري ٤٢,٠٠١ وانحراف معياري = ١,٤١٤٢، ومجموعة ضابطة مكونة من ١٣ فرد بمتوسط عمري ٤٢,٥٣٨ وانحراف معياري ١,٥٠٦٤، تم جمع البيانات باستخدام

مقياس الإنتاجية ممتدة الأثر (إعداد الباحثة) وتم تطبيق برنامج ارشادي بمراجعة الحياة (إعداد الباحثة).

كما يتضح في الجدول (١):

وللتحقق من التكافؤ قامت الباحثة بحساب اختبار مان ويتني لدلالة الفرق بين المتوسطات للمجموعات اللابارامترية، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

- أولاً: التكافؤ في العمر

جدول (١) قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على العمر

أبعاد المقياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
القيام بأفعال تترك أثر	تجريبية	١٣	١٤,٨١	١٩٢,٥٠	-٠,٩٢٤	غير دالة
	ضابطة	١٣	١٢,١٩	١٥٨,٥٠		

ثانياً: التكافؤ في مقياس الإنتاجية ممتدة الأثر

جدول (٢) قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس الإنتاجية ممتدة الأثر والدرجة الكلية

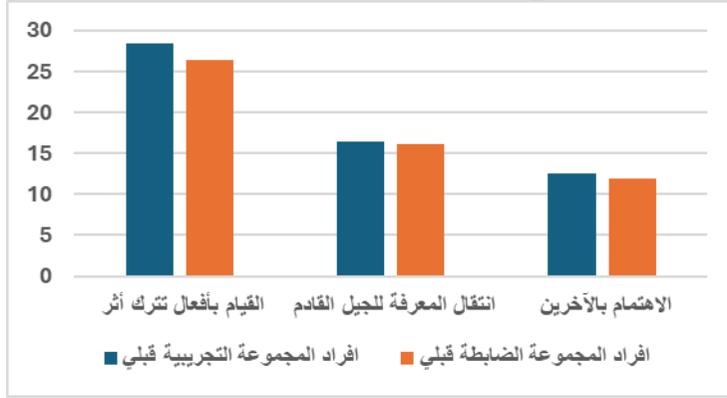
أبعاد المقياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
القيام بأفعال تترك أثر	تجريبية	١٣	١٥,٥٠	٢٠١,٥٠	-١,٣٤٧	غير دالة
	ضابطة	١٣	١١,٥٠	١٤٩,٥٠		
انتقال المعرفة للجيل القادم	تجريبية	١٣	١٤,٤٢	١٨٧,٥٠	-٠,٦٢٧	غير دالة
	ضابطة	١٣	١٢,٥٨	١٦٣,٥٠		
الاهتمام بالآخرين	تجريبية	١٣	١٥,١٩	١٩٧,٥٠	-١,١٤٧	غير دالة
	ضابطة	١٣	١١,٨١	١٥٣,٥٠		
الدرجة الكلية لمقياس الإنتاجية ممتدة الأثر	تجريبية	١٣	١٥,٠٠	١٩٥,٠٠	-١,٠٠٩	غير دالة
	ضابطة	١٣	١٢,٠٠	١٥٦,٠٠		

تشير النتائج في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

في القياس القبلي على أبعاد مقياس الانتاجية ممتدة الأثر والدرجة الكلية، مما يؤكد التكافؤ على مقياس الانتاجية ممتدة الأثر.

شكل (٣) يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي على الأبعاد لمقياس الانتاجية ممتدة الأثر



ثالثاً: أدوات الدراسة

١- مقياس الإنتاجية ممتدة الأثر لدى الراشدين في منتصف العمر (إعداد الباحثة) (ملحق رقم ١)

بدأ إعداد المقياس بالاطلاع على التراث النظري ومقاييس الإنتاجية ممتدة الأثر السابقة ، مثل مقياس (Loyola Generativity scale (LGS يعتبر أسلوب تقرير ذاتي يتكون من ٢٠ مفردة ومصنف لأربعة استجابات ، وقد طوره McAdams , & ds.St.Aubin , 1992 ليتضمن خمسة مقاييس فرعية تقيس الانتاجية ممتدة الأثر وهم : انتقال المعرفة للجيل وبعد الاهتمام بالآخرين وبعد اتخاذ الاجراءات التي ستترك أثراً والاسهام في تحسين المجتمع واطهار الإبداع والانتاجية.

وقائمة السلوك ذو النزعة الانتاجية (GBC) تتكون من ٥٠ مفردة عبارة عن وسيلة تقرير ذاتي ، منهم ٤٠ عبارة لقياس الالتزام الانتاجي من خلال أفعال محددة مثل الحفاظ على القيم ، وتتراوح الاستجابات من صفر ل ٢ ، وفق ما يشعر به

الفرد في سلوكياته منذ شهر تقريباً ، أما باقي العبارات فتستخدم لقياس أفعال معتادة ويومية حتى لا يلاحظ المفحوصين الهدف من المقياس & McAdams (1992) ds.St.Aubin

أما المقياس الذي أعدته الباحثة للإنتاجية ممتدة الأثر فيتكون من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد وهم : **بعد الاهتمام بالآخرين** والذي يعني ميل الفرد لرعاية شئون الآخرين (سواء من الأصدقاء أو المقربين أو الأسرة أو الغرباء المحيطين به) والاهتمام بنموهم الفكري والنفسي والانفعالي ، والانصات الجيد لحديثهم ، وكذلك التواصل الجيد والحرص على التواجد والاجتماع معهم وكذلك الحرص على تبادل الخبرات وتدعيم الروابط ، ويضم هذا البعد (١١) عبارة هم (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١) ، أما البعد الثاني فهو **بعد انتقال المعرفة للجيل القادم** والذي يعني حرص الفرد على انتقال خبراته ومعارفه ومعلوماته ومهاراته للجيل القادم من أجل تقديم الدعم والمساندة وخلق جيل جديد يمتلك هذه المعارف والخبرات ليزيد عليها ويستكملها ، يضم هذا البعد عدد (٧) عبارات وهم (١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨) ، أما البعد الثالث فهو **القيام بأفعال تترك أثر** ، ويعني هذا البعد انتاج الأفراد لأفعال أو أشياء (قد تكون معنوية أو مادية) يترك الفرد من خلالها أثر دائم للمجتمع من حوله (سواء الأقارب أو الغرباء). ويضم هذا البعد عدد (١٢) عبارة وأرقامهم (١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠).

صدق وثبات مقياس الإنتاجية ممتدة الأثر

خطوات تقنين مقياس الإنتاجية ممتدة الأثر:

أجرت الباحثة عمليات حساب الخصائص السيكومترية لمقياس **الإنتاجية ممتدة الأثر** على (١١٢) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس **الإنتاجية ممتدة الأثر** بالطرق الآتية:
أ - صدق المقياس:
للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي الاستكشافي.

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في
مرحلة منتصف العمر

١- الصدق العاملي Factorial Validity

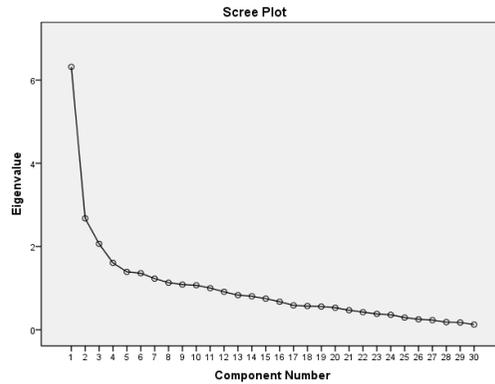
استخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization، وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الأبعاد التي يتكون منها مقياس الإنتاجية ممتدة الأثر وهي كالآتي كما يوضحها جدول (٣):

العوامل			العبارات
٣	٢	١	
		٠,٧٤٩	a19
		٠,٦٩٩	a30
		٠,٦٥٢	a23
		٠,٦١١	a26
		٠,٥٢٥	a17
	٠,٣٣٢	٠,٤٨٣	a28
		٠,٤٧٠	a27
		٠,٤٥٥	a20
		٠,٤٥٠	a25
		٠,٤٤٣	a6
٠,٤٣٠		٠,٤٣٦	a5
	٠,٣٤١	٠,٤١٩	a12
		٠,٤٠٣	a22
		٠,٣٦١	a4
		٠,٣٥١	a29
		٠,٣٣٩	a24
			a16
	٠,٧٥٤		a14
	٠,٧٠٢		a13
٠,٣٤٨	٠,٦٤٩		a7
	٠,٥٩٧		a11

ساره حسام الدين مصطفى

	٠,٥٨٦		a15
٠,٣٧٨	٠,٥٦٢		a18
	٠,٥٤٣		a3
٠,٧٦٧			a1
٠,٧٠٣			a9
٠,٦٤٠			a10
٠,٥٤٥			a2
٠,٤٨٢			a8
٠,٤١٥		٠,٣٩٥	a21
٣,٠٩٨	٣,٥٢٥	٤,٤٣٥	الجذر الكامن
١٠,٣٢٥	١١,٧٤٩	١٤,٧٨٣	التباين
٣٦,٨٥٧	٢٦,٥٣٢	١٤,٧٨٣	التباين الكلي

ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من (0.300)



يتضح من الجدول السابق وجود ثلاثة عوامل يفسرون ٣٦,٨٥٧٪ من التباين الكلي وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدوير متعامد، مع حذف العبارات التي تشبعها أقل من ٠,٣٠٠

العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ١٦ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٣٣٩)، (٠,٧٤٩) وبلغ جذره الكامن ٤,٤٣٥، ويفسر هذا العامل ١٤,٧٨٣٪ من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات،

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

جدول (٤) يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الأول ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
	a19	أنا متطوع في أحد الأعمال الخيرية.	٠,٧٤٩
	a30	أخدم بأنشطة اجتماعية أو خدمية تطوعية في أحد المؤسسات.	٠,٦٩٩
	a23	أحب قراءة القصص للأطفال.	٠,٦٥٢
	a26	زرت شخص لا أعرفه في مستشفى أو أحد دور الرعاية.	٠,٦١١
	a17	أحب مهن الإرشاد ولتدريس والتوجيه.	٠,٥٢٥
	a28	فعلت في حياتي شيء يعتبره الآخرون شيء قيم .	٠,٤٨٣
	a27	أتبرع بالدم لشخص لا أعرفه.	٠,٤٧٠
	a20	قدمت أشياء يستفيد منها الآخرون.	٠,٤٥٥
	a25	أنتج قطع خشبية (كالتحف والفخار ..) أو أعمال يدوية أو فنية (كالرسم والموسيقى والتفصيل..).	٠,٤٥٠
	a6	أعتقد أنني أصنع فارق في حياة من يعرفني.	٠,٤٤٣
	a5	يصفني الآخرون بأني شخص داعم ومؤثر لهم	٠,٤٣٦
	a12	يراني الأصغر مني سناً بمثابة قدوة له.	٠,٤١٩
	a22	يسيطر على ذهني فكرة أن أترك شيء يستفيد منه الآخرين.	٠,٤٠٣
	a4	أنصت بشدة لمن يحدثني.	٠,٣٦١
	a29	قمت بنظافة العمارة أو مكان عملي رغم أنها ليست مسنوليتي	٠,٣٥١
	a24	أنتج محتوى أدبي (كالقصص ، الروايات ، القصائد ..) أو محتوى علمي (كالرسائل العلمية..).	٠,٣٣٩

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل القيام بأفعال تترك أثر

العامل الثاني:

أسفرت عملية التحليل العملي عن وجود ٧ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٥٤٣)، (٠,٧٥٤) وبلغ جذره الكامن ٣,٥٢٥، ويفسر هذا العامل ١١,٧٤٩٪ من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات،

جدول (٥) يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثاني ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
	a14	أحاول نقل المعارف التي أكتسبها للآخرين.	٠,٧٥٤
	a13	أخبر الآخرين بخبرات ماضية حدثت معي.	٠,٧٠٢
	a7	أقدم نصائح من خبرتي الشخصية لمن حولي.	٠,٦٤٩
	a11	أقدم نصائح لأصدقائي.	٠,٥٩٧
	a15	أعلم من حولي مهارة اكتسبتها سابقاً.	٠,٥٨٦
	a18	يطلب الآخرين مني النصيحة.	٠,٥٦٢
	a3	أرى أن المشاركة لخبرات الآخرين نوع من الدعم لهم.	٠,٥٤٣

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل انتقال المعرفة

للجيل القادم

العامل الثالث:

أسفرت عملية التحليل العملي عن وجود ٦ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤١٥)، (٠,٧٦٧) وبلغ جذره الكامن ٣,٠٩٨، ويفسر هذا العامل ٣٢٥,١٠٪ من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات،

جدول (٦) يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثالث ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
	a1	أ تبادل الزيارات مع أسرتي.	٠,٧٦٧
	a9	أسعد بحضور الاجتماعات الأسرية.	٠,٧٠٣
	a10	أميل لتكوين علاقات اجتماعية قوية بالآخرين.	٠,٦٤٠
	a2	أدعم الأشخاص حولي.	٠,٥٤٥
	a8	أحرص على الاهتمام بشئون الآخرين	٠,٤٨٢
	a21	أنتطوع لخدمة سكان عمارتي (جبراني) بدون مقابل.	٠,٤١٥

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل الاهتمام

بالآخرين

ب - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتترط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد.

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

أما في طريقة التجزئة النصفية فتحاول الباحثة قياس معامل الارتباط لكل بُعد بتقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي – غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون

جدول (٧) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (ن = ١١٢)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
القيام بأفعال تترك أثر	١٦	٠,٧٨٩	٠,٧١٩
انتقال المعرفة للجيل القادم	٧	٠,٧٧٣	٠,٦٢٤
الاهتمام بالآخرين	٦	٠,٨٥٨	٠,٧٣٠
الدرجة الكلية	٢٩	٠,٩٨٢	٠,٩٥٦

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

٣- الاتساق الداخلي

تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٨) معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس الإنتاجية ممتدة الأثر (ن = ١١٢)

القيام بأفعال تترك أثر		انتقال المعرفة للجيل القادم		الاهتمام بالآخرين	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
a19	**٠,٩٠١	a14	**٠,٩٥٢	a1	**٠,٨١٢
a30	**٠,٧٩٩	a13	**٠,٧٩٥	a9	**٠,٦٧٩
a23	**٠,٦٦٢	a7	**٠,٦١٣	a10	**٠,٧٤٢
a26	**٠,٨٤٩	a11	**٠,٦٠٠	a2	**٠,٧٠١
a17	**٠,٨٤٩	a15	**٠,٨٩٤	a8	**٠,٧١٧
a28	**٠,٦٠٣	a18	**٠,٨٣٤	a21	**٠,٨٨٢

ساره حسام الدين مصطفى

		**٠,٩٦٦	a3	**٠,٩٠٠	a27
				**٠,٧٣	a20
				**٠,٩٤١	a25
				**٠,٨٧٧	a6
				**٠,٩٣٢	a5
				**٠,٩٣٢	a12
				**٠,٨٤٧	a22
				**٠,٩٤٥	a4
				**٠,٧٢١	a29
				**٠,٨٨٣	a24

(*) دال عند $(\alpha \geq 0,05)$

(**) دال عند مستوي $(\alpha \geq 0,01)$

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(0,01)$ ، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الانتاجية ممتدة الأثر
($n = 112$)

معامل الارتباط	الأبعاد
**٠,٩١٥	القيام بأفعال تترك أثر
**٠,٨٧٣	انتقال المعرفة للجيل القادم
**٠,٩٩٥	الاهتمام بالآخرين

(*) دال عند $(\alpha \geq 0,05)$

(**) دال عند مستوي $(\alpha \geq 0,01)$

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(0,01)$ ، وهذا يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

٢- البرنامج الإرشادي بمراجعة الحياة : (إعداد الباحثة)

صممت الباحثة برنامج إرشادي بمراجعة الحياة ، وذلك لأكثر من سبب أولهم كي يتناسب البرنامج مع طبيعة متغير الدراسة الحالية وهو متغير الإنتاجية ممتدة الأثر، حيث يُعتبر أحد أهم المفاهيم المناسبة للراشدين وقد ذكرت العديد من

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

الدراسات فعالية العلاج بمراجعة الحياة في تخفيف الضغوط وزيادة الشعور بجودة الحياة والسعادة ، كما أنه يُعتبر مدخل مهم في تذكر ومراجعة الماضي للاستفادة منه في الحاضر والمستقبل.

كما يهدف البرنامج الحالي لبعض الأهداف الفرعية مثل :-

- 1- زيادة وعي الفرد بالماضي من حيث مراجعة الانفعالات والأفكار المصاحبة للأحداث.
 - 2- تدريب كبار الراشدين على استخدام فنيات مراجعة الحياة مثل التذكارات وقصص الحياة
 - 3- التعرف على متغير الإنتاجية ممتدة الأثر.
- كما راعت الباحثة في برنامج الدراسة الحالي مجموعة من الأسس النفسية والتربوية في إعداد و تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي ، وأخذت في الاعتبار التحلي بأخلاقيات الإرشاد النفسي أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي ، مع مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الجنسين ومطالب كل منهم ، كما اهتمت بتطبيق الفنيات الإرشادية بمرونة ومشاركة من الطرفين (الباحثة والمفوضين وتم توظيف كل فنية لخدمة الهدف الأساسي للدراسة الحالية ، والأهداف الإجرائية المرتبطة بكل جلسة ، وفي ضوء ذلك صممت الباحثة سبعة عشر جلسة إرشادية تضم الجلسة الافتتاحية والختامية ، ومدة الجلسة كانت ٩٠ دقيقة ، وهدفت الجلسات الإرشادية لتحقيق الهدف العام للدراسة الحالية ، وكذلك الأهداف الفرعية ، وفيما يلي جدول (١٠) تخطيطي يوضح جلسات البرنامج الإرشادي بمراجعة الحياة لتنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى كبار الراشدين.

جدول (١٠)

يوضح مخطط جلسات البرنامج الإرشادي بمراجعة الحياة لتنمية الإنتاجية ممتدة الأثر

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف العامة	الفنيات والأساليب المستخدمة	الأدوات المستخدمة	زمن الجلسة
١	- الافتتاحية	- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على طبيعة البرنامج وأهدافه . - أن يتدرب الأفراد على المشاركة الإيجابية في أنشطة البرنامج ويروتكول التعامل. - أن يتعرف الأفراد على البرنامج الإرشادي من حيث طبيعته وأهميته والمدة الزمنية المقرر له.	- الحوار والمناقشة. - التعزيز.	- السبورة - كروت ملونة. - بطاقات كرتون للتعرف.	٩٠ دقيقة
٢	- ماهية مفهوم الإنتاجية ممتدة الأثر	- أن تتعرف المجموعة التجريبية على مفهوم الإنتاجية ممتدة الأثر . - أن يميز الأفراد بين مفهوم الإنتاجية والابداعية والإنتاجية ممتدة الأثر. - أن تستنتج المجموعة التجريبية مجموعة مواقف كانت الإنتاجية ممتدة الأثر لها دور فعال فيها وفق للمفهوم السابق.	- الحوار والمناقشة. - المحاضرة. - الواجب المنزلي	- السبورة - أقلام وأوراق.	٩٠ دقيقة
٣	- أهمية الإنتاجية ممتدة الأثر	- أن تتعرف المجموعة التجريبية على أهمية الإنتاجية ممتدة الأثر. - أن تحدد أفراد المجموعة التجريبية بعض الأنشطة التي تشعرت بها تجاهها بالإنتاجية ممتدة الأثر.	- المحاضرة - الحوار والمناقشة. - الاسترخاء - القصة الرمزية. - التعزيز. - التفكير الإيجابي	- قلم سبورة وسبورة. - بطاقات كرتون.	٩٠ دقيقة
٤	- الاهتمام بالآخرين	- أن تعبر أفراد المجموعة التجريبية عن شعورهم نحو مواقف الإنتاجية ممتدة الأثر. - أن تتعرف المجموعة التجريبية على مفهوم الاهتمام بالآخرين كأحد	- لتفكير الإيجابي. - الواجب المنزلي. - التذكارات. - السرد	- أوراق وأقلام. - سبورة وقلم سبورة.	٩٠

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في
مرحلة منتصف العمر

		القصصي. أسلوب البحث عن المعنى.	أبعاد الإنتاجية ممتدة الأثر. - أن تتدرب أفراد المجموعة التجريبية على رعاية شئون الآخرين سواء من الأقارب أو الغرباء. - أن تُحدد أفراد المجموعة التجريبية الأنشطة التي تُثير الحماس لديهم نحو الاهتمام بالآخرين ورعاية شئونهم.		
٩٠ دقيقة	- أوراق وأقلام.	- السرد القصصي. - الحوار والمناقشة. - حل المشكلات. - العصف الذهني.	- أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على تقبل ذواتهم كما هم بما يشمله من نقاط قوة وضعف. - أن يتعرف الأفراد على مصادر قوتهم التي من الممكن أن يساعدوا بها الآخرين. - أن يذكر أفراد المجموعة التجريبية بعض مصادر الدعم التي يُظهروا بها الاهتمام بالآخرين .	- أشكال الاهتمام بالآخرين	٥
٩٠ دقيقة	- أوراق وأقلام صندوق خشب. بروجكتور.	- الحوار والمناقشة. - لعب الدور. - القصة الرمزية. - التعزيز الإيجابي. - الذكريات الإيجابية.	- أن تتعرف أفراد المجموعة التجريبية على طرق دعم ومشاركة الآخرين سواء من الغرباء أو الأقارب والأصدقاء. - أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على الانصات الجيد للآخرين وعدم تجاهل آرائهم. - أن يُميز المفحوصين بين الاهتمام بالآخرين والتدخل في شئونهم.	- قسوة الاهتمام بالآخرين	٦
٩٠ دقيقة	- السبورة وقلام السبورة.	- التغذية الراجعة. - المحاضرة والمناقشة. - استعادة الصور. - الاسترخاء.	- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على مفهوم التواصل الفعال مع الأسرة والأصدقاء. - أن يتعرف الأفراد على مفهوم الخبرات وطرق تبادلها بين الأفراد.	- التواصل الفعال.	٧

ساره حسام الدين مصطفى

		- شجرة العائلة.	- أن يستنتج الأفراد بعض المواقف التي تُشير لتبادل الخبرات بين الأفراد.	-		
٩٠ دقيقة	- السبورة وقلام السبورة. بروجكتور.	- الحوار والمناقشة. التعزيز . التذكار. التذكريات الجيدة. البحث عن المعنى. قصة الحياة.	- أن يستنتج الأفراد بعض المواقف التي تُشير لتبادل الخبرات بين الأفراد. - أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على المفاهيم الداعمة لتبادل الخبرات مثل تدعيم الروابط وتبادل الزيارات والتفهم والتآزر غيرها - أن يتدرب الأفراد على أشكال التواصل اللفظي مثل كلمات الدعم وعبارات التشجيع. - أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على أشكال التواصل غير اللفظي مثل الابتسامة ونظرات الدعم والتعزيز المعنوي.	- أشكال التواصل الفعال.	٨	
٩٠ دقيقة	- بروجكتور أقلام وأوراق.	- المحاضرة والمناقشة. القصة الرمزية. السردي القصصي. قصة الحياة.	- أن يتدرب الأفراد على تجنب إصدار الأحكام القيميّة على سلوك الآخرين . - أن يُميز الأفراد بين نصح الآخرين ووعظهم أو التحكم في سلوكهم والحجر عليها. - أن يتدرب الأفراد على طرق إعطاء النصيحة للآخرين سواء لأكبر سناً أو للأصغر سناً.	- مبادئ التواصل الفعال.	٩	
٩٠ دقيقة	- السبورة وأقلام وأوراق.	- لم الشمل الحوار والمناقشة. التعزيز . الواجب المنزلي.	- أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على مفهوم نقل المعرفة باعتبارها عملية حيوية. - أن يستتبط الأفراد طرق نقل المعرفة والمعلومات والخبرات بين الأفراد داخل الوسائط الاجتماعية المختلفة.	- نقل المعرفة للجيل القادم.	١٠	

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في
مرحلة منتصف العمر

٩٠ دقيقة	- السبورة - باوربوينت	- الحوار والمناقشة - التغذية الراجعة. - البحث عن المعنى. - اليقظة الذهنية.	- أن يتعرف الأفراد على أشكال نقل المعرفة للجيل القادم من خلال الوسائط المتعددة. - أن يحدد الأفراد الخبرات التي يرغبوا في اكتسابها للجيل القادم. - أن يستنبط الأفراد مواقف عملية ينقل فيها خبراته في أي مجال للجيل القادم.	- أشكال ووسائط نقل المعرفة للجيل القادم.	١١
٩٠ دقيقة	- سبورة وأوراق. - باوربوينت	- المناقشة والحوار. - قصة الحياة. - الفقد وإعادة البناء. - الواجب المنزلي. - التعزيز. - الذكريات.	- أن يتدرب الأفراد على استعادة الخبرات التي يمتلكها من الماضي. - أن يتدرب الأفراد على انتقال التعلم من الخبرات الماضية للخبرات الحالية. - أن يتدرب الأفراد على التعاون والعمل كفريق مع آخرين. - أن يستنتج أفراد المجموعة التجريبية قيمة مفهوم العطاء مقابل الأخذ.	- انتقال الخبرات للجيل القادم.	١٢
٩٠ دقيقة	- سبورة وأوراق. باوربوينت.	- الحوار والمناقشة. - قصة الحياة. - الذكريات. - شجرة العائلة. - لم الشمل.	- أن يتعرف الأفراد على أهمية مفهوم العطاء - أن يستنبط الأفراد مجموعة من الأنشطة التي تنقل فيها المهارات بين الأفراد للجيل القادم. - أن يدرك الأفراد انعكاس ممارسة هذه الأنشطة على شخصياتهم.	- انتقال المهارات للجيل القادم.	١٣
	- ألوان وسبورة. - أقلام وأوراق.	- قصة الحياة - سرد قصصي. - أسلوب البحث عن معنى. - لم الشمل	- أن يتدرب الأفراد على مفهوم التأكيد على الحياة والتمسك بها. - أن يتدرب الأفراد على فكرة ترك أثر مادي ممتد للجيل القادم. - أن يستشعر أفراد المجموعة التجريبية أهمية وقيمة ترك أثر ممتد للإنسان في حياته وبعد وفاته.	- أفعال تترك أثراً ممتداً	١٤

ساره حسام الدين مصطفى

		- الذكريات - الواجب المنزلي.			
٩٠ دقيقة	- ألوان وسبورة.	- الحوار والمناقشة. - التغذية الراجعة. - لعب الدور.	- أن يستبطن الأفراد مجموعة مواقف مادية لنقل هذا الأثر. - أن يستنتج الأفراد العلاقة بين ترك أثر ممتد للجيل القادم وبين الشعور بقيمة الحياة الحالية للفرد.	- قيمة الحياة في ترك أثر ممتد	١٥
٦٠ دقيقة	سبورة وقلم سبورة	- الحوار والمناقشة. - التعزيز. - قصة الحياة.	- أن يذكر أفراد المجموعة التجريبية أوجه الاستفادة الحقيقية من البرنامج الإرشادي. - القياس البعدي لمقياس الدراسة.	- الجلسة الختامية.	١٦
٣٠ دقيقة	أوراق وأقلام	- الحوار - التغذية الراجعة.	- إعادة تطبيق مقياس الانتاجية ممتدة الأثر بعد شهر ونصف من نهاية جلسات البرنامج.	- القياس المتتبعي	١٧

ويعرض الملحق رقم (١) المحتوى التفصيلي لجلسات البرنامج الإرشادي.

• نتائج الدراسة:

أولاً: نتائج التحقق من صحة الفرض الأول.

١- فيما يتعلق بالفرض الأول.

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس الانتاجية ممتدة الأثر والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي ".

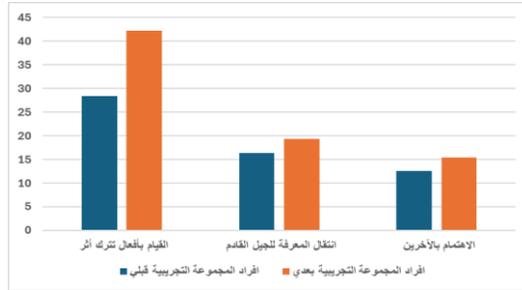
وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون - Wilcoxon Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس الانتاجية ممتدة الأثر قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

جدول (١١) قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الإنتاجية ممتدة الأثر ، والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	نتائج القياس قبلي/ بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
القيام بأفعال تترك أثر	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,١٨٢-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٣	٧,٠٠	٩١,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٠				
	المجموع	١٣				
انتقال المعرفة للجيل القادم	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨١٠-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٣				
	المجموع	١٣				
الاهتمام بالآخرين	الرتب السالبة	١	٣,٠٠	٣,٠٠	٢,٧٠٠-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٦,٣٠	٦٣,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٢				
	المجموع	١٣				
الدرجة الكلية لمقياس الإنتاجية ممتدة الأثر	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,١٨٤-	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٣	٧,٠٠	٩١,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٠				
	المجموع	١٣				

تشير النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (١١) في القياسين القبلي والبعدي في أبعاد مقياس الإنتاجية ممتدة الأثر والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (٢,٧٠٠)، (٣,١٨٤) وتلك فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وذلك لصالح القياس البعدي. وهي تشير إلى نجاح وفعالية البرنامج تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر.



شكل (٥)

الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الإنتاجية ممتدة الأثر، والدرجة الكلية

وينص الفرض على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس الانتاجية ممتدة الأثر والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية".

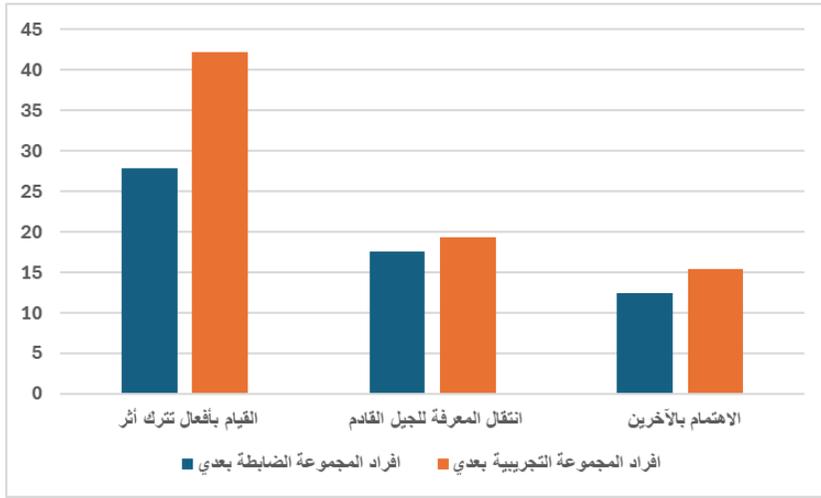
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني Mann-Whitney U Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على كل بعد من أبعاد مقياس الانتاجية ممتدة الأثر والدرجة الكلية له، بعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة. وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي. جدول (١٢) قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الانتاجية ممتدة الأثر والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
القيام بأفعال تترك أثر	تجريبية	١٣	٧,١٩	٩٣,٥٠	٤,٢٢٥	دالة عند مستوى ٠,٠١
	ضابطة	١٣	١٩,٨١	٢٥٧,٥٠		
انتقال المعرفة للجيل القادم	تجريبية	١٣	١٠,٢٣	١٣٣,٠٠	٢,٢٤١	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	ضابطة	١٣	١٦,٧٧	٢١٨,٠٠		
الاهتمام بالآخرين	تجريبية	١٣	٩,٥٨	١٢٤,٥٠	٢,٧٠٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
	ضابطة	١٣	١٧,٤٢	٢٢٦,٥٠		
الدرجة الكلية لمقياس الانتاجية ممتدة الأثر	تجريبية	١٣	٧,٢٧	٩٤,٥٠	٤,١٧٣	دالة عند مستوى ٠,٠١
	ضابطة	١٣	١٩,٧٣	٢٥٦,٥٠		

تشير النتائج في الجدول (١٢) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على في أبعاد مقياس الانتاجية ممتدة الأثر والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

تتراوح ما بين (٢,٧٠٤) ، (٤,٢٢٥) وتلك فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ وكذلك قيمة Z على بعد انتقال المعرفة للجيل القادم كانت ٢,٢٤١ وهي فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ وذلك لصالح المجموعة التجريبية. وهي تشير إلى نجاح وفعالية البرنامج تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر.



شكل (٦)

الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الإنتاجية ممتدة الأثر والدرجة الكلية

٣- نتائج تحقق الفرض الثالث.

وينص الفرض على " لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة في أبعاد مقياس الإنتاجية ممتدة الأثر والدرجة الكلية للمقياس".

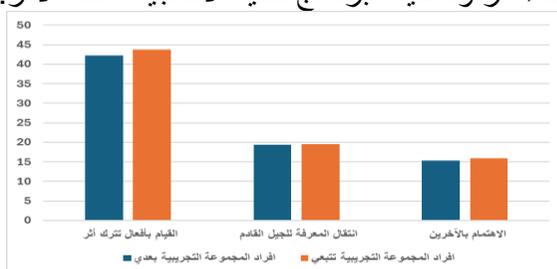
وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test - اللابارامتري لتعرف وجهة ودلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي

لمتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس الانتاجية ممتدة الأثر . وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (١٣) قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على أبعاد مقياس الانتاجية ممتدة الأثر ، والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	نتائج القياس قبلي/ بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
القيام بأفعال تترك أثر	الرتب السالبة	٣	٣,٠٠	٩,٠٠	١,٤٧٣-	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١,٠٠	١,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٩				
	المجموع	١٣				
انتقال المعرفة للجيل القادم	الرتب السالبة	٢	٤,٥٠	٩,٠٠	٠,٤١٤-	غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٢,٠٠	٦,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٨				
	المجموع	١٣				
الاهتمام بالآخرين	الرتب السالبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠	١,٣٤٢-	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتعادلة	١١				
	المجموع	١٣				
الدرجة الكلية لمقياس الانتاجية ممتدة الأثر	الرتب السالبة	٣	٥,٠٠	١٥,٠٠	٠,٩٤٦-	غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٢,٠٠	٦,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٧				
	المجموع	١٣				

تشير النتائج في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي على أبعاد مقياس الانتاجية ممتدة الأثر والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح بين (٠,٤١٤) و (١,٤٧٣) وتلك فروق غير دالة إحصائياً. مما يؤكد بقاء أثر وفعالية البرنامج تنمية الانتاجية ممتدة الأثر.



شكل (٧)

الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الانتاجية ممتدة الأثر، والدرجة الكلية

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

• مناقشة وتفسير النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية تحققاً للفروض التي افترضتها الباحثة ، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر ، فبالنسبة للفرضين الأول والثاني أشارت الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، حيث قدمت الباحثة من خلال جلسات البرنامج الإرشادي مجموعة فنيات بمراجعة الحياة ذلك النوع من التدخل الذي يستهدف مساعدة الأفراد في إعادة حل مشكلاتهم في الماضي وصرعاتهم ولكن بشكل أفضل وأكثر تماسكاً ويُحقق لهم قدر أكبر من الرضا ، وكذلك لأي شخص يُعاني من الحزن ومشاعر الذنب من وفاة أو فقد أحد الأحبة ، أو ممن يُصابوا بالزهايمر أو خلل في الذاكرة بأنه يُحفز الذكريات على المدى الطويل لاستدعائها وإعادة التعامل معها (Sharif et al ., 2018: 138).

كذلك تهتم الدراسة الحالية بمرحلة منتصف العمر باعتبارها مرحلة مهمة تفصل بين شعور الفرد بأنه مازال شاباً وفي ريعان شبابه كمرحلة العشرينيات والثلاثينيات وبين دخوله عالم الرجال والنساء الأكثر مسؤولية وضغوط فلقد قدم أريكسون وصفاً دقيقاً لمرحلة منتصف العمر في المرحلة السابعة من مراحل النمو النفس اجتماعي وأسماها بمرحلة الانتاجية مقابل الركود ، ولم تقتصر الإنتاجية هنا على الانتاج البيولوجي بل على مسؤولية الفرد الوالدية والاجتماعية نحو الجيل اللاحق ، أما الركود والانغماس في الذات يؤدي لسوء التكيف وحدوث أزمة منتصف العمر والتي قد تظهر لدى المرأة أكثر من الذكور فيما يسمى بتوقف الحيض Menopause والعش الخالي Empty nest (عزيزة محمد، ٢٠٠١ : ٧٦٠).

صك Butler (1977:25) مصطلح "مراجعة الحياة" ليشير إلى علاج يختلف عن مجرد استدعاء الذكريات أو العلاج بالذكريات وإن كان يشملها ، فمراجعة الحياة عملية ملاحظة وتأمل في الماضي بالإضافة إلى إعادة النظر في الخبرات

والتجارب التي تعرض لها الفرد لربطها بمعان جديدة يستفاد منها الإنسان في حياته المستقبلية ويكتسب الفرد مع العلاج بمراجعة الحياة إعادة تنظيم الخبرات وزيادة الحكمة والوعي بالذات وكذلك المرونة العقلية وخفض الشعور بالذنب والإثم والألم والقلق والاجترار والجمود العقلي، ثم عرفها بأنها " عملية عفوية وطبيعية وغير انتقائية يسترجع فيها الفرد ذكرياته كما لو كانت عملية لمراجعة الحياة " وينتج عنها إعادة التفكير مرة أخرى في الصراعات التي لم يحلها الفرد وإعادة دمجها مرة أخرى مع الواقع للبحث عن معان ورائها مما يتسبب في خفض الآثار السلبية وتحسين الرفاهة النفسية للإنسان.

كما ذكر Bohlmeijer et al (292 : 2003) أن العلاج بمراجعة الحياة يساهم في تحسين جودة الحياة وتقدير الذات ويُقلل من أعراض القلق إزاء صورة الجسم وإعادة التذكر للأحداث تساعد في تذكر هوايات كان يمارسها الفرد فيما سبق مما يمكنه من استعادة القيام بها مرة أخرى في الوقت الحالي ولكن في ضوء الظروف الحالية كالظروف الصحية وغيره.

فلقد استخدمت الباحثة فنيات التذكارات والذكريات الجيدة والبحث عن المعنى لتدعيم أشكال التواصل الفعال لدى الراشدين باعتباره أحد أهم أبعاد مفهوم الانتاجية ممتدة الأثر ، بالإضافة لاستخدام فنيات لم الشمل والتعزيز في نقل المعرفة للجيل القادم أحد الأبعاد لمفهوم الانتاجية ، حيث أكد (Kleijn et al , 2021: 46) أن العلاج بمراجعة الحياة يهدف إلى ما يُسمى بـ " الذكريات العريضة " حيث يقوم الفرد بمراجعة الحياة وتدريب الأفراد على السيرة الذاتية والتركيز على استرجاع الأحداث الإيجابية من الماضي وتشمل جميع مراحل النمو السابقة ، وكذلك افترض Kotre , 1984 إن النزعة التوليدية تظهر في نموذج قصة الحياة ، فقد تكون النزعة متضمنة داخل الهوية والتي تعني قصة الحياة والبحث عن الذات باعتباره جزء من مفهوم الذات لأنه يصبح ذو نزعة منتجة في المستقبل والمقصود بالنزعة

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

المنتجة في المستقبل هو أن خبرات الماضي ما زالت تحمل إمكانات التغيير وتمرير الحكمة للقادمين من أجيال أخرى وهي أهم ما يركز عليه العلاج بمراجعة الحياة. كما استخدمت الباحثة ضمن جلسات البرنامج الإرشادي فنيات مراجعة الحياة في التركيز على مفاهيم العطاء مقابل الأخذ والتواصل مع الآخرين ورعاية مصالح الآخرين مع مراعاة عدم التدخل في شؤونهم وجميعها أبعاد للإنتاجية ممتدة الأثر ، ففي الجلسة الرابعة من البرنامج الإرشادي الحالي بدأ المفحوصين أنفسهم باقتراح مواقف تسهم في رعاية شؤون الآخرين وكانت من أكثر الجلسات التي شعر فيها المفحوصين بالراحة واذابة الجليد مع الباحثة مما كان له أثر فعال في نتائج البرنامج ، وكان من أمثلة هذه المقترحات تربية الأطفال وكتابة الشعر والمؤلفات وانتاج الأعمال الثقافية واتفق هذا مع نتائج كلاً من (Dollahite et al 1998 : 477) في أن من لديه تدين أو أمل أو اهتمام انسان منتج ممتد الأثر، كما ذكروا أن هناك أربعة أشكال رئيسية للإنتاجية ممتدة الأثر وهم :

الإنتاجية البيولوجية ممتدة الأثر : كالإنجاب ورعاية الأطفال ، و الرعاية الوالدية وتعني برعاية وتربية الأطفال وتعليمهم القيم والأخلاق سواء كان هؤلاء المنتجين من الآباء أو الأمهات أو الأشقاء أو المعلمين وهكذا ، وكذلك المهارات الفنية ومهارات التدريس : وتعني أن يكون الفرد منتج ذو أثر ممتد من خلال ما يقدمه الفرد من أعمال فنية ككتابة الشعر والمؤلفات وكذلك الرموز والمعلومات التي يتداولها الأفراد من جيل لجيل عن طريق التعليم والتدريس ، وأخيراً الأعمال الثقافية : وتعني إنتاج الأفراد لأعمال ممتدة الأثر تثري ثقافة الآخرين ككتابة القصص وتقديم العلوم المختلفة.

كما استعانت الباحثة فنيات العلاج المعرفي السلوكي مع العلاج بمراجعة الحياة في خفض القلق والاكتئاب وتحسين صورة الذات والثقة بالنفس والرضا عن الحياة ، فمن خلال فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي يستخدم الإنسان معارفه ومعلوماته لتقييم

الذكريات والاستفادة من الماضي الذي مر به طيلة حياته في المستقبل ولاستكمال ما توقف عنده أو البناء عليه لمستوى أفضل ، كما أنهم يتعلموا كيفية تأثير تصورات الفرد للمواقف على انفعالاته وسلوكياته ، وتعلم تصحيح أفكارهم ذاتياً لتكون أكثر وظيفية وواقعية ، وكذلك حل مشكلاتهم أو تقبل مواقفهم التي يصادفوها في حياتهم ولتغيير نمط تفكيرهم ، ومساعدة المعالج للمعالم كي يتعرفوا أو يقيموا ويستجيبوا للأفكار الشاذة بطرق أكثر صحة وإيجابية مما سبق.

أيضاً استخدمت الباحثة فنية اليقظة الذهنية والاسترخاء في الجلسات الثالثة لتعزيز أهمية الإنتاجية لدى الأفراد ، والجلسة السابعة في تدعيم أشكال التواصل الفعال وأهميته مع الأسرة والأصدقاء وكذلك في التأكيد على أهمية الخبرة وطرق تبادلها بين الأفراد ، والجلسة الحادية عشر في التعرف على أشكال المعرفة وتبادلها مع الجيل اللاحق.

على الجانب الآخر ذكرت رقية رافد (٢٠١٦ : ١٥٢) وجود ارتباط بين سلوك الفرد والمرحلة العمرية التي يعيش فيها والتي تؤثر على جوانب سلوكه العقلية والانفعالية والجسدية ، ومرحلة منتصف العمر إحدى مراحل العمر التي يمر بها الإنسان ، وتتميز بالنضج نتيجة التأثيرات الشخصية والبيئية التي مر بها الفرد عندما كان في مراحل الطفولة والشباب ، كما أشار يونج (٢٠٠٣ : ١٨٩-١٩٠) إن الشخصية تتشكل بقدر كبير في النصف الثاني من العمر حيث يعيد الفرد تقييم حساباته وتقديراته للأمور ، وهي فترة تعلم لإحداث تغييرات تسمح للفرد لتقليل الاعتماد على الآخرين مع مزيد من التوافق النفسي.

وقد تبين أيضاً من خلال التحقق من صحة الفرض الثالث أنه لا توجد فروق دالة لصالح القياس التتبعي ، حيث أن الباحثة أكدت مع المفحوصين على ضرورة الاستمرار على تدريبات البرنامج الإرشادي طوال البرنامج ، وليس فقط خلال الجلسة الإرشادية ، أي أن المفحوصين يُمارسوا هذه التدريبات في المنزل والعمل أثناء تطبيق البرنامج وبعده خاصة أن متغير الإنتاجية ممتدة الأثر يرتبط بالمستقبل

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

أكثر منه في الحاضر ، وكذلك مراجعة الحياة أمر لا ينتهي وتتعدد ثماره وفوائده خاصة مع تقدم عمر الإنسان، ولعل هذا يتفق مع دراسة ., Preschl et al 2012 التي أكدت على دور العلاج بمراجعة الحياة لمن سجلوا درجات مرتفعة على مقياس الاكتئاب ، حيث قام الباحثون بعمل برنامج قائم على مراجعة الحياة لمدة ستة أسابيع مع استخدام الكمبيوتر لتطبيق نظام Butter للصحة النفسية وكشفت النتائج عن تغيرات كبيرة في مرحلة ما قبل العلاج إلى ما بعده في خفض الاكتئاب وتحسين الرفاهة النفسية وتقدير الذات والرضا عن الحياة ، وبعد مرور ثلاث أشهر خلال القياس التبعي استمر التحسن في جميع المتغيرات بما في ذلك خفض الأعراض الاكتئابية.

يؤكد (Fabius, 2016) أن الإنتاجية ممتدة الأثر تظهر في انتقال المثل والقيم الاجتماعية كما يقوم به الآباء والأجداد والمعلمون في أوارهم التعليمية والتربوية لأبنائهم مما ينعكس على جودة ووحدة الشخصية في الجيل القادم وتعزيز المرونة والتماسك في سلوكياتهم وكذلك زيادة الوعي بالذات ، واتفق في ذلك أيضاً (Doerwald et al (2021 حيث أكدوا على أن الانتاجية ممتدة الأثر مصطلح له علاقة وثيقة وقوية ببيئة العمل حيث يعني قدرة الفرد على الاستثمار في الاجيال القادمة ، كما أن هناك علاقة إيجابية بين الدافع الانتاجي وسلوك العمل في مرحلة الرشد الأوسط بين العاملين.

يمكن للإنتاجية ممتدة الأثر أن تساعد في بناء المؤسسات وتحسن من بنية المجتمع ، وذلك لأنها تهتم ببناء المجتمعات وتعمل كموجه أو مرشد أو معلم للأصغر سناً في التعامل مع المجتمع الأكبر فيما بعد ، حيث ذكر Hart ., et al (2001 : 221) أن هناك علاقة ارتباطية بين الانتاجية ممتدة الأثر وأربع متغيرات اجتماعية وهم (١) المشاركة السياسية ، و(٢) رؤية الإنسان كنموذج

للقدوة مثل الأب أو الأم أو المعلم و (٣) الأنشطة الدينية و (٤) الدعم الاجتماعي من الأسر والأصدقاء.

إن نتائج العيش بأسلوب حياة منتج أمر مؤثر لكلاً من الشخص الذي يقدم هذا أو الشخص الذي يتلقاه ، قد تختلف الأدوار المنتجة من شخص لآخر ولكن ما لا يختلف عليه أن النتائج ستكون مجزية ، أكد الباحثان Mc Adams ، 2006 أن الراشدون ذوي القدرة العالية على الانتاجية ممتدة الأثر لديهم شبكات أوسع من الصدقات والعلاقات الاجتماعية ، وأكثر انخراطاً في المشاريع السياسية والدينية والمدنية ، ويظهروا مستويات أعلى من المسؤولية الاجتماعية لتحقيق السعادة والرضا عن الحياة ، وقد يبدو أحياناً أن الأشخاص المنتجة ذو الأثر الممتد أشخاص تم اختيارهم بعناية للقيام بعمل جيد في عالم صعب.

الخلاصة:

الخلاصة إذن هي أن البرنامج الإرشادي بمراجعة الحياة أسهم في تحسين الإنتاجية ممتدة الأثر لدى الراشدين في مرحلة منتصف العمر ، وأن العناصر المكونة للبرنامج قد ساهمت جميعها في تحقيق مستوى جيد من الفاعلية، سواء العناصر الخاصة بالشكل مثل (استيفاء الجلسات الإرشادية التي صممت وفقاً للأهداف التي تركز على تنمية متغير الإنتاجية ممتدة الأثر) ، أو العناصر الخاصة بالمضمون مثل (استخدام الفنيات الإرشادية بمراجعة الحياة ، وتحديد أهداف البرنامج إجرائياً في ضوء الهدف العام).

التوصيات البحثية والدراسات المقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يمكن استخلاص بعض التوصيات لدراسات لاحقة تغطي احتياجات بحثية بارزة، وذلك على النحو التالي:

- متغير الإنتاجية ممتدة الأثر من المفاهيم التي تتميز بالجدة والحدثة ، ولإزالة احتياج العديد من الدراسات التي توضح قيمته وعمقه ، والاقتراب منه بصورة أوضح كي يستطيع الباحثون وضع ترجمة أفضل من ترجمة الدراسة الحالية.

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في مرحلة منتصف العمر

- الاهتمام بالدراسات التجريبية والتدخلية لمتغير الإنتاجية ممتدة الأثر ، حتى نستفيد من قيمة المتغير في مراحل عمرية مختلفة وباستخدام أنواع أخرى من التدخلات الإرشادية.
- استخدام برامج إرشادية قائمة على الإنتاجية ممتدة الأثر كمفهوم إيجابي يمكن من خلاله زيادة وتحسين العديد من المفاهيم الإيجابية الأخرى كالشعور بالاستحقاق وقيمة الحياة .
- الاقتراب أكثر من مفهوم مراجعة الحياة والتعامل معه كأحد المداخل الإرشادية والعلاجية والوقائية أحياناً للتعامل مع المتغيرات النفسية الأخرى.

- ١- أحمد سعيدان مهدي (٢٠٢٤) التدين وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الأفراد في منتصف العمر بدولة الكويت . إربد للبحوث والدراسات الإنسانية . مج ٢٦ ، ع ١ ، ٤٩-٢٤ .
- ٢- رقية رافد شاکر (٢٠١٦) . قدرات إدارة الذات في منتصف العمر وعلاقتها ببعض المتغيرات . مجلة الآداب ، مج ٤ ، ١٤٩-١٦٨ .
- ٣- عزيزة محمد السيد (٢٠٠١) . منتصف العمر لدى المرأة والعلاقات الأسرية . المؤتمر السنوي الثامن ، مركز الإرشاد النفسي – الأسرة في القرن ٢١ ، مج ٢٢ ، القاهرة : جامعة عين شمس ، ٧٦٩-٧٥٥ .
- ٤- كارل يونج (١٩٩٧) . علم النفس التحليلي ، ت (نهاد خياطة) ، سوريا ، دار الحور للنشر والتوزيع ، ط ٢
- ٥- مايسة أحمد مصطفى (١٩٩٨) . أزمة منتصف العمر : دراسة مقارنة في الشخصية المصرية عبر مرحلة الرشد . دراسات نفسية . ٨ (٣) ، ١٩٣-٢٢٤ .
- 6- Allen, R. S. (2009). The Legacy Project intervention to enhance meaningful family interactions: Case examples. *Clinical Gerontologist*, 32(2), 164–176. <https://doi.org/10.1080/07317110802677005>
- 7- Ando, M., Morita, T., Miyashita, M., Sanjo, M., Kira, H., & Shima, Y. (2011). Factors that influence the efficacy of bereavement life review therapy for spiritual well-being: A qualitative analysis. *Supportive Care in Cancer*, 19(2), 309-314. doi:10.1007/s00520-010-1006-7
- 8- Ando, M., Tsuda, A., & Morita, T. (2007). Life review interviews on the spiritual well-being of terminally ill cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 15(2), 225-231. doi:10.1007/s0 0520-006-012
- 9- Azarow, J. A. (2003). Generativity and well-being: An investigation of the Eriksonian hypothesis (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3087883)
- 10- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Personal growth in adults stories of life transitions. *Journal of Personality*, 72(3), 573-602. doi:10.1111/j.002 3506.2004.00273.x
- 11- Bazrafshan MR, Faramarzian Z, Soufi O, Delam H(2022).The effect of group reminiscence therapy on death anxiety and adaptation of the elderly to old age. *Arch Psychiatr Nurs*. 41:312-316. doi: 10.1016/j.apnu.2022.09.010.
- 12- Bohlmeijer, E., Roemer, M., Cuijpers, P., & Smit, F. (2007). The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: A meta-analysis. *Aging and Mental Health*, 11, 291-300. doi: 10.1080/13607860600963547

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في
مرحلة منتصف العمر

- 13- Bohlmeijer, E., Smit, F., & Cuijpers, P. (2003). Effects of reminiscence and life review on late-life depression: A meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 8(12), 1088–1094. <https://doi.org/10.1002/gps.1018>
- 14- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.
- 15- Butler, R. N. (1975). *Why survive? Being old in America*. New York: Harper & Row.
- 16- Butler, R. N. & Lewis, M. I. (1977). *Aging and mental health: Positive psychological approaches*. St. Louis: C. V. Mosby
- 17- Butler, R. N. (2002). Life review. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(1), 7-10. Retrieved from http://www.novelguide.com/a/discover/ea03/ea03_00232.html
- 18- Butler, R. N., & Lewis, M. I. (1982). *Aging and mental health: Positive psychosocial and biomedical approaches* (3rd ed.). St. Louis, MO: The C. V. Mosby Company.
- 19- Christensen, Chad, "Attachment, Forgiveness, and Generativity in Midlife" (2017). *Doctor of Psychology (PsyD)*. 226. <https://digitalcommons.georgefox.edu/psyd/226>
- 20- Cox, K. S., Wilt, J., Olson, B., & McAdams, D. P. (2010). Generativity, the Big Five, and psychosocial adaptation in midlife adults. *Journal of Personality*, 78(4), 1185–1208. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00647.x>
- 21- 12-Curry, J. W. (2015). *Exploring linkages between generativity, mentoring, and job satisfaction among federal government employees* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3720670)
- 22- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). *The development of purpose during adolescence*. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119-128. doi:10.1207/S12480XADS0703_2
- 23- Daniels, L. R., Boehnlein, J., & McCallion, P. (2015). Aging, depression, and wisdom: A pilot study of life-review intervention and PTSD treatment with two groups of Vietnam veterans. *Journal of Gerontological Social Work*, 58(4), 420–436.
- 24- Davis, M. C. (2004). Life review therapy as an intervention to manage depression and enhance life satisfaction in individuals with right

- hemisphere cerebral vascular accidents. *Issues in Mental Health Nursing*, 25(5), 503-515.doi:10.1080/01612840490443455
- 25- Degenova , M(2007) . Elderly life review therapy: A bowen approach. *The American Journal of Family Therapy* , **19(2)** , **160-166**.
- 26- de St. Aubin, E., McAdams, D. P., & Kim, T. C. (Eds.). (2004). *The generative society: Caring for future generations*. Washington, D.C.: American Psychological Association
- 27- Doerwald, F., Zacher, H., Van Yperen, N. W., & Scheibe, S. (2021). Generativity at work: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 125, 1–18.
- 28- Dollahite, D. C., Slife, B. D., Hawkins, A. J. (1998). The anatomy of generativity. In D.P. McAdams & E. de St. Aubin (Eds.), *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation* (pp. 449-478). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- 29- Elias, S. , Neville, C. , Scott, T., & Petriwskyj, A (2020) .The effectiveness of spiritual reminiscence therapy for older people with loneliness, anxiety and depression in Malaysia, *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 32:4, 341-356, DOI: [10.1080/15528030.2020.1765448](https://doi.org/10.1080/15528030.2020.1765448)
- 30- Emmons, R. A. (2003). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York, NY: The Guilford Press.
- 31- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1997). *The life cycle completed*. New York, NY: W.W. Norton.
- 32- Erlen, J. A., Mellors, M. P., Sereika, S. M., & Cook, C. (2001). The use of life review to enhance quality of life of people living with AIDS: A feasibility study. *Quality of Life Research*, 10(5), 453-464. doi:10.1023/A:1012583931564
- 33- Fabius, C. D. (2016). Toward an integration of narrative identity, generativity, and storytelling in African American elders. *Journal of Black Studies*, 47(5), 423–434 <https://doi.org/10.1177/0021934716638801>
- 34- Haber, D. (2006). Life review: Implementation, theory, research, and therapy. *International Journal of Aging and Human Development*, 63(2), 153-171.
- 35- Hagedorn, D. J. (2023). *Meaning in life, generativity and legacy in educational leaders* (Order No. 30819315). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2903227420). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/meaning-life-generativity-legacy-educational/docview/2903227420/se-2>

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في
مرحلة منتصف العمر

- 36- Haight, B. K., & Haight, B. S. (2007). The handbook of structured life review. Baltimore, MD: Health Professions Press.
- 37- Hamachek, D. (1990). Evaluating self-concept and ego status in Erikson's last three psychosocial stages. *Journal of Counseling and Development* 68.677-683.
- 38- Hastings, L. J., Griesen, J. V., Hoover, R. E., Creswell, J. W., & Dlugosh, L. L. (2015). Generativity in college students: Comparing and explaining the impact of mentoring. *Journal of College Student Development*, 56(7), 651–669. <https://doi.org/10.1353/csd.2015.0070>
- 39- Hausman, C (2008). Life Review Therapy, *Journal of Gerontological Social Work*, 3:2, 31-37, DOI: [10.1300/J083V03N02_04](https://doi.org/10.1300/J083V03N02_04)
- 40- Hart, H. M., McAdams, D. P., Hirsch, B. J., & Bauer, J. J. (2001). Generativity and social involvement among African Americans and White Adults. *Journal of Research in Personality*, 35(2), 208-230. doi:10.1006/jrpe.2001.2318
- 41- Ho, L. (2012). Comparative impacts between longevity and life review therapy on life satisfaction among nursing home residents in taiwan (Order No. 3555117). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1318643676). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/comparative-impacts-between-longevity-life/docview/1318643676/se-2>
- 42- Hülya Yildiz & Veli Duyan. (2022) Effect of group work on coping with loneliness. *Social Work With Groups* 45:2, pages 132-144.
- 43- Huta, V., & Zuroff, D. (2007). Examining mediators of the link between generativity and well-being. *Journal of Adult Development*, 14(1), 47-52. doi:10.1007/s10804-007-9030-7.
- 44- Hutchison, E (2004). Dimensions of human behavior, Sage publications . USA.
- 45- Keisari, S. & Palgi, Y (2016). Life-crossroads on stage: integrating life review and drama therapy for older adults. *Aging & Mental Health*, 21 (10), 1079-1089.
- 46- Kleijn G, Lissenberg-Witte BI, Bohlmeijer ET, Willemsen V, Becker-Commissaris A, Eeltink CM, Bruynzeel AME, van der Vorst MJ, Cuijpers P, Verdonck-de Leeuw IM. (2021). A randomized controlled trial on the efficacy of life review therapy targeting incurably ill cancer patients: do

- their informal caregivers benefit? *Support Care Cancer*. 29(3):1257-1264. doi: 10.1007/s00520-020-05592.
- 47- Kleijn, G., van Uden-Kraan, C. F., Bohlmeijer, E. T., Becker-Commissaris, A., Pronk, M., Willemsen, V., Cuijpers, P., & Verdonck-de Leeuw, I. M. (2019). Patients' experiences of life review therapy combined with memory specificity training (LRT-MST) targeting cancer patients in palliative care. *Supportive Care in Cancer*, 27(9), 3311–3319.
- 48- Kleijn, G., Lissenberg-Witte, B. I., Bohlmeijer, E. T., Steunenberg, B., Knipscheer-Kuijpers, K., Willemsen, V., Becker, A., Smit, E. F., Eeltink, C. M., Bruynzeel, A., van der Vorst, M., de Bree, R., Leemans, C. R., van den Brekel, M., Cuijpers, P., & Verdonck-de Leeuw, I. M. (2018). The efficacy of Life Review Therapy combined with Memory Specificity Training (LRT-MST) targeting cancer patients in palliative care: A randomized controlled trial. *PloS One*, 13(5), 197-277. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197277>
- 49- Kok, A. A., Nes, F. V., Deeg, D. J., Widdershoven, G., & Huisman, M. (2018). "Tough times have become good times": Resilience in older adults with a low socioeconomic position. *The Gerontologist*, 58(5), 843–852. <https://doi.org/10.1093/geront/gny007>
- 50- Kotre, J. (1984). *Outliving the self: Generativity and the interpretation of lives*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- 51- Lachman, M. E. (2015). Mind the gap in the middle: A call to study midlife. *Research in Human Development*, 12(3-4), 327-334. doi:10.1080/15427609.2015.1068048
- 52- Levinson, D. J., & Levinson, J. D. (1997). *The seasons of a woman's life*. New York, NY: Ballantine Books.
- 53- Lewis, M. I., & Butler, R. N. (1974). Life-review therapy. Putting memories to work in individual and group psychotherapy. *Geriatrics*, 29(11), 165–173.
- 54- Lin ,j., Zhao , R., Li , H., Lei ,Y.,& Cuijpers ,P(2024). Looking back on life: An updated meta-analysis of the effect of life review therapy and reminiscence on late-life depression. *Journal of Affective Disorders*. 347, 163-174.
- 55- Lockhart, J. Y. (2013). *Super-generators? Exploring the career trajectories and leadership practices of women superintendents* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3594070)

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في
مرحلة منتصف العمر

- 56-Luepker, E. T. (2010). Videotaped life review: Its personal and intergenerational impact. *Clinical Social Work Journal*, 38(2), 183-192. doi:10.1007/s10615-008-0175-
- 57-Magee, J. J. (1988). A professional's guide to older adults' life review. Lexington, MA: Lexington Book.
- 58-McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63(3), 365-396. http doi:10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.
- 59-McAdams, D. P. (2006). *The redemptive self: Stories Americans live by*. Oxford: Oxford University Press.
- 60-McAdams, D. P. (2014). The life narrative at midlife. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 145, 57-69. doi:10.1002/cad.20067
- 61-McAdams, D. P., & Logan, R. L. (2004). What is generativity? In E. de St. Aubin, D. P.
- 62-McAdams, & T. C. Kim (Eds.), *The generative society* (pp. 15–31). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- 63-McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1003-1015. doi:10.1037/0022-3514.62.6.1003
- 64-McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (Eds.). (1998). *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation*. Washington, D.C.: American Psychological Association Press
- 65-McAdams, D. P., & Guo, J. (2015). Narrating the generative life. *Psychological Science*, 26(4), 475-483. doi:10.1177/0956797614568318
- 66-Miller-McLemore, B. J. (2004). Generativity and gender: The politics of care. In E. de St. Aubin, D. P. McAdams, & T. C. Kim (Eds.), *The generative society: Caring for future generations* (pp. 175-194). Washington, D.C.: American Psychological Association.

- 67-Newton, N. J., & Baltys, I. H. (2014). Parent status and generativity within the context of race. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(2), 171-195. doi:10.2190/AG78.2.e
- 68-Newton, N. J., Chauhan, P. K., & Pates, J. L. (2020). Facing the future: generativity, stagnation, intended legacies, and well-being in later life. *Journal of Adult Development*, 27(1), 70-80. doi:10.1007/s10804-019-09330-3
- 69- Peterson, B. E., & Klohen, E. C. (1995). Realization of generativity in two samples of women at midlife. *Psychology and Aging*. 10.20-29.
- 70- Peterson, B.E., & Stewart, A.J. (1996). Antecedents and contexts of generativity motivation at midlife. *Psychology and Aging*. 11(1). 21-33.
- 71- Pot, A. M., Melenhorst, A., Onrust, S., & Bohlmeijer, E. T. (2008). Cost effectiveness of life review for older adults: Design of a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 8, 211. doi:10.1186/1471-2458-8-211
- 72-Pratt, M. W., Danso, H. A., Arnold, M. L., Norris, J. E., & Filyer, R. (2001). Adult generativity and the socialization of adolescents: Relations to mothers' and fathers' parenting beliefs, styles, and practices. *Journal of Personality*, 69(1), 89-120. doi:10.1111/1467-6494.00137
- 73-Pratt MW, Norris JE, Cressman K, Lawford H, Hebblethwaite S. Parents' stories of grandparenting concerns in the three-generational family: generativity, optimism, and forgiveness. *J Pers*. 2008 Jun;76(3):581-604. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00497.x. Epub 2008 Apr 8. PMID: 18399952.
- 74- Preschl ,B.,Maercker,A.,Wagner,B., Forstmeier ,S., Baños,R., Alcañiz,M ,Castilla ,D.,& Botella,C (2012) Life-review therapy with computer supplements for depression in the elderly: A randomized controlled trial, *Aging & Mental Health*, 16:8, 964-974, DOI: [10.1080/13607863.2012.702726](https://doi.org/10.1080/13607863.2012.702726)
- 75- Reitano, M. R., Guidetti, M., Maiorana, N. V., De Sandi, A., Carusi, F., Rosci, C., Ruggiero, F., Poletti, B., Ticozzi, N., Mameli, F., Barbieri, S., Silani, V., Priori, A., & Ferrucci, R. (2023). The effects of a new integrated and multidisciplinary cognitive rehabilitation program based on mindfulness and reminiscence therapy in patients with Parkinson's disease and mild cognitive impairment: A pilot study. *Brain Sciences*, 13(2), 201.
- 76- Robert D.Fai (2016). Predicting satisfaction with life from generativity and identity threat: The experiences of indigenous Baka Forest People in Cameroon Predicting satisfaction with life from generativity and identity

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في
مرحلة منتصف العمر

- threat: The experiences of indigenous Baka Forest People in Cameroon. *International Journal of Research Studies in Psychology* 6(1):69-82 ,DOI:10.5861/ijrsp.2017.1785
- 77- Sandage, S. J., Hill, P. C., & Vaubel, D. C. (2011). Generativity, relational spirituality, gratitude, and mental health: Relationships and pathways. *International Journal for the Psychology of Religion*, 21(1), 1-16. doi:10.1080/10508619.2011.532439
- 78- Schweitzer, P., & Bruce, E. (2008). *Remembering yesterday, caring today: Reminiscence in dementia care: A guide to good practice*. Jessica Kingsley.
- 79- Scogin, F., Welsh, D., Hanson, A., Stump, J., & Coates, A. (2005). Evidence-based psychotherapies for depression in older adults. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12, 222-237. doi: 10.1093/clipsy/bpi033
- 80- Sharif, F., Ph.D., Jahanbin, I., Amirsadat, A., & Hosseini Moghadam, M. (2018). Effectiveness of life review therapy on quality of life in the late life at day care centers of Shiraz, Iran: A randomized controlled trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 6(2), 136-145
- 81- So, C. (2023). *The costs and benefits of generativity and middle-aged and older adults' mental health during the COVID-19 pandemic* (Order No. 30530422). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2833814347). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/costs-benefits-generativity-middle-aged-older/docview/2833814347/se-2>
- 82- Sunderman, H. M. (2020). *The development of generativity among college student leaders who mentor: A growth curve analysis* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 27831386)
- 83- Thomas JM, Sezgin D. (2021) Effectiveness of reminiscence therapy in reducing agitation and depression and improving quality of life and cognition in long-term care residents with dementia: A systematic review and meta-analysis. *Geriatr Nurs*. 2021 Nov-Dec;42(6):1497-1506. doi: 10.1016/j.gerinurse.2021.10.014.

- 84- Vaillant, G. E., & Kouiy, S. H. (1993). Late midlife development. In N.G.H.Poliak & S. I. Greenspan (Eds.), *The course of life*. 6 .1-22. Madison, CT: nternational University Press.
- 85- Vigner, p ., Satorres,E., Fortuna,F., & Meléndez,J. (2017) A Follow-Up Study of a Reminiscence Intervention and Its Effects on Depressed Mood, Life Satisfaction, and Well-Being in the Elderly, *The Journal of Psychology*, 151:8, 789-803, DOI: [10.1080/00223980.2017.1393379](https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1393379)
- 86- Watt, L. M. & Cappeliez, P. (2000). Integrative and instrumental reminiscence therapies for depression in older adults: Intervention strategies and treatment effectiveness.89 *Aging and Mental Health*, 4, 166-177. Retrieved from <http://www.tandf.co.uk/journals/titles/13607863.asp>
- 87- Whiting, P., & Bradley, L. J. (2007). Artful witnessing of the story: Loss in aging adults *Adultspan Journal*, 6(2), 119-128.
- 88- Wiktorowicz, J., Warwas, I., Turek, D., & Kuchciak, I. (2022). Does generativity matter? A meta-analysis on individual work outcomes. *European Journal of Ageing*, 1–19.
- 89- Zacher, H., Rosing, K., & Frese, M. (2011a). Age and leadership: The moderating role of legacy beliefs. *The Leadership Quarterly*, 22(1), 43-50. doi:10.1016/j.leaqua.2010.12.006
- 90- Zacher, H., Schmitt, A., & Gielnik, M. M. (2011c). Stepping into my shoes: Generativity as a mediator of the relationship between business owners' age and family succession. *Ageing and Society*, 32(4), 673-696. doi:10.1017/S014468 6X11000547
- 91- Zhang, L., Li, Y., Kou, W., Xia, Y., Yu, X., & Du, X. (2021). Reminiscence therapy exhibits alleviation of anxiety and improvement of life quality in Postoperative Gastric Cancer Patients. *Medicine*, 100(35).

برنامج إرشادي بمراجعة الحياة في تنمية الإنتاجية ممتدة الأثر لدى عينة من الراشدين في
مرحلة منتصف العمر
