"نظرية السعادة" كهدف لتصميم فراغات داخلية تدعم الرفاهية الذاتية للمسنين في دور الرعاية

Happiness theory as a mission to design interior space for Senior Subjective Well Being in elderly care homes

أ.د/ إسماعيل أحمد عواد

أستاذ بقسم التصميم الداخلي والأثاث كلية الفنون التطبيقية- جامعة حلوان

Prof. Ismail Ahmed Awwad

Professor, Department of Interior Design and Furniture, Faculty of Applied Arts, Helwan University

أ.د/ سلوي يوسف عبد الباري

أستاذ بقسم التصميم الداخلي والأثاث كلية الفنون التطبيقية- جامعة حلوان

Prof. Salwa Youssef Abdel Bari

Professor of interior design and furniture, Faculty of Applied Arts, Helwan University

م.م/ داليا شريف كامل شاهين

مدرس مساعد بقسم التصميم الداخلي والأثاث كلية الفنون التطبيقية- جامعة حلوان

Assist. Lect. Dalia Sherif Kamel

Assistant Lecturer in the Department of Interior Design and Furniture Faculty of Applied Arts - Helwan University

dalia57shaheen@gmail.com

الملخص:

المسنين هم جزء لا يتجزأ من المجتمع المحلي و العالمي، فالعالم يشيخ بسرعة،مما يجعل قضية شيخوخة سكان العالم أهم القضايا الملحة المطروحة عالمياً؛ بسبب التأثير الكبير الذي سيحدثه شيخوخة سكان العالم على حالة الصحة والخدمات الاجتماعية وحالة النمو الاقتصادي، وعلى كل نواحي الحياة .ولهذا السبب، علي المصممين للفراغات الخاصة بدور الرعاية ان يسايروا العالم،وينتهجون نهج التمرد علي التصميم التقليدي لدور الرعاية.

فمع دخول العديد من المفاهيم مثل "الشيخوخة النشطة" ونظرية السعادة ومدي تلبية الفراغات الداخلية لدور الرعاية لمتطلبات الانسان النفسية والاجتماعية و مستوي الرفاهية الذاتية التي تحققه تلك الفراغات و علاقة ما سبق بالرضا اعن جودة الحياة من قبل المسن.

ومن هنا نتساءل هل يمكن ان يوفر التصميم الداخلي و الأثاث الرفاهية الذاتية للمسن, و بالتالي يكون انسان سعيداً نشيطاً و منتجاً ؟

الكلمات المفتاحية:

التصميم الداخلي – دور رعاية المسنين – الشيخوخة النشطة – التصميم الإيجابي – نظرية السعادة – الرفاهية الذاتية

Abstract:

The elderly are an integral part of the local and global community. The world is aging rapidly, which makes the issue of the aging of the world's population the most urgent issue raised globally; Because of the great impact that the aging of the world's population will have on the state of health, social services and economic growth, and on all aspects of life. For this reason,

designers of nursing home spaces have to keep pace with the world, and take the approach of rebelling against the traditional design of nursing homes.
With the introduction of many concepts such as "active aging", the theory of happiness, the extent to which the internal spaces of the care homes meet the psychological and social requirements of the human being, the level of subjective well-being achieved by these spaces, and the relationship of the above with satisfaction about the quality of life by the elderly.
Hence, we wonder, can interior design and furniture provide the self-well-being of the elderly, and thus be a happy, active and productive person?

Keywords:
Interior design, nursing homes, active aging

مشكلة البحث:

تنبع مشكلة البحث من موضوع الرفاهية النفسية : هذا المصطلح الذي اصبح محط اهتمام العديد من الدراسات و البحوث, ومن هنا تحددت مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

1- ما العلاقة بين دخول المسن دار الرعاية و اثر ذلك علي شعورة بالسعادة؟
2- الأثر النفسي للاعتبارات التصميمية و الرفاهية الذاتية للمسن داخل الفراغ الداخلي؟
3- هل يساعد التصميم الداخلي في تحقيق مبدأ الشيخوخة النشطة و الحفاظ علي الصحة النفسية و الجسدية للمسن؟
4- هل توجد علاقة بين تواجد أنشطة ترفيهية ثقافية و شعور المسن بالرفاعية الذاتية؟

هدف البحث:

يهدف البحث إلي إيجاد حلول تصميمة لمشاكل كبار السن النفسية و الاجتماعية, و الوصول لاعتبارات تصميمية تعزز من سعادة المسن و الرفاهية الذاتية و الرضا,و تغيير الشكل النمطي لدور الرعاية لتصبح أماكن رعاية و ترفيه و انتاج.

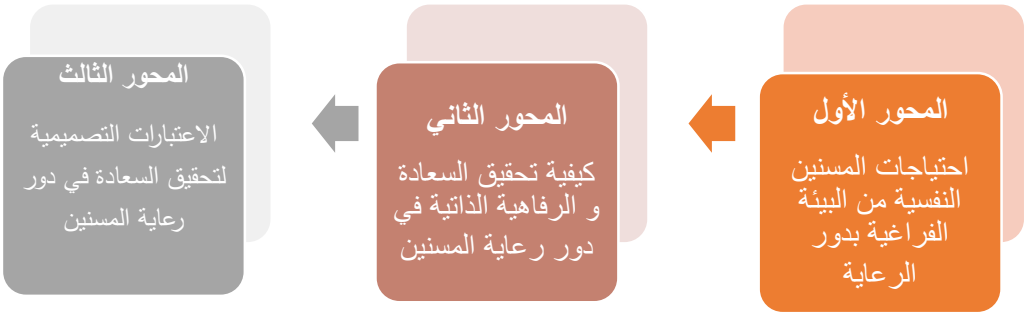
حدود البحث:

1- **الحدود الموضوعية:** تشتمل علي توفير عناصر التصميم الداخلي و الأثاث التي تعزز من الشعور بالسعادة.
2- **الحدود البشرية:** كبار السن - من ٥٠-٨٥

منهج البحث:

- المنهج الوصفي/ وصف لمعايير التصميم المطلوبة لتعزيز شعور المسن بالسعادة و الرضا.
- المنهج التحليلي / تحليل الأساليب المختلفة المتبعة في دور الرعاية لتعزيز الشعور بالذات و التقدير بالتالي الرضا.

محاور البحث:



المقدمة:

إن أي مجتمع يود أن يساير ركب التقدم عليه أن يوجه اهتمامه إلي الموارد البشرية بجانب الموارد المادية، وهذه الموارد تتمثل في قدرات و خبرات أفراده .وإذا كان هناك مناداة دائماً بالاهتمام بالنشء و الشباب و الموهوبين, فيجب عدم نسيان من قدموا في شبابهم خدمات في مختلف المجالات, و ما لديهم من خبرات تمثل ثروة لا يستهان بها وما يمكن أن يقدموه في إعداد النشء الذين هم أمل المستقبل. فإهمال هذه الفئة العمرية يمثل فقداً بشرياً قد يفوق في خطورته و أبعاده الموارد المادية, فإذا كان فقدان الموارد المادية يشكل مأساة لكل المجتمعات البشرية إلا أن الفاقد البشري أشد خطورة علي تلك المجتمعات (١ ص ٥٥) ,من أهم أسباب فقدان هذه الخبرات هو التقاعد الذي يتسبب في انقطاع الانسان عن العمل و يتسبب في تبعات صحية خطيرة، حيث ربطت العديد من الدراسات الحديثة بين التقاعد وبين زيادة احتمالات الإصابة بالاكتئاب بنسبة ٤٠ %، وزيادة احتمالات الإصابة بأحد الأمراض العضوية المزمنة بنسبة ٦٠ %.وذلك بسبب قلة النشاط, وعدم التفاعل الاجتماعي و الشيخوخة, تزداد الأمور صعوبة إذا اضطر المسن للإقامة في دور رعاية المسنين ,لتزداد ضغوط تلك المرحلة و مشاكلها لديهم, وتزداد مشاعر الوحدة النفسية لدى المقيمين في دور الرعاية لتغيير نمط حياتهم و الشعور بالغربة, و تثقل كاهلهم بمهام توافقية جديدة مع البيئة الجديدة فقد يعجز بعض المسنين عن الإيفاء بها.

و من هنا تركز هذه (الدراسة) علي العلاقة بين البيئة المبنية Built Environment و الرفاهية الذاتية للفرد Subjective Well- Being في دور الرعاية التي تمثل المسكن البديل, واثر ذلك علي التشيخ بتعافي aging-well, و نطرح مبادئ التصميم الإيجابي Positive Design Considerations في دور رعاية المسنين لدعمهم نفسياً لتحقيق الرفاهية الذاتية و السعادة و التقدير و الانتماء توفير بيئة سكنية بديلة تكون مصدراً للإلهام و داعمة نفسياً, ولا نتطرق في تلك الدراسة لأنظمة الرعاية الصحية للمسنين أصحاب الأمراض المزمنة.

المحور الأول: احتياجات المسنين النفسية من البيئة الفراغية بدور الرعاية

بدأ الاهتمام بالمسنين بشكل علمي لأول مره عام ١٨٦٠م مع نشر كتاب فلورنس Flourens عن الشيخوخة البشرية ,و تبعته العديد من الكتب ,ثم الدراسات بسبب تزايد عدد المسنين عالمياً فقد وصل الأشخاص الذين بلغوا سن ٦٠ سنة فأكثر علي مستوي العالم عام ١٩٨٠ م إلي ٣٨٢ مليون نسمة و سيتزايد هذا العدد للضعف بحلول عام ٢٠٥٠م ,(٢١) من هنا اتجهت الأنظار نحو هذه الشريحة المتزايدة من المجتمع و تم تسليط الضوء علي مشاكلهم النفسية و علاقتها بالبيئة المحيطة بهم, حيث ركز علم النفس الإيجابي علي اسباب سعادة الأفراد و لياقتهم النفسية و طيب حالهم علي المستوي الجسمي و النفسي .لتسمح للشخص بأن يعيش حياة سعيدة و صحية و تطيل العمر و تجنبه الأمراض النفسية. ومن هذا المنظور ظهر مصطلح الرفاهية الذاتية Subjective Well Being (SWB), فهو يعتبر مدخل من مداخل السعادة و يقوم هذا المدخل

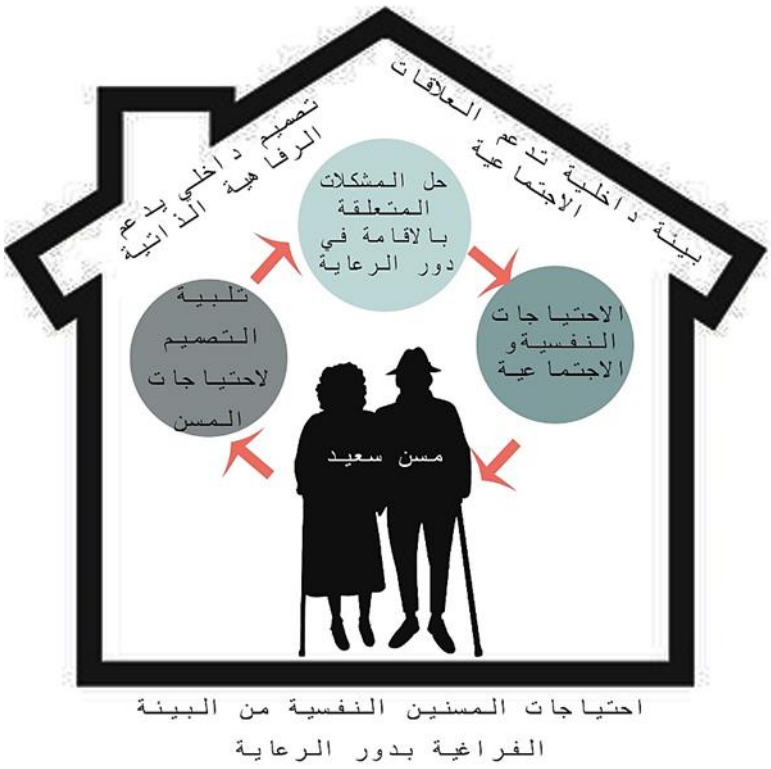
علي فكرة "أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية", وفقاً لهذا المنظور فإنه يتم تحقيق الرفاهية من خلال زيادة الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلي اللحظات السارة, وشعور الأفراد بالرضا عن ذاتهم و حياتهم عموماً و تقبل المستجدات التي طرأت عليها مما يؤثر علي الصحة النفسية للأفراد , وتلعب البيئة المبنية المحيطة بالفرد دوراً هاماً في تحقيق ما سبق. فقد اكد الفيلسوف -الان دو بوتن Alain de Botton,ان جودة البيئة المبنية المحيطة بنا تعد من اهم أسباب السعادة أو الشقاء, وهذا يدل علي ان المصمم الداخلي يلعب دوراً اساسياً في تحقيق الرفاهية الذاتية لمستخدمي الفراغ (١٥).

مفاهيم البحث (حاجة المسن و دور الرعاية) :

الحاجة: هي "ضرورة أو حالة من الافتقار إلي الإحساس بوجود نقص في شيء ما مرغوب فيه، وهي حالة تتطلب الإشباع و الحاجة", فهي كل ما يفتقر إليه كبار السن من مطالب اجتماعية أو نفسية أو صحية أو مادية.(٩) و احتياجات المسنين كثيرة منها احتياج السلامة و الأمان, الرعاية الصحية, المأكل والمشرب, وتلبية الاحتياجات الإنسانية, والاحتياجات النفسية و الاجتماعية ,هي ما سنركز عليها في هذه الدراسة.

المسن: هو الفرد الذي بلغ من العمر ستين عاماً وأكثر، وأصبح يمارس حياته غير مرتبطاً بعمل رسمي بسبب التقاعد و بدأ أهم مراحل حياته لما لها من خصائص و سمات بيولوجية و سيكولوجية و اجتماعية تجعله في تحديات يومية لممارسة حياته بشكل طبيعي.

دور رعاية المسنين: هي البيئة السكنية البديلة و هي كل ما يحيط بالمسن من بيئة طبيعية ومبنية، ونظم اجتماعية و العلاقات الشخصية التي تؤثر فيه و تدفعه إلي النشاط و الحركة و السعي لإشباع احتياجاته.(٣)



شكل (١) : من تصميم الباحثة يوضح احتياجات المسنين النفسية من دورالرعاية

جدول(١): يوضح الحاجات المختلفة لكبار السن

	الاحتياجات النفسية	الاحتياجات الاجتماعية
تعريفها	هي ما يحتاجه المسن من توفير المناخ النفسي الملائم الضامن احترامه و تقديره لذاته, وايضاً احترام الآخرين و تقديرهم له, وبالتالي يتحقق له الأمن و الاستقرار النفسي, لذا فإن تواجد هذه المشاعر تجنبه القلق و التوتر و الهذيان و الاغتراب.	هي كل ما يحتاجه المسن من رعاية اجتماعية داعمة للعلاقات الاجتماعية و محققة التوافق الشخصي و الاجتماعي, وتساعده علي تكوين الصداقات و نفع الاخرين ,و الحاجة إلي فرص الترويح و الاسترخاء و النشاط و الإنتاج.
الاحتياج إلي	**1- الحاجة إلي الاتزان و التوائم النفسي** حيث مقدرته على مواجهة مشكلاته وحسم ما ينشأ بداخله من صراعات وما يتعرض له من احباطات ليواجه القلق والتوتر ، و لينجح في التوفيق بين دوافعه وتوازنه وظروف إقامته بدور رعاية المسنين(١١)	**1- الحاجة إلي الوجود في جماعة** حيث حاجة المسن إلي الوجود في علاقات مشبعة , والانسجام الكلى بين المسن والعاملين والمقيمين بدور المسنين نتيجة التفاعل الدائم المستمر بينهما للوصول إلي العلاقة المتبادلة كما يتمثل في معرفة الفرد للمهارات الاجتماعية المختلفة والتحرر من الميول المضادة للجماعة و العزلة .
	2- الحاجة إلي الانتماء و الشعور بالأمان تزداد حاجة المسن إلي الشعور بالانتماء و الأمان خاصة بعد الضعف و الإحساس باقتراب الموت و موت افراد الجيل ,و يزداد شعور الفرد بالوحدة اكثر عند ذهابه لدور الرعاية ,حيث يفتقد المنزل و يشعر بالغربة وعدم الانتماء.	**2- الحاجة إلي العطاء و الإنتاج** علي دور الرعاية أن تتبني الاتجاه التنموي نحو المسنين باعتبارهم فئة أدت أدواراً اجتماعية في مختلف مناشط الحياة و ساهمت في تنمية المجتمع, خاصةً أن كثيراً من هؤلاء المسنين لا يزالون قادرين علي العطاء و الإنتاج و الاستفادة من خبراتهم.
	3- الحاجة إلي تقدير الذات يحتاج المسن إلي تقدير الذات و الثقة, و إلى إحساس الفرد بكفاءته و بجدارته و استعداده لتقبل الخبرات الجديدة و شعورة بالإنجاز و النجاح .(١٠)	3- **الحاجة إلي الاندماج في أنشطة** يلعب النشاط دوراً في تحقيق الرضا لدى كبار السن مما يسمح لهم بالاندماج في المجتمع و يسمح لهم أيضا بالقيام ببعض الأنشطة أو بدائل عنها ، من خلال المواصلة باكتساب صداقات جديدة أو ممارسة بعض ألوان النشاط الاجتماعي ،فتكون بمثابة البديل عن العمل المفتقد و مصادر جديدة لدخل الأسرة. (٧)

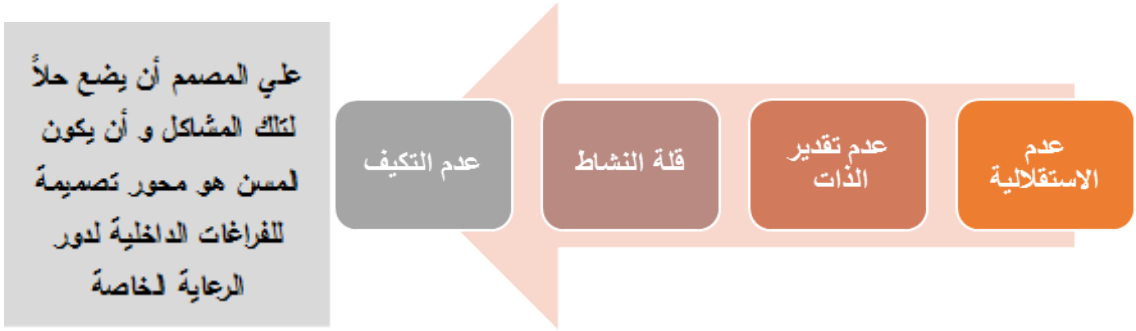
مشكلات المسنين في دور الرعاية:

1- عدم الاستقلالية :إن حياة المسن في دور الرعاية ضمن مجموعة غير متناسقة تقضي على خصوصية الفرد و تحول دون تقوية علاقاتهم ببعضهم البعض، فكثير منهم يتوقعون أن اتصالهم بالعالم الخارجي قد انقطع ,إضافة إلى معاناتهم وافتقارهم إلى الحنان العائلي مما يصيب المسن المقيم و خصوصاً حديث الإقامة بخمول و عزلة و كسل و كره الكلام و فقد الرغبة في اتخاذ القرارات و المبادرات (١٢).

2- الشعور بعدم تقدير الذات: يشعر المسن بعدم تقدير الذات لا حساسة بأنه دخيل علي هذا المجتمع الجديد مما يشعره بالتوتر و الاكتئاب و الوحدة , و يزداد قلق الموت وتوهم المرض و اضطراب الذاكرة الاغتراب .و تزداد نسبة الراغبين في الموت من المسنين أعلى منها عند أمثالهم خارج هذه الدور.(١٢)

3- قلة النشاط البدني والذهني : بسبب عدم توفر أماكن للأنشطة و للحركة داخل دور الرعاية فاغلب دور الرعاية لا توفر أماكن لممارسة الرياضة.

4- عدم التكيف مع الوضع الجديد خاصة للمقيمين حديثاً, مما يقلل من شعورهم بالرضا و يؤثر علي حالتهم الصحية و النفسية. فيميل هذا النزيل الجديد للعزلة و عدم التواصل مع المحيط الجديد.



شكل (٢):يوضح المشكلات المتعلقة بإقامة المسنين في دور الرعاية.

أهمية التصميم الداخلي و دور رعاية المسنين: هناك العديد من العوامل المرتبطة بدور التصميم الداخلي في تأهيل دور الرعاية خاصةً طويلة الأمد الخاصة بالمسنين مثل: تحسين نوعية حياتهم, الانشراح النفسي والشعور بالأمن و الأمان, وبالتالي الشعور بالرضا و الرفاهية الذاتية.

- **المحور الثاني: كيفية تحقيق السعادة و الرفاهية الذاتية في دور رعاية المسنين**

أصبح التفاعل بين الانسان و البيئة مجالاً لدراسة المصممين لما له من أثر علي عملية التصميم، وتركز هذه الدراسة علي ما يقدمه التصميم الداخلي في دور الرعاية للمستخدم لينشرح نفسياً,و يتطور لدعم الرفاهية الذاتية للفرد . Subjective Well Beingو السعادة و الرضا.

الرفاهية الذاتيةSubjective Well-Being :يعد مفهوم الرفاهية الذاتية من المفاهيم الحديثة في علم النفس, وخاصة علم النفس الإيجابي, عرفه البعض علي أنه ارتفاع الرضا عن الحياة ، وهو يمثل المكون المعرفي للسعادة عند الأفراد ، وأن ارتفاعه يؤثر بشكل إيجابي في الحياة بينما يؤثر انخفاضه بشكل سلبي في الحياة. (٢) فالبعض يراه مرادفاً للسعادة, أو لجودة الحياة. وعرفه بعض العلماء علي أنه تقييمات الأفراد الوجدانية و المعرفية لحياتهم و ما إذا كانت حياة كريمة و سعيدة أو مكدرة و تعيسة.(٢١)

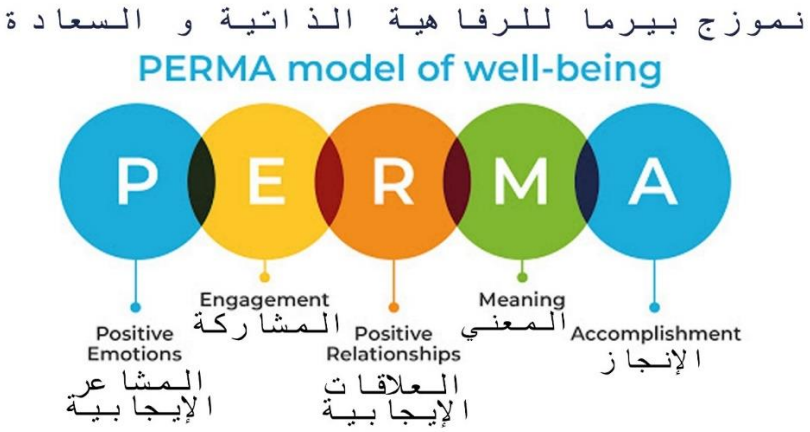
يوجد جانب اخر من مفهوم الرفاهية: هو **الرفاهية الموضوعية Objective Well-Being OWB** و هي أثر مكونات البيئة المادية حيث عناصر الفراغ لتلبية احتياجات المسن من الفراغ الداخلي مثل تصميم سهل الاقتراب و الوصول, و تصميم وظيفي يقترب هذا المفهوم من مفهوم "التصميم الشامل Universal Design". (٢١)

نظرية السعادة Happiness Theory : عرف أرسطو السعادة علي أنها الالتزام بالفضيلة ,ومن أهم سمات الفضيلة :الوسطية ,الرحمة, العدل, الكرم ,التواضع الثقة ,الصبر ,الإنتاج ,الحب ,والاحترام للذات و الآخر, كل ذلك أحجار متراكمة للوصول إلي تحقيق الذات و الانجاز و السعادة في الحياة. (٥) و عرف البعض السعادة علي انها الرضا و الاطمئنان و هي ضد الشقاوة ,والسعادة مشتقة من الجذر اللغوي سعد –سعدا و سعودا أي سعد بمعني هو سعيد.

كيفية تحقيق السعادة للمسنين و تعزيز شعورهم بالرفاهية الذاتية داخل دور الرعاية:

اجتهد علماء النفس لتحديد معايير و نمازج تعزز من الشعور بالسعادة و الرفاهية الذاتية, ومن تلك النماذج نموذج "بيرما PERMA", و نموذج التصميم الإيجابي Positive design Framework .

1- **نموذج بيرما PERMA** :هو اختصار لنموذج الرفاهية و السعادة الذي قدمه الرائد في مجال علم النفس الايجابي، مارتن سيليجمان، ويهدف هذا العلم إلى دراسة مكامن القوة في شخصية الإنسان، وكيف أنها تحول حياته نحو الأفضل , قد استنتج سليجمان أن للسعادة ثلاثة أبعاد, وهي الحياة الممتعة، الحياة الجيدة، والحياة الهادفة، و أن هناك خمسة عناصر للسعادة تتمثل في المشاعر الإيجابية Positive Feeling، والمشاركة و الانسجام Engagement ، والعلاقات الإيجابية Positive Relationship، ووجود معنى وغاية للحياة Meaning ، والإنجاز /Accomplishment Achievement، و قد تكون العلاقات الجيدة للشخص هي المصدر الأول للسعادة في حياته، وقد تكون الإنجازات هي الأهم بالنسبة لشخص آخر، أما بخصوص المشاعر الإيجابية، فقد يبحث أحدنا عن أحداث تصنع مشاعر السعادة و البهجة في حياته لكي يعتبر نفسه سعيداً، بينما يصنع الآخر سعادته من خلال مشاعر الامتنان. (١٦)



شكل (٣):يوضح نموج بيرما للسعادة و الرفاهية الذاتية

https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn,

تطبيقات نموذج بيرما PERMA في دور رعاية المسنين:

إن أهمية التفاعل الإيجابي بين ذات الإنسان و البيئة مطلب إنساني في مختلف الأعمار,ولكن في المرحلة الأخيرة من عمر الانسان يصبح هذا التفاعل عالي الحساسية, فيجب أن يكون هذا التفاعل في أفضل هيئة وأن تكون البيئة المبنية معطاءة

للمستخدم, حيث يجب علي المصمم أن يصمم فراغ يسمح بالقيام بالأنشطة المختلفة و يخرج أفضل ما في الانسان من قدرات و كفاءة, لينتعش علي الصعيد النفسي و يزدهر.(٢١)

سنستعرض الآن أربع حالات تصميمة تطبق نموذج بيرما PERMA من قبل طلاب التصميم الداخلي في احدي دور الرعاية :

1- الحالة الأولي :حيث تم دمج مزرعة صغيرة للأطفال لتربية الحيوانات في دار الرعاية ,مع أماكن لورش العمل ,ومقهي و محل تجاري, **الهدف**: جذب من بالخارج للدخول لدار الرعاية و السماح للمقيمين و الأطفال بتبني و مراعاة الحيوانات الصغيرة , ما تنتجه تلك الحيوانات من ألبان و بيض و صوف من الممكن استخدامه في ورش العمل, حيث صناعة الحلويات (كيك و فطائر و منسوجات يدوية),و علي الصعيد الاخر بيع "الأشغال اليدوية" للزوار. تلك التجربة دعمت العلاقات بين الزوار و المقيمين بالدار و أعطت لها معني نتيجة الأنشطة الاجتماعية و شبكة العلاقات التي تم تكوينها. (١٦)

صوره مجمعة (١):توضح التفاعل بين المقيمين من كبار السن و الأطفال في مزرعة تربية الحيوانات.

2- النموذج الثاني: حيث تم تطوير الحديقة الداخلية في دار الرعاية ,وتم إضافة زهور و نباتات موسمية يقوم المسن بزراعتها و رعايتها ,و إضافة أحواض أسماك يهتم بها المسن و يرعاها, و وحدات صوتية فردية ليستمع من خلالها المسن لما يحب ,و وحدات اضاءة خاصة بالحدائق, وصناديق الذكريات "حيث يوضع بها صور و متعلقات تذكارية ليعود إليها الانسان بعد فترة و يتذكر الماضي", تم تصميم الحديقة بمفهوم "بدون عوائق Barrier Free garden,لتمكين المسن من الدخول و الخروج من الحديقة بشكل مستقل بدون مساعدة. (١٦)

صورة(٢):لمسن يزرع في حوض مخصص للزراعة بدار الرعاية

صورة(٣): لمجموعة من المسنين ينسقون النباتات

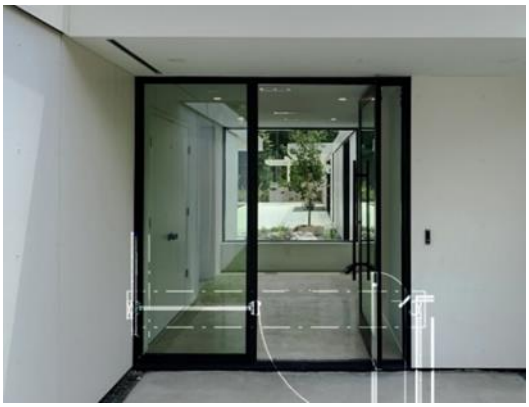
صورة (٤):توضح أسلوب تنفيذ حوض زرع خاص بالمقاعد المتحركة.

3- النموذج الثالث: حيث تم إعادة تأثيث منطقة المعيشة لدار رعاية مرضي الزهايمر كانت نظرية التذكر Reminiscing theory "وهي "استخدام تاريخ الحياة، المكتوب أو الشفهي أو كليهما، لتحسين الرفاهية الذاتية", لخلق بيئة فراغية محفزة للحواس, حيث تم تصميم ممرات حركة مختلفة الألوان مع استخدام ملامس مختلفة متنوعة للحوائط ,و تم معالجة أبواب الغرف بشكل خاص لكل مستخدم ,و تزيين مداخل الغرف بصور و متعلقات خاصة لكل مسن,و تم وضع صندوق بريد عند باب الغرف,و تصميم فراغات خاصة لكل مسن للتذكر حيث تعليق لوحات فنية يحبونها وصورهم الشخصية القديمة لتحفيز الذاكرة , كل تلك المحاولات كانت خاصة بمرضي الزهايمر لتدعيم شعورهم بالرفاهية الذاتية.(٢١)

صور(٥و٦):توضح تصميم منطقة المحل لغرف كبار السن بمتعلقاتهم الشخصية لتعزز الشعور بالانتماء و التذكر

صور(٧و ٨):توضح تصميم مداخل غرف كبار السن بمتعلقاتهم الشخصية لتعزز من إحساسهم بالانتماء للمكان ولدعم عملية التذكر

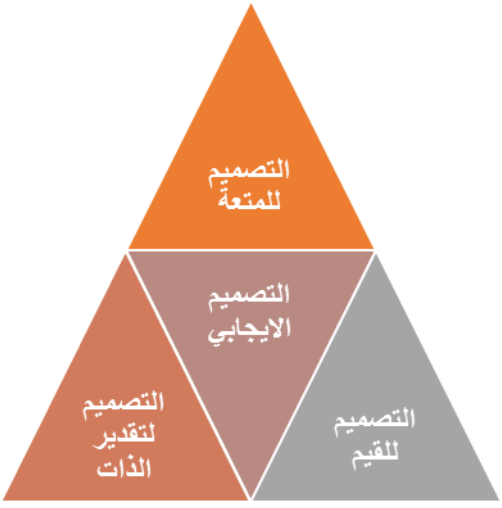
4- النموذج الرابع: نتناوله مثل النماذج السابقة, تصميم باب خلفي Backdoor,ولأن تلك التجربة كانت في بلجيكا "حيث ثقافة تحديد الباب الخلفي للمقربين فقط من الاهل و الأقارب", فلا حاجة لقرع الباب للدخول فهم دائماً مرحب بهم. في محاولة لجذب الزائرين بالخارج لزيارة المقيمين و التفاعل معهم, فتم تصميم الباب الخلفي بشكل كبير الحجم ليكون مرئي من الطريق للمارة و لتوجيه الزائر للداخل , و كان يشبه البيت الزجاجي Green-house مخترقاً المدي البصري حتي الحديقة الداخلية, فمن يراه يدخل مباشرة الي الحديقة حيث الأنشطة المختلفة, فينغمس الزائر في هذه البيئة الحية, فالنتيجة أنه أصبح هذا الباب بمثابة محفز اجتماعي Social Catalyst.



صور(٩ و ١٠):توضح تصميم الباب الزجاجي الذي لا يعيق رؤية الحديقة الداخلية من الخارج,و يمثل عنصر جذب للزوار من الخارج.

اعتمدت تلك النماذج الأربعة علي معايير نموذج بيرما PERMA, فنجد معيار "المعني" ظهر بوضوح في التجارب الحسية للتذكر لمرضي الزهايمر, و معيار "المشاركة و العلاقات الإيجابية" تمثل في الأنشطة التي جمعت المسنين مع الأطفال و الزراعة, ومعيار "الإنجاز "ظهر في ورش العمل الخاصة بالإنتاج الحيواني و عملية البيع. .(٢١)

٢- نظرية التصميم الإيجابي Positive Design :من الممكن تحديد معايير التصميم الداعم للرفاهية الذاتية و السعادة من منظور نظرية التصميم الإيجابي Positive Design التي قدمها كلا من Desmet & Pohlyemer عام ٢٠١٣ ,المنبثقة من علم النفس الإيجابي Positive Psychology, حيث تركز نظرية التصميم الإيجابي علي ما يجعل المستخدم سعيد و منتعش نفسياً و قادر,و من هنا اثبتت النظرية ثلاث عوامل لتحقيق السعادة في الفراغ الداخلي وهم:(٢٥)



شكل(٤): يوضح الثلاث عوامل الأساسية لتحقيق السعادة في الفراغ الداخلي.

- **التصميم من أجل المتعة في دور الرعاية - Design for pleasure :**

تعتمد الحلول التصميمية علي اجمالي أوقات المتعة التي يقضيها المسن في الفراغ الداخلي و من الممكن ان تشتق من تعزيز المشاعر الإيجابية و انخفاض المشاعر السلبية. فمن الممكن أن يقوم التصميم بدور رئيسي في استمتاع المستخدم أو أن يسهل علي المستخدم القيام بأنشطة للمتعة. مثل توفير أماكن لضم الحيوانات الأليفة Pet Therapy لما لها من العديد من الفوائد مثل: الحركة المتزايدة نتيجة المشي مع الحيوان الأليف ,ويقلل من التوتر و يقلل من ارتفاع ضغط الدم, ويشجع علي الاندماج مع الطبيعة.(١٦) و هناك ايضاً أنشطة معتمدة علي الطبيعة Targeted Nature-Based Programs , مثل البستنة العلاجية therapeutic horticulture,و هي وسيلة استخدام النباتات و الحدائق لتحسين مستي الصحة الذهنية و الجسدية, وتعزز من التواصل مع الاخرين و تعلم المسن أساليب عملية تعينه علي الاستقلالية ,و تحد من التوتر و الاكتئاب ,وتزيد من شعور المسن بالسعادة, ومن أهم أسباب سعادة الإنسان في التعرض للطبيعة هي الفطرة حيث يشعر الإنسان بالانتماء لهذا العالم الطبيعي.(١٥)

صورة (١١):توضح اندماج كبار السن مع الحيوانات الأليفة.

صورة (١٢):لمركز رعاية كبار السن و القطط المولودة حديثاً اليتيمة في اريزونا بأمريكا

صور (١٣ و ١٤):توضح اندماج كبار السن في اعمال الزراعة.

- **التصميم من أجل تقدير الذات في دور الرعاية Design for personal significance :**

هذا المعيار يركز علي السعادة النابعة من إحساس الفرد بمعني لحياته،لأن عند قيام الفرد بتحقيق أهداف محددة يشعره هذا بالقدرة , هذا الشعور يدعم الرفاهية الذاتية للفرد, من الممكن ان يقدم الفراغ الداخلي أماكن لدعم قدرات المسن و خبراته و هواياته ,مثل توفير أماكن لممارسة الهوايات كالرسم ,والنحت ,والخياطة ,والنجارة و اثر ذلك علي شعور المسن بالإنجاز.(١٦)

كما يستخدم **العلاج بالفن Art Therapy** لمواجهة الاكتئاب ودعم الثقة بالنفس لكبار السن في دور الرعاية, فقد اثبتت الدراسات ان كبار السن الذين يمارسون الفن بشكل منتظم اصبحوا أكثر سعادة و رضا عن جودة الحياة , لهذه الجلسات الفنية اثر علي رفع كفاءة القدرات الذهنية و حفزت تكوين العلاقات الاجتماعية الإيجابية. مصطلح الفن يشمل الموسيقي,

وفنون الأداء التعبيرية (المسرح , و القاء القصص ,و الرقص),والفنون البصرية (الرسم و الحرف المختلفة),والفنون الأدبية (كتابة الروايات, والشعر وغيرها),و كذلك الفنون التطبيقية. لا يتطلب من الفرد ان يملك قدرات و مهارات خاصة لممارسة الفن للتعبير عن الذات ,الامر الهام هو ان يمتلك الانسان الرغبة للإبداع ليتيح لنفسة الفرصة للتفاعل ,واكتشاف الذات لكسر النمط اليومي الممل المتكرر. (١٩)

صور (١٥ و ١٦):توضح ممارسة كبار السن للأنشطة الفنية.

و **للانشطة الترويحية** أثر في فاعلية الإنسان ,او في كون الانسان كامل الفاعلية Fully Function Person,حيث ان الشخص المنتج الفعال هو الذي يعمل إلي الحد الأقصى و يتحدى ذاته ,ويتصف بالثقة, و الانفتاح علي الخبرات,الإنسانية و القدرة علي الاستمتاع بكل لحظات وجودهم,الابداع حيث العيش بطريقة فاعلية في بيئاتهم,والاتسام بالمرونة و العفوية بدرجة تساعدهم علي التكيف مع المتغيرات المحيطة بهم , و يتصفون بالحرية حيث التصرف بشكل سوي و الاستجابة للمثيرات (٨).

و تلعب **الأنشطة الرياضية** أثر في توفير الخبرات المميزة والفريدة للمسن، التي لا يمكنه اكتسابها من أي مجالات أخرى في حياته التي منها :الشعور بالسعادة والمرح و قلة التوتر والارتخاء, و الإحساس بالأداء المختلف عن الأعمال اليومية ,و التحرر من الروتين اليومي والاندماج الاجتماعي, والتعرف على أدوات وأجهزة جديدة .لذا فإن اللعب يعتبر من اهم جزئيات الحياة للمسنين. و مما لاشك فيه أن جسم الإنسان و حيوية الخلايا و الأنسجة تتأثر إيجابيا بممارسة النشاط الرياضي في مختلف مراحل الحياة ابتداء من الطفولة وحتى سن الشيخوخة وتنشيط الجسم بالحركة المستمرة يؤدي إلى:

- رفع مستوى الكفاءة البدنية و الوظيفية
- تجديد شباب الخلايا للجسم وأنسجته وأعضائه
- تحسن الحالة النفسية وتقليل من الاضطرابات العصبية و النفسية
- تحد من التعرض للأمراض كأمراض القلب، والجلطة، وبعض أنواع السرطان.
- تجديد شباب الخلايا للجسم وأنسجته وأعضائه
- تقوية العضلات و زيادة صلابة العظام
- تجنب الفرد التدني التدريجي الذي يحدث في وظائف أعضاء الجسم و الذي يحدث من ٣٠سنة إلى ٧٠سنة
- .تحفز وتقوي الذاكرة وتحسن القدرات العقلية للمسن

أثبتت بعض الدراسات أن مستوى اللياقة البدنية للشخص الرياضي في الخمسين قد تعادل مستواها لغير الرياضين في سن الخامسة والعشرون (٨). ,ومن هنا تغيرت النظرة النمطية للمسنين علي أنهم اشخاص غير قادرين, حيث العجز و المرض ,وتحول الإنسان من عامل و منتج إلي عالة علي الاخرين ,من هنا جاء مفهوم الشيخوخة النشطة Active Aging

الذي تبنته منظمة الصحة العالمية عام ١٩٩٠ ,ليصحح تلك الأفكار الخاطئة عن الشيخوخة و المسنين نظراً لازدياد عدد المسنين عالمياً و لخطورة تلك الأفكار علي التنمية المستقبلية , و لنشر الوعي بين أفراد المجتمع قامت منظمة الصحة العالمية بتصميم مجموعة من الملصقات من أجل محاربة الصور النمطية الراهنة التي يواجها المسنون.و تظهر هذه الملصقات المسنون في أوضاع إيجابية و هم يستمتعون بالحياة علي نحو كامل و يشعرون بالرضا عن الحياة التي يعيشونها. (٤) مثل:

صور (١٧ و ١٨ و ١٩): مجموعة من الصور نشرتها منظمة الصحة العالمية لمواجهة الأفكار النمطية عن الشيخوخة.(٢٤)

- **التصميم من أجل القيم Design for Virtue:**

حيث توفير فراغات خاصة تحافظ علي السلوك النبيل للمقيمين, وتبعث عليهم السعادة, فهناك ست قيم علي المصمم ان يضعها في الاعتبار : الحكمة , المعرفة , الشجاعة ,الحب, العدالة و الإنسانية. مثل تصميم غرفة الاعتراف بالكنائس حيث ان التصميم المنغلق لها , يبعث الفرد علي الشعور بالاحترام, وتعزز من الشعور بالخصوصية ,و العزلة عن الناس ,و لعنصري الاضاءة الخافتة و الحاجز النصف شفاف بين رجل الدين و الفرد, دوراً في تحفيز المشاعر لصادقة للحظات وقتية مليئة بالصفاء (١٦)

يجب أن تراعي مؤسسات الرعاية لكبار السن حرية الأفراد في الممارسات الدينية ,و أن تساعدهم في الحفاظ علي العادات و التقاليد و القيم لقاطني دور الرعاية, حيث أثبتت الدراسات تزايد الاهتمام بالبعد الديني, كلما تقدم السن اذ يحتل ذلك الاهتمام بالصدارة بين اهتمامات المسنين و سبب الاهتمام هو إحساس المسن باقتراب نهايته و عن حاجته إلي الأمن و السلام النفسي و السكينة الناتج من العبادة يصبح الفرد أكثر تسامحاً , وأقل تعصباً ويتميز المسنون بأنهم أكثر ترددا على دور العبادة. (١٣)

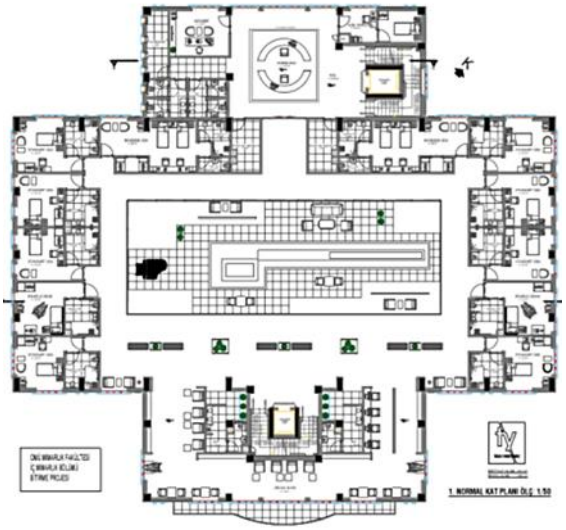
صورة(٢٠):لمكان عبادة مخصص في دار رعاية Mercy place Bethlem

صورة(٢١): لأفراد مقيمين في دور الرعاية يمارسون الاسترخاء

- **المحور الثالث: الاعتبارات التصميمية لتحقيق السعادة في دور رعاية المسنين**

بعد عرض احتياجات المسنين من دور الرعاية و المشكلات الواجب مراعاتها ,ومفاهيم التصميم المرتبطة بالسعادة, نستخلص مما سبق الاعتبارات التصميمية الواجبة في دور الرعاية لدعم شعور المسنين بالسعادة, والرفاهية الذاتية.

1- التخطيط الأفقي و سهولة التوجه لدعم الشعور بالأمان و الثقة في النفس : من الممكن تجنب التيه المكاني من خلال تصميم الفراغ بشكل يشبه البيت السكني من حيث البساطة, ومن الممكن التغلب علي الفراغات الكبيرة بوضع فواصل داخلية مدعمة بعلامات للتوجيه ,ومن الممكن استخدام أنظمة الصوت لمساعدة كبار السن علي سهولة الوصول و التوجيه.



شكل (٥):يوضح سهولة تحديد مسارات الحركة لتجنب التيه و الاغتراب تم استخدام الفواصل و احواض النبات لتوجيه مستخدمي الفراغ.

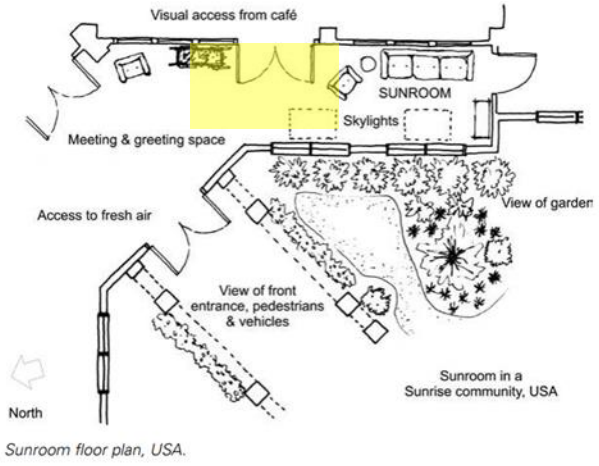
2- تصميم فراغ يدعم الخصوصية والاستقلالية و يدعم الشعور بالانتماء: عبر توزيع الأثاث علي شكل مجموعات صغيرة حيث توفر فرصة للانعزال أو الاندماج مع الآخرين مهيأة وفقاً لرغبة المسن. و علي المصمم أن يسعي ليصل إلي التصميم الذي يجمع بين الخصوصية و التفاعل في وقت واحد ,مثل :توفير غرف نوم مستقله ملحق بها فراغ معيشة لاستقبال الأهل و الأصدقاء بعيداً عن المقيمين في الدار.

صورة (٢٢):توضح التنوع في توزيع الأثاث علي شكل مجموعات صغيرة للانعزال و الخصوصية و أخري كبيرة للاندماج الاجتماعي.

صورة (٢٣):توضح توزيع الأثاث بنمط الفراغ المفتوح وهو يدعم الاندماج الاجتماعى لكن لا يوفر الخصوصية و الاستقلال.

3- تصميم فراغ متصل مع الطبيعة يساهم في الشعور بالتوازن النفسي :الاندماج مع الطبيعة عبر استخدام عناصر طبيعية في التصميم الداخلي و ان يصبح الوصول للطبيعة سهل بدون عوائق أو مخاوف من عوامل الخطر من أهم المعايير لدعم المسنين نفسياً, لان تواجد العناصر الطبيعية في الفراغ يساعد علي الشعور بالسعادة.

يحتاج الانسان ان يتواجد في الأماكن الطبيعية :للمتعة ,والاسترخاء ,ولممارسة الأنشطة الجسدية الخارجية, والاندماج الاجتماعي ,و الهدوء و السكون.



Sunroom floor plan, USA.

صور (٢٤ و ٢٥): لغرفة الشمس في دار رعاية Sunrise بأمريكا ,حيث توفر تلك الغرفة فرصة للجلوس تحت أشعة الشمس مع تجنب التعرض المباشر للعوامل الجوية.

عناصر التصميم المختلفة للاندماج مع الطبيعة :

أ- الأبواب و النوافذ تلعب دوراً هاماً في التواصل مع الطبيعة ,حيث حجم النوافذ و الأبواب و وسائل حجب أشعة الشمس فيجب علي المصمم أن يضمن تعظيم دخول الإضاءة الطبيعية بداخل الفراغ الداخلي و في ذات الوقت التحكم فيها عبر استخدام وسائل التظليل المتحركة و الستائر.

ب- للتواصل مع الطبيعة بشكل مباشر ,يجب توزيع وحدات الأثاث بشكل موجه ناحية المناظر الطبيعية, أي أن يجلس المسن في وضع مواجه للنافذة ,و الجلوس في الحدائق.

ت- للتواصل مع الطبيعة بشكل غير مباشر ,عبر ضافة عناصر طبيعية داخل الفراغ الداخلي حيث أحواض النباتات, عناصر الإكسسوارات من الأحجار و الأخشاب الطبيعية ,وايضاً المعالجات الداخلية داخل الفراغ.

ث- إضافة أشجار موسمية, ومزهرة ,نباتات للطعام وتساهم تلك الوسائل في تفاعل المسن مع الطبيعة. (٢٠)

صوره(٢٦):توضح انتشار الإضاءة الطبيعية داخل الفراغ الداخلي لغرفة الإقامة.

صوره(٢٧):توضح ضعف الإضاءة في فراغ غرفة الإقامة

أساليب مختلفة لدخول ضوء الشمس

التواصل البصري مع الطبيعة

خامات تحاكي الطبيعه لتعزيز الاتصال بالطبيعة

انتشار الإضاءة الطبيعية داخل القراع

توزيع العناصر الطبيعية داخل الفراغ

صور (٢٨،٢٩،٣٠،٣١ و ٣٢):توضح استغلال العناصر الطبيعية داخل الفراغ الداخلي بطرق مختلفة.

4- تصميم حيزات فراغية مألوفة للحد من الشعور بالاغتراب و عدم الانتماء: يجب أن يقدم المصمم حيز فراغي مألوف يشعرهم بالخصوصية و الحيازية , وأن يشبه البيت المنزلي, ومحاولة البعد عن التصميم المؤسسي الذي يشبه المشفى.

غرف الإقامة: كثير من دور الرعاية توفر خدمات تصميمة للمقيمين مثل اختيار لون حائط الغرفة ,وجلب المتعلقات و المقتنيات الشخصية للفراغ الجديد من قطعة أثاث محببة ,وصورهم و متعلقاتهم من أعمال فنية للمساهمة في تعزيز الذاكرة لدي كبار السن, والحد من السلوكيات السلبية, والشعور بالطمأنينة.

غرف الطعام و المعيشة: توفير مناخ منزلي من حيث عناصر التصميم في غرف الطعام تؤثر علي شهية المسن و رغبته في الطعام.

صورة (٣٣):يوضح التصميم الداخلي لغرفة نوم بدار Archer Home care حيث تسمح للمقيم بوضع متعلقاتة في الفراغ.

صورة (٣٤):توضح التصميم الداخلي لغرفة نوم في دار رعاية خالية من المتعلقات الشخصية لا تعطي الإحساس بالمنزل.

صورة (٣٣):يوضح التصميم الداخلي لغرفة معيشة بدار رعاية و يغلب عليها الطابع المشابه للمنزل, من حيث الألوان و عناصر الأثاث.

صورة (٢٤):يوضح التصميم الداخلي لمنطقة جلوس في دار رعاية يغلب علية الطابع المؤسسي حيث ان عناصر التصميم و الألوان تشبه المشفى و هذا يجب تجنبه من قبل المصمم.

5- تصميم فراغات متعددة الوظائف لتوفير فرص لإقامة الأنشطة المختلفة: علي المصمم أن يوفر في تخطيط المبني فراغ يدعم القيام بالأنشطة المختلفة من أعمال فنية مختلفة ,أو أنشطة اجتماعية كالحفلات و الندوات و غيرها, بالتالي يعتمد في التصميم أن يستخدم الفواصل المتحركة و الأثاث القابل للطي لسهولة التخزين مع مراعاة عوامل الأمن و السلام

صورتان(٣٥ و ٣٦): لذات الفراغ بداخل دار رعاية aktiiviset seniorit ry توضح فراغ متعدد الوظائف حيث تتواجد وسائل الرياضة و الأثاث لتستوعب مختلف الأنشطة الاجتماعية في الفراغ الواحد.

6- استخدام عناصر تصميم تحفز من التفاعل الاجتماعي: عبر توزيع الأثاث في صالات التجمع و الطعام بشكل يشجع علي التفاعل الاجتماعي في مجموعات صغيرة متقابلة ,و لجذب المسن للجلوس و الأندماج فمن الممكن أستخدام عناصر تصميم جذابة تحفز المقيمين للتحدث حولها فيما بينهم مما يكسر العزلة الاجتماعية.

صورة (٣٧):توضح توزيع قطع الأثاث بشكل متقابل لدعم التواصل الاجتماعي.

صورة (٣٨):توضح توزيع طاولات الطعام بشكل متقابل لدعم التواصل الاجتماعي.

نتائج البحث:

1- تم الوصول إلي معايير تصميمية تدعم الشعور بالسعادة و الرفاهية الذاتية من قبل المسن حيث تدعيم التفاعل الإيجابي بين الانسان و البيئة ,وتيسير القيام بالأنشطة المختلفة في البيئة المحيطة.

2- علي المصمم الداخلي ان يعي المشاكل المختلفة التي يعانيها المسن عند دخوله دار الرعاية حيث العزلة و الاكتئاب و الشعور بعدم الانتماء لإيجاد حلول تصميمية لها مثل إضافة المتعلقات الشخصية في الفراغ الداخلي و غيرها من حلول تتعلق بذات الفرد.

3- يعد مصطلح الشيخوخة النشطة هو التوجه العالمي نظراً للتزايد السريع في نسبة من هم أكبر من ٦٠ عاما بالتالي يجب التعامل مع الشيخوخة بشكل إيجابي و استغلال الطاقات المختلفة لخدمة المجتمع.

4- التصميم الإيجابي الذي يدعم كبار السن نفسياً و جسدياً يجب ان ينتشر في دور الرعاية لتعزيز شعور المسن بالرضا عن جودة الحياة.

5- للتصميم الداخلي أثر كبير في الحد من الاضطرابات السلوكية و النفسية للمسنين في دور الرعاية.

توصيات البحث :

1- الاهتمام المحلي من الجهات المنوطة برعاية المسنين ان يتبنوا نهج الشيخوخة النشطة لاستغلال الكفاءات الموجودة بالفعل في كبار السن.

2- تشجيع الكليات العملية ,والفنية و التطبيقية الطلاب لعمل مشاريع تحت مسمي "التصميم الايجابي" لكبار السن لكونهم شريحة مجتمعية متزايدة.

3- تشجيع القائمين علي دور رعاية المسنين في تبني مفهوم "الشيخوخة النشطة" و تعديل الفراغات الداخلية القائمة للاستفادة من الكفاءات و الخبرات المختلفة لقاطني دور الرعاية.

4- تشجيع الوسائل الإعلامية للعمل علي تغيير الصورة النمطية عن الشيخوخة و كون المسنن غير قادر علي الإنتاج و الاندماج المجتمعي.

المراجع :

١-الإدارة العامة لشؤون المراكز والبرامج الصحية, لدليل الإرشادي لبرنامج رعاية املسنني في المراكز الصحية, وزارة الصحة , المملكة العربية السعودية ,٢٠١٤

1- al'iidarat aleamat lishuuwn almarakiz walbaramij alsihiyat , dalil 'iirshadiun libarnamaj rieayat almusiniyn fi almarakiz alsihiyat , wizarat alsihat , almamlakat alearabiat alsaeudiat , 2014.

٢-ايناس علي اسماعيل السيد رضوان, فعالية برنامج ارشادي قائم على العالج بالواقع لتحسين الرفاهية الذاتية والاستغراق الوظيفي لدى عينة من المعلمات, ملخص بحث, رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة مدينة السادات,٢٠١٨

2- 'iinas eali 'iismaeil alsayid ridwan , faeiliat barnamaj 'iirshadiun qayim ealaa aleilaj alwaqieii litahsin alrafahiat aldhaatiat walmusharakat alwazifiat ladaa eayinat min almuealimat , mulakhas bahth , risalat majistir , kuliyat altarbiat , jamieat madinat alsaadat. , 2018

٣-إيمان عبدة السيد المستكاوي ,أثر البيئة السكنية علي تأثير قضية المعيشة للأسر حديث الزواج . رسالة ماجستير, كلية الاقتصاد المنزلي ,جامعة المنوفي,٢٠٠٦.

3- 'iiman eabdih alsayid almustakawi , athar albiyat alsakaniat ealaa tathir alhayaat ealaa aleayilat almutazawijat haditha. risalat majistir kuliyat alaiqtisad almanzilii jamieat almanufi 2006.

٤-أحلام راشد القاسمي, الشيخوخة النشطة: التحديات، والمؤشرات، والتجارب الناجحة وتطبيقاتها في دول مجلس التعاون الخليجي, المكتب التنفيذي لمجلس وزراء العمل ومجلس وزراء الشؤون الاجتماعية ,مملكة البحرين, العدد ١١٨, الطبعة الأولي,٢٠١٧.

4- 'ahlam rashid alqasimi , alshaykhukhat alnashitat: tahadiyat wamuashirat watajarib najihat watatbiqatuha fi dual majlis altaeawun alkhalijii , almaktab altanfidhiu limajlis wuzara' aleamal wamajlis wuzara' alshuwuwn alaijtimaeiat , mamlakat albahrayn , raqm 118 , altabeat al'uwlaa ٢٠١٧ ،.

٥- أحمد عكاشة, الطريق إلي السعادة ,دار الكرمة,٢٠١٤.

5- 'ahmad eukashat , altariq 'iilaa alsaeadat , dar alkarmat , 2014.

٦-أحمد سهير كامل, دراسات في سيكولوجية المسنين ,الإسكندرية, مركز الإسكندرية للكتاب,١٩٩٨,ص ٥٥.

6- 'ahmad suhayr kamil , dirasat fi nafsiat almusiniyn , al'iiskandariat , markaz al'iiskandariat lilkitab , 1998 , s. 55.

٧-سني احمد, تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المسن, قسم علم نفس , جامعة وهران,الجزائر.٢٠١٥

7- suniy 'ahmad , taqdir aldhaat waealaqatuh bialtakayuf alnafsii eind kibar alsini , qism eilm alnafs , jamieat wahran , aljazayir , 2015.

٨-صياد الحاج, فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن , دكتوراة,معهد التربية البدنية و الرياضية, جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم, الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية,٢٠١٨,ص ٦٩:٦٨

8- sayaad alhaji , faeiliat baed al'anshitat altarfihiat alriyadiat fi tahsin altakayuf alnafsii walrida ean alhayaat ladaa kibar alsin , dukturah , maehad altarbiat albadaniat walriyadat , jamieat eabd alhamid bin badis mustaghanim , aljumhuriat aljazayiriat aldiymuqratiat alshaebiati. 2018 , safhat 68: 69

٩-عادل بن مشعل عزيز ال هادي الغامدي, الاحتياجات الاجتماعية و النفسية و الصحية و المادية للمسنين من و جهة نظرهم مع تصور مقترح لتضمينها في مناهج التعليم بالمملكة العربية السعودية, مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية, المجلد الأول ,العدد(١١),يونية ٢٠١٧.

9- eadil bin masheal eaziz alhadi alghamidi , alaihtiajat alaijtimaeiat walnafsiat walsihiyat walmadiyat lilmusiniyn min wijhat nazarihim , mae ruyat muqtarihat li'iidrajihim fi manahij

altaelim fi almamlakat alearabiat alsaeudia. - majalat jamieat albahat lileulum al'iinsaniat , almujalad al'awal , aleadad (11) , yuniu 2017.

١٠-مروى محمد شحته, الاساءة للمسنين دراسة ميدانية فى الثقافة المصرية, مكتبة الأنجلو المصرية, ٢٠٠٨,ص ٣٣

10- marwat muhamad shihtat , 'iisa'at mueamalat almusiniyn , dirasat maydaniat fi althaqafat almisriat , maktabat al'anjilu almisriat , 2008 , s. 33

١١-نجوي سيد عبد الجواد,علي عثمان عبد اللطيف, رضا المسن عن دار المسنين و علاقته بتوافقه الصحي و الاجتماعي و النفسي, المجلة العلمية لكلية التربية النوعية, العدد الخامس,يناير ٢٠١٦

11- najwaa sayid eabd aljawad , eali euthman eabd allatif , rida almusiniyn ean dar almusiniyn waealaqatih bitawafuqih alsihiyi walaijtimaeii walnafsii , almajalat aleilmiat likuliyat altarbiat alnaweiat , aleadad alkhamis , yanayir 2016.

١٢-هدى نسيم سليم, لشيخوخة في مفاهيم طلاب الطب ودور مهنة الخدمة الاجتماعية, الدار العالمية للطباعة للطباعة والنشر والتوزيع, ١٩٩٨,ص٨٢-٨٣

12- hudaa nasim salim , alshaykhukhat fi mafahim tulaab altibi wadawr mihnat alkhidmat aliaijtimaeiat , aldaar alealamiat liltibaeat walnashr waltawzie , 1998 , s 82-83.

١٣-هدي محمد قناوي ,سيكولوجية المسنين ,مركز التنمية البشرية و المعلومات,مصر,١٩٨٧,ص ٦٨ -٧٢

13- hudaa muhamad qanaawiun , eilam nafs almusiniyn , markaz altanmiat albashariat walmaelumat , misr , 1987 , s 68-72.

-١٤Alain do Botton ,The Architecture of Happiness,Penguin Uk,2007

-١٥Angelia Sia, Wilson W. S. Tam, Anna Fogel, Ee Heok Kua, Kenneth Khoo & Roger C. M. Nature-based activities improve the well-being of older adults. Sci Rep 10, 18178 (2020).

-١٦Ann Petermans, Anna Elisabeth Pohlmeyer, Design for subjective well-being in interior architecture, 6th Annual Architectural Research Symposium, Finland ,(2014)

1- Ching-Teng Y, Ya-Ping Y, Yu-Chia C. Positive effects of art therapy on depression and self-esteem of older adults in nursing homes. Soc Work Health Care. 2019 Mar;58-3

2- Grazuleviciute-Vileniske, Indre & Seduikyte, Lina & Teixeira-Gomes, Armanda & Mendes,Ana & Borodinecs, Anatolijs & Buzinskaite, Deimante. Aging, Living Environment, and Sustainability: What Should be Taken into Account?. Sustainability.2020

3- Heli Vaartio-Rajalin,Regina Santamäki-Fischer,Pamela Jokisalo ,Lisbeth Fagerström, Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review,International Journal of Nursing Sciences,Volume 8,Issue1, 10 January 2021.

4- Marquardt, Gesine.Architecture for People With Dementia. Planning Principles, Practices and Future Challenges, Gesine Marquardt and Axel Viehweger ,2014 p 68

5- Ruth Stevens, Ann Petermans, Jan Vanrie, Converting happiness theory into (interior) architectural design missions,6th Annual Architectural Research Symposium, Finland ,2014.

6- World population ageing: highlights, united nations, 2017,p6

7- http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/background/ar/index3.html

8- https://www.positivestrategicdesign.com/positive-design