

Geographical analysis of the personal characteristics of the elderly in Iraq

Asst. Lect. Bashar Amer Abdul Qadir

University of Baghdad / College of Arts

bashaar.aamer1207b@coart.uobaghdad.edu.iq

Copyright (c) 2025 **Asst. Lect. Bashar Amer Abdul Qadir**

DOI: <https://doi.org/10.31973/wer29219>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Abstract:

This research, in accordance with the specialization of population studies, discusses the importance of the elderly according to two topics. The study focused on the first topic of knowing the demographic characteristics of the Iraqi population, such as population size, relative distribution, population growth, age and gender structure of the elderly, and future predictions of the population in 2031. The first topic also emphasized the problem of population density, the natural increase in the population, and its impact on natural resources by calculating the general arithmetic density with the presence of variation in population distribution between governorates. The second topic focused on the personal characteristics of the elderly and emphasized the existence of some problems facing this group and working to confront these problems, and ways to solve them. This research also showed the most important methods for caring for the elderly, and these methods differ due to the difference in their health capabilities in practicing sports activities, organizing the nutritional aspect, and enhancing psychological, health, social, and economic factors. The research relied on the deductive methodology to infer the results and describe the data. The researcher also used the general arithmetic density method to show the population size in the area in which they live, the growth rate, and the geographical analysis of age groups through the population pyramid to show the differences. The age group resulting from the elderly between males and females, as well as mapping the distribution of the elderly according to their ability to eat and move inside the home through data approved by the Ministry of Planning - Central Statistical Organization, and the most important conclusions of the research were the high population growth rates among the governorates of Iraq, and the highest rate was in Baghdad Governorate, where it reached (0.0220), and it also represented the highest number of population size for the year 2021 ((8,780,422 compared to its area (4,555) km²), and Diyala Governorate reached the highest percentage of the elderly who depend on themselves at a rate of (92.8) and the lowest rate was in Salah al-Din Governorate, which reached (72.8).

Keywords: Geographical analysis, Personal characteristics, the elderly.

التحليل الجغرافي للخصائص الشخصية لفئة كبار السن في العراق

م.م. بشار عامر عبدالقادر

جامعة بغداد / كلية الآداب

(ملخص البحث)

جاء هذا البحث على وفق تخصص الدراسات السكانية ليناقش أهمية كبار السن على وفق مباحثين، اهتمت الدراسة في المبحث الأول على معرفة الخصائص الديموغرافية لسكان العراق كحجم السكان والتوزيع النسبي والنمو السكاني والتركيب العمري والنوعي لكتاب السن والتباين المستقبلي لعدد السكان في عام ٢٠٣١، كما اكذب المبحث الأول على مشكلة الكثافة السكانية والزيادة الطبيعية لعدد السكان واثره في الموارد الطبيعية عن طريق حساب الكثافة الحسابية العامة مع وجود التباين في التوزيع السكاني بين المحافظات ، كما اهتم المبحث الثاني على الخصائص الشخصية لكتاب السن واكذب على وجود بعض المشكلات التي تواجه هذه الفئة والعمل على مواجهة هذه المشكلات وطرق حلها، كما بين هذا البحث اهم الطرق لرعاية المسنين وتختلف هذه الطرق لاختلاف قدراتهم الصحية في ممارسة الانشطة الرياضية وتنظيم الجانب الغذائي وتعزيز العوامل النفسية والصحية والاجتماعية والاقتصادية، واعتمد البحث على المنهجية الاستنباطية للأستدلال على النتائج ووصف البيانات، كما استعمل الباحث طريقة الكثافة الحسابية العامة لبيان حجم السكان في الحي الذي يعيشون فيه، ومعدل النمو والتحليل الجغرافي للفئات العمرية عن طريق الهرم السكاني ليبين الفروقات العمرية الناتجة عن كبار السن بين الذكور والإناث، وكذلك رسم الخرائط للتوزيع كبار السن حسب قدرتهم على تناول الطعام والتحرك داخل المنزل عن طريق البيانات التي اعتمدت من قبل وزارة التخطيط - الجهاز المركزي للإحصاء ، وجاءت اهم استنتاجات البحث ارتفاع معدلات النمو السكاني بين محافظات العراق وكانت اعلى نسبة في محافظة بغداد حيث بلغت (٢٠٢٠٠٠) كما مثلت اعلى عدد لحجم السكان لسنة ٢٠٢١ (٤٥٥٥) مقارنة بمساحتها (٤٢٢٨٧٨) كم^٢، كما بلغت محافظة ديالى اعلى نسبة من كبار السن المعتمدين على انفسهم بنسبة (٨٠.٩٢) وادنى نسبة كانت في محافظة صلاح الدين بلغت (٨٠.٧٢) .

الكلمات المفتاحية: التحليل الجغرافي، الخصائص الشخصية، كبار السن.

المقدمة :

لدراسة المستين ورعايتهم مكانة مهمة في المستويات العالمية وتعد من الدراسات الضرورية بحكم ما يتعرضون له من التغيرات النفسية والاقتصادية والاجتماعية، وزاد اهتمام الدول بكبار السن منذ القرن العشرين الميلادي، كما ظهرت علوم جديدة معنية بدراسة التغيرات الفسيولوجية لهذه الفئة .

بعد أن يجتاز الإنسان مرحلة الشباب تبدأ وظائفه وقدراته بالترابع ويكون بحاجة إلى الرعاية والاهتمام تدريجياً من سن الرشد إلى سن التقاعد وبعد هذه المرحلة يكون الاهتمام به بشكل خاص، كما أكدت منظمة الصحة العالمية أن مرحلة الشيخوخة تبدأ بعمر (٦٥) فأكثر، تعد الموضوعات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والصحية من الموضوعات المهمة لدى هذه الفئة وذلك لما يحتاجون إليه من دعم مادي ومعنوي لتلبية احتياجاتهم من دفع نفقات العلاج وغيرها من متطلبات الحياة ولتجنب الصراعات والاحباطات والقلق الذي ينتاب هذه الفئة نتيجة للانفعالات المختلفة الناتجة عن الشعور بعدم القدرة على تحقيق أهدافهم ورغباتهم، كما أن رعاية كبار السن تعد من القضايا الإنسانية التي أخذت جوانب متعددة وفرضت نفسها على المجتمع وتزداد أهميتها بمرور الزمن، ومتلك هذه الفئة حق الدفاع عن أنفسهم كما

أن للدولة دور مهم وفعال في وضع سياسة للدفاع عن قضايا المسنين وتشييط دور الإعلام في نشر طرق التوجيه والرعاية لهذه الشريحة المهمة من المجتمع، شهد العالم في السنوات الأخيرة مراحل متطرفة من التكنولوجيا والوسائل الحديثة التي تتطلب مواكبتها والتدريب عليها في حين يواجه كبار السن صعوبة في مواكبة هذه الأحداث من استعمال أجهزة الحاسوب والهواتف الذكية التي تلبي احتياجاتهم من وسائل الاتصال مع افراد اسرتهم واقاربهم واصدقائهم .

أهمية مسوغات البحث :

اهتم هذا البحث بالتوزيع العددي والنسبة لسكان العراق لسنة ٢٠٢١ وإيجاد معدلات النمو والتباين بحجم السكان لسنة ٢٠٣١ والتركيب النوعي والعمري لفئة كبار السن ومعرفة الخصائص الشخصية للمسنين واحتياجاتهم العامة والخاصة ومتطلباتهم الحياتية، وتقليل الآثار السلبية الناتجة عن انتقال المسن إلى مرحلة جديدة من حياته لمواجهة المعوقات الاجتماعية والاقتصادية والصحية، وأوضحت هذه الدراسة الأشخاص الذين يفقدون قدرتهم للعيش بصورة مستقلة بسبب المشكلات النفسية ويحتاجون إلى الرعاية بشكل مستمر .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التوزيع السليم للسكان أعدادهم مقارنة بحجم المساحة التي يشغلونها وتتوفر فرص العمل بكل أنواعها من الصناعة والصيد وتوفير المكان الملائم للعيش بصورة ملائمة لتقليل التباين الحاصل في التوزيع السكاني، وتسليط الضوء للاهتمام بكبار السن وطرق رعايتهم والعناية الخاصة بهم وإرشادهم لممارسة الأنشطة الرياضية وتطوير الذات وتعزيز النفس ودور وسائل الإعلام في صناعة البرامج التوعوية وحق الدفاع عنهم .

مشكلة البحث :

تحاول الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية :

١. هل هناك فرق واضح في معدلات النمو السكاني في العراق ؟
٢. هل هناك تباين كبير في أعداد كبار السن حسب النوع ؟
٣. هل يستطيع كبار السن الاعتماد على أنفسهم في توفير متطلباتهم اليومية ؟

فرضية البحث :

١. هناك فرق بسيط في معدلات النمو السكاني بين محافظات العراق .
٢. يتباين اعداد السكان حسب الفئات العمرية وبين الذكور والإناث إذ مثلت فئة الإناث النسبة الأكبر في جميع الفئات العمرية لدى المسنين .
٣. نجد هناك صعوبة لدى كبار السن للعيش وحدهم دون مساعدة افراد اسرتهم في توفير متطلباتهم الحياتية .

منهجية البحث :

اعتمد هذا البحث على المنهج الاستباطي الاستدلالي والوصول الى النتائج، كما اعتمد في هذا البحث على المنهج الوصفي والتحليلي واحتساب الكثافة الحسابية العامة لإيجاد التباين بين أعداد السكان والمساحة التي يشغلها، ومن ثم احتساب معدلات النمو والتتبؤ المستقبلي لتقديرات سكان العراق لعام ٢٠٣١ ، وتحليل الهرم السكاني لفئة كبار السن وحسب النوع من الذكور والإناث والتحليل الجغرافي لتوزيع كبار السن حسب قدرتهم على تناول الطعام والتحرك داخل المنزل عن طريق التمثيل الخرائطي للبيانات، والوصول الى اهم النتائج لبيان الفروقات بين محافظات العراق .

الدراسات السابقة :

هناك العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع كبار السن وطرق رعايتهم والاهتمام بهم ومن هذه الدراسات :

أولاً/ الدراسات العربية :

- في عام ٢٠١٠ اكـد الباحثان (جولتان حجازي، وعطاـف أبو غالـي) على وجود مشكلـات عـدة تـواجه كـبار السنـ، كما بينـ بـحثـم مراـحل الشـيخـوخـة التي تـمرـ بالـتـغـيـراتـ الـفـسيـولـوـجـيـةـ والـعـقـلـيـةـ والنـفـسـيـةـ لـدىـ المـسـنـينـ، وهـدـفتـ الـدـرـاسـةـ إـلـىـ مـعـرـفـةـ الـفـروـقـاتـ بـيـنـ الـذـكـورـ وـالـإـنـاثـ فـيـ مـسـطـوـيـ الـصـلـابـةـ النـفـسـيـةـ .
- قـامـتـ الـبـاحـثـةـ (سـارـةـ سـعـديـ)ـ فـيـ عـامـ ٢٠١٩ـ فـيـ رسـالتـهـ المـوسـومـةـ (الـصـحةـ النـفـسـيـةـ وـتـقـدـيرـ الـذـاتـ لـدىـ الـمـسـنـينـ)ـ فـيـ تـوـضـيـحـ مـفـاهـيمـ الـذـاتـ وـالـعـوـاـمـلـ الـمـؤـثـرـةـ فـيـ تـقـدـيرـ الـذـاتـ، وهـدـفتـ درـاستـهـاـ إـلـىـ مـعـرـفـةـ الـحـالـةـ الـصـحـيـةـ لـلـمـسـنـينـ وـإـيجـادـ الـفـروـقـاتـ فـيـ الـصـحةـ النـفـسـيـةـ حـسـبـ مـتـغـيرـ النـوعـ .

ثانياً/ الدراسات الأجنبية :

- في عام ٢٠٢٢ قـامـ الـبـاحـثـونـ (Ali Dhahir, Zahraa, Leqaa)ـ بـتـوـضـيـحـ الـاحتـيـاجـاتـ الـصـحـيـةـ لـدىـ كـبارـ السـنـ وـطـرـقـ تـعـالـمـ أـفـرـادـ الـأـسـرـةـ معـ الـمـسـنـينـ فـيـ اـحـتـرـامـ آـرـائـهـمـ وـإـشـراكـهـمـ فـيـ اـتـخـاذـ الـقـرـاراتـ وـتـقـاعـلـهـمـ فـيـ خـدـمـةـ الـمـجـتمـعـ لـماـ يـتـمـتـعـونـ بـهـ مـنـ خـبـرـاتـ وـمـهـارـاتـ .

الحدود المكانية والزمانية :

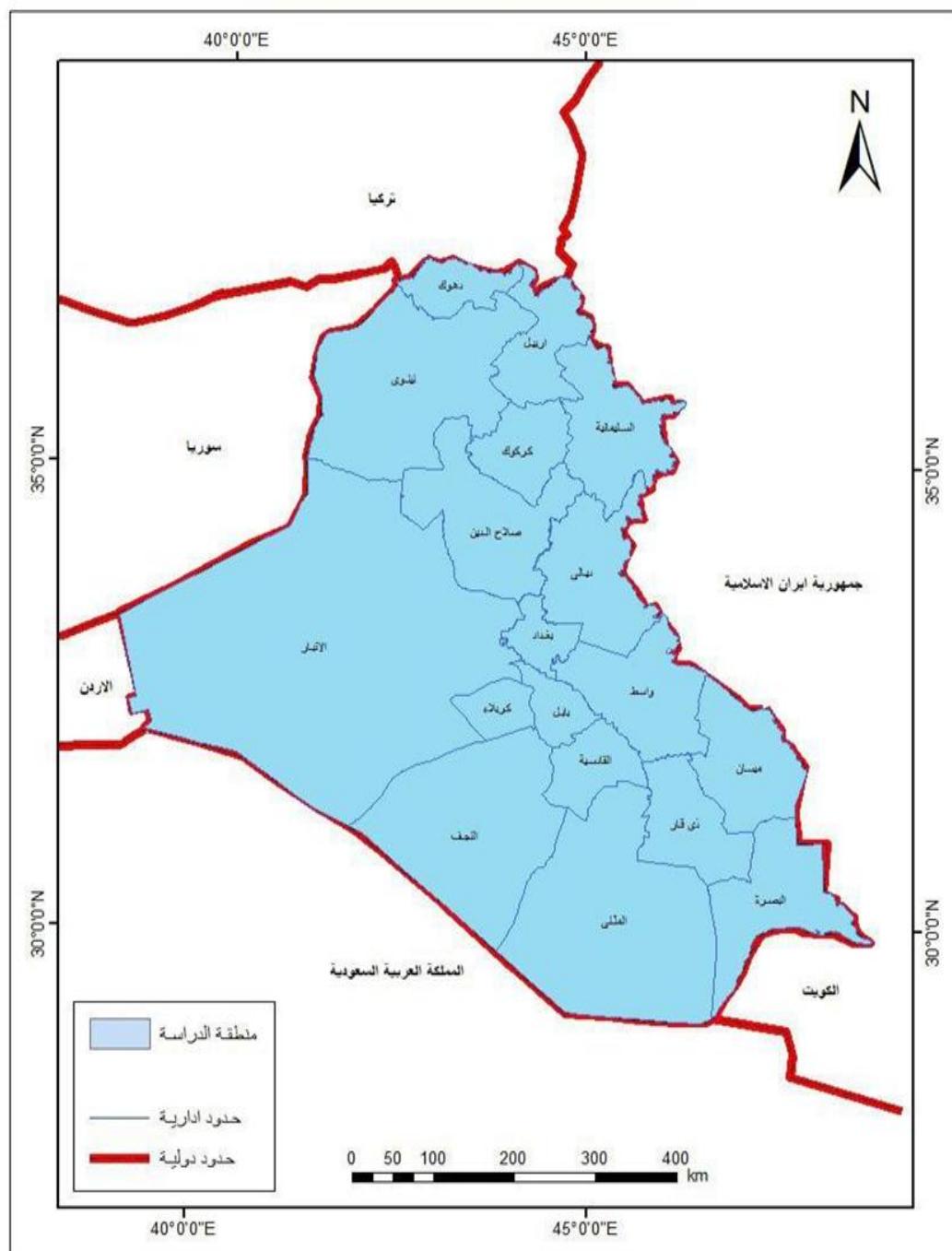
تمـثـلتـ الـحـدـودـ الـمـكـانـيـةـ لـمـنـطـقـةـ الـبـحـثـ فـيـ الـعـرـاقـ بـيـنـ دـائـرـتـيـ عـرـضـ (٢٩.٥°ـ -ـ ٣٧.٢٢°ـ)ـ شـمـالـ خـطـ الـاسـتوـاءـ، وـبـيـنـ خـطـيـ طـولـ (٤٨.٤٥°ـ -ـ ٣٨.٤٥°ـ)ـ شـرقـ خـطـ غـرـينـيـتشـ ، وـيـقـعـ الـعـرـاقـ فـيـ اـقـصـىـ الـجـنـوبـ الـغـرـبـيـ لـقـارـةـ آـسـياـ وـفـيـ الـطـرفـ الـشـمـالـ الشـرـقـيـ للـوـطـنـ الـعـرـبـيـ، كـمـاـ بـلـغـتـ مـسـاحـةـ الـعـرـاقـ (٤٣٥.٠٥٢ـ)ـ كـمـ²ـ، وـتـمـثـلتـ مـنـطـقـةـ الـدـرـاسـةـ فـيـ (١٨ـ)ـ مـحـافـظـةـ [ـوـزـارـةـ الـمـوـارـدـ الـمـائـيـةـ، الـهـيـئـةـ الـعـامـةـ لـلـمـسـاحـةـ]ـ .

أـمـاـ الـحـدـودـ الـزـمـانـيـةـ لـمـنـطـقـةـ الـبـحـثـ تـمـثـلتـ فـيـ عـامـ (٢٠٢١ـ)ـ لـمـاـ تـوـفـرـتـ مـنـ بـيـانـاتـ تـمـ اـعـتـمـادـهـاـ مـنـ وـزـارـةـ التـخـطـيـطـ -ـ الـجـهاـزـ الـمـركـزـيـ لـلـإـحـصـاءـ .

*** مـفـهـومـ كـبارـ السـنـ :**

لمـ يـتـقـقـ الـبـاحـثـونـ عـلـىـ تـعـرـيفـ كـبارـ السـنـ لـكـونـهـمـ لـيـسـواـ مـنـ الـظـواـهـرـ الثـابـتـةـ الـتـيـ تـحدـثـ لـمـراـحلـ الـانـسـانـ الـأـخـيـرـ وـأـنـ الـانـسـانـ بـطـبـيـعـتـهـ يـمـرـ بـمـراـحلـ عـدـةـ فـيـ النـمـوـ وـأـنـ لـكـلـ مـرـحلـةـ لـهـ مـشـكـلـاتـهاـ، وـتـعـدـ الشـيـخـوخـةـ الـمـرـحلـةـ الـأـخـيـرـةـ الـتـيـ يـمـرـ بـهـاـ الـانـسـانـ وـتـتأـثـرـ بـفـسـيـولـوـجـيـةـ الـفـردـ وـبـيـئـتـهـ الـاجـتمـاعـيـةـ [ـسـعـديـ، سـارـةـ، ٢٠١٩ـ، صـ ٣٧ـ]ـ .ـ كـمـاـ عـرـفـهـ الـبعـضـ الـآـخـرـ هـمـ الـأـفـرـادـ وـبـيـئـتـهـ الـاجـتمـاعـيـةـ [ـسـعـديـ، سـارـةـ، ٢٠١٩ـ، صـ ٦٥ـ]ـ أوـ (٦٠ـ)ـ الـذـينـ تـتـجـاـوزـ أـعـمـارـهـمـ (٦٠ـ)ـ عـامـاـ ثـمـ يـبـدـأـونـ بـالـدـخـولـ فـيـ مـرـحلـةـ جـديـدةـ مـنـ حـيـاتـهـمـ تـتـمـيـزـ بـتـغـيـراتـ صـحـيـةـ وـاجـتمـاعـيـةـ وـاقـتصـاديـةـ [ـزـيـتونـيـ، صـبـيرـةـ، وـسـلـيـمةـ، ٢٠٢٤ـ، صـ ١٠٣ـ]ـ .ـ

الخريطة (١) منطقة الدراسة حسب محافظات العراق



المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على برنامج Arc Gis ١٠.٤.١
 ويعد كبر السن نمط من الأضمحلال الجسم في أداء وظائفه، وتحدث تغيرات عدّة بعد سن الرشد منها ضعف في الصحة والقدرة العضلية والحواس وكذلك قلة الانتباه وضعف الذاكرة ويحدث هذا التغيير لدى كل فرد بعد اكتمال مرحلة النضج [عبدالرفيق، بن دراجي، وهوبي، ٢٠٢٢، ص ١٢٣٥].

ويختلف هذا المفهوم لاختلاف التخصصات التي ترعاهم فمنهم من يحددها على أساس الجوانب النفسية والاجتماعية أو الجسمية، كما انهم اشخاص تجاوزوا مراحل التطور والنمو في قواهم الفسيولوجية واصبحوا غير قادرين على الإنجاز والابتكار لظروفهم الصحية والبيئية [الشهراني، هند فايق، ص ٥٤٢].

أن هذه الفئة هم أكثر الأشخاص عرضًا للأمراض المزمنة كأمراض القلب والسكري وغيرها من الأمراض، وتتميز هذه الفئة بالتجارب والخبرات الحياتية التي اكتسبوها على مدار السنين والتي جعلتهم مصدراً للحكمة والمعرفة، ويواجهه كبار السن العزلة الاجتماعية ومتطلبات الرعاية المتزايدة فهم بحاجة إلى الدعم والعناية لضمان تمعنهم بجودة حياة عالية [زيتوني، صبيحة، سليماء عبدالسلام، ٢٠٢٤، ص ٢٣٥].

هناك مجموعة من الخدمات التي تقدم لبار السن والعناية بهم وطرق رعايتهم التي تساعدهم على ممارسة انشطتهم الثقافية والرياضية ولكن تقف أمام هذه الخدمات معوقات عدة وتحديات تعيق هذه الفئة لمزاولة أعمالهم اليومية والعيش بصورة طبيعية وحق التمتع بالحياة وتحقيق متطلباتهم واهتماماتهم العامة والخاصة والتي سنوضحها بالتفصيل .

المبحث الأول : الخصائص الديموغرافية

تمثل الخصائص الديموغرافية للسكان بحجم السكان وتوزيعهم النسبي والنمو السكاني والتركيب العمري والنوعي للسكان والتي نوضحها على النحو الآتي:

أولاً/ حجم السكان:

ويقصد به كثافة السكان مقارنة بحجم الأرض التي يشغلوها كما يرتبط هذا المتغير ارتباطاً وثيقاً بمعدلات النمو السكاني وتوزيعهم في مساحة معينة وبظروف خاصة لتحقيق أعلى مستوى للعيش في بيئه مناسبة، هناك مؤشرات يمكن الاستدلال عليها لبيان الحجم الأمثل للسكان كالمستوى المعيشي المرتفع والعملة الكاملة وتنمية الموارد والتركيب الديموغرافي المتوازن وتختلف هذه المؤشرات حسب حجم الدولة وطبيعة مواردها وسكانها [ابوعيانة، محمد فتحي، ١٩٩٣، ص ٣٧٨-٣٨٠].

يتبين لنا من الجدول (١) تباين في حجم السكان من محافظة إلى أخرى إذ تمثل مجموع سكان العراق (٤١١٩٠٦٥٨) نسمة، نجد أن محافظة بغداد تحل المركز الأول بأعلى عدد سكان في الحضر لكونها منطقة جذب سكاني من حيث فرص العمل والتعليم وبوصفها العاصمة وتمثلت بعدد (٧٦٨٢١٣٦) نسمة مقارنة بمحافظة نينوى والتي تمثل عدد سكانها (١٥٨٦٤٥) نسمة في الريف وهي النسبة الأعلى وذلك حسب طبيعة المنطقة وببيئتها ومناخها المعتمد.

الجدول (١) التوزيع العددي لسكان العراق حسب المحافظات لسنة ٢٠٢١

المجموع	الريف	الحضر	المحافظة	ت
4030006	1586145	2443861	نينوى	1
1726409	450295	1276114	كركوك	2
1768920	898594	870326	ديالى	3
1914165	956772	957393	الانبار	4
8780422	1098286	7682136	بغداد	5
2231136	1154072	1077064	بابل	6
1316750	436345	880405	كريلاء	7
1489631	593095	896536	واسط	8
1723546	946346	777200	صلاح الدين	9
1589961	454460	1135501	النجف	10
1394885	595804	799081	القادسية	11
879874	471221	408653	المثنى	12
2263695	810721	1452974	ذي قار	13
1202175	314215	887960	ميسان	14
3142449	590324	2552125	البصرة	15
2003963	335682	1668281	أربيل	16
1396480	362365	1034115	دهوك	17
2336191	356715	1979476	السليمانية	18
41190658	12411457	28779201	المجموع	

المصدر: جمهورية العراق، وزارة التخطيط والتعاون الإنمائي، الجهاز المركزي للإحصاء وتكنولوجيا المعلومات، المجموعة الإحصائية السنوية، اسقاطات السكان، ٢٠٢١.

كما جاءت بالمرتبة الثانية محافظة البصرة بعدد سكان الحضر وبلغ عددهم (٢٥٥٢١٢٥) نسمة كون مساحة المحافظة ملائمة بعدد سكانها وما يتوفّر فيها من فرص العمل في الشركات النفطية ووجود الموارد المائية التي تسمّع للعاملين في مجال الصيد، وبلغت محافظة بابل المرتبة الثانية بعدد سكان الريف الذي بلغ عددهم (١١٥٤٠٧٢) نسمة، وتعدُّ محافظة المثنى أقل المحافظات بعدد سكان الحضر لقلة مجال العمل وقلة المدارس والجامعات وبلغ سكانها الحضر (٤٠٨٦٥٣) نسمة، وتمثلت محافظة ميسان بأقل عدد من سكان الريف مقارنة بمحافظات العراق وبلغ سكان الريف فيها (٣١٤٢١٥) وذلك بسبب مناخ المنطقة الجاف إذ ترتفع درجات الحرارة والرطوبة فيها مع قلة توفر فرص العمل .

ثانياً/ توزيع السكان :

يعتمد توزيع السكان على جملة من العوامل الطبيعية منها طبيعة تضاريس المنطقة ومناخها وتربيتها وكذلك العوامل الاقتصادية كوسائل النقل والصناعة والجمع والصيد وكل ما يتتوفر من فرص ملائمة للسكن والعمل، كما يعتقد الجغرافيون على بعض الطرق الإحصائية لتحليل التوزيع المكاني للسكان وهناك مقاييس عدة لتوزيع السكان على المساحة إلا أن الكثافة الحسابية العامة من أبسط الطرق المستخدمة في قياس الكثافة السكانية ويتم احتسابها بقسمة إجمالي سكان الدولة أو منطقة أو حيز مكاني ما على المساحة العامة له [الحديثي، طه حمادي، ٢٠١١، ص ٦٤٢-٦٥١].

الجدول (٢) التوزيع النسبي لسكان العراق حسب المحافظات لسنة ٢٠٢١

المحافظة	نسبة السكان	المساحة كم²	الكثافة الحسابية العامة	ت
نينوى	9.78	37323	108	1
كركوك	4.19	9679	178.4	2
ديالى	4.29	17685	100	3
الانبار	4.65	137808	13.9	4
بغداد	21.32	4555	1927.6	5
بابل	5.42	5119	435.9	6
كريلاع	3.2	5034	261.6	7
واسط	3.62	17153	86.8	8
صلاح الدين	4.18	24363	70.7	9
النجف	3.86	28824	55.2	10
القادسية	3.39	8153	171.1	11
المثنى	2.14	51740	17	12
ذي قار	5.5	12900	175.5	13
ميسان	2.92	16072	74.8	14
البصرة	7.63	19070	164.8	15
أربيل	4.87	15074	132.9	16
دهوك	3.39	6553	213.1	17
السليمانية	5.67	17023	137.2	18

المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على جدول (١) وتم اعتماد بيانات المساحة من وزارة التخطيط، الجهاز المركزي للإحصاء، المجموعة الإحصائية السنوية ٢٠٢٠-٢٠٢١.

نجد في الجدول (٢) أن محافظة بغداد تشكل النسبة الأعلى من عدد السكان بنسبة (٢١.٣٢) مقارنة بصغر مساحتها والتي تمثلت (٤٥٥٥) كم^٢ في حين شغلت الكثافة الحسابية لهذه المنطقة وبلغت (١٩٢٧.٦) نسمة لكل كيلومتر مربع وذلك لما يتتوفر فيها من فرص عمل بنسبة أكبر من أقرانها المحافظات، كما يتبيّن لنا أن محافظة الأنبار تحمل المرتبة الأولى من حيث مساحتها التي بلغت (١٣٧٨٠.٨) كم^٢ وهي مساحة كبيرة مقارنة بعدد سكانها القليل والذي بلغت نسبة (٤.٦٥) في حين شغلت الكثافة الحسابية للمحافظة (١٣.٩) نسمة لكل كيلومتر مربع ويرجع سبب ذلك إلى قلة فرص العمل في المنطقة الغربية من العراق .

ثالثاً/ النمو السكاني :

يتخذ نمو السكان نمطاً معيناً يمتد بين الماضي والمستقبل على أساس افتراضيات محددة كالولادات والوفيات والهجرة، كما يعد معدل الزيادة الطبيعية من أكثر المقاييس المستعملة لإيجاد معدل النمو السكاني، كما يعد الأساس في دراسة التغير الحاصل في حجم السكان وتظهر أهميته في التنبؤ وتقدير حجم السكان مستقبلاً، فضلاً عن معرفة التباين المكاني لنمو السكان [الحديثي، طه حمادي، ٢٠١١، ص ٣٠٦].

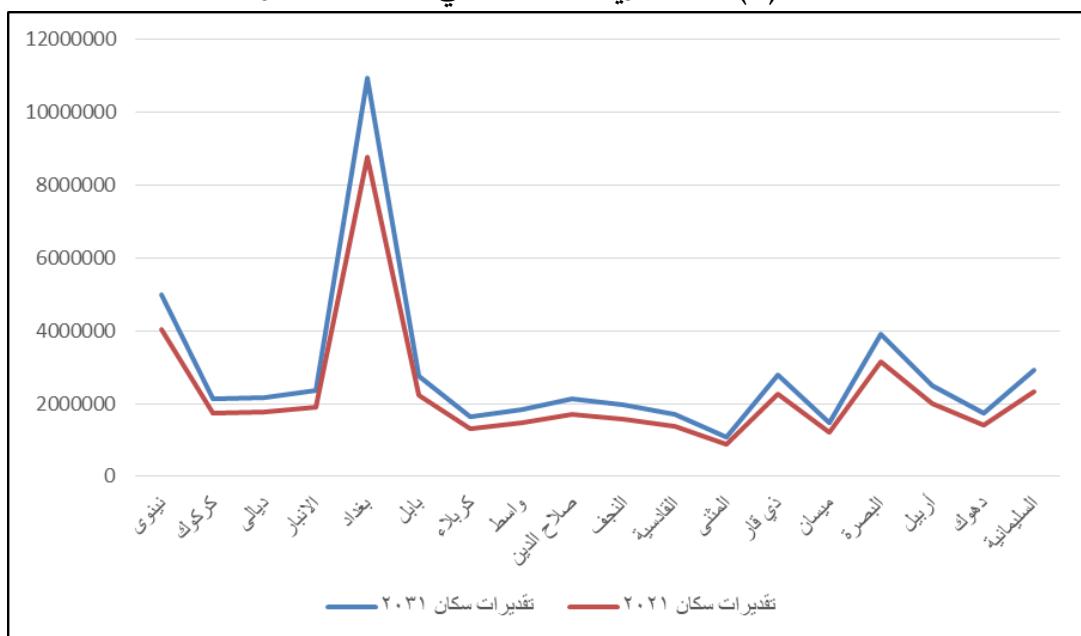
يتبيّن لنا من الجدول (٣) ومخطط (١) أن معدل النمو للمحافظات العراق يشكل فرقاً مقارياً بين محافظة وأخرى وهذا المعدل نراه مناسباً مقارنة مع حجم ومساحة الدولة، ونجد أن محافظة بغداد حققت أعلى معدل نمو لسنة ٢٠١٩ (٠٠٠٢٢٠) إلا أن هذه النسبة مقاربة للمحافظات الأخرى، كما نراه أن تقديرات السكانية لسنة ٢٠٣١ تشكّل فرقاً كبيرة ناتج عن الزيادة الطبيعية بعدد السكان والناتج عن ارتفاع معدل الولادات وانخفاض نسبة الوفيات مع الزيادة العددية للوافدين من الدول الأخرى وقلة معدلات الهجرة الخارجية حيث بلغ سكان محافظة بغداد لسنة ٢٠٢١ (٨٧٨٠٤٢٢) نسمة في حين بلغت تقديرات سكان المحافظة لسنة ٢٠٣١ (١٠٩٤١٧٣٩) نسمة، بينما جاءت محافظة النجف بأقل معدل لنمو السكان والذي بلغ (٠٠٠٢٠٥) كما بلغ حجم سكان المحافظة لسنة ٢٠٢١ (١٥٨٩٩٦١) نسمة وبلغت التقديرات المتوقعة للمحافظة في سنة ٢٠٣١ (١٩٧٢٢٦٤) وهي زيادة واضحة في حجم السكان .

الجدول (٣) معدل النمو السكاني لمحافظات العراق لسنة ٢٠٢١

المحافظة	ت	تقديرات سكان ٢٠١١	تقديرات سكان ٢٠٢١	معدل النمو السكاني	تقديرات سكان ٢٠٣١
نينوى	1	3258180	4030006	0.0212	4984668
كركوك	2	1391647	1726409	0.0215	2141698
ديالى	3	1435641	1768920	0.0208	2179568
الانبار	4	1553320	1914165	0.0208	2358836
بغداد	5	7046029	8780422	0.0220	10941739
بابل	6	1811123	2231136	0.0208	2748553
كريلاء	7	1062934	1316750	0.0214	1631174
واسط	8	1205512	1489631	0.0211	1840712
صلاح الدين	9	1400317	1723546	0.0207	2121384
النجف	10	1281763	1589961	0.0205	1972264
القادسية	11	1129295	1394885	0.0211	1722937
المثنى	12	714991	879874	0.0207	1082780
ذي قار	13	1829284	2263695	0.0213	2801268
ميسان	14	968801	1202175	0.0215	1491766
البصرة	15	2526957	3142449	0.0217	3907856
أربيل	16	1609937	2003963	0.0218	2494425
دهوك	17	1125260	1396480	0.0215	1733071
السليمانية	18	1875893	2336191	0.0219	2909434

المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على ^(١) وزارة التخطيط، الجهاز المركزي للإحصاء، المجموعة الإحصائية السنوية ٢٠١١ ، ^(٢) جدول (١) .

المخطط (١) معدل الزيادة السكانية في محافظات العراق



المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على الجدول (٣).

رابعاً التركيب العمري والنوعي لكتاب السن :

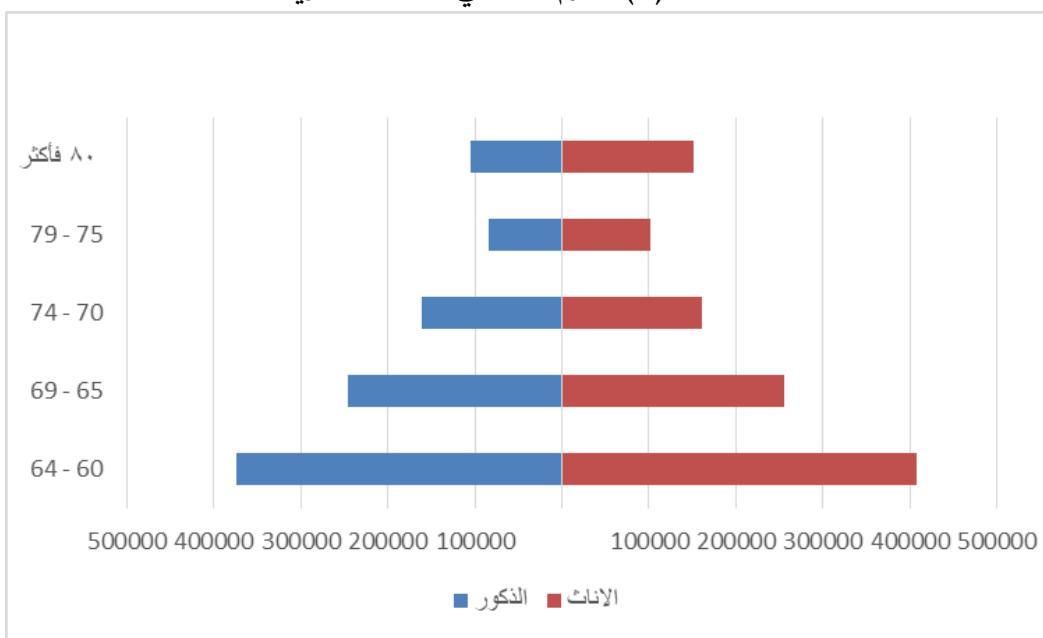
أن دراسة التركيب العمري والنوعي للسكان من الدراسات السكانية المهمة والتي توضح الملامح الديموغرافية للمجتمع ذكوراً وإناثاً وتحدد الفئات المنتجة فيه، كما بعد نتاج للعوامل المؤثرة في النمو السكاني من المواليد والوفيات والهجرة، ويساعد على فهم دور هذه العوامل في النمو واتجاهها لكونها مهمة في دراسة النشاط الاقتصادي والتعليمي وغير ذلك [ابوعيانة، محمد فتحي، ١٩٩٣، ص ٢٩١].

الجدول (٤) تقديرات سكان العراق حسب الفئات العمرية لسنة ٢٠٢١

الفئات العمرية	الذكور	الإناث	المجموع
٦٤ - ٦٠	373496	408222	781718
٦٩ - ٦٥	245863	256125	501988
٧٤ - ٧٠	160390	161417	321807
٧٩ - ٧٥	84488	101806	186294
٨٠ فأكثر	104594	152025	256619

المصدر: جمهورية العراق، وزارة التخطيط والتعاون الإنمائي، الجهاز المركزي للإحصاء وتكنولوجيا المعلومات، المجموعة الإحصائية السنوية، اسقاطات السكان، ٢٠٢١.

المخطط (٢) الهرم السكاني لفئات العمرية



المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على جدول (٤).

يتضح لنا من الجدول (٤) أن نسبة الإناث أعلى من نسبة الذكور ويرجع سبب ذلك إلى أسباب الوفيات الناتجة عن العمل أو الحروب التي نتجت عن آثارها مع التقدم بالعمل، كذلك هجرة الذكور إلى بلدان أخرى للبحث عن فرص العمل أدى إلى قلة فئة الذكور المسنين، كما نجد في مخطط (٢) استطالة شريط الإناث بجميع الفئات العمرية وهذا يبدو واضحاً مقارنة بالذكور ويستمر إلى الفئة العمرية (٧٩ - ٧٥) فتقل فئة المسنين ثم تزداد عند رأس الهرم ليصبح عدد الذكور (١٥٢٠٢٥) وعدد الإناث (١٠٤٥٩٤) عند الفئة العمرية (٨٠ فأكثر).

المبحث الثاني : الخصائص الشخصية

اولاً / المعوقات والتحديات التي تواجه كبار السن :

(١) إساءة معاملة المسنين من قبل أفراد الأسرة :

الأسرة هي البيئة الأنسب لرعاية كبار السن والتي تمكنتهم من ممارسة أدوارهم الاجتماعية وتحthem على الشعور بالأمن والاستقرار والتفاعل والمشاركة مع الأفراد المحيطين بهم، تحقق الأسرة التوافق والسعادة لهذه الفئة والتي تحفظ مكانتهم و يجعلهم محل تقدير واحترام في اتخاذ القرارات، ونتيجة التغيرات الاجتماعية نجد بعض الأفراد يتمتعون بالاستقلالية لظروف الزواج والسفر للعمل أو الهجرة، كما أن التقى الأسري واضطراب العلاقات الاسرية تعد مصدر إزعاج لكبار السن لتخلí الأبناء عن الالتزامات والمسؤوليات للعناية بالوالدين والأجداد، أن المسنين في دور الرعاية هم أقل رضا عن المقيمين مع

اسرتهم لقلة شعورهم بالتوافق الشخصي والاجتماعي والوحدة، وتعد المعاملة المسيئة للمسنين المقصودة منها والغير مقصودة سواء داخل الاسرة أو في دور الرعاية تخلق أضرار بدنية ونفسية تتخذ أشكالاً أخرى كالحرمان والانتقام وسوء التغذية وغيرها [القريطي، عبد المطلب أمين، ٢٠١٠، ص ٤١-٤٠] ، وتعرف الاسرة على انها مؤسسة اجتماعية ويمكن الشعور بتأثيرها في الحياة اليومية، ويجد الفرد فيها اكبر قدر من الدعم والراحة والأمان كما يشعر كبار السن بالسعادة خاصة مع أبنائهم، وتتقسم الاسرة على أسر صغيرة نتيجة الزواج والسفر والعمل والدراسة [Ali Dahir and others, 2022, p.10]

(٢) التغيرات الفسيولوجية التي تؤثر في تغذية كبار السن :

هناك مجموعة من التغيرات الوظيفية والفسيولوجية تؤثر في تغذية كبار السن منها [كاظم، رمال عادل وآخرون، ٢٠٢٣، ص ٤] :

١. قلة التنفس وضعف وظائف القلب وكثرة استخدام الأدوية .
٢. زيادة كمية الدهون في جسم الانسان مع التقدم بالعمر .
٣. صعوبة الأكل بسبب مشكلات الأسنان .
٤. زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام .
٥. ضعف حاسة الشم والتذوق والتي تؤدي الى قلة الاستمتاع بالطعام .
٦. انخفاض مستوى الفيتامينات في جسم كبار السن .

(٣) مشكلات كبار السن :

١. المشكلات الاجتماعية :

في مرحلة التقدم بالسن يشعر الفرد بأزمات اجتماعية وهذا يعتمد على ما مر به الإنسان في مرحلة شبابه بما حققه من إنجاز قد يشعره بالسعادة والرضا ان كان هذا الإنجاز ناجح أما اذا كانت مسيرته تتسم بالإحباط فسوف يشعر بخيبة أمل واليأس، كما تعد هذه الفئة هم أكثر تعرضاً إلى الأمراض لضعف قواهم الجسدية بسبب التقدم في العمر والحرمان أن كانت مواردهم المالية قليلة، وتزيد هذه المشكلات الوحيدة والعزلة عن المجتمع ، ومن أهم هذه المشكلات [زين الدين، صلاح، ٢٠٢٢، ص ٢٣] :

١. عدم اهتمام كبار السن بالأنشطة التي تخدم المجتمع .
٢. قلة المشاركة في المنظمات الاجتماعية .
٣. ضعف القدرة على تغيير الأوضاع السيئة داخل المجتمع نتيجة العزلة والوحدة .

٢. المشكلات النفسية :

هي مجموعة من التغيرات العقلية المختلفة كالاكتئاب وضعف الذاكرة وتغيرات المزاج، ويظهر القلق على كبار السن من ناحية تعرض افراد الاسرة والابناء الى الامراض وسوء حالاتهم الصحية، كما أن وسائل الترفيه والأنشطة الثقافية دور مهم لدى كبار السن كألعاب الشطرنج والتمارين الرياضية والسباحة والمشي لحفظ صحة الفرد [Ali, 2022, p.8] . كما هناك متغير يتمثل بالصلابة النفسية الذي يعد من اهم متغيرات الوقاية النفسية للأزمات والضغوط السلبية والإحباط، ويتصف هذا المتغير بمجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة متطلبات الحياة، كما أن الأشخاص ذوي الصلابة العالية يتميزون بالتحكم بالأمراض الناتجة عن الضغوط النفسية لتكيفهم مع هذا المتغير، كما تتكون الصلابة من ثلاث عناصر أساسية [حجازي جولتان، وعطاف، ٢٠٠٨ ، ص ١١٨] :

- الالتزام: نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد لنفسه وأهدافه ويعززه على التصميم والعزم وقوة النشاط ليشارك بالأفعال الإيجابية .
- التحكم: هو اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم بما يتلقاه من احداث وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات وتفسير الأحداث والشعور بالتحدي .
- التحدي: هو التغيير الذي يطأ على الفرد في حياته، كما يساعد على استكشاف البيئة ومعرفة المشكلات النفسية لوضع الحلول لها .

٣. المشكلات الصحية :

تتمثل بالضعف الصحي والبدني والحواس كالسمع والبصر والقدرة العضلية وانحناء الظهر وتصلب الشرايين وضعف الاعصاب وعدم مقاومة الجسم بسبب ضعف المناعة، قد تكون هذه الأمراض موجودة في جسم الإنسان في فترة النضج ولكن تتدحر كلما تقدم الإنسان بالعمر، ويرجع سبب ذلك إلى الظروف البيئية والصحية والاقتصادية والاجتماعية [جاب الله، طيب وآخرون، ٢٠٢١ ، ص ٥٧٢] .

٤. المشكلات الاقتصادية:

يرجع سبب المشكلات الاقتصادية إلى نقص الموارد المالية نتيجة لتقاعد المسن ويزداد الطلب على المساعدات الاقتصادية والشعور بعدم الأمن الاقتصادي لمواجهة المستقبل، ويكون الفرد بحاجة إلى رعاية اقتصادية مع تداخلها بحالات الصحية والاجتماعية لكون هذه الفئة بحاجة إلى من يرعاهم من ناحية الأدوية والطعام، ويعاني الكثير من المسنين مشكلات مالية ومنهم بحاجة إلى المراجعة المستمرة للمستشفيات وعدم قدرتهم على تغطية نفقات العلاج وحاجات المعيشة [زين الدين، صلاح، ٢٠٢٢ ، ص ٢١] .

ثانياً / طرق رعاية كبار السن :

(١) ممارسة الأنشطة الثقافية :

يحتاج المسنين إلى ممارسة الأنشطة الثقافية في حياتهم اليومية لمواجهة التغيرات النفسية والصحية ومن هذه الأنشطة [زيتونى، صبيرة، وسليمة، ٢٠٢٤، ص ١٠٤] :

١. الورش الفنية : تعد أداة مهمة لتعزيز الصحة النفسية والبدنية وهي للتواصل الاجتماعي، كما تحفز القدرات العقلية لتنمية الذاكرة للوقاية من مشاكل الشيخوخة، وتعزز الثقة بالنفس وتقلل التوتر بالإضافة إلى أنها تسهم في تحسين القدرات والمهارات الحركية والتفاعل مع المجتمع .

٢. الأمسيات الأدبية : وتعتبر من أهم الوسائل الاجتماعية والترفيهية والثقافية لمشاركة أفكارهم والتحفيز على تقوية الذاكرة والوقاية من أمراض الشيخوخة المزمنة كما توفر الدعم الاجتماعي لمشاركة التجارب والخروج عن العزلة والوحدة والانتماء إلى أفراد المجتمع .

٣. الرحلات الثقافية : هي فرصة لاكتشاف الأماكن ومعرفة التراث الحضاري، كما أن هذا النشاط يساعد على تحسين الصحة النفسية للمسن والشعور بالراحة وتعزيز الروابط الاجتماعية، تعد هذه الرحلات من أهم الأنشطة التي تساعدهم على الانخراط مع المجتمع والتكيف معهم ومشاركتهم الأفعال والتجارب عن طريق زيارتهم للمواقع التاريخية .

(٢) ممارسة الأنشطة الرياضية :

تساعد التمارين الرياضية على تقوية عضلات جسم الإنسان والحفاظ على صحته ولهذه التمارين فوائد لكبار السن منها [كاظم، رمال عادل وأخرون، ٢٠٢٣، ص ٢] :

- تقلل التمارين الرياضية من حدوث السمنة وهشاشة العظام وأمراض القلب والشرايين .
- تساعد على تحسين الصحة واضطرابات النوم .
- تحسن من كفاءة أجهزة الجسم كالعضلات والرئتين كما تعزز الفرد على تحسين نوعية الحياة بجودة عالية .

تنوع التمارين الرياضية ولكل نوع له فوائد كالتمارين الهوائية التي تتحرك من خلالها عضلات الذراع والساقي كالمشي وركوب الدراجات الهوائية والقيام بأعمال المنزل، وتمارين التوازن والمرنة التي تعمل على جانب العقلي والرخاء كاليوغا والوقوف والجلوس والتكرار ذلك دون استخدام اليدين.

(٣) التغذية الصحية :

نرى أن بعض كبار السن يقومون بعمل نظام غذائي ومنهم من يذهب لاستشارة الأطباء لقيام بنظام غذائي صحي يساعدهم على الوقاية من الأمراض فبعض الأطعمة يحتاج منها الفرد إلى نسبة من الفيتامينات والدهون والبروتين وغيرها من الفوائد التي نوضحها في الجدول الآتي :

الجدول (٥) الاحتياجات اليومية من المغذيات لكبار السن

الإناث	الذكور	المغذيات
٣٠-٢٥ سعرة حرارية	٣٠-٢٥ سعرة حرارية	الطاقة
٠٠٨ غم لكل كغم من الوزن	٠٠٨ غم لكل كغم من الوزن	البروتين
٤٥%-٦٥% سعرة حرارية (٢١ غم) من الألياف	٤٥%-٦٥% سعرة حرارية (٣٠ غم) من الألياف	الكربوهيدرات
%٣٥ - %٢٠ سعرة حرارية	%٣٥ - %٢٠ سعرة حرارية	الدهون
٨٠٠ - ٦٠٠ وحدة دولية	٨٠٠ - ٦٠٠ وحدة دولية	فيتامين D
٢٠٤ ميكروغرام	٢٠٤ ميكروغرام	فيتامين B١٢
١.١ ملغم	١.٢ ملغم	فيتامين B١
١.٥ ملغم	١.٧ ملغم	فيتامين B٦
٧٥ ملغم	٩٠ ملغم	فيتامين C
١٥ ملغم	١٥ ملغم	فيتامين E
١٢٠٠ - ١٠٠٠ ملغم	١٢٠٠ - ١٠٠٠ ملغم	كالسيوم
٨ ملغم	٨ ملغم	حديد
٤٧٠٠ ملغم	٤٧٠٠ ملغم	بوتاسيوم

المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على وزارة الصحة، دائرة الصحة العامة، معهد بحوث التغذية، دليل كبار السن، ٢٠٢٣.

هناك اختلاف واضح في المغذيات بين الذكور والإإناث وذلك حسب ما يحتاجه الجسم من الأغذية بناءً على قدرة جسم الإنسان من حاجته إليها، وتعدّ مهمّة كونها تساعد كبار السن لحفظ على مستوىهم الصحي لتجنب الأمراض المزمنة الناتجة عن الغذاء غير الصحي، كما تحافظ على اللياقة البدنية والصحة الجسمية لاحتواها على الكثير من الفوائد التي تساعد المسنين لحفظ على مستوىهم العقلي.

(الجدول ٦)

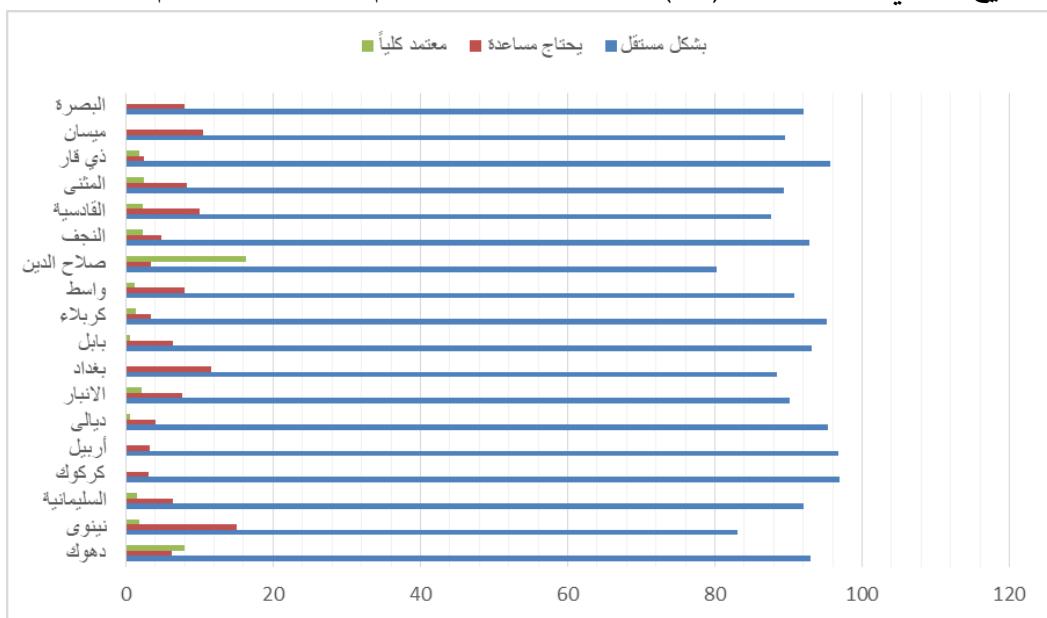
التوزيع النسبي للأفراد بعمر (٦٠) سنة فأكثر حسب قدرتهم على تناول الطعام لسنة ٢٠٢١

المحافظة	شكل مستقل	يحتاج مساعدة	معتمد كلياً	ت
دهوك	93	6.2	8	١
نينوى	83	15.1	1.9	٢
السليمانية	92.1	6.4	1.5	٣
كركوك	96.9	3.1	0	٤
أربيل	96.7	3.3	0	٥
ديالى	95.4	4	0.6	٦
الأنبار	90.2	7.7	2.1	٧
بغداد	88.4	11.6	0	٨
بابل	93.1	6.4	0.5	٩
كربلاء	95.2	3.4	1.3	١٠
واسط	90.8	8	1.2	١١
صلاح الدين	80.3	3.4	16.3	١٢
النجف	92.9	4.9	2.3	١٣
القادسية	87.7	10	2.3	١٤
المثنى	89.3	8.3	2.4	١٥
ذي قار	95.7	2.4	1.9	١٦
ميسان	89.5	10.5	0	١٧
البصرة	92.1	7.9	0	١٨

المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على جمهورية العراق، وزارة التخطيط والتعاون الإنمائي، الجهاز المركزي للإحصاء وتكنولوجيا المعلومات، المسح المتكامل للأوضاع الاجتماعية والصحية للمرأة في العراق، ٢٠٢١.

مخطط (٣)

التوزيع النسبي للأفراد بعمر (٦٠) سنة فأكثر حسب قدرتهم على تناول الطعام لسنة ٢٠٢١



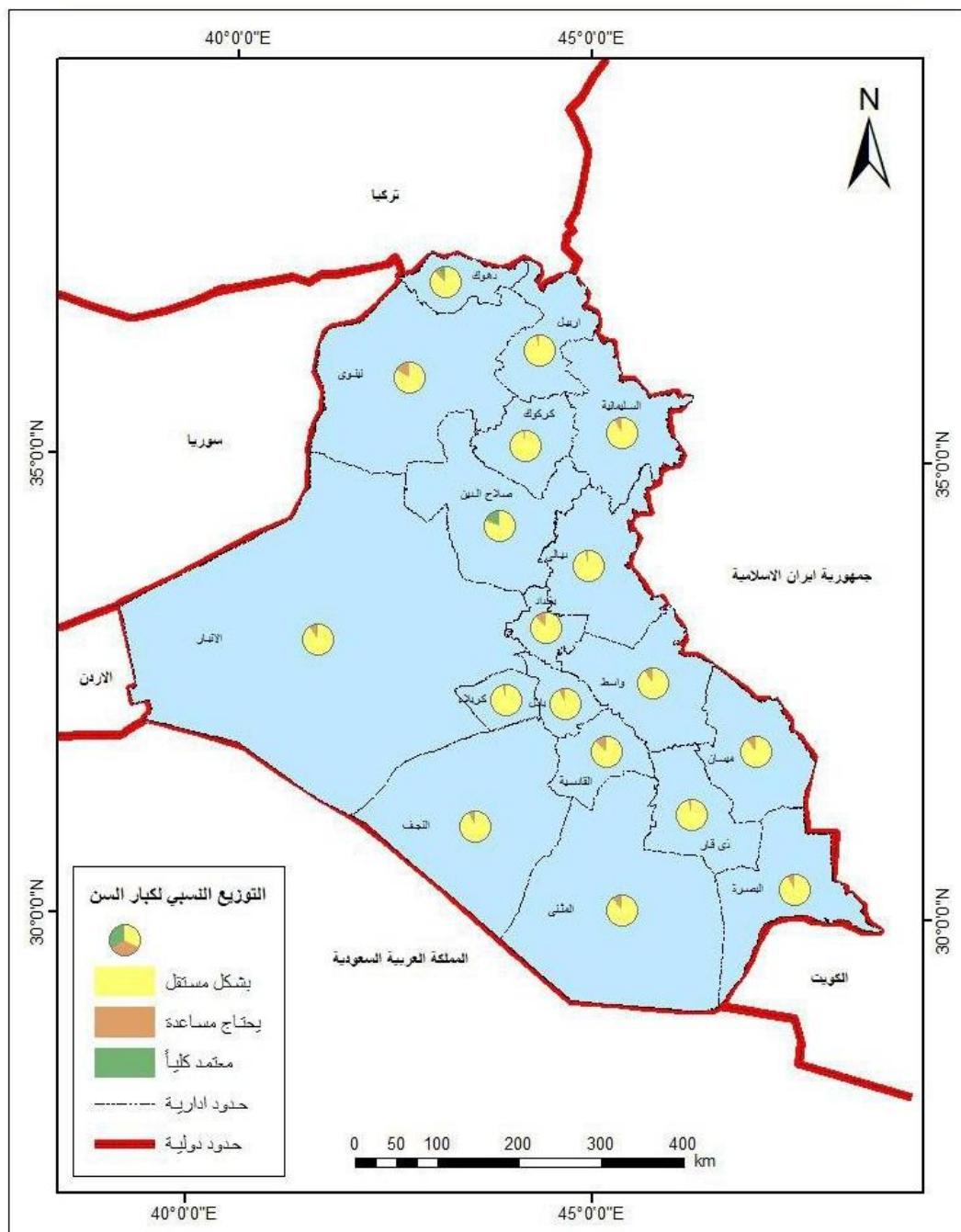
المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على جدول (٦) .

هناك اختلاف في توزيع كبار السن بين المحافظات للذين لديهم القدرة على تناول الطعام بأنفسهم أو بمساعدة الأفراد، وأن نسبة المسنين القادرين على اطعام أنفسهم يشكلون نسبة عالية من الأشخاص الذين يعتمدون على افراد اسرتهم والأشخاص المحيطين بهم كما مبين في الجدول (٦)، ونجد أن المسنين في محافظة دهوك الذين يعتمدون كلياً على المساعدة يشكلون نسبة (٨) عن الأشخاص الذين يحتاجون نوعاً ما من المساعدة، وكذلك في محافظة صلاح الدين يمثلون نسبة (١٦.٣) وهي نسبة تفوق باقي المحافظات كما هو واضح في مخطط (٣) .

للتمارين الرياضية دور مهم يساعد كبار السن على التحرك بحرية ويمكنهم من التفاعل مع انفسهم واسرتهم والعيش بصورة صحية و يجعلهم قادرين على ممارسة هواياتهم ونشاطهم دون التقيد ويساعد في تعزيز الذات والعامل النفسي وقلة الإحباط ويعزز الثقة ليكونوا قادرين على التحرك باستمرار والمساعدة في تحضير الطعام بأنفسهم .

الخريطة (٢)

التوزيع النسبي للأفراد بعمر (٦٠) سنة فأكثر حسب قدرتهم على تناول الطعام



المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على جدول (٦) .

الجدول (٧)

التوزيع النسبي للأفراد بعمر (٦٠) سنة فأكثر حسب قدرتهم على التحرك داخل المنزل

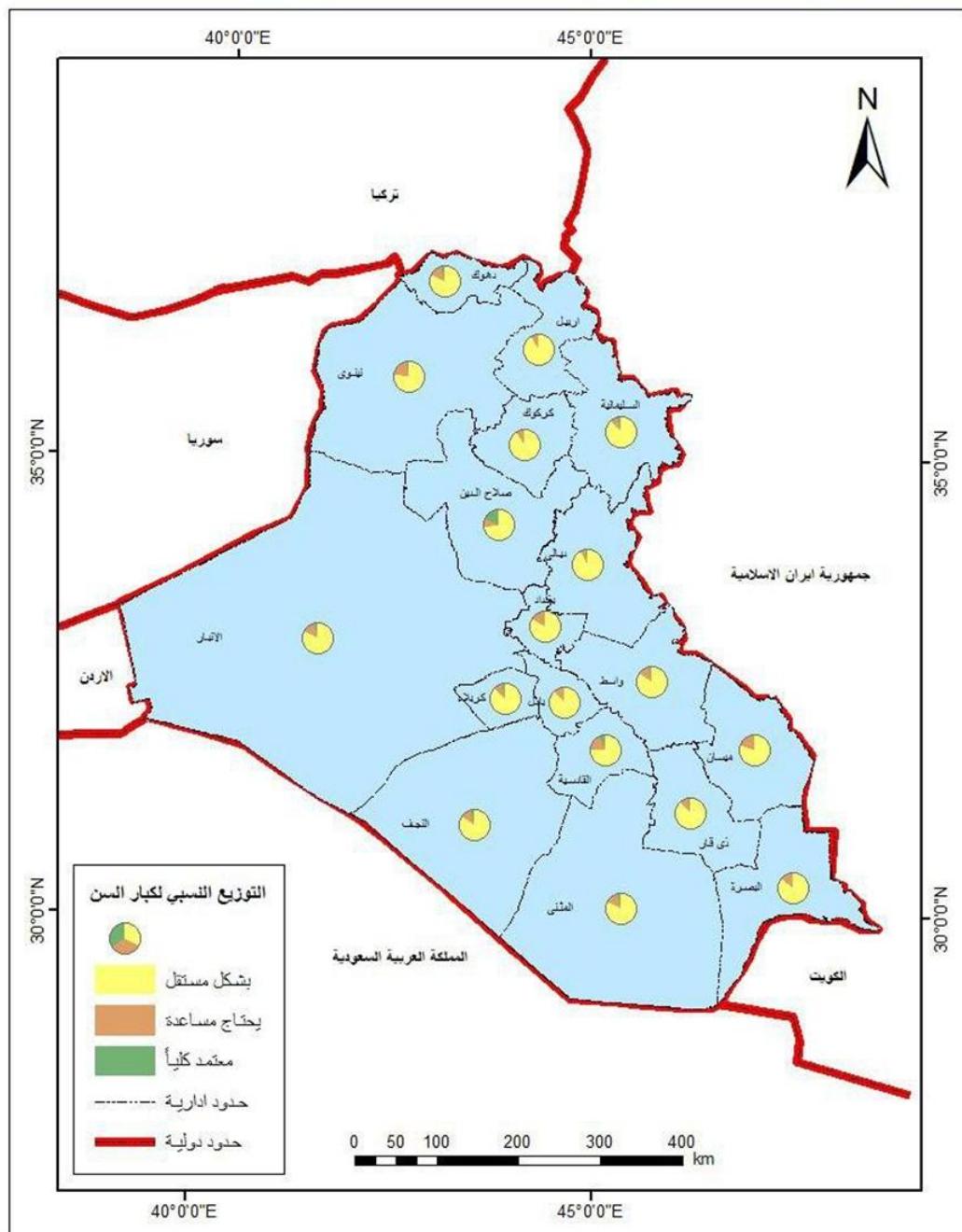
المحافظة	تشكل مستقل	يحتاج مساعدة	معتمد كلياً	ت
دهوك	80.9	14.6	4.5	1
نينوى	77.9	19.6	2.6	2
السليمانية	88.5	7.8	3.8	3
كركوك	90.6	9.4	0	4
أربيل	92.1	7.7	0.2	5
ديالى	92.8	5.2	2	6
الانبار	83.1	13.6	3.3	7
بغداد	83.7	15.6	0.7	8
بابل	88.2	10.8	1	9
كريلاء	86.4	9	4.6	10
واسط	85.2	12.7	2.1	11
صلاح الدين	72.8	10.2	17	12
النجف	84.2	12	3.8	13
القادسية	76.9	16.5	6.7	14
المثنى	82.1	13.7	4.2	15
ذي قار	88	9.2	2.9	16
ميسان	80.5	19.5	0	17
البصرة	85.3	13.8	1	18

المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على جمهورية العراق، وزارة التخطيط والتعاون الإنمائي، الجهاز المركزي للإحصاء وتكنولوجيا المعلومات، المسح المتكامل للأوضاع الاجتماعية والصحية للمرأة في العراق، ٢٠٢١.

لدى كبار السن القدرة العالية على التحرك داخل منازلهم دون مساعدة افراد الاسرة ، نجد من جدول (٧) أن محافظة ديالى تحل المرتبة الأولى بنسبة (٩٢.٨) من بين باقي المحافظات باعتماد المسنين على انفسهم في التحرك والمشي داخل المنزل، بينما تمثل محافظة صلاح الدين (٧٢.٨) وهي نسبة الأقل بين اقرانها من المحافظات .

خريطة (٣)

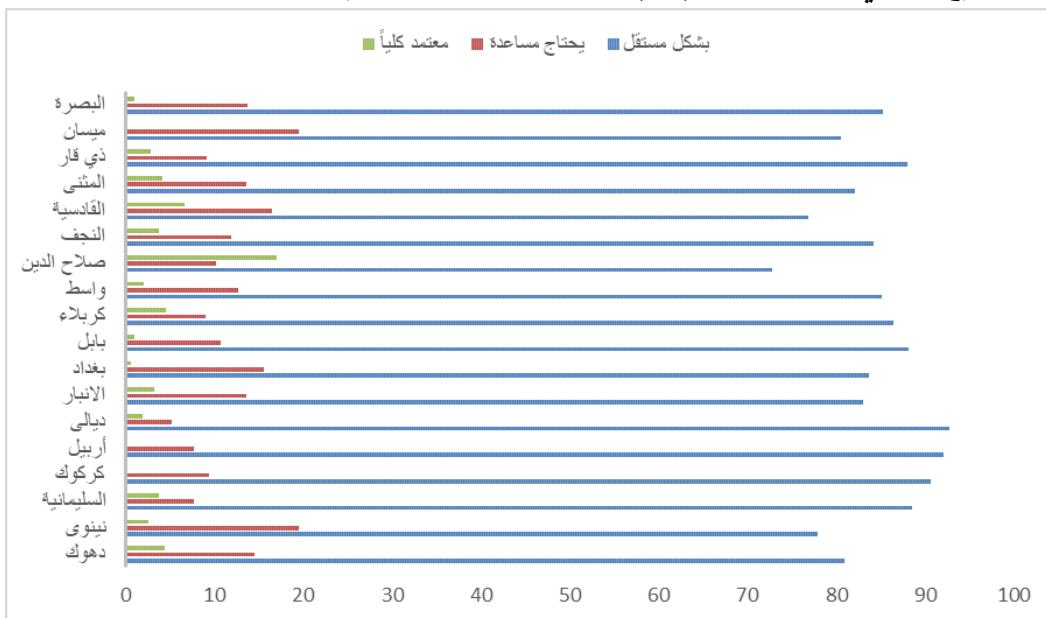
التوزيع النسبي للأفراد بعمر (٦٠) سنة فأكثر حسب قدرتهم على التحرك داخل المنزل



المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على جدول (٧).

(٤) مخطط

التوزيع النسبي للأفراد بعمر (٦٠) سنة فأكثر حسب قدرتهم على التحرك داخل المنزل



المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على جدول (٣) .

كما نجد كبار السن في محافظة صلاح الدين يشكلون نسبة أكبر باعتمادهم كلياً على الأشخاص المحيطين بهم لتحركهم داخل المنزل بنسبة (١٧) من المسنين الذين يحتاجون نوعاً ما من المساعدة بنسبة (١٠٠.٢)، وتنقاضت هذه النسبة بين المحافظات بناءً على البيئة التي يعيشونها كبار السن من ناحية ومن ناحية الأخرى ممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية التي تعد العامل المساعد في الحفاظ على صحة الإنسان ونجد هذا الفرق واضحًا كما هو مبين في مخطط (٤) .

(٤) السياحة العلاجية :

تهدف إلى تحسين الحالة الصحية والنفسية للأشخاص الذين يسافرون إلى مناطق أو دول أخرى للحصول على الخدمات الطبية، وتتنوع هذه السياحة بالعلاجات المختلفة كالجراحات وإعادة التأهيل والمياه المعدنية الموجودة في المنتجعات الصحية والمناطق الطبيعية، ومن أهمية هذه السياحة تقديم بيئة مناسبة للعلاج والتعافي للمساعدة في تخفيف الامراض المزمنة وتحسين الحالة النفسية، كما تشمل هذه السياحة الأنشطة الترفيهية التي تعزز الحركة والحالة العقلية للشخص المسن [زيتوني، صبرة، وسليمة، ٢٠٢٤، ص ٢٣٣]. هناك مجموعة من الأنشطة الفردية التي تحسن الحالة النفسية لكبار السن منها

: [HSIEH, YI-PIN, 2022,p.33]

- الذهاب الى الحدائق والمتزهات ووضع الزهور داخل المنزل .
- التواصل مع الاقرباء عن طريق التكنولوجيا وسائل الاتصال والمكالمات الهاتفية .
- المشاركة في فنون الموسيقية والرسم .

ثالثاً / كبار السن واهتماماتهم العامة والخاصة :

تعد اهتمامات كبار السن من الحاجات الضرورية للعيش بصورة كريمة وحياة ومثالية ذات جودة عالية ولكون مشكلات المسنين واحتياجاتهم وجهان لعملة واحدة نتيجة التداخل القائم بينهما سنتطرق الى اهم هذه الاحتياجات :

(١) الاحتياجات الاجتماعية :

يعيش المسنون بعد فترة التقاعد بانحسار العلاقات الاجتماعية وذلك لسبب ترك مجال العمل والاصدقاء المحيطين بهم وهذا يؤدي الى الشعور بالوحدة والعزلة كما أن تدهور العلاقات الاسرة والانسحاب التدريجي من الحياة الاجتماعية يؤدي الى الشعور نفسه، تلعب التغيرات التي ترافق المسنين دوراً كبيراً في ضعف العلاقات الاجتماعية نتيجة تقدم العمر والموت أو بعد والسفر ، تحتاج هذه الفئة الى مواجهة المشكلات الاجتماعية كزيارة أقاربهم وافراد اسرتهم الغير المقيمين معهم واصدقائهم، كما يحتاجون الى تكوين علاقات اجتماعية جديدة ونظام تكافل اجتماعي يحقق مطالبهم وتوفير برامج وانشطة تناسب اعمارهم واراکبهم في اتخاذ القرارات والجلوس مع احفادهم [الغامدي ، عادل بن مشعل ، ٢٠١٧ ، ص ٣١٢] .

(٢) الاحتياجات النفسية :

تحتاجها الأشخاص للتحرر من الضغوط النفسية والشعور بالأمن والمحبة والتقدير، والغاية من هذه الاحتياجات اشباع الجانب الوجداني للأفراد فهم بحاجة الى الاعتراف بكيانهم وتعزيز احساسهم بالمسؤولية وصنع القرار والاعتماد بهذا الجانب يعزز الصحة النفسية في مرحلة كبر السن لمساعدتهم على الحياة الهانئة والانتماء والاقتناع بما تبقى لهم من قوى تساعدهم للعيش بسعادة، ومن ضرورة التعامل مع مرشدین وأطباء النفس لبناء قدراتهم والتكييف مع الحياة وحل المشكلات لكون الامراض المزمنة تؤثر على الحالة النفسية للفرد [زين الدين ، صلاح ، ٢٠٢٢ ، ص ٢٤] .

(٣) الاحتياجات الصحية :

يصاحب الانسان في تقدمه بالسن تغيرات بيولوجية عدّة منها [Ali ، 2022، p.5] ، [Dahir and others : Jafar]

١. تغيرات في الشعر: مع التقدم بالسن يفقد الأشخاص صبغة شعرهم ويتحول إلى اللون الأبيض أو الرمادي، وتقل مناعة الإنسان كلما تقدم بالعمر وذلك يسبب ضعف المناعة حيث تؤدي إلى تساقط الشعر وقلة الكثافة.

٢. تغيرات في الجلد: يصبح الجلد أكثر مرونة مع التقدم في السن ويكون رقيقاً وهشاً نتيجة قلة تدفق الدم غالباً ما تظهر بقع على اليدين والوجه وتستغرق الجروح لهذه الفئة وقتاً طويلاً للعلاج.

٣. تغيرات حسية: وتشمل تغيرات في السمع والبصر والتذوق والشم ويصعب عليهم الإحساس بلذة الطعام ونوعيته وهل صالح للأكل أم لا كما يسبب فيما إذا كان هناك تسرب في الغاز أثناء الطبخ وغيرها من المشكلات، كما أن ضعف الرؤية والسمع يجعل التواصل مع الآخرين صعباً.

(٤) الاحتياجات المادية :

نتيجة إحالة المسنين إلى التقاعد يؤدي إلى انخفاض الدخل لديهم وعد قدرتهم على تلبية احتياجاتهم الأساسية ويضعف قدرتهم على ممارسة أعمال جديدة والمشاركة في الأنشطة والفعاليات مع أفراد المجتمع، كما تظهر أعباء مالية كالعلاج ومراجعة الأطباء، لذلك يحتاج كبار السن إلى دخل مادي مستمر وكافي ليؤمن متطلبات حياتهم اليومية من التسوق وغيرها من الاحتياجات، كما هم بحاجة إلى إنشاء جمعيات خاصة للرعاية بهم وتوفير ضمان اجتماعي يساعدهم على قضاء حوائجهم [الغامدي، عادل بن مشعل، ٢٠١٧، ص ٣١٤]. كما هناك مجموعة أخرى من الاهتمامات يحتاجها كبار السن بصورة عامة ومنها قد يكون على جانب الشخصي تختلف من مسن إلى آخره ومن هذا الاهتمامات:

(١) الصحة النفسية :

تعرف على أنها الحالة التي يكون فيها الفرد متوافقاً مع نفسه وب بيته والشعور بالسعادة ويكون قادرًا استغلال قدراته ومواجهة مطالب الحياة للعيش في سلام، كما تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم والتواافق في الوظائف النفسية ومواجهة الصعوبات والتحديات المحيطة بالإنسان والاحساس بالرضا، وان الدعم النفسي يعزز الروابط الاجتماعية بين الأفراد وله دور كبير في الوقاية والعلاج [حمواني، خديجة، ٢٠١٨، ص ٢٤٦].

هناك بعض المؤشرات تدل على الصحة النفسية أهمها [ذياب، لبنى، ٢٠١٩، ص ١٤١] :

- الفعالية: أن الأشخاص الذين يتميزون بالصحة النفسية الجيدة يصدر عنهم سلوك فعال نحو حل المشكلات وتحقيق أهداف محددة .

- الكفاءة: تكون للأشخاص القدرة على تقبل محدوديتهم لبلوغ أهدافهم ويتسامون مع انفسهم في مواجهة الإحباط وضياع الأهداف ويعيدون توجيه طاقاتهم للمحاولة من جديد لتحقيق غاياتهم .
- الملائمة: ترتبط تصرفات الفرد ارتباطاً مناسباً بالمواصفات والظروف التي تعرض لها ولا تؤثر فيه بصورة كبيرة، كما تكون هذه التصرفات ملائمة مع الواقع .
- المرونة: تسمح للفرد التكيف مع تحديات الحياة وتصنع منه القدرة على مواجهة التصرفات باتساق في مختلف المواصفات دون الوقوف والاستسلام لها .
الصحة النفسية مظاهر عدّة يمكن أن تلخصها بجملة من النقاط [سعدي، سارة، ٢٠١٩ ، ص ٢٠] :

 ١. تكامل الدوافع النفسية والتي من خلالها يؤدي الفرد وظائفه بصورة كاملة جسماً وعقلياً، حيث تظهر هذه الدوافع عندما يكون الإنسان متكيلاً مع حالته النفسية .
 ٢. يتحمل الشخص مسؤولية أفكاره واعماله ومشاعره وكل ما يقوم به وعدم التهرب من افعاله وتسلیطها على الآخرين ويتحمل الإنسان النتائج القائمة على أساس اعماله .
 ٣. تقبل الفرد لذاته واحترام قدراته ومشاعر الآخرين من الأشخاص المحيطين به .
 ٤. يحاول الإنسان تقبل النقد الموجه إليه ومعرفة أسبابه ودوافعه .
 ٥. الشعور بالرضا وتقبل الفرص المتاحة له والتعايش مع المجتمع بصورة سليمه ويقدر وجود الحياة .
 ٦. التعاون مع افراد مجتمعه في تحسين البيئة عن طريق تقديم الخدمات .
 ٧. السيطرة على انفعالات الفرد والتعبير عنها بشكل يتناسب مع مواقفه .
 ٨. التمسك بالمبادئ والأساليب السلوكية الايجابية المرتبطة بالشخص .

(٢) المعالجة الإعلامية وقضايا كبار السن :

تلعب وسائل الاعلام دوراً بارزاً في معالجة قضايا المسنين والقدرة على التوصيل السريع للأفكار والمعلومات لكونه يخاطب اعداد كبيرة من الأشخاص في وقت واحد وينقل اليهم هذه الأفكار رغم التغيرات المصاحبة للمجتمع، ودعم الحكومة للأعلام من توفير برامج تعليمية تساعد المسنين للقيام بأعمالهم وتوعيتهم وتنظيم حياتهم، كذلك للصحافة دور مهم في كتابة مقالات عن المسنين ونشر آخر الاختراعات التي تخص الجوانب الصحية من العلاج وطرق الوقاية [صيشي، يسري، ٢٠٢٢ ، ص ٣٥٨] . كما أن الاتصالات عبر الانترنت دور مهم في تطوير العلاقات الاجتماعية بين الأفراد في جميع أنحاء العالم وتزيد من العلاقات الثقافية لكونها تخلق الفرصة للتفاعل الاجتماعي واستفادة المسنين من المنصات الرقمية

للتواصل مع اصدقائهم واسرهم، والتطور التكنولوجي في الوقت الحاضر أسمهم بنسبة كبيرة في تطوير الثقافات وال العلاقات الاجتماعية بين البلدان [Cathy Mae ، 2021، p.2]

Toquero] .. Dabi

من حق كبار السن اللجوء الى المؤسسات المتخصصة التي تكفل رعايتهم نفسياً وطبعاً واجتماعياً، بالإضافة الى كل من يتکفل المسن له الحق في الحصول على الاعانة من الدولة ومرافقه ملائمة لكبر السن والذي يعد هذا حق من حقوق المسنين الذين يسمح القانون لهم بالاستفادة من تکفل ملائم، وعلى الرغم من وجود قانون لحماية المسنين الا أن الاسرة تبقى المكان الأمثل لكبر السن لوجودهم مع افراد اسرتهم [بولقواس، ابتسام، ٢٠٢٤، ص ١١١] .

نتائج الدراسة :

١. بلغ حجم سكان محافظة بغداد (٨٧٨٠٤٢٢) نسمة وهو العدد الأكبر من بين محافظات العراق لسنة ٢٠٢١ في حين شكلت مساحتها (٤٥٥٥) كم^٢ حيث بلغت الكثافة الحسابية للمحافظة (١٩٢٧.٦) نسمة لكل كيلومتر واحد .
٢. بلغ اعلى معدل للنمو السكاني في محافظة بغداد (٠٠٠٢٢٠) لسنة ٢٠٢١، كما مثلت أيضا اعلى عدد سكاني والذي بلغ (١٠٩٤١٧٣٩) نسمة حسب تقديرات السكان لسنة ٢٠٣١ .
٣. هناك تباين واضح للفئات العمرية للمسنين بعمر (٦٠ - ٨٠ فأكثر) وكان عدد الاناث اعلى من عدد الذكور في جميع الفئات العمرية .
٤. معرفة قدرة المسنين على التحرك داخل منازلهم حيث بلغت محافظة ديالى اعلى نسبة من كبار السن المعتمدين على انفسهم بنسبة (٩٢.٨) وادنى نسبة كانت في محافظة صلاح الدين بلغت (٧٢.٨) .
٥. بلغت نسبة كبار السن القادرين على اطعام انفسهم في محافظة كركوك (٩٦.٩) وهي اعلى نسبة بين المحافظات، بينما شكلت محافظة صلاح الدين نسبة (٨٠.٣) وهي ادنى نسبة، وتتراوح هذه النسب بين محافظة وأخرى حسب طبيعة البيئة والظروف المتمثلة بالمنطقة المحيطة .

النوصيات :

١. توفير فرص عمل في كافة المحافظات لتقليل التباين السكاني بين محافظات العراق وتقليل هجرة الشباب للبحث عن العمل .
٢. توفير بيئه ملائمه صالحة للعيش والسكن لتقليل الامراض المزمنة لدى المسنين .

٣. ممارسة الأنشطة الرياضية والتغذية الصحية تساعد كبار السن للحفاظ على صحتهم ومستواهم العقلي.

٤. الأنشطة الثقافية دور مهم لمساعدة المسنين في التكيف مع بيئتهم وظروفهم .

٥. توفير احتياجات المسنين وحل مشكلاتهم يعزز من التفاعل والمشاركة مع مجتمعهم وأسرتهم .

المصادر والمراجع :

اولاً/المصادر العربية :

سعدي، سارة، الصحة النفسية وتقدير الذات، جامعة يحيى فارس – المدينة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٠١٩ .

زيتوني، صبيحة، وسليمة عبدالسلام، الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن، بحث منشور ، مجلة الاسرة والمجتمع، المجلد ١٢ ، العدد (٢٥)، ٢٠٢٤ .

عبدالرفيق، بن دراجي، وموهوبى عيسى، دور النشاط البدنى الترويجي فى تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن، بحث منشور ، مجلة تفوق في علوم وتقنيات التمرينات البدنية والرياضية، المجلد ٨ ، العدد (١)، ٢٠٢٣ .

الشهرياني، هند فايع، التحديات التي تواجه كبار السن في ضوء التحول الرقمي في المجتمع السعودي، بحث منشور ، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الفيوم، العدد (٢٨).

زيتوني صبيحة، وسليمة عبدالسلام، دور السياحة العلاجية في تحسين صحة كبار السن، بحث منشور ، المجلد ١١ ، العدد (٢)، ٢٠٢٤ .

القريطي، عبد المطلب أمين، الارشاد النفسي للمسنين: دواعيه وأهدافه وفنياته، بحث منشور ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٢٠ ، العدد (٦٦)، ٢٠١٠ .

كاظم، رمال عادل وآخرون، دليل كبار السن ونمط الحياة الصحي، وزارة الصحة، دائرة الصحة العامة، قسم الوقاية والسيطرة على الامراض غير الانتقالية، شعبة صحة الكبار ، ٢٠٢٣ .

زين الدين، صلاح، الرعاية الاقتصادية والاجتماعية للمسنين دراسة مقارنة، المؤتمر العلمي الدولي، حقوق المسنين - بين الواقع والمأمول، جامعة طنطا، كلية الحقوق، ٢٠٢٢ .

حجازي، جولتان، وعطف أبو غالى، مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية، بحث منشور ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد ٢٤ ، العدد (١)، ٢٠١٠ .

جاب الله، طيب، وآخرون، المشكلات النفسية والاجتماعية لدى كبار السن وآليات التكفل بهم، بحث منشور ، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد ٦ ، العدد (١)، ٢٠٢١ .

الغامدي، عادل بن مشعل، الاحتياجات الاجتماعية والنفسية والصحية والمادية للمسنين، بحث منشور، مجلة الباحة للعلوم الإنسانية، المجلد ١، العدد (١١)، ٢٠١٧.

حموولي، خديجة، مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في تحقيق الصحة النفسية لدى المسنين - دراسة ميدانية، بحث منشور، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (٣٥)، ٢٠١٨.

ذيب، لبنى، مستوى تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى كبار السن المتقاعدين عن العمل دراسة ميدانية، بحث منشور، مجلة نايلز لطب الشيخوخة وعلم الشيخوخة.

صيحي، يسري، المعالجة الإعلامية ودورها في خدمة قضايا كبار السن دراسة تحليلية، بحث منشور، مجلة دراسات، المجلد ١١، العدد (١)، ٢٠٢٢.

بولقواس، ابتسام، الآليات القانونية لحماية الأسرة الممتدة - حماية حق كبار السن في العيش في كنف أسرتهم، بحث منشور، مجلة البحوث في الحقوق والعلوم السياسية، المجلد ٩، العدد (٢)، ٢٠٢٤.

ابوعيانة، محمد فتحي، جغرافية السكان أساس وتطبيقات، الجامعة الإسكندرية، ط٤، ١٩٩٣.

الحديشي، طه حمادي، جغرافية السكان، جامعة الموصل، ط٣، ٢٠١١.

ثانياً/المصادر الإنجليزية:

Jafar, Ali Dahir and others, Health Related Needs of Elderly People in Basrah Home, University of Basra, College of Nursing, 2022.

HSIEH, YI-PING, Psychosocial and Spiritual Needs of Older Adults, UNIVERSITY OF NORTH DAKOTA, COLLEGE OF NURSING AND PROFESSIONAL DISCIPLINES, DEPARTMENT OF SOCIAL WORK, 2022 .

Toquero, Cathy Mae Dabi, Psychological, Physical, and Social Health Needs of the Aging Society and Post-Pandemic Recommendations on Gerontology, European Journal of Environment and Public Health, 5(2), 2021.

References

Saadi, Sarah, Mental Health and Self-Esteem, Yahia Fares University – Medea, Faculty of Humanities and Social Sciences, 2019.

Zitouni, Sabira, and Salima Abdel Salam, Cultural Activities and Their Impact on Quality of Life Among the Elderly, Published Research, Journal of Family and Society, Volume 12, Issue (25), 2024.

Abdelrafik, Ben Dradji, and Mouhoubi Issa, The Role of Recreational Physical Activity in Enhancing Life Satisfaction Among the Elderly, Published Research, Journal of Excellence in Sciences and Technologies of Physical and Sports Activities, Volume 8, Issue (1), 2023.

Al-Shahrani, Hind Fayed, Challenges Facing the Elderly in Light of Digital Transformation in Saudi Society, Published Research, Journal of the

Faculty of Social Work for Social Studies and Research, Fayoum University, Issue (28).

Zitouni, Sabira, and Salima Abdel Salam, The Role of Medical Tourism in Improving the Health of the Elderly, Published Research, Volume 11, Issue (2), 2024. Al-Quraiti, Abdul-Muttalib Amin, Psychological Counseling for the Elderly: Its Motives, Objectives, and Techniques, published research, Egyptian Journal of Psychological Studies, Volume 20, Issue (66), 2010.

Kazem, Ramal Adel, et al., A Guide for the Elderly and Healthy Lifestyles, Ministry of Health, Department of Public Health, Section for Prevention and Control of Non-Communicable Diseases, Adult Health Division, 2023.

Zain El-Din, Salah, Economic and Social Care for the Elderly: A Comparative Study, International Scientific Conference, The Rights of the Elderly – Between Reality and Aspiration, Tanta University, Faculty of Law, 2022.

Hijazi, Jultan, and Ataf Abu Ghali, Problems of the Elderly (Aging) and Their Relationship to Psychological Resilience, published research, An-Najah University Journal for Research (Humanities), Volume 24, Issue (1), 2010. Jaballah, Tayeb, et al., Psychological and Social Problems of the Elderly and Mechanisms for Their Care, published research, Al-Jami' Journal of Psychological and Educational Studies, Volume 6, Issue (1), 2021.

Al-Ghamdi, Adel bin Meshaal, Social, Psychological, Health, and Material Needs of the Elderly, published research, Al-Baha Journal of Humanities, Volume 1, Issue (11), 2017.

Hamouali, Khadija, The Contribution of Psychosocial Support to Achieving Mental Health among the Elderly – A Field Study, published research, Al-Bahith Journal of Humanities and Social Sciences, Issue (35), 2018.

Dhiab, Lubna, Level of Self-Esteem and its Relationship to Mental Health among Retired Elderly: A Field Study, published research, Niles Journal of Geriatrics and Gerontology.

Saishi, Yusra, Media Treatment and its Role in Serving the Issues of the Elderly: An Analytical Study, published research, Dirasat Journal, Volume 11, Issue (1), 2022.

Bulqawas, Ibtisam, Legal Mechanisms for Protecting the Extended Family – Protecting the Right of the Elderly to Live Within Their Family, published research, Journal of Research in Law and Political Science, Volume 9, Issue (2), 2024.

Abu Ayana, Muhammad Fathi, Population Geography: Foundations and Applications, Alexandria University, 4th Edition, 1993.

Al-Hadithi, Taha Hammadi, Population Geography, University of Mosul, 3rd Edition, 2011.