

## **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](mailto: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](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### **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) km<sup>2</sup>), 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 ليناقد أهمية كبار السن على وفق مبحثين، اهتمت الدراسة في المبحث الأول على معرفة الخصائص الديموغرافية لسكان العراق كحجم السكان والتوزيع النسبي والنمو السكاني والتركيب العمري والنوعي لكبار السن والتنبؤ المستقبلي لعدد السكان في عام ٢٠٣١، كما اكد 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 لكبار السن واكد على وجود بعض المشكلات التي تواجه هذه الفئة والعمل على مواجهة هذه المشكلات وطرائق 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 للاستدلال على النتائج ووصف البيانات، كما استعمل الباحث طريقة الكثافة الحسابية العامة لبيان حجم السكان في الحيز الذي يعيشون فيه، ومعدل النمو والتحليل الجغرافي للفئات العمرية عن طريق الهرم السكاني لبيان الفروقات العمرية الناتجة عن كبار السن بين الذكور والاناث، وكذلك رسم الخرائط لتوزيع 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 (٠.٠٢٢٠) كما مثلت اعلى عدد لحجم السكان لسنة ٢٠٢١ (٨٧٨٠٤٢٢) مقارنة بمساحتها (٤٥٥٥) كم<sup>2</sup>، كما بلغت محافظة ديالى اعلى نسبة من كبار السن المعتمدين على انفسهم بنسبة (٩٢.٨) وادنى نسبة كانت في محافظة صلاح الدين بلغت (٧٢.٨) .

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

## المقدمة :

لدراسة المسنين 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 الانسان مرحلة الشباب تبدأ وظائفه وقدراته بالتراجع ويكون بحاجة الى الرعاية والاهتمام تدريجياً من سن الرشد الى 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 اليه 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، وتمتلك هذه الفئة حق الدفاع عن أنفسهم كما

أن للدولة دور مهم وفعال في وضع سياسة للدفاع عن قضايا المسنين وتنشيط دور الاعلام في نشر طرق التوجيه والرعاية لهذه الشريحة المهمة من المجتمع، شهد العالم في السنوات الأخيرة مراحل متطورة 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 والنسبي لسكان العراق لسنة ٢٠٢١ وإيجاد معدلات النمو والتنبؤ بحجم السكان لسنة ٢٠٣١ والتركيب النوعي والعمرى لفئة كبار السن ومعرفة الخصائص الشخصية للمسنين واحتياجاتهم العامة والخاصة ومتطلباتهم الحياتية، وتقليل الآثار السلبية الناتجة عن انتقال المسن الى 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 وتوفر فرص العمل بكل أنواعها من الصناعة والصيد وتوفير المكان الملائم للعيش بصورة ملائمة لتقليل التباين الحاصل في التوزيع السكاني، وتسهيل الضوء للاهتمام بكبار السن وطرق رعايتهم والعناية الخاصة بهم وإرشادهم لممارسة الأنشطة الرياضية وتطوير الذات وتعزيز النفس ودور وسائل الإعلام في صناعة البرامج التوعوية وحقوق 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 الاناث 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 الاستنباطي 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 والتنبؤ 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 اكد الباحثان (جولتان حجازي، وعطاف أبو غالي) على وجود مشكلات عدة تواجه كبار السن، كما بين بحثهم مراحل الشيخوخة التي تمر بالتغيرات الفسيولوجية والعقلية والنفسية لدى المسنين، وهدفت الدراسة إلى معرفة الفروقات بين الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية .

● قامت الباحثة (سارة سعدي) في عام ٢٠١٩ في رسالتها الموسومة (الصحة النفسية وتقدير الذات لدى المسنين) في توضيح مفاهيم الذات والعوامل المؤثرة في تقدير الذات، وهدفت دراستها إلى معرفة الحالة الصحية للمسنين وإيجاد الفروقات في الصحة النفسية حسب متغير النوع .

### ثانياً/ الدراسات الأجنبية :

● في عام ٢٠٢٢ قام الباحثون (Ali Dhahir, Zahraa, Leqaa) بتوضيح الاحتياجات الصحية لدى كبار السن وطرق تعامل أفراد الأسرة مع المسنين في احترام آرائهم وإشراكهم في اتخاذ القرارات وتفاعلهم في خدمة المجتمع لما يتمتعون به من خبرات ومهارات .

**الحدود المكانية والزمانية :**

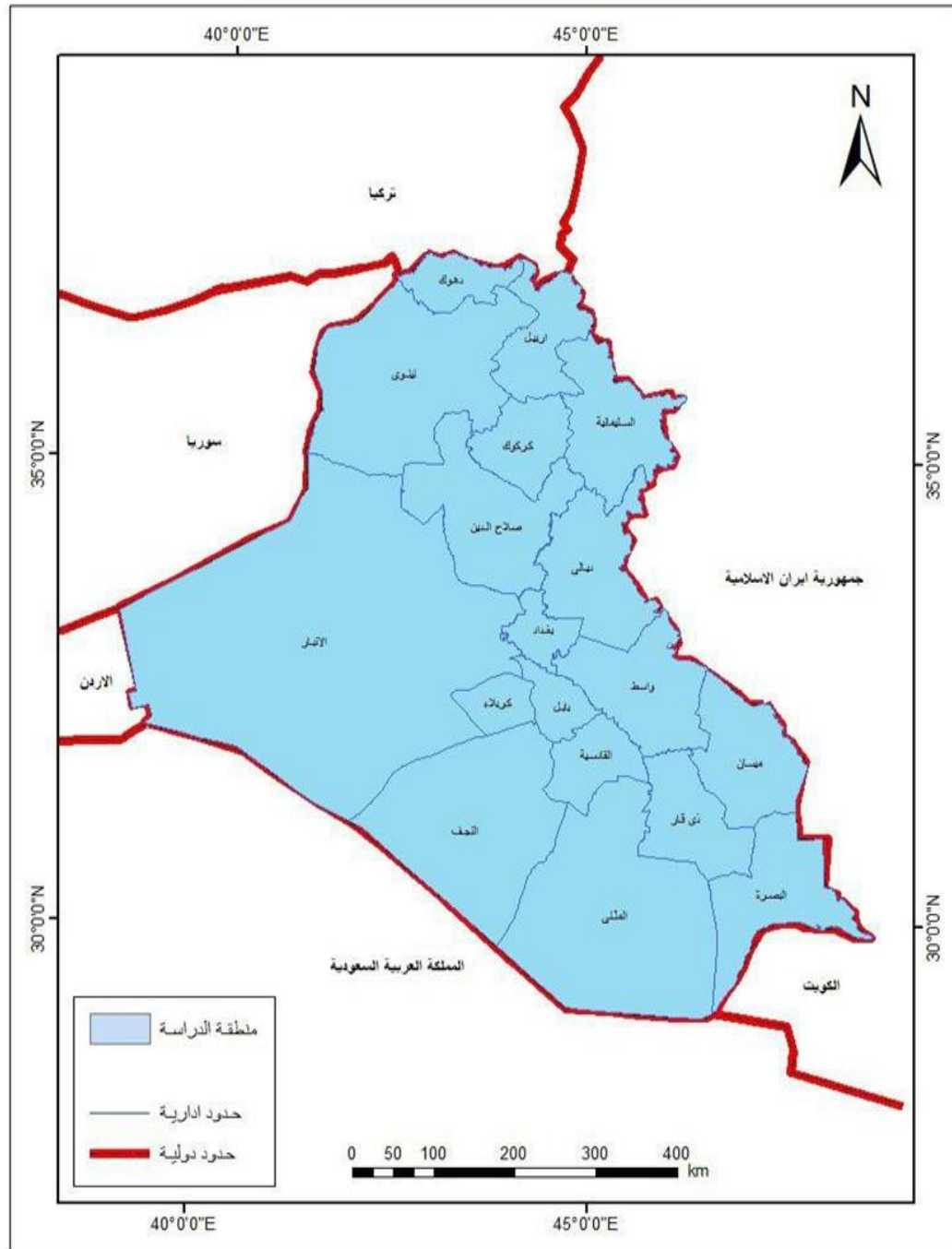
تمثلت الحدود المكانية لمنطقة البحث في العراق بين دائرتي عرض (٢٩.٥° - ٣٧.٢٢°) شمال خط الاستواء، وبين خطي طول (٣٨.٤٥° - ٤٨.٤٥°) شرق خط غرينتش ، ويقع العراق في أقصى الجنوب الغربي لقارة آسيا وفي الطرف الشمال الشرقي للوطن العربي، كما بلغت مساحة العراق (٤٣٥.٠٥٢) كم<sup>2</sup> ، وتمثلت منطقة الدراسة في (١٨) محافظة [وزارة الموارد المائية، الهيئة العامة للمساحة] .

أما الحدود الزمانية لمنطقة البحث تمثلت في عام (٢٠٢١) لما توفرت من بيانات تم اعتمادها من وزارة التخطيط - الجهاز المركزي للإحصاء .

### \* مفهوم كبار السن :

لم يتفق الباحثون على تعريف كبار السن لكونهم ليسوا من الظواهر الثابتة التي تحدث لمراحل الانسان الأخيرة وأن الانسان بطبيعته يمر بمراحل عدة في النمو وأن لكل مرحلة لها مشكلاتها، وتعدُّ الشيخوخة المرحلة الأخيرة التي يمر بها الانسان وتتأثر بفسولوجية الفرد وبيئته الاجتماعية [سعدي، سارة، ٢٠١٩، ص ٣٧] . كما عرفهُ البعض الآخر هم الأفراد الذين تتجاوز أعمارهم (٦٠) أو (٦٥) عاما ثم يبدأون بالدخول في مرحلة جديدة من حياتهم تتميز بتغيرات صحية واجتماعية واقتصادية [زيتوني، صبيبة، وسليمة، ٢٠٢٤، ص ١٠٣] .

الخريطة (١) منطقة الدراسة حسب محافظات العراق



المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على برنامج Arc Gis ١٠.٤.١  
 ويعد كبر السن نمط من الاضمحلال الجسم في أداء وظائفه، وتحدث تغيرات عدة بعد  
 سن الرشد منها ضعف في الصحة والقوة العضلية والحواس وكذلك قلة الانتباه وضعف  
 الذاكرة ويحدث هذا التغير لدى كل فرد بعد اكتمال مرحلة النضج [ عبدالرفيق، بن دراجي،  
 وموهوبي، 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 فايع، ص ٥٤٢ ].

أن هذه الفئة هم أكثر الأشخاص عُرضاً للأمراض المزمنة كأمراض القلب والسكر وغيرها من الامراض، وتتميز هذه الفئة بالتجارب والخبرات الحياتية التي اكتسبوها على مدار السنين والتي جعلتهم مصدراً للحكمة والمعرفة، ويواجه كبار السن العزلة الاجتماعية ومتطلبات الرعاية المتزايدة فهم بحاجة الى الدعم والعناية لضمان تمتعهم بجودة حياة عالية [زيتوني، صبيرة، وسليمة عبدالسلام، ٢٠٢٤، ص ٢٣٥ ].

هناك مجموعة من الخدمات التي تُقدم لكبار السن والعناية بهم وطرق رعايتهم التي تساعد على ممارسة انشطتهم الثقافية والرياضية ولكن تقف امام 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

تتمثل 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 يشغلونها كما يرتبط هذا المتغير ارتباطاً وثيقاً بمعدلات النمو السكاني وتوزيعهم في مساحة معينة وبظروف خاصة لتحقيق أعلى مستوى للعيش في بيئة مناسبة، هناك مؤشرات يمكن الاستدلال عليها لبيان الحجم الأمثل للسكان كالمستوى المعيشي المرتفع والعمالة 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 الى أخرى إذ تمثل مجموع سكان العراق (٤١١٩٠٦٥٨) نسمة، نجد أن محافظة بغداد تحتل المركز الأول بأعلى عدد سكان في الحضر لكونها منطقة جذب سكاني من حيث فرص العمل والتعليم وبوصفها العاصمة وتمثلت بعدد (٧٦٨٢١٣٦) نسمة مقارنة بمحافظتي نينوى والتي تمثل عدد سكانها (١٥٨٦١٤٥) نسمة في الريف وهي النسبة الأعلى وذلك حسب طبيعة المنطقة وبيئتها ومناخها المعتدل.



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

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

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 يتوفر فيها من فرص العمل في الشركات النفطية ووجود الموارد المائية التي تسمح للعاملين في مجال الصيد، وبلغت محافظة بابل المرتبة الثانية بعدد سكان الريف الذي بلغ عددهم (١١٥٤٠٧٢) نسمة، وتعدُّ محافظة المثنى اقل 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 وترتيبها وكذلك العوامل الاقتصادية كوسائل النقل والصناعة والجمع والصيد وكل ما يتوفر من فرص ملائمة للسكن والعمل، كما يعتد الجغرافيين 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

| ت  | المحافظة   | نسبة السكان | المساحة كم <sup>٢</sup> | الكثافة الحسابية العامة |
|----|------------|-------------|-------------------------|-------------------------|
| 1  | نينوى      | 9.78        | 37323                   | 108                     |
| 2  | كركوك      | 4.19        | 9679                    | 178.4                   |
| 3  | ديالى      | 4.29        | 17685                   | 100                     |
| 4  | الانبار    | 4.65        | 137808                  | 13.9                    |
| 5  | بغداد      | 21.32       | 4555                    | 1927.6                  |
| 6  | بابل       | 5.42        | 5119                    | 435.9                   |
| 7  | كربلاء     | 3.2         | 5034                    | 261.6                   |
| 8  | واسط       | 3.62        | 17153                   | 86.8                    |
| 9  | صلاح الدين | 4.18        | 24363                   | 70.7                    |
| 10 | النجف      | 3.86        | 28824                   | 55.2                    |
| 11 | القادسية   | 3.39        | 8153                    | 171.1                   |
| 12 | المثنى     | 2.14        | 51740                   | 17                      |
| 13 | ذي قار     | 5.5         | 12900                   | 175.5                   |
| 14 | ميسان      | 2.92        | 16072                   | 74.8                    |
| 15 | البصرة     | 7.63        | 19070                   | 164.8                   |
| 16 | أربيل      | 4.87        | 15074                   | 132.9                   |
| 17 | دهوك       | 3.39        | 6553                    | 213.1                   |
| 18 | السليمانية | 5.67        | 17023                   | 137.2                   |

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<sup>2</sup> في حين شغلت الكثافة الحسابية لهذه المنطقة وبلغت (١٩٢٧.٦) نسمة لكل كيلومتر مربع وذلك لما يتوفر فيها من فرص عمل بنسبة اكبر من اقرانها المحافظات، كما يتبين لنا أن محافظة الأنبار تحتل المرتبة الأولى من حيث مساحتها التي بلغت (١٣٧٨٠٨) كم<sup>2</sup> وهي مساحة كبيرة مقارنة بعدد سكانها القليل والذي بلغت نسبته (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 اكثر 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] .

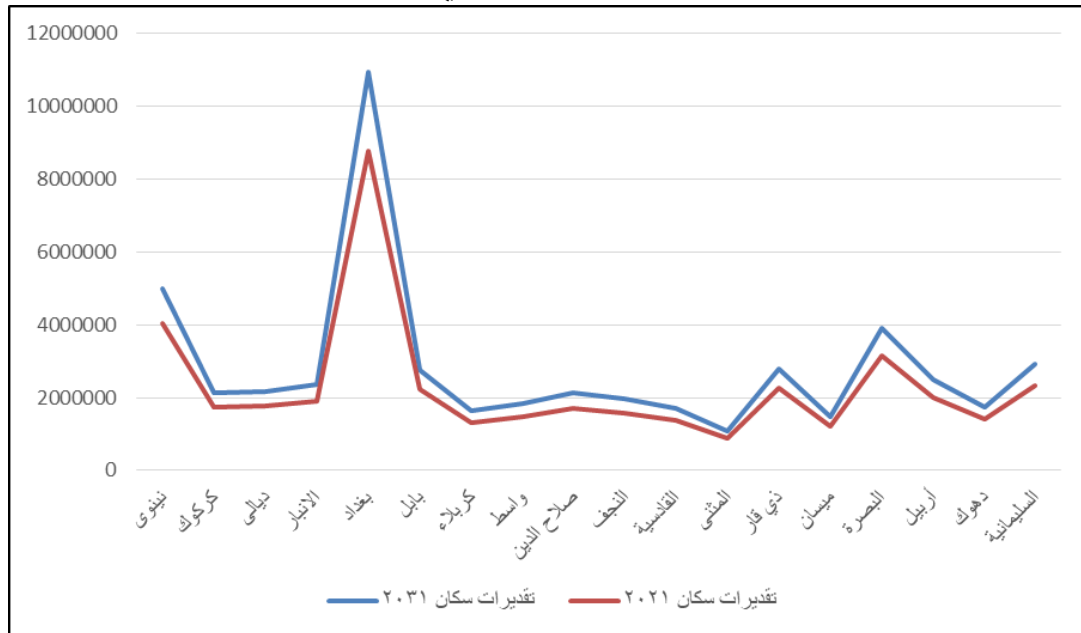
يتبين لنا من الجدول (٣) ومخطط (١) أن معدل النمو للمحافظات العراقية يشكل فرقاً مقارباً بين محافظة وأخرى وهذا المعدل نراه مناسباً مقارنة مع حجم ومساحة الدولة، ونجد أن محافظة بغداد حققت اعلى معدل نمو لسنة ٢٠١٩ والذي بلغ (٠.٠٢٢٠) إلا أن هذه النسبة مقاربة للمحافظات الأخرى، كما نراه أن تقديرات السكانية لسنة ٢٠٣١ تشكل فرقاً كبيرة ناتج عن الزيادة الطبيعية بعدد السكان والنتائج 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 (٠.٠٢٠٥) 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 لمحافظة العراق لسنة ٢٠٢١

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

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

## المخطط (١) معدل الزيادة السكانية في محافظات العراق



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

## رابعاً/ التركيب العمري والنوعي لكبار السن :

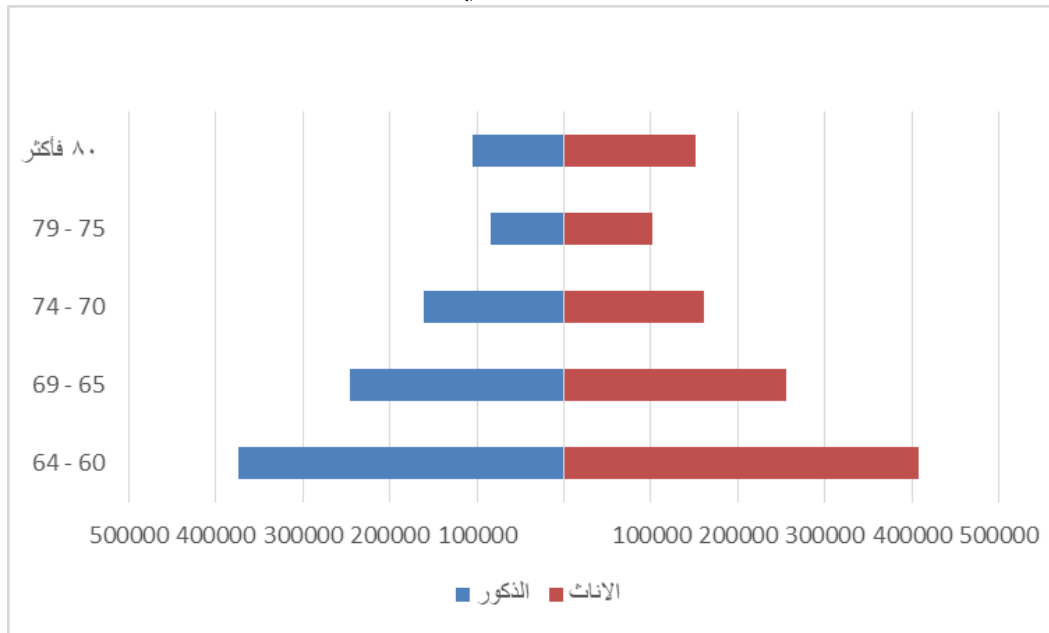
أن دراسة التركيب العمري والنوعي للسكان من الدراسات السكانية المهمة والتي توضح الملامح الديموغرافية للمجتمع ذكوراً وإناثاً وتحدد الفئات المنتجة فيه، كما بعد نتائج للعوامل المؤثرة في النمو السكاني من المواليد والوفيات والهجرة، ويساعد على فهم دور هذه العوامل في النمو واتجاهها لكونها مهمة في دراسة النشاط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

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

| الفئات العمرية | الذكور | الاناث | المجموع |
|----------------|--------|--------|---------|
| 60 - 64        | 373496 | 408222 | 781718  |
| 65 - 69        | 245863 | 256125 | 501988  |
| 70 - 74        | 160390 | 161417 | 321807  |
| 75 - 79        | 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 للفئات 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) استقالة 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 (١٠٤٥٩٤) وعدد الإناث (١٥٢٠٢٥) عند الفئة العمرية (٨٠ فأكثر) .

## المبحث الثاني : الخصائص الشخصية

أولاً / المعوقات والتحديات التي تواجه كبار السن :

(١) إساءة معاملة المسنين من قبل أفراد الأسرة :

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

اسرتهم لقلّة 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 ٤٠-٤١] ، 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، وتنقسم الاسرة على أسر صغيرة نتيجة الزواج والسفر والعمل والدراسة [Jafar].،Ali Dhahir 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 انجاز قد يشعره بالسعادة والرضا ان كان هذا الإنجاز ناجح اما اذا كانت مسيرته تتسم بالإحباط فسوف يشعر بخيبة أمل واليأس، كما تعد هذه الفئة هم أكثر تعرضا الى الأمراض لضعف قواهم الجسدية بسبب التقدم في العمر والحرمان أن كانت مواردهم المالية قليلة، وتزيد هذه المشكلات الوحدة 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 والانشطة الثقافية دور مهم لدى كبار السن كألعاب الشطرنج والتمارين الرياضية والسباحة والمشي للحفاظ على صحة الفرد [Ali، 2022، p.8] . كما هناك متغير يتمثل بالصلابة النفسية الذي يعد من اهم متغيرات الوقاية النفسية الأزمات 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 ويعززها على التصميم والعزم وقوة النشاط لبيئته ليشترك بالأفعال الإيجابية .
- التحكم: هو اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم بما يتلقاه من احداث وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات وتفسير الأحداث والشعور بالتحدي .
- التحدي: هو التغير الذي يطرأ 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 والقوة 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 تتدهور كلما تقدم الانسان بالعمر، ويرجع سبب ذلك الى الظروف البيئية والصحية والاقتصادية والاجتماعية [جواب 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 الى رعاية اقتصادية مع تداخلها بحالات الصحية والاجتماعية لكون هذه الفئة بحاجة الى من يرعاهم من ناحية الادوية والطعام، ويعاني الكثير من المسنين مشكلات مالية ومنهم بحاجة الى 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 الى ممارسة الأنشطة الثقافية في حياتهم اليومية لمواجهة التغيرات النفسية والصحية ومن هذه الأنشطة [ زيتوني، صبيبة، وسليمة، ٢٠٢٤، ص ١٠٤ ] :

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

٢. الأمسيات الأدبية : وتعدّ 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 الى افراد المجتمع .

٣. الرحلات الثقافية : هي فرصة لاكتشاف الأماكن ومعرفة التراث الحضاري، كما أن هذا النشاط يساعد على تحسين الصحة النفسية للمسّن والشعور بالراحة وتعزيز الروابط الاجتماعية، تعد هذه الرحلات من اهم الأنشطة التي تساعد كبار السن 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 الانسان والحفاظ على صحته ولهذه التمارين فوائد لكبار السن منها [ كاظم، رمال عادل وآخرون، ٢٠٢٣، ص ٢ ] :

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

تتنوع التمارين الرياضية ولكل نوع له فوائده كالتمارين الهوائية التي تتحرك من خلالها عضلات الذراع والساق كالمشي وركوب الدراجات الهوائية والقيام بأعمال المنزل، وتمارين التوازن والمرونة 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 الى نسبة من الفيتامينات والدهون والبروتين وغيرها من الفوائد التي نوضحها في الجدول الآتي :

الجدول (٥) الاحتياجات اليومية من المغذيات لكبار السن

| المغذيات     | الذكور                                    | الاناث                                    |
|--------------|---|---|
| الطاقة       | ٣٠-٢٥ سعرة حرارية                         | ٣٠-٢٥ سعرة حرارية                         |
| البروتين     | ٠.٨ غم لكل كغم من الوزن                   | ٠.٨ غم لكل كغم من الوزن                   |
| الكربوهيدرات | ٤٥%-٦٥% سعرة حرارية<br>(٣٠ غم) من الالياف | ٤٥%-٦٥% سعرة حرارية<br>(٢١ غم) من الالياف |
| الدهون       | ٢٠% - ٣٥% سعرة حرارية                     | ٢٠% - ٣٥% سعرة حرارية                     |
| فيتامين D    | ٦٠٠ - ٨٠٠ وحدة دولية                      | ٦٠٠ - ٨٠٠ وحدة دولية                      |
| فيتامين ١٢B  | ٢.٤ مايكروغرام                            | ٢.٤ مايكروغرام                            |
| فيتامين ١B   | ١.٢ ملغم                                  | ١.١ ملغم                                  |
| فيتامين ٦B   | ١.٧ ملغم                                  | ١.٥ ملغم                                  |
| فيتامين C    | ٩٠ ملغم                                   | ٧٥ ملغم                                   |
| فيتامين E    | ١٥ ملغم                                   | ١٥ ملغم                                   |
| كالسيوم      | ١٢٠٠ - ١٠٠٠ ملغم                          | ١٢٠٠ - ١٠٠٠ ملغم                          |
| حديد         | ٨ ملغم                                    | ٨ ملغم                                    |
| بوتاسيوم     | ٤٧٠٠ ملغم                                 | ٤٧٠٠ ملغم                                 |

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 والإناث وذلك حسب ما يحتاجه الجسم من الأغذية بناءً على قدرة جسم الإنسان من حاجته إليها، وتعدّ مهمة كونها تساعد كبار السن للحفاظ على مستواهم الصحي لتجنب الأمراض المزمنة الناتجة عن الغذاء غير الصحي، كما تحافظ على اللياقة البدنية والصحة الجسمية لاحتوائها على الكثير من الفوائد التي تساعد المسنين للحفاظ على مستواهم العقلي.

## الجدول (٦)

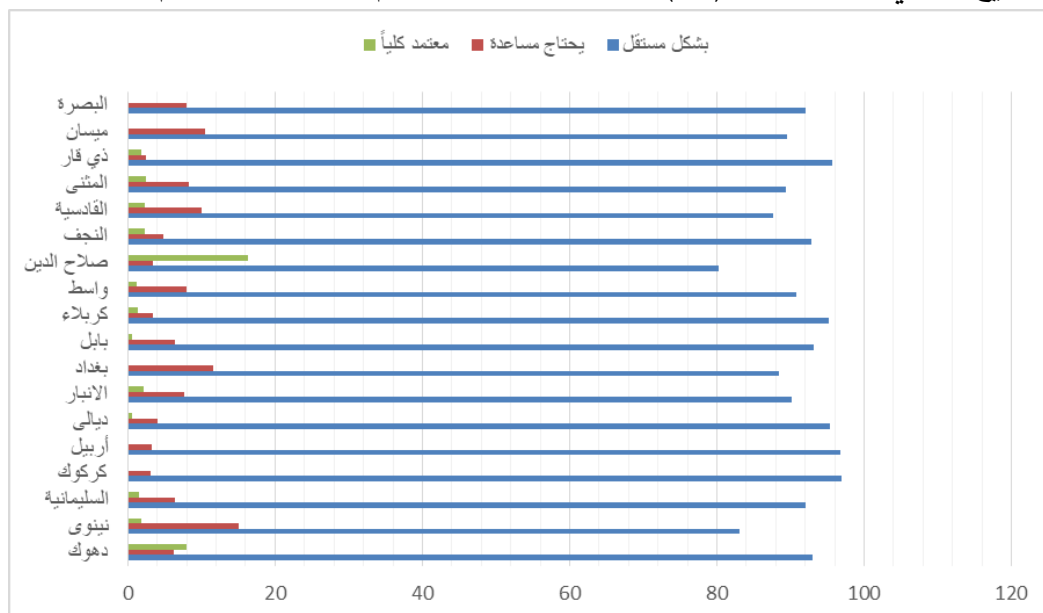
التوزيع النسبي للأفراد بعمر (٦٠) سنة فأكثر حسب قدرتهم على تناول الطعام لسنة ٢٠٢١

| ت  | المحافظة   | بشكل مستقل | يحتاج مساعدة | معتمد كلياً |
|----|------------|------------|--------------|-------------|
| 1  | دهوك       | 93         | 6.2          | 8           |
| 2  | نينوى      | 83         | 15.1         | 1.9         |
| 3  | السليمانية | 92.1       | 6.4          | 1.5         |
| 4  | كركوك      | 96.9       | 3.1          | 0           |
| 5  | أربيل      | 96.7       | 3.3          | 0           |
| 6  | ديالى      | 95.4       | 4            | 0.6         |
| 7  | الانبار    | 90.2       | 7.7          | 2.1         |
| 8  | بغداد      | 88.4       | 11.6         | 0           |
| 9  | بابل       | 93.1       | 6.4          | 0.5         |
| 10 | كربلاء     | 95.2       | 3.4          | 1.3         |
| 11 | واسط       | 90.8       | 8            | 1.2         |
| 12 | صلاح الدين | 80.3       | 3.4          | 16.3        |
| 13 | النجف      | 92.9       | 4.9          | 2.3         |
| 14 | القادسية   | 87.7       | 10           | 2.3         |
| 15 | المتن      | 89.3       | 8.3          | 2.4         |
| 16 | ذي قار     | 95.7       | 2.4          | 1.9         |
| 17 | ميسان      | 89.5       | 10.5         | 0           |
| 18 | البصرة     | 92.1       | 7.9          | 0           |

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



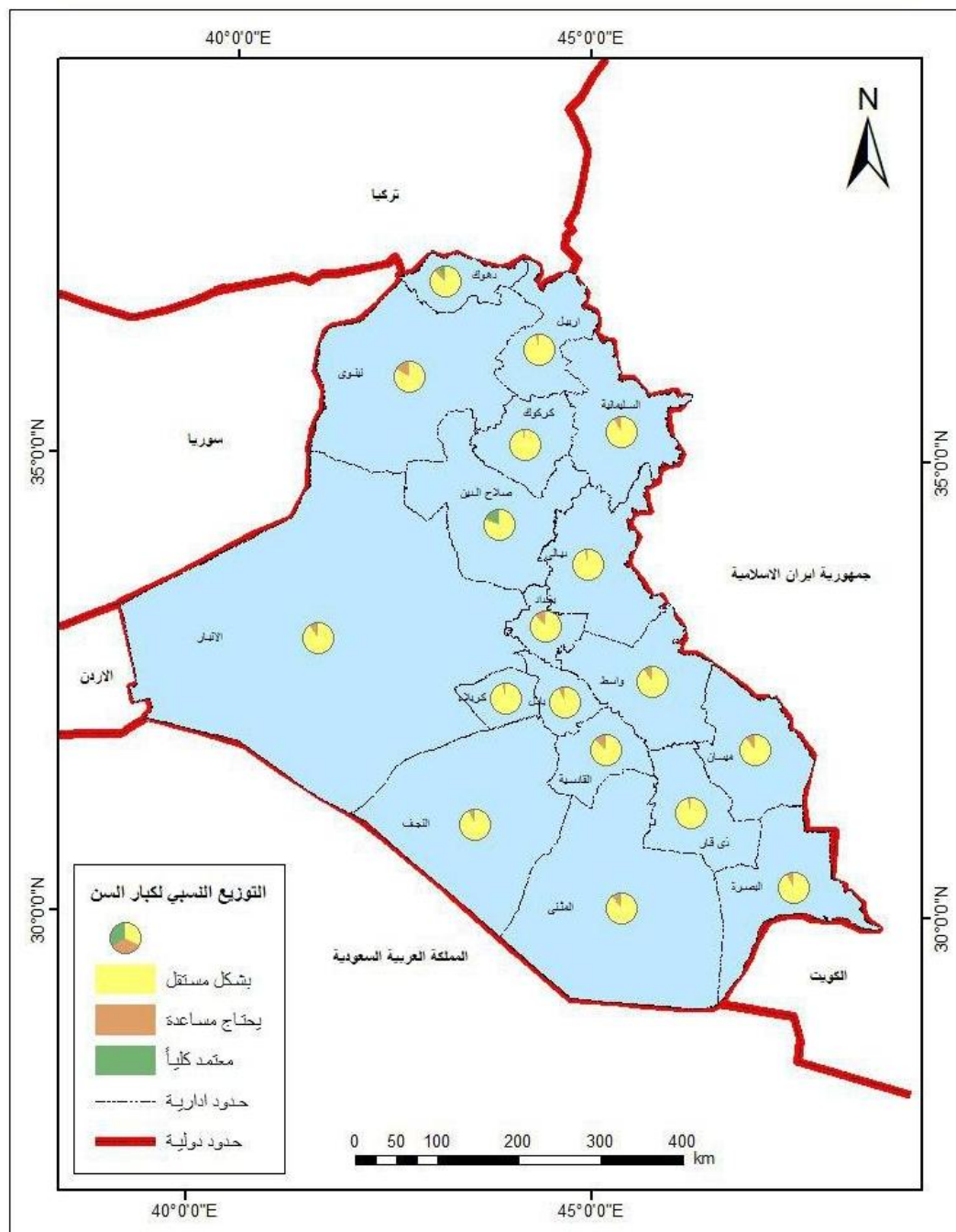
المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على جدول (٦) .

هناك اختلاف في توزيع كبار السن بين المحافظات للذين لديهم القدرة على تناول الطعام بأنفسهم أو بمساعدة الأفراد، أن 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 ويجعلهم 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

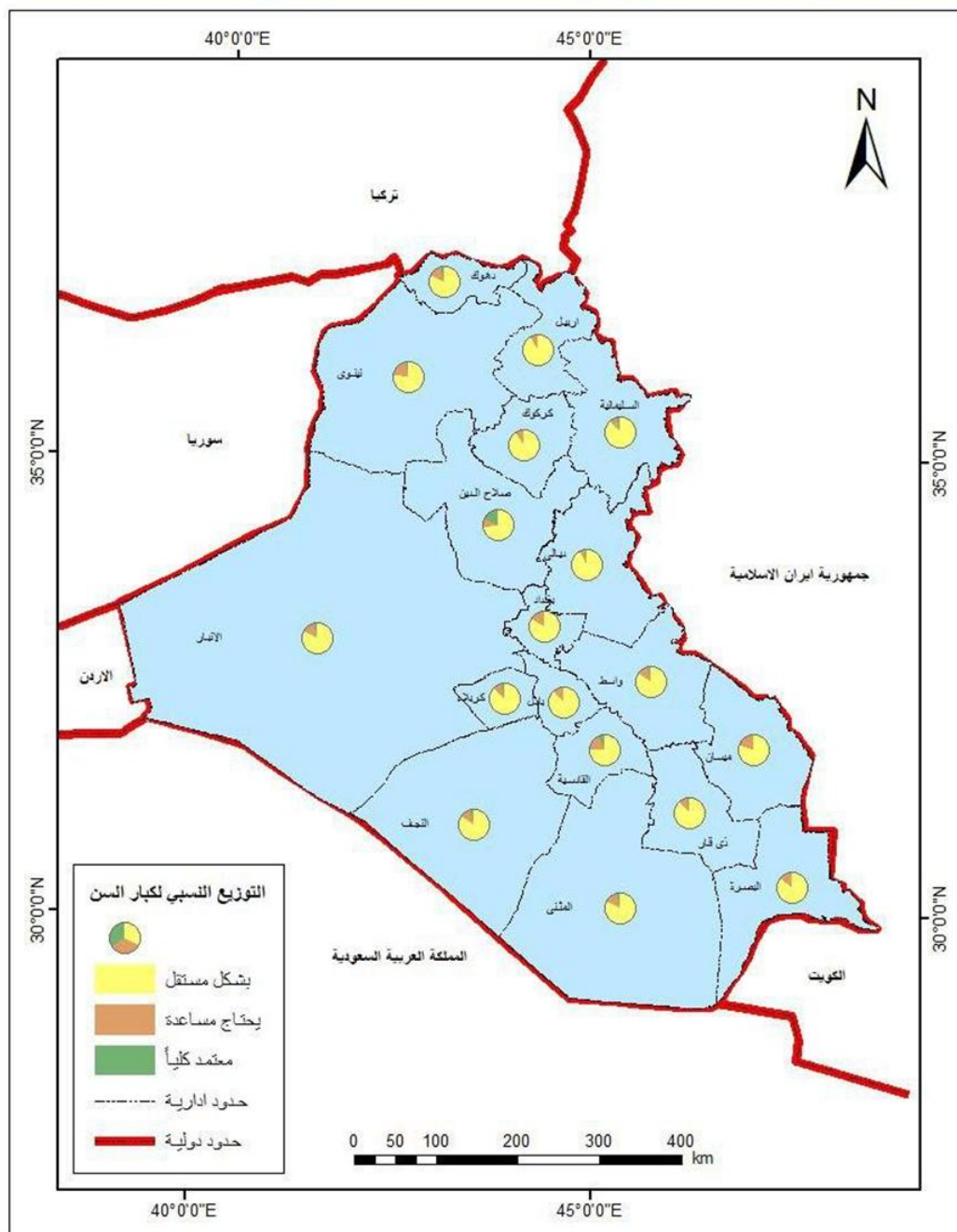
| ت  | المحافظة   | بشكل مستقل | يحتاج مساعدة | معتمد كلياً |
|----|------------|------------|--------------|-------------|
| 1  | دهوك       | 80.9       | 14.6         | 4.5         |
| 2  | نينوى      | 77.9       | 19.6         | 2.6         |
| 3  | السليمانية | 88.5       | 7.8          | 3.8 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

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 تحتل 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

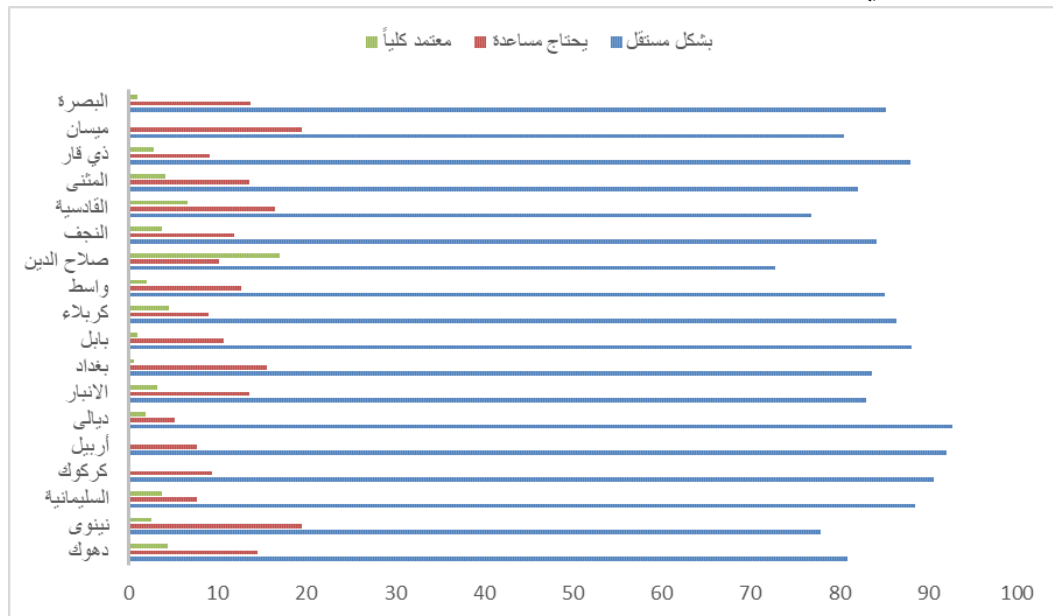


المصدر: من عمل الباحث بالاعتماد على جدول (٧).



## مخطط (٤)

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 (١٠.٢)، وتتفاوت هذه النسب 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 الانسان ونجد هذا الفرق واضحاً كما هو مبين في مخطط (٤) .

## (٤) السياحة العلاجية :

تهدف الى تحسين الحالة الصحية والنفسية للأشخاص الذين يسافرون الى 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، صبيرة، 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 والمتنزهات ووضع الزهور داخل المنزل .
- التواصل مع الاقرباء عن طريق التكنولوجيا وسائل الاتصال والمكالمات الهاتفية .
- المشاركة في فنون الموسيقى 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 البعد 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 أعمارهم واراكرهم في اتخاذ القرارات والجلوس مع احفادهم [ الغامدي، عادل بن مشعل، ٢٠١٧، ص ٣١٢ ] .

#### (٢) الاحتياجات النفسية :

يحتاجها الأشخاص للتححرر 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 تساعد على العيش بسعادة، ومن ضرورة التعامل مع مرشدين وأطباء النفس لبناء قدراتهم والتكيف مع الحياة وحل المشكلات لكون الامراض المزمنة تؤثر على الحالة النفسية للفرد [ زين الدين، صلاح، ٢٠٢٢، ص ٢٤ ] .

#### (٣) الاحتياجات الصحية :

يحتاج الانسان في تقدمه بالسن تغيرات بيولوجية عدة منها [Ali، 2022، p.5،

Dhahir and others :، Jafar]

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

٢. تغيرات في الجلد: يصبح الجلد اكثر مرونة مع التقدم في السن ويكون رقيقاً وهشاً نتيجة قلة تدفق الدم وغالباً 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 اذا كان هناك تسرب في الغاز اثناء الطبخ وغيرها من المشكلات، كما ان ضعف الرؤية والسمع تجعل التواصل مع الآخرين صعباً .

#### (٤) الاحتياجات المادية :

نتيجة إحالة المسنين الى التقاعد يؤدي الى انخفاض الدخل لديهم وعد قدرتهم على تلبية احتياجاتهم الأساسية ويضعف قدرتهم على ممارسة اعمال جديدة والمشاركة في الأنشطة والفعاليات مع افراد المجتمع، كما تظهر أعباء مالية كالعلاج ومراجعة الأطباء، لذلك يحتاج كبار السن الى دخل مادي مستمر وكافي ليؤمن متطلبات حياتهم اليومية من التسوق وغيرها من الاحتياجات، كما هم بحاجة الى انشاء 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 الى آخره ومن هذا الاهتمامات:

#### (١) الصحة النفسية :

تُعرف على انها الحالة التي يكون فيها الفرد متوافقاً مع نفسه وبيئته والشعور بالسعادة ويكون قادراً استغلال قدراته ومواجهة مطالب الحياة للعيش في سلام، كما تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم والتوافق في الوظائف النفسية ومواجهة الصعوبات والتحديات المحيطة بالإنسان والاحساس بالرضا، وان الدعم النفسي يعزز الروابط الاجتماعية بين الافراد وله دور كبير في الوقاية والعلاج [ حموولي، خديجة، ٢٠١٨، ص ٢٤٦ ] .

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

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

- الكفاءة: تكون للأشخاص القدرة على تقبل محدوديتهم لبلوغ أهدافهم ويتسامحون مع انفسهم في مواجهة الإحباط وضياح الأهداف ويعيدون توجيه طاقاتهم للمحاولة من جديد لتحقيق غاياتهم .
- الملائمة: ترتبط تصرفات الفرد ارتباطاً مناسباً بالمواقف 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 المواقف من دون الوقوف والاستسلام لها .
- للصحة النفسية مظاهر عدة يمكن أن نلخصها بجملة من النقاط [ سعدي، سارة، ٢٠١٩، ص ٢٠ ] :

١. تكامل الدوافع النفسية والتي من خلالها يؤدي الفرد وظائفه بصورة كاملة جسدياً وعقلياً، حيث تظهر هذه الدوافع عندما يكون الانسان متكيف مع حالته النفسية .
٢. يتحمل الشخص مسؤولية أفكاره واعماله ومشاعره وكل ما يقوم به وعدم التهرب من افعاله وتسليطها على الآخرين ويتحمل الانسان النتائج القائمة على أساس اعماله .
٣. تقبل الفرد لذاته واحترام قدراته ومشاعر الآخرين من الأشخاص المحيطين به .
٤. يحاول الانسان تقبل النقد الموجه اليه ومعرفة أسبابه ودوافعه .
٥. الشعور بالرضا وتقبل الفرص المتاحة له والتعايش مع المجتمع بصورة سليمة 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، يسرى، ٢٠٢٢، ص ٣٥٨ ] . كما أن الاتصالات عبر الانترنت دور مهم في تطوير العلاقات الاجتماعية بين الافراد في جميع انحاء العالم وتزيد من العلاقات الثقافية لكونها تخلق الفرصة للتفاعل الاجتماعي واستفادة المسنين من المنصات الرقمية

للتواصل مع اصديقاتهم واسرهم، والتطور التكنولوجي في الوقت الحاضر أسهم بنسبة كبيرة في تطوير الثقافات والعلاقات الاجتماعية بين البلدان [ Cathy Mae ، 2021،p.2 ، Dabi، Toquero].

من حق كبار السن اللجوء الى المؤسسات المتخصصة التي تكفل رعايتهم نفسياً وطبياً واجتماعياً، بالإضافة الى كل من يتكفل المسن له الحق في الحصول على الاعانة من الدولة ومرافقة ملائمة لكبار السن والذي يعد هذا حق من حقوق المسنين الذين يسمح القانون لهم بالاستفادة من تكفل ملائم، وعلى الرغم من وجود قانون لحماية المسنين الا أن الاسرة تبقى المكان الأمثل لكبار 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<sup>2</sup> حيث بلغت الكثافة الحسابية للمحافظة (١٩٢٧.٦) نسمة لكل كيلومتر واحد .

٢. بلغ اعلى معدل للنمو السكاني في محافظة بغداد (٠.٠٢٢٠) لسنة ٢٠٢١، كما مثلت أيضاً 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 .

#### التوصيات :

١. توفير فرص عمل في كافة المحافظات لتقليل التباين السكاني بين محافظات العراق وتقليل هجرة الشباب للبحث عن العمل .

٢. توفير بيئة ملائمة 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 وأسرهم .

#### المصادر والمراجع :

#### أولاً/المصادر العربية :

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

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

عبدالرفيق، بن دراجي، وموهوبي عيسى، دور النشاط البدني الترويحي في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن، بحث منشور، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد ٨، العدد (١)، ٢٠٢٣ .

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

القريطي، عبد المطلب أمين، الارشاد النفسي للمسنين: دوايه 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، وعطاف أبو غالي، مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلافة النفسية، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد ٢٤، العدد (١)، ٢٠١٠ .

جاء 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.

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

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

صيشي، يسرى، 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 أسرهم، بحث منشور، مجلة البحوث في الحقوق والعلوم السياسية، المجلد ٩، العدد (٢)، ٢٠٢٤.

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

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

#### **ثانيا/المصادر الإنجليزية:**

Jafar, Ali Dhahir 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 Fayez, 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.