

# الشيخوخة النشطة

مدخل جديد لمواجهة مشكلات المسنين

دكتور

حسني إبراهيم عبد العظيم

أستاذ علم الاجتماع المساعد

كلية الآداب - جامعة بني سويف - ج.م.ع

[drhosni2512011@yahoo.com](mailto:drhosni2512011@yahoo.com)

<https://www.facebook.com/hosni.ibrahim>



# دكتور: حسني إبراهيم عبد العظيم

- أستاذ علم الاجتماع المساعد - كلية الآداب - جامعة بني سويف.
- عضو هيئة التحرير - مجلة نقد وتنوير - الكويت.
- عضو لجنة التخطيط الاستراتيجي بوحدة ضمان الجودة بالكلية
- مقرر اللجنة الثقافية لأعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب.
- مدرب معتمد بمشروع الطرق المؤدية للتعليم العالي Pathways to higher education بجامعة بني سويف.
- الاستشاري الاجتماعي لشبكة الجمعيات الأهلية المشاركة في مشروع التنمية الشاملة للمرأة بمركز الفشن - محافظة بني سويف.
- عضو مجلس إدارة جمعية الهدى للتنمية الاجتماعية بالفشن.

# المحاور الأساسية

■ مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وأهميتها.

■ مفهوم الشيخوخة النشطة.

■ أهم الاتجاهات النظرية المفسرة لعملية الشيخوخة النشطة.

■ الأنشطة الاجتماعية الداعمة للشيخوخة النشطة.

■ العوامل المؤثرة في تحقيق الشيخوخة النشطة.

■ خاتمة توصيات الدراسة

# مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وأهميتها

■ ثمة عوامل متنوعة أدت إلى اهتمام مكثف بقضايا المسنين خلال العقود الأخيرة في مختلف أنحاء العالم، فالتغيرات الديموجرافية والاجتماعية التي شهدتها تلك العقود - خاصة تلك المتعلقة بطول العمر والتحسن الملموس في برامج الرعاية الصحية - قد خلقت واقعا جديدا ومتميزا بالنسبة للرجال والنساء على حد سواء.

■ تتحدد مشكلة الدراسة في التعرف على مفهوم الشيخوخة النشطة، والتعرف على أهم الاتجاهات النظرية المفسرة لقضايا المسنين بوجه عام وقضية الشيخوخة النشطة بوجه خاص، ورصد أبرز المحددات الاجتماعية والثقافية للشيخوخة النشطة كما تطرحها أدبيات علم الاجتماع الطبي وعلم السكان،

## مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وأهميتها ٢

- واستنادا لذلك تحاول الدراسة الإجابة عن أربعة تساؤلات رئيسية، وذلك على النحو التالي:
- ما المقصود بمفهوم الشيخوخة النشطة؟ وكيف تطور هذا المفهوم؟ وما هي المبادئ التي يركز عليها؟
- ما أهم الاتجاهات النظرية التي تفسر قضية الشيخوخة النشطة؟
- ما الأعمال والأنشطة التي تساهم في تدعيم عملية الشيخوخة النشطة؟
- ما العوامل الاجتماعية والثقافية الأكثر تأثيرا في ممارسة الشيخوخة النشطة؟

## مفهوم الشيخوخة النشطة

- قدم الباحثون في علم النفس وعلم الاجتماع الطبي خلال ثمانينات القرن الماضي عدة مفاهيم توصف مرحلة الشيخوخة، وتحدد السمات التي ينبغي أن تتحقق فيها.
- فقدم كل من "روو" Rowe و«خان» Khan مفهوم الشيخوخة الناجحة successful aging ليوضح أن التدهور في الوظائف العضوية والعمليات النفسية، ليس بالضرورة جزءا لازما لاينفصم من مرحلة الشيخوخة.
- وقدم بعد ذلك "بينفانت" Benifant وزملاؤه مفهوم الشيخوخة الصحية healthy aging الذي يركز على غياب المعاناة والمرض، والتمتع بصحة جيدة.

## مفهوم الشيخوخة النشطة ٢

وترى منظمة الصحة العالمية WHO أنه يمكن تحقيق مستوى جيد من الرعاية للمسنين إذا تبنت الحكومات، والمنظمات الدولية ومؤسسات المجتمع المدني سياسات وبرامج الشيخوخة النشطة active ageing، التي تعمل على تعزيز الصحة والمشاركة والأمن لكبار السن، ويجب أن يتم ذلك بأسرع وقت ممكن.



## مفهوم الشيخوخة النشطة ٣

- ولقد تبنت المنظمة مفهوم الشيخوخة النشطة في نهاية عام ١٩٩٠، وذلك بديلا لمصطلح الشيخوخة الصحية ومن ثم قدمت تعريفا للشيخوخة النشطة مفاده أنها عملية تعظيم الفرص لتعزيز الصحة والمشاركة والأمن، من أجل تحسين نوعية الحياة لكبار السن.
- إن هذا المفهوم يسمح للمسنين أن يدركوا قدراتهم العضوية والنفسية والاجتماعية، ومن ثم يشاركوا في النشاط الاجتماعي وفقا لاحتياجاتهم، ورغباتهم وإمكانياتهم، وهو ما يمنحهم الحماية والأمن والرعاية من الجميع.

## مفهوم الشيخوخة النشطة ٤

- وثمة تعريف آخر ورد في تقرير مشترك للأمم المتحدة والاتحاد الأوروبي في عام ٢٠١٣، مؤداه أن الشيخوخة النشطة تشير إلى تلك الحالة التي يستمر فيها كبار السن في المشاركة في سوق العمل الرسمي، وينشغلون في الأنشطة التطوعية المثمرة، ويعيشون حياة صحية، مستقلة وأمنة.
- وقد وضعت منظمة الصحة العالمية خطة متكاملة لتحقيق الشيخوخة النشطة تقوم على ثلاث دعائم: مشاركة المسنين في عملية التنمية، تعزيز الصحة والسلامة للمسنين، وخلق وتفعيل بيئة اجتماعية ملائمة

## مفهوم الشيخوخة النشطة ٥

■ ويرتكز مدخل الشيخوخة النشطة على تبني مبادئ حقوق الإنسان، وعلى مبادئ الأمم المتحدة الخاصة بالاستقلال، والمشاركة، والكرامة، والرعاية وتحقيق الذات، إنه يتعارض بقوة مع المدخل المرتكز على الحاجات " needs-based approach" الذي يفترض أن كبار السن هم كائنات سلبية، ويؤكد على المنهج المرتكز على الحقوق rights-based approach حيث يشدد على حقوق الأفراد في المساواة في الفرص في كل مناحي الحياة عندما يبلغون الكبر، إنه يدعم مسئوليتهم في المشاركة في العملية السياسية وكل جوانب الحياة الاجتماعية.

## مفهوم الشيخوخة النشطة ٦

■ ويمكن تعريف الشيخوخة النشطة من وجهة نظر الدراسة الحالية بأنها: (تمتع المسنين برعاية صحية وإنسانية لائقة، وتفعيل بيئة طبيعية واجتماعية ملائمة لهم، وتنمية وعي المسنين بقدراتهم العضوية والفكرية والاجتماعية، ومشاركتهم الملموسة والفعالة في مختلف شؤون المجتمع الذي ينتمون إليه، وتتضمن تلك المشاركة الإسهام في برامج التنمية الاقتصادية والاجتماعية، وممارسة العمل الرسمي وغير الرسمي، والعمل التطوعي، والمشاركة السياسية، والمشاركة في الأنشطة الثقافية والروحية والمدينة، وتحقيق الأمن والحماية والسلامة من الأذى، وتمتعهم بالاستقلال والكرامة وتحقيق الذات، وكل ذلك في إطار مراعاة احتياجاتهم الفردية، وتفضيلاتهم الشخصية وقدراتهم البدنية).

# أهم الاتجاهات النظرية المفسرة لعملية الشيخوخة النشطة

- ١- نظرية الانسحاب أو فك الارتباط.
- ٢- نظرية النشاط.
- ٣- نظرية الاستمرارية.

# ١- نظرية الانسحاب أو فك الارتباط

## disengagement theory

- قدم هذه النظرية كل من (كمنج وهنري) Cumming and Henry عام ١٩٦١، وقد استندت إلى دراسة استمرت ٥ سنوات في الولايات المتحدة تراوحت أعمارهم بين ٥٠ إلى ٩٠ عاما.
- تقوم النظرية على افتراض مؤداه أن الأفراد حينما يصلون إلى مرحلة الشيخوخة يبدأون تدريجيا في الانسحاب من السياق الاجتماعي وتتناقص بالتالي الأنشطة التي كانوا يقومون بها من قبل. وذلك نتيجة لنقص عمليات التفاعل بين المسن والآخرين من أفراد المجتمع الذي ينتمي إليه. ووفقا لتلك النظرية فإن التقاعد الإجباري عند سن معين يعد اعترافا من المجتمع بانتهاء دور المسنين.

- وفي ضوء هذه النظرية فإن مظاهر التغير المصاحبة للتقدم في العمر تتمثل في ثلاثة جوانب:
- تناقص معدل تفاعل الفرد كلما تقدم في العمر.
- حدوث تغيرات كمية وكيفية في أسلوب ونمط التفاعل بين الفرد والآخرين.
- تغير شخصية الفرد، حيث ينتقل المسن من الاهتمام بالآخرين إلى الاستغراق والاهتمام بذاته.

## ٢- نظرية النشاط Activity Theory

■ نظرية النشاط هي اسم شامل لمنظور فكري في دراسة الشيخوخة، نشر (هافيجرست) النسخة الأولى منها في كتابه المسنون تناول فيه مفهوم المهام التطورية المرتبط بمسار العمر، وفي فترة لاحقة كان المفهوم التنظيمي المركزي للمهام التطورية هو نظرية النشاط.

■ تنطلق النظرية من قضية أساسية وهي أن أولئك الذين يحافظون على مستويات عالية من النشاط سيكونون أكثر نجاحاً في شيخوختهم.



■ وثمة دعم واسع لتلك النظرية أظهرته الدراسات التي أجريت على المسنين الذين يحافظون على هواياتهم، ويطورون هوايات ومهارات جديدة، ويظلون نشطين اجتماعيا، فهؤلاء المسنون هم الأكثر سعادة وصحة ويعيشون عمرا أطول من أولئك الذين لا يحافظون على مستوى نشاطهم.

■ وتمثل نظرية النشاط تفسيرا بديلا للكبر يتباين بوضوح مع ما طرحه نظرية الانسحاب، حيث إن ميراثها الفكري يتجلى في مفهوم الشيخوخة الناجحة، الذي كان يتردد بكثرة في أكثر كتب النظرية انتشارا.

■ وتؤكد النظرية أنه لا توجد فروق ذات بال بين مرحلتي  
الكبر ومنتصف العمر - باستثناء العوامل العضوية  
والصحية - فاستمرار أنماط النشاط والقيم المتعلقة به في  
مرحلة الكبر يعد أمرا ضروريا للاستمتاع بشيخوخة ثرية  
ومريحة.

■ إن النشاط الاجتماعي يعد مفهوما حاكما في نظرية  
النشاط، حيث ترى النظرية أن ذلك النشاط هو أساس الحياة  
لجميع أفراد المجتمع في مختلف أعمارهم.

■ وتؤكد النظرية على أهمية مواصلة كبار السن المشاركة في النشاطات الاجتماعية، وعلى أهمية استمرار ارتباط كبار السن بمجتمعهم، وعلى أهمية إيجاد بدائل للأدوار والنشاطات التي فقدوها، وما يمكن أن يفقده الفرد بسبب التقاعد لكبر السن.

■ كما ترى النظرية أن تكيف المتقاعد في المجتمع يعتمد على قدرته على تعويض الأدوار التي فقدتها بالتقاعد. فكبار السن القادرون على الاحتفاظ بنشاطاتهم الاجتماعية سيكونون أكثر إيجابية نحو أنفسهم والمحيطين، بهم في مجتمعهم وأكثر رضى عن حياتهم

## ٣- نظرية الاستمرارية Continuity Theory

■ قدم هافنز Havens تلك النظرية لأول مرة في عام ١٩٦٨، في إسهامه المعنون (بحث في أنماط النشاط والتوافق لدى عينة من المسنين) نشره في مجلة Gerontologist ثم قام أتشيلي Atchley بتطويرها خلال ثمانينات القرن الماضي، حيث وضع مفاهيم نظرية الاستمرارية في الشيخوخة في إطار نظري بنائي أوسع.

■ إن المقدمة الأساسية التي تنطلق منها نظرية الاستمرارية هي أنه طالما أن الناس في منتصف العمر وفي الشيخوخة يتوافقون مع التغيرات المرتبطة بكل مرحلة، فإنهم سيحاولون الاعتماد على الموارد المتاحة، وعلى استراتيجيات التوافق المريحة، وبعبارة أخرى، طالما أن الأفراد يجاهدون لتحقيق أهدافهم والتكيف مع الكبر، فإن سلوكياتهم وخبراتهم وقراراتهم الماضية سوف تشكل أساس نشاطهم الحاضر، ولذلك فإن قراراتهم ونشاطهم المستقبلي سيستمر هو ذاته كما كان موجودا في الماضي.

■ وتفترض هذه النظرية أن الشيخوخة الناجمة هي التي تتصف بالقدرة على المحافظة والاستمرار على الأدوار والنشاطات والعلاقات في مرحلة التقاعد، فالفرد المتقاعد يحاول ما أمكن أن يتكيف مع مرحلة التقاعد من خلال إعطاء وقت أكبر للأدوار التي كان يزاولها قبل التقاعد. فتكيف كبار السن يتوقف على زيادة الوقت في مزاولة الأدوار والنشاطات التي كانوا يزاولونها قبل التقاعد عوضاً عن البحث عن أدوار جديدة، وهذا الاستقرار للأدوار يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضى عن الحياة والمعيشة

# الأنشطة الاجتماعية الداعمة للشيخوخة النشطة

# الأنشطة الاجتماعية الداعمة للشيخوخة النشطة

- استمرار المسنين في العمل بعد التقاعد.
- ممارسة العمل التطوعي.
- المشاركة السياسية.
- كثافة شبكة العلاقات الاجتماعية.
- تبني أنماط سلوكية صحية في الحياة.
- التدريب والتعليم المستمر



# استمرار المسنين في العمل بعد التقاعد:

■ يكتسب العمل أهمية بالغة في حياة الفرد، إذ يكتسب هويته من خلاله، ويتيح له التفاعل مع الآخرين، ويساهم في توافقه النفسي - الاجتماعي. ويمثل التقاعد أزمة فعلية، وبخاصة للمسن الذي يعطي العمل أهمية قصوى في حياته، فالعمل بمثابة قيمة حقيقية بالنسبة له، ويرى بيل وآخرون أن رضا المسن عن العمل لا يتوقف على متغير التقاعد وحده، بل يتعداه إلى عدة متغيرات كالمستوى الاقتصادي الاجتماعي، ومدى أهمية العمل بالنسبة للمسن، ووضعه الصحي

# ممارسة العمل التطوعي

■ يمثل العمل التطوعي نشاطا مهما للغاية بالنسبة للمسنين وقد كشفت العديد من الدراسات أن المسنين يمارسون بشكل عام جوانب عديدة من العمل التطوعي، ويتم ذلك من خلال بعض الجمعيات الأهلية، أو من خلال جهود فردية، فلقد تبين أن المسنين الريفيين يشاركون في أنشطة بعض الجمعيات الأهلية كجمعية كفالة الطفل اليتيم، وجمعية لجان الزكاة التي تساهم بشكل كبير في مساعدة الفقراء والمحتاجين والمرضى في القرية، ويقوم بعضهم ببعض الجهود الفردية لمساعدة الفئات المحتاجة، نظرا لثقتهم به، فيقوم بذلك دون أن يعرف أحد بذلك.

# ١- انتشار التدين الطقوسي الشكلي ٣

- الدراسة التي أجراها البروفيسور حسين عسكري الأستاذ بجامعة جورج واشنطن عن أكثر الدول التزاما بتعاليم الإسلام، حيث جاءت النتائج صادمة تفيد خلاصتها أن الدول الإسلامية ليست هي التي تحتل المراتب الأولى في الالتزام بتعاليم القرآن، بل أن دولا مثل إيرلندا والدانمارك و لوكسمبورغ تأتي على رأس القائمة.
- مقولة الإمام محمد عبده : (رأيت في أوروبا مسلمين بلا إسلام، وهنا إسلاما بلا مسلمين).

# المشاركة السياسية:

■ كشفت الدراسات أن المشاركة السياسية للمسنين ليست فاعلة وهناك بعض الأسباب تعرقل المشاركة السياسية للمسنين منها عدم الاهتمام بالشأن العام، وعدم الوعي بأهمية المشاركة، والاعتقاد بأن المشاركة لا تجدي شيئاً؛ لأن رأي الناس لا يهم الحكومة، وما تراه الحكومة هي ما تقوم فعله، وعدم معرفة أي شئ عن المرشحين، وأنهم لا يقدمون أية خدمات للمواطنين.

كما أن عملية التصويت في الانتخابات تقابلها بعض الصعوبات كالبعد عن مقر اللجنة الانتخابية التي يوجد صوته بها، كما أن السفر إلى مقر اللجنة يستلزم تكاليف مالية قد لا يطيقها بعض المسنين.

ولذا فمن الضروري مساعدة الدولة للمسنين من أجل تيسير عملية التصويت في الانتخابات من خلال توفير وسائل مواصلات مجانية لهم، واستثنائهم من نظام التوزيع الجغرافي بحيث يستطيع أن يدلي بصوته في أقرب لجنة انتخابية إليه، وتخصيص لجان خاصة بكبار السن.

# شبكة العلاقات الاجتماعية:

- اقترن التطور الاقتصادي والتحديث في معظم المجتمعات - خاصة المجتمعات الإفريقية - بحدوث تغيرات اجتماعية واسعة، ساهمت في إضعاف شبكات العلاقات الاجتماعية، والتي كانت تمنح تقليديا الرعاية والدعم الاجتماعي والنفسي لكبار السن، كما أن هجرة الشباب للعمل في المناطق الحضرية ساهم في زيادة العزلة الاجتماعية والجغرافية لكبار السن.

# تبنى أنماط سلوكية صحية في الحياة:

■ إن تبني أنماط صحية في الحياة، والمشاركة الفعالة في برامج الرعاية المختلفة تعد أمورا مهمة في كل مراحل الحياة، وثمة أسطورة واسعة الانتشار متعلقة بالشيخوخة، وهي أنه من الصعوبة بمكان - وعدم الجدوى أيضا - تبني مثل هذه الأنماط الصحية في أواخر العمر، والواقع أن الحقيقة هي عكس ذلك، فالانشغال بالأنشطة البدنية المناسبة، والطعام الصحي، وعدم التدخين، والامتناع عن تعاطي المواد المخدرة في العمر المتقدم يمكن أن تقي من الأمراض، وتمنع الانهيار الوظيفي للجسد، وتطيل العمر وتحسن نوعية الحياة.

■ وبالإضافة لذلك، فإن المشاركة في نشاط بدني منتظم يسهم في الاستمتاع بشيخوخة نشطة وإيجابية وصحية، وثمة اجماع علمي تقريبا على أن النشاط البدني، واللياقة والصحة يمكن تحديد تأثيرها فسيولوجيا من خلال ستة مؤشرات: شكل الجسد، قوة العظام، قوة العضلات، مرونة الهيكل العظمي، اللياقة الحركية، كفاءة التمثيل الغذائي، بالإضافة إلى دور النشاط البدني في القدرة المعرفية والصحة النفسية والتوافق الاجتماعي



# التدريب والتعليم المستمر

لقد أوضحت الدراسات أن مشكلات العمل الخاصة بكبار السن ترجع إلى ضعف المهارات التعليمية لديهم، وليس إلى الشيخوخة في ذاتها، فإذا بقى الناس منشغلين في أنشطة مثمرة ومنتجة حتى يصلوا لسن الشيخوخة، فثمة حاجة ملحة للتدريب المستمر، والتعلم المتواصل في أماكن مخصصة في المجتمع.

□ والحقيقة أن كبار السن - مثل الشباب تماما - يحتاجون إلى التدريب على التقنيات الجديدة في مختلف المجالات، كالزراعة والاتصالات الإلكترونية، إن التعلم الموجه ذاتيا، والممارسات المتنامية وأساليب التوافق البدني، يمكن أن تعوض القصور في القدرة البصرية والسمعية والذاكرة، إن المسنين بإمكانهم وينبغي أن يكونوا مبدعين ومرنين.



■ ومن جانب آخر فإن قنوات التعلم بين الأجيال تضيق الفجوة بين الفوارق العمرية، وتيسر من انتقال القيم الثقافية، وتعزز قيمة كل الأعمار، وقد كشفت الدراسات أن الشباب عندما يتعلمون مع كبار السن تتشكل لديهم اتجاهات أكثر إيجابية وواقعية نحو جيل الكبار

# العوامل المؤثرة في تحقيق الشيخوخة النشطة

- العوامل الصحية.
- العوامل النفسية.
- ثقافة التعامل مع كبار السن.
- البيئة الطبيعية وملائمتها للشيخوخة النشطة.

# ١- العوامل الصحية

■ تؤدي العوامل الصحية بشكل عام دورا منقطع النظير في تعزيز الشيخوخة النشطة، ويرى الباحثون المهتمون بالمسنين أنه من أجل تعزيز تلك الشيخوخة ينبغي أن تتبنى النظم الصحية منظور مسار الحياة a life course perspective الذي يركز على قضايا تعزيز الصحة، والوقاية من المرض، ووصول الرعاية الصحية الأولية، والرعاية الصحية طويلة الأمد لكل الأفراد بعدالة ملموسة.

■ وبناء على ذلك ينبغي أن تكون الصحة والخدمات الاجتماعية متكاملة ومنسقة وملائمة من حيث التكاليف الاقتصادية، ينبغي ألا يكون هناك أدنى تفرقة عمرية في تقديم الخدمات الصحية، ويجب أن يعامل مقدمو تلك الخدمات الناس في مختلف الأعمار بالتقدير واحترام الكرامة الإنسانية.

■ وتعد الرعاية الصحية الأولية حجر الزاوية في الشيخوخة النشطة، حيث ينبغي أن يحصل المسنون على رعاية صحية منتظمة ومستمرة وعلى درجة عالية من الكفاءة، من أجل منع أو تأخير الأمراض المزمنة، والتي قد تسبب عجزاً للمسن.

# العوامل النفسية

■ تمثل العوامل النفسية والعقلية التي تتضمن الذكاء والقدرات المعرفية مؤثرات مهمة في الشيخوخة النشطة، وفي ظروف الشيخوخة المعتادة تنخفض بشكل طبيعي بعض القدرات المعرفية كسرعة التعلم والذاكرة، بيد أن تلك الجوانب من القصور يتم تعويضها باكتساب المسنين للحكمة والخبرة والمعرفة، والحقيقة أن تدهور الوظائف المعرفية تتأثر ببعض العوامل المتنوعة، مثل الإهمال الناجم عن عدم الممارسة، والمرض مثل ضعف الدافعية، وانخفاض التوقعات وضعف الثقة) والعوامل الاجتماعية (كالوحدة والعزلة) ولا تتأثر تلك الوظائف بالشيخوخة في حد ذاتها.

# ثقافة التعامل مع كبار السن:

■ تحدد القيم والتقاليد الثقافية بدرجة كبيرة كيف ينظر مجتمع معين لكبار السن، وكيف يرى عملية الشيخوخة، فمثلا، عندما تكون بعض المجتمعات أكثر ميلا لربط الأعراض المرضية مباشرة بعملية الشيخوخة، فإن تلك المجتمعات تكون أقل اهتماما بعملية الوقاية من المرض، وأقل اهتماما أيضا بالكشف المبكر للأمراض، ومن ثم التباطؤ في القيام بالخدمات الطبية الملائمة.



- ومن ناحية أخرى تحدد الثقافة ما إذا كانت إقامة المسنين مع الأجيال الشابة أم مرغوبا فيه أم لا، حيث نجد أن المعايير الثقافية في معظم المجتمعات التقليدية الآسيوية والإفريقية تفضل نمط الأسر الممتدة، حيث تقيم عدة ملطان أجيال في نفس الوحدة السكنية. وقد كشفت الدراسات الميدانية أن ثمة تغيرا كبيرا في القيم الاجتماعية المتعلقة بالتعامل مع كبار السن، ففيما يتعلق بالأهل لم يعد المسن يلاقي الاهتمام والرعاية التي كانت معروفة قبل عقدين أو ثلاثة من الآن.

# البيئة الطبيعية وملائمتها للشيخوخة النشطة:

■ والحقيقة أن البيئة الطبيعية تؤثر بطريقة مباشرة في كبار السن بشكل عام وفي عملية الشيخوخة النشطة على وجه التحديد، فكبار السن الذين يعيشون في بيئة غير آمنة، أو في مناطق متعددة الحواجز الجغرافية، أقل حركة، وبالتالي فهم أكثر عرضة للعزلة، والاكئاب، وضعف اللياقة البدنية، وزيادة مشكلات التنقل.

■ إن هناك عناصر ضرورية ينبغي أن تتوفر في البيئة التي يعيش فيها المسنون، من أهمها توفر وسائل المواصلات العامة والإسكان الآمن والصحي والملائم، وتوفر المياه النظيفة، والهواء النقي، والغذاء الصحي، وتزداد أهمية كل تلك العناصر في حالة معاناة المسنين من بعض الأمراض

# خاتمة: توصيات الدراسة

■ من خلال النتائج السابقة توصي الدراسة بضرورة وضع خطة علمية متكاملة يشارك فيها علماء الاجتماع والنفس وطب الشيخوخة من أجل تحقيق برنامج الشيخوخة النشطة على أسس سليمة، وتأطير الأنشطة الفردية التي يقوم بها المسنون في المجتمع المحلي لتعزيز الاستفادة منها، وينبغي أن يركز ذلك البرنامج على قضية أساسية وهي أن :

**(كبار السن طاقة لا فاقة)**

***Thank you***  
***Get a nice day***

