المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها كبار السن في محافظة اللاذقية

د. يسرى زريقة*

حلا خضور**

(تاريخ الإيداع 11 / 5 / 2021. قبل للنشر في 1 / 7 / 2021)

□ ملخّص □

لقد ازداد الاهتمام بسيكولوجية الشيخوخة في الآونة الأخيرة، وذلك لازدياد عدد كبار السن، وزيادة التطور المعرفي في قضايا المسنين واحتياجاتهم ومشكلاتهم المستمرة، وهناك محاولات عديدة لتعريف هذه المرحلة، كما استعملت مصطلحات عدة تتناول كبار السن سواء على المستوى الزمني أو من حيث التغيرات التي تحدث لهم في هذه المرحلة.

وانطلاقا من ذلك تسعى هذه الدراسة إلى التعرف على أهم المفاهيم والمصطلحات التي تناولت مرحلة الشيخوخة وكبار السن، ومعرفة أهم الخصائص المميزة لكبار السن في هذه المرحلة العمرية ومن ثم التعرف على أهم احتياجات ومشكلات كبار السن الاجتماعية والنفسية .

حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي ليتم بعدها التوصل إلى بعض الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات للتحفيف من حدة هذه المشكلات.

الكلمات المفتاحية: الشيخوخة، كبار السن، المشكلات الاجتماعية، المشكلات النفسية.

***أستاذ مساعد، قسم علم الاجتماع، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة تشرين، اللاذقية، سورية.**

****طالبة ماجستير، قسم علم الاجتماع، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة تشرين، اللاذقية، سورية.**

The social and psychological problems faced by the elderly in Lattakia Governorate

Dr. Yossra Zreka*
Hala K adour*

(Received 11 / 5 / 2021. Accepted 1 / 7 / 2021)

□ ABSTRACT □

Interest in the psychology of old age has increase in recent times, duo to the increase of elderly people, the increase in cognitive development in the issues of the elderly and their continuous needs and problems, and there are many attempts to define this stage, and several terms have been used that deal with the elderly, whether on the temporal level or from looking at the changes that occur to them in this stage.

Starting from this, this study seeks to identify the most important concepts and terms that dealt with the stage of aging and the elderly, and to know the most important characteristics of the elderly at this stage, and then to identify the most general social and psychological needs and problems of the elderly. Where the descriptive approach was adopted to then reach some conclusions, recommendations and proposals to alleviate these problems.

Key words: Aging, Elderly, the social problem, the psychological problem

***Associate professor, Department of sociology, Faculty of Arts Humanities, Tishreen University, Syria.**

* **Master student, Department of sociology, Faculty of Arts Humanities, Tishreen University, Syria.**

مقدمة

إن الاهتمام والانشغال بمرحلة الشيخوخة والمسنين ليس موضوعاً حديثاً، بل هو موضوع قديم قدم التاريخ فقد بدأ الاهتمام بهما سنة(1860)، وذلك عندما نشر فلورانس كتابه عن الشيخوخة البشرية وتوزيعها السكاني على سطح الكرة الأرضية، ثم تطور الاهتمام بالكبار بعد ذلك إلى المشكلات الاجتماعية التي تصاحب حياة الكبار،

ولقد شهد النصف الثاني من القرن العشرين اهتماماً بمرحلة الشيخوخة وقضايا واحتياجات المسنين من قبل العلماء والمخططين ومقرري السياسات الاجتماعية في الدول النامية والمتقدمة، إذ تعد مرحلة الشيخوخة إحدى المراحل الطبيعية في دورة حياة الإنسان حيث تبدأ هذه الدورة بالعجز وتنتهي أيضاً بالعجز، فبوصول الإنسان إلى هذه المرحلة (الشيخوخة) تتعدد احتياجاته وتزداد مشكلاته وبالتالي تصبح هذه الفئة (المسنين) من أكثر الفئات التي تحتاج للاهتمام والرعاية، وفي هذا الإطار تسعى هذه الدراسة إلى التعرف على مفهوم المسن والشيخوخة ،وأهم الخصائص المميزة للمسنين في هذه المرحلة العمرية، وكذلك معرفة أهم الاحتياجات والمشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها المسن، فتم اعتماد المنهج الوصفي ومن ثم التوصل إلى بعض المقترحات والتوصيات للتخفيف من حدة هذه المشكلات والسيطرة عليها وبالتالي تحسين أوضاع المسنين.

مشكلة البحث

يمر الإنسان خلال حياته بمراحل نمو متتالية ومتعددة، تختلف بخصائصها ومتطلباتها من مرحلة عمرية إلى أخرى، وإن عملية نمو الإنسان عملية مستمرة وتبدأ عندما يكون طفلاً بمرحلة الطفولة، ويكبر حتى يصبح مراهقاً وهكذا حتى يصبح شاباً مكتمل النمو والنضج، وإلى أن تنتهي دورة حياته بالشيخوخة، وصل إليها بعد سنوات طويلة أمضاها بالفرح والحزن ، بالعمل والعطاء، حيث تعد مرحلة الشيخوخة إحدى مراحل النمو الأساسية التي تصاحبها العديد من التغيرات الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية التي يمكن أن تؤثر على حياة المسنين وعلى حالتهم النفسية والصحية والاقتصادية وخاصة بعد تقاعدهم عن العمل ، وشعورهم بأنه لا دور لهم في الحياة، وتتوالد العديد من المشكلات التي تؤثر على حياة المسنين وبناءً عليه فإن مشكلة البحث تكمن في التساؤلات التالية: ماهو مفهوم المسن لغةً واصطلاحاً ،وماهي أهم الخصائص المميزة لكبار السن؟ ماهي حاجات كبار السن؟ ماهي المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها كبار السن؟

أهمية البحث وأهدافه

تنطلق أهمية البحث من كون المسنين يمثلون شريحة هامة من المواطنين الذين يتسمون بطبيعة وسيكولوجية خاصة تستلزم الفهم والوعي الكامل لاحتياجاتهم ومتطلباتهم ومشكلاتهم من حيث العوامل والمؤثرات المرتبطة بهذه المرحلة العمرية، هذا من جهة ومن جهة ثانية من أهمية المسنين أنفسهم فالمسن هو الأب والأم قبل ان يكون الجد والجدة، كما أنه الحامل للتقاليد والمسؤول عن نقلها للأجيال القادمة، وبالتالي فإن تسليط الضوء على المشكلات التي يعاني منها كبار السن يسهم في المزيد من الفهم لاحتياجاتهم وخصوصا" مع ندرة الدراسات العلمية في هذا المجال في المجتمع السوري من أجل تحديد أولويات مواجهتها والتصدي لها، والوصول إلى مجموعة من الحلول والمقترحات التي تساهم في الحد من هذه المشكلات والسيطرة عليها وبالتالي تحسين أوضاع المسنين.

أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- توضيح مفهوم المسن والشيخوخة لغة واصطلاحا" والتعرف على الخصائص المميزة لهم.
- معرفة أهم احتياجات كبار السن.
- معرفة أهم المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها كبار السن.

أسئلة البحث:

- ماهو مفهوم المسن والشيخوخة لغة واصطلاحا"، وما هي أهم الخصائص المميزة لهم؟
- ماهي احتياجات كبار السن؟
- ماهي المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها كبار السن؟

الدراسات السابقة:

أولا: دراسة في عام (2002) بعنوان (الاكتئاب عند المسنين) لكل من صلاح الدين محمد و نجلاء أحمد ، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أكثر المشكلات النفسية التي تواجه المسن في نتيجة التغيرات التي تطرأ عليه ، وكذلك التعرف على مسببات الاكتئاب نحو العزلة والوحدة والفراغ، وأخيراً التعرف على دور المسنين .

أجريت هذه الدراسة في السودان واستخدمت عينة تتكون من (40) مسن ومسنة و(20) من دور الإيواء (السجانة وبحري) و(20) من القطاع العام (أم درمان والخرطوم). واستخدمت هذه الدراسة منهجاً تحليلياً وصفياً يقوم على استخدام الاستبانة كآداة للبحث العلمي.

فروض الدراسة:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مسني الأسر ومسني الدور.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب يعزى لعامل النوع لدى المسنين في دور الإيواء.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مسني الأسر ومسني الدور لصالح المسنين المقيمين مع أسرهم.

نتائج الدراسة:

تمثلت نتائج الدراسة بالآتي: أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مسني الأسر ومسني الدور. الاكتئاب عند المسنين عادة ما يكون متوسطاً . عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب ترجع لعامل النوع لدى المسنين بدور الايواء. لا توحد فروق ذات دلالة إحصائية بيم مسني الأسر ومسني الدور لصالح المسنين المقيمين مع أسرهم.

ثانياً: دراسة في عام(2010) بعنوان (مشكلات المسنين "الشيخوخة " وعلاقتها بالصلابة النفسية) لكل من الباحثتان جولتان حجازي وعطاف أبو غالي وهي دراسة ميدانية هدفت إلى التعرف على المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظات غزة، وعلى مستوى الصلابة النفسية وتكونت عينة الدراسة من (114) مسنا" ومسنة في محافظات غزة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي .

فروض الدراسة:

1-يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مشكلات المسنين ومستوى الصلابة النفسية لديهم.

2- يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مشكلات المسنين ومستوى الصلابة النفسية لديهم يعزى لمتغير الجنس.

نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة أن ترتيب أبعاد المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظة غزة كانت على النحو التالي: المشكلات الاجتماعية والاقتصادية يليها المشكلات النفسية ، ومن ثم المشكلات الصحية، وتبين ان هناك علاقة عكسية دالة إحصائيا" بين مشكلات المسنين والصلابة النفسية لديهم، وتبين عدم وجود فروق في مشكلات المسنين تعزى لمتغير الجنس ولكن الفروق في الصلابة النفسية لصالح الذكور.

من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أن الدراسة الحالية تتشابه مع الدراسات السابقة في بعض جوانبها وتختلف معها بجوانب أخرى، حيث اشتركت بالاهتمام بدراسة المشكلات التي يعاني منها كبار السن ، إلا أن الدراسات السابقة اهتمت بترتيب المشكلات وقياس مستوى الصلابة النفسية بينما الدراسة الحالية لم تقتصر على ذلك بل اهتمت بالتعرف على اهم حاجات ومشكلات كبار السن ووضع مجموعة من الحلول للتخفيف من حدتها، ولم تتطرق إلى دراسة ميدانية، إنما اقتصرت فقط على الجانب النظري فيما يتعلق بمفهوم كبار السن وخصائصهم وحاجاتهم ومشكلاتهم الاجتماعية والنفسية وهو أهم ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة .

المفاهيم والمصطلحات:

- **الشيخوخة/ A ging/:**

هي حالة من الضعف والقصور الوظيفي لقدرات الإنسان الجسمية أو السلوكية أو العقلية أو الإدراكية المرتبطة بتقدم السن والتي تجعله عاجزاً عن الوفاء لاحتياجاته الضرورية للحياة دون مساعدة خارجية.(عثمان، 2003، ص 23) .

- **المسن/ Elderly/:**

الشخص كبير السن وينطبق هذا التعريف على الفرد الذي يتخطى عمره (65) سنة. (السكري، 2000، ص 64).

- **المشكلة الاجتماعية/The social problem/ :**

تعني سلوك انحرافي في اتجاه غير مرغوب فيه إلى الدرجة التي تفوق الحد التسامحي للمجتمع، ومثل هذا السلوك الانحرافي الذي يتجاوز الحد التسامحي يؤدي إلى قيام عمل جمعي بهدف حماية المجتمع من هذا السلوك ويحذر الأفراد من التسامح من الانحرافات التي تتصدى نقطة معينة(الخولي، 2007، ص5).

- **المشكلة النفسية /The psychological problem/:**

هي تلك المشكلات التي تظهر لدى الفرد مثل مشاعر القلق والاكتئاب والحزن والحساسية الزائدة والغضب لأسباب بسيطة او التعبير عن الغضب بالاعتداء على الآخرين، والشعور بالخجل وضعف الثقة بالذات، وتدني مفهوم الذات، والمخاوف المرضية مثل الخوف من التحدث امام الآخرين أو امام الصف الدراسي والتردد وصعوبة اتخاذ القرارات. (التل، 1977، ص 463).

منهجية البحث وآلية جميع البيانات:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعد المنهج الأفضل في هكذا دراسات اجتماعية، وباعتباره ملائماً لتحقيق غاية البحث الحالي، ويتناسب مع طبيعة المعلومات المراد الحصول عليها، إذ أن المنهج الوصفي يمكّننا من الوصول إلى وصف المشكلات الاجتماعية والنفسية لكبار السن.

النتائج والمناقشة

أولاً: مفهوم المسن والشيخوخة لغة واصطلاحاً :

لقد اختلفت الآراء وتضاربت حول تعريف المسن فهل هو الشخص الذي بلغ من العمر سناً معيناً(60)سنة مثلاً فأكثر؟ أم هو الشخص الذي تبدو عليه آثار وأعراض تميزه بكبر السن أو الشيخوخة؟ ويستخدم الباحثون في مجال دراسة المسنين أيضاً مفهوم الشيخوخة وأحياناً أخرى مفهوم التقدم في العمر على أنهما مترادفا، ويشيران على نفس المعنى وكلاهما قد يستخدم بأشكال مختلفة، فمفهوم التقدم في العمر هو أحد المفاهيم الموروثة إلى درجة جعلت من غير المستطاع تناوله تجريبياً وتعددت المقاييس المستخلصة في تحديد مرحلة الشيخوخة وشملت ما يلي:

- العمر الزمني: الذي يتخذ مقياساً يتعامل به مع تعدد السنين.
- العمر البيولوجي: وهو مقياس وصفي يتناول الجوانب العضوية للإنسان.
- العمر الاجتماعي: ويتناول فيه الأدوار الاجتماعية التي يمارسها الفرد وعلاقته بالآخرين.
- العمر النفسي: ويحدد الخصائص النفسية والتغيرات في سلوك الفرد وحاجاته ودوافعه.(السدحان، 1999، ص 13).

ويوجد مجموعة من التعاريف للشيخوخة والمسن ومنها:

❖ المعنى اللغوي للمسن والشيخوخة

استعمل العرب كلمة المسن" للدلالة على الرجل الكبير فيقال أسن الرجل: كبر وكبرت سنه، سن أسناناً فهو مسن، كما استعملوا كلمة الشيخ للدلالة على الرجل الذي استبانت فيه السن وظهر عليه الشيب".(ابن منظور، د.ت.ن، ص 252).

وذلك يعني أن العرب استخدموا كلمتي المسن والشيخ للدلالة على الشخص الذي تقدم في السن وظهرت عليه علامات تدل على ذلك كالشيب مثلاً.

ويعرف معجم اللغة العربية مفهوم المسن أو الشيخوخة كالآتي:

"شاخ الإنسان شيخاً وشيخوخة: أسن الرجل ، كبرت سنه وهو أسن منه أكبر سناً. وشاخ الإنسان شيخاً وشيخوخة: أسن الشياخة، منصب الشيخ وموضع ممارسة سلطته(الشيخ) من أدرك الشيخوخة وهي غالباً عند سن الخمسين وهو فوق الكهل دون الهرم، وهو ذو المكانة من علم وفضل ورياسةً.(معجم اللغة العربية، 1999، ص 355).

نلاحظ من التعريف السابق أن المسن أو الشيخ هو الشخص الذي تجاوز الخمسين من العمر، وهي مرحلة متوسطة ما بين الكهولة والهرم، حيث يتمتع الشيخ بمكانة تميزه عن باقي الافراد وهذا يعود لما له من فضل وعلم أو قد يكون رئيس لهم.

❖ المعنى الاصطلاحي للمسن والشيخوخة:

المسن: "هو كل إعاقة وخدمة فرد أصبح عاجزاً عن رعاية نفسه أثر تقدمه في العمر وليس بسبب إعاقة أو شبهها. أما بعض المنظمات الدولية تعرف المسن تعريفاً إجرائياً فهو من تجاوز عمره الستين عاماً(النوبي، 2012، ص15).

وهذا يعني أن المسن هو كل فرد تجاوز الستين من العمر، وأصبح عاجزاً عن خدمة نفسه بنفسه نتيجة لتقدمه في العمر وليس بسبب إعاقة أصابت الفرد.

وقد أكدت منظمة الصحة العالمية 1972 سن الخامسة والستين(65) هو بداية مرحلة الشيخوخة، واعتبار الشخص مسناً، وخاصة أن هذه السن تتفق وسن التقاعد مع الغالبية العظمى من الدول، وفصلت بعدها الجمعية العامة للأمم المتحدة (1973) في الأمر بتحديد سن الخامسة والستين لاعتبار الشخص مسناً، وأكدت أن هذا التحديد يختلف باختلاف الأفراد.(نجيب وآخرون،2003،ص 5).

في ضوء التعاريف السابقة يمكن الاستنتاج بأن الشيخوخة هي مرحلة من مراحل النمو وتبدأ في سن الستين، وتحدث فيها مجموعة من التغيرات ، ولكن لم يتم الاتفاق بعد على تعريف جامع للشيخوخة وبالرغم من اختلاف الآراء إلا أنه يمكن القول بأن التوافق بينها هو اعتبار سن ما بعد الستين هو المقصود بالشخص المسن ووصوله مرحلة الشيخوخة.

ثانياً: خصائص المسنينElderly Characteristics

تختلف هذه المرحلة العمرية(الشيخوخة) عن مراحل العمر الأخرى نتيجة للتغيرات النفسية والاجتماعية والعقلية التي تلحق بالمسن، وهذه التغيرات فبي حقيقة الامر تأخذ منحى نحو التدهور والضعف والشعور بالعجز، ويمكن إجمال أهم الخصائص التي يتميز بها المسنون في هذه المرحلة بالآتي:

1-الخصائص الجسدية:

تتأثر التغيرات الجسدية للمسنين بالعوامل الوراثية والبيئية حيث تؤثر هذه العوامل على سن بداية التغيرات الجسدية ومدى تطورها وشدتها وسرعتها، وتتضمن هذه الخصائص التغيرات الظاهرية والمرئية مثل تغيرات الجلد، الشعر، الوجه، اليدين، وكذلك القدرة الحركية بشكل عام والتي تتمثل في البطء في المشي أو التوكؤ على عكازه بالإضافة إلى التغيرات الداخلية التي تحدث للهيكل العظمي والأحشاء وأجهزة الجسم المختلفة. (الشيخ،2003، ص 96).

ونستنتج من ذلك ان المسن يصبح عاجزاً عن القيام بمهامه وواجباته ويرجع ذلك إلى الضعف العام في بنيته الجسدية، وهناك عدة علامات جسدية تظهر على المسن أهمها سقوط الشعر بدرجات متفاوتة، وظهور تجاعيد على الجسد خاصة الوجه واليدين وكذلك تلف الأسنان.

2.الخصائص النفسية والانفعالية :

تحدث التغيرات النفسية بسبب سلسلة من الفقدان التي تؤدي إلى ضعف تقدير الذات، وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة، واضطراب المزاج العام، والانطواء والعزلة الاجتماعية، وتتأثر التغيرات النفسية لدى الفرد في مرحلة الشيخوخة بقدرة الفرد على التكيف مع وضعه الراهن، بمعنى قدرته على التكيف مع الأوضاع المصاحبة للشيخوخة كفقدان شريك الحياة وفقدان الأبناء، ونقص في الموارد المالية.(المرعب، 2010،ص 266).

كما وتتسم الخصائص الانفعالية للمسنين بأنها ذاتية المركز، أي أنها تدور حول الذات اكثر مما تدور حول الآخرين وهذا بدوره يؤدي إلى نوع من أنماط الانانية لديهم حيث يلجأ المسنون من خلالها لاستحواذ انتباه المحيطين به (المحمداوي، 2008، ص 11). كما يتميزون بالعناد وصلابة الراي ويغلب عليهم التعصب وتوخي الحرص والحذر.

3- الخصائص الاجتماعية:

تصاحب مرحلة الشيخوخة مجموعة من التغيرات الاجتماعية يتمثل أهمها في فقدان العلاقات الاجتماعية والأنشطة، والاهتمامات والاعتماد على الآخرين، وغالباً تقتصر علاقاتهم على الأصدقاء القدامى مما يبعث في نفوسهم الملل، وانقطاع المسن عن عمله يؤدي إلى قطع صلته بمعظم الزملاء، والمعاناة من وقت الفراغ وينخفض لديهم مستوى الطموح.(حجازي و أبو غالي،2010، ص 116).

ومن خلال ذلك يتضح لنا أن هذه المرحلة تتسم بضعف عام في الجوانب والعلاقات الاجتماعية، حيث أن المسن فقد البعض من أصدقائه وزملائه الأمر الذي يؤدي بدوره إلى حدوث بعض الاضطرابات الاجتماعية لديه.

4- الخصائص العقلية:

تنمو القدرات العقلية لدى الفرد بالتوازي مع عمره ، وتشير الأدبيات النفسية والتربوية بأن هذا النمو يتوقف عند سن الخمسين، ثم تبدأ الكفاءة العقلية بعدها بالتدهور شيئا" فشيئا".(صادق و أبو حطب،1999، ص387).

وفي هذا الصدد يشير الشاذلي:" أن الشكوى في مرحلة الشيخوخة من تدهور الوظائف العقلية تتمثل في ضعف الذاكرة والنسيان ومظاهر خرف الشيخوخة التي تبدأ بتكرار الحديث مرات ومرات، وعدم التعرف على الأبناء والأقارب كما يظهر لديهم بطء في التفكير وتضاؤل القدرة على الابتكار، وتضاؤل في القدرة على الإدراك وتدهور الذكاء، كما وتطرأ تغيرات على خلايا المخ في نشاطها وفاعليتها نتيجة الكبر وسوء التغذية والحوادث والمرض.

(الشاذلي، 2001، ص 36).

وهكذا نجد أن هناك مجموعة من الأمراض التي تصيب العقل في مرحلة الشيخوخة منها فقدان الذاكرة، وشذوذ الأفكار والزهايمر وغيرها من الأمراض العقلية وكلها تشير إلى تراجع الكفاءة العقلية.

ثالثاً: احتياجات المسنين:Elderly Needs

لكل مرحلة عمرية خصائصها ومشكلاتها وحاجاتها، ولمرحلة الشيخوخة العديد من الحاجات وفيما يلي عرض لأهم هذه الحاجات:

1-"حاجات المسنون إلى أن يفهموا أنفسهم وينبغي أن يدرك المسنون كل ما يتصل بعملية النضج في العمر حتى يمكنهم أن يدركوا معنى التغيرات التي تؤثر في قدرتهم العقلية والجسمية وبناء شخصيتهم وبالتالي تنعكس على حالتهم النفسية ومكانتهم الاجتماعية الأمر الذي يعتبر ضرورياً حتى يتقبلوا هذه التغيرات والأثار ويعترفوا بها وبذلك يتحقق لهم أقصى تكيف اجتماعي ممكن.

2-يحتاج المقبلون على سن التقاعد إلى التعرف على فرص العمل، والتطوع بعد التقاعد كما يحتاجون إلى التعرف على طرق المحافظة على الصحة الجيدة واتباع أساليب معيشية تلاءم التقدم في السن وطرق تجنب الأمراض المزمنة والوقاية منها كما يحتاجون إلى تأمين الموارد المالية الازمة عن طريق تنظيم صرف المعاشات والمساعدات الحكومية والرعاية الطبية.

3-يحتاج المسنون إلى توفير علاقات اجتماعية سواء في داخل الأسرة أو خارجها ويستدعى ذلك توعية المجتمع بأمراض الشيخوخة ومشكلات المسنين، وان الفكرة السائدة عند بعض الأشخاص ان كبار السن فئة غير منتجة ليس لديها أي قدرات يمكن تنميتها أو يمكنها الإسهام بأي جهد، وهكذا يسخر الناس من قدرتهم على مشاركتهم في التنمية الامر الذي يؤدي إلى الغرس في انفسهم الإحساس بالنقص والإحباط والقلق التي يتاج عنها اضطرابات الشخصية والأمراض النفسية والجسمية، كما ان المسنين يحتاجون إلى مجموعة من الحاجات النفسية والتي تتمثل في الشعور بالأمن والحاجة إلى التقدير ، والحاجة إلى الشعور بالعطف والمحبة أي إسباع الجانب الوجداني للفرد، فهو محتاج دائماً إلى أن يحب وأن يحُب، ولأن يعترف به ويحس بأنه ذو نفع للجماعة وأننا في حاجة إليه مما يؤدي لإحساسه بكيانه ، وترتبط الاحتياجات النفسية للمسن بمشكلات عدم التكيف مع وضعه الجديد وتتضح الآثار النفسية في ظل زيادة وقت الفراغ في هذه المرحلة."(بركات،2010، ص7).

ومن خلال ماتقدم ذكره نجد أن اهم احتياجات المسنين تتمثل ب:

1-تأمين الاحتياجات الصحية المناسبة للمسنين وخاصة عند ظهور أمراض الشيخوخة.

2-تأمين الاحتياجات الاقتصادية وذلك عن طريق نظام المعاشات وتأخير سن التقاعد.

3- العمل على تامين الاحتياجات الاجتماعية للمسنين وإيجاد الفرص والأعمال التي تساعد المسنين على شغل أوقات

رابعاً: مشكلات المسنين : Elderly Proplems

تواجه أواخر حياة الإنسان شأنها شأن مختلف الأعمار العديد من التحديات وتصادفها المشكلات وتلك هي سنة الحياة، فهي حياة لا تخلو من المشكلات، وهذه المشكلات يمكن أن تؤثر في الصحة الجسمية والنفسية معاً ويمكن تحديد أهم أسباب مشكلات المسنين فيما يلي:

1-أسباب حيوية: مثل التدهور والضعف الجسمي العام مثل تصلب الشرايين.

2-أسباب نفسية: مثل الفهم الخاطئ لسيكولوجية الشيخوخة فقد يفهم البعض من الناس أن الشيخوخة معناها أن الشيخ المسن يجب أن يمشي متثاقلاً يتأوه مادام قد وهن العظم منه واشتعل الرأس شيباً.

3-أسباب بيئية: منها التقاعد وما يرتبط به من نقص الدخل وزيادة وقت الفراغ (صيام، 2010،ص 51).

فالتغيرات الحيوية التي تطرأ على المسن تخلق مشكلات نفسية وانفعالية واجتماعية كثيرة، منها ضيق المجال الاجتماعي حتى ليكاد يقتصر رفاق المسن على أفراد من نفس الجيل يتناقصون يوماً بعد يوم بالوفاة، وقد يصل الحال بالمسن إلى حالة الانطواء والاكتئاب والكسل، إلى جانب ذلك فهناك مشكلة العلاقة بالأبناء والحياة معهم أو الحياة المنعزلة بعد زواجهم واستقلالهم في منازلهم. ولعل أهم المشكلات التي يعاني منها المسن هي الآتي:

1-المشكلات الاجتماعية :

تتميز مرحلة الشيخوخة بمجموعة من المشكلات الاجتماعية التي تظهر بوضوح مع مرحلة التقدم العمر، وتكون ذات تأثير كبير على حالة التوافق الاجتماعي للمسن، وتزداد حدة هذه المشكلات مع زيادة التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي يشهدها المجتمع في الآونة الأخيرة، وأهم هذه المشكلات:

أ-مشكلات اضطراب العلاقات الاجتماعية: حيث يؤكد الشاذلي ان "علاقات المسن تقتصر على أصدقائهم القدامى مما يبعث في نفوسهم الملل والسأم كما يؤدي انقطاع المسن عن عمله بسبب التقاعد إلى قطع الصلة بزملائه ومعاناته من وقت الفراغ، وتهتز قيمة تقدير المسن لذاته حيث يظل بلا أهداف ولا طموحات ، لإن تحقيق الذات يرتبط بالدور الاجتماعي للفرد (الشاذلي، 2001، ص16). ومن الممكن ان تضعف العلاقات الاجتماعية للمسن مع أصدقائه المسنين من امثاله خاصة عندما يقلون من حوله ممن هم في سنه بالموت أو البعد مما يخلق لدى المسن حالة من الانانية وانتقاد الأخرين خاصة الأحفاد وصغار السن فيؤدي بدوره إلى خلق حالة فارق في التفكير والتباين في العواطف والبعد في المشاعر.

ب- اغتراب المسن عن المجتمع:

ويظهر ذلك نتيجة لعدم استجابة المجتمع لاحتياجات المسن أو عدم توفير الفرص لهم للاشتراك في اتخاذ القرارات الهامة المتعلقة بإشباع متطلباتهم، فينشأ نتيجة ذلك ما يسمى اغتراب المسن عن المجتمع، ويتبع هذا الاغتراب ما يلي:

1-قلة الاهتمامات الاجتماعية للفرد فيما يتعلق بالجهود والأنشطة التي تخدم مجتمعه.

2-قلة مشاركاته في المنظمات الاجتماعية أو محاولاته إيجاد المنظمات الأكثر فاعلية في إشباع حاجاته.

3-عدم الثقة الكافية في المقدرة على تغيير الأوضاع السيئة في المجتمع.

ج- التعرض للانتهاك وسوء المعاملة:

من الممكن أن يتعرض المسنون لكثير من جوانب الانتهاك وسوء المعاملة سواء أكانوا يعيشون مع أفراد أسرهم أو ضمن دور رعاية المسنين، لذلك لابد من التنبه لها في جميع حالات العلاج النفسي، واستعمال الأساليب المعرفية التي تسمح لهم بتأكيد الذات والدفاع عن النفس والتشجيع على الإفصاح عن مصادر الألم والشكوى، وتمتد أنماط سوء المعاملة وانتهاك الذات لتشمل:

- الانتهاك العضوي: كالكسور والكدمات والحروق.
- الانتهاك النفسي: مثل التعرض للتهديد والسخرية والشتائم والألقاب المهينة وتهديد الأمن النفسي.
- سوء المعاملة: مثل استغلال نفوذه أو ممتلكاته أو حرمانه من التصرف في مدخراته.
- سوء الرعاية الطبية: وذلك نتيجة الأوضاع الاقتصادية الرديئة التي تعاني منها غالبية الأسر في ظل هذه الظروف الراهنة الأمر الذي ينعكس سلباً على صحة المسن وحرمانه من العلاج أو العقاقير الطبية الضرورية لصحته ،وعدم مقدرة الأسرة على تأمين وسائل التحسين السمعي والبصري كحرمانه من الحصول على سماعات مقوية للسمع أو نظارات طبية مقوية للإبصار في حال كان لدى الأسرة مسن يعاني من هذه المشكلات (إبراهيم،2008، ص4).

ومن المشكلات الاجتماعية أيضاً كثرة وقت الفراغ: حيث يعاني المسنون في هذه المرحلة العمرية من وقت فراغ كبير يعجزون عن استثماره ولا سيما في حالة عدم وجود الأماكن التي يقضون فيها وقت فراغهم، وعدم ملائمة البرامج التلفزيونية والإذاعية ، حيث يقضي الكثير منهم وقته في مشاهدة التلفاز والاستماع إلى الراديو

2-المشكلات النفسية:

تعتبر الحالة النفسية عند كبار السن محصلة لمجموعة عوامل تؤثر كل منها سلباً أو إيجاباً بدرجة أو بأخرى على نفسيتهم، ومن ثم فإن حالة المسن النفسية ليست حالة نمطية واحدة وإنما لكل مسن حالته الخاصة به تبعاً لطبيعة تعرضه لتأثير العوامل المختلفة ودرجة تأثره بها، وتمثل هذه المشكلات الغالبية العظمى من مشاكل المسنين حيث تتفاعل الأسباب الجسمية والعقلية والاقتصادية وتؤثر في حياة المسن.

وتتعدد مشكلات المسنين النفسية ومنها:

1-مشكلة التقاعد: وهو ما يجعل الفرد يشعر بالقلق على الحاضر والمستقبل، والخوف والانهيار العصبي، وخاصة إذا فرضت عليه حياته الجديدة أسلوب جديد من السلوك لم يألفه من قبل، ولا يجد في نفسه المرونة للتوافق معه.

2-ذهان الشيخوخة: ويتمثل في قلة الاستجابة وكثرة التركيز حول الذات، والميل إلى الذكريات وتكرار الخبرات السابقة، إضافة إلى ضعف الذاكرة والطاقة والحيوية والشعور بقلة القيمة في الحياة، والذي يؤدي بدوره إلى الاكتئاب والتهيج والنكوص إلى حالة الاعتماد على غيرهم. (البشر، 2009، ص366).

3-مشكلة سن القعود: وهو ما يطلق عليه عادةً اسم سن اليأس ويصاحبه اضطراب نفسي أو عقلي قد يكون ملحوظاً أو غير ملحوظ وقد يكون في شكل الترهل والسمنة والإمساك والعصبية والذبول والصداع والأرق والاكتئاب النفسي.

4-الشعور الذاتي بعدم القيمة وعدم الجدوى من الحياة والشعور بأن الاخرين لا يرغبون في وجوده ولا يقبلونه بينهم، وما يصاحب ذلك من تصعيد وتوتر فقد يعيش البعض وكأنهم ينتظرون النهاية المحتمة. (حمو علي، 2012،ص 97).

5-الشعور بالوحدة النفسية: يمثل الشعور بالوحدة النفسية إحدى المشكلات المعبرة عن الأسى الناتج عن عدم الرضا بالعلاقات الاجتماعية القليلة والغير مشبعة، وتعد تلك المشكلة من المشكلات الشائعة لدى كبار السن فالإحساس

بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية والافتقار إلى الأخرين ربما يكون البداية لكثير من الاضطرابات، ويرى الكثير من المهتمين والباحثين بمجال كبار السن وجود علاقة ارتباطية بين الوحدة والاكتئاب، فلأشخاص مرتفعو الشعور بالوحدة النفسية أكثر تميزاً للأعراض الاكتئابية والنفسية(مبروك،2002،ص 192).

ومن خلال ما سبق نجد أن التقدم في العمر يصاحبه ديناميات نفسية تتصف بالنقص في الكفاءة الوظيفية، كما أنها تتصف بمجموعة من المشكلات من أهمها: الشعور الدائم بالفقدان المحتوم، صعوبة تعويض النقص في القدرات او المعارف ويقع المسن فريسة للعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والاغتراب والوحدة النفسية وفقدان الأمن.

ليست هذه المشكلات التي يعاني منها المسن بل أيضاً هنالك العديد من المشكلات والتي لا تقل أهمية عن المشكلات الأخرى ومنها:

- **المشكلات الصحية** : مما لا شك فيه ان امراض المسنين تكثر عن مختلف المراحل العمرية الأخرى للإنسان وذلك نتيجة قلة المناعة الجسمية وضعف الجسم والانسجة وعدم استطاعتها مقاومة الامراض التي قد تكون موجودة في جسم الإنسان في مرحلة الشباب ووسط العمر. ولكن إذا كانت المناعة قوية تستطيع مقاومتها، حيث ان هذه المشكلات مرتبطة بالضعف الصحي العام والضعف الجسمي وضعف الحواس كالسمع والبصر وضعف القوة العضلية وانحناء الظهر وجفاف الجلد وتصلب الشرايين بالإضافة للعديد من الامراض المزمنة(دعبس،2002،ص 359).

وكما أن الحالة الصحية لكبار السن تتوقف على كثير من العوامل الاجتماعية مثل مستوى المعيشة ودرجة التعليم وارتفاع مستوى الصحة العامة، كما أن للحالة الصحية تأثيراً كبيراً على المسن في عدة جوانب مثل علاقاته الاجتماعية والزواج والدخل وفي قدرته على العمل والاشتراك في الأنشطة الترويحية، ويرجع التغير العضوي لدى المسن لعدة عوامل مختلفة منها الوراثة، الغذاء، المهنة.

- **المشكلات الاقتصادية:** تعد هذه المشكلات من أهم وأصعب المشكلات الي تواجه المسن خاصة في ظل الاحتياجات المتزايدة التي تتطلبها هذه المرحلة والتي يعتبر إشباعها أمر ضروري من أجل توافق المسن، حيث يتسم كبار السن بضعف القدرة على العمل وضعف النشاط، كما تعد من أهم المشكلات التي يجب وضعها في الاعتبار بالنسبة لكبار السن من حيث نقصان الدخل بسبب ترك العمل، فالمسن غالباً ما يتخلى عن عمله، أو يتقاعد عن وظيفته وسواء أكان هذا التقاعد إجبارياً أو اختيارياً فسوف يفقد جزء ليس بقليل من دخله، كما تتزايد الأعباء المالية عليه، والتقاعد أو ترك العمل لا يكون مشكلة اقتصادية فقط بل أنه مشكلة اجتماعية نفسية ينتج عنها عدة مشاكل للمسن ، فسورية عموما كغيرها من المجتمعات وضعت سناً معيناً للتقاعد، ولكن بسبب الظروف الراهنة التي تمر بها البلاد فمن الصعب إيجاد فرص عمل بعد التقاعد واللاذقية كغيرها من باقي المحافظات تأثرت بهذه الظروف بشكل كبير الأمر الذي نتج عنه العديد من المشكلات لدى المسنين ومن أهمها:

1- انخفاض مستوى الدخل يؤدي إلى قلة في الطعام وقلة في سد احتياجات المسن الأساسية الأحرى.

2- قلة علاقات المسن الاجتماعية بسبب انخفاض الدخل.

3- فقدان المسن للدور والمكانة السابقة بين أقرانه (قناوي، 1989،ص291).

وهكذا يتضح لنا مما تقدم ذكره أن المشكلات الاقتصادية التي يتعرض لها المسن ولا سيما بعد دخوله مرحلة التقاعد أثر كبير على حياته سواء فيما يتعلق بشعوره بالضعف والعجز عن القيام بالأعمال من جهة ومن جهة ثانية عدم كفاية دخله لتأمين حاجاته الأساسية التي تؤمن له حياة كريمة.

الاستنتاجات والتوصيات

نستنتج مما سبق أن الشيخوخة هي مرحلة من المراحل العمرية والتي تتسم بمجموعة من الخصائص والاحتياجات التي تميزها عن غيرها من المراحل الأخرى، كما أنها تتميز بمجموعة من المشكلات التي تؤثر بشكل مباشر او غير مباشر على تكيف المسن وصحته النفسية ، وتتطلب منه الكثير من الجهد والعناء للتكيف مع هذه المشكلات، لذلك لا بد لنا من تقديم العديد من الحلول والتوصيات التي تساهم في الحد والتخفيف من هذه المشكلات ولعل أهمها :

1- العمل قدر المستطاع على تلبية احتياجات المسنين النفسية والصحية والاقتصادية والترويحية.

2- أن توفر الأسرة الجو النفسي الأسري المشبع بالحب والحنان والود والتفهم والتقبل والتقدير والحوار والمناقشة، مع الابتعاد في الوقت نفسه عن كل عوامل القسوة والتسلط والرفض وعدم الاهتمام والإهمال وفتور العلاقات الاجتماعية كإجراء وقائي لتجنب المسنين من الوقوع في دائرة عدم الشعور بالأمن النفسي.

3- مساعدة المسن على المشاركة الاجتماعية وحضور المناسبات والعزائم والتكيف مع وضعه الجديد.

4- العمل على وضع مجموعة من الضوابط لتحديد مدى قدرة المسنين على الاستمرار في العمل بعد سن التقاعد من عدمه.

5- العمل على زيادة المخصصات التقاعدية والتأمينات الاجتماعية التي تمكن المسن من إكمال مسيرة حياته بطمأنينة وسعادة نفسية تساعده على تجاوز عقبات هذه المرحلة العمرية.

6- العمل على إقامة مشروعات منزلية صغيرة للمسنين.

7- العمل على نشر الوعي بقضايا المسنين ومشكلاتهم واحتياجاتهم المختلفة في المجتمع، وذلك عن طريق وسائل الإعلام وعن طريق الصحف والمجلات.

8- توفير البرامج الإرشادية والخاصة بالمسنين من خلال برامج الإذاعة والتلفزيون والتي من شأنها تهيئة كبار السن لمرحلة الشيخوخة حتى تتوفر لديهم الراحة النفسية.

9- الحرص على توعية الأفراد على أهمية مشاركتهم بالمناسبات الاجتماعية بما يعزز من تفاعلهم الاجتماعي مع من حولهم وتقليل شعورهم بالعزلة الاجتماعية.

المراجع والمصادر:

1. إبراهيم، عبد الستار.(2008).**الاضطرابات المزاجية المرتبطة بالتقدم في العمر(مدخل إيجابي- معرفي متعدد المحاور)**. مؤتمر أبو ظبي العالمي للشيخوخة: دولة الإمارات العربية المتحدة الفترة الممتدة بين 22-24 مارس.

2. ابن منظور، جمال الدين محمد. **لسان العرب**. دون تاريخ نشر.

3. بركات، وجدي. (2010). **دمج المقيمين في دور الإيواء والمؤسسات الاجتماعية بالمجتمع والتدخل المهني مع المسنين**. دراسة نفسية مقدمة لجامعة ام القرى بمكة المكرمة. جمهورية مصر العربية.

4. البشر، سعاد.(2009). **الحاجات النفسية والاجتماعية لكبار السن**. مؤتمر الرعاية المتكاملة للمسنين مركز جامعة القاهرة: لرعاية المسنين: 4-5 أيار.

5. التل، سعيد.(1997). **قواعد الدراسة في الجامعة** . عمان: دار الفكر.

6. حجازي، جولتان ؛ أبو غالي ، عطاف.(2010). **مشكلات المسنين وعلاقتها بالصلابة النفسية.(دراسة ميدانية).** مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية.24،1.

7. حمو، علي خديجة(2012). **علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكتئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم.(دراسة مقارنة)** .رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر.

8. الخولي، سالم ابراهيم.(2007). **المشكلات الاجتماعية المعاصرة في المجتمع الريفي،** كلية الزراعة، جامعة الأزهر: القاهرة.

9. دعبس، يسرى.(2002). **أوضاع المسنين في الثقافات المختلفة.** دراسة انثربولوجية مقارنة. الطبعة الأولى: الملتقى المصري للإبداع.

10. السدحان، عبد الله. (1999). **رعاية المسنين في الإسلام.** جدة: دار الأندلس الخضراء.

11.السكري، أحمد شفيق. (2000). **قاموس الخدمة الاجتماعية.** مصر: دار المعرفة الجامعية.

12. الشاذلي، عبد الحميد. (2001). **التوافق النفسي للمسنين.** الإسكندرية: المكتبة الجامعية.

13. الشيح، دعد. (2003). **رحلة مع المتقاعدين(مفهوم الذات والتكيف).** ط1.دمشق.سورية:دار كيوان.

14. صادق، آمال؛ أبو حطب، فؤاد. (1990). **نمو الإنسان من المرحلة الجنينية إلى مرحلة المسنين.** ط2. جمهورية مصر العربية، القاهرة: مكتبة الانجلو الأمريكية.

15. صيام، صفا.(2010). **سمات الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي للمسنين في محافظة غزة.** رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة الأزهر: غزة.

16. عثمان، سوسن.(2003). **نادي المسنين للجامعة المصرية لتدعيم الأسرة بين الواقع والمأمول.** مؤتمر المرأة المسنة في العالم العربي في الفترة الممتدة مابين 12و14 أكتوبر. جامعة حلوان.

17. قناوي، هدى.(1989). **سيكولوجية المسنين.** مجلة العلوم الإنسانية.17، 1.

18. مبروك، عزة عبد الكريم. (2002). **تقييم الذات وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين.** دراسة عربية في علم النفس. المجلد الأول. العدد 2: القاهرة.

19. مجمع اللغة العربية.(1999). **المعجم الوجيز.** القاهرة: مطابع وزارة التعليم العالي.

20. محمد، صلاح الدين؛ أحمد، نجلاء.(2002). **الاكتئاب عند المسنين.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان.

21. المحمداوي، حسن إبراهيم حسن.(2008). **دراسة بعض أعراض الإكتئاب لدى المسنين من الجالية العربية في السويد.** منشورات مؤسسة النور للثقافة والإعلام.

22. المرعب، منيرة بنت صالح.(2010). **فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى المسنين المتقاعدين في المجتمع السعودي.** دراسات تربوية ونفسية. كلية التربية: الزقازيق.

المراجع باللغة الأجنبية

1. ABRAHIM, ABD AL SATTR. (2008). Age related mood disorders(positive input-multi – axis knowledge), Abu Dhabi international Conference on Aging< United Arab Emirates, The period between March 22 and 24.

2. IBN MANZOR, JAMAL AL-DIN MOHAMMAD. Arabes Tong. Write down date of publication.

3. BARAKAT, WAJDI MOHAMMAD. (2010). Integration of residents in shelters and social institutions in society and professional integrate them as an applied model, A Psychological study presented to Umm AL-Qura University in Makkah AL- Mukarramah. The Egyptian Arabic Republic.
4. AL- BISHR,SOUAD.(2009). The psychological and social needs of the elderly. Conference on Integrated Care for the elderly, A Message of science and art. Cairo, University Center for elderly care, The first. May 4-5.
5. AL-TALL. SAHEED. (1997). University Study Rules. Amman: House of ALfekr.
6. HEGAZY, JOLTAN;ABU GHALY, ATAF. (2010). Afield study entitled Elderly Problems(Aging) and its Relationship with Psychological Hardness, An-Najah University Journal for Research (Human Sciences). Volume 24 (1).
7. HAMO, ALI KHADIJA.(2012). The relationship of psychological loneliness with depression in a sample of elderly people residing in the homes of the elderly and those residing with their families, A comparative study. Master Thesis. Faculty of Social and Human Sciences, University of Algieria.
8. AL-KHOULI, SALEM IBRAHIM. (2007). Contemporary social problems in rural society. Faculty of Agriculture, Al-Azhar University :Cairo.
9. DABS, YOSRA. (2002). Conditions of the elderly in different cultures. A comparative anthropological study. The Egyptian Creativity Forum, 1 St Floor.
10. AL-SADHAN, ABDULLAH.(1999). Care for the elderly in Islam. First edition. Jeddah : The Green House of Andalusia.
11. AL-SUKKARI, AHMAD SHAFIQ (2000). The Dictionary of Social Work. Egypt: University Knowledge House.
12. AL-SHAZLY, ABDEL-HAMID.(2001). Psychological Compatibility of the elderly. University Library: Aleskandria.
13. AL-SHEIKH. DAAD.(2003). A journey with retirees (self-concept and adaptation). First edition. Damascus. Syria: Kiwan House.
14. SADEK . AMAl;ABU HATAB, FOUAD.(1990). Human growth from the embryonic stage to the elderly stag. Edition(2). The Arab Republic of Egypt, Cairo: The Anglo-American Library.
15. SIAM, SAFA.(2010). Charactertraits and their relationship to the psychological compatibility of the elderly in Gaza governorate. Master Thesis. College of Education, Al-Azhar University: Gaza.
16. OTAIBA, YASMINE ALI IBRAHIM.(2010). A descriptive study of the problems of the elderly in light of some subcultures in the Kafr El Sheikh governorate. Master Thesis. Faculty of Agriculture, Kafar Al Sheikh University.
17. QTHMAN, SAWSAN.(2003). Elderly Club of the Egyptian University to support the family between reality and expectations. The conference of the elderly woman in the Arab world, Between 12 and 14 October. Halwan University.
18. KANAWY, HOUDA MOHAMED.(1989). The psychology of the elderly. Social Sciences Journal. 17,(1).
19. MABROUK, AZZA ABDEL KARIM.(2002)> Self-evaluation and relationship of loneliness and depression in the elderly. Arabic study in psychology. First volume. Issue(2):Cairo.
20. Academy of the Arabic Language.(1999). The Brif Lexicon. Cairo: Ministry of Higher Education Press.

21. MOHAMMAD, SALAH AL DIEN; AHMAD, NAjLAA.(2002). Depression in the elderly. A master thesis not published . University of Sudan.
22. ALMUHAMMADWI, HASSN IBRAHIM HASSN.(2008). A study of some symptoms of depression in the elderly are the Arab community in Sweden. Institution publications Tor for culture and media.
23. ALMORHEB, MUNIRA BINT MOHAMMED SALEH.(2010). The effectiveness of a multi-faceted counseling program in developing self-esteem and social harmony among retired elderly people in Saudi society, educational and psychological studies. College of Education: Zagazig.