

سيكولوجية المسنين
إنه مســـــــــ تقبلك



جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى - 1447 هـ - 2026 م

جمهورية مصر العربية

اسم المطبوع: سيكولوجية المسنين إنه مستقبلك

اسم المؤلف: أ.د. نرمين عبدالوهاب أحمد صالح - أ.د. هشام عبدالحميد تهاى

اللغة: العربية

رقم الإيداع: 2025 / 26975

الترقيم الدولي: ISBN : 9786339981302

الناشر: محتوى للنشر

All Right Reserved, No Part Of This Book
May Be Reproduced, Stored In a Retrieval
System Or Transmitted In Any Form Or
By Any Means Without Prior Permission
Writing Of The Publisher

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو
أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعارة
المعلومات أو نقله لأي شكل من الأشكال دون
إذن خطي مسبق من الناشر.

المكتب الرئيسي

الإمارات العربية المتحدة - الشارقة

+971509207910

Email: daralhkmahfzc@gmail.com

+971525551980

Email: info@dahfzc.com

إدارة المبيعات وخدمات النشر والطباعة

+201157800089 EGYPT

Email: info@muhtaw.com

+971525551980 UAE

إدارة النشر

+201118482644 EGYPT

Email: muhtaw07@gmail.com

+971507217526 UAE



المكتبة للنشر والتوزيع
Al Hekmah
Publications & Distribution
+971 52 555 1980 / +971 50 920 7910
Sharjah Publishing City, Free Zone, UAE
daralhkmahfzc@gmail.com
info@dahfzc.com



سيكولوجية المسنين إنه مسـ تقباك

تحرير

أ.د. نرمين عبد الوهاب أحمد صالح

إعداد

أ.د. نرمين عبد الوهاب أحمد صالح

استاذ علم النفس الاكلينيكي

جامعة بني سويف

أ.د. هشام عبد الحميد تهامي

استاذ علم النفس

جامعة بني سويف

1447 هـ - 2026 م



Al Hekmah
Publications & Distribution

+971 52 555 1980 / +971 50 920 7910

Sharjah Publishing City, Free Zone, UAE

daralhkmahfzc@gmail.com

info@dahfzc.com



Egypt - Al Mansura

info@muhtaw.com

+201157800089

+971525551980

قائمة المحتويات

5	قائمة المحتويات
9	مقدمة المحرر
17	الفصل الأول - مفهوم الشيخوخة والنظريات المفسرة لها
17	مقدمة
19	أهمية دراسة كبار السن
22	مفهوم كبار السن:
27	1- خصائص مرحلة الشيخوخة
28	2- المشكلات المرتبطة بمرحلة الشيخوخة
30	النظريات النفسية الاجتماعية المفسرة للشيخوخة
32	النظريات الاجتماعية للشيخوخة
47	النظريات البيولوجية للشيخوخة
61	الخلاصة
63	أسئلة وتدريبات
64	المراجع
77	الفصل الثاني - القدرات المعرفية لدى المسنين
77	مقدمة:
85	التغيرات المعرفية المصاحبة للكبر
88	القدرات المعرفية العامة
91	مصادر معالجة المعلومات
98	سرعة المعالجة
99	الكف الوظيفي
101	المرونة
102	المرونة العصبية

104	المرونة العصبية: الإتاحة، وإعادة التكوين، والتخصيص
106	المنحى الوظيفى التكاملى
109	توصيات للممارسة
115	ملخص الفصل
116	أسئلة وتدريبات
117	الملاحق
122	مراجع الفصل الثانى
133	الفصل الثالث - اكتئاب آخر العمر لدى المسنين
133	مقدمة
138	أسباب اكتئاب آخر العمر
139	الأسباب البيولوجية
140	الأسباب النفسية
141	الأسباب الاجتماعية
143	عوامل الوقاية من اكتئاب آخر العمر
145	علاج اكتئاب آخر العمر
145	العلاج الدوائى
146	العلاجات النفسية
147	العلاج السلوكى
148	العلاج المعرفى السلوكى
150	العلاج المعرفى بالتثقف
151	العلاج بحل المشكلات
154	العلاج النفسى الدينامى المختصر
155	العلاج بالتذكر
157	خاتمة وتوصيات للممارسة الإكلينيكية

158 الملخص
159 أسئلة وتدريبات
160 المراجع
181	الفصل الرابع - الشيخوخة الإيجابية
181 مقدمة:
182 طيب الحال النفسى
186 نماذج الشيخوخة الجيدة
191 كيف يُعرّف كبار السنّ طيب الحال والشيخوخة المثلى؟
197 دلالات وتوصيات للممارسة
198 تدخلات علم النفس الإيجابي المقترحة لكبار السن
199 التقييم الإيجابي لنقاط قوة العميل وقدراته الاحتياطية
200 تعزيز الصحة الإيجابية
200 تعزيز الشيخوخة المثلى
202 التدخل النفسى الإيجابي للاكتئاب
203 توسيع آفاق المهنيين
210 أسئلة وتدريبات
211 المراجع
225	الفصل الخامس - المسؤولية الاخلاقية نحو المسنين وحقوقهم القانونية
225 مقدمة
225 مبادئ الأمم المتحدة لحقوق كبار السن
230 قانون رعاية حقوق المسنين بجمهورية مصر العربية
257 اتفاق القانون مع الدستور والاتفاقات الدولية
258 أهداف القانون
259 الالتزامات التي تضمنها القانون على الجهاز الإداري للدولة

262	أوجه الرعاية التي تضمنها القانون للمسنين
265	الحماية القانونية والقضائية للمسن والمعرض للخطر منهم
267	تيسير الأمور الحياتية للمسن
268	الملخص
269	أسئلة وتدرّيات
270	المراجع
271	التعريف بالمحرر والمؤلفين



مقدمة المحرر

تحرص الدولة دائماً على رعاية المسنين والحفاظ على حقوقهم وتجلي ذلك من خلال نص المادة (83) من الدستور المصري 2014 والتي تنص على " تلتزم الدولة بضمان حقوق المسنين صحياً واقتصادياً واجتماعياً وثقافياً وترفيهياً وتوفير معاش مناسب يكفل لهم حياة كريمة وتمكينهم من المشاركة في الحياة العامة. وتراعي الدولة في تخطيطها للمرافق العامة احتياجات المسنين، كما تشجع منظمات المجتمع المدني على المشاركة في رعاية المسنين".

الشيخوخة هي حقيقة بيولوجية تحدث خارج نطاق التحكم البشري وبالطبع يختلف تعريفها من مجتمع لآخر ففي معظم الدول يعتبر العمر مؤشراً على الشيخوخة؛ حيث يعتبر العمر من (60-65) عاماً هو عمر التقاعد وبداية الشيخوخة وفي عدة مناطق أخرى لا يؤخذ العمر بعين الاعتبار لتحديد شيخوخة الشخص، فهناك عوامل أخرى تحدد سن التقاعد؛ مثل القدرة على أداء الأعمال أي أن الشيخوخة تبدأ عند عدم قدرة الشخص على المشاركة بشكل فعال في المجتمع.

ووفقاً لإحصاءات الأمم المتحدة فإنه من المتوقع أن يتضاعف عدد كبار السن في العمر من (60-65) عاماً في جميع أنحاء العالم خلال العقود الثلاثة المقبلة ليصل إلى أكثر من 1.5 مليار شخص عام 2050، وسيعيش 80% منهم في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل.

علم نفس الشيخوخة هو مجال متخصص في علم النفس يُركز على الصحة النفسية لكبار السن ورفاهيتهم. يشمل الجوانب البيولوجية والنفسية والاجتماعية للشيخوخة، مُعالجاً التحديات والاحتياجات الفريدة لهذه الفئة. يعمل أخصائيو علم نفس الشيخوخة

مع كبار السن لفهم مشاكل الصحة النفسية والتغلب عليها، وتعزيز رفاهيتهم، ومساعدتهم على تحقيق كامل إمكاناتهم في مراحل حياتهم اللاحقة.

علم نفس الشيخوخة هو مجال ضمن علم النفس يُطبَّق معارف وأساليب علم النفس لفهم ومساعدة كبار السن وأسرههم على الحفاظ على صحتهم النفسية، والتغلب على مشاكلهم، وتحقيق أقصى إمكاناتهم في مراحل متقدمة من العمر.

كما هو الحال مع البالغين الأصغر سنًا، تُؤثِّر مجموعة متنوعة من اضطرابات الصحة النفسية القابلة للعلاج على كبار السن. في الواقع، يُسجَّل كبار السن أعلى معدلات انتحار مقارنةً بأي فئة عمرية أخرى في الولايات المتحدة، ويُعدُّ الاكتئاب عامل الخطر الأبرز. بالإضافة إلى ذلك، تؤثر الضغوطات الشائعة في أواخر العمر، مثل فقدان الأحباء، والانتقال، والظروف الصحية، ومتطلبات الرعاية، وتغير الوضع الوظيفي، والفقر، بشكل كبير على صحة كبار السن واستقلاليتهم. ويتناول علماء النفس الشيخوخة هذه القضايا وغيرها من القضايا المتنوعة، مثل العلاقات الأسرية، والذاكرة، والجنسانية، وتقييم القدرات، وتعزيز الصحة، وتعاطي المخدرات.

ساهم علماء النفس من خلال أبحاثهم، بشكل كبير في فهم ومعالجة أهم المشاكل الصحية في عصرنا: أمراض القلب، والسرطان، والاضطرابات النفسية، والخرف، والألم المزمن، والتهاب المفاصل، وغيرها. ويتصدر علماء النفس الشيخوخة الأبحاث المتعلقة بالصحة والشيخوخة. لماذا ينجح معظم كبار السن في التكيف مع ضغوط أواخر العمر بينما يُقدم آخرون على الانتحار؟ لماذا يظل معظم كبار السن متيقظين ذهنيًا بينما يعاني آخرون من مشاكل في الذاكرة؟ تُقدم الأبحاث المتعلقة بـشيخوخة الدماغ أدلة على المخاطر والعوامل الوقائية للاضطرابات النفسية التي تُصيب الأفراد في مختلف مراحل العمر.

يضم الكتاب بين دفتيه **خمس فصول**؛ يختص **الفصل الأول** بمقدمة فى علم نفس الشيخوخة والذى يعرض لمفهوم الشيخوخة من وجهة نظر علم النفس، وأهمية دراسة الشيخوخة فى علم النفس، وخصائص مرحلة الشيخوخة. ويناقش المناحى النظرية المختلفة المفسرة للشيخوخة.

يتناول **الفصل الثانى** القدرات المعرفية لدى المسنين، والذى يستعرض لمفهوم القدرات المعرفية، يعرض لنتائج البحوث على المسنين فى مجالات معرفية محددة، كسرعة المعالجة والذاكرة والمرونة المعرفية....إلخ. ويختتم الفصل بتوصيات للممارسة المهنية.

اهتم **الفصل الثالث** باكتئاب آخر العمر، وأسباب هذا الاكتئاب، وعرض للعوامل الوقائية من آخر العمر. كما ناقش **الفصل** أساليب العلاج المختلفة؛ الدوائية والنفسية. واختتم **الفصل** بتعقيب على كفاءة كل نوع من أنواع الأساليب العلاجية.

بينما ينهض **الفصل الرابع** بمناقشة مفهوم جديد فى علم نفس الشيخوخة يحمل نوعاً من التفاؤل لكبار السن وهو كيف يمكن تحقيق الشيخوخة المثالية أو الشيخوخة الإيجابية. واهتم **الفصل** بتوضيح المفاهيم الرئيسية فى علم النفس الإيجابى، كطيب الحال والازدهار...إلخ. كما عرض للنماذج النظرية المفسرة للشيخوخة الإيجابية، والتدخلات النفسية الإيجابية لكبار السن. واختتم **الفصل** بكيفية تعزيز الصحة الإيجابية وتعزيز الترابط المجتمعى الإيجابى لكبار السن والوقاية من الاكتئاب.

تناول **الفصل الخامس** لبعض القضايا الأخلاقية فى التعامل مع المسن، وعرض لحقوق المسن المجتمعية والقانونية. واختتم **الفصل** بعرض أهم مواد قانون حماية حقوق ورعاية المسنين بجمهورية مصر العربية.

وقد اضطلعت أ.د. نرمين عبدالوهاب أحمد بإعداد **الفصل الأول** والثالث والرابع. وقام أ.د. هشام عبدالحميد تهاى بإعداد **الفصل الثانى** والخامس.

ولا يسعنا فى النهاية إلا أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير لدار " الحكمة " للنشر لدعوتها لنا بالمشاركة فى هذا العمل، الذى ندعو الله ان يكون مفيدا للقارىء العربى .

كما أننا فى شوق لتلقى ملاحظات أساتذتنا وزملائنا وتلاميذنا على هذا الكتاب، من أجل تنقيح وتطوير المادة العلمية المحررة إذا قدر لنا إعادة طباعته . وكذلك لمواصلة السير على طريق دعم علم نفس المسنين والشيخوخة المثالية .

والله من وراء القصد وهو يهدى السبيل.....،،،،،

أ.د. نرمين عبدالوهاب صالح

القاهرة

يوليو 2025

