

المناخ المتغير وتأثيره على الصحة الجسدية والنفسية لكبار السن -دراسة ميدانية-

Changing Climate and Its Impact on the Physical and Mental Health of the Elderly A Field Study

صبيرة زيتوني

المركز الجامعي مرسلني عبد الله تيبازة (الجزائر). zitouni.sabira@cu-tipaza.dz

تاريخ النشر: 2025/03/31

تاريخ القبول: 2025/03/22

تاريخ الاستلام: 2024/08/15

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تأثير التغيرات المناخية على صحة كبار السن، باعتبارهم الفئة الأكثر تأثراً بالمخاطر البيئية. إذ تركز الدراسة على تقييم العوامل المناخية المتغيرة، مثل ارتفاع درجات الحرارة، وتزايد تلوث الهواء، والتقلبات المناخية المتكررة، مع تسليط الضوء على انعكاساتها المباشرة وغير المباشرة على الصحة البدنية والنفسية لهذه الفئة. حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، إذ طبقت على عينة قصدية من فئة كبار السن والتي قدرة بـ 68 فرداً، وتؤكد نتائج الدراسة أن كبار السن الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب هم الأكثر تأثراً بارتفاع درجات الحرارة وظروف الطقس القاسية، مما يؤدي إلى تفاقم حالتهم الصحية. كما أظهرت النتائج أيضاً أن المناخ المتغير يؤدي إلى زيادة العزلة الاجتماعية لكبار السن، خاصة في المجتمعات التي تعتمد على التواصل الاجتماعي والنشاطات الخارجية؛ مما يؤثر سلباً على صحتهم العامة وجودة حياتهم. وخلصت الدراسة إلى تقديم توصيات بضرورة تعزيز الوعي العام حول تأثير المناخ المتغير، وتطوير برامج دعم نفسي واجتماعي لكبار السن بالإضافة إلى تحسين البنية التحتية الصحية لتكون أكثر قدرة على التعامل مع الأزمات المناخية، كما تدعو إلى تفعيل السياسات الصحية العامة التي تهتم بصحة كبار السن وتضمن لهم الرعاية اللازمة في ظل الظروف المناخية المتغيرة. كلمات مفتاحية: التأثير، المناخ المتغير، الصحة الجسدية، الصحة النفسية، كبار السن.

ABSTRACT:

This study aims to analyze the impact of climate change on the health of the elderly, as they are the most affected group by environmental risks. It focuses on assessing changing climatic factors, such as rising temperatures, increasing air pollution, and frequent climate fluctuations, while highlighting their direct and indirect effects on the physical and mental health of this population.

The study employed a descriptive methodology and was conducted on a purposive sample of 68 elderly individuals. The results indicate that elderly individuals suffering from chronic diseases such as diabetes and heart disease are the most affected by rising temperatures and severe weather conditions, which exacerbate their health conditions. The findings also reveal that climate changes contribute to increased social isolation among the elderly, especially in communities that rely on social interaction and outdoor activities, negatively impacting their overall health and quality of life.

The study concludes by recommending the need to raise public awareness about the impact of climate change and to develop psychological and social support programs for the elderly. It also emphasizes the importance of improving healthcare infrastructure to better cope with climate crises. Furthermore, the study calls for the implementation of public health policies that focus on the health of the elderly, ensuring they receive the necessary care amidst changing climatic conditions.

Keywords: Impact, changing climate, physical health, mental health, elderly.

- المؤلف المرسل: صبيرة زيتوني

doi: 10.34118/ssj.v19i1.4191

<http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj/article/view/4191>

ISSN: 1112 - 6752

رقم الإيداع القانوني: 66 - 2006

EISSN: 2602 - 6090

1- مقدمة:

يشكل التغير المناخي تحديا عالميا بارزا، إذ يؤثر بشكل عميق على مختلف جوانب الحياة، وخاصة الصحة العامة. ومع اشتداد هذه التغيرات، يصبح كبار السن من الفئات الأكثر عرضة للخطر بسبب محدودية قدرتهم على التكيف مع الظروف البيئية المتغيرة. كما أن المشكلات الصحية المرتبطة بالشيخوخة، مثل الأمراض المزمنة وضعف المناعة، تزيد من تأثيرهم بهذه الظاهرة. لذا من الضروري اتخاذ تدابير وقائية لحماية صحتهم وتعزيز قدرتهم على التكيف مع آثار تغير المناخ.

حيث يشمل المناخ المتغير مجموعة من الظواهر مثل ارتفاع درجات الحرارة، وزيادة تواتر وشدة الكوارث الطبيعية كالاعاصير والفيضانات، وتدهور جودة الهواء، والتغيرات في أنماط هطول الأمطار. وهذه العوامل لها تأثيرات سلبية متعددة على صحة كبار السن، حيث قد تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، سواء كانت جسدية أو نفسية. وعلاوة على ذلك يعاني كبار السن من صعوبات في التكيف مع التغيرات البيئية؛ مما يجعلهم عرضة للمخاطر الصحية مثل الإجهاد الحراري، والأمراض التنفسية، والاضطرابات النفسية. كما أن الوصول إلى الرعاية الصحية يصبح أكثر تعقيدا في ظل الظروف المناخية القاسية؛ مما يؤثر سلبا على جودة حياتهم. لذا فإن فهم تأثير المناخ المتغير على صحة كبار السن يعد أمرا حيويا يتطلب اهتماما خاصا من الباحثين وصناع القرار، ومن خلال هذه الدراسة سنحاول أن نكشف الآثار المختلفة للتغيرات المناخية على هذه الفئة العمرية، ونسلط الضوء على ضرورة اتخاذ إجراءات فعالة لحماية صحتهم ورفاهيتهم في مواجهة التحديات البيئية المتزايدة.

2- إشكالية الدراسة:

يعتبر المناخ المتغير من أبرز التحديات التي تواجه البشرية في القرن الحادي والعشرين، حيث تؤثر هذه التغيرات على مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك الصحة العامة، ويعد كبار السن من الفئات الأكثر عرضة لتبعات هذه التغيرات نظرا لتدهور صحتهم البدنية والنفسية، وارتفاع مخاطر الأمراض المرتبطة بالبيئة. وفي ظل المناخ المتغير المتسارعة التي يشهدها العالم، باتت الفئات الأكثر ضعفا، مثل كبار السن، تواجه تحديات صحية متزايدة، إذ تشكل ارتفاع درجات الحرارة، وزيادة تواتر الظواهر الجوية القاسية، وتدهور جودة الهواء تهديدات مباشرة لصحة كبار السن، الذين غالبا ما يكونون أكثر عرضة للأمراض المزمنة والضعف الجسدي. وعليه ومن خلال ما سبق ذكره تتمثل إشكالية دراستنا هذه إلى فهم كيفية تأثير المناخ المتغير على صحة كبار السن ومدى قدرتهم على التكيف مع هذه التغيرات. تشمل هذه الإشكالية عدة محاور رئيسية:

- تأثير الظروف المناخية المتغيرة على الأمراض المزمنة من خلال كيف تؤثر زيادة درجات الحرارة، ونقص الموارد المائية، وزيادة تلوث الهواء على تفاقم الأمراض المزمنة مثل السكري، وأمراض القلب، وأمراض الجهاز التنفسي لدى كبار السن؟
- التأثير النفسي والاجتماعي من خلال كيف يؤثر المناخ المتغير على الصحة النفسية والاجتماعية لكبار السن، خاصة في ظل تزايد الظواهر المناخية المتطرفة مثل الفيضانات والأعاصير التي قد تؤدي إلى فقدان المنازل والموارد؟
- استجابة النظام الصحي من خلال ما هي مدى جاهزية الأنظمة الصحية لتلبية احتياجات كبار السن في ظل المناخ المتغير وما هي السياسات اللازمة لحماية هذه الفئة من المجتمع؟
- الإجراءات الوقائية والتكيف من خلال ما هي الاستراتيجيات والبرامج التي يمكن تنفيذها لمساعدة كبار السن على التكيف مع المناخ المتغير والحفاظ على صحتهم ورفاهيتهم؟

فمن خلال معالجة هذه الإشكالية، تسعى الدراسة إلى تقديم فهم أعمق للعلاقة بين المناخ المتغير وصحة كبار السن وتقديم توصيات عملية للجهات المعنية لضمان حماية هذه الفئة الهشة من المجتمع. وعليه تتمثل إشكالية هذه الدراسة في طرح التساؤلات التالية:

1-2- تساؤلات الدراسة:

كيف يؤثر المناخ المتغير على صحة كبار السن؟

- ما هي التأثيرات الجسدية الرئيسية للتغيرات المناخية على كبار السن؟
- كيف يؤثر المناخ المتغير على الصحة النفسية لكبار السن؟
- ما هي العوامل التي تزيد من تعرض كبار السن لمخاطر المناخ المتغير؟
- كيف يمكن تحسين استراتيجيات الوقاية والحماية لكبار السن في مواجهة المناخ المتغير؟

2-2- فرضيات الدراسة:

من خلال إشكالية الدراسة الحالية والتي تهدف إلى تقديم رؤية شاملة حول فهم العلاقة بين المناخ المتغير وصحة كبار السن، بما في ذلك كيفية تأثرهم بالتغيرات في درجات الحرارة، والتعرض للظروف الجوية القاسية، وتلوث الهواء، ومن هذا المنطلق تم اقتراح الفرضيات التالية: يؤدي المناخ المتغير إلى زيادة حالات الإصابة بالأمراض المزمنة بين كبار السن، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي.

- يساهم ارتفاع درجات الحرارة في زيادة الإجهاد الحراري لدى كبار السن، مما يؤدي إلى تفاقم الحالات الصحية مثل الجفاف وأمراض القلب.
- يساهم المناخ المتغير في زيادة مستويات القلق والاكتئاب بين كبار السن بسبب الشعور بالعزلة والخوف من التهديدات البيئية.
- يزداد تعرض كبار السن لمخاطر المناخ المتغير بسبب ضعف القدرة الجسدية على تحمل الظروف البيئية القاسية.
- يمكن تحسين استراتيجيات الوقاية من خلال تعزيز الوعي لدى كبار السن حول كيفية التعامل مع الظروف المناخية المتطرفة.

3- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى فهم العلاقة بين المناخ المتغير وصحة كبار السن من خلال:

- تحليل تأثير المناخ المتغير على الصحة الجسدية والنفسية لكبار السن.
- استكشاف العوامل التي تزيد من تعرض كبار السن لمخاطر المناخ المتغير.
- تقديم توصيات للحد من التأثيرات السلبية للتغيرات المناخية على صحة كبار السن.

4- مفاهيم الدراسة:

1-4- مفهوم المناخ المتغير:

يشير هذا المصطلح إلى التحولات طويلة الأمد في أنماط الطقس ودرجات الحرارة على كوكب الأرض. هذه التغيرات قد تكون طبيعية نتيجة لدورات مناخية مثل التغيرات في مدار الأرض أو الانفجارات البركانية، لكنها أصبحت مرتبطة بشكل كبير بالنشاط

البشري منذ الثورة الصناعية. (بوزار، 2024، صفحة 726)

فالمناخ المتغير يشمل زيادة متوسط درجات الحرارة العالمية، والتي تعرف غالباً بالاحتباس الحراري، وارتفاع مستويات سطح البحر، وتغير أنماط هطول الأمطار، وزيادة تواتر وشدة الظواهر الجوية المتطرفة مثل العواصف والجفاف والفيضانات. والمناخ المتغير أيضاً يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على النظم البيئية، الصحة البشرية، الموارد المائية، والزراعة، كما تساهم في تفاقم العديد من القضايا البيئية والاجتماعية والاقتصادية حول العالم.

2-4- مفهوم الصحة الجسدية والنفسية:

الصحة: هي حالة من الرفاهية الكاملة على المستويات الجسدية، العقلية، والاجتماعية، وليست مجرد غياب المرض أو العجز، تشمل الصحة الجسدية القدرة على أداء الوظائف الحيوية بشكل طبيعي، مثل التنفس والهضم والحركة. أما الصحة العقلية فتتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح، التعامل مع الضغوط، والمحافظة على علاقات اجتماعية جيدة. (علو، 2023، صفحة 63)

فالصحة الاجتماعية تشير إلى القدرة على التفاعل بإيجابية مع المجتمع والانخراط في الأنشطة الاجتماعية. والصحة لدى كبار السن تتأثر بعوامل متعددة، بما في ذلك نمط الحياة، التغذية، النشاط البدني، البيئة، والعلاقات الاجتماعية، وتوفير الرعاية الصحية المناسبة والتوعية بأهمية الوقاية والرعاية الذاتية يمكن أن يساهم في تحسين الصحة والرفاهية العامة لكبار السن؛ مما يسمح لهم بالعيش حياة صحية ومستقلة لأطول فترة ممكنة. (جابر و الجلي، 2000، صفحة 71)

الصحة الجسدية: تشير إلى الحالة العامة للجسم ومدى قدرته على أداء وظائفه الحيوية بكفاءة. حيث تشمل الصحة الجسدية الحفاظ على اللياقة البدنية، والتمتع بجهاز مناعي قوي، والقدرة على القيام بالأنشطة اليومية دون الشعور بالتعب المفرط أو الألم. وتتضمن الصحة الجسدية أيضاً الحفاظ على توازن في النظام الغذائي، والنوم الجيد، والنشاط البدني المنتظم والابتعاد عن العادات الضارة مثل التدخين والإفراط في تناول الكحول. (علو، 2023، صفحة 846)

فالصحة الجسدية لا تعني فقط غياب المرض، بل هي حالة من التوازن والرفاهية البدنية التي تمكن الفرد من العيش حياة نشطة ومثمرة، والحفاظ على الصحة الجسدية يتطلب الوقاية من الأمراض، الفحص الطبي الدوري، والمعالجة الفعالة عند الحاجة.

الصحة النفسية: تشير إلى الحالة العامة للعقل وقدرة الفرد على التفكير والشعور والتصرف بطريقة تتيح له التعامل مع التحديات اليومية، بناء علاقات إيجابية، وإدارة مشاعره بفعالية، وتشمل الصحة النفسية القدرة على التكيف مع التغيرات التعامل مع الإجهاد والضغوط النفسية، والمحافظة على التوازن العاطفي. (فهي، 1995، صفحة 16)

فالصحة النفسية لا تعني غياب الاضطرابات النفسية فحسب، بل تتعلق بالرفاهية العقلية التي تتيح للفرد الشعور بالرضا عن نفسه وعن الحياة بشكل عام، وهي تشمل مجموعة واسعة من العوامل مثل الثقة بالنفس، الإيجابية في التفكير والقدرة على التفاعل الاجتماعي بشكل سليم. والحفاظ على الصحة النفسية يتطلب اهتماماً بالبيئة النفسية والاجتماعية والبحث عن الدعم عند الحاجة، والالتزام بأنماط حياة صحية تشمل الاسترخاء، التغذية الجيدة، والنشاط البدني. (زهران، 2005، صفحة 49)

3-4- مفهوم كبار السن:

يشير مفهوم كبار السن إلى الأفراد الذين تجاوزوا مرحلة منتصف العمر ودخلوا في مرحلة الشيخوخة، والتي غالباً ما تبدأ عند عمر 60 سنة، حسب السياق الثقافي والاقتصادي. حيث تعرف هذه الفئة العمرية عادةً بزيادة احتياجاتها الصحية

والاجتماعية، بحيث يكونون أكثر عرضة للتغيرات الجسدية والعقلية المرتبطة بالتقدم في العمر. (خوجة و الخطاب، 2000، صفحة 2)

ومع التقدم في السن قد يعاني كبار السن من تغيرات في وظائف الجسم، مثل انخفاض القوة البدنية والمرونة، وتراجع القدرات الحسية (مثل البصر والسمع)، وزيادة احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة (مثل أمراض القلب والسكري). ومع ذلك فإن مفهوم كبار السن لا يقتصر فقط على التحديات الصحية، بل يشمل أيضا التجارب والخبرات الحياتية التي اكتسبها على مدار السنين؛ مما يجعلهم مصدرا مهما للحكمة والمعرفة في المجتمع. (chambers, 1985, p. 401)

وكبار السن يواجهون تحديات تتعلق بالاستقلالية، العزلة الاجتماعية، والاحتياجات المتزايدة للرعاية. ولذلك فإن الرعاية الجيدة والدعم الاجتماعي لهم يعدان أمرين حيويين لضمان تمتعهم بجودة حياة عالية في هذه المرحلة من حياتهم.

5- العوامل المؤثرة على صحة كبار السن:

1- ارتفاع درجات الحرارة وتأثيره على الصحة:

واحدة من أبرز التحديات التي يواجهها كبار السن هي ارتفاع درجات الحرارة، نظرا لأن جسم كبار السن أقل قدرة على التكيف مع التغيرات في درجة الحرارة، فإن التعرض لموجات الحر المتكررة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة مثل الجفاف، والاختلالات الكهربائية، والسكتة الدماغية. وهذه الأعراض قد تكون مهددة للحياة وتتطلب رعاية طبية عاجلة.

2- تلوث الهواء وزيادة مشاكل الجهاز التنفسي:

تلوث الهواء الذي يتفاقم بسبب المناخ المتغير، له تأثير كبير على صحة كبار السن، الجسم الأكبر سنا أقل قدرة على التعامل مع الملوثات في الهواء؛ مما يؤدي إلى زيادة مشاكل الجهاز التنفسي مثل الربو والالتهابات الرئوية. وهذه الأمراض لدى كبار السن تكون أكثر خطورة وتتطلب رعاية طبية متخصصة. (غانم ، 2003 ، صفحة 27)

3- انتشار الأمراض المنقولة بالحشرات وتأثيرها على كبار السن:

- ارتفاع درجات الحرارة: يؤدي ارتفاع درجات الحرارة إلى زيادة انتشار الحشرات الناقلة للأمراض، مثل البعوض والقراد.
- نقص المواد المكافحة: المناخ المتغير يؤدي إلى نقص المواد الكيميائية المستخدمة في مكافحة الحشرات؛ مما يزيد من انتشارها.
- ضعف المناعة: كبار السن لديهم جهاز مناعي أضعف، مما يجعلهم أكثر عرضة للأمراض المنقولة بالحشرات.

4- نقص المياه النظيفة و انعكاسه على الصحة:

المناخ المتغير يؤدي إلى ندرة المياه النظيفة والأمنة، وهو أمر بالغ الأهمية لصحة كبار السن، فنقص المياه يؤثر على النظافة الشخصية والتغذية والصرف الصحي؛ مما يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالمياه مثل الإسهال والتهاب الكبد. وهذه الحالات قد تكون خطيرة على كبار السن وتتطلب علاجا طبيا مكثفا. (السعدني و عودة، 2006، صفحة 64)

5- التأثير النفسي والاجتماعي للتغيرات المناخية على كبار السن:

بالإضافة إلى التأثيرات الجسدية، فإن المناخ المتغير له أيضا آثار نفسية واجتماعية مدمرة على كبار السن، الشعور بالقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية بسبب الأحداث المناخية المتطرفة يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة العقلية وزيادة المشاكل الصحية الأخرى. وهذا الضغط النفسي يجعل كبار السن أكثر عرضة للمخاطر ويضعفهم في وضع صعب.

6- أساليب الوقاية من تأثير المناخ المتغير لدى كبار السن:

لحماية كبار السن من تأثيرات المناخ المتغير، يمكن اتباع مجموعة متنوعة من أساليب الوقاية التي تشمل الجوانب

الصحية، الاجتماعية، والبيئية والتي منها:

1-6- التوعية والتعليم:

وذلك من خلال تنظيم حملات توعية موجهة لكبار السن حول مخاطر المناخ المتغير، مثل الإجهاد الحراري والجفاف وكيفية التعرف على علامات الخطر، وكذا تدريب كبار السن على كيفية التعامل مع الظروف المناخية المتطرفة، مثل الحر الشديد أو البرد القارس، وتزويدهم بالإرشادات اللازمة للبقاء في أمان.

2-6- التكيف مع الظروف المناخية:

من خلال تحسين تجهيزات المنازل لمواجهة المناخ المتغير، مثل تركيب مكيفات الهواء أو المدافئ، وضمان تهوية جيدة وعزل حراري مناسب، وتشجيع كبار السن على البقاء في الأماكن المغلقة خلال فترات الحرارة الشديدة أو البرودة القاسية، وتقليل الأنشطة الخارجية في هذه الأوقات.

3-6- الرعاية الصحية:

المتابعة الطبية المنتظمة من خلال متابعة كبار السن لحالاتهم الصحية بشكل دوري، خاصةً فيما يتعلق بأمراض القلب والجهاز التنفسي، والجفاف، والتي قد تتفاقم بسبب المناخ المتغير، ووضع خطط إدارة شخصية للأمراض المزمنة، مثل السكري وارتفاع ضغط الدم، للتأكد من أن هذه الحالات تحت السيطرة حتى في الظروف المناخية القاسية. (الصبري، 2006، صفحة 18)

4-6- التغذية والترطيب:

تشجيع كبار السن على شرب كميات كافية من الماء يوميًا، خصوصًا خلال فترات الحر الشديد، للوقاية من الجفاف والتأكد من أن نظامهم الغذائي يحتوي على العناصر الغذائية اللازمة لدعم صحتهم العامة، وتقوية جهازهم المناعي.

5-6- الدعم الاجتماعي:

من خلال إنشاء شبكات دعم اجتماعي يمكنها مساعدة كبار السن في حالات الطوارئ المناخية، مثل توفير المواصلات إلى مراكز الإيواء أو تقديم المساعدة في تلبية احتياجاتهم اليومية، وتشجيع العائلات والأصدقاء على التواصل المنتظم مع كبار السن، وخاصة خلال فترات الطقس القاسي، لضمان سلامتهم وتقديم المساعدة عند الحاجة.

6-6- تطوير البنية التحتية:

تجهيز مراكز مجتمعية أو مرافق طوارئ مجهزة لاستقبال كبار السن خلال فترات الكوارث المناخية، وتوفير خدمات صحية متنقلة لزيارة كبار السن في منازلهم، خاصة في المناطق النائية أو خلال الأزمات المناخية.

7-6- التخطيط المسبق للأزمات:

مساعدة كبار السن على وضع خطط طوارئ شخصية تشمل قائمة بالأدوية الضرورية، أرقام الهواتف الهامة، وإجراءات السلامة في حالة انقطاع الكهرباء أو إمدادات المياه، والعمل مع السلطات المحلية لضمان أن خطط الطوارئ تشمل احتياجات كبار السن، مثل الإخلاء السريع أو توفير مراكز إيواء مناسبة.

8-6- الابتكار في الرعاية المناخية:

استخدام تقنيات حديثة مثل أجهزة مراقبة الطقس الشخصية، وتطبيقات الهواتف المحمولة التي تنبه كبار السن إلى الظروف المناخية الخطرة، وتوفير ملابس واقية مناسبة للطقس، مثل القبعات والملابس الخفيفة في الصيف، والملابس الدافئة في الشتاء. فمن خلال اتباع هذه الأساليب يمكن أن يساعد بشكل كبير في حماية كبار السن من التأثيرات السلبية للتغيرات

المناخية. ويتطلب الأمر تعاوناً مجتمعياً ومؤسسياً لضمان توفير الرعاية والدعم اللازمين لهذه الفئة الضعيفة خلال الظروف المناخية المتقلبة.

7- الإجراءات المنهجية للدراسة:

1-7- منهج الدراسة:

لدراسة تأثير المناخ المتغير على صحة كبار السن، اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي هذا المنهج يساعد في وصف الظاهرة وتحليلها بشكل دقيق من خلال جمع البيانات وتحليلها للوصول إلى استنتاجات مبنية على الأدلة.

كما يعد المنهج الوصفي أداة قيمة لدراسة مثل هذه المواضيع لجمع البيانات وتحليلها بشكل منهجي ودقيق، وذلك من أجل فهم تأثير المناخ المتغير على صحة كبار السن، بما في ذلك كيفية تأثيرهم بارتفاع درجات الحرارة، والتعرض للظروف الجوية القاسية، ومستويات تلوث الهواء.

2-7- مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في كل الأفراد المسنين القاطنين بحي البدر ببلدية المسيلة والذي قدر عددهم 121 فرداً يتراوح أعمارهم من 60 سنة فأكثر، والذين تم حصرهم عن طريق المسح الميداني الذي قام به الباحث.

1-2-7- عينة الدراسة:

عينة قصدية تمثل نسبة 56% من إجمالي عدد كبار السن القاطنين في حي البدر ببلدية المسيلة، حيث قدرة عين الدراسة بـ 68 فرداً من مختلف الفئات العمرية؛ من 60 سنة فأكثر.

2-2-7- أدوات جمع البيانات:

لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على: حيث تم اعتماد الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، إلى جانب المقابلات الشخصية لتعميق الفهم حول تأثير التغير المناخي على الصحة الجسدية والنفسية لكبار السن.

الاستبيانات: تم تصميم استبيانات لجمع بيانات حول الصحة الجسدية والنفسية لكبار السن، ومدى تأثيرهم بالمناخ المتغير. حيث تألف الاستبيان من 25 سؤالاً، موزعة على ثلاثة محاور رئيسية:

- البيانات الديموغرافية: (العمر، الجنس، الحالة الصحية العامة).
 - التأثيرات الجسدية: (الأمراض المزمنة، تغيرات في النشاط البدني، تأثيرات الطقس القاسي على الصحة).
 - التأثيرات النفسية: (مستويات القلق، الاكتئاب، التكيف العاطفي مع التغيرات المناخية).
- كما اشتملت الأسئلة على نوعين: (أسئلة مغلقة، أسئلة مفتوحة): بحيث تتيح للأفراد العينة التعبير عن تجاربهم الشخصية والتحديات التي يواجهونها بسبب تغير المناخ.
- المقابلات الشخصية: حيث إجراء مقابلات معمقة مع كبار السن لفهم تأثير المناخ المتغير على حياتهم اليومية وصحتهم. إذ تمت مقابلة 15 فرداً من العينة بهدف استقصاء تجاربهم بشكل أكثر تفصيلاً، حيث ركزت الأسئلة على التغيرات الملحوظة في صحتهم الجسدية والنفسية، وكيفية تكيفهم مع الظروف المناخية المتغيرة.
- تحليل السجلات الصحية: جمع وتحليل البيانات الصحية لكبار السن قبل وبعد فترات من المناخ المتغير الشديد.

جدول 1. يوضح خصائص عينة الدراسة. جدول 2. يوضح توزيع العينة حسب الحالة الصحية.

الفئة العمرية	العدد الإجمالي	النسبة (%)	الحالة الصحية	العدد الإجمالي	النسبة (%)
65-60 سنة	24	35.25	أمراض القلب	05	07.36
70-66 سنة	15	22.06	مرض السكري	21	30.88
75-71 سنة	17	25	ارتفاع ضغط الدمة	19	27.94
80-76 سنة	09	13.24	أمراض الجهاز التنفسي	16	23.53
81 سنة وأكثر	03	04.41	اضطرابات عضلية وهيكليّة	07	10.29
المجموع	68	100	المجموع	68	100

من بيانات الجدول رقم 01 تمثل الفئة العمرية 60-65 سنة: (35.25%) أكبر نسبة في العينة بنسبة 35.25% (24 فردا). وهذه النتيجة قد تعكس بداية مرحلة الشيخوخة، حيث يكون الأفراد في هذه المرحلة أكثر قدرة على المشاركة في الدراسات والأنشطة الاجتماعية، كما أن هذه الفئة غالبا ما تكون في حالة صحية أفضل نسبيا مقارنة بالفئات الأكبر سنا. أما الفئة العمرية 66-70 سنة: (22.06%) فتمثل هذه الفئة نسبة 22.06% (15 فردا) من العينة. ويوضح الجدول انخفاضا في نسبة الأفراد مع التقدم في العمر؛ مما قد يعكس تراجعاً في القدرة على المشاركة بسبب التدهور الصحي أو محدودية الحركة. في حين أن الفئة العمرية 71-75 سنة: (25%) فهذه الفئة تشكل 25% (17 فردا) من العينة، وهي قريبة في الحجم من الفئة العمرية الأصغر 65-60 سنة. وقد يشير ذلك إلى أن هذه الفئة لا تزال نشطة نسبيا وتشارك في المجتمع بشكل كبير، لكن التدهور الصحي قد يبدأ في التأثير بشكل ملحوظ. أما الفئة العمرية 76-80 سنة: (13.24%) فهي تمثل 13.24% (09 أفراد) من العينة؛ مما يعكس انخفاضا ملحوظا مقارنة بالفئات الأصغر سنا. وفي هذه المرحلة العمرية قد تزداد التحديات الصحية والاجتماعية؛ مما يقلل من القدرة على المشاركة في الأنشطة والدراسات. والفئة العمرية 81 سنة وأكثر: (04.41%) هذه الفئة تمثل 04.41% فقط (03 أفراد)، وهي أقل نسبة في العينة. يعكس هذا الانخفاض الكبير في المشاركة تحديات الصحة والقدرة البدنية الشديدة التي يواجهها الأفراد في هذه المرحلة العمرية، مما يجعل مشاركتهم في الدراسات أقل شيوعا.

وعليه فالتمثيل الديموغرافي يوضح أن معظم العينة تتألف من الأفراد في الفئات العمرية الأصغر ضمن مجموعة كبار السن (60-75 سنة)، بينما يقل تمثيل الفئات الأكبر سنا بشكل كبير. وهذا قد يشير إلى أن كبار السن في الفئات العمرية الأكبر يعانون من قيود صحية أو اجتماعية تجعل مشاركتهم في الأنشطة البحثية أقل. والتفاوت في الصحة والمشاركة الفئات العمرية الأصغر ضمن كبار السن (65-75 سنة) تظهر مشاركة أكبر، مما يعكس ربما مستوى صحيا أفضل أو رغبة أكبر في المشاركة. وفي المقابل، الفئات الأكبر سنا تواجه تحديات أكبر تؤثر على مشاركتهم، مما يسلط الضوء على أهمية توفير الدعم والرعاية لهذه الفئة.

لذا من الضروري توفير مزيد من الدعم والرعاية للفئات العمرية الأكبر (76 سنة وما فوق)، حيث تشير البيانات إلى أنهم أقل مشاركة في الدراسات. وتحسين الرعاية الصحية، وتسهيل الوصول إلى الأنشطة الاجتماعية، وتقديم الدعم النفسي يمكن أن يساعد في زيادة مشاركتهم وتحسين جودة حياتهم. بالإضافة يجب أن يكون هناك تخطيط مسبق لتلبية احتياجات الفئات العمرية التي ستصبح أكبر سنا في المستقبل القريب، مع التركيز على تعزيز البنية التحتية الصحية والاجتماعية التي تدعمهم وتعزيز الوعي المجتمعي حول أهمية دمج كبار السن في الأنشطة الاجتماعية والبحثية، خاصة للفئات العمرية الأكبر، يمكن أن يساهم في تحسين مشاركتهم وتقليل العزلة الاجتماعية التي قد يعانون منها. أما ما تم ملاحظته في الجدول رقم 02 أن أمراض القلب تمثل 7.36% فقط من العينة، وهي نسبة صغيرة نسبيا، وهذا قد يشير إلى فعالية بعض التدخلات الصحية الوقائية أو إلى أن هذه الأمراض قد

تكون أقل انتشارا في هذه العينة المحددة. ومع ذلك يجب عدم التقليل من خطورة أمراض القلب، حيث يمكن أن تكون مهددة للحياة خاصة لدى كبار السن. أما مرض السكري فيمثل أعلى نسبة في العينة، حيث يشكل 30.88% من الحالات. وهذا يعكس الانتشار الواسع لمرض السكري بين كبار السن، والذي يرتبط بالعوامل الغذائية ونمط الحياة وقلة النشاط البدني. والسكري مرض مزمن يتطلب إدارة دقيقة للوقاية من مضاعفاته الخطيرة. بالمقارنة مع ارتفاع ضغط الدم يشكل نسبة 27.94% من العينة؛ مما يجعله ثاني أكثر الأمراض شيوعا بعد السكري، وهذه الحالة الصحية شائعة جدا بين كبار السن، وقد تتفاقم بسبب التوتر ونمط الحياة غير الصحي. ويعتبر ارتفاع ضغط الدم عامل خطر رئيسي لأمراض القلب والسكتة الدماغية.

أما أمراض الجهاز التنفسي تشكل 23.53% من العينة، وهو ما يعكس تأثير العوامل البيئية مثل التلوث وتعرض كبار السن للملوثات، وهذه الأمراض تشمل الربو والتهاب الشعب الهوائية المزمن، وهي حالات يمكن أن تؤثر بشكل كبير على جودة الحياة. وتمثل الاضطرابات العضلية والهيكليّة 10.29% من العينة. فهذه الاضطرابات تشمل مشاكل مثل التهاب المفاصل وآلام الظهر، وهي شائعة بين كبار السن بسبب التقدم في العمر والتآكل الطبيعي للأنسجة العضلية والهيكليّة.

وعليه فإن عبء الأمراض المزمنة يشير الجدول رقم 02 إلى أن الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم هي الأكثر شيوعا بين كبار السن في العينة. وهذه الحالات تتطلب إدارة صحية مستمرة؛ مما يشير إلى أهمية تقديم الرعاية الصحية المنتظمة والدعم المستمر لهذه الفئة العمرية. أما التفاوت في انتشار الأمراض مثل أمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي قد يكون أقل مقارنة بأمراض مثل السكري وارتفاع ضغط الدم، لكن هذا لا يقلل من تأثيرها الكبير على جودة الحياة. والأمراض التي تؤثر على الجهاز التنفسي والقلب تحتاج إلى اهتمام خاص، خاصة في ظل المناخ المتغير والبيئية. وبالتالي فالتحديات المرتبطة بالعمر واضطرابات العضلات والعظام تظهر بشكل ملحوظ بين كبار السن، وهي تمثل تحديا كبيرا فيما يتعلق بالحفاظ على الحركة والاستقلالية. وهذه الاضطرابات قد تؤدي إلى تدهور القدرة على أداء الأنشطة اليومية، مما يزيد من الاعتماد على الآخرين. لذا يجب أن تكون هناك استراتيجيات متكاملة للرعاية الصحية تستهدف إدارة الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم، مع تقديم دعم خاص للمرضى الذين يعانون من اضطرابات عضلية وهيكليّة. وزيادة الوعي بين كبار السن حول أهمية الفحوصات الدورية وإدارة الأمراض المزمنة يمكن أن يساهم في تحسين جودة الحياة وتقليل مضاعفات هذه الأمراض بالإضافة إلى تطوير خدمات صحية مخصصة لكبار السن تركز على الوقاية والعلاج من الأمراض الأكثر شيوعا في هذه الفئة، بما في ذلك توفير برامج لإدارة السكري وضغط الدم، بالإضافة إلى الرعاية التنفسية والعلاج الطبيعي.

8- عرض وتفسير نتائج الدراسة:

8-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

- يساهم ارتفاع درجات الحرارة في زيادة الإجهاد الحراري لدى كبار السن، مما يؤدي إلى تفاقم الحالات الصحية مثل الجفاف وأمراض القلب.

جدول 3. يوضح مستويات الحرارة والرطوبة. (إعداد الباحثة، 2024)

الفترة الزمنية	متوسط درجة الحرارة (°C)	متوسط الرطوبة (%)	عدد الحالات الصحية المرتبطة
الشتاء	10°C	80	45
الربيع	18°C	60	30
الصيف	43°C	48	60
الخريف	20°C	65	35

من خلال القراءة الأولية للجدول أعلاه نلاحظ أن في فصل الشتاء تنخفض درجات الحرارة وتزداد الرطوبة؛ مما قد يؤدي إلى زيادة في عدد الحالات الصحية المرتبطة بانخفاض درجات الحرارة مثل مشاكل الجهاز التنفسي، نزلات البرد، والتهابات المفاصل. والجدول يشير إلى تسجيل 45 حالة صحية مرتبطة في هذه الفترة.

وبالتالي فارتفاع الرطوبة مع انخفاض درجات الحرارة يخلق بيئة مثالية لتكاثر الفيروسات والبكتيريا؛ مما يزيد من المخاطر الصحية لكبار السن والأشخاص ذوي المناعة الضعيفة.

أما في فصل الربيع تكون درجات الحرارة معتدلة والرطوبة أقل من الشتاء؛ مما يقلل من عدد الحالات الصحية المرتبطة إلى 30 حالة. ومع ذلك قد تظهر مشاكل صحية مرتبطة بالحساسية نتيجة ازدهار النباتات.

وبالتالي فالانتقال من الشتاء إلى الربيع قد يقلل من الأمراض التنفسية، ولكن الحساسية الموسمية قد تظل مصدر قلق صحي. كما أن الطقس المعتدل يشجع على الأنشطة الخارجية؛ مما يمكن أن يعزز الصحة العامة. وفي فصل الصيف يتميز بارتفاع درجات الحرارة وانخفاض نسبة الرطوبة؛ مما يساهم في زيادة الحالات الصحية المرتبطة إلى 60 حالة. وتشمل هذه الحالات الإجهاد الحراري، الجفاف، وضربات الشمس. وبالتالي فارتفاع درجات الحرارة خلال الصيف يشكل تهديدا كبيرا للصحة خاصة بين كبار السن والأطفال. والإجهاد الحراري والجفاف يمكن أن يكونا مهددين للحياة إذا لم يتم التعامل معهما بشكل صحيح. غير أنه في فصل الخريف يشهد اعتدالا في درجات الحرارة مع رطوبة معتدلة؛ مما يؤدي إلى انخفاض في عدد الحالات الصحية المرتبطة إلى 35 حالة. والأمراض المرتبطة بالرطوبة مثل التهابات المفاصل قد تزداد في هذا الفصل. وبالتالي فإن فصل الخريف يمثل فترة انتقالية حيث يبدأ الطقس في البرودة وزيادة الرطوبة؛ مما قد يؤدي إلى تفاقم بعض الحالات الصحية مثل مشاكل المفاصل والجهاز التنفسي.

وعليه فإن تأثير الفصول على الصحة أن الجدول يوضح التغيرات الموسمية في درجات الحرارة والرطوبة تؤثر بشكل مباشر على عدد الحالات الصحية. والفصول الباردة والرطوبة تزيد من احتمالية الأمراض التنفسية والمفصلية، بينما ترتبط الفصول الحارة بتزايد حالات الإجهاد الحراري والجفاف. والفئات الأكثر تأثرا هي الفئات الأكثر عرضة لهذه التغيرات تشمل كبار السن والأطفال والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة؛ فهم تأثر التغيرات الموسمية على الصحة يساعد في تطوير استراتيجيات وقائية تتناسب مع كل فصل. وبالتالي فأهمية التوعية والإجراءات الوقائية؛ مع زيادة حالات الأمراض في الفصول الحارة والباردة، من الضروري التركيز على التوعية بأهمية البقاء في بيئة مكيفة، شرب كميات كافية من الماء، واتباع الإجراءات الوقائية الأخرى. وتعزيز الوعي بكيفية التعامل مع التغيرات الموسمية يمكن أن يقلل من عدد الحالات الصحية المرتبطة.

لذا يجب أن تكون هناك خطط رعاية صحية موسمية تركز على الوقاية من الأمراض المرتبطة بكل فصل، مثل حملات التوعية ضد الإجهاد الحراري في الصيف ونزلات البرد في الشتاء. وتحسين جاهزية النظام الصحي للتعامل مع الزيادات الموسمية في حالات الطوارئ الصحية، مع توفير الموارد اللازمة للعناية بالفئات الأكثر ضعفا

2-8- عرض نتائج الفرضية الثانية:

- يساهم المناخ المتغير في زيادة مستويات القلق والاكتئاب بين كبار السن بسبب الشعور بالعزلة والخوف من التهديدات البيئية.

- يتضح من بيانات الجدول أن مستويات التوتر بين كبار السن زادت بنسبة 50% بعد المناخ المتغير، مما يعكس تأثير المخاوف من التغيرات البيئية على الصحة النفسية، فقد يكون القلق بشأن الكوارث الطبيعية أو المناخ المتغير المتطرف سببا رئيسيا في زيادة التوتر. وارتفعت معدلات الاكتئاب بنسبة 66.7% بعد المناخ المتغير، مما

يشير إلى أن الشعور بالعجز وفقدان السيطرة على البيئة المحيطة قد ساهم في زيادة الاكتئاب لدى كبار السن. عدم القدرة على التأقلم مع التغيرات البيئية السريعة يمكن أن يكون له تأثير كبير على الصحة العقلية.

جدول 4. يوضح تأثير المناخ المتغير على الصحة النفسية لكبار السن. (إعداد الباحثة، 2024)

الجانب النفسي	الحالة قبل التغير المناخي (متوسط الدرجة)	الحالة بعد التغير المناخي (متوسط الدرجة)	نسبة التدهور/ التحسن (%)	ملاحظات
مستويات التوتر	4/10	6/10	+50%	زيادة مستويات التوتر بسبب المخاوف من المناخ المتغير.
الاكتئاب	3/10	5/10	+66.7%	تفاقم الاكتئاب بسبب عدم اليقين والشعور بالعجز.
القلق	5/10	7/10	+40%	ارتفاع مستويات القلق بسبب المخاطر البيئية المتزايدة.
الشعور بالعزلة	4/10	6.5/10	+62.5%	زيادة العزلة الاجتماعية بسبب تغيرات البيئة وانخفاض التواصل.
النوم والأرق	4.5/10	7/10	+55.6%	تفاقم مشاكل النوم والأرق بسبب التغيرات في الظروف المعيشية.

كما زادت مستويات القلق بنسبة 40% بعد المناخ المتغير، فالقلق بشأن المستقبل، بما في ذلك تأثيرات المناخ المتغير على الحياة اليومية، قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية متزايدة بين كبار السن. أما الشعور بالعزلة الاجتماعية ارتفع بنسبة 62.5% بعد المناخ المتغير. التغيرات في البيئة مثل الفيضانات أو الحرارة الشديدة قد تحد من قدرة كبار السن على التفاعل الاجتماعي؛ مما يزيد من الشعور بالعزلة. وبالتالي تدهورت جودة النوم وزادت مشاكل الأرق بنسبة 55.6% بعد المناخ المتغير. فالعوامل البيئية مثل الحرارة الشديدة أو الرطوبة قد تؤثر سلباً على قدرة كبار السن على النوم الجيد؛ مما يزيد من حدة الأرق.

وعليه فإن تأثير المناخ المتغير على الصحة النفسية يوضح الجدول أن المناخ المتغير يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية لكبار السن؛ مما يؤدي إلى زيادة التوتر، الاكتئاب، القلق، الشعور بالعزلة، ومشاكل النوم. وهذه التأثيرات ترتبط بشكل وثيق بالخوف من الكوارث البيئية وعدم القدرة على التحكم في الظروف المعيشية المتغيرة.

فالفئات الأكثر عرضة هم كبار السن هم من بين الفئات الأكثر ضعفاً أمام المناخ المتغير، ليس فقط من الناحية الجسدية، ولكن أيضاً من الناحية النفسية. فتأثير هذه التغيرات على صحتهم العقلية يمكن أن يكون طويل الأمد ويتطلب تدخلاً عاجلاً. والتداخل والتدهور في أحد الجوانب النفسية مثل التوتر أو القلق يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الجوانب الأخرى مثل الاكتئاب أو مشاكل النوم؛ مما يخلق حلقة مفرغة من التدهور النفسي لدى كبار السن. لذا يجب توفير برامج دعم نفسي مخصصة لكبار السن لمساعدتهم على التعامل مع المناخ المتغير وتخفيف مستويات التوتر والقلق. وتعزيز فرص التفاعل الاجتماعي لكبار السن، خاصة في الأوقات التي تزداد فيها المخاطر البيئية، يمكن أن يقلل من الشعور بالعزلة، بالإضافة إلى زيادة الوعي بين كبار السن حول كيفية التعامل مع تأثيرات المناخ المتغير قد يساعد في تقليل مستويات القلق والاكتئاب.

3-8 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

- يزداد تعرض كبار السن لمخاطر المناخ المتغير بسبب ضعف القدرة الجسدية على تحمل الظروف البيئية القاسية. نلاحظ من الجدول رقم 05 أن الأمراض القلبية شهدت زيادة بنسبة 40% بعد المناخ المتغير، فارتفاع درجات الحرارة يساهم

في زيادة الإجهاد الحراري؛ مما يؤدي إلى تفاقم حالات أمراض القلب لدى كبار السن. والمناخ المتغير يزيد من خطر النوبات القلبية والسكتات القلبية نتيجة لتأثير الحرارة المرتفعة على الدورة الدموية.

جدول 5. يوضح تأثير المناخ المتغير على الصحة الجسدية لكبار السن. (إعداد الباحثة، 2024)

الجانب الصحي	الحالة قبل التغير المناخي (متوسط الدرجة)	الحالة بعد التغير المناخي (متوسط الدرجة)	نسبة التدهور/ التحسن (%)	ملاحظات
الأمراض القلبية	5/10	7/10	+40%	زيادة في مشاكل القلب بسبب ارتفاع درجات الحرارة والإجهاد.
مشاكل الجهاز التنفسي	4/10	6.5/10	+62.5%	تفاقم مشاكل التنفس بسبب تلوث الهواء والحرارة المرتفعة.
أمراض الجلد	3/10	5/10	+66.7%	زيادة في أمراض الجلد بسبب التعرض لأشعة الشمس والتلوث.
أمراض الجهاز الدوري	4.5/10	6.5/10	+44.4%	تزايد مشاكل الجهاز الدوري بسبب التغيرات في الضغط والحرارة.
الجفاف والتجفاف	3.5/10	6/10	+71.4%	زيادة حالات الجفاف نتيجة نقص المياه والحرارة المرتفعة.

وأن مشاكل الجهاز التنفسي تفاقمت بنسبة 62.5% بعد المناخ المتغير، فزيادة تلوث الهواء وارتفاع درجات الحرارة يؤديان إلى تدهور حالة الجهاز التنفسي، خاصة لدى كبار السن الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل الربو والانسداد الرئوي. وأن أمراض الجلد زادت بنسبة 66.7% بسبب التعرض المتزايد لأشعة الشمس الضارة والتلوث البيئي، فكبار السن يعانون من ضعف الجهاز المناعي؛ مما يجعلهم أكثر عرضة لمشاكل الجلد مثل الالتهابات وحروق الشمس.

في حين أن أمراض الجهاز الدوري تفاقمت بنسبة 44.4% نتيجة المناخ المتغير، خاصة مع التغيرات في ضغط الهواء وارتفاع درجات الحرارة، وهذه التغيرات تؤثر على تدفق الدم وضغط الدم؛ مما يزيد من خطر الإصابة بمشاكل الدورة الدموية. وأن حالات الجفاف والتجفاف ارتفعت بنسبة 71.4% بعد المناخ المتغير، فكبار السن أكثر عرضة للجفاف نتيجة لانخفاض شعورهم بالعطش وتعرضهم لدرجات حرارة مرتفعة؛ مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض مرتبطة بالجفاف.

وعليه فإن تأثير المناخ المتغير على الصحة الجسدية يوضح الجدول أن المناخ المتغير يؤثر بشكل كبير على الصحة الجسدية لكبار السن، وأن ارتفاع درجات الحرارة وتزايد التلوث البيئي يؤديان إلى تدهور في الحالة الصحية عبر عدة جوانب، بما في ذلك الأمراض القلبية، مشاكل الجهاز التنفسي، أمراض الجلد، وأمراض الجهاز الدوري. وأن الفئات الأكثر ضعفا هم كبار السن يمثلون فئة هشة أمام المناخ المتغير، حيث أن أجسامهم أقل قدرة على التكيف مع الظروف المناخية القاسية. وهذه الفئة بحاجة إلى رعاية صحية خاصة وبرامج وقائية لتقليل تأثيرات المناخ المتغير على صحتهم. وأن التدهور في جانب صحي معين مثل الجهاز التنفسي قد يؤدي إلى تفاقم مشاكل صحية أخرى مثل أمراض القلب أو الجفاف، وهذا التداخل بين العوامل الصحية يعكس تعقيد التحديات التي يواجهها كبار السن في ظل المناخ المتغير.

لذا يجب أن تشمل الرعاية الصحية لكبار السن برامج مخصصة لمراقبة وإدارة الأمراض المرتبطة بالمناخ المتغير، مع التركيز على الوقاية والتدخل المبكر، وتوفير التوعية اللازمة لكبار السن حول كيفية التعامل مع الظروف المناخية القاسية وتقديم المساعدة اللازمة خلال فترات الأزمات المناخية. بالإضافة إلى تطوير البنية التحتية الصحية لتكون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات الصحية الناتجة عن المناخ المتغير، بما في ذلك تحسين التهوية في المنازل وتوفير المياه الصالحة للشرب.

4-8- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

- يمكن تحسين استراتيجيات الوقاية من خلال تعزيز الوعي لدى كبار السن حول كيفية التعامل مع الظروف المناخية المتطرفة.

جدول 6. يوضح تحليل العلاقة بين الوعي واستراتيجيات الوقاية لدى كبار السن. (إعداد الباحثة، 2024)

المتغيرات	النسبة المئوية (%)	معامل الارتباط مع تحسين استراتيجيات الوقاية
الوعي بالظروف المناخية المتطرفة	74	0.78
المشاركة في برامج التوعية	66	0.71
الوصول إلى معلومات حول المناخ	78	0.81
الاستعداد لمواجهة الأحوال الجوية القاسية	69	0.73
فعالية التدابير الوقائية	83	0.86

من خلال معطيات الجدول رقم 06 يشير الوعي بالظروف المناخية المتطرفة إلى قدرة كبار السن على التعرف على المخاطر المرتبطة بالمناخ المتغير، مع نسبة 74% من كبار السن الذين يتمتعون بهذا الوعي ومعامل ارتباط قوي يبلغ 0.78، يمكن القول إن الوعي يعد عاملاً أساسياً في تحسين استراتيجيات الوقاية. هذا يدل على أن زيادة الوعي يمكن أن تعزز من قدرة كبار السن على اتخاذ إجراءات وقائية مناسبة.

أما المشاركة في برامج التوعية تمثل نسبة 66% من العينة، ومع معامل ارتباط قدره 0.71، يظهر أن هذه المشاركة ترتبط بشكل إيجابي مع تحسين استراتيجيات الوقاية. البرامج التوعوية توفر لكبار السن المعرفة والأدوات اللازمة للتعامل مع الظروف المناخية المتطرفة، مما يساهم في تعزيز قدرتهم على مواجهة المخاطر. في حين أن نسبة 78% من كبار السن الذين لديهم وصول إلى معلومات حول المناخ ومعامل ارتباط قوي قدره 0.81، ويتضح أن الحصول على معلومات دقيقة وموثوقة حول المناخ المتغير يعزز بشكل كبير من استراتيجيات الوقاية. فالمعلومات تمكن كبار السن من فهم المخاطر بشكل أفضل واتخاذ القرارات المناسبة لحماية أنفسهم.

ويعكس الاستعداد لمواجهة الأحوال الجوية القاسية، بنسبة 69% ومع معامل ارتباط قدره 0.73، قدرة كبار السن على التحضير والاستجابة للظروف المناخية الصعبة. التحضير المسبق والتدابير الوقائية مثل التخزين الجيد للأغذية والمياه يمكن أن يقلل من تعرضهم للمخاطر. وتمثل فعالية التدابير الوقائية أعلى نسبة مئوية (83%) ومعامل ارتباط أقوى (0.86)، مما يشير إلى أن التدابير الوقائية الفعالة هي الأكثر تأثيراً في تحسين استراتيجيات الوقاية، وهذه التدابير تشمل الخطوات العملية مثل تجهيز المنازل لمواجهة الأحوال الجوية المتطرفة وتلقيح كبار السن ضد الأمراض المرتبطة بالمناخ المتغير.

وعليه فإن الوعي والتعليم كركيزة أساسية يظهر من بيانات الجدول بأن الوعي والتعليم عبر برامج التوعية والوصول إلى المعلومات يلعبان دوراً حاسماً في تحسين استراتيجيات الوقاية لدى كبار السن. وهذا يعكس أهمية الجهود الاجتماعية والمؤسسية في نشر الوعي بين كبار السن وتزويدهم بالمعلومات الضرورية. وبالتالي فإن فعالية التدابير الوقائية تعد فعالية التدابير الوقائية العامل الأبرز في حماية كبار السن من المخاطر المناخية، وهذا يشير إلى أهمية تبني استراتيجيات وقائية مدروسة ومبنية على المعرفة والوعي لتحسين جودة حياة كبار السن في ظل المناخ المتغير. أما التفاعل بين العوامل العلاقة القوية بين مختلف المتغيرات توضح أن هناك تفاعلاً معقداً بين المعرفة، الاستعداد، والفعالية في تعزيز استراتيجيات الوقاية، لذلك يجب أن تكون الجهود المبذولة متكاملة تشمل جميع هذه الجوانب لتحقيق أفضل النتائج في حماية كبار السن.

5-8- نتائج و توصيات واقتراحات الدراسة:

8-5-1- نتائج الدراسة:

يعتبر المناخ المتغير من أكبر التحديات التي تواجه البشرية في العصر الحديث، ولها آثار عميقة على مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك الصحة العامة، وخصوصاً صحة كبار السن، وفيما يلي بعض التأثيرات الرئيسية التي يمكن أن تطرأ على صحة هذه الفئة العمرية نتيجة المناخ المتغير:

- زيادة الأمراض المرتبطة بالحرارة: مع ارتفاع درجات الحرارة، يزداد خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة مثل ضربات الشمس والإجهاد الحراري، وهذا يشكل خطراً خاصاً على كبار السن الذين قد يكون لديهم قدرة محدودة على التحكم في درجة حرارة أجسامهم.
- تفاقم الأمراض التنفسية: يؤدي المناخ المتغير إلى زيادة تلوث الهواء، مما يمكن أن يسبب تفاقم الأمراض التنفسية مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، وهي حالات شائعة بين كبار السن.
- تأثيرات نفسية وصحية: المناخ المتغير، مثل الكوارث الطبيعية (كالفيضانات والحرائق)، يمكن أن تؤدي إلى زيادة مستويات القلق والاكتئاب بين كبار السن، مما يؤثر سلباً على صحتهم النفسية.
- تغيرات في نمط الحياة: قد يؤدي المناخ المتغير إلى تغييرات في نمط الحياة، مثل تقليل الأنشطة الخارجية بسبب الظروف الجوية القاسية، مما قد يؤثر على مستوى النشاط البدني لكبار السن.
- تأثيرات على التغذية: يمكن أن يؤثر المناخ المتغير على إنتاج الغذاء وتوافره، مما قد يؤدي إلى نقص في العناصر الغذائية الأساسية، وهو ما يهدد صحة كبار السن الذين يعتمدون على نظام غذائي متوازن.
- زيادة المخاطر الصحية بسبب الأمراض المعدية: قد يساهم المناخ المتغير في ظهور المزيد من الأمراض المعدية، مثل الأمراض التي تنقلها الحشرات (مثل حمى الضنك والملاريا)، والتي يمكن أن تكون أكثر خطورة على كبار السن.
- تأثيرات على الوصول إلى الرعاية الصحية: يمكن أن تؤدي الظروف المناخية القاسية إلى تدهور البنية التحتية للرعاية الصحية، مما يجعل من الصعب على كبار السن الوصول إلى الخدمات الصحية الضرورية.

8-5-2- توصيات واقتراحات الدراسة:

- توعية المجتمع: يجب زيادة الوعي حول تأثيرات المناخ المتغير على صحة كبار السن من خلال حملات توعوية.
- تطوير استراتيجيات التكيف: ينبغي للحكومات والمجتمعات تطوير استراتيجيات للتكيف مع المناخ المتغير، مع التركيز على حماية الفئات الضعيفة مثل كبار السن.
- تحسين البنية التحتية الصحية: من الضروري تحسين الوصول إلى الرعاية الصحية وتوفير مرافق صحية ملائمة لكبار السن.
- تشجيع أنماط الحياة الصحية: ينبغي تشجيع كبار السن على اتباع أنماط حياة صحية تشمل النشاط البدني والتغذية السليمة لتعزيز قدرتهم على مواجهة المناخ المتغير.
- إذ يعتبر تأثير المناخ المتغير على صحة كبار السن قضية تتطلب اهتماماً خاصاً وتعاوناً بين مختلف الجهات المعنية لضمان سلامتهم ورفاهيتهم في ظل التحديات البيئية المتزايدة.

9- الخاتمة:

يتضح أن تأثير المناخ المتغير على صحة كبار السن يمثل قضية بالغة الأهمية تتطلب اهتماما عاجلا، لقد أظهر التحليل الشامل للبيانات والمعلومات أن المناخ المتغير، مثل ارتفاع درجات الحرارة، وزيادة التلوث، وتزايد حدة الظواهر المناخية مثل الأعاصير والفيضانات، تؤثر بشكل مباشر على صحة كبار السن، مما يزيد من مخاطر الأمراض المزمنة، ويؤثر سلبا على صحتهم النفسية والاجتماعية.

حيث تشير النتائج إلى أن فئات كبار السن هم الأكثر عرضة لتبعات هذه التغيرات، حيث تتدهور قدرتهم على التكيف مع الظروف المناخية المتغيرة، لذا من الضروري أن تتخذ الحكومات والمؤسسات الصحية إجراءات فعالة لحماية هذه الفئة الهشة من المجتمع. وينبغي أن تشمل هذه الإجراءات تعزيز الوعي الصحي، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي، وتحسين البنية التحتية الصحية لتكون أكثر قدرة على التعامل مع الأزمات المناخية.

وعليه يجب أن نعي أن المناخ المتغير ليس مجرد مشكلة بيئية، بل هي قضية صحية واجتماعية تؤثر على حياة الملايين؛ لأن التعامل مع هذه التحديات يتطلب تضافر جهود الجميع، من صانعي السياسات إلى المجتمع المدني، لضمان حماية صحة كبار السن ورفاهيتهم في ظل الظروف المناخية المتغيرة، وأن العمل الآن هو استثمار في مستقبل أكثر أمانا وصحة لكبار السن، وهو واجب إنساني وأخلاقي لا يمكن تجاهله.

- قائمة المراجع:

- حامد عبد السلام زهران. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. مصر: عالم الكتب، الشركة الوطنية للطباعة.
- خوجة، ت. أ. &، الخطاب، ع. ع. (2000). لمحات عن الرعاية الصحية للمسنين. دول الخليج العربية.
- زوهير علو. (2023). الظروف الفيزيائية وتأثيرها على الصحة النفسية والجسدية لدى عمال مؤسسة صوفيديماك لصناعة وتوزيع الأثاث بمنطقة تقدمات بدلس بومرداس. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، 08(01)، 841-856.
- عوض سيد حسن جابر، و خليل الجلي. (2000). الاتجاهات المعاصرة في دراسة الأسرة والطفولة. القاهرة، مصر: المكتبة الجامعية.
- غانم، ع. أ. (2003). الجغرافيا المناخية (1، Éd.). عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- فهبي، م. (1995). الصحة النفسية (دراسات في سيكولوجية التكيف) (1، Éd.). القاهرة، مصر: مطبعة الخانجي.
- قوادري أمينة بوزار. (2024). ظاهرة تغير المناخ وأثرها على الأمن الإنساني: إشكالية اللاجئين البيئيين. مجلة القانون والعلوم البيئية، 03(01)، 724-740.
- محمد عبد الرحمان السعدني، وثناء مليحي السيد عودة. (2006). مشكلات تلوث البيئة. مصر: دار الكتاب الحديث.
- محمد الصيرفي. (2006). إدارة الجودة الشاملة. مصر: مؤسسة حورس الدولية.

chambers, c. (1985). chambers dictionary. london.

Arabic-Romanized references:

- Abd al-Mālik al-Walīd (2018) Ittijāhāt al-Talāmīdh Nahwa Mahāmm Mustashār al-Tawjīh wa-al-'Irshād al-Madrasī wa-Awad Sayed Hassan Gaber, & Khalil Al-Jeli. (2000). Al-Ittijahat al-Muasira fi Dirasat al-Usra wa al-Tufula. Cairo, Egypt: al-Maktaba al-Jami'iyya.
- Fahmy, M. (1995). Al-Sihha al-Nafsiyya (Dirasat fi Sikulujiiyyat al-Takayyuf) (1st ed.). Cairo, Egypt: Matba'at al-Khanji.
- Ghanem, A. A. (2003). Al-Jughrafiya al-Manakhiyya (1st ed.). Amman, Jordan: Dar al-Masira lil-Nashr wa al-Tawzi wa al-Tiba'a.
- Gouadri Amina Bouzar. (2024). Zahirat Taghayyur al-Manakh wa Atharuha ala al-Amn al-Insani: Ishkaliyat al-Laji'in al-Biyiyin. Majallat al-Qanun wa al-Ulum al-Biyiyya, 03(01), 724-740.

- Hamed Abdelsalam Zahran. (2005). Al-Sihha al-Nafsiyya wa al-Ilaj al-Nafsi. Egypt: Alam al-Kutub, al-Sharika al-Wataniyya lil-Tiba'a.
- Khoga, T. A., & Al-Khattab, A. A. (2000). Lamahat an al-Ri'aya al-Sihhiyya lil-Musnin. Dawl al-Khalij al-Arabiyya.
- Mohamed Abdelrahman El-Saadani, & Thanaa Malihi El-Sayed Ouda. (2006). Mushkilat Talawuth al-Bi'a. Egypt: Dar al-Kitab al-Hadith.
- Mohamed El-Sayrafi. (2006). Idarat al-Jawda al-Shamila. Egypt: Muassasat Horus al-Dawliyya.
- Zouhair Allou. (2023). Al-Zuruf al-Fiziyya wa Ta'thiruha ala al-Sihha al-Nafsiyya wa al-Jasadiyya lada Ummal Muassasat Soufidimac li-Sina'a wa Tawzi al-Athath bi-Mintaqat Tagdamt Delles Boumerdes. Majallat al-Ulum al-Qanuniyya wa al-Ijtima'iyya, 08(01), 841-856.