

# مرحلة الكهولة

- مقدمة
- الجانب الجسمي

## تمهيد

الكهولة في اللغة العربية تعني منتصف العمر، والكهل هو من وخطه الشيب، ولا يقصد بها مرحلة الشيخوخة

- تحدد مرحلة الكهولة من عمر ٤٠-٦٠

# نهاية الأشد

تعني كلمة الأشد ( اكتمال النمو الجسمي وتوقف الذكاء عن  
الزيادة)

ويحدث هذا قبل عمر الأربعين، وبدخول الفرد سن الأربعين  
يكون في نهاية الأشد وفي ذلك يقول الله تعالى:

( ولما بلغ أشده وبلغ أربعين سنة )

# الجانب الجسمي في مرحلة الكهولة

- العضلات والعظام: تقل مرونة العضلات عما كانت عليه في المرحلة السابقة، إلا أنه غير ملحوظ إلا في حالة الجهد المضاعف، ولا يتكيف الكهول مع هذا التكيف إذ لا زالوا يتوقعون أنهم قدرتهم على تحمل الأعباء كما هي في السابق مما ينتج عنها أضرار جسدية.
- يتنشر وهن العظام في هذه المرحلة العمرية ويعني أن مسامية العظام أصبحت أكثر اتساعاً وبالتالي أسهل كسراً، ويتعرض النساء لهذه المشكلة أكثر من الذكور وذلك نتيجة نقص هرمون الاستروجين بعد توقف المبيض عن نشاطه

# استهلاك الطاقة ومعدل الأيض:

يتناقص استهلاك الطاقة مع التقدم في العمر ما يترتب عليه تراكم الشحوم وخاصة في منطقتي الصدر والوسط للذكور بسبب نقص الهرمونات الذكرية إن بطء معدل الأيض ( وهو سرعه بناء الخلايا ) يترتب عليه بطء التئام الجروح والكسور

## الهرمونات :

يحدث تناقص في الهرمونات بشكل عام  
فيصبح لهذا النقص مظاهر سلوكية ونفسية  
تنقص الهرمونات الجنسية الذكرية والأنثوية  
تؤثر على تعرق المرأة ونظارة بشرتها ووهن  
عظامها

أما من ناحية نفسية فتصبح المرأة أكثر  
حساسية وغضب واكتئاب ويزداد الهرمونات  
الذكرية والعكس لدى الرجل

## الصحة العامة:

تظهر على غالبية الكهول الأمراض  
المزمنة وتتكون هذه الأمراض بنهاية  
مرحلة الشباب مثل ارتفاع ضغط الدم  
والسكر والكولسترول

## الحواس:

- الابصار: ١ - الضعف العام في الرؤية
- ٢ - ضعف مرونة العين
- ٣ - تعتم عدسة العين
- السمع: ١ - الضعف العام للسمع
- ٢ - ضعف المرونة
- ٣ - التأثير بالضوضاء



# بقية الحواس

- العتبة الفارقة والعتبة  
المطلقة

- اختلاف الاستجابة لدرجة  
الحرارة

## زمن الرجع:

يقصد بزمن الرجع الزمن الفاصل بين  
ظهور المثير وحدوث الاستجابة  
يأخذ زمن الرجع في الطول خلال  
مرحلة الكهولة

## الساعة البيولوجية:

يخضع نشاط ونوم ويقظة الفرد لتنظيم معين في الدماغ وشبكة الهرمونات وهذا ما يسمى بالساعة البيولوجية أوضحت الدراسات أن المرونة في تغيير تلك الساعة يقل مع التقدم في العمر فيصبح أثر ذلك ملاحظاً و مؤثراً في هذه المرحلة

# الجانب العقلي

مرحلة الكهولة



# الذكاء

## • الذكاء البحث :

يكون اعتماده على الخبرة ضعيفاً ، مثل : حل المسائل الرياضية والألغاز.

## • الذكاء المتبلور :

يعتمد على الخبرة ، كالخبرة العامة في الحياة، أو الخبرة الخاصة في مجال معين ، كالأعداد الألفاظ.

# الحكمة

- يميل الشباب إلى الحل العقلي المطلق بينما يميل كبار السن إلى الحل العقلي الواقعي .

- الحكمة ليست ذكاءً فقط ، و ليست خبرةً ، إنما مزيج من الاثنين .

- الذكاء المناسب + الخبرة المناسبة = حكمة

# القدرات العقلية الخاصة

تسير القدرات العقلية على نفس نمط لذكاء.  
القدرة الرياضية مشبعة أكثر بالذكاء  
البحث، وتنحدر في رحلة الكهولة .  
القدرة اللغوية مشبعة أكثر بالذكاء المتبلور  
، وتنحدر في سنوات متقدمة من الشيخوخة.

# معالجة المعلومات

التغير الذي يحدث في عملية معالجة المعلومات في مرحلة الكهولة هو زيادة الزمن المستغرق لإتمام العملية.

قد لا يلاحظ الفرق في العمليات البسيطة .  
إن تأخر الكبار في الإجابة لا يدل على ضعف مقدرتهم ، بل يرجع ذلك إلى حاجتهم لوقت أطول لإتمام العملية .



# الذاكرة

## الذاكرة قصيرة المدى :

لا تتعرض هذه الذاكرة للضعف مع التقدم في العمر .

## الذاكرة طويلة المدى :

نسيان الأحداث القريبة يكون أكبر من نسيان الأحداث البعيدة .

تنسى الأرقام قبل الكلمات ، والكلمات قبل الجمل ، والجمل قبل المعاني .

لا تبقى المعلومات كما هي في الذاكرة ، بل يحدث الكثير التعديلات مع مرور الوقت بصورة لا شعورية.

# أداء الاختبارات

أنواع الأخطاء المرتكبة في الاختبارات  
:

خطأ التضمين .. وضع الإجابة الخاطئة  
.

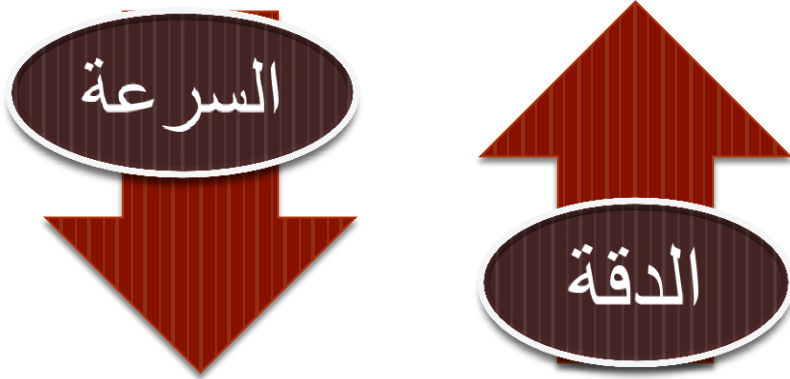
الشباب

خطأ الترك .. عدم الإجابة على السؤال  
.

الكبار

# أداء الأعمال

أبعاد قياس الأداء في العمل : السرعة ، والدقة .



عندما يكون الجانب المهم في العمل هو السرعة ، بحيث لا تترتب على الأخطاء أضرار جسيمة ، يتم إسناده إلى الشباب .

أما عندما تكون الدقة مهمة في العمل فالأفضل إسنادها إلى الكبار .

## التعلم

لا تختلف القدرة على التعلم كثيراً عن المراحل السابقة  
إذا أخذنا بالاعتبار عدة جوانب ، وهي :  
**الوقت المستغرق لإتمام عملية التعلم :**  
يطول الوقت المستغرق للتعلم في هذه المرحلة .

الدافعية للتعلم :

تتأثر بجانبين :

الدافعية العامة .. تقل ، فأبسط العوائق قد تؤثر على حماس الفرد في هذه المرحلة لتعلم أمور جديدة، على عكس الشباب .

الدافعية الخاصة .. وهي الدافعية لتعلم محتوى معين.

- استثمار جميع الحواس في العملية التعليمية قدر المستطاع :  
كاستخدام الخرائط المجسمة و التجارب الحية .
- الحاجة إلى التكرار : لتثبيت المعلومة ونقلها إلى الذاكرة طويلة المدى.
- مراعاة مناسبة محتوى المادة التعليمية لخبرات الكبار الحياتية .
- إعطاء دور أكبر للدارسين .
- مراعاة خطأ الترك عند الكبار .
- مراعاة طول وقت معالجة المعلومات.