



مرحلة الشيخوخة

أولئك السباب يعود يوماً

فأخبره بما فعل المتنبي

تمهيد

تعد مرحلة الشيخوخة من المراحل البارزة في حياة الانسان، ويرجع ذلك إلى التغيرات الواضحة التي تحدث فيها، وهي تغيرات سلبية تنتج عن عودة الضعف في النمو الانساني كما قال تعالى (الله خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة)

وتقسم هذه الرحلة إلى مرحلتين، مرحلة الشيخوخة (من ٦٠ - ٨٠)، ومرحلة الهرم (٨٠ حتى نهاية الحياة)

وهذا التقسيم لاعتبارات معينة:

١- زيادة أعداد الأفراد الذين يتجاوزون سن الثمانين في الوقت الحاضر وهذا يعني في حالة اعتبار الشيخوخة مرحلة واحدة انها ستغطي فترة زمنية طويلة قد تصل إلى ٣٠ أو ٤٠ سنة

٢- التقدم الصحي الذي رفع من مستوى الأفراد حيث يبدو ممن هم في بداية المرحلة في نشاط مختلف عن هم فب نهاية المرحلة

٣- الحاجات الصحية والنفسية ستختلف بسبب الفارق العمري الكبير بين سن ٦٠ - ٨٠



الجانب الجسمي

قد تكون أبرز التغيرات وضوحاً في هذه المرحلة هي التغيرات الجسمية، حيث تأخذ اتجاهها سلبياً نحو الانحدار، وتصف بأنها : ١- أكثر وضوحاً للفرد والآخرين حيث تتراكم بشكل كبير

٢- تصبح مؤثرة في حياة الفرد

العظام

١- وهن العظام: حيث تزداد مسامية العظام بحيث تكون سهلة الكسر

٢- الهيكل العظمي: ضعف تماسك العظام لضمور العضلات

٣- تيبس المفاصل: يقل تدريجياً السائل المسؤول عن سهولة حركة المفاصل





الجهاز العصبي

- ١- الجهاز العصبي العام:
طول زمن الرجوع وخاصة في الاستجابة الانتقائية
- ٢- الدماغ:

حيث نقص الماء والاملاح، ترسب مادة الفسفور وهي مهمة للذاكرة ضعف مرونة الموصلات بين الخلايا، زيادة تلف الخلايا وتبقع الدماغ

الحواس

الابصار:

- ١- الضعف العام للرؤية
- ٢- تعقيم العدسة
- ٣- ارتفاع ضغط العين
- ٤- التأذي من الأنوار المباشرة
- ٥- صعوبة التكيف مع الظلام
- ٦- الخداع البصري





السمع:

- ١- ضعف السمع
- ٢- التأثير بالضوضاء
- ٣- ضعف المرونة

الحساسية الجلدية

تحمل الكبار لدرجات الحرارة العالية أقل من المراحل السابقة نتيجة
الضعف العام للجسم

التذوق والشم:

حيث تنحدر حاسة التذوق
وتعد حاسة الشم آخر الحواس انحدارا

الجانب العقلي:

الذكاء:

يتفاوت التدهور الحاصل مع التقدم في العمر لنوعي الذكاء (البحت – المتبلور) على عدة امور:

١- صحة الفرد

٢- عادات الفرد (التدخين)

٣- بيئة الفرد ذات التلوث البيئي

٤- أظهرت بعض الدراسات ان العلماء يتأخرون في انحدار الذكاء لديهم وذلك بسبب النشاط المستمر لهم طيلة مرحلة الكهولة أو ما قبلها

القدرات الخاصة

وتعتمد على حسب نوع الذكاء البحت والمتبلور

معالجة المعلومات

يزداد الوقت في معالجة المعلومات المعقدة مع التقدم في العمر ويكون جليا في هذه المرحلة، وهذا ليس له علاقة بذكاء الشخص

جمود التفكير:

وهو ضعف القدرة على الانتقال من مجال إدراكي إلى مجال إدراكي آخر، والثبات على نمط تفكير معين. وهو يشمل المجالات الحسية والمعنوية

وتتسع لتشمل التعامل مع المشكلات وحساب بعض المسائل الرياضية وكذلك معرفة الوقت

الذاكرة:

يحدث للذاكرة طويلة المدى التغيرات التالية:

١- تداخل المعاني

٢- نسيان الأحداث القريبة وتذكر البعيدة

أما الذاكرة قصيرة المدى تحدث تراجعاً أوضح مما كان في المراحل السابقة

الابداع:

يندر الابداع في هذه المرحلة



الجانب الانفعالي



تعد هذه المرحلة من الناحية الانفعالية مزيج من المراحل السابقة، فبعضها يشابه الأطفال وبعضها يشابه المراهقين:



- ١- ضعف القدرة على التكيف
- ٢- النزعة للسيطرة
- ٣- الحساسية الانفعالية
- ٤- انحسار الاهتمامات بشكل تدريجي
- ٥- كثر نقد الاجيال الاصغر سنا
- ٦- التوفير والادخار
- ٧- ضعف تقدير الذات