

# الشيخوخة بمفهومها الحديث وخصائصها

اعداد/ م.م. زهراء خضير عباس

**مقدمة عن مرحلة الشيخوخة:** يعد علم نفس الكبار والجوانب النفسية المصاحبة للتقدم في العمر من الموضوعات المهمة التي استرعت في السنوات الأخيرة انتباه العلماء والباحثين في ميدان العلوم النفسية وقد توسع الاهتمام بدراسة الشيخوخة مع بداية النصف الثاني من القرن العشرين وهذه المرحلة لا تقل أهمية عن بقية مراحل العمر الأخرى لأنها تعد امتداداً طبيعياً لها لكنها مرحلة عمرية متميزة بخصائصها ومتفردة بمشكلاتها تنتشعب بها معاناة المسنين بدنياً واسبياً واجتماعياً وتتدنى قدراتهم الأساسية في العمل ومقاومة الأمراض .

وتتميز مرحلة الشيخوخة بمجموعة من المظاهر والتغيرات العضوية والحيوية والوظيفية والنفسية والاجتماعية والتي من شأنها ان تحدث تغيراً في البناء الشخصي عن المسنين كونها تؤثر في وظائفهم النفسية والعقلية والاجتماعية.

فإذا كانت الطفولة هي مرحلة تطور في المظاهر البيولوجية والنفسية والاجتماعية فإن الشيخوخة هي مرحلة تدهور وضعف وانحدار مستمر في القدرات الوظيفية والبدنية والعقلية ، وإذا كانت المراهقة والشباب مرحلة نمو العاطفة والنضج فإن التقدم في العمر هو وقت عدم الاستقرار النفسي نسبياً ، والنظرة السلبية للذات ، والشعور بالنقص وقلية الكفاية والانسحاب الاجتماعي والانطواء على الذات وخفض الدافعية ..... الخ. وما كان يقبله الفرد في طفولته وشبابه قد ينبذه في شيخوخته وما كان يستهويه ويجذبه من مدركات حسية في صغره قد يتخلى عنه في كبره. إن هذه التغيرات تؤثر بصورة مباشرة على وتيرة ونوعية الحياة اليومية للمسئ والاسرة التي يعيش فيها.

ويصف بعض المختصين الشيخوخة بأنها ليست مجرد عملية بيولوجية تظهر اثارها في التغيرات الفسيولوجية للفرد حين يصل الى مرحلة متقدمة من العمر وإنما كذلك هي ظاهرة اجتماعية تتمثل في موقف المجتمع من الفرد حينما يصل الى مرحلة ما من مراحل التقدم في العمر.

كما وليست الشيخوخة مجرد مرحلة من التراجع الجسدي؛ بل هي مرحلة معقدة تشمل التغيرات المعرفية، النفسية، الاجتماعية، والعاطفية، مع فروقات كبيرة بين الأفراد. والسيكولوجية النفسية للشيخوخة تدرس كيف يتغير التفكير، الذاكرة، الإدراك، المزاج، الهوية، العلاقات الاجتماعية، الرغبات والدوافع، وكيف يمكن التكيف مع هذه التغيرات لتحقيق جودة حياة عالية رغم التحديات.

كما وانها مرحلة طبيعية من مراحل دورة الحياة ومع التقدم في الطب والرعاية الصحية، أصبح مفهوم الشيخوخة لا يقتصر على الضعف أو العجز، بل يشمل النمو المستمر، الحكمة، والتجربة الحياتية. لذا يتطلب فهم الشيخوخة فهماً شاملاً يشمل خصائصها، أنواعها، ومظاهرها المختلفة.

## مفهوم الشيخوخة

يتفق الكثيرون على تعريف الشيخوخة (geriatric) بأنها مرحلة عمرية من عمر الانسان لها مظاهرها البيولوجية والنفسية والاجتماعية اذ يحدث خلالها الضعف في الجسم واضطراب في الوظائف العقلية ويصبح الفرد اكثر انطوائية وسئ التوافق ومنخفض الدافعية وغير ذلك من التغيرات.

الشيخوخة: هي عملية حيوية طبيعية تبدأ تدريجياً بعد مرحلة النضج، وتؤدي إلى تغيرات متراكمة في الوظائف الجسدية والنفسية والاجتماعية مع تقدم العمر.

- من منظور بيولوجي : انخفاض تدريجي في كفاءة وظائف الأعضاء.
- من منظور نفسي : تغير في نمط التفكير، الانفعالات، والتكيف مع المواقف.
- من منظور اجتماعي : تغير في الأدوار والعلاقات الاجتماعية.

### التعريف وفق منظمة الصحة العالمية: (WHO, 2020) :

الشيخوخة هي "عملية تراكمية تؤدي إلى تراجع تدريجي في القدرات الجسدية والعقلية والوظائف الاجتماعية، وهي ليست بالضرورة مرادفاً للمرض، بل جزء طبيعي من الحياة."

## أنواع الشيخوخة

- 1- الشيخوخة البيولوجية : ويتمثل بالتغيرات الخلوية والعضوية الناتجة عن تقدم العمر .
- 2- الشيخوخة النفسية : ويتمثل بالتغيرات في الادراك ، الذاكرة ، الانفعالات ، والتكيف النفسي .
- 3- الشيخوخة الاجتماعية : التغيرات في الدور الاجتماعي ، العلاقات ، والعمل .
- 4- الشيخوخة المبكرة : تظهر فيها اعراض الشيخوخة في سن مبكر ( عادة اقل من 60 عاما) لأسباب مرضية او وراثية او بيئية .
- 5- الشيخوخة الصحية / النشطة : نمط من الشيخوخة يحافظ فيه الفرد على الصحة الجسدية والنفسية والقدرة على المشاركة المجتمعية .

## مراحل الشيخوخة

تنقسم الشيخوخة الى ثلاثة مراحل فرعية متمثلة بالآتي:

### أ/ الشيخوخة المبكرة

وتمتد بين (65-74) سنة ويسمى كبير السن في هذه المرحلة (بالكَهْل) كالكثيرون من كبار السن في هذه المرحلة يكونون بصحة جيدة وقادرون على العمل والعطاء ولا يحتاجون الى مساعدة الاخرين .

### ب/ الشيخوخة المتوسطة

وهي تمتد بين(75-84) سنة ويسمى كبير السن في هذه المرحلة (المسن الكبير) وهي مرحلة الضعف وترك العمل والحاجة الى المساعدة في الرعاية الصحية .

### ج/ الشيخوخة المتأخرة

فهي تبدأ من (85) سنة فأكثر ويسمى كبير السن فيها (المسن الهرم) او (المسن المعمر) وهي مرحلة الضعف الشديد وملازمة الفراش والاعتماد على الاخرين في كل شيء والحاجة الى التمريض ودخول المستشفيات .

## خصائص الشيخوخة

1. تغيرات بيولوجية:
  - نقص الكتلة العضلية والعظمية.
  - انخفاض مرونة الجلد وظهور التجاعيد.
  - ضعف البصر والسمع.
  - بطء في التئام الجروح والاستجابة المناعية.
  - انخفاض معدل الأيض (التمثيل الغذائي).
2. تغيرات نفسية:
  - تغيرات في الذاكرة قصيرة المدى، ولكن غالباً ما تبقى الذاكرة البعيدة سليمة.
  - زيادة الشعور بالوحدة أو الحزن عند فقدان الشريك أو الأصدقاء.
  - مشاعر القلق أو الخوف من فقدان الاستقلال.
  - في حالات، قد تظهر اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو الخرف (مثل الزهايمر).
3. تغيرات معرفية:
  - بطء في معالجة المعلومات.
  - صعوبة في تعدد المهام أو التبديل بين المهام.
  - القدرة على التفكير المنطقي تبقى غالباً سليمة.
4. تغيرات اجتماعية:
  - تقاعد عن العمل مما يؤدي إلى تغير في الدور الاجتماعي.
  - احتمالية زيادة العزلة الاجتماعية بسبب ضعف الصحة أو فقدان الأحباب.

- قد تتغير العلاقة مع الأبناء أو الأحفاد.
  - 5. خصائص سلوكية:
    - بعض كبار السن يصبحون أكثر تحفظًا في السلوك واتخاذ القرار.
    - يميل البعض إلى روتين ثابت ويشعرون بالارتياح للأنشطة المألوفة.
    - تزداد الحاجة إلى الأمان والاستقرار النفسي.
  - 6. خصائص روحية/قيمية:
    - ميول للتأمل في الحياة والموت والمعنى الوجودي.
    - تقوية العلاقة بالدين أو القيم الروحية.
- 

### العوامل المؤثرة في الشيخوخة

1. العوامل الوراثية:
    - تلعب دورًا في تحديد سرعة ومظاهر الشيخوخة.
  2. العوامل البيئية:
    - التغذية، التلوث، نمط الحياة (النشاط البدني، التدخين، النوم).
  3. العوامل النفسية:
    - التفاؤل، التكيف، المرونة النفسية، الشعور بالرضا.
  4. العوامل الاجتماعية:
    - العلاقات الأسرية والدعم الاجتماعي لهما أثر بالغ على الحالة النفسية لكبار السن.
  5. العوامل الاقتصادية:
    - الدخل، القدرة على الوصول للرعاية الصحية، والتأمين الصحي.
- 

### التحديات التي تواجه كبار السن

- العزلة الاجتماعية.
- المشكلات الصحية المزمنة (مثل السكري، القلب، هشاشة العظام).
- ضعف الذاكرة والخرف.
- الفقر أو محدودية الدخل بعد التقاعد.
- الحاجة إلى رعاية طويلة الأمد.

لكن مع السياسات الاجتماعية الداعمة والرعاية النفسية والجسدية، يمكن تقليل هذه التحديات وتحقيق "الشيخوخة الناجحة".

---

## الشيخوخة الناجحة

طرحها Rowe & Kahn عام 1997 وتتضمن ثلاثة عناصر:

1. انخفاض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
2. الحفاظ على القدرات الجسدية والعقلية.
3. الانخراط النشط في الحياة الاجتماعية والإنتاجية.

هي رؤية إيجابية تؤكد على إمكانيات النمو في مرحلة الشيخوخة وليس فقط التدهور.

---

## توصيات لدعم كبار السن

- التوعية بخصائص الشيخوخة وتغيير الصورة النمطية السلبية.
- توفير فرص للمشاركة الاجتماعية والتطوع.
- تقديم الدعم النفسي والعلاج المناسب عند الحاجة.
- تحسين الرعاية الصحية المنزلية والطبية.
- تشجيع النشاط البدني والتغذية الصحية.