

طلاب الماجستير – شعبه الصحة النفسية

مقرر : النمو الإنساني مدى الحياه

المحاضرة : الثالثة

طور وسط العمر

مع دخول الفرد في سن الأربعين يبدأ طور جديد في النمو يسمى وسط العمر والذي يمتد حتى بلوغ الراشد سن التقاعد .

الخصائص العامة :

تلخص هيرلوك HURLOCK الخصائص العامة لطور الرشد الأوسط علي النحو الآتي :

١ – يعد هذا الطور أكثر الأطوار إفزاعا للإنسان . ويرجع هذا إلي ما يشيع عن هذه المرحلة من أفكار سلبية وصور نمطية غير ملائمة . ومنها نقصان الحيوية الجنسية وفقدان القدرة علي الإنجاب . ومن عوامل شيوع هذه المعتقدات نقصان المعلومات الصحيحة عن هذه المرحلة وعدم التهيؤ لها .

٢- وسط العمر هو الفترة التي يبدأ الفرد في الدخول في عهد جديد تنشأ فيه خصائص جسمية وسلوكية جديدة ، ومع هذه التغيرات يبدأ الراشد في تعلم أنماط سلوكية جديدة ، ولعب ادوار مختلفة .

٣- طور وسط العمر يتطلب إعادة تكيف للتغيرات الجسمية وللأدوار المتغيرة ، ومن ذلك التكيف للاقترباب من التقاعد . وعلي الفرد أن يعوض فقدان أحد الأدوار بنشاط أكبر في الأدوار الاخرى أو بتنمية دور جديد محل المفقود . وأكثر الأدوار تعرضا للتغير خلال وسط العمر- ومع اقترابه من نهايته – أدوار الوالديه والزواج (بوفاة رفيق الحياة في بعض الأحيان) . وتعويض هذه الأدوار أو إكمالها أو إحلال ادوار جديدة .

٤ – طور وسط العمر هو وقت الانجاز ففيه يصل المرء إلي قمة الأداء ويجني ثمار سنوات الإعداد الطويل والعمل الشاق في المراحل والأطوار السابقة . وفيه يكون المرء قد حصل قدرا كافيا من الخبرة من خلال التعليم المستمر (إلا في حالة الأميين) والعمل والعلاقات الإنسانية مما يهيئ له قدرة علي الحكم الصحيح أو التقويم الجيد للعلاقات الاجتماعية . كما أن مركزه المالي والاجتماعي يكون قد تدعم . ويبدأ علي الأقل في إدراك المستقبل والأهداف التي يسعى إليها بوضوح .

التغيرات الجسمية :

يصل الإنسان إلي النمو الجسمي في مرحلة الرشد المبكرة ثم يبدأ في الانحدار تدريجيا في الأربعينيات من العمر فعلي سبيل المثال يبدأ الطول في التناقص ، ويفقد الجلد بعض مرونته ، ويتناقص الحجم والقوة العضلية ، وتقل القدرة علي أداء مجهودات جسمية شاقة ، ولا يستطيعون تحمل البرد أو الحر الشديد ويصعب عليهم مقاومة التقلبات الجوية ، وتصبح الشكوى من التقلصات المعوية والاضطرابات السيكوسوماتية أكثر شيوعا .

وبتقدم العمر يحدث انخفاض ملحوظ في القدرة علي التنفس ويشعر الفرد بالإجهاد الشديد ، وتبدأ حالة انتكاس تتضمن زيادة في الوزن وتكون مشاكل السمنة وتصلب الشرايين أكثر شيوعا في أواخر مرحلة وسط العمر .

ويقل وزن المخ تدريجيا ، ويحدث فقدان لبعض حاسة التذوق والسمع في الخمسينيات ولكنه غالبا ما يلاحظ من قبل الفرد . كما يحدث نقص في الميول والنشاط الجنسي .

العمليات العقلية والمعرفية :

أشارت بعض الدراسات الحديثة حدوث نمو في تلك القدرات العقلية أو المعرفية التي تتأثر بشكل واضح عن طريق خبرات الحياة كالمهارات اللفظية والمعارف الاجتماعية والأحكام الأخلاقية . وأفضل النتائج التي يمكن ملاحظتها في الدراسات الطولية هي أن التناقص في الذكاء خلال فترة منتصف العمر – إن وجدت – ليست عامة بين الأفراد .

إما الابتكارية التي تتسم بالقوة والأصالة فأنها عادة ما تصل إلي ذروتها في طور الرشد المبكر ، فالمتأمل لكتابات شكسبير وبكينز يري فيها مصداقا لذلك ، ولكن تبقى تلك الإشكال من الابتكارية والتي تتطلب الخبرة والمراجعة والتفسير تبقى ثابتة ، وقد تزداد في منتصف العمر

وتشير نتائج احدي الدراسات إلي أن النمو العقلي يبقي ثابتا بصورة نسبية أو يتزايد في بعض جوانبه خلال طور الرشد الأوسط . فالأحكام الأخلاقية تميل إلي الارتفاع ويبدو الأفراد أكثر تفاعلا مع حلول المشاكل الأخلاقية ، ويتصف تفكير حل المشكلة بأنه أكثر انتظاما ومنطقية وكفاءة وفعالية عن ذي قبل .

النمو المهني :

تتوافر للمرء في طور منتصف العمر فرصة جديدة ليصبح منتجا في عمله . والإنتاجية في هذا الطور تعني إنتاج السلع والأفكار والخطط والسياسات والتي تصدر عن الراشدين الكبار بمعدل أكثر ارتفاعا مما كان عليه الحال من قبل وخاصة أن فرصة الفرد في منتصف العمر تكون اكبر لاحتلاله موقعا قياديا في عمله . وهو يفعل في عمله ما يفعله كوالد في أسرته فإذا لم يوفق في هذا الطور من عمره من تحقيق ذلك يشعر بالجمود والاغتراب .

وعموما فإنه خلال الرشد الأوسط يحرز معظم الرجال والنساء اعلي مكانه ودخل في حياتهم المهنية • ومع ذلك فإنهم يظهرون فروقا واضحة في التقدم في المكانة والدخل مع زيادة العمر •

وترجع هذه الفروق إلي درجة الالتزام بالعمل والميل للنجاح ومقدار دافع الانجاز بالإضافة إلي بعض سمات الشخصية تميز الأكثر نجاحا وخاصة سمة السيطرة والقيادة •

ومن المتغيرات المهمة المرتبطة بالنمو المهني في هذه المرحلة ما يتصل بطبيعة المجتمع الحديث وما يتسم به من تقدم تكنولوجي مما يتطلب إعادة التعلم والتدريب للعاملين في منتصف العمر •

استجابات الفرد لعمره الزمني :

يجب علي الفرد في فترة منتصف العمر أن يتكيف لبعض التغيرات الجسمية التي تحدث له والتي قد تؤثر علي مشاعره وأحاسيسه عن نفسه وأيضا تؤثر في وضعه ومركزه في المجتمع • فقد يخبر المرء صور من الاكتئاب البسيط ، فإذا لم يقاوم تلك الحالات فقد يعاني من بعض الأزمات السلبية ، فقد يشعر بالتعب والإجهاد لأي قدر من المجهود أو من جراء عملية المجانبة أو بإعراض توهم أو وساوس المرض كما يعاني البعض وخاصة المدمنون من حالات التوتر أو الانسحاب •

ويشير ببك peck إلي أن كثير من الأفراد يستحبون إلي فقدان الظاهر للقوة الجسمية باستخدام عقولهم بصورة أكثر من قوتهم الجسمية كمييار لتقييم ذواتهم وإمكاناتهم في مجابهة وحل مشكلات الحياة •

ويميل الشخص إلي إعادة توجيه ذاته نحو الأنشطة الأكثر اهتماما ، وتطوير علاقاته بمن حوله والتي تصبح ذات قيمة اكبر لديه ، وتقل أهمية انجاز الأعمال بصورة نسبية ويصبح اقل كفاءة وتقليدية وأكثر رومانسية •

ويهتم الفرد في منتصف العمر بمفهوم الموت ، ويعد فقدان صديق عزيز لدي الفرد في هذه المرحلة أمرا طبيعيا • إلا أن ذلك يعد صدمة عند معظم الأفراد فيبدأ حينئذ في مراجعة مفهومة لذاته •

مشكلة الترمل في منتصف العمر

يرتبط الترميل عادة بالسن المتقدم ، ويبدأ الترميل في الظهور كشئ حتمي وعام في الحياة
ومن بين المشكلات التي تقتصر علي الأرملة في منتصف العمر هي مقارنتها بصديقاتها اللاتي لم
يفقدن أزواجهن • ومن ثم يفتابها شعور بالأهمية واللافائدة في مناسبة اجتماعية
وعموما فان الأرملة يجب أن توسع مفهومها لذاتها ، وتحاول أن تجد لها بعض الأنشطة المناسبة
لعمرها الزمني وبعض الرفاق والأصدقاء • وبالتالي العمل علي تكيف نفسها للمشكلات التي
تواجهها بعد فقدان زوجها •