

# المحاضرة السابعة رشد وشيخوخة

خصائص النمو في مرحلة الرشد  
الأوسط  
(وسط العمر)

# النمو الجنسي في مرحلة الرشد الأوسط لدى المرأة

- تطراً تغيرات جوهريّة على الأعضاء الجنسيّة والتناسليّة تسمى سن اليأس. حيث تنقص الهرمونات الجنسيّة (الاستروجين لدى المرأة والتستوستيرون لدى الرجل-حيث تقل إنتاجيّة الغدد الجنسيّة).
- لدى المرأة يبدأ تناقص مستويات الاستروجين والبروجستيرون في أوائل الأربعينات، والنقص في الاستروجين خاصّة يؤدي إلى توقف الطمث وتوقف التبويض وضمور المبيضين والرحم، وغالباً ما يحدث في أواخر الأربعينات. وهناك فروق فرديّة بين النساء .
- تشعر المرأة مع تغير الطمث وتوقفه فترة طويلة، وتكون خصوبة المرأة في هذه المرحلة غير منتظمة، وقد تكون بعض دورات الطمث غير مخصبة، واحتمال الحمل وارد ولكنه قليل.
- توقف الخصوبة لدى المرأة لا علاقة له بالنشاط الجنسي، وتبقى المتعة الجنسيّة بين الزوجين على حالها.
- أعراض سن اليأس: التعرق بغزارة-الشعور بالدوار والغثيان-الصداع وعدم الاستقرار والانقباض والسمنة، وتزيد المراجعة للأطباء، وتلك الأعراض تعود لعدم التوازن الهرموني. وهي تختلف في شدتها بين النساء
- تستطيع المرأة متابعة حياتها ونشاطها المعتاد، ونظرة المجتمع السلبية للمرأة في هذه المرحلة وتسميتها بسن اليأس يثير مشكلات سوء التكيف لديها.

# النمو الجنسي في مرحلة الرشد الأوسط لدى الرجل

- ظهور تغيرات واضحة في الأعضاء التناسلية والجنسية في هذه المرحلة.
- في الخمسينات يتناقص هرمون التستوستيرون، ولكن بمعدل أقل من نقص الاستروجين لدى المرأة. مما يؤدي إلى نقص عدد الحيوانات المنوية السليمة والنشطة، ويحدث ضمور في حجم الخصيتين بالإضافة إلى تضخم غدة البروستاتا.
- معدل خصوبة الرجل مع الضعف الجنسي النسبي أقل انخفاضاً منه لدى المرأة .
- تطراً تغيرات مصاحبة للخلل الجنسي لدى الرجال في وسط العمر كالصداع والقابلية للاستثارة ..، إلا أنهم أقل مراجعة للأطباء من النساء.

# النمو العقلي المعرفي في الرشد الأوسط

- بينت الدراسات الحديثة أن النمو العقلي يستمر حتى وسط العمر، وخاصة القدرات التي تتأثر بتراكم الخبرات.
- حدود النمو العقلي في الرشد الأوسط: ما هو العمر العقلي للراشد المتوسط؟ أظهرت الدراسات أن درجات ذكاء الفرد تستمر في الزيادة خلال الحياة، وأن معدل الذكاء ارتفع عما كان عليه في الماضي بسبب تطور العوامل الثقافية والتربوية.

# إبداع الراشدين

- الإنجاز الابتكاري يميل للتبلور عموماً في وسط العمر.
- إن أنواع الابتكار ترتبط بمختلف أطوار الرشد، فالابتكارية الساخنة (عمل إبداعي حاد وعنيف وتلقائي وكامل وجاهز) تحدث في الرشد المبكر مثل أينشتاين، والابتكارية الرصينة (أبطأ وأكثر هدوءاً ورصانة) في وسط العمر. مثل شكسبير وديكنز.
- قمة الإبداعية الساخنة التلقائية تحدث في الرشد المبكر.
- الإبداعية التي تتطلب الخبرة والمراجعة غالباً ما تزيد في مرحلة الرشد الأوسط.

## لماذا يتناقص الإنجاز الابتكاري عامة مع تقدم العمر ؟

- ١- زيادة الجمود والتصلب المعرفي تؤدي إلى نقص المرونة ، وهي من أسس الابتكار.
- ٢- ضعف القوة الجسمية والحسية والصحية.
- ٣- تغير الاهتمامات والميول والدوافع وضعف دافعية الإنجاز.
- ٤- ضغوط الحياة اليومية (العمل والأسرة)
- ٥- الحصول على الشهرة والاكتفاء بها.
- ٦- الانشغال في الأنشطة الإدارية والتنفيذية.
- ٧- العجز عن ملاحقة الانفجار المعرفي الذي يتطلب متابعة مستمرة للإسهامات المبتكرة.

# نمو الشخصية في الرشد الأوسط

- يبدو الإنسان خلال الرشد الأوسط قد حقق استقراراً شبه نهائي في سمات شخصيته.
- هذه المرحلة مثل غيرها في نمو وتغير مستمرين.
- تحدث علماء النفس عن أزمة منتصف العمر ومقارنتها بأزمة المراهقة لافتراض وجود اضطراب في وسط الحياة، ويرون أن الراشد هنا يحاول حل أزمة الهوية التي تنشأ وتتفاقم في المراهقة. وتعويض ما فاته من فرص في المراهقة.
- إن سمات الشخصية كالميول والاتجاهات والقيم تبقى ثابتة في هذه المرحلة، أما التغيير فإنه يحدث على السلوك الظاهر وأسلوب التعبير.
- أكثر القيم استقراراً هي القيم الجمالية والدينية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية والمهنية.

## الميول المهنية واللامهنية:

- دراسة سترونج من الدراسات الرائدة في هذا المجال عام ١٩٣١، وهي دراسة مستعرضة (أي شملت عدداً كبيراً من أفراد المجتمع) بلغت (٢٣٤٠) رجلاً تراوحت أعمارهم بين ٢٠-٦٠ عاماً، يعملون في مجالات مختلفة. استخدم فيها اختبار الشهير للميول المهنية، وقام بدراسة أخرى عام ١٩٤٣ على نفس العمر واستخدم المنهج الطولي التبعي في بعض الحالات (أي متابعة الدراسة على أفراد العينة ذاتها في مراحلهم العمرية المختلفة، وتمتد على مدى زمني طويل).
- بينت نتائج دراسات سترونج أن الميول تختلف بين الأفراد ولكنها تبقى متشابهة لدى الفرد ذاته في مراحلهم العمرية المختلفة. وأن أكثر تغير يحدث بين عمري (١٥-٢٥) عاماً، كنقص الرغبة في الأنشطة التي تتطلب مهارة جسمية ومخاطرة، أو التي تتطلب الكتابة، وتلك التي تتناقض مع العادات الثابتة للفرد.



## الفروق بين الرجال والنساء في الميول المهنية

- يميل الرجال إلى تركيز الاهتمام في مجال مهني محدد لمدة تمتد بين (٢٠-٢٥) عاماً وخاصة بعد وعيهم للتفاوت الواضح بين توقعاتهم المهنية المبكرة في الشباب والإنجازات الحقيقية. ومع زيادة وعي الشخص بقصر المدة المتبقية له في حياته المهنية قد يعيد حساباته، فقد يسعى لتحقيق أحلامه قبل فوات الأوان والبعض الآخر يوجه اهتمامه لشؤون أسرته وآخرون يقتنع بوضعه الراهن.
- أما النساء فيمارسن أدواراً متعددة، والمرأة لديها فرص متعددة للدخول في العمل والخروج منه، فتكون أكثر مرونة من الرجل.
- وللميول اللامهنية أهمية أكبر في هذه المرحلة، فيكتشف الراشدون أهمية الأنشطة الترويحية والتي قد تحل لاحقاً محل العمل. وتختلف تلك الأنشطة حسب طبيعة الشخص ومجتمعه.

# العلاقات بين الأجيال

- علاقة الراشدين الصغار بأبائهم لم تنل اهتماماً كافياً ، فقد ركز الباحثون على علاقات الصغار بالآباء، على الرغم من أن استمرارية العلاقة بين الآباء والأبناء بعد استقلالهم هامة جداً للطرفين.
- تؤكد الدراسات أن عملية التطبيع الاجتماعي الأسري في الرشد هي عملية مترابطة وذات تأثير متبادل.
- انتقال القيم والمعايير بين الأجيال لا يتأثر فقط بخصائص الفرد وإنما بعوامل أخرى مثل الفترة التاريخية الخاصة التي يعيشها الأفراد وأصولهم الثقافية. فالفرد الذي نشأ في بيئة مرنة سوف يستمر بتأثيره في الآخرين مستقبلاً.
- الدراسات التي تناولت العلاقات بين الأبناء والآباء في مراحل عمرية مختلفة بينت أن التطبيع الاجتماعي يؤثر صعوداً وهبوطاً في الأجيال المختلفة ، فالوالدان يؤثران بأبنائهم ويتأثرون بهم في نفس الوقت.
- معظم الباحثين ركزوا على الاتجاهات والقيم السياسية والدينية والجنسية والعمل وأساليب الحياة، فتفضيل الأحزاب السياسية متسق عبر الأجيال، والتشابه في القيم الدينية، بينما وجد اختلاف حول الأدوار الجنسية وأساليب الحياة والتوجه المهني.

# لماذا تعتبر مرحلة الرشد الأوسط ذات أهمية خاصة؟

- الرشد في منتصف العمر ه الرابطة بين الجيلين الأكبر والأصغر، وموقعه في منتصف خط الأسرة يجعله يتأثر بالاتجاهين معاً، فبعض التأثيرات تأتيه من والديه المسنين، والآخر من أبنائه المراهقين أو الصغار، وهذا يجعله يعمل جاهداً لإحداث التكامل بين أدواره الأسرية المتعارضة كدور القائد والمعتمد على السلطة الأبوية لأبنائه والخضوع والطاعة تجاه والديه المسنين، وهذه المهمة الكبيرة تفرض عليه تحدياً كبيراً في هذه المرحلة.
- أما مصطلح صراع الأجيال فهو يشير إلى المشكلات وسوء التفاهم بين الآباء وأبنائهم المراهقين والشباب حول منحهم الحرية والاستقلال ومحاولة الآباء الحفاظ على سلطتهم عليهم

# التوافق الزوجي في الرشد الأوسط

- غالباً ما يبقى الزوجان وحدهما في هذه المرحلة بعد مغادرة الأبناء. مما يسمح لهما بالتركيز على علاقتهما مجدداً. وإعادة تأمل نمط الحياة الزوجية ، وقد يندهش الأزواج حين يكتشفون أن العلاقة بينهما لم يطرأ عليها فتور أو ضعف بل ما زالت قوية، بينما يجد آخرون أن حياتهم الزوجية أصبحت روتينية تحتاج لإعادة إحيائها.
- أثبتت الدراسات الحديثة أن هناك صعود وهبوط في الرضا الزوجي في المرحلة من الحياة الزوجية.
- تعد المرحلة التي يكون فيها الأبناء في سن المدرسة مرحلة توافق سلبي، بينما تعد مرحلة ما بعد الأطفال أو التقاعد مرحلة توافق إيجابي.
- على الرغم من أن فترة ترك الأولاد للمنزل مؤلمة للوالدين، إلا أنها أكثر استقراراً في علاقتهما، فعدم الرضا يرتبط بالوالدية أكثر من ارتباطه بالعلاقة الزوجية

## ما الذي يسبب زيادة الرضا الزوجي خلال الرشد الأوسط؟

- تناقص ضغوط الدور التي كانت في مرحلة الزواج المبكر، فالأم العاملة تشعر بالحرية لأنها تخلصت من عبء الجمع بين دور العمل والأمومة.
- الاهتمام العاطفي يتجدد بين الزوجين
- المرور بخبرة الطلاق وبدء الحياة مع شريك جديد، ومن استمروا بزواجهم ف لديهم مستوى جيد من التوافق مسبقاً.
- الرفقة الزوجية التي تتضمن الرعاية والتعلق الانفعالي والثقة والالتزام والتشارك في الميول وبعدها التوافق الجنسي تعتبر العوامل الأكثر أهمية في تحقيق التوافق الزوجي. لأن الرفقة تضمن حرية التعبير للشريك دون خوف من ردة فعل الطرف الآخر، فالشريك الراغب والمهتم بتقديم التشجيع والنصيحة يؤدي لخفض التوترات ويقوي العلاقات الزوجية .
- علاقات الرفقة الزوجية أكثر شيوعاً بين الأزواج من الطبقتين المتوسطة والعليا، أكثر مما هي لدى الأسر التقليدية التي يكون الزوج فيها المنتج والزوجة ربة بيت، حيث ينخفض الرضا الزوجي ويكون الاتصال بينهما ضعيفاً.

# الطلاق في الرشد الأوسط

- أكثر حالات الطلاق تحدث بعد ١٥ سنة من الزواج ، ولكنها نادراً ما تحدث بعد ٢٠ عاماً من الزواج أو أكثر.
- أسباب الطلاق عموماً: - العنف الزوجي-ضغوط الحياة-الخيانة الزوجية-
- يعتقد أن السبب الأساسي للطلاق في منتصف العمر قد يحدث بسبب تغير سمات شخصية أحد الزوجين أو كلاهما فيختلفان في توجههما فيحدث الطلاق.
- الطلاق خبرة أليمة تسبب الشعور بالوحدة والشك في الذات وتقلب المزاج وإعادة التوافق مجدداً. وقد يحدث زواج جديد لدى الرجال أكثر من النساء.

# الترمل في الرشد الأوسط

- أكثر ارتباطاً بمرحلة الشيخوخة إلا أنها تحدث في هذه المرحلة.
- تشعر المرأة بالشيخوخة بعد فقد زوجها.
- شعور الشريك بالترمل يزداد لأن أصدقاءه يعيشون مع أزواجهم. وغالباً ما تتغير العلاقات بالأصدقاء ، فقد يتجنب أصدقاءه دعوته مما يفرض عليه العزلة والانطواء وهو ما يزال يمارس حياته المهنية والاجتماعية المعتادة.
- الترميل في طور الرشد الأوسط خبرة شديدة الإيلام يصاحبها الشعور بالوحدة والاعتراب.

# العزوبية في الرشد الأوسط

- هناك نسبة من الأزواج يبلغون منتصف العمر دون أن يتزوجوا
- أكثر مشكلة تواجههم هي تقبل هويتهم كعزاب . وأن يخططوا لشيخوخة محرومة من أي دعم اجتماعي أو وجداني.
- هم أقل حماية ضد المرض والفقر. وحين يمرضون فالأكثر احتمالاً أن يودعوا في مؤسسات بعيداً عن وجود الأسرة والأبناء.