



مدرسة الكهولة

الجانب الاجتماعي، الانفعالي، الخلقى

جامعة الملك سعود - قسم علم النفس - أ. نعيمة الوهيب

المحاضرة الثامنة

الجانب الانفعالي

تعد هذه المرحلة أكثر المراحل العمرية استقراراً من الناحية الانفعالية ، فهي أكثر استقرار من المراحل السابقة واللاحقة . هذا الاستقرار النسبي لا يعني خلوها من التغيرات والتذبذبات كما كان الاعتقاد سائداً في السابق ، فهي تعروها بعض التغيرات الانفعالية إلا أنها قليلة نسبياً مقارنة بغيرها من المراحل .

برأيك ما سبب هذا الاستقرار؟

تعتبر "أزمة منتصف العمر" قمة الاضطراب الانفعالي لكنها قد تحدث عند نسبة ليست عالية من الافراد . غالب الاضطرابات الانفعالية في هذه المرحلة ترجع لأسباب عضوية أو ظروف حياتية معينة .

الجانب الانفعالي

الخصائص الانفعالية للكحول:

1. تحقيق الذات
2. تجنب الاثارة
3. عدم الرغبة في التغيير
4. زيادة تشمين الجانب المادي
5. اختلاف تقدير الزمن

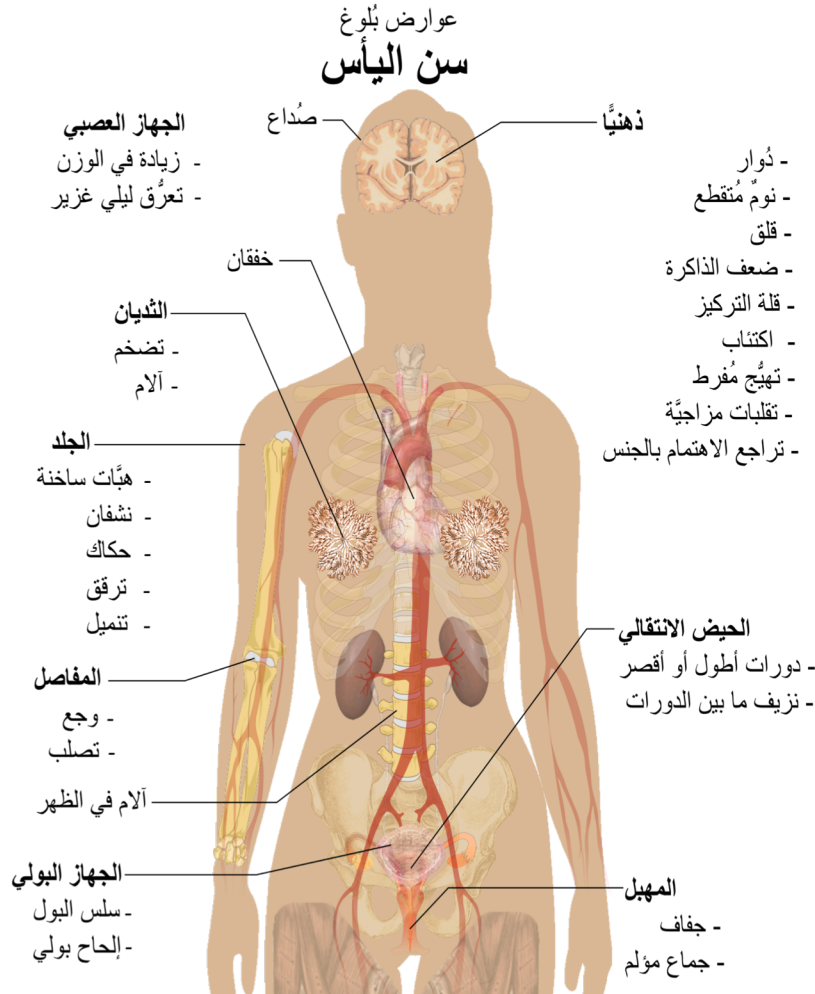
الجانب الانفعالي

انقطاع الطمث وتأثيره النفسي :

يعد توقف المرأة عن الحيض من الأحداث المؤثرة في بعض النساء، وقد يصعب على البعض منهن التكيف معه، مما يورث الاضطراب الانفعالي لدى بعضهن. **ما سبب توقف الحيض عند المرأة ؟**

يعتبر انقطاع الطمث مؤشر على توقف النسل، ومن هنا **تمت تسميته بسن اليأس**. وإن كان البعض يعترض عليها ويفضل تسميتها "**بسن الطهر**".

الجانب الانفعالي



بينت الدراسات أن هذه المرحلة تصاحب بأعراض جسمية مثل :
(الشعور بالتعب المفاجئ في الوجه والرقبة ، بعض الآلام ، اضطرابات في النوم ، تبدل مودة الجسم)

بعض الدراسات وجدت علاقة بين تلك الاختلالات بالهرمونات ومرض هشاشة العظام)

من ناحية **النشاط الجنسي** عند المرأة فإنه في الغالب لا يتأثر من الناحية

الفسيوولوجية ولكنه يتأثر من الناحية النفسية لدى البعض ، كما قد تتأثر بأمور

أخرى مصاحبة لهذا السن كرتابة الحياة وانصراف الزوج وغيره .

الجانب الانفعالي

أما من الناحية النفسية فهي تتأثر غالباً من ناحيتين :

(الشعور بانتهاء إمكانيّة الإنجاب، الشعور بأنها كبرت وشبابها انتهى)

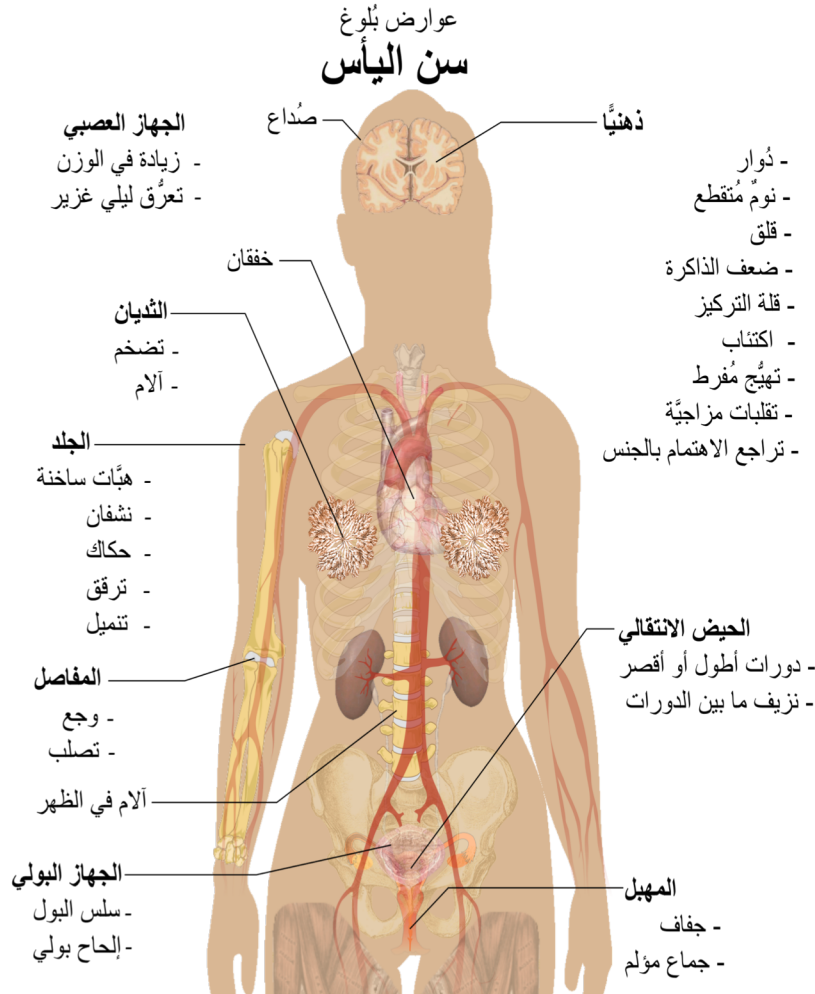
النقطة الثانية تعتبر مهمة جداً في بعض المجتمعات كالمجتمعات الغربية أكثر

من غيرها . لماذا؟

كثير من النساء يمرون بهذه المرحلة دون ظهور هذه الأعراض النفسية بشكل

واضح ، ودون معاناة . بل قد يجد البعض ارتياح بعد التخفف من مسؤولية

الإنجاب .



الجانب الانفعالي



وهناك بعض العوامل التي قد تساعد على تخطي هذه الفترة بصورة
سوية منها :



- تفهم المرأة لوضعها والتغيرات المقبلة عليها قبل وصولها لهذه المرحلة ،
وإدراك أن دورها وقيمتها لا تنتهب بمجرد انتهاء الانجاب .
- تفهم المحيطين بالمرأة لهذه التغيرات التي تمر بها .
- وجود اهتمامات ونشاطات أخرى لدي المرأة تشغل وقتها وتفكيرها .



الجانب الانفعالي

أزمة منتصف العمر



https://youtu.be/HvZX_V4C8Bc

أزمة منتصف العمر:

اضطراب انفعالي يظهر لدى البعض بين سن الخامسة و الثلاثين إلى سن الخامسة و الأربعين، يتمثل في إعادة تقويم الفرد لحياته ووضعها، ومراجعة أهدافه في الحياة ما تحقق منها وما لم يتحقق، وقد تتضمن إعادة النظر في كثير من القناعات لديه.

هذا الاضطراب قد ينعكس على سلوكيات غير ملائمة لسن الفرد.

هذه الأزمة ليست حتمية من حتميات النمو لكنها ظاهرة تبدو بوضوح لدى البعض في سن معينة وقد لا تبدو بوضوح لدى البعض الآخر، وقد يكون الغالبية لا يمرون بها



الجانب الانفعالي



مظاهر أزمة منتصف العمر:

١. عملية التقويم (حتى إذا بلغ أشده وبلغ أربعين سنة قال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحاً ترضاه وأصلح لي في ذريتي إني تبت إليك وإني من المسلمين) الاحقاف آية ١٥ .
٢. التثبيت بالشباب
٣. زيادة الخلافات الأسرية
٤. توتر في علاقة الشخص في مجال عمله
٥. ظهور بعض الأعراض الجسمية ذات المنشأ النفسي

الجانب الانفعالي

العوامل المساعدة على ظهور هذه الأزمة :

- ظهور التغيرات الجسمية
- رتبة الحياة
- زيادة وقت الفراغ

إلى أي مدى توجد هذه الظاهرة في المجتمعات الإسلامية؟

الجانب الاجتماعي



في مجال الأسرة :

1. تعدد الأدوار الاسرية
2. بداية تقلص الأسرة
3. فتور العلاقات الزوجية

الجانب الاجتماعي

في مجال العمل :

1. الوصول إلى قمة الإنجاز الممكن
2. تعدد أدوار العمل
3. رتابة العمل

العلاقات الأخرى :

1. تعدد العلاقات وتنوعها (تعدد المجموعات، تغير الوظيفة التي تقدمها، عدم ضرورة التجانس)
2. استيقاظ الصداقة
3. المشاركة في المناسبات الاجتماعية

الجانب الخلقى

في مجال العمل :

1. يتخلى الفرد عن المثالية في المبادئ الخلقية التي يراها ويصبح أكثر تقبلاً لما يصدر من الآخرين مخالفاً لتلك المبادئ ولكن في حدود معينة .
2. تضيق الفجوة بين سلوك الفرد ومعتقداته ومبادئه الخلقية إلى أقصى حد يمكن أن تصله .

ويتم ذلك بأحد الطريقتين :

- اقتراب السلوك من المعتقدات والمبادئ
- تعديل الشخص لمعتقداته ومبادئه للتوافق مع سلوكه .

