

محاضرات علم النفس النمو (مرحلة ٢) كلية التربية/القناة/قسم علوم الحياة

رابعاً: مرحلة الرجولة:

أن عمر الرجولة المبكرة يحدد بين ١٨ - ٢٠ سنة إلى ٣٠ سنة، أن صفة هذه المرحلة تتميز بإظهار وتثبيت الصفات الحركية الخاصة سواء أكانت حركات العمل أو الحركات اليومية، أن الصفات الشخصية للتصرفات الحركية كدرجة الفعالية الحركية أو السرعة ومجال الحركة وقوة الحركة وغيرها، والتي تصبح صفة مميزة لكل فرد تبني بشكل متكامل إلى فترة اطو وثانية نسبياً.

أن التوجيه الحركي والتصرف الحركي يصبحان بشكل متساو نسبياً فالحركات تصبح غالباً هادئة واقتصادية أن هذا الموضوع سمة مميزة للشباب بشكل خاص أما توجه حركات النساء فتكون في الغالب دائرية ورقيقة ومؤثرة أكثر من حركات الرجال.

خامساً: مرحلة الرجولة المتأخرة:

يستمر التراجع الواضح في القابليات الحركية في عمر الرجولة المتأخرة عند الذين لا يزالون الرياضة، كذلك يحدث تراجع تدريجي في مستوى الحركات اليومية . بالنسبة لحركات العمل يحدث التراجع في المستوى فقط عند الذين حرفهم وإعمالهم تحتاج إلى مجهود جسدي وعصبي عالين، ولا يمس هذا الحرف التي تزال لفترات طويلة ولا تحتاج إلى مجهود عالي للناحيتين الجسمية والعصبية، تحتاج إلى دقة وضمان في الأداء.

سادساً: مرحلة الكهولة:

أن التصرفات الحركية والتوجيه الحركي في مرحلة الكهولة تختلف كثيراً عما هو في المراحل السابقة . أن التراجع في المستوى الحركي يصل إلى درجة يشمل جميع حركات الإنسان ويكون واضحاً. وبدا يطلق على هذه السنوات بسنوات التراجع الحركي، وان ظواهر هذا التراجع ترتبط إلى حد بعيد بنشاط الحرفة وفي أكثر الحالات تكون الحرفة السبب في ذلك.

أن الحاجة الحركية للإنسان في عمر الكهولة تتراجع وتقل بشكل كبير والتوجيه الحركي يتم ببطء وبشكل محدد إضافة لذلك ثبات الحركة وفقدان القابلية يؤدي إلى أخفاء صفة هامة من صفات القابلية الحركية وهي الحركات المركبة والمقصود هنا أداء أشياء متعددة في آن واحد، ففي الألعاب المنظمة مثلاً نجد خلال الركض المسك والرمي أو الطبطبة.

مرحلة الرجولة، أو مرحلة البلوغ عند الذكور، تُعتبر مرحلة مهمة في حياة الإنسان، حيث يمر الفرد بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية. فيما يلي بعض المتطلبات النفسية التي قد تكون مهمة في هذه المرحلة:

١. التعرف على الهوية الذاتية:

- يحتاج الرجل في هذه المرحلة إلى فهم ذاته وتحديد هويته، بما في ذلك قيمه، معتقداته، وأهدافه في الحياة.
- البحث عن الاستقلالية وتكوين شخصية مستقلة.

٢. التوازن العاطفي:

- القدرة على إدارة المشاعر والتعامل مع الضغوط النفسية.
- تطوير مهارات التعامل مع الإحباط والقلق والتوتر.

٣. بناء العلاقات الاجتماعية:

- تطوير علاقات صحية مع الآخرين، سواء في إطار الأسرة أو الأصدقاء أو العلاقات العاطفية.
- تعلم مهارات التواصل الفعال وحل النزاعات.

٤. تحقيق الإنجازات:

- الشعور بالإنجاز والرضا عن الذات من خلال تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.
- تطوير الثقة بالنفس من خلال التغلب على التحديات.

٥. التكيف مع المسؤوليات:

- تحمل المسؤوليات الجديدة التي تأتي مع مرحلة الرجولة، مثل المسؤوليات المالية أو العائلية.
- تعلم كيفية اتخاذ القرارات الصعبة وإدارة الوقت بشكل فعال.

٦. التطور الروحي أو الفلسفي:

- البحث عن معنى الحياة وتطوير نظرة فلسفية أو روحية تساعد على فهم العالم من حوله.
- تعزيز القيم الأخلاقية والروحية التي تدعم سلوكه وقراراته.

٧. الصحة النفسية:

- الاهتمام بالصحة النفسية وتجنب السلوكيات التي قد تؤدي إلى مشاكل نفسية مثل الاكتئاب أو القلق.
- طلب المساعدة النفسية عند الحاجة دون الشعور بالخجل.

٨. التوازن بين العمل والحياة الشخصية:

- تعلم كيفية تحقيق التوازن بين الحياة المهنية والحياة الشخصية لتجنب الإرهاق والضغط.

٩. التطور المستمر:

- السعي نحو التطور الشخصي والمهني من خلال التعلم المستمر وتطوير المهارات.

- تقبل التغيير والتكيف مع الظروف الجديدة.

١٠. الاعتماد على الذات:

- تعلم الاعتماد على الذات في اتخاذ القرارات وتحمل عواقبها.

- تطوير مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات بثقة.

هذه المتطلبات النفسية تساعد الرجل على العيش بشكل متوازن وفعال في مرحلة الرجولة، مع تحقيق الرضا الذاتي والنجاح في مختلف جوانب الحياة. مرحلة الكهولة (عادة ما تُعرف بالفترة العمرية بين ٤٠ إلى ٦٥ سنة) هي مرحلة مهمة في حياة الإنسان، حيث يواجه الفرد تغيرات نفسية واجتماعية وجسدية. تتطلب هذه المرحلة فهمًا عميقًا لاحتياجات النفسية لضمان حياة متوازنة وصحية. فيما يلي بعض المتطلبات النفسية الرئيسية في مرحلة الكهولة:

١. التوازن العاطفي

- التعامل مع التغيرات: قد يواجه الأفراد في هذه المرحلة تغيرات مثل انخفاض الطاقة الجسدية أو تغيرات في الأدوار الاجتماعية (مثل خروج الأبناء من المنزل أو تقاعد الوالدين). من المهم تعلم كيفية التكيف مع هذه التغيرات بشكل إيجابي.

- إدارة الضغوط: قد تزداد الضغوط بسبب المسؤوليات المهنية أو العائلية. تعلم تقنيات إدارة الضغوط مثل التأمل أو الرياضة يمكن أن يساعد في الحفاظ على التوازن العاطفي.

٢. التقدير الذاتي والهوية

- إعادة تقييم الذات: في هذه المرحلة، قد يعيد الفرد تقييم إنجازاته وأهدافه. من المهم أن يعزز تقديره لذاته من خلال التركيز على الإنجازات الإيجابية وتحديد أهداف جديدة.

- الهوية الشخصية: قد يشعر البعض بفقدان الهوية بسبب التغيرات في الأدوار الاجتماعية. العمل على تعزيز الهوية الشخصية من خلال الهوايات أو الأنشطة الجديدة يمكن أن يكون مفيدًا.

٣. العلاقات الاجتماعية

- تعزيز العلاقات: العلاقات الاجتماعية تصبح أكثر أهمية في هذه المرحلة. الحفاظ على علاقات قوية مع الأصدقاء والعائلة يمكن أن يوفر الدعم العاطفي.

- التواصل الفعال: تعلم مهارات التواصل الفعال يمكن أن يساعد في حل النزاعات وتعزيز العلاقات.

٤. التنمية الشخصية

- التعلم المستمر: الاستمرار في التعلم وتطوير المهارات الجديدة يمكن أن يعزز الشعور بالإنجاز والرضا.

- الاهتمام بالهوايات: ممارسة الهوايات والأنشطة التي تجلب السعادة يمكن أن تحسن الصحة النفسية.

٥. التخطيط للمستقبل

- التخطيط للتقاعد: من المهم البدء في التخطيط للتقاعد بشكل مالي ونفسي. هذا يشمل تحديد الأنشطة التي ستجلب الرضا بعد التقاعد.
- التفكير في الإرث: قد يفكر البعض في الإرث الذي يريدون تركه، سواء كان ماديًا أو معنويًا.

٦. الصحة النفسية

- الوعي بالصحة النفسية: من المهم أن يكون الفرد على دراية بأي تغيرات في صحته النفسية مثل الاكتئاب أو القلق. طلب المساعدة المهنية عند الحاجة يمكن أن يكون مفيدًا.
- الرعاية الذاتية: الاهتمام بالرعاية الذاتية من خلال النوم الكافي، التغذية الصحية، والتمارين الرياضية يمكن أن يحسن الصحة النفسية.

٧. التفكير الإيجابي

- تعزيز التفكير الإيجابي: التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة يمكن أن يحسن من الصحة النفسية العامة.
- التعامل مع التحديات: تعلم كيفية التعامل مع التحديات بشكل إيجابي يمكن أن يعزز المرونة النفسية.

٨. الدعم الاجتماعي

- الشعور بالانتماء: المشاركة في المجتمعات أو المجموعات التي تشارك نفس الاهتمامات يمكن أن يعزز الشعور بالانتماء.
- الدعم العاطفي: الحصول على الدعم العاطفي من الأصدقاء والعائلة يمكن أن يساعد في التغلب على التحديات النفسية.

الخلاصة

مرحلة الكهولة هي فترة مليئة بالتحديات والفرص. من خلال فهم المتطلبات النفسية والعمل على تلبيتها، يمكن للأفراد أن يعيشوا حياة مليئة بالرضا والسعادة في هذه المرحلة المهمة من الحياة.

