

## ” المتغيرات المنبئة بأزمة منتصف العمر لدى عينة من المعلمين والمعلمات ”

د / نجلاء محمد بسيوني رسلان

• مستخلص الدراسة :

هدفت الدراسة لبحث المتغيرات المنبئة بأزمة منتصف العمر لدى عينة من المعلمين والمعلمات وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٩) من المشتركين (٢٤٢) معلمٍ و(٢٦٧) معلمة، وتكونت أدوات الدراسة من: استمارة لجمع المعلومات عن الخمسة عشر متغيراً التي قد تسهم في التنبؤ بأزمة منتصف العمر لدى الرجال بالإضافة لمتغيرين عند النساء . مقياس أزمة منتصف العمر مكون من (٧٦) بنداً لقياس أربعة أبعاد: البعد المهني . البعد الجسمي والجنسي . البعد الأسري والاجتماعي . بعد مغزى الحياة. وتم حساب صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين وثباته عن طريق إعادة التطبيق كما تم حساب اتساقه الداخلي ويقصد بأزمة منتصف العمر في الدراسة رؤية مختلفة للحياة بسبب مجموعة من المتغيرات الخارجية والداخلية تشوبها مشاعر من الاكتئاب والملل والفتور والقلق المتعلقة بالنواحي المهنية والقدرة الجسمية والجنسية والعلاقات الأسرية والاجتماعية ومغزى الحياة. وتوصلت الدراسة أن من أهم المتغيرات المنبئة بالأزمة عند الرجال الشعور بالأمن الاقتصادي، عدم الشعور بحاجة الأولاد، وجود أمراض مزمنة، الافتقار للمساندة الاجتماعية المدركة ثم انخفاض مستوى التوافق الزوجي، ومن أهم المتغيرات عند المرأة المنبئة بأزمة منتصف العمر: انخفاض مستوى التوافق الزوجي . قلة رغبة الزوج الجنسية . ضعف المستوى الاقتصادي عدم الشعور بحاجة الأولاد للرعاية . افتقادها للمساندة الاجتماعية المدركة، ووجود أمراض مزمنة. ووجدت فروق دالة بين الرجال والنساء لصالح النساء في وجود الأزمة بشكل كلي ولصالح الرجال في الجانب المهني ولصالح النساء في باقي الجوانب وخاصة الجانب الجسمي والجنسي. المرحلة العمرية من (٤٥ . ٤٩) عام من أكثر السنوات التي قد تنبثق فيها الأزمة عند الرجال والنساء. تظهر الأزمة بشدة في مرحلة عدم انتظام الدورة الشهرية عند النساء خلافاً لما توصلت إليه الدراسات السابقة بارتباط الأزمة بالأعراض الفسيولوجية للانقطاع النهائي للدورة الشهرية والدخول في سن اليأس.

• المقدمة :

لنمو الإنساني مراحل عديدة، وإذا كان من مظاهره في بعض المراحل الزيادة فإنه يعكس في بعضها الآخر النقصان، فدورة الحياة لا تسير على وتيرة واحدة، وبعض هذه المراحل قد تسبب تغيرات وتحولات مؤثرة فيما تبقى من الحياة.

وقد يهتم الباحثون بمشاكل الطفولة لما لها من تأثير على باقي المراحل وبالمرهقين والشباب لإعدادهم لاستلام دورهم القيادي بعد سنوات، ولم تأخذ مرحلة منتصف العمر الاهتمام البحثي المناسب، فالأفراد في أواسط العمر هم القادة الحاليين للمجتمع، حيث تؤثر قراراتهم على من يحيطون بهم أسرياً واجتماعياً، وهم من يوثق في قدرتهم على إدارة الأمور بتدعيم الصحيح منها وتصويب الخاطئ، فهم رجال ونساء اليوم، والأشخاص في منتصف العمر يتوسطون مرحلة الشباب وما قبله ومرحلة الشيخوخة إلى نهاية العمر وتقع على عاتقهم مسؤولية تربية وكفالة الأجيال الصغيرة والعناية بالأجيال الأكبر سناً، وهي مرحلة فاصلة بين فتوة الشباب ووهن الشيخوخة.

ويعتمد تحقيق متطلبات هذه المرحلة والمرور منها بسلاسة على مدى قبول الشخص للتغيرات الجسدية والاجتماعية والنفسية الملازمة لها كأي مرحلة عمرية أخرى، وقد تسبب هذه التغيرات أزمة (middle age crisis) في حالة عدم قبولها وصعوبة التوافق معها.

واختلفت الآراء حول إمكانية حدوث الأزمة في مرحلة منتصف العمر ومدى انتشارها، وهل هي ظاهرة ملازمة لهذه المرحلة قد يمر بها أغلب الأشخاص، أم هي حالة نفسية تظهر إذا توافرت متغيرات معينة، ويحاول بعض الباحثين الابتعاد عن مفهوم الأزمة ووصف المرحلة بأنها وقت للتحويلات السريعة ولكن الإحساس بسرعة التحويلات يتبعه دائماً الشعور بالاعانة.

وهو ما عبر عنه (إريكسون) عندما قسم مراحل النمو وسمى كل مرحلة بالأزمة التي تواجه الشخص خلالها وتوجب عليه مواجهتها للخروج منها.

ويشير (Weaver 2009:69) إلى أزمة منتصف العمر على كونها حالة نفسية يغلب عليها الشك والقلق يشعر خلالها الفرد بعدم الراحة عند إدراك ان نصف العمر قد انتهى، وهي فترة مليئة بالضغوط حيث أنها تشتمل عادة على التأمل وإعادة تقييم الإنجازات.

ويرتبط بمصطلح منتصف العمر عند الرجال والنساء النظر للجسم بصورة سلبية مع تقدم السن، وعدم الشعور بالمتعة من أحداث الحياة التي كانت تسبب السعادة في وقت سابق، وفقدان الهدف، والنظر للوقت المتبقي على أنه لا يكفي لتحقيق أهداف الشباب والشعور بضرورة إعادة التقييم ووضع أولويات يمكن تحقيقها في ضوء القدرات المتوفرة والوقت المتاح.

وقد يتم إغراء الأزمة إلى أحداث مؤثرة تفرض تهديداً وتتطلب تحدياً وقد تكون الأزمة وقت يمر به الفرد بصدمة داخلية مؤلمة أو صراع مع العالم الخارجي ومن هنا يتجه البحث الحالي إلى دراسة المتغيرات المنبئة بحدوث الأزمة في مرحلة منتصف العمر.

#### • مشكلة الدراسة:

في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي وإحلال الآلة محل الإنسان ووفرة الكثير من الوقت والجهد البدني لقيام الكمبيوتر بالعديد من المهام، أتاحت الفرصة للعديد من الأشخاص وخاصة في مرحلة منتصف العمر للتأمل الذاتي وإعادة تقييم الحياة والتساؤل عن سبب وجوده وعن هدفه وعن مستوى رضاه عن هذه الحياة وهنا يكون أمام الشخص أحد طريقتين:

أما اعتبار هذه المرحلة نقطة انطلاق لحياة مليئة بالإنتاجية والنشاط والتمتع فيها بمستوى النضج والخبرة التي وصل إليها.

وأما الانهماك في الذات والبعد عن أنشطة الحياة والشعور باقتراب الموت والاكئاب والركود وغيرها وهو المقصود بالأزمة في هذه الدراسة.

وتبحث الدراسة الحالية إمكانية حدوث الأزمة أو عدم وجودها، فبينما تؤكدها عدد كبير من الدراسات الأجنبية لم تؤيد بعض الدراسات العربية وجودها مثل دراسة عمر بن عبد الرحمن المضي (١٩٩٥) التي لم تؤيد وجودها في المجتمعات العربية وخاصة في المجتمع السعودي وأرجع السبب لوجودها في الدول الأوروبية لبعض الأمور المتعلقة بثقافة المجتمع وأوصى بإجراء عدد من الدراسات حول هذا الموضوع.

وتهتم الدراسة الحالية ببحث الفروق بين الرجال والنساء في الشعور بالأزمة بأبعادها المختلفة وكذلك بمدى صحة ربط الأزمة عند المرأة بانقطاع الدورة الشهرية وفقدان قدرتها الإنجابية، وكذلك بالسن الذي قد تتبلور فيه الأزمة عند كل من الرجال والنساء، والمتغيرات التي قد تنبئ بظهور الأزمة بأبعادها عند كل من الرجال والنساء من عينة الدراسة المكونة من مجموعة من المعلمين والمعلمات لما لهذه الأزمة من تأثير على الجانب المهني والاجتماعي قد يقلل من القدرة على أداء الدور بفاعلية ويؤثر بالسلب على العملية التعليمية التي يقوم فيها المعلم بالدور الأساسي.

#### • تساؤلات الدراسة:

- « ما المتغيرات المنبئة بحدوث أزمة منتصف العمر وأبعادها الأربعة لدى الرجال من عينة الدراسة؟
- « ما المتغيرات المنبئة بحدوث أزمة منتصف العمر وأبعادها الأربعة لدى النساء من عينة الدراسة؟
- « هل توجد فروق دالة إحصائية بين الرجال والنساء من عينة الدراسة في أبعاد أزمة منتصف العمر الأربعة والدرجة الكلية؟
- « هل توجد فروق دالة إحصائية من مستويات العمر الثلاثة (٤٠: ٤٤)، (٤٥: ٤٩)، (٥٠ - ٥٥) على الدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر؟
- « هل توجد فروق دالة إحصائية بين حالات الدورة الشهرية الثلاثة (منتظمة)، غير منتظمة)، (منقطعة منذ فترة لا تقل عن عام) لدى النساء من عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر؟

#### • هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى بحث المتغيرات التي قد تنبئ بحدوث الأزمة عند كل من الرجال والنساء وهي (السن - عمر الأولاد - طريقة الزواج - مدة الزواج - المستوى الاقتصادي - الشعور بالأمن الاقتصادي - ممارسة العبادات - الشعور بالمسندة الاجتماعية - الشعور بحاجة الأولاد - ممارسة الرياضة - الشعور بالبدانة - وجود أمراض مزمنة - وجود هدف للحياة - مستوى التوافق الزوجي) ويضاف متغيرين للنساء وهما (قلة رغبة الزوج الجنسية - إنقطاع الدورة).

كما تهدف لبحث الفروق بين الرجال والنساء في الشعور بالأزمة بأبعادها المختلفة ومدى ارتباط مشاعر الأزمة بانقطاع الدورة الشهرية عند النساء - والسن الذي قد تبلور فيه مشاعر الأزمة عند كل منهما.

### • أهمية الدراسة :

- « بحث الدراسة الحالية لمرحلة هامة وهي مرحلة منتصف العمر وما قد يتبعها من الشعور بالأزمة بسبب ما يحدث فيها من تغيرات وتحولات سريعة،
- « قد تكون هذه الدراسة من أوائل الدراسات التي تقارن بين المتغيرات التي قد تنبئ بالأزمة عند كل من الرجال والنساء في دراسة واحدة.
- « العينة من المعلمين والمعلمات وهي فئة لها دور محوري في العملية التربوية وقد تلحق الأزمة بظلالها على أدائهم المهني وقدرتهم على التفاعل والتواصل مع تلاميذهم،
- « قد يستفاد من نتائج الدراسة في مجالات الإرشاد الزواجي والأسري والمهني،
- « دراسة المتغيرات المنبئة يساهم في فهم جوانب الأزمة وأبعادها وأنسب الطرق للتعامل مع منتصف العمر خلالها.
- « مقياس أزمة منتصف العمر يعتبر إضافة للمكتبة العربية حيث يصلح للرجال والنساء.

### • الإطار النظري :

ويبدأ عرضه بمناقشة مفهوم أزمة منتصف العمر وإمكانية استخدامه لوصف الحالة عند الرجال والنساء.

حيث ترى مايسة النيال ( ١٩٩٨ : ١٩٦ ) أن مفهوم أزمة منتصف العمر ينطبق بدرجة أكبر على الرجال حيث يصف حالتهم بشكل أدق، واتفقت بذلك مع تعريف (Schulin 1985) على أنها ظاهرة طبيعية محتملة الحدوث وتحدث لدى الذكور ولكن يختلف توقيت حدوثها من فرد لآخر في مرحلة الرشد، شأنها شأن أي أزمة يتعرض لها الفرد فهي تؤثر على التوازن النرجسي وتؤدي لتغيرات مؤلمة نحو الذات.

وهو ما ذهب إليه عمر بن عبدالرحمن المضي (١٩٩٥) حيث خص المصطلح على الذكور في دراسته عن الأزمة في المجتمع السعودي.

بينما قامت عزيزة السيد (٢٠٠١ : ٧٥٦) ببحث مفهوم أزمة منتصف العمر عند المرأة واستدللت على ذلك بأنها قد تحدث في الفترة من (٤٥ - ٥٥) سنة، ولأنها إحدى حلقات النمو فإن المرأة والرجل مشتركان فيها، فكلاهما يمر بهذه المرحلة وتبعاتها المتزوجين وغير المتزوجين مع اختلاف محاور الارتكاز في حياة كل منهم.

وفي كثير من الدراسات اتفق على استخدام مصطلح أزمة منتصف العمر لدى كل من الرجل والمرأة مثل دراسة (Anderson 2008) ودراسة (Intarakamhang, et al, 2008) ودراسة (Hargrve 2006) ودراسة فريال عبدالسلام (٢٠٠٢)، وغيرهم من الدراسات التي اتفقت على صحة استخدام هذا المصطلح على الرجال والنساء الذين يمرون بعدد من التغيرات والتحولات مع عدم القدرة على التوافق معها في مرحلة منتصف العمر، وسيستخدم هذا المفهوم في البحث الحالي لوصف هذه الحالة لدى الرجال والنساء معا.

### • تعريفات للأزمة:

عرف جابر عبدالحميد جابر وعلاء الدين كفاي (١٩٩٢) أزمة منتصف العمر على أنها أزمة نفسية تحدث خلال سنوات العمر التي تنحصر من (٤٥ - ٦٠ سنة)، وأن الحوادث المنتجة للأزمة عند الرجال مختلفة مثل: المشكلات الصحية والاهتمامات الجنسية، والتهديد الذي يمثله العاملون الأصغر سناً في العمل.

وعرفها أحمد خيرى حافظ (١٩٩٤: ١٢٦) بأنها مرحلة الشدة والمعاناة والمحن، مرحلة عمرية تمتلئ بقضايا وتساؤلات وأفكار وهموم ومشاعر متناقضة، وأحكام قاسية على النفس وعلى الآخرين، يعيشها الرجل وتعيشها المرأة بأشكال وصور متنوعة جوهرها مراجعة صفحات الماضي مراجعة دقيقة وحساب مكاسب الحاضر وخسائره وإعادة النظر إلى كل شيء حولنا من جديد، وخلال ذلك ينفجر القلق والهم والحيرة والحزن والخوف والألم بلا حدود.

وتعرفها مايسة النبال (١٩٩٨: ١٩٦) أنها مرحلة معاناة شخصية في مختلف جوانب حياة الإنسان، فسوء توافق الفرد مع هذه التغيرات البيولوجية والشخصية والمهنية يجعل المجال مفتوحاً بالنسبة للبعض على الأقل لتراكم المشكلات والصعوبات والإخفاقات، وبالتالي تقدير المرء لذاته ومن ثم تعرضه لهذه الأزمة.

وعرف (Ballard, etal, 2001) الأزمة بأنها الاضطراب الناشئ عن فقدان السيطرة أثناء التغيرات الجسدية.

### • وقت الأزمة:

لا يوجد دليل قاطع على مرور الجميع بمشاعر الأزمة، ففي دراسة لعمر بن عبدالرحمن المزدى (١٩٩٥) على عينة من المجتمع السعودي لم تؤيد الدراسة الرأي القائل بوجود أزمة تميز مرحلة وسط العمر حول سن الأربعين، واتفق من يؤيد وجودها من الباحثين على أنها ترتبط بمرحلة منتصف العمر فقد درستها مايسة النبال (١٩٩٨) في المرحلة ما بين الـ ٤٠ - ٥٠ عام.

وحدد فؤاد أبو حطب وآمال صادق (١٩٩٩: ٤١٩) وفؤاد البهي السيد (١٩٩٨: ٣٠٠) مرحلة منتصف العمر بأنها ما بين الأربعين وحتى الستين عام،

بينما يرى عبد الرحمن عيسوي (١٩٨٩: ١٥) بأنها تمتد ما بين ٣٥ عاماً حتى ٦٠ عاماً.

وأشار (Weaver 2009: 69) أن الأزمة نفسها قد تحدث عادة من عمر ٣٥ - ٥٠ عاماً وتدوم من ثلاث إلى عشر سنوات.

ويشير (Hargrve 2006: 16) إلى أن دورة الحياة الطبيعية قد تغيرت أثناء العقود القليلة الماضية، فالأطفال يستغرقون وقت أطول للوصول للنضج الانفعالي، وقد يتزوج الأزواج متأخراً، مما قد يؤثر على تعديل مراحل الرشد لأكثر من عشر سنوات.

بينما بحثت دراسة Elaine (2000) الانفصال بين العامة وأراء الباحثين حول أزمة منتصف العمر ووقتها ونسبة من يمرون بها، وتوصلت إلى أن أكثر من (٩٠٪) من الأمريكيين في الدراسة المكونة من (٧٢٤) مشارك أعمارهم من (٢٨) عام حتى (٧٨) عام استطاعوا تقديم تعريف لأزمة منتصف العمر متوافق مع تعريف النظريات النفسية والتحليلية وأن (٢٦٪) منهم أكدوا على مرورهم بهذه الأزمة من النساء، والرجال من قبل سن الأربعين إلى ما بعد الخمسين، وأن معظم المشاركين لم ينسوا أزمات منتصف الحياة بالإضافة إلى الأحداث الكبرى في الحياة التي فرضت تهديد شديد وتحدي أثناء تلك الفترة.

بينما دلت Kruger (1999) على أن الفترة الانتقالية لمنتصف العمر تحدث بين الأربعين والخمسين، لأنها فترة التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي لها بالغ الأثر على الشخص، فوضع الأولويات يصبح أمر ضروري عند الاعتراف بأنه لا يوجد الكثير من الوقت لكل شيء ويضطر الشخص إلى صنع خياراته.

وقد تبدأ فترة عدم الاستقرار في سن الخامسة والثلاثين ثم يبدأ الشخص في تقييم حياته من (٤٠ . ٥٠) عام وهذا هو الوقت الذي يحدث فيه التقييم الذاتي، والتفكير فيما بقي من المستقبل، ويتم اتخاذ وجهة معينة للحياة وتصبح الشيخوخة واقعا ويحدث إدراك أن الحياة منحصرة فقط في هذا العمر القليل قبل الموت والذي لا يكفي لتصحيح أخطاء الماضي.

ومع إمكانية التحديد النسبي للفترة العمرية التي قد تحدث فيها الأزمة فقد تبدأ من (٣٥) عام حتى الخمسين أو من الأربعين وحتى الخمسين.

يبقى السؤال هل ما يحدث في هذه المرحلة من تغيرات وعدم التوافق معها كفيل بظهور الأزمة، أم يلزم تزامن عدد من الأحداث المؤلمة للشعور بالأزمة.

فقد أشار كل من Freund & Ritter (2009: 589) إلى ما ناقشه Broland (2004) وهو الخلاف الجوهرى حول أفضل ما يحدد منتصف العمر هل هو وقت تزايد المسؤوليات المالية لأطفال الشخص وآبائه، أم هو وقت تضاؤل القدرة البدنية والشعور بالإحباط والسأم وخيبة الأمل والفقدان العاطفي عند ترك أحد الأطفال للمنزل أو موت أحد الآباء، أو مرحلة فقدان المتعة في الحياة الزوجية، أم هو وقت الحرية الشخصية مع قمة الأداء وقوة الصحة البدنية والرضا عن الحياة الزوجية حتى بعد ترك الأطفال للمنزل وزيادة العلاقات الاجتماعية.

ويرى أحمد خيرى حافظ (١٩٩٤: ١١٩): أنها تبدأ مع دخول سن الأربعين من العمر وإن كانت المرأة تسبق الرجل في دخول الأزمة إلا أنها تسبقه في الخروج منها، وتمتد حوالي خمسة عشر عاما تقل أحيانا أو تزيد.

ويشير Freund & Ritter (2009:584) أنه ينظر لمرحلة منتصف العمر كبداية للتضاؤل فهناك تشبيه دارج بوصفها (بقمة الجبل) وتشير المعلومات

المأخوذة من شبكة الانترنت أن (٩٢٪) من المشاركين قالوا أنهم يؤمنون بوجود أزمة منتصف العمر وأن (٧١٪) منهم قالوا أنهم يعرفون شخصيا فرد ما لديه الأزمة ويعايش معظم أبعادها، وتم تحديد وقتها عند عمر (٤٧,٥) عاما.

والأرجح أن احتمال حدوث الأزمة قد يزيد إذا ما تضافرت مع التغيرات الجسمية لهذه المرحلة بعض المتغيرات البيئية الاجتماعية والنفسية، فالمرحلة العمرية وحدها ليست سببا للمرور بالأزمة عند الرجال والنساء، بينما ركز البعض على سمات الشخصية الأكثر تعرضا للمرور بالأزمة.

فقد توصل (Felicity 1991) بواسطة دراسة حالة لأربع نساء في منتصف العمر وبتفسيره للمبادئ الديناميكية النفسية، إلى أن الصراع في منتصف العمر يمكن ربطه بصراعات مبكرة وبطريقة أكثر تحديدا صراع أوديب المبكر وحله.

وتشير مايسة النبال (١٩٩٨: ١٩٥) لرأي كوستا (١٩٨٣) عن أسباب الأزمة فيرى انها تعتري أنماط معينة من الشخصيات كالشخصية العصابية أكثر من كونها ظاهرة نمائية.

وقد يكون للثقافة السائدة تأثير واضح على الشعور بالأزمة، فإذا اقتصرت النظرة للنساء على أنهن وعاء للأجنة وأن ما يميزهن الشباب والجمال فمع انتهاء الوظيفة الإيجابية للمرأة وتركها مرحلة الشباب وتأثر جمالها بمرور الزمن فقد فقدت ما يعطيها المكانة والمنزلة وفق ما تمثله ثقافة المجتمع والعكس صحيح، وقد ينظر المجتمع إلى التقدم في العمر عند الرجال على أنه دليل عدم القدرة على الإبداع والتمسك بالقديم وجمود الأفكار وتصلب الاتجاهات، وينظر إليه مجتمع آخر على أنه ملازم للخبرة والنضوج والرأي الصائب، فمن المرجح أن للثقافة دور هام في الشعور بالأزمة.

#### • التغيرات المصاحبة لمرحلة منتصف العمر :

ترتبط بعض التغيرات الجسمية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية بمرحلة منتصف العمر وقد يتفق في بعضها الرجال والنساء ويختلفان في البعض الآخر.

#### • التغيرات الجسمية العامة :

نقص الدهون والكولاجين في الخلايا التحتية الذي يغير شكل البشرة والشعر والأظافر فيتجدد الجلد وتظهر فيه البقع ويتحول الشعر للون الرمادي بسبب انخفاض إنتاج مادة الميلانين، وقد تقل بالتدرج كفاءة الحواس مثل البصر والسمع وكذلك الشم والتذوق ويبدأ الشعور بالتعب والارهاق من أعمال لم تكن تسببه من قبل.

وبالنسبة للرجال: قد تبرز مشكلة انخفاض النشاط الذكري كما عبر عنه (Rodger 2009) حيث توصل أن هذه الفترة ترتبط بعدد من التغيرات البدنية والعاطفية التي ترتبط بالتقدم في العمر، وتتزامن مع تغيرات هامة في الهرمونات، وعلى عكس سن اليأس في النساء فالعملية تتميز ببداية مفاجئة وتطور بطيء في العلاج ويمكن ربطها بالعواقب الحتمية للتقدم في العمر، ولا

يمكن حصر سببها فقط في انخفاض الهرمونات التي تفرزها الخصية، واستمرار القصور الوظيفي في الانتصاب يزيد بطريقة ملحوظة مع التقدم في العمر.

وبالنسبة للمرأة: ترتبط هذه الفترة فسيولوجيا بانقطاع الطمث وما يصاحبه من تغيرات هرمونية من أهمها انخفاض مستوى هرموني الاستروجين Estrogens والبروجسترون Progesterone وما يسببه من هجمات حارة وعرق وإحمرار للوجه وارتخاء للعضلات، وتقل نسبة ما يحتويه العظم من معادن مما يؤدي إلى هشاشته.

بينما توصلت دراسة (2003) Dunerstein & Alexander أن المشاكل الجنسية أحد القضايا الهامة التي يتم التصريح بها من جانب النساء في عيادة سن اليأس من سن (٤٥: ٥٥) وارتفعت نسبة النساء التي تشير لاختلال الوظيفة الجنسية من (٤٢%) في سن اليأس المبكر إلى (٨٨%) في مرحلة ما بعد سن اليأس مثل الانخفاض البارز في الإثارة والاهتمام بتكرار ممارسة النشاط الجنسي، واستنتج الباحثان أن هناك العديد من المتغيرات المسؤولة عن ذلك بالإضافة للتغير الهرموني وهي الصحة البدنية والنفسية والتغيرات في حالة شريك الحياة ومشاعر النساء تجاه هذا الشريك.

وتوصل (2005) Kock, et al. إلى أن نتائج الأبحاث لاتزال غير حاسمة فيما يتعلق بالأعراض التي تجابهها بعض النساء في مرحلة منتصف العمر مثل (زيادة الوزن، الأرق، تغيرات الاستجابة الجنسية وتغيرات الحالة المزاجية) وإذا ما كانت هذه التغيرات ترتبط بصورة مباشرة بسن اليأس أم لا؟

وإذا كانت مشكلة سن اليأس وفقدان القدرة على الإنجاب يصعب مواجهتها عند المرأة المتزوجة والتي سبق لها الإنجاب، فهي أكثر صعوبة عند المرأة غير المتزوجة.

ويضيف كل من (2006:23-24) Emery & white إلى هذه المشاعر السلبية تبريرهم بأنه تم الارتباط فعلا بالرجال الصالحين، وأن العمل أولويتهم الأولى وقد يخشى بعضهن من النظرة اليهن على أنهن غير جذابات وعداديات والسخرية من شيخوخة أجسامهن بالإضافة لمشاعر الاكتئاب والغضب والمرارة من فوات فرصة الإنجاب والشعور بالعزلة الاجتماعية أو النبذ التعسفي.

واستفسر (2006:36) Dillaway عن طريقة تحديد سن اليأس هل بعد انقطاع الحيض بـ ١٢ شهر وإذا كانت هناك فترة تمر بها النساء بعدم انتظام الحيض، فالأصح تقسيم حالة النساء في هذه المرحلة إلى ما قبل سن اليأس وما بعده.

واستخدم (2001) Bromberger, et al. لقاء مع عدد كبير من النساء من سن (٤٠) إلى (٥٥) للتعرف على العلاقة بين الكدر النفسي وحالة أو أعراض سن اليأس فأوضحوا أنه بينما عايشت النساء في المرحلة الأولى من سن اليأس أعلى معدل للكدر، يقل ذلك في مرحلة ما بعد سن اليأس.



وقد يعود ذلك للنظرة المسبقة المتشائمة من هذه المرحلة، ولكن بعد انخفاض حدة هذه الأعراض والاعتیاد عليها قد يكون هناك وقت لاستعادة الهدوء النسبي بعد إدراك حتمية المرور بهذه المرحلة وإمكانية تحديها والتوافق معها.

وتوصلت دراسة Morriss & Symonds, (2009) في بحثهما على مجموعة من النساء إلى نتيجة أن سن اليأس يزيد من الضغوط المفروضة على المرأة، فبالإضافة لدورها كزوجة وكأم وامرأة عاملة قد تجد صعوبة في التمتع مع السخونة والنزيف وغيرها من الأعراض التي تعقب انقطاع الحيض.

وللثقافة والاتجاهات السائدة فيها دور في إدراك المرأة لمرحلة منتصف العمر فقد ترمي بظلالها وتسبب انخفاض تقديرها لذاتها فممن نظرة الآخرين لها تدني نظرتها لنفسها فتصبح هذه المرحلة من أصعب الفترات في عمر الأنثى.

ففي دراسة Sampsel, et al. (2002) على عينة من النساء القوقازيات والنساء الأفريقيات من خلفيات اجتماعية واقتصادية مماثلة، توصلت إلى وجود فروق بينهما نظرت النساء القوقازيات لسن اليأس باعتباره أحد الشواهد الجلية لكهولة البدن وفقدان الجاذبية، وجدته النساء الأمريكيات من أصول أفريقية جزء طبيعي من الحياة،

#### • التغيرات المعرفية والانفعالية :

يوضح Peter, (1992 : 952) هذه التغيرات فيرى أنه بحلول الأربعينات يحدث تغير نوعي في حساسية الشخص فمن خلال يرودة وهدوء المتغيرات البيولوجية يكون الشخص أقل تهورا واندفاعا وأكثر تأملا وهدوءا، وتنمو سمات العقل مثل الحكمة والهدوء والصبر، مع أن هناك أدلة قوية على أن الذكاء العام يبقى ثابتا خلال سنوات منتصف العمر إلا أن التفكير النوعي والقدرة على حل المشكلات تتغير أثناء هذه الفترة.

ويفسر Hargrve, (2006: 21) هذا التغير الانفعالي فيرى أنه بينما يركز الشباب على التحكم في مشاعرهم، يميل الأشخاص في منتصف العمر إلى وصف هذه المشاعر والتميز بين المجال الداخلي للخبرة الوجدانية والخارجي للتقاليد والقواعد، ويحاولون الاعتراف بخبرتهم الداخلية، مع إدراك أن المجالين غالبا ما يكونا متصارعين.

وبالطبع قد يمر على المرأة أثناء هذه الفترة حالات من الأرق والقلق والاكتئاب والكدر النفسي والذي تفرضه عليها أعراض انقطاع الطمث.

#### • تغير هوية الدور الجنسي :

توصلت دراسة طويلة لـ Helson & Wink (1992) أن مقاييس الرجولة والنسوية قد أظهرت قدرا كبيرا من التغير لدى النساء من سن ٤٣-٥٢ والنساء الأكبر سنا قد سجلن نسوية أقل، وأظهرت نساء العينة زيادة في سمات الرجولة مثل : التوجه نحو العقل والحسم في القرارات والانخفاض في السمات الأنثوية مثل التعرض للإيذاء.

هذا في الوقت الذي قد يتجنب فيه الرجل اتخاذ القرارات المصيرية والمواقف الحازمة مع الآخرين فقد يتحول الرجل إلى الأدوار السلبية ويغلب العاطفة ويكون أكثر ميلا لصفات الأنوثة.

#### • تغير الأدوار الاجتماعية :

قد يدخل الأطفال مرحلة المراهقة أو الشباب مما يتطلب إعادة بلورة العلاقات بين الوالدين، والمراهقين فتتغير شكل العلاقة ويحاول المراهق تحديد هويته وإثبات استقلاليتها، وقد يأخذ ذلك شكل الابتعاد العاطفي عن الوالدين، وقد يتواجد الأولاد في المنزل وينشغل كل منهم بشؤونه الخاصة لا يتحدث مع الوالدين ولا يأبه بوجودهم.

تري عزيزة السيد، (٢٠٠٢: ٧٥٧) أن من متغيرات ظهور الأزمة التغيرات في كم الطاقة ونمطها، فلم يعد هناك أطفال يحتاجون طاقة الوالدين في الرعاية الدائمة.

وقد يكون الشخص تزوج مبكرا فيصبح جدا في منتصف العمر، مما يتطلب التغير في متطلبات الدور الذي يؤديه لجيل الأحفاد.

#### • موت أحد الآباء :

منتصف العمر الفترة التي قد يتعرض فيها الشخص لتجربة الاقتراب من الموت يموت احد والديه فتري إيدا لوشان (١٩٩٧: ١٥٥) أن هذه التجربة قد تكون مجالاً للنمو والتغير العميق إذا سمح الانسان لنفسه أن يعيش كل مشاعر الفجيرة والتناقض الوجداني والشعور بالذنب فيفتح له آفاق جديدة عن معنى الاحتياج والفناء والخلود والحب والقبول، ويأخذ درسا هاما من الواقع المؤلم الذي يعيشه الطرف الآخر الباقي على قيد الحياة وصعوبة تكيفه مع حياة الوحدة.

وهو ما ينعكس بدوره على الأشخاص في منتصف العمر ويرسخ فكرة الخوف من مرض الشيخوخة والموت سواء له أو لشريكه في الحياة فينتظر هذا الموت ويترقبه.

ومع كل هذه التغيرات التي تفرضها المرحلة يكمن التحدي في قبول القصور الإيجابي في الطاقة والامكانيات البيئية والقدرة الجسدية والأدوار الاجتماعية في ضوء نظرة الآخرين للأشخاص في منتصف العمر من خلال الاستخدام الأمثل للامكانيات المحدودة المتاحة لتكفي متطلبات المرحلة التالية.

#### • وصف الأزمة :

قد تمهد هذه التغيرات السريعة للشعور بالمعاناة، وتكون هذه المعاناة في أعنف حالاتها عندما يتم إدراكها والاعتراف بها بدون رضا وقبول، فيلجأ الشخص لاستخدام أنماط عديدة للهروب منها وإنكارها ويبرر وينكس لمراحل سابقة وقد تظهر عليه بعض الأعراض النفسجمية.

واستخدم أريكسون مفهوم الأزمة في تقسيمه لمراحل النمو وعبر بها عن عدم قدرة الشخص على التوافق مع التغيرات التي تحدث في كل مرحلة، وعدم قدرته

على مواجهة التحدي المفروض عليه، وعبر عن مرحلة منتصف العمر والتي تبدأ من سن (٣٦) حتى (٥٥) عام بأنها امتداد على متصل تمثل الانتاجية أحد أطرافه generativey بينما يمثل الركود أو الاستغراق في الذات Stagnation الطرف الآخر.

ويري إبراهيم محمود بدر (٢١٢: ٧٨) أنه بعد أن أصبحت كل الانجازات أمرا مفروغا منه يتساءل الإنسان "لما أنا؟" أي ما معنى حياتي؟ وإلى ماذا أهداف؟ فيبحث عن الدور الذي يستطيع فيه ممارسة العطاء النابع من الداخل بدون أي إجبار أو قهر، وهو أقرب إلى عملية الخلق والابداع بمعنى إعادة إخراج ما أدخله بصورة تحمل طابعه، فهو خلق بمعنى الانتاج والتوليد، وإذا فشل يصبح راكد ويتحول إلى آلة تكرر نفسها دون معنى، وفي محاولاته لتخطي أزمته الوجودية قد يعود لمرحلة الألفة أو يعود لمرحلة الهوية فيعاود نشاطه الشبابي ويبحث عن المتعة الجسدية أو غيرها.

ولا يعني عدم القدرة على التوافق مع تغيرات منتصف العمر أن يكون لهذا الشخص تاريخ من التوافق السيء ويعاني من أعراض نفسية مرضية كالقلق أو السلوكيات الاجتماعية غير المقبولة كنتيجة متوقعة لعدم قدرته على التوافق في مراحل عمره المختلفة.

فقد فرق أحمد خيرى حافظ (١٩٩٤: ٩٢) بين أزمة منتصف العمر والمرض النفسي، فالأزمة ليس لها تاريخ كالمرض النفسي ولا تتخذ أعراضا ومظاهر متعددة كالهستيريا والخاوف وإنما أعراضها واحدة تقريبا، ولا تحتاج إلى حادثة قوية للظهور كالمرض النفسي، وليس من الضروري أن يكون وراء حدوثها ضغوط أو أحداث أو مشكلات، كما أن أصحابها غالبا ما يكونون متوافقين ومتكيفين مع من حولهم ثم بلا سابق إنذار تظهر الأزمة.

#### • جوانب أزمة منتصف العمر:

أشار (Hargrve 2008: 37) إلى رأي ليفنسون Levenson وهو أن هناك سمات تتلازم مع الانتقال لمنتصف العمر وهي:

« التقييم الذاتي: فعلى الرغم من أن تقييم ذات الإنسان وعيوبه وقيمه عملية مؤلة إلا أن التبصر المكتسب يمهد الطريق لمزيد من التطور.

« إعادة تقييم الماضي: فقد تنشأ أسئلة مثل ماذا فعلت بحياتي؟ ماهي قيمي وأولوياتي؟ وقد يدرك الشخص أن كثيرا من حياته قد بنى على فروض زائفة،

« الاعتراف بنهاية الحياة: فيبدأ الشخص في مواجهة موته، وهذا الاعتراف قد يجعل الوقت ثمينا، ويؤدي إلى منظورات جديدة بشأن الأولويات والقيم.

بينما تناول (Peter 1992: 449) جوانب أزمة منتصف العمر عند فرويد وأثبت في دراسته عدة فروض هي:

« أن المرحلة الانتقالية لمنتصف العمر مرحلة طبيعية من النمو والارتقاء ترتبط بترتيب عمري لدورة حياة الإنسان، وأن الأزمة تحدث أثناء الانتقال

فقط عندما يتم إعاقة النمو والارتقاء، ويؤدي العجز عن التقدم إلى هجوم الأنا الأعلى ونكوص الأنا وحدوث الأزمة.

« أن المهمة الانمائية الحيوية لانتقال منتصف العمر هي ابتكار نسخة جديدة لحلم الشباب يتلاءم مع منتصف العمر.

« أنه أثناء فترة الانتقال لمنتصف العمر تتسارع عمليات تضرد الشخصية وتيسر العمل الانمائي اللازم للمرحلة القادمة.

واستدل بعض الباحثين على وجود الأزمة وجوانبها من خلال بحثه في التغير النوعي أو التحول في الشكل الابداعي لأداء بعض الشخصيات المشهورة، فقد عبروا عن معاناتهم أثناء تخطيهم للأزمة من خلال إبداعاتهم الأدبية وإنجازاتهم العلمية.

فقد توصل (Mathew 2002) في دراسته عن استخدام Herman Hess للرومانسية الألمانية والروحانية الهندية في حل أزمته في منتصف العمر والتي دامت لأكثر من عشر سنوات فمن خلال قصة Demian حدد بداية الأزمة بعرض تطور أحد الشخصيات من شخص عادي إلى بطل، ثم في قصة Siddhartha التي تعرض تحول هذا البطل إلى بطل ساخر في العصور الوسطى، وقصة Steppen Wolf والتي تحكي نضال البطل لتحقيق توازنه وخروجه من الأزمة.

بينما قام (Mathew 2011) بفحص قصة تشارلز ديكنز Charles Dickens الشهيرة Atale of two cities وتوصل أن ديكنز دمج فيها العناصر الخارجية مثل معايشة الثورة الفرنسية والعناصر الداخلية التي تكشف الكثير عن الحالة النفسية الداخلية للمؤلف ومروره بهذه الأزمة من خلال أسلوبها وشخصياتها وموضوعها وطريقة معالجته لها.

ودلل (Peter 1992: 192) على أن الاكتشافات العظيمة في علم النفس قام بها أفراد في منتصف العمر، فبحلول العام الخامس والأربعين أكمل فرويد عمله غير العادي بمراجعة كتابه عن الأحلام وجعله حلاً أفضل لهذه الأزمة.

بينما توصل (Sampselle, et al. 2002) إلى أربعة تحولات في فترة منتصف العمر :

- « الوصول لمفاهيم الضاء البشري.
- « التوافق مع التغيرات في الحياة الأسرية.
- « تنمية الموثوقية المتزايدة (أي السلوك المتوافق مع معتقدات الضرد).
- « إعادة تقييم التجارب الحياتية.

ومن الطبيعي أن يختلف الأفراد فيما بينهم في قدرتهم على إدارة أبعاد الأزمة، ولكنها في الأغلب قد تأخذ عدة مراحل :

« التقييم الذاتي: حيث يقارن الناس صورتهم الذاتية الواقعية بصورتهم المثالية في ضوء التوقعات الاجتماعية لمن يمرون بهذه المرحلة.

« تقييم مدي تحقيقهم للأهداف الموضوعة مسبقاً فالبعض يقيم ما توصل إليه في ضوء ما يعكسه من إشباع عاطفي يطابق أمنيته، ومن المحتمل أنهم حققوا ماهدفوا إليه ثم اكتشفوا أنه لم يصل بهم للإشباع المطلوب.

« وضع أهداف جديدة: ولكنها الآن توضع في ضوء الامكانيات الجسدية والعقلية المحدودة وبهذا يتوفر له حافظ جديد للحياة.

وقد يرى البعض أنهم عاشوا ما سبق للآخرين فيضعون أهدافاً لا يرون فيها إلا أنفسهم، فما تبقى من العمر لا يكفي إلا لتحقيق ما يرغبونه فقط، ويلجأون لتغيير المهنة التي لا تستوعب كل طموحاتهم أو التي لا يستطيعون إضافة الجديد إليها أو اضطروا للعمل فيها لعدم وجود بدائل وقتها، أو يقيمون علاقة عاطفية للشعور بالمرغوبية من جديد، أو السفر والبحث عن بداية جديدة أو غيرها، فيسعى للاستمتاع بما تبقى من عمره بعيداً عن التقاليد والأعراف الاجتماعية التي كبلته ومنعته من أن يعيش كما يريد فيما مضى.

#### • اختلاف أبعاد الأزمة بين الرجل والمرأة :

مع إمكانية مرور كل من الرجل والمرأة بأزمة منتصف العمر فهناك ملامح مميزة للأزمة عند كل منهما:

#### • عند المرأة

قد يختزل البعض ملامح هذه الأزمة فيما تعانیه المرأة من تغيرات بيولوجية ترتبط بانقطاع الطمث، وقد تتأقلم المرأة بفطرتها مع ذلك فبدون اضطراب الجوانب النفسية والاجتماعية قد لا تشعر المرأة بحدة الأزمة ولكن مع تفاعل وتضافر هذه المتغيرات يصعب تحمل وطأتها.

ويلخص أحمد خيرى حافظ (١٩٩٤: ٥٥) الأزمة عند المرأة في أربعة أبعاد، البعد البيولوجي وما ينتج عنه من تحولات في جسم المرأة، والبعد النفسي وما يجسده من خوف هجر الحبيب وغياب السند وانخفاض رصيد المعجبين، والبعد الاجتماعي الناتج عنه، والبعد البيئي ويتمثل في الظروف الاقتصادية المحيطة بها ومدى فقر البيئة أو غناها بالمشيرات التي تجعلها تشغل عما في داخلها بالوقائع التي تحدث حولها، ولكن محور حياة المرأة هو الرجل فحين تشعر بخيبة الأمل في علاقتها به تظهر الأزمة.

ففي أغلب المجتمعات حتى المتقدم منها لا تُرى المرأة إلا من خلال خصائصها الجسدية وتكون صورة ذاتها من خلال رؤية الآخرين لها، حتى إذا ما بدأ الجسم في الذبول وهي لا تملك من المقومات غيره دخلت في الأزمة بأبعادها المختلفة.

وعلى ذلك فقد تشكل علاقة المرأة الجيدة بزوجها وأبناءها وأقاربها، واتساع دائرة معارفها وشعورها بأهميتها للآخرين واهتمامهم بها واحتياجهم لها دعماً في مواجهة الأزمة، فهي وإن لم تعد المرأة الشابة الجميلة فهي الأم جزيلة العطاء والزوجة المتفانية والقائدة والشخصية المتميزة فهي قيمة اجتماعية هامة، فتؤكد ذاتها وتشعر بجمال النضوج وتقل معاناتها، وإذا ما تبدلت الأدوار وضمحل دورها في أحدهم وجدت نفسها في الدور الآخر.

• بالنسبة للرجل :

فيلخص أحمد خيرى حافظ (١٩٩٤: ٤٣) أبعاد الأزمة عند الرجل فيرى أنها ذات أوجه متعددة، فهي أزمة الطموحات المهنية والاجتماعية، أزمة النجاح والفشل، أزمة صراعات العمل والدسائس والمكائد، أزمة النضج الأخلاقي وصحوة الضمير فهي أولا وأخيرا رجل يعيد حساباته في مختلف أوجه حياته فلا يرضى عنها ويطمع في التغيير.

وإذا كانت صورة الجسد والعلاقة بالرجل أبرز ملامح الأزمة عند المرأة فقد يعطي الرجل الوزن الأكبر للمهنة والخوف من عدم توفر القدرة اللازمة لاستمرار النجاح، أو لشعوره بالفشل في تحقيق ما كان يرجوه في عمله ولم يتبقى من الوقت والجهد ما يلزم لتبديل الحال من الفشل للنجاح.

ويناقش (Freund & Ritter 2009: 584) ما اقترحه (Tamir 1989) في أن هذه هي المرة الأولى في حياة الرجل التي يتأمل فيها نفسه ويحسب إنجازاته طبقا لمعاييرها التي وضعها في صغره (الحلم) كما يسميه (Levenson) وهي تجربة صعبة للرجل، فعادة ما يصاحب إعادة تقييم الفرد الاحباط والقلق والهوس بالطيران.

وتضيف إيدا لوشان (١٩٩٧: ٦٧) أن الجاذبية الجنسية قد تحتل مكانا بارزا في قائمة اهتمامات رجل منتصف العمر، ولذلك قد ينصرف الرجال عن زوجاتهم إلى نساء أصغر سنا لأنهم يريدون أن يؤكدوا لأنفسهم وللآخرين من حولهم أنهم مازالوا يمتلكون هذه الجاذبية.

• المتغيرات التي قد تنبأ بأزمة منتصف العمر للرجال والنساء :

• السن :

لم تتوصل الدراسات السابقة إلى سن معين في مرحلة منتصف العمر قد تبرز فيه الأزمة، وعلى ذلك سيكون المدى من (٤٠) إلى (٥٥) عاما هو المدى الذي تبثه الدراسة الحالية في محاولة للتوصل لنقطة تتركز خلال هذه المرحلة لظهور الأزمة عند كل من الرجال والنساء.

• عمر الأولاد :

قد يكون لوصول الأولاد مرحلة المراهقة أو الشباب وما يتبع ذلك من محاولتهم الاستقلالية عن الوالدين وظهور الخصوصية ومطالبتهم للأبوين باحترامها وظهور وقت الفراغ مع إمكانيات صحية محدودة عن ماسبق متغير من المتغيرات المنبئة بالأزمة، وعلى الجانب الآخر توصل (Sampsel, et al. 2002) أن عدم وجود أبناء في سن الرعاية قد يمنح النساء مزيدا من الوقت للاستفادة وتحديد وقت لأنفسهن، وأن هذه الفترة قد تكون مناسبة للنمو الشخصي.

• طريقة الزواج :

تختلف طريقة الزواج فقد تكون بعد قصة حب أو زواج تقليدي، وقد يؤثر ذلك على شكل العلاقة الزوجية والشعور بالرضا عن الزوج الآخر وصفاته أو العكس، وعلى ذلك قد تكون طريقة الزواج متغير منبئ بظهور الأزمة.

• **مدة الزواج :**

قد يشعر الأزواج بالملل بعد فترة من الزواج، فإدراك كل من الزوجين لسمات الزوج الآخر بعد مدة من الزواج قد تجعله يتنبأ بتصرفاته ويتوقعها، وقد لا يبدأ الحديث فهما يعلمان كيفية نهايته، ومع هذه الرتابة من الحياة اليومية التي قد لا تظهر في البداية ويشعر بها الأزواج بعد فترة قد تمثل مدة الزواج متغير منبىء بحدوث أزمة منتصف العمر.

• **المستوى الاقتصادي :**

فأي المستويات الاقتصادية كما يدركها الشخص الأقل من المتوسط، المتوسط، فوق المتوسط قد تنبىء بظهور أزمة منتصف العمر.

• **الشعور بالأمن الاقتصادي :**

قد يستمر جهد الانسان بلا انقطاع إذا لم يضمن توفير احتياجاته الأساسية، وإذا خاف من العوز في غده قد تمر حياته دون أن يجد الفرصة ليلتقط أنفاسه ويقيم حياته، ومع شعوره بالأمن الاقتصادي قد يجد الكثير من الوقت للتأمل والتقييم والتفكير والانغماس في ذاته مما قد ينتج عنه صراعا داخليا، قد يكون من المتغيرات المنبئة بالأزمة.

• **ممارسة العبادات :**

قد يكون للالتزام بأداء العبادات كمؤشر للتدين دور في الشعور بالتوافق والرضا مع حدة التغيرات في هذه المرحلة. ففي دراسة ( Intarakamhang, et al. (2008 عن تحليل العلاقة السببية ومؤشرات الأزمة لنساء تايلاند العاملات المتزوجات، كان من أهم العوامل ذات العلاقة المؤثرة (العلاقات الأسرية أزمتات الحياة الضاغطة، ضغوط العمل، العصابية، الدين) وكل هذه المتغيرات وغيرها من تصور المفضوصات وإدراكهن لها.

• **الشعور بالمساندة الاجتماعية :**

قد يندمج الشخص بشدة مع تعقد الحياة المهنية وآلية الحياة المنزلية وينغمس في أداء أدواره اليومية الأساسية، وينعزل عن الروابط ذات العلاقات الوثيقة ولا يجد من يسانده، والشعور بهذه المساندة وإدراكها قد تدعم قدر كبير من التوازن والتوافق الشخصي.

حيث يرى أحمد خيرى حافظ (١٩٩٤ : ٩٠) أنه قد يشعر الفرد بغياب السند حتى مع وجود الزوج والأبن، والسند رمز لدلالة بالغة الأهمية، فإننا نستمد معنى حياتنا من قبول الآخر لنا وحبه الخالص ومساندته غير المشروطة، فغياب السند من أبرز أسباب الشعور بالأزمة وخاصة بالنسبة للمرأة.

وتناقش إيذا لوشان (١٩٩٧ : ٦٧) ذلك وترى أن من مشاكل رجال منتصف العمر أنهم يجنحون للعزلة العاطفية عن بعضهم البعض ، فقد يكون للرجل عشرات المعارف من الرجال ولكن نادرا ما يكون له صداقة حقيقية كالتى تحظى بها زوجته.

وبينما يعايش الأفراد في منتصف العمر عدة تحولات ضاغطة تتطلب قدرة عالية على التوافق قد يكون لتوافر العلاقات الاجتماعية الوطيدة دور هام لدعم قدرته في التغلب على مثل هذه الأحداث الضاغطة.

فقد توصلت دراسة (Birditt, et al. (2012 إلى أن العلاقات عالية الجودة تقرر مستويات مرتفعة من الدعم بصرف النظر عن التقييم المرتفع أو المنخفض للضغوط، وفي المقابل تعطي العلاقات منخفضة الجودة دعماً أكبر تحت ظروف الضغوط المرتفعة، ودعماً أقل تحت ظروف الضغوط المنخفضة.

• **حاجة الأوالاد :**

تتبلور أهمية وجود الشخص وبقاءه في أهميته للأخرين وخاصة الأوالاد، وإذا ما اضمحل هذا الدور وقلت أهميته ولم يعد له دور فاعل في حياة أحدهم قد يكون ذلك من المتغيرات المنبئة بالأزمة.

• **ممارسة الرياضة :**

قد يؤدي النشاط البدني وممارسة الرياضة إلى التقليل من أعراض الأزمة الجسدية والنفسية عند كل من الرجال والنساء، فممارسة الرياضة قد تعطي الانطباع للرجل بالفتوة والقوة وتقلل من شعوره بالوهن وبمحدودية القدرات الجسدية عما سبق.

وتوصلت دراسة (Brown, et al.(2005 إلى وجود علاقة واضحة بين النشاط البدني المتزايد والأعراض الاكتئابية المنخفضة بدراسة طولية على مجموعة من النساء الأستراليات في منتصف العمر.

وأكدت ذلك نتائج دراسة (Mirzaiinimabadi, et al.(2006 التي توصلت إلى أن للتمارين الرياضية دور فعال في تخفيف الأعراض الجسدية والنفسية لسن اليأس بما في ذلك الاكتئاب والقلق.

وتوصلت دراسة فريال عبد السلام الحسيني (٢٠٠٢) إلى فاعلية برنامج ممارسة النشاط الرياضي المنظم في خفض مستوى القلق والاكتئاب ورفع مستوى الرضا عن الحياة لدى السيدات في مرحلة منتصف العمر.

فالدافع الذاتي للنشاط البدني بالاضافة لإفادته في الحفاظ على الوزن والشعور باللياقة البدنية والشعور بقدر من جودة الحياة، فهو مفيد في جميع الأداءات الاجتماعية وعلى ذلك قد يكون غياب ممارسة الرياضة أحد المتغيرات المنبئة بحدوث الأزمة.

• **الشعور بالبدانة :**

يشير (Anderson (2008: 23 أن منتصف العمر وقت زيادة الوزن، فقد وجد أن أعلى معدلات السمنة للرجال من عمر (٤٥ - ٥٤) بنسبة (٣٢.٣٠%) وللنساء من عمره (٥٥ . ٦٤) بنسبة (٢٣.٦%). بينما يرجع البعض ذلك إلى تأثير الضغوط في هذه المرحلة على التمثيل الغذائي وتوزيع الدهون في الجسم.

وتوصلت دراسة (Reboussin, et al.(2000 إلى أن كثير من النساء في منتصف العمر لا يشعرون بالرضا عن أجسادهن ويؤثر ذلك من خلال شعورهن بالاكتئاب والإحجام عن النشاط البدني وفقدان الوزن بطريقة غير صحيحة.

وربطت عدة دراسات بين مشاكل انقطاع الطمث وزيادة الوزن مثل دراسة (Daley, et al.(2007 على عينة من النساء من سن (٤٦ - ٥٥) حيث توصل إلى



أن النساء البدنيات تعاني بصورة دالة من سخونة ما بعد الطمث والعرق الليلي أكثر من النساء اللاتي يتمتعن بوزن طبيعي.

وعلى ذلك قد يكون الشعور بالبدانة لدى الرجال والنساء أحد المتغيرات المنبئة بالأزمة.

• دور في رعاية أهد الآباء :

قد يكون للشخص في منتصف العمر دور في رعاية أحد الوالدين وهنا يرد احتمالان.

« أولهما: شعور الشخص بالأهمية من احتياج الوالدين له بعد ما طلب منه الأبناء الابتعاد لمسافة تسمح لهم بالخصوصية والاستقلالية.

« ثانيهما: أن يرى في حالهما واحتياجهما له مستقبله القريب ويبدأ بالتساؤل هل سأجد من يرعاني؟ وسيأتي الوقت الذي لا أقوى على الحركة بمفردي وقد احتاج لمن يلبي لي حاجاتي الأساسية، وتبدأ مرحلة القلق والكدر من أمراض الشيخوخة المحتملة.

وتذكر مایسة النیال ( ١٩٩٨ : ١٦٤ ) أن هذا يصدق بقدر كبير على المرأة أكثر من الرجل الأمر الذي دعا (روبين هيل) أن يطلق على هذه المرحلة ابتزاز جيل منتصف العمر، كما أطلق Nussbaum عليه جيل الساندوتش إشارة لوقوع جيل الآباء بين مطالب جيل الأجداد من ناحية وبين مطالب جيل الأبناء من ناحية أخرى.

ففي الوقت الذي يحتاج فيه جيل منتصف العمر إلى مزيد من الرعاية والاهتمام يتفانوا في رعاية الجيل السابق واللاحق، وقد يكون الالتزام الشخصي برعاية أحد الآباء أحد المتغيرات المنبئة بحدوث الأزمة.

• أمراض مزمنة:

وجود أحد الأمراض المزمنة وإن كان من الممكن التعايش معها مثل السكر أو الضغط أو التهاب الأعصاب قد يكون جرس الانذار لدق ناقوس الأزمة.

حيث ترى إيدا لوشان (١٩٩٧ : ١٣٥) إن أكبر الأخطاء التي يقترفها منتصفوا العمر هو الاعتقاد بأن عدم القدرة البدنية يرجع للتقدم في السن، وأن عليهم ببساطة أن يتحملوا عبئهم الجديد، وقد يرجع الأمر إلى أنه كلما قلت مرونة الجسد كان أثر النفس شديد، ويظل المصدر واحد ألا وهو المشاعر والاحباطات المتولدة في المخ.

• هدف الحياة :

قد يكون وجود هدف يناسب المرحلة في ضوء القدرات والامكانيات المتاحة والانشغال به والتخطيط له، متغير للتوافق مع متطلبات المرحلة وإذا فقد هذا الهدف وشعر المرء أن يومه مثل غده ليس به ما يسعى لتحقيقه قد يمثل ذلك أحد أسباب الانغماس في الذات والاقتراب من الأزمة.

• **مستوى التوافق الزوجي :**

إن عدم الرضا الزوجي يمثل ضغطاً شديداً على الزوجين في منتصف العمر بالاضافة لما تمثله باقي المتغيرات من أعباء وضغوط.

وترى عزيزة السيد (٢٠٠٢: ٧٦٥) أن تاريخ الحياة الزوجية ودرجة الوفاق بين الزوجين يساعد على تخطي الخلافات والأزمات وتجاوزها، واستندت بدراسة روبنسون وزملائه (٢٠٠١) والتي توصلت إلى ارتباط درجة السعادة الزوجية بقدر المعاناة من أعراض زملة انقطاع الطمث، وكشفت العينة ذات المستوى الضعيف من السعادة في الحياة الزوجية درجة أعلى من المعاناة من توقف الطمث (المزاج الاكتئابي - درجة العصبية - التوتر).

وتضيف إيدا لوشان (١٩٩٧: ١٠٠) أنه عندما يشعر الرجل بتناقص قدرته الجنسية يشعر بألم كبير فيلقى باللائمة على زوجته وينكر حدوث شيء له، ويرى أن زوجته مملّة أو غير مكترثة، مما يؤثر مستوى على التوافق بينهما.

والرضا والتوافق الزوجي يعني مستوى عالي من الألفة مع شريك الحياة فغياب الألفة وعدم التوافق مؤشر للطلاق.

فقد بحثت دراسة Weinberger, et al. (2008: 551) مستوى الألفة في مرحلة الرشد كأحد مؤشرات الطلاق في منتصف العمر، وعرف الألفة بأنها القدرة على إقامة علاقات حميمة تشتمل على مستويات مرتفعة من الاتصال والقرب والالتزام، وتوصلت الدراسة إلى أنه ربما تتعرض النساء لا الرجال ذوي المستوى المنخفض لمخاطر حدوث الطلاق المرتفعة، وخاصة أنه ارتفعت نسبة المتزوجين المعرضين للطلاق من (١٠%) في عمر الثلاثين إلى (٤٠%) تقريبا في منتصف العمر طبقا (لمكتب الإحصاء الأمريكي ٢٠٠٧).

ففي مقابل الألفة والرضا بين الزوجين وهما أبعاد التوافق الزوجي يأتي الطلاق والانعزال النفسي والاجتماعي على الجانب الآخر ولذلك قد يكون مستوى التوافق الزوجي أحد المتغيرات المنبئة بحدوث أزمة منتصف العمر.

وإذا كانت المتغيرات السابقة قد تبنئ بحدوث أزمة منتصف العمر عند كل من الرجل والمرأة فهناك متغيران قد يؤثران على حدوث الأزمة عند المرأة.

• **قلة رغبة الزوج الجنسية في الزوجة :**

وسواء كانت مستوى رغبة الزوج الجنسية في الزوجة قلت فعلاً أم لا؟ فالهدف هو إدراك الزوجة لقلة رغبة الزوج فيها مع ماحدث لها من تغيرات مما قد يساعد على حدوث الأزمة، فمن بين تعقيدات الزواج في هذه الفترة أنه يعكس ردود الأفعال والمشاعر تجاه علامات الكبر التي بدأت تظهر بل ويسقطها على الطرف الآخر.

فتروى إيدا لوشان (١٩٩٧: ١٠٠) عن مشاعر زوجة تقول: كنت قلقة عندما دخلت فترة انقطاع الطمث حتى اتهمت زوجي بأنه لم يعد يشعر بجاذبية نحوي، والواقع أنه كان شعوري تجاه نفسي وليس شعور زوجي.

وقد تتحمل المرأة الخلافات الزوجية الروتينية ولكنها لا تتقبل كونها غير مشتهاة من زوجها وهو محور حياتها، مما يجعلها تقلق من فكرة هجره لها، ويكون هذا عبء يضاف لأعبائها السابقة مما قد ينبئ بالأزمة.

• **عدم انتظام الدورة الشهرية :**

يربط أغلب العلماء بين حدوث الأزمة عند المرأة وبين وصولها لسن اليأس وانقطاع الحيض لديها وقد تدخل المرأة منتصف العمر بتغييراته المختلفة وهي في مرحلة انتظام الدورة الشهرية، أو تدخل منتصف العمر وهي في مرحلة عدم انتظام الدورة، أو بعد انقطاعها، ولذلك فيمكن بحث أي هذه الحالات المرتبطة بالدورة من المتغيرات المنبئة بالأزمة وشدتها.

• **إجراءات الدراسة :**

• **أولاً: منهج الدراسة :**

استخدمت الدراسة : المنهج الوصفي التحليلي ، المنهج التنبؤي .

• **ثانياً : عينة الدراسة :**

تم اختيار عينة الدراسة من المعلمين والمعلمات ممن يتوافر فيهم عدة شروط وهي أن يكون عمره من ٤٠ . ٥٥ سنة متزوج وله أولاد، كلا أبويه أو أحدهما على قيد الحياة. وتم التطبيق على عدد من طلاب التأهيل التربوي مركز الجيزة للعام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣م ممن يتوافر بهم الشروط وباقي العينة من المعلمين في عدة مدارس بمساعدة طلاب التأهيل.

وكان إجمالي عدد العينة (٥٠٩) من المعلمين و (٢٤٢) ومن المعلمات (٢٦٧) ومدرج جداول لوصف العينة للسن وعمر الأولاد وغيرهما من التصنيفات في الإجابة على تساؤلات الدراسة (لتجنب الإعادة).

• **ثالثاً: أدوات الدراسة :**

• **أولاً: استمارة جمع المعلومات :**

وكانت لجمع بيانات عن المشتركين في الدراسة في عدد خمسة عشر متغيراً للرجال والنساء بالإضافة لمتغيرين للنساء لبحث مدى قدرة تنبؤ هذه المتغيرات بأزمة منتصف العمر وهم على الترتيب.

« السن.

« عمر الأولاد: أطفال حتى (١٢) سنة ومراهقين من (١٣) سنة حتى (١٨) سنة وشباب من (١٩) سنة فما فوق ويتحدد ذلك بوصول أحد الأولاد إلى السن المحدد،

« طريقة الزواج تقليدي أو عن حب.

« مدة الزواج. (١) حتى خمسة عشر عاماً. (٢) من خمسة عشر عاماً فأكثر،

« المستوى الاقتصادي كما يقيمه المشترك (أقل من المتوسط . متوسط . فوق المتوسط)،

« الشعور بالأمن الاقتصادي.

- ◀ ممارسة العبادات ( لا يواظب عليها - يواظب عليها بشكل مستمر).
- ◀ المساندة الاجتماعية المدركة.
- ◀ الشعور بحاجة الأولاد إليه.
- ◀ ممارسة الرياضة.
- ◀ الشعور بالبدانة.
- ◀ دور في خدمة الآباء أحدهم أو كلاهما.
- ◀ وجود أمراض مزمنة.
- ◀ وجود هدف للحياة يعمل حالياً لتحقيقه.
- ◀ مستوى التوافق الزوجي كما يقيمه المشترك (منخفض . متوسط . جيد).
- ◀ وبالنسبة للنساء يضاف متغيران.
- ◀ نقص رغبة الزوج الجنسية كما تدركها الزوجة.
- ◀ انتظام الدورة الشهرية (منتظمة . غير منتظمة . منقطعة منذ ١٢ شهر على الأقل).

• مقياس أزمة منتصف العمر :

ويقاس الأزمة كما حددتها الدراسة وهي: رؤية مختلفة للحياة بسبب مجموعة من المتغيرات الخارجية والداخلية تشوبها مشاعر من الاكتئاب والملل والفتور والقلق المتعلق بالنواحي المهنية والقدرة الجسمية والجنسية، والعلاقات الأسرية والاجتماعية، ومغزى الحياة.

ويتكون من (٧٦) بند لقياس أربعة جوانب وتكون اختيارات الإجابة نعم (٣) ، أحيانا (٢) ، لا (١).

◀ الجانب المهني: ويقصد به إعادة تقييم الأداء والقدرة على استمرار العطاء في جو من المنافسة مع القلق من المستقبل في ضوء الإمكانيات الجسدية والنفسية المتاحة، أو الشعور بالفشل الذي لا يوجد الوقت الكافي لتحويله لنجاح، ويقاس بعدد (١٧) بند منهم أربعة بنود سلبية معكوسة.

◀ الجانب الجسمي والجنسي: ويقصد به القلق من تراجع القدرة الجسدية والجنسية وظهور علامات الكبر وتغير شكل الجسم وإدراك هذه التغيرات بشكل سلبي ويقاس بـ عدد (١١) بند من البند (١٨) حتى البند (٢٨) بالإضافة إلى عدد (٦) بنود للجانب الجنسي يختلفوا بين الرجال والنساء من رقم (٢٩) حتى بند رقم (٣٥).

◀ الجانب الأسري والاجتماعي: ويقصد به القلق من تغير الدور الاجتماعي والأسري والشعور بقلّة الأهمية وفتور الحياة والشعور أنه ليس في الأحداث أو العلاقات ما يسعدده ويقاس بالبنود من (٣٦ . ٥٤) وهم (١٩) بند منهم (٥) بنود معكوسة.

◀ جانب مغزى الحياة: ويقصد به التساؤل عن سبب الوجود والقلق من الموت والمرض والوحدة والتشاؤم من المستقبل ويقاس بعدد (٢٢) بند من (٥٥) حتى (٧٦) منهم بندين معكوسين.

• وإعداد المقياس اطلعت الباحثة على عدة مقاييس منها:

- ◀ مقياس أزمة منتصف العمر إعداد (مايسة النيال ١٩٩٨).

« مقياس أزمة منتصف العمر إعداد Herman & Oles (1999)  
 « قائمة أزمة منتصف العمر إعداد (Mercer 1996)

ثم قامت الباحثة بصياغة عدد (٨٢) بند لقياس الجوانب الأربعة.

• أولاً: صدق المقياس :

صدق المحكمين : تم عرض المقياس على عدد من أساتذة الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الأزهر وتم تحكيمه من ستة أساتذة وبناءً على نتائج التحكيم تم حذف (٦) بنود، وتم إعادة صياغة (٨) بنود أرقام (١٨)، (٢١)، (٢٩)، (٤٢)، (٥٢)، (٥٦)، (٧٢)، (٧٥).

• ثانياً: ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بإعادة تطبيقه بعد ثلاثة أسابيع على عينة قوامها (٤٥) من الرجال. (٤٥) من النساء وذلك لإختلاف صياغة عدد من البنود في الجانب الجنسي من البند رقم (٢٩) وحتى البند (٣٥) وهو ما فرضه التباين في تناول هذا الجانب بين الجنسين.

والجدول (١) يوضح قيمة معاملات الثبات للأبعاد الأربعة والدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر لدى الرجال.

جدول (١)

البعاد	ممتغير الثبات
المهني	٠.٨٢٣ ♦♦
الجسمي	٠.٨٢٥ ♦♦
الأسري والاجتماعي	٠.٨٨١ ♦♦
مغزى الحياة	٠.٩٠٨ ♦♦
الدرجة الكلية	٠.٩٧٨ ♦♦

♦♦ دالة عند مستوى ٠.٠١

ومن الجدول (١) يتضح أن جميع معاملات الثبات مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ عند عينة الرجال.

• عند النساء :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس مستخدمة طريقة إعادة التطبيق بعد ثلاثة أسابيع على عينة قوامها (٤٥) سيدة.

والجدول (٢) يوضح قيمة معاملات الثبات للأبعاد الأربعة والدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر لدى النساء.

جدول رقم (٢)

البعاد	ممتغير الثبات
المهني	٠.٩٣٤ ♦♦
الجسمي	٠.٩١٢ ♦♦
الأسري والاجتماعي	٠.٩٤٦ ♦♦
مغزى الحياة	٠.٩١٣ ♦♦
الدرجة الكلية	٠.٩٧٣ ♦♦

♦♦ دالة عند مستوى ٠.٠١

ومن الجدول (٢) يتضح أن جميع معاملات الثبات مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١).

• **الاتساق الداخلي :**  
تم حساب الاتساق الداخلي بين الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية عند كل من الرجال والنساء.

• **عند الرجال :**  
معاملات الاتساق بين الأبعاد والدرجة الكلية عند الرجال (ن = ٢٤٢)

جدول رقم (٣)

البعد	ممتغير الثبات
المهني	٠,٧٠٤ ♦♦
الجسمي	٠,٨٢٤ ♦♦
الأسري والاجتماعي	٠,٨٠٩ ♦♦
مغزى الحياة	٠,٨٦٠ ♦♦

ومن الجدول (٣) يتضح أن جميع الأبعاد ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). عند الرجال،

• **عند النساء :**  
والجدول (٤) يوضح معاملات الاتساق بين الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية عند النساء (ن = ٢٦٧).

جدول رقم (٤)

البعد	ممتغير الثبات
المهني	٠,٦٤٠ ♦♦
الجسمي	٠,٦٥٨ ♦♦
الأسري والاجتماعي	٠,٧٦٢ ♦♦
مغزى الحياة	٠,٧٩٨ ♦♦

ومن الجدول (٤) يتضح أن جميع الأبعاد ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

• **نتائج الدراسة:**  
• **إجابة التساؤل الأول وهو:**  
ما المتغيرات المنبئة بحدوث أزمة منتصف العمر وأبعادها الأربعة لدى الرجال من عينة الدراسة؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام الانحدار المتعدد بطريقة الخطوة المتدرجة للأمام (Stepwise) والجدول (٥) يوضح إجابة هذا التساؤل.

جدول (٥): التنبؤ بحدوث أزمة منتصف العمر (الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية من خلال متغيرات الدراسة عند الرجال باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة للأمام (Stepwise)

البعد	المتغير المستقل	ممتغير الارتباط R	قيمة المشاركة R	R النموذج	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	ممتغير الانحدار (B)	ممتغير الانحدار المعياري Beta	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المهني	التوافق الزوجي	٠.٤٨٦	٠.٢٣٦	٠.٢٣٣	٧٤.٣٣٩	٠.٠١	٣.٧٣٩	٠.٤٨٦	٨.٦٢٢	٠.٠١
	هدف الحياة	٠.٥٠٧	٠.٢٥٨	٠.٢٥١	٤١.٤٤٥	٠.٠١	٢.١١٦	٠.١٦٨	٢.٦٠١	٠.٠١
	عدم الشعور بحاجة الأولاد	٠.٥١٩	٠.٢٧٠	٠.٢٦١	٢٩.٣٢٠	٠.٠١	١.٤٤٢	٠.١١٨	٢.٠٠٥	٠.٠٥
	الشعور بالأمن الاقتصادي	٠.٥٣٤	٠.٢٨٥	٠.٢٧٣	٢٣.٦٠٣	٠.٠١	١.٥٨١	٠.١٢٤	٢.٢٣٢	٠.٠٥
الحمسي والجنسي	التوافق الزوجي	٠.٦٣٦	٠.٤٠٤	٠.٤٠٢	١٦٢.٨١١	٠.٠١	٦.١٤٨	٠.٦٣٦	١٢.٧٦٠	٠.٠١
	أمراض مزمنة المستوى الاقتصادي	٠.٦٦٢	٠.٤٣٩	٠.٤٣٤	٩٣.٣٣٩	٠.٠١	٢.٩٨٣	٠.١٩٨	٣.٨٢٤	٠.٠١
	التوافق الزوجي	٠.٦٦٩	٠.٤٤٨	٠.٤٤١	٦٤.٢٩٣	٠.٠١	١.٨١١	٠.٠٩٧	١.٩٨٠	٠.٠٥
الأسري والاجتماعي	التوافق الزوجي	٠.٥٩٣	٠.٣٥٢	٠.٣٤٩	١٣٠.٣٨٨	٠.٠١	٥.٩٦٦	٠.٥٩٣	١١.٤١٩	٠.٠١
	أمراض مزمنة	٠.٦١٠	٠.٣٧٣	٠.٣٦٧	٧١.٠٠١	٠.٠١	٢.٤٠٦	٠.١٥٤	٢.٨٠٧	٠.٠١
	دور في خدمة الأبناء	٠.٦١٩	٠.٣٨٣	٠.٣٧٥	٤٩.٢٠٢	٠.٠١	١.٦٣٤	٠.١٠١	١.٩٧٢	٠.٠٥
مغزى الحياة	التوافق الزوجي	٠.٦٢٤	٠.٣٨٩	٠.٣٨٧	١٥٢.١٦٥	٠.٠١	٧.٢٨١	٠.٦٢٤	١٢.٣٦٤	٠.٠١
	هدف الحياة	٠.٦٣٦	٠.٤٠٥	٠.٤٠٠	٨١.١٩٥	٠.٠١	٠.٢٤١	٠.١٢٤	٢.٤٩٢	٠.٠١
	المساعدة الاجتماعية	٠.٦٤٩	٠.٤٢١	٠.٤١٤	٥٧.٦٧٧	٠.٠١	٢.٧٢٨	٠.١٣٩	٢.٥٩٦	٠.٠١
	الشعور بالبدانة	٠.٦٥٦	٠.٤٣١	٠.٤٢١	٤٤.٨١٧	٠.٠١	١.٩١٢	٠.١٠٣	٢.٠٠٨	٠.٠٥
الكلبي	التوافق الزوجي	٠.٧٣٣	٠.٥٣٧	٠.٥٣٥	٢٧٨.٧٦٣	٠.٠١	٢٣.١٣٤	٠.٧٣٣	١٦.٦٩٦	٠.٠١
	أمراض مزمنة	٠.٧٥٢	٠.٥٦٦	٠.٥٦٨	١٥٥.٨٣١	٠.٠١	٨.٨٨٣	٠.١٨١	٣.٩٧٠	٠.٠١
	هدف الحياة	٠.٧٦٢	٠.٥٨٠	٠.٥٧٥	١٠٩.٥٦٨	٠.٠١	٧.٢٠٢	٠.١٣٩	٢.٨٢٢	٠.٠١

ومن الجدول (٥) يتضح الآتي:

◀ البعد المهني عند الرجال: يتبين أن هناك أربعة متغيرات منبئة بأزمة منتصف العمر في الجانب المهني وهم على الترتيب: الشعور بالأمن الاقتصادي - الشعور بعدم حاجة الأولاد للرعاية - عدم وجود هدف للحياة - مستوى التوافق الزوجي.

ويتضح ذلك من قيمة المشاركة (R2) فالشعور بالأمن الاقتصادي يعطي للرجل الفرصة للتأمل وإعادة تقييم أدائه المهني وقدرته على العطاء مما قد

يزيد شعوره بالقلق شعوره بأن أولاده لم يعودوا في حاجة إلى رعايته كما في السابق وأيضا عدم وجود هدف يسعى لتحقيقه فيعاني ألم الشعور بالفراغ الوجودي.

ولتحديد أي مستويات التوافق الزوجي قد ينبئ بحدوث الأزمة تم حساب دلالة الفروق بين مستويات التوافق الثلاثة (منخفض، حيث ن = ٥٤)، متوسط حيث ن = (٨٨)، جيد حيث ن = (١٠٠).

جدول (٦) دلالة الفروق بين مستويات التوافق الزوجي الثلاثة عند الرجال في الدرجة الكلية لقياس أزمة منتصف العمر باستخدام (ANOVA)،

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
بين المجموعات	٨٢١٤٩,٦٢٠	٢	٤١٠٧٤,٨١٠	١٥٧,٠٢٦	٠,٠١
داخل المجموعات	٦٢٥١٧,٤٢١	٢٣٩	٢٦١,٥٧٩		
الكلية	١٤٤٦٦,٠٤	٢٤١			

ولبيان اتجاه الدلالة استخدمت الباحثة اختبار (Scheffe) للمقارنات المتعددة على النحو الآتي :

جدول رقم (٧) : شافية للمقارنات المتعددة بين مستويات التوافق الزوجي الثلاثة عند الرجال على مقياس أزمة منتصف العمر

مستوى التوافق الزوجي	منخفض م = ١٧٩,٧٧٧٨	متوسط م = ١٦٦,٧١٥٩	جيد م = ١٣٥,٥٩٠٠
منخفض	- -		
متوسط	١٣,٠٦١٨٧*	--	٣١,١٢٥٩١
جيد	٤٤,١٨٧٧٨*		- -

❖ دال عند مستوى (٠,٠٥)

واتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) بين المستويين المنخفض والمتوسط لصالح المستوى المنخفض، وبين المستويين الجيد والمنخفض لصالح المستوى المنخفض، ويعنى ذلك أنه كلما قل مستوى التوافق الزوجي كلما كان ذلك منبئا على وجود أزمة منتصف العمر بأبعادها المختلفة وخاصة في الجانب المهني.

« البعد الجسمي والجنسي: يتضح من الجدول (٧) وجود ثلاث متغيرات منبئة بأزمة منتصف العمر في جانب البعد الجسمي والجنسي ويتضح من قيمة المشاركة (R2) أنهم على الترتيب: المستوى الاقتصادي . وجود أمراض مزمنة . التوافق الزوجي ،

فوجود أمراض مزمنة يؤثر بالطبع على شعور الرجل بالقلق والاكتئاب في الجانب الجسمي وكذلك التوافق الزوجي المنخفض والمشاكل الجنسية التي تؤثر بشكل واضح على الأزمة ببعدها الجسمي والجنسي، وخاصة مع بروز مشكلة النشاط الذكري وما يتبعها من انخفاض للمهرمونات التي تفرزها



الخصية والقصور الوظيفي في الانتصاب وهو ما تؤكد نتاج دراسة Rodger (2004).

أما المستوى الاقتصادي فنقسم العينة فيه إلى : (منخفض حيث ن = ٢٤، م = ١٦٢.٧٠٨٣) ، (متوسط ن = ٢٠٣، م = ١٥٦.٧٨٨) وفوق المتوسط ( ن = ١٥، م = ١٥٦.٦٠٠).

جدول رقم (٨) يوضح دلالة الفروق بين المستويات الثلاثة للمستوى الاقتصادي للرجال في الدرجة الكلية للمقياس باستخدام (ANOVA)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
بين المجموعات	٩٤٣.٧٤٤	٢	٤٧١.٨٧٢	٠.٧٨٥	٠.٤٥٧ غير دالة
داخل المجموعات	١٤٣٧٢٣.٣٠	٢٣٩	٦٠١.٣٥٣		
كلي	١٤٤٦٦٧.٠٤	٢٤١			

ولا يتضح من الجدول (٨) أي دلالة للفروق بين المستويات الاقتصادية الثلاثة ولكن بالنظر للمتوسطات قد يوجه الفرق لصالح المستوى الاقتصادي المنخفض في تفسير الأزمة، وأنه قد ينبىء عن متغير آخر يزيد من الضغوط المسببة للأزمة في مرحلة منتصف العمر في ظل قدرات جسدية وذهنية محدودة قد لا تعين على تحسين مستوى المعيشة والوضع الاقتصادي.

◀ البعد الأسري والاجتماعي: يتضح وجود ثلاثة متغيرات منبئة بحدوث الأزمة في البعد الأسري والاجتماعي بالنظر لقيمة المشاركة (R2) فهم على الترتيب: دور في خدمة الآباء . وجود أمراض مزمنة . التوافق الزوجي .

وقد يكون للقرب من أحد الآباء والشعور بحاجته لأولاده في كبره ومعايشة مشاعر الألم من المرض وعدم قدرته على الاعتناء بنفسه ما يثير في الرجل مشاعر القلق والاكتئاب والخوف من الغد مما يندب بمشاعر الأزمة، وبالطبع وجود أمراض مزمنة يدعم ويقوي هذه المشاعر بالإضافة لنقص مستوى التوافق الزوجي الذي ينبىء بظهور الأزمة بكافة أبعادها .

◀ بعد مغزى الحياة: يتضح من الجدول (٨) وجود أربع متغيرات منبئة بالأزمة في بعد مغزى الحياة وهم على الترتيب: الشعور بالبدانة . فقدان المساندة الاجتماعية المدركة .. طول مدة الزواج .. ضعف مستوى التوافق الزوجي .

وتفسر النتائج في ضوء مفهوم هذا البعد وهو فقدان المتعة من الحياة والتساؤل عن سبب الوجود والشعور بأن ما تبقى من العمر حمل على الشخص تحمله، والشعور بالبدانة الذي ينتج عنه القلق من فقدان القدرة على الحركة والنشاط قد ينبىء بالأزمة والافتقار للمساندة الاجتماعية المدركة وهو ما تؤيده نتائج دراسة Anderson (2008) ودراسة ( Birditt, et al. (2012 من أهمية الشعور بالمساندة في مرحلة منتصف العمر كداعم للشخصية مقابل التغيرات والتحولات السريعة فيها .

وطول فترة الزواج التي قد تتسبب في الشعور بالملل من الرفيق بالإضافة لانخفاض مستوى التوافق الزوجي كلها متغيرات هامة للتنبؤ بالأزمة وخاصة في بعد مغزى الحياة.

« المتغيرات المنبئة بظهور الأزمة إجمالاً: ومن الجدول (٨) يتضح ظهور ثلاثة متغيرات للتنبؤ بالأزمة إجمالاً عند الرجال وبالنظر لقيمة المشاركة (R2) يمكن ترتيبهم كالاتي: عدم وجود هدف للحياة . وجود أمراض مزمنة . ضعف مستوى التوافق الزوجي.

فعدم وجود هدف يسعى الشخص إليه وينخرط لبذل الجهد والوقت للوصول إليه وينشغل به، يترك له المجال للانغماس في الذات والشعور بالفراغ فيتأمل ما سبق ويشعر بالقنوط وبعدم قدرته على الاستمرار في هذه الحياة مع وجود الأمراض التي يصعب عليه تحملها بالإضافة لمستوى منخفض من الألفة والتوافق الزوجي فلا يجد ما يدفعه للانتاجية وحب الحياة، فيركن إلى مشاعر الأزمة التي يمكن التنبؤ بها من خلال ما سبق من متغيرات وهو ما يؤيد دراسة Wenberger, et al.(2008) التي أكدت على التأثير السلبي الهام لغياب الألفة وانخفاض التوافق الزوجي على منتصفوا العمر.

#### • التساؤل الثاني :

ما المتغيرات المنبئة بحدوث أزمة منتصف العمر وأبعادها الأربعة لدى النساء من عينة الدراسة؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام الانحدار المتعدد بطريقة الخطوة المتدرجة للأمام (Stepwise) والجدول (٩) يوضح ذلك.

« بالنسبة للبعد المهني عند النساء: يتبين من الجدول (٩) وجود أربع متغيرات منبئة بحدوث أزمة منتصف العمر عند النساء وخاصة في البعد المهني ويتضح من قيمة المشاركة (R2) أن هذه الأبعاد على الترتيب : الشعور بالأمن الاقتصادي . مستوى التوافق الزوجي . الشعور بالبدانة . قلة رغبة الزوج الجنسية.

✓ فالشعور بالأمن الاقتصادي للمرأة والاطمئنان لوجود مصدر يكفي لسد احتياجاتها الأساسية ويكفيها شر الحاجة يفتح الطريق للانغماس في الذات والتفكير في تقييم الماضي والاكتئاب الحالي والقلق من المستقبل.

✓ ولمعرفة أي مستويات التوافق الزوجي (المنخفض - المتوسط - الجيد) يمكن التنبؤ به لحدوث الأزمة عند النساء، تم حساب دلالة الفروق بين المستويات الثلاثة للتوافق الزوجي (المنخفض ن = ٤٢، المتوسط ن = ١٥٥، الجيد ن = ٧٠ في الدرجة الكلية للمقياس عند النساء باستخدام ANOVA، ولبيان اتجاه الدلالة تم استخدام (Scheffe).

✓ الشعور بالبدانة : فعدم شعور النساء بالرضا عن أجسادهن، وأنهن نساء بدينات يجعلهن أكثر اكتئاباً وينبئ بظهور الأزمة لديهن وهو ما يتفق مع نتائج دراسة Reboussin, et al.(2000) ودراسة Daley, et al.(2007) من أن الشعور بالبدانة يؤثر بالسلب على حالة النساء في منتصف العمر.

✓ قلة رغبة الزوج الجنسية : اعتقاد الزوجة بقلة رغبة زوجها الجنسية فيها قد ترجعه إلى ما حدث لها من تغيرات جسدية مصاحبة لهذه المرحلة العمرية

ويصبح ذلك متغير منبئ بحدوث الأزمة والمرأة بطبيعتها التي يتغلب عليها العاطفة قد لا تستطيع الفصل بين جوانب الحياة فتؤثر إحباطاتها ومشاعرها المختلفة على أدائها المهني.

جدول (٩) : التنبؤ بحدوث أزمة منتصف العمر (الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية) من خلال متغيرات الدراسة عند النساء باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة للأمام (Stepwise).

البعد	المتغير المستقل	ممتغير الارتباط R	قيمة المشاركة R2	R النموذج	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	ممتغير الانحدار (B)	ممتغير الانحدار المعياري Beta	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المهني	قلة رغبة الزوج الجنسية	٠,٢٨٠	٠,٠٧٩	٠,٠٧٥	٢٢,٥٨٦	٠,٠١	٤,٣٣٠	٠,٢٨٠	١٢,٧٤٣	٠,٠١
	الشعور باليدانة	٠,٣٢٣	٠,١٠٤	٠,٠٩٧	١٥,٣٣٦	٠,٠١	١,٩٣٠	٠,١٦٥	٢,٧٤٤	٠,٠١
	مستوى التوافق الزوجي	٠,٣٦٠	٠,١٢٩	٠,١١٩	١٣,٠٢٠	٠,٠١	١,٥٧٥	٠,١٧٣	٢,٧٦٠	٠,٠١
	الشعور بالأمن الاقتصادي	٠,٣٨٠	٠,١٤٤	٠,١٣١	١١,٠٢٣	٠,٠١	٢,٠١	٠,١٢٣	٢,١٢٤	٠,٠٥
الجنسي والجسمي	قلة رغبة الزوج الجنسية	٠,٤٤٣	٠,١٩٧	٠,١٩٣	٦٤,٨١٧	٠,٠١	٦,٠٩٢	٠,٤٤٣	٨,٠٥١	٠,٠١
	التوافق الزوجي	٠,٤٥٨	٠,٢١٠	٠,٢٠٤	٣٥,١١٨	٠,٠١	١,٠٢٩	٠,١٢٧	٢,١٣٣	٠,٠٥
الأسري والاجتماعي	قلة رغبة الزوج الجنسية	٠,٣٤٦	٠,١٢٠	٠,١١٧	٣٦,١١٧	٠,٠١	٨,٩١٧	٠,٣٤٦	٦,٠١٠	٠,٠١
	التوافق الزوجي	٠,٣٩٤	٠,١٥٥	٠,١٤٩	٢٤,٢٨٩	٠,٠١	٢,٠٦٥	٠,٢٠٥	٣,٣٣٠	٠,٠١
	الشعور بعدم حاجة الأود	٠,٤١٥	٠,١٧٢	٠,١٦٣	١٨,٢٢٧	٠,٠١	١,٧٩٤	٠,١٣٨	٢,٣٠٤	٠,٠٥
	المساعدة الاجتماعية	٠,٤٣٢	٠,١٨٦	٠,١٧٤	١٥,٠٠٧	٠,٠١	١٩,٩٧٣	٠,١٢٥	٢,١٤٤	٠,٠٥
مغزى الحياة	قلة رغبة الزوج الجنسية	٠,٣٣٠	٠,١٠٩	٠,١٠٦	٣٢,٤٤١	٠,٠١	٦,٢١٥	٠,٣٣٠	٥,٦٩٦	٠,٠١
	المستوى الاقتصادي	٠,٣٧٠	٠,١٣٧	٠,١٣٠	٢٠,٩١٥	٠,٠١	٢,٣٩٤	٠,١٦٦	٢,٩١١	٠,٠١
	عمر الأولاد	٠,٣٨٨	٠,١٥٠	٠,١٤٠	١٥,٤٩٢	٠,٠١	١,٢٤٥	٠,١٢٥	٢,٠٣٦	٠,٠٥
	عدم الشعور بحاجة الأولاد	٠,٤١١	٠,١٦٩	٠,١٥٧	١٣,٣٤٧	٠,٠١	٢,٣١٥	٠,١٦٢	٢,٤٥٤	٠,٠٥
كلية	أمراض مزمنة	٠,٤٢٧	٠,١٨٣	٠,١٦٧	١١,٦٦٠	٠,٠١	١,٨٩٢	٠,١٢٧	٢,٠٦٢	٠,٠٥
	قلة رغبة الزوجة الجنسية	٠,٤٨٠	٠,٢٣١	٠,٢٢٨	٧٩,٤١٧	٠,٠١	٢٢,٥٥٤	٠,٤٨٠	٨,٩١٢	٠,٠١
	التوافق الزوجي	٠,٥١٨	٠,٢٦٨	٠,٢٦٣	٤٨,٣٩٣	٠,٠١	٠,٨٥٤	٠,٢١١	٣,٦٨٧	٠,٠١
	المستوى الاقتصادي	٠,٥٣١	٠,٢٨٢	٠,٢٧٤	٣٤,٤٤٧	٠,٠١	٤,٢٦٦	٠,١١٩	٢,٢٥٠	٠,٠٥

جدول (١٠) : دلالة الفروق بين مستويات التوافق الزوجي الثلاثة عند النساء في الدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر باستخدام (ANOVA)

الدلالة	(ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠١	٢١,٥٥٤	٥٨٩٥,٢٦٠	٢	١١٧٩٠,٢٥٠	بين المجموعات
		٢٧٣,٥١٧	٢٦٤	٧٢٢٠٨,٥٢١	داخل المجموعات
			٢٦٦	٨٣٩٩٩,٠٤١	الكلية

ولبيان اتجاه الدلالة استخدمت الباحثة اختبار (Scheffe) للمقارنات المتعددة على النحو التالي:

جدول (١١) شافية للمقارنات المتعددة بين مستويات التوافق الزوجي الثلاثة عند النساء من عينة الدراسة على مقياس أزمة منتصف العمر.

مستوى التوافق الزوجي	منخفض م = ١٧١,١٤٢٩	متوسط م = ١٦٤,٢٩٠٣	جيد م = ١٥١,٦٧١٤
منخفض	- -	٦,٨٥٢٥٣	١٩,٤٧١٤٣♦
متوسط		- -	١٢,٦١٨٨٩♦
جيد			- -

دالة عند مستوى (٠,٠٥)

ويتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين المستويين المنخفض والمتوسط لصالح المستوى المنخفض من التوافق، وبين المستويين المتوسط والجيد لصالح المستوى المتوسط من التوافق، ويتضح من ذلك أنه كلما انخفض مستوى التوافق الزوجي كان ذلك منبئاً لظهور أزمة منتصف العمر عند النساء.

◀ البعد الجسمي والجنسي: ويتضح وجود متغيران للتنبؤ بحدوث أزمة منتصف العمر عند المرأة في الجانب الجسمي والجنسي وبالنظر لقيمة المشاركة (R2) فهم على الترتيب: التوافق الزوجي . قلة رغبة الزوج الجنسية.

حيث ترى المرأة نفسها بعيون زوجها، فإذا ما شعرت أنها لم تعد مشتاهة جنسياً من جانب الزوج وخافت من هجره لها وانخفض مستوى توافقهما الزوجي قد ينبئ ذلك عن حدوث الأزمة في جانبها الجسمي والجنسي وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (Dunerstein & Alexander (2003) التي توصلت إلى أن المشاكل الجنسية أحد القضايا الهامة التي يصرح بها النساء في هذه المرحلة.

◀ البعد الأسري والاجتماعي: ويتضح من الجدول رقم (٩) وجود أربع متغيرات منبئة لحدوث الأزمة في البعد الأسري والاجتماعي وبالنظر لقيمة المشاركة (R2) فهم على الترتيب، الافتقار للمساندة الاجتماعية المدركة . عدم الشعور بحاجة الأولاد لرعايتها . التوافق الزوجي . قلة رغبة الزوج الجنسية في المرأة .

✓ فالافتقار للمساندة الاجتماعية التي تدركها المرأة وتشعر بها قد ينبئ بالأزمة وبغياب السند الذي يتواجد دائماً في المواقف الصعبة ووقت الحاجة

تفتقد المرأة إلى مخرج للتنفيس عن احباطاتها وآلامها والذي يعتبر وجوده مدعم رئيسي لتوازنها النفسي وهو ما يتماشى مع نتائج دراسة Birditt, et al, (2012) ودراسة Intarakamhang, et al (2008) واللاتي توصلتا إلى أن المساندة الاجتماعية المدركة والعلاقات عالية الجودة يمثل إفتقارهما مؤشر من مؤشرات الأزمة عند النساء .

✓ وقد تقضي المرأة أغلب سنوات شبابها وهي مشغولة برعاية الأولاد لاتجد الوقت لتفكر في حياتها ومستقبلها ولا فيما حققتة من أهدافها الشخصية، وإذا ما شعرت أن أولادها أصبحت لهم حياتهم الخاصة التي تشغلهم عنها وأصبحوا في غير حاجة لرعايتها التي تستغرق معظم وقتها شعرت بالفراغ وانغمست في ذاتها وفكرت في وحدتها الحالية والقادمة .

✓ وانخفاض مستوى التوافق الزواجي وإدراكها لقلة رغبة زوجها الجنسية فيها عما سبق، متغيران منبئان بظهور الأزمة في بعدها الجسمي والجنسي .

◀ بعد مغزى الحياة: ومن الجدول رقم (٩) يتضح وجود خمس متغيرات للتنبؤ بأزمة منتصف العمر في جانبها مغزى الحياة وبالنظر لقيمة المشاركة (R2) فهم على الترتيب: وجود أمراض مزمنة . عدم الشعور بحاجة الأولاد . عمر الأولاد . المستوى الاقتصادي .

◀ قلة رغبة الزوج الجنسية : وجود بعض الأمراض المزمنة وإن كان يمكن التعايش معها مثل السكر أو الضغط أو التهاب المفاصل أو غيرهم متغير ضاغط في حياة النساء فعليهن أن يتحملوا عبء هذه الأمراض وإدراك الإمكانية المحدودة لقدراتهم الجسدية مما يجعلهن يتساءلن عن معنى الحياة مع معاشية مثل هذه الأمراض وتولد الاحباطات والنظر لما يتبقى من العمر على أنه عبء يجبرن على تحمله .

✓ بالإضافة إلى شعورهم بأنه ليس هناك من يحتاج إلى رعايتهم اليومية كما سبق بل أن بقاءهم ليس له ما يبرره .

✓ عمر الأولاد قد يكون متغير منبئ بظهور الأزمة سواء مرحلة (الطفولة ، المراهقة، الشباب) ويتحدد العمر بوصولهم أو أحدهم إلى المرحلة الأكبر ولحساب دلالة الفروق بين هذه المراحل مثل استخدام (ANOVA) ثم لتحديد اتجاه الدلالة تم استخدام (Scheffe) للمقارنات المتعددة .

جدول (١٢) دلالة الفروق بين المراحل العمرية الثلاثة للأولاد حيث (مرحلة الطفولة ن = ٥٤، مرحلة المراهقة (ن = ١٢٦)، مرحلة الشباب (ن = ٨٧) عند النساء على مقياس أزمة منتصف العمر .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
بين المجموعات	٤٠٨٥,٩٣١	٢	٢٠٤٢,٩٦٦	٦,٧٤٩	٠,٠١
داخل المجموعات	٧٩٩١٣,١١٠	٢٦٤	٣٠٢,٧٠١		
الكلية	٨٣٩٩٩,٠٤١	٢٠٦			

ولبيان اتجاه الدلالة استخدمت الباحثة اختبار (Scheffe) للمقارنات المتعددة على النحو التالي:

جدول (١٣) : شافية للمقارنات المتعددة بين مراحل عمر الأولاد الثلاثة عند النساء من عينة الدراسة على مقياس أزمة منتصف العمر

المراحل العمرية للأولاد	أطفال م = ١٥٤,٥٥٥٦	مراهقين م = ١٦٤,٩٠٤٨	شباب م = ١٦٢,٥٩٧٧
أطفال	- -	١٠,٣٤٩٢١ ♦	
مراهقين		- -	٢,٣٠٧٠٦
شباب	٨,٠٤٢١٥ ♦		- -

ويتضح من الجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مرحلتي الأطفال والمراهقين لصالح مرحلة المراهقين ، وبين مرحلة الشباب والأطفال لصالح مرحلة الشباب.

ويفسر ذلك بأنه كلما كبر الأبناء واستقلوا بشخصياتهم وأصبحت لهم حياتهم الخاصة كلما كان ذلك متغير منبئ بالأزمة لدى النساء في بعد مغزى الحياة وهو ما لا يتفق مع نتائج دراسة (Sampsel, et al, 2002) التي توصلت إلى ان عدم وجود أبناء في سن الرعاية قد يمنح للنساء مزيدا من الوقت لأنفسهن وتصبح مرحلة منتصف العمر مرحلة مناسبة للنمو الشخصي وليس العكس.

المستوى الاقتصادي: ولتحديد أي المستويات الاقتصادية (المنخفض، المتوسط، فوق المتوسط) لدى المرأة قد ينبئ عن حدوث أزمة منتصف العمر تم استخدام (ANOVA) لحساب دلالة الفروق بين المستويات الاقتصادية الثلاثة ثم (Schaffe) لتحديد اتجاه الدلالة حيث (المستوى المنخفض ن = ٨ ، المتوسط ن = ١٨٦ ، وفوق المتوسط ن = ٧٣).

جدول رقم (١٤) دلالة الفروق بين المستويات الاقتصادية الثلاثة عند النساء على مقياس أزمة منتصف العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
بين المجموعات	١٩١٣,١١٠	٢	٩٥٦,٥٥٥	٣,٠٧٦	٠,٠٥
داخل المجموعات	٨٢٠٨٥,٩٣١	٢٦٤	٣١٠,٩٣٢		
الكلية	٨٣٩٩٩,٠٤١	٢٦٦	- -		

جدول رقم (١٥) شافية للمقارنات المتعدد بين المستويات الاقتصادية الثلاثة عند النساء على مقياس أزمة منتصف العمر

المستوى الاقتصادي	منخفض م = ١٧٢,٨٧٥٠	متوسط م = ١٦٢,٩٢٤٧	فوق المتوسط م = ١٥٨,٦٧١٢
منخفض	- -		١٤,٢٠٣٧٧
متوسط	٩,٩٥٠٢٧	- -	٤,٢٥٣٥٠
فوق المتوسط			- -

ويتضح من الجدول (١٥) عدم دلالة الفروق بين المستويات الاقتصادية الثلاثة وبالرغم من ذلك وبالنظر إلى المتوسطات ولأن الفرق على حدود الدلالة فيمكن

تفسير ذلك بأنه كلما انخفض المستوى الاقتصادي للمرأة كان ذلك أحد المتغيرات المنبئة بحدوث أزمة منتصف العمر، فشعور المرأة بحاجتها في سن تعيش فيه وجيدة أو مريضة ولا تجد من يعولها ويتكفل بقضاء حاجاتها الأساسية ضاغطا قويا قد ينبىء عن الشعور بالأزمة.

وشعور المرأة بقلّة رغبة الزوج الجنسية فيها وبإمكانية هجره لها إلى أخرى في أي وقت يضيف إلى مشاعر اليأس وعدم الرغبة في الحياة.

« المتغيرات المنبئة بظهور الأزمة إجمالاً عند النساء: يتضح من الجدول رقم (٩) وجود ثلاث متغيرات منبئة بظهور الأزمة عند النساء وبالنظر لقيمة المشاركة (R2) نجدهم على الترتيب: المستوى الاقتصادي . التوافق الزوجي . قلّة رغبة الزوج الجنسية . ضعف المستوى الاقتصادي قد يزيد من أعباء المرأة والضغوط المفروضة عليها فالعود والحاجة في هذه السن قد ينبىء بظهور الأزمة إجمالاً .

وبما أن الرجل هو محور حياة المرأة وخاصة في المجتمعات الشرقية التي يمثل فيها الرجل للمرأة السند والعائل ويعطيها وجوده معها التقدير الاجتماعي المناسب وعدم رغبته فيها وقلّة اشتهاؤه لها يشعرها بالكبر وباحتمال هجرانه لها وفقدانها له وهو ما يدق ناقوس الخطر من المستقبل وينبىء عن انبثاق الأزمة عند المرأة.

#### • التساؤل الثالث :

هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الرجال والنساء من عينة الدراسة في أبعاد أزمة منتصف العمر الأربعة والدرجة الكلية؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الدرجة التائية ودلالاتها في أبعاد أزمة منتصف العمر الأربعة والدرجة الكلية حيث كان عدد الرجال (٢٤٢) وعدد النساء (٢٦٧).

جدول رقم (١٦): دلالة الفروق بين الرجال والنساء في أبعاد أزمة منتصف العمر والدرجة الكلية

البعد	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
المهني	رجال	٣٦,١٣٢٢	٥,٩٦٨٧٢	١٢,٤٨٢	٠,٠١
	نساء	٢٩,٥٨٤٣	٥,٨٤٦٠٤		
الجسمي والجنسي	رجال	٣٩,٣٢٦٤	٧,٥٠٧٤٥	٦,٨٨٠	٠,٠١
	نساء	٤٣,٣٠٣٤	٥,١٩٩٢٠		
الأسري والاجتماعي	رجال	٣٦,٥٧٨٥	٧,٨٠٦٥٣	٦,٣٥١	٠,٠١
	نساء	٤٠,٦٣٦٧	٦,٤٦٣٨٣		
مغزى الحياة	رجال	٤٤,٧٣١٤	٩,٠٦٢١٥	٥,٢٢٩	٠,٠١
	نساء	٤٨,٥٣٥٦	٧,٧٩٩٢		
الكلي	رجال	١٥٦,٧٦٨٦	٢٤,٥٠٠٥٨	٢,٧٦٥	٠,٠١
	نساء	١٦٢,٠٥٩٩	١٧,٧٧٠٣٦		

ويتضح من الجدول (١٦):

◀ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الرجال والنساء في البعد المهني وبالنظر للمتوسطات يوجه الفرق لصالح الرجال : يتضمن الجانب المهني الخوف من عدم القدرة على استمرار النجاح أو الفشل في ظل القدرات المحدودة مع التقدم في السن ومنافسة الشباب أو عدم إشباع المهنة لطموح الرجل، وذلك لارتباط هوية الرجل ارتباطاً فطرياً بالعمل فمن العمل يقدر ذاته ويقدره الآخرين ويقارن نفسه بمن حوله ومن الطبيعي ظهور مشاعر الأزيمة في جانبها المهني بشكل أقوى من المرأة فجانبا المهنة لا يأخذ هذا القدر من الاهتمام عندها فغالبا ليست من مسؤولياتها إعالة الأسرة ولا ينتقص من وضعها الاجتماعي كثيراً كونها تعمل أولاً، فلها من المهام ما قد يشغلها عن الجانب المهني.

◀ وجود فروق دالة احصائياً بين الرجال والنساء في البعد الجسمي والجنسي وبالنظر للمتوسطات يوجه الفرق لصالح النساء : ويفسر ذلك بأنه حتى الآن تقييم المرأة على أساس شبابها وجمالها وتري نظرات الآخرين فتقدر ذاتها من خلالهم وظهور علامات الكبر عليها من أكثر ما يشعرها بتقدير الذات المنخفض مما يجعل القلق من التغيرات الجسدية في الشكل وفي القدرة البدنية والجنسية يظهر بوضوح عند المرأة أكثر من الرجل، ففي الوقت الذي ينظر فيه إلى رجل الأربعين على أنه في قمة النضج ينظر إلى المرأة أن قدرتها تتناقص وتتدهور يوماً بعد يوم.

◀ وجود فروق دالة احصائياً بين الرجال والنساء في بعد الجانب الأسري والاجتماعي، وبالنظر للمتوسطات نجد الفرق لصالح المرأة فقد خصصت للعناية بأولادها معظم وقتها تهتم بهم وبزوجها وقد تنسى في غمار ذلك أن تهتم بنفسها، حتى إذا ما بدأوا يستقلوا وطلبوا منها احترام خصوصيتهم وعدم التدخل في شؤونهم بالإضافة إلى عدم إدراكها للمساندة المدركة من زوجها أو أصدقائها يجعلها ذلك أكثر شعوراً بالأرق في الجانب الأسري والاجتماعي في فترة منتصف العمر أكثر من الرجل الذي قد يتكتم بطبعه مشاكله وآلامه ولا يعول كثيراً على وجود من يسانده أو يعضده أسرياً واجتماعياً.

◀ وجود فروق دالة إحصائياً بين الرجال والنساء في بعد مغزى الحياة وبالنظر للمتوسطات نجد الفروق لصالح النساء : وقد يفسر ذلك بأن المرأة تجد أن من دواعي وجودها وظيفتها الانجابية فإذا ما فقدتها فقدت مغزى الحياة وخاصة إذا ارتبطت هذه الفترة بالعديد من التغيرات والتحويلات السريعة في حياتها مما يجعلها تتساءل لمن أعيش؟ ولماذا أعيش؟ وما المبرر من استمرارها في هذه الحياة؟ وهل سأكمل حياتي أعاني من المرض وأنتظر الموت طويلاً ثم تنغمس في القلق والاكتئاب والركود أكثر من الرجل الذي قد تغلب عليه الطبيعة العملية أكثر من المرأة.

◀ وجود فروق دالة احصائياً بين الرجال والنساء على الدرجة الكلية لمقياس أزيمة منتصف العمر لصالح النساء وهو ما يتضح من مقارنة المتوسطات :



وهو ما ينتج من توجه الفروق لصالح المرأة في ثلاثة أبعاد للأزمة فالمرأة أكثر إدراكاً لأزمة منتصف العمر من الرجل فحتى إذا ما أخذ العمل الرجل ولم يجد الوقت ليقتف يتأمل ويعيد حساباته فهناك حادثة قوية في حياة المرأة وهي انقطاع الطمث الذي يجعلها تتوقف رغماً عنها للمراجعة والتقييم، وتجتأحها مشاعر القلق والاكتئاب والانغماس في الذات مما يجعلها أكثر شعوراً بهذه الأزمة من الرجل، وهو ما يثبت وجود الأزمة عند النساء وهو ما يخالف آراء بعض الباحثين بأن الأزمة بجوانبها المعروفة يوصف بها الرجل في منتصف العمر ولا ينطبق المفهوم على المرأة.

• التساؤل الرابع :

هل توجد فروق دالة احصائياً بين مستويات العمر الثلاثة من (٤٠ إلى ٤٤) من ٤٥ (إلى ٤٩) من (٥٠ حتى ٥٥) لدى كل من الرجال والنساء على الدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر؟

وللاجابة على هذا التساؤل تم بحث دلالة الفروق بين مستويات العمر الثلاثة على مقياس أزمة منتصف العمر لدى النساء ولدى الرجال باستخدام (ANOVA) ثم تحديد اتجاه الدلالة باستخدام (Scheffe).

جدول رقم (١٧): دلالة الفروق بين مستويات العمر الثلاثة لدى كل من الرجال والنساء في الدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر

الجنس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(ف)	الدلالة
رجال	بين المجموعات	٤٥٨٨,٨٤٦	٢	٢٢٩٤,٤٢٣	٣,٩١٥	٠,٠٥
	داخل المجموعات	١١٤٠٠٧٨,٢٠	٢٣٩	٥٨٦,١٠١		
	كلى	١٤٤٦٦٧,٠٤	٢٤١			
نساء	بين المجموعات	٧١٠٦,١٤٥	٢	٣٥٥٣,٠٧٢	١٢,١٩٩	٠,٠١
	داخل المجموعات	٧٦٨٩٢,٨٩٧	٢٦٤	٢٩١,٢٦١		
	كلى	٨٣٩٩٩,٠٤١	٢٦٦			

ويتضح من الجدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات العمر الثلاثة لدى الرجال والنساء على مقياس أزمة منتصف العمر.

ولبيان اتجاه الدلالة استخدمت الدراسة اختبار شافيه للمقارنات المتعددة Scheffe multiple comparisons

جدول (١٨) : شافيه للمقارنات المتعددة بين مستويات العمر الثلاثة للرجال من عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر

المستوى العمري	٤٤ - ٤٠ م = ٣٥,٢٥٨٣	٤٩ - ٤٥ م = ٣٧,٤٥٤٥	٥٥ - ٥٠ م = ٣٦,٢٠٠٠
٤٤ - ٤٠ ن = ١٢٠	- -		٠,٨٣٣٣
٤٩ - ٤٥ ن = ٧٧	٩,٣٢٦١٩		
٥٥ - ٥٠ ن = ٤٥		٩,٤٠٩٥٢	- -

❖ دالة عند (٠,٠٥)

ويتضح من الجدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويين الأول والثاني وبالنظر للمتوسطات فالفروق لصالح المستوى الثاني من العمر (٤٥ - ٤٩) لدى الرجال ويفسر ذلك بأن المرحلة العمرية من (٤٥ إلى ٤٩) هي المرحلة التي تتبلور فيها الأزمة وتنبثق لدى الرجال وهو ما حاولت الدراسة تحديده بالتقريب ولم تحده الدراسات تقريبا في سن معين بل يدخل في نطاق مرحلة منتصف العمر، فقط وهذه المرحلة قد ترتبط عند الرجال باختفاء ملامح الشباب وظهور علامات الكبر فلا نستطيع أن نطلق على رجل اقرب من الخمسين أنه مازال شابا فعلا، الكبر الواضحة التي لا يمكن إخفاؤها تجعلها أكثر المراحل التي يشعر فيها بالأزمة وتوابعها.

جدول رقم (١٩) : شافيه للمقارنات المتعددة بين مستويات العمر الثلاثة لدى النساء من عينة الدراسة على الدرجة الكلية لقياس أزمة منتصف العمر

مستويات العمر	٤٤ - ٤٥ م = ١٦٠,٥٠٣٣	٤٩ - ٤٥ م = ١٧١,١٦٦٧	٥٥ - ٥٠ م = ١٥٦,٣٥١٩
٤٤ - ٤٥ ١٥٣ = ن	- -	١٠,٦٦٤٠ ❖	
٤٩ - ٤٥ ٦٠ = ن		- -	١٤,٨١٤٨١ ❖
٥٥ - ٥٠ ٥٤ = ن	٤,١٥١٤٢		

❖ دالة عند مستوى (٠,٠٥)

ويلاحظ من الجدول (١٩) وجود فروق دالة احصائيا بين المستويين الأول والثاني لصالح المستوى الثاني، وفروق دالة احصائيا بين المستويين الثاني والثالث لصالح المستوى الثاني، ويبدل ذلك على أن المرحلة من (٤٥ - ٤٩) وهي المرحلة التي تنبثق فيها الأزمة وتتبلور عند المرأة.

• التساؤل الخامس :

هل توجد فروق دالة إحصائية بين حالات الدورة الشهرية الثلاثة لدى المرأة (منتظمة، غير منتظمة، منقطعة منذ ما يقرب من عام) على الدرجة الكلية لقياس أزمة منتصف العمر.

وللإجابة على هذا التساؤل تم بحث دلالة الفروق بين حالات الدورة الشهرية باستخدام (ANOVA) ثم تحديد اتجاه الدلالة باستخدام (Scheffe)

جدول رقم (٢٠) : دلالة الفروق بين المستويات الثلاثة لانظام الدورة الشهرية لدى النساء على الدرجة الكلية لقياس أزمة منتصف العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(ف)	الدلالة
بين المجموعات	١٨٨٤١,٤٦٨	٢	٩٤٢٠,٧٣٤	٣٨,١٧٠	٠,٠١
داخل المجموعات	٦٥١٥٧,٥٧٣	٢٦٤	٢٤٦,٨٠٩		
الكلية	٨٣٩٩٩,٠٤١	٢٦٦			

ويتضح من الجدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الثلاثة للدورة الشهرية لدى النساء.

جدول (٢١) : شافيه للمقارنات المتعددة بين المستويات الثلاثة لانتظام الدورة الشهرية عند النساء على الدرجة الكلية لقياس أزمة منتصف العمر

مستويات انتظام الدورة الشهرية	منتظمة ١٥٥,٢٦٥٠=م	غير منتظمة ١٧٣,٥٨٧٠= م	منقطعة تماما ١٥٧,٤٨٢٨=م
منتظمة ١١٧ = ن	- -		
غير منتظمة ٩٢ = ن	١٨,٣٢٢٠٠ ♦	- -	١٦١,١٠٤٢٠ ♦
منقطعة منذ فترة ٥٨ = ن	٢,٢١٧٨٠		- -

♦ دالة عند ٠,٠٥

ويلاحظ من الجدول (٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويين الأول والثاني لصالح المستوى الثاني، ووجود فروق دالة إحصائية بين المستويين الثاني والثالث لصالح المستوى الثاني، ويفسر ذلك بأن أكثر مرحلة تشعر فيها المرأة بالأزمة وتوابعها هي مرحلة عدم انتظام الدورة الشهرية استعدادا لانقطاعها، فبمجرد فكرة الاقتراب من انتهاء الوظيفة الإنجابية تتبلور وتنبثق مشاعر الأزمة وتعايشها المرأة.

وهذا يخالف كل الدراسات السابقة التي ربطت بين ظهور أزمة منتصف العمر عند المرأة ومتلازمة أعراض انقطاع الدورة الشهرية الجسمية مثل الهجمات الحارة وغزارة العرق واحمرار الوجه وارتخاء العضلات وهشاشة العظام بالإضافة للأرق والاكتئاب وتغلب مشاعر الكدر النفسي على الحالة الوجدانية بشكل عام.

فالدراسة الحالية تؤيد أنه مع بداية عدم انتظام الدورة بدون ظهور الأعراض الجسدية تنخرط المرأة في الشعور بالأزمة والتساؤل ما سبب وجودي في أي شيء انقضى عمري، وكيف سأحيا ما بقي من عمري، ما هدف حياتي القادمة مع اقتراب انتهاء قدرتي الانجابية وتدني مستوى تقديري لذاتي وتقدير الآخرين لي كأثني مع ظهور هذه الشواهد الجلدية لكهولة البدن وفقدان الجاذبية، وهو ما قد يتفق نوعا مع نتائج دراسة Bormberger, et al, (2001) التي توصلت إلى أن المرأة تعايش في المرحلة الأولى من سن اليأس (بداية انقطاع الدورة الشهرية) أعلى معدل من الكدر يقل ذلك في مرحلة ما بعد سن اليأس.

ولكن الدراسة الحالية توصلت أنه بمجرد بداية مرحلة عدم انتظام الدورة الشهرية وهو ما لم تعتاده المرأة تبدأ أعلى مراحل القلق والكدر النفسي الممتلة لأزمة منتصف العمر.

• تعقيب عام على النتائج :

« توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى أنه يمكن التنبؤ بأزمة منتصف العمر من خلال توفر عدة متغيرات عند الرجال وهي: الشعور بالأمن الاقتصادي، عدم الشعور بحاجة الأولاد، وجود أمراض مزمنة، الافتقار للمساعدة الاجتماعية المدركة ثم يأتي انخفاض مستوى التوافق الزوجي وهو ما اتفق مع مفهوم الأزمة وجوانبها وعدد من الدراسات السابقة وقد يبرز الاختلاف في متغير التوافق الزوجي الذي يحتل المرتبة الأخيرة بالنسبة للرجل بينما يحتل الشعور بالأمن الاقتصادي المرتبة الأولى وخاصة في الجانب المهني. فالرجل يعطى الوزن الأكبر لمهنته فإذا ما وفرت له مستوى مناسب من الشعور بالأمن الاقتصادي ينعكس في ذاته ويفكر في جدوى وجوده في ظل عدم الشعور بحاجة الأولاد وبداية رحلة التعايش المريرة مع الأمراض المزمنة وخاصة إذا صاحب ذلك مشاكل التوافق وما قد يترتب عليها من نقص المساعدة وخاصة من شريك الحياة.

« وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بأزمة منتصف العمر عند المرأة من خلال توفر عدة متغيرات وهي ضعف التوافق الزوجي، قلة رغبة الزوج الجنسية ثم ضعف المستوى الاقتصادي، وعدم الشعور بحاجة الأولاد لها وفقدانها للمساعدة الاجتماعية المدركة وظهور الأمراض المزمنة وهو ما اتفق مع نتائج دراسة روبنسون وزملائه (٢٠٠١) ودراسة (Weinberger, et al (2008) وغيرها من الدراسات التي تشير إلى أن مستوى التوافق الزوجي يؤثر بشكل واضح على الشعور بالأزمة لدى النساء، وكذلك دراسة Birditt, et al. (2012) والتي تشير لأهمية المساعدة الاجتماعية المدركة ودورها في تقليل حدة الضغوط في هذه المرحلة، وهو ما يجعل أهم ما ينبئ بظهور الأزمة لدى المرأة علاقتها بزوجها من حيث التوافق الزوجي والعلاقة الجنسية فهو محور حياتها واهتمامها وإذا ما اختلت العلاقة بينهما ظهرت الأزمة، وهو ما اتفق على نتائج دراسة (Dunerstein & Alexander (2003) حول أهمية الجانب الجنسي وما يطرأ عليه من تغيرات في شكل العلاقة على الشعور بالأزمة لدى النساء.

« بينما كانت أكثر الجوانب الممثلة للأزمة ظهوراً عند الرجال هو الجانب المهني فقد خلق الرجل للعمل وكانت أكثر الجوانب حدة لدى المرأة هو الجانب الجسمي والجنسي ثم الأسري والاجتماعي، وتعتبر التغيرات الجسمية والجنسية جانب بارز من جوانب الأزمة لدى النساء لظهور علامات الكبر وما يلازمه من انخفاض تقدير لذات فمع انخفاض مستوى التوافق الزوجي، ثم الجانب الأسري والاجتماعي فبتغير الدور وتهميشه واستغناء الأولاد قد تنبثق الأزمة.

« اقتربت الدراسة من التحديد النسبي لوقت الأزمة وهي الفترة من سن (٤٥) إلى (٤٩) لدى كل من الرجال والنساء، فبينما قد تسبق المرأة الرجل في الدخول في الأزمة تسبقه أيضا في الخروج منها.

« الاختلاف مع كل الدراسات السابقة التي ربطت بشكل مباشر بين زملة أعراض سن اليأس والانقطاع النهائي للدورة الشهرية عند المرأة وحدث الأزملة، وحتى مع نتائج دراسة (Broberger, et al (2001 والتي توصلت إلى أن النساء قد يعانين أعلى مرحلة للكدر النفسي في المرحلة الأولى من سن اليأس أي (بعد انقطاع الدورة مباشرة) ثم تقل الحالة تدريجيا فيما بعد ذلك. فقد توصلت الدراسة الحالية إلى أنه بمجرد عدم انتظام الدورة وقبل ظهور ما يترتب على ذلك من أعراض تنبثق الأزمة وتبدأ في الظهور فالألم النفسي هو المحدد الأول لظهور الأزمة وليس التغيرات والأعراض الجسدية لمرحلة ما بعد انقطاع الدورة الشهرية.

#### • توصيات الدراسة :

- « الاهتمام بمنتصفوا العمر وتوفير متطلبات استمرار النمو اللازمة لهم.
- « تفهم المتغيرات المعرفية والانفعالية اللازمة لهذه الفترة وخاصة في مجالات العمل والتفاعل الاجتماعي.
- « تحسين طرق الوقاية من الأمراض المزمنة في فترة منتصف العمر.
- « نشر التوعية بأهمية ممارسة الرياضة والابتعاد عن مسببات البدانة في مرحلة منتصف العمر.

#### • مقترحات الدراسة :

- « فاعلية برنامج إرشادي للرجال في منتصف العمر لتحسين قدرتهم على مواجهة متغيرات هذه المرحلة (نفسيا واجتماعيا).
- « فاعلية برنامج إرشادي للنساء في منتصف العمر لتغيير اتجاهاتهم نحو مرحلة سن اليأس.
- « دراسة وقائية لأهم العوامل التي يمكن تنميتها لتحسين التوافق في مرحلة منتصف العمر.
- « دراسة مقارنة لأزمة منتصف العمر لدى فئات مهنية مختلفة.
- « دراسة تأثير وسائل الإعلام والثقافة السائدة على تقدير منتصفوا العمر لذواتهم.

#### • مراجع الدراسة :

- إبراهيم محمود بدر (٢٠١٢): الصحة النفسية وشباب ثورة ٢٥ يناير، الأحرار (الأسس النظرية والجوانب التطبيقية، عالم المعرفة: القاهرة.
- أحمد خيرى حافظ (١٩٩٤): أزمة منتصف العمر، أخبار اليوم، العدد ١٤٦.
- إيدا لوشان (١٩٩٧): أزمة منتصف العمر الرائعة، ترجمة سهير صبرى، دار شرقيات للنشر والتوزيع.
- جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاى (١٩٩٢):
- عبد الرحمن عيسوى (١٩٨٩): اضطرابات الشيخوخة وعلاجها، بيروت: دار النهضة العربية
- عزيز محمد السيد (٢٠٠١) : منتصف العمر لدى المرأة والعلاقات الأسرية، المؤتمر السنوى الثامن لمركز الإرشاد النفسى - الأسرة فى القرن الواحد والعشرين، مجلد (٢) ص ص ٧٥٥. ٧٦٩.
- عمر بن عبد الرحمن المضى (١٩٩٥): أزمة منتصف العمر، حولية كلية التربية - قطر، العدد (١٢) ص ص ٥١٧ - ٥٨٤.

- فؤاد أبو حطب وآمال صادق (١٩٩٩): نمو الإنسان ، القاهرة : ط (٤) ، مكتبة الأنجلو.
- فؤاد البهي السيد (١٩٨٩): الأسس النفسية للنمو ، القاهرة ، دار الكتب المصرية.
- فريال عبد السلام الحسيني (٢٠٠٢): دراسة نفسية لأزمة منتصف العمر في علاقتها بممارسة النشاط الرياضي والتغذية المعرفية - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- مايسة أحمد النihal (١٩٩٨): أزمة منتصف العمر ، مجلة دراسات نفسية مجلد (٧) ، عدد (٢) ص ص ١٩٣ - ٢٤٤ .
- معجم علم النفس - القاهرة: دار النهضة العربية مج(٢).
- **Anderson, R.(2008):** Exercise and dietary behavior change in a sample of midlife Australian women (unpublished Ph.D. dissertation) .*Queensland University of Technology*,
- **Ballard, D., Kuh, J.and Wadsworth, J.(2001):** The role of the menopause in women's experiences of the "Change of life".*Sociology of health and Illness*, 23(4), 397-424,
- **Birditt, K, Antonucci, T.and Tighe, (2012):** Enacted support during stressful life events in middle and older adult hood an examination of the interpersonal context .*American Psychological association* .0882-7974/12/12,00,
- **Bromberger, J., Meyer, M., Kravitz, M., Sommer, B., Cordal, A, and Powell, L.(2001):** Psychological distress and natural menopause: a multiethnic community study.*American Journal of Public Health*, 91(9), 1435-1442,
- **Brown, C., Matthews, A.and Bromberger, J.(2005):** Howdo African American and Caucasian Women view themselves at midlife? *Journal of applied social psychology*, 35, 2057-2075,
- **Daley, A., Macarthur, C., Stokes Lampard, H., Mcmanus, R, Wilson, S.and Mutrie, N., (2007).** Exercise participation, body mass index, and health-related quality of life in women of menopausal age.*British journal of general practice*, 57, 130-135,
- **Dillaway, H. (2006):** When dose menopause occur, and how long does it last? Wrestling with age- and time-based conceptualizations of reproduce tire ageing.*NWSA journal*, 18 (1), 31-60,
- **Dunerstein, L., Alexander, J.(2003):** The menopause and sexual functioning: A review of the population-based studies.*Annual Review of the sex research* , 14, 64-82,
- **Elaine, W.(2000):** Expecting stress: American the midlife crisis.*Motivation and Emotion*, Vol.24(2).Pp.85-103,
- **Emery, P.and White, J.(2006):** Clinical issues with African - American and white women wish women wishing to marry in

- mid-life. *Clinical social work journal* , vol.34, (1)
- **Felicity, T.(1991):** A psychodynamic perspective on the midlife crisis in women *university of Pretoria (South Africa)*.0664664,
  - **Freund, A.R.Tter, J.(2009):** Midlife crisis: adebate.*Gerontology* vol.55(55( pp.582-591,
  - **Hargrve, D.(2006):** Stories of women's midlife experience.(unpublished Ph,D dissertation) *University of South Africa*,
  - **Helson, R., Wink, P.(19992):** Personality change in women from the early 40 to the early 50S.*Psychology and Ageing*, 7(1), 46-55.
  - **Herman, H.& Oles, P.(1999):** Midlife Crisis in men: affective organization of personal meanings.*Human Relations*, Nov.52, 11; Request Central P, 1403,
  - **Intarakamhang, U.Ragharan, C.choochom, O.and Ashara Sucaromana, A.(2008):** Causal Relation analysis and Indices of midlife crisis of employed, married thai women.*Journal of Population and social studies*, vol., 16,(2), 73-89,
  - **Kock, P., Mansfield, P., Thurau, D.and Carey, M.(2005):** "Feeling Frumpy': the relationships between body image and sexual response change in midlife women *journal of sex research*, 42(3),
  - **Kruger, A.(1994):**The midlife transition: Crisis of chimera? *Psychological reports*, 75, 1299-1305,
  - **Mathew, (2011):** The results of what we have thought: searching for middle way in the digitalage and exploring dickens's midlife crisis in Ataleof Two cities *Westttern Illinois University*, 150394s.
  - **Mathew, S.(2002):** Hermann Hesse's use of german romanticism and Indian Spirituality in the resolution of his midlife crisis: a Jungian approach to "Demian, "Siddhar tha, and steppen wolf.Rutgers the state *University of New jersey .New Brunswick*.3066779,
  - **Mercer, R.(1996) :** Midlife transition in men: : asocio cultural analysis (unpublished Ph,D.dissertation).*Miami Institute of Technology*,
  - **Mirzaiinj mabadi K., Anderson, D.and Barnes, M.(2006):** The relationship between exercise, body mass index and menopausal symptoms in midlife Australian women.*Journal of Nursing Practice*, 12(1), 28-34,

- **Morrise, M., Symonds, A.(2004):** We've been trained to put up with it" Real women and the menopause.*Critical Public Health*, 14(3), 311-323,
- **Peter, M.(1992):** Frenud's midlife crisis.*Psychoanalytic psychology*, 9(4), 447-475.
- **Reboussin, B., Rejeski, W., Martin, K., Callahan, K., Dunn, A., King, A.and Sallis, J.(2000):** Correlates of satisfaction with body function and body appearance in middle and older aged adults: the active counseling trial (ACT).*Psychology and Health*, 15, 239-254,
- **Rodger, Ch.(2004):** Ageing male syndrome, and ropause, androgen decline or midlife crisis? *Journal of men's health & Gender*, Vol.1(1).Pp.55-59,
- **Sampselle, C., Harris, V., Harlow, S.and S.and Sowers, M., (2002):** Midlife development and menopause in African American and Caucasian women.*Health care for Women international*, 23, 351-363,
- **Weaver, Y.(2009):** Midlife- A time of crisis or new possibilities.*Existential analysis* 20.1
- **Weinberger, M.; Hofstein, Y.and Susankrauss.(2008):** Intimacy in young adult hood as predictor of divorce in midlife.*Personal relationships*, 15, 551-557.
- **Wethington, E.(2000):** Expecting stress: American and Midlife Crisis.*Journal of motivation and emotion* , 24(2), 85-103.

