أزمة منتصف العمر لدي الراشدين من معلمي التعليم الابتدائي وفقاً لمتغير الجنس ومراحل الرشد والحالة الاجتماعية

هالة زكريا محمد زيد الحكيم

باحثة ماجستير بقسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة الزقازيق

Halazakaria089@gmail.com

الاستاذ الدكتور / عطية عطية محمد

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة

كلية علوم ذوي الاعاقة والتأهيل - جامعة الزقازيق

الدكتور / محمد محمود محمد مراد

أستاذ متفرغ الصحة النفسية

كلية التربية جامعة الزقازيق

خلاصة البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلي التعرف علي أزمة منتصف العمر ومدى الفروق فيها بين الجنسين لدي معلمي التعليم الابتدائي بالمدارس الحكومية بمحافظة الشرقية، وتكونت العينة من (٢٠٠) معلماً ومعلمة، وشملت أدوات البحث مقياس أزمة منتصف العمر (إعداد مايسة النيال ١٩٩٨)،وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة تم التوصل إلي النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والاناث (من الراشدين) علي مقياس أزمة منتصف العمر لصالح الاناث. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الراشدين الأصغر عمراً، والراشدين الأكبر عمراً علي مقياس أزمة منتصف العمر لصالح الراشدين الأكبر عمراً. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الراشدين المتزوجين، والراشدين العزاب لأزمة منتصف العمر لصالح الراشدين المتزوجين. وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الراشدين المطلقين أو الأرامل، والراشدين العزاب لأزمة منتصف العمر والفروق دالة لصالح الراشدين

المطلقين/الأرامل. وجميع الفروق بين متوسطات درجات المتزوجين، والراشدين المطلقين أو الأرامل لأزمة منتصف العمر غير دالة إحصائياً.

وقد أوصت الباحثة لخفض أزمة منتصف العمر ضرورة اكتساب الافراد في هذه المرحلة المهارات اللازمة لرفع مستوي المرونة النفسية عن طريق برامج ارشادية متخصصة لكي يتم تخطيها بأمان، وتري الباحثة أن الأفراد في منتصف العمر في حاجة إلي إثراء نشاطهم واهتماماتهم بالأسرة والمجتمع وتطوير تأكيد الذات في المواقف المختلفة ليكونوا أكثر اقبالاً علي الحياة وأقل معاناه في هذه المرحلة، وأن هذه المرحلة تفتح أبواب مرحلة جديدة تحمل معني الخبرة والحكمة فلا يحدث الركود في هذه المرحلة وتستمر عملية الانتاجية وتخطي هذه الأزمة، ومساعدتهم علي التكيف والاستمتاع بالحياة.

الكلمات المفتاحية: أزمة منتصف العمر.

Midlife crisis among adult primary school teachers according to the variables of sex, stages of adulthood, and marital status

Abstract

The research aims to identify the midlife crisis and the extent of its differences between both genders through a sample of primary education teachers in government schools at Sharkia Governorate. The sample consisted of (200) male and female teachers, The research tools included the midlife crisis scale (prepared by Maysa Al-Nayal 1998), using appropriate statistical methods where the following results were reached: there are statistically significant differences between the mean scores of males and females (adults) on the midlife crisis scale in favor of females. There are statistically significant differences between the mean scores of the younger adults and the older adults on the midlife crisis scale in favor of the older adults. There are statistically significant differences between the mean scores of married adults and single adults for midlife crisis in favor of married adults. There are statistically significant differences between the mean scores of divorced or widowed adults, and single adults of mid-life crisis, and the differences are significant in favor of

divorced/widowed adults. All the differences between the mean scores of married, divorced or widowed adults for mid-life crisis are not statistically significant.

The researcher recommended that in order to reduce the mid-life crisis, there is a need for individuals to acquire the necessary skills in this stage to raise the level of psychological resilience through specialized counseling programs in order to overcome it safely. The researcher also believes that middle-aged individuals need to enrich their activities and interests in family and society, develop self-affirmation in different situations to be more accepting of life changes and less suffering at this stage, as well as opening the doors of a new stage that carries the meaning of experience and wisdom, as to avoid stagnation in this stage, as the process of productivity continues, overcoming this crisis, and helping them to adapt and enjoy life.

Keywords: midlife crisis.

أولاً : مقدمة البحث

لقد بدأ الاهتمام في النصف الثاني من هذا القرن بالنمو النفسي في ما بين مرحلتي المراهقة و الشيخوخة بعد أن تأخر الاهتمام بها كثيرا وما ذلك إلا نتيجة الافتراض بأن هذه السنوات هي فترة استقرار وبالتالي لا يتوقع فيها حدوث أية تغيرات تهم علماء نفس النمو. ولكن من الملاحظ أن هذه النظرية أخذت في التحول خلال الأربعة عقود الماضية، ومن أبرز الأعمال العلمية التي ساهمت بشكل فاعل في توجيه الاهتمام الى النمو النفسي ما كتبه إريكسون في الخمسينيات حول النمو النفسي في نظريته المشهورة حول المراحل الثماني التي يمر بها الفرد من الميلاد الى الشيخوخة (Erickson 1985) وقد توالت الكتابات والدراسات بعد ذلك وتكونت جمعيات فرعية تحت مظلة علم نفس النمو التي تعتنى بمرحلة الرشد وصدرت دوريات علمية متخصصة تنشر فيها الأبحاث والدراسات المتعلقة بالمرحلة الفاصلة بين المراهقة والشيخوخة (عمر بن عبد الرحمن المفدى ، ١٩٩٥، ٥١٩ - ٥٢٠).

ويبدو انه في الوقت الحاضر كان هناك اتفاقا سائداً بين أكثر علماء نفس النمو على أن مرحلة الرشد ليست مرحلة استقرار كما كان يعتقد وإنما هناك تغيرات عديدة تحدث سواء في المجال العقلي أو الانفعالي أو غير ذلك من جوانب الشخصية إلا أن الآراء تتباين حول حجم وطبيعة هذه التغيرات وأسبابها. ولعل مرحلة منتصف العمر مرحلة تتسم بخصائصها و أعراضها المميزة عند النساء والرجال على حد سواء، ففي هذه المرحلة يبدأ المرء في مراجعة حياته الماضية وكيف سارت به الأيام، و كيف يمكن أن يكون عليه الحال في المستقبل ، و لاسيما عند النساء حيث تمثل هذه المرحلة الانتقال من سن الخصوبة إلى مرحلة عدم القدرة على الإنجاب .

وتشير النظريات النفسية، والاجتماعية و البيولوجية إلى وجود مراحل عمرية مختلفة يمر بها الفرد، منذ الولادة و حتى الموت، و لكل مرحلة متطلبات نمائية على الفرد اجتيازها؛ لينتقل إلى المراحل الأخرى بصورة سليمة ، وكما تشير النظريات و الدراسات إلى وجود تغيرات داخلية و خارجية تطرأ على الانسان في كل مرحلة من مراحل عمره المختلفة، ذات طبيعة بيولوجية، نفسية، اجتماعية ومعرفية مختلفة. ويرى بعض العلماء أن فترة الرشد الوسطى تبدأ في سن الأربعين أو الخامسة والأربعين او لربما قبل ذلك بقليل وتمتد حتى الستين، حيث تبدأ الشيخوخة (ماجدة حلمى، ٢٠٠٨، ٨) .

ونجد ايضا ان بعض العلماء الغربيين مثل إريكسون استخدم مفهوم الأزمة في تقسيمه لمراحل النمو حيث عبر عنها بعدم 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 متصل تمثل الانتاجية أحد أطرافه generatively بينما يمثل الركود أو الاستغراق في الذات Stagnation الطرف الآخر . (محمد سعيد محمد الغامدي (٢٠١٠) : Erikson (1980) .

وقد ذكر كارل يونغ أن العوامل الأساسية والجوهرية للنمو وتحقيق الشخصية هي تلك التي تقع في النصف الثاني من العمر , Midlife- crisis) (5 -1 , 2008 وهى الفترة التي تخضع الفرد إلى أعادة التقدير والتقييم وفترة التعلم التي تعطينا الفرصة لأحداث التغيرات حيث نصبح أكثر قدرة واهتماماً في اكتشاف دواخلنا التي لم نكتشفها من قبل، وتطوير معارفنا والشعور بالقوة من الداخل وتقليل الاعتماد على الآخرين. واضاف يونغ أن حدوث تغييرات في النصف الثاني من الحياة ما بين (٣٥ – ٤٠) ففى هذا العمر تكون مشكلات التكيف عادةً محلولة ،علي الرغم ان الشخص قد قام علي توطيد وتثبيت مجال عمله ومجتمعه وزواجه فبالتالي كل الطاقة التي وظفت في توطيد وتثبيت كل ما سبق يعاد توجيهها من اجل التكيف، فالنصف الأول يوظف لأنشطة الشعور والثاني يجب أن يوجه إلى اللاشعور حيث يصبح الفرد أكثر استيطاناً وتحل الاهتمامات الروحية محل الاعتبارات المادية التي كانت سائدة في النصف الأول من الحياة ، وهذا هو العمر الذى تظهر فيه الذات ، وبالنسبة ليونغ أن العمر الوسط أكثر أهمية في تطور ونمو الشخصية من الطفولة. و إذا لم يحدث التوازن بين الشعور واللاشعور فإنه قد يؤدى إلى حدوث أزمات وصراعات كبيرة تؤثر على الشخصية (يونغ ، ٢٠٠٣ ، ١٨٨ – ١٩٠).

غير ان هناك أفكار كثيرة تتعلق بالجوانب الاجتماعية والنفسية و التغيرات التي تحدث خلال هذه المرحلة و تأثيرها على الفرد ، حيث نرى الفرد يواجه تغيرات عديدة تتعلق بالعلاقة الأسرية والعمل وينشغل في هذه المرحلة بتأدية واجبات تشعره بالضيق والضغط والتوتر. ولكن هناك مجموعة من الباحثين يرون أن احساس كل فرد في هذه المرحلة يرتبط بخبرته الذاتية وقدراته و طبيعة عمله وأدائه و هناك من يربطها بفكرة الأزمة Crisis حيث ان الأفراد سوف يواجهونها عند بلوغهم سن (٤٠ – ٥٥) واقترابهم من سن الشيخوخة. ويرى (Tamir , 1989) أن الرجال في سن الأربعين يتعرضون لتجربة الانتقال إلى سن الخمسينيات حيث تتغير مفاهيمهم عن

الحياة وقد يؤدى هذا التغيير إلى صراع أو أزمة وقد لا يصل إلى ذلك (حسين حسن سليمان ، ٢٠٠٥ ، ٢٢٦).

كما يشير ليفنسون (Levinson, 1978) أن هذه الفترة قد تغير التركيز من الماضي إلى الحاضر فيبدأ الرجال بمواجهة الآمال والأحلام التي وضعوها في الماضي ومقارنته بمدى ما تحقق منها. وأن عملية الاخفاق في تحقيق الآمال و الطموحات قد تؤدى إلى توترات كبيرة قد تنتهي بقرارات مصيريه مثل حدوث طلاق أو استقالة من عمل ظنا منه انها لا تتناسب مع طموحاته.

ويرى كوستا وميك كرى (Costa and Mc Crae, 1989) أن النمو في هذه المرحلة يجب أن ينظر له كونه مرحلة نمو وليس أدوار اجتماعية أو بناء وظيفي وهو مرحلة من مراحل نمو الشخصية.

وتشير فوزية الدريع (٢٠٠٨) إلى ان التغيرات التي تحدث في المرحلة المتوسطة من العمر بأنها جملة من المشاعر والأحاسيس تكون طبيعتها حادة التي تصيب الفرد بالملل والضجر والخوف من المستقبل وعدم الشعور بقيمة الاشياء والتي يستجيب لها انفعالياً وسلوكياً.

ويبحث الرجل والمرآة عن إشباعاتهم المتحققة وغير المتحققة في الحياة الذي يشمل كل الإشباع الاجتماعي والأسرى والعاطفي والجنسي والحياتي حيث يجرى حوار مع الذات بشكل شعوري أو لا شعوري ومن ثم تطرح أسئلة على الذات مثل : ماذا أعطتني وظيفتي من إشباع مادى ؟ وهل هذه المكانة التي أستحقها ؟ هل حققت ما أريد لأسرتي ؟ . إن هذه المرحلة هي نقطة وقوف المرء في منتصف الطريق حائرا بين نظرته إلى ماضٍ فيه حسرة و ندم وبين مستقبل فيه خوف وترقب (فوزية الدريع ، ٢٠٠٨ ، ٢٥ – ٢٦) .

وقد وجد الباحثون بأن فترة منتصف العمر تكون انعكاساً لأحداث الماضي وما يقارب من ١٠٪ ممن هم في منتصف العمر خاضوا أزمة تتعلق بهذه الفترة من العمر

التي تمتد بين (٣٥–٥٠) سنة، وفى دراسة اخرى وُجد أن مرحلة أزمة منتصف العمر قد تبدء من ٤٦ عاماً وأن الازمة تمتد من (٣ – ١٠) سنوات عند الرجال ومن (٢ – ٥) سنة عند النساء (Wikinedia, 2008, 1)

ثانياً : مشكلة البحث

لعل تزايد أعداد من هم في منتصف العمر مما يعانون معانى سلبية في حياتهم، بل قد يصل بعضهم في معاناته إلي حد خواء المعنى، هو ما دفع الباحثة للبحث في أزمة منتصف العمر، ومحاولة التعرف عليها لدى المعلمين والمعلمات بالمرحلة الابتدائية ، ومحاولة التعرف على الفروق بينهما في درجة أزمة الهوية. فبعض الذين يمرون بفترة منتصف العمر يكونون على موعد مع المشاعر السلبية والقلق والشعور بالإحباط من التغيرات التى تطرأ علي اجسامهم ، يضاف الى ذلك التجارب الشخصية والاجتماعية والمهنية التي يمرون بها وما يصاحبها من صعوبات وأزمات في الحياة قد تجعلهم في أزمة نفسية وصحية وعصبية ومزاجية نتيجة للضغوط والاجهاد الذى تعرضوا له حيث تفرض تلك الاحداث والمتغيرات الصعبة واقع جديد علي الفرد من شخص مخيرا لتخطيط حياته ومستقبله الي فرد مسير في عجله الزمن تَغلّب عليه مشاعر التشاؤم والاحباط كإرث لهذه المرحلة العمرية.

يوجد العديد من المؤشرات التى تعكس وجود أزمة يعانى منها من هم في منتصف حياتهم، ومن ضمن تلك المؤشرات ما يروجه الإعلام ان هناك موجة كبيرة من الإدانات حول ما تخلفه هذه الأزمة من مشكلات تضر بالكيان الأسرى و المجتمع بشكل عام.(هيفاء بيطار ، ٢٠٠٩ ، مريم الجابر ٢٠١٠ ، أسامة الفيصل ٢٠١١ ، دعاء بهاء الدين ٢٠١٢)

ومن وجهة نظر أخرى تناولتها الدراسات في السياقين المباشر وغير المباشر.

ففى السياق الأول قامت مايسة النيال (٢٠٠٨) بالتحقق من وجودها لدى الذكور، أما إجلال فاروق محمود (٢٠٠٨) فقد حددت الفروق بين النوعين عند حدوثها .

أما في السياق الثانى فقد تناولت بعض الدراسات مشكلات العنف (احمد محمد الزغبي ٢٠٠٩) ، (جوهر سعود عبد العزيز آل سعود ، ٢٠١١) ، والطلاق (محمد سعيد محمد الغامدي ، ٢٠٠٩) ، (سلوي عبد الحميد الخطيب ،٢٠٠٩) ، والتفكك الأسرى (عبدالله محمد قازان ، ٢٠٠٥ ؛ نايف محمد الحربى وحسن مصطفي عبد المعطى ،٢٠١١) ، والخيانة الزوجية (هبه بهي الدين ربيع و نشوي ذكي حبيب ، ٢٠٠٩) ، والاضطرابات الأسرية (سمرة سالم عياد الجهينى ، ٢٠٠٨ ؛ نورة عبدالله الصويان ، ٢٠٠٩)، وغيرها . حيث ترى الباحثة أن السبب الكامن خلف هذه المشكلات في منتصف العمر تحديداً ، قد يرجع إلى إخفاق بعض الراشدين (ذكور أو اناث أو كلاهما) في تجاوز هذه الأزمة ، والذى قد يظهر جليا في كثير من التغييرات سواء في الحالة الصحية والجسدية والنفسية والاجتماعية و العملية ، فأزمة منتصف العمر هى نتاجا للعديد من المشكلات ، وقد تكون سببا لها ، لذلك فالباحثة تهدف إلى الكشف عن حقيقة وجود أزمة منتصف العمر والفروق في درجتها لدى الجنسين.

تساؤلات البحث :

وبالتالى يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التعليم الابتدائي من الراشدين (ذكور–أناث) بمحافظة الشرقية علي مقياس أزمة منتصف العمر؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التعليم الابتدائي من الراشدين الأصغر عمراً (٣٥ سنة فأقل)، والراشدين الأكبر

عمراً (أكبر من ٣٥ سنة) بمحافظة الشرقية علي مقياس أزمة منتصف العمر؟

٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التعليم الابتدائي من الراشدين تبعاً للحالة الاجتماعية (أعزب ، متزوج ، مطلق أو أرمل) بمحافظة الشرقية علي مقياس ازمة منتصف العمر؟

ثالثا : أهداف البحث

يسعي البحث الحالي إلي:

١. التعرف على الفروق بين متوسطي درجات معلمي التعليم الابتدائي (ذكور – أناث) من الراشدين بمحافظة الشرقية وفقا علي مقياس أزمة منتصف العمر وفقا لمتغير الجنس.

٢. التعرف علي الفروق بين متوسطي درجات معلمي التعليم الابتدائي من الراشدين الأصغر عمراً (٣٥ سنة فأقل) ،والراشدين الأكبر عمراً (أكبر من ٣٥ سنة) بمحافظة الشرقية علي مقياس أزمة منتصف العمر.

٣. التعرف علي الفروق بين بين متوسطي درجات معلمي التعليم الابتدائي من الراشدين تبعاً للحالة الاجتماعية (أعزب ، متزوج ، مطلق أو أرمل) بمحافظة الشرقية علي مقياس ازمة منتصف العمر.

رابعاً : أهمية البحث

تكمن أهمية البحث والحاجة اليه في أهمية الموضوع الذي تتناوله الباحثة بالبحث وهو "التعرف علي أزمة منتصف العمر لدي عينة من معلمي التعليم الابتدائي من الراشدين بالمدارس الحكومية بمحافظة الشرقية وفقا لمتغير الجنس ومراحلة الرشد المختلفة والحالة الاجتماعية لهم". ويمكن تحديد الاهمية كالتالي:

١ – الاهمية النظرية:

أ- فهم التغيرات المختلفة التي تظهر خلال المراحل المتوسطة من العمر وتأثيرها علي أنماط السلوك.

ب- يواجه الفرد تحديات في تلك المرحلة تتطلب نوعاً من التوازن النفسي والجسدي لكلا من الجنسين حيث تتطلب القدرة علي اتخاذ قرارات صعبه والتفاعل مع انماط جديدة من السلوك والمهارات.

٢ – الأهمية التطبيقية:

أ- هذا البحث يساعد مع غيره من الابحاث في التعرف علي بعض الخصائص النفسية والانفعالية والجسدية والاجتماعية والمعرفية التي يمر بها كل من الرجل والمرأة في مرحلة منتصف العمر والتي يمكن الاستفادة من معرفتها في جوانب تطبيقية متعددة خصوصا في مجال الإرشاد النفسي وفي مجال تصميم البرامج المختلفة للأفراد .

ب- قد تفيد نتائج البحث في توجيه أنظار المسؤولين في مواجهة أزمة منتصف العمر لدى معلمي التعليم الابتدائي ، وعمل البرامج الإرشادية اللازمة للتخفيف من آثارها السلبية .

خامساً : مصطلحات البحث

أزمة منتصف العمر :

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

سادساً : أدوات البحث

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

سابعاً : محددات الدراسة

تم تحديد مجال البحث الحالية بالمحددات التالية :

١- المحددات المكانية :

تم تحديد نتائج البحث بالبيئة المكانية التي اجري البحث علي عينة من المعلمين والمعلمات في المدارس الحكومية بالتعليم الابتدائي بمحافظة الشرقية.

٢- المحددات الزمنية:

تم إجراء البحث الحالي في الفترة الزمنية التي تم تطبيق الأدوات فيها وهي العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢.

٣- المحددات المنهجية: استخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي.

٤- المحددات البشرية : تكونت عينة البحث من (٢٠٠) معلماً ومعلمة من المدارس الابتدائية الحكومية بمحافظة الشرقية ممن تتراوح أعمارهم من (٣٥) إلي (٥٥).

ثامناً : الأساليب الاحصائية

في ضوء أهداف وفروض الدراسة الحالية استخدمت الباحثة بعض الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات واختبار صحة الفروض باستخدام برنامج spss (حزمة البرامج الاحصائية للعلوم النفسية والاجتماعية) والتي تمثلت في الآتي:

١- تحليل التباين البسيط .

٢- المقارنات البعدية باستخدام أقل فرق دال LSD .

٣- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات.

الإطار النظري للبحث

أولاً: مفهوم أزمة منتصف العمر

لقد تناول الكثير من الباحثين مفاهيم مختلفة لازمه منتصف العمر لعل من ابرزها من وصف فتره منتصف العمربفترة الشك حول الذات التى يشعر بها بعض الأفراد فى منتصف العمر من الحياة نتيجة للشعور بانقضاء الشباب والدخول فى الكبر والشيخوخة ، وهى عملية طبيعية وجزء من عملية (النضج) (Briggs,2008,p1) ، كما عرفها (Ballard , 2001) بأنها الاضطراب الناشئ عن فقدان السيطرة أثناء التغيرات الجسدية.

وتعرفها مايسة أحمد النيال (١٩٩٨، ١٩٦) أنها مرحلة معاناة شخصية فى مختلف جوانب حياة الإنسان ، و نظرا لسوء توافق الفرد مع هذه التغيرات البيولوجية والشخصية والمهنية فلربما يجعل ذلك المجال مفتوحاً بالنسبة للبعض لتراكم المشكلات والصعوبات والإخفاقات ، وبالتالى قد تؤثر علي تقدير المرء لذاته إثر تعرضه لهذه الأزمة.

وتشير(فوزية الدريع ٢٠٠٨) إلى الأزمة بأنها التغيرات التي تحدث في المرحلة المتوسطة من العمر بأنها مجموعه من المشاعر والأحاسيس ذات طبيعة حادة والتي قد تصيب الفرد بالملل والضجر والخوف من المستقبل وعدم الشعور بقيمة الاشياء مما يجعل لها انعكاس انفعالي وسلوكي علي الفرد ، وحينئذٍ قد يبحث الرجل والمرأة عن إشباعاتهم المتحققة وغير المتحققة في الحياة من خلال الإشباع الاجتماعي والأسرى والعاطفي والجنسي والحياتي حيث يجرى حوار مع الذات بشكل شعوري أو لا شعوري وتطرح أسئلة على الذات ماذا أعطتني وظيفتي من إشباع مادى؟ وهل هذه المكانة التي أستحقها؟ هل حققت ما أريد لأسرتي؟ ،و تعتبر هذه المرحلة بمثابه نقطة الوقوف في منتصف الطريق حيث ينظر المرء إلى ماضيه بحسرة وندم وإلى مستقبله بخوف وترقب (فوزية الدريع، ٢٠٠٨ ، ٢٥ – ٢٦).

قامت عزيزة محمد السيد (٢٠٠١، ٧٥٦) ببحث مفهوم أزمة منتصف العمر عند المرأة واستدلت على ذلك بأنها قد تحدث في الفترة من (٤٥ -٥٥) سنة ، و نظرا لأن تلك المرحلة العمرية هي احدى حلقات النمو، فإن المرأة والرجل مشتركان فيها ، فكلاهما يمر بهذه المرحلة وتبعاتها للمتزوجين وغير المتزوجين مع اختلاف محاور الارتكاز في حياة كل منهم ، وفي كثير من الدراسات تم الاتفاق على استخدام مصطلح أزمة منتصف العمر لدى كل من الرجل والمرأة مثل الدراسات التالية:

(Anderson، 2008) ودراسة (2006) Hargrve ودراسة فريال عبدالسلام الحسيني (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 معاً .

ولعل من اهم من عرفوا ازمة منتصف العمر هو الدكتور احمد خيرى حافظ الذي وصفها 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 واعادة النظر إلى كل شيء حولنا من جديد وخلال ذلك يتفجر القلق والهم والحيرة والحزن والخوف والألم بلا حدود .(احمد خيري حافظ ١٩٩٤)

يعرف (سكالين ١٩٨٥) أزمة منتصف العمر علي أنها ظاهرة طبيعية محتملة الحدوث ، فهي تنتشر لدي الذكور ،ولكن يختلف توقيت حدوثها من فرد إلي آخر في مرحلة الرشد ، وشأنها شأن أى أزمة يتعرض لها الفرد ، فهى تؤثر علي التوازن النرجسى Nareissistic Balance ، وهي الحالة التي يتوافر فيها توازن منسجم بين الأنا والأنا الأعلي . ويشير (سكالين) إلي أن تعرض الفرض لهذه الأزمة يؤدي إلى تغيرات مؤلمة نحو الذات (Schulin. L. G. 1985) .

وأشار كل من (هاري، ولامب) إلي اهتمام البحوث العلمية بدراسة مرحلة الرشد ، فيما توصل إليه الباحثون من أن هذه المرحلة العمرية ينتابها التغير وعدم الاستقرار، كان من الأسباب المباشرة لشيوع مصطلح " أزمة منتصف العمر" ويرجع كل من (هارى، لامب) أسباب الأزمة إلي عوامل عضوية داخلية Intrinsic أو أخرى عرضية خارجية Extrinsic ، اجتماعية ووجودية Existential.

ومن ناحية أخرى . أشار كوستا و آخرون Costa, (١٩٨٣) إلى أن لأزمة منتصف العمر أنماطاً معينة من الشخصيات كالشخصية العصابية ،وقد لا تكون ظاهرة نمائية عامه في مرحلة الرشد (Harre. R.& Lamb).

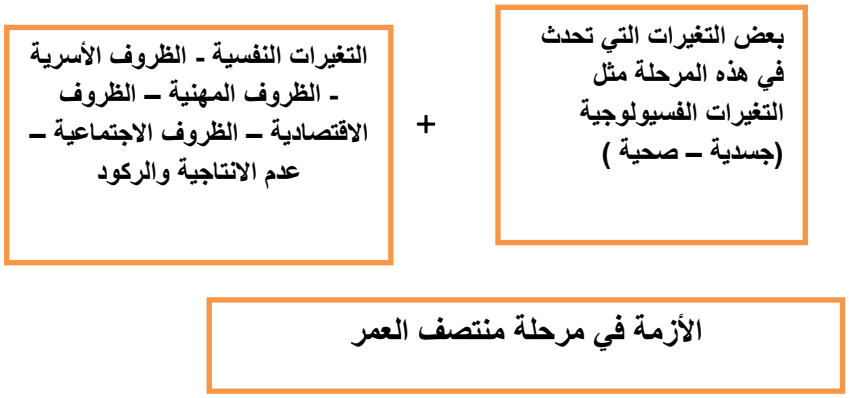
أما الباحث أوكنر (O'Conner R. 1986) يرى أن أزمة منتصف العمر هي مرحلة البحث عن الهوية ؛ إذ يتعرض الفرد فيها لمراجعة دقيقة عن إنجازاته وتقييم شامل و متفحص لخطوات حياته . ويتفق باركر (Parker) مع ما أورده أوكونر من تعريف ويضيف أن أزمة منتصف العمر مرحلة يتعرض فيها الفرد إلي الشك في ذاته ، فضلاً عن معاناته من أعراض عصابية شتى يتصدرها اليأس والاكتئاب . وقد اكدت (كوادريو) أن للثقافة دوراً لا يستهان به في هذه الأزمة؛ فنظرة المجتمع إلى تقدم العمر وإلي قدرة الفرد على الإنجاز ، كلها متغيرات ثقافية لها تأثير جاد في هذه الأزمة ، والتى تنعكس على نظرة الفرد لذاته من حيث تقدم عمره هبوط قواه الجسدية والجنسية ، فكلها عوامل من وجهة نظر (كوادريو) ذات مغزى ثقافي مؤثر في بزوغ هذه الأزمة ونموها (Quadrio, Carolyn : 1986) . وقد عرف كل من (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفافى) أزمة منتصف العمر بأنها أزمة نفسية تحدث خلال سنوات منتصف العمر التى تنحصر بشكل تقريبى بين (٤٥) وسن (٦٠) ، وكثيراً ما يذكر أن الحوادث المنتجة للأزمة عند الرجال ممثلة في المشكلات الصحية والاهتمامات الجنسية والتهديد الذى يمثله العاملون الاصغر سناً في العمل (جابر عبد الحميد ، علاء الدين كفافى ١٩٩٢).

تعريف الباحثة لازمة منتصف العمر:

ومما سبق عرضه من تعريفات توصلت الباحثة إلي وجود حالة لدي بعض الأفراد تسمي بأزمة منتصف العمر التي يمكن أن يتعرض لها أي فرد تبعا للظروف والتغيرات والحالة الصحية والجسدية والنفسية والاجتماعية والعملية والانتاجية مما قد يعوق سبل التكييف علي متغيرات الحياة وبالتالي يصعب تقبل مرحلة منتصف العمر بكل ما فيها واستعداد الفرد لمرحلة الكبر .

كما إنها تعتبر حالة من الاضطراب النفسي التي تصيب الأفراد فى منتصف العمر والتي تعمل علي تغيير أولوياتهم وقناعتهم ، وقد تصدر عنهم سلوكيات غير توافقية مقارنةً بمن حولهم ممن يمروا بنفس المرحلة العمرية وذلك لتعرضهم لبعض التغييرات الصحية والجسدية والنفسية والاجتماعية والعملية مما يؤدي لانخفاض الانتاجية لديهم ونمو إحساسهم بالركود إثرَ تعرضهم إلي ما يعرف بأزمة منتصف العمر وقد يختلف الاستعداد النفسي لتلك المرحلة من شخص لأخر والتي تعد بمثابة البوابة الانتقالية لمرحلة الشيخوخة .

وهنا ترى الباحثة أن اهم مسببات أزمة منتصف العمر ينصب في احساس الأفراد بالركود والتوقف عن الانتاجية بما يعني غياب الهدف وانعدام معني الحياة لديهم او نستطيع القول أن العمر قد ذهب هباءً دون تحقيق الاهداف المرجوة ومن هنا تكمن الازمة (الركود مقابل الانتاجية اريكسون). حيث لخص اريكسون تلك الازمة بصورة عملية بعيداً عن الفلسفة الفكرية بعقدهِ مقارنةً بين شخصين يمرون بتلك الأزمة ، أحدهما يسعي إلي تحقيق معني الحياة فيتجه نحو الانتاجية فهو يواجه تلك الأزمة بصورة ايجابية، بينما الشخص الذي يفتقر إلي معني الحياة يتحرك نحو الركود أي أنه يدرك أن حياته قد وصلت إلي طريق مسدود ومن هنا تظهر أزمة منتصف العمر.



والحقيقة أن ارتباط أزمة منتصف العمر بالثقافة هو ارتباط واضح وواقعي، فبناءً علي موقف المجتمع والثقافة من التغيرات ومن بلوغ الفرد لسن معينة يتحدد إدراك الفرد إلى حد كبير لحالته عند بلوغه هذا السن ، ففي المجتمع الريفي المصري علي سبيل المثال لا يزال ينظر إلى التقدم في السن باعتباره عاملاً يجلب المزيد من الاحترام أكثر مما يحدث في المجتمع المدني أو الحضري ، وبالتالي فإننا نتوقع أن تكون وطأة التقدم في السن أثرا في المدينة عنها في الريف. وقد يذكرنا هذا الأمر بالدراسات التي أجريت على مرحلة المراهقة ،حيث تتباين التوجهات العلمية والمنهجية نحو هذه المرحلة ، فمنها ما يحسب حسابها باعتبارها مرحلة حرجة وعاصفة وتكتنفها الصعوبات الكثيرة ، ومنها ما ينظر إليها على أنها مرحلة عادية وليست عاصفة وحرجة كما تعامل معها الفريق الأول.

وتسمى أزمة منتصف العمر في بعض الاحيان (أزمة الهوية الثانية) Second identity crisis بشكل يشبه ما يعانيه المراهقين فى الأزمة الأولى وقد يعانى فيها الأفراد من الشك والحيرة والمرض ولا يمكن تجنب هذه المشاعر وقد يقومون ببعض السلوكيات الآتية:

- الإفراط فى الكحول (الرجال).
- العزلة والإحباط (الكآبة).

- الاهتمام الزائد بالمظهر الخارجى.
- الاستهلاك المنافى للذوق كالحصول على أشياء ثمينة و الغريبة كالملابس الفاخرة، السيارات، الجواهر، الأجهزة الالكترونية الحديثة(فوزية الخليوى، ٢٠٠٨، ٢)

وعلى أية حال، فإن ما عرضناه من تعريفات يعود بنا إلى قضية رئيسية وهى أن أزمة منتصف العمر هى مرحلة معاناة شخصية فى مختلف جوانب حياة الإنسان، فسوء توافق الفرد مع هذه التغيرات البيولوجية والشخصية والمهنية يجعل المجال مفتوحاً بالنسبة للبعض على الأقل لتراكم المشكلات والصعوبات والإخفاقات، وبالتالى تقدير المرء لذاته، ومن ثم تعرضه لهذه الأزمة.

كما تصور بعض الباحثين أنه اذا فرضنا جدلا ان بعض الثقافات تتحمل مسئوليه مباشره أو غير مباشره فى نشأة ونمو أزمة منتصف العمر كما فى المجتمع الأمريكى (Riegel. K. F. 1976). فإن ايضا للفرد دوراً لا ينبغى أن ينكر فى مقاومة هذه الأزمة؛ بمعنى أن الحوادث المتسببة فى لأزمة قد تولد ضغوطاً جديدة على الفرد، ولكن مازالت الفرصة قائمة الفرد كي ينمى إحساساً خصباً بالذات وكفاءات جديدة لمواجهة تعقيدات الحياة.

ثانياً: بعض المفاهيم القريبة من أزمة منتصف العمر

و يجدر بالقول ان لمصطلح أزمة منتصف العمر بعض المفاهيم القريبة منه واللصيقة به ، ومن أكثر هذه أكثر هذه المصطلحات اقتراناً به (سن اليأس) Menopause ، وهو مصطلح يشير إلى الفترة التى يتوقف فيها الحيض، وهى تمثل نهاية الدورة الإنتاجية أو التواليدية عند المرأة، ويحدث ذلك نتيجة التغيرات فى إفراز الغدد الجنسية ، وقد تكون استجابة بعض النساء لذلك استجابة تتسم بالاكتئاب والقلق ومشاعر الدونية والذنب والحط من قيمة الذات، كما تفكر بعضهن فى الانتحار وهى أعراض الاكتئاب الانتكاسى.

والحقيقة أن هناك قاسماً مشتركاً بين المصطلحين في كونهما يعبران عن معاناة نفسية وأزمة حقيقية تعترى كلا الجنسين، ويبدو واضحا أن مصطلح (سن اليأس) يخص النسا أكثر من الرجال ، ولكن ظهرت بعض الكتابات التى أطلقت على أزمة منتصف العمر لدى الرجال مصطلح (سن اليأس لدى الرجال) كما أوردها (عمر عبد الرحمن المفدى ١٩٩٥) عن (بورلاند Borland 1978)، و لربما قد يختلف هذا مع وجهه نظر الباحثة، حيث يمكننا القول ان مصطلح سن اليأس كما أوردنا تعريفه يشير إلي توقف قدرة المرأة عن الإنجاب نتيجة للخلل الهرموني وضمور وظائف الغدد الصماء والأعضاء التناسلية (الرحم) وتوقف التبويض ، وسيتتبع هذا دخول المرأة في نطاق معاناة نفسية متباينة الأبعاد وتتصدرها أعراض أقرب إلى العصابية مع انخفاض تقديرها لذاتها وفقدان الثقة بالذات، وتستمر هذه الأعراض لفترة طويلة (أحمد عبد الخالق ، مايسة النيال ١٩٩٠) . وفى تصورنا أن مصطلح أزمة منتصف العمر ينطبق بدرجة أكبر على الرجال ، حيث تصف حالتهم بدرجة أكثر من الدقة من مصطلح سن اليأس ؛ فالرجل يتعرض لهبوط في قواه الجنسية والصحية ، وينظر إلى كثير من الأمور نظرة تختلف عن ذى قبل.

ولكن قد تستمر هذه الحالة لفترة زمنية تتراوح بين سنة وثلاث سنوات يعود بعدها إلى حالته الطبيعية ، أو إلى منطلقات جديدة في حياته، أو إحساس خصب بالذات وكفاءات جديدة (Collin, Aundry : 1979). وعلى الرغم مما يصيب بعض الرجال من هبوط في قواهم الجسدية والجنسية إلا أنه من المعروف لدينا أن خصوبة الرجل قائمة لفترات زمنية أطول من الإناث. وهذا أدعى إلى القول بأن ما يعتري الفرد الذكر من تغيرات في جوانب الشخصية يصلح لوصفه بمصطلح ازمة منتصف العمر اكثر من سن اليأس الذى يناسب النساء بدرجة أكثر .

أما المصطلح الثانى فهو مصطلح التحول Transition ، وكان أول من ادخل هذا المصطلح للإشارة إلى أزمة منتصف العمر هو (ليفنسون Levinson)، و

(نيوجارتن Neugarten) .ويتضمن مفهوم التحول تغيرات تعترى الفرد في جوانب مختلفة جسمية وشخصية لتنقله من مرحلة إلى أخرى .

ومن وجهة نظر(ليفنسون) وآخرين (Levinson, et al 1975) ، فإن مصطلح التحول يرتبط بتغيرات في الدور chages in role الذى يمارسه الفرد في حياته ، على سبيل المثال ، الزواج ، التقاعد فضلا عن ارتباطه بتغييرات في بنية حياة الفرد Life structure البالغ ودور الخريج ودور الزوج ودور الوالد أو أن (يصبح الفرد رجل نفسه) (Becoming one's own man)(Boom) .

ويرى (ليفنسون) أن التحول قد يحدث بهدوء نسبى وتسير الأمور سيرها الطبيعى ، بحيث تتكامل التغيرات التحولية في سيرة النمو والارتقاء او قد تحدث بشكل حاد ، ومن ثم تكون النتائج وخيمة إذ يكون الفرد في هذه الحالة عرضة للإصابة باضطرابات نفسية وحالات من الاهتياج الشديد ، فضلا عن شعوره بالتمزق Disruption أثناء مرحلة التحول (Brim, O. : 1976) .

وفى تصورنا أن مصطلح (أزمة منتصف العمر) قد يكون اكثر دقة ، فهو يعبر عن معاناة فعلية تعترى الفرد في سنوات معينة في مرحلة الرشد ، وقد تكون هذه الأزمة مسئولة عن بحثه لمنطلقات جديدة تختلف كليا عن ذى قبل ، اما بخصوص مصطلح التحول الذى أشار إليه كل من (ليفنسون) و (نيوجارتن) فنشير إلى أنه كثيراً ما يعترى الفرد تحول في امور شتى وجوانب شخصية متباينة ، ولكن قد لا يكون واعيا أو مدركاً لهذا التحول كما يحدث في حالة الأزمة . ومصداقاً لهذا ، فقد افترض (كلاوزن Clausen 1972) أنه ليس من الضروري أن يرتبط التحول الذى يعترى الفرد في مرحلة الرشد بأزمة والعكس صحيح.

ومن وجهة نظر كلاوزن فإن مفهوم الأزمة يتضمن جانبين اساسيين ألا وهما: السرعة والتغييرات الجوهرية، وبعبارة أخرى فإن الأزمة تقترن بالسرعة وبالتغيرات الجوهرية في الشخصية. وهذان العاملان يؤثران بدورهما على إحساس الفرد بهويته،

و المرجعية المعتادة، ونماذج أدواره ،ومبادئه، وقيمه، وعلاقته الزوجية، ومن ثم فإن إطار حياته برمته يكون موضعاً للتساؤل .

ومن هذه التفرقة بين مصطلحى الأزمة والتحول يبدو أن المصطلح الأول أكثر شمولاً وعمقاً فى تحديد مدى وقدر وأبعاد المعاناة الشخصية ، فضلا عن أنه أكثر شيوعاً وانتشاراً.

وقد ورد في الأطر النظرية ما يشير إلى المراهقة في أواسط العمر Middlescence & Midolescence، إذ تشير كولين إلى ان مصطلح المراهقة في أواسط العمر يمثل المرحلة العاصفة Stormy life stage التى تعترى الفرد في مرحلة المراهقة (Ccollin , Audrey : 1979) .

وفي الواقع، أن هناك قاسماً مشتركاً بين المصطلحين ممثلاً في تعرض الفرد لأزمة سواء في المراهقة أو في الرشد ، ولكن إذا تفحصنا المصطلحين فقد نرصد بعض الفروق في مظاهر الأزمة في المراهقة وفى منتصف العمر ، حيث نجد أن أزمة المراهقة تشير إلى التغيرات الانفعالية عند المراهق التى تصاحب الدافع السوي للانا لتحقيق الاستقلال بالتخلي عن الروابط الانفعالية القديمة وتنمية علاقات جديدة ، وكذلك تقبل التغيرات التى تحدث في جسده والتكيف معها (أندرية مورالى ، دانيفر ، ١٩٧٩)

كذلك ، فإن أزمة منتصف العمر تتضمن تغيرات انفعالية هى الأخرى ، ولكن نمط وطبيعة التغير يختلف عما يحدث في المراهقة . كما أن التغيرات في المراهقة هي تغيرات في النمو تتصاعد Growth بينما التغيرات في منتصف العمر تغيرات من النمط الارتقائى التذبذبى Developmental Change، فضلاً عن أن فحوى الأزمة في منتصف العمر تتضمن قلق الموت، الشعور بالاغتراب، إحساس الفرد بتشويش في هويته ، وكلها مظاهر تختلف عما يحدث في ازمة المراهقة .

ويستخدم (أندرية مورالى _ دانيفر) مصطلح السن الحرجة Critical age ويقصد بها تلك الفترة من حياتنا التى تنحدر فيهما الإفرازات الهرمونية التى كانت تسهم في تعزيز أو صيانة المناشط النفسية والجسدية والجنسية ، وهو مفهوم يكاد يتوافق مع أزمة منتصف العمر في بعدها العضوى (أندرية مورالى ، دانيفر : ١٩٧٩ ، ٩٥) .

ولا ريب في أن عملية النمو عملية مستمرة متدرجة ومنتظمة ومتداخلة و أن كل مرحلة من مراحل النمو تؤثر في المرحلة التى تليها ، ولكن ليس معنى ذلك أن نقوم بتعميم مصطلحات تصف ما يحدث في مرحلة على ما يحدث في مرحلة أخرى، فإن الدقة في استخدام المصطلحات من وجهة النظر المنهجية لهو امر في غاية الأهمية.

يشير مصطلح Crisis عن انقطاع في السياق السوى للأحداث في حياة الفرد أو مجتمع مما يتطلب إعادة تقويم أشكال الفعل والتفكير لدي الفرد و يمكننا القول ان الغاء او فقدان الأسس السوية للنشاط اليومى هو المعنى السائد للأزمة، وعلى سبيل المثال يقال أن فرداً يتعرض لأزمة سيكولوجية حين يحدث انحراف مفاجئ عن السائد في حياته كموت من يحب . وعلى اية حال فإن معنى الأزمة يعنى شيئاً لا يمكن السيطرة عليه و حتمية المضى في مساره. (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفافى : ١٩٩٢).

أزمة منتصف العمر قد تكون قوة دافعة للإنسان تنهض به فكرياً وعملياً ولربما تكون وبالاً على صاحبها فتنصدع حياته وربما تنهار وتتدهور. (مايسة احمد النيال ١٩٥: ٢٠١) ، وحينما تناولت (اليوت جيكوس Jaques ١٩٦٥) مصطلح أزمة منتصف العمر في مقالة بعنوان (الموت وأزمة منتصف العمر Death and Mid life Crisis)، وأشارت إلى أنها تمثل أزمة البلوغ والمرهقة (Schalin, L. J. : 1985) وظهرت كتابات (أريك اريكسون Erickson) ونظريته حول المراحل الثمان التى يمر بها الفرد منذ الميلاد وحتى الشيخوخة وآراء ليفنسيون Levinson ونظريته عن فترات أو مراحل في حياة الإنسان Season's of a man's life. وتركيزه على

الفترة العمرية الممتدة بين ٣٥ – ٤٢ عاماً ، واعتبرها مرحلة حرجة في حياة الإنسان قد يتعرض فيها إلى ازمة منتصف العمر (Wringts Smon L. : 1981) وكان لهذه الكتابات والنظريات دور في إعادة النظر في مرحلة الرشد على انها مرحلة قد يعتريها تغيرات شخصية وانفعالية . وإن كانت هذه التغيرات تتباين وتختلف في حدتها من شخص إلى آخر (Steiner , Betty : 1973) .

وحينما نستعرض نتائج الدراسات الأجنبية التى اهتمت بتناول أزمة منتصف العمر بالبحث والتحليل، يتضح ان هناك اتفاقاً شبه تام على أن هذه الأزمة ظاهرة عالمية Universal تعترى معظم الرجال في هذه السن (Balswiek, J.: 1979; Mrim, O.: 1979; Teresa, et al.: 1990) .

وقد أورد كل من (روزنبرج ، وفاربل) في مقالهما عن (الهوية والأزمة لدى الرجال في أوساط العمر). أن كلا من المنظور التحليلى والمنظور الطبي النفسى في الثقافة الأمريكية يفترضان أن أزمة منتصف العمر ظاهرة نمائية حتمية الحدوث (Rosenberg, S.et al. : 1976) وتشير (كولن) من خلال مسحها للتراث النفسى الذى اهتم بدراسة أزمة منتصف العمر ، إلى أن هذه الأزمة تحدث بشكل مفاجئ دون مقدمات . وقد تستمر بعض سنوات قد يخرج منها الفرد بمنطلقات جديدة وبداية حياة جديدة تختلف عن ذى قبل . أو قد تمر بأمن وسلام ويعود الفرد إلى حالته الأولى قبل حدوث الأزمة (Collin, Audrey : 1981) .

والشائع أنه بسبب التغيرات الغدية التى تحدث في منتصف العمر يشعر الفرد بإعراض التوتر والقلق والأرق والكآبة . وإذا كانت هذه الأعراض لا تحدث للجميع ، وحتى عند من تحدث لهم ، فإنها تحدث بدرجات متفاوتة بين شخص وآخر .

والحقيقة أن هذه النتائج تستوقفنا لنتساءل : هل يعانى الرجل العربى من أزمة منتصف لعمر كما يعاني منها الغربى ؟ هل تسهم الثقافة العربية وأساليب التنشئة الوالدية والاجتماعية والقيم والعادات والتقاليد والمعايير الاجتماعية في الحد من انتشار هذه الأزمة في الوطن العربى ؟ ثم ، إذا كان لهذه الأزمة وجود في

المجتمعات فهل تظهر في مرحلة أواسط العمر كما أشار (ليفنسون Levinson, D. et al. : 1976).

وإذا كان التراث على الصعيد الأجنبى يزخر بدراسات تناولت أزمة منتصف العمر لدى الرجال . فإن الدراسات العربية في هذا المجال تعد قليلة في حدود علمنا ومنها دراسة (جتمان) على عينة من اللبنانيين في أواسط العمر وعينة أخرى من الأوروبيين و الأمريكيين في المرحلة العمرية ذاتها. والتى أسفرت عن ان أزمة منتصف العمر ترتبط بالتغيرات الداخلية والخارجية للفرد وبسنه . وبغض النظر عن اختلاف الثقافة (Gutman, D.: 1976). ودراسة (عمر بن عبد الرحمن المفدى) والتى أجرها على عينة من الذكور السعوديين قوامها (٢٠٤) أفراد تروحت أعمارهم بين ٢٦ - ٥٥ عاماً . والتى لم تسفر عن ظهور أزمة تميز مرحلة أواسط العمر : أى حول سن الأربعين في المجتمع السعودى . وقد استخدم الباحث مقياس أزمة منتصف العمر الذى أعده وله أربعة أبعاد : الجسم ، العمل ، الأسرة ، الحياة (عمر بن عبد الرحمن المفدى :١٩٩٥) (مايسة احمد النيال ١٩٥ : ١٩٩) .

غير ان هناك أفكار كثيرة تتعلق بالجوانب الاجتماعية والنفسية و التغيرات التي تحدث خلال هذه المرحلة و تأثيرها على الفرد ، حيث نرى الفرد يواجه تغيرات عديدة تتعلق بالعلاقة الأسرية والعمل وينشغل في هذه المرحلة بتأدية واجبات تشعره بالضيق والضغط والتوتر . ولكن هناك مجموعة من الباحثين يرون أن احساس كل فرد في هذه المرحلة يرتبط بخبرته الذاتية وقدراته و طبيعة عمله وأدائه و هناك من يربطها بفكرة الأزمة Crisis حيث ان الأفراد سوف يواجهونها عند بلوغهم سن ٤٠ – ٥٥ و اقترابهم من سن الشيخوخة . ويرى (Tamir , 1989) أن الرجال في سن الأربعين يتعرضون لتجربة الانتقال إلى سن الخمسينيات حيث تتغير مفاهيمهم عن الحياة وقد يؤدى هذا التغيير إلى صراع أو أزمة وربما لا يصل إلى ذلك (حسين حسن سليمان ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٢٦) .

كما يشير ليفنسون (Levinson, 1978) أن هذه الفترة تغير التركيز من الماضي إلى الحاضر فيبدأ الرجال بمواجهة الآمال والأحلام التي وضعوها في الماضي ويرى مدى ما حققه منها . وأن عملية التغيير في الآمال و الطموحات هذه قد تؤدى إلى توترات وتغيرات كبيرة مثل حدوث طلاق أو استقالة من عمل والتي لا تتناسب مع طموحاته .

ويرى كوستا وميك كرى (Costa and Mc Crae, 1989) أن النمو في هذه المرحلة يجب أن ينظر له كونه مرحلة نمو وليس أدوار اجتماعية أو بناء وظيفي وهو مرحلة من مراحل نمو الشخصية.

تعد المرحلة المتوسطة من العمر مرحلة النضوج (الرشد) حيث يتطور السلوك الإنساني خلالها بتأثير الجوانب الشخصية والظروف البيئية والمجتمعية التي يمر بها الفرد ، حيث نجد التفاعلات والمسؤوليات والارتباطات الاجتماعية . وخلال هذه المرحلة التي تتزايد اتساعا وتعقيداً يصبح الفرد مسؤولا عن مجموعة من الأدوار وتتعدد الواجبات وتصبح أكثر عمقا ولذلك يواجه الفرد تحديات مختلفة تتطلب نوعا من التوازن النفسي والقدرة علي اتخاذ القرارات الصعبة والتفاعل مع مستويات مختلفة من المهارات . فنجد في هذه المرحلة يتم للفرد تحقيق نوع من التقدم والترقي في المستوي الوظيفي ونجده يسعي إلي تحقيق الاستقرار العائلي ، بالإضافة إلي متطلبات التكيف مع التغيرات التي تحدث علي المستوي الاجتماعي في الأسرة والعمل وتطور الأعباء والمسؤوليات الحياتية بشكل عام (حسين حسن سليمان ، ٢٠٠٤ ، ٢١١) ومع امتداد عمر الإنسان وزيادة عدد السنوات التي يعيشها فإن هذه المرحلة تتمتع بخصائص أساسية تؤثر علي أنماط السلوك الإنساني وهي :

- التغيرات في القدرات الجسمية والعقلية .
- ظهور علاقات أسرية جديدة .
- الترقي في الوظيفة والعمل (فوزية الدريع ، ٢٠٠٨ ، ص٧٧ – ٨٧)

ثالثاً : أسس نظرية

إن أزمة منتصف العمر قد حظيت باهتمام كبير في الثقافة العامة أكثر مما حظيت به في الأبحاث الجادة، غير إن هناك بعض المفاهيم النظرية طُرحت في نظريات علم النفس من أبرزها :

- نظرية كارل يونغ في منتصف العمر .
- ونظرية أريكسون في تقسيمه لمراحل العمر لدى البشر .
- وجهة نظر كوستا وميك كرى costa & McCrea , 1989 .

وستقوم الباحثة بتوضيح كل نظرية علي حدة :

١- نظرية كارل يونغ (عن النفس التحليلي) :

يشير يونغ (١٨٧٥ – ١٩٦١) إلي إننا كلما اقتربنا من منتصف العمر نكون قد حققنا أنفسنا داخل الشخصية ومركزنا الاجتماعي وفي أكثر الأحيان نكون علي درايه بالطريق الصحيح واكثر ادراكاً للمثل العليا ومبادئ السلوك القويم التي نعتقد بأنها هي الاصلح والاصح للأبد وعلي الجانب الاخر فإننا نغفل عن الكثير من الحقائق في المجتمع والتي بدورها تكون على حساب الانتقاص من شخصياتنا حيث إن جوانب كثيرة في الحياة تبقي قابعة في اللاشعور تؤثر علينا بشكل مباشر. ويشير يونغ إلي نزوغ الجداول الإحصائية في زيادة تكرار حالات الكآبة عند الرجال الذين بلغوا الأربعين ، أما النساء فتبدأ عندهن المتاعب العصابية في سن أبكر بعض الشيء تقريبا بين (٣٥ – ٤٠) حيث تتغير النفس البشرية تغيراُ كبيراً في هذه المرحلة ولا يكون هذا التغير شعورياً ظاهراً بل يظهر في علامات بطيئة وغير مباشرة. ولربما تكون هذه تعويضات للنفس و الناتجة عن التوهم بأن النصف الثاني من الحياة يجب أن تحكمه مبادئ النصف الأول.

وأخيراً يشير يونغ إلي مقولة فرنسية توجز لنا الإذعان في هذه المرحلة لكل التغيرات هي:

ليت الشباب يدرى وليت الشيخوخة تقدر

(يونغ ، ٢٠٠٣ ، ١٨٨ – ١٩٩) ويمكن تلخيص ما جاء به يونغ في ازمه منتصف العمر في العناصر التالية:

- هي مرحلة طبيعية لعملية النضج الإنساني.
- هي تجربة ذات مشاعر مفرطة في الحساسية تقوم بتغير في التفكير والتمسك العنيد بالقيم والنمطية والوسواسية والتي بدورها قد تؤدي الي اضطراب في حياة الشخص و في مسار حياته.
- هي العوامل الأساسية والجوهرية للنمو وتحقيق الشخصية الواقعية تكون في النصف الثاني من العمر.

٢- نظرية أريكسون ومراحل الحياة

كان لابد لنا حين تتطرق لأزمه منتصف العمر ان نشير إلي أريكسون ومنظوره في مراحل الحياة ومهامها التي يكثر ذكرها في علم نفس النمو وقد وضع أريكسون هذه القائمة عام ١٩٥٠ في كتابه المعروف (الطفولة والمجتمع) وهي عبارة عن ثمانية ثنائيات متقابلة يشكل الثنائي الأول منها الصحة والنمو والثاني يشكل الأزمة والاضطراب منذ الميلاد وحتي سن الشيخوخة ، وما يهمنا هنا هو مرحلة منتصف العمر التي أطلق عليها أريكسون سنوات النضج (العطاء والانجاز مقابل الركود) والتي وصفها بأنها الشخصية التي تحقق انجازات وعطاء وتحقيق للذات ،حيث تكون الشخصية في هذه المرحلة قادرة علي توظيف الطاقات في الإنتاج بكفاءة عالية وقادرة على توظيف الإمكانيات المتاحة للنجاح بينما الأزمة في الشخصية المضطربة والمتعثرة والتي تصاب بالخيبة والركود وضياع الفرص وهدر للطاقات (حجازي ، ٢٠٠٤ ، ٤٦) وقد حّددت هذه المرحلة والتي اعتبرها أريكسون السابعة في

سلسة النمو النفسي الاجتماعي التي يكون فيها الفرد ما بين (٣٥ – ٥٠) سنة، حيث يحتاج الأفراد في هذه المرحلة إلي التواصل والوئام مع الآخرين وأن يكونوا فاعلين ومشمولين في تعليم وتوجيه الآخرين.

وقد تمتد هذه الرغبة في أبعد من الأسرة لتشمل آخرين في المجتمع ولربما يحتاج الفرد أن يكون اباً لكي يظهر (روح الأبويهGenerativelyعلي الرغم من ان وجود الأطفال لا يستلزم هذه الحاجة دائماً (شلتز، ١٩٨٣، ٢٢١) .

وبهذا نستنتج أن الأزمة تتمثل في الظروف الاجتماعية وتأثيرات البيئة وعواملها علي حياة الفرد والضغوط الناتجة من ضرورة الاستمرارية بالحياة وتراكم الأعباء . فعندما يحاول الفرد إشباع كل الحاجات وتهيئة كل المسؤوليات والحفاظ علي علاقات أسرية متوازنة والرعاية care التي يجب أن يوفرها للأسرة هو المحك الأساسي لتلك المرحلة سواء للرجل أم للمرأة إبتداءاً من معاونة الأبناء علي النمو وإنتهاءاً بزواجهم وعملهم. فعندما يفشل بالقيام بتلك المهام حينها يشعر بأنه غير مفيد ويفقد ميزة النفعية للآخرين ويشعر بالأزمة ويدرك معني (الركود) وينغمس في الاهتمام بالذات واقتناء الأشياء المادية وينغلق على مصالحه ، وعندما يٌقيم الفرد انجازاته ومساهماته ومقدار ما تركه من انطباع في تغيير حياة الآخرين وما جرى من تطور ونمو لأبنائه فأنه يقرر جدوي حياته بالنسبة لنفسه وللآخرين والبشرية (حسين حسن سليمان، ٢٠٠٥، ٢٤٢).

٣- وجهة نظر كوستا وميك كرى costa & McCrea , 1989

يري كوستا وميك كرى ١٩٨٩ أن النمو عند الراشدين يجب أن ينظر إليه بأنه نمو بعيداً عن الأدوار اجتماعية أو البناء الوظيفي ويمكننا القول أن النمو عند الراشدين متعلق بالجوانب الشخصية وليس الادوار الاجتماعية. وقد حدد Costa & McCrea خمسة خصائص أساسية تعكس درجة التوازن في الشخصية لمرحلة منتصف العمر وهي:

- العصابية Neuroticism وتمثل ابتعاد الفرد عن المعاناة من المشاعر السلبية مثل الغضب والخوف والحزن .
- الانبساط Extraversion وهي النزعة للاهتمام بأشياء أخرى لا تتعلق بالذات والمشاركة الفعالة في الأنشطة المبهجة والمثيرة والتي تعكس الشعور بالسعادة والانسجام.
- الانفتاح على التجارب الجديدة Openness to Experience وتعكس ترحاب الفرد بالتجارب الجديدة وتنمية الخيال وحب الاطلاع.
- التوافقية Agreeableness أي درجة التعاطف مع الآخرين والاتفاق والترحيب بالأنماط والأفكار الجديدة والثقة والتعاون والأثرة.

التكيف مع مبادئ الضمير ، Conscientiousness ويعكس ارتياح الفرد مع مبادئه وأخلاقه واهتمامه بتنظيم حياته وفقاً لمعايير فلسفة ذات أبعاد إنسانية كبيرة يُظهر فيها التحرر والحافز Motivation على أنجاز الأهداف (حسين حسن سليمان، ٢٠٠٥، ٢٢٧).

رابعاً: خصائص أزمة منتصف العمر

إن الافراد الذين يمرون بفترة منتصف العمر لديهم بعض من هذه المشاعر :

١- البحث عن حلم أو هدف غير محدد المعالم.
٢- مشاعر الندم العميقة لعدم تحقق الأهداف (تأنيب الضمير).
٣- الرغبة فى إعادة مشاعر الشباب الماضية.
٤- الحاجة لقضاء مزيد من الوقت وحيداً أو مع شخص وفى.
٥- الاستياء من الحياة.
٦- الشعور بالملل من الأشياء.

٧- مشاعر الاتجاه نحو المغامرة والرغبة فى عمل أشياء مختلفة (غريبة).

٨- التساؤل عن جدوى الحياة ومدى صحة القرارات التى تم اتخاذها قبل سنوات.

الحيرة حول من يكون و إلى أين تتجه الحياة (فوزية الدريع، ٢٠٠٨، ٥٣ – ٨٧)

خامساً: الأسباب وراء الأزمة

بعض الثقافات قد تطرح بعض الصور المثالية عن الشباب ، و تلك التصورات النمطية تدعمها الكثير من المجتمعات عن طريق وسائل الإعلام وبرامج التلفزيون والأفلام وهذا ما يؤكده الكاتب الأمريكى دورثى باركر بمقولته: ان على الناس أن يكونوا واحد من أثنين أما شباباً أو أمواتا ، وكما ذكرنا من قبل فوسائل الأعلام تدعم الأفكار النمطية السائدة عن الكبار فى كونهم لا يتمتعون بالحيوية و النشاط أو الإبداع و الطاقة و بحاجة إلى رعاية و عناية مثل الأطفال , Mid-life crisis) (P1 , 2008 معتقدين ان المظهر الشبابى هو الأهم ويجدون صعوبة فى إدراك قيمة المظهر المختلف للشخص الناضج الكبير ، حيث يزعمون ان الشاب يمتاز بالجاذبية والجمال متجاهلين بذلك الحكمة و المهارة و الخبرة التى يتمتع بها الكبار من مكتسبات الحياة الصعبة . إضافة لذلك هناك معتقد ربما يكون خاطئً بأن التقدم فى العمر يعنى الاعتلال و المرض بالرغم من ان الأكثرية يواصل حياته بنشاط و صحة و يعيش بشكل مستقل حتى فى أيامه الاخيرة . (Mid-life encyclopedia , 2008 , P4)

وقد تختلف هذه المشاعر تبعاً للحالة الاقتصادية والجنس (ذكر ، و أنثى) فالناس الأثرياء قادرين فى الحفاظ على معايير ثابتة لمستوى معيشتهم ، وقد يكونوا أكثر وضوحا فى رؤية المستقبل و أكثر قدره لرسم مسار حياتهم و اعمالهم بعد وصولهم إلى سن متقدم، أما من هم دون الاغنياء فلربما يجدون من الصعوبة بتأمين الراحة والأمان فى سنوات الكبر و الشيخوخة فى حالة عدم توفر الحالة المادية الميسورة وعدم حصولهم على المال بسبب المسؤوليات العائلية الكثيرة الملقاة على

عاتقهم و حتى لو حصلوا على عمل ستكون رواتبهم قليلة ورواتبهم التقاعديه أقل، بالإضافة إلى ذلك ان مسالة العمر من المطالب المهمة عندما يتم الاعلان عن وظيفة فغالباً ما تحدد الأعمار المطلوبة التي تتطلب الطاقة و الحيوية فى مختلف الأعمال ، لذلك فإن الأفراد ممن تجاوزوا سن ال (٤٥) من الصعب عليهم الحصول على وظيفة ، وغالباً ما تدور معانتهم ومخاوفهم على النحو التالي :

١- الخوف من الموت :

جميع الناس عامة يعيشون وبداخلهم رغبة قوية فى تأخر موتهم لكن فى منتصف العمر يصبحون أكثر تفكيراً و إدراكاً بأنهم يتقدمون بالعمر و كذلك باتجاه حتفهم النهائى . ويزداد ذلك الشعور حينما يفقد المرء من حوله كأن يفقد أبا أو أماً وفي تلك اللحظات الصعبة عليهم التعايش مع ألام الفقدان مع إدراكهم بانهم قد يكونوا اللاحقون لأهلهم وأن دورهم فى الوفاة لابد آت (The Mid-life Retreat , 2008 , P1-2) .

٢- البيت الخالى :

بسبب ميل بعض النساء المستمر فى قضاء الوقت للعناية بالأولاد ربما يعانين من مصاعب جمة فى منتصف العمر تتمثل فى انشغالهم المستمر بالأولاد ورعايتهم وهم يكبرون ثم يتركوا البيت ليعيشوا حياتهم المستقلة ، وقد تكون هناك صعوبة لدى الرجال أيضاً في تللك الفترة عند رؤية أبناءهم يكبرون و يستقلون ولربما يتابع الاباء رسم المسار لحياة ابنائهم المهنية لغرض الحفاظ على العلاقة القوية فيما بينهم.

٣- الحياة العملية :

منتصف العمر هي الفترة العمرية التى يجب أن يشعر فيها الفرد بالقبول بالواقع الصعب بان هناك أخرين ممن هم أصغر منهم يمتلكون الفرصة الاكبر نحو الرقى والتطور .

٤- الزواج ومشكلاته :

٣٠٪ من حالات الزواج تنتهى بالانفصال فى الأعمار ما بين ٤٠ – ٦٠ وهذه النسبة تشير لها دراسة امريكية حيث تعتبر تلك الدراسة فترة منتصف العمر هى الفترة الحرجة فى العلاقات الزوجية ، حيث أن توازن القوى فى العلاقات الزوجية قد تتغير فى تلك المرحلة، كأن يتقاعد الزوج من عمله فى الوقت الذي قد تكون فيه الزوجة تبدأ فى بناء ثقتها بنفسها وتتمتع بحرية أكبر بسبب أن الأولاد كبروا و أصبحوا معتمدين على انفسهم.

٥- الرعاية :

عدد كبير من الناس وخاصة النساء فى فترة منتصف العمر ينهمكون فى رعاية (معاقين) من العائلة أو كبار سن او بزوج مريض ويبذلون كل الجهود الفكرية والجسدية التى تستنزف قواهم فى هذا العمل (Mid-life crisis stress,2000,1-2)

سادساً : تغيرات مرحلة منتصف العمر

مما لاشك فيه إن المرحلة المتوسطة من العمر تتميز بتغيرات جسدية وعقلية وصحية ومعرفية ويمكن توضيحها فيما يلى:

1) التغيرات و تأثيرها فى القدرات الجسدية والعقلية على السلوك :

فى هذه المرحلة تصل الوظائف الجسدية إلى ذروتها ولكن قد تنحسر تدريجيا و حينها قد يعانى الفرد من انخفاض فى وظائف أجهزة الجسم وهذا قد يختلف من فرد إلى أخر حيث باختلاف مستوى الإدراك للفرد ووعيه الصحى حيث أن ممارسة عادات وسلوكيات معينة مثل التدخين والسهر والشراهة فى الغذاء قد تسبب مشكلات صحية مع بداية هذه المرحلة السنية وأحيانا ينتبه إلى خطورتها اذا أصيب أحد أصدقائه بمرض خطير مثل الجلطة القلبية أو الذبحة الصدرية . وقد أظهرت الدراسات أن ضغوط الحياة وارتفاع مستوى التوتر قد تؤدى إلى مشكلات مرتبطة

بالقلب وتصلب الشرايين والتى عادةً ما تظهر بين الذكور فى الثلاثينيات أو الأربعينيات من عمرهم ، وبالتالى يقومون بتغيير بعض السلوكيات للمحافظة على صحتهم و تجنب التعرض للأخطار .

واكد علي تأثير تلك التغييرات الكثير من الباحثين مثل الحسين سلمان الذي اوضح ان تعرض الأفراد لمثل هذه المشكلات الصحية تؤدى إلى تدهور فى مستويات الصحة والقدرة البدنية وزيادة فرص الإصابة بالأمراض المزمنة الأمر الذى يؤثر على كفاءة الفرد واداءه للعمل وأدواره المكلف بها ، مما يعرض الاسرة إلى مجموعة من المشكلات الاجتماعية و الاقتصادية مثل انخفاض الدخل والذى يؤدى إلى الاعتمادية على الآخرين لتوفير متطلبات الحياة وقد يؤدى إلى الوفاة المكبرة. (حسين حسن سليمان ، ٢٠٠٤،ص٢١٣).

2) المشكلات الصحية وتأثيرها على الحالة النفسية للأفراد :

اثبتت الدراسات الحديثة ان هناك مجموعة من الاضطرابات والأمراض التى قد يواجهها بعض الأفراد خلال المرحلة المتوسطة من العمر وإذ ربما تتسبب في تعرضهم لضغوط وتوترات نفسية تؤثر على قدراتهم بشكل كبير وبالتالى على السلوك وأنماطه المختلفة وتختلف التأثيرات الصحية على الرجال مقارنة بالنساء ونوضحها بالاتى :

أ- **مشكلات سن اليأس عند النساء Meonpause وتأثيرها على الجوانب النفسية :**

يستخدم مصطلح سن اليأس تعبيراً سلبيا عن الحالة الفسيولوجية التى تمر بها النساء فى الفترة المتوسطة من العمر، والمعنى العلمى للمينابوز هو مرور فترة عام على المرأة بدون حدوث الدورة الشهرية ،فليس من السهل علي النساء ان يكن عاجزات تماماً بسبب ارتفاع أو انخفاض الهرمونات المسببة لفترة الطمث وبالتالي يصبحن غير قادرات على التفكير السوى والسلوك المنطقى العقلانى ويكن ميالات إلى العزلة والانكماش، وهنا يلاحظ ان ردود الأفعال تختلف من واحدة الي أخري، فبعضهن

يندبن حظهن لعدم قدرتهن على الانجاب وبينما تشعر نساء اخريات بانهن قد تحررن من هذا القيد . فالنساء اللائي يرغبن بالإنجاب وهن غير قادرات على الانجاب ربما يشعرن بالكرب الشديد وتعانين من ألام نفسية وجسدية مبرحة كما تعانى النساء من التعرق الزائد والفوران الجسدى الزائد فى حين تعانى اخريات من الشعور بقلة الراحة فقط. (Williis,1989,P58) .

ب- **مشكلات من اليأس عند الرجال :**

تشير بعض الدراسات ان ازمة منتصف العمر عند الرجل ناتجة من عدم النضج العاطفى وعدم إشباع تلك المشاعر فى سن المراهقة والشباب ، وقد تكون العلاقات التى يخوضها الرجل فى هذه المرحلة غير مجدية وتؤدى إلى نتائج سلبية عليه وعلى الأخرين (فوزية الخليوى،٢٠٠٨،ص٢) وقد يعانى العديد منهم من الوهن الجسدى والضعف الجنسى ويمرون بتغيرات فيزيائية (جسدية) وكيميائية (هرومونية) فى اجسامهم وهذه المظاهر يمكن ان يطلق عليها سن اليأس للرجال .(فوزية الخليوى،٨،٢٠٠٨) .

وقد يعانى الرجل فى منتصف العمر من اعراض نفسية و اجتماعية وهى :

- الشعور بالتوتر على تعلم الاشياء الجديدة والرغبة فى الوحدة .
- يقوم الرجل بتغيرات جذرية على مظهره الخارجى ويعتنى بزينته
- يعبر عن حنينه للماضى ويكثر من الذكريات .
- قد يفقد اهتمامه بزوجته .
- وقد يتصيد عيوب الزوجة ويختلق المشاكل .
- يتخلف تدريجيا عن مسؤوليات المنزل وقد يوكلها إلى الأخرين .
- يتخذ قرارات عشوائية فيما يتعلق بالتصرف بأمواله .

- ظهور علامات الاكتئاب كالنوم الكثير وفقدان الشهية والاستيقاظ عند منتصف الليل (فوزية الخليوى،٢٠٠٨،٢)

٣) النمو الإدراكي المعرفى وتأثيره على السلوك :

فى منتصف العمر هناك توازن فى المهارات الإدراكية والعقلية كما اشار ويلز (Willis,1989) وهو عكس ما جاء به سابقا بان هناك تدهورا فى القدرات العقلية خلال هذه المرحلة (Willis,1989,P.105) . كما قام ساشى (1996) بدراسة تتبعيه Follow up على (٥٠٠) فرداً اعمارهم تتراوح ما بين (٢٢ -٧٠) سنة للتعرف على نمو القدرات العقلية لهم وقد وجدت المعدلات الاتية :

- القدرات الرقمية (القدرة على استخدام الارقام واجراء الحساب البسيط).
- القدرات اللفظية (فهم معنى كلمة معينة أو جملة معينة).
- القدرة على إدراك حيز مكاني (قدرة الفرد على قراءة خريطة معينة).
- المنطق الاستقرائي (استخدام قاعدة معينة).
- الطلاقة اللغوية(وهى القدرة على استخدام كلمات فى جمل مفيدة)

سابعاً: الحلول المقترحة لأزمة منتصف العمر

منتصف العمر الأزمة : كما ذكرنا من قبل فإن ازمة منتصف العمر هي مرحلة من مراحل عمرنا المختلفة التي نمر بها ويُفترض ان نصل فيها إلى قمة النضج والوعى والعطاء وهى المرحلة التي نحقق فيها أحلامنا ونسعد فيها بكفاحنا وحصاد رحلة التعليم والعمل والزواج والانجاب وقد شغلت مرحلة منتصف العمر عددا من علماء النفس الذين أشاروا إلى أهمية فهم التغيرات التي تحدث فيها وإلى بعض المشكلات التي تنتج عنها ، مما قد يؤدي الي حتمية مواجهة أزمة شديدة بمجرد وصولنا لتلك المرحلة وهو ما نطلق عليه **أزمة منتصف العمر .**

وتتجسد **أزمة منتصف العمر** في مجموعة من القضايا تختلف لدينا باختلاف همومنا التي نعانيها لحظة وصولنا لمرحله منتصف العمر ولكل قضية محتوى ولكل قضية تاريخ قريب أو بعيد وحين تدخل الأزمة مع دخول منتصف العمر فإنها تصطبغ بهذه الازمة وتشكل ملامحها وإن كانت ليست بحال من الأحوال هي المسبب الرئيسي الذى إذا قمنا بإزالته توقعنا زوال الهم والآلام . ومن أبرز هذه القضايا قضية اختلال العالم من حولنا حين نكافح طوال عمرنا من أجل مبادئ سامية ونبيلة وحين نصل لمرحلة منتصف العمر نُعيد النظر فيما وصلنا إليه فلا نجد سوى حفنة من العبث والخلل والاضطراب ، ولعل اكثر ما يؤجج ازمة منتصف العمر هو غياب السند الذي قد يخلق جو من الوحدة المؤلمة حينها نلهث في البحث عن هؤلاء الذين كانوا يمنحونا القوة عند مواجهة الأزمة ، فإذا بنا نكتشف اننا نحارب وحدنا دون معين .

منتصف العمر الازمه والحل : مرحلة منتصف العمر مرحلة لا مفر من المرور بها والدخول فيها ومواجهة التغيرات التي تنشأ بسببها ، ورحلتنا معا منذ البداية رحلة هدفها الفهم وسعي نحو العلاج . ولقد حاولنا نفسر أهمية مرحلة منتصف العمر كمرحلة ذات خصائص بعينها ، ماذا يجرى فيها من تحولات؟ وما هي أبعاد هذه التحولات البيولوجية والنفسية والاجتماعية ؟ وقدمنا منظورا شاملا لكل هذه التحولات والذي مكننا عبر هذه الصفحات ان نحقق درجة معقولة من فهم أزمة منتصف العمر ، أما الان فكان لزاماً علينا محاولة تحقيق هدف اخر وهو علاج ازمة منتصف العمر كمحاوله جاده منا لتقليل ما نستطيع من الآثار السلبية لتلك الازمه، و ذلك يقتضى منا أن نمضى في مسارين متوازيين في نفس الوقت لكي نتمكن من حل تلك الازمه من شتي الجوانب .

المسار الأول (وقائي) : هو مسار الوقاية ، والوقاية تعني خطة دفاعية إستباقيه لمواجهة أزمة منتصف العمر بحيث تجئ ونحن مستعدون لها ومنتظرين حدوثها متلافين لأخطائها وأخطارها. واول خطوة في الوقاية هي قبول ازمة منتصف العمر

قبولا واعيا وايجابيا، فالدخول إلى ازمة منتصف العمر أمر لابد منه والتغيرات التي تحدث فيها لا يمكن بحال من الاحوال تعطيلها ولذلك فعلينا في البداية أن نتقبل ما يحدث في منتصف العمر من تحولات بيولوجية ونفسية واجتماعية كما نتقبل ما يحدث في مرحلة المراهقة من تغيرات مرهقة وتحولات مقلقة ، ولكن تختلف تلك المرحلة عن مرحله المراهقة بانها مرحلة تقييم لكل مراحل العمر السابقة والتقييم عادة ما يتبعه رضا أو سخط وألم أو سعادة أو احباط أو امتنان وعلينا أن نتفهم ما وراء السخط والألم والاحباط وتتمثل الوقاية ايضا في أن نستعد لمرحلة منتصف العمر بعمل أكثر ونشاط أوسع وهمة أقوى وطموحات أبعد وأهداف متجددة حتى نتلافى في هذه المرحلة ما يُعرف بالوقوف على الاطلال والبكاء على اللبن المسكوب، وحين تتوافر لنا خلفية واسعة وشاملة وعميقة عما يحدث في منتصف العمر سوف نكون أقل حساسية وأقل تخوفا حين نواجه بتلك التغيرات وهذه التحولات.

وبعد المعرفة التامة لتلك المرحلة وفهم ابعاداها تأتي الوقاية وهي الاستعداد المسبق للالتفاف حول الألم ومحاصرة الخوف ومواجهة الاحباط وتدارك السخط كما أن الوقاية تعني وجود البدائل، فالفشل في جانب لا يمنع من محاولة النجاح في جوانب أخرى والعودة من طريق مسدود لا تعني عدم وجود طرق أخرى مفتوحة وواعدة وهذا يُمكننا من الدخول لتلك المرحلة ونحن قد حصنا أنفسنا بالمصل الواقي لها . وليس ثمة مصل واحد يقي منها بل لكل فرد مصله الذى يقيه، فعلي سبيل المثال الذي تخلى عنه الآخرون قد يجد مصله في مزيد من التواصل مع الأخرين والذى فقد السند و درعه الواقية في وجود من يمكن الاعتماد عليهم والذى قد تزلزله الكوارث لغيابهم ،عليه ان يعلم أن الزلزال له زمن ينتهي فيه وعليه وان يعيد دعائم بنائه مرة أخرى ليصبح البناء أقوي وأكثر صلابة بحيث لا تؤثر فيه زلازل قادمة وحين نتفاءل بالمستقبل وبإمكانياتنا التي لم نوظف إلا بعضا منها بينما لا يزال لدينا مخزون كبير ينفعنا حين الحاجة ويطمئننا حين تتدهور الأحوال ويختل العالم من حولنا.

المسار الثاني (علاجي) : هو العلاج ، كيف نواجه الأزمة عندما تقع مواجهة علمية تسمح لنا بتحقيق أهدافنا وآمالنا بأقل الخسائر وبأفضل الحلول . وفى تقديري أن العلاج لابد أن يتحقق على مستويات ثلاثة وفى آن واحد معا:

المستوي الأول (المستوي الشخصي): هو المستوي الشخصي أو بمعنى أدق مستوى الفرد الذى يواجه أزمة منتصف العمر مواجهه فعلية، وهذا المستوي للعلاج ربما يمر بمرحلتين فالمرحلة الاولي تكون كما أشرت في البداية إلى أن هناك من يفضفضون عن معاناتهم عند دخولهم الأزمة وأعتقد أن هذه هي أول الخطوات في العلاج ، انها ليست سرا نخفيه ولا عيبا يشيننا ولذلك فنصيحتي لأولئك الذين يعانون منها أن يبدؤا فورا بالتحدث عنها للأهل وللأصدقاء وللزملاء ولأهل الاختصاص، و يكفى أن نبدأ حوارنا قائلين هناك أشياء تراودني وأريد أن اتحدث عنها ولسوف نجد من يستمع ويفهم ويقدر ويساعد وبل وقد يشارك .

أما المرحلة الثانية في هذا المستوي هي أن نتيقن أن أفضل حل للأزمة هو الخروج الفوري من آثارها، ولكن الخروج يتطلب البحث عن أهداف بديلة واعادة النظر في الجوانب الايجابية التي تبقت في ايدينا ونستطيع استثمارها لا ان تترك نفسك رهينة للمحاكمة وانما عليك بالخروج من القفص إلى الواسع وسوف تجد هواء نقيا وطريقا أكثر اتساعا وشمسا تضئ لك وأيدي تمتد إليك حتى تقيك شر التعثر وتعينك على تحقيق ما تبتغيه ، وليس ثمة عيب إذا زادت وطأة الأزمة ان تتجه إلى من تستشيره دون تردد ولتعلم انك لست مريضا نفسيا وانك مجرد انسان في أزمة وهناك من تم اعداده علميا لكي يساعدك ويرشدك، وسوف تجد الطبيب النفسي أو المعالج النفسي أو الاخصائي، فعليك الا تنتظر حتى تتعقد الأمور.

المستوى الثاني (المستوي الأسرى): وللأسرة دور هام في مساندة من يقع من افرادها في أزمة منتصف العمر سواء كان أبا أو زوجا وسواء كانت أما أو زوجة ، والأسرة هي حصننا الحصين وهى الحصن الدافئ حين تغلق في وجوهنا كل الأبواب

وعلى الأسرة أن تتقبل بصدر رحب حين يمر الأب أو الأم بأزمة منتصف العمر فلا نفزع حين نرى أبانا تصدر منه بعض التصرفات الطائشة أو الكلمات غير المألوفة أو السلوك غير العادي ، فإنه بشر "وكل ابن آدم خطاء" وعلينا ان نلتف حوله ونغمره بمشاعر الحب والاهتمام والرعاية ونحذر من السخرية والاقلال من شأنه والحط من القدر والتأنيب والتوبيخ والخصام والهجر والعناد والصدام وكلها وسائل تضر أكثر مما تنفع وسبيل العلاج هو الحب والاحتواء و التشجيع ولكن علي النقيض فنجد ان العناد والصدام كلها وسائل تضر أكثر مما تنفع وسبيل العلاج كما ذكرنا هو الحب والفهم والاقتراب والمساندة وبغير ذلك لا يمكن احتواء الأزمة ولا يمكن تجنب ما يصدر عنها من اخطار.

أما المستوى الثالث (المستوى الاجتماعي): وأعنى به المسئولية المجتمعية تجاه أفراده الذين يمرون بأزمة منتصف العمر ، فوسائل الاعلام تتحمل مسئولية نشر الوعى بمتطلبات مرحلة منتصف العمر والتغيرات والتحولات التي تنتج عنها والعيادات والمستشفيات يجب أن تفتح ابوابها لأولئك الذين يعانون ولا يجدون من يستمع لهم ويأخذ بأيديهم والمؤسسات التعليمية يجب أن تضع في برامجها ما ييسر فهم هذه الأزمة ويساعد على اجتيازها وأجهزة البحث العلمي عليها أن ترصد طبيعة التغيرات التي تحدث والاضطرابات التي تنشأ والمخاطر التي تتحقق.

ولكن للأسف لا توجد حتى الأن اهتمامات واضحة في الجامعات او المؤسسات البحثية لدراسة أزمة منتصف العمر لدى المصريين كظاهرة تستحق الدراسة وتتطلب الفهم والتفسير، بينما نجد أن هذه الظاهرة قد نالت اهتماما كبيرا في المجتمعات المتقدمة وهناك مئات الأبحاث والكتب والدراسات التي تعرضت لأزمة منتصف العمر وقد اسهمت فيها تيارات علمية كثيرة ومؤسسات أبحاث عديدة ولعل اكثر من تناول تلك الازمه وسعي لحلها هم علماء النفس فهم أكثر من تناول هذه الظاهرة بالبحث والتأصيل .

وهناك برامج كثيرة لعلاج أزمة منتصف العمر تحفل بها الكتب والدراسات وكلها مبنيه على الارشاد النفسي وتوجيهات جماعات العلاج الجمعي وأهمها جماعات التنمية الذاتية وجماعات المواجهة والجماعات ذات الهدف الموجه، ويستطيع القارئ الكريم أن يجد كل ما يتعلق بالإرشاد النفسي و سبل علاج تلك الازمه بسهولة في كتب العلاج النفسي الجمعي الصادرة حديثا والتي تمثل رصيدا لا بأس به في هذا المجال .(احمد خيرى حافظ ١٢٤ -١٢٨)

دراسات وبحوث سابقة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل مرجعه لدراسات وبحوث سابقة باللغات العربية و الأجنبية التي تناولت علاقة أزمة منتصف العمر بعدة متغيرات فسيولوجية ونفسية، في حين لم تصل الباحثة إلي دراسة تناولت علاقة هذين المتغيرين ببعضهما البعض ولذا فقد عمدت الباحثة إلى اختيار الدراسات التى تناولت موضوع أزمة منتصف العمر إما بالوصف أو التحقيق، وبعض الدراسات التى تناولت مظاهرها ، أو أثرها وتأثرها ببعض العوامل الأخرى وهى كما يلى:

أولى هذه الدراسات هى لفاريل وروزينبرج Farrell & Rosenberg (1981) اللذان هدفا فى دراستهم **"الرجال فى منتصف العمر"** : أنماط النمو لدى الرجال فى مرحلة منتصف العمر"(Men at Mid-life : Patterns of Development) إلى الكشف عن حقيقة الفرضيات المتعلقة بمنتصف العمر ، وقد بلغ عدد أفراد العينة لتلك الدراسة(٥٠٠)عينه تنقسم الي (٢٠٠) ممن يبلغون (٢٥ - ٣٠) و(٣٠٠) ممن يبلغون (٣٨ -٤٨) . وقد طبق على كلا الشريحتين مقياس تكامل الهوية Identity Integration Scale لكينستون Keniston (1965) ، ومقياس الشذوذ Anomaly Scale لنيتلر Nettler (1978) ، ومقياس أزمة منتصف العمر للباحثان. وقد توصل الباحثان الي نتيجة ربما تكون عكس اتجاه التيار السائد حيث

اسفرت نتائجهم عن عدم وجود ما يسمى بأزمة منتصف العمر حيث ان الاختبارات التي اجريت علي العينات المختلفة باستخدام المقاييس الثلاثة المذكورة لم تُشر الي اي ازمات او نوع من اغتراب مرتبط بدخول الأفراد لمرحلة منتصف العمر ،علي الرغم ان هذا الاستنتاج يختلف تماما عن دراستهما عام (1976) التى سايرت التيار وهدفت إلى وضع نموذج للأزمة بغض النظر عن مدى واقع وجودها و هذا ما توافق معه العديد من الباحثين.

كما هدف كل من أوكنر وولف O'Connor & Wolfe (1991) فى دراستهما "من الأزمة إلى النمو فى منتصف العمر : التغيرات فى نموذج الشخصية"

(From Crisis to Growth at Midlife : Changes in Personal Paradigm) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أزمة منتصف العمر والنمو الشخصى فى منتصف العمر . حيث بلغ عدد أفراد العينة (٦٤) من الذكور والإناث ما بين (٣٥ -٥٠)عاماً.

وقد تم استخدام العديد من الأدوات التي شملت المقابلة الشخصية، والمراجعة العيادية، وكما استخدم مقياس للباحث سكوت Schott(1981) لمعرفة التوجهات الداخلية والخارجية للأفراد ، بالاضافه الي مقياس اخر لقضايا الحياة الشخصية واختبار المهنة لبوجليتى Bocialetti Career Inventory (1984)، واختبار إكمال الجمل للوفينجر Loevinger Sentence Completion Inventory (1976). وقد أسفرت النتائج عن وجود تغييرات فى نموذج الشخصية تزداد مع التقدم إلى المرحلة الانتقالية لمنتصف العمر، مما قد يؤدي لحدوث أزمة تؤدى إلى تشكيك الافراد فى معتقداتهم وأولوياتهم. وفى خضم هذه الأزمة قد يميل البعض إلى هجر المبادئ والأولويات القديمة، وبناء توجهات جديدة تتماشى مع التغييرات المستحدثة فى حياتهم، أما البعض الآخر فيرفض التغيير بشكل قطعى، ويستمر فى ممارسة ما اعتاد عليه. وبناءً عليه لم تسفر نتائج الدراسة عن وجود ارتباط الزامي بين أزمة

منتصف العمر والنمو فى مرحلة منتصف العمر، أى أن إصابة الفرد بالأزمة لا ينتج عنه بالضرورة نموا شخصيا فى حياة الفرد.

أما دراسة عبد الرحمن المفدى (١٩٩٥) "أزمة منتصف العمر: مقارنة عمرية على عينة من المجتمع السعودي" فقد هدفت إلى الكشف عن الفروق بين ثلاث فترات عمرية فى مرحلة الرشد من حيث حدة أزمات النمو على المقياس بشكل كلى، و أبعاده الفرعية (الجسدي، المهني، الأسرى، الحياة) ، من خلال مقياس أزمة منتصف العمر التي اعدها الباحث، والذى طُبق على عينة من المتزوجين الذكور تتراوح أعمارهم بين (٢٦ – ٥٥)، إلا أنه لم يحدد قوامها. وعلي الرغم من أن الدراسة لم تحقق الفرضين الأساسيين منها، إلا أنها أظهرت فروق فى جانب الحياة لصالح الرشد المتوسط عند مستوى (٠,٨).

وقد ارجع المفدى غياب الفروق الدالة علي أزمة منتصف العمر الي عاملين إما أن تكون ظاهرة ثقافية تتعلق بالغرب، أو أن زمن ظهور الأزمة قد يتفاوت من مجتمع لأخر ، و بمعني اخر أن الأزمة قد تحدث ولكن فى مرحلة عمرية أخرى . أيضا أفاد المفدى أن غياب الفروق قد يرجع إلى احتمالية ميل الأفراد إلى إنكار وجود هذه الأزمة وخاصة فى مرحلة الرشد المتوسط .

أما شيك Shek (1996) فقد هدف فى دراسته "أزمة منتصف العمر لدى الصينيون والصينيات (Midlife Crisis in Chinese Men & Women) إلى الكشف عن أزمة منتصف العمر لدى المجتمع الصينى تبعا لمتغيرى العمر والنوع حيث طبق مقياس أزمة منتصف العمر الصينى (C-Chinese Midlife Ceisis Scale (MCS من إعداد شيك و آخرون (1993) .Shek et al ، على عينة بلغت (١٥٠١) من الأزواج ، ما بين (٣٠ -٦٠) عاماً . وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود دلالات إحصائية لأزمة فى منتصف العمر بشكل عام، أو فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغيرى الدراسة. إلا أن

الدراسة أسفرت عن ارتفاع معدل القلق والمخاوف المتعلقة بالشيخوخة لصالح الإناث وذلك باستخدام المزيد من الأساليب الإحصائية.

وفى بداية عام (1999) هدف أولز Oles فى دراسته "نحو نموذج نفسى لأزمة منتصف العمر" (Towards a Psychological Model of Midlife Crisis) إلى تقديم نموذج لأزمة منتصف العمر، وتحديد المتغيرات التى تؤثر فى الانتقال إلى مرحلة منتصف العمر لدى البولنديين. حيث طبقت الدراسة على (١٤٤) فرداً من الذكور فى بولندا يبلغون من العمر ما بين (٣٥ -٤٥) عاماً، وباستخدام استبانة أزمة منتصف العمر Midlife Crisis Questionnaire (MCQ) للباحث (Oles, 1994) ، ومقياس الصفات Adjective Check List لجوف وهايلبرن Gough & Heilbrun (1983)، والنسخة المعدلة لقائمة طرق التكيف Ways of coping Checklist لفولكمان و لازروس Folkman & Lazarus (1980) ، واستبانة تقدير الأزمات Value Crisis Questionnaire للباحث (Oles,1991)، أسفرت النتائج عن أن أزمة منتصف العمر تتكون من ثلاث أبعاد مستقلة نسبيا، وهى : شدة الأعراض المتركزة على تغييرات فى مفهوم الذات ، والنضج النفسي، بالإضافة الي تقبل مرور الوقت والموت . كما أسفرت النتائج على أن تقدير الأزمة يرجع إلى الصعوبات المتراكمة ، وكذلك إلى الصعوبات فى التكامل والاندماج وإدراك القيم ، كما يزداد شعور الفرد بالانطواء والانفتاح على الخبرات، إلى جانب يقظة الضمير.

أما فى عام (1999) هدف روزنبيرج وآخرون .Rosenberg et al فى دراستهم "إعادة النظر فى أزمة منتصف العمر" (The Midlife Crisis Revisited) الي التحقيق فى مدى واقعية أزمة منتصف العمر عن طريق مراجعة الدراسات والنظريات التى تناولت أزمة منتصف العمر بما فى ذلك الدراستين التى نفذها مع زميله فاريل عامى (١٩٧٦) و(١٩٨١)، والذي استعراض موضوع أزمة منتصف العمر كما ظهر فى الستينيات والسبعينيات، و أخيراً زيارة مجموعة من الذكور ممن

قابلوهم فى بداية السبعينيات. وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن التحول الذى يحدث للأفراد فى منتصف العمر يظهر غالباً فى الخمسينيات ، وأن أزمة منتصف العمر عبارة عن نموذج متسلسل وليست حدثاً واحداً، وهى تؤثر على استقرار الفرد وثباته، فتظهر إما على شكل عاطفى بطولى أو إنكارى درامى، وهى أزمة مؤقتة تغير من منظور الفرد لذاته وحياته ومستقبله المحدود . كما أكد على أن أزمة منتصف العمر التى وصفها ليفنسون Levinson متعلقة بجيل معين أو مجموعة الذكور الذين عاصروا الحرب العالمية الثانية والحرب الكورية، حيث أن الأزمة الخاصة بعقدي الستينيات والسبعينيات تعكس رغبة الفرد للهروب من هوية مستبدة تمنعه من الشعور بذاته ، أما الأزمة الخاصة بعقدي الثمانينيات والتسعينيات تتضمن سعى الشاب فى اكتساب هوية الراشد .

كما هدفت ويتنجتون Wethington (2000) فى دراستها "توقع الضغوط : الأمريكيون و أزمة منتصف العمر" (Expecting Stress : Americans and the Midlife Crises) إلى اختبار وجهات النظر المتضاربة بين الأبحاث العلمية والعامة حول مرحلة منتصف العمر و الأزمة المرافقة له ، والكشف عن مفهوم الأمريكيين للأزمة ، وتحليل الإقرار الذاتى لإصابتهم بها . حيث بلغ أفراد عينة الدراسة (٧٢٤) فرداً مستمدة من قاعدة الاتصال الرقمى العشوائى Random Digit Dial (RDD) ، وهى قاعدة تابعة لعينة المسح الوطنى للنمو فى مرحلة منتصف العمر (MIDUS) ، وقد انحصر عمر العينة ما بين (٢٨ -٧٨) عاماً، كما تم اختبارهم بتوجيه أسئلة تتعلق عن ماهية الأزمة ، وموعد حدوثها ، وسببها عن طريق المقابلات الهاتفية . وقد أسفرت النتائج عن تميز (٩٠٪) من العينة لمفهوم الأزمة كما ورد فى النظريات النفسية والتحليلية ، كما أفاد (٢٦٪) منهم ممن بلغوا سن (٤٠) فما فوق ذكوراً وإناثاً بمرورهم بأزمة منتصف العمر ، وأفاد أكثر من (٥٠٪) ممن هم أقل من (٤٠) وأكبر من (٥٠) بإصابتهم بها . كما أسفرت النتائج على ان السبب الكامن وراء

الأزمة هو الأحداث الحرجة فى حياة الفرد والتى تحصل فى منتصف العمر ، وليس بسبب الانتقال لسن الأربعين ، أو منتصف العمر.

و نجد ان هدف ألدوين و ليفنسون Aldwin & Levenson (2001) فى دراستهما "الضغوط والمواجهة والصحة فى منتصف العمر : منظور نمائى" (Stress, Coping, and Health at Mid-life : A Developmental Perspective) إلى الكشف عن حقيقة وجود أزمة فى منتصف العمر ، والأحداث المسببة لها ، ومن ثم تحديد الأثر الفارق الذى تحدثه فى منتصف العمر مقارنة بالرشد المبكر ، بالإضافة إلى الكشف عن طبيعة الضغوط فى المرحلتين عن طريق مراجعة الأدبيات السابقة . وقد أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود ازمة متعلقة بمنتصف العمر بشكل خاص ، وأن الدراسات التى أثبتت وجودها ما تزال قليلة فى الحقل النفسى ، إلا أنهما يؤكدان على ان مرحلة منتصف العمر فترة تغيير يصاحبها العديد من الأحداث والضغوط ، وعليه فإن ما يحدث للفرد فى هذه المرحلة إنما هو نتيجة للأحداث وليس العمر بحد ذاته .

وقد قامت مينون Menon (2001) بتطبيق دراسة عبر ثقافية "منتصف العمر من منظور عبر ثقافى : المتخيل والواقع فى ثلاث ثقافات"

(Middle Adulthood in Culltural Perspective : The Imagined and the Experienced in Three Cultures) .

حيث هدفت من خلالها إلى الكشف عن حقيقة الثقافة الوهمية السائدة لأزمة منتصف العمر فى ثلاث ثقافات مختلفة . وباستخدام البيانات المتوفرة والمتعلقة بالطبقة الوسطى للأنجلو الأمريكيين Anglo-Americans ، والطبقة الوسطى لليابانيين ، والطبقة العليا للريفيين فى الهند ، أسفرت دراستهما عن أن أزمة منتصف العمر إنما هى ظاهرة ثقافية تتعلق بالمجتمع الغربى فقط . وقد عزت ذلك إلى ميل الغرب للتأكيد على وجود أزمة فى منتصف العمر ضمن ثقافة مرحلة الرشد لديهم .

والجدير بالذكر أن الباحثة توصلت إلى وجود اتفاق لدى الثقافات الثلاث فى وصف مرحلة منتصف العمر بمرحلة نضوج الفكر والقدرة على اتخاذ القرارات ، وكذلك على أن المرحلة الانتقالية فى منتصف العمر ترتبط بالضرورة بتغييرات فى النشاط الجنسى ، ومستوى التعليم ، ووجود طفل مراهق ضمن أفراد العائلة .

كما أجرت (سميرة شند ٢٠٠١) هذه الدراسة للتعرف علي ما تمر به المرأة في مرحلة منتصف العمر من تغيرات نفسية من حيث تقديرها لذاتها ، وعلاقة هذا التقدير بالمساندة النفسية من الأسرة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٦٤) امرأة ، تتراوح أعمارهن ما بين (٣٥ -٥٥) عاماً ، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتباطاً بين تقدير الذات والمساندة الأسرية للمرأة ، كما ان هناك ارتباط بين حدة أعراض تقدير الذات والمساندة الأسرية .

كما هدف أليدا وهورن Almeida & Horn (2004) فى دراستهما "هل الحياة اليومية أكثر إجهاداً وضغوطاً خلال منتصف العمر؟"

(Is Daily Life More Stressful During Middle Adulthood?)

إلى الكشف عن الفروق فى مستوى الضغوط اليومية التى يتعرض لها الفرد فى منتصف عمره مقارنة بمرحلتى الشباب والشيخوخة ، حيث بلغ حجم العينة (١٠٣١) فرداً ، (٥٦٢) منهم من الإناث ، و (٤٦٩) من الذكور ، وهى العينة التابعة للدراسة الوطنية للخبرات اليومية National Study of Daily Experiences (NSDE) أحد الدراسات التابعة لمؤسسة ماك آرثر المعنيه بالدراسات الخاصة بالنمو فى مرحلة منتصف العمر (ICPSR, 2012) ،وقد استخدم فيها اختبار الضغوط اليومية (لأليدا وآخرون)

Almeida et al. The Daily Inventory of Stressful (DISE (2002) وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا للضغوط اليومية لصالح مرحلتى الشباب والرشد المتوسط مقارنةً بالشيخوخة ، وأن هذه الضغوط تؤثر سلبا على الروتين اليومى للأفراد . كما أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائياً للضغوط

التى تتعلق بالأبناء أو المخاطر الاقتصادية لصالح منتصف العمر مقارنة بمرحلتى الشباب والشيخوخة . من ناحية أخرى أثبتت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً للضغوط وفقد السيطرة لصالح مرحلتى الشباب والشيخوخة مقارنة بمنتصف العمر ، أى ان مرحلة منتصف العمر هى اكثر المراحل التى تتزايد فيها قدرات الفرد وسيطرته على الأمور . بالتحليل الكيفي للنتائج أسفرت عن انخفاض معدل الضغوط اليومية فى مرحلة الشباب ، وصولاً إلى مرحلة منتصف العمر، فالشيخوخة، وفى المقابل ازدياد معدل الضغوط المتعلقة بالعلاقة الشخصية على نفس المسار ، وبشكل عام توجد فروق كمية لصالح منتصف العمر مقارنة بالشباب.

وفى عام (2004) اجرت لاكمان دراسة " النمو فى منتصف العمر " Lachman (Development in Midlife) هدفت من خلالها إلى تلخيص نتائج البحوث والدراسات المتعلقة بالمواضيع الأساسية والقضايا البارزة فى مرحلة منتصف العمر كالتعامل مع الأسرة والعمل والموازنة بينهما فى خضم التغيرات الجسدية والنفسية المرتبطة بالتقدم فى العمر ، وعرض الآراء المتضاربة حول مرحلة منتصف العمر وهل هى أزمة أم ذورة الأداء الوظيفى . وقد أسفرت نتائج دراستها عن ان (٢٦٪) من الراشدين يعانون من أزمة منتصف العمر ، والذى قد يرجع إلى الخوف من الموت ، أو الأحداث الحرجة فى الحياة كالطلاق أو المرض ، واللذان لا يرتبطان بالضرورة بمرحلة منتصف العمر . أما غالبية الأحداث التى وصفت بأنها " ازمة منتصف العمر " تتعلق بفقدان الوظيفة والمشاكل الاقتصادية والمرض . كما أسفرت الدراسة على أن بعض سمات الشخصية تلعب دورا بارزاً فى تهيئة الفرد للإصابة بالأزمات وخاصة العصابية . وبينما تميل الإناث للإصابة بأزمة منتصف العمر فى الثلاثينات ، والتي أطلق عليها لاحقا بأزمة ربع العمر quarter-life crisis .

كما قامت مايسة النيال (٢٠٠٨) بدراسة " أزمة منتصف العمر : دراسة مقارنة عبر مرحلة الرشد" ، هدفت من خلالها إلى وضع أداة عربية لقياس أزمة منتصف العمر ، والكشف عن الاتجاه الإرتقائى لأزمة منتصف العمر عبر ثلاث فترات

عمرية من مرحلة الرشد ، وأخيراً إلى الكشف عن العلاقة بين أزمة منتصف العمر وكل من التوكيدية ، والتوجه نحو الإنجاز ، والشعور بالامان أو عدمه . وقد استخدمت النيال عدة ادوات وهى مقياس أزمة منتصف العمر من إعدادها ، ومقياسى التوكيدية Assertiveness والتوجه نحو الإنجاز Ambition المتضمنين فى مقياس ويلسون وأيزنك للشخصية (1991) Personality Profiler (EPP) Eysenck ، واخيراً اختبار الأمان / عدم الأمان Security-Insecurity Inventory (S-I Inventory (اختبار الصحة النفسية Mental Health) من إعداد ماسلو (1952) Maslow وتعريب عبد الرحمن العيسوى (د.ت.) . تم اختيارهم من قطاعات تعليمية ومهنية مختلفة . وقد أسفرت الدراسة عن إمكانية تعرض الفرد لأزمة فى منتصف عمره ، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ازمة منتصف العمر وكل من التوجه نحو الإنجاز ، وعدم الشعور بالأمان .

أما اجلال فاروق محمود (٢٠٠٨) فقد هدفت فى دراسة " أزمة منتصف العمر : المحدثات ، الأعراض المصاحبة ، عمليات التحمل والمواجهة " إلى الكشف عن الفروق النوعية فى أزمة منتصف العمر ، والمحدثات التى تفجرها ، وكذلك إلى تحديد الأعراض التى تصاحبها ، وطبيعة العمليات التى يتبناها الأفراد فى مواجهتهم لها على اختلاف النوعين . وقد طبق فى الدراسة ثلاث أدوات ، وهى قائمة محدثات أزمة منتصف العمر من إعدادها ، وقائمة الأعراض (SCL-90) من إعداد محدثات ديروجاتس وآخرون (1973) Derogatis Lipman & Covi وتعريب عبدالرقيب البحيرى (١٩٨٤) ، ومقياس عمليات تحمل الضغوط من إعداد لطفى عبد الباسط (١٩٩٤) . وتكونت عينة الدراسة من موظفين بجمهورية مصر العربية بلغت (٤٠٠) فرداً من النوعين ، أعمارهم ما بين (٤١ _ ٦٠) عاما . وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا فى محدثات أزمة منتصف العمر الفسيولوجية والنفسية والأسرية لصالح الإناث دون الذكور ، وعدم وجود فروق مشابهة فى المحدثات الصدمية ، إلا أن هناك ارتفاع فى المتوسطات الحسابية بفروق غير دالة إحصائياً لصالح الذكور فى المحدثات

المهنية والاجتماعية . وكذلك أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائيا فى قائمة الأعراض فى جميع أبعادها لصالح الإناث ، فيما عدا البارانويا التخيلية paranoid ideation كانت لصالح الذكور.

وفى محاولة اخري من احد الباحثين للحد من التعارض القائم حول " أزمة منتصف العمر " هدف كل من فرويند وريتر (2009) Freund & Ritter فى دراستهما " أزمة منتصف العمر : المناظرة (Midlife Crisis: A Debate) إلى محاولة التوفيق بين المؤيدين والمعارضين لوجود أزمة منتصف العمر، عن طريق مراجعة الدراسات التى تناولتها إما بالتنظير أو التجريب . وقد أسفرت دراستهما عن استحالة دحض مفهوم "أزمة منتصف العمر" بشكل كلى . وعليه يوصى الباحثان بضرورة تبنى مفهوم أكثر تساهلا ومرونة لأزمة منتصف العمر . فعلى الصعيد النظرى سيتوافق مفهوم الأزمة مع القواعد المسلمة للنمو التى تؤكد على أهمية التفاعل بين التوقعات المجتمعية والأهداف الشخصية للفرد ، أما على الصعيد التجريبى فالتعريف المتساهل سيعمل على تحفيز الباحثين لإتباع توجيهات جديدة تجسد عمليات التفاعل بين المجتمع والفرد بدلا من عزلهما .

وقد هدفت ويفر (2009) Weaver فى دراستها " منتصف العمر : أزمة وقت أم إمكانيات جديدة " (Mid-Life – A Time of Crisis or New Possibilities) إلى مقارنة وجهة نظر فرويد Freud نحو منتصف العمر ، وأفكار يونج Jung للفردية، واعتقادات فرانكل Freud حول الإدارة والمعنى ، ومبادئ روجرز Rogers فى النمو الشخصى بالإضافة إلى منظور كل من أريكسون Erikson وبيك Beck حول منتصف العمر كمرحلة فى دورة حياة النمو . وقد اسفرت دراستها على أن انعكاسات الفرد وإعادة تقيمه لحياته لا تنعكس بالضرورة على وجود أزمة أو خبرات سلبية ، وعلى الرغم من أن تشكيك الفرد بنفسه لا يعد سهلا لأن الفرد فى منتصف العمر يجب أن يبحث عن معنى حياته من خلال الإبداع فى العمل والحب وتقبل الذات وامتلاكها .

كما هدف كفاليون Cavaglion (2010) فى دراسته " التفسير اليونغى للإدمان الجنسى : دراسة حالة لأزمة منتصف العمر "

(Jungian Interpretation of Sexual Addiction : A Case Study of Mid-Life Crisis)

إلى تفسير الإدمان الجنسى لدى أحد الذكور والذى كان فى منتصف الأربعينات ، وباستخدام منهج يونج Jung فى تفسير المرحلة الثانية من العمر ، ومفهوم " الظل " (shadow) تحديداً ، أسفرت النتائج على أنها حالة واضحة من الاكتئاب فى منتصف العمر ، و أن الإدمان نحو الجنس يعود إلى امتلاك الفرد للمكونات الخام المكبوتة فى الظل ، والذى أدى إلى ظهور السلوك الجنسى بتطرف .

هدفت دراسة كل من ماكفادين وراوسون سوان McFadden & Rawson Swan (2012) فى دراستهما " النساء فى منتصف العمر : انتقال أم أزمة ؟ " (Women During Midlife : Is It Transition or Crisis)

إلى التحقق من صحة الأعراض والتغييرات المصاحبة لأزمة منتصف العمر عن طريق مراجعة الأدبيات والبحوث التى تناولتها . وقد توصل الباحثان إلى أن النشاط الاجتماعي للمرأة فى منتصف العمر يقل ، فيما عدا علاقتها بوالديها ، كما أسفرت الدراسة عن وجود أثر دال إحصائيا للأصدقاء دون الأقرباء على سعادة المرأة فى منتصف العمر، ووجود فروق دالة إحصائيا فى السعادة تبعا لمتغير النوع لصالح الإناث، واخيراً وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا للدخل الأسرى والتعليم ، والحالة الاجتماعية والتدين على السعادة فى منتصف العمر .

ثانيا : تعقيب على بحوث ودراسات تناولت أزمة منتصف العمر :

١ – انقسمت الدراسات فى توصيفها لمرحلة منتصف العمر إلى قسمين :

- أن مرحلة منتصف العمر هى مرحلة الاستقرار ، والنضج الفكرى، واتخاذ القرارات ، والقدرة على مواجهة المسئوليات الشخصية والاجتماعية والمهنية ،

وهى مرحلة مواجهة ازدياد السيطرة ، والإنتاجية ، والكفاءة ، مثل دراسة مينون Menon (2001) ، ودراسة أميدا وهورن Almeida & Horn (2004) .

- أن مرحله منتصف العمر هي مرحلة زيادة الضغوط ، والمسؤوليات ، والمشكلات ، وضيق الوقت ، كما ذكر أولز Oles (1999) ، الدوين وليفنسون في دراستهما Aldwin & Levenson (2001) ، ودراسة لاكمان Lachman (2004).

٢ - انقسمت الدراسات في نظرتها لأزمة منتصف العمر إلى ثلاث أقسام :

- القسم الأول يرى أنه لا وجود لما يسمى بأزمة منتصف العمر ، وأنه لا توجد مشكلات تتعلق بدخول الأفراد لهذه المرحلة على وجه الخصوص ، مثلما ذُكر في دراسة فاريل وروزينبرج Farrell & Rosenberg (1981) ، ودراسة المفدى (١٩٩٥) .
- القسم الثاني يرى أن هذه المرحلة قد ترافقها ضغوط أو مشكلات إلا أنها لا تصل إلى الحد الذي يستدعى أن يطلق عليها "أزمة" ، وأن التغيرات الحاصلة فى منتصف العمر تندرج ضمن ما يسمى بالمرحلة الانتقالية لمنتصف العمر ، مثل دراسة شيك Shek (1996) ، ودراسة ويفر Weaver (2009) .
- القسم الثالث يرى أن مرور الأفراد بأزمة منتصف العمر هو أمر حتمي ، والخلاف الوحيد قد يكون في مدتها ، وشدتها ، وأسباب حدوثها ، مثل دراسة ويتنجتون Wethington (2000) ، ودراسة مايسة النيال (٢٠٠٨) ، ودراسة اجلال محمود (٢٠٠٨) ، ودراسة فرويند وريتر Freund & Ritter (2009).

٣ - علاقة أزمة منتصف العمر بالثقافة :

- بينما يؤكد البعض على أن أزمة منتصف العمر ظاهرة تتعلق بالغرب ، ويؤكد بعض الغربيون بأنه لا وجود لأزمة في منتصف العمر ، وما يحدث من

اضطرابات إنما يتعلق بالأحداث التي يتصادف أن تشيع في منتصف العمر ، مثل دراسة ويتنجتون Wethington (2000) ، ودراسة ألدوين وليفينسون Levenson & Aldwin (2001).

- الأزمة ظاهرة حتمية في أحد مراحل الرشد ، إلا أن وقت ظهورها و حدتها يتباينان من ثقافة لأخرى مثل دراسة المفدى (١٩٩٥) .
- تختلف شدة الأزمة و مظاهرها تبعا لاختلاف الثقافة ، مثل دراسة مينون Menon (2001) .
- قد تختلف الأزمة من جيل إلى جيل ، حيث تعكس أزمات السبعينيات رغبة الفرد للهروب من هوية مستبدة ، أما أزمات التسعينيات فتتضمن سعى الشاب في اكتساب هوية الراشد ، وهو ما أسفرت عنه دراسة روزنبيرج و آخرون Rosenberg et al. (1999) .

٤ - علاقة أزمة منتصف العمر بالعمر :

- تصاب الإناث بأزمة منتصف العمر في الثلاثينات ، أما الذكور فغالباً في الأربعينات ، وهو ما أسفرت عنه دراسة لاكمان Lachman (2004) .
- تختلف شدة الإصابة بأزمة منتصف العمر تبعاً لسنوات منتصف العمر المختلفة ، مثل دراسة أميدا وهورن Almeida & Horn (2004) .

٥ - علاقة أزمة منتصف العمر بالنوع :

- تختلف الدراسات في حدة الأثر الذي تخلفه أزمة منتصف العمر بشكل عام تبعاً لمتغير النوع ، إلا أن الغالبية كانت تشير إلى الارتفاع لدى الإناث أكثر من الذكور ، مثل دراسة شيك Shek (1996) ، ودراسة النيال (2008) .
- تختلف المسببات والأعراض المصاحبة لأزمة منتصف العمر بين النوعين وهو ما يجب مراعاته عند تصميم مقياس لأزمة منتصف العمر .

٦ – علاقة أزمة منتصف العمر بالشخصية :

- أثر الشخصية على الأزمة :اتجهت بعض الدراسات الي وجود أثر للشخصية على أزمة منتصف العمر ، مثل دراسة لاكمان وبيرتراند Lachman & Bertrand (2001) ، ودراسة Lachman (2004) .
- أثر الأزمة على الشخصية : غالبية الدراسات أسفرت عن عدم وجود أثر لأزمة منتصف العمر على الشخصية مثل دراسة أوكنر وولف O'Connor &Wolfe (1991) ، إلا أن القليل منها أسفرت عن وجود فروق في الانطوائية ، والانفتاح ويقظة الضمير ، والتوجه نحو الإنجاز مثل دراسة أولز Oles (1999) ، ودراسة مايسة النيال (٢٠٠٨) ، مما يعكس وجود تاثير للازمه علي الشخصيه.

٧- **علاقة الأزمة بالحالة الاجتماعية : إن الدراسات التي تناولت تاثيرالحالة الاجتماعية كمتغير مؤثر فى الأزمة قليلة جدا ولذلك صعب علينا تحديد اتجاه أثر الحالة الاجتماعية وعلاقته بالأزمة.**

- **من مجمل الدراسات السابقة يمكن تحديد أعراض أزمة منتصف العمر كما يلي:** الاكتئاب ، والملل ، و القلق ، والاغتراب ، والصراع مع الهوية وتغير مفهوم الذات ، وإنكار المشاعر ، والتسلط ، والانغماس في العمل ، وإدراك التقدم فى العمر وضيق الوقت ، والخوف من الشيخوخة ، وارتفاع مستوى التعزيز السلبى.
- **من مجمل الدراسات السابقة يمكن تحديد العوامل المؤثرة فى أزمة منتصف العمر كما يلى:**

خبرات الطفولة ، وصعوبات الاندماج والتكامل، والمستوى التعليمى، والتدين ، ودخل الأسرة ، والعمر ، والأصدقاء ، ووجود طفل مراهق ضمن العائلة، والأحداث الحرجة فى الحياة (المرض ،والطلاق، الموت، الضغوط المهنية)،

والتغير فى النشاط الجنسى، والمشكلات البيولوجية و الفسيولوجية والنفسية والاقتصادية والاجتماعية، واخيراً الدعم الاجتماعى .

وبعد ان استعرضنا اعراض الأزمة و مسببتها، يمكننا ايضا ان نستفيض في بحث ما يتعلق بالأزمة بالاستعانة بمبادئ النمو لدى أريكسون الذي فصل توابع تلك بإنكار الفرد لإصابته بالأزمة مما يترتب عليه ظهور أزمات لاحقه فى حياته وهو ما أسفرت عنه دراسة ويفر Weaver (2009) أيضاً .

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات معلمي التعليم الابتدائي من الراشدين (ذكور - اناث) علي أزمة منتصف العمر بمحافظة الشرقية.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التعليم الابتدائي من الراشدين الأصغر عمراً (٣٥سنة فأقل) ، والراشدين الأكبر عمراً (أكبر من ٣٥) علي مقياس ازمة منتصف العمر.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التعليم الابتدائي من الراشدين تبعاً للحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج، مطلق أو أرمل) علي مقياس أزمة منتصف العمر.

خطوات إجراء البحث:

أولاً منهج البحث:

اتبعت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفى الارتباطي في تناولها لمتغيرات الدراسة ،وهو المنهج المناسب لطبيعة البحث وهدفه والمتمثل في الكشف عن أزمة منتصف العمر لدي عينة من المعلمين الراشدين والكشف عن الفروق بين المعلمين

الراشدين في منتصف العمر في مرحلة التعليم الابتدائي بالمدارس الحكومية بمحافظة الشرقية وفقاً لمتغير الجنس ومراحل الرشد المختلفة والحالة الاجتماعية.

ثانياً: عينة البحث

١- عينة الخصائص السيكومترية للمقياس، بلغت (٣٠) معلماً ومعلمة وتتراوح أعمارهم (٣٥ -٥٥) عاماً وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث الحالي .

٢- شملت العينة الكلية للبحث علي عدد (٢٠٠) من المعلمين الراشدين (ذكور، وإناث) تتراوح أعمارهم بين (٣٥ -٥٥) عاماً من معلمي التعليم الابتدائي بالمدارس الحكومية بمحافظة الشرقية.

٣- تم اختيار العينة عن طريق المقابلات الفردية، وادارة المدرسة، والاخصائي الاجتماعي، وتمثلت العينة المختارة من معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية بمحافظة الشرقية.

خصائص العينة :

وفقا لمتغير الجنس

الجنس	الذكور	الإناث	الاجمالي
العدد	٨٠	٨٠	١٦٠

وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	العدد	الاجمالي
متزوج	٨١	

اعزب	٥٤	١٦٠
مطلق أو ارمل	٢٥	

وفقا لمراحل الرشد

مراحل الرشد	أصغر من ٣٥	أكبر من ٣٥	الاجمالي
العدد	٨٨	٧٢	١٦٠

ثالثاً أدوات البحث:

تمثلت أدوات البحث الحالية في الآتى :

١- مقياس ازمة منتصف العمر اعداد (مايسة احمد النيال ١٩٩٨)

وصف المقياس :

تم توجيه سؤال مفتوح النهاية Open Ended Question لعينة من الرجال في أواسط العمر (ن=٤٠) ذكراً وذلك بشكل شخصي ، وكان السؤال ينص على الآتي : " اذكر أكبر عدد ممكن من الأسباب التي تتصور أنها وثيقة الصلة بأزمة منتصف العمر ". وقد أرفق بهذا السؤال تعريف مبسط لأزمة منتصف العمر منبثق من التعريفات التي وردت في التراث النفسي ، ونتيجة لهذا الإجراء أمكن الحصول علي ٢٠ بنداً . إلي جانب هذا الإجراء ، فقد تم صياغة عدد آخر من البنود اشتق مما أورده التراث النفسي فيما يتعلق بقضية أزمة منتصف العمر ، وقد انتظمت مسببات الأزمة وأعراضها ونظمت البنود في المحاور التالية :

١- الإحساس بكبر السن وانخفاض القوة الحيوية للجسم .

٢- الوعي بالموت ومتعلقاته .

٣- الفجوة بين الطموحات والإنجاز ومحاولة البحث عن منطلقات حياتيه جديدة .

٤- إدراك عامل الزمن .

٥- متعلقات أسرية ومهنية وتنقسم إلي : عدم الرضا الزواجي – وفجوة في العلاقة بين الأب وأبنائه – وعدم الرضا المهني .

وعاء البنود : Items Pool

بناءً علي ما تقدم ، تكون وعاء البنود النهائي من خمسة وأربعين بنداً ، وذلك قبل إجراء التحليل العاملي ، ووفقا لما أسفر عنه السؤال المفتوح وما تم إضافته من بنود من خلال الاطلاع على المراجع المتخصصة وبعض المقاييس .

بدائل الإجابة :

وضعت للمقاييس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص عن كل بند من بنود المقياس تبعاً لبدائل خمسة ، كما يلي: لا ينطبق عليً مطلقاً ، لا تنطبق عليً بصفة عامة ، لا أعرف ، تنطبق عليً بصفة عامة ، تنطبق عليً تماماً . وتصحح البدائل الخمسة السابقة . عند إجابة المفحوص بوضع أوزان متدرجة لها كما يلي ١، ٢، ٣، ٤، ٥. وقد استخدمت طريقة البدائل المتماثلة في النظام الخماسي نظراً لمرونتها.

أبعاد المقياس فهى كالتالى : -

العامل الأول: عدم الشعور بالرضا عن الحياة الزوجية .

العامل الثاني: عدم الثقة بالنفس والنظرة القاتمة نحو المستقبل .

العامل الثالث: قلق الموت .

العامل الرابع: الاحساس بانخفاض القوى الحيوية للصحة والجسم .

العمل الخامس: الاحساس بكبر السن وإدراك الزمن .

العامل السادس: الفجوة بين الطموحات ومحاولة البحث عن منطلقات جديدة .

- **الخصائص السيكومترية لمقياس ازمة منتصف العمر فهى كالتالي :**

- الاتساق الداخلي Internal Consistency

وقد قمنا بحساب الارتباط المفرد بالدرجة الكلية لدى العينة الكلية (ن = ١٣٦) ذكور، حيث تراوح معامل الارتباط المفرد بالدرجة الكلية للمقياس (٠,٤٧٣ ، ٠,٧٦٠) وجميع معاملات الارتباط المستخرجة دالة عند مستوى ٠,٠١ ومن ثم يصبح طول المقياس في صورته قبل الأخيرة . وقبل إجراء التحليل العاملي مكوناً من (٤٥) مفردة .

- ثبات المقياس :

تم حساب ثبات مقياس أزمة منتصف العمر عن طريق : الاتساق الداخلي بمعادلة " ألفا " لكرونباخ Cronbach's والتجزئة النصفية Coefficient Alpha (فردى ، وزوجي) ، معاملات ثبات مقياس أزمة منتصف العمر مرتفعة ومناسبة وباستخدام أسلوب معامل ألفا لكرونباخ ، فإن معاملات الثبات مرضية ويمكن الوثوق بها والركون إليها كدليل علي الاتساق الداخلي لدي عينة من الراشدين الذكور .

الخصائص السيكومترية لمقياس أزمة منتصف العمر

نظراً لان المقياس تم اعداده عام ١٩٩٨م فكان لازماً اعداد خصائص سيكومترية للمقياس وتم تطبيق المقياس علي العينة المبدئية، المكونة من(٣٠) من الراشدين العاملين بمؤسسات التربية والتعليم، وحساب الخصائص السيكومترية كما يلي:

(١) الاتساق الداخلي للعبارات مع الأبعاد

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات أبعاد مقياس أزمة منتصف العمر، والنتائج كما يلي:

نتائج الفرض الأول

ينص الفرض علي أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات: الذكور والإناث من الراشدين علي مقياس أزمة منتصف العمر (الأبعاد والدرجات الكلية) لصالح الإناث، ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، واستخدام مربع إيتا لحساب حجم ومستوي التأثير، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث (من الراشدين) علي مقياس أزمة منتصف العمر (الأبعاد والدرجات الكلية)

مقياس أزمة منتصف العمر	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	حجم التأثير (مربع إيتا)	مستوي التأثير
(١) عدم الرضا عن الحياة الزوجية	الذكور	٨٠	٢٠,٢٠	٤,١٩٣	٤,٨٦٢	٠,٠١	٠,١٢٩	متوسط
	الإناث	٨٠	٢٣,٢١	٣,٦٢٤				
(٢) عدم الثقة بالنفس والنظرة القاتمة للمستقبل	الذكور	٨٠	٢٠,٦٥	٥,٤٢٩	٤,٧٣٨	٠,٠١	٠,١٢٤	متوسط
	الإناث	٨٠	٢٤,٦٥	٥,٢٤٨				
(٣) قلق الموت	الذكور	٨٠	١٥,٠٧	٣,٢٥٤	٥,٠٢٥	٠,٠١	٠,١٣٧	متوسط
	الإناث	٨٠	١٧,٥٥	٣,٠٠٢				
(٤) انخفاض القوي الحيوية للصحة والجسم	الذكور	٨٠	٢٠,١٠	٤,٦٣٢	٥,٩٠٠	٠,٠١	٠,١٨٠	كبير
	الإناث	٨٠	٢٤,٢٣	٤,٢٠١				
(٥) الإحساس بكبر السن ، وإدراك الزمن	الذكور	٨٠	١١,٨١	٣,١٠٦	٤,٧١٠	٠,٠١	٠,١٢٢	متوسط
	الإناث	٨٠	١٣,٩٧	٢,٦٨٦				
(٦) الطموحات والبحث عن منطلقات جديدة	الذكور	٨٠	١٤,٦٨	٣,٩٠٣	٤,٧٢٩	٠,٠١	٠,١٢٣	متوسط
	الإناث	٨٠	١٧,٤٣	٣,٤٣٨				
الدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر	الذكور	٨٠	١٠٢,٥١	٢١,٣٥٣	٥,٨٩٥	٠,٠١	٠,١٧٨	كبير
	الإناث	٨٠	١٢١,٠٤	١٨,٣٠٤				

يتضح من الجدول أن :

(١) جميع قيم (ت) دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث (من الراشدين) علي مقياس أزمة منتصف العمر (جميع الأبعاد ، والدرجة الكلية) لصالح الإناث.

(٢) مستوي التأثير (كبير) للفروق في كل من : الإحساس بانخفاض القوي الحيوية للصحة والجسم ، والدرجات الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر ، بينما كان مستوي التأثير (متوسط) للفروق في كل من : عدم الشعور بالرضا عن الحياة الزوجية، وعدم الثقة بالنفس والنظرة القاتمة نحو المستقبل ، وقلق الموت، والإحساس بكبر السن وإدراك الزمن، والفجوة بين الطموحات ومحاولة البحث عن منطلقات جديدة.

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة (سيرينا١٩٨٥) حيث كشفت الدراسة عن أن المفحوصين الذين عبروا عن معانتهم الحادة من ازمة منتصف العمر حصلوا علي درجات مرتفعة علي مقياس الاهتمام بالموت ، كما عبر كبار السن من أفراد عينة الدراسة عن معاناة أكثر حدة من أزمة منتصف العمر مقارنة بأفراد عينة الدراسة من الأصغر سنا .

كما تتفق مع دراسة (بريفرمان ، باريس ١٩٩٣) حيث اسفرت النتائج عن أن من مسببات أزمة منتصف العمر لدى عينة من الرجال الذين تمتعوا بنجاح مهنى يرجع إلي طبيعة التنشئة الاجتماعية التى تلقوها من الوالدين واتباع أحد الوالدين لأسلوب النبذ معهم أثناء مرحلة الطفولة ، وشعر هؤلاء الرجال فيما بعد بنقص في ذواتهم ، وتشير الدراسة إلى أن معظم المشكلات التى يواجهها الأبناء في مرحلة الطفولة تنشط في مرحلة الرشد وتظهر في شكل أزمة (Braverman, S. & Paris, J. : 1983) .

كما تتفق مع دراسة إجلال فاروق محمود (٢٠٠٨) حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا فى محدثات أزمة منتصف العمر الفسيولوجية والنفسية

والأسرية لصالح الإناث دون الذكور ، وعدم وجود فروق مشابهة فى المحدثات الصدمية ، إلا أن هناك ارتفاع فى المتوسطات الحسابية بفروق غير دالة إحصائياً لصالح الذكور فى المحدثات المهنية والاجتماعية . وكذلك أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائيا فى قائمة الأعراض فى جميع أبعادها لصالح الإناث ، فيما عدا البارانويا التخيلية Paranoid ideation كانت لصالح الذكور.

وتختلف مع نتائج دراسة كل من (أوكنر وولف ١٩٩١) حيث أسفرت النتائج عن وجود تغييرات فى نموذج الشخصية تزداد مع التقدم إلى المرحلة الانتقالية لمنتصف العمر ، وبالتالى يمر الأفراد بأزمة تؤدى إلى تشكيكهم فى معتقداتهم وأولوياتهم . وفى خضم هذه الأزمة قد يميل البعض إلى هجر المبادئ والأولويات القديمة ، وبناء توجهات جديدة تتماشى مع التغييرات الحاصلة فى حياتهم ، أما البعض الآخر فيرفض التغيير بشكل قطعى ، ويستمر فى ممارسة ما اعتاد عليه . وبنا عليه لم تسفر الدراسة عن وجود ارتباط بين أزمة منتصف العمر والنمو فى مرحلة منتصف العمر ، أى أن إصابة الفرد بالأزمة لا ينتج عنه بالضرورة نموا شخصيا فى حياة الفرد .

كما اختلفت مع دراسة شيك Shek (1996) حيث أسفرت النتائج عن عدم وجود دلالات إحصائية لأزمة فى منتصف العمر بشكل عام ، أو فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغيرى الدراسة . إلا أن الدراسة أسفرت عن ارتفاع معدل القلق والمخاوف المتعلقة بالشيخوخة لصالح الإناث وذلك باستخدام المزيد من الأساليب الإحصائية .

كما تختلف مع دراسة أولز (١٩٩٩) حيث أسفرت النتائج عن أن أزمة منتصف العمر تتكون من ثلاث أبعاد مستقلة نسبيا ، وهى : شدة الأعراض المتركزة على تغييرات فى مفهوم الذات ، والنضج النفسى ، وتقبل مرور الوقت والموت . كما أسفرت النتائج على أن تقدير الأزمة يرجع إلى الصعوبات المتراكمة ، وكذلك إلى صعوبات

فى التكامل والاندماج وإدراك القيم ، كما يزداد شعور الفرد بالانطواء والانفتاح على الخبرات ، إلى جانب يقظة الضمير لصالح الذكور .

وتفسير الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث (من الراشدين) علي مقياس أزمة منتصف العمر (جميع الأبعاد ، والدرجة الكلية) لصالح الإناث ترجع إلي أن معاناة المرأة من أعراض ومتاعب في منتصف العمر يشعرها بتدني الذات لدرجة الشعور بعدم القدرة علي اتخاذ القرارات وتحمل المسئولية والميل إلي التبعية ، بالإضافة الي التغيرات الفسيولوجية حيث أن صورة الجسم تعتبر أحد المكونات الأساسية التي تسهم في تقدير الفرد لذاته لذا فإن أي تغير في هذه الصورة قد يتبعه تغير في تقدير الذات أو اختلال صورة الفرد عن ذاته ، وبالتالي عند ظهور التجاعيد وتغيير طبيعة بشرة المرأة في مرحلة منتصف العمر ، وبالإضافة إلي تغير ملامح جسمها بسبب زيادة الوزن ، جميع هذه الأعراض قد ينعكس أثرها علي تقدير الذات لدي المرأة ، حيث تنخفض كفاءتها الشخصية وبالتالي تتأثر ثقتها بذاتها . كما أن المرأة تستمد تقييمها لنفسها من تقييمات الآخرين لها وبالتالي شعور المرأة بعدم الرضا عن صورة الجسم بسبب التغيرات التي تحدث في منتصف العمر يجلب معه عدم الارتياح وضعف الثقة بالنفس وانخفاض تقدير الذات .

إن المرأة في مرحلة منتصف العمر قد تعاني من تغيرات في المزاج وينتابها أعراض حادة من الاكتئاب ، ولكن هذا لا يعني أن هذه المرحلة تتصف بوجود أعراض الاكتئاب والذي قد لا يكون بالضرورة ناتجاً للتغيرات الفسيولوجية فقط ولكن نظرة المرأة لنفسها ونظرة المجتمع لها وتركيزهما علي أهمية مرحلة الشباب حيث الجمال ونضارة البشرة وتألقها وصورة الجسم من المتغيرات التي تؤثر علي شخصية المرأة وتجعلها تعاني من بعض أعراض الاكتئاب ، إن اكتئاب التقدم في العمر هو اكتئاب يحدث للمرأة بسبب التقدم في العمر وما يصاحب ذلك من تغيرات فسيولوجية وضعف في الحيوية وعادة ما تعاني المرأة في منتصف العمر ، وهذا النوع من الاكتئاب

يتميز بعدد من الأعراض أهمها الشعور بالحزن والهم والشك والقلق والتوتر العاطفي والشعور بعدم الأهمية .

وترتبط مرحلة منتصف العمر بانقطاع الطمث وانتهاء الخصوبة وهذا يرجع إلي تغيرات واضطرابات في مستويات الهرمونات وخاصة هرمون الاستروجين والبروجستيرون مما يؤثر علي نفسية المرأة ويصيبها بالاكتئاب، وهذا في حد ذاته له وقعه النفسي علي المرأة إذ تشعر بأن دورها الأساسي في الحياة ، والذي تم الإعداد له من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية وهو الانجاب والخصوبة قد انتهي ، وعدم تحقيق بعض الاهداف المنشودة للمرأة كالزواج وانجاب الأطفال التي تعطي لحياتها معني وإحساس بالمكانة بين الأمهات وتدعيمها لدورها بجانب الزوج ومعه فقد تجد في مرحلة منتصف العمر نهاية فترة الأمل في الحيوية والخصوبة فهذه الأعراض تزيد من شدة الازمة ومع دخولها في مرحلة منتصف العمر قد يعرضها إلي الوقوع فريسة في أزمة منتصف العمر والاكتئاب مع شعورها بالوحدة وفقدان الأمل والميل نحو الانعزالية وتدني مستوي التواصل والمشاركة بشكل عام ، والأنثى التي تعاني من أزمة منتصف العمر فهي اما أن تهمل ذاتها وتستسلم لمشاعر الحزن والكآبة فتبدو كما لو كانت علي بوادر الشيخوخة ، أو أن تتصابي لتتراجع نحو مرحلة الشباب . وتشير الدراسات أن المرأة في هذا العمر تعيد النظر في اهدافها المتحققة وغير المتحققة علي الصعيد المهني والأسري والعاطفي ويزداد هذا الشعور في حالة النساء غير المتزوجات فقد تشعر بعدم الانجاز وانقضاء الحياة وهذا يتوقف علي عدة عوامل منها الانجاز المهني والثقة بالنفس والحالة الاقتصادية وغيرها من المتغيرات

وهذ ما يتفق مع دراسة (سميرة شند ٢٠٠١) حيث أوضحت أن الاكتئاب في مرحلة منتصف العمر قد يكون ناتجا لنقص الأدوار المهمة في حياة المرأة فالمجتمعات التي تكرم المرأة الأكبر سنا ينخفض فيها تعرض المرأة للاكتئاب .

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض علي أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات

الراشدين الأصغر عمراً (٣٥ سنة فأقل) ، والراشدين الأكبر عمراً (أكبر من ٣٥ سنة) علي مقياس أزمة منتصف العمر(الأبعاد والدرجات الكلية) لصالح الراشدين الأكبر عمراً، ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات ، واستخدام مربع إيتا لحساب حجم ومستوي التأثير، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الراشدين (الأصغر عمراً، والأكبر عمراً) علي مقياس أزمة منتصف العمر (الأبعاد والدرجات الكلية)

مقياس أزمة منتصف العمر	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	حجم التأثير	مستوي التأثير
(١) عدم الرضا عن الحياة الاجتماعية	الأصغر عمراً	٨٨	٢١,٠٢	٤,٢١٥	٣,٨٤٢	٠,٠١	٠,٠٨٥	متوسط
	الأكبر عمراً	٧٢	٢٣,٤٠	٣,٤٧١				
(٢) عدم الثقة بالنفس والنظرة القاتمة للمستقبل	الأصغر عمراً	٨٠	٢١,٦٦	٥,٥٩٣	٣,٧٠٢	٠,٠١	٠,٠٧٩	متوسط
	الأكبر عمراً	١٢٠	٢٤,٧٦	٤,٨٦٣				
(٣) قلق الموت	الأصغر عمراً	٨٠	١٥,٨٦	٣,٢٣١	٣,٣٢٩	٠,٠١	٠,٠٦٥	متوسط
	الأكبر عمراً	١٢٠	١٧,٤٩	٢,٨٥٣				
(٤) انخفاض القوي الحيوية للصحة والجسم	الأصغر عمراً	٨٠	٢١,٣٥	٤,٦٧٦	٤,٢١٦	٠,٠١	٠,١٠١	متوسط
	الأكبر عمراً	١٢٠	٢٤,٢٦	٣,٩٠٤				
(٥) الإحساس بكبر السن، وإدراك الزمن	الأصغر عمراً	٨٠	١٢,٣٢	٣,١٢٠	٣,٩٥٨	٠,٠١	٠,٠٩٠	متوسط
	الأكبر عمراً	١٢٠	١٤,١٥	٢,٦٤٧				
(٦) الطموحات والبحث عن منطلقات جديدة	الأصغر عمراً	٨٠	١٥,٢٦	٣,٩٢٩	٤,٠٤٤	٠,٠١	٠,٠٩٣	متوسط
	الأكبر عمراً	١٢٠	١٧,٦٣	٣,٣٤٦				
الدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر	الأصغر عمراً	٨٠	١٠٧,٤٨	٢١,٦٥٢	٤,٥٤٩	٠,٠١	٠,١١٥	متوسط
	الأكبر عمراً	١٢٠	١٢١,٦٩	١٦,٩١٩				

يتضح من الجدول أن :

(١) جميع قيم (ت) دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الراشدين الأصغر عمراً ، والراشدين الأكبر عمراً علي مقياس أزمة منتصف العمر (جميع الأبعاد ، والدرجة الكلية) لصالح الراشدين الأكبر عمراً.

(٢) مستوي التأثير (متوسط) لجميع الفروق.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة روزنبيرج وآخرون (١٩٩٩) حيث أسفرت نتائج الدراسة على أن التحول الذى يحدث للأفراد فى منتصف العمر يظهر غالباً فى الخمسينيات ، وأن أزمة منتصف العمر عبارة عن نموذج متسلسل وليست حدثاً واحداً ، وهى تؤثر على استقرار الفرد وثباته ، فتظهر إما على شكل عاطفى بطولى أو إنكارى درامى ، وهى أزمة مؤقتة تغير من منظور الفرد لذاته وحياته ومستقبله المحدود . كما أكد على أن أزمة منتصف العمر التى وصفها ليفنسون متعلقة بجيل معين أو مجموعة الذكور الذين عاصروا الحرب العالمية الثانية والحرب الكورية ، حيث أن الأزمة الخاصة بعقدي الستينيات والسبعينيات تعكس رغبة الفرد للهروب من هوية مستبدة تمنعه من الشعور بذاته ، أما الأزمة الخاصة بعقدي الثمانينيات والتسعينيات تتضمن سعى الشاب فى اكتساب هوية الراشد .

كما تتفق أيضا مع ويتنجتون (٢٠٠٠) حيث أسفرت النتائج عن تميز (٩٠٪) من العينة لمفهوم الأزمة كما ورد فى النظريات النفسية والتحليلية . كما أفاد (٢٦٪) منهم ممن بلغوا سن (٤٠) فما فوق ذكوراً وإناثاً بمرورهم بأزمة منتصف العمر ، وأفاد أكثر من (٥٠٪) ممن هم أقل من (٤٠) وأكبر من (٥٠) بإصابتهم بها . كما أسفرت النتائج على ان السبب الكامن وراء الأزمة هو الأحداث الحرجة فى حياة الفرد والتى تحصل فى منتصف العمر ، وليس بسبب الانتقال لسن الأربعين ، أو منتصف العمر .

كما تتفق أيضا مع دراسة أليدا وهورن (٢٠٠٤) حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا للضغوط اليومية لصالح مرحلتى الشباب والرشد والمتوسط مقارنة بالشيخوخة ، وأن هذه الضغوط تؤثر سلبا على الروتين اليومى للأفراد . كما أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائياً للضغوط التى تتعلق بالأبناء أو المخاطر الاقتصادية لصالح منتصف العمر مقارنة بمرحلتى الشباب والشيخوخة . من ناحية أخرى أثبتت الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً للضغوط وفقد السيطرة لصالح مرحلتى الشباب والشيخوخة مقارنة بمنتصف العمر ، أى ان مرحلة منتصف العمر هى اكثر المراحل التى تتزايد فيها قدرات الفرد وسيطرته على الأمور . بالتحليل والكيفي للنتائج أسفرت عن انخفاض معدل الضغوط اليومية فى مرحلة الشباب ، وصولاً إلى مرحلة منتصف العمر ، فالشيخوخة ، وفى المقابل ازدياد معدل الضغوط المتعلقة بالعلاقة الشخصية على نفس المسار . وبشكل عام توجد فروق كمية لصالح منتصف العمر مقارنة بالشباب .

وتختلف مع دراسة المفدى (١٩٩٥) حيث أن الدراسة لم تحقق الفرضين الأساسيين منها ، إلا أنها أظهرت فروق فى جانب الحياة لصالح الرشد المتوسط عند مستوى (٠,٨) . وقد عزى المفدى غياب الفروق الدالة إلى أن أزمة منتصف العمر إما أن تكون ظاهرة ثقافية تتعلق بالغرب ، أو أن زمن ظهور الأزمة قد يتفاوت من مجتمع لأخر ، أى أن الأزمة تحدث لكن فى مرحلة عمرية أخرى . أيضا أفاد المفدى أن غياب الفروق قد يرجع إلى احتمالية ميل الأفراد إلى إنكار وجود هذه الأزمة وخاصة فى مرحلة الرشد المتوسط .

تفسر الباحثة أن وجود فروق دلالة إحصائيا بين متوسطات درجات الراشدين الأصغر عمراً ، والراشدين الأكبر عمراً علي مقياس أزمة منتصف العمر (جميع الأبعاد ، والدرجة الكلية) لصالح الراشدين الأكبر عمراً ترجع إلي

١ - التغيرات الفسيولوجية والتي تنقسم الي :

أ - تغيرات جسمية أو تغيرات في الشكل العام للجسم كظهور تجاعيد في الوجه ، انخفاض في افراز الغدد التي تقوم بتليين الجلد ، اتساع مساحة الجلد والترهل ، تغيير لون الشعر فيزداد نسبة الشعر الابيض في الرأس .

ب - التغيرات الصحية وترجع التغيرات الصحية لأسباب منها :

يسبب بعض العادات السيئة للفرد في منتصف العمر : إن ممارسة عادات وسلوكيات معينة مثل الشراهة في الاكل والتدخين وشرب الخمور والسهر قد يسبب مشكلات صحية مع بداية هذه المرحلة السنية وأحيانا ينتبه الفرد إلي خطورة هذه العادات إذا اصيب أحد أصدقائه بمرض خطير مثل الجلطة القلبية أو الذبحة الصدرية ، إن تعرض الافراد لمثل هذه المشكلات الصحية تؤدي إلي تدهور في مستويات الصحة والقدرة البدنية وزيادة في فرص الاصابة بالأمراض المزمنة الامر الذي يؤثر علي كفاءة الفرد في العمل وأدواره المكلف بها ومن هنا يبدأ بشعوره بالأزمة مقارنة بمرحلة الرشد الأصغر .

نقص كفاءة جسم الفرد في منتصف العمر: حيث أن في هذه المرحلة تصل الوظائف الجسمية إلي ذروتها ولكن تبدأ بالانحسار تدريجاً فيعاني الفرد من انخفاض في وظائف اجهزة الجسم والتي تختلف من فرد لآخر وتبدأ عضلة القلب في مواجه القصور في وظائفها نتيجة للتغيرات في أجهزة الجسم ونقص مستويات استخدام الاكسجين ، كما تتأثر بعض الحواث في منتصف العمر مثل ضعف البصر وضعف حاسة السمع .

ومن المشكلات الصحية أيضا وتأثيرها علي الحالة النفسية للفرد : حيث اثبتت الدراسات الحديثة أن هناك مجموعة من الاضطرابات والامراض التي يواجهها بعض الافراد خلال مرحلة منتصف العمر والتي تسبب تعرضهم لضغوط وتوترات نفسية

تؤثر علي قدراتهم بشكل كبير وبالتالي علي السلوك وانماطه وقد تؤدي غلي كآبة شديدة .

وأخيراً تختلف التأثرات الصحية علي الرجال مقارنة بالنساء .

٢ - التغيرات النفسية ومنها بعض العوامل التي تؤثر علي نفسية الافراد في منتصف العمر :

كالفراغ العاطفي ، والفشل في تحقيق الأهداف ، وفقدان معني الحياة ، والتوتر الدائم ، وموت أحد الاباء ، ومرض احد الاصدقاء ، واصابة الشخص نفسه بالمرض ، وانعدام الطموح ، والفتور الجنسي ، والخوف من الشيخوخة والتقدم في العمر ، والطلاق أو الترمل ، ووفاة احد الابناء ، ووفاة احد الاصدقاء .

أي أن أزمة منتصف العمر تظهر في أعلي حالاتها في فترة الرشد الأكبر عمراً (أكبر من ٣٥) وهو ما يتفق مع دراسة المفدي (١٩٩٥) الذي توصل إلي وجود ارتفاع غير دال احصائيا للأفراد في مراحل الرشد الأكبر في أزمة منتصف العمر ، فالأزمة في هذه الفترة قد ترجع إلي انتهاء الافراد من تحقيق اهدافهم ، وتزويج أبنائهم ، وقرب وقت التقاعد ، إلي جانب الكثير من الأحداث التي عاصروها من آلام ووفاة وأمراض وحوادث وغيرها ، مما أثر علي الجوانب النفسية لديهم .

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض علي أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الراشدين علي مقياس أزمة منتصف العمر(الأبعاد والدرجات الكلية) ترجع إلي الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج، مطلق أو أرمل)، ولاختبار هذا الفرض تم استخدام استخدمت الباحثة (تحليل التباين)، وتم إجراء المقارنات البعدية باستخدام : أقل فرق معنوي ، والنتائج موضحة كما يلي :LSD

جدول (٣)

نتائج تحليل التباين (قيم ف ودلالتها) للفروق بين متوسطات درجات الراشدين علي مقياس أزمة منتصف العمر (الأبعاد والدرجات الكلية) التي ترجع إلي الحالة الاجتماعية

(أعزب، متزوج، مطلق أو أرمل)

مقياس أزمة منتصف العمر	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف"	الدلالة
(١) عدم الرضا عن الحياة الاجتماعية	بين المجموعات	١٩٦,٤٢٩	٢	٩٨,٢١٥	٦,٧٤١	٠,٠١
	داخل المجموعات	٢٢٨٧,٤١٤	١٥٧	١٤,٥٧٠		
(٢) عدم الثقة بالنفس والنظرة القاتمة للمستقبل	بين المجموعات	٢٠١,٥٧٥	٢	١٠٠,٧٨٨	٣,٨٠٠	٠,٠١
	داخل المجموعات	٢١٦٤,٠٢٥	١٥٧	٢٦,٥٢٢		
(٣) قلق الموت	بين المجموعات	١٢٤,٠٦٧	٢	٦٢,٠٣٤	٦,٧٩٢	٠,٠١
	داخل المجموعات	١٤٣٣,٨٧٧	١٥٧	٩,١٣٣		
(٤) انخفاض القوي الحيوية للصحة والجسم	بين المجموعات	٢٧٩,٠٨٨	٢	١٣٩,٥٤٤	٧,٨٤٠	٠,٠١
	داخل المجموعات	٢٧٩٤,٦٠٥	١٥٧	١٧,٨٠٠		
(٥) الإحساس بكبر السن، وإدراك الزمن	بين المجموعات	١٠١,٨٩٨	٢	٥٠,٩٤٩	٦,٣٥٦	٠,٠١
	داخل المجموعات	١٢٥٨,٥٠٢	١٥٧	٨,٠١٦		
(٦) الطموحات والبحث عن منطلقات جديدة	بين المجموعات	١٤٩,٨٨٩	٢	٧٤,٩٤٥	٥,٨٨٣	٠,٠١
	داخل المجموعات	٢٠٠٠,٠٨٦	١٥٧	١٢,٧٣٩		
الدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر	بين المجموعات	٦٠٤٣,٥٨٣	٢	٣٠٢١,٧٩٢	٥,٣٨٤	٠,٠١
	داخل المجموعات	٥٦٥٩١,٤٠١	١٥٧	٣٦٠,٤٥٥		

يتضح من الجدول أن :

جميع قيم (ف) **دالة إحصائياً** (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مقياس أزمة منتصف العمر(جميع الأبعاد والدرجة الكلية)، ترجع إلي الحالة الاجتماعية (أعزب ، متزوج ، مطلق أو أرمل) ، ولمعرفة اتجاه الفروق الدالة إحصائياً تم إجراء المقارنات البعدية باستخدام أقل فرق معنوي ، والنتائج موضحة كما يلي :**LSD**

جدول (٤) وجهة الفروق الدالة إحصائياً للمقارنات الثنائية بين متوسطات درجات الراشدين علي مقياس أزمة منتصف العمر، والتي ترجع إلي الحالة الاجتماعية (أعزب ، متزوج ، مطلق أو أرمل)

أزمة منتصف العمر	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	المقارنات الدالة	الفرق بين المتوسطين	وجهة الدلالة
(١) عدم الرضا عن الحياة الاجتماعية	(أ) أعزب (ب) متزوج (ج) مطلق/أرمل	٥٤ ٨١ ٢٥	٢٠,٩٦ ٢٣,٤٢ ٢٢,٦٤	٣,٧٤١ ٣,٦٢٦ ٤,٥٣٦	(أ) &(ب)	٢,٤٥٧	لصالح متزوج (ب)
(٢) عدم الثقة بالنفس والنظرة القاتمة للمستقبل	(أ) أعزب (ب) متزوج (ج) مطلق/أرمل	٥٤ ٨١ ٢٥	٢١,٩٦ ٢٤,٤٦ ٢٣,٤٠	٥,٤١٥ ٥,٠٨٤ ٤,٧٥٢	(أ) &(ب)	٢,٤٩٤	لصالح متزوج (ب)
(٣) قلق الموت	(أ) أعزب (ب) متزوج (ج) مطلق/أرمل	٥٤ ٨١ ٢٥	١٥,٧٠ ١٧,٦٤ ١٧,٢٠	٣,٢٣٧ ٢,٨٤٧ ٣,٠٩٦	(أ)&(ب) (أ)&(ج)	١,٩٣٨ ١,٤٩٦	لصالح متزوج (ب) لصالح مطلق/أرمل(ج)
(٤) انخفاض القوي الحيوية للصحة والجسم	(أ) أعزب (ب) متزوج (ج) مطلق/أرمل	٥٤ ٨١ ٢٥	٢١,٣٠ ٢٤,١٤ ٢٣,٩٢	٤,٤٤٥ ٤,١١٩ ٤,٠٣٠	(أ)&(ب) (أ)&(ج)	٢,٨٤٠ ٢,٦٢٤	لصالح: متزوج (ب) لصالح مطلق/أرمل(ج)
(٥) الإحساس بكبر السن، وإدراك الزمن	(أ) أعزب (ب) متزوج (ج) مطلق/أرمل	٥٤ ٨١ ٢٥	١٢,٣٠ ١٤,٠٥ ١٣,٦٨	٢,٩٠٥ ٢,٦٦٩ ٣,١٧٢	(أ)&(ب) (أ)&(ج)	١,٧٥٣ ١,٣٨٤	لصالح متزوج (ب) لصالح مطلق/أرمل(ج)
(٦) الطموحات والبحث عن منطلقات جديدة	(أ) أعزب (ب) متزوج (ج) مطلق/أرمل	٥٤ ٨١ ٢٥	١٥,٢٦ ١٧,٢٦ ١٧,٤٤	٣,٩٥٣ ٣,٤٢٣ ٣,١٢٤	(أ)&(ب) (أ)&(ج)	٢,٠٠٠ ٢,١٨١	لصالح: متزوج (ب) لصالح مطلق/أرمل(ج)
الدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر	(أ) أعزب (ب) متزوج (ج) مطلق/أرمل	٥٤ ٨١ ٢٥	١٠٧,٤٨ ١٢٠,٩٦ ١١٨,٢٨	٢٠,٥٢ ١٧,٨٤ ١٩,١٨	(أ)&(ب) (أ)&(ج)	١٣,٤٨١ ١٠,٧٩٩	لصالح متزوج (ب) لصالح مطلق/أرمل(ج)

يتضح من الجدول :

(١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الراشدين **المتزوجين**، والراشدين غير المتزوجين (**العزاب**) في **جميع الأبعاد والدرجة الكلية لأزمة منتصف العمر** لصالح **الراشدين المتزوجين**.

(٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الراشدين **المطلقين** (أو الأرامل)، والراشدين غير المتزوجين (**العزاب**) في كل من: الأبعاد: **الثالث** (قلق الموت) ، **والرابع** (انخفاض القوي الحيوية للجسم والصحة)، **والخامس** (الإحساس بكبر السن وإدراك الزمن)، **والسادس** (الطموحات والبحث عن منطلقات جديدة) ، **والدرجة الكلية لأزمة منتصف العمر** والفروق دالة لصالح الراشدين **المطلقين/الأرامل** ، بينما كانت الفروق في كل من البعد **الأول** (عدم الرضا عن الحياة الزوجية) والبعد **الثاني** (عدم الثقة بالنفس والنظرة القاتمة للمستقبل) **غير دالة** إحصائياً.

(٣) جميع الفروق بين متوسطات درجات الراشدين **المتزوجين**، والراشدين المطلقين (أو الأرامل) في **جميع الأبعاد والدرجة الكلية لأزمة منتصف العمر** غير دالة إحصائياً.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة ألدوين وليفنسون (٢٠٠١) حيث أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود ازمة متعلقة بمنتصف العمر بشكل خاص ، وأن الدراسات التى أثبتت وجودها ما تزال قليلة فى الحقل النفسى ، إلا أنهما يؤكدان على ان مرحلة منتصف العمر فترة تغيير يصاحبها العديد من الأحداث والضغوط ، وعليه فإن ما يحدث للفرد فى هذه المرحلة إنما هو نتيجة للأحداث وليس العمر بحد ذاته .

كما تتفق أيضا مع دراسة مينو (٢٠٠١) حيث أسفرت الدراسة عن أن أزمة منتصف العمر إنما هى ظاهرة ثقافية تتعلق بالمجتمع الغربى فقط . وقد عزت ذلك إلى ميل الغرب للتأكيد على وجود أزمة فى منتصف العمر ضمن ثقافة مرحلة الرشد لديهم . والجدير بالذكر أن الباحثة توصلت إلى وجود اتفاق لدى الثقافات الثلاث فى وصف مرحلة منتصف العمر بمرحلة نضوج الفكر والقدرة على اتخاذ القرارات ، وكذلك على أن المرحلة الانتقالية فى منتصف العمر ترتبط بالضرورة

بتغييرات فى النشاط الجنسى ، ومستوى التعليم ، ووجود طفل مراهق ضمن أفراد العائلة .

كما تتفق أيضا مع دراسة لاكمان (٢٠٠٤) حيث أسفرت الدراسة على أن بعض سمات الشخصية تلعب دورا بارزاً فى تهيئة الفرد للإصابة بالأزمات وخاصة العصابية . وبينما تميل الإناث للإصابة بأزمة منتصف العمر فى الثلاثينات ، أطلق عليها لاحقا بأزمة ربع العمر .

كما تتفق أيضا مع دراسة مايسة النيال (٢٠٠٨) حيث أسفرت الدراسة عن إمكانية تعرض الفرد لأزمة فى منتصف عمره ، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ازمة منتصف العمر وكل من التوجه نحو الإنجاز ، وعدم الشعور بالأمان .

كما تتفق أيضا مع دراسة ماكفادين وراوسون سوان (٢٠١٢) حيث أسفرت الدراسة عن وجود أثر دال إحصائيا للأصدقاء دون الأقرباء على سعادة المرأة فى منتصف العمر ، ووجود فروق دالة إحصائيا فى السعادة تبعا لمتغير النوع لصالح الإناث ، واخيراً وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا للدخل الأسرى ، والتعليم ، والحالة الاجتماعية والتدين على السعادة فى منتصف العمر

وتختلف مع دراسة ويفر (٢٠٠٩) حيث أسفرت دراستها على أن انعكاسات الفرد وإعادة تقيمه لحياته لا تنعكس بالضرورة على وجود أزمة أو خبرات سلبية ، وعلى الرغم من أن تشكيك الفرد بنفسه لا يعد سهلا ، لأن الفرد فى منتصف العمر يجب أن يبحث عن معنى حياته من خلال الإبداع فى العمل والحب ، وتقبل الذات وامتلاكها .

وتفسر الباحثة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الراشدين **المتزوجين**، والراشدين غير المتزوجين (**العزاب**) في **جميع الأبعاد والدرجة الكلية لأزمة منتصف العمر** لصالح **الراشدين المتزوجين** قد ترجع إلي

كما أن المتزوجين يستطيعون بدخولهم مرحلة منتصف العمر أن يتقبلوا تغيرات هذه المرحلة الفسيولوجية ويتكيفوا معها ويسعوا إلي تحقيق درجة من النجاح في المستويات الاسرية والاجتماعية ويتجهوا إلي أدوار أكثر بهجة وعمقا وتحقيق مستوي معيشي مناسب ودرجة معقولة من النضج في العلاقة مع الزوج ومع الآخرين . كما أن عدم تقبل المتزوجين في مرحلة منتصف العمر التغيرات التي تطرأ عليهم في هذه المرحلة حيث أن هذه التغيرات جاءت بعد فترة طويلة من الاستقرار والانهماك في الادوار التي كانوا يقومون بها في مرحلة الشباب ، والتي تؤدي إلي اتجاهين وهما الشعور بالندم علي عدم تحقيق معني الحياة الذي كانوا يطمحون اليه أو الشعور بعدم ملاءمة المعني السابق للمرحلة والادوار الجديدة التي ينبغي التكيف معها فتنخفض قيمة المعني لدي المتزوجين في مرحلة منتصف العمر ومن هنا تظهر أزمة منتصف العمر . كما أن هناك علاقة بين مشكلات أزمة منتصف العمر المتعلقة بالخوف من الشيخوخة والمثابرة فقد ترجع إلي أن الخوف من الشيخوخة والقلق من تراجع القدرات الجسمية والمعرفية يورث شعور العجز واليأس فتنخفض لديهم المثابرة والرغبة في الكفاح من أجل إعادة التوازن للحياة بعد الشدائد ، وبالنسبة للمرأة فإن المخاوف المتعلقة بالشيخوخة قد ترتبط بفقدان الدور الإنجابي ولهذا تحس بمشاعر اليأس في مرحلة منتصف العمر .وبالنسبة لعلاقة مشكلات أزمة منتصف العمر المتعلقة بالخوف من الشيخوخة فقد ظهر ارتباطها بالعزلة ، وهذه النتيجة تتفق مع العديد من النظريات مثل نظرية يونج وأريكسون بأن الفرد في هذه المرحلة ينمو لديه الوعي بمحدودية العلاقات مع الآخرين ويتجه نحو التفرد حسب وصف يونج والتوجه المتزايد نحو الداخل

كما تفسر الباحثة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الراشدين **المطلقين** (أو الأرامل)، والراشدين غير المتزوجين (**العزاب**) في بعض الابعاد **والدرجة الكلية لأزمة منتصف العمر** والفروق دالة لصالح الراشدين **المطلقين/الأرامل** ترجع اسباب ارتفاع الأزمة لدي المطلقين والارامل هو ارتفاع مسئولياتهم الأسرية إلي

الضعف ، إلي جانب معانتهم النفسية بسبب فقدان شريك حياتهم وافتقادهم بشكل خاص إلي المساندة الاجتماعية التي لها دور كبير في التخفيف من معاناتهم ، ويميل المطلقين والارامل في مرحلة منتصف العمر إلي السوداوية والتشاؤم ، والشعور بالقلق والحيرة والاندفاع واليأس والشعور بمرارة الواقع

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة لاكمان (٢٠٠٤) التي توصلت إلي وجود أثر للحالة الاجتماعية علي أزمة منتصف العمر .

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة شيك (١٩٩٦) من حيث ارتفاع معدل القلق والمخاوف المتعلقة بالشيخوخة لصالح الإناث، بينما تختلف مع نتائج الدراسة الحالية من حيث عدم وجود دلالة إحصائية لأزمة منتصف العمر بشكل عام أو فروق دالة إحضائيا تبعا لمتغيري النوع والعمر، اتفقت مع نتائج دراسة فاروق محمود (٢٠٠٨)، حيث أسفرت نتائجها عن وجود فروق دالة إحصائيا في محدثات أزمة منتصف العمر الفسيولوجية والنفسية والأسرية لصالح الإناث دون الذكور، بينما وجدت فروق في البارانويا التخيلية لصالح الذكور بينما تختلف معها في الفروق في المحدثات الصدمية وتتفق مع نتائج دراسة ماكفادين وراوسون (٢٠١٢)، حيث توصلت إلى فروق دالة إحصائيا في السعادة تبعا لمتغير النوع لصالح الإناث.

وتري الباحثة للتغلب علي ازمة منتصف العمر

ولخفض أزمة منتصف العمر ضرورة اكتساب الأفراد في مرحلة منتصف العمر المهارات الازمة لرفع مستوي المرونة النفسية عن طريق برامج ارشادية متخصصة والتعرف علي التغيرات والمشاكل وأسباب التي تودي إلي ظهور الازمة وطرق التعامل معها لكي يتم تخطي هذه المرحلة بأمان ، حيث تري الباحثة أن الافراد في منتصف العمر في حاجة إلي إثراء نشاطهم واهتماماتهم وتطوير تأكيد الذات في المواقف المختلفة ليكونوا أكثر اقبلا علي الحياة وأقل معاناه في هذه المرحلة ، وأن هذه المرحلة تفتح ابواب مرحلة جديدة تحمل معني الخبرة والحكمة وتغيير اهتماماتهم في هذه المرحلة لتشمل الأسرة والأصدقاء بشكل خاص والمجتمع ودورهم الإيجابي في

مجتمعهم بشكل عام فبالتالي لا يحدث ركود في هذه المرحلة وتستمر عملية الانتاجية فبالتالي لا تحدث الأزمة أو تخطي هذه الأزمة إذا حدثت .

التوصيات والبحوث المقترحة :

أولا التوصيات والخاتمة :

لقد غفلت البيئة العربية الدراسات التي تتعلق بمرحة منتصف العمر ، علي الرغم من الإدراك العام لوجود مشكلات تتعلق بها ، وعلي الرغم من كونها احدي المراحل الحرجة في حيات الأفراد ، وقد يرجع ذلك إلي توجه غالبية الباحثين نحو الاعتقاد بأنها مرحلة الاتزان الانفعالي والاستقرار والنضج ،ولعل الحال كان كذلك ، إلا أن عصر الانفتاح زاد من هذه المشكلات في كمها وكيفها ، حتي أصبحت حيث المجالس والصحف ، ويكمن الحرج في هذه المرحلة في جمعها بين نقيضين ، فمن جهة هي مرحلة بلوغ الأشد والاتزان والنضج ، ومن جهة أخري هي مرحلة الاضطرابات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية . وقد يميل البعض نحو الجهة الأولي وهم ممن يجتازون المرحلة بسلام ورضا ، والبعض الاخر قد يميل إلي الجهة الاخري أو قد يجمع بين النقيضين مما قد يوقعه في شباك أزمة المرحلة التي تظهر علي شكل سلوكيات غير مقبولة للمجتمع . وعلي الرغم من أن أزمة منتصف العمر في جوهرها واحدة إلا انها تختلف في ملامحها ورد فعلها بين الذكور والإناث . وتؤثر أزمة منتصف العمر علي الافراد في كل مناحي الحياة النفسية والصحية والاجتماعية والعملية وعلي اهدافه وعلي مستوي طموحه كما تؤثر في احساسه بعدم السعادة والاحباط والاكتئاب وقد يصل الي تمني انتهاء حياته ، حيث أكد هذا البحث إلي جانب الكثير من الأبحاث علي أن للأزمة دورا في تغيير شخصية الافراد واهتمامتهم ومستوي طموحاتهم واهدافهم نحو المستقبل والاستعداد لمرحلة الشيخوخة ، والذي يرجع حسب ما أسفرت عنه النتائج إلي التغييرات والاضطرابات التي تطرأ علي الأفراد أثناء مرورهم بها .

ومن جملة النتائج التي أسفر عنها البحث ، وفي ضوء جوانب النقص التي تم رصدها ، تم الخروج بمجموعة من التوصيات قد تساعد في خدمة الفرد ذكراً كان أو أنثي سواء كان في مرحل الرشد الاصغر عمراً أو مراحل الرشد الأكبر عمراً ، وسواء كان أعزب ،متزوج ، مطلق أو أرمل ، مما قد ينعكس إيجابيا علي كافة شرائحه وهي :

١. تثقيف المجتمع بالتغييرات التي تطرأ علي الفرد خاصة وعلي المجتمع بصفة عامة عبر مراحل الحياة وخاصة منتصف العمر ، ولمواجهة جميع الاحتمالات الممكنة في المستقبل .

٢. عمل برامج إرشادية ووقائية وعلاجية للأفراد في منتصف العمر ، تؤهلهم لتجاوز عقبات المراحلة قبل الدخول فيها .

٣. عمل برامج تتضمن توعية الأسرة و المجتمع بأزمة منتصف العمر وبحاجات الافراد الذين يمرون بأزمة منتصف العمر وضرورة الشعور بهم بدلا من التركيز علي مشكلاتهم وسلوكهم فقط .

٤. تكثيف جلسات الاستشارات للافراد المتزوجين وغير المتزوجين والمطلقين والارامل الذين يمرون بمنتصف العمر لحل مشكلاتهم أولا بأول قبل أن تصل إلي حد الأزمة .

٥. ضرورة مواجهة أزمة منتصف العمر لدى الراشدين ومساعدتهم على التكيف والاستمتاع بالحياة .

٦. الاهتمام بتدريس مرحلة منتصف العمر ضمن مراحل النمو الإنساني في مقررات علم نفس النمو .

٧. إعداد كتيبات ونشرات ثقافية وصحية عن أهمية مرحلة منتصف العمر والتركيز علي أن كل مرحلة نمائية لها أدوارها ومتطلباتها وجمالها .

٨. الاهتمام بإعداد مراكز الإشراف الأسري والزوجي في جميع مؤسسات الدولة وخاصة وزارة التربية والتعليم وتدعيمها بالأخصائي النفسي الإكلينيكي .

٩. اهتمام وسائل الاعلام المرئية والمسموعة باهمية مرحلة منتصف العمر وما يتبعها من تغييرات صحية ونفسية وجسمية وانفعالية واجتماعية وعملية وذلك للنهوض بالافراد في هذه المرحلة .

البحوث المقترحة :

١. اجراء دراسة مماثلة يأخذ من خلالها عدد من المتغيرات العمل (موظفين وغير موظفين) ،الحالة الاقتصادية (متدنية ، متوسطة ، ميسورة) .

٢. فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من حدة أعراض واضطرابات ازمة منتصف العمر لدي الافراد في مرحلة منتصف العمر .

٣. اتجاهات الافراد نحو مرحلة منتصف العمر دراسة عبر ثقافية .

٤. تعديل اتجاهات الافراد نحو مرحلة منتصف العمر .

٥. فاعلية برنامج إرشادي قائم علي جودة الحياة في مواجهة أزمة منتصف العمر لدي الافراد في منتصف العمر .

المراجع

١. أحمد خيرى حافظ (١٩٩٤): **أزمة منتصف العمر**، أخبار اليوم، العدد (١٤٦)

٢. إيمان محمد محمد بكرى الخشاب (٢٠٠٩): مكونات العلاقة بين التوافق الزواجى وتأكيد الذات فى مرحلة منتصف العمر (دراسة الفروق بين المرأة العاملة و غير العاملة) ، **رسالة ماجستير** ، جامعة عين شمس ، كلية الآداب .

٣. حسين حسن سليمان (٢٠٠٥) : **السلوك الإنسانى والبيئة الاجتماعية** (بين النظرية والتطبيق) المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، بيروت .

٤. رحاب حسن محمد العيسوى (٢٠٠٣) : الفروق فى أساليب التفاعل الزواجى فى مرحلة منتصف العمر بين الأزواج والزوجات المنجبين وغير المنجبين ، **رسالة ماجستير** ، جامعة عين شمس ، كلية الآداب .

٥. سميرة على جعفر أبو غزالة (٢٠٠٧ أ) : أزمة الهوية و معنى الحياة كمؤشرات للحاجة إلى الإرشاد النفسي ، دراسة على طلاب الجامعة ، بحث منشور في **مجلة العلوم التربوية** ، (عدد خاص) المؤتمر الدولي الخامس : **التعليم الجامعي في مجتمع المعرفية** : الفرص و التحديات ، الفترة من ١١ -١٢ يوليو ٢٠٠٧ ، تصدر عن معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة ، ص ٢٥٣ – ٣٢٥ .

٦. سميرة على جعفر أبو غزالة (٢٠٠٧ ب) : فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابى للحياة لدى طلاب الجامعة ، بحث منشور في **المؤتمر السنوى الرابع عشر ، مركز الإرشاد النفسى** ، جامعة عين شمس ، ١٥٧ - ٢٠٢ .

٧. عمر بن عبد الرحمن المفدى (١٩٩٥) : أزمة منتصف العمر مقارنة عمرية على عينة من المجتمع السعودي ، جامعة قطر ، **حولية كلية التربية** ، العدد (١٢) ص ص ٥١٧ – ٥٤٨ .

٨. عزيزة 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 .

٩. فوزية الخليوى (٢٠٠٨) : **أزمة منتصف العمر عند الرجال** .

١٠. فوزية الدريع (٢٠٠٨) : **الحب فى منتصف الأربعين** ، بغداد ، منشورات الجمل

١١. فيكتور فرانكل (١٩٨٢) : **الإنسان يبحث عن المعنى ، مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامى بالنفس** ، ترجمة : طلعت منصور ، الكويت ، دار القلم .

١٢. مايسة أحمد النيال (١٩٩٨) : أزمة منتصف العمر ، **مجلة دراسات نفسية** ، مجلد (٧) ، عدد (٢) ص ص ١٩٣ – ٢٤٤ .

١٣. يونغ ، ك . ج (٢٠٠٣) : **علم النفس التحليلى** ، ترجمة نهاد خياط ، أعداد محمد محمد عنانى ، القاهرة سلسلة أمهات الكتب .

١٤. إجلال فاروق محمود (٢٠٠٨) : أزمة منتصف العمر: المحدثات ، الأعراض المصاحبة ، عمليات التحمل والمواجهة . **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، المجلد ١٨ ، العدد ٥٩ . القاهرة الجمعية المصرية للدراسات النفسية .

١٥. ماجدة حلمي (٢٠٠٨) : **مشاكل الصحة بعد الخمسين _ شباب دائم وعظام بدون هشاشة** ، القاهرة : مكتبة الشروق الدولية .

١٦. مصطفي حجازي (٢٠٠٤) : **الصحة النفسية** ، الغرب ، المركز الثقافي العربي.

١٧. دوان شلتز (١٩٨٣) : **نظريات الشخصية** ، ترجمة حمد دلي الكربولي ، وعبد الرحمن القيس ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد.

١٨. حسين عبد الفتاح الغامدي (٢٠١٠) : مقياس النمو النفس – اجتماعي : مقياس لتقييم طبيعة حل أزمات النمو وفق نظرية أريكسون ، الرياض ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، مركز الدراسات والبحوث.

١٩. هيفاء بيطار (٢٠٠٩) : **مرحلة منتصف العمر : هل هي بداية النهاية أو نهاية البداية ؟** ،صحيفة العرب ، لندن ، العدد ٨٣٤٤ ، ١ ديسمبر ٢٠٠٩ .

٢٠. مريم جابر (٢٠١٠) أزمة منتصف العمر "أم العيال" خائفة والرجل "عينه زائغة" جريدة الرياض ، العدد ١٥٤٨٩ ، ٢٠ نوفمبر ٢٠١٠ من موقع : http://riy.cc/578413 .

٢١. أسامة الفيصل (٢٠١١) كل الوطن تفتح ملف أزمة منتصف العمر لدي الرجال والنساء . كل الوطن ، ٢٤ نوفمبر ٢٠١١ من موقع http://goo.g/eOZZu .

٢٢. دعاء بهاء الدين (٢٠١٢) زوجات يحددن ملامح "يأس الرجال" : عصبية وإحباط نفسي وضعف جنسي . صحيفة سبق الإلكترونية ، ٢٠ يناير ٢٠١٢ من موقع http://sabd.org/8wpo5d .

٢٣. أحمد محمد الزغبي (٢٠٠٩) : العنف الأسرى وآثاره علي شخصية الآباء والأبناء ، **مجلة التربية ، العدد ١٦٨، قطر** ، اللجنة الوطنية للتربية والثقافة والعلوم.

٢٤. الجوهر سعود عبد العزيز آل سعود (٢٠١١) دور الخدمة الاجتماعية مع حالات العنف الأسري ضد المرأة في محاكم الأسرة بمدينة الرياض . **مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية ، العدد ٣٠ ، الجزء ٥** . حلوان ، جامعة حلوان : كلية الخدمة الاجتماعية .

٢٥. محمد سعيد محمد الغامدي (٢٠٠٩) : التكيف الاجتماعي والاقتصادي والنفسي للمرأة السعودية المطلقة في محافظة جدة . **مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية ، المجلد ١، العدد ٢**. مكة المكرمة ، جامعة أم القري .

٢٦. سلوي عبد الحميد الخطيب (٢٠٠٩) : التغيرات الاجتماعية وأثرها علي ارتفاع معدلات الطلاق في المملكة من وجهة نظر المرأة السعودية . مجلة جامعة الملك عبدالعزيز : الآداب والعلوم الإنسانية ، المجلد ١٧ ،العدد١ ، جدة ، جامعة الملك عبد العزيز : كلية الآداب والعلوم الإنسانية.

٢٧. عبدالله محمد قازان (٢٠٠٥) : إدمان المخدرات والتفكك الأسري : دراسة سوسيولوجية ، عمان ، دار الحامد .

٢٨. نايف محمد الحربي ؛ وحسن مصطفي عبدالمعطي (٢٠١١) : **التفكك الأسري وأثره علي شخصية الأبناء ومشكلاتهم السلوكية والانفعالية** ، المدينة المنورة ، مكتبة دار الزمان .

٢٩. هبه بهي الدين ربيع ؛ ونشوى زكي حبيب (٢٠٠٩) : بعض السمات الشخصية والديموجرافية المنبئة بالخيانة عبر الانترنت ، **مجلة دراسات عربية في علم النفس (ASEP) ، المجلد ٨ ، العدد ٢** ، القاهرة ، رابطة التربويين العرب .

٣٠. نورة عبدالله الصويان (٢٠٠٩) : **اضطربات الوسط الأسري وعلاقتها بانحراف الفتيات في المجتمع الأسرى** ، رسالة دكتوراه ، الرياض جامعة الإمام محمد بن سعود ،كلية العلوم الاجتماعية .

٣١. سميرة سالم عياد الجهيني (٢٠٠٨) **عدم الإستقرار الأسرى في المجتمع السعودي وعلاقته بإدراك الزوجين للمسئوليات الأسرية ، دراسة مقارنة** ، رسالة ماجستير ، مكة المكرمة ، جامعة أم القري ، كلية التربية.

٣٢. فريال عبد السلام (٢٠٠٢) : **دراسة نفسية لأزمة منتصف العمر وعلاقتها بممارسة النشاط الرياضي والتغذية المعرفية** ، رسالة ماجستير ، القاهرة ، جامعة عين شمس .

٣٣. سميرة شندة (٢٠٠١) : تقدير الذات والمساندة الأسرية للمرأة في سن ما قبل انقطاع الطمث ، مجلة كلية التربية وعلم النفس ، الجزء الثاني ، العدد ٢٥ ، ص ٣٠٥ -٣٥٧ .

٣٤. احمد محمد عبد الخالق ، ومايسة أحمد النيال (١٩٩٠) : سن اليأس وعلاقته بكل من الاكتئاب والقلق والمخوف لدي عينتين من العاملات وغير العاملات ، مجلة علم النفس ، العدد ١٣ ، القاهرة ، والهيئة المصرية العامة للاكتئاب .

٣٥. لطفي الشربيني (٢٠٠٣) : معجم مصطلحات الطب النفسي ، الكويت ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي .

36. Ardelt, M (2003) : Effect of Religion and Purpose in Life on Elders Subjective Well- Being and Attiudes Toward Death , Journal of Religion Gerontology, Vol., (14), No (4) pp 55-57.

37. **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 .

38. **Brim , Orville** , Teeories of the male mid-life crisis , The Counsling Psychoglist , V . 6 , No . 1 , 2-9 , 1976 .

39. **Collin , Audrey** . Mid-life crisis and its implication in counslling . British Journal of Guidance and Counselling , V 7 , No. 2, 1979 .

40. **Damon, W. & Bronk, K. (2003) :** The Developmental of during, Adolescence, **Applied Developmental Science** Vol., (7), No (3) pp 119-128 .

41. **Das, A. (1998) :** frankl and Realm of Meaning, **Jouenal of Humanistic Education & Development** Vol.,(36), No (4), pp 199-211 .

42. **Greenstein, M. & Breitbart, W. (2000) :** Career and Experience of Meaning : A group Psychotherapy Program for People with Career, **American Journal of Psychotherapy**, Vol., (54) No. (4), pp 486-500 .

43. **Wong, P. (1999)** : Towards Integrative Model of Meaning-Centered Counseling and Therapy, The International Forum For Logo therapy, Vol., (22), No (3) .

44. **Merriam , Sharan** . Middle age a review of the research In knox , Alan (edt) programming for adult facing mid-life change . London ,

45. Hutzell, R.R. & Jerkins, M. E., (1990) : The use of logo therapy in the treatment of multiple personality disorder,. **Dissertation** 3 (2) pp 113-114 .

46. **Duffy**, D.; Sedlacek, w. (2010). The salience of a career calling among college students : xploring group differences and links to religiousness, life Meaning, and life satisfaction. *Career Development Quarterly, 59 (1) , 27-41.*

47. Midlife Crisis – wiki pedia , **The free , 2008 : encyclopedia .** 1-5 .

48. Hedlund, B. & Ebersole, P. (1983). A Test of Levinson's Mid-Life Re-Evaluation. **The Journal of Genetic psychology,** 143, pp. 189-192.

49. Levinson, D. (1977). The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. Psuchiatry : **Journal for the study of Interpersonal processes ,** 40 (2), pp 99-112.

50. Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H.& Mckee, B. (1978) The Seasons of a Man's Life. New York : Ballantine Books.

مصادر الشبكة العالمية (الانترنت)

1- WWW. Mid- life crisis 2008: / information / Book lets by series / P.1-10.

2 - WWW. Mid- life crisis 2008 : queendom . com / advice . htm ? P.1-3 .

3- WWW . You going through Mid- life crisis . htm