

مطالعه کیفی نقش گذار هویتی زنان میان سال در ارتباط با خود، دیگران و محیط

شکرانه رهبری^{۱*}، معصومه اسمعیلی^۲، عبدالباسط محمودپور^۳

چکیده

میان‌سال‌ها یکی از دوره‌های رشدی انسان است و زنان در این دوره تغییرات هویتی در زمینه ادراک و ارتباط با خود، روابط با دیگران و جهان هستی را تجربه می‌کنند؛ که شناسایی این تغییرات برای درک بیشتر و بهتر زنان میان‌سال ضرورت دارد. از این رو، هدف پژوهش حاضر مطالعه کیفی نقش گذار هویتی در ارتباط با خود، دیگران و محیط زنان میان‌سال شهر تهران است. روش پژوهش حاضر کیفی و از نوع پدیدارشناسی است. سیزده شرکت‌کننده به وسیله نمونه‌گیری هدفمند و با شیوه نمونه‌گیری معیار انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد و نمونه‌گیری و مصاحبه‌ها تا اشباع داده‌ها ادامه یافت. برای تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌های پدیدارشناسی از روش تحلیل مضمون استفاده شد. یافته‌ها در زمینه نقش گذار هویتی زنان میان‌سال در ارتباط با خود شامل مضامین اصلی ارتباط درون‌فردی، نگرش به بازنشستگی، ادراک از میان‌سال‌ها و نگرش به هویت خود، ارتباط با دیگران شامل مضامین اصلی بهبود شیوه‌های ارتباطی و ارتباط با محیط در قالب مضامین اصلی تغییرات در نظام ارزشی، سالمندی و مرگ، مرور گذشته، نگرش به آینده و ارتباط با طبیعت طبقه‌بندی شد. یافته‌ها بیانگر تأثیر گذار هویت زنان میان‌سال در بهبود شیوه‌های ارتباطی زنان با دیگران در این دوره و تغییرات ارتباطی آنان به خود و محیط اطرافشان است.

کلیدواژه‌ها

ارتباط با دیگران، ارتباط با خود، ارتباط با محیط، زنان، گذار هویتی، میان‌سال‌ها.

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسئول)

shokraneh.r@gmail.com

masmaeilily@yahoo.com

Mahmoudpour@atu.ac.ir

۲. استاد گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی

۳. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۳/۱۶، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۹/۴

مقدمه

دوره میان‌سالی^۱ یکی از مراحل رشدی انسان و خانواده است. این دوره، دوره‌ای طبیعی و بهنجار در چرخه زندگی است که معمولاً در دهه چهارم زندگی افراد آغاز می‌شود [۱]. اگرچه معمولاً بازه‌ی چهار تا شصت سالگی به‌عنوان دوره میان‌سالی شناخته می‌شود، می‌توان بازه‌ای ده‌ساله را در دو سر طیف در نظر گرفت و میان‌سالی می‌تواند در سی سالگی شروع و در هفتاد سالگی تمام شود [۱۶؛ ۳۲]. پژوهشگران مختلف تعاریفی از قبیل دوره بازنگری، ارزیابی گذشته و اندیشیدن به آینده (بوهرلر و مسارک^۲، ۱۹۶۸)، دوره زاینده‌گی (اریکسون، ۱۹۶۸)، دوره فراهم‌سازی ساختی جدید برای زندگی (لوینسون^۳، ۱۹۷۸)، دوره سنجش و بررسی مجدد رفتارها و سازش‌یافتگی از خلال پدیدآوردن‌گی (وایلنت^۴، ۱۹۷۷) و دوره متمایز شدن وقایع فردی از فرهنگی (نیوگارتن و هاگستد^۵، ۱۹۷۶) ارائه داده‌اند [۱].

پژوهشگران بر این باورند که گذار میان‌سالی برای زنان اغلب با تغییرات جسمی، اجتماعی، هیجانی و روان‌شناختی مشخص می‌شود. تعدد تغییراتی که در دهه‌های چهارم، پنجم و ششم زندگی زنان رخ می‌دهد، آن‌ها را با مجموعه‌ی منحصربه‌فردی از شرایط زیستی، روانی، اجتماعی و فرهنگی روبه‌رو می‌کند که ممکن است موجب پیچیدگی گذار میان‌سالی و یائسگی برای زنان شود [۲۸؛ ۳۰]. علاوه بر این، میان‌سالی می‌تواند یک دوره گذار از تحولات بزرگ و فرصت‌های جدید یادگیری باشد؛ به‌خصوص برای زنان از اواخر چهل‌سالگی که سال‌های رشد فرزندشان به پایان رسیده است [۲۷]. به صورت کلی، چهار مسئله یا گذار اساسی در زندگی زنان میان‌سال شامل یائسگی، تغییرات نقشی به علت ترک خانه توسط فرزندان، مشکلات در روابط صمیمانه و افزایش سن و فوت والدین می‌شود [۱۴].

دوره میان‌سالی یک دوره مهم انتقال در فرایند زاینده‌گی است که می‌تواند به‌منزله فرصتی برای انسجام‌بخشی دوباره به تصویری آشفته و پراکنده از خود تلقی شود [۱۵؛ ۲۵]. هویت به‌منزله مجموعه‌ای از معانی تعریف می‌شود که مشخص‌کننده نقش فرد در جامعه، صفات متمایزکننده او و تعلق فرد به گروه‌های خاص است [۲۱]. با وجود اینکه اریکسون شکل‌گیری هویت را مهم‌ترین تکلیف و دغدغه دوران نوجوانی می‌دانست، معتقد بود که رشد و تحول هویت فرایندی دائمی و ادامه‌دار است. درحقیقت، برخی از روان‌شناسان شکل‌گیری و تغییرات هویت را مهم‌ترین مسئله دوران بزرگسالی می‌دانند [۳]. با توجه به پویابودن هویت، بسیاری از افراد گذار هویتی را در مواجهه با نقش‌های جدید و وقایع زندگی تجربه

-
1. Middle age
 2. Buhler & Massarek
 3. Levinson
 4. Vaillant
 5. Neugarten & Hagestad

می‌کنند. همچنین، گذار هویتی در زنان هنگامی اتفاق می‌افتد که آن‌ها احساس خودبودنشان را با توجه به انتظارات بافت اجتماعی- فرهنگی جدیدی که در آن قرار دارند ارزیابی مجدد می‌کنند [۱۱؛ ۱۹؛ ۲۲].

از آنجا که هویت ترکیبی از تصویر فرد از خود و تصویر دیگران از فرد در کنار جایگاه اجتماعی شناخته شده‌ای است که از طریق روابط افراد با یکدیگر شکل می‌گیرد [۲۱]، مسئله ارتباط و تصویر فرد از خودش، تصویر و ارتباطی که دیگران با او برقرار می‌کنند و تصویر او از جهان اطرافش حائز اهمیت فراوان است.

صاحب‌نظران نظریه وجودی معتقدند افراد در ارتباط با سه سطح از دنیای خود وجود دارند و انسان‌ها به صورت هم‌زمان در این سه دنیا زندگی می‌کنند [۶]. ارتباط با دیگران یا بودن با دیگران^۱ به جنبه‌ای از بودن در دنیا اشاره دارد که توسط ارتباط و تعاملات فرد با دیگران تداوم می‌یابد. به عبارت دیگر، این نوع ارتباط به دنیای اجتماعی افراد برمی‌گردد [۴]. جنبه دیگر، ارتباط با طبیعت یا بودن در طبیعت^۲ است که به ارتباط افراد با جنبه‌های زیستی و مادی دنیا اشاره می‌کند. همه حیوانات و انسان‌ها بودن در طبیعت را تجربه می‌کنند که قوانین طبیعی و چرخه‌هایی چون خواب و بیداری و زندگی و مرگ را پوشش می‌دهد. ارتباط با خود، یا بودن- برای- خویشتن^۳ به نحوه‌ای که افراد درباره خود می‌اندیشند و خود را ارزیابی و تجربه می‌کنند اشاره دارد [۴].

پیشینه مطالعاتی

پژوهش‌های داخلی حاکی از ارزیابی فرایند زندگی و مقایسه با استانداردهای شخصی و اجتماعی به‌عنوان هسته مرکزی شکل‌گیری فرایند بحران میان‌سالی [۱]، تغییر در کیفیت سلامت، رازگونی تغییرات بدن، احساس زیست میان‌سالی تهدیدشده، طبیعی‌انگاری درد به‌عنوان تجربه و معنای ذهنی زنان میان‌سال از سلامت و تغییرات بدنی مرتبط با سن [۱۰] و ادراک تغییرات جسمانی و روان‌شناختی ناخوشایند در زنان میان‌سال [۳۴] است. پژوهش‌های خارجی نیز حاکی از تمرکز زنان بر مسائل درونی و شخصی در دوره میان‌سالی [۲۶؛ ۳۱]، میان‌سالی به‌منزله فرصتی برای یادگیری و رشد شخصی [۲۶]، فرصتی برای دنبال کردن رؤیاهای خود [۲۹]، دوران رشد هیجانی در قالب عاطفه مثبت و تنظیم هیجانی [۳۸]، احساس رضایت و کامل بودن پس از بازنشستگی، احساس فشار بیشتر برای انجام وظایف مربوط به خانواده و دوستان به‌عنوان سه عامل اصلی مرتبط با ادراک بازنشستگی [۱۳]، ادراک سالمندی

1. Mitwelt
2. Umwelt
3. Eigenwelt

به‌منزله بخشی طبیعی از زندگی [۱۸]، دوران رکود، تفکر درونی و نگرانی درباره سالمندی و مرگ [۳۱] و دوره استرس و تنش [۳۹]، تجربه تغییرات هویتی میان‌سال‌ها در قالب بحران، رشد و افتخار به آن چه هستند [۲۸]، اهمیت روابط صمیمانه در بهزیستی زنان میان‌سال [۴۰]، ثبات ارزش‌ها در طول میان‌سال‌ها [۳۶]، آگاهی از فناپذیری خود [۱۲؛ ۲۰؛ ۲۳؛ ۳۵؛ ۴۱] و بهبود ارتباط با معنویت در دوران میان‌سال‌ها [۲۰؛ ۳۷] است.

در جمع‌بندی پژوهش‌های انجام‌شده می‌توان گفت پژوهشی که به صورت مستقیم به تجارب زیسته زنان میان‌سال و تغییرات تجربه‌شده آن‌ها در حیطه ارتباط با خود، دیگران و محیط ریشه‌گرفته از این تجارب پرداخته باشد انجام نشده است که ضرورت انجام‌دادن پژوهش حاضر با شیوه کیفی و پدیدارشناسانه را پررنگ می‌کند. پژوهش با شیوه پدیدارشناسی این امکان را فراهم می‌آورد تا گذار هویتی زنان میان‌سال به‌عنوان بخشی مهم و رو به افزایش در جامعه را با تعداد کمتری از افراد، اما با عمق بیشتر، و از دیدگاه مشارکت‌کنندگان بررسی کنیم، زیرا آمار آخرین سرشماری نفوس مسکن که در سال ۱۳۹۵ انجام گرفت نشان‌دهنده این است که میانگین سنی جمعیت ایران در این سال ۳۱/۱ سال محاسبه شده که در مقایسه با سال ۱۳۹۰، ۱/۳ سال افزایش یافته است. همچنین این آمار حاکی از این بود که میانگین سنی مردان برابر ۳۰/۹ و میانگین سنی زنان ۳۱/۳ سال بود که علت بالاتر بودن میانگین سنی زنان این است که امید زندگی زنان در مقایسه با مردان بیشتر بوده و انتظار می‌رود با افزایش این شکاف در سال‌های آتی میانگین سنی زنان نسبت به مردان افزایش بیشتری داشته باشد [۹]. علاوه بر این، با توجه به پیش‌بینی‌ها، جمعیت میان‌سال ایران تا سال ۱۴۲۰ به ۴۰ میلیون نفر خواهد رسید که این تعداد در مقایسه با سال ۱۳۹۵ حاکی از افزایش هفت‌میلیون نفری جمعیت میان‌سال است [۲]. بنابراین پژوهش حاضر با هدف مطالعه کیفی نقش گذار هویتی زنان میان‌سال در ارتباط آن‌ها با خود، دیگران و محیط انجام گرفت.

روش تحقیق

روش این تحقیق کیفی و از نوع پدیدارشناسی است. وان‌مانان^۱ (۱۹۹۰) عنوان کرد پدیدارشناسی روشی است که «به بررسی ماهیت یا ذات پدیده‌ها می‌پردازد». تمرکز این روش بر این است که افراد چگونه به تجربه‌های خود معنا می‌بخشند و آن‌ها را چه به صورت فردی و چه به صورت جمعی به آگاهی مبدل می‌کنند. به عبارت دیگر، پژوهش پدیدارشناسی برای گفته‌های مشارکت‌کنندگان به‌منزله منبع اعتباری دانش، که بیانگر تجربه آن‌ها از پدیده مطالعه‌شده است، ارزش قائل می‌شود و برای درک تجربه ذهنی مشارکت‌کنندگان مناسب است. به این علت از میان

1. Van Manen

رویکردهای متعدد پژوهش کیفی برای بررسی گذار هویتی زنان میان سال و نقش آن در ارتباط با خود، دیگران و محیط، رویکرد پدیدارشناسی انتخاب شد. روش پدیدارشناسی که از فلسفه اروپایی قرن بیستم ریشه گرفته است، دو شاخه اصلی پدیدارشناسی توصیفی^۱ (هوسرل^۲) و پدیدارشناسی تأویلی^۳ (هایدگر^۴) دارد [۷]. در پژوهش حاضر، که مبتنی بر پدیدارشناسی تأویلی بود، ابتدا با توجه به ضرورت مطالعه تجارب زنان میان سال از گذار هویتی این دوره و تأثیر آن بر نحوه ارتباط آنان با خود، دیگران و محیط و کمبود پژوهش‌های مرتبط، موضوع پژوهش انتخاب شد و هدف اصلی پژوهش، که بررسی نقش گذار هویتی زنان میان سال در ارتباط با خود، دیگران و محیط بود، مشخص شد؛ سپس با توجه به تأکید روش پدیدارشناسی تأویلی بر افزایش شناخت نسبت به پدیده بررسی شده، پیش از انجام دادن مصاحبه‌ها، مبانی نظری و پیشینه پژوهش داخلی و خارجی در حوزه گذار میان سالی و تغییرات این دوره در زنان مطالعه و سؤالات اصلی پژوهش مشخص شد. در مرحله بعد و به منظور گردآوری اطلاعات، زنانی که ادراک میان سالی داشتند و به شرکت در پژوهش تمایل داشتند انتخاب شدند و پس از ارائه توضیحاتی در رابطه با هدف پژوهش، نحوه انجام دادن مصاحبه‌ها و مسائل اخلاقی، مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختاریافته با آنان انجام شد. سپس اطلاعات به دست آمده با استفاده از روش تحلیل مضمون، که توضیح آن در ادامه آمده است، تجزیه و تحلیل شد و در نهایت در قالب جدول‌هایی که دربرگیرنده مضامین و مقوله‌های مرتبط با هدف پژوهش بود ارائه شد.

جامعه مورد مطالعه پژوهش کلیه زنان میان سال شهر تهران است. در این پژوهش، با توجه به هدف مطالعه، شرکت‌کنندگان با شیوه نمونه‌گیری هدفمند از بین زنان میان سالی که ادراک میان سالی داشتند انتخاب شدند. فرایند انتخاب نمونه‌ها تا زمان اشباع داده‌ها ادامه یافت. در این پژوهش، سیزده زن میان سال با دامنه سنی ۴۴-۵۹ سال ساکن تهران مشارکت داشتند. از میان شرکت‌کنندگان، نه نفر تحصیلات دانشگاهی (کارشناسی و کارشناسی ارشد) و چهار نفر دیپلم داشتند.

به منظور گردآوری اطلاعات، از مصاحبه نیمه ساختاریافته عمیق استفاده شد. به این صورت که ابتدا تعدادی سؤال باز پاسخ در رابطه با موضوع پژوهش تهیه و از همه مشارکت‌کنندگان پرسیده شد و پس از دریافت پاسخ و به منظور بررسی عمیق‌تر تعدادی سؤال باز پاسخ دیگر نیز از آنان پرسیده شد. طول مدت مصاحبه‌ها ۳۰ تا ۵۰ دقیقه و به طور متوسط، ۴۰ دقیقه بود. پس از اتمام هر مصاحبه، متن آن به صورت دقیق از سوی پژوهشگر یادداشت شد و سپس تحلیل آن‌ها انجام شد.

1. descriptive phenomenological
2. Husserl
3. hermenutical phenomenological
4. Heidegger

روش اصلی تجزیه و تحلیل پدیدارشناسی داده‌ها در این پژوهش روش تحلیل مضمون بوده است. در میان روش‌های گوناگون تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی، روش تحلیل مضمون یا تحلیل تماتیک از اهمیت بسیاری برخوردار است. گست، مک کوئین و نامی^۱ [۱۷] عنوان کردند تحلیل مضمون علاوه بر کاربرد گسترده در انواع روش‌های کیفی، در روش پدیدارشناسی، که تأکید آن بر ادراک و تجربیات مشارکت‌کنندگان از موضوع مورد پژوهش است، نیز کاربرد دارد. تحلیل مضمون دربرگیرنده شش گام است که عبارت‌اند از: آشنا شدن با متن، ایجاد کدهای اولیه و کدگذاری، جست‌وجو و شناخت مضامین، ترسیم شبکه مضامین، تحلیل شبکه مضامین و درنهایت تدوین گزارش [۵]. به بیان دیگر، تجزیه و تحلیل یافته‌ها براساس جمع‌آوری اطلاعات از طریق سؤالات و محورهای انتخاب‌شده ممکن شد. پس از اتمام مصاحبه‌ها، سخنان مشارکت‌کنندگان به متن نوشتاری تبدیل شد و عباراتی که به درک و تجربه افراد از پدیده مورد نظر دلالت داشتند مشخص شد و عبارات مهم برای دستیابی به مقوله‌ها استفاده شدند. درنهایت نیز، مقوله‌های مشابه یکدیگر در دسته‌هایی کلی‌تر طبقه‌بندی شد و در قالب مضامین در جدول ارائه شد. به منظور اعتبارپذیری داده‌ها، از معیارهای چهارگانه گوبا و لینکلن^۲ (۱۹۸۵) استفاده شده است. برای اطمینان از قابلیت اعتبار داده‌ها، پس از تحلیل، هر مصاحبه به مشارکت‌کننده بازگردانده شد تا از درستی آن اطمینان حاصل شود. به منظور اطمینان از قابلیت تصدیق داده‌ها، پژوهشگر فرایند فعال در پراتزگذاری را اعمال کرد تا از ورود پیش‌فرض‌های او جلوگیری شود. برای تضمین قابلیت اعتماد، کدگذاری‌ها با همکار پژوهشگر بررسی شد و درنهایت و به منظور قابلیت انتقال داده‌ها سعی شد مشارکت‌کنندگان با بیشترین تنوع ممکن در ویژگی‌های جمعیت‌شناختی انتخاب شوند [۸]. از آنجا که هدف پژوهش‌های کیفی مطالعه عمیق تجربیات مشارکت‌کنندگان است، رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش اهمیتی بسزا داشت. برخی از اصول اخلاقی رعایت‌شده در این پژوهش رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش، اطمینان به رازداری در زمینه متن مصاحبه‌ها و استفاده از اعداد (به جای اسامی) برای اشاره به مشارکت‌کنندگان است.

یافته‌ها

به منظور ارائه تصویری دقیق‌تر از مشارکت‌کنندگان، مشخصات و ویژگی‌های اجتماعی-اقتصادی آن‌ها در جدول ۱ ارائه شده است.

1. Guest, MacQueen, & Namey
2. Guba, & Lincoln

جدول ۱. مشخصات جمعیت شناختی مشارکت کنندگان

تعداد فرزندان	وضعیت تأهل	وضعیت اشتغال	سطح تحصیلات	سن	کد مشارکت کننده
۱	مطلقه	خانه دار	کارشناسی ارشد	۴۵	۱
۲	متاهل	کارمند بازنشسته	دیپلم	۵۵	۲
۲	متاهل	خانه دار	دیپلم	۴۴	۳
۲	متاهل	خانه دار	کارشناسی ارشد	۵۲	۴
۱	متاهل	مشاور	کارشناسی ارشد	۵۲	۵
۲	متاهل	کارمند بازنشسته	دیپلم	۵۵	۶
۲	متاهل	مدرس	تحصیلات حوزوی	۴۷	۷
۴	متاهل	بازنشسته آموزش و پرورش	کارشناسی ارشد	۵۹	۸
۱	بیوه	بازنشسته	کارشناسی ارشد	۵۲	۹
۲	متاهل	فرهنگی	کارشناسی	۴۵	۱۰
۲	متاهل	معلم	کارشناسی	۴۷	۱۱
۲	متاهل	بازنشسته	دیپلم	۴۹	۱۲
۳	بیوه	خانه دار	کارشناسی ارشد	۴۸	۱۳

میانگین سن: ۵۰

پس از کدگذاری مصاحبه‌ها، تجربه گذار هویتی زنان میان سال در حیطه ارتباط با خود در قالب ۴ مضمون فرعی و ۲۷ مقوله، ارتباط با دیگران در قالب ۱ مضمون فرعی و ۱۱ مقوله و در نهایت ارتباط با محیط در قالب ۵ مضمون فرعی و ۳۴ مقوله طبقه بندی شد.

جدول ۲. ارتباط با خود

مضمین فرعی	مقوله‌ها
ارتباط	تمرکز بر نیازهای خود، خودآگاهی، جرئت‌ورزی، نگرانی در رابطه با سلامتی، ثبات هیجانات،
درون فردی	حساسیت عاطفی، آگاهی از حقوق خود و تفرد
نگرش به بازنشستگی	بازنشستگی به عنوان بخشی طبیعی از زندگی، بازنشستگی به عنوان فرصتی برای رشد
ادراک از میان سالی	میان سالی به عنوان دوران رشد و تکامل، میان سالی به عنوان دوران رخوت و سستی، میان سالی به عنوان دوران استقلال
نگرش به هویت خود	ثبات هویت مادری، پررنگ شدن هویت همسری، کاهش اولویت هویت همسری، رشد و پویایی شخصی به عنوان هویت، اصالت و جایگاه اجتماعی به عنوان هویت، افکار و رفتار به عنوان هویت، استحکام هویت فردی، پررنگ شدن هویت خواهری، احساس رضایت از هویت زنانه، تغییر ماهیت هویت زنانه، اهمیت هویت شغلی، اهمیت هویت اجتماعی

ارتباط درون فردی

تغییرات ارتباطی یکی از تغییراتی است که در دوره‌های مختلف زندگی افراد اتفاق می‌افتد، زیرا با تغییر نگرش، اولویت‌ها و خواسته‌های افراد، چگونگی تعامل آن‌ها با خود و دیگران نیز دستخوش تغییراتی می‌شود. همان‌طور که به آن اشاره شد، تغییرات در زمینه ارتباط درون فردی یکی از تغییرات مهم زنان در دوران گذار میان‌سالی بود. گفته‌های مشارکت‌کنندگان حاکی از بروز تغییراتی در زمینه شیوه نگرستن آن‌ها به خود و نیازهایشان، اولویت‌بخشی به خواسته‌های خود و بهبود مهارت‌های ارتباط با خود و آگاهی بیشتر آن‌ها از حقوق و اهدافشان بود. درحقیقت، به نظر می‌رسد زنان در دوره میان‌سالی در عین انجام وظایف مرتبط با خانواده و دوستان، فرصت بیشتری برای پرداختن به خود و تمرکز بر نیازهایشان دارند، زیرا دوره میان‌سالی برای اکثر زنان مصادف با بازنشستگی، ازدواج فرزندان و کاهش برخی مسئولیت‌هاست که به آنان امکان توجه بیشتر به خود را می‌دهد. در همین رابطه، مشارکت‌کنندگان عنوان کردند:

الان خیلی بیشتر روی خودم متمرکز هستم. اول سعی می‌کنم نیازهای خودم رو برطرف بکنم و بعد دیگران (کد ۱)

یا:

با حقوق خودم بیشتر آشنا هستم (کد ۱۱).

نگرش به بازنشستگی

مرحله بازنشستگی مرحله‌ای است که تغییرات متعددی را برای افراد به ارمغان می‌آورد؛ به عبارت دیگر، افراد با آغاز این مرحله به این آگاهی می‌رسند که زمان بیشتری برای رسیدگی به دغدغه‌های شخصی و خانوادگی خود داشته و به نوعی بازنشستگی را به‌عنوان دوره‌ای برای استراحت در نظر می‌گیرند. نگرش زنان نسبت به دوران بازنشستگی تا اندازه‌ای به رضایت شغلی آنان، وضعیت تأهل فرزندان، ارتباط با همسر و سایر اعضای خانواده، برنامه‌ریزی آنان برای آینده و وضعیت مالی‌شان مرتبط است. به عبارت دیگر، هنگامی که افراد دوران شغلی خوبی را سپری کرده باشند، درخصوص فرزندان و آینده آنان دغدغه‌ای نداشته باشند، وضعیت مالی مناسب و برنامه‌ریزی دقیقی برای زندگی فردی و اجتماعی خود داشته باشند، بازنشستگی را به‌عنوان فرصتی برای دنبال کردن و تحقق بخشیدن به رؤیاهای خود می‌دانند. برای بسیاری از زنان بازنشستگی با آزادی‌های جدید، فرصت‌ها، تغییر شغلی و هویت‌های در حال تکامل مشخص می‌شود، اما برخی دیگر بازنشستگی را ادامه نقش‌های شغلی، جنسیتی و تعهدهای قبلی می‌دانند [۱۳]. مثلاً، یکی از مشارکت‌کنندگان در این رابطه می‌گوید:

احساس خاصی نسبت به آن ندارم چون به نظر من مثل زمان محصلی و دانشجویی که یک دوره زمانی خاصی است و روزی به پایان می‌رسد بازنشستگی هم همین‌طور است (کد ۲). مشارکت‌کننده دیگری که بازنشستگی را به‌عنوان مرحله‌ای جدید از زندگی که می‌تواند آن را به تحقق بخشیدن به خواسته‌ها و رؤیاهای اختصاص دهد، می‌بیند:

تو این دوره میان‌سالی حس بدی که آبی مثلاً بازنشستگی که من دیگه به درد نمی‌خورم این‌ها اصلاً به ذهن من نیومد. احساس کردم که خب بعد سال‌ها تلاش، دیگه وقتش بود که به خانواده، به کارهایی که احساس می‌کردم که عقب مونده یا عقبش انداختم برسم (کد ۸).

ادراک از میان‌سالی

نگرش و ادراک زنان به میان‌سالی تا اندازه زیادی به رضایت آنان از گذشته، خوش‌بینی آنان به آینده، انتظارات و نگرش اطرافیان و جامعه به آن‌ها و روابط عاطفی‌شان بستگی دارد. به عبارت دیگر، مشارکت‌کنندگانی که ادراک مثبتی از میان‌سالی خود داشتند، افرادی بودند که نگرش مثبتی به تجارب گذشته خود داشتند، به آینده خوشبین بودند و برای آن برنامه‌ریزی می‌کردند یا ادراک دیگران از تغییرات آنان در دوره میان‌سالی ادراکی مثبت بود. درحقیقت این زنان ارزش زیادی برای تجارب و پختگی شناختی، هیجانی و رفتاری در دوران میان‌سالی قائل بودند. مثلاً، یکی از مشارکت‌کنندگان می‌گوید:

مستقل‌تر عمل می‌کنید و اعتمادبه‌نفس بیشتری دارید (کد ۱۱).

از طرفی مشارکت‌کنندگانی که دیدگاهی نامطلوب به گذشته و آینده خود داشتند، ادراک مثبتی از میان‌سالی نداشتند و آن را به‌عنوان دوره‌ای همراه با ناامیدی می‌دیدند:

میان‌سالی یعنی گذر از دوران جوانی و نزدیک شدن به دورانی که دیگه باید جمع‌کنی بری... یه دورانیه که دلت می‌خواد از لحظه لحظه‌هاش استفاده بکنی، ولی اون انرژی استفاده کردن دیگه اون قدر قوی نیست (کد ۶).

نگرش به هویت خود

برخی از زنان در سنین میان‌سالی، به دلیل بلوغ، ازدواج و استقلال فرزندان، مسئولیت‌های مادری کمتری برعهده دارند و این به توجه بیشتر به نقش هویت همسری‌شان منجر می‌شود؛ این در حالی است که برخی از زنان، به دلیل نیاز فرزندان و سایر اعضای خانواده به کمک آن‌ها یا درک ضرورت رسیدگی بیشتر به نیازهای خود، اولویت نقش همسری خود را کاهش می‌دهند و توجه آن‌ها به هویت فردی یا هویت مادری و فرزندمی معطوف می‌شود. از طرفی، برخی از زنان در این دوره تمایل دارند از نقش همسری و مادری خود فاصله بگیرند و خود را به‌عنوان یک فرد و یک زن، فارغ از همه نقش‌های محول‌شده به آنان، ارزیابی کنند. در همین رابطه، مشارکت‌کننده‌ای در رابطه با تقویت هویت مادری عنوان کرد:

اگه بخوام که خودم رو تعریف کنم من خب مادری هستم که عاشق بچه‌هاشه و این تعریف برام خیلی مهم‌تره. الان همه فکر و تمرکز روی این دوتاس (کد ۲).
 برخی مشارکت‌کنندگان نیز در تعریف هویت خود، اصالت بیشتری برای رشد و پویایی شخصی و افکار و رفتار خود قائل بودند:

برای من همیشه هویتم رشد و پویایی م بوده. برای من خیلی این پررنگه (کد ۵).

یا:

هویت بنده رو اصالتم و جایگاه اجتماعی که خودم انتخابش کردم تشکیل می‌ده (کد ۱۳).

جدول ۳. ارتباط با دیگران

مضامین فرعی	مقوله‌ها
تغییرات در ارتباط با دیگران	بهبود شیوه‌های ارتباطی، تغییر ادراک دیگران، وابستگی به همسر، افزایش درک متقابل همسر، درک بیشتر فرزندان، سهولت در ابراز علاقه، ارائه بازخوردهای رفتاری به دیگران، تمرکز بر تغییر خود به جای دیگران، نگرانی در رابطه با آینده فرزندان، نگرانی در رابطه با تربیت نوه‌ها، رضایت از ازدواج فرزندان

تغییرات در ارتباط با دیگران

وینسنت و تید [۴۰] عنوان کردند روابط صمیمی همچنان در طول دوره میان‌سالی حائز اهمیت است و تأثیری چشمگیر بر سلامت و بهزیستی افراد دارد. درحقیقت، از آنجا که در مقایسه با سال‌های پیشین زنان عمدتاً در دوره میان‌سالی بلوغ شناختی، هیجانی و رفتاری بیشتری دارند، توانایی بیشتری در حل‌وفصل کردن مسائل خود با دیگران دارند و به دلیل ثبات هیجانی، به‌خصوص در اواخر میان‌سالی، به میزان بیشتری از شیوه‌های مسئله‌مدار استفاده می‌کنند و از شیوه‌های هیجان‌محور یا اجتنابی استفاده کمتری دارند. از طرفی، ارتباط بهتر زنان با خود در دوره میان‌سالی موجب برقراری ارتباط بهتر با دیگران نیز می‌شود، زیرا خودآگاهی بیشتر افراد به معنای شناخت بهتر آن‌ها از ویژگی‌های خود و اتخاذ شیوه‌های برقراری ارتباط بهتر با دیگران می‌شود. با بررسی یافته‌های پژوهش حاضر در حیطه تغییرات در ارتباط با دیگران، می‌توان این نکته را دریافت که زنان در دوره میان‌سالی، در عین توجه به نیازهای خود و اولویت‌بخشی به تحقق خواسته‌هایشان، تمرکز بیشتری بر بهبود ارتباطات بین‌فردی خود دارند، زیرا آن‌ها به‌خوبی از اهمیت حفظ روابط بین‌فردی مطلوب با همسر، فرزندان، خانواده و سایر اعضای جامعه آگاه‌اند. در همین رابطه، یکی از مشارکت‌کنندگان که در گذشته تلاش فراوانی برای تغییر رفتارهای دیگران در جهت مطلوب داشته، به این نتیجه رسید که تمرکز بر تغییر رفتارهای نامطلوب خود و افزایش همدلی و پذیرش دیگران می‌تواند در بهبود روابط او مؤثر باشد:

سعی می‌کنم اعضای خانواده‌ام رو همون‌طور که هستن بپذیرم. سعی می‌کنم در هنگام مواجهه با دیگران سنجیده‌تر و آگاهانه صحبت کنم و به حرف‌های طرف مقابلم خوب گوش بدم (کد ۲).

یا مشارکت‌کننده دیگری به تعدیل انتظارات از نزدیکان اشاره می‌کند:

نسبت به گذشته خیلی توقعات و انتظاراتم رو تعدیل کردم؛ فکر می‌کنم تغییر خودم خیلی بیشتر بهم کمک می‌کنه و انتظار تغییر از دیگران رو ندارم (کد ۱).

علاوه بر این، به نظر می‌رسد با بزرگ‌شدن فرزندان و کاهش وابستگی آن‌ها به والدین، مشارکت‌کنندگان توجه بیشتری به همسران خود نشان می‌دهند و تلاش می‌کنند ارتباط خود با آن‌ها را بهبود بخشند:

وابستگی‌م به همسرم خیلی زیاد شده، احساس می‌کنم تمام دنیای من ایشون هستن و حاضر نیستم به‌هیچ‌عنوان از دستش بدم (کد ۱۰).

اصلاً نیاز نداریم زیاد باهم حرف بزنیم. برای اینکه در یه نگاه احساسات همدیگر رو می‌فهمیم، متوجه می‌شیم که چه نیازهایی داریم (کد ۸).

از طرفی، به نظر می‌رسید مشارکت‌کنندگان در عین توجه به خود و همسر، هوشیاری خود از نیازها و خواسته‌های فرزندان و نوه‌هایشان را نیز حفظ کرده و مهارت بیشتری در حفظ توازن میان مسئولیت‌های مختلف خود کسب کرده‌اند؛ مثلاً، مشارکت‌کنندگان عنوان کردند:

مهم‌ترین دغدغه‌های زندگی‌م آینده این دو تا بچه هست. فکر می‌کنم که این‌ها برام خیلی مهم‌ان. واقعاً فقط دغدغه من همین‌ه (کد ۶).

یکی از دغدغه‌های بزرگ یعنی مهمم کمک به بچه‌هامه که نوه‌هام رو درست تربیت بکنن. این خیلی برام مهمه و من خودم یه سری کارها رو به عهده می‌گیرم در مورد نوه‌هام (کد ۸).

جدول ۴. ارتباط با محیط

مضمین فرعی	مقوله‌ها
تغییرات در نظام ارزشی	تغییر در ارزش‌های مذهبی/ معنوی، تحکیم ارزش‌های مذهبی/ معنوی، گشودگی بیشتر به ارزش‌ها، جست‌وجو برای ارزش‌ها، درک عمیق ارزش‌ها و اصول، گسترش افق دید نسبت به جهان، کمرنگ‌شدن خودمحوری، ارتباط عمیق با خداوند، آسان‌نگری، احترام به نوع بشر، بدبینی به جهان
سالمندی و مرگ	توجه به سالمندی و مرگ خود، اندیشیدن به مرگ اطرافیان، اجتناب از تفکر درباره سالمندی و مرگ، نگاهی دیگر به مرگ، نگرانی در رابطه با سالمندی، پذیرش سالمندی و مرگ به‌عنوان دوره‌های طبیعی، آگاهی از مرگ و افزایش لذت از زندگی، تأثیر آگاهی از مرگ بر معنویت
مرور گذشته	نارضایتی از گذشته، مرور فرصت‌های از دست‌رفته، یادآوری اتفاقات خوشایند، اهمیت گذشته در زندگی امروز، دوسوگرایی، عبرت‌گیری از گذشته
نگرش به آینده	راکدبودن آینده، پیش‌بینی‌پذیری آینده، برنامه‌ریزی برای رسیدن به خواسته‌ها، ترس از آینده، ترس از تنهایی
ارتباط با طبیعت	طبیعت‌گرایی، درک عظمت طبیعت، علاقه‌مندی به سایر موجودات، توجه به جزئیات در طبیعت

تغییرات در نظام ارزشی

زنان در دوران میان‌سالی ارزش‌ها و اصول خود را مجدد بررسی می‌کنند. برخی از آن‌ها را حفظ و سایر ارزش‌ها را نیز متعادل‌تر می‌کنند. در تبیین این یافته می‌توان گفت با فاصله گرفتن زنان از شیوه‌های حل مسئله هیجان‌محور و اجتنابی و استفاده بیشتر از تجزیه و تحلیل‌های منطقی در رابطه با مسائل مختلف از قبیل ارزش‌های مذهبی/ معنوی با انعطاف بیشتری به این مسائل می‌نگرند و از آنجا که در دوره میان‌سالی بسیاری از افراد به دنبال زاینده‌گی‌اند، توجه آن‌ها از خود و خانواده و دوستانشان فراتر می‌رود و ارزش بیشتری برای افراد سراسر جهان و نوع بشر فارغ از جنسیت، مذهب، سن، قومیت و سایر عوامل قائل‌اند؛ مثلاً یکی از مشارکت‌کنندگان که در دوران جوانی ارزش‌هایی کاملاً انعطاف‌ناپذیر داشته عنوان کرد این ارزش‌ها را در دوران میان‌سالی دوباره بررسی کرده و این بررسی به تعدیل این ارزش‌ها منجر شده است:

من خیلی تندرو بودم. مسائل مذهبی، اسلامی، انقلابی برام فوق‌العاده مهم بود، ولی کم‌رنگ شده. نه اینکه مسائل اسلامی کم‌رنگ شده، نه ارتباطم با خدا همون شکل خودش رو شاید گاهی اوقات غلیظ‌تر و شدیدتر شده، ولی اون هیجاناتی رو که داشتم اون موقع و تعصباتی رو که داشتم الان کمتر شده (کد ۶).

علاوه بر این، برخی مشارکت‌کنندگان نیز تغییراتی را در این زمینه تجربه کرده بودند که عمدتاً در جهت تحکیم این ارزش‌ها بود:

الان به نظرم می‌آد اون اصولم برای خودم و همین‌طور ارزش‌هام خیلی مشخص‌تر و انگار پررنگ‌تر و محکم‌تر شده (کد ۵).

از طرفی، به نظر می‌رسد بلوغ هیجانی و شناختی زنان در این دوره لزوم جست‌وجو برای ارزش‌ها و انتخاب ارزش‌های هم‌راستا با اهداف شخصی را برای آنان پررنگ کرده بود؛ مثلاً، یکی از مشارکت‌کنندگان عنوان کرد:

در این دوره دنبال فعالیت‌هایی می‌گردم که باعث استحکام بیشتر اصول و ارزش‌ها می‌شوند؛ مثلاً با افراد یا کتاب‌هایی که مورد تحسین‌اند بیشتر وقت می‌گذرانم، اعمال آن‌ها را می‌بینم و از آن‌ها یاد می‌گیرم (کد ۷).

یکی دیگر از نکات حائز اهمیت در این حیطة، افزایش وسعت دید مشارکت‌کنندگان نسبت به ارزش‌ها، انسان‌ها و جهان هستی بود. درحقیقت، به نظر می‌رسد با عبور زنان از دوران میان‌سالی، آن‌ها در عین توجه و تمرکز بر خود و نزدیکان، به جامعه و نوع بشر توجه بیشتری نشان می‌دهند:

خب قبلنا وقتی دعا می‌کردم مثلاً سر نماز، حالا پدرم، مادرم، خواهرم، همسرم، بچه‌هام، ولی الان نگاه می‌کنم وقتی می‌خوام دعا کنم بگم مثلاً همسرم بگم بچه‌م، می‌بینم این دید، این دعا من رو اقناع نمی‌کنه. اول باید بگم خدایا همه بشریت. احساس می‌کنم وسعت دید آدم پیدا می‌کنه تو این سن چون از این محوریت خودش درمی‌آدم (کد ۸).

یا:

دید مثبت دارم. کل دنیا رو مثل یه خانواده بزرگ می‌دونم با هر فرهنگ و اعتقاد حتی بی‌اعتقاد براشون احترام قائلم (کد ۱۳).

این در حالی است که برخی از افراد با توجه به شرایط زندگی خود، جهان‌بینی و تجارب گذشته و حالشان، نگاهی متفاوت و نامطلوب به جهان پیدا می‌کنند:

همه‌ش احساس می‌کنم که دوران آخرالزمان داره می‌شه. همه‌ش جنگ. دیدگاه خیلی بدی به کل جهان دارم (کد ۱۲).

سالمندی و مرگ

به نظر می‌رسد همان‌طور که هافمن و یالوم^۱ [۲۰؛ ۴۱] عنوان کردند، در گذشته میان‌سالی عمدتاً به‌عنوان دوران آمادگی برای سالمندی و مرگ شناخته می‌شد. اگرچه امروز از شدت تأکید بر این مسئله کاسته شده، همچنان دوره آگاهی از مرگ و اجتناب‌ناپذیر بودن آن است. همچنین در این دوره فرد با نگرانی از پیرشدن، مرگ عزیزان و مرگ پیش از اینکه واقعاً زندگی کرده باشد، دست‌وپنجه نرم می‌کند. درحقیقت، می‌توان گفت با ورود زنان به دوره میان‌سالی و مواجهه با مسائل مرتبط با افزایش سن، بروز علائم بیماری‌های مختلف در خود و دوستان، مرگ دوستان و والدین، به توجه بیشتر آن‌ها به سالمندی و مرگ منجر می‌شود. توجه افراد به مسئله سالمندی و مرگ و ارزیابی آنان از این تجربه، تابعی از کیفیت زندگی گذشته و حال آنان، میزان دستیابی آن‌ها به اهداف و برنامه‌هایشان، شرایط فرزندان و همسرشان پس از مرگ و نگرش‌های مذهبی/معنوی آنان است. همان‌طور که از گفته‌های مشارکت‌کنندگان برمی‌آید، با توجه به بروز بیماری‌های مختلف جسمانی در خود و اطرافیان و افزایش آگاهی زنان از نزدیک‌شدن مرگ، آن‌ها به طور فزاینده‌ای به این مسئله توجه می‌کنند؛ مثلاً، مشارکت‌کنندگان عنوان کردند:

انگار که زمان کمتری هست برای زندگی کردن، احساس می‌کنم به دوران پیری نزدیک‌تر می‌شم (کد ۱)؛

از دست دادن دیگرانی که اطرافت هستن (کد ۸)؛

آرزو می‌کنم که زمین‌گیر نباشم؛ یعنی پیری خوبی داشته باشم. دست‌وپاگیر خانواده‌م نشم (کد ۱۲).

درحقیقت از یافته‌ها چنین برمی‌آید که توجه و اندیشیدن به سالمندی و مرگ خود و اطرافیان از ویژگی‌های دوران گذار میان‌سالی است، اما افراد با توجه به جهان‌بینی، اعتقادات مذهبی/معنوی و مهارت‌های حل مسئله خود رویکردهای متفاوتی به این آگاهی اتخاذ می‌کنند؛ مثلاً برخی از آنان تلاش می‌کنند از اندیشیدن به مرگ اجتناب کنند:

من کاملاً سعی می‌کنم ذهنم رو دور کنم از این جور افکار، چون یه مدت فکر می‌کردم وای پیر شدم، دیدم روحیه شادم رو از دست دادم. احساس خیلی بدی پیدا می‌کنم. نزدیک شدن به مرگ من رو نگران می‌کنه (کد ۴).

برخی از مشارکت‌کنندگان نیز سعی می‌کنند به صورت کاملاً آگاهانه نگاه خود به پدیده سالمندی و مرگ را تغییر دهند:

احساس خوبی نیست اگر آدم فکر کنه که نمی‌تونه هیچ‌کاری بکنه؛ مثلاً فراموشی بگیره، نمی‌دونم این‌ها حس خوبی نمی‌ده. ولی عموماً ازش عبور می‌کنم. خیلی روش متمرکز نیستم و تلاش می‌کنم که خودم رو سالم‌تر و بهتر نگه دارم (کد ۹).

برخی از افراد نیز سالمندی و مرگ را به‌عنوان دوره‌های طبیعی و بخشی از زندگی در نظر می‌گیرند:

سالمندی مثل همه دوران زندگی برامون اتفاق می‌افته. به نظرم دوران خوبی باشه. مرگ یه واقعیه مثل زندگی، همون طوری که خدا ما رو به دنیا آورده، یه روزم از این دنیا می‌بره (کد ۱۰).

من فکر می‌کنم این روند پیری، روند جوانی، میان‌سالی و سالمندی یه دورانیه که یه روندیه که خداوند آروم‌آروم برای انسان قرارش می‌ده که بدون اینکه آب تو دلش به قول معروف تکون بخوره، بدون اینکه فکر کنه یه دفعه گذر از اون شرایط اولیه‌ای که داشته و رسیدنش به یه شرایطی که دیگه داره تموم می‌شه می‌تونه آروم این رو پذیرا باشه (کد ۶).

از طرفی، برخی از مشارکت‌کنندگان گامی فراتر رفته و معتقدند که افزایش آگاهی از سالمندی و مرگ به آنان کمک می‌کند ارزش بیشتری برای زندگی در اینجا و اکنون قائل شوند:

انسانی که یه نیروی روانی و قدرتی معنوی در خود احساس می‌کنه اگر در جسم و بدن هم کاستی داشته باشه، در نهایت سلامت روحانی و نشاط ملکوتی به سر می‌برد (کد ۷).

مرور گذشته

به نظر می‌رسد دوران میان‌سالی دوره‌ای است که افراد به مرور زندگی گذشته خود می‌پردازند و تصمیم‌ها، انتخاب‌ها و عملکرد گذشته خود را بررسی می‌کنند و احساس آن‌ها به گذشته خود تابع عملکرد آنان در گذشته است. به عبارت دیگر، اگر افراد ارزیابی مثبتی به گذشته خود داشته باشند، می‌توانند با راحتی بیشتری آن را مرور کنند، اما اگر نگرش آن‌ها به گذشته منفی باشد، تجارب خود را در قالب عبرت‌گیری از گذشته بیان می‌کنند. در همین رابطه، مشارکت‌کننده‌ای عنوان کرد:

توی دوره میان‌سالی خیلی گذشته رو مرور می‌کنم. برای اینکه گذشته من گذشته خیلی رضایت‌بخشی نبوده؛ حداقل از نظر خودم. البته گذشته نقاط مثبتی هم داشت برای من، ولی احساس می‌کنم آنچه آزاردهنده بود بیشتر از لذت‌هاش بود (کد ۱).

یا درباره احساسم به گذشته پرسیدی، احساس می‌کنم خیلی فرصت‌ها رو از دست دادم و کارهایی که دلم می‌خواست رو نتونستم انجام بدم (کد ۶).

این در حالی است که برخی مشارکت‌کنندگان در عین آگاهی از اتفاقات ناخوشایند گذشته و فرصت‌های ازدست‌رفته، تلاش کردند موضعی فعالانه‌تر اتخاذ کنند و با عبرت‌گیری از گذشته یا بررسی نقش آن در رشد فعلی، دیدگاهی متفاوت را به گذشته خود اتخاذ کنند؛ مثلاً، برخی مشارکت‌کنندگان عنوان کردند:

الان وقتی بهش نگاه می‌کنم می‌بینم چه بسته زیبایی چه مجموعه قوی‌ای کنار هم قرار گرفته تا به چیزی به وجود بیاره که حالا الان موجودیتش الان اینه. من احساسم اینه که اون گذشته بوده که من رو رسونده به اینجا (کد ۸).

من معمولاً قدردان گذشته‌ام برای اینکه اون‌ها باعث شده به امروز برسم (کد ۹).

نگرش به آینده

بررسی یافته‌های پژوهش حاکی از این است که نگرش زنان میان‌سال به آینده نیز تابعی از نگرش آنان به دوران سپری‌شده، کیفیت روابط آن‌ها با همسر و فرزندان، میزان تمایل آن‌ها برای تحقق آرزوها و خواسته‌هایشان است. از طرفی، می‌توان گفت افراد میان‌سال به جای اینکه ببینند در زندگی تا چه اندازه پیش آمده‌اند، بیشتر به دنبال زمان باقی‌مانده‌اند، زیرا آن‌ها به فانی بودن خود آگاهی بیشتری دارند [۱۲]. علاوه بر این، مسائلی مانند آینده مالی، شغلی و خانوادگی فرزندان و نوه‌ها و دغدغه‌های افراد در رابطه با سالمندی و مرگ خود و اطرافیان، به اندیشیدن آنان درباره آینده منجر می‌شود. در همین زمینه، مشارکت‌کنندگانی که دیدگاهی نامطلوب به گذشته و دوران میان‌سالی داشتند، به آینده دیدگاهی امیدوارانه نداشتند:

خیلی آینده متلاطم یا ناباوری نمی‌بینم. به چیز روتینی که شاید اطرافیانم هم همین‌طوری گذروندن. همون‌طوری که مامانم آینده‌ش رو گذرونده و خیلی راکد، خیلی ساکن، قرار نیست انقلابی در درونم به وجود بیاد (کد شماره ۶).

از طرفی مشارکت‌کنندگانی که ادراک مثبتی از میان‌سالی و گذشته خود داشتند، درصد برنامه‌ریزی برای رسیدن به آرزوهای خود بودند:

دوست دارم به سری از این کارها یا مثلاً فرض کنیم ایران‌گردی رو خیلی دوست دارم. خیلی دوست دارم که خب به جاهایی که سفر نکردم سفر کنم این‌ها مثلاً چیزایی که تو ذهنم می‌مونه برای آینده. اگر امکانش وجود داشته باشه انجام بدم (کد ۸).

علاوه بر این، برخی از مشارکت‌کنندگان از ترس‌های خود از آینده صحبت کردند:

من از آینده ترس دارم و همین ترسم باعث شده نتونم خوب برنامه‌ریزی کنم و احساس می‌کنم برنامه‌هایی که برای آینده‌ام دارم برام کم‌کم به رُیا و آرزو تبدیل شده است و غیرقابل دست یافتن (کد ۲).

ترس از تنهایی آزاردهنده‌س، به‌جورایی گریز از تنهایی و تنها شدن و احساس نیاز به دوست در این سن بیشتر شده حداقل (کد ۱).

ارتباط با طبیعت

کاهش خودمحوری در افراد و توجه بیشتر آنان به سایر موجودات در طبیعت، به بهبود ارتباط آنان با طبیعت منجر می‌شود. علاوه بر این، نگرش مشارکت‌کنندگان به طبیعت در زمان کودکی نیز عاملی تعیین‌کننده است. به عبارت دیگر، مشارکت‌کنندگانی که از ابتدای کودکی رابطه خوبی با طبیعت داشتند، این رابطه را در دوران میان‌سالی نیز حفظ کرده بودند؛ مثلاً مشارکت‌کنندگان عنوان کردند:

من نسبت به گل‌ها یا جاهایی که می‌رم مثلاً تو طبیعت، حس خیلی حس بهتر از قدیمه. وقتی می‌رم پیاده‌روی با درخت‌ها حرف می‌زنم، از اینکه سرسبز احساس خوشحالی می‌کنم (کد ۸).

فکر می‌کنم که الان تو این سن خیلی بیشتر آدم عظمت طبیعت خدا رو حس می‌کنه. مثلاً یه وقت به یه پرندۀ نگاه می‌کنم، یه حس خاص دیگه‌ای دارم، لذت بهتری می‌برم (کد ۶).
خب لذت‌بخش‌ترم هست، چون مثل بچه‌ها که آدم وقتی مسن می‌شه بچه‌ها رو یه جور دیگه می‌بینه، خیلی با جزئیات بیشتری آدم می‌بینه طبیعت رو (کد ۹).

بحث

پژوهش حاضر با هدف مطالعه نقش گذار هویتی زنان میان‌سال در ارتباط آن‌ها با خود، دیگران و محیط انجام گرفت تا از طریق بررسی تجارب زیسته هویت زنان، تغییرات ارتباطی آن‌ها در سه حیطة ذکرشده بررسی شود. به همین منظور، با استفاده از روش پدیدارشناسی به مطالعه در این زمینه پرداخته شد.

ارتباط با خود

پژوهش‌های خارجی به تغییرات متعدد در حیطة ارتباط درون‌فردی زنان میان‌سال، که از یافته‌های پژوهش حاضر بود، اشاره کرده‌اند؛ مثلاً، پژوهش پالک^۱ [۳۱] نشان داد که ۴۲٫۸ درصد زنان میان‌سال مشارکت‌کننده مسائل خود را در قالب تجارب درونی و شخصی عنوان کردند و درحقیقت زنان در دوره میان‌سالی توجه بیشتری به خود نشان می‌دهند. علاوه بر این، پژوهش ناتسون [۲۶] نشان داد که زنان میان‌سال به این دوره با دید دورانی با فرصت بیشتر برای یادگیری و دوره‌ای همراه با پی بردن به قدرت درونی خود می‌نگرند. درحقیقت، به نظر می‌رسد همان‌طور که ملبی^۲ [۲۹] اشاره کرده است، بسیاری از زنان پس از اختصاص

1. Palk
2. Melby

بخش اعظمی از زندگی بزرگسالی خود به مراقبت از دیگران، در دوره میان سالی با اشتیاق در مورد زندگی برای خود و دنبال کردن رؤیاهای خود صحبت می کنند. همچنین استون، شوارتز، برودریک و دیتون^۱ [۳۸] عنوان کردند یکی از خصایص دوران میان سالی، رشد هیجانی در قالب عاطفه مثبت و تنظیم هیجانی است.

نگرش به بازنشستگی نیز از یافته های پژوهش حاضر بود. تحلیل عاملی پژوهش بایلز^۲ و همکاران نیز [۱۳] سه عامل اصلی مرتبط با ادراک بازنشستگی را نشان داد. ادراک آنان شامل احساس رضایت و کامل بودن پس از بازنشستگی، احساس فشار بیشتر برای انجام وظایف مربوط به خانواده و دوستان و در نهایت احساس گم شدگی به دلیل احساس تنهایی بود.

از دیگر یافته های پژوهش ادراک مشارکت کنندگان از میان سالی بود. حموده^۳ و همکاران [۱۸] در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بسیاری از زنان دیدگاهی مثبت به میان سالی و افزایش سن داشتند و آن را بخشی طبیعی از زندگی می دانستند. پالک [۳۱] در پژوهش خود به این یافته رسید که ۵۰ درصد مشارکت کنندگان میان سالی را به عنوان دوران رکود می دانستند و باقی مشارکت کنندگان نیز میان سالی را دوران تفکر درونی و دوران نگرانی درباره سالمندی و مرگ می دیدند که این یافته با یافته های پژوهش حاضر متفاوت است. همچنین ویجایوارجیا^۴ [۳۹] در پژوهش خود به این نتیجه رسید که اغلب زنان دوران میان سالی را به عنوان دوره ای سرشار از استرس و تنش می دانند که با یافته های پژوهش حاضر متفاوت است.

نگرش به هویت خود در قالب هفت کد فرعی از دیگر یافته های پژوهش بود. لیپر^۵ [۲۸] در پژوهش خود به این نتیجه رسید که زنان تغییرات هویتی خود در این دوران را در قالب بحران، رشد و افتخار به آنچه هستند تجربه می کنند که می توان گفت تا اندازه ای با پژوهش حاضر متفاوت است، زیرا مشارکت کنندگان این پژوهش اعتقادی به تجربه بحران هویتی نداشتند. همچنین در زمینه هویت فردی، چندین مشارکت کننده به استحکام هویت فردی، اصالت و جایگاه اجتماعی به عنوان هویت و افکار و رفتار به عنوان هویت در دوران میان سالی اشاره کردند.

ارتباط با دیگران

تغییرات در ارتباط با دیگران در قالب یازده کد فرعی نیز از دیگر یافته های پژوهش حاضر بود. یافته های پژوهش ناتسون [۲۶] و لیپر [۲۸] حاکی از توانایی بیشتر زنان میان سال در پذیرش اطرافیان و عدم تلاش برای تغییر دادن آن ها و تجربه تغییرات ارتباطی در قالب تغییر (وصل یا

1. Stone, Schwartz, Broderick, & Deaton
2. Byles
3. Hammoudeh
4. Vijayvargiya
5. Leeper

اتمام روابط، پذیرش و ابراز بیشتر عاطفه بود. سیدفاطمی، سلسالی، رضایی و رهنورد [۳۳] عنوان کردند از چالش‌های خانوادگی که زنان میان‌سال با آن روبه‌رو هستند، پذیرفتن کارکردها و نقش‌های جدید است که بر ساختار خانوادگی آن‌ها نیز تأثیر می‌گذارد. یکی از این کارکردها نقش مادر بزرگی است که به دنبال این نقش، مسئولیت‌های دیگری مانند کمک به کودکان در مراقبت از نوه‌ها نیز می‌تواند اضافه شود.

ارتباط با محیط

یکی از یافته‌های پژوهش حاضر این بود که زنان در دوره میان‌سالی «تغییرات در نظام ارزشی» را در قالب ۱۰ کد فرعی تجربه می‌کنند. این یافته با نتایج پژوهش استوکار، کارپنتر و کاهل^۱ [۳۶] که حاکی از پایداری ارزش‌های زنان و مردان میان‌سال به‌رغم اتفاقات مثبت و منفی زندگی بود همسوست.

یکی دیگر از مسائل مشارکت‌کنندگان مرور گذشته بود. شریفی و همکاران [۳۴] نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که اشتغال ذهنی به گذشته یکی از پررنگ‌ترین دغدغه‌های روانی زنان در دوران میان‌سالی است. یافته دیگر پژوهش حاضر توجه زنان میان‌سال به زندگی پیش‌روی خود در قالب کد اصلی نگرش به آینده با سه کد فرعی است. شریفی و همکاران [۳۴] نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که اشتغال ذهنی به آینده از مسائل مهم زنان در دوره میان‌سالی است.

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش، توجه به سالمندی و مرگ در قالب هشت کد فرعی بود. استوارت، استراو و هلسون^۲ [۳۵] نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که نگرانی از پیرشدن در سنین میان‌سالی زنان، برجسته‌تر از سال‌های پیشین آن‌هاست. جونز، استرنبرگ، جانسون و لی^۳ [۲۳] نیز در پژوهش خود نشان دادند که نگرانی‌های مرتبط با سلامت فردی و پیرشدن یکی از نگرانی‌های عمده زنان در دوران میان‌سالی است. نتایج پژوهش شریفی و همکاران [۳۴] نیز حاکی از این است که اشتغال ذهنی به سلامت یکی از دغدغه‌های مهم روانی زنان در دوران میان‌سالی است.

ارتباط با طبیعت در قالب ۴ کد فرعی از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر بود. نتایج پژوهش لیپر [۲۸] بیانگر این بود که زنان میان‌سال در حیطه تغییرات معنوی ارتباط بهتری با طبیعت برقرار می‌کنند. درحقیقت، به نظر می‌رسد معنویت در زنان خود را در قالب ارتباطی عمیق با طبیعت نشان می‌دهد [۲۰؛ ۳۷].

1. Stockard, Carpenter, & Kahle
2. Stewart, Ostrove, & Helson
3. Jones, Sternberg, Janson, & Lee

نتیجه گیری

مطالعه حاضر تجارب زیسته زنان از گذار دوران میان‌سالی و چگونگی این تجارب در سه حیطه ارتباط با خود، ارتباط با دیگران و ارتباط با محیط را بررسی کرد. در نگاهی کلی، می‌توان گفت زنان در این دوره از چرخه زندگی‌شان تغییراتی شگرف را در سه حیطه ذکر شده تجربه می‌کنند که کیفیت و کمیت این تغییرات تابعی از تجارب زنان در دوره‌های قبلی رشدی خود از بدو تولد تا میان‌سالی، نظام شناختی و باورهای شخصی و بین‌فردی‌شان، کیفیت روابط با اعضای خانواده و نزدیکان، میزان تحقق رؤیاها و آرزوهایشان، رضایت شغلی و معنای زندگی آنهاست. به عبارت دیگر، یافته‌ها حاکی از این بود که نگرش زنان به دوران میان‌سالی و تغییرات همراه با آن از قبیل بازنشستگی، ازدواج فرزندان، تولد نوه‌ها، تمرکز بر نیازها و اولویت‌های فردی، تغییر ماهیت ارتباط با دیگران و سایر تغییراتی که پیش‌تر به آن‌ها اشاره شد، با توجه به تفاوت‌های فردی افراد کاملاً متفاوت بوده و رویکرد افراد در برخورد با این تغییرات نیز متفاوت است. یکی از یافته‌های مهم پژوهش حاضر، که تغییرات زنان در هر سه حیطه ارتباط با خود، دیگران و محیط را دربرمی‌گیرد، افزایش توانمندی و ارتقای مهارت زنان میان‌سال در مدیریت هم‌زمان اولویت‌های فردی، بین‌فردی و اجتماعی است. به عبارت دیگر، گفته‌های مشارکت‌کنندگان و تحلیل یافته‌ها حاکی از این بود که اغلب مشارکت‌کنندگان در این دوره، خودآگاهی خود را افزایش داده و با حقوق، نیازها، خواسته‌ها، نقاط قوت و نقاط ضعفشان آشنایی پیدا کرده‌اند؛ همچنین زنان در این دوره در عین توجه به اولویت‌های شخصی، به بهبود ارتباط خود با دیگران از قبیل همسر، فرزندان، دوستان و سایر اعضای خانواده پرداخته و به‌واسطه این تغییرات، ادراک نزدیکان نیز از آن‌ها دستخوش تغییر می‌شود و این در حالی است که زنان میان‌سال فقط بر اولویت‌های فردی و بین‌فردی متمرکز نبوده، بلکه اغلب آنان تغییراتی را در زمینه دیدگاه و ارتباط با خود با سایر انسان‌ها، طبیعت و به صورت کلی جهان هستی تجربه می‌کنند؛ درحقیقت، بررسی گفته‌های مشارکت‌کنندگان حاکی از این بود که در اکثر موارد، آن‌ها با قرار گرفتن در این دوره، متوجه عظمت جهان هستی و خلقت شده و نه تنها به رفاه و سلامت خود و اعضای خانواده‌شان، بلکه به رفاه کل بشریت علاقه‌مند می‌شوند.

این مطالعه به دلیل ماهیت کیفی و پدیدارشناسانه آن بر زنان میان‌سال شهر تهران متمرکز بوده و قابل تعمیم به همه زنان میان‌سال کشور و زنان با پیشینه‌های اقتصادی اجتماعی متفاوت نیست. از این رو و با توجه به پیچیدگی، ابعاد متعدد و موقعیت‌مند بودن تجارب زیسته زنان از دوره گذار میان‌سالی، انجام دادن پژوهش‌هایی در زمینه ابعاد و پیامدهای اجتماعی، خانوادگی، روان‌شناختی و معنوی گذار میان‌سالی زنان می‌تواند در روشن‌تر شدن جوانب و زوایای مختلف این پدیده به متخصصان و سیاست‌گذاران کمک کند. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود متخصصان حوزه سلامت روان و سیاست‌گذاران، با اتخاذ دیدگاه و رویکردی چندبعدی و سیستمی به گذار میان‌سالی در زنان، که نقشی مهم در تداوم خانواده و درنهایت جامعه دارند، به عوامل تأثیرگذار بر کیفیت تجربه زنان از این

دوران را مورد بررسی عمیق‌تری قرار دهند. به عبارت دیگر، از آنجا که عواملی مانند نگرانی برای اشتغال و آینده فرزندان و کیفیت دوران بازنشستگی می‌تواند در تجارب زنان میان‌سال تأثیر بگذارد، توجه بیشتر به این دو مقوله حائز اهمیت فراوانی است. همچنین با توجه به اینکه پژوهش حاضر فقط بر تعدادی از زنان میان‌سال شهر تهران انجام شده است، انجام‌دادن پژوهش‌های مشابه بر زنان میان‌سال در سایر شهرها/روستاها و زنانی با ویژگی‌های اجتماعی، اقتصادی متفاوت می‌تواند دیدگاهی همه‌جانبه به پدیده گذار در زنان میان‌سال کشور ایجاد کند. همچنین از آنجا که حوزه گذار میان‌سالی حوزه‌ای است که در داخل کشور کمتر به آن پرداخته شده، پژوهش در زمینه تجارب زیسته مردان میان‌سال و مقایسه نتایج آن با پژوهش حاضر نیز می‌تواند در ارائه تصویری جامع و دقیق از پدیده روبه‌رشد میان‌سال در کشور به متخصصان و سیاست‌گذاران کمک کند و ارائه خدمات به این گروه سنی را تسهیل کند. درنهایت با توجه به ویژگی‌های این دوره و پیامدهای آن برای زنان، زوجین، خانواده و جامعه و کشور در نگاهی کلان‌تر به نظر می‌رسد تدوین و اجرای برنامه‌های مرتبط با آگاهی‌بخشی و خدمات درمانی در زمینه بهداشت جسمانی و روان‌شناختی زنان میان‌سال به صورت مداوم می‌تواند یکی از اقدامات مهم سیاست‌گذاران در این حیطه باشد. بدیهی است که برای این منظور بهره‌گیری از امکانات آموزشی و تبلیغاتی رسانه‌های جمعی و فضای مجازی ضروری است.

منابع

- [۱] اسمعیلی، معصومه؛ قاسمی‌نیایی؛ فاطمه؛ دهدست، کوثر (۱۳۹۷). «تبیین راهبردهای گذر از بحران میان‌سال: یک مطالعه کیفی»، *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، س ۱۴، ش ۵۶، ص ۴۰۳-۳۸۹.
- [۲] ایسنا (۱۳۹۸). «افزایش هفت میلیون نفری جمعیت میان‌سال تا سال ۱۴۲۰/تجرد بیش از یک میلیون نفر از مردان میان‌سال»: <https://www.isna.ir/news/>؛ ۹۸۰۷۱۵۱۱۱۰۲
- [۳] پاپالیا، دایان ای؛ الدز، سالی؛ فلدمن، روت (۱۳۹۷). *روان‌شناسی رشد و تحول انسان*، ترجمه داود عرب قهستانی و دیگران، چ ۶، تهران: رشد.
- [۴] شارف، ریچارد (۱۳۹۶). *نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره*، ترجمه مهرداد فیروزبخت، چ ۱۴، تهران: خدمات فرهنگی رسا.
- [۵] عابدی‌جعفری، حسن؛ تسلیمی، محمدسعید؛ فقیهی، ابوالحسن؛ شیخ‌زاده، محمد (۱۳۹۰). «تحلیل مضمون و شبکه مضامین: روشی ساده و کارآمد برای تبیین الگوهای موجود در داده‌های کیفی»، *اندیشه مدیریت راهبردی (اندیشه مدیریت)*، دوره ۵، ش ۲، ص ۱۹۸-۱۵۱.
- [۶] کری، جerald (۱۳۹۶). *نظریه و کاربرد مشاوره و روان‌درمانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، چ ۱۷، تهران: ارسباران.
- [۷] کریمی، یوسف؛ الماسی، سکینه؛ محمدی، رزگار؛ فاضلی، حسن (۱۳۹۵). «مطالعه بسترهای طلاق در افراد مطلقه: پژوهشی پدیدارشناسانه»، *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، دوره ۷، ش ۲۵، ص ۲۱۱-۱۹۱.

- [۸] محمدپور، احمد (۱۳۹۷). *ضدروشن: زمینه‌های فلسفی و رویه‌های عملی در روش‌شناسی کیفی*، قم: لوگوس.
- [۹] مرکز آمار ایران (۱۳۹۵). «میانگین و میانه سنی جمعیت ایران براساس نتایج سرشماری سال ۱۳۹۵». <https://www.amar.org.ir/Portals/۰۱۳۹۵/gmvmcgis۱۳۹۶/News/>
- [۱۰] موحد، مجید؛ حسینی، مریم (۱۳۹۷). «درک تجربه و معنای ذهنی زنان میان سال از سلامت و تغییرات بدنی مرتبط با سن در شهر شیراز»، *مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت*، س ۷، ش ۲، ص ۱۵۷-۱۷۱.
- [11] Ashforth, B. E. (2001). *Role transitions in organizational life: An identity-based perspective*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- [12] Blacker, L. (2005). *The launching phase of the life cycle*. In B. Carter, & M. McGoldrick (Eds.), *The expanded family life cycle* (PP 287-306). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- [13] Byles, J., Tavener, M., Robinson, I., Parkinson, L., Smith, P.W., Stevenson, D., Leigh, L., & Curryer, C. (2013). "Transforming Retirement: New Definitions of Life After Work". *Journal of Women & Aging*, 25(1): PP 24-44.
- [14] Dare, J. (2011). "Transitions in midlife women's Lives: contemporary experiences". *Health Care for Women International*, 32 (2): PP 111-133.
- [15] Erickson, E. H. (1963). *Childhood and society* ,(2nd ed.). New York, NY: Norton.
- [16] Gambhir, V., & Chadha, N. K. (2013). Psychological experiences of midlife. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4(1): PP 26-31.
- [17] Guest, G., MacQueen, K., & Namey, E. (2012). *Themes and Codes, Applied Thematic Analysis*, SAGE Publications, Inc., Thousand Oaks, CA, PP 49-79.
- [18] Hammoudeh, D., Coast, E., Lewis, D., Van der Meulen, Y., Leone, T., & Giacaman, R. (2017). "Age of despair or age of hope? Palestinian women's perspectives on midlife health". *Social Science & Medicine*. 184: PP 108-15.
- [19] Hennekam, S., Syed, J., Ali, F., & Dumazert, J. (2019). "A multilevel perspective of the identity transition to motherhood". *Gender, Work & Organization*, PP 1-19.
- [20] Hoffman, L. (2012). *Midlife Women: Biopsychosocial-spiritual Transitions*, A doctoral dissertation, Saybrook University.
- [21] Hussain, M., & Yaseen, G. (2019). "Identity Transition in Women: Tracing Reasons for Increase in Age at Marriage among Working Women and Non-working Women in Rural and Urban Areas". *The research journal of social sciences*, 10(1): PP 172-185.
- [22] Hynes, K. (2008). "Transforming identities: Accounting professionals and the transition to motherhood". *Critical Perspectives on Accounting*, 19 (5): PP 620-642.
- [23] Jones, H. J., Sternberg, R. M., Janson, S.L., & Lee, K. A. (2016). "A Qualitative Understanding of Midlife Sources of Stress and Support in African-American Women". *J Natl Black Nurses Assoc*. 27(1): PP 24-30.
- [24] Khurram, U. (2017). *Existential and Spiritual Support Group for Women of Color in Midlife Transition*, A Masters thesis, the faculty of the Kalmanovitz school of Education, Saint Mary's College of California.

- [25] Kim, B.H. (2019). "Narrative Identity Formation in Midlife Korean Christian Women". *Christian Education Journal*, 16(1): PP 26-46.
- [26] Knutson, P.J. (2012). *What it Means to be a Woman at Midlife: First-Time Marathoners and Embodied Learning*. Unpublished master's thesis, faculty of graduate studies, University of Calgary.
- [27] Lear, G. (2016). "Midlife Awakening." *Journal of Transformative Education* 15(4): PP 277-295.
- [28] Leeper, Sh.M. (2019). *Full circle: a qualitative and art-informed investigation into the experience of midlife transition for female art therapists*, a doctoral dissertation, Lesley University.
- [29] Melby, M. K. (2016). Lessons on aging: Hopes and concerns of Japanese women at midlife, *Journal of Women & Aging*, 28(2): PP 127-140.
- [30] Newhart, M. R. (2013). "Menopause matters: The implications of menopause research for studies of midlife health". *Health Sociology Review*, 22(4): PP 365-376.
- [31] Palk, L.C. (2015). *An Exploratory Study of Midlife Transition in South Africa: in Search of the midlife crisis*, a doctoral dissertation in Consulting Psychology, University of South Africa.
- [32] Plewa, S. (2018). *Through Midlife Crisis to Personal Growth*, a masters thesis in Counselling, City University of Seattle.
- [33] Salsali, M., Rezaee, N., Seyedfatemi, N., & Rahnavard Z. (2015). "perception of iranian middle-aged women regarding moral health concept: a content analysis". *Global journal of health science*; 7(3): PP 267-273. (Persian).
- [34] Sharifi, K., Anoosheh, M., Foroughan, M., Kazemnejad, A. (2014). "Barriers to Middle-Aged Women's Mental Health: A Qualitative Study". *Iran Red Crescent Med J*, 16(6): PP 1-6. (Persian).
- [35] Stewart, A. J., Ostrove, J. M., & Helson, R. (2001). "Middle aging in women: Patterns of personality change from the 30s to the 50s". *Journal of Adult Development*, 8: PP 23-37.
- [36] Stockard, J., Carpenter, G., & Kahle, L.R. (2014). "Continuity and Change in Values in Midlife: Testing the Age Stability Hypothesis, Experimental Aging Research: *An International Journal Devoted to the Scientific Study of the Aging Process*, 40(2): PP 224-244.
- [37] Skye, L. M. (2006). "Australian aboriginal catholic women seek wholeness: Hearts are still burning". *Pacifica: Journal of the Melbourne College of Divinity*, 19(3): PP 283-307.
- [38] Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). "A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States". *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107 (22): PP 9985-9990.
- [39] Vijayvargiya, H. (2020). *Mid-Life Crisis Among Women (With Special Reference to Small Town Rajgarh, M.P) Woman Empowerment & Sustainable Development (IC-WESD-2020)* Research Foundation of India. New Delhi (pp, 47-54).
- [40] Vincent, A., & Teede, H. (2014). "Women at Midlife, Living Life Loving Life", *Young and Old*, PP 58-80.
- [41] Yalom, I. D. (1989). *Love's executioner & other tales of psychotherapy*. New York: HarperPerennial.