

أزمة منتصف العمر لدى المتزوجين

م.د. سهيلة عبد الرضا عسكر
قسم العلوم التربوية والنفسية
كلية التربية
الجامعة المستنصرية
٢٠٠٩

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	
٤	الفصل الأول
٥	مشكلة البحث
٨	أهمية البحث
٩	أهداف البحث
٩	حدود البحث
	تحديد المصطلحات
١١	الفصل الثاني: الأدبيات والدراسات السابقة
٢٢	مستخلص النظريات
٢٤	الفصل الثالث اجراءات البحث
٢٥	أولاً - مجتمع البحث
٢٥	ثانياً - عينة البحث
٢٥	ثالثاً - أداة البحث
٢٩	رابعاً - التطبيق النهائي
٢٩	خامساً - الوسائل الإحصائية
	الفصل الرابع
٣١	عرض النتائج و تفسيرها
٣٤	التوصيات و المقترحات
٣٧- ٣٥	المصادر
٤٣-٣٨	الملاحق

الفصل الأول

- أولاً : مشكلة البحث
- ثانياً : أهمية البحث
- ثالثاً : أهداف البحث
- رابعاً : حدود البحث
- خامساً : تحديد المصطلحات

مشكلة البحث:

يعد سن الأربعين بشكل عام مرحلة مهمة في حياة الإنسان، سواء كان رجلاً أو امرأة، فهي مرحلة النضوج الفكري والقدرة على التحمل، وهي المرحلة التي يبدأ فيها الاستقرار الأسري والعملي، إلا أنها تفتقر عند البعض إلى عامل مهم جداً وهو النشاط العاطفي بين الزوجين. فعندما يكبر الأبناء وتهدأ عاصفة الحياة تبرد المشاعر تدريجياً، وذلك بفعل الطبيعة الفسيولوجية للرجل والمرأة ويقل مستوى الاهتمام بالعلاقات الخاصة، ويصبح لدى البعض تضخيم للاهتمامات الأخرى. وعندما نفكر في هذه الأزمة العاطفية التي قد تصيب بعض الأزواج، فإننا بالتأكيد لا نستطيع أن نلقي باللائمة على جنس دون آخر، فربما اشترك الزوجان في نفس الأسباب وربما كان أحدهما أكثر تسبباً في المشكلة فكما أن للرجال سلوكيات وفكراً معيناً بعد سن الأربعين أو كما يحلو للبعض تسميته (أزمة منتصف العمر)، فإن للمرأة أزمة في العمر نفسه). (لوشان، ٢٠٠٠، ص ٤٢)

ومن المعلوم أن في الإنسان أبعاداً ثلاثة، وهي: الفكر والعاطفة والسلوك، وهذه الثلاثية إذا لم تتوازن وطغى أحدها على الآخر فإن ذلك سيخل بالنتائج لذلك يجب على المرأة والرجل التركيز على الإدراك الواعي الناضج للمشكلة وفهم جوانبها الفسيولوجية والنفسية والديناميكية والتغيرات التي تحدث خلال تعاقب السنين. (الوقفي، ١٩٩٨، ص ٢١)

إن تفهم الزوجين لمعنى الشراكة والاحترام المتبادل والتخطيط لحياة سعيدة والاستمتاع بكل مرحلة من مراحل العمر بما يصلح لها ويضفي عليها رونقاً خاصاً وجمالاً يتناسب مع طبيعتها يجعل الحياة أكثر إمتاعاً وأناقة وجمالاً وإحساساً. وأن يكون لدى الزوجين القدرة على التحليل المنطقي والاستنباط الصحيح والسلوك المتوافق مع الظروف الذي لا يعتمد على ردات الفعل، بل على الاحتياج الفعلي والواقعي. (مكلفين وغروس، ٢٠٠٢، ص ١٦٢)

ومن هنا تظهر مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة على السؤال الآتي: هل إن المتزوجين يمرون فعلاً بأزمة ثقافة منتصف العمر ومن الأكثر تأثراً بها الرجل أم المرأة؟ إذ إن المتزوجين في بلدنا و بفعل المجتمع يعبرون عن الذات بطرق مختلفة تتفاوت بين الإفراط في المشاعر والتفريط بها، مما يؤدي إلى ظهور مجموعة من السلوكيات الغربية في مرحلة معينة من مراحل العمر التي لا يستطيع العقل كبح جماحها فتخرج على شكل أزمة.

أهمية البحث :

يؤكد علم النفس على أن النظرة الصحيحة إلى الواقع وعدم تضخيم بعض الأمور أو تحجيم بعضها الآخر عوامل مهمة للوصول إلى السلام مع النفس والسلام مع الآخرين فمن منتصف العمر هي فترة يمكن للفرد فيها أن يكون ذاته بكل عمق وصدق، ففي هذه المرحلة يكون الفرد أشد استقلالية من أي وقت مضى، ويكون قادر على اكتشاف طبيعته وتأكيد تفرد، كما أنه يملك من أجل إعادة تقويم ذاته كل النضج والحكمة والقوة التي يتمتع بها. (لوشان، ٢٠٠٠، ص ١٤)

ويرى علماء النفس إن الأزمات النفسية أو الصدمات الانفعالية أو إي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى الأسرة التي يعيش فيها وغير ذلك من الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته من السهل أن تدفعه إلى حالة الضيق والتوتر والقلق وهي بحد ذاتها ضغوط حياتية تضرب كيان الإنسان ووازنه النفسي. (الإمارة، ٢٠٠١، ص ٧٥)، وعليه فإن الفرد حينما يتعرض يوميا لمواقف أو هزات انفعالية قد يتحمل وقد لا يتحمل وهنا يقع الفرد في أزمة منتصف العمر إذ يفيد علماء النفس أن معظم الرجال يمرون بهذه المرحلة في حياتهم، لكن تتباين شدة تأثير هذه الحالة على الرجال باختلاف الظروف والطباع. فبعض الرجال قد يدمر أسرته وكل ما بناه في سنين الشباب، والبعض الآخر قد يكتئب ويصاب بالإحباط والانطوائية، ومن ثم يبدأ بعضهم بالتفكير في الخيانة الزوجية معتقداً أنها الحل الوحيد للخروج من الملل وروتين الحياة القاتل الذي يعيشه، إذ يقوم الرجل باتخاذ قرارات عشوائية فيما يتعلق بالتصرف بأمواله أو على الصعيد المهني. ويعمد إلى إجراء تغييرات جذرية على مظهره الخارجي ويبدأ بقضاء وقت طويل أمام المرأة والاعتناء بملبسه بشكل كبير. ويفقد الرجل اهتمامه بزوجته ويبدأ بقضاء وقت أقل مع العائلة أو في المنزل، وفي هذه المرحلة قد تظهر على كلا من الرجل والمرأة علامات الاكتئاب بشكل واضح، والنوم الكثير، وفقدان الشهية. ويصبح الرجل يعبر باستمرار عن حنينه إلى الماضي ويكثر من الحديث عن ذكرياته. (الشيخ، ٢٠٠٧)

وتقارن (لوشان Loshaan) بين موقف النساء والرجال في منتصف العمر، إذ ترى أن المرأة أشد قبولاً لهذه المرحلة، لأن النساء يملكن القدرة على أن يتحدثن، فتندفق مشاعرهن تدفقاً ويشعرن بمخاوفهن وغضبهن في وضوح تام، وهن في حالة دائمة من الفحوص والتقويم لحياتهن. أما الرجال فاقبل مرونة وأدنى تبصراً، ويحجبون أنفسهم عن إدراك مشاعرهم، كأن لسان حالهم يقول: لم ابق الرجل الذي تعودت أن أكونه. ويحتل موضوع الاحتفاظ بالجانب الجنسي الأهمية الأولى لدى الرجل في منتصف العمر إذ يشعر بإحباط ويأس شديدين من تراجع قدرته الجنسية، فيوهم نفسه بأنه لا يزال مرغوباً وفتياً ومع تقدم السن، يتلاشى هذا الإحساس بقدر ما يجد كل رجل جوهره الخاص، وتفرد، وقدرته الإنسانية على الحب والعمل والعلاقة الوثيقة بالحياة، وقد أشارت عدة دراسات إلى إن هناك أعراضاً تصيب الرجال بنفس الأعراض

التي تصاب بها النساء في سن اليأس والمتمثلة بالتعرق الغزير وتسارع دقات القلب والشعور بالتوهج في الوجه والجسم فضلا عن الإحساس بالوهن العام والميل إلى الإصابة بالاكتئاب. (لوشان، ٢٠٠٠، ص ٦٩)

وتشير دراسة علمية إلى أن ثلث الرجال يظهرون في سن معين أعراضا هي أعراض سن اليأس لدى الإناث. إذ توصل باحثون سويديون إلى أن أعراضا مثل التعرق واحمرار الجلد شائعة لدى الرجال الذين تجاوزوا الخامسة والأربعين، ويقول الفريق العلمي التابع لجامعة لينكوبنغ (linkoping university) السويدية إنه توصل أيضا إلى أن استخدام العلاج بالإبر الصينية قد يساعد على تخفيف أعراض سن اليأس لدى النساء. إذ ينصح الأطباء بضرورة الاهتمام بممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم ومحااربة كافة أشكال قلة الحركة والعمل على ضبط الوزن ضمن الحدود الطبيعية وتناول الغذاء الصحي والمتنوع الذي يمد الجسم باحتياجاته المختلفة والذي يمنع تشكل وتراكم الشحوم والإصابة بالاضطرابات المختلفة ومن المهم جدا عدم التردد في استشارة الطبيب لدى حدوث أي اضطراب لأن التشخيص المبكر يلعب دورا مهما في تحقيق النتائج الجيدة التي تخلص المرء من تلك الاضطرابات التي تعكر صفو المزاج وتؤثر بشكل سلبي على صحة الرجل والمرأة الجسدية والنفسية. (Hill, 1976, p. 147)

إن الرجل في المجتمعات العربية يتحمل المسؤولية الكبرى في جعل المرأة كائنا مظلوما من خلال القسوة في التعامل وسلوكيات الرجل ومشاعره التي لم تتعود على التنازل وتقدير الشريك واحترامه، وهي السبب في استجداء المرأة لعدد من السلوكيات المختلفة والمبتذلة أحيانا لمحاولة إبقاء الرجل في وضعه الذي لا يخل بمكانته النفسية والاجتماعية والبقاء في كنف العش السعيد، لذلك ترى إن المرأة فقط هي التي تجتهد في الملابس والتجمل والتحسن وإنقاص الوزن وأن تكون بشرتها نضرة ورائحتها عطرة وبيتها يتسم بالترتيب والتغيير. (المهندي، ٢٠٠٩، ص ١)

وضمن العلاقات الاجتماعية وجدت دراسة كندسون وآخرون (Knudson & Others 1980) أن الأزواج الذين يستخدمون أسلوب التجنب يكون فهم بعضهم لبعض أقل وهم أقل قدرة على الوصول إلى اتفاق بينهم موازنة بالأزواج الذين يتحاورون فيما بينهم، وهم عموماً يعبرون عن عدم الرضا بينهم (Knudson & Others, 1980, pp . 751- 763)

ويشير (بلاو Blau) إلى إن الصراع أو الأزمة حالة ملازمة للعلاقات التبادلية لأن الناس يسعون إلى الحصول على أكبر قدر من المنفعة بأقل كلفة، فهم يحاولون أن يؤسسوا مواقف منفعة في علاقاتهم، إذ يؤسس الشخص موقف المتفوق في العلاقة من خلال التزام أقل بالعلاقة منه بطرف العلاقة، أي يضيف الفرد معايير منفعة له في العلاقة لم تكن ضمن شكل العلاقة المتعارف عليه، فالصداقة مثلاً هي شكل من أشكال

العلاقة غير انه يمكن لأحد الطرفين أن يتعامل مع الطرف الآخر بشكل لا يعكس قيم الصداقة بهدف الحصول على منفعة اكبر . ويضيف (بلاو) أن قلة بدائل العلاقة لدى الفرد الناتجة عن الاستثمار في علاقة واحدة يجعل منه الطرف الضعيف في العلاقة بسبب غياب البدائل لديه ، ومن ثم عليه الخضوع لمطالب الطرف المتفوق في العلاقة ، وإذا لم يخضع الأضعف في العلاقة فإن الطرف الآخر (الأقوى) سوف يقطع الموارد التي كان يوفرها للأضعف تاركاً إياه دون شيء ، كما يشير بلاو إلى أن الجماعة الاجتماعية تطور معايير لما يجب أن يكون عليه التبادل العادل ، وعندما ينتهك الشخص القوي تلك المعايير فإن من المحتمل ان تحدث الأزمة . إذ يشعر الآخرون إلى أن القوي يسيء استعمال موقفه المتفوق لانتهاك العدالة التوزيعية مع الطرف الأضعف ، أما إذا تبادل الطرف الأقوى الموارد بطريقة مقبولة اجتماعياً فإن الصراع لا يحدث إذ يقيم الطرفان التبادل بأنه عادل (Roloff , 1981 p 97).

وقد أشارت المعالجة النفسية (خوري) أستاذة علم النفس في الجامعة اللبنانية على موقع "إسلام أون لاين.نت": إن المرأة عندما تمر بأزمة منتصف العمر هي وشريكها ربما تقع تحت أكثر من تأثير نفسي، فهناك من تصدم من هول المفاجأة وتكاد ألا تصدق ما ترى عليه زوجها من تغير على مستويات عديدة، وفي هذه الحالة يكون الميل الأكبر لدى الزوجة هو ميل اندفاعي وغير متزن نحو الرغبة في الانفصال حتى لو داخل البيت فقط، فنجدها تفضل القطيعة مع الزوج وإذا تواصلت معه سرعان ما يتطور الحوار بينهما إلى خلاف شديد يصل لدرجة الشجار. وهناك من الزوجات من تصاب بما يسمى الارتداد الاجتماعي أو الخروج من حالة الاستقرار إلى نوع من التذبذب والارتباك فنجدها متأرجحة بين الشكوى للأهل والنقاش غير المجدي مع الزوج، والتفكير في إيجاد البدائل. (طاحون، ٢٠٠٧)

و تُرجع (خوري) هذا الوعي المنتقص من الزوجة لهذه الحالة لأكثر من سبب على رأسها عدم الإلمام الكامل للزوجة بطبيعة تلك المرحلة وحقيقة ظواهرها بل بإيجابياتها والتي لا تعلم الكثير من الزوجات عنها شيئاً، كما ترى أن هذا الاختلاف مرجعه الرئيسي أن أزمة منتصف العمر عند الرجل لها أكثر من شكل وأكثر من حالة فضلاً عن ارتباطها بأكثر من نطاق ما بين نفسي وبيولوجي واجتماعي وثقافي وهو ما يوقع الزوجة في جو من الحيرة والارتباك والتردد في اتخاذ أي قرار تجاه الزوج، فتشعر بالتمسك بالزوج حتى لو لم تعد تحبه حتى لا تشعر بالهزيمة، ولأنها ترى أن الزواج يجب أن يحافظ على استمراريته . (طاحون، ٢٠٠٧)

وأظهرت دراسة ميدانية أجراها (المركز القومي للبحوث الاجتماعية) في القاهرة، أن أغلب حالات الطلاق التي تقع بعد سنّ الخمسين ترجع إلى العزوف العاطفي، وبحث الزوج بصفة خاصة عن امرأة أخرى تلبّي حاجاته النفسية والبيولوجية. (الخليوي، ٢٠٠٧)

وعلى المستوى الاجتماعي يؤكد الدكتور أحمد المجذوب - مستشار مركز البحوث للدراسات الاجتماعية ، أن الثقافة الاجتماعية ربما تكون سبباً في ذلك التخبط الذي تقع فيه الزوجة تجاه هذه الأزمة، فقد شاعت في مجتمعاتنا العربية بعض المفاهيم الخاطئة التي تبعد الزوجة عن التعامل العلمي والمنطقي مع القضية، ومنها أن هذه الظواهر ما هي إلا دليل على أنها خُدعت في هذا الرجل، وأنه عاش معها هذه الحياة يخدعها بالتظاهر بالالتزام والحب، وبناء على ذلك تتخذ خطوات نحو حلول خاطئة ربما تضر بها وبأسرتها. (طاحون، ٢٠٠٧)

ويرى المجذوب إن الزوجة ربما تلجأ لحل انفعالي إلى حد ما، وذلك بأن تدخل القضية في إطار من التحدي بأن تقرر أن تثير زوجها بأن تفعل مثله وتظهر أمامه الاهتمام بأشياء لم تكن موضع اهتمامها من قبل ظناً منها أنها ترجعه عما هو فيه، وينطوي ذلك التصرف من وجهة نظر (المجذوب) على وعي اجتماعي ضعيف بنفسية الرجل وطباعه، إذ يرى أن هذه الزوجة بتصرفها هذا تدفع الزوج إلى قمة التحدي وربما انتهى الأمر بالانفصال. (طاحون، ٢٠٠٧)

وبناء على ماتم عرضه تأتي أهمية البحث الحالي من انه محاولة لفهم طبيعة هذه المرحلة المهمة من حياة الإنسان وإلقاء الضوء على مظاهرها وما تشكله من أهمية كبرى في الحياة الأسرية التي هي اللبنة الأساسية في بناء مجتمع صحي بعيد عن كل الأزمات والصراعات كما إن متغير البحث الحالي يعد متغير جديد لم يتم التطرق إليه سابقاً على حد علم الباحثة.

أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي:

١. بناء مقياس أزمة منتصف العمر لدى المتزوجين.
٢. قياس أزمة منتصف العمر لدى المتزوجين.
٣. تعرف الفرق في أزمة منتصف العمر لدى المتزوجين على وفق متغير الجنس (ذكور/إناث).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بأزمة منتصف العمر لدى المتزوجين بعمر (٤٥ – ٥٥) سنة من كلا الجنسين (ذكور/إناث) من سكة محافظة بغداد.

تحديد المصطلحات:

تم تحديد المصطلحات الواردة في البحث الحالي وهي :

أزمة منتصف العمر Midlife Crisis

تعريف توماس 1976,Thomas:

هي الحالة التي تحدث عندما يدرك احد الأطراف إن الطرف الآخر يؤثر سلباً او انه على وشك أن يؤثر سلباً في شيء يهتم به (Thomas,1976, p. 891).

تعريف القصير و عمر ١٩٨٢:

وهو عملية تفاعل متبادلة مشتركة بين شخصين او أكثر او جماعتين او أكثر يكونون على جهتين متعارضتين غرضها شل وتجميد الطرف الثاني في العملية . (القصير وعمر ، ١٩٨٢ ، ص ١١٥)

تعريف جاجد 1989 jegede

هي حالة من الإجهاد النفسي والجسمي تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو بسبب الخصائص العامة التي تسود البيئة الحياتية (jegede,1989,p.84)

تعريف جينتوس 1994 Gantous

هي حالة من التوتر العاطفي من أحداث الحياة الاجتماعية. (Gantous,1994,P.211)

ومن خلال الإطلاع على التعريفات السابقة وضعت الباحثة تعريفا نظريا لازمة منتصف العمر :

هي حالة من حالات الشعور بالملل وروتين الحياة التي تمر بكل من الرجل والمرأة عند بلوغهما منتصف العمر وظهور أعراض سن اليأس وما يصاحب ذلك من تغيرات

نفسية مثل التوتر والإحساس بالضعف العام والميل إلى الاكتئاب وتغيرات فسيولوجية مثل التعرق الغزير وتسارع دقات القلب وما يصاحبها من تغيرات هرمونية فضلاً عن التغيرات الاجتماعية مثل فقدان الاهتمام بالطرف الآخر.

إما التعريف الإجرائي للمقياس: فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته عن مقياس أزمة منتصف العمر.

الفصل الثاني الأدبيات والدراسات السابق

هناك وجهات نظر نفسية عديدة تناولت مفهوم الأزمة النفسية وكما يأتي:

نظرية اريكسون:

يرى اريكسون إن نمو الإنسان يمر بسلسلة من المراحل العامة التي يمر بها كل الناس ويرى إن هذه المراحل متى تمت وفقاً لخطةها تؤدي إلى تشكيل شخصية الفرد. (شلتز، ١٩٨٣، ص ٢١٢)

وقد افترض اريكسون إن كل مرحلة نفسية اجتماعية مصحوبة بأزمة وهي نقطة تحول في حياة الفرد تنشأ عن النضج الفسيولوجي وعن المطالب الاجتماعية التي على الشخص أن يستجيب لها في تلك المرحلة وتتحدد المكونات المختلفة للشخصية نتيجة لطريقة معالجة هذه الأزمات أو القيام بتلك الأعمال، والصراع جزء لا يتجزأ من نظرية اريكسون وهو جزء حيوي ويرجع ذلك إلى النمو وما يرتبط به من اتساع دائرة العلاقات الاجتماعية وتزايد قابلية وظائف الأنا للضرر في كل مرحلة وليس المقصود بالأزمة كارثة تحل بالفرد وتهدهد بل نقطة تحول أي إنها مصدر لنشوء قوة الفرد وتكامله كما إنها مصدر لسوء توافقه، ولكل أزمة نفسية اجتماعية بعدها الإيجابي وبعدها السلبي. (غنيم، ١٩٨٣، ص ٧٣).

فإذا عولج الصراع بطريقة مرضية في الأساس فإن الانا المنبثقة تستوعب المكون الموجب (الثقة، الاستقلال، ...) إلى حد كبير، وهكذا يزداد التأكد على النمو الصحي. أما إذا استمر الصراع أو تمت معالجته بطريقة غير مرضية فإن الانا النامية تتعرض للأذى وتستوعب مكونا سلبيا (عدم الثقة، الخجل، الشك ...) وتظهر الصراعات في تسلسل نمائي ولكن هذا لا يعني أن الإنجازات أو الإخفاقات المبكرة تلازم الفرد بصورة دائمة. فخصائص الانا التي تكتسب في كل مرحلة تتأثر بالصراعات الجديدة والظروف المتغيرة. فالنقطة الأساسية هي انه ينبغي على الشخص أن يحل على نحو سليم كل أزمة لكي يتقدم إلى المرحلة التالية من النمو على نحو متوافق وصحي. (شلتز، ١٩٨٣، ص ٢١٢)

ويمكن وصف المراحل التي وضعها اريكسون كالآتي :

١- مرحلة طفولة الميلاد إلى عمر ١٨ شهر صراع بين الثقة وعدم الثقة وتنتج الأمل في الحياة حيث علاقة الطفل بالأأم واعتماده عليها وقدرتها على رعايته وحنانها له ومقدار اللمس فإذا مرت هذه الفترة بسلام فسوف نثق بالحياة والمستقبل وإذا لم تمر بسلام فسوف لن نثق.

٢- مرحلة الطفولة المبكرة : من ١٨ شهرا إلى ٣ سنوات صراع بين التحكم الذاتي في مقابل الخجل وتنتج ضبط النفس ، الشجاعة ، الإرادة و خلال هذه المرحلة نتعلم

استكشاف العالم مهارات رئيسية لأنفسنا ، نتعلم المشي ، والكلام وإطعام أنفسنا ، والتدريب على استخدام المرحاض.. هنا لدينا فرصة لبناء والتحكم الذاتي والسيطرة والاستقلال ولدينا القدرة للسيطرة على أجسادنا واكتساب مهارات جديدة. ومهاراتنا على استخدام كلمة "لا"! والتي قد تكون مؤلمة للوالدين ، ولكن مع ذلك تتطور الإرادة. كما أنه خلال هذه المرحلة نكون حساسين جدا. وإذا نحن خجلنا في عملية التدريب على المرحاض أو في تعلم مهارات أخرى هامة فينتج قدرا كبيرا من الخجل والشك من قدراتنا ونعاني من قلة احترام الذات نتيجة لذلك. وهي أهم العلاقات مع الآباء. (عبد الرحمن، ١٩٩٨، ص ٢٩٢)

٣- عمر اللعب من ٣ إلى ٥ سنوات صراع بين المبادرة والذنب وتنتج الغرضية هل يستطيع الطفل تخطيط او عمل أشياء بنفسه مثل ارتداء ملابسها فإذا لم يتمكن من ذلك يشعر بالذنب وإذا نجح يشعر بالمبادرة في هذه السن ينشغل الطفل بالألعاب، ويدخل مرحلة تقليد ادوار الآباء ونتيجة اللعب يشعر بالمبادرة او الذنب لفشله في حل صراع اوديب وعدم القدرة على تقليد الآباء . ونستخدم كلمة لماذا لاستكشاف العالم.

٤- سن الدراسة من ٦ إلى ١٢ سنة المُتأبِرَة مقابل النقص وينتج الكفاءة، فالطفل يقارن تقدير الذات مع الآخرين في بيئة الصف مثلا في قدراتهم ، وركز اريكسون همه على المعلم في أن لا يشعر الأطفال بالنقص .

٥- المراهقة : ١٢ إلى ١٨ سنة صراع بين الهوية والارتباك وينتج الصِحَّة ، إذ يسأل المراهق نفسه من أنا؟ وما هو دوري وكيف أتوافق وأين أذهب في هذه الحياة؟ فإذا سمح الآباء للأطفال باستكشاف العالم عندئذ يستخلصوا هويتهم إما إذا اجبر الآباء الأطفال على إتباع آرائهم فسيحدث ارتباك وتشوش للهوية.

٦- سن البلوغ : ١٨ إلى ٣٥ صراع بين الألفة والوحدة وينتج الحب، ويسأل الراشد الصغير من أريد أن أكون مع أو أواعد وماذا سأفعل في حياتي هل سأستقر؟

٧- البلوغ المتوسطة : من ٣٥ إلى ٥٥ أو ٦٥ صراع بين الإنتاجية والركود وينتج حب المساعدة والرعاية، يحدث فيها أزمة منتصف العمر ، في هذه المرحلة نقيس الإنجازات والخسائر وهل أنا راض ام لا؟ والحاجة إلى مساعدة الجيل الأصغر ويحدث الركود عند الفشل في كل ذلك .

٨- صراع بين الارتياح و سلامة الأنا ضد اليأس وينتج الحكمة ، سن الشيخوخة ، البعض يتعامل مع الموت جيدا ويكون راضي عن الماضي فيشعروا بالارتياح والبعض يكون مؤلما إنهم لم يحققوا وفشلوا في إنجازاتهم في الحياة ويخافون الموت فينتج اليأس. (شلتز، ١٩٨٣، ص٢١٤)

وتتطابق المرحلة السابعة من مراحل النمو عند اريكسون مع أواسط العمر وتضم ما يصفه اريكسون على انه الإنتاجية مقابل الركود ويعد الشخص منتجا حين يبدأ بالاهتمام بالصالح العام للجيل التالي وأيضا حين يهتم بالمجتمع الذي يعيش فيه ذلك الجيل، ويرى اريكسون انه ينبغي على كل راشد إما أن يتقبل التحدي الذي يتطلبه التصدي لمسؤولية تحسين الأدوات والوسائل التي تحافظ على الثقافة والتي تطورها أو أن يرفض هذا، فالإنتاجية تمثل اهتمام الجيل الأقدم بتوجيه وترسيخ الجيل الذي يحل محله ويمثل هذا على أفضل نحو إحساس الشخص بالإنجاز الذي يرتبط بالإنتاج وتنشئة الأطفال والإنجاز الذي يحققه الأبناء . (عبد الرحمن، ١٩٩٨، ص٢٩٢)

وينبثق من الأزمة النفسية الاجتماعية للإنتاجية فضيلة الرعاية Care وتنشأ الرعاية من الإحساس بان شيئا أو شخصا يهملك إنها ضد الاكتراث وينزلق الذين يخفقون في ترسيخ الإحساس بالإنتاجية إلى حالة من الانهماك في الذات تسيطر فيها حاجاتهم الشخصية وراحتهم وهؤلاء هم الأشخاص الذين لا يهتمون باي فرد ولا بأي شئ ماعدا ما يشبع انهماك الذات وانغماسها ويؤدي النقص في الإنتاجية لدى الأشخاص إلى التوقف عن أداء وظائفهم على إنهم أعضاء منتجين في المجتمع وهم

يعيشون لكي يشبعوا حاجاتهم فحسب وقد أجدبت علاقاتهم بين الشخصية وهذه الأزمة يطلق عليها بأزمة منتصف العمر إنها الإحساس باليأس وفقدان المعنى من الحياة. (جابر، ١٩٨٦، ص١٨٣)

تحدث الأزمة نتيجة للمتغيرات التي تحدث حول الفرد والتحديات التي تواجهه. وعندما نتكلم عن (أزمة) فإننا لا نحسها مباشرة، وإنما نلاحظها ونشعر بها من نواحي عديدة وبخاصة في العلاقات الاجتماعية والثقافية التي ترتبط بالآخر، إن الأزمة التي يعيشها الفرد هي أزمة أواسط العمر " midlife crisis " هي تلك الأزمة التي يؤدي فيها التساؤل عن معنى الحياة إلى اهتزاز في كل مفاهيمه السابقة عن تصوره لذاته. و ان النجاح في هذه المرحلة يؤدي إلى اكتشاف الفرد لنفسه والمعنى من حياته ، وإذا فشل في ذلك فإنه يضع في حالة ارتباك الدور ، اي محور صراعه هو الإنتاجية في مقابل الركود. (جابر ، ١٩٨٦، ص١٨٤)

نظرية نوكس Nokes

أشارت إليزابيث نوكس إلى إن الناس يتفاعلون بطرق مختلفة مع الأزمات وذلك حسب شخصياتهم وحسب مهاراتهم في التعامل ومقدار الدعم الذي يتوفر لهم فإذا كانت الأزمات يمكن أن تؤثر في الشخص بنديا وانفعاليا، فهي يمكن أن تجعله يشعر بالتعب الشديد وفقدان الشهية وصعوبة النوم وصداع الرأس وآلام المعدة وقد تجعله يشعر بالاكئاب، والأزمات يمكن أن تجعل التعامل مع الحياة اليومية أصعب، وتجعل من الصعب التركيز على العمل وحل المشكلات والتعامل مع الإحباط. (البركات، ١٩٩٩، ص٦٧)

وقد بينت هذه النظرية إن هناك أساليب للتعامل مع الأزمات تكون على شكل عدة خطوات وهي :

- ١- تحديد الأحداث التي تسبب الأزمات للفرد.
- ٢- إدراج اكبر عدد من الأفكار التي يمكن عملها لتخفيف حدة الأزمة.
- ٣- تخيل الاستجابة بطرق مختلفة والشعور بالسيطرة على الأحداث.
- ٤- تخيل كيفية استجابة الآخرين لتلك الأزمة.
- ٥- بحث الاستجابات المحتملة مع احد الأصدقاء.
- ٦- الاستعداد للإخفاق للمرة الأولى والمحاولة للمرة الثانية .

٧- البحث عن أفضل الحلول التي تساعد على اتخاذ قرار فعال تجاه هذه الأزمة.

كما أشارت هذه النظرية إلى إن هناك ثلاث خطوات للتدريب على مهارات التعامل وهي :

١- الخطوة الأولى تشخيص الأزمات، وتتمثل في قيام الفرد بتشخيص وتدوين الضغوط والأزمات الشخصية، وأعراضها غير المحبذة مثل الشعور بالتوتر والقلق والغضب والوقوع تحت طائلة إلحاح حاجة أو اهتمام ما .

٢- الخطوة الثانية، تصنيف الأزمات، وهنا تصنف الأزمات إلى أربعة أصناف

أ- تصنف أما إنها قابلة أو غير قابلة للسيطرة ، استنادا إلى إدراك الفرد لقدرته على معالجة الأزمة

ب - تصنف على أساس درجة الأهمية ، من حيث إنها مهمة أو غير مهمة

٣. الخطوة الثالثة: مراجعة التصنيف: وتتمثل في انه عندما يدرك الفرد إن الأزمة قد تكون قليلة الأهمية فان الشعور بالضغط الحاد يهبط لديه وتصبح الأزمة اقل سلبية لكن البعض في هذه الخطوة لا يستطيع تجاوز الأزمة، لأنه لا يستطيع تغيير الصورة التي يدرك بها تلك الأزمة.(البركات،١٩٩٩،ص٦٨)

نظرية الموارد:

طورت هذه النظرية من (فوا و فوا Foa & Foa) والتي تشير إلى إن سوء الإدراك في العلاقة يعد المصدر الأهم في حدوث الأزمة او الصراع . وقد طرحت النظرية مصدرين رئيسين للأزمة هما :-

تحدث الأزمة عندما ينكر او ينتهك شخص مصادر الشخص الأخر ، ومن ثم فانه يخلق حاجة ، ويشير (فوا و فوا) إلى إن الناس ينشدون المستوى الأمثل من كل

تصنيف للموارد ، وعندما ينخفض امتلاكهم للموارد إلى اقل من ذلك المستوى ، فإنهم يشعرون بالحاجة الى الموارد ، وعندما يتم قطع تلك الموارد عن الشخص فأنا نتوقع حدوث حالة الأزمة .

يمكن أن تحدث الأزمة نتيجة سوء الاتصال بين الأشخاص . فالإتصال عادة ما يكون الوسيط في نقل المصادر ، فالحب مثلاً يمكن ان يعبر عنه باللغة سواء أكانت منطوقة او بلغة الإشارات والإيماءات ، كذلك الإتصال الشخصي يمكن أن يكون آلية لوصف قيمة ومعنى المصادر المقدمة للشخص الأخر . وقد يحدث الصراع نتيجة سوء الفهم للمصادر المتبادلة ويتم ذلك بشكليين هما : -

١. قد يستخدم المرسل والمستقبل قواعد مختلفة في تحديدهم وتثمينهم للمصادر ومن ثم ما يراه المرسل مورداً قد لا يراه المستقبل كذلك .

٢. عدم المطابقة وهذه تنشأ عن قدرة كل من المرسل والمستقبل على التمييز بين المصادر ، فبعض الناس قادر على رؤية أنواع مختلفة من المصادر منفصلة ، في حين لا يرى البعض الأخر فرقاً كبيراً بين هذه التصنيفات . وهنا تختلف النظرة الى القيمة الكمية لتلك المصادر بين المرسل والمستقبل (Roloff, 1981, p 107) .

أن الطريقة الرئيسية في التعامل مع الأزمات الناتجة عن إنكار وانتهاك المصادر من قبل الطرف الأخر ، هو الانتقام عن طريق الإنكار او الانتهاك المتبادل لنفس المصادر او المصادر المشابهة لها ، وإذا تم إنكار مصدر غير مشابه ، فان حالة إنكار المصادر تأخذ بالازدياد وكذلك تزداد العدائية بين الطرفين ، وقد طرحت النظرية ثلاث وسائل قد يستخدمها الشخص للتقليل من مستوى الإحباط الناتج عن حالة إنكار المصادر هي :-

أ-الانتقام المباشر Direct retaliation

وفيها ينكر الشخص الموارد المقدمة من الشخص الأخر الذي سبق وأنكر الموارد التي حصل عليها .

ب-الإزاحة Displacement

ويتضمن الثأر من طرف ثالث وليس الشخص الذي أنكر الموارد في السابق .

ج - الثأر البديلي Vicarious retaliation

وهو عندما يثار الشخص ليس من الطرف الأخر وإنما من شخص مرتبط بذلك الشخص (Roloff , 1981, p 108)

نظرية المساواة Equity theory

طورت هذه النظرية من والستر وبيرسشيد و والستر (Walster Berscheid & Walster) ، اذ أكدت على مبدأ المساواة والعدالة كونه حجر الزاوية في حدوث الأزمة بين الأشخاص . تفترض النظرية أن الأزمة تنشأ عندما يدرك الناس عدم المساواة في توزيع المنافع ، فعندما يجد الناس أنفسهم في علاقات غير عادلة فإنهم يinzعجون ، وكلما عظم عدم المساواة كلما زاد الانزعاج ، ونتيجة لذلك فإنهم يحاولون تحقيق العدالة والمساواة ، وتشير النظرية إلى إن الشخص المتضرر من العلاقة يشعر بالضيق أكثر من الشخص المستفيد من العلاقة ، وان عدم المساواة المتعمدة من الطرف الآخر في العلاقة تخلق حالة ضيق اكبر ومحاولة أقوى لإعادة حالة المساواة من حالات عدم المساواة العرضية او غير المقصودة بين أطراف العلاقة .

وتوضح النظرية كيفية تغير طبيعة التبادل في العلاقة من حالة المساواة الى حالة عدم المساواة كنتيجة لأربعة عوامل هي :-

التطور في العلاقة الذي يؤدي إلى التعرف أكثر فأكثر على طرف العلاقة الآخر، ولذلك فقد يكتشف معلومات جديدة حول طرف العلاقة الآخر تخلق حالة من عدم المساواة لم يخطط لها في السابق ولم يعرف عنها شيئاً .

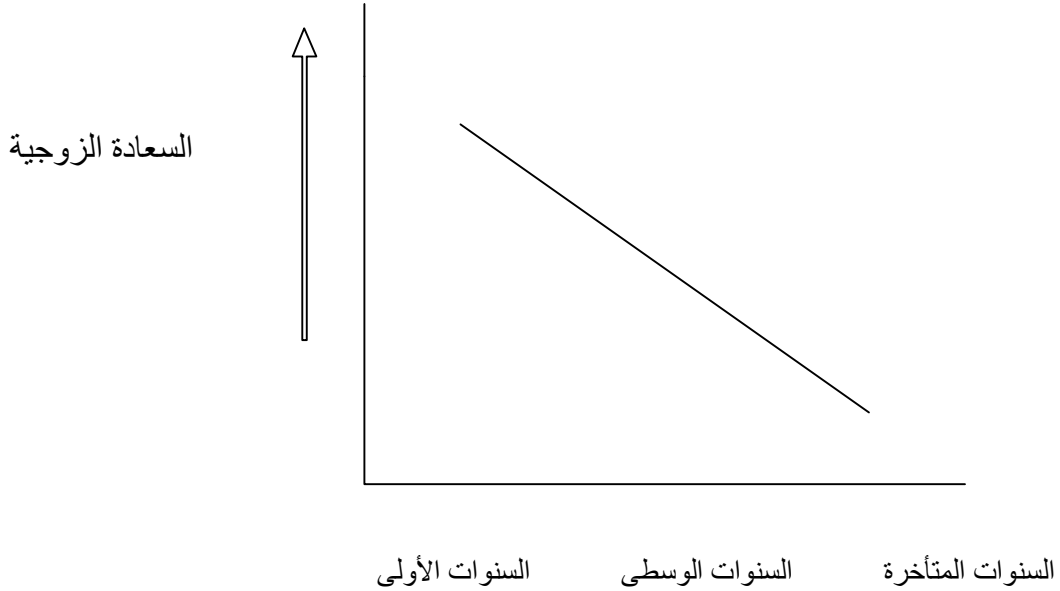
إن الناس يتغيرون بمرور الزمن ضمن العلاقة ، وان هذه التغيرات قد لا يتم التحاور حولها مع طرف العلاقة الآخر مفترضين إن الطرف الآخر في العلاقة يدرك ويفهم هذه التغيرات ، في حين انه لا يفهمها ، ومن ثم فقد تحدث حالة عدم المساواة التي هي في أحيان كثيرة تفاجئ أطراف العلاقة أنفسهم .

ج- يمكن ان تحدث حالة عدم المساواة نتيجة تغيرات فجائية في العلاقة بفعل أحداث مهمة يتعرض لها أطراف العلاقة .

د- قد يعدل احد أطراف العلاقة من ادراكاته فما كان في السابق يدركه عادلاً لم يعد يدركه كذلك ، وينتج ذلك بفعل عوامل خارجية كالأصدقاء والآباء وغيرهم (Roloff) (1981, p 108)

أنموذج بنيو Pineo الخطي وأنموذج بر Burr المنحني للرضا الزوجي

هناك منظوران رئيسان حول التغييرات التي تطرأ على الرضا الزوجي هما أنموذج بنيو (Pineo,1961) الخطي، وأنموذج بر (Burr) المنحني. اذ يرى بنيو في أنموذجه الخطي ان الحب المتأجج أثناء الخطوبة لا بد وان يخفت تدريجيا بعد الزواج. ويرى كذلك انه حين يقوم الزواج على أساس من التكافؤ بين الزوجين فان أي تغيير يطرأ على أي منهما سيخل بالتكافؤ القائم فان كان احدهما أكثر ثقة بنفسه (وهذا ما يحصل غالبا بفضل الزواج نفسه) فان ذلك قد يؤدي إلى نشوء صراع بينهما يسعى كل منهما من ورائه لان تكون له اليد العليا في العلاقة. (مكلفين وغروس، ٢٠٠٢، ص ١٧٤) والشكل (١) يوضح ذلك

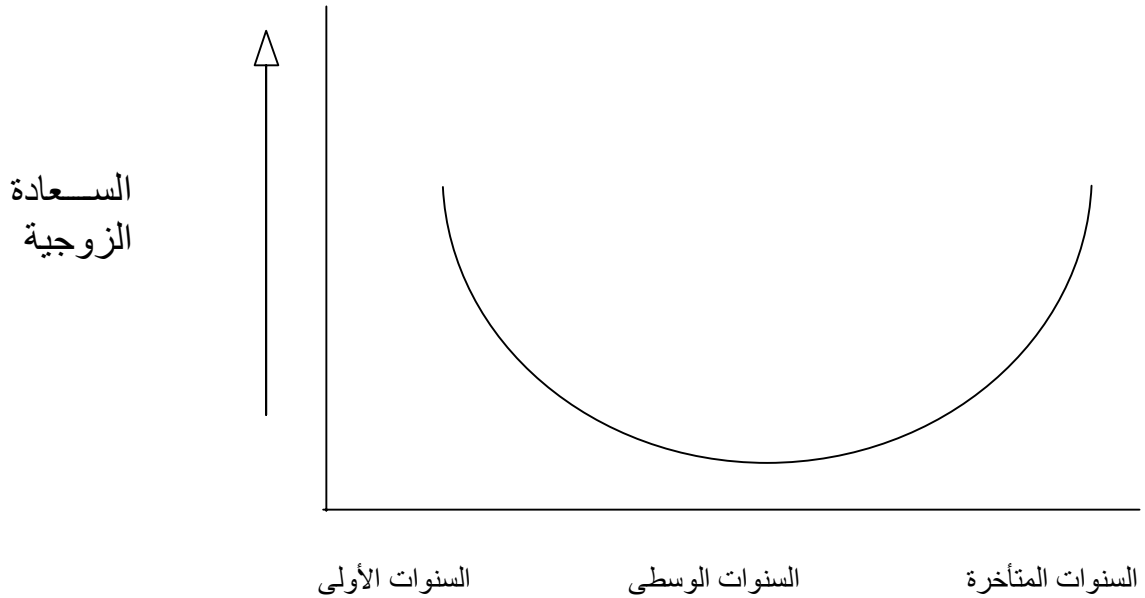


الشكل (١)

يوضح أنموذج بنيو الخطي للرضا الزوجي

إما الأنموذج المنحني للرضا الزوجي والذي نشاهده في الشكل (٢) أدناه فيشير إلى ان السعادة الزوجية تكون في أعلى درجاتها في السنوات الأولى من الزواج وهي تهبط إلى أدنى درجاتها في السنوات الوسطى، ثم تبدأ بالصعود ثانية في السنوات اللاحقة، وغالبا ما ترتبط السنوات الوسطى بولادة الأطفال ومغادرتهم البيت شبانا. ويرى هذا الأنموذج ان السعادة الزوجية تبدأ بالهبوط بعد ولادة الأطفال وأثناء سنوات

نموهم ثم تبدأ بالتحسن عندما يكبرون ويبدأون بمغادرة البيت. و بوجه عام فإن السعادة الزوجية تهبط بعد الزواج وخصوصاً في السنوات الوسطى ثم يرتفع في أواخر العمر، وقد أشار (بر) إلى أهمية دراسة الأزمات النفسية التي تنعكس على الحالة الجسمية والنفسية للإنسان، إذ تؤدي الأحداث المزعجة إلى تغيرات جسمية ونفسية تعد الفرد لمواجهتها. (مكلفين وغروس، ٢٠٠٢، ص ١٧٤) وقد أكد براون و هاريس (Brown & Harries) على أن أحداث الحياة الضاغطة والأكثر شيوعاً هي الأزمات النفسية التي يمر بها الفرد مثل فقدان شخص عزيز والمشكلات الزوجية أو المالية أو الشخصية أو الوقوع ضحية جريمة كالسرقة أو التعذيب أو غيرها هي التي تكون بداية الأزمة والتي قد تنشأ نتيجة لعامل أو مجموعة عوامل مثل سوء الفهم والإدراك والتقدير والإدارة العشوائية والرغبة في السيطرة وتعارض المصالح والأهداف. (فونتانا، ١٩٩٤، ص ١٠) وقد حظي هذان النموذجان بعدد من الأدلة العلمية الداعمة لهما (مكلفين وغروس، ٢٠٠٢، ص ١٧٤)



الشكل (٢)

يوضح أنموذج بر الخطي للرضا الزوجي

ففي ضوء هذان النموذجان فقد بحث كل من (غليفورد وبنغستون Gilford & Bengston, 1979) عن نمط المكافآت الايجابية (pattern of positive rewards) ونمط التكاليف السلبية (pattern of negative rewards) التي يجنيها الفرد، او يتعرض لها عبر الزمن في حياته الزوجية. ويرى هذان الباحثان ان السنوات الأولى للزواج ترتبط بدرجة عالية من المكافآت والتكاليف على حد سواء، إما السنوات الوسطى فتشهد هبوطا للمكافآت والتكاليف معا، وأما السنوات الأخيرة فتشهد استمرارا في انخفاض التكاليف وصعودا في معدل المكافآت.

ويعتقد دك (Duck, 1988) ان العلاقات بين البشر لا بد وان تتعرض لبعض الصراعات، ولكن عملية حل الصراعات قد تكون عملية ايجابية تسهم في نمو العلاقة وتطورها وهذه الحالة لا تتمثل في وجود الصراع او عدم وجوده، وإنما في الطريقة التي يتم بها التعامل معه وحله على أفضل وجه ممكن. غير ان تكرار الخلافات يدل على غياب الاتفاق بين الطرفين، وعلى عدم المقدرة على التعامل مع أسبابها الكامنة والمصدر الذي تنشأ عنه، مما قد يؤدي بكلا الطرفين إلى الشك في إمكانية التعايش مع الآخر، ومن ثم فان ذلك قد يؤدي إلى زيادة النفور وانفجار الصراع في النهاية مخلفا وراءه خرابا واسعا (Duck, 1988, p.79)

ويزعم برادبري وفنشام (Bardbury & Fincham, 1990) ان الزوجين السعيدين يحلان نزاعاتهما عادة بأساليب تختلف عن تلك التي يلجأ إليها الزوجان غيرا لسعيدين، ويبدو ان الفروق في هذا الشأن تعود إلى الفروق في أنماط العزو التي يتبناها الأزواج في تعليل سلوك بعضهم البعض. اذ يبدو ان الأزواج السعداء يلجأون إلى ما أطلق عليه (برادبري وفنشام) أساليب العزو المعززة للعلاقة، اذ يفسر السلوك السلبي الذي يقترفه احد الزوجين برده إلى أسباب ظرفية موقفية لا إلى أسباب ثابتة تلقي اللوم على الشخص نفسه. أما الأزواج غير السعداء فيلجأون إلى أساليب عزو تديم التوتر فيعزى السلوك السلبي للقرين إلى خصائص شخصية ثابتة (فيه او فيها) لا يمكن إصلاحها.

وبالنظر إلى العلاقة بين توتر العلاقة الزوجية وبين الاكتئاب نجد ان الاكتئاب لدى الرجال يتنبأ بالتوتر في العلاقة الزوجية (أي ان الحالة المزاجية للرجل هي الأساس الذي يمكننا من التنبؤ بحدوث التوتر في العلاقة الزوجية). اما بالنسبة للنساء فإننا نجد عكس الوضع السابق، اذ يمكننا التنبؤ بالاكتئاب لديهن بناء على مقدار التوتر السائد في علاقتهن الزوجية، قد يعود ذلك إلى ان النساء يقدرن العلاقات الزوجية تقديرا عاليا وحين تتعرض هذه العلاقات للتوتر فانها تسبب الاكتئاب لديهن. ويعتقد (فنشام) ان النساء قد يشعرن بان القسط الأعظم من مسؤولية إنجاح العلاقة الزوجية يقع على عاتقهن وإنهن مسئولات عما يعتريهما من مشكلات، وعندما تفشل العلاقة فأنهن يلقين باللوم على أنفسهن مما يجعلهن أكثر عرضة للاكتئاب . (Duck, 1988, p.79)

وقد لاحظ مكغي (Macghee 1996) ان هناك كثيرا من الأدلة التي توحى بأن الدعم الاجتماعي الذي يناله الفرد بعد انفراط عقد العلاقة يقلل من امكانات التعرض للضيق النفسي والمشكلات الصحية. وفي دراسة لبوهلر وليغ (Buhler & Legge) ظهر ان الرفقة الطيبة وما إلى ذلك من سبل تطمين الفرد على جدارته بالتقدير والاعتبار كان لها الأثر في تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد الذين لديهم مشكلات زوجية.

وقد اقترحت فيلملي (Felmlee,1995) مؤخرا أنموذجا لتحليل أسباب انقطاع العلاقات أسمته (أنموذج الانجذاب المमित attraction model) لتحليل أسباب انقطاع العلاقات. حيث ترى فيلملي في أنموذجها هذا ان سمات المحبوب التي جذبت المحب إليه هي ذات السمات التي تقود إلى تدهور العلاقة وانتهائها في المراحل المتقدمة من العلاقة. فقد تكون السمة من مثل " مثير او ممتع" هي مصدر جاذبية ذلك الشخص في نظر الطرف الأخر، ولكن هذه السمة بعينها قد تجعل ذلك الشخص يبدو غير موثوق لاحقا لان المحب لا يستطيع الاعتماد عليه والتنبؤ بسلوكه فنتهار العلاقة. (Felmlee,1995,p.271)

مستخلص النظريات:

بعد الإطلاع على الاطار النظري الذي تناول أزمة منتصف العمر توصلت الباحثة إلى عدة استنتاجات:

فسر اريكسون الأزمة من خلال المراحل النفسية الاجتماعية التي تعد نقطة تحول في حياة الفرد تنشأ عن النضج الفسيولوجي وعن المطالب الاجتماعية وهي اما ان تكون مصدر لنشوء قوة الفرد وتكامله او إنها مصدر لسوء توافقه وقد حدد اريكسون أزمة منتصف العمر بالمرحلة السابعة من مراحل النمو في نظريته.

فيما أشارت نظرية نوكس إلى إن الناس يتفاعلون بطرق مختلفة مع الأزمات وذلك حسب شخصياتهم والأزمات يمكن أن تؤثر في الأفراد بدنيا وانفعاليا، وتظهر على شكل أعراض جسمية مثل التعب الشديد وفقدان الشهية وصعوبة النوم وصداع الرأس وآلام المعدة وقد تجعله يشعر بالاكئاب، والأزمات يمكن أن تجعل التعامل مع الحياة اليومية أصعب، وتجعل من الصعب التركيز على العمل وحل المشكلات .

و تشير نظرية الموارد إلى إن سوء الإدراك في العلاقة يعد المصدر الأهم في حدوث الأزمة او الصراع . وقد طرحت النظرية مصدرين رئيسيين للأزمة هما اما ان تحدث الأزمة عندما ينكر او ينتهك شخص مصادر الشخص الأخر ، ومن ثم فانه يخلق حاجة ، أو أن تحدث الأزمة نتيجة سوء الاتصال بين الأشخاص .

وتؤكد نظرية المساواة على مبدأ المساواة والعدالة كونه حجر الزاوية في حدوث الأزمة بين الأشخاص . اذ تفترض أن الأزمة تنشأ عندما يدرك الناس عدم المساواة في توزيع المنافع ، فعندما يجد الناس أنفسهم في علاقات غير عادلة فإنهم ينزعجون ، وكلما عظم عدم المساواة كلما زاد الانزعاج

فيما يرى (بنيو) في أنموذجه الخطي ان الحب المتأجج أثناء الخطوبة لا بد وان يخفت تدريجيا بعد الزواج مما قد يؤدي إلى نشوء صراع ونشوء الأزمة. إما (بر) فيشير من خلال أنموذجه المنحني للرضا الزواجي إلى ان السعادة الزوجية تهبط بعد الزواج وخصوصا في السنوات الوسطى ثم ترتفع في أواخر العمر. وقد قامت الباحثة بتبني الأنموذج المنحني الذي وضعه (بر) في تفسير أزمة منتصف العمر لأنه من أكثر وجهات النظر التي أعطت تفسيراً للازمة التي تمر بالفرد من خلال التنظير والدراسات المستفيضة وما فيها من دقة في تفسير المفهوم.

الفصل الثالث إجراءات البحث

- أولاً : مجتمع البحث
ثانياً : عينة البحث
ثالثاً : أداة البحث
رابعاً : التطبيق النهائي
خامساً : الوسائل الإحصائية

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهجية البحث من حيث اختيار العينة وبناء أداة البحث وتطبيقها والوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات.

أولاً- مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من المتزوجين من كلا الجنسين (ذكور/إناث) من سكنة مدينة بغداد، الذين تتراوح أعمارهم بين (٤٥-٥٥) سنة.

ثانياً- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الحالي بالطريقة الطبقية العشوائية، وقد بلغت (١٦٨) من فئة المتزوجين (ذكور/إناث) بواقع (٨٤) ذكر و(٨٤) أنثى تم تحديد أعمارهم بين (٤٥-٥٥) سنة.

ثالثاً- أداة البحث:

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة ببناء مقياس لـ — أزمة منتصف العمر بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت أزمة منتصف العمر، وذلك لعدم توافر مقياس لقياس هذا المتغير. وقد تم أعداد المقياس من خلال إتباع الخطوات الآتية:

جمع الفقرات وصياغتها:

استناداً إلى الأدبيات والدراسات السابقة تم صياغة (٢٤) فقرة واعتماداً على إطار نظري محدد وهو نموذج (بر Burr) للرضا الزوجي، وقد تمت صياغة الفقرات بطريقة واضحة ومفهومة وسهلة البناء والتصحيح بحيث تسمح للمستجيب بان يؤشر درجة أو شدة مشاعره .

وقد وضع أمام كل فقرة مدرج خماسي لتقدير الاستجابات على الفقرات هي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) تم إعطائها أوزاناً من (٥ - ١) للفقرات التي كانت جميعها ايجابية.

عرض الأداة على الخبراء:

لغرض التعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس والبدائل الموضوعية ، تم عرضه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس* (الملحق/١)، وفي ضوء آراء الخبراء تم الاعتماد على نسبة (٨٠%) إذ تم الأخذ بجميع التعديلات التي أشار إليها الخبراء كما تم حذف فقرة واحدة وهي الفقرة (١٥) لأنها لم تنل نسبة الموافقة وبذلك تم الإبقاء على (٢٣) فقرة.

تحليل الفقرات :

لغرض استخراج القوة التمييزية للفقرات قامت الباحثة باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين وأسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية.

أسلوب المجموعتان المتطرفتان:

لغرض حساب القوة التمييزية Item Discrimination للفقرات بهذه الطريقة، أتبعَت الباحثة الخطوات الآتية:

أ- إيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة

ب- رتبت الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة البالغ عددهم ١٦٨ (بعد التصحيح) تنازلياً (أي من أعلى درجة الى أدنى درجة).

ج- تم اختيار نسبة ٢٧% من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وأطلق عليها المجموعة العليا ، و ٢٧% من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا، إذ إن هذه النسبة تعطي أكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Mehrens & Lehmann, 1984, p.194). فأصبح عدد أفراد كل مجموعة (٤٥) شخصاً، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل كان (٩٠) من مجموع استمارات

* أسماء السادة الخبراء مرتبة بحسب ألقابهم العلمية

أ.د. قبيل كودي	كلية التربية /الجامعة المستنصرية
أ.د. نادية شعبان	كلية التربية /الجامعة المستنصرية
أ.م.د. صنعاء يعقوب	كلية التربية /الجامعة المستنصرية
أ.م.د. عفاف حسن	كلية التربية /الجامعة المستنصرية
أ.م.د. ماجدة هليل	كلية التربية /الجامعة المستنصرية
أ.م.د. محمد سعود	كلية التربية /الجامعة المستنصرية
م.د. خمائل خليل	كلية التربية /الجامعة المستنصرية
م.د. رنا عبد المنعم	كلية التربية /الجامعة المستنصرية

افراد العينة. وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا في درجات كل فقرة من فقرات المقياس اذ عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية. وتبين ان القيم التائية لجميع الفقرات كانت دالة عند مستوى (٠.٠٥) لانها اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١.٩٩) وكما موضح في الجدول (١)

الجدول (١)

معاملات تمييز فقرات مقياس ازمة منتصف العمر بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط	
٩.٣٤	٠.٩٥	٢.٣٨	٠.٧٠	٣.٥١	١
١٠.٥٤	٠.٩٢	٢.١٦	١.٠٩	٣.٧٠	٢
٦.٠٢	١.١٠	٣.١٨	١.٢٦	٤.٢١	٣
٢.٠٧	٢.٢٠	٢.٨١	٢.٧١	٣.٥٥	٤
٦.٢٠	٠.٨٢	٢.١٤	٠.٩٠	٢.٩١	٥
٧.١٣	٠.٨٨	٢.١٨	١.٣٤	٣.٣٥	٦
١٣.٤٠	١.٠٩	٢.٢٨	٠.٩٠	٤.٢١	٧
٩.٤٠	١.٣٢	٢.٧٥	٠.٩٦	٤.٣٢	٨
١١.٣٨	١.١٢	١.٨٨	١.٣٦	٣.٩٣	٩
٥,١٥	٢.٢٣	٣.٨١	٢.٣١	٣.٢٨	١٠
٦.٢٨	٠.٨٩	٢.٣٨	١.١٤	٣.٣١	١١
١٥.٦٧	١.١١	١.٧٩	٠.٩٣	٤.١١	١٢
٩.٤١	٠.٨٦	٢.١٩	٠.٩٩	٣.٤٥	١٣
٥.٨٦	٠.٩٣	١.٧٨	١.٤٨	٢.٨٣	١٤
٧.٠٨	١.٠٤	٣.١٦	٠.٩٥	٤.١٨	١٥
٦.٤٦	٠.٨٨	٢.٨٢	١.١٤	٣.٧٧	١٦
١٢.٤٦	٠.٩٥	١.٨٢	٠.٩٦	٣.٥٤	١٧
٢.٥٨	٢.٠	٢.٢٨	١.٣٧	٢.٩٢	١٨
٤.٢٧	١.٥١	٢.٧٤	١.٤٣	٣.٦٥	١٩
٢.٤٤	١.٩٦	٢.٨١	١.٥٢	٣.٤٣	٢٠
٤.٨٦	١.٤٢	٣.٢٤	١.١٨	٤.١٦	٢١
٥.٦٩	١.٢٨	٢.٤٢	١.٤١	٣.٥٣	٢٢
٧.٣٠	٠.٦٤	٢.٨٦	١.١٠	٣.٨١	٢٣

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

يُعد هذا الأسلوب من أكثر الأساليب استعمالاً في تحليل الفقرات للمقاييس النفسية ، وذلك لما يتصف به من تحديد مدى تجانس الفقرات في المقياس في قياس الظاهرة

السلوكية (Lindquist, 1988, p.286) كما أن هذا الأسلوب يفترض أن الدرجة الكلية للمقياس تُعد معياراً لصدق المقياس (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١، ص ٤٣)، وقد تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية وخضعت جميع الفقرات للتحليل لمعرفة مدى ارتباط كل فقرة بالخاصية المقاسة. وتبين ان جميع الفقرات مميزة بعد استخراج القيم التائية لمعاملات الارتباط، والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

معاملات ارتباط درجة كل فقرة من فقرات مقياس أزمة منتصف العمر بالدرجة الكلية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة التائية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة التائية
١	٠.٣٥	٦,٨٩	١٣	٠.٤٥	٩,٢٢
٢	٠.٢٧	٥,٤٣	١٤	٠.٣٥	٧,٠٢
٣	٠.٢٩	٥,٧٩	١٥	٠.٤٠	٩,٢١
٤	٠.٢١	٣,٧٤	١٦	٠.٣٤	٦,٩٢
٥	٠.٣٢	٧,٠١	١٧	٠.٤٦	١٠,٧٣
٦	٠.٢٧	٥,٤٣	١٨	٠.٣٧	٧,٣٢
٧	٠.٣٩	٦,٧٥	١٩	٠.٣١	٦,٥٣
٨	٠.٤٠	٩,٢١	٢٠	٠.٤٣	٩,٦٤
٩	٠.٢٨	٥,٦٣	٢١	٠.٣٥	٦,٨٩
١٠	٠.٢١	٣,٤٢	٢٢	٠.٢٧	٥,٣٧
١١	٠.٢٥	٥,٢٢	٢٣	٠.٤٢	٨,٤٣
١٢	٠.٤٢	٨,٤٠			

مؤشرات الصدق

قام الباحث باستخراج صدق مقياس أزمة منتصف العمر كما يأتي :

الصدق الظاهري

أشار أيبيل (Ebel) إلى ان أفضل وسيلة لاستعمال الصدق الظاهري هي قيام عدد من الحكام والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها. (Ebel, 1972, p.555) وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما قامت الباحثة بعرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التربية وعلم النفس وتم الأخذ بتوجيهاتهم وأرائهم. (نفس السدة الخبراء المذكورين في ص)

الثبات Reliability

يُعد مفهوم الثبات من المفاهيم الجوهرية في مجال القياس النفسي (فرج ، ١٩٨٠ ، ص ٣٣١) ، ويعني الدقة في الاتساق في أداء الفرد والاستقرار في النتائج ،

والاختبار الثابت يعطي النتائج ذاتها إذا طبق على نفس المجموعة من الأفراد مرة أخرى ولقد قامت الباحثة باستخراج الثبات بطريقتين هما :

طريقة التجزئة النصفية Split – Half

قامت الباحثة بسحب (٥٠) استمارة من استمارات عينة التحليل الإحصائي البالغة (١٦٨) استمارة بطريقة عشوائية ، ثم قَسَمَ المقياس إلى نصفين ، تضمن النصف الأول الفقرات ذات الأرقام الفردية ، بينما تضمن النصف الثاني الفقرات ذات الأرقام الزوجية، بعدها تم حساب معامل ارتباط بيرسون فكان معامل الارتباط (٠,٧٩) درجة ، ولما كان معامل الثبات المستخرج هو لنصف المقياس فقد تم تعديله باستعمال معادلة سبيرمان – براون Spearman – Brown Formula ليصبح بعد التعديل (٠,٨٦).

طريقة التناسق الداخلي (معادلة الفا Alfa Formula)

تقوم هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس كله (عبد الرحمن، ١٩٨٣، ص ٢٠٧) إذ عمدت الباحثة إلى سحب (٦٠) استمارة على نحو عشوائي من الاستمارات الخاضعة للتحليل وبعد تطبيق معادلة الفا كرونباخ بلغ معامل الثبات (٠,٨٩).

رابعا - التطبيق النهائي

بعد ان استخرجت الباحثة الخصائص السايكومترية لمقياس أزمة منتصف العمر من تمييز وصدق وثبات، قامت بتطبيقه على عينة عشوائية من المتزوجين بلغت (١٦٨) رجل وامرأة بواقع (٨٤) رجل و(٨٤) امرأة.

خامسا- الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية للوصول إلى النتائج:

١ . الاختبار التائي (T- test) لعينة واحدة : لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات أفراد العينة على مقياس أزمة منتصف العمر.

٢ . الاختبار التائي (T- test) لعينتين مستقلتين : لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس، و تعرف دلالة الفرق لمتغيرات البحث على وفق متغير (الجنس).

٣ . معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) : لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، و استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس.

٤ . معادلة سبيرمان – براون (Spearman Brown Formula) : لتصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس.

٥ . معادلة الاختبار التائي لمعامل الارتباط : (T – test of Correlation Coefficient) لإيجاد دلالة معاملات الارتباط لفقرات المقياس (البياتي واثناسيوس ، ١٩٧٧ ، ص ٢٧٥)

٦ -معادلة ألفا للاتساق الداخلي Alpha Formula for Internal Consistency لاستخراج الثبات.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

التوصيات والمقترحات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق أهدافه وتفسير هذه النتائج ، ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات ، وكما يأتي :

اولاً: بناء مقياس أزمة منتصف العمر لدى المتزوجين.

وقد تحقق هذا الهدف من خلال القيام بمجموعة من الإجراءات التي تم ذكرها في الفصل الثالث.

ثانياً: قياس أزمة منتصف العمر لدى المتزوجين.

بلغ متوسط العينة على مقياس أزمة منتصف العمر (٧١,٨٣) في حين بلغ المتوسط الفرضي (٦٩) بانحراف معياري قدره (١٢,٩٦) وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٠,١) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٨) عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٦٧) مما يشير إلى ان افراد عينة البحث الحالي يمرون بأزمة منتصف العمر. والجدول (٣) يوضح ذلك:

الجدول (٣)

الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس أزمة منتصف العمر

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
١٦٨	٧١,٨٣	٦٩	١٢,٩٦	١٠,١	١,٩٨	١٦٧	٠.٠٥

تفسر الباحثة هذه النتيجة من خلال ان افراد المجتمع العراقي وخصوصا عينة البحث الحالي هم جزء من هذا المجتمع الذي مرت به ويلات الحروب فالفرد العراقي يعاني من ضغوط نفسية وعب الحياة اليومية قد انقل كاهله فصار ساعيا وراء توفير الحاجات الضرورية للعيش متناسيا حاجاته الأخرى إلى ان يمضي به العمر، وعند وصوله إلى

عمر معين ونتيجة لوجود صراع داخلي يظهر على شكل آثار وأعراض أزمة منتصف العمر يعمل جاهدا لاسترجاع ما مضى من عمره.

وهذا ما أشار له (بر Burr) في أنموذجه الذي وضعه إذ انه أشار إلى إن السعادة الزوجية تهبط بعد الزواج وخصوصا في السنوات الوسطى ثم يرتفع في أواخر العمر، وان الأزمة النفسية التي يتعرض لها المتزوجين تنعكس على الحالة الجسمية والنفسية لهم، إذ تؤدي الأحداث المزعجة إلى تغيرات جسمية ونفسية تعد الفرد لمواجهتها (مكلفين وغروس، ٢٠٠٢، ص ١٧٤)

ثالثا: تعرف الفرق في أزمة منتصف العمر على وفق متغير الجنس (ذكور/إناث)

أظهرت نتائج البحث أن الوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور البالغ عددها (٨٤) على مقياس أزمة منتصف العمر بلغ (٧٧.٦١) درجة بتباين قدره (١٩,٨٦) درجة ، بينما بلغ الوسط الحسابي لدرجات عينة الإناث البالغ عددها (٨٤) على المقياس نفسه (٧٥.٤٨) درجة بتباين (١٨.٤١) درجة ، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣.٢١) درجة ، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى إن الذكور يمرون بأزمة منتصف العمر أكثر من الإناث ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

الجدول (٤)

الاختبار التائي للفرق في أزمة منتصف العمر على وفق متغير الجنس

ت	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية المستخرجة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
١	ذكر	٨٤	٧٧.٦١	١٩.٨٦	٣.٢١	١.٩٨	٠.٠٥
٢	أنثى	٨٤	٧٥.٤٨	١٨.٤١			

ويعزى سبب هذه النتيجة إلى إن الرجال إذا مرت بهم أزمة فليست لديهم القدرة على التحمل والصبر لذا فهم يسعون جاهدين لاسترداد ما فات من عمرهم وعيشه من جديد موازنة بالمرأة إذ إنها إذا ما تعرضت لأي أزمة وخصوصا إذا كانت أزمة منتصف العمر فأنها تتحمل في سبيل تجاوزها لأنها متعلقة بأسرتها وتؤثر على حياتها ومستقبل عائلتها، فضلا عن دور المجتمع الذي يسمح للرجل بإقامة علاقات جديدة خارج نطاق أسرته ودور الدين الذي يسمح للرجل إذا ما مر بأي ظرف بالزواج من امرأة أخرى وان يجدد حياته متناسيا انه رب أسرة ولديه عائلة.

وهذا ما اشار له (الشيخ ٢٠٠٧) الذي اشار الى ان معظم الرجال يمرون بهذه المرحلة في حياتهم، لكن تتباين شدة تأثير هذه الحالة على الرجال باختلاف الظروف والطباع. (الشيخ، ٢٠٠٧)

وينسجم مع ما أشار له (فنشام Fincham) من عدم تأثير الأزمة على المرأة موازنة مع الرجل، إذ إن النساء قد يشعرن بان القسط الأعظم من مسؤولية إنجاح العلاقة الزوجية يقع على عاتقهن وإنهن مسؤولات عما يعترينها من مشكلات، وعندما تفشل العلاقة فأنهن يلقين باللوم على أنفسهن مما يجعلهن أكثر عرضة للأكتئاب. (Duck, 1988, p.79)

التوصيات :

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج توصي الباحثة بما يأتي :
١. الإفادة من مقياس أزمة منتصف العمر بعد أن قامت الباحثة ببنائه وفقا للخطوات العلمية الصحيحة.
 ٢. ضرورة نشر الوعي بهذه المرحلة الخطرة في حياة كلا الزوجين من خلال تفهم جوانب الأزمة والتعامل معها بفاعلية أكثر، والخروج منها بسلام ويقع على الأسرة واجب المساعدة للأب أو الأم حين مرورهما بهذه الأزمة؛ من خلال سماع الشكوى وتفهمها وتقديرها، وتقديم المساعدة اللازمة لتجاوز هذه الأزمة، التي تنذر بتفكك الأسرة وتشنت الأبناء.
 ٣. من خلال عرض البرامج الاجتماعية والمسلسلات التي تناقش القضايا التي تهم الأسرة ومن ضمنها أزمة منتصف العمر وإلقاء الضوء على أهم المخاطر التي من الممكن أن تحدث للأسرة في حال الإخفاق في تجاوزها من قبل الأم والأب والحث على الاستعداد لمواجهة هذه الأزمة قبل حدوثها، وتحقيق التوازن بين العطاء النفسي والعطاء للآخرين، وتحديد أهداف في الحياة.

المقترحات:

وتقترح الباحثة:

١. إجراء دراسة تتناول أزمة منتصف العمر وعلاقتها بالاستقرار النفسي
٢. إجراء دراسة تتناول أزمة منتصف العمر وعلاقتها بالرضا الزوجي.

المصادر:

- الإمارة، اسعد (٢٠٠١). الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد (٥٤)، بيروت، على موقع
- <http://www.annabaa.org>
- البركات، باسمة كاظم (١٩٩٩). أساليب الاحتواء والتعامل مع الأزمات وعلاقتها بالتوجه نحو القوة الاجتماعية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب جامعة بغداد.
- جابر، جابر عبد الحميد (١٩٨٦). نظريات الشخصية، البناء، الديناميات، النمو، طرق البحث. دار النهضة العربية، القاهرة.
- عبد الرحمن، سعد (١٩٨٣). القياس النفسي. مكتبة الفلاح، الكويت
- الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم، وإبراهيم، عبد الحسن والياس، محمد بكر (١٩٨١). الاختبارات والمقاييس النفسية. العراق، جامعة الموصل
- شلتز، داون (١٩٨٣). نظريات الشخصية. ترجمة احمد دلي الكر بولي و عبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.
- الشيخ، وليد (٢٠٠٧). أزمة منتصف العمر تعصف بالرجال والنساء معاً. مجلة الجزيرة، العدد ٢٣٣، السعودية.
- عمرو، طاحون (٢٠٠٧). إدارة أزمة منتصف العمر.. مهمة الزوجة. على موقع [www. Islamonline.net](http://www.Islamonline.net)
- عبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٨). نظريات الشخصية. دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة.
- غنيم، سيد محمد، (١٩٨٣). الشخصية. القاهرة: دار المعارف.
- فرج، صفوت (١٩٨٠). القياس النفسي. دار النهضة العربية، القاهرة.
- فوزية، الخليوي (٢٠٠٧). أزمة منتصف العمر لدى الرجل. من موقع www.saaid.net.
- فونتانا، ديفيد (١٩٩٤). الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة. ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- القصير، مليحة عوني وعمر، معن خليل: (١٩٨٠) المدخل إلى علم الاجتماع. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مطبعة جامعة بغداد.
- لوشان، أيدا (٢٠٠٠). أزمة منتصف العمر الرائعة. ترجمة سهير صبري، ط١، دار الشرقيات، لبنان
- مكلفين، روبرت، وغروس، ريتشارد (٢٠٠٢). مدخل إلى علم النفس الاجتماعي. ترجمة ياسمين حداد وآخرون، ط١، دار وائل للنشر، الأردن.

- ألمهندي، خالد (٢٠٠٩). أزمة منتصف العمر. من موقع <http://www.aldaonline.com>.
- الوقي، راضي (١٩٩٨). مقدمة في علم النفس. ط٣، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

Duck ,S.(1988)Relating to others .Milron Keynes; Open university press.

في مكلفين وغروس، ٢٠٠٢

Ebel,R.(1972).Essential of Educational Measurement . New York
,printed –Hall

Felmlee ,D.H.,(1995).Facial attractions: Affection and disaffection in intimate relationships. Journal of Social and Personal Relationships, V.12.

في مكلفين وغروس، ٢٠٠٢

Gantous, Peter. (1994) Stress Derive High Suicide rate among
Native Canadian Psychology International Vol.5, No.4, April

Hill ,C.Y(1976).Breakups before marriage .journal of social issues,v.32

jegede,1989,determinantes of occupational stress .Educational Studies,V.15

Kundson , R . Sommer . & Golding : (1980) Interpersonal
perception and mode of resolution in marital conflict. Journal of
personality and social psychology , vol, 38 .

Lindquist , E . F (1988) : Educational measurement .
Washington American Council On Education .

Mehrens ,W. &Lehmann,I.(1984).Measurement evaluation in
education and psychology. New York :Hotl ,Rinehart &Winston.

Roloff , M : (1981) Interpersonal communication : the social
exchange approach . sage publication , Beverly hill , London

Thomas, R. & King, Richard A. (1976). Introduction to
psychology. New York: McGrew Hill Book.

الملاحق

الملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :

تروم الباحثة القيام بدراسة (أزمة منتصف العمر لدى المتزوجين) ، وقد وضعت الباحثة التعريف الآتي ل أزمة منتصف العمر :

(هي حالة من حالات الشعور بالملل وروتين الحياة التي تمر بكل من الرجل والمرأة عند بلوغهما منتصف العمر وظهور أعراض سن اليأس وما يصاحب ذلك من تغيرات نفسية مثل التوتر والإحساس بالضعف العام والميل إلى الكآبة وتغيرات فسيولوجية مثل التعرق الغزير وتسارع دقات القلب وما يصاحبها من تغيرات هرمونية فضلا عن التغيرات الاجتماعية مثل فقدان الاهتمام بالطرف الآخر) .

وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة وسعة إطلاع . فان الباحثة تود الإفادة من أرائكم السديدة في الحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله أو عدم صلاحيتها ،وفيما إذا كانت الفقرات تحتاج إلى تعديل فيرجى اقتراح التعديل المناسب .علما أن بدائل المقياس هي (دائما،غالبا،أحيانا،نادرا،أبدا) .

مع اصدق الاحترام

د.سهيلة عبد الرضا

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
١	اشعر ان (زوجي/زوجتي) يخلق المشكلات معي			
٢	اشعر ان مشاعري تجاه (زوجي/زوجتي) تبدلت			
٣	ألاحظ إن (زوجي/زوجتي) بدأ يتخلف عن مسؤوليات البيت			
٤	اشعر إن المشاعر بيني وبين (زوجي/زوجتي) أصبحت باردة وباهتة			
٥	اشعر إنني مرغوب من الجنس الآخر			
٦	تعبت من أعباء العائلة والأولاد			
٧	أرى إن (زوجي/زوجتي) مهتم بزينته وهندامه			
٨	اشعر ان (زوجي/زوجتي) يعبر عن حنينه إلى الماضي باستمرار			
٩	أرى إن (زوجي/زوجتي) مقصر في واجباتي			
١٠	اشعر أنني متوتر باستمرار			
١١	ليست لدي ثقة بنفسني			
١٢	غالباً ما اشعر بالوحدة			
١٣	اعمل على تأديب (زوجي/زوجتي) بالهجر			
١٤	أفضل السفر مع الأصدقاء على السفر مع العائلة			
١٥	ألاحظ إن (زوجي/زوجتي) يعتني بمظهره الخارجي			
١٦	أحب قضاء وقت فراغي بعيداً عن العائلة			
١٧	يشغلني التفكير بالتغيرات الفسلجية في جسمي			

			اشعر إن حياتي مملة ورتيبة	١٨
			اشعر بقلّة اهتمام (زوجي/زوجتي) بي	١٩
			أفضل تناول الطعام بعيدا عن البيت	٢٠
			اشعر بفتور العلاقة العاطفية مع (زوجي/زوجتي)	٢١
			اشعر إن (زوجي/زوجتي) ينظر إلي نظرة دونية	٢٢
			أفضل التواجد مع الآخرين بعيدا عن (زوجي/زوجتي)	٢٣
			اشعر أنني في حالة اكتئاب	٢٤

الملحق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الكريم
أختي الكريمة

تحية عطرة :

بين يديك مجموعة من العبارات ، وهناك خمسة اختيارات لكل عبارة ، يرجى قراءة كل عبارة بدقة ، ووضع إشارة (✓) أمام كل عبارة تحت الاختيار الذي ترى انه ينطبق عليك ، علماً إن الإجابة سرية لأغراض البحث العلمي ، ولن يطلع عليها سوى الباحث ، ولا داعي لذكر الاسم ، مع الشكر والتقدير .

يرجى تدوين المعلومات:

الجنس : (ذكر) (أنثى)

العمر: () سنة

الباحثة

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
١	اشعر ان (زوجي/زوجتي) يخلق المشكلات معي					
٢	اشعر ان مشاعري تجاه (زوجي/زوجتي) تبدلت					
٣	ألاحظ إن (زوجي/زوجتي) بدأ يتخلف عن مسؤوليات البيت					
٤	اشعر إن المشاعر بيني وبين (زوجي/زوجتي) أصبحت باردة وباهتة					
٥	اشعر إنني لا زلت مرغوبا من الجنس الآخر					
٦	تعبت من أعباء العائلة والأولاد					
٧	أرى إن (زوجي/زوجتي) مهتم بزينته وهندامه بدرجة كبيرة					
٨	اشعر ان (زوجي/زوجتي) يعبر عن حنينه إلى الماضي باستمرار					
٩	أرى إن (زوجي/زوجتي) مقصر في واجباته تجاهي					
١٠	اشعر أنني متوتر باستمرار					
١١	ليست ان ثقتي بنفسي متزعزعة					
١٢	غالبا ما اشعر بالوحدة					
١٣	اعمل على تأديب (زوجي/زوجتي) بالهجر					
١٤	أفضل السفر مع الأصدقاء على السفر مع العائلة					
١٥	أفضل التواجد مع الآخرين بعيدا عن (زوجي/زوجتي)					
١٦	أحب قضاء وقت فراغي بعيدا عن العائلة					
١٧	يشغلني التفكير بالتغيرات الفسلجية في جسمي					
١٨	اشعر إن حياتي مملة ورتيبة					

					١٩ اشعر بقلّة اهتمام (زوجي/زوجتي) بي
					٢٠ أفضل تناول الطعام خارج البيت
					٢١ اشعر بفتور العلاقة العاطفية مع (زوجي/زوجتي)
					٢٢ اشعر إن (زوجي/زوجتي) ينظر إلي نظرة دونية
					٢٣ اشعر أنني في حالة اكتئاب