

◇ نشریه علمی زن و فرهنگ

سال دوازدهم، شماره ۴۷، بهار ۱۴۰۰

صفحات ۵۲-۳۹

تاریخ وصول: ۱۳۹۹/۰۹/۳۰ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۲۶

ابعاد تجربه میانسالی در زنان

سیما پورشهریاری^{*}
فاطمه هاشمی کلیپکانی^{**}

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی ابعاد تجربه میانسالی در زنان بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان میانسال مناطق یک، دو و سه شهر تهران بودند که از بین آن‌ها، با اجرای مصاحبه نیمه ساختاریافته، ۱۲ نفر به شیوه نمونه‌گیری هدفمند تا به اشباع رسیدن اطلاعات، انتخاب شدند. طرح پژوهش از نوع کیفی و تجزیه و تحلیل آن با روش تحلیل مضمون انجام شد. محتوای مصاحبه‌ها از طریق روش بروان و کلارک و با استفاده از نرم‌افزار اطلس، کدگذاری، طبقه‌بندی و تحلیل شد و در نهایت منجر به استخراج مضمون‌ها گردید. یافته‌ها نشان داد که مضامین اصلی شامل شش مضمون «تغییرات جسمانی»، «تغییر در روابط»، «توجه به جنبه‌های درونی»، «معنویت»، «دغدغه مالی» و «فرایند حل تعارض‌ها» می‌باشد. با توجه به آسیب‌پذیری زنان میانسال و احتمال ابتلای این گروه سنی به اختلالات روانی، به نظر می‌رسد پرداختن به موضوع ابعاد مهم زندگی زنان میانسال، نیاز است در اولویت فعالیت‌های نظام بهداشتی درمانی کشور قرار گیرد.

کلید واژگان: نقد و تحلیل، پیرنگ، روایت، رمان شب نشینی کفتارها، معصومه افراشی

^{*} دانشیار گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. (ایمیل: mpourshahriari@yahoo.com)

^{**} دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران (نویسنده مسؤل، ایمیل: f.hashemigol@ut.ac.ir)

مقدمه

میانسالی^۱، دوره مهمی از زندگی است که در سن ۶۵ سالگی تجربه می شود (گالامبوس، فنگک، کران، جانسون و لاچمن^۲، ۲۰۱۵) و می تواند برای فرد دوره ای همراه با استرس، احساس خستگی و فرسودگی باشد، چرا که فرد با مفاهیمی مثل فناپذیری و بی معنایی زندگی در حال مجادله و کشمکش است (اسمعیلی، قاسمی نیایی و دهدست، ۱۳۹۷). میانسالی به صورت عام، به عنوان دوره ای که فرد از لحاظ جسمانی، ناتوان و از لحاظ روانی، شکننده و مضطرب است، شناخته می شود. زنان میان سال با چالش های زیادی از جمله یائسگی؛ تغییرات جسمانی و روانی؛ تغییر در بافت خانواده از جمله مستقل شدن فرزندان؛ نگهداری و ارتقاء شغل؛ فوت یا بیماری والدین؛ و تغییر در روابط صمیمی مثل طلاق، روبه رو می شوند (کارلامانگلا، لاچمن، هان، هوآن و گریندیل^۳، ۲۰۱۷).

طبق نظریه روانی-اجتماعی اریکسون^۴ (۱۹۵۹)، میانسالی، مرحله مولد بودن در برابر بی حاصلی^۵ است. سؤال اصلی این مرحله این است که «من چگونه این جهان را به مکان بهتری برای زندگی تبدیل کنم؟» و فضیلت اصلی^۶ آن، اهمیت دادن و مراقبت کردن از دیگران است (نقل از کاردوسی^۷، ۲۰۲۰). نتایج برخی از پژوهش ها نشان داده است که فرایند تحول میانسالی در زنان، با ویژگی هایی که اریکسون پیش بینی کرده، همسو نیست (جکسون^۸، ۲۰۲۰).

یونگ^۹ (۱۹۱۶) تأکید می کند که میانسالی زمان بازبینی قسمت های سرکوب شده خود^{۱۰} است. یونگ میانسالی را دوره ای می داند که صفت شخصیتی درون گرایی^{۱۱} و کاوش خویشتن، نسبت به برون گرایی^{۱۲} و اهمیت به تقاضاهای بیرونی مانند شروع یک شغل جدید، برتری می یابد (نقل از احمدی از غندی، علی اکبری دهکردی و حسینی، ۱۳۹۱؛ هاتچیسون^{۱۳}، ۲۰۱۵؛ اینفرننا، گراستورف و لاچمن^{۱۴}، ۲۰۲۰).

لوینسون^{۱۵} (۱۹۸۶) نیز اعتقاد دارد که میانسالی با نگاه جدیدی به زندگی همراه است. میانسالان برای سال های باقیمانده زندگی خود ارزش بیشتری قائل هستند و در نتیجه تمرکز بیشتری بر معنادار بودن زندگی دارند (نقل از برک^{۱۶}، ۲۰۰۷، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۴).

1. Middle age
2. Galambos, Fang, Krahn, Johnson & Lachman
3. Karlamangla, Lachman, Han, Huang & Greendale
4. Erikson
5. Generativity vs. Stagnation
6. basic virtue
7. Carducci
8. Jackson
9. jung
10. self
11. introspective
12. extraversion
13. Hutchison
14. Infurna, Gerstorf, & Lachman
15. Levinson
16. Berk

آن چه در مجموع در پژوهش‌های انجام شده در زمینه زنان میانسال قابل توجه است، نتایج متناقض، کاهش گرا و آمیخته با افسانه است (اشپینولا و اشتین برگ، ۲۰۱۷؛ اشمیت، ۲۰۱۸؛ جکسون، ۲۰۲۰). بیشتر پژوهش‌های انجام شده، تنها دو منبع را برای آشفتگی هیجانی زنان میانسال، معرفی کرده‌اند: اول، نمودهای ظاهری مسن شدن؛ مثل کاهش تدریجی جوانی و زیبایی و یائسگی (لویسون، ۲۰۱۱؛ لیتی، ۲۰۲۰؛ توماس، هام، هس و تراستون، ۲۰۱۸؛ دیا، ۲۰۱۸؛ هنیسی، ۲۰۲۰) و دوم، تغییر در روابط خانوادگی (هاول، ۲۰۰۱؛ ب؛ هاول و بث، ۲۰۰۲؛ توماس، میشل و وودز، ۲۰۱۸؛ هنیسی، ۲۰۲۰). نکته مهم در پژوهش‌های انجام شده، عدم توافق پژوهش‌ها، درباره تأثیرات این دو منبع می‌باشد. به عنوان مثال، نتیجه تحقیقات مؤسسه جین هیلپس^۱ (۲۰۰۷) نشان داد که تنها ۲۰٪ زنان، نشانه‌های هیجانی شدیدی را بروز می‌دهد و ۲۰٪ هم اصلاً هیجان بدی را تجربه نمی‌کنند و یا نتایج بعضی پژوهش‌ها در مورد تغییر در روابط، نشان داده است که اکثر زنان، هنگامی که فرزندشان، خانه را ترک می‌کند، احساس نارضایتی شدیدی را تجربه نمی‌کنند و این اتفاق را جزئی از فرایند طبیعی زندگی، و فرصتی برای رشد خود و فرزندشان می‌دانند (نقل از ایتا، ۲۰۱۸). نتایج پژوهش‌های طولی گالامبوس و همکاران (۲۰۱۵) نیز نشان داده است که افراد در ۴۰ سالگی به دلیل ثبات زندگی خانوادگی و شغلی، شادمان‌تر از ۱۸ سالگی‌شان هستند.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش‌های دیگری نشان می‌دهد، در میانسالی به علت تغییرات فراوان بیولوژیکی، فیزیکی، روانی، اجتماعی و مشکلات و پیامدهای همراه با آن، احتمال ابتلا به اختلالات روانی بیشتر می‌شود (رولو، سیورت، دی‌هال و برتون-جانسون، ۲۰۲۰). همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زنان نسبت به مردان، عوارض و تغییرات ناشی از افزایش سن را بیشتر در این مرحله از زندگی، تجربه می‌کنند (توماس و همکاران، ۲۰۱۹). چنان که یافته‌های مطالعه پرورش، ضیاءالدینی، نخعی، ناهید، صفوی و سجادی (۱۳۹۰) در کرمان نشان داد، میانسالان بیش از سایر گروه‌های سنی (۳۵/۳ درصد) به اختلالات روانی مبتلا می‌شوند و زنان بیش (۳۴ درصد) از مردان به اختلالات روانی مبتلا می‌شوند.

علی‌رغم اهمیت و آسیب‌پذیری زنان میانسال و تعداد بالای مبتلایان این گروه سنی به اختلالات روانی، پژوهش‌های محدودی، تنها در زمینه سلامت جسمی و یا حیطه خاصی از سلامت روان زنان در ایران انجام شده است (وزیری، محمدی پور و صاحب‌الزمانی، ۱۳۹۶؛ عباسی و مجتهدی، ۱۳۹۶؛ حسینیان، بنی‌طالبی و امیرحسینی، ۱۳۹۵؛ غیائی، دباغ منش، دریانوش و ناظم‌زادگان، ۱۳۹۴).

1. Espinola, & Steinberg
2. Schmidt
3. Leite
4. Thomas, Hamm, Hess & Thurston
5. Diah
6. Hennessy
7. Howell
8. Beth
9. Mitchell & Woods
10. Jean Hailes
11. Etaugh
12. Rulu, Sievert, Dhall & Bertone-Johnson

با توجه به این که در بررسی‌های انجام شده، پژوهش کیفی که واقع‌گرایانه‌ترین شیوه برای دستیابی به اطلاعات در این زمینه است (ویلیگ^۱ و راجرز، ۲۰۱۷)، در مورد دوره میانسالی زنان در ایران یافت نشد و هم چنین به علت تناقض در نتایج پژوهش‌هایی که در سطح بین‌المللی و اهمیت عامل فرهنگ در دوره میانسالی انجام شده، لذا این پژوهش بررسی ابعاد تجربه میانسالی در زنان شهر تهران بود.

روش

طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه‌گیری: طرح پژوهش حاضر کیفی است. به جهت بررسی عمیق ابعاد میانسالی در زنان، از رویکرد کیفی استفاده شده است. جامعه آماری شامل کلیه زنان میانسال مناطق یک، دو و سه تهران تشکیل می‌باشند، که از بین آن‌ها، با اجرای مصاحبه نیمه ساختاریافته، ۱۲ نفر به شیوه نمونه‌گیری هدفمند تا به اشباع رسیدن اطلاعات، انتخاب شدند. به این صورت که پژوهشگر پس از این که به این نتیجه رسید که محتوای مصاحبه‌ها به یک دیگر شبیه شده‌اند و دیگر پاسخ و اطلاعات جدیدی در آن‌ها وجود ندارد، مصاحبه‌ها را متوقف کرد.

روش اجرا

پس از تماس با افراد واجد شرایط و دعوت از آن‌ها؛ ابتدا هدف و روند پژوهش، توضیح داده شد و بعد از توضیح در مورد رازداری و محرمانه بودن نام افراد شرکت‌کننده در پژوهش، اجازه ضبط مصاحبه گرفته شد. هم چنین توضیح داده شد که هر زمان که تمایل داشتند می‌توانند از شرکت در پژوهش انصراف دهند. برای تحلیل داده‌های کیفی، روش‌های مختلفی وجود دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها روش تحلیل محتوا است. در پژوهش حاضر برای ذخیره‌سازی، کاوش و طبقه‌بندی داده‌ها، از نرم‌افزار اطلس^۲ نسخه ۸ استفاده گردید. در انجام پژوهش برای مشخص کردن مضامین، از رویکرد بروان و کلارک^۳ (۲۰۰۶) استفاده شد. تحلیل مضمون، به دنبال الگویابی در داده‌هاست و زمانی که الگویی از داده‌ها به دست بیاید، باید از نظر موضوعی نیز، از آن حمایت شود. در این پژوهش مضامین فرعی و اصلی بعد از بررسی چندین باره مصاحبه‌ها، ایجاد شدند. برای این منظور، علاوه بر توجه به الگوهای درون مضامین، به تناقض‌ها، تضادها و ابهام‌های موجود در تعاریف واحد و بین تعاریف مختلف نیز، توجه گردید. تحلیل در سه سطح، سطح یک: کدبندی داده‌ها؛ سطح دو: ایجاد مضامین فرعی به وسیله ادغام کدهایی که معنایی مشترک دارد؛ و سطح سه: ایجاد مضامین اصلی که منعطف‌تر، جهان‌شمول‌تر و انتزاعی‌تر از مضامین فرعی بودند، انجام شد و در نهایت داده‌ها تحلیل شدند.

ابزار سنجش

اطلاعات در پژوهش حاضر با استفاده از روش کتابخانه‌ای و مصاحبه نیمه ساختاریافته جمع‌آوری شدند.

1. Willig & Rogers
2. Atlas
3. Braun & Clarke

جهت جمع‌آوری اطلاعات در مورد مبانی نظری و پیشینه موجود، از منابع علمی موجود در شبکه جهانی اطلاعات، و جهت شناسایی ابعاد پدیده میانسالی در بین زنان، از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. پس از طراحی سؤالات مصاحبه با توجه به ادبیات موجود و نظر متخصصان، محتوای هر مصاحبه، کدگذاری، و از آن برای مصاحبه‌های بعدی استفاده گردید. میانگین زمان هر مصاحبه، تقریباً ۹۰ دقیقه بود. مصاحبه با ۱۲ زن میان‌سال، منجر به اشباع و تکرار داده‌ها گردید.

یافته‌ها

مشارکت‌کنندگان شامل ۱۲ زن میان‌سال بودند که ساکن تهران و از طبقه اجتماعی متوسط و بالا بود. به‌منظور بررسی دقیق‌تر، محدوده سنی به صورت محدود انتخاب شد؛ اما به‌منظور ناهمگن شدن نمونه، افراد نمونه، از طبقه‌های اجتماعی مختلف و با سطح تحصیلات متفاوت برگزیده شدند. یک نفر زیر دیپلم، دو نفر دیپلم، سه نفر لیسانس، سه نفر فوق‌لیسانس و سه نفر هم، تحصیلات دکتری داشتند. در میان شرکت‌کنندگان در مصاحبه یک خانم مطلقه، یک بیوه و یک مجرد وجود داشت و بقیه شرکت‌کنندگان، متأهل بودند. پس از تجزیه و تحلیل یافته‌ها، مضامین اصلی «تغییرات جسمانی»، «تغییر در روابط»، «توجه به جنبه‌های درونی»، «معنویت»، «دغدغه مالی» و «فرایند حل تعارض‌ها»، پیرامون دوره میانسالی زنان، استخراج گردید. هر کدام از این مضامین اصلی دارای مضامین فرعی نیز بوده‌اند که در جدول ۱، به ترتیب مراحل تجزیه و تحلیل به آن‌ها اشاره شده است.

جدول ۱. مضامین اصلی و فرعی تجربه میان‌سالی در زنان بر اساس روش براون و کلارک

ردیف	شماره کد	مضامین فرعی	مضامین اصلی
۱	۱-۱	کاهش تدریجی زیبایی	تغییرات جسمانی
	۲-۱	کاهش قوای جسمانی	
	۳-۱	بیماری‌های احتمالی	
۲	۱-۲	تغییر در روابط صمیمی	تغییر در روابط
	۲-۲	تغییر در روابط غیر صمیمی	
۳	۱-۳	اهمیت یافتن ارزش‌های درونی و شخصی	توجه به جنبه‌های درونی
	۲-۳	ارزیابی مجدد اهداف	
	۳-۳	خودآگاهی	
۴	۱-۴	بررسی مجدد مفاهیم مذهبی	معنویت
	۲-۴	عمیق‌تر شدن در معنویت و مذهب	
۵	۵		دغدغه مالی
۶	۱-۶	شناسایی منابع تعارض	حل تعارض‌ها
	۲-۶	رسیدن به تعادل	

تجربه میانسالی و بحران میانسالی دو مفهوم مجزاست، به این صورت که خیلی از افراد، این دوره را به صورت بحران، تجربه نکرده و لزومی به مداخلات بالینی خاصی برای درمان اختلالاتی مانند افسردگی نیست (هاول، ۲۰۰۱ الف؛ هاتچیسون، ۲۰۱۵؛ پالیوال^۱، ۲۰۱۸). در شروع مصاحبه‌ها، اولین موضوعی که شرکت‌کنندگان به آن اشاره داشتند، این است که در سن میان سالی، اتفاقات خیلی خاصی رخ می‌دهد، مثلاً بلوغ فکری و یا به دنبال کارهایی می‌روند که در تمام عمر، شوق انجام آن را داشته‌اند. به عنوان مثال: شرکت‌کننده ۷: میانسالی خاصه و با یک بلوغ و پختگی همراه است و انگار هر روز دید گاهم داره به مسائل مختلف عوض میشه.

شرکت‌کننده ۱: انگار در این سن اون دم کشیدن جای شروع میشه و مثل بیدار شدن، یکی زنگ می‌زنه و بیدارت می‌کنه، کجایی؟ داری چیکار می‌کنی؟

در ادامه به بررسی جامع مضامین اصلی و فرعی پژوهش که در جدول یک، ارائه شده است، پرداخته می‌شود. مضمون اصلی شماره یک، تغییرات جسمانی: شامل سه مضمون فرعی، کاهش تدریجی زیبایی، کاهش قوای جسمانی و بیماری‌های احتمالی می‌شود. در میانسالی، نگرانی‌های جسمانی زنان افزایش می‌یابد و بازه‌ای از تغییر و کاهش تدریجی زیبایی از جمله ظهور چین و چروک و خاکستری شدن موها تا کاهش قوای جسمانی، پوکی استخوان، التهاب مفاصل و گاهی فراموشی را در برمی‌گیرد. در ابتدا وقتی که زن‌ها از نشانه‌های جسمانی مسن شدن آگاه می‌شوند، شوکه می‌شوند. افزون بر شوکی که تجربه می‌شود، تحلیل آن‌ها از تغییر قوای جسمانی نیز بسیار مهم است. در اصل، پیش‌بینی تغییر و نمودهای جسمانی میانسالی می‌تواند بیشتر از خود تغییرات به آشفتگی هیجانی منجر شود. این مسئله تا حدی در مورد یائسگی هم صدق می‌کند، اغلب کسانی که انتظار وضعیت وخیمی را می‌کشند، از کسانی که در حال تجربه این تغییرات هستند، از لحاظ هیجانی و جسمانی، بیشتر آسیب خواهند دید (هاول، ۲۰۱۱؛ هاتچیسون، ۲۰۱۵؛ گابریل، استنفلد، کولون، استوارت، استروتمیر، کالی، داگان و کارونن - گوئیرز، ۲۰۱۷).

شرکت‌کننده ۳: من یکی از دغدغه‌هام اینه که چرا این قدر زود، فکر از دست دادن سلامتی به سراغم اومده و چیکار کنم که از این فکرها در پیام، الان مثلاً زانو هام خورده.

شرکت‌کننده ۲: توانم خیلی کم شده قبلاً می‌شد یه شبانه‌روز نخوابم الان نمی‌تونم، خیلی ناراحتم موهام داره می‌ریزه، کچل شدم.

مضمون اصلی شماره دو، تغییر در روابط: شامل دو مضمون فرعی تغییر در روابط صمیمی (همسر، فرزندان و والدین) و تغییر در روابط غیر صمیمی (دوستان و اجتماع) می‌شود.

از دیگر مضامین اصلی در فرایند میانسالی، اهمیت یافتن روابط^۳ است (لی، شو، وانگ و لی، ۲۰۱۷). زنان در میانسالی از ابعاد مهم روابطشان با دیگران، آگاه می‌شوند. این ابعاد، شامل تغییرات تلخ و شیرین زندگی همچون، بیماری و مرگ والدین؛ مستقل شدن و رفتن فرزندان از خانه و تغییر نیازهای دیگران

1. Paliwal

2. Gabriel, Sternfeld, Colvin, Stewart, Strotmeyer, Cauley, Dugan & Karvonon Gutierrez

3. relationships

4. Li, Shu, Wang & Li

مهم می‌باشد. تقریباً تمام شرکت کنندگان به این موضوع اشاره می‌کردند که دوره میان‌سال، دوره ارزش‌گذاری مجدد روابط است. آن‌ها معتقد بودند که دیگر مانند گذشته به دنبال نگه‌داشتن روابط، به هر قیمتی نیستند؛ بلکه بیشتر از تعدد روابط، کیفیت ارتباط برای آن‌ها مهم شده است و در روابط مهمشان، سازگاری بیشتری را نشان می‌دهند.

شرکت‌کننده ۱۰: الآن در روابطم با آدم‌ها به بخش لذت‌بخش آن فکر می‌کنم تا به قسمت‌های بدش، قبلاً خیلی با شوهرم بحث می‌کردم. الآن در ارتباط با دیگران، گذشتم زیادتر شده و خیلی منعطف‌تر شدم. شرکت‌کننده ۸: من به خاطر دیگران، خیلی خودم را اذیت می‌کردم مثلاً مهمونی یکی دیگه است، صاحب‌خانه ساکت نشسته و من شروع می‌کردم به گرم کردن جو، گاهی فکر می‌کنم چرا این کار را کردی اگر برای خوشی دیگرانه، غلط کردی، اگر برای نشون دادن خودته، باز بی‌خود کردی. الآن فقط دوست دارم با کسانی باشم که منو می‌فهمن و چیزی به چنته من اضافه کنن، الآن آگاهانه‌تر به روابط نگاه می‌کنم. یکی از مسائل مهمی که برای زنان میان‌سال در بُعد ارتباطی اهمیت زیادی دارد، رابطه با فرزندان و تغییرات آن است. در پژوهش حاضر، بیشتر نگرانی زنان، با توجه به سن مصاحبه‌شوندگان، در مورد آینده فرزندان و داشتن رابطه‌ای مناسب با فرزندانشان بود.

شرکت‌کننده ۶: یکی از دغدغه‌های مهمی که الآن دارم، اینه که در سن ۴۰ سالگی من، دخترم به سن بلوغ رسیده و چطوروری باورهایی که برای خودم یقین بوده به دخترم انتقال بدم، من که از بچگی با این مسئله کنار آمدم اما حالا برای انتقال ارزش‌هام، دچار دوراهی شدم، الآن خیلی با دخترم مشکل دارم، همش با هم بحثمون میشه.

شرکت‌کننده ۹: خیلی نگران آینده دخترم هستم، از وقتی رفته دانشگاه خیلی فرق کرده، از من دور شده، منو دیگه اون قدر باور نداره، قبلاً خیلی با هم دوست بودیم، کوچک‌ترین حرف‌هاش را به من می‌گفت اما الآن نمیگه و این خیلی من را ناراحت می‌کنه. مصاحبه‌شوندگانی هم که بچه نداشتند و یا تنها یک فرزند داشتند، ترس‌ها و دغدغه‌های خاصی در مورد فرزند داشتند.

شرکت‌کننده ۳ (دارای یک دختر ۱۷ ساله): بچه که دیگه هیچی، داغونم دیگه، بچه‌ام تک‌فرزند موند و من دیگه نمی‌تونم بچه بیارم، ریسکش بالاست.

از دیگر مسائل ارتباطی میان‌سالان، تجربه و مشاهده پیری و ناتوانی و یا مرگ والدین است. مفهوم «نسل ساندویچی» که به افرادی که در دهه سوم یا چهارم زندگی‌شان هستند و مسئول نگهداری از والدین و فرزندان‌شان به طور هم‌زمان هستند، گفته می‌شود که در سنین میان‌سال تا حدودی صادق است (کیکوژاوا و امورا، ۲۰۲۰). زنان میان‌سال، علی‌رغم این که باید به صورت تمام‌وقت کار کنند، باید احساس گناه و مسئولیت در قبال والدین خود را نیز تحمل کنند.

شرکت‌کننده ۱۲: یکی از دغدغه‌های خیلی جدیم، مامان و بابام هستن، بابام وحشتناک شکسته شده،

-
1. sandwich generation
 2. Kikuzawa, & Uemura

دیشب تلفن بی موقع زنگ زد؛ گفتم حتما بابام مرده. الان هی دارم می‌بینم مثل شمع دارند این دو تا آب میشن و من وسواسی باید از شون نگهداری کنم.

مرگ والد، حتی پس از بیماری طولانی آنها، بازهم برای زنان به شدت آسیب‌زا و دردناک است. تجربه سوگ والدین، برای زنان طولانی‌تر از مردان است و آنها باید بتوانند هم‌زمان با سوگ والدین، تغییرات دیگر میانسالی را نیز مدیریت کنند (دیر، ۲۰۱۱).

مضمون اصلی شماره سه، توجه به جنبه‌های درونی: دربرگیرنده سه مضمون فرعی، مهم شدن ارزش‌های درونی و شخصی؛ ارزیابی مجدد اهداف و خودآگاهی می‌باشد.

پژوهش‌ها نشان داده است که توجه به جنبه‌های درونی برای زنان، هنگام میانسالی رخ می‌دهد. زنان برای مقابله و سازگاری با شرایط میان‌سالی، به کاوش ارزش‌های شخصی‌شان پرداخته و با استفاده از بینش‌های به‌دست‌آمده از کاوش‌هایشان، به تغییر ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتارشان دست می‌زنند تا درنهایت، به تعادل برسند (هاول، ۲۰۰۱ ب؛ ۲۰۰۲؛ دیر، ۲۰۱۱، هاتچیسون، ۲۰۱۵).

شرکت‌کننده ۵: الان شک ندارم اما دنبال به ایمان قلبی هستم. می‌خوام خودم را دوباره بسازم نه بر اساس آموزه‌هایی که از مامان و بابا و مدرسه گرفتم.

شرکت‌کننده ۲: حس می‌کنم باورها و ارزش‌هایم خیلی محکم شده، انگار از جای محکمی میاد. شرکت‌کننده ۱۱: الان می‌خوام اول خودم را بپذیرم، همیشه پذیرنده دیگران بودم اما پذیرش خودم نداشتم و از این حالت خودم خیلی بدم میاد و خسته شدم، می‌خوام کمی خودخواه باشم و خودم را هم ببینم. چیزی از ۴۰ سالگی به من لذت می‌ده این خودشناسی هست، خیلی احساس خوبی به من می‌ده.

یونگ (۱۹۱۶) «میانسالی» را مهم‌ترین مرحله رشد انسان می‌داند که شروع به خودشکوفایی می‌کند. اگر بتوانیم ناهشیاری خود را با هشیاری ادغام کنیم، می‌توانیم «سلامت روانی» خود را تضمین کنیم که یونگ این وضعیت را «تفرد» نامید. تفرد به معنای فرد شدن و شکوفایی خود است که گرایشی فطری است. فرد میانسالی که سالم است، دیگر تحت سلطه هشیار یا ناهشیار، نگرش یا کارکردی خاص، یا هیچ کهن‌الگویی، قرار ندارد (نقل از شولتز و شولتز، ۲۰۱۶).

مضمون اصلی شماره چهار، معنویت: دربرگیرنده دو مضمون فرعی بررسی مجدد مفاهیم مذهبی و عمیق‌تر شدن در معنویت و مذهب می‌باشد.

تکلیف ضروری اما دشوار دوران میانسالی رها کردن تصور جوانی و پذیرش مرگ است. به گفته یونگ (۱۹۱۶)، پذیرش مرگ مستلزم جستجوی معنا در درون خویشتن است (نقل از ازدمیر، شاهین، گولر، آنسال و آکدمیر، ۲۰۲۰). هاول که در زمینه میانسالی زنان، تحقیقات زیادی را انجام داده است در مقاله اول خود (۲۰۰۱ الف)، اذعان داشت که مذهب، معنویت و مسائل اقتصادی به‌عنوان نگرانی‌های اصلی شرکت‌کنندگان نیستند؛ اما در مطالعات دوم (۲۰۰۱ ب) و سوم (۲۰۰۲) خود متوجه شد که این ابعاد، برای زنان میان‌سال، بسیار مهم هستند؛ اما به دلیل عرف‌های اجتماعی که در جوامع مختلف درباره

1. Dare

2. Schultz, Schultz

3. Ozdemir, Sahin, Guler, Unsal & Akdemir

این موضوعات وجود دارد، کسی به صورت خودجوش درباره آن‌ها صحبت نمی‌کند. با توجه به بررسی ادبیات موجود، در پژوهش حاضر، با استفاده از سؤالات غیر جهت‌دار مثل «چه عواملی به شما کمک کرد که با این سختی‌هایی که تجربه کردید و می‌کنید، بتوانید کنار بیایید؟»، تأثیر مذهب و معنویت در زندگی زنان میانسال، به‌عنوان عاملی مهم مورد بررسی قرار گرفت.

اکثر شرکت‌کنندگان، بیان می‌کردند که آن‌ها اکنون دوست دارند مبانی مذهبی که در زمان کودکی به آن‌ها آموخته شده است را مورد تجزیه و تحلیل مجدد قرار دهند و آن را با کندوکاو و بررسی عمیق، بپذیرند. به نظر می‌رسد که بررسی و تحلیل مفاهیم مذهبی و معنوی فرایندی است که منجر به خودآگاهی و پذیرش خود می‌شود.

شرکت‌کننده ۴: انگار بعد از سال‌ها، تازه شجاعت این را پیدا کردم که در مورد مسائل مذهبی سؤالاتم را با صدای بلند مطرح کنم، این خیلی حس خوبی به من میداد، انگار آزاد شدم، نمی‌خوام همه‌چیز را زیر سؤال ببرم اما چیزهایی که به نظرم اصلاً منطقی نمیاد را می‌خوام درباره‌اش فکر کنم.

از دیگر نکات مهم اینکه، به نظر می‌رسد که هر قدر تجارب دوران میانسالی فرد، دشوار و سخت‌تر باشد و فرد توانایی خود را برای تغییر شرایط ناکافی بداند، تمایل و توجه به مذهب و معنویت بیشتر می‌شود. تجربه یکی از شرکت‌کنندگان که با بیماری سختی دست‌وپنجه نرم می‌کرد، این موضوع را به خوبی نشان می‌دهد. شرکت‌کننده ۹: من بعد از مدرسه خیلی مریض شدم بعد از کنکور به سال عقب افتادم، گفتند به توده کوچیک سرپانکراسم است جای بدی بود، بعدش آدم می‌فهمه که همه‌چیز بی‌ارزشه و اونجا آدم احساس می‌کنه که دیگه هیچ کسی نمی‌تونه نجات بده و خودت را در ضعیف‌ترین حالت می‌بینی که هیچ قدرتی از خودت نداری و اگر کسی بخواد تو را نجات بده، خداست.

مضمون اصلی شماره پنج، دغدغه مالی: مسائل مالی، برای زن‌ها، فارغ از میزان درآمد هر فرد، از اهمیت زیادی برخوردار است. اما از آنجا که برای یک زن، شایسته و پذیرفته نیست که در مورد مسائل اقتصادی و مالی، صریحاً صحبت کند، اغلب نگرانی‌های خود را واضح مطرح نمی‌کنند (هاول، ۲۰۰۲). نگرانی‌های دو نفر از شرکت‌کنندگان، در مورد مسائل مالی، این‌گونه بود:

شرکت‌کننده ۵: از بچگی همیشه دوست داشتم خودم درآمد داشته باشم، موقع انتخاب رشته به روز به بابام گفتم می‌خوام رشته پزشکی برم تا خودم درآمد داشته باشم، حالا فکرش کن، برای منی که همیشه از نوجوانی می‌خواستم برای خودم درآمد داشته باشم به خاطر شرایط زندگیم و کار شوهرم موقعیت خوب کاریم را فعلاً از دست دادم، چقدر سخته، الآن که فکرش را می‌کنم شاید علت خیلی از ناراحتی‌هام از شوهرم همین باشه.

شرکت‌کننده ۸: الآن مسائل اقتصادی خیلی برام مهم شده، خیلی نگران آینده‌ام، از این که شوهرم اینقدر تنبلی می‌کنه و دنبال کار نمیره ناراحتم، تازگی‌ها به طلاق فکر می‌کنم.

مضمون اصلی شماره ۶، حل تعارض‌ها: دربرگیرنده دو مضمون فرعی شناسایی منابع تعارض و رسیدن به تعادل می‌باشد. نتایج پژوهش حاضر همسو با نتایج پژوهش هاوول (۲۰۰۱ الف) نشان داد که در طول دوره میانسالی، تعارضاتی در ابعاد مهم زندگی فرد دیده می‌شود. بسیاری از زنان میانسال، زمان بیشتری

را به روابطی که برایشان ارزشمند است، اختصاص می‌دهند و از طرفی تمایل دارند که به ندای درونی و آرزوهای سرکوب‌شده خود نیز گوش سپارند و خود را کاوش کنند و به دنبال معنایی برای زندگی خود باشند. اگر زنی شاغل باشد، دغدغه این که آیا شغل مناسب و درآمد کافی برای دوران بازنشستگی دارد یا نه نیز به آن اضافه می‌شود. اگر هم شاغل نباشد، نگران مسائل اقتصادی برای سال‌های باقی مانده عمرش خواهد بود. این تعارضات، با هیجان‌آتی هم چون، اضطراب، خشم، ناکامی و سردرگمی همراه است و زنان را برمی‌انگیزاند که با بررسی مجدد ارزش‌های شخصی و تغییرات رفتاری، از این مرحله زندگی، با موفقیت عبور کنند (ویک‌راما، کلوپاک و اُنیل، ۲۰۲۰).

نمونه‌ای از این تعارضات را می‌توان در گفتار یکی از شرکت‌کننده‌ها دید:

شرکت‌کننده ۴: تازگی‌ها به این نتیجه رسیدم که برای بعضی از روابطم، بیش از حد، ارزش قائل شدم، الان بسیاری از روابطی که نمی‌شد روی آن‌ها حساب کرد را کنار گذاشتم. از طرفی دوست دارم برای روابط صمیمی‌ام هم وقت زیادی نگذارم و به علاقه‌های خودم برسم و توجه کنم. به نظر می‌رسد این که تعارضات چگونه می‌تواند، حل شوند، به نوع تغییرات پیش آمده و ارزش‌های شخصی فرد بستگی دارد.

شرکت‌کننده ۱: چاقی رو هم بگم، وای وای این چاقی روی اعصابمه، قبلاً به شب شام نمی‌خوردم ده کیلو کم می‌کردم، الان فقط اضافه می‌کنم؛ اما واقعیتش این پختگی‌شو دوست دارم، انگار معنای زندگی برام روشن‌تر شده ... همین که مثلاً خدا ما رو نیافریده فقط برای خوشگذرونی، چی بخوریم و بپوشیم، بعداً بمیریم تموم بشه بره، حتماً منو خلق کرده برای این که به یه چیزی برسم. شاید تا چهار پنج سال پیش این قدر جدی بهش فکر نمی‌کردم، الان واقعاً یکی از دغدغه‌هام اینه که چیکار کنم تو زندگی که وقتی مردم این ساعت‌های زندگیمو بتونم با خودم بیرم اون دنیا؛ دست یکی رو بگیرم، پولمو خرج یه آدم کنم و ... طبق نظر یونگ (۱۹۱۶) تعارض‌هایی که در زنان میانسال مشاهده می‌شود، می‌تواند در نتیجه تأثیر آنیما^۱ و آنیموس^۲ هم باشد؛ که به بخش راستین یا ناهشیار هر فرد می‌گویند که در مقابل نقاب یا نمود بیرونی شخصیت قرار می‌گیرد (نقل از شولتز و شولتز، ۲۰۱۶).

شرکت‌کننده ۹: من الان دوست دارم حالت زنونه‌ام بالا بره، تو این مدت خیلی با شوهرم جنگیدم و می‌خواستم مرد باشم و کم نیارم. آره می‌خوام نجنگم، من از قدرت لبریزم و با قدرت نتونستم چیزی که می‌خواستم به دست بیارم.

شرکت‌کننده ۳: دوست دارم دخترم قدرت و استقلال منو بگیره درعین حال بیشتر از من زن باشه، ناخودآگاه متوجه شدم که شاید اون مسائل زنانگی در من کمتر بوده، من همیشه فکر می‌کردم قوی هستم، اما این قدرت، خیلی وقت‌ها باعث مشکل برام شده؛ الانم نمی‌خوام پسرفت کنم که کاش من اون قدر قوی نبودم. می‌خوام همونا را داشته باشم ولی اون چیزهای زنانه بودن را هم داشته باشم. من فکر می‌کردم زنانگی، ضعف منه اما الان یک کشف بزرگ کردم که دیگه اون حالت زنانه را ضعف نمی‌بینم.

1. Wickrama, Klopach, & O'Neal

2. Anima

3. Animos

یونگ معتقد است برای رسیدن به آرامش، جنبه‌های مختلف شخصیت باید تعادل داشته باشند. اولین تغییر، عزل کردن پرسونا (نقاب اجتماعی)^۱ است. باید خود واقعی را که با این نقاب پوشانده شده است، قبول کنیم و جنبه‌های تیره ماهیت خود را بپذیریم. این به عنوان بخشی از فرایند یادگیری و شناخت خود است (شولتز و شولتز، ۲۰۱۶).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هدف اصلی میانسالی در زنان، «رسیدن به تعادل، آرامش و رضایت» است. زن‌ها بعد از بررسی تغییرات میانسالی و بازبینی و درک متفاوت این تغییرات؛ با ارزیابی مجدد و اولویت‌بندی ارزش‌های خود، که منجر به تغییرات رفتاری همراستا با ارزش‌هایشان می‌شود، به تعادل و رضایت‌مندی دست می‌یابند. در فرایند میانسالی، زنان باید بین ابعاد مختلف و یا در داخل یک بُعد، تعارض‌های زیادی که مرتبط با ارزش‌هایشان است را حل کنند. زمانی که زنان میانسال احساس پریشانی می‌کنند، اغلب برای هم راستا کردن رفتارها و شرایط زندگی‌شان با ارزش‌هایشان تلاش می‌کنند و زمانی که احساس آرامش درونی و رضایت داشته باشند، یعنی به تعادل رسیده‌اند. زنان میانسال، این توانایی را دارند که به‌طور هم‌زمان در بسیاری از موقعیت‌ها بین ارزش‌ها، شرایط زندگی و رفتارشان، سازگاری ایجاد کنند. یک زن میانسال ممکن است قبل از این که به حس تعادل، آرامش و رضایت‌مندی برسد، فرایند احساس پریشانی، خودکاوی و تغییر رفتار را چندین و چند مرتبه تجربه کند. علی‌رغم تناقضی که در نتایج پژوهش‌های مختلف در زمینه میانسالی وجود دارد، نتایج پژوهش حاضر با نظریات لوینسون (۱۹۹۶؛ ۲۰۱۱) و هاوول (۲۰۰۱ الف؛ ۲۰۰۱ ب؛ ۲۰۰۲) که عقیده دارند زنان، میانسالی را، ابتدا به‌صورت پریشانی عاطفی (انکار) تجربه می‌کنند و در نهایت به رضایت‌مندی عاطفی و شناختی (پذیرش) می‌رسند، همسو می‌باشد.

نتایج این پژوهش با نظریات نشأت گرفته از یونگ که معتقد است میانسالی دوره بررسی و کاوش جنبه‌های مختلف شخصیت و توجه به مسائلی است که تا به این سن به آن‌ها توجه نشده است، نیز همخوانی دارد (پالیوال، ۲۰۱۸). به بیان دیگر، میانسالی برای زنان، دوره اولویت‌بندی و توجه مجدد به اهدافی است که به دلیل مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی، نادیده گرفته شده‌اند (لوینسون، ۲۰۱۱).

اریکسون (۱۹۵۹)، تعارض میانسالی را مولد بودن^۲ در برابر رکود^۳ معرفی کرد. مولد بودن مستلزم به فکر دیگران بودن و هدایت کردن نسل بعدی است (شولتز و شولتز، ۲۰۱۶)؛ که تجربیات بیان شده توسط شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر این موضوع را چندان تأیید نکرد. برخلاف نظریات اریکسون، اکثر زنان در دوره میانسالی، به‌صورت انتخابی، میزان فعالیت‌های اجتماعی خود را کاهش می‌دهند تا بتوانند زمان بیشتری را به فعالیت‌های مورد علاقه‌شان مثل ورزش، کتاب خواندن، رفتن به دانشگاه و بودن با خانواده و دوستان، اختصاص دهند. فرایند گذر از میانسالی، شبیه مرحله‌نهایی هرم مزلو^۴ (۱۹۴۳)، یعنی

1. persona
2. Anima and animus
3. stagnation
4. Maslow

خودشکوفایی است؛ که در این مرحله، فرد نسبت به خودش، احساس خوبی دارد و از نهایت خلاقیت و پتانسیل خود استفاده می‌کند (نقل از شولتز و شولتز، ۲۰۱۶).

مضامین اصلی این پژوهش، کاملاً دربرگیرنده ابعاد بهزیستی^۱ (جسمانی^۲، روانی^۳، اجتماعی^۴ و معنوی^۵) می‌باشند که هر کدام در میزان شادمانی و رضایت از زندگی تأثیر بسزایی دارد، و نشان‌دهنده این است که در میانسالی برای رسیدن به احساس آرامش روانی و تعادل، باید با استفاده از خودکاوی، اولویت‌بندی ارزش‌ها و تغییرات رفتاری، بین چهار بُعد بهزیستی، تعادل ایجاد کرد. مشاهدات انجام شده نشان داد که دادن فرصتی برای بیان تجربیات، ارزش‌ها و مشکلات، می‌تواند منجر به روشن‌سازی ارزش‌ها، تعارضات و گاهی نیز منجر به حل آن‌ها توسط زنان میانسال شود. زنان در این دوره از قدرت‌تدبیر و خردورزی بیشتری برخوردار می‌شوند. خردورزی و تعقل، آن‌ها را به خودکاوی، شناخت خود، استحکام باورها، پیدا کردن معنا سوق می‌دهد (اشپینولا و اشتین برگ، ۲۰۱۷). از این رو باید به‌خوبی از این فرصت طلایی بهره جست. نتایج این مطالعه اکتشافی، نشان می‌دهد که باتوجه به اهمیت و پیچیدگی دوران میانسالی نیاز به توجه و پژوهش‌های بیشتری در ابعاد مختلف میانسالی است تا به درک وسیع‌تری از فرایند میانسالی در زنان دست یافت.

تعارض منافع: نویسندگان تصریح می‌نمایند که در این پژوهش، تعارض منافی وجود ندارد. این پژوهش با هزینه محقق صورت گرفته است.

سپاسگزاری: نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی افرادی که صمیمانه در انجام پژوهش یاری رسانند تشکر و قدردانی کنند.

منابع

- اسمعیلی، معصومه، قاسمی نیایی، فاطمه، و دهدست، کوثر. (۱۳۹۷). تبیین راهبردهای گذر بحران میانسالی: یک مطالعه کیفی. *فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی تحولی روانشناسان ایرانی*، ۱۴، ۵۶-۴۰۳.
- احمدی ازغندی، علی، علی اکبری دهکردی، مهناز و حسینیانی، علی. (۱۳۹۱). فرسودگی شغلی میانسالی: یک رویداد تحولی بالقوه. *فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی تحولی روانشناسان ایرانی*، ۸(۳۱)، ۲۷۹-۲۸۹.
- پرورش، نوشین، ضیاءالدینی، حسن، نخعی، نوذر، ناهید، آرش، صفوی، هلیا، و سجادی، بهرام. (۱۳۹۰). فراوانی انواع اختلالات روانی افراد ۱۵ ساله و بالاتر در شهر کرمان در سال ۱۳۸۶. *مجله علوم پزشکی*

1. wellness
2. physical
3. psychological
4. social
5. spiritual

دانشگاه کرمان، ۱۸(۴)، ۳۰۰-۲۹۱.

- حسینیان، معصومه، بنی طالبی، ابراهیم و امیر حسینی، سید احسان. (۱۳۹۵). تأثیر ۱۲ هفته تمرین تناوبی شدید و ترکیبی بر سطوح آپولیپوپروتئین A و B، ویسفاتین و مقاومت به انسولین در زنان میان سال مبتلا به دیابت نوع ۲. *مجله افق دانش*، ۲۲(۳)، ۲۴۵-۲۳۷.
- عباسی، مروارید و مجتهدی، حسین. (۱۳۹۶). اثر ورزش در آب بر کیفیت زندگی، توده بدنی و شاخص های قلبی زنان میان سال: یک مطالعه مقدماتی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه (طنین سلامت)*، ۱(۵)، ۵۶-۵۰.
- غیاثی، الهه، دباغ منش، محمدحسین، دریانوش، فرهاد و ناظم زادگان، غلامحسین. (۱۳۹۴). اثر هشت هفته فعالیت ورزشی ایروبیکی بر تغییرات پروتئین وابسته به آگوتی، هموگلوبین گلیکوزیله و گلوکز سرمی زنان میان سال غیر ورزشکار مبتلا به دیابت نوع ۲. *فصلنامه علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان*، ۱۷(۳)، ۹۵-۸۹.
- برک، لورا. (۲۰۰۷). *روان شناسی رشد*، جلد دوم، ویراست چهارم. ترجمه یحیی سید محمدی. (۱۳۹۴). تهران: ارسباران.
- وزیری، الهام، محمدی پور، فریرز و صاحب الزمانی، منصور. (۱۳۹۶). تأثیر تمرینات پیلاتس بر برخی متغیرهای کینماتیک اندام تحتانی زنان میان سال سالم و کم تحرک در حین راه رفتن. *طب توان بخشی*، ۳(۳)، ۳۸-۲۹.

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Carducci, B. J. (2020). Erik H. Erikson. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Models and Theories*, 45-49.
- Dare, J. S. (2011). Transitions in midlife women's lives: Contemporary experiences. *Health Care for Women International*, 32(2), 111-133.
- Diah, N. M. (2019). Physical changes as part of midlife crisis: the case of urban Malay women. *Jurnal Sains Sosial@Malaysian Journal of Social Sciences*, 3(1), 67-76.
- Espinola, M., & Steinberg, A. L. (2017). Women at midlife. In *Women's Mental Health Across the Lifespan* (pp. 41-58). Routledge.
- Etaugh, C. (2018). Midlife transitions. In *APA handbook of the psychology of women: History, theory, and battlegrounds, Vol. 1* (pp. 489-503). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000059-025>
- Gabriel, K. P., Sternfeld, B., Colvin, A., Stewart, A., Strotmeyer, E. S., Cauley, J. A., Dugan, S., & Karvonen-Gutierrez, C. (2017). Physical activity trajectories during midlife and subsequent risk of physical functioning decline in late mid-life: The study of women's health across the nation (Swan). *Preventive Medicine*, 105, 287-294.
- Galambos, N. L., Fang, S., Krahn, H. J., Johnson, M. D., & Lachman, M. E. (2015). Up, not down: The age curve in happiness from early adulthood to midlife in two longitudinal studies. *Developmental psychology*, 51(11), 1664.
- Hennessy, D. (2020). Mid-Life Crises: The Effects of Prostate Cancer and Menopause on a Relationship. *Journal of Constructivist Psychology*, 1-16.
- Howell, L. C. (2001a). Implications of personal values in women's midlife development. *Coun-*

- seling and Values*, 46(1), 54-65.
- Howell, L. C. (2001b). Spirituality and women's midlife development. *Adultspan Journal*, 3(2), 51-60.
 - Howell, L. C., & Beth, A. (2002). Midlife myths and realities: Women reflect on their experiences. *Journal of women & aging*, 14(3-4), 189-204.
 - Hutchison, E. D. (2015). *Dimensions of human behavior: The changing life course* (5 ed.): Sage.
 - Infurna, F. J., Gerstorf, D., & Lachman, M. E. (2020). Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. *American Psychologist*, 75(4), 470.
 - Jackson, M. (2020). Midlife Crisis: The Feminist Origins of a Chauvinist Cliché. *Social History of Medicine*, hkaa080. <https://doi.org/10.1093/shm/hkaa080>
 - Karlamangla, A. S., Lachman, M. E., Han, W., Huang, M., & Greendale, G. A. (2017). Evidence for Cognitive Aging in Midlife Women: Study of Women's Health Across the Nation. *PLOS ONE*, 12(1), e0169008. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169008>
 - Kikuzawa, S., & Uemura, R. (2020). Parental Caregiving and Employment among Midlife Women in Japan. *Research on Aging*, 0164027520941198.
 - Leite, N. A. (2020). *An Experiential Workshop to Empower Women in Midlife: An Exploratory Case Study*.
 - Levinson, D. J. (1996). *The Seasons of a Woman's Life: Ballantine Books*.
 - Levinson, D. J. (2011). *The Seasons of a Woman's Life: A Fascinating Exploration of the Events, Thoughts, and Life Experiences That All Women Share: Ballantine Books*.
 - Li, C.-C., Shu, B.-C., Wang, Y.-M., & Li, S.-M. (2017). The lived experience of midlife women with major depression. *Journal of Nursing Research*, 25(4), 262-267.
 - Ozdemir, K., Sahin, S., Guler, D. S., Unsal, A., & Akdemir, N. (2020). Depression, anxiety, and fear of death in postmenopausal women. *Menopause*, 27(9), 1030-1036.
 - Paliwal, S. (2018). Midlife Crisis: A Myth or Reality. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 8(6), 153-159.
 - Rulu, P., Sievert, L. L., Dhall, M., & Bertone-Johnson, E. R. (2020). Symptoms at midlife among women in Nagaland, India. *American Journal of Human Biology*, e23456.
 - Schmidt, S. (2018). The feminist origins of the midlife crisis. *The Historical Journal*, 61(2), 503-523.
 - Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality: Cengage Learning*.
 - Thomas, A. J., Mitchell, E. S., & Woods, N. F. (2018). The challenges of midlife women: Themes from the Seattle midlife Women's health study. *Women's Midlife Health*, 4(1), 1-10.
 - Thomas, H. N., Hamm, M., Hess, R., & Thurston, R. C. (2018). Changes in sexual function among midlife women: "I'm older... and I'm wiser." *Menopause* (New York, NY), 25(3), 286.
 - Wickrama, K. A., Klopach, E. T., & O'Neal, C. W. (2020). How Midlife Chronic Stress Combines with Stressful Life Events to Influence Later Life Mental and Physical Health for Husbands and Wives in Enduring Marriages. *Journal of Aging and Health*, 0898264320952905.
 - Willig, C., & Rogers, W. S. (Eds.). (2017). *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. Sage.

Dimensions of Middle – Age Experience in Women

M.S. Poorshahriari*
F. Hashemi Golpayegani**

Abstract

The objective of the present study was to investigate the dimensions of middle-age experience in women. The statistical population included all middle-aged women aged 39 to 43 years of the regions one, two, and three in Tehran. Through a semi-structured interview, 12 women were selected by purposive sampling to reach data saturation. This study was conducted based on a qualitative approach, and was analyzed by content analysis procedure. The content of the interviews was coded, classified, and analyzed via applying the Brown and Clark method, using Atlas software, and ultimately led to the extraction of themes. The findings showed that the main themes included six themes of "physical changes," "change in relationships," "attention to internal aspects," "spirituality," "financial concern," and "conflict resolution." Regarding the vulnerability of middle-aged women and their risk of mental disorders, addressing middle-aged women's life should be a top priority in our country's health care system.

Keywords: Dimensions of experience, middle-age, women, content analysis

* Associate professor, Department of Counseling and Advice, Alzahra University, Tehran, Iran.(Email: mpourshahriari@yahoo.com)

** PhD student of Department of Counseling, Alzahra University, Tehran, Iran (corresponding author, Email: f.hashemigol@ut.ac.ir)