

## Qualitative Study of Middle Age Crisis Coping Strategies among Middle-aged People in Tehran

Estera Moloudi\*

Hasan Abdollahzadeh\*\*

### Introduction

Middle age is one of the periods or stages of life that has been less discussed in psychological research. However, middle age is said to be a period of life from the age of 45 to 64. One of the most important issues in the middle age period is the midlife crisis. The midlife crisis is an emotional state of doubt and anxiety in which a person becomes uneasy because the person understands that half of his or her life has passed. This usually includes reflections of the way a person has lived so far, and it is usually accompanied by a feeling that his life has not been adequately organized and has not achieved significant results. Accordingly, the present study aimed to identify the midlife crisis among a sample of middle-aged people in Tehran.

### Method

The present study was conducted to identify the midlife crisis among a sample of middle-years in Tehran. In this research, qualitative methodology and grounded theory method have been conducted to study the midlife crisis. Participants in this study included all middle-aged people in Tehran. In this study, purposeful and theoretical sampling method was used to select participants and data were collected by using semi-structured interviews. Participants included 9 men with jobs such as (a pilot, a teacher, a freelance job, a taxi driver, a clergyman, an unemployed person, 3 employees) and 8 women with jobs such as (a teacher, a doctor, two employees, a housekeeper, a seller, two tailors). Therefore, the sample size was 17 middle-aged people based on theoretical saturation. The duration of each interview was about 30 to 45 minutes. To analyze the research data, Open, axial and selective coding was used. The first step is open coding, which means that a

---

\* M.Sc, Dep of psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

\*\* Assistant Professor, Dep of psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran. *Corresponding Author*: [abdollahzadeh@pnu.ac.ir](mailto:abdollahzadeh@pnu.ac.ir)

label is given to the interview text. To achieve this, the first interview was conducted and the concepts of the interview was labeled. After labeling or open-coding several interviews, the categories were prepared for axial coding. At this point, almost all the categories were identified. To achieve reliability criteria, three conventional techniques were used: 1- Control or validation by members; participants were asked to evaluate the overall findings and comment on its accuracy 2- Analytical comparison; to compare and evaluate the structure of the theory with the data, the raw data are conducted 3-the use of audit techniques; several experts in this field, supervise the different stages of coding, conceptualization and extraction of categories.

### Results

Eventually, after three coding stages, 25 main categories in the field of midlife crisis were identified according to the research model. The findings showed that the central orientation of the midlife crisis is the subject-oriented crises which means that middle-aged people may be in crisis according to different subjects. If their lives are not accompanied by achievements, they walk into crisis. At the time of facing crises, Middle-aged people had chosen active strategies. Trying to compensate for failures, feeling responsible regarding to other people, reducing or deepening relationships, trying to maintain physical appearance are among their most important strategies for facing midlife crises.

### Discussion

The findings showed that the main issue of the midlife crisis is midlife subject-oriented crises, meaning that middle-aged people may be in crisis due to various problems. If the expectations are not achieved, they will be in crisis. Middle-aged people chose active strategies in the face of crises. Trying to compensate for failures, feeling responsible regarding to other people, reducing or deepening relationships, trying to maintain physical appearance are among their most important strategies for facing midlife crises..

**Keywords:** midlife crisis, midlife subject- oriented crisis, coping strategies

---

**Author Contributions:** Astereh Moloudi designed and edited the article and Dr. Hassan Abdullahzadeh studied it and final review of the article and guidance in the entire research process

**Acknowledgments:** Acknowledgments: The authors thank all dear colleagues and professors who have helped us in this research.

**Conflicts of interest:** The authors declare there is no conflict of interest in this article.

**Funding:** This research is not sponsored by any institution and all costs have been borne by the authors

---

## مطالعه کیفی راهبردهای مقابله با بحران میان‌سالان در میان‌سالان شهر تهران

استیره مولودی\*

حسن عبدالله‌زاده\*\*

### چکیده

میان‌سالانی یکی از دوره‌ها یا مراحل زندگی است که کمتر در پژوهش‌های روان‌شناختی به آن پرداخته شده است. یکی از مسائل مهم در دوره میان‌سالان بحران میان‌سالان است. مطالعه حاضر به منظور شناخت بحران میان‌سالان در میان نمونه‌ای از میان‌سالان شهر تهران انجام شده است. در این پژوهش از روش‌شناسی کیفی و روش نظریه زمینه‌ای برای مطالعه بحران میان‌سالان استفاده شده است. برای انتخاب مشارکت‌کنندگان از روش نمونه‌گیری هدفمند و نظری استفاده شده است. در نهایت بعد از اشباع داده‌ها ۱۷ نفر میانسال به‌عنوان نمونه مطالعه انتخاب شدند. اطلاعات از میان‌سالان با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته جمع‌آوری شده است. به‌منظور تجربه و تحلیل یافته‌ها از فن کدگذاری سه مرحله‌ای باز، محوری و گزینشی استفاده شد. ۲۵ مقوله اصلی در زمینه بحران میان‌سالان با توجه به مدل پژوهش شناسایی شد. یافته‌ها نشان داد محور مرکزی بحران میان‌سالان بحران‌های موضوع محور میان‌سالان است، به این معنا که افراد میان‌سال با توجه به موضوع‌های مختلف ممکن است دچار بحران شوند. اگر آنان زندگی‌شان در زمینه‌های مورد انتظار با دستاورد همراه نباشد دچار بحران می‌شوند. افراد میان‌سال در برابر بحران‌ها راهبردهای فعالانه‌ای را برگزیده بودند. تلاش برای جبران ناکامی‌ها، احساس مسئولیت در برابر دیگران، کاستن از میزان روابط و عمق بخشیدن به روابط و تلاش برای حفظ ظاهر فیزیکی از مهم‌ترین راهبردهای آنان برای مواجهه با بحران میان‌سالان است. در نهایت پیشنهاد می‌شود متخصصان سلامت روان از یافته‌های این پژوهش در جهت ارتقاء سلامت روان میان‌سالان استفاده کنند.

**کلید واژگان:** بحران میان‌سالان، بحران‌های موضوع محور میان‌سالان، راهبردهای مقابله

\* کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران ایران.

\*\* استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران ایران (نویسنده مسئول) [abdollahzadeh@pnu.ac.ir](mailto:abdollahzadeh@pnu.ac.ir)

## مقدمه

روان‌شناسان گرچه به‌طور مستقیم درباره وجود مسأله تفاوت نسل سخن نگفته‌اند اما به شکل تفاوت بین نسل‌ها در دوره‌های کودکی، نوجوانی، جوانی، میان‌سالی و بزرگسالی توجه کرده و آن را به اقتضائات سنی بیان کرده‌اند. پیازه توصیف می‌کند افراد در سنین مختلف به سؤال‌های واحد پاسخ یکسان نمی‌دهند و نوع پاسخ آن‌ها متأثر از ساخت فکری آن‌هاست (Saif, 2020; Lotfabadi, 2018; Mansour, 2020). این در حالی است که میان‌سالی را به عنوان یک دوره از مرحله زندگی از سن ۴۵ تا ۶۴ سالگی گفته‌اند (Feig et al., 2020) و به مثابه یکی از مراحل زندگی یا یک دوره انتقالی با تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی در فرایند زندگی تعریف شده است (Topkanlui & GhanbariHashemabadi, 2017). این باور که انسان‌ها، در چرخه زندگی خود با بحران میان‌سالی مواجه می‌شوند، محصول قرن بیستم است و اولین بار توسط Elliott Jaques در سال ۱۹۶۰ مطرح شد. وی بر این باور بود که در اواسط زندگی، فرد به ارزیابی معنای زندگی خود و پیش‌بینی مرگ خود خواهد پرداخت (Whit Bourne, 2015). واژه «میان‌سالی» به عنوان یک ساختار فرهنگی با توجه به دو خصیصه جمعیتی نوظهور شکل گرفت: افزایش امید به زندگی، و عدم توانمندی در باوری (Cohen, 2015). میان‌سالی نشان‌دهنده یک کنش متقابل بیولوژیکی، روان‌شناختی و عوامل اجتماعی است که با کهولت جسمی و یائسگی همراه خواهد بود (Wong et al., 2012). اصطلاح "بحران میان‌سالی" (midlife crisis) به عنوان آشفتگی شخصی و تغییرات ناگهانی در اهداف شخصی و سبک زندگی، زوال جسمی، یا به دام افتادن در نقش‌های خاص ناشی از ادراک سالمندی توصیف می‌شود (Wethington, 2000). لازم به ذکر است تجربه بحران میان‌سالی برای همه میان‌سالان مشابه و یکسان نمی‌باشد و زنان و مردان در مواجهه با این پدیده کنشگران منفعلی نیستند و راهبردهای متفاوتی را برای مقابله با این بحران‌ها برمی‌گزینند. برای مثال، برخی از زنان و مردان برای مواجهه با نشانه‌های پیری و کاهش جذابیت و زیبایی ممکن است بر روی بدن و صورت خود دست به اقداماتی بزنند یا آن را به اشکال متفاوت تفسیر کنند. مروری بر آثار پژوهشی نشان می‌دهد که اگرچه پژوهش‌های نسبتاً زیاد در زمینه توضیح ویژگی‌های دوران میان‌سالی وجود دارد، پژوهش‌های اندکی با هدف کشف تجربه افراد در میان‌سالی و نحوه بکارگیری

راهبردهای مقابله‌ای با بحران میان‌سالی صورت گرفته است. واژه مقابله (coping) از نظر (Taylor and Stanton, 2007)، نشان‌دهنده "تلاش‌های ارادی آگاهانه برای تنظیم احساسات، نحوه تفکر، رفتار، فیزیولوژی و محیط در پاسخ به حوادث یا شرایط استرس‌زا" است (Yang, 2021) و راهبردهای مقابله‌ای به عنوان تلاش‌های رفتاری و شناختی افراد به منظور فائق آمدن بر یک عامل تنش‌زای درونی یا بیرونی (متمرکز بر مسئله) یا ایجاد تسکین هیجانی و عاطفی (متمرکز بر هیجان) تعریف شده‌اند (Choubchian & Zarbakhsh, 2018).

راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار مثبت اقداماتی را در بر می‌گیرد که برای تنظیم پاسخ‌های هیجانی واقعه استرس‌زا بکار می‌رود و عبارتند از راهبرد جستجوی پشتیبانی اجتماعی بر پایه هیجان، تفسیر دوباره مثبت، پذیرش و شوخی. راهبردهای هیجان‌مدار منفی یا غیرمؤثر شامل درگیر نشدن ذهن با مسئله، انکار، درگیر نشدن رفتاری در جهت مسئله، تمرکز بر هیجان و استفاده از داروها و الکل است. راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار شامل اقداماتی است که فرد در شرایط استرس‌زا به صورت کارهای سازنده انجام می‌دهد و عبارتند از راهبردهای رویارویی فعال، برنامه‌ریزی، خودداری از فعالیت‌های رقابتی و خودداری از اعمال شتاب‌زده و جستجوی حمایت ابزاری (Soleimani & Jalali, 2016). به اعتقاد پژوهشگران، سبک‌های مقابله با فشار روانی می‌توانند رویدادهای تنیدگی‌زا را تحت تأثیر قرار دهند و چگونگی برخورد با آنها را تعیین کنند (Malzadeh Esfanjani et al., 2011). یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد میان‌سالانی که سطح تحصیلات بالاتری داشتند برای جلوگیری از تغییرات منفی در مورد سلامتی، دارایی و سرمایه‌گذاری‌های خود از استراتژی‌های مقابله‌ای فعالانه‌تری استفاده می‌کردند. همچنین مردان به نسبت زنان از راهبردهای مقابله‌ای پیشگیرانه استفاده می‌کردند اما بین راهبردهای مقابله‌ای زنان و مردان تحصیل‌کرده هیچ تفاوتی مشاهده نشد (Ouweland et al., 2008).

Ismaili et al. (2018) در یک بررسی کیفی با عنوان تبیین راهبردهای گذر از بحران میان‌سالی که با هدف کشف مؤلفه‌ها و راهبردهای گذر از بحران میان‌سالی بود، پیامدهای بحران میان‌سالی را در سه بخش رفتاری، شناختی و عاطفی مورد بررسی قرار داد. مؤلفه‌های گذر از بحران میان‌سالی در قالب سه راهبرد سازه‌های شخصی کارآمد و نوع نگاه انسان پیرامون قابلیت‌های فردی، دستاوردهای زندگی و دوره میان‌سالی بحث شد و در نهایت، عوامل زمینه-

ساز در شکل‌گیری سازه‌های شخصی کارآمد و نوع نگاه انسان در فرایند گذر از بحران میان‌سالی در دو بخش راهبردهای مقابله‌ی دینی و شخصیت انتخاب‌گر و عمل‌گرا توضیح داده شد. نتایج حاصل از این پژوهش با توجه به مشکلات و مسائل افراد میان‌سال در این دوره سنی، لزوم توجه درمان‌گران و مشاوران را به اهمیت این فرایند برجسته می‌سازد.

Sugawara et al. (2012) نیز دریافتند که بین راهبردهای مقابله‌ی ای زنان و مردان تفاوت وجود دارد. Hosseini et al. (2015) نیز دریافتند که افراد در دوره میان‌سالی از صمیمیت زناشویی بیشتری برخوردارند. در نهایت یافته‌های پژوهش‌های مختلف نشان داده است که دین و معنویت به عنوان یک عامل اساسی در مقابله با مسائل و مشکلات در دوره‌های مختلف مخصوصاً در دوران میان‌سالی شناخته شده است (Rahimipour & Karami, 2014; Krok, 2014; Mirowsky, 2013; Azizi et al. 2013; Hood et al., 2009).

باتوجه به کمبود پژوهش در این زمینه و پیشروی جامعه به سمت میان‌سالی و پیری، لزوم پژوهش بیشتر در این حیطه احساس می‌شود زیرا با توجه به روند افزایش جمعیت میان‌سالی در کشور، برخی از متخصصان این حوزه از جمله جمعیت‌شناسان بر این باور هستند که جمعیت ایران از اوایل دهه ۹۰ وارد مرحله سوم گذار یا انتقال سنی یعنی مرحله میان‌سالی شده است و این مرحله تا دهه اول سده بعدی ادامه خواهد داشت (Mushfaq & Mirzaei, 2010). لذا در این مرحله از تاریخ کشور ما با افزایش میان‌سالی روبه‌رو هستیم که باید برای سلامت و بهزیستی آنان در ابعاد مختلف برنامه‌ریزی شود. برنامه‌ریزی قبل از هر چیز نیازمند شناخت است، چراکه بدون بررسی و فهم ادراکات افراد میان‌سال از مشکلات و مسائل این دوره و لذا بحران‌های آن، شناختی از آنها حاصل نمی‌شود. برای انجام برنامه‌ریزی سیاست‌گذاری جهت سلامت و بهزیستی برای میان‌سالان نیاز به پژوهش و شناخت درباره بحران‌های این دوره هست. به نظر می‌رسد که زنان و مردان تجارب متفاوت و لذا بحران‌های متفاوتی را در این زمینه تجربه می‌کنند (Hosseini, 2015).

با توجه به روند رو به افزایش میان‌سالی و پیری و لزوم پژوهش بیشتر در این حیطه، هدف اصلی این پژوهش پاسخ به این سؤال است که راهبردهای مقابله با بحران میان‌سالی کدامند تا بتوان بسترها و راهبردهای گذار از بحران میان‌سالی راتدوین و مداخلات پیشگیرانه و تحولی در گذر از این دوران به صورت علمی‌تری صورت پذیرد.

## روش

## جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

این پژوهش در قالب رویکرد کیفی و با استفاده از نظریه زمینه‌ای انجام شد. دلیل انتخاب روش این است که با توجه به نبود اطلاعات در قالب منسجم حول محور تجربه بحران میان‌سالان و زمینه‌های شکل‌گیری بحران و راهبردهای مقابله‌ای، تلاش شد با روش علمی و تلفیق روش استقرایی و قیاسی اطلاعات را از طریق مصاحبه مرحله به مرحله به دست آورده و در نهایت در قالب نظریه اطلاعات را منسجم و در مرحله بعد با توجه به پژوهش‌های پیشین ارزیابی شود (Salsali et al., 2007).

مشارکت‌کنندگان در این مطالعه شامل کلیه افراد میان‌سال در شهر تهران بود. در این پژوهش برای انتخاب مشارکت‌کنندگان از روش نمونه‌گیری هدفمند و نظری استفاده شد و اطلاعات با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته جمع‌آوری گردید. مشارکت‌کنندگان شامل ۹ نفر مرد (خلبان یک نفر، معلم یک نفر، بازاری یک نفر، راننده تاکسی یک نفر، روحانی یک نفر، بیکار یک نفر، کارمند ۳ نفر) و ۸ نفر زن (معلم یک نفر، دکتر یک نفر، کارمند دو نفر، خانه‌دار یک نفر، فروشنده یک نفر، خیاط دو نفر) بودند. بنابراین تعداد نمونه براساس اشباع نظری برابر ۱۷ نفر میان‌سال بود. ملاک ورود به این پژوهش افرادی بودند که در دوره میان‌سالان بودند و البته تمایل به شرکت در این پژوهش داشتند. قبل از شروع مصاحبه‌ها، توضیحات لازم و اهداف پژوهش برای مشارکت‌کنندگان بیان شد و رضایت شفاهی برای شرکت در مطالعه از آنها کسب شد. مدت زمان هر مصاحبه حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بود. جهت رعایت اصول اخلاقی تلاش شد تا به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شود که اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد ماند.

## ابزارهای پژوهش

در این پژوهش از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته برای تولید و جمع‌آوری داده‌ها پژوهش استفاده شده است. بدین صورت که در عین اینکه محورهای اصلی پرسش‌های پژوهش تصریح و تعیین شده است و از پیش درباره آن‌ها تصمیم‌گیری شده است، برخی اوقات با توجه به بحث‌های مطرح‌شده از سوی مشارکت‌کنندگان، ساختار و اصول مصاحبه را تا حدی رها کرده

و به مصاحبه‌شوندگان اجازه داده می‌شد تا به هر میزان، شکل و هر عمقی که می‌توانند از تجربه زیسته‌شان درباره بحران‌های میان‌سالی و راهبردهایشان برای مقابله با آن صحبت کنند. حاصل این فرایند جمع‌آوری داده‌هایی است که از قبل و در طی مصاحبه پرسش‌های معینی برای آن‌ها طراحی نشده است. در این پژوهش پرسش‌های اساسی عبارت‌اند از: زمینه‌ها و عوامل مؤثر بر بحران میان‌سالی چیست؟ درک و تفسیر مصاحبه‌شوندگان از بحران‌های میان‌سالی چیست؟ استراتژی‌های افراد مورد مطالعه برای واکنش به این پدیده چیست؟ و پیامدهای بحران‌های میان‌سالی برای افراد دارای تجربه این بحران چیست؟ این پرسش‌ها با سه نوع پرسش در نظریه زمینه‌ای یعنی پرسش‌های بستری یا زمینه‌ای، استراتژیکی و پیامدی همسو هستند. برای طراحی پرسش‌های دقیق‌تر پژوهش به‌طور همزمان از سه منبع کمک گرفته شد: منبع اول موارد و نکاتی است راجع به جنبه‌های متفاوت موضوع مورد مطالعه که بیشتر از ادبیات پژوهش استخراج شده‌اند. منبع دوم مفروضه‌ها و پیش‌پنداشت‌های شخص محقق است که فکر می‌کند می‌تواند برای انجام پژوهش مثمر‌تر باشند. منبع سوم نیز داده‌های به‌دست‌آمده از مطالعه اکتشافی موضوع و اجرای مصاحبه‌های اکتشافی با حدود چند نفر از اعضای جامعه آماری به‌دست آمده است. در نهایت پرسش‌های این پژوهش که به اجرا درآمده‌اند عبارت‌اند از پرسش‌های جزئی‌تر از پرسش‌های کلی که محقق در هنگام مصاحبه آن‌ها را بیشتر پیگیری کرده است. بر اساس آنچه قرار است یافته‌های پژوهش حاضر به روش نظریه داده‌محور تحلیل شوند، لذا پرسش‌های پژوهش نیز در سه بُعد پرسش‌های زمینه‌ای با تأکید بر بسترها و عوامل، تعاملات و استراتژی‌ها و پیامدی پدیده مورد مطالعه یعنی بحران میان‌سالی طراحی شده‌اند.

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌های پژوهش از کدگذاری باز، محوری و گزینشی استفاده شد. معمولاً اولین قدم، کدگذاری باز است بدین معنا که برچسبی به متن مصاحبه داده می‌شود؛ در گام بعدی همه برچسب‌ها یا مقولاتی که به نحوی شبیه هم هستند، حول یک محور قرار می‌گیرند (Strauss & Corbin, 2014). برای رسیدن به این منظور با اولین مصاحبه شروع کرده و به مفاهیم مصاحبه برچسبی داده می‌شود؛ پس از اینکه چند مصاحبه به این صورت برچسب‌گذاری یا



به اصطلاح کدگذاری باز می‌شوند، مقولات آماده کدگذاری محوری می‌شوند، در این مرحله تقریباً مقولات شناسایی می‌شوند. برای رسیدن به معیار قابلیت اعتماد هم از سه تکنیک متعارف و مرسوم استفاده خواهد شد: ۱) کنترل یا اعتباریابی توسط اعضاء که در این روش از مشارکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا یافته‌های کلی را ارزیابی کرده و در مورد صحت آن نظر دهند؛ ۲) مقایسه‌های تحلیلی به این معنی که به داده‌های خام رجوع می‌گردد تا ساخت‌بندی نظریه با داده‌ها مقایسه و ارزیابی گردد؛ و ۳) استفاده از تکنیک ممیزی که در این زمینه، چند متخصص و خبره در این حوزه، بر مراحل مختلف کدگذاری، مفهوم‌سازی و استخراج مقولات نظارت دارند.

### یافته‌ها

از خلال مصاحبه‌های شرکت‌کنندگان در پژوهش مفاهیم مؤثر در زمینه‌های شکل‌گیری بحران‌های میان‌سالی و بررسی راهبردهای مقابله‌ای با بحران‌های میان‌سالی جدول ۱ نشان داده شده است.

با کدگذاری راهبردهای مقابله با بحران‌های میان‌سالی در بین میان‌سالان ۲۱ مفهوم، ۷ مقوله و یک مقوله هسته‌ای استخراج شد که در زیر به توضیح آن‌ها پرداخته می‌شود.

**الف) مهاجرت از کشور (Immigration from the country):** از افراد میان‌سال به‌ویژه کسانی که در زمینه تحصیل سرمایه‌گذاری کرده‌اند و نتیجه‌ای از آن نگرفته‌اند می‌خواهند برای رسیدن به شغل و درآمد مناسب از کشور مهاجرت کنند. برای این دسته از افراد به‌ویژه در مقاطع تحصیلی بالا مانند دکتری در ایران شغل‌های مناسبی وجود ندارد و آنان تا حدودی سرخورده شده‌اند و فکر می‌کنند که مهاجرت از کشور می‌تواند یک گزینه مناسب برای آنان باشد: «حقیقتاً شما هم در این کشور زندگی می‌کنید و می‌دانید وضعیت کشور چگونه است من به فکر آن هستم که کشور را ترک کنم حالا اگر شده فرصت تحصیلی بگیرم و یا اینکه برای موقعیت شغلی ویزای شغل بگیرم و از اینجا بروم چون احساس می‌کردم که با خواندن در مقطع دکترا می‌توانم موقعیت شغلی‌ام را عوض کنم اما هیچ تغییری ایجاد نشد». «گاهی وقتاً احساس می‌کنم که باید از اینجا بروم چون احساس می‌کنم ترک کردن این کشور می‌تواند برایم تغییر ایجاد کند».

Table 1.  
Coding the findings of strategies to deal with middle-aged crises

Core category	Category	Concept	Statement	Row	
Subject-oriented strategies for dealing with middle-aged crises	Emigration from the country	leave the country	I am thinking of leaving the country	1	
		Change	I feel that leaving this country can make a difference for me	2	
	Dependence on others and not taking action to change	Failure to change jobs	I don't like to change my job at their age	3	
		Loving a spouse prevents action	My colleagues tell me to go and remarry but I can't because I love my wife very much.	4	
	Making more rational decisions	Making a more rational decision	If a proposal comes from now on, I will definitely measure the conditions and not reject the answer blindly.	5	
		Reduce wrong decisions	I've made a lot of bad decisions before, I've tried to make less of those kinds of decisions	6	
	Caring for family members	Taking care of children	I try to be very careful with my children, I only have them	7	
		Mother care	I try to take care of my mother, she is very precious to me	8	
		Making a better life for the girl	For my daughter, I tried to do everything we could for her	9	
		Caring for children	I take care of them and try to educate them in the best way	10	
		Nod to mother	For my mother, I visit her soon these days	11	
		Trying to reduce the pain of childlessness	Trying to give birth to a baby	We did a lot of medical procedures to have a child	12
			Helping homeless children	I also support the child financially, for example, 50 thousand tomans a month, but this is the only thing that gives me peace	13
		Trying to maintain physical appearance	More appropriate exercise and nutrition	I try to exercise a lot for my physical strength and youth.	14
			Use cheerful color clothes	I use happier colors in my clothes	15
			Having relationships with younger people	Sometimes I see that my friends became friends with young girls. Honestly, this is not a bad option	16
	Exercise		I try to keep my body fit by exercising	17	
	Pay attention to appearance		I catch myself a lot, to show less that I am getting old	18	
	Taking refuge in spirituality	Believe in the episode	I always tell myself that maybe this is my part	19	
		Trust in God	I trusted in God, and I got an answer	20	
		Praying for help	Sometimes I pray and ask God for help	21	

**ب) دلبستگی به دیگران و عدم اقدام برای تغییر ( Attachment to others and not taking )**

**(action to change):** افراد میان‌سال گاهی اوقات در زمینه‌های خاصی تصمیم خاصی را اتخاذ کرده‌اند که به موفقیت منجر نشده است و یا در یک زمینه خاص مانند به دنیا آوردن بچه ناکام مانده‌اند. اما به دلیل احساس تعلق و وابستگی به دیگران دست به اقدام خاصی نزده‌اند: «در مورد شغل مهم راستش بعضی وقتا می‌خواهم آن را برای همیشه کنار بگذارم اما از طرف دیگری هم نگران والدینم هستم آن‌ها شدیداً به روحانی بودن من علاقه‌مند هستم و من دوست ندارم در این سن و سالی که آن‌ها هستند شغلم را عوض کنم چون حقیقتاً از این مسئله خیلی می‌رنجد و من دوست ندارم باعث رنجش و ناراحتی آن‌ها باشم». «بعضی از همکارانم به من می‌گویند که بروم و ازدواج مجدد کنم اما من این کار را نمی‌توانم بکنم چون همسرم را شدیداً دوست دارم و قرار نیست زندگی فقط با داشتن فرزند معنی پیدا کند من هم اینکه الآن زن مهربانی دارم واقعاً از زندگی رضایت دارم هرچند اگر من فرزندی داشتم در شرایط خوشبخت‌تری بودم اما واقعاً اقدامی نمی‌توانم برای فرزند داشتن انجام بدهم».

**پ) اتخاذ تصمیمات منطقی‌تر (Make more rational decisions):** همان‌گونه که در

بخش‌های قبل توضیح داده شد میان‌سالان در مراحل قبل از زندگی‌شان دست به تصمیم‌هایی زده‌اند که برای آنان نتایج خوبی را به همراه نداشته است و در حال حاضر در دوره میان‌سالان برای آنان تبعات منفی را به همراه داشته است. یکی از راهبردهای آنان برای کاستن از این تبعات این بوده است که در زمینه‌های مختلف تصمیم‌های منطقی‌تر را اتخاذ کنند: «فقط افسوس آن را می‌خورم که آن پسرهایی که به خواستگاری من آمدند چرا به آن‌ها بله را نگفتم همه آن‌ها الآن شرایط خیلی خوبی دارند مردهای موفق هستند اما من نمی‌دانم چرا آن‌ها را رد کردم به خاطر همین سعی می‌کنم اگر از این به بعد خواستگاری آمد برایم حتماً آن شرایطش را بسنجم و کورکورانه جواب رد ندهم». «قبلاً زیاد منطقی نبودم بیشتر احساسی تصمیم می‌گرفتم اما الآن دیدگاه من نسبت به زندگی خیلی مثبت شده و عقلانی‌تر رفتار می‌کنم سعی می‌کنم که به گذشته فکر نکنم و بیشتر قدر لحظاتم را بدانم».

**ت) مراقبت از اعضای خانواده (Caring for family members):** یکی از مسائل افراد

میان‌سال خانواده آنان است، یعنی فرزندان و والدینشان. آنان به اشکال مختلف نگران اعضای خانواده‌شان هستند. مثلاً آینده فرزندانشان برای آنان یک مسئله مهم است و سعی می‌کنند که

با فراهم کردن زمینه مناسب، برای آنان آینده‌ای مناسب رقم بزنند. والدین آنان هم یکی دیگر از نگرانی‌های آنان هستند، چراکه والدینشان یک عمر برای آنان زحمت کشیده‌اند و از آنان انتظار دارند که در سن سالخورده‌گی به کمک آنان برسند. روایت‌های زیر به‌خوبی نشان می‌دهد که چگونه میان‌سالان از راهبرهای مختلف برای کاستن از مسائل این زمینه استفاده کرده‌اند: «برای دخترم که سعی کردم هر کاری که از دستانم بیاید واقعاً برایش بکنم او را در رشته‌های خوب ثبت‌نام می‌کنم که اگر زمانی بخواهد از ایران برود این شانس را داشته باشد که آینده خوبی داشته باشد». «برای مادرم زود زود این روزها به او سر میزنم بیشتر برایش وقت می‌ذارم و بیشتر محبت می‌کنم». «من کاری را می‌کنم که هرکس دیگری هم بود همین کار را می‌کرد و از آن‌ها مراقبت می‌کنم و سعی می‌کنم به بهترین نحو آن‌ها را تربیت کنم واقعاً سعی می‌کنم برای آن‌ها کم نذارم سعی می‌کنم به تمام نیازهای روحی و مادی آن‌ها دقت کنم آن‌ها را تأمین کنم و همین‌طور برای والدین خوب هر کاری از دستم بربیاید انجام بدهم ماهیانه به آن‌ها پول می‌دهم هرچند وقت یک‌بار به آن‌ها سر می‌زنم آن‌ها را پیش خودم می‌آورم و از آن‌ها مراقبت می‌کنم».

#### ث) تلاش برای کاستن از داغ بی‌فرزندگی (Trying to reduce the heat of infertility):

جامعه از افراد میان‌سال انتظار دارد که آنان در این سن ازدواج کرده باشند و صاحب زندگی و فرزند باشند، اما برخی از آن‌ها به دلیل مشکلات باروری دارای فرزند نشده‌اند از این‌رو سعی کرده‌اند که یا دارای فرزند شوند و یا به نحوی از داغ بی‌فرزندگی بکاهند. برای مثال آنان بسیاری از درمان‌های پزشکی را دنبال کرده‌اند، به بچه‌های بی‌سرپرست کمک کرده‌اند و یا به فکر این بوده‌اند بچه‌ای را به فرزندخواندگی قبول کنند: «برای داشتن فرزند که اقدامات بسیار زیادی کردیم اقدامات پزشکی زیادی کرده اما بی‌نتیجه ماندن». «تصمیم گرفتم که از بهزیستی چندین فرزند را کمک کنم البته کمک خیلی کم است همین‌که می‌روم به آن‌ها سر می‌زنم حالم خوب می‌شود یک بچه را هم حمایت مالی می‌کنم».

#### ج) تلاش برای حفظ ظاهر بدنی (Trying to maintain a physical appearance): میان-

سالی همراه با برخی از تغییرات بدنی است. تغییراتی مانند ظاهر شدن نشانه‌های پیری و کاهش عملکرد بدن. علی‌رغم ظاهر شدن این علائم افراد میان‌سال می‌خواهند به خود و دیگران به قبولانند که این نشانه‌ها را قبول ندارند و هنوز هم جوان هستند، از این‌رو برای

مقابله با ظاهر شدن نشانه‌های پیری دست به یک سری اقدامات می‌زنند. مثلاً زنان به آرایش و برخی از عمل‌های جراحی روی می‌آورند، لباس‌های شادتر می‌پوشند، ورزش می‌کنند و مانند این‌ها. مردان نیز ممکن است موهایشان را رنگ کنند، بیشتر ورزش کنند و بیشتر به ظاهرشان برسند. روایت‌های زیر نشان‌دهنده تکنیک‌های افراد میان‌سال برای مقابله با ظاهر شدن نشانه‌های پیری است: «برای قوای جسمانی و جوانی ورزش خیلی می‌کنم تغذیه‌ام را خیلی درست‌تر و اصولی‌تر انتخاب می‌کنم». «برای اینکه جوان‌تر نشان بدهم از از رنگ‌های شادتر در لباس‌هایم استفاده می‌کنم». «بعضی وقت‌ها می‌بینم که دوست‌هایم با دخترهای جوان دوست شدند راستش این گزینه بدی نیست موقعی که با دخترهای جوان دوست میشی به نوعی احساس شادابی و سرزندگی می‌کنی من این موقعیت‌ها برایم پیش آمده است و از آن اجتناب نکردم چون نوعی شادابی به من می‌دهد». «با ورزش کردن سعی می‌کنم بدنم را سرحال نگه دارم، اگه ورزش نکنم فکر می‌کنم دیگه مثل قبلاً توان ندارم». «زیاد به خودم می‌رسم، تا کمتر نشون بدم که سالخورده شدم، مثلاً ریش‌هامو زود می‌زنم، سفیدی‌های موهامو رنگ می‌کنم».

**ج) پناه بردن به معنویت (Take refuge in spirituality):** باورهای مذهبی و تکیه بر خدا و طلب کمک از او یکی از راهبردهای میان‌سالان برای کاهش از مسائل و بحران‌های این دوره است. مثلاً زمانی که برای آنان اتفاق ناگواری رخ می‌دهد با قبولاندن اینکه این قسمت من بوده است از تبعات آن می‌کاهند. برای مثل گرچه نداشتن فرزند برای آنان یک داغ است، اما با تکیه بر باور قسمت از فشارهای آن می‌کاهند. یا زمانی که در زندگی با یک مسئله یا بحران مواجه می‌شوند از مکانیسم تکیه بر دعا استفاده می‌کنند: «خودم را سرزنش نمی‌کنم مثلاً اینکه ایکاش در این سال‌ها اقدامی انجام می‌دادم و الآن متأهل بودم و یه جورایی خودم را مقصر نمی‌دانم و همیشه به خود می‌گویم که شاید قسمت من این است و انگار این مسئله برای من حل شده است و من بیشتر در زندگی دنبال آرامش روحی و روانی خودم هستم و دوست دارم آرامش قلبی داشته باشم». «من سرطان گرفتم، خیلی از پزشک‌ها جوابم کردن اما به خدا توکل کردم و جواب گرفتم، برای بقیه مسائل زندگی‌ام همین کارو می‌کنم، همیشه به خدا اعتماد می‌کنم».

**ح) راهبردهای موضوع محور برای مقابله با بحران‌های میان‌سالی (Subject-oriented strategies for dealing with middle-aged crises):** راهبردهای شناسایی شده برای مقابله با

مسائل میان‌سالی شامل مجموعه‌ای از راهبردها است که موضوع محور هستند. موضوع محور بودن به این معنا که از آنجایی که افراد در دوره میان‌سالی با مسائل مختلف مانند عدم ازدواج، مشکلات والدین و فرزندان، مسائل شغلی و مالی، تغییرات بدنی، نداشتن فرزند، تصمیمات اشتباه و غیره مواجه می‌شوند بر اساس هرکدام از مسائل فوق دست به یک راهبرد برای مقابله با آن‌ها یا کاستن از بار آن‌ها می‌کنند. از این‌رو یک راهبرد عام برای مواجهه با مسائل این دوره وجود ندارد بلکه افراد بسته به مشکلات دست به یک اقدام خاص می‌زنند.

### پیامدهای بحران‌های میان‌سالی

با کدگذاری پیامدهای بحران در بین میان‌سالان ۲۰ مفهوم، ۵ مقوله و یک مقوله هسته‌ای استخراج شد که در زیر به توضیح آن‌ها پرداخته می‌شود.

**الف) فهم صحیح مسیر زندگی (Understanding the path of life correctly):** انسان‌ها در مراحل مختلف زندگی‌شان با چالش‌های زیادی مواجه می‌شوند و برای هرکدام از آن‌ها تصمیمات زیادی را اتخاذ می‌کنند. همچنین آن‌ها در مسیر زندگی می‌آموزاند و یاد می‌گیرد. مجموعه این موارد به آن‌ها دانش و آگاهی می‌بخشد، دانش درباره اینکه مسیر صحیح زندگی چیست، برای داشتن زندگی موفق‌تر، با چالش‌ها و استرس‌های کمتر چه باید کرد. لذا برخی از میان‌سالان فکر می‌کنند با تجربه‌ای که از مراحل قبلی زندگی به دست آورده‌اند بهتر می‌توانند با چالش‌ها و مسائل زندگی مواجه شوند و زندگی بهتری را برای خودشان رقم بزنند: «من زودتر به خودم آمدم فهمیدم که اینجا هیچ خبری نیست حتی اگه من آخرین درجه تحصیل را کسب کنم احساس می‌کنم در ایران واقعاً دیگه نمی‌شود زندگی کرد و به خودم آمدم چون باور دارم که بهتر و بیشتر می‌توانم از وقتم استفاده کنم». «پیامد دیگری که این‌ها داشتن این است که حداقل به دوروبری‌هایم الآن یاد می‌دهم که دنبال آرزوهایشان بروند و آنچه را که واقعاً دوست دارند دنبال کنند». «تنها پیامدی که داشته‌اند این بوده که اوایل خیلی درگیر بودم خیلی ناراحت بودم اما الآن متوجه شدم که پیامد خاصی ندارند این‌ها جریان زندگی هستند و خود زندگی سرشار از این اتفاق‌ها و چالش‌ها هست چه بخواهیم چه نخواهیم این مسیر زندگی است و مسیر زندگی هم مسیر ناهمواری است».

Table 2.

Coding the findings of the consequences of midlife crises

Core category	Category	Concept	Statement	Row
	Correct understanding of the path of life	Learning from the life and advice of others	The consequence of having these is that at least I am now teaching my peers to pursue what they truly love.	1
		Gain experience and mature	I feel that I have matured enough to be specific and suitable for guiding other people	2
		A more correct understanding of life	But now I realized that they have no special consequences, these are the flow of life and life itself	3
		responsibility	I feel that only my responsibility has increased, I feel that I should behave more responsibly and wisely	4
		Self-esteem	I came to my senses because I believe that I can use my time better and more	5
The subject-oriented consequences of midlife crises	Negative feelings about life	Feeling frustrated	I feel somewhat frustrated by these challenges	6
		feeling sorry	I regret a lot, maybe I will never forgive myself	7
		Feeling hopeless	It has caused us confusion and discomfort and the result is disappointment	8
		A deep sense of disappointment	Disappointment and despair because	9
		Blame yourself	I blame myself all the time	10
		The worthlessness of life	I keep telling myself that life was like this, it wasn't worth all this trouble at all	11
		frustration	I always get frustrated	12
		feeling sorry	But the main consequence for me was only regret	13
		Fear of menopause	What sometimes torments me a lot is that I don't reach the age of menopause	14
		feeling old	I feel old	15
		physical weakness	I think my body is slowly getting weaker	16
		Lack of strength and energy	I'm starting to realize that I don't have the strength and energy of the past	17
		Signs of aging appear	The same medicine and treatment we use to maintain our appearance shows that we are getting old	18
Limitations due to aging		Limitation by age	This birth certificate age limits many things	19
		Restrictions on doing work	I realized that I am old and can't do many things anymore	20

**ب) احساسات منفی درباره زندگی (Negative feelings about life):** یکی دیگر از پیامدهای منفی بحران‌های میان‌سالی احساسات منفی درباره زندگی است. شاید بحران میان‌سالی در این مقوله خلاصه شود که بیشتر به توضیح آن پرداخته می‌شود. همه ما انسان‌ها یکی سری آرزو و اهداف در زندگی داریم که می‌خواهیم حداقل با تلاش و کوشش به آن‌ها برسیم. اما در بسیاری از مواقع به دلیل عدم تلاش، تلاش‌های اشتباه و یا شرایط جامعه به بخش مهمی از آن‌ها دست پیدا نمی‌کنیم. آنگاه است که با تأمل درباره خود و زندگی احساس سرخوردگی و یأس می‌کنیم. برای برخی از افراد مورد مطالعه در این پژوهش نیز بدین‌صورت بود که به اهداف و آرزوهایشان حداقل تا این مرحله از زندگی دست پیدا نکرده بودند و آنگاه احساسات و تفکرات منفی به آنان درباره زندگی دست داده است: «یه جورایی احساس سرخوردگی می‌کنم احساس ناامیدی می‌کنم این‌که من چرا ازدواج نکردم بهتون گفتم در این سن جامعه شما انتظار دارد که ازدواج و حتی بچه هم داشته باشید و این خیلی برای من باعث سرخوردگی و سردرگمی هست». «ناامیدی ناامیدی و ناامیدی به خاطر اینکه من همیشه در دوران جوانی هم فکر می‌کردم در سن ۴۰ سالگی خیلی آدم موفقی هستم تمکن مالی دارم و یا اینکه خیلی شاد خواهم بود اما الآن که به سن ۴۵ سالگی رسیدم و آن‌ها را ندارم حقیقتاً خیلی ناراحت و سردرگم».

**پ) تغییرات جسمی (Physical changes):** با افزایش سن برخی از نشانه‌های پیری در زندگی هر فردی ظاهر می‌شود. این پیامدها می‌توانند نشانه‌های ظاهری باشند و یا کاهش عملکردهای جسمی، مانند توان فعالیت، برقراری رابطه جنسی و غیره. در میان جامعه مورد مطالعه نیز این پیامدها یافت شد، به‌گونه‌ای که آنان احساس می‌کنند که تغییرات جسمی را دارند تجربه می‌کنند: «احساس پیری می‌کنم بیماری‌هایی که به سراغ می‌آیند به من فقط این را می‌رساند که تو پیر شده و دیگر کم‌کم باید به فکر مرگ باشی». «چیزی که گاهاً خیلی من را عذاب می‌دهد این است که نکنند من به سن یائسگی برسم چون اگر به سن یائسگی برسم خودتان می‌دانید دیگر نمی‌توانم فرزندی داشته باشم و این آرزویی است که همیشه بر دلم خواهد ماند».

**ت) محدودیت‌های ناشی از افزایش سن (Limitations due to aging):** با افزایش سن هر آدمی یک سری از محدودیت‌ها را در زندگی‌اش تجربه می‌کند، مانند اینکه دیگر برای



Table 3.

Classification of research categories according to the dimensions of the paradigm model

Category type	Category	Row	Category type	Category	Row
meaningless	Increased sex	14	interferer	Wrong decisions in different areas of life	1
strategic	Reducing relationships and deepening them	15	Axial	Sorry for the past	2
strategic	Support networks	16	Axial	Failure to achieve life's dreams	3
strategic	Religion and spirituality	17	Consequences	An uncertain future	4
strategic	Emigration from the country	18	strategic	Compensation for past life failures	5
meaningless	Dependence on others and not taking action to change	19	strategic	Feeling responsible for others and society	6
strategic	Making more rational decisions	20	meaningless	Linking life to others and other things	7
strategic	Caring for family members	21	Consequences	Worries about health issues	8
consequence	Limitations due to aging	22	Axial	Financial Problems	9
Axial	Physical changes	23	Axial	Children's problems	10
Consequences	Correct understanding of the path of life	24	Axial	Parental issues	11
Consequences	Negative feelings about life	25	Axial	The pressure of celibacy	12
strategic	Support networks	26	meaningless	Decreased sex	13

هر فعالیتی نمی‌تواند اقدام بکند، هر شغلی را نمی‌تواند انتخاب کند و مانند این‌ها. پس یکی دیگر از پیامدهای ناشی از افزایش سن و میان‌سالی محدودیت‌های ناشی از افزایش سن در زمینه امور اجتماعی و اقتصادی است: «الآن هم هنوز جا هست که بتوانید یک سری چیزها را جبران کنیم ولی این سن شناسنامه خیلی چیزها را محدود می‌کند و همه بدبختی ما داشتن همین شناسنامه است در بعضی از کشورها اصلاً به سن شناسنامه توجه نمی‌کنند بلکه به دانش و مهارت توجه می‌کنند». «هر چی سنت بالا میره فکر می‌کنی بیشتر محدود می‌شی و این برای سخت است، برای سخت است که دیگر گزینه‌های مناسب برای ازدواج نداری، برای سخت است که دیگر نمی‌توانی بچه‌ای به دنیا بیاوری و خوب این سن خودش خیلی محدودیت میاره».

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش تعیین هسته اصلی شکل‌گیری راهبردهای مقابله با بحران میان‌سالی و

مؤلفه‌های مؤثر در گذر از این بحران بود تا از طریق ارائه مدل مفهومی مربوط به عوامل شکل‌گیری راهبردهای مقابله با بحران میان‌سالی و راهبردهای گذار از آن، متغیرها و شرایط موقعیتی بررسی و درک و تبیین شود. به همین منظور، با استفاده از روش پژوهش کیفی مبنایی، به بررسی در این زمینه پرداخته شد. حاصل یافته‌های پژوهش مدل پارادایمیک است. این مدل از مقوله‌های پژوهش و بازسازی آن‌ها ساخته می‌شود. مدل دارای شرایط علی، زمینه‌ها، شرایط مداخله‌گر، پدیده محوری، راهبردها و پیامدها است. در این پژوهش ۲۵ مقوله اصلی از تحلیل کدها استخراج شدند. با توجه به مقوله‌های پدیده محوری را بحران‌های موضوع محور میان‌سالی نام‌گذاری می‌توان کرد، چراکه بحران‌های این دوره موضوع محور هستند و یک بحران عمومی و عام برای همه وجود ندارد. مدل زمینه‌ای مدل پارادایمیک بحران میان‌سالی را نشان می‌دهد. زمینه علی مدل عوامل محیطی نام‌گذاری شده است. این عوامل همان عواملی هستند که میان‌سالان به جامعه و خانواده به مثابه علل زمینه‌ای بحران‌هایشان نسبت می‌دادند. برای مثال، کسانی که سال‌ها روی تحصیل سرمایه‌گذاری کرده بودند و در حال حاضر برای آنان فرصت شغلی وجود نداشت جامعه را مقصر بخشی از بحران‌هایشان می‌دانستند. یکی دیگر از عوامل محیطی زمینه‌های خانوادگی بود. آنجاکه برخی از میان‌سالان اشاره می‌کردند که خانواده آنان برایشان تصمیم گرفته‌اند و علایق و خواسته‌های آنان را نادیده گرفته‌اند. پس زمینه علی بحران‌های میان‌سالی جامعه و خانواده است. زمینه مداخله‌گر تصمیم‌های اشتباه میان‌سالان در گذشته زندگی‌شان در زمینه‌های مختلف شغلی، تحصیلی، ازدواج یا عدم ازدواج و مانند آن‌ها بود. آنان از اینکه قبلاً تصمیم‌های اشتباهی گرفته‌اند و در حال حاضر سهم مهمی در زندگی آنان و بحران‌های این دوره داشته است گلایه داشتند. این تصمیم‌ها به صورت‌های مختلف روی زندگی آنان تأثیر گذاشته بود. برای مثال، فردی با انتخاب یک رشته تحصیلی، با انتخاب یک نفر برای زندگی، یا نه گفتن به خواستگارهایش به نوعی مراحل بعدی زندگی‌اش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگر این تصمیم‌ها به نوعی اشتباه باشند و دستاورد مثبتی در زندگی به همراه نداشته باشند منجر به بحران در مراحل بعدی زندگی می‌شود.

عامل زمینه‌ای در این پژوهش در زمینه بحران‌های میان‌سالی جنسیت نام‌گذاری شده است، برای مثال زنان میان‌سال در این پژوهش بیشتر نگران عدم ازدواج، ظاهر شدن نشانه‌های پیری، یائسگی، از دست دادن توان بارداری و مانند این‌ها بودند. یا مردان نیز برخی نگران عدم

ازدواج، برخی دیگر فشارهای مالی، عدم داشتن بچه و مانند این‌ها بودند. پس بحران‌های میان‌سالی به تفکیک جنسیت می‌تواند مهم باشد.

بحران‌ها یا چالش‌های عمده‌ای که برخی از میان‌سالان با آن مواجه بودند عبارت بودند از: ۱- افسوس گذشته، ۲- عدم تحقق رؤیاهای زندگی، ۳- مشکلات مالی، ۴- مشکلات فرزندان و والدین، ۵- مجرد و ۶- تغییرات جسمی. مهم‌ترین بحران زندگی برخی از میان‌سالان در این دوره افسوس سال‌های گذشته زندگی و عدم تحقق برخی از آرزوها و اهدافشان بود. زندگی زمانی برای انسان معنی‌دار است که با دستاورد همراه باشد. اگر این دستاوردها در زندگی وجود نداشته باشد آنان احساس سرخوردگی و ناکامی و ناامیدی می‌کنند. پس می‌توان گفت عدم دستیابی به دستاوردهای زندگی باعث احساسات منفی می‌شود که منشأ یا خود بحران‌های زندگی هستند. اگر انسان‌ها احساس کنند که زندگی برای آنان همراه با دستاوردی نبوده است احساس ناامیدی می‌کنند و این احساس و افکار بحران میان‌سالی است. جدای از نبود دستاوردی در زندگی، مشکلات مالی، مشکلات فرزندان و والدین، مجرد و تغییرات جسمی نیز مواجه هستند که فشارهای مضاعفی را بر آنان وارد می‌کند. همچنین پدیده محوری در این پژوهش بحران‌های موضوع محور میان‌سالی نامیده شد؛ یعنی بسته به افراد مختلف ممکن است موضوع بحران متفاوت باشد، برای فردی مجرد بحران است، برای فرد دیگر عدم امکان باوری و نداشتن فرزند و فرد دیگری مشکلات مالی زندگی. همچنین می‌توان گفت مردان اغلب بر دستاوردهایشان تمرکز می‌کنند و تمایل دارند موفقیت‌هایشان را به اطرافیان ثابت کنند اما زنان تمایل دارند ظاهر فیزیکی و جذابیت‌های ظاهری‌شان را حفظ کنند.

راهبردهای میان‌سالان برای مقابله با بحران‌های میان‌سالی نیز عبارت بودند از: ۱- جبران ناکامی‌های گذشته زندگی، ۲- احساس مسئولیت در برابر دیگران و جامعه، ۳- کاستن از روابط و عمق بخشیدن به آن‌ها، ۴- تکیه بر دین و معنویت، ۵- تلاش برای مهاجرت، ۶- مراقبت از اعضای خانواده و ۷- تلاش برای حفظ ظاهر فیزیکی. این راهبردها نیز بسته به افراد مختلف متفاوت بود و با توجه به موضوع بحران آن‌ها موضوعیت پیدا می‌کرد. در نهایت پیامدهای بحران‌های میان‌سالی برای افراد میان‌سال مورد مطالعه در این پژوهش عبارت بودند از: ۱- آینده‌ای مبهم، ۲- نگرانی بابت مسائل سلامت، ۳- محدودیت‌های ناشی از افزایش سن، ۴- فهم صحیح مسیر زندگی و ۵- احساسات منفی درباره زندگی. آینده از آنجا مبهم بود که

آنان نمی‌دانستند چه چیزی پیش رویشان است یا آیا قادر به تحقق اهدافشان در زندگی هستند یا خیر. به دلیل افزایش سن و سالخوردگی در آینده‌ای نزدیک آنان نگران مسائل سلامتشان بودند. افزایش سن نیز برخی از محدودیت‌های اجتماعی و اقتصادی را پیش پای آنان گذاشته بود. برخی از میان‌سالان بر این باور بودند که آنان از گذشته زندگی‌شان یاد گرفته‌اند و تجربه اندوخته‌اند، لذا از این به بعد بهتر می‌توانند زندگی کنند و از زندگی لذت ببرند. برخی دیگر نیز راجع به زندگی کردن و آینده زندگی‌شان احساسات منفی داشتند و مرکزی‌ترین احساس در این زمینه احساس ناامیدی بود. با توجه به مقوله‌ها و نوع آن‌ها مدل پژوهش به شرح زیر ترسیم می‌شود:

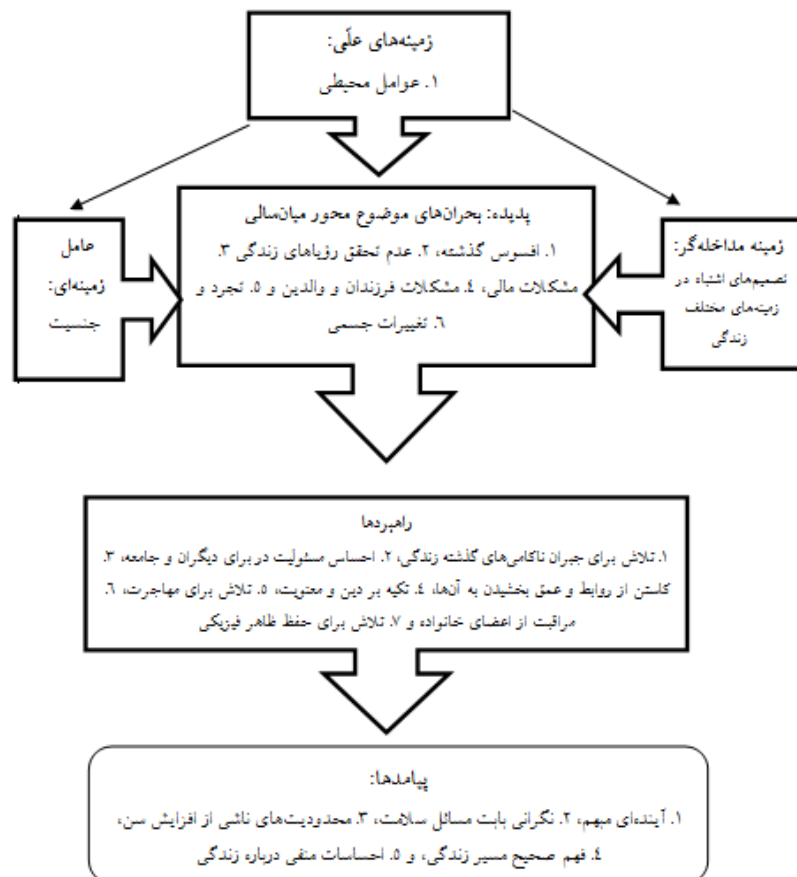


Figure 1. Research model

این پژوهش به دلیل استفاده از رویکرد کیفی و روش نمونه‌برداری غیرتصادفی و نبود شانس برابر برای همه افراد جامعه از خطا مبرا نیست. نحوه جمع‌آوری اطلاعات در قالب مصاحبه اکتشافی نیمه ساختاریافته به دلیل امکان دخالت نظر شخصی فرد مصاحبه‌کننده از اعتبار یافته‌های پژوهش تاحدودی می‌کاهد و همچنین مشکلات مربوط به مصاحبه با میان‌سالان به دلیل همکاری نکردن آنها و تاحدودی نبود احساس امنیت و اعتماد از جمله محدودیت‌های این پژوهش است. شواهد این مطالعه نشان داد که روابط اجتماعی انسان‌ها در طول زندگی تغییر می‌کند، هرچند که این تغییر به صورت دقیق در این پژوهش واکاوی نشد. این روابط و تغییر آن می‌تواند در میان‌سالان نقش مهمی داشته باشد، لذا پیشنهاد می‌شود به صورت دقیق‌تر این تغییر روابط و سهم آن‌ها در تغییرات دوره میان‌سالان واکاوی شوند. در پایان پیشنهاد می‌شود با هدف کاربردی کردن این پژوهش بنیادین، برای به کارگیری یافته‌های حاصل از این پژوهش در مورد مؤلفه‌های راهبردهای مقابله‌ای در میان‌سالان در کار با میان‌سالان در قالب مشاوره‌های فردی و گروهی و نیل به اهداف تحولی و پیشگیرانه در دوران میان‌سالان به پژوهش‌های آتی در این زمینه اقدام شود. همچنین نگاه برخی از افراد به تغییرات میان‌سالان و بحران‌های آن همراه با یأس و ناامیدی بود و نگاه برخی دیگر همراه با یادگیری از گذشته و استفاده آن برای لذت بردن از زندگی در آینده. از این رو پیشنهاد می‌شود در پژوهشی دیگر مطالعه شود که چه عواملی باعث تفاوت در ظرفیت‌های افراد برای تفسیر متفاوت بحران‌های میان‌سالان می‌شود. پاسخ به این پرسش می‌تواند سهم مهمی در کاهش پیامدهای بحران‌های میان‌سالان داشته باشد.

**سهم مشارکت نویسندگان:** در پژوهش حاضر نویسنده دوم، به عنوان استاد راهنما، نظارت و راهبری روند کلی پژوهش و تدوین و نهایی‌سازی اصلاحات مقاله را بر عهده داشته‌اند. نویسنده اول به عنوان دانشجو در تدوین طرح تحقیق، فرآیند گردآوری، تحلیل و تفسیر یافته‌ها و نگارش متن مقاله را بر عهده داشته و در مجموع نتیجه‌گیری از یافته‌ها و بسط و تفسیر به صورت مشترک و با بحث و تبادل نظر هر دو نویسنده انجام شد.

**تضاد منافع:** نویسندگان اذعان دارند که در این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

**منابع مالی:** پژوهش حاضر از هیچ مؤسسه و نهادی حمایت مالی دریافت نکرده و کلیه هزینه‌ها در طول فرآیند اجرای پژوهش بر عهده پژوهشگران بوده است.

**تشکر و قدردانی:** پژوهش حاضر بدون همکاری مشارکت‌کنندگان امکان‌پذیر نبود؛ بدینوسیله از کلیه مشارکت‌کنندگان تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

## References

- Azizi, A., Sepahvandi, M., Pida, N., & Mohammadi, J. (2013). Investigating the effective approach to aging: A study of data foundation theory. *Elderly Magazine, 10*(39), 88-101. [Persian]
- Choubchian, L. H., & Zarbakhsh, M. (2018). The relationship between psychological hardiness, coping styles, emotion regulation, and tendency toward addiction among students. *QJFR, 15*(3), 31-50. [Persian]
- Cohen, S. T. (2015). Parenthood in midlife: Perceived parental roles, intergenerational ambivalence and well-being among parents of adult children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 209*, 137-144.
- Feig, E. H., Celano, C. M., Massey, C. N., Chung, W.-J., Romero, P., Harnedy, L. E., & Huffman, J. C. (2020). Association of midlife status with response to a positive psychology intervention in acute coronary syndrome patients. *Journal of the Academy of Consultation-Liaison Psychiatry, 62*(2), 220-227.
- Gregory, J., & Fist, T. A. (2021). Personality theories. Translated by Yahya Seyed Mohammadi, Tehran; Psychic publication. [Persian]
- Hood, J. R., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). The psychology of religion: An empirical approach. New York: Guilford Press.
- Hosseini, F. S., Mohammadi, M., & Jokar, M. (2015). The study of marital intimacy in middle age, the role of couple personality traits. *Cultural-Educational Women and Family, 9*(30), 27-51. [Persian]
- Hosseini, M. (2015). Women and the aging process: Women experience age-related bodily changes in middle age. Ph.D. Thesis. Faculty of Social Sciences, Shiraz University. [Persian]
- Ismaili, M., GhasemiNiai, F., & Dehdast, K. (2018). Explaining strategies for passing through midlife crisis: A qualitative study. *Journal of Transformational Psychology, 14*(6), 389-403. [Persian]
- Krok, D. (2014). The mediating role of coping in the relationships between religiousness and mental health. *Psychiatry and Psychotherapy, 2*, 5-13.
- Lotfabadi, H. (2018). Educational Psychology. Tehran: Samat. [Persian]
- Malzadeh Esfanjani, R., Kafi, M., & Salehi, I. (2011). Comparison of psychological toughness and coping styles in addicted and normal people. *Journal of Substance Abuse, 5*(17), 57-41. [Persian]
- Mansour, M. (2020). Genetic psychology: psychological development from childhood to old age. Tehran: Samat. [Persian]
- Mirowsky, J. (2013). Analyzing associations between mental health and social circumstances. In Handbook of the sociology of mental health, 143.

- Mushfaq, M., & Mirzaei, M. (2010). Age transmission in Iran: Population age changes and socio-demographic policies. *Population*, 71, 22-1. [Persian]
- Ouwehand, C., de Ridder, D. T. D., & Bensing, J. M. (2008). Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 28-33.
- Rahimipour, M., & Karami, A. (2014). The mediating role of spiritual intelligence with psychological well-being and life satisfaction in Mehriz elderly people. *Rehabilitation Medicine*, 3(3), 73-81. [Persian]
- Read, C. (2015). A generation gap in career expectations: Claire read discovers that nurses and midwives born between 1980 and 1994 expect more support and feedback than their predecessors. *Nursing Standard*, 30(3), 18-19.
- Saif, A. A. (2020). *Modern Educational Psychology: Psychology of Learning and Teaching*. Tehran: Doran Publications. [Persian]
- Salsali, M., Fakhr Movahedi, A., & Cheraghi, M. A. (2007). *Grounded theory research in medical sciences (philosophy and applied principles)*. Tehran: Bashari Publications. [Persian]
- Soleimani, R., & Jalali, M. (2016). Comparative relationship of copying style strategies with academic achievement in adolescents with or without hearing impairment. *J Guil Uni Med Sci*, 24(96), 79-86. [Persian]
- Strauss, A., & Corbin, J. (2014). *Principles of qualitative research methodology: Basic theory, procedures and methods*. Translated by Buick Mohammadi. Tehran: Institute of Humanities and Cultural Studies. [Persian]
- Sugawara, N., Yasui-Furukori, N., Sasaki, G., Tanaka, O., Umeda, T., Takahashi, I., ... & Nakaji, S. (2012). Coping behaviors in relation to depressive symptoms and suicidal ideation among middle-aged workers in Japan. *Journal of Affective Disorders*, 142(1-3), 264-268.
- Topkanlui, S., & Ghanbari Hashemabadi, B. A. (2017). The effectiveness of short-term group scan psychotherapy on middle-aged life satisfaction with symptoms of identity crisis. *Studies in Psychology and Educational Sciences*, 3(1), 125-137. [Persian]
- Wethington, E. (2000). Expecting stress: Americans and the "midlife crisis". *Motivation and Emotion*, 24(2), 85-103.
- Wong, L. P., Awang, H., & Jani, R. (2012). Midlife crisis perceptions, experiences, help-seeking, and needs among multi-ethnic Malaysian women. *Women & Health*, 52(8), 804-819.

Yang, F. (2021). Coping strategies, cyberbullying behaviors, and depression among Chinese netizens during the COVID-19 pandemic: a web-based nationwide survey. *Journal of Affective Disorders*, 281, 138-144.

