Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

The 1st International Conference on Sciences and Arts (ICMSA 2017)
المؤتمر الدولي الاول للعلوم والاداب
3 مايو 2017 - اربيل – العراق
http://sriweb.org/erbil/

Mid- life crisis and Future-Worried with State Employees

Dr. Azhar M. Majeed, Sanaa I. Mohammed

Abstract: Many people found themselves passing through emotional and separatism conditions after they reach the life of climacteric due to crises, social problems and psychological intense, which they faced in their past and that will led to dissatisfaction with the presence, fear from the anonymous and grief for losing the new chances with future-chances shrinking because of the climacteric. (Mid- life Crisis) this case represents severe nature and consists of a mixture of boredom, weariness, depression, tension, frustration and concerns about the future and egocentrism all this threatens individuals- stability due to its negative effects on the on the individuals statues whole, which causes them dissatisfaction and disappointment with the social environment, the concerns of the future represents a case of depression, pessimism and Symptoms of depression on the health, social and psychological level because of the incompetent community,(Future) . From here starts the importance of the research which is the Crises of Middle age and its relationship with the future- worried.

The aim of this current research:
1- Measuring the crises of the middle age of the state employees
2- Measuring the anxiety level of the future of the state employees
3- Knowing the relationship between the crises of middle age and the future- worried of the state employees.

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

أزمة منتصف العمر وعلاقتها بقلق المستقبل لدى موظفي الدولة

أ.د.سناء عيسى الداغستاني م.د. أزهار محمد مجيد السباب
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد /كلية الاداب
قسم علم النفس

الملخص

يجد الكثير من الناس انفسهم بانهم يمرون بحالات عاطفية وانفصالية جياشة بعد وصولهم سن الاربعين او خمسين قد يكون سببه ما تعرض له الفرد من ازمات وضغوط نفسية ومشاكل اجتماعية في ماضيه مما يؤدي الى شعوره بالاستياء مع الحاضر والحزن على ضياع الفرص الجديدة والخوف من ما هو قادم مع تضاؤل الفرص المستقبلية بسبب تقدم العمر تسمى هذه الحالة (بأزمة منتصف العمر) والتي تكون ذات طبيعة حادة تتمثل بمزيج من الملل والكآبة والتوتر والشعور بالإحباط والتمركز حول الذات والقلق من المستقبل وهذا يهدد استقرار الفرد لما ينطوي عليه من الاثار السلبية على حالته المعرفية والعاطفية والدافعية والسلوكية وعدم الرضا عن البيئة الاجتماعية.

ويأتي قلق المستقبل في حالة اليأس والتشاؤم واعراض الاكتئاب التي يمر بها الشخص على المستوى الصحي والنفسي والاجتماعي نتيجة لغياب الامن النفسي في مجتمع لا يتيح له فرص الوفاء بالتزاماته فيشعر بأنه في وسط عالم عدائي مليء بالتناقضات لكونه يقف حائلاً امام تحقيق ذاته. من هنا تنطلق اهمية البحث وهي ازمة منتصف العمر وعلاقتها بقلق المستقبل.

يهدف البحث الى:-

1--قياس ازمة منتصف العمر لدى موظفي الدولة (ذكور – اناث).

2-قياس مستوى قلق المستقبل لدى موظفي الدولة (ذكور – اناث).

3-معرفة العلاقة بين ازمة منتصف العمر وقلق المستقبل لدى موظفي الدولة .

مشكلة البحث:-يعيش الانسان في الوقت الحاضر في عالم متغير ومع تعقد الحياة التي نعيشها تجعل الانسان غير قادر على تحقيق اهدافه ولم تعد الاهداف قادرة على ان تجلب الطمأنينة والامن النفسي، فالقلق من المستقبل وما يحمله من مفاجآت وتغيرات تتخطى قدرة الفرد على التكيف معها وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديدا وخاصة لدى الاشخاص الذين هم في منتصف العمر ، فتكون استجابتهم متطرفة في محاولة منهم للتقوقع بعيدا عن هذه التغيرات (**بدر,993,ص8**) المتلاحقة والتي من الصعب التنبؤ بها وانعكاساتها و رؤية الحاضر و ظروفه المعقدة مثل سيطرة الماديات والمتطلبات الكثيرة في العمل فأكثر الاشياء التي تجعل الفرد قلقا وخائفا من المستقبل وما يمكن ان يحدث من الوحدة وابتعاد الناس والخوف من المرض والموت والفشل في العلاقات الاجتماعية والتقاعد عن العمل ورفض الاخر (Housman,1998, P171)

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

.والفرد في منتصف العمر قد يعاني من قلق المستقبل بأنه لا يثق بأحد مما يؤدي للاصطدام بالأخرين وهذا ما يخلق الخلافات معهم كما انه يستخدم اليات دفاعية ذاتية مثل الازاحة والكبت والاسقاط من اجل التقليل من الحالات السلبية التي قد يشعر بها (Midlife crisis,2008,p1-5) . فمرحلة الاربعينيات من العمر هي نقطة وقوف في منتصف الطريق فيها النظر الى الخلف وفيها حسرة والنظر الى الامام فيه خوف وترقب وهي مرحلة تحديات تتطلب نوعا من التوازن النفسي والجسمي لكلا الجنسين أذ تتطلب القدرة على اتخاذ القرارات الصعبة والتفاعل مع انماط جديدة من السلوك والمهارات التي تجلب الطمأنينة والامن النفسي . وهذا ما نلاحظه في مجتمعنا العراقي وداخل المؤسسات من قبل الافراد حيث شعورهم بأنهم في عالم من التناقضات فيظهر عليهم الاضطراب والتشوش الفكري والتوتر والاستثارات الانفعالية السلبية والخوف والقلق من المجهول الا وهو المستقبل غير المستند على الادلة والبراهين مما يجعلهم غير قادرين على الانجاز ومن ثم سوف يؤثر على مستوى كفاءتهم ، ونتيجة للظروف التي نمر بها والمشكلات النفسية التي احيانا تتأزم في منتصف العمر فأن الشعور بقلق المستقبل يهدد استقرار الفرد وعلى حالته المعرفية والعاطفية والسلوكية والدافعية وهذه الحالات تجعل الفرد يشعر بعدم الرضا عن البيئة الاجتماعية بشكل عام .

ثانياً:– اهمية البحث:– تبدو اهمية مرحلة منتصف العمر مما تحمله المرحلة من اهداف واقعية اذ تتمثل بالبناء الشخصي لذواتنا وتطورها وهي ايضا فترة انتقالية من خلالها يتم التطور والنمو الشخصي واستكشاف طرق مختلفة للعيش والوجود وايجاد معنى للحياة حيث اكد **كارل يونغ** ان العوامل الاساسية والجوهرية للنمو وتحقيق الشخصية هي تلك تقع في النصف الثاني من العمر (midlife-crisis.2008,p.2-3) حيث يحدث التوازين بين الشعور واللاشعور وان لم يحدث يؤدي الى حدوث ازمات وصراعات كبيرة تؤثر على افكارهم الشخصية (**يونغ,2003,ص189**). هذه الافكار تتعلق بالجوانب الاجتماعية والنفسية حيث ترى الفرد يواجه تغيرات عديدة تتعلق بالعلاقة الاسرية والعمل ، وينشغل في هذا المرحلة المتوسطة من العمر بتأدية واجبات تشعره بالضيق والتوتر والضغط , وهناك من الباحثين يرون ان احساس الفرد بهذه المرحلة المتوسطة يرتبط بخبراته الذاتية وقدراته وطبيعة عمله وادائه وهناك من يربطها بفكره الازمة حيث ان كل الافراد سوف يواجهونها عند بلوغهم سن 40- 55 واقترابهم من سن الشيخوخة (**الداغستاني ,2010,ص67**) .فأزمة منتصف العمر تعبير يصف فترة من الشك حول الذات التي يشعر بيها بعض الافراد نتيجة للشعور بانقضاء الشباب والدخول في الكبر وهي عملية طبيعية وجزء من عملية النضج (wikipedia.2008.p1).فتحدث التغيرات النفسية والانفعالية والسلوكية والصحية التي تطرأ على فئة الناضجين ومنها انخفاض الرغبة الجنسية والارق والعصبية الشديدة وغيرها ويصاحبها قلق من المستقبل (**الدريع ,2008,ص89**) وتظهر اهمية منتصف العمر بسبع مهام تطورية حددها العالم هافرست (hauigharst.1953)

1- تحقيق المسؤوليات المدنية والاجتماعية . 2-الوصول الى الاستقرار المادي.

3-مساعدة الابناء ليصبحوا افراد في المجتمع. 4-اتباع اساليب فعالة لشغل وقت الفراغ .

5-القدرة على انشاء علاقة ايجابية مع الذات ومع (الزوج ,الزوجة).

6-تقبل التغيرات الجسمية التي تحدث للفرد خلال هذه المرحلة .

7-التكيف مع بدايات الشيخوخة وتقبل وفاة الاباء والمقربين.(سليمان،2005،ص226)

وهذا ما توصلت اليه دراسة (**keats,1967**،) في الولايات المتحدة عندما طلب من عينة الدراسة التي تتراوح اعمارهم (30-65) الاجابة على سؤال واحد هو متى يكون الانسان شيخا ومتى يكون في منتصف العمر فحددوا قيم تحديد فئة (40-55) بأنهم فترة فترة

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

متوسطة العمر وفترة الشيخوخة بين (65-80) (**keats**,**1967**,**p51**). بينما اكدت دراسة(سليمان،2005،ص262) أن ازمة منتصف العمر لا تصيب كل الناس وانما فئة معينة فالأنسان الذي حقق طموحاته واحلامه في الحياة في الشباب نادرا ما يصاب بأزمة منتصف العمر التي يمكن ان يكون وقعها شديدا وبخاصة على الرجل , بينما النساء مؤهلات للمعاناة من ازمة منتصف العمر اكثر و اعنف من لم تعطي

نفسها الراحة والتمتع بجمال الحياة من مرحلة الشباب (**الداغستاني،2010،ص665**) كذلك اشارت دراسة (**ابو بكر ورضوان 1997**) بأن قد يكون الافراد في تلك الفئة العمرية يعانون من فقدانهم للأمل في المستقبل وهذا ما يسمى بقلق المستقبل والذي يكون بفعل عوامل اجتماعية ثقافية ، وبما ان القلق هو حالة انفعالية مزمنة ومعقدة مع توجس او رهبة تتميز باضطرابات عصبية وعقلية عديدة , وتتميز بإحساسه بمزيج من الرهبة من المستقبل بدون داع معين للخوف ، لذلك لابد من التركيز عليه حيث يؤكد عبد السلام 1995 على اهمية المستقبل المكون المهم في بناء اهداف الشخصية بعيدة المدى (فراج ,2006 , ص11) . ويعد مفهوم قلق المستقبل وثيق الصلة بمفهوم التوجه نحو المستقبل فهما على طرفي متصل continuum واحد, فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزاً على الانجاز فأنه يقترب من التوجه نحو المستقبل ، وبقدر ما ينخفض مستوى التوجه نحو المستقبل لدى الفرد فأنه يعبر عن قلقه من هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر (**ابراهيم , 2003, ص82**) . فالقلق هو عدم ارتياح النفس ويتميز بخوف والشعور بعدم الامن وتوقع حدوث كارثة ويمكن ان يتصاعد القلق الى حد الذعر وقد يصاحبه في بعض الاحيان اعراض (النفسجسمية) فهو اتجاه انفعالي او شعور ينصب فقط على المستقبل بتناوب مشاعر الرعب والامل (**الطيب ,1991, ص381**) .

وتؤكد (**ماكتمار** 2002) ان الفرد الذي يراقب الاحداث بشكل مبالغ فيه فأن هذه الاحداث ستتحول الى مصادر للضغوط وان ادراك المثير على انه سلبي يرجع الى عدم قدرة الفرد على التحكم ومن ثم ارتفاع الاحساس بالقلق(Mcnamara-2002, p71). لهذا لا بد من الاهتمام بمرحلة منتصف العمر كونها مرحلة تغيير محفوفة بالمخاطر مفعمة بالمشكلات النابعة من طبيعة التغيرات النهائية في جوانب الشخصية اثناء تفاعلها مع الضغوط الاجتماعية في بيئة شبه خالية من الامن والاستقرار النفسي التي نعيشها الان .

ويرى توفلر 1991 ان اكثر الافراد قدرة على التكيف هم اولئك الذين يستجيبوا لزمانهم ويعيشونه حقا ويحسون شوقا وحنينا للمستقبل ليس قبولا واستسلاما لكل اهوال الغد ايمانا اعمى بالتغيير من اجل التغيير بحد ذاته وانما فضولا قويا واندفاعا نحو معرفة ماذا سيحدث في المستقبل فكلما كان التفكير في المستقبل بموضوعيه اكثر كان الواقع اكثر راحة وتأكيدا لمشاعر الاطمئنان والتوازن وعند ما يتخذ قلق المستقبل (future einxifty) صورة انخفاض فسيؤدي الشعور بالأمن والطمأنينة (توفلر ,1990 , ص449) .وهذا ما اشارت اليه دراسة حسن 1999 بأن قلق المستقبل يكون بفعل عوامل اجتماعية ثقافية وامور داخل المجتمع تشير الى التوجس والخوف من الايام المقبلة التي ستعمد على تغيير اهداف الفرد الحياتية بينما اكدت دراسة Bryan & Angela 2004 ان اغلب الافراد ومنهم المراهقين من ذوي سلوكيات تتسم بالصحة النفسية السلبية وان هناك علاقة بين الاندفاع والاحساس بالقلق ومكونات الشخصية والتوجه نحو المستقبل. -420 P, 2004 (Bryana Angola 445) , وهذا ما قد اوصت به دراسة canion & Glarisa 2004 من اهمية دراسة قلق المستقبل من منظور ارشادي علاجي واعطاء نصائح لبعض الشرائح العمرية الخاصة بين (40-55) لانهم اكثر عرضه للإصابة بأمراض جسمية ونفسية وان قلق المستقبل يرتبط مع الاشخاص الذين يعانون من ازمة منتصف العمر. **يمكن تلخيص اهمية البحث بالاتي :**

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

1. معرفة وفهم التغيرات التي تحدث خلال المرحلة المتوسطة من العمر وتأثيرها على انماط السلوك والنشاط الانساني بشكل عام .
2. اهمية تحقيق التوازن النفسي والامني والاجتماعي والمستقبلي لكلا الجنسين وتوجيه الانظار الى اعداد برامج ارشادية توعوية من اجل التقليل من حدة الازمة التي تحدث في منتصف العمر.

3-ان دراسة الشخصية في هذه المرحلة تعد مهمة وخصوصاً في مرحلة النضج بغض النظر عن الجوانب التطبيقية ومعرفة علاقتها بقلق المستقبل.

اهداف البحث:- يستهدف البحث الحالي الى :-

1- قياس ازمة منصف العمر لدى عينة من الموظفين.
2- قياس قلق المستقبل لدى عينة من الموظفين.
3- ايجاد الفروق في ازمة منتصف العمر وفقاً الى (أ- الجنس، ب - الحالة الزوجية).
4- ايجاد الفروق في قلق المستقبل وفقاً الى (أ- الجنس، ب -الحالة الزوجية).
5- التعرف على مستوى العلاقة الارتباطية بين ازمة منتصف العمر وقلق المستقبل .

حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بعينة من موظفي الدولة والبالغ عددهم 200 موظف وموظفة في وزارات الدولة العراقية والتي تتراوح اعمارهم بين (40 -55)

تحديد المصطلحات:-

1- **أزمة منتصف العمر** ، Mid-life crisis :وهي المشاكل والمصاعب التي يرثها البعض من الماضي بدون حل مما يؤدي الى الاستياء من الحاضر والخوف من المستقبل بسبب تقدم العمر وقد تظهر هذه الازمة عن شكل اعراض تشمل بالارتباك والتشويش والاضطراب(الدريع،2008،ص89)

2- وتعرف الباحثتان (ازمة منتصف العمر : بانها جملة من المشاعر والاحاسيس ذات طبيعة حادة في الغالب تتمثل بمزيج من الملل والضجر والكآبة والتوتر والرغبة في التغيير والخوف العام من المستقبل والشعور بالإحباط وقلة الشعور بقيمة الاشياء والتمركز حول الذات ويستجيب لها الفرد نفسيا وعاطفيا وسلوكيا فتخلق صراعات حاده مع النفس)

قلق المستقبل Future anxiety

1-زاليكي Zaleki1996 : هو حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوب بها في المستقبل وهذا يمثل تهديدا بأن هناك شيء ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص (Zaleski,1996,p165).

2-**العشري ،2004** : خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوفا غامضا نحو ما يحمله الغد الاكثر بعدا من الصعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة (**العشري ,2004,ص48**).

3-**مسعود، 2006** :- هو الشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير به والاحساس بان الحياة غير جديرة بالاهتمام مع فقدان الشعور بالأمان والطمأنينة نحو المستقبل والاعتماد علية (مسعود، 2006،ص16) وتم الاعتماد على تعريف (مسعود،2006) وذلك لاعتماد الباحثتين على مقياس لقلق المستقبل.

الفصل الثاني _____الاطار النظري

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

أولاً:– ازمة منتصف العمر :– تضيف المجتمعات اليوم اعباء جديدة على الافراد فقد يصل الفرد ذكراً ام انثى في منتصف العمر ولديه مناصب قيادية وتنفيذية وقد تضعهم على رأس اتخاذ قرارات قد تكون قضائية او تشريعية ومن جانب اخر هناك ارتباط وثيق للفرد بأسرته ومتطلبات تربية الابناء ومتابعتهم في اثناء نموهم ومواجهتهم للحياة ، كما يرتبط الفرد بعلاقات العمل والتعاملات الرسمية وسلوكيات تخضع لقواعد ومعايير محددة كما يتأثر بتطور القدرات العقلية والادراكية حيث يتصف بالالتزام والسعي نحو تحليل الامور وتوجيه السلوك نحو الهدف فقد ينتابه القلق من امور مستقبلية في هذه المرحلة العمرية.

خصائص ازمة منتصف العمر:– ان الافراد الذين يمرون بفترة منتصف العمر لديهم بعض من هذه المشاعر :

1– مشاعر الندم العميقة لعدم تحقيق الاهداف (تأنيب الامور).

2–البحث عن حلم او هدف غير محدد المعالم.

3–الرغبة في اعادة مشاعر الشباب الماضية .

4–الاستياء من الحياة والشعور بالملل من الاشياء .

5–الحاجة لقضاء مزيد من الوقت وحيدا ومع شخص وفي

6–مشاعر الاتجاه نحو المغامرة والرغبة في عمل اشياء غريبة لم يفعلها من قبل .

7–التساؤل عن جدوى الحياة ومدى صحة القرارات التي تم اتخاذها قبل سنوات .

8–الحيرة حول من يكون والى اين تتجه الحياة وهل سوف يعيش مع افراد اسرته ولم يتركونه وحيدا .(**الدريع , 2008, ص 53–87**)

لهذا تسمى ازمة منتصف العمر بعض الاحيان (ازمة الهوية الثانية) بشكل يشبه ما يعانيه المراهقين من الازمة الاولى فقد يقومون ببعض السلوكيات منها

1–الافراط في تناول الكحول (الرجال). 2– العزلة والاحباط (الكآبة) ،3– الاهتمام الزائد بالمظهر الخارجي

4–لحصول على اشياء ثمينة والغريبة كالملابس الفاخرة , السيارات احدث الموديلات , الجواهر, الاجهزة الالكترونية الحديثة (**الخليوي, 2008, ص2**).

اسباب وراء الازمة:– هناك خوف من ان التقدم في العمر يعني الاعتلال والمرض بالرغم من ان الاكثرية يواصل حياته بنشاط و صحة ويعيش بشكل مستقل حتى في ايامه الاخيرة(Mid_ life encyclopedia , 2008, P4)

وغالبا ما تدور المعاناة والمخاوف على الشكل الاتي :

1– **الخوف من الموت** : جميع الناس بداخلهم رغبة قوية في تأخير موتهم لكن عند منتصف العمر يصبح الافراد اكثر تفكيراً وادراكاً بأنهم يتجهون نحو الكبر وحتفهم النهائي هو الموت لا بد آتٍ (the mid.life retreat ,2008,p2) .

2– **البيت الخالي** : في منتصف العمر النساء يعانين من مصاعب جمة تتمثل في انشغالهم المستمر بالأولاد ورعايتهم وهم يكبرون ثم يتركوا البيت ليعيشوا حياتهم المستقلة ،وقد تكون صعبة عند الرجال كذلك هم يتابعون رسم مسار حياة اولادهم المهنية لغرض الحفاظ على العلاقة القوية فيما بينهم .

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

3- الحياة العملية:- منتصف العمر الوقت الذي يجب ان يشعر فيه الناس بالقبول في ان هناك اخرين اصغر منهم يمتلكون الفرصة نحو الرقي والتطور.

4- التضحية : في منتصف العمر هناك من الافراد يشعرون انهم ضحوا لأشخاص لم يستحقوا التضحية حيث وجد الغدر والرفض من الطرف الاخر وبأن العمر انتهى دون مقابل ؟

5- الزواج ومشكلاته:- هناك دراسة امريكية تشير الى ان 30 % من حالات الزواج تنتهي بالانفصال في الاعمار بين (40-60) بسبب توازن في القوى بين العلاقات الزوجية تتغير في بناء ثقتها بنفسها وتتمتع بحرية اكبر بسبب ان الاولاد كبروا واصبحوا معتمدين على انفسهم او بالعكس الزوج يشعر بأن زوجته قد كبرت بالعمر ويريد ان يعيش الشباب مرة اخرى.

6- الرعاية :عدد كبير من الناس وخاصة النساء في منتصف العمر ينهمكون في رعاية (معاقين) او كبار السن او زوج مريض ويبذلون كل الجهود الفكرية و الجسدية التي تستنزف قواهم في هذا العمل (Mid life crisis stress,2008,p21-)

وهناك جملة من التغيرات التي تحدث في مرحلة منتصف العمر منها :

اولاً : تغيرات وتأثيرات في القدرات الجسمية والعقلية على السلوك :- في منتصف العمر وظائف اجهزة الجسم تبدأ بالانحسار تدريجيا قد يعود السبب مشكلات صحية وممارسات وسلوكيات بيئية منها التدخين والسهر والشراهة في الغذاء وقد يصاحبها الاصابة بمرض خطير مثل الجلطة القلبية وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم او السكري وهذا يؤثر على كفاءة الفرد في ادارة العمل وادواره المكلف بها مما يؤدي الى انخفاض دخل الاسرة الاقتصادي (**سليمان ,2004, ص214**) .

وهناك تغيرات في الشكل العام للجسم (ظهور التجاعيد في الوجه , انخفاض افراز الغدد مما تسبب الترهل وتغير لون الشعر الى الابيض وكذلك في منتصف العمر تتأثر الحواس مثل ضعف البصر او السمع ..(**الدريع ,2008, ص71**)

ثانياً : المشكلات الصحية وتأثيرها على الحالة النفسية للافراد :- هناك مجموعة من الاضطرابات والامراض قد يواجهها بعض الافراد في منتصف العمر والتي تسبب تعرضهم لضغوط وتوترات نفسية تؤثر على قدراتهم و بالتالي على السلوك وانماطه وهذه تختلف عند الرجال مقارنة بالنساء ونوضحها بالاتي :

أ- مشكلات سن اليأس عند النساء Menopause :- مصطلح سن اليأس تعبيراً سلبياً عن الحالة الفسيولوجية التي تمر بها النساء في الفترة المتوسطة من العمر بسبب ارتفاع وانخفاض الهرمونات المسببة لفترة الطمث والذي يعتقد بأنه يؤثر، ويصبحن غير قادرات على التفكير السوي او السلوك المنطقي العقلاني ويكونن ميالات الى العزلة والانكماش والتوتر (Seifer,2008,p7) .وقد تظهر مشكلات اخرى لدى المرأة في هذه المرحلة مثل سرطان الثدي وهذا بدأ يتزايد في الوقت الحاضر لهذا تصاب المرأة بقلق مستمر وتقوم بالكشف الدوري لتلافي هذا المرض والذي يؤرقها ويسبب ازمه لها .

ب- مشكلات سن اليأس عند الرجال : تشير بعض الدراسات ان ازمة منتصف العمر عند الرجال ناتجة من عدم النضج العاطفي وعدم اشباع تلك المشاعر في سن المراهقة والشباب , وقد يخوض بعض العلاقات وقد لا تكون مجدية وتؤدي الى نتائج سلبية فالبعض منهم يعاني من الوهن الجسدي والضعف الجنسي وتغيرات فيزيائية وهرمونية تظهر مثلا تضخم البروستات والتي تؤدي الى ضعف قدرتهم الذكورية والتي تؤثر سلبا مع تقدم العمر فتحدث مضاعفات نفسية وعاطفية وكأبة شديدة وعلى العموم فأن سلوك الرجال يعتمد على درجة ايمانه وقدرته على التحكم في هذه المشاعر والدعم

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

الاجتماعي والاسري والعاطفي الذي يتلقاه من اسرته (**الخليوي ,2008, ص8**) .وقد يعاني الرجال في منتصف العمر من اعراض نفسية واجتماعية عادة وهي :

- الشعور بالتوتر على تعلم الاشياء الجديدة والرغبة بالوحدة.
- الاعتناء بمظهره الخارجي و بزينته واحياناً يطبق قصات الشعر على الموضة الجديدة.
- دائما يعبر عن حنينه للماضي ويكثر من الحديث عن الذكريات .
- يفقد اهتمامه بزوجته, ويخلق مشاكل ويكثر من اظهار عيوبها.
- احيانا يتخذ قرارات عشوائية خصوصاً فيما يتعلق بالتصرف بأمواله.
- يتخلف عن مسؤوليات المنزل ويوكلها الى الاخرين مثل الابناء او الزوجة.
- ظهور علامات الاكتئاب والنوم الكثير وفقدان الشهية والاستيقاظ عند منتصف الليل (سليمان,2004,ص222)

ثالثا: النمو الادراكي المعرفي وتأثيره على السلوك : اثبتت الدراسات بأنه لا توجد علاقة تبين التغيرات في هذه القدرات العقلية مع زيادة العمر فقد تبين ان الافراد يكتسبون مزيدا من القدرات عند انتقالهم من مرحلة الشباب الى مرحلة المتوسطة من العمر مع وجود فروق بين الاناث والذكور في بعض القدرات والبعض يتعلم ويكتسب قدرات جديدة مثل تعلم الكومبيوتر واستخدام الاجهزة الفنية الحديثة وهذا يرتبط بالقدرات العقلية والادراكية مثلا غياب الامراض المزمنه والظروف الاجتماعية والاقتصادية الملائمة والمرونة النفسية والرضا عن انجازاته . (Schaie .1994. P304-311)

هناك نظريات اهتمت في مرحلة منتصف العمر منها:

نظرية كارل يونغ 1961 , ونظرية اريكسون 1950, ولكن سوف نعرض النظرية التي تم الاعتماد عليها في بناء مقياس ازمة منتصف العمر وهي من وجهة كوستا و ميك كري 1989 Costa & mecrea والذي حدد خمسة خصائص اساسية تعكس درجة التوازن في الشخصية لمرحلة منتصف العمر وهي :

1-العصابيةNeuroticism :وتمثل ابتعاد الفرد عن المعاناة من المشاعر السلبية مثل الخوف والحزن والغضب.

2-الانبساطية Extraversion: وهي النزعة للاهتمام بالأشياء التي تتعلق بالذات والمشاركة الفعالة بالأنشطة المبهجة والمثيرة والتي تعكس السعادة والانسجام .

3-الانفتاح على التجارب الجديدة Openness to Experience وتعكس ترحيب الفرد بالتجارب الجديدة من اجل تنمية الخيال وحب الاستطلاع.

4-التوافقية (الطيبة)Agreeabeness: اي درجة التعاطف مع الاخرين والاتفاق والترحيب بالأنماط والافكار الجديدة والثقة والتعاون.

5-يقظة الضميرConscientiousness: وتعكس ارتياح الفرد مع مبادئه الاخلاقية واهتمامه بتنظيم حياته وفقاً لمعايير فلسفية ذات ابعاد انسانية كبيرة يظهر فيها الاصرار والدافعية في انجاز الاهداف (سليمان ,2005, ص227) .

ثانــياً : قلق المستقبل :- هو ميل فطري للتعامل مع الخوف ويبدو ان هذه المخاوف تزداد مع الزمن لان قائمة الاحداث غير السارة كثيرة جدا والتي تبدأ من التلوث البيئي الى الامراض المستعصية وفقدان الاحبة والاغتراب الاجتماعي (محمد , 2010, ص340). والانسان القلق من

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء والتردد وظهور الانفعالات لاقل سبب ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار كما انه لديه توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل (Molin , 1990 , P505) .

اسباب قلق المستقبل :- يمكن ذكر بعض الاسباب التي تقف وراء قلق المستقبل **منها :-**

1-نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لبناء الافكار عن المستقبل وغير قادر على التنبؤ ولا التحكم في سلوكه لأنه لا يعرف ماذا سيفعل غداً (خليفه ,2002, ص79) .

2-الشك من قدرة المحيطين بالفرد القائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله .

3-الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الاسرة او المجتمع.

4-استعداد الفرد الشخصي وخبراته المتراكمة والمعتقدات الدينية والروحية مشوشة.

5-العوامل الاسرية غير المستقرة وعدم الاحساس بالأمان.

6-العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية منها قلة الدخل وغلاء الاسعار.

7-الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل.

8-تبني الافكار اللاعقلانية والنظرة السوداوية والاعتمادية والعجز. (Karrie & et. Al, 2000,P102) .

مصادر قلق المستقبل هي :

1-**الضغوط النفسية** : هي اضطرابات انفعالية وعقلية تؤدي الى عدم التوافق بين العوامل العضلية والعصبية كما انها ارتباك بالافكار.

2-**الاحباط النفسي** :هو خيبة امل الافراد لبلوغ هدف ما وسد الطريق لعدم وصوله وينشأ الاحباط النفسي من المواقف الضاغطة المتكررة والتي لا يمكن السيطرة عليها

3-**فقدان السيطرة** :حالة نفسية نتيجة عدم قدرته على تركيز اداءه مما يؤدي الى القلق لديه نتيجة ذلك السيطرة الخارجية على الداخلية

4-**الخوف من الفشل** :هو حالة تنتاب الفرد نتيجة الخوف من الاخفاق في الاداء ويأتي لعدم الشعور بالأمان فيما يتعلق بمفهومه لذاته او تقدير الذات لديه فتسيطر عليه افكار سلبية مثلاً كيف اواجه المجتمع أذ فشلت (**عبدالحميد ,2002, ص19**).

النظريات النفسية التي فسرت قلق المستقبل :

1-**نظرية التحليل النفسي** : اكدت على ان مشاعر القلق تقوم بوظيفة الانذار للأنا والأنا العليا لمنع المكبوتات من النجاح في الافلات الى منطقة الوعي والشعور(**كفافي ,1999, ص36**) .وترى هوربي ان القلق هو الشعور بالعجز والعدوان والدونية وان البيئة الثقافية والاجتماعية تخلق قلقاً وتوتراً اذا ما احتوت على تعقيدات واحباطات (**عثمان ,2001, ص 23**) .اما ادلر شير أن مشاعر الدونية والنضال من اجل التفوق هما المسؤولان عن القلق من المستقبل.

2-**النظرية السلوكية** : القلق هو استجابة اشتراطية لمثير لا يدعو للخوف ولكن تكرار الاستجابة للفرد للأستثارات المزعجة (بطرس ,2004 , ص 589)

3-**النظرية المعرفية** : تركز على ان سبب الاضطرابات النفسية هي اما افكار لا عقلانية او افكار غير منطقية تخضع لنظام المخططات في البناء المعرفي عن المستقبل (**عبد الله , 2001, ص 70**).

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

الفصل الثالث _اجراءات البحث

سنعرض هنا الاجراءات التي قامت بها الباحثتين بشكل مختصر لتحقيق اهداف البحث

1**–مجتمع البحث** : يتحدد المجتمع الاصلي بمجتمع موظفات وموظفي الدولة العاملين في دوائر الدولة

2**–العينة:** شملت العينة عدد من موظفي الدولة ومن كلا الجنسين (ذكور واناث)وبلغ عدد افراد عينة البحث 200 موظف وموظفة ممن تتراوح اعمارهم ما بين(40– 55) اما التحصيل الدراسي يتراوح ما بين الاعدادية والبكالوريوس.

3**–أداة البحث:**

1–مقياس ازمة منتصف العمر :– تم تحديد مجالات مقياس ازمة منتصف العمر وفقا للدراسات السابقة والنظريات التي تم الاطلاع عليها واعتمادا على وجهة النظر كوستا وميكك كري (Costa&mc crea,1989) والذي تم تحديد خمس خصائص اساسية للتوازن في الشخصية لمرحلة النضج والرشد والتي تم اعتمادها كمجالات للمقياس وقد قامت الباحثتان بصياغة الفقرات باتجاه ازمة منتصف العمر .

1–العصابية : وتعني معاناة الفرد من المشاعر السلبية والغضب والخوف من الموت والمستقبل والحزن .

2–الانطوائية : الابتعاد عن الاهتمام بالأشياء والتمركز حول الذات والابتعاد عن الاخرين والانشطة التي تعكس السعادة .

3–الاحباط وعدم الشعور بقيمة الاشياء : عدم القدرة على التكييف مع التغيرات التي تحدث في الجسم والشعور باليأس.

4–لشعور بتأنيب الضمير : وتعني عدم ارتياح الفرد من مبادئه الشخصية والاخلاقية وفقدان دافعيته للإنجاز وعدم الاهتمام بالمعايير الفلسفية الانسانية .

5–الانفتاح على التجارب الجديدة (الانغلاق) : وتعني هنا بالمقياس الابتعاد عن الخبرات الجديدة وفقدان الاهتمام بالاطلاع على المعلومات الجديدة ويعتبرها غير ضرورية.

اعداد الفقرات المقياس :تم صياغة عدد من الفقرات والتي بلغت (42) فقرة موزعة على المجالات الخمسة وتم اعداد تعليمات مناسبة وواضحة وتم عرضها على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى اصلاحيتها وكانت نسبة الاتفاق 100% لجميع الفقرات

تحليل الفقرات : تم تطبيق المقياس على (200) موظف وموظفة منهم(100) موظف و(100) موظفة وتم استخراج المجموعة العليا والدنيا لاستخراج مدى تمييز الفقرات وبالطريقتين المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

وقد تبين من جداول التمييز ان كل الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (1,96) ودرجة حرية (199) عند مستوى الدلالة (0,05) وقد تراوحت القيم التائية ما بين (15,66– 2,5) ما عدى الفقرتين (5,35) فقد كانت القيمة التائية غير ذات دلالة

اما الطريقة الثانية وهي علاقة الفقرة بالدرجة الكلية فقد كانت جميع الفقرات ذات ارتباط عالي وكانت معاملات الارتباط تتراوح ما بين(0,57– 0,25) ماعدى الفقرتين (5،35) وبهذا اصبح عدد الفقرات بعد التحليل (40) فقرة والدرجات تتراوح ما بين (40–200) وبمتوسط فرضي (120)

ثبات المقياس وصدقه : تم التأكد من الصدق من خلال عرضه على عدداً من المحكمين وهو الصدق الظاهري للمقياس

اما الثبات فقد تم تطبيق المقياس على(40) موظف وموظفة بفاصل زمني اسبوعي وتم ايجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين وكان (0,91) وبطريقة الفاكرونباخ وكان معامل الثبات (0,95) وبهذا تم التأكد من صدق وثبات المقياس.

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

ب–مقياس قلق المستقبل : بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمقاييس من مقياس شقير,2005ومقياس مسعود ,2006 المعد للكشف عن قلق المستقبل ومقياس السفاسفه والمحاميد 2007 و كرميان 2008 اعتمدت الباحثتان على مقياس المعد من قبل (مسعود ,2006) لما يتمتع من صدق وثبات عاليين ويتكون المقياس من (30) فقرة منها فقرات ايجابية وفقرات وسلبية وفق ثلاثة بدائل (تنطبق علي دائماً , تنطبق علي احيانا , لا تنطبق علي) ، اما طريقة تصحيح المقياس فيكون درجات الفقرات الايجابية (3–1) اما درجات الفقرات السلبية (1–3) ولقد تم استخراج الصدق بعرضة على مجموعة من المحكمين في علم النفس فكانت نسبة الاتفاق 98% وكذلك تم استخرج الثبات بطريقتين ،اذا بلغ معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار (0,97) ،وبطريقة الفاكرونباخ (0,87) وبهذا اصبح المقياسيين جاهزين وتم توزيعهن على عينة البحث مع اعطاء التعليمات

الفصل الرابع_____نتائج البحث

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها على وفق اهداف البحث والاطار النظري

1–قياس ازمة منتصف العمر لدى عينة البحث :– ولتحقيق هذا الهدف تم استخراج الوسط الحسابي والذي بلغ (126,52) وبأنحراف معياري(11,12) وهو اكبر من المتوسط الفرضي البالغ (120) ولمعرفة دلاله الفروق عن طريق الاختبار التائي لعينة واحدة (البياتي و اثناسيوس ,1977,ص254) وهذا يعني ان الافراد الذين من هم في اعمار منتصف العمر يعانون من الازمة ومن مشاعر سلبيه وقلق واحباط من التغيرات التي تحدث في اجسامهم يضاف الى ذلك التجارب الشخصية والاجتماعية التي يمر بها الافراد . فأصبح الانسان مسيراً وليس مخيرا في تحركاته وخططه المستقبلية كم في جدول (1)

جدول (1) يوضح الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي

العينة	متوسط العينة	الانحراف	المتوسط الفرضي	القينة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
200	126,52	11,12	120	8,295	1,96	0,05

2–التعرف على الفروق في ازمة منتصف العمر

أ–حسب الجنس (ذكور , اناث): تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين الذكور والاناث في ازمة منتصف العمر وكانت النتائج كما في الجدول (2)

جدول (2) الاختبار التائي لمعرفة دلالة الفروق بين الذكور والاناث

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية
ذكور	93	125,30	7,401	
اناث	107	128,7	6,27	3,29

ومن مراجعة الجدول اعلاه نجد ان الاناث هم الاكثر أحساساً بالأزمة مقارنة بالذكور وذلك لوضع المرأة وادوارها الاجتماعية باعتبارها المنجبة والمربية للأولاد وقد يكون مردودها على الوضع الصحي والنفسي وما تعانيه من اعراض المينابوز المتمثلة باضطراب الحيض وارتفاع درجة الحرارة

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

ونقص الهرمونات الانثوية وظهور التجاعيد والتي تؤثر سلباً على حالتها النفسية وهذه كلها تحتاج الى التكيف العالي لتلك التغيرات أضافة الى خضوع المرأة لمعايير وعادات وتوقعات المجتمع التي تطلب من المرأة نمط من السلوكيات والالتزامات اكثر مقارنة بالرجل الذي يستمتع باستقلالية اكبر.

ب-**الفروق في مستوى ازمة منتصف العمر تبعا للحالة الزوجية**:-ولتحقيق هذا الهدف تم أستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق وفقا للحالة الزوجية فقد كان مستوى الازمة لدى غير المتزوجين اعلى من المتزوجين اذا بلغ المتوسط الحسابي لغير المتزوجين (128,2) اما المتزوجين فقد بلغ المتوسط الحسابي (123,75) وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (7,31) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة(1,96) وهذه النتيجة تفسر ان الزواج يوفر لديهم الإشباعات الاسرية وعاطفة الامومة والانجاب والابوة والمودة والمحبة والاندماج والتكامل النفسي من دعم واسناد بوجود شريك الحياة كما في جدول (3).

جدول(3)

الاختبار التائي لمعرفة دلالة الفروق بين المتزوجين وغير المتزوجين

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة
المتزوجين	147	123,75	13,4	9,71
غير المتزوجين	53	128,2	8,76	=

3-**قياس قلق المستقبل لدى عينة البحث** : ولتحقيق هذا الهدف تم تفريغ البيانات وتم التوصل الى ان افراد منتصف العمر لديهم قلق للمستقبل بدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وكما في الجدول (4)

جدول(4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث في مقياس قلق المستقبل

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف	القيمة التائية الدلالة	مستوى الدلالة
200	62,41	60	7,67	4,46	0,05

3- التعرف على الفروق في قلق المستقبل وفقاً الى (الجنس_ الحالة الزوجيه)

أ-الفروق في قلق المستقبل حسب الجنس (ذكور-أناث) فقد وجد ان متوسط الاناث قد بلغ (64,10) اما الذكور فقد كان المتوسط (60,24) وبأستعمال الاختبار التأئي لعيينتين مستقلتين تبيين ان الفرق ذو دلالة احصائية حيث كانت القيمة التائيه المحسوبه (3,56) وهي اكبر من القيمه التائية الجدولية البالغة (1,96) وبدرجة حرية (199) عند مستوى الدلاله (0,05)

ب-اما الفروق في قلق المستقبل حسب الحالة الزوجية فلم يكن هناك فروق ذات دلالة بين المتزوجين وغير المتزوجين بقلق المستقبل.

6- العلاقة الارتباطية بين ازمة منتصف العمر وقلق المستقبل :- ولتحقيق هذا الهدف تم استخراج معامل ارتباط بيرسون وكانت القيمة الارتباطية قد بلغت (0,56) وهي علاقة ايجابية قوية بين ازمة منتصف العمر وقلق المستقبل اذ ان احدى معاناة اصحاب الازمة في منتصف العمر وهو الخوف والتوجس من المستقبل أذ كلما زاد مستوى الازمة لدى الافراد أرتفع معها الشعور بالقلق والياس والاحباط من المستقبل وخصوصا لدى الافراد الذين ليس لديهم رضا عن حياتهم السابقة ويحملون وتوقعات سلبية عن المستقبل، وهذه النتيجة منطقية الى حد كبير خصوصاً ان عينة البحث من هم في عمر (40-55) وهي بحد ذاتها مرحلة انتقالية الى

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

الشيخوخة وهم في مواجهة مع تحديات مختلفة ،كما انها مرحلة التغيرات الفسيولوجية يصاحبها قلق مستقبلي ومع ظروف البلد في الوقت الحاضر من الوضع السياسي المقلق والاقتصادي غير المستقر والظروف الاجتماعية بشكل عام .

التوصيات والمقترحات :تم وضع بعض التوصيات والمقترحات لتتناسب مع نتائج البحث

التوصيات

1- اعطاء قيمة الى مراحل النضج والمعرفة المتراكمة والحكمة لدى الافراد من خلال تقديرهم وزيادة الثقة بأنفسهم في اماكن العمل وحفظ مكانتهم الاجتماعية بالتشجيع والحوافز

2- فتح وتحسين فرص العمل ممن يتجاوزوا سن الاربعين للاندماج في المجتمع وليكونوا فئة فعالة فيه.

3- تشجيع الشباب من الذكور والاناث غير المتزوجين على الزواج من خلال وسائل الاعلام وعقد ندوات تثقيف وصولا للتكامل النفسي والاجتماعي .

4- تنمية الثقافة النفسية في المجتمع من خلال تفعيل دور وعمل المرشد النفسي لتشجيع الافراد على ارتياد المراكز الخاصة للكشف عن ذواتهم وحل مشاكلهم الخاصة وتوضيح خطط للمستقبل وتبديد الخوف والقلق من المستقبل .

المقترحات :– 1–اجراء دراسة مماثلة يؤخذ من خلالها متغيرات عدة

أ_العمل (موظف ،كاسب، او ربة بيت).(ب–الحالة الاقتصادية (متدنية ، متوسط ، ميسورة) وعلاقتها بمتغيرات البحث الحالي .

2– اجراء دراسة مماثلة على الارامل والمطلقات .3–اجراء بحوث تتناول تأثير قلق المستقبل على المعاقين والمتقاعدين.

المصادر والمراجع

1. ابراهيم , بدر , 2003 , مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي , المجلة المصرية للدراسات النفسية الدريع ,فوزية ,2008, الحب في الاربعين , بغداد, منشورات الجمل
2-بدر , اسماعيل , ابراهيم , 1993 , تحقيق قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة , المجلة المصرية للدراسات النفسية , العدد (6)
3-بطرس , حافظ بطرس , 2004 , خفض حدة بعض اضطرابات القلق لدى اطفال ماقبل المدرسة , بحث منشور لمركز الارشاد النفسي , جامعة عين الشمس .
4-توفل , الفن , 1990 , صدق المستقبل , ترجمة محمد علي ناصف واحمد كمال ابو المجد , دار نهضة مصر للطباعة والنشر, القاهرة
5- خليفة, عبد اللطيف, 2002, الاغتراب لدى طلبة الجامعة , حملة دراسات عربية في علم النفس, المجلد (1) العدد(1)
6- الخليوي , فوزية , 2008 , ازمة منتصف العمر عند الرجل.
7- الداغستاني , سناء عيسى , 2010, ازمة منتصف العمر وعلاقتها ببعض المتغيرات , مجلة الاداب , جامعة بغداد , العدد (94)
8- سليمان, حسين حسن , 2005 , السلوك الانساني والبيئة الاجتماعية بين النظرية والتطبيق , المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع – بيروت.
9- فراج , محمد انور , ابراهيم , 2006 , قلق المستقبل وعلاقته بنقص المتغيرات لدى عينه من طلاب كلية التربية , جامعة الاسكندرية , رسالة ماجستير غير منشورة
10- الطيب, محمد عبد الظاهر , 1994, مبادئ الصحة النفسية , دار المعرفة , الجامع الاسكندرية
11- عبد الحميد , ابراهيم شوقي , 2002, مشكلات طلبة جامعة الامارات العربية المتحدة, مشكلات المستقبل الزواجي والاكاديمي , مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية , مجلد (18) عدد (1)
12- عبد الله , عادل , 2001 , العلاج المعرفي السلوكي , ط1 , دار الرشاد , القاهرة
13- عثمان , فاروق ,2001, القلق وادارة الضغوط النفسية , دار الفكر العربي , القاهرة
14- العشري , محمود محي الدين (2004) , قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية , جامعة عين شمس
15- كفافي, علاء الدين , 1999, الارشاد والعلاج الاسري , سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس , دار الفكر العربي , القاهرة .

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

16- محمد, هبة مؤيد, 2010, قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات , مجلة البحوث النفسية, العددان 26-27 , بغداد
17- مسعود, سناء , منير , 2006, بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , مصر.
18- يونغ, ك , ج, 2003 , علم النفس التحليلي , ترجمة نهاد خياطة , اعداد محمد عناني , القاهرة , سلسلة امهات الكتب

19-Midlife crisis , Wikipedia , the free ,2008 , encyclopedia. P1-5.1 -19
20-keats , j.A.,1967 : thoreg Annual review of psychology , New York . -20
21-Rayan, Angela,2004."Relationshipbetweenfuture Orientation impulsive sensation seeking, and risk behavior among adjudicated adolescents" , Journal of adolescent research , v19 n 4 p 428 – 445 jul 2004 -21
22-Mcnamara .s. (2000): stress in young people what new and what new and what can we do ? london. -22
23-Zaleski 6z-8 swietcha, R . (1997): influence strategies used by militarg and civil supervisor , polish psychology , wol. (28) , N.(4) -23
24-Schaie , w.1994 : the Course of ault intell eclual development ,American psychologist , 49 , 304 , 313. -24
25-Housman , A. (1998) : fearanel worrg, http:// www.soon-org.uk/problems/worong.htm. -25
26-Rappaport, H.(1991)" Measuring defensiveness against future anxiety, vol.(10) . N.(2). -26
27-Molin.R. (1990) future anxiety, journal of children & Adolescent. Social work , vol.(7) , n. (6). -27
28-Karrie ; crig , k; Brown , j.8 Andrew , B. (2000) Environmental factors in the etiology of anxiety. http:// www.acnnp.org. -28
www.the.midlife.crisis(2004-retreat-self.Diagnosis.com -29
by series/p.(1-10)www.mid-life.crisis.2008:information/Booklets -30
www.midlife.crisis-2008:queendom.com/advice.htm?p(1-3) **-31**