

تجربه بحران میانسالی در زنان و مردان : تحلیلی روان‌شناختی و تطبیقی با تکیه بر دیدگاه درک میلن



چکیده

بحران میانسالی مرحله‌ای اجتناب‌ناپذیر در زندگی بزرگسالان است که معمولاً بین سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی بروز می‌کند و با بازنگری در گذشته، دغدغه‌های آینده، تغییرات جسمی و روانی همراه است. این مقاله با تکیه بر کتاب «مقابله با بحران میانسالی» نوشته‌ی درک میلن، به بررسی تفاوت‌های تجربه این بحران در زنان و مردان می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد که تفاوت‌های زیستی، روانی و اجتماعی، جنسیت را به عاملی کلیدی در نحوه مواجهه با بحران تبدیل می‌کند؛ و درک این تفاوت‌ها می‌تواند در تدوین مداخلات درمانی مؤثر و شخص‌محور نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا کند.

مقدمه

بحران میانسالی از جمله پدیده‌های شناخته‌شده در روان‌شناسی تحولی است که در آن فرد دچار بازنگری در دستاوردها، ارزش‌ها، هویت، روابط، اهداف و مسیر زندگی خود می‌شود. بر اساس دیدگاه درک میلن، این بحران نه یک اختلال روانی بلکه مرحله‌ای طبیعی از رشد شناختی فرد است که در صورت مدیریت آگاهانه، می‌تواند منجر به شکوفایی درونی شود. (میلن، ۱۳۸۹).

در حالی که این بحران در هر فرد ممکن است با شدت و الگوهای مختلف بروز کند، جنسیت عامل مهمی در تعیین نحوه تجربه و واکنش به آن محسوب می‌شود. زنان و مردان به سبب تفاوت‌های زیستی، فرهنگی و اجتماعی، مسیرهای متمایزی در مواجهه با این مرحله طی می‌کنند که بررسی علمی این تفاوت‌ها هدف اصلی مقاله حاضر است.

✦ « بحران میانسالی نه برای تخریب، بلکه برای بازسازی است؛ هر فرد از مسیر خودش عبور می‌کند، بسته به جنسیت، ارزش‌ها و تجربه‌هایش »

🧠 بخش اول: ماهیت بحران میانسالی و علائم آن

در کتاب «مقابله با بحران میانسالی»، میلن این پدیده را به عنوان نوعی «انتقال شناختی عاطفی» تعریف می‌کند که با ارزیابی مجدد زندگی همراه است. وی علل بروز بحران را به چهار دسته اصلی تقسیم می‌کند:

- ✓ عوامل زیستی: افت هورمونی (استروژن در زنان، تستوسترون در مردان)، خستگی مزمن، اختلالات خواب
- ✓ عوامل روان‌شناختی: مرور گذشته، احساس ناکامی، ترس از پیری و مرگ
- ✓ عوامل اجتماعی: تغییر در نقش‌های خانوادگی، بازنشستگی، سندرم آشیانه خالی
- ✓ عوامل فرهنگی: مقایسه با دیگران، فشار برای حفظ ظاهر جوان، تصویرسازی منفی رسانه‌ها

علائم رایج شامل احساس پوچی، بی‌هدفی، افسردگی، گرایش به تغییرات تکانشی و دغدغه درباره معنا و جهت زندگی هستند. این علائم ممکن است با شدت و الگوی متفاوت در زنان و مردان ظهور کنند.

👤 بخش دوم: تجربه زنان در بحران میانسالی

- تغییرات زیستی: یائسگی به عنوان نقطه عطف زیستی موجب افت استروژن و پروژسترون می‌شود که پیامدهایی مانند گرگرفتگی، نوسانات خلق و خو، بی‌خوابی، اضطراب و کاهش میل جنسی دارد.
- تغییرات شناختی و هیجانی: احساس بی‌ارزشی یا از دست دادن نقش مادری، افزایش تمایل به بازنگری در اهداف شخصی و شغلی، نگرانی درباره ظاهر، سلامت و جایگاه خانوادگی
- ابعاد اجتماعی و فرهنگی: مواجهه با سندرم آشیانه خالی، فشارهای اجتماعی برای حفظ جوانی، نقش سنتی زنان در خانواده که گاه مانع رشد فردی در میانسالی می‌شود.

❖ راهبردهای سازگارانه زنان:

طبق دیدگاه میلن، زنان معمولاً پاسخ درون‌نگرانه‌تری به بحران دارند که شامل:

- مشارکت در فعالیت‌های خلاقانه و معنوی
- گفتگو با دوستان
- روی‌آوری به خودشناسی، افزایش خودمراقبتی و تمرکز بر سلامت روان (مراقبه، افزایش آگاهی از افکار و احساسات درونی)

- تلاش برای بازتعریف هویت مستقل از نقش‌های خانوادگی
- نوشتن روزانه

بخش سوم: تجربه مردان در بحران میانسالی 🧐

- تغییرات زیستی: کاهش تدریجی تستوسترون که منجر به افت انرژی، انزوا، افسردگی پنهان، کاهش انگیزه، کاهش میل جنسی و نوسانات خلقی می‌شود.
- دغدغه‌های شغلی و مالی: ترس از ناکامی در تحقق اهداف، رقابت با نسل‌های جوان‌تر در محیط کار، نارضایتی از جایگاه اجتماعی و احساس بی‌نتیجه بودن تلاش‌ها
- رفتارهای جبرانی و تکانشی: خریدهای لوکس یا تغییر شغل ناگهانی، روابط جدید یا نیاز به هیجان، پرهیز از گفتگو درباره احساسات و مقاومت در برابر خودشناسی احساسی (مردانگی سنتی)

❖ راهبردهای سازگارانه مردان:

- بازگشت به سبک زندگی متعادل (فعالیت بدنی مناسب، تغذیه سالم، خواب مناسب و ...)
 - مراجعه به روان‌درمانگر برای شناخت احساسات سرکوب‌شده
 - یافتن معنا در کمک‌های اجتماعی یا فعالیت‌های داوطلبانه
- 🔴 «مردان ممکن است با خرید یک ماشین اسپرت احساس کنترل کنند؛ زنان با مراقبت از خود آرام‌تر می‌شوند»

بخش چهارم: تحلیل تطبیقی تفاوت‌ها 🏴‍☠️

جنبه مورد بررسی	زنان	مردان
تغییر زیستی	یائسگی و افت استروژن	افت تستوسترون و انرژی
تمرکز روانی	نقش مادری، روابط خانوادگی، ظاهر	موفقیت شغلی، مالی، جایگاه اجتماعی
احساس غالب	سردرگمی، بی‌هدفی، خودیابی	اضطراب، ناکامی، ترس از ناکامی
رفتارهای رایج	خودشناسی، معنویت، مراقبت از خود	رفتارهای تکانشی، تصمیم‌گیری ناگهانی
راهکارهای مقابله	هنر، گروه‌های حمایتی، فعالیت‌های معنوی	ورزش، مشاوره، بازتعریف هدف‌ها

این تفاوت‌ها نشان می‌دهند که تجربه بحران میانسالی تحت تأثیر الگوهای جنسیتی و فرهنگی متفاوتی شکل می‌گیرد. بنابراین تدوین برنامه‌های حمایتی باید متناسب با جنسیت و زمینه روانی-اجتماعی فرد طراحی شود.

✿ « عبور از این بحران برای زنان با مرور خاطرات و تجربه‌های احساسی شکل می‌گیرد ؛ مردان مسیر را با ساخت آینده‌ی متفاوت طی می‌کنند »

نتیجه‌گیری ✓

بحران میانسالی مرحله‌ای اجتناب‌ناپذیر از تحول روان‌شناختی است ، اما نوع تجربه و نحوه‌ی عبور از آن تحت تأثیر جنسیت ، فرهنگ و سابقه فردی شکل می‌گیرد . زنان غالباً مسیر خودیابی و مراقبت را انتخاب می‌کنند ، در حالی که مردان بیشتر درگیر رقابت ، ارزیابی مالی و تلاش‌های بیرونی‌اند .

کتاب «مقابله با بحران میانسالی» درک میلن ، با نگاهی علمی و کاربردی ، ابزارهایی شناختی – رفتاری برای مدیریت این مرحله ارائه می‌دهد . آموزش مهارت‌های شناختی ، افزایش انعطاف‌پذیری روانی و دریافت حمایت اجتماعی ، از جمله راهکارهایی‌ست که این نویسنده توصیه می‌کند .

با شناخت صحیح بحران میانسالی ، این مرحله می‌تواند نه‌تنها قابل تحمل ، بلکه نقطه‌ی آغاز شکوفایی درونی و بازتعریف معنا و رضایت در زندگی باشد .

منابع: 📖

کتاب مقابله با بحران میانسالی. میلن ، درک (Derek Milne). ترجمه‌ی حسین مسنن فارسی. تهران : نشر پیدایش

تهیه کننده :

اکرم اسرافیلی _ کارشناس میانسالان واحد جوانی جمعیت و سلامت خانواده _ شبکه بهداشت و درمان شهرستان مبارکه
تیرماه 1404