

April-May 2023, Volume 18, Issue 1

Lived Experience of Caring for Aging Parents in Middle-aged People: Hermeneutic Study

Nahid Hossein abbasi^{1*}, Maryam Aghaamiri¹

1-Department of Nursing and Midwifery, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

Corresponding author: Nahid Hossein abbasi, Department of Nursing and Midwifery, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

Email: nahid.habbasi@gmail.com

Received: 19 Feb 2023

Accepted: 8 April 2023

Abstract

Introduction: Due to the decrease in fertility rate and the increase in the number of aging people, middle-aged adults are more important than ever as an important source for keeping elderly people in families. Understanding and insight into aging care by middle-aged people is necessary to promote health in middle age and old age. The present study was conducted with the aim of understanding the meaning of caring for aging parents in middle-aged people.

Methods: The current research is based on the interpretative phenomenological approach that was conducted in Tehran in 1401. 12 middle-aged caregivers of aging parents were selected by purposive sampling method. In-depth and semi-structured interviews were used to collect data. Then the text of the interviews was analyzed after writing with Van Manen's hermeneutic approach based on the reliability of the qualitative data.

Results: 4 themes were extracted from the data analysis (compassionate care, calm worried heart, unknown journey and dual atmosphere of home).

Conclusions: In this study, the meaning of caring of aging parents by the participants was a compassionate and responsible care, combined with calmness and worry, and the vagueness of the caregiving time in a safe and tense atmosphere. For this reason, middle-aged people were forced to sacrifice too much for their relatives and parents in order to continue living with their aging parents. Therefore, understanding the experiences and concerns of these people can be useful for providing counseling assistance to the middle-aged, policy makers, health providers (especially nurses) and gerontologists.

Keywords: Middle-aged, Aging, Caring, Lived experience.

تجربه زیسته مراقبت از والدین سالمند در افراد میانسال: مطالعه هرمنیوتیکی

ناهید حسین عباسی^{۱*}، مریم آقا امیری^۱

۱- گروه پرستاری و مامایی واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

نویسنده مسئول: ناهید حسین عباسی، گروه پرستاری و مامایی واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.
ایمیل: nahid.habbasi@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱/۱۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۳۰

چکیده

مقدمه: با توجه به کاهش نرخ باروری و افزایش تعداد سالمندان، بزرگسالان میانسال بیش از هر زمان دیگری به عنوان منبع مهمی برای نگهداری افراد سالمند در خانواده‌ها مطرح هستند. درک و بینش مراقبت از سالمندان توسط افراد میانسال به منظور ارتقا سلامت دوران میانسالی و سالمندی ضروری است. پژوهش حاضر با هدف درک معنای مراقبت از والدین سالمند در افراد میانسال صورت گرفت.

روش کار: پژوهش حاضر، مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی تفسیری است که در سال ۱۴۰۱ در شهر تهران انجام گرفت. ۱۲ فرد میانسال مراقب از والدین سالمند به روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختارمند استفاده شد. سپس متن مصاحبه‌ها پس از نوشتن با رویکرد هرمنیوتیکی و نمان بر اساس موثق بودن داده‌های کیفی مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: از تحلیل داده‌ها ۴ درون مایه (مراقبت دلسوزانه، آرام دل نگران، سفری نامعلوم و فضای دوگانه خانه) استخراج گردید.

نتیجه‌گیری: در این مطالعه معنای مراقبت از والدین سالمند نزد شرکت‌کنندگان، یک مراقبت دلسوزانه و تکلیفی، توأم با آرامش و نگرانی و مبهم بودن زمان مراقبت در فضای امن و پر تنش بود. به همین دلیل افراد میانسال برای تداوم زندگی با والدین سالمند خود، ناچار به فداکاری بیش از اندازه در قبال عزیزان و والدین خود می‌شدند. لذا درک تجارب و دغدغه‌های این افراد می‌تواند برای ارائه کمک‌های مشاوره‌ای به میانسالان، سیاست‌گذاران، ارائه‌دهندگان سلامت (بویژه پرستاران) و سالمند شناسان مفید باشد.

کلیدواژه‌ها: میانسال، سالمند، مراقبت، تجربه زیسته.

مقدمه

سالمند به بیش از ۱٫۵ میلیارد نفر برسد. همچنین، تعداد افراد ۸۰ سال و بالای آن، بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۵۰ سه برابر و به ۴۲۶ میلیون نفر خواهد رسید (۱). افزایش امید به زندگی، کاهش نرخ باروری. افزایش آگاهی افراد از مزایای مرتبط با سبک زندگی سالم و بهبود شرایط زندگی سهم مهمی در افزایش طول عمر و سالمندی جمعیت دارند (۲). مطالعات نشان می‌دهد که جمعیت ایران نیز همگام با جمعیت جهان رو به سوی سالمندی می‌رود. بر اساس

در حالی که تغییر در توزیع جمعیت به سمت سنین بالاتر که به عنوان پیری جمعیت شناخته می‌شود در کشورهای با درآمد بالا آغاز شده، بر آورد می‌گردد که تا سال ۲۰۵۰، دو سوم جمعیت بالای ۶۰ سال جهان در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی خواهند کرد. پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۳۰، از هر ۶ نفر در جهان، ۱ نفر ۶۰ سال یا بیشتر خواهد داشت و تا سال ۲۰۵۰، تعداد افراد

آمار وزارت بهداشت کشور، میزان سالمندی (افراد بیش از ۶۰ سال) در ایران به ۱۰ درصد رسیده است. همچنین تا حدود ۲۴ سال آینده یعنی تا سال ۱۴۲۵ از هر سه نفر ایرانی یک نفر در گروه سالمندان قرار خواهد گرفت و میزان جمعیت سالمند کشور به ۳۰ درصد خواهد رسید (۳). سالمندی عبور از مرز ۶۰ یا ۶۵ سالگی است و با تغییرات پیشرونده جسمی، روانی و اجتماعی ناشی از تأثیر تجمع طیف گسترده ای از آسیب های مولکولی و سلولی در طول زمان همراه است (۱). این تغییر منجر به کاهش تدریجی ظرفیت جسمی و ذهنی، افزایش خطر ابتلا به بیماری هایی مانند قلبی عروقی، ریوی، کلیوی، سرطان و چاقی و در نهایت مرگ می شود (۴). با وجود نقش محوری سالمندان در استحکام خانواده، به عنوان پیشکسوتان خانواده، عناصری مانند کاستی های جسمانی و روانی، بستری های مکرر و نیازمندی های ویژه منجر به آسیب پذیر شدن این افراد می شود که همواره به حمایت اعضا خانواده بویژه فرزندان میانسال احتیاج دارند (۵).

میانسالی دوره گذر بین جوانی و پیری است که در سنین ۴۴ تا ۶۰ سالگی محسوب می شود. در این دوره از زندگی، افراد با تغییرات مختلف جسمانی، شناختی و اجتماعی مواجه می شوند (۶). در دوران میانسالی به دلیل تجارب متنوع و پیچیده و افزایش نقش ها و مسئولیت های اجتماعی در افراد، بستر تجارب مشکلات جسمی و روانی مهیا می شود. اثرات مشکلات فوق نه تنها گریبانگیر فرد میانسال بلکه تمامی اعضا خانواده را درگیر می کند. تأثیر ناشی از سیر طبیعی بیماری های جسمی و روانی در افراد میانسال بر همه اعضای خانواده بر همگان روشن است، از سوی دیگر، وقوع بیماری در گروه میانسال منجر به غیبت از کار و افزایش فشار اقتصادی به خانواده و جامعه می شود که کاهش توان مالی برای رفع نیازهای بهداشتی و درمانی سایر افراد خانواده را در پی خواهد داشت (۶). بنابر نتایج یافته مطالعه Thomas و همکاران بالاترین رویدادهای نامطلوب و تنش زا در دروان میانسالی مربوط به مشکلات مالی، روابط خانوادگی، چنگانه بودن نقش ها و یائسگی بود (۷).

احساس مسئولیت در ایفای نقش هایی چون، همسر یا شریک زندگی، والدی، پدربزرگ و مادربزرگ، فرزند، خواهر و برادر، دوست، همکار در میانسالان همواره مورد توجه می باشد. در همین راستا، مراقبت از والدین سالمند توسط

فرزند میانسال، یکی از پیامدهای چشمگیر امید به زندگی و پیری جمعیت در عصر حاضر است (۸). به ویژه زمانی که مشکلات سلامتی در گروه والد سالمند وجود داشته باشد. شواهد نشان می دهد که بیش از نیمی از افراد ۵۰ سال به بالا درگیر مسئولیت های مربوط به مراقبت از والدین سالمند خود هستند. همچنین بیشتر افراد میانسال نسبت به کمک به والدین سالمند خود احساس تعهد می کنند (۹). این در حالی است که مراقبت از افراد سالمند بویژه سالمندانی که مشکلات جسمی و روانی دارند، فرآیندی مزمن و استرس زا می باشد که با کاهش کیفیت زندگی مراقبان آنها همراه می باشد. در واقع افراد میانسال مراقب والدین سالمند، با چالش های زیادی در زندگی مواجه هستند که این مسئله می تواند جنبه های مختلف زندگی از جمله سلامتی، اشتغال، درآمد، روابط زناشویی، روابط با همکاران و دوستان و خویشاوندان، آنان را تحت تأثیر قرار دهد. به نحوی که نه تنها آنها را در ایفای نقش های شخصی خود دچار محدودیت و مشکل می سازد، بلکه مدیریت نیازهای جسمی، روانی، اقتصادی، عاطفی افراد سالمند را برای آنان مشکل و پیچیده می سازد. عکس العمل افراد میانسال در مواجهه با این شرایط بطور مستقیم با کیفیت زندگی آنان در ارتباط می باشد و در نهایت منجر به کاهش کیفیت زندگی آنان خواهد شد (۱۰).

امروزه، مراقبت از افراد سالمند پرنش و پیچیده و طولانی مدت است و مراقبان به ندرت آمادگی کافی برای ایفای نقش خود دارند. شواهد نشان می دهد که بسیاری از مراقبان اثرات روانی منفی را تجربه می کنند و برخی از مراقبان نسبت به سایرین در معرض خطر بیشتری هستند، به ویژه آنهایی که ساعات طولانی را صرف مراقبت از افراد مسن با نیازهای ویژه می کنند (۱۱). بنابراین برای ورود به دوران سالمندی سالم، افراد میانسال بایستی آمادگی رویارویی با دوره سالمندی را داشته باشند. این در حالی است که بر اساس نتایج Solhi و همکاران میانسالان جامعه ایرانی به ندرت آمادگی و برنامه ریزی لازم را برای داشتن سالمندی سالم دارند (۱۲).

در کل، نتایج مطالعات نمایانگر آن است که مشکلات افراد میانسال فقط محدود به مشکلات جسمی و روانی این افراد نیست بلکه مشکلاتی چون نگرانی در مورد نگهداری همزمان از والدین سالمند و فرزندان در آنان وجود دارد که به مراتب فکر و توان جسمی آن ها را درگیر می کند.

پژوهش جامع شهر تهران اما محیطی که برای انجام مصاحبه انتخاب شد، براساس خواست شرکت کنندگان در مکانی امن و خلوت و توأم با اعتماد بنا به خواست شرکت کنندگان به قصد رعایت حریم افراد صورت گرفت. جامعه پژوهش کلیه زنان و مردان میانسال شهر تهران بود که در بازه زمانی خرداد ۱۴۰۱ تا مهر ۱۴۰۱ با مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی که افراد میانسال یافت می شدند، ۱۲ نفر انتخاب و وارد مطالعه شدند. علاوه بر این سعی شد که انتخاب افراد از سطوح مختلف اجتماعی، فرهنگی، سنی، تحصیلی، شغلی و وضعیت تاهل صورت گیرد. نمونه گیری به روش مبتنی بر هدف و گلوله برفی (معرفی فرد جدید) تا به اشباع رسیدن داده ها/پاسخ های شبیه و تکراری شرکت کنندگان در مصاحبه ها) ادامه یافت. معیار انتخاب شرکت کنندگان در پژوهش، افراد در محدوده سنی ۴۵ تا ۵۹ سال، افرادی که وقت کافی برای مصاحبه داشتند و افرادی که از مهارت های ارتباطی اثربخش برخوردار بوده و قادر به اشتراک گذاشتن تجارب زیسته از مراقبت والد سالمند را داشتند، بود.

در این مطالعه تجزیه و تحلیل داده ها همزمان با جمع آوری داده ها یعنی با شروع اولین مصاحبه صورت گرفت و سپس با استفاده از روش شناسی ون مانن ادامه یافت. ون مانن تحقیق پدیدارشناسی را بعنوان یک فعل و انفعال متقابل و پویا میان ۶ فعالیت تحقیقی مورد بحث قرار می دهد. این شش فعالیت پویا عبارتند از: روی آوردن به ماهیت تجربه زنده، کنکاش تجربه زنده به همان طوری که زندگی شده، تأمل بر روی درون مایه های ذاتی که مشخص کننده پدیده هستند، توصیف پدیده از طریق هنر نوشتن و بازنویسی، حفظ رابطه قوی و جهت دار به پدیده مورد مطالعه و ایجاد توازن در بافت پژوهش به وسیله ارتباط اجزا و کل (۱۵). برای جمع آوری داده ها از روش مصاحبه در این مطالعه استفاده شد. برای گوش دادن عمیق به صحبت های شرکت کنندگان از دو دستگاه Recorder (ضبط صدا) و یادداشت برداری (بویژه برای پیام های غیر کلامی مانند سکوت و خنده) با اجازه فرد استفاده شد. مدت هر مصاحبه بسته به شرایط شرکت کننده متغیر (از ۴۰ تا ۵۵ دقیقه) بود. مصاحبه ها با اجازه شرکت کنندگان ضبط شده و پس از چندین بار گوش دادن در کوتاه ترین زمان ممکن توسط پژوهشگر، کلمه به کلمه به صورت مکتوب درآمد و برای حصول و اطمینان در دقت کار،

آماده شدن برای ورود به دوران سالمندی و فعال نیازمند شناسایی چالش ها و مسائل دوران میانسالی است و سرمایه گذاری برای رویارویی با این چالش ها می تواند منجر به افزایش کیفیت زندگی و رفاه در این دوره شود (۱۰،۸،۷۶). چهره سلامت و بیماری در افراد میانسال متفاوت با گروه های سنی دیگر از جمله کودکان و جوانان است و مداخله برای کاهش بار بیماری ها در آنان به سادگی کنترل بیماری های واگیردار مقدور نیست (۱۳). در این راستا، نتایج پژوهش ها و تولید دانش پرستاری در این زمینه، نقش مهمی در پیشگیری از بیماری ها و آسیب ها در دوران میانسالی دارد.

در خاتمه می توان گفت که با توجه به اهمیت دوران میانسالی در چرخه زندگی خانوادگی و رابط بین دو نسل (فرزندان و والدین) و پیشروی جمعیت ایران و دنیا به سمت میانسالی و سالمندی، بررسی عمیق تجارب میانسالی از اهمیت بالایی برخوردار است. گرچه موضوعاتی مانند تجارب زندگی در میانسالی به صورت مطالعه کیفی مورد پژوهش قرار گرفته، اما تجربه زیسته مراقبت از والدین سالمند توسط فرزندان میانسال کمتر مورد توجه قرار گرفته است. تجربه زیسته در باره دنیای ما و بودن ما در دنیای زندگی شده سخن می گوید. تجربه زیسته وابسته به روح و ذهن است و همانطور که جسم ما به تنفس کردن نیاز دارد روح ما محتاج بیان و بازتاب زندگی عاطفی خود است (۱۴).

ایفای نقش های چندگانه (والدی، فرزندی، خواهری، برادری، پدربزرگ یا مادر بزرگ، گرد هم آوردن و پرورش اعضای خانواده و راهنمایی دوستان، خویشاوندان و همکاران) مربوط به دوره میانسالی از یک سو و اهمیت نقش محوری والدین میانسال در سلامت خانواده و جامعه و همینطور چالش های فردی و اجتماعی مربوط در این دوران از سوی دیگر، این سوال را مطرح ساخت که معنای زندگی مراقبت از والدین سالمند نزد افراد میانسال چیست؟ هدف این پژوهش کیفی تبیین تجربه زیسته مراقبت از والدین سالمند توسط فرزندان میانسال بود.

روش کار

پژوهش حاضر، یک پژوهش پدیدارشناسی تفسیری است که با هدف درک معنای مراقبت از والدین سالمند در افراد میانسال صورت گرفته است. در پژوهش حاضر بستر

در این مطالعه، کلیه داده‌ها و درون‌مایه‌ها با متخصصان مرور شد تا تاثیر ادراکات پژوهشگر به حداقل برسد. هم‌چنین پژوهشگر با حفظ مستندات مربوط به مراحل مختلف پژوهش سعی در تضمین قابلیت تایید این پژوهش را داشت. ملاحظات اخلاقی در این پژوهش از طریق اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان، توضیح هدف پژوهش، کسب اجازه از ضبط مصاحبه‌ها، محرمانه ماندن تمامی مصاحبه‌ها، مخفی ماندن نام شرکت‌کنندگان، شماره دادن در ازای نام شرکت‌کننده، امانت داری در انتقال متون، مصاحبه به متن نوشتاری و امانت استفاده از منابع متون، اجرا شد. این پژوهش پس از تایید و کسب کد اخلاق (IR.IAU.AHVZ.RES.1401.042) از دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، انجام شد.

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان شامل ۱۲ نفر (۸ زن و ۴ مرد) در دامنه سنی ۴۵ تا ۵۹ سال بودند (جدول شماره ۱ جزئیات بیشتر را در رابطه با مشخصات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان ارائه داده است). پس از تحلیل داده‌ها با استفاده از روش شناسی ون‌مانن، ۴ درون‌مایه و ۹ زیر درون‌مایه از داده‌ها استخراج گردید که همگی پیرامون تجارب زیسته افراد میانسال مراقب والدین سالمند بود (این درون‌مایه‌ها و زیر درون‌مایه‌های مربوط به آنها در جدول ۲ ارائه شده‌اند).

نسخه‌ها با نوار مصاحبه‌ها مقایسه شد و پس از تحلیل داده‌ها، واحدهای معنایی تعیین شدند. صحت داده‌های پژوهش حاضر از طریق چهار معیار اعتماد پذیری (Dependability)، اعتبار پذیری (Credibility)، انتقال پذیری (Transformability) و تاییدپذیری (Conformability)، لینکلن و گابا (Lincoln & Guba) مورد بررسی قرار گرفت (۱۶). برای اعتماد پذیری داده‌ها، پژوهشگر ضمن آگاهی از روند تحقیق و شرح مبسوط زمینه پژوهش، اجازه می‌داد که تجارب و تفاسیر شرکت‌کنندگان روند تحقیق را هدایت کند. هم‌چنین با استفاده از نظرات اساتید و متخصصان مورد بررسی، مشورت و اصلاح قرار گرفت. پژوهشگر با اقداماتی نظیر بازبینی شرکت‌کنندگان و تحلیل همکاران اعتمادپذیری پژوهش را تأمین کرد. برای اعتبار پذیری داده‌ها، پژوهشگر از طرق مختلف مانند اختصاص دادن زمان کافی برای جمع‌آوری داده‌ها و برگرداندن نتایج به شرکت‌کنندگان و تایید اینکه درون‌مایه‌های استخراج شده از متن مصاحبه، انعکاس‌دهنده منظور آنها از بیان جملات مذکور می‌باشد، اعتبار پذیری داده‌ها را افزایش داد. برای انتقال پذیری داده‌ها پژوهشگر سعی کرد تا با انتخاب یک نمونه هدفمند از افراد میانسال این اجازه را برای انتقال آسان به نمونه‌ای دیگر هموار سازد. از طرفی پژوهشگر با ارائه شرح مبسوط سعی نمود که زمینه را برای قضاوت و ارزیابی خواننده فراهم آورد. برای اطمینان از قابلیت تایید داده‌ها

جدول ۱: مشخصات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان

شماره شرکت‌کننده	جنس	سن (سال)	وضعیت تاهل	تحصیلات	شغل	مراقب والد	مدت زمان مراقبت (سال)
شماره ۱	زن	۵۹	متاهل	دیپلم	خانه دار	مادر	۵
شماره ۲	زن	۵۹	متاهل	دیپلم	خانه دار	مادر	۱۰
شماره ۳	مرد	۵۷	متاهل	دکتر	پزشک	مادر و پدر	۸
شماره ۴	زن	۴۷	متاهل	لیسانس	خانه دار	مادر	۳
شماره ۵	زن	۵۶	متاهل	دکتری تخصصی	استاد دانشگاه	مادر	۶
شماره ۶	زن	۵۵	متاهل	دکتری تخصصی	استاد دانشگاه	مادر	۷
شماره ۷	زن	۵۴	مجرد	دیپلم	شاغل	پدر و مادر	۲
شماره ۸	زن	۵۸	مجرد	دیپلم	مغازه دار	مادر	۱۵
شماره ۹	مرد	۵۶	متاهل	لیسانس	شاغل	مادر	۳
شماره ۱۰	مرد	۵۸	متاهل	دیپلم	شاغل	مادر	۴
شماره ۱۱	زن	۴۵	متارکه	کارشناسی ارشد	شاغل	مادر	۲
شماره ۱۲	مرد	۴۷	متارکه	دیپلم	شاغل	پدر و مادر	۱۰

جدول ۲: درون مایه های پدیدارگشته و زیر درون مایه های مربوط به آنها

درون مایه	زیر درون مایه
مراقبت دلسوزانه	مراقبت تکلیفی آینه مراقبتی
آرام دل نگران	احساسات خوشایند احساسات ناخوشایند
سفری نامعلوم	آینده مبهم اتلاف زمان مدیریت اتلاف زمان
فضای دو گانه خانه	پناهگاه امن تنش خانوادگی

۱- مراقبت دلسوزانه

در شروع مصاحبه ها اولین موضوعی که شرکت کنندگان به آن اشاره کردند این بود که مراقبت از والدین سالمند حق هر فرزند و یک نوع انجام وظیفه دلسوزانه بدنبال جبران محبت ها و قدر دانی از مراقبت آنان می باشد، بطوری که منجر به آشکار شدن درون مایه «مراقبت دلسوزانه» با زیر درون مایه های مراقبت تکلیفی و آینه مراقبتی گشت.

۱-۱- مراقبت تکلیفی

مسائل اخلاقی مانند انجام وظیفه یکی از مهم ترین دلایل برای نگهداری از والدین نزد فرزندان می باشد. در واقع مراقبت از والدین توسط فرزندان، یک تکلیف و وظیفه منطقی و تکاملی است (۱۷). در این رابطه، شرکت کننده شماره ۳ که مراقبت از والدین خود را برعهده داشت چنین اظهار داشت: «یه جورایی انجام وظیفه انسانی، اخلاقی و اجتماعی است و اینکه خود ما هم این مسیر را طی می کنیم اگر کسی به ما کمک بکنه در نتیجه ما موظفیم این کار و انجام بدیم».

شرکت کننده شماره ۱ نیز در این باره گفت: «احساس می کنم که بزرگترین وظیفه زندگی من رو بعد از مراقبت از فرزندانم دارم انجام می دم، دلم برآش می سوزه، ناتوانه». شرکت کننده شماره ۹ در این مورد چنین گفت: «وظیفه خودم می دانم، پدر و مادر حاضرند به خاطر فرزندانشان جانشان را بدهند، پس ما باید ذره ای از زحمات آنان را دلسوزانه جبران کنیم».

۲-۱- آینه مراقبتی

آینه مراقبتی یکی دیگر از زیر درون مایه های مربوط به مراقبت دلسوزانه بود. بسیاری از شرکت کنندگان بر این باور بودند که انعکاس نقش مهم و حیاتی والدین در مراقبت از فرزندان در محیط خانواده را در اثر رو به رو شدن با والد

سالمند تجربه می کردند و اعتقاد داشتند که والدین سالمند آنان مانند یک کودک نیاز به مراقبت دارد. شرکت کننده شماره ۵ که تجارب مشکلات جسمی و اعمال جراحی داشته بود، در این باره چنین گفت:

«بارها مشکلات سلامتی برام پیش می اومد و همیشه مادر و پدرم در گیر بودند و تا آخرین توان ازم مراقبت کردن، حالا احساس می کنم که باید جبران مراقبت وقت هایی که برام گذاشتن بکنم».

شرکت کننده شماره ۳ که به تنهایی مراقبت از پدر و مادرش را بر دوش می کشید، اینگونه تجربه اش را بیان کرد:

«بلاخره اجتماع از شما انتظار داره، چون وقتی ما بیمار بودیم ازمون مراقبت کردند، ناخودآگاه این انتظار مراقبت بوجود می آید».

یکی دیگر از شرکت کنندگان (شماره ۱) به نیاز مراقبت از مادرش به دلیل کاهش توانایی های جسمی اشاره کرد: «برای حمام کردن، طوری باید بهش سر بزنم که متوجه نشه بهر حال مثل بچه ها نیاز به مراقبت دارن، تو دارو دادن، غذا دادن و دیگه چیزا».

۲- آرام دل نگران

در میان بیانات شرکت کنندگان، واقعیتی دیگر نهفته بود که به عنوان درون مایه «آرام دل نگران» نمایان گشت. در واقع آرام دل نگران تجارب رویداد های خوشایند و ناخوشایند شرکت کنندگان را به تصویر می کشاند. بسیاری از شرکت کنندگان از بیان واژه های خوشایند مانند احساس امید و دلگرمی، احساس زندگی، استحکام، آرامش و امنیت و تجارب ناخوشایند مانند دلهره، نگرانی، استرس و خستگی و مشکلات سلامتی سخن گفتند.

۲-۱- احساسات خوشایند

در حالی که احساسات خوشایند با واژه هایی مانند، حس آرامش و رضایت و امید به کرات توسط شرکت کنندگان در این مطالعه بیان شد، میان تجارب افراد میانسال مجرد و متاهل در زمینه مراقبت از والد سالمند تفاوت هایی مشاهده شد. بطوری که ابزار واژه های مربوط به احساسات خوشایند مانند آرامش، استحکام و قدرت در میان افراد مجرد و متارکه در مقایسه با افراد متاهل بیشتر روایت شد. در همین رابطه شرکت کننده شماره ۸ که مراقبت از مادرش را بر عهده داشت چنین تجربه اش را بازگو کرد: «مراقبت از مادر یعنی حس زندگی و امید، وجود مادر باعث آرامش و شوق برگشتم به خانه می شود، وجودش سرشار از امنیت و بقای زندگی است. از اینکه مادر هست احساس خیلی خوبی دارم».

شرکت کننده شماره ۷ نیز بخشی از تجربه اش را چنین عنوان کرد:

«در کنار پدر و مادر سالمندت همیشه در همه شرایط احساس قدرت می کنی، ریشه ات رو می بینی، احساس امنیت می کنی انگار پیش فرشته هایی پدر و مادر از وقتی چشم باز کردیم منبع قدرت و آرامش بودن».

شرکت کننده شماره ۲ که در دوران بیماری کووید ۱۹ مراقبت از مادرش را بر عهده داشت و مادرش را از دست داده بود با بغض چنین گفت: «مراقبت کردن ازش حس خوبی بهم می داد در کل بهم آرامش می داد، احساس رضایت و آرامش داشتم چون این احساس رضایت و مهربانی را تو چشمش می دیدم».

۲-۲- احساسات ناخوشایند

هر چند که بیشتر شرکت کنندگان از احساسات ناخوشایند بویژه آرامش سخن گفتند، در مطالعه حاضر تجارب ناخوشایندی مانند کوله باری از مشکلات جسمی، روانی، مالی، ارتباطی و حمایتی، خستگی، دل زدگی، درماندگی، نگرانی و اضطراب توسط شرکت کنندگان بیان شد. این تجارب ناخوشایند در زنان میانسال بیشتر به صورت وجود مشکلات جسمی، ارتباطی و حمایتی و در مردان میانسال بیشتر به صورت مشکلات مالی و روانی عنوان شد.

در این رابطه شرکت کننده شماره ۶ که به تنهایی از مادرش مراقبت می کرد، پس از شکستگی پای مادرش چنین تجارب خود را بیان می کند:

«بعد تشخیص شکستگی احساس تنهایی و در ماندگی داشتم چون ساعت یک نیمه شب از مطب دکتر اومده بودم هنوز

ویل چیر آماده نبود، خیلی باعث آسیب به سلامت فکری افراد میانسال میشه، گاهی احساس تنهایی و درماندگی می کنی و احساس می کنی که از هیچ طرفی حمایت نمی شوی».

شرکت کننده شماره ۴ که از ایفای نقش های چندگانه زنان (همسر، مادر، فرزند) شاکی بود، به احساس خستگی و استرس های مربوط در امر مراقبت از والدین خود اشاره کرد:

«احساس خوبی ندارم به خاطر اینکه به روحیات آدم نمی خوره، از کارام عقب می افتم، مراقبت کردن است ممکنه اولش خوب باشه ولی در نهایت فرتوتی و فرسودگی میاره، از نظر روحی برای فرد خوشایند نیست».

شرکت کننده شماره ۳ از حس دل زدگی به دلیل خستگی از دست دادن رسیدگی به امور شخصی خود صحبت کرد: «رسیدگی به والدین ما رو از کارها و سرگرمی های خودت می گیره، کارهای شخصی خودت، همراهی با خانواده ت رو نداری و این یک حس دل زدگی بهت می ده».

۳- سفری نامعلوم

میانسالی به عنوان نقطه عطف مهم، همراه با درک جدید از خود، زمان و مرگ همراه است. در طول این دوره افراد به عنوان پلی بین نسل ها زمان بیشتری را صرف افزایش مسئولیت در قبال والدین سالخورده و برقراری روابط با همسران و کودکان بزرگسال می کنند (۱۸). یکی دیگر از درون مایه های ظهور یافته در این مطالعه «سفری نامعلوم» با زیر درون مایه های آینده مبهم، اتلاف زمان و مدیریت اتلاف زمان بود.

۳-۱- آینده مبهم

شرکت کننده شماره ۳ از مبهم بودن آینده و اینکه تا چه زمانی این مراقبت طول خواهد کشید سخن گفت:

«این احساس که این سفر چند ماه و حتی چند سال طول بکشه و چالش ایجاد کنه یک حس نگرانی، ترس از آینده نا مشخص ایجاد می کنه، مسئله زمان مهمه و اینکه زمانی که برای بابا و مامان می زارم چالش برای خود من ایجاد می کنه».

بیشتر زنان مقوله آینده مبهم را به صورت نگرانی از آینده که چه مشکلات جسمی و روانی برای والدین پیش می آید یا اینکه تا چه زمانی درگیر این سفر هستند ابراز کردند.

شرکت کننده شماره ۵ تجربه اش را به صورت نگرانی از

تعطیل بازم بری سرکار خوب این احساس دل زدگی بهت می ده».

شرکت کننده شماره ۱۲ که مشکلات مالی فراوانی بدنبال متارکه داشت، از چشم پوشی مزایای مالی برخی از شغل های پیشنهادی به وی صحبت کرد:

« تو عسلویه پیشنهاد کاری خوب با حقوق بالا دادن نرفتم، گرجستان هم همینطور، چون کسی نبود پیش بابا و مامان مجبور شدم که بمانم. از راه دور که همیشه مراقبت کنی، باید وقت بزاری».

شرکت کننده شماره ۱۰ که شغل آزاد و موقتی داشت و از این مسئله نگران بود، چنین صحبت کرد:

« در این مدت دو تا سه باری مجبور شدم شغلم را تغییر دهم حالا درسته شغلم آزاده ولی یکی دوتاش خوب بود چون تمام وقت بوده نتونستم ادامه بدم و مجبور شدم تو یه آژانس کار کنم تا وقت بیشتری تو خونه داشته باشم».

شرکت کنندگان زن تجربه مدیریت اتلاف زمان را از طریق سخت کوشی و بار کاری مضاعف در خانه عنوان کردند.

«قبل اینکه برم خونه مامان از روز قبلش باید نهار خودمو می پختم، خوب کارهایی خونه خودت رو هم داری و مجبوری با سرعت بیشتر کار کنی و سوپرمن بشی» (شرکت کننده شماره ۱).

۴- فضای دوگانه خانه

فضای دوگانه خانه با زیر درون مایه های (پناهگاه امن و تنش خانوادگی) یکی دیگر از درون مایه های تجربه زیسته افراد میانسال از مراقبت والدین سالمند بود. بیشتر افراد بر این باور بودند که مراقبت از والدین سالمند به طور آشکاری بر جو فضای خانه تاثیر می گذارد و تجارب مثبت (پناهگاه امن) و منفی (تنش خانوادگی) را برای آنان پدید می آورد.

۴-۱- پناهگاه امن

طلاق از مهمترین پدیده های روانی، اجتماعی، عاطفی، اقتصادی و ارتباطی انسان است که منجر به برهم زدن تعادل و ثبات زن و مرد و فرزندان و در نهایت خانواده و بروز خشونت در جامعه می شود (۱۹). شرکت کننده شماره ۱۲ که پس از طلاق به اتفاق تنها فرزندش با والدین خود زندگی می کرد، خانه پدریش را به عنوان پناهگاهی امن توصیف کرد:

« در کل زندگی با پدر و مادر نعمته، اگه نبودن بیچاره و بدبخت بودم خونه خواهر ۱ ماه، برادر ۲ ماه، پدر و مادر هر

آینده چنین بیان کرد:

«نگران آینده هستی. حالا که بچه ات بزرگ شده و زحمتاش کمتر شده باید زحمت پدر و مادرت رو بکشی و نمی دونی تا کی این راه ادامه داره».

شرکت کننده شماره ۶ به کمبود وقت و عدم توانایی برای برنامه ریزی در زندگی اشاره کرد:

«برای آینده نمی تونم برنامه ریزی داشته باشم نمی دونم تا کی می تونم این همراهی را با مادرم داشته باشم».

۳-۲- اتلاف زمان

اتلاف زمان یکی دیگر از زیر درون مایه های مربوط به سفری نامعلوم بود. بسیاری از افراد از به هدر رفتن وقت و ناتوان ماندن در انجام امور زندگی روزمره شان سخن گفتند.

شرکت کننده شماره ۵ در این باره چنین گفت:

«از کارهای تکراری خونه و آشپزخانه برخی اوقات خسته ام و با اجبار باید اون کارهارو نیز در خانه دیگری انجام دهم، وقت کم میارم و این کارو سخت تر می کنه».

شرکت کننده شماره ۳ در مورد هدر رفتن زمان در زندگی خود، هنگام مراقبت از والدین صحبت کرد:

«اینکه یک پروسه دینامیک هست و استاتیک نیست، به این معنا که هر روز با روز قبل متفاوت باشه و زمان و از دست بدی، چالش انگیزه».

شرکت کننده شماره ۷ که بسیار به سفر کردن و ورزش کردن علاقمند بود، در این باره چنین گفت:

«مجبوری برای اینکه برسی به کارات، یک سری از کاراتو بزنی مثلا سفرهاتو لغو کنی جایی نری، ورزش نکنی و کمکشون باشی» (شرکت کننده شماره ۷).

۳-۳- مدیریت اتلاف زمان

در این مطالعه تمامی شرکت کنندگان برای رویارویی با مقوله اتلاف زمان دل مشغولی و درگیری های بی شماری را بیان کردند که منجر به آشکار شدن زیر درون مایه مدیریت اتلاف زمان گشت.

شرکت کنندگان مرد این مطالعه، تجربه مدیریت اتلاف زمان را از طریق تغییر شیفت کاری، شغل و تفریحات و سرگرمی و یا حتی خودداری از مهاجرت کردن عنوان کردند.

شرکت کننده شماره ۳ که بارها به مشکلات شغلی خود اشاره کرده بود، چنین گفت:

«به موقع هایی مجبوری که شیفت کاری تو عوض کنی یا فشرده کنی تا بتونی ادامه بدی، یا اینکه روزای

من می شود و درگیری با همسر پیش میاد».

بحث

این مطالعه درکی از تجارب افراد میانسال مراقب از والد سالمند را از طریق توصیفات شخصی و غنی آن ها بدست آورد. اولین درون مایه استخراج شده در این پژوهش «مراقبت دلسوزانه» بود، که در قالب، مراقبت تکلیفی و آینه مراقبتی، روابط زیسته افراد سالمند را به نمایش گذاشت. به باور ون مانن، بسیاری از تجارب و بررسی پدیده ها را می توان از طریق چهار اصل دنیای زیسته (روابط زیسته، بدن زیسته، زمان زیسته و فضای زیسته) درک کرد. روابط زیسته شامل روابط زندگی شده با دیگران در فضای بین فردی است. در یک معنای وسیع اگزستانسیالیستی، انسان ها از طریق به اشتراک گذاشتن خود در زندگی اجتماعی با دیگران تجارب جدید حاصل نموده و به زندگی خود معنای جدیدتری می بخشند. به زعم ون مانن روابط زیسته در برگیرنده مفاهیمی مانند چگونگی برقراری ارتباط و انجام رفتارهای اخلاقی و یادآوری مسئولیت های انسان ها با یکدیگر است (۱۴).

مراقبت دلسوزانه، فرآیندی است که در آن فرد مراقبت کننده در یک تعامل سازنده با فرد مراقبت شونده ارتباط برقرار کرده و با گذاشتن خود به جای او و درک شرایط وی، به کشف دغدغه های وی پرداخته و در حد توان خود برای رفع آن دغدغه ها تلاش می نماید (۲۰). در مطالعه حاضر به باور تمامی شرکت کنندگان مراقبت دلسوزانه از والدین به عنوان انجام وظیفه توسط هر فرزند با توجه به ابعاد اخلاقی، وظیفه ای، انسانی و عاطفی تلقی می شد. این یافته مطالعه حاضر، که نگهداری از والدین وظیفه مهمی است که هر فرزندی می باید خود را برای آن آماده کند با یافته های مطالعات پیشین همخوان می باشد (۱۷، ۱۸). در واقع یک گرایش اخلاقی ذاتی از سوی فرزندان برای احترام و کمک به والدین در هنجارهای فرهنگی و اجتماعی جوامع دیده می شود. به نظر می رسد که هنوز انتظارات سنتی به صورت انجام وظیفه در مورد مراقبت از سوی فرزندان به والدین در سراسر جهان تا حد قابل توجهی وجود دارد.

مفهوم آینه مراقبتی در واقع انعکاس نقش مهم و حیاتی والدین در مراقبت از فرزندان بود که به صورت جابجایی نقش مراقبتی به عنوان نیاز به مراقبت از والدین در ذهن شرکت کنندگان تداعی می گشت. این یافته با

بار بری دوباره می پذیرنت و امنه، رابطه پدر و مادرم با پسرم خیلی خوبه و دوطرفه است. پسرم به هر دوشون وابسته است، از بچگی با اونا بودن».

شرکت کننده شماره ۱۱ نیز خانه مادریش را پناهگاه امنی برای خود توصیف کرد:

«از زندگی در خانه مادرم لذت می برم و احساس امنیت و راحتی در کنارش دارم. هیچوقت خسته نمی شم».

حکایت برخی از شرکت کنندگان این مطالعه در مورد زندگی به عنوان رابط بین دونسل (زندگی با فرزندان و والدین) نیز قابل توجه بود. شرکت کننده شماره ۶ که با مادر و فرزندان زندگی می کرد در این باره گفت:

«خوب از اون ور جنبه های مثبتش رو می دونیم که جمع خانواده وسیع تره احساس مثبت بودن و مشورت با والدین در کنار هم یک حس حمایت و امنیت بهت میده».

۲-۴- تنش خانوادگی

تنش خانوادگی یکی از زیر درون مایه های مربوط به فضای دوگانه خانه بود. بسیاری از شرکت کنندگان از تنش خانوادگی، درگیری با همسر و فرزندان و محدود شدن تجاربشان را به اشتراک گذاشتند.

شرکت کننده شماره ۱۰ در این باره چنین گفت:

«همیشه مسافرت نمی تونیم بریم چون مادر را نباید تنها بزاریم این مسئله تو رو از خانواده دور می کنه و استرس آورده. مادرم یک سری غذاهای رژیمی دوست دارد و پسرانم فست فود حتی برنامه های تلویزیونی شون فرق داره».

شرکت کننده شماره ۱ در زمینه بروز تنش در خانواده به دنبال مراقبت های مربوط به تغذیه و دارو دادن به مادرش سخن گفت: «مراقبت از خوراک شان مثلا کم نمک برای فشارخون و غیره و کنترل دارو هاشون استرس آورده و این استرس ها تو روابط خانوادگی تاثیر داره».

گسست نسل به معنای وجود اختلاف نظرهای مهم میان دو نسل والدین و فرزندان در جنبه های مختلف زندگی نظیر الگوی مصرف کالای فرهنگی، نحوه گذران اوقات فراغت و الگوی تغذیه است (۱۸). در این راستا شرکت کننده شماره ۲ از تمایلات متفاوت سبک زندگی فرزند و مادر خود (گرمایش و سرمایه خانیه، الگوی تغذیه و اوقات فراغت) صحبت کرد: «افراد مسن از سرما خوششون نمیداد، دوست دارن تو گرماباشن ولی من و شوهر و پسر من تو گرما خفه میشم. از نظر غذا، غذاهای خاص خودشونو دوست دارن، دغدغه و نگرانی مربوط به مادر و خانواده خودم باعث فشار روحی

تقاضای مراقبت همزمان از سوی والدین و فرزندان در افراد میانسال در سراسر جهان منجر به نمایان شدن تصویری مراقبتی از «نسل ساندویچی» در این افراد شده است. نسل ساندویچی به کسانی گفته می شود که میانسال و متاهل بوده و به طور همزمان از فرزندان وابسته و والدین خود حمایت و مراقبت می کنند (۲۳). در مطالعه حاضر نیز بسیاری از شرکت کنندگان همانند افراد گروه نسل ساندویچی از بروز مشکلات جسمی، روانی و مالی بدنبال مراقبت از والدین سالمند و تجارب احساسات ناخوشایند مانند خستگی، دل زدگی، دلپهره و نگرانی صحبت کردند. در واقع خواسته های همزمان دو نسل فرزندی و والدی این افراد منجر به بروز احساسات ناخوشایند فوق در این افراد شده بود. همخوان با این یافته، نتایج مطالعات بی شماری نیز به وجود نگرانی مراقبان والدین سالمند از نظر سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی اشاره کردند (۲۳، ۱۸). از سوی دیگر در مطالعه حاضر تجارب احساسات ناخوشایند با ابراز واژه هایی مانند دلپهره، فشار مضاعف و دل زدگی بیان شد که در پژوهش های پیشین گزارش نشده بود. فلاحیت پیشه بابلی و همکاران در مطالعه خود، به چالش های روابط خانوادگی افراد میانسال اشاره کردند (۲۴). آقا جانی و همکاران در شهر قم به احساسات ناخوشایند رنجش، خستگی و درماندگی، افسردگی و اضطراب اشاره کردند (۲۵). به نظر می رسد که علت تفاوت فوق به دلیل تاثیر رویداد پاندمی بیماری کووید ۱۹ و کاهش سطح تحمل افراد جامعه بویژه میانسالان و تفاوت در تفاسیر پژوهشگران و همچنین بیانات شرکت کنندگان، باشد. زمان زندگی شده، راهی برای بودن افراد در دنیا می باشد که افق فکری افراد را تشکیل می دهد. محدودیتها، آزادیها و خواسته های مربوط به زمان نیز می توانند بر احساسات افراد تاثیر بگذارند. هایدگر زمان را مایه اساسی درک تجارب انسانی می داند. به باور هایدگر بدون زمان نمی توان بود (۱۴). زمان زندگی شده یک جنبه مهم دیگر در زمینه تجارب شرکت کنندگان در این مطالعه بود. مقوله هایی مانند کمبود وقت، سفر نامشخص، ترس از آینده و مبهم بودن زمان مراقبت، موضوعات نگران کننده بسیاری از شرکت کنندگان بود که منجر به آشکار شدن درون مایه سفری نامعلوم با زیر درون مایه های آینده مبهم، اتلاف زمان و مدیریت اتلاف زمان شد. مفهوم سفری نامعلوم به این مسئله اشاره داشت که

یافته های مطالعات پیشین که سالمندان نیاز به مراقبت، احترام، محبت و توجه دارند، همخوان بود (۲۱، ۱۷). هر چند یافته های مطالعات پیشین پژوهشگران در زمینه درک معنای مراقبت از افراد سالمند، با واژه هایی مانند «با ارزش و قابل ستایش»، «وظیفه با ارزش برای دیگران»، «رضایت مندی از مراقبت»، «لذت بردن و قدرشناسی» با بسیاری از مقوله های این مطالعه همخوان بود (۲۱، ۱۰)، اما به دلیل تفاوت های فرهنگی در گروه های متفاوت از جمله درک نقش مراقبت و متعهد بودن، بهره مندی از خدمات حمایتی، ویژگی های روان شناختی و سازگاری افراد خانواده، تفاوت هایی در ظهور معانی و درون مایه ها از جمله «دلسوزی»، «وظیفه بی منت»، «مراقبت عاطفی» و «جبران محبت» دیده شد. در واقع به باور تمامی شرکت کنندگان مطالعه حاضر تجربه مراقبت از والدین سالمند تحت هر شرایطی وظیفه مهم هر فرزندی است. چرا که وجود والدین باعث امید و پشتوانه ای برای این افراد می گردد. البته این تفاوت می تواند به دلیل ماهیت مطالعه کیفی در درک معانی پدیده ها توسط شرکت کنندگان و همین طور تفاوت در تفسیر پژوهشگر در جریان تحلیل داده ها باشد.

به باور ون مانن، بدن زندگی شده (جسمانی بودن) به این حقیقت پدیدار شناسی بر می گردد که ما با جسم خود در این دنیا وجود داریم. جسم انسان می تواند منشا معانی مختلف پدیدار شناسی احساسات خوشایند و ناخوشایند باشد (۱۴).

در مطالعه حاضر بخشی دیگر از تجارب شرکت کنندگان در امر مراقبت از والدین سالمند، به صورت درون مایه اصلی «آرام دل نگران» خود نمایی کرد. منظور از آرام دل نگران، آن دسته تجاربی است که بدن زیسته افراد را به تصویر می کشاند که با احساسات خوشایند (آرامش، لذت، رضایت، امید و حس زندگی) و احساسات ناخوشایند (نگرانی، دلپهره، دل زدگی، ترس و بروز مشکلات سلامتی) همراه بود. به باور تمامی شرکت کنندگان مراقبت از والدین سالمند با وجود اثرات خستگی و مشکلات منجر به وجود احساس آرامش در آنان می گشت. این تجارب احساسات خوشایند در شرکت کنندگان مطالعه حاضر بدنبال مراقبت از والدین سالمند با تجارب دیگر مطالعات که مراقبت همیشه به عنوان زندگی پر تنش تجربه نمی شود و با احساسات مثبت نیز همراه است و مراقبت از والدین منجر به وجود یک رابطه خوب و شادکامی بین اعضای خانواده می شود، همخوان بود (۲۲).

مراقبت از والدین برای افراد میانسال به مشابه سفری است که زمان و مسیر و مقصد نا مشخص بوده و این مسئله منجر به بروز ترس از آینده، هدر رفتن وقت و تلاش برای سازگاری با زمان از دست رفته در شرکت کنندگان می شد. یافته مطالعه ای ارتباط سطوح زمانی و فشار ناشی مراقبت از افراد سالمند را بر پیامدهای منفی سلامت افراد مراقب گزارش کرد که همخوان با مطالعه حاضر است (۲۶). با این وجود بسته به سطح مقدار زمان مراقبت، وضعیت تاهل و جنسیت شرکت کنندگان مطالعه حاضر، مفاهیمی مانند فشار بارمضاعف و بروز مشکلات مالی و شغلی در افراد متفاوت گزارش شد.

ترس و نگرانی نسبت به آینده امری طبیعی است که کلیه انسان ها در مراحل از زندگی شان، به آن دچار می شوند. این مسئله می تواند ناشی از ناشناخته بودن پدیده مورد نظر، نبود حمایت و پشتیبانی و افزایش بارکاری باشد (۲۷). آینده مبهم مقوله ای است که به دلیل ناشناخته بودن زمان و انتهای سفر مراقبت از والدین گریبانگیر افراد میانسال مراقبت کننده بود. این مهم منجر به عدم لذت از زمان حال زندگی این افراد شده بود. یافته مطالعه Noor و همکاران نشان داد که آینده مبهم، استرس و مدیریت زمان از مسائل اصلی فرزندان میانسال مراقب از والدین سالمند است (۱۸).

با باور شرکت کنندگان این مطالعه، اتلاف زمان یا وقت تلف شده زمانی است که با خانواده خود سپری نکرده و یا اینکه به امور مربوط به زندگی شخصی، کاری و تفریحات بدرستی نپرداخته اند. همخوان با یافته فوق، نتایج مطالعات قبلی نشان داد که بسیاری از مراقبان به ویژه آنهایی که ساعات طولانی را صرف مراقبت از افراد سالمند کرده اند، به چالش حجم و زمان مراقبت از افراد سالمند اشاره کرده و اثرات منفی جسمی، عاطفی، روانی و مشکلات شغلی را گزارش کردند، که همخوان با یافته های مطالعه حاضر بود (۲۸،۲۶).

هر جنبه ای از زندگی انسان به زمان بستگی دارد. همانطور که زندگی انسان با گذشت زمان پیشرفت می کند، به نظر می رسد انرژی و قدرت بدنی وی نیز کاهش یابد. در واقع انجام وظایف مختلف در یک دوره زمانی خاص بسیار مهم است و چنانچه آن وظایف بعد از زمان معین انجام شود، ارزشی نخواهد داشت. بنابراین مدیریت زمان بهترین راه برای اولویت دادن به کارها ست. مدیریت زمان با

افزایش انرژی، رضایت و رفاه افراد رابطه معناداری دارد (۲۸). در این راستا، یکی دیگر از تجارب شرکت کنندگان این مطالعه مدیریت اتلاف زمان به دنبال کمبود وقت برای رسیدگی به امور دیگر، هنگام مراقبت از والدین سالمند بود که به گونه های متفاوت بیان شد. شرکت کنندگان برای جبران اتلاف زمان تلاش هایی از خود نشان می دادند. زنان تجارب مدیریت اتلاف زمان را از طریق بار مضاعف کاری در خانه و البته توام با دریافت پیامدهای منفی در حیطه سلامت جسمی و روانی و مردان از طریق تغییر در شیفت کاری، تفریح و حتی تغییر در نوع شغل به اشتراک گذاشتند. یافته های مطالعات پیشین که زنان میانسال به عنوان مراقبین اصلی در خانواده، علاوه بر استرس ناشی از مراقبت والدین سالمند با چالش های جسمی (فشار بار کاری)، اجتماعی (محیط کار) و روانی (تنش ناشی از مراقبت از فرزندان و خانه داری) درگیر هستند تا حدودی با نتایج این مطالعه همخوان بود (۲۹،۱۸).

فضای زیسته یا زندگی شده علاوه بر فضای محیط زندگی، جایی است که فرد خود را در آن احساس و درک می کند. در قالب فضا است که افراد احساس راحتی و صمیمیت می کنند. به طور کلی، فضای تجربه شده یک اصل اگزستانسیالیستی می باشد که نحوه گره خوردن ما با دنیا یا صحنه زندگی را تبیین می کند (۱۴). فضای دوگانه خانه با زیر درون مایه های (پناهگاه امن و تنش خانوادگی) یکی دیگر از درون مایه های تجارب زیسته شرکت کنندگان بود. مقوله فضای دوگانه به این مورد اشاره دارد که به باور بیشتر شرکت کنندگان مراقبت از والدین سالمند تجربه ای است که به طور آشکاری بر کیفیت فضای درون خانواده اثر می گذارد. تجربه پناهگاه امن و تنش خانوادگی در واقع دو قطب تجارب فضای زیسته افراد میانسال از مراقبت والدین سالمند بود.

مفهوم پناهگاه امن برای شرکت کنندگان این مطالعه مکان، موقعیت و فرصتی بود که این افراد از چیزهایی که به نظرشان ناخوشایند یا نگران کننده بود دوری کرده و به آن پناه می بردند. بسیاری از شرکت کنندگان بویژه افراد مجرد و جدا شده، تجربه مراقبت از والدین خود را چه در مکان خانه خود و چه در خانه والدینشان به عنوان پناهگاه امن و فضای توام با آرامش توصیف کردند. شواهد نمایانگر آن است که هر چند خانواده های سه نسلی با چالش های فراوانی روبرو هستند، اما تجربه مراقبت از والدین منجر به

شود، می تواند زمینه ساز تنش در خانواده، بروز مشکلات سلامتی نه تنها در مراقبین، بلکه سلامت تمامی افراد خانواده را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. در کل پژوهش هایی که در خارج از ایران انجام شده اند، به طور کلی به افزایش تنش و بروز مشکلات روانی در مراقبین افراد سالمند اشاره کرده اند که می توان گفت با یافته های پژوهش حاضر مبنی بر نگرانی و استرس مرتبط است (۹،۸،۷).

نتیجه گیری

در این مطالعه معنای مراقبت از والدین سالمند نزد شرکت کنندگان، یک مراقبت دلسوزانه و تکلیفی، توأم با آرامش و نگرانی و مبهم بودن زمان مراقبت در فضای امن و پر تنش بود. گمان می رود که زندگی با مراقبت از والدین سالمند توسط افراد میانسال، بویژه افراد متاهل ناشی از یک احساس دلسوزی از تنها گذاشتن و رضایت و آرامش به دنبال مراقبت از آنها باشد. به همین دلیل افراد میانسال برای تداوم زندگی با والدین سالمند خود، ناچار به فداکاری بیش از اندازه در قبال عزیزان یا والدین خود می شدند. از سوی دیگر بسیاری از شرکت کنندگان این مطالعه به دلیل مراقبت از والدین خود از انجام کارهای مورد علاقه و حتی ضروری چشم پوشی می کردند که این امر منجر به بروز تنش و نگرانی در آنان می گشت.

روایت پیرامون دوران میانسالی در چارچوب تغییرات امروزی که در عرصه های زندگی اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی مشاهده می شود، مورد توجه می باشد. با توجه به کاهش تعداد فرزندان و افزایش تعداد افراد مسن، بزرگسالان میانسال بیش از هر زمان دیگری به عنوان منبع مهمی برای خانواده ها و جوامع مطرح هستند. تا جایی که چنانچه بزرگسالان میانسال موفق و مولد باشند، خانواده آنها و کل جامعه ذینفع خواهند بود و چنانچه سلامتی افراد میانسال مورد تهدید قرار گیرد، پیامدهای منفی مربوط به آن می تواند در خانواده ها و جوامع بازتاب پیدا کند.

یافته های این پژوهش را می توان در جهت برخورداری از یک زندگی ایمن و راحت برای افراد میانسال و سالمند بکار برد. همچنین نتایج این پژوهش از یک سو می تواند برای درک و ارائه کمک های مشاوره ای به میانسالانی که چنین تجربه ای دارند مفید واقع شود و از سوی دیگر برای سیاست گذاران، ارائه دهندگان سلامت (بویژه پرستاران) و سالمند شناسان نیز مورد توجه قرار گیرد. محدودیتی که در

استمرار محیط حاکی از روابط اثر بخش سه نسلی در خانه می گردد و این امر منجر به بروز احساسات مثبت مانند امنیت در تمامی افراد خانواده می شود. در واقع هم جوانان و هم سالمندان از تجربه مراقبت از سالمندان بهره مند می شوند (۲۶).

با این حال اگر خانه به مکانی تبدیل شود که در آن افراد مشکلاتی را تجربه کنند و یا با آسیب و تنش مواجه شوند، می تواند موجبات تنش در خانواده را مهیا سازد. شواهد حاکی از آن است که تفاوت سلیقه ها و تعارض منافع در افراد یک خانواده بویژه خانواده های سه نسلی باعث بروز تنش و سلب آرامش در خانواده می شود (۱۸). در مطالعه حاضر برخی از شرکت کنندگان از بروز مشکلات مربوط به همنشینی سه نسل سخن گفتند. در واقع به دلیل اختلاف نسل و تصورات متفاوت از سبک زندگی در میان فرزندان و والدین افراد میانسال، تجاری وجود داشت که منجر به ظهور زیر درون مایه تنش خانوادگی گردید. این زیر درون مایه شامل آن دسته از تجارب درونی شرکت کنندگان بود که برای آنان تنش آور بود ولی در عین حال این تنش را قبول داشته و سعی در رویارویی با آن داشتند. گمان می رود که زندگی روزمره افراد میانسال از جمله مسئولیت های خانوادگی و محدودیت حمایت اجتماعی برای مراقبت از والدین سالمند با توجه به عصر فرزند سالاری، منجر به بروز تنش در خانواده این افراد می شد. در همین رابطه یافته مطالعه زارع شاه آبادی و طاهر در یزد تفاوت معناداری بین مصرف فرهنگی، نحوه گذران اوقات فراغت، مدیریت بدن و الگوی خرید لباس در دو نسل گزارش کرد (۳۰). با وجود همخوان بودن یافته های مطالعات پیشین در زمینه تنش خانوادگی با مطالعه حاضر، شرکت کنندگان زن این مطالعه به عنوان اصلی ترین مراقبین خانواده ایرانی بیشتر درگیر تنش های جسمی، روانی و حمایتی بودند. در حالی که، یافته مطالعه ای به بروز مشکلات عاطفی و اجتماعی در زنان اشاره کرد (۱۸). زنان میانسال به عنوان نسل میانی از یک سو سعی در حفظ روابط هماهنگ خود با خانواده، دوستان و محل کار را دارند و از سوی دیگر نقش های میانجی، حامی و سپر بلا بودن را در خانواده به اشتراک می گذارند. این مهم منجر به مشکلات عاطفی و روانی و خستگی در آنان می گردد که خود به عنوان دور باطل منجر به تشدید تنش در خانواده می شود. شواهد حاکی از آن است چنانچه مراقبت از والدین سالمند به خانواده تحمیل

سپاسگزاری

این پژوهش در گروه پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز انجام شده است. نگارندگان مراتب تشکر و قدردانی خود را از همیاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز و تمامی شرکت کنندگان در این مطالعه اعلام می دارند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

این مطالعه وجود داشت این بود که پژوهش با روش کیفی انجام شد و به درک تجارب مراقبت از والدین سالمند در میانسالان ساکن شهر تهران پرداخت، به نظر می رسد که یافته های این مطالعه در جوامع دیگر قابل تعمیم نباشد. بنابراین انجام مطالعات بیشتری در نمونه های بزرگتر به منظور تعمیق جنبه های مختلف مراقبت از والدین سالمند و طراحی خدمات پشتیبانی مناسب مورد نیاز است.

References

1. WHO. Ageing and health.2021 .<https://www.who.int>
2. Eurostat. Ageing Europe looking after lives of older people in the eu-2020 edition. European Union
3. Faith E. The Phenomenon of Population Aging in Iran. Iranian Journal of official statistics studies. 2020; 30 (2) :387-413..(Persian)
4. Snn L, Wang L, Xinhong K, Wang SH, Zhang R, Juan ZH et al. Endothelial Glycocalyx in Aging and Age-related Diseases. Aging and Diseases. 2023;14(1):1-12.
5. Barbosa KTF, Oliveira FMRL, Fernandes MGM. Vulnerability of the elderly: a conceptual analysis. Rev Bras Enferm (Brazilian Journal of Nursing).2019; 72(2): 337- <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0728>
6. InfurnaFJ, GerstorffD, LachmanME. Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. American Psychological Association. 2020; 75(4):470-485. <https://doi.org/10.1037/amp0000591>
7. Thomas AJ, Sullivan Mitchell E and Fugate Woods N. Undesirable stressful life events, impact, and correlates during midlife: observations from the Seattle midlife women's health study. Women's Midlife Health. 2019 5:1 <https://doi.org/10.1186/s40695-018-0045-y>
8. Kwon M and Oh J. Mediating effects of family stress on the relationship between self-efficacy and midlife crisis in middle- Aged men. Sustainability.2021; 13(3761):2-12 <https://doi.org/10.3390/su13073761>
9. Conway K. The Experience of Adult Children Caregiving for Aging Parents. Home Health Care Management & Practice (HHCMP).2019; 31(2). <https://doi.org/10.1177/1084822318803559>
10. Bastani F, Nazari N. Care-Related Quality of life” of Hip Fracture older adult female caregiver. Iranian Journal of Nursing Research.2020; 15(3): 24-26.(Persian)
11. Gibbs D, Bilotta J, Bowens CH, Dougherty M, Murphy E, Richardson N et al. Working Family Caregivers' Perception of Usefulness of an Online Employee Assistance Support Tool: A Pilot Study. Open Access Library Journal. 2021; 8(7):1-15. <https://doi.org/10.4236/oalib.1107663>
12. Solhi M, Piruzeh R, Zanjari N. Perspectives on healthy aging in middle age: Evidence for health promotion interventions. Journal of Education and Health Promotion. 2022; 11(5):1-6.
13. Wang S, Phillips D, Lee J. Disability prevalence in midlife (aged 55-65 years): Cross-Country comparisons of gender differences and time trends. Women's Midlife Health . 2021; 7(1): 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40695-020-00061-0>
14. Van Manen M. Phenomenology of practice meaning -giving methods in phenomenological research and writing. 2014. walnut Greek California. <http://www.Lcoastpree.com>
15. Van Manen, M. Writing qualitatively,or The demands of writing.Qualitative Health Research. 2006; 16(5):713-722. <https://doi.org/10.1177/1049732306286911>
16. Polit, D F and Beck, Ch T. Essentials of nursing research: appraising evidence for nursing practice. 2014.8nd. Philadelphia : Wolters Kluwer/Lippincott/Williams & Wilkins Health, c2014.
17. Dudova R. Caring for Elderly Parents: A New Commitment of the Third Age. Czech Sociological Review. 2015; 51(6):903. <https://doi.org/10.13060/00380288.2015.51.6.23>
18. Noor SH, Filzah Md Isa. Malaysian. Sandwich Generation Issues and Challenges in Elderly

- Parents. International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences. 2020; 9(3): 289-312. <https://doi.org/10.17583/rimecis.2020.5277>
19. Spearman KJ, Hardesty JL, Campbell J. Post-separation abuse: A concept analysis. Journal of Advanced Nursing. 2022: 1-22 <https://doi.org/10.1111/jan.15310>
 20. Zamanzadeh V, Valizadeh L, Ramani A, Ghaforifard M. Compassionate in Nursing: A Hybrid Concept Analysis. Hayat Journal of school of nursing and midwifery Tehran University . 2016; 22(4):362-380 URL: <http://hayat.tums.ac.ir/article-1-1655-en.html>.(Persian)
 21. Garay J, Számádó S, Varga Z, Szathmáry E. Caring for parents: an evolutionary rationale. BMC Biology. 2018; 16(53): 1-9: <https://doi.org/10.1186/s12915-018-0519-2>
 22. Farhadi A, Foroughan M, Mohammadi F, Rassouli M, Sadegh Moghadam L, Nazari S et al . Caregiving Appraisal in Family Caregivers of Older Adults. Salmand: Iranian Journal of Ageing. 2016; 11 (1) :8-19..(Persian) <https://doi.org/10.21859/sija-110108>
 23. Alburez-Gutierrez D, Mason C, Zagheni E. The “Sandwich Generation” Revisited: Global Demographic Drivers of Care Time Demands. Population and Development Review. 2021; 47(4): 997-1023. <https://doi.org/10.1111/padr.12436>
 24. Falahatpishe Baboli M, Mootabi F, Mazaheri Tehrani MA, Panaghi L, Heydari M. The Identification of the Challenges and Developmental Tasks of Middle and Old age People: A Hermeneutic Study. Journal of Aging Psychology. 2021; 7(3): 247-267..(Persian)
 25. Aghajani A, Nazari A M, Zaharakar K. Study of Psychological Distresses in Married Children Caring for Their Aging Parents: A Qualitative Study. Salmand: Iranian Journal of Ageing. 2018; 13 (3) :346-361..(persian) <https://doi.org/10.32598/sija.13.3.346>
 26. DAmén B, Socci M, Santini S. Intergenerational caring: a systematic literature review on young and young adult caregivers of older people. BMC Geriatrics. 2021;21(105) 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01976-z>
 27. Heydari A, Abdollahi M. Fear of Covid-19 in Nurses: A Concept Analysis with a Walker-Avant Approach. Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences (jms). 2021; 9 (2) :81-90. URL: <http://jms.thums.ac.ir/article-1-943-fa.html>.(persian)
 28. Aeon A, Faber B, Panaccio A. Does time management work? A metaanalysis. Plos one. Jan 2021; 16(1): 1-20 e0245066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>
 29. Mupfumira IM. Live experiences of single parent families in a high density suburb in Masvingo province, Zimbabwe. Advances in Social Sciences Research Journal. 2017; 4(23): 107-121.
 30. Zare Shahabadi A, Taher M. Intergenerational Survey of Life Style Between Mothers and Daughters in Yazd. Journal of Women Social and Psychological Studies. 2016; 14(3). (Persian)