

ابعاد استعلای سالمندی در زنان سالمند ایرانی: یک مطالعه پدیدار شناسی

فروش اوقانی اصفهانی^۱، معصومه اسمعیلی^۲، حسین سلیمی بجهستانی^۳، عبدالله متمدی^۴، محمد عسگری^۵

Dimensions of aging in Iranian women: A phenomenological study

Farnoosh Oghani Esfahani¹, Masoumeh Esmaily², Hossein Salimi Bajestani³, Abdollah Motamedi⁴, Mohamad Asgari⁵

چکیده

زمینه: مطالعات متعددی پیرامون سالمندان انجام شده است. اما پژوهشی که به شناسایی ابعاد استعلای سالمندی در زنان سالمند پرداخته باشد مغفول مانده است. **هدف:** هدف پژوهش حاضر، بررسی تجارب زیسته زنان سالمند ایرانی از ابعاد استعلای سالمندی بود. **روش:** پژوهش از نوع مطالعات کیفی با روش پدیدارشناسی بود. جامعه آماری تمامی سالمندان بالای ۶۰ سال شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بود. نمونه‌گیری به روش هدفمند و حجم نمونه پس از اشباع نظری ۶ نفر بود. ابزارهای پژوهش حاضر عبارت بود از: مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختاریافته. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش کلایزی انجام شد. **یافته‌ها:** ۶۰ مضمون فرعی و ۱۵ مضمون اصلی استخراج گردید که در نهایت منجر به شناسایی ۴ بعد یا مؤلفه مفهوم استعلای سالمندی شد. ابعاد استعلای سالمندی حاصل از این پژوهش عبارتند از: بعد تعالی ارتباطی، بعد تعالی خود، بعد تعالی جهان بینی و بعد موزونیت تجارب. **نتیجه‌گیری:** مفهوم استعلای سالمندی و ابعاد آن در جامعه ایرانی با مفهوم استعلای سالمندی و ابعاد آن در سایر جوامع تفاوت دارد و زنان سالمند ایرانی که به استعلای سالمندی رسیده‌اند، به ویژگی‌های رشد یافته‌ای اشاره می‌کنند که با آنچه در نظریه‌های سالمندی تحت عنوان خودشکوفایی یا استعلای سالمندی مطرح شده است، تفاوت‌هایی دارد. از جمله این ابعاد متفاوت می‌توان به موزونیت داشتن تجارب و تعالی در جهان بینی اشاره کرد. نتایج حاصل از این پژوهش می‌تواند زمینه نظریه‌پردازی بومی در حوزه سالمندشناسی روانی اجتماعی را فراهم آورد. **واژه کلیدی‌ها:** استعلای سالمندی، تعالی خود، موزونیت تجارب، تعالی ارتباطی، تعالی جهان بینی.

Background: Numerous studies have been performed on the elderly. But research that has identified the dimensions of aging transcendence in older women has been neglected. **Aims:** The aim of this study was to investigate the lived experiences of elderly Iranian women from the dimensions of aging transcendence. **Method:** The research was a qualitative study with phenomenological method. The statistical population was all the elderly over 60 years old in Tehran in 1398.. Targeted sampling and sample size after theoretical saturation was 6 people.. The tools of the present study were: in-depth and semi-structured interviews. Data analysis was performed using Colaizzi method. **Results:** 60 sub-themes and 15 main themes were extracted, which eventually led to the identification of 4 dimensions or components of the concept of aging. The dimensions of the aging of this research are: the dimension of communication excellence, the dimension of self excellence, the dimension of worldview excellence and the dimension of experience balance. **Conclusions:** The concept of aging and its dimensions in Iranian society is different from the concept of aging and its dimensions in other societies and Iranian elderly women who have reached old age, refer to the developed characteristics that with What has been proposed in theories of aging as self-fulfillment or the transcendence of old age is different. These different dimensions include the balance of experience and excellence in worldview. The results of this study can provide the basis for indigenous theorizing in the field of psychosocial aging. **Key Words:** Aging, self-excellence, experience balance, communication excellence, worldview excellence.

Corresponding Author: masesmaeily@yahoo.com

^۱ دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

^۱ Ph.D Student Counseling, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

^۲ استاد تمام، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ Full Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

^۳ دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

^۳ Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

^۴ دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

^۴ Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

^۵ دانشیار، گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

^۵ Associate Professor, Department of Deliberation and Measuring, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

مقدمه

پدیده سالمندی را اما می‌توان از منظر آسیب‌شناسانه مطالعه کرد و اینکه پژوهشگر از چه منظری به این پدیده نگاه می‌کند در اینکه چه تصویری از سالمند و واقعیت سالمندی می‌بیند اثرگذار است. واژه تعالی اغلب به منظور توصیف یک حالت روحانی یا معنوی و یا شرایطی که فراتر از واقعیت‌ها یا نیازهای فیزیکی است به کار می‌رود، بنابراین به تبع آن منظور از تعالی سالمندی وضعیتی از بودن یا وجود است که بالاتر و فراتر از محدوده تجربه‌ی مادی است. البته تورنستام در نظریه ژرورتانسندس خود بر این نکته تأکید دارد که استعلا سالمندی مد نظر او به هیچ وجه جنبه مذهبی و متافیزیکی ندارد (تورنستام، ۲۰۱۱). استعلا سالمندی^۱ مفهومی است که به دانایی و خردمندی در دوران سالمندی اشاره دارد. واژه تعالی به معنی فراتر رفتن از محدودیت‌هایی است که فرد در زندگی با آنها مواجه می‌شود. واژه استعلا سالمندی نیز به تبع آن از لحاظ مفهوم شناسی از یک پیشوند "Gero" به معنای سالمندی و واژه تعالی بدست آمده است و منظور از آن وضعیتی از بودن یا وجود در مرحله سالمندی است که بالاتر یا فراتر از محدوده تجربه مادی است (تورنستام، ۲۰۱۱).

مزلو در سال ۱۹۶۹ با اصلاح الگوی نظری خود مفهوم تعالی - خود را به عنوان گامی انگیزشی مطرح نمود. او تعالی خود را به عنوان توانایی فرد در کسب یک هوشیاری متحد کننده با سایر انسان‌ها توصیف کرد. از نظر مزلو فرد خود شکوفا یا تعالی یافته، نه تنها قادر است که به جهان هستی بنگرد بلکه هدف‌های خود را در رابطه با سایر انسان‌ها و در مقیاس جهانی مد نظر قرار می‌دهد و می‌داند که اهداف او نه فقط در محدوده او و دنیای او بلکه می‌تواند در کل جهان تأثیر داشته باشد (کولتکورپورا، ۲۰۰۶؛ وینتر، ۲۰۱۷). از نظر مزلو چنین افرادی که به صدر سلسله مراتب نیازها دست یافته‌اند به دنبال کسب منافع فراتر از منافع شخصی و خدمت رسانی به دیگران هستند (کولتکورپورا، ۲۰۰۶).

جون اریکسون ۱۹۸۵ نیز به مرحله هشتم نظریه رشد روانی - اجتماعی همسرش، اریک اریکسون، مفهوم استعلا سالمندی را به عنوان مرحله نهم اضافه نمود و معتقد بود که مرحله نهم در دهه‌های هشتاد و نود زندگی برای اغلب سالمندان رخ می‌دهد که منجر به خلق دیدگاهی جدید و غالباً روحانی تر نسبت به جهان

سالمندی یک پدیده حیاتی و فرآیندی است که در تمام موجودات زنده، از جمله انسان را در بر می‌گیرد و در واقع یک سیر طبیعی می‌باشد که در آن تغییرات فیزیولوژیکی و روانی در بدن رخ می‌دهد (نظری، هنرمند و هوشیار بادانش، ۱۳۹۸). سالمندی یکی از پیچیده‌ترین ساز و کارهایی است که تا به حال شناخته شده و در بردارنده اتفاقاتی است که در طول زندگی افراد از تولد تا پایان زندگی اتفاق می‌افتد (گارانگ، ۲۰۱۴). چالش سالمندی مرحله‌ای از زندگی انسان است که به طور طبیعی با کاهش توانایی‌های جسمانی و روانی همراه است. از سوی دیگر، بهبود شرایط اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی در جوامع در حال توسعه به ویژه ایران و بالا رفتن امید به زندگی، موجب افزایش قابل ملاحظه جمعیت سالمندان شده است. بر این اساس طبق یک برآورد پیش‌بینی می‌شود جمعیت ۵ میلیونی سالمندان ایران در سال ۱۴۲۸ به حدود ۲۶ میلیون نفر برسد (سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور، ۱۳۸۵؛ به نقل از رضایی اول، احدی، عسکری و نجات، ۱۳۹۹). با افزایش امید به زندگی، کاهش میزان مرگ و میر و تولد، جمعیت سالمندان در جهان رو به افزایش نهاده است. در سال ۲۰۰۰، حدود ششصد میلیون نفر انسان ۶۰ سال و بالاتر وجود داشت. این رقم در ۲۰۲۵ به یک میلیارد دویست میلیون نفر (۱۴ درصد از کل جمعیت جهان) و در ۲۰۵۰ به دو میلیارد نفر (۲۱/۸ درصد) خواهد رسید (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۹). جامعه ایران نیز در این مورد وضعیتی مشابه دارد. براساس سرشماری سال ۱۳۹۵ بیش از ۶ میلیون (۸/۲ درصد) جمعیت ایران را افراد ۶۰ ساله و بالاتر تشکیل می‌دهند (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۵). مطابق برآوردهای مراجع بین‌المللی، جمعیت سالمند ایران از سال ۱۴۱۹ رشد سریعتری نسبت به سایر نقاط و حتی میانگین جهان خود یافت و تا سال ۱۴۲۴ از میانگین رشد جمعیت سالمند جهان، و ۵ سال بعد از آسیا، نیز پیشی خواهد گرفت (میرزایی و شمس قهفرخی، ۱۳۸۶). از سوی دیگر، آمارها حکایت از زنانه شدن سالمندی دارد. آمارها نشان می‌دهد که در رده‌های سنی بالای ۶۵ سال تعداد زنان از تعداد مردان بیشتر است و به طور کلی نسبت زنان به مردان در سالمند شدن در حال افزایش است. آمارهای جمعیتی کشور، ضرورت توجه هرچه بیشتر به سالمندان، خصوصاً زنان سالمند در دهه‌های پیش رو را مستند می‌سازند (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۵).

۱. Gerotranscendence

می‌کند که تردیدهایی درباره تعمیم‌پذیری نظریه تورنستام در فرهنگ‌های مختلف وجود دارد و تحقیقات گوناگونی نیز در فرهنگ‌های مختلف از جمله سوئد، امریکا، تایوان، دانمارک، ژاپن و ایران صورت گرفته که حاکی از وجود تفاوت‌های فرهنگی است. از جمله این پژوهش‌ها می‌توان به مطالعه احمدی لوین (۲۰۰۱) اشاره کرد که به بررسی تأثیرات محیط‌های فرهنگی مختلف در رشد استعلای سالمندی پرداخت. او در مطالعه خود به بررسی سه جامعه سالمندان سوئد، ترکیه و سالمندان ایرانی مقیم سوئد پرداخت. نتایج مطالعه او نشان داد که رشد استعلای سالمندی نه تنها محصول سن است بلکه به فرهنگ و شیوه تفکر فرد نیز وابستگی دارد.

مطالعات تورنستام در سال ۲۰۰۴ در کشور دانمارک و در سال ۲۰۱۱، در کشور سوئد در نهایت تورنستام را به این نتیجه رساند که عناصر فرهنگی و خرده فرهنگی می‌تواند روند استعلای سالمندی را تسهیل کرده یا به تأخیر بیاورد (جول، ۲۰۱۴). در یک جمع‌بندی کلی مطابق با نظر جول، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که استعلای سالمندی امری وابسته به فرهنگ است و نه کاملاً جهانی (جول، ۲۰۱۴) و بنابراین به منظور فهم استعلای سالمندی در هر جامعه‌ای می‌بایست به سراغ سالمندان آن جامعه رفت و بر اساس تحقیقات مبتنی بر تجارب زیسته آنان، به این مفهوم دست یافت.

بر همین اساس با توجه به حرکت شتابان جامعه به سمت سالمندی، ساخت نظریه‌ها و الگوهای مشاوره‌ای و روانشناختی که بتواند به ظرفیت‌های دوران سالمندی توجه کرده و از نگاه رشدی و نه از منظر ضعف و درماندگی به آن بپردازد از اهمیت فوق‌العاده‌ای در مسیر حرکت جامعه برخوردار است. اما بر کسی پوشیده نیست که نظریه پردازی بدون وجود مفاهیم امکان‌پذیر نیست. مفاهیم، در واقع بازنمایی‌های شناختی و انتزاعی واقعیت قابل درک از طریق تجارب مستقیم یا غیرمستقیم هستند که برای انجام تحقیقات و ساختن نظریه‌ها ضروری‌اند (مورسی، ۲۰۰۴ و سیمسون، ۲۰۰۱).

با جمع‌بندی همه آنچه گفته شد به نظر می‌رسد که اولاً دوران سالمندی نیازمند توجه بیشتری از سوی پژوهشگران است چراکه توجه به ظرفیت‌های سالمندی می‌تواند زمینه رشد و حرکت را در یک جامعه سالمند فراهم آورد، لذا مفاهیمی چون استعلای سالمندی که نگاهی رشدی و متعالی به این دوران دارد، می‌تواند

می‌شود (ریمپل، ۲۰۱۳). پک (۱۹۷۷) یکی از دیگر کسانی بود که در تلاش بود تا با تمرکز بر بحران‌های رشدی به توصیف استعلای سالمندی بپردازد. او معتقد بود که فردی که در سالمندی به استعلا رسیده است، قادر است زندگی خود را به گونه‌ای تغییر دهد که هویتش وابسته به نقش‌های شغلی قبلی نباشد. چنین فردی از حساسیت بیش از حد به ناخوشی‌ها و ضعف‌های بدنی دست برداشته و در عوض با آگاهی از وضعیت فیزیکی خود به درستی از بدن خود مراقبت می‌کند. پک همچنین معتقد بود در یک سالمند متعالی، آگاهی از پیر شدن و مرگ منجر به سازمان‌دهی مجدد خود می‌گردد و فرد با سخاوت بیشتر و خودخواهی کمتری زندگی می‌کند (تورنستام، ۲۰۰۵ و مسمانن، ۲۰۱۲).

با این وجود مفهوم استعلای سالمندی اولین بار توسط لارنس تورنستام (۱۹۸۹) در قالب یک نظریه ارائه گردید. آنچه تحت عنوان استعلای سالمندی مد نظر تورنستام است در حقیقت به فرآیندی اشاره دارد که در طی آن سالمند به سمت مرحله جدید از زندگی و ارتباط با خود و دنیای بیرونی حرکت می‌کند و در طی آن موانعی که قبلاً او را محدود می‌کرد پشت سر می‌گذارد و زندگی معنوی تری را در پیش می‌گیرد (جویل، ۲۰۱۴، تورنستام، ۲۰۱۱). او سه مؤلفه محوری را در استعلای سالمندی تعریف و نشانه‌هایی را برای هر یک شناسایی کرده است. این سه مؤلفه عبارتند از بعد کیهانی^۱، که شامل افزایش احساس همراهی با کائنات و خود را بخشی از جهان هستی دانستن است؛ بعد خود، که بر یکپارچگی و معناداری زندگی اشاره دارد و بعد روابط فردی و اجتماعی، که حاکی از تجدید نظر در روابط فردی و اجتماعی است (مسمانن، ۲۰۱۲).

تورنستام در پاسخ به این سؤال که آیا این سازه جهانی است یا امری وابسته به فرهنگ است؛ با تأکید بر تأثیر احتمالی محیط فرهنگی بر توسعه استعلای سالمندی، ادعا می‌کند که این روند ذاتی و مستقل از فرهنگ است (تورنستام، ۱۹۸۹). اما تورسن (۱۹۹۸) در پژوهش خود اظهار می‌دارد که نظریه استعلای سالمندی می‌بایست ادعای جهانی بودن ابعاد و مفاهیم خود را رها کند چراکه این مفهوم و ابعاد آن به شدت تحت تأثیر اجتماع و فرهنگ است (تورسن و سایکول، ۱۹۹۸). جول (۲۰۱۴)، نیز به این نکته اشاره

^۱ Cosmic

روان‌پزشکی بر اساس معاینات روان‌پزشک بود. نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری، یعنی تا جایی که دیگر هیچ اطلاعات جدیدی یافت نشود ادامه پیدا کرد (استروس و کورین، ۱۹۸۱؛ ترجمه محمدی، ۱۳۸۵) و حجم نمونه بعد از رسیدن به نقطه اشباع نظری جمعاً ۶ زن بود.

بنابر ملاحظات اخلاقی، مشارکت‌کنندگان در جریان اهمیت و اهداف تحقیق قرار داده شدند و در خصوص محرمانه ماندن هویت آنان به ایشان اطمینان داده شد. ثبت و ضبط اطلاعات و شیوه بکارگیری آنها به اطلاعشان رسانده شود و همچنین آنها توجیه شدند که هر زمان که مایل باشند می‌توانند از مصاحبه خودداری کنند و نیز می‌توانند درخواست حذف مصاحبه‌های ضبط شده را داشته باشند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش از مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختار یافته استفاده گردید. بدین شکل که بعد از اینکه هر مشارکت‌کننده فرم رضایت‌نامه شرکت در پژوهش را تکمیل می‌کرد ابتدا به تعدادی از اطلاعات جمعیت شناختی پاسخ می‌داد و سپس بخش اصلی مصاحبه شروع می‌شد. مصاحبه با یک سؤال کلی که از افراد می‌خواست تا درباره تجارب و تغییرات خود از وقتی که پا به سن گذاشته‌اند صحبت کنند، شروع و سپس توسط مصاحبه‌کننده با سؤالات بعدی اکتشافی ادامه پیدا می‌کرد. میانگین زمان مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۹۰ دقیقه بود. هر مصاحبه با رضایت قبلی شرکت‌کنندگان ضبط و بعد از انجام، مصاحبه پیاده سازی و سپس توسط پژوهشگران در نرم‌افزار MAXQDA نسخه ۲۰۱۸،۱ وارد شدند و در نهایت مطابق با نظر چارمز (۲۰۰۶) که تجزیه و تحلیل کیفی را خلاصه‌سازی داده‌ها می‌داند، خلاصه سازی‌ها با روش تحلیل داده‌های پدیدارشناسی توصیفی کلایزی (۱۹۷۸)، انجام شد (گل عزیز، ۱۹۷۸). این روش تحلیل از هفت مرحله تشکیل شده است. بر این اساس، در پژوهش حاضر ابتدا متن رونویسی شده هر مصاحبه چندین بار خوانده شد تا مفهومی از کل متن فهمیده شود. در مرحله دوم، عبارات و جملات مهم مرتبط با تجربه افراد از پدیده موردنظر، یعنی تعالی سالمندی، از متون رونویسی شده استخراج گردید. در مرحله سوم، فرموله کردن معانی انجام شد که طی آن مفهوم عبارات مهم توضیح داده شد. در مرحله چهارم، همه معانی فرموله شده در مقوله‌هایی که ساختار منحصربه فردی از خوشه‌های مضمون هستند گروه‌بندی شدند. در مرحله پنجم، خوشه‌های مضمون باهم ادغام شدند تا سازه‌های مضمون

محققین را با ظرفیت‌های جدیدی از سالمندی آشنا کند. ثانیاً آنجا که این مفهوم کاملاً وابسته به فرهنگ است، برای فهم و شناسایی ابعاد و مشخصه‌های آن باید به زمینه‌های فرهنگی توجه شود. یکی از فرهنگ‌هایی که توجه ویژه‌ای به سالمندی و جایگاه سالمندان دارد و می‌تواند منبع غنی از اطلاعات در این حوزه باشد، فرهنگ شرقی از جمله فرهنگ ایرانی است. بنابراین با توجه به موارد فوق پژوهش حاضر در صدد است تا با مطالعه تجربه زیسته زنان سالمند متعالی به شناسایی نشانه‌ها و ابعاد استعلای سالمندی در جامعه ایرانی و مقایسه آن با استعلای سالمندی مد نظر جوامع غربی پرداخته و از این طریق زمینه درک عمیق و همه‌جانبه این مفهوم را فراهم آورد و به گسترش دانش نظری در حوزه سالمند شناسی کمک نماید. بنابراین هدف پژوهش حاضر پاسخگویی به این سؤال پژوهش بود: ابعاد استعلای سالمندی در زنان سالمند ایرانی چیست؟

روش

در این پژوهش با پارادایمی تفسیری از رویکرد کیفی استفاده گردید. در این پژوهش از راهبرد پدیدارشناسی توصیفی^۱ که یکی از راهبردهای پژوهش‌های کیفی است استفاده گردید. این راهبرد با توجه به اصول هستی‌شناختی خود تاحد امکان بر تجربه‌های دست اول یا تجربه زیسته متمرکز شده و از پرداختن به موضوعات ثانویه خودداری می‌نماید، چرا که امکان ورود به لایه‌های معنایی تجربه‌های دست‌دوم را نداشته و در صورت استفاده به تولید معرفتی مخدوش و تحریف شده می‌انجامد (محمدپور، ۱۳۹۰). مسئله اصلی در کاربرد پدیدارشناسی پاسخ به این سؤال است که آیا پدیده موردنظر به روشن‌سازی نیاز دارد یا خیر؟ استعلای سالمندی با وجود اهمیتی که دارد هنوز در جامعه سالمندان ایرانی و از دیدگاه تجربه‌کنندگان آن به اندازه کافی روشن نشده است. از این رو در این پژوهش از روش یاد شده استفاده گردید. مشارکت‌کنندگان این پژوهش با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند از میان زنان سالمند شهر تهران انتخاب و افراد نمونه پژوهش به روش نمونه‌گیری گلوله برفی انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش لازم برای ورود به این پژوهش سن ۶۰ سال و بالاتر، توانایی برقراری ارتباط کلامی به زبان فارسی به نحوی که بتواند در مصاحبه شرکت نماید، و عدم وجود اختلالات شناختی نظیر دمانس و آلزایمر و یا سایر اختلالات شدید

۱. Descriptive phenomenology

شغل قبلی	تحصیلات	سن	شماره مشارکت‌کننده
خانه‌دار	دیپلم	۸۰	۱
استاد ادبیات	دکتر	۶۰	۲
خانه‌دار	زیر دیپلم	۸۶	۳
کارمند شهرداری	فوق لیسانس	۷۴	۵
آرایشگر	زیر دیپلم	۷۳	۶
خانه‌دار	زیر دیپلم	۷۳	۷

همچنین در کد گذاری ابتدایی مصاحبه‌ها پژوهشگران به ۱۵۶ کد اولیه دست یافتند که پس از بررسی‌های مکرر و با اعمال نظر متخصصان و حذف کدهای تکراری و تعدیل برخی کدها در نهایت ۱۲۲ کد اولیه باقی ماند. پس از دسته‌بندی کردن کدهای اولیه‌ای که با یکدیگر ارتباط معنایی داشتند در قالب مفاهیم انتزاعی‌تر، ۶۰ مضمون فرعی و ۱۵ مضمون اصلی برای مفهوم استعلای سالمندی استخراج گردید و در نهایت مضامین اصلی، منجر به شناسایی ۴ بعد یا مؤلفه مفهوم استعلای سالمندی گردیدند. این چهار بعد عبارتند از بعد تعالی جهان بینی، موزونیت تجارب، تعالی ارتباطی و بعد تعالی خود. جدول ۲، این مضامین اصلی و فرعی را نشان می‌دهد.

مقولات اصلی	مقولات فرعی
تداوم نگری	کل نگری ارتباطی
	تداوم بخشی خود
	تداوم بخشی معنی
رحلت نگری بیدارگرانه	تداوم بخشی ریشه‌های نسلی
	دریافت بیدارگرانه
	مهلت نگری
	مرگ پذیری
باز تعریف معنای زندگی	مرگ آگاهی
	ارتباط با دنیا بر مدار قناعت
	تغییر اولویت‌های زندگی
	تغییر حس مالکیت
	نشاط آفرینی در روزمرگی‌ها
	فراغت از امور مالی
	معناآفرینی در امور کوچک
اشه باوری	باور به ربوبیت در هستی
	معناآفرینی در امور کوچک
	تسلیم رضا
آینده نگری	باور به قاعده سبب و مسبب
	عاقبت اندیشی

مجزا را تشکیل بدهند. با ادغام همه مضمون‌های این مطالعه در همدیگر، ساختار کلی پدیده موردنظر استخراج شد. پژوهشگران مطالعه حاضر از کمک یکی از متخصصان در زمینه کیفی برای بررسی تمامیت یافته‌ها جهت ارائه و تأیید توصیف جامع تجربیات مشارکت‌کنندگان از پدیده مورد مطالعه استفاده کردند. در مرحله ششم، تقلیل یافته‌ها انجام گردید که در حقیقت توصیفات زاید، نامناسب و اغراق‌آمیز از کل بخش زدوده شد. در نهایت نیز اعتباریابی نتایج انجام شد و یافته‌ها به اطلاع مشارکت‌کنندگان رسانده شد و آنها صحت نتایج و مطابقتش با تجربیات خود را تأیید کردند. جهت اعتمادپذیری^۱ داده‌ها از چهار معیار جداگانه گوبا و لینکلن^۲ استفاده شد (کریسول، ۲۰۱۳). جهت تضمین قابلیت تصدیق^۳ داده‌ها محقق یک فرآیند فعال در پراترگذار^۴ را اعمال کرد تا از ورود پیش‌فرض‌های محقق جلوگیری شود. برای تضمین قابلیت اعتبار^۵ داده‌ها پس از تحلیل هر مصاحبه به مشارکت‌کننده بازگشت داده شد تا صحت و سقم نتایج تأیید و تغییرات لازم اعمال شود. برای تضمین قابلیت اطمینان^۶ متن مصاحبه جهت کدگذاری به همکاران پژوهشگر داده شد و ضریب توافق بالای ۸۵ درصد در این زمینه به دست آمد که نشان از قابلیت اطمینان مصاحبه‌ها بود.

یافته‌ها

بعد از پایان مصاحبه‌ها و رسیدن به نقطه اشباع نظری مشخص گردید که مشارکت‌کنندگان در پژوهش در رده سنی ۶۰ تا ۸۶ سال بودند. از نظر تحصیلات ۳ نفر زیر دیپلم، ۱ نفر دیپلم، ۱ نفر فوق لیسانس و یک نفر دکتری داشت. همه مشارکت‌کنندگان این پژوهش حداقل یکبار ازدواج کرده بودند که سه نفر همچنان متأهل و سه نفر بیوه بودند. سه نفر از مشارکت‌کنندگان هرگز شاغل نبودند و سه نفر قبلاً شاغل و اکنون بازنشسته بودند. جدول ۱ به توصیف ویژگی‌های مصاحبه‌شوندگان پرداخته است.

1. trustworthiness
2. Guba & Lincoln
3. confirmability
4. Bracketing
5. credibility
6. dependability

بعد تعالی ارتباطی: یکی از ابعادی که از طریق مضمون‌بندی کدهای حاصل از مصاحبه‌ها به آن دست یافتیم، بعد تعالی ارتباطی است که به فراتر رفتن از مرزهای ارتباطی قبلی اشاره دارد و مشتمل بر ۴ مضمون اصلی « صلح آفرینی»، « گزینشگری در روابط اجتماعی»، « زبانمندی در ایتمندانه» و « پیوندجویی مشفقانه» است.

یکی از ویژگی‌هایی که به تدریج و با پا به سن گذاشتن در مصاحبه شوندگان ایجاد شده بود، توان صلح آفرینی است. مطابق با آنچه از مصاحبه‌ها به دست آمده است، این سالمندان به تدریج به توانایی سازش و مدارا دست یافته‌اند و لج‌بازی‌ها و زودرنجی‌ها جای خود را به سازش‌گری و مدارا داده است.

یکی از موضوعات اساسی در بعد تعالی ارتباطی، شیوه برقراری ارتباط با دیگران بود که تمامی زنان سالمند به آن اشاره داشتند. آنها در انتخاب رابطه‌های خود سخت‌گیرتر شده بودند و ارتباطات عمیق‌تر را به ارتباطات سطحی ترجیح می‌دادند. همچنین آنها اغلب علاقه داشتند تا با گروه همسالان خود بیشتر از سایرین معاشرت کنند و نه تنها به دنبال اجتناب از روابط سطحی بودند بلکه گاهی ترجیح می‌دادند که به جای معاشرت‌های مداوم با خودشان خلوت کنند. آنها از این خلوت و تنهایی لذت می‌بردند و به تفکر و مطالعه و مرور زندگی خود می‌پرداختند. مثال: ولی خب دیگه مثل قدیم با هر کسی هم دوست ندارم معاشرت کنم. قدیم خودم رو مجبور می‌کردم که با خیلی‌ها معاشرت کنم اما الان کسی اگر مورد پسندم نباشه رفت و آمد نمی‌کنم. با کسی نشست و برخاست می‌کنم که برام لذت بخش باشه. با من سنخیت داشته باشه. این مدتی که از عمرم باقی مانده رو نمی‌خواهم صرف روابطی کنم که دوست ندارم. گاهی وقت‌ها هم من اصلا حوصله جمع رو ندارم. دوست دارم به حال خودم باشم و با خودم خلوت کنم (شماره ۲، ۶۰ ساله استاد ادبیات).

زنان سالمند در خلال بیان تجربه‌های خود به موضوعاتی اشاره می‌کردند که حکایت از چگونگی کاربست زبان در ارتباطاتشان داشت. این سالمندان در سخن گفتن دقت نظر بیشتری به خرج می‌دادند و از زیاده‌گویی و نصیحت‌های بی‌هوده اجتناب می‌کردند. آنها علی‌رغم اینکه علاقه مند بودند تجربیات و اندوخته‌های خود را به دیگران متقل کنند اما تنها زمانی دیگران را راهنمایی و مشورت می‌کردند که متوجه می‌شدند دیگران پذیرای این موضوع هستند.

جدول ۲. مضامین اصلی و فرعی آشکار شده از تحلیل داده‌ها

مقولات اصلی	مقولات فرعی
جامع‌نگری	تدبیرگری دور اندیشانه ارتباط‌جویی حال و گذشته روند‌نگری زندگی جامع‌نگری زندگی فهم درک دیگران
روایت فعالانه از گذشته	فهم همدلانه از موقعیت گذشته درک سهم‌گذاری خود فرصت‌نگری
فهم مقدمات رشدی	عبرت‌آموزی از تجارب فهم خود در آینه دیگری سرد و گرم روزگار را چشیدن
اعتباربخشی به تجارب	توسعه بخشی تجارب راست‌آزمایی تجارب دیگران در خشت خام دیدن سازش و مدارا زبان به خیر بودن تغافل‌ورزی محترم شمردن در عین حرمت شکنی
صلح آفرینی	روحه صلح دوستی کش‌ندادن مسایل استعاره آفرینی سخن‌سنجی صراحت بیان
زبانمندی در ایتمندانه	کارایی سنجی کلام نیاز سنجی دریافت تجارب امکان‌سنجی پذیرش تجارب شفاف‌سازی مرزهای ارتباطی
گزینشگری در روابط اجتماعی	ارتباط‌گزینی عمقی خلوت‌گزینی اقدام‌مندی مهرورزانه مراعات‌ورزی
پیوندجویی مشفقانه	دغدغه‌مندی نسبت به مسایل پیرامونی ملازمت بی‌انتظار وسعت بخشی روابط همدلانه احساس والدی فراگیر
خود مرور شده	درنگ‌کرد خود‌پالایی مستمر خود‌گردانی آزادی شخصی
خود رونده	وسعت بخشی خود رستاری سیالیت و تغییرپذیری خویشتن حب ذات

واکنش‌های شتاب‌زده، با ایجاد یک وقفه و تأمل بیشتر برخورد مناسبی اتخاذ کنند. آنها افرادی بودند که می‌توانستند به راحتی درباره ویژگی‌های مثبت و منفی قبلی خود و تأثیرات آن بر مسیر زندگی‌شان صحبت کنند و همچنین از تغییراتی که در گذر زمان در آنها رخ داده است هم مطلع بودند. آنها اگرچه به راحتی می‌پذیرفتند که چه اشتباهاتی در گذشته مرتکب شده‌اند اما خود را بابت گذشته‌شان سرزنش نمی‌کردند و آن را به عنوان بخشی از زندگی که می‌بایست تجربه می‌شد پذیرفته بودند. مثال: "من با مادر شوهرم تو یک خانه زندگی می‌کردیم و خب من دوست داشتم صمیمی باشیم ولی نمی‌شد. هم خانواده شوهرم نمی‌خواستن هم می‌یکم اخلاق خاصی داشتم، یعنی صبر نداشتم و زود واکنش نشان می‌دادم. یعنی اگر صبر و گذشت الانم رو داشتم خیلی مشکلاتم کمتر بود. صبر خیلی خوبه. من الان خیلی صبورم با بچه‌ها، با دوستانم، با نوه‌هام خیلی صبر دارم. زود واکنش نشان نمی‌دهم، زود عصبانی نمی‌شم. الان اگر پسرم بیاد خونه به حرفی بزنه، خدای نکرده بد اخلاقی بکنه من زود واکنش نشون نمی‌دهم. خب اون موقع خیلی خام بودم ولی الان این رو می‌فهمم (شماره ۶، ۷۳ ساله، آرایشگر)".

در خود رونده سالمندان استعلا یافته نه تنها به بررسی مستمر خود پرداخته‌اند بلکه آنها یک خویشتن در حال پیش‌روی نیز دارند، خویشتنی که در حال حاضر به عنوان یک سالمند در حال زیستن است. آنها پذیرفته بودند که انسان موجودی همواره در حال تغییر است بنابراین با تغییرات جسمانی و روانی خود به خوبی کنار آمده بودند؛ اما از سوی دیگر باور داشتند که همچنان پتانسیل‌های وجودی دارند که می‌توانند به آنها بپردازند.

برخی از سالمندان نیز به نکاتی اشاره می‌کردند که نشان از گسترش یافتن خویشتن آنها داشت. از جمله اینکه؛ خودخواهی‌های قبلی آنها کنار رفته است و حالا می‌توانند به زیست دیگری هم احترام بگذارند، اکنون می‌توانند از بیرون به خود نگاه کنند، آنها با صداقت بیشتری با خود مواجه می‌شوند و بسیاری از نقاب‌های اجتماعی آنها کنار رفته است، آنها قادرند تا آگاهانه انتخاب کنند که چگونه خویشتنی داشته باشند. همچنین زنان سالمند حاضر در این پژوهش تا حد زیادی از خودگردانی برخوردار بودند. آنها تلاش می‌کردند تا به شیوه‌های مختلف خود را مشغول نگه دارند و بزرگترین دغدغه و نگرانی آنها از پای افتادن و از دست دادن

بسیاری از آنها به این موضوع اشاره داشتند که قبل از اینکه کلامی را به زبان بیاورند از اثربخشی آن مطمئن و بر حسب شرایط زمانی و مکانی با دیگران وارد گفتگو می‌شوند. یکی دیگر از ویژگی‌های ارتباطی که از صحبت‌های سالمندان بدست آمد صراحت بیان آنهاست. سالمندان شرکت کننده در این تحقیق اشاره داشتند که با گذر زمان به این توانایی دست پیدا کرده‌اند که شفاف و بدون ترس اظهار نظر کنند. آنها عنوان کردند که می‌توانند بدون اینکه به دیگران بی‌احترامی کنند و بدون اینکه خودشان را محدود کنند به راحتی هر جا که لازم دانستند، درباره خواسته‌ها و نظراتشان صحبت کنند. یکی دیگر از نکات متفاوت و جالب در کلام سالمندان بکارگیری تشبیهات و مثل‌هاست. آنها برای بیان مطالب و انتقال مفاهیم مد نظر خودشان به جوان‌ترها و برای افزایش اثربخشی کلام خودشان از استعاره‌ها و تشبیه‌های مختلفی استفاده می‌کردند و معتقد بودند که با گذر زمان و پختگی بیشتر به این توانایی دست پیدا کرده‌اند.

یکی دیگر از مؤلفه‌های تعالی ارتباطی در زنان سالمند، وجود احساس پیوند با همه افراد بشر می‌باشد. آنها به عنوان افرادی سالخورده نسبت به همه جوان‌ترها مانند فرزندان خودشان رفتاری مشفقانه دارند و حتی در کلام نیز همه آنها را دخترم و پسرم خطاب می‌کنند. آنها اظهار کردند که به تدریج با افزایش سن احساس پیوند بیشتری با دیگران می‌کنند و می‌توانند روابط توأم با همدلی بیشتری هم برقرار نمایند. خدمت‌رسانی به دیگران بدون انتظار، دغدغه‌مندی نسبت به مسائل پیرامونی و بروز رفتارهایی از روی مهر و نه از سر اجبار از جمله ویژگی‌هایی است که از گفتگو با این سالمندان، می‌توان به آن پی برد.

بعد تعالی خود: کاملاً طبیعی است که خویشتن فردی که در مسیر استعلای سالمندی قرار دارد یا به تعالی رسیده است دستخوش تغییراتی بشود. در پژوهش حاضر تجربیات سالمندان در بعد تعالی خویشتن به دو بخش «خود مرور شده» و «خود رونده» تقسیم می‌شود.

در خود مرور شده این سالمندان در طی زندگی خود، به طور مستمر خود را مورد واری قرار داده بودند. گویی آنها در مسیر زندگی خود ایستگاه‌هایی داشتند که در آن توقف کرده و عملکرد خودشان را بررسی می‌کردند. آنها به تدریج متوجه شده بودند که باید در حوزه رفتاری، هیجانی و ذهنی درنگ داشته باشد و به جای

مرگ دیگر برای آنها ترسناک نیست بلکه صرفاً بخشی از یک سفر است که باید طی شود.

پرسش درباره معنای زندگی همواره برای آدمی مطرح بوده است و هر کسی با نگرش خاص حاکم بر فضای ذهنی خود و متفاوت از دیگری به این امر می‌اندیشد؛ با این حال مصاحبه شونده‌گان این پژوهش به برخی از تغییرات در معنای زندگی خود اشاره کرده‌اند که به نظر می‌رسد با ورود به دوران سالمندی در آنها رخ داده است.

همه مصاحبه شونده‌گان به نوعی به اینکه قواعدی در جهان هستی حاکم هست باور داشتند. از جمله نکاتی که در خلال مصاحبه‌ها به آن اشاره گردید باور به ربوبیت در هستی، نگاه دو ساحتی به جهان، باور به قواعدی فراتر از سبب و مسبب و تسلیم و رضا بود. اغلب مصاحبه شونده‌گان به قدرت الهی و حضور او در زندگی خود اذعان داشتند و به همین دلیل در زندگی خود و امورات خود را به خدا واگذار می‌کردند و معتقد بودند که خداوند پشتیبان و حامی آنهاست.

علاوه بر این مصاحبه شونده‌گان همچنین به این اشاره می‌کردند که جهان از نظر آنها به غیر از بعد مادی، بعد فرا مادی هم دارد؛ ابعادی که اگرچه ما نمی‌بینیم اما آنها هم بر زندگی ما تأثیر می‌گذارند. از جمله باورداشت‌های دیگر سالمندان باور به تسلیم و رضا بود. آنها به تجربیاتی اشاره می‌کردند که نشان از چیزی فراتر از رضایت از زندگی داشت. آنها از آنچه خداوند برای آنها مقدر کرده است نه تنها راضی هستند بلکه شکر گزار هم هستند. آنها در پس هر اتفاقی به دنبال حکمتی می‌گردند؛ حکمتی که به عقیده آنها فراتر از محدوده عقل بشری است و همین امر سبب می‌شود که شکیبایی آنها در برابر فراز و نشیب‌ها بیشتر شود.

یکی دیگر از قواعدی که زنان سالمند استعلا یافته به آن باور داشتند قاعده سبب و مسبب بود. آنها به جهان‌نگاهی تقدیرگرایانه داشتند و همه مخلوقات جهان هستی را وسیله‌ای در جهان هستی می‌دانستند و نیز معتقد بودند که نتایج اعمال افراد در نظام هستی به آنها منعکس خواهد شد. "به قول شاعر چو آید به مویی توانی کشید چون ناید زنجیرها بگسلد. بنابراین بهتر هست که آدم این رو مد نظر داشته باشه. اینکه شما تلاشت رو می‌کنی، برنامه‌ریزی‌ها رو می‌کنی اما چیزهایی ممکن است خارج از برنامه در سرنوشت

خودمختاری بود. آنها به شیوه‌های مختلف تلاش می‌کردند تا استقلال و خود کفایی خود را حفظ کنند. تقریباً تمامی مصاحبه شونده‌گان به این نکته اشاره داشتند که به عنوان یک سالمند ترس‌ها و نگرانی‌های قبلی آنها از بین رفته است و تنها ترسی که اکنون دارند این است که به دیگران محتاج شوند. آنها تلاش می‌کردند تا در همین راستا رفتاری عزتمندانه داشته باشند و بنابراین بیشتر متکی به خودشان بودن و از وابستگی به فرزندان‌شان اجتناب می‌کردند و در مقابل آنها هم از تنهایی یا مریضی خود گله و شکایتی نمی‌کردند.

بعد تعالی جهان بینی: جهان بینی نوعی نگرش شناختی است که انسان نسبت به جهان هستی و توجیه و تبیین آن در رابطه با انسان دارد. اکثر مصاحبه شونده‌گان در خلال مصاحبه خود به تجربیاتی در دوران سالمندی اشاره می‌کردند که حکایت از تغییراتی در جهان بینی آنها داشت. «تداوم نگرش»، «رحلت نگرش بیدارگرانه»، «باز تعریف معنای زندگی» و «باورداشت قواعد هستی»، سه دورن مایه‌ی اصلی در این بعد بودند.

سالمندان توصیفاتی ارایه می‌کردند که نشان از یک نگاه تدامی نسبت به جهان هستی داشت. آنها باور داشتند که جریانی پیوسته در جهان هستی وجود دارد و آنها نیز بخشی از آن جریان هستند. آنها معتقد بودند که تلاش‌های آنها برای فرزندان‌شان نشان از این دارد که آنها به این تداوم باور دارند و این احساس تداوم به زندگی آنها معنا می‌دهد. آنها در این سال‌های اخیر بیشتر به این موضوع توجه داشتند و حتی تلاش می‌کردند تا با برخی کارها، خودشان و نسل‌های پیش از خودشان و حتی برخی معانی را ماندگار نمایند. مثال: "من دوست دارم باشم، من دوست دارم بعد از مرگ آدم‌ها اسم من را بیارند، من دوست دارم آن چه که محصول من هست از من باقی بماند نه اینکه از بین بره (شماره ۲، ۶۰ ساله، استاد ادبیات)".

در رحلت نگرش بیدارگرانه تمامی افراد شرکت کننده در این مصاحبه به نوعی به این مقوله اشاره می‌کردند. آنها به شیوه‌های مختلف به این نکته اشاره می‌کردند که نوع نگاه شان به جهان به گونه‌ای است که گویا آنها مسافرانی هستند که در حال سفر هستند. به همین دلیل آنها تلاش می‌کنند تا از لحظه لحظه این سفر لذت ببرند و آن را آگاهانه درک کنند و این چیزی است که قبلاً کمتر به آن توجه داشته‌اند. آنها نه تنها کاملاً مرگ آگاه بودند بلکه به راحتی درباره آن صحبت می‌کردند و بسیاری اشاره کردند که

این سالمندان از آنچه که زمینه پختگی و خردمندی را فراهم می‌آورد آگاه بودند و به خوبی می‌دانستند چه اتفاقات و تجربیاتی منجر به تغییرات آنها شده است. یکی از سالمندان به این نکته اشاره می‌کرد که می‌توان به آنچه در جریان طبیعی زندگی هر انسانی اتفاق می‌افتد به چشم فرصتی برای رشد و آگاهی نگاه کرد یا می‌توان آن را به عنوان مانع در نظر گرفت. او به سختی‌ها و چالش‌های زندگی به چشم فرصت‌هایی نگاه می‌کرد که به مرور منجر به پختگی او شده‌اند.

این سالمندان در توصیف تجارب خود روایتی فعالانه داشتند. آنها وقتی از زندگی گذشته خود صحبت می‌کردند می‌توانستند شرایط حاکم و بستری که رویدادها در آن اتفاق افتاده بود را در نظر بگیرند. بعلاوه قادر بودند تا آنچه بستری فکری و زمینه تصمیم‌گیری‌های دیگران در گذشته بود را نیز به خوبی درک کنند. آنها به خوبی درک می‌کردند که چرا دیگران از جمله پدران و مادران‌شان در گذشته آنگونه عمل می‌کردند. زنان سالمند در خلال مصاحبه‌ها به سهمی که خودشان در اتفاقات گذشته داشته‌اند نیز به خوبی آگاهی داشتند و به جای اینکه خود را افرادی منفعل ببینند که نقشی در گذشته و اتفاقات خوب و بد آن نداشته‌اند خود را افرادی می‌دیدند که در مسیر زندگی اثربخش بوده‌اند. مثال: "خب آن زمان دخترها خیلی زود ازدواج می‌کردند من هم دوست داشتم درس بخوانم اما نثل بقیه دخترها خواستگار می‌آمد و می‌رفت. پانزده سالم که شد پدرم بنا به اعتقادی که داشت که باید حتماً من را به سید بدهد من با شوهرم خدا بیامرزد ازدواج کردم. من با اون سن کم از همون اول عروسی به خودم گفتم این زندگی با زندگی خانه پدر خیلی فرق داره. اینجا همه مسئولیت‌ها دیگه با خودت هست. تو زندگی هم همیشه تلاش کردم و همیشه مواظب همه چیز بودم." (شماره ۱، ۸۰ ساله، خانه دار).

یکی از مواردی که در خلال مصاحبه‌ها به آن اشاره می‌شد اهمیتی بود که سالمندان برای تجارب خود و دیگران قایل بودند. آنها نه تنها به این نکته تأکید می‌کردند که در مسیر زندگی خود به تجارب دیگران توجه کرده‌اند بلکه علاقه‌مند بودند تا تجارب فردی خود را نیز به دیگران انتقال بدهند. آنها برای خودشان به عنوان افرادی که کوله باری از تجارب را دارند نقش مشورتی و راهنمایی قایل بودند. از نظر آنها تجربیات به اندازه تحصیلات حایز اهمیت است.. با این وجود در انتقال تجارب خود پافشاری ندارند و تنها

شما باشه. پس چه بهتر که من خودم رو آماده کنم به جای واکنش نشان داد اونچه برای من مقدر شده است رو بپذیرم."

بعد موزونیت تجارب: سالمندی دوران انباشت تجارب هست و همیشه سالمندان به عنوان افرادی که کوله‌باری از تجارب را با خود دارند مورد توجه قرار دارند. اما آنچه اهمیت دارد ادراک خود سالمندان از این تجارب و نحوه سازمان‌دهی و جمع‌بندی آنهاست و اینکه سالمندان تعالی یافته چگونه این تجارب را ارزیابی کرده و بکار می‌گیرند. موزونیت تجارب مشتمل بر ۵ دورن‌مایه اصلی «جامع‌نگری»، «فهم متقدمات رشدی»، «روایت فعالانه از گذشته»، «اعتبار بخشی به تجارب» و «آینده‌نگری» می‌باشد.

مصاحبه‌شوندگان به این نکته تأکید داشتند که امروزه به عنوان یک سالمند، نگاهی جامع نسبت به زندگی دارند. بدین معنی که زندگی را فقط به عنوان بخش‌هایی از زندگی که شیرین و لذت‌بخش و موفقیت‌آمیز است در نظر نمی‌گیرند. آنها معتقدند زندگی مجموعه‌ای از جریانات و حوادث و فراز و نشیب‌هاست که گاهی خوش‌آیند و گاهی ناخوشایند است. بنابراین آنها نمی‌خواهند تا تجارب ناخوشایند و یا اشتباهات گذشته را نادیده بگیرند، بلکه آنها را به عنوان بخشی از زندگی می‌پذیرند. تجربیات زندگی به آنها آموخته است که زندگی یک جریان است، جریانی از رویدادها و جریانی از نسل‌ها. هیچ حادثه و رویدادی دائمی و هیچ نسلی ماندگار نیست. همچنین به نظر می‌رسد آنچه آنها امروزه به عنوان سالمند تجربه می‌کنند نیز کلیتی یکپارچه دارد. یکی از زنان سالمند به این نکته اشاره کرد که امروزه برخی از تجارب و خاطرات فراموش شده گذشته مجدداً برایش پررنگ شده است، خاطراتی که شاید حتی زمانی تلاش کرده بود آنها را کنار بزنند. او احساس می‌کرد که نوعی بازگشت به گذشته برایش اتفاق می‌افتد. او همچنین بیان کرد که تجارب حسی متفاوتی را نسبت به گذشته دارد. بدین معنا که برخی از خاطرات با تجارب حسی مربوط به آن خاطرات برای او مجدداً باز آفرینی و تجربه می‌شود. برخی سالمندان در همین راستا به این اشاره داشتند که مایل هستند بخش‌هایی از زندگی گذشته خود را با جهان‌بینی و معنای تازه‌ای که اکنون برای زندگی دارند، مجدد تجربه کنند. آنها تمایلی نداشتند که یکبار دیگر کودک یا جوان شوند بلکه آرزو داشتند بتوانند برخی از موقعیت‌های زمانی و مکانی گذشته را پیرانه (به عنوان یک سالمند) زندگی کنند.

بدین معنی که معاشرت‌های عمیق‌تر را به ارتباطات سطحی ترجیح می‌دادند، قادر بودند مرزهای ارتباطی خود با دیگران را شفاف کنند و از مداخلات و روابطی که برایشان ناخوشایند است جلوگیری نمایند و در عین حال می‌توانستند از خلوت و تنهایی خود لذت ببرند و نیازی نمی‌دیدند که به هر قیمتی خود را درگیر تعاملات کنند. تورنستام (۲۰۰۵)، یکی از ابعاد تعالی سالمندی را بعد ارتباطات شخصی و اجتماعی عنوان کرد که این نظر با ابعاد تعالی ارتباط و تعالی جهان بینی در این پژوهش همسو و پیرامون بعد موزونیت تجارب نا همسو می‌باشد. از نظر تورنستام فرد تعالی یافته با سخت‌گیری بیشتری روابطش را انتخاب می‌کند و علاقه کمتری به روابط سطحی دارد و در عوض تمایل به خلوت‌گزینی در سالمندان تعالی یافته مشاهده می‌شود. اما به رغم شباهت‌ها تفاوت‌هایی نیز در بعد روابط اجتماعی میان این پژوهش و نظریه تورنستام وجود دارد. تجربیات زنان سالمند ایرانی به توانایی صلح آفرینی آنها در روابط اشاره داشت. اینکه سالمندان تعالی یافته نه تنها بهتر از گذشته با دیگران کنار می‌آیند بلکه به راحتی از اشتباهات دیگران چشم‌پوشی می‌کنند و لج‌بازی‌ها و زودرنجی‌های قبلی جای خود را به صلح و مدارا داده است. تورنستام در بحث تعالی خود به این نکته اشاره می‌کند که برخی سالمندان متوجه ویژگی‌های خودپرستانه خود شده و نوع دوستی بیشتری را جایگزین آن می‌کنند (تورنستام، ۲۰۰۵). اما آنچه در این پژوهش در بعد ارتباطی مد نظر است توانایی و روحیه برقراری روابط صلح‌آمیز با دیگران است. همچنین سالمندان این پژوهش در بعد ارتباطات خود روابطی توأم با شفقت و همدلی را نشان می‌دادند، روابطی که حاکی از دغدغه‌مندی سالمندان نسبت به مسایل پیرامونی و احساس پیوند با دیگران بود. روابط آنها با دیگران عمدتاً از روی مهر و نه از سر اجبار یا منفعت طلبی به نظر می‌رسید.

کارکرد و نقش اصلی زبان، ایجاد ارتباط با دیگران است. یکی از ویژگی‌هایی که سالمندان استعلا یافته داشتند نحوه بکارگیری زبان در مناسبات ارتباطی‌شان بود. پرهیز از زیاده‌گویی و نصیحت‌هایی بیهوده، اطمینان از اثربخشی کلام، توجه به زمان و مکان گفتگو، صراحت بیان و اظهار نظر به دور از ترس و بکارگیری تشبیهات و استعاره‌ها به منظور انتقال بهتر پیام خود به دیگران از جمله یافته‌های حاصل از این پژوهش در بعد ارتباطی هستند. تورنستام در بعد روابط اجتماعی، به مؤلفه‌ای تحت عنوان خرد

زمانی که شرایط را مناسب ببینند نکات و تجربیات مد نظر خود را به دیگران منتقل می‌کنند.

یکی از مقولاتی که در مصاحبه با زنان سالمند استخراج گردید آینده‌نگری است. بسیاری از سالمندان شرکت‌کننده در پژوهش در خلال مصاحبه‌های خود نشان دادند که چگونه توانایی آینده‌نگری دارند. آنها با تکیه بر تجارب قبلی خود و چشیدن سرد و گرم روزگار از مسایل و مشکلاتی که ممکن است در آینده اتفاق بیافتد آگاهی داشتند. علاوه بر این توان عاقبت‌اندیشی آنها برای مسایل آتی چاره‌اندیشی می‌کردند و در فضای تصمیم‌گیری‌های خود به شیوه‌ای عمل می‌کردند که از بروز مشکلات احتمالی در آینده برای خودشان و دیگران خودداری شود. یکی از سالمندان به شیوه‌ای اشاره می‌کرد که نشان می‌داد او تلاش می‌کند تا از بروز درگیری‌های و اختلافات مالی بعد از فوت خودش در میان فرزندان جلوگیری نماید.

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش به تبیین پدیدارشناختی تجربه زیسته زنان سالمندی که از ویژگی‌های استعلایی و خردمندی برخوردار بودند، پرداخته شد استعلای سالمندی مفهومی است که به جنبه‌های رشد یافته سالمندی اشاره دارد و به منظور فهم آن بهتر است تا به سراغ تجارب زیسته سالمندان رفته و این پدیده را از نگاه خود سالمندان بررسی کنیم. نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که نشانه‌های استعلای سالمندی در ۴ بعد قابل مشاهده است. ابعاد استعلای سالمندی حاصل از این پژوهش عبارتند از: بعد تعالی ارتباطی، بعد تعالی خود، بعد تعالی جهان‌بینی و بعد موزونیت تجارب. آنها نه تنها بهتر از گذشته با دیگران کنار می‌آیند بلکه به راحتی از اشتباهات دیگران چشم‌پوشی می‌کنند. آنها به جای بحث و جدل‌های مداوم تلاش می‌کنند تا مسائل را بیش از اندازه کش ندهند و به سادگی از روی آنها عبور کنند. همچنین آنها روحیه صلح دوستی دارند و تلاش می‌کنند تا با همه اطرافیان رابطه‌ای توأم با آرامش و احترام داشته باشند. به همین دلیل، در خلال تجربیات خود به این نکته اشاره می‌کنند که اکنون می‌توانند حتی در مقابل دیگرانی که حرمت‌شکنی می‌کنند، محترمانه برخورد نمایند. سالمندانی که در این پژوهش شرکت داشتند به تغییراتی در بعد ارتباطات خود اشاره داشتند که نشان از تغییر در مرزها، شیوه‌ها و نگرش‌های ارتباطی داشت. آنها در روابط اجتماعی خود گزینشگری بیشتری داشتند،

خود را بخشی از جهان هستی دانستن اشاره دارد (هایز و تورنستام، ۲۰۰۹). او در این بعد به تغییراتی که در سالمندان در تعریف زمان و مکان، مرگ و زندگی و نشاط اتفاق می افتد اشاره دارد. در این پژوهش یافته‌ها حاکی از این بود که افراد با ورود به سالمندی در نوع نگاه‌شان به جهان دچار تغییراتی شده و نگاه آنها مانند آنچه تورنستام نیز معتقد است از نگاهی مادی گرایانه به نگاهی فرامادی تغییر جهت می‌دهد (تورنستام، ۲۰۰۵). اما زنان سالمند ایرانی در این بعد به مواردی اشاره کردند که نه تنها شامل تغییر نگاه‌شان نسبت به مرگ و زندگی می‌شد بلکه شامل باز تعریف معنای زندگی بر اساس جهان بینی جدید هم می‌شد. آنها با تغییراتی که در نوع نگاه‌شان به جهان اتفاق افتاده بود به تعریف جدیدی از معنای زندگی دست پیدا کرده بودند که بیشتر بر مقدار قناعت و تغییر حس مالکیت و نیز تغییر اولویت‌های زندگی بود.

یکی از ابعادی که در خلال مصاحبه با زنان سالمند ایرانی بدست آمد بعد موزونیت تجارب بود. موزونیت تجارب به جریانی از ارزیابی و بررسی تجارب و اصلاح مداوم مسیر حرکت اشاره دارد. این سالمندان تلاش کرده بودند تا جریان زندگی آنها توازن و تعادل داشته باشد. آنها وقتی به تجارب خود نگاه می‌کردند این حس را داشتند که نظم و هماهنگی کلی بر مسیر زندگی آنها حاکم بوده است. آنها می‌توانستند بفهمند که نقش هر یک از تجربیات در فردی که امروز هستند چه بوده و این تجربیات چگونه تکه‌های پازل زندگی را ساخته‌اند (مورسی، ۲۰۰۴). این بعد، تنها بعدی بود که به طور کلی در هیچ یک از پژوهش‌های قبلی به آن اشاره نشده است. مفهوم پردازی و توجه به مفاهیم زیربنایی می‌تواند زمینه‌های درک و شناخت بهتر سالمندی را فراهم کند. سالمندی دوران انباشت تجارب است و همیشه سالمندان به عنوان افرادی که کوله‌باری از تجارب را با خود دارند مورد توجه قرار دارند. اما آنچه اهمیت دارد ادراک خود سالمندان از این تجارب و نحوه سازمان‌دهی و جمع بندی آنهاست و اینکه سالمندان تعالی یافته چگونه این تجارب را ارزیابی کرده و بکار می‌گیرند. در دو منظر شاهنامه و مطالعه پدیدارشناسی می‌توان بعد موزونیت تجارب را دید اما در منظر نظریه استعلای سالمندی تورنستام چنین بعدی مشخص نشده است. در مطالعه پدیدارشناسی مصاحبه شونده‌گان به این نکته تأکید داشتند که امروزه به عنوان یک سالمند، نگاهی جامع نسبت به زندگی دارند. بدین معنی که زندگی را فقط به عنوان بخش‌هایی از زندگی

روزمه اشاره می‌کند که حکایت از اجتناب از قضاوت و نصیحت دیگران و برداشته شدن مرزهای دوگانه درست و غلط دارد (هایز و تورنستام، ۲۰۰۹). این تا حدودی با تجارب زنان سالمند ایرانی تفاوت دارد. چرا که سالمندان این پژوهش اگرچه اشاره‌ای به قضاوت کردن دیگران نداشتند اما همچنان علاقه‌مند به نصیحت کردن دیگران بودند و شیوه‌های درایت‌مندانه‌ای را برای انتقال نصایح خود به دیگران بکار می‌گرفتند.

این پژوهش در بعد تعالی خود به دو بخش خود مرور شده و خود رونده دست یافت. خود مرور شده به ارزیابی‌هایی اشاره دارد که فرد در دوران سالمندی نسبت به گذشته خود انجام می‌دهد و از طریق آن به یک جمع‌بندی درباره خود دست می‌یابد یافته‌های پژوهش حاضر پیرامون ابعاد تعالی جهان بینی، تعالی ارتباطی و بعد تعالی خود با یافته پژوهش‌های جول (۲۰۱۴)، احمدی لوین (۲۰۱۱) و تورنستام (۲۰۰۴) همسو و پیرامون بعد موزونیت تجارب با پژوهش‌های جول (۲۰۱۴)، احمدی لوین (۲۰۱۱) و تورنستام (۲۰۰۴) ناهمسو بود. چنین فردی در زندگی خود درنگ‌کردهایی دارد، بدین معنا که در زندگی خود توقف‌گاه‌هایی دارد که خود را بررسی می‌کند و در صورت نیاز مسیر خود را اصلاح می‌کند. بر اساس اطلاعات حاصل از مصاحبه‌های این پژوهش به نظر می‌رسد فردی که در سالمندی به انسجام می‌رسد و خود مرور شده‌ای دارد، قبل از رسیدن به سالمندی چنین روندی را شروع کرده است. این مفهوم به آنچه اریکسون از آن تحت عنوان یکپارچگی خود یاد می‌کند بسیار شباهت دارد. در نظریه اریکسون، یکپارچگی خود به یکی شدن و یکپارچگی عناصر زندگی که فرد پشت سر گذاشته، اشاره دارد. در این حالت، فرد فارغ از اینکه زندگی‌اش از بیرون چقدر خوب یا بد به نظر برسد، آن را می‌پذیرد (تورنستام، ۲۰۰۵). خود رونده، اما چیزی فراتر از مفهوم یکپارچگی خود است و به بخش‌هایی از خویشتن یک سالمند اشاره دارد که نه تنها دچار رکود و توقف نیست بلکه در روندی از حرکت و رشد قرار دارد. یک سالمند تعالی یافته نه تنها به یکپارچه کردن عناصر و تجربیات شخصی خود می‌پردازد بلکه به اصلاح و بازسازی مداوم خود و رشد و سلامت شخصی‌اش در همه ابعاد توجه دارد.

بعد جهان بینی با آنچه که تورنستام در نظریه خود تحت عنوان ابعاد کیهانی مطرح کرده است شباهت‌ها و تفاوت‌هایی دارد. بعد کیهانی در نظریه تورنستام به افزایش احساس همراهی با کائنات و

مشخص گردیده است اما فرآیند رسیدن به استعلائی سالمندی چگونه است و از چه مراحل عبور می‌کند؟ سؤال دیگر این است که چه عواملی در مسیر زندگی فرد می‌تواند مانع از رسیدن به تعالی و پختگی در دوران سالمندی شود و چه عواملی می‌تواند فرآیند رسیدن به استعلائی سالمندی را تسهیل کند؟ آیا شیوه‌ها و آموزش‌هایی می‌تواند وجود داشته باشد که بکارگیری آنها در سنین قبل از سالمندی به حرکت به سمت جامعه‌ای با سالمندان متعالی کمک نماید؟ از دیگر سوی از آنجا که این پژوهش به مطالعه تجربیات زنان سالمند پرداخته است این سؤال می‌تواند مطرح شود که آیا استعلائی سالمندی دارای الگو و ابعادی جنسیتی است یا خیر و آیا مسیر استعلائی سالمندی در زنان و مردان متفاوت هست؟ پاسخ به این سؤالات می‌تواند به دانش سالمندشناسی کمک کرده و منجر به خلق نظریه‌ای بومی گردد که به تبیین و توصیف پدیده سالمندی از منظری متفاوت و مبتنی بر توانمندی‌ها پرداخته و روش‌های رسیدن به یک سالمندی متعالی را فراهم نماید. محدودیت‌های پژوهش عبارت بودند از، این مطالعه بوسیله توصیف تجربه مشارکت‌کنندگان هدفمندی که در بافت فرهنگی و اجتماعی استان تهران قرار داشتند محدود شده است و همچنین به واسطه ویژگی روش‌شناختی مطالعات کیفی، حجم نمونه اندک و براساس رسیدن به نقطه اشباع نظری تعیین شده است، که این موارد قابلیت تعمیم نتایج را محدود می‌کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش قابلیت تعمیم نتایج، اولاً این مطالعه در بافت‌های فرهنگی دیگر انجام گردد و ثانیاً با انجام پژوهش‌های کمی و مطالعه این مفهوم بر روی نمونه‌های بزرگتر اعتباریابی مفهوم بدست آمده بررسی گردد. مطالعات کمی در کنار مطالعات کیفی می‌تواند منجر به درک عمیق‌تر و دقیق‌تری از موضوعات علمی شوند. نکته دیگر آنکه متأسفانه برخی از مصاحبه‌ها از کیفیت غنی اطلاعاتی برخوردار نبوده‌اند که محقق ناچار به حذف آنها گردید و این ضعف به محقق در گام نمونه‌گیری برمی‌گردد و بنابراین پیشنهاد می‌گردد تا محققین بعدی در نمونه‌گیری هدفمند خود دقت بیشتری نمایند.

منابع

استروس، آنسلم و کوربین، جولیت (۱۳۸۵). اصول روش تحقیق کیفی. ترجمه‌ی بیوک محمدی. تهران: پژوهشکده‌ی علوم انسانی و مطالعات فرهنگی. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۸۱).

که شیرین و لذت‌بخش و موفقیت‌آمیز است در نظر نمی‌گیرند. آنها معتقدند زندگی مجموعه‌ای از جریانات و حوادث و فراز و نشیب هاست که گاهی خوش‌آیند و گاهی ناخوشایند است. بنابراین آنها نمی‌خواهند تا تجارب ناخوشایند و یا اشتباهات گذشته را نادیده بگیرند، بلکه آنها را به عنوان بخشی از زندگی می‌پذیرند. تجربیات زندگی به آنها آموخته است که زندگی یک جریان است، جریانی از رویدادها و جریانی از نسل‌ها. هیچ حادثه و رویدادی دائمی و هیچ نسلی ماندگار نیست. همچنین به نظر می‌رسد آنچه آنها امروزه به عنوان سالمند تجربه می‌کنند نیز کلیتی یکپارچه دارد. برخی از تجارب و خاطرات فراموش شده گذشته مجدداً برایشان پررنگ می‌شود، خاطراتی که شاید حتی زمانی تلاش کرده بودند آنها را کنار بزنند. گویی که نوعی بازگشت به گذشته برایشان اتفاق می‌افتد و نیز تجارب حسی متفاوتی را نسبت به گذشته دارند. بدین معنا که برخی از خاطرات با تجارب حسی مربوط به آن خاطرات برای آنها مجدداً باز آفرینی و تجربه می‌شود. آنها تمایل دارند که بخش‌هایی از زندگی گذشته خود را با جهان بینی و معنای تازه‌ای که اکنون برای زندگی دارند، مجدد تجربه کنند. این بدین معنی نیست که آنها می‌خواهند که یکبار دیگر کودک یا جوان شوند بلکه آرزو دارند بتوانند برخی از موقعیت‌های زمانی و مکانی گذشته را پیرانه (به عنوان یک سالمند) زندگی کنند.

سالمندشناسی روانی و اجتماعی هرگز امری مطلق و نهایی نیست. یک سطح از این نسبی بودن به این امر بر می‌گردد که ایده‌ها و تصورات پژوهشگران درباره سالمندی با موقعیتی که در آن زندگی می‌کنند، ارتباط دارند. سطح دیگر به پارادایمی بر می‌گردد که از خلال آن به پدیده سالمندی نگاه می‌کند و بنابراین وقتی پارادایم نظری تغییر می‌کند، تصویر واقعیت نیز تغییر می‌کند و در نتیجه اینکه پژوهشگران عینک چه پارادایمی را به چشم بزنند در اینکه چه تصویری از سالمند و واقعیت سالمندی را می‌بینند، اثر گذار است. در این مطالعه تلاش شد تا با تغییر پارادایم تحقیق (از اثبات‌گرایی به تفسیری)، پژوهشگر با ابعادهای تازه‌ای از پدیده سالمندی آشنا شود. مضامین استخراج شده از این پژوهش اگرچه به درک بهتر و متفاوتی از ابعاد استعلائی سالمندی کمک کرد اما سؤالات پژوهشی زیادی را نیز در این حوزه بوجود آورد. از جمله مهم‌ترین سؤالاتی که می‌تواند بعدها مورد مطالعه قرار گیرد این است که اگرچه ابعاد استعلائی سالمندی از خلال تجربیات سالمندان

- Simpson, S.M. (2001). Near death experience: a concept analysis as applied to nursing. *Journal of advanced nursing*, 36(4), 520-526.
- Thorsen, K., & Psychol, C. (1998). The paradoxes of gerotranscendence: The theory of gerotranscendence in a cultural gerontological and post-modernist perspective. *In Norwegian Journal of Epidemiology*, 8 (2), 165-176.
- Tornstam, L. (1989). Gero-transcendence: A reformulation of the disengagement theory. *Aging Clinical and Experimental Research*, 1(1), 55-63.
- Tornstam, L. (1994). *Gero-transcendence: A theoretical and empirical exploration*. In *Aging and the religious dimension*. pp. 203-225. Springer, New York.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: a developmental theory of positive aging*. Springer Pub. Co.
- Tornstam, L. (2011). Maturing into Gerotranscendence. *The Journal of TransPersonal Psychology*, 43(2), 166-180.
- Venter, H.J. (2017). Self-Transcendence: Maslow's Answer to Cultural Closeness. *Journal of Innovation Management*, 4(4), 3-7.
- World Health Organization (2019). *Ageing and Life Course*. p. 2004. Available from: <https://www.who.int/ageing/en/>.
- رضائیان اول، مصطفی؛ احدی، حسن؛ عسکری، پرویز و نجات، حمید (۱۳۹۹). اثربخشی بهزیستی درمانگری بر احساس تنهایی و تنظیم شناختی هیجان سالمندان مبتلا به افسردگی غیربالینی. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۹ (۸۸)، ۵۱۱-۵۱۹.
- مرکز آمار ایران (۱۳۹۵). انتخاب سرشماری نفوس و مسکن. <http://www.amar.org.ir>
- محمدپور، احمد (۱۳۹۰). روش تحقیق کیفی ضد روش (منطق و طرح در روش شناسی کیفی). انتشارات جامعه‌شناسان.
- میرزایی، محمد؛ شمس قهفرخی، مه‌ری (۱۳۸۶). جمعیت شناسی سالمندان در ایران بر اساس سرشماری‌های ۱۳۸۵-۱۳۳۵. *مجله سالمندی ایران*، ۵، ۳۳۱-۳۲۶.
- نظری، شهرام؛ هنرمند، پیمان و هوشیار بادنانش مزده (۱۳۹۸). مقایسه تأثیر یک دوره تمرینات یوگا و پیلاتس بر سلامت روانی و کیفیت زندگی زنان سالمند غیرفعال. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۸ (۸۲)، ۱۱۷۳-۱۱۶۵.
- Ahmadi Lewin, F. (2001). Gerotranscendence and different cultural settings. *Ageing Society*, 21(4), 395-415. <https://doi.org/10.1017/S0144686X01008285>
- Colaizzi, P.F. (1978). *Psychological research as the phenomenologist views it*. Paul F. Colaizzi. In Ronald S. Valle & Mark King (eds.), *Existential-Phenomenological Alternatives for Psychology*. Oxford University Press. pp. 6.
- Creswell, J. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing answer five approach*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gurung, S., Ghimire, S. (2014). *Role of family in elderly care*. Jones & Bartlett Publishers.
- Hyse K., Tornstam, L. (2009). *Recognizing aspects of oneself in the theory of gerotranscendence*. Uppsala: Dept. of Sociology, PP. 27.
- Jewell, A. J. (2014). Tornstam's notion of gerotranscendence: Re-examining and questioning the theory. *Journal of Aging Studies*, 30(1), 112-120.
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302-317.
- Massmann, A. (2012). *Exploring Gerotranscendence and how it relates to Depression and Attitudes about Death*. Minnesota State University - Mankato, Theses, Dissertations, and Other Capstone Projects. Minnesota State University - Mankato.
- Morse, J. M. (2004). Constructing qualitatively derived theory: concept construction and concept typologies. *Qualitative Health Research*, 14(10), 1387-1395.
- Rempel, A. R. (2013). *Gerotranscendence and Successful Aging: The Lived Experience*. 1-58. Retrieved from https://sophia.stkate.edu/msw_papers/253.