



Compensating the Gaps Caused by Aging: Analyzing the Main Themes of Physical Activity in the Neighborhood Environment from the Perspective of the Older Adults (A phenomenological approach)

Khanizadeh S¹, Ehsani M^{2*}, Yoon Y³, Norouzi Seyed Hosseini R⁴, Ghaedrahmati S⁵

1- Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

2- Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

3- Department of Sport Industry Studies, Yonsei University, Seoul, Korea.

4- Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

5- Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

Corresponding author: Ehsani M, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

Email: ehsani@modares.ac.ir

Received: 13 April 2023

Accepted: 21 May 2023

Abstract

Introduction: Physical activity and aerobic exercises have anti-anxiety and anti-depressant effects in compensating for the problems and gaps caused by psychological issues among the older adult. Epidemiological studies show that physical activity is related to better mental health and flexibility against mental distress, such as depression and anxiety symptoms. Therefore, the purpose of this research is to understand the analysis of the older adults about having physical activity in the neighborhood environment and the effect It depends on their old age and mental health.

Methods: The current research is qualitative and among interpretive studies that was carried out using the phenomenology research strategy. The data collection tool is an in-depth interview. In order to interpret and analyze the data obtained in this section, Dickelman, Allen, and Turner's approach was used. The target population in this research is older adults who have physical activity in the environment of the Ekhtiyarieh neighborhood in Tehran, who lived in the neighborhood for more than one year. 24 participants in this research were selected based on purposeful sampling between December 2020 and February 2022.

Results: Physical activity in the neighborhood is a way to compensate for the gaps caused by aging, the main theme and physical activity in the neighborhood is a way to compensate for the fear of aging, physical activity in the neighborhood is a way to compensate for a lot of free time, Physical activity in the neighborhood to compensate for the neglect of the older adult, physical activity in the neighborhood for the activism of the older adult, and physical activity in the neighborhood environment are examples of the resilience of the sub-themes obtained in this research.

Conclusions: When older adults are physically active, their minds are distracted from daily stressors. Physical activity in the neighborhood is a solution that the older adults use to deal with mental injuries and voids caused by aging.

Keywords: Physical activity, Active aging, Neighborhood environment, Phenomenology.



جبران خلأهای ناشی از افزایش سن: واکاوی مضامین اصلی فعالیت بدنی در محیط محله از دیدگاه سالمندان (رویکردی پدیدارشناسانه)

سحر خانی زاده^۱، محمد احسانی^{۲*}، یونگ جین یون^۳، رسول نوروزی سیدحسینی^۴، صفر قائدرحمتی^۵

- ۱- دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.
- ۲- دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.
- ۳- دانشگاه یونسی، سئول، گروه مطالعات صنعت ورزش، کره جنوبی.
- ۴- دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.
- ۵- دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

نویسنده مسئول: محمد احسانی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.
ایمیل: ehsani@modares.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۲/۳۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱/۲۴

چکیده

مقدمه: در جبران مشکلات و خلأهای ناشی از مسائل روانی در میان سالمندان فعالیت بدنی و تمرینات هوازی دارای اثرات ضد اضطراب و ضد افسردگی هستند. مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می دهد که فعالیت بدنی با سلامت روانی بهتر و انعطاف پذیری در برابر پریشانی روانی، مانند افسردگی و علائم اضطراب مرتبط است از این رو، هدف از انجام این پژوهش، درک تحلیل سالمندان از داشتن فعالیت بدنی در محیط محله و تأثیر آن بر سالمندی و سلامت روان آن هاست.

روش کار: پژوهش حاضر، کیفی و در زمره مطالعات تفسیری است که با بهره گیری از راهبرد پژوهش پدیدارشناسی انجام گرفته است. ابزار گردآوری داده ها، مصاحبه عمیق است. به منظور تفسیر و تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده در این بخش از رویکرد دیکلمن، آلن، و ترنر استفاده شد. جامعه مورد نظر در این پژوهش سالمندان دارای فعالیت بدنی در محیط محله ی اختیاریه در شهر تهران است که بیش از یکسال در محله اختیاریه ساکن بودند. ۲۴ شرکت کننده در این پژوهش، بر اساس نمونه گیری هدفمند بازه زمانی آذر ۱۳۹۹ تا بهمن ۱۴۰۰ انتخاب شدند.

یافته ها: فعالیت بدنی در محیط محله راهی برای جبران خلأهای ناشی از افزایش سن، مضمون اصلی و فعالیت بدنی در محله راهی برای جبران پیری هراسی، فعالیت بدنی در محله راهی برای جبران زمان بیکاری زیاد، فعالیت بدنی در محله برای جبران نادیده گرفته شدن سالمندان، فعالیت بدنی در محله به منظور کنشگری سالمندان و فعالیت بدنی در محیط محله مصداقی برای تاب آوری مضامین فرعی به دست آمده در این پژوهش هستند.

نتیجه گیری: هنگامی که سالمندان از لحاظ جسمی فعال هستند، ذهن شان از عوامل استرسزای روزانه پرت می شود فعالیت بدنی در محیط محله راهکاری است که سالمندان برای مقابله آسیب های روانی و خلأهای ناشی از افزایش سن استفاده می کنند.

کلیدواژه ها: فعالیت بدنی، سالمند فعال، محیط محله، پدیدارشناسی.

سالمندی فرآیندی چندوجهی و پیچیده است که در سطوح مختلف ظاهر می شود (۱) و پیامدهایی را در اشکال مختلف جنسیتی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، ساختار خانواده، روابط اجتماعی و حتی در حوزه زیست محیطی به دنبال دارد (۲). مسائل روانشناختی مانند مشکلات سازگاری، درماندگی به دلیل زوال شناختی، مراقبت از همسر، سوگواری و تغییر نقش اجتماعی مانند بازنشستگی و از دست دادن تسلط یا رهبری خانواده، استرس را در سالمندان تشدید می کند. همه این ها تأثیر منفی بر سلامت و وضعیت عملکردی فرد دارند که مستقیماً بر کیفیت زندگی تأثیر می گذارد (۳، ۴). در جبران مشکلات و خلأهای ناشی از مسائل روانی در میان سالمندان فعالیت بدنی و تمرینات هوازی دارای اثرات ضد اضطراب و ضد افسردگی هستند.

مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می دهد که فعالیت بدنی با سلامت روانی بهتر و انعطاف پذیری در برابر پریشانی روانی، مانند افسردگی و علائم اضطراب مرتبط است (۵). همچنین یافته های مطالعه ی دی الیویرا و همکاران (۲۰۱۹) نشان می دهد که سطوح پایین فعالیت بدنی و علائم اضطراب و افسردگی در سالمندان ساکن در جامعه مرتبط است و فعالیت بدنی یک عامل محافظتی در برابر اضطراب و افسردگی در سالمندان است (۴). بررسی پژوهش های گذشته نشان می دهد که یکی از عوامل تأثیرگذار در حفظ سطح فعالیت بدنی سالمندان، محیط محله است (۶-۱۰). امروزه متولیان طراحی شهری و برنامه ریزان شهری با دیدگاه بین رشته ای و با دغدغه اصلی کیفیت عرصه عمومی شهرها درصدد هستند که با مداخله ی مستقیم در محیط انسان-ساخت، برای بهبود محیط و رفتار انسان، ابعاد کالبدی محله را برای تشویق افراد به فعالیت بدنی ارتقا دهند و به «محیط های مشوق زندگی فعال» تبدیل کند (۱۱). مجموعه رو به رشدی از تحقیقات در مورد پیری شناسی در جوامع نشان می دهد که مداخلات در محله ممکن است بهزیستی افراد مسن را افزایش دهد (۱۲، ۱۳). همچنین مطالعات زیادی رابطه بین کیفیت محله و سلامت روانی سالمندان را در مناطق شهری بررسی کرده اند (۱۴-۱۷). به علاوه مطالعات گسترده ای در خصوص تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت روان سالمندان نیز انجام گرفته است (۱۸، ۱۹)، که عنوان می کنند برای بهبود کیفیت زندگی مرتبط با سلامت روان در سالمندان باید از یک استراتژی ترکیبی با تمرکز بر افزایش فعالیت بدنی و همچنین ویژگی های محیطی اجتماعی و فیزیکی استفاده کرد (۲۰).

به طور کلی برآیند تحقیقات گذشته به ما نشان می دهد که دستیابی به سطوح بالایی از سلامت روانی و عملکردی با سبک زندگی فعال و میزان و شدت فعالیت بدنی در سالمندان مرتبط است. همچنین محیط های محله ای با ارائه یک محیط مناسب و کم هزینه برای تسهیل مشارکت در طیف وسیعی از فعالیت ها، یک محیط کلیدی در جامعه برای ارتقاء فعالیت بدنی در طول عمر هستند که می توانند سبک زندگی فعال و همچنین سلامت روان (۲۰) را در سالمندان تقویت کنند. در نهایت باید گفت که انجام این پژوهش در ایران از آن جهت ضرورت می یابد که سرعت سالمندی در ایران سرعتی بیش از سرعت جهانی دارد و پیش بینی می شود که در سال های ۱۴۲۰ - ۱۴۳۰ جمعیت سالمند ایران به ۳۱ تا ۳۶ میلیون نفر برسد. از این رو سالمندی فعال راهی موثر جهت بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی سالمندان خواهد بود. با توجه به مباحث گفته شده سوالات این پژوهش عبارتند از:

سالمندان به چه علت محیط محله را برای فعالیت بدنی انتخاب می کنند؟

آیا فعالیت بدنی در محیط محله بر سلامت روان سالمندان موثر است؟

از دیدگاه سالمندان فعالیت بدنی در محیط محله کدام خلأهای شان را جبران می کند؟

روش کار

پژوهش حاضر، کیفی و در زمره مطالعات تفسیری است که با بهره گیری از راهبرد پژوهش پدیدارشناسی در صدد تبیین و تفسیر جوهره تجربه سالمندان از فعالیت بدنی در سطح محله و شناخت عمیق این پدیده است. ویژگی بارز راهبرد پدیدارشناسی این است که به مبنا و ریشه پدیده ها و نه نظریه ها اشاره می کند؛ و به منظور حصول به این مقصود، متوسل به فلسفه بدون پیش فرض با طرح روش «اپوخه» شده است. که در پژوهش حاضر، وظیفه پژوهشگر، تلاش برای بررسی تجارب محض سالمندان فعال در محیط محله و آگاهی از آن، فارغ از مفروضات پیشین است؛ از این رو باید از شهود بی واسطه استفاده کرد، بدون آنکه پیش فرض داشت. وقتی این دیدگاه تعلیق شود، آنچه باقی می ماند تجربه و آگاهی «من» است؛ یعنی دیگر امر واقع، محل بحث نیست، بلکه آگاهی و تجربه، موضع خود را می یابد (۲۱). در پژوهش حاضر، تجربه و درک سالمندان از فعالیت بدنی در محیط محله حائز اهمیت و محل بحث است که می توان به ذات و ماهیت پدیده فعالیت

بدنی در محیط محله، آن گونه که در آگاهی سالمندان تجربه شده، دست یافت. جامعه مورد نظر در این پژوهش سالمندان دارای فعالیت بدنی در محیط محله ی اختیاریه در شهر تهران است. شرکت کنندگان در این پژوهش، بر اساس نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند (۲۲)، که از نوع نمونه برداری قضاوتی است؛ به بیان دیگر، افرادی انتخاب شدند که بهترین شرایط را برای عرضه اطلاعات مورد نیاز داشتند و شخصاً فرآیندها و مسائل مورد نظر را تجربه نموده بودند (۲۳). نکته حائز اهمیت این است که همه ی شرکت کنندگان، تمایل به شرکت در این پژوهش داشتند و اظهار کردند که استفاده از تجاربشان به عنوان مأخذ اطلاعات را با کمال میل می پذیرند و فرم رضایت آگاهانه را امضا کردند. در این پژوهش ابزار گردآوری داده ها، مصاحبه عمیق است تا به شرکت کنندگان اجازه دهد آزادانه به توصیف تجربه خود بپردازند. به عقیده ون منن (۲۴) مصاحبه، بهترین روش برای وارد شدن به دنیای تجربیات انسان ها است. مدت زمان مصاحبه ها بین ۲۰ تا ۵۰ دقیقه بود. حجم مشارکت کنندگان در حین انجام دادن مصاحبه ها و بر مبنای قاعده اشباع نظرها معین شد. گفتنی است تا آنجا که ممکن بود، نمونه ها متفاوت با یکدیگر انتخاب شدند؛ زیرا، هدف این پژوهش به دست آوردن دامنه ای از نظرهای سالمندان درباره تجربه زیسته شان از داشتن فعالیت بدنی در محیط محله و تفسیر آن بود (۲۵). در پژوهش حاضر، پژوهشگر با ۲۴ نفر از سالمندان فعال محله ی اختیاریه در بازه زمانی آذر ۱۳۹۹ تا بهمن ۱۴۰۰ مصاحبه کرده است (تمام مصاحبه ها به صورت حضوری بوده است). در این مصاحبه ها هدف پژوهشگر نفوذ به لایه های عمیق ذهن مصاحبه شونده و کسب اطلاعات حقیقی بود. در ابتدای مصاحبه چند پرسش کلی باز پرسیده شد که عبارت بود از چرا به ورزش و فعالیت بدنی می پردازید؟ چرا فضای محله را برای انجام فعالیت بدنی انتخاب می کنید؟ چه عاملی شما را به فعالیت بدنی بیشتر در محیط محله ترغیب می کند؟

در حین مصاحبه سعی شد سایر پرسش ها در جریان مصاحبه شکل بگیرد؛ به طوری که اهداف پژوهش را پوشش دهد. کلیه مکالمات ضبط و سپس مکتوب شد. در طول مصاحبه ها نیز به پیام های غیر کلامی شرکت کنندگان توجه شد و پژوهشگر آن ها را ثبت کرد. پس از پایان هر مصاحبه، پژوهشگر با خلاصه سازی آنچه درباره آن تجربه شنیده بود و ارائه آن به شرکت کننده، تأیید نهایی را از محتوای ادراک شده از مصاحبه به دست آورد (انجام شدن چرخه هرمنوتیکی ۲ به منظور اجرای پدیدارشناسی تفسیری).

از آنجا که رویکرد پدیدارشناسی در این پژوهش به شکل تفسیری بود، به منظور تفسیر و تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده در این بخش از رویکرد دیکلمن، آلن، و ترنر (۱۹۸۹) استفاده شد. در این رویکرد بر این موضوع تأکید می شود که جست وجو برای جوهره ی پدیده و معنای آن در درون یک زمینه تعریف شده فقط یک تکنیک یا مجموعه ای از مراحل مکانیکی نیست؛ بلکه آشکار کردن معانی است که نیاز به تعلیق، شهود، تفسیر و تفکر را دنبال می کند.

در این مطالعه برای اعتبار و اعتمادبخشی به داده ها از قابلیت اعتبار، انتقال پذیری، قابلیت اعتماد و قابلیت تأیید ۴ استفاده شد. قابلیت اعتبار بدین معنی است که تا چه حدی ساختار و معنی پدیده مورد نظر به نحو مناسب و مطلوبی بازنمایی می شود. به منظور رعایت «قابلیت اعتبار» پژوهش سعی شد افرادی وارد مطالعه شوند که دارای تجربه غنی ای درباره فعالیت بدنی در محیط محله داشته باشند؛ بنابراین حداقل معیار ورود به مصاحبه، دارا بودن بیش از یک سال سکونت و تجربه فعالیت بدنی در سطح محله اختیاریه بود. انتقال پذیری حاوی این پیام است که یافته های پژوهش تا چه حد به محیط های دیگر تعمیم پذیر است. در پدیدارشناسی، پژوهشگر موظف است تا مجموعه داده ها و توصیفات متنی خود را به نحوی کامل و غنی عرضه کند که بتوان آن را با ادبیات نظری پیشین، تطبیق کرد و تأیید نظری آن یافته را دریافت. ضمن آنکه پژوهشگران دیگر باید بتوانند درباره قابلیت انتقال این یافته ها به محیط های دیگر قضاوت کنند. در پژوهش حاضر سعی شد با عرضه کامل یافته ها، این مهم تحقق یابد. قابلیت اعتماد به انسجام فرآیندهای درونی و نحوه بررسی شرایط متغیر پدیده به دست پژوهشگر دلالت می کند (۲۶). برای دستیابی به «قابلیت اعتماد» دو تن از استادان، مراحل پژوهش را بازنگری و نتایج را تأیید کردند. «قابلیت تأیید» مبین آن است که یافته های پژوهشگر را تا چه حد، سایر افرادی که پژوهش یا مطالعه یا نتایج آن را بررسی می کنند، تأیید. قابلیت تأیید از طریق مرور و بازبینی های دقیق و چندین باره داده ها، تفسیرها و یافته های این مطالعه با نگاهی به مطالعات پیشین حاصل شده است؛ به نحوی که سایر پژوهشگران بتوانند قادر به درک فعالیت بدنی در محیط محله و دستیابی به نتایج مشابه باشند.

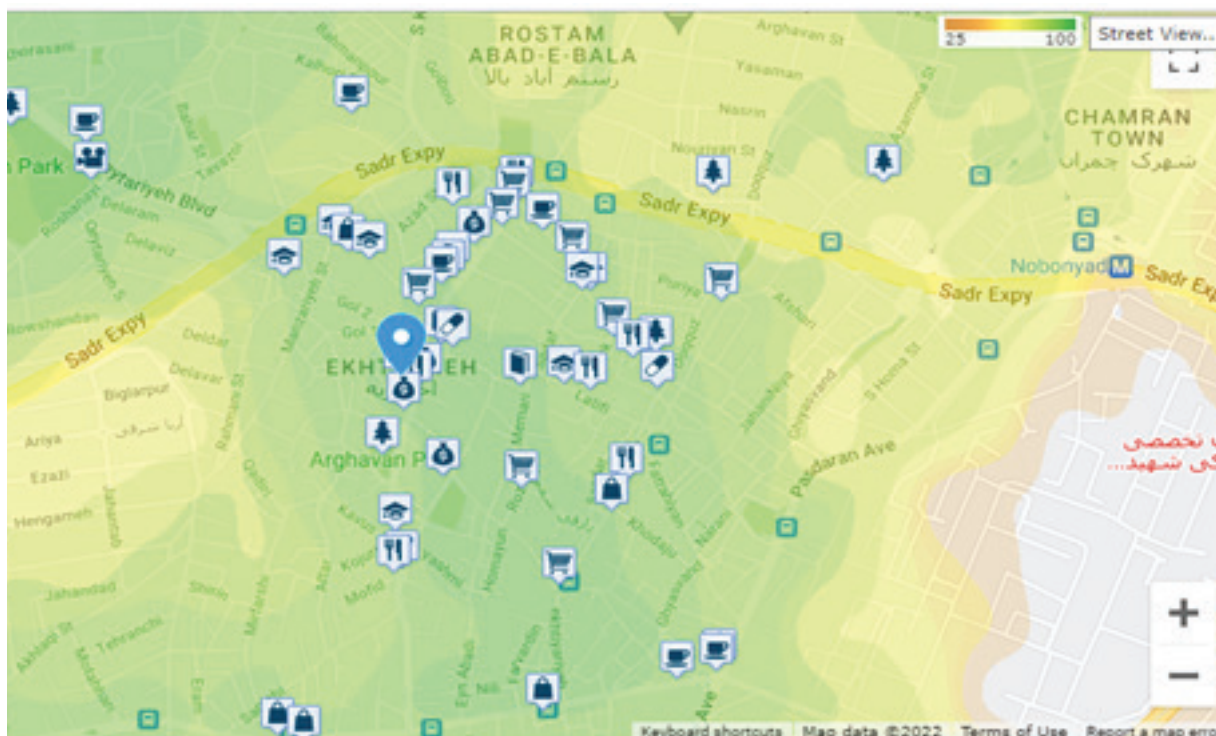
ملاحظات اخلاقی: این پژوهش دارای شناسه اخلاق IR.MODARES.REC.1400.174 در کمیته اخلاق دانشگاه تربیت مدرس می باشد.

سحر خانی زاده و همکاران

محلّه بالاترین نمره قابلیت پیاده روی را در بین محلّه های منطقه سه تهران دارد. از این رو گروه های مختلف سالمند ساکن در محلّه اختیاریه تهران، در ساعت های مختلف روز، به فعالیت های بدنی و ورزشی جمعی و فردی در سطح محلّه می پردازند.

معرفی میدان مطالعه

منطقه سه تهران دارای بیشترین تعداد سالمند در بین مناطق ۲۲ گانه ی تهران است. بنا بر استناد به سایت واک اسکور قابلیت پیاده روی در این محلّه نمره ی ۸۸ را داراست، که این محلّه را بسیار قابل پیاده روی برآورد می کند. (این



شکل ۱: نقشه قابلیت پیاده روی محلّه اختیاریه بر اساس سایت واک اسکور

این سالمندان افرادی بودند که در محیط محلّه به انجام فعالیت بدنی می پرداختند و بیش از یک سال در محلّه ی اختیاریه ساکن بودند. میانگین سنی مشارکت کنندگان ۷۰/۵ سال بود. گزارش توصیفی آن را در جدول ۱ مشاهده شود.

یافته ها

تعداد ۲۴ مصاحبه با سالمندان محلّه اختیاریه برای شناسایی ادراک سالمندان از فعالیت بدنی در محیط محلّه انجام گرفت.

جدول ۱: گزارش توصیفی مشارکت کنندگان

شماره شرکت کننده	جنسیت	سن	سابقه سکونت در محلّه
۱	زن	۶۹ سال	۳۸ سال
۲	زن	۷۹ سال	۷۹ سال
۳	مرد	۶۶ سال	۴۰ سال
۴	زن	۷۳ سال	۲۳ سال
۵	زن	۶۷ سال	۲۰ سال
۶	زن	۸۳ سال	۳۸ سال
۷	مرد	۷۰ سال	۲۰ سال
۸	مرد	۶۸ سال	۶۸ سال
۹	مرد	۶۶ سال	۳۵ سال
۱۰	مرد	۷۱ سال	۷۱ سال
۱۱	زن	۶۱ سال	۲۲ سال
۱۲	مرد	۶۴ سال	۶ سال

۱۱ سال	۶۵ سال	زن	۱۳
۳۴ سال	۷۸ سال	مرد	۱
۵۵ سال	۸۳ سال	زن	۱۴
۴۰ سال	۸۴ سال	زن	۱۵
۲۰ سال	۶۳ سال	مرد	۱۶
۷۷ سال	۷۷ سال	مرد	۱۷
۱۷ سال	۸۳ سال	مرد	۱۸
۲ سال	۶۱ سال	مرد	۱۹
۴۰ سال	۶۶ سال	مرد	۲۰
۲۳ سال	۶۸ سال	زن	۲۱
۲۰ سال	۶۳ سال	مرد	۲۲
۲۶ سال	۶۴ سال	مرد	۲۲

این پدیده انجام شده است. یک مضمون اصلی و پنج مضمون فرعی از یافته‌ها استخراج شد که می‌تواند درک و تجربه‌ی سالمندان را از فعالیت بدنی در محیط محله به تصویر بکشد.

مضمون‌های بدست آمده از مصاحبه با شرکت‌کنندگان، حاصل تلاش در جهت رسیدن به تبیین و تفسیر درک و تجربه سالمندان از انجام فعالیت بدنی در محیط محله است که به منظور کسب بینش عمیق‌تر و غنی‌تر درباره‌ی

جدول ۲: کدها، مضامین فرعی و مضمون اصلی

ردیف	کدها	مضامین فرعی	مضمون اصلی
۱	ادراک سالمندی سالم با استفاده از مزایای فعالیت بدنی	فعالیت بدنی در محله راهی برای	فعالیت بدنی در محیط محله راهی برای جبران خال‌های ناشی از افزایش سن
۲	ورزش کردن در جمع سالمندان برای حس نکردن پیری	جبران پیری هراسی	
۳	فعالیت بدنی در محیط محله راهی برای جبران احساس منفی و کمبود فعالیت بدنی ناشی از بازنشستگی و بیکاری سالمندان	فعالیت بدنی در محله راهی برای جبران زمان بیکاری زیاد	
۴	فعالیت بدنی در محیط محله راهی برای فرار از منزل و پیشگیری از اختلافات خانوادگی	فعالیت بدنی در محله برای جبران نادیده گرفته شدن سالمندان	
۵	فعالیت بدنی برای دوری از بی‌رغبتی و دل‌سردی ناشی از تنهایی و دور بودن فرزندان	فعالیت بدنی در محله برای جبران کنشگری سالمندان	
۶	فعالیت بدنی بدنی در محیط محله راهی برای به روز ماندن	فعالیت بدنی در محله به منظور کنشگری سالمندان	
۷	محیط مناسب جهت گذران مفید وقت سالمندان		
۸	فعالیت بدنی در محیط محله راهی برای جبران تغییر خلق و خو ناشی از افزایش سن	فعالیت بدنی در محیط محله	
۹	فعالیت بدنی در محیط محله برای کاهش تجربه هیجانات منفی در سالمندی	مصدافی برای تاب آوری	

که این (سالمندی) هم یک دوره از زندگی هست باید ازش استفاده کرد. مشارکت‌کننده ۳ نیز بیان کرد:

• دو تا دلیل هست که ما می‌ایم تو محیط محله و ورزش می‌کنیم. یکی اینکه نمی‌خوایم سن پیری رو حس بکنیم... یک دلیل هم به خاطر سلامتی هست. فعالیت بدنی در محله راهی برای جبران زمان بیکاری زیاد یکی از مضامین فرعی که در مصاحبه‌ها به طور مکرر به آن اشاره شد، مفهوم «فعالیت بدنی در محله راهی برای جبران زمان بیکاری زیاد» بود. در این خصوص مشارکت‌کننده ۵ گفت:

بر اساس تحلیل داده‌ها یک مضمون اصلی و پنج مضمون فرعی به دست آمد که شرح تفسیری آن‌ها به صورت ذیل است.

فعالیت بدنی در محله راهی برای جبران پیری هراسی

یکی از مضامین فرعی که در مصاحبه‌ها به طور مکرر به آن اشاره شد، مفهوم «فعالیت بدنی در محله راهی برای جبران پیری هراسی» بود. در این خصوص مشارکت‌کننده ۲ گفت:

• الان پارک رو نگاه! اکثر خانم‌های مسن و میانسال هستند که اومدن و ورزش می‌کنند. باید تو این سن و سال بدونی

سحر خانی زاده و همکاران

تنها میشیم میایم پارک با دوستمون. آدم باید با دوستش که هم سن خودش حرف بزنه جوان‌ها که راه خودشون هستند.

فعالیت بدنی در محله به منظور کنشگری سالمندان

یکی از مضامین فرعی که در مصاحبه‌ها به طور مکرر به آن اشاره شد، مفهوم «فعالیت بدنی در محله به منظور کنشگری سالمندان» بود. طبق مشاهدات محقق دو روز در هفته (یکشنبه و پنجشنبه) بعد از ورزش صبحگاهی در پارک محله به صورت خودجوش در بین سالمندان کلاس زبان برگزار می‌شود. یا در تجمع‌های سالمندان بحث‌هایی در خصوص فعالیت‌های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و زیست‌محیطی مطرح بود.

در این خصوص نیز مشارکت کننده ۵ گفت:

• ممکنه آدم تو سن ما دیگه مدل روز نباشه ولی باید از اطلاعات روز خبر داشته باشه. اینجا (جمع سالمندان فعال در پارک محله) همون حالت رو داره برام. ما راجع به همه چیز صحبت می‌کنیم. مثلاً آشپزی و همه چی!

فعالیت بدنی در محله مصداقی برای تاب‌آوری

یکی از مضامین فرعی که در مصاحبه‌ها به طور مکرر به آن اشاره شد، مفهوم «فعالیت بدنی در محله مصداقی برای تاب‌آوری» بود. در این خصوص مشارکت کننده ۳ گفت:

• ماشالله خانم‌ها هر چی سنشون میره بالا گنجایش صحبت شون خیلی زیاد میشه یعنی دیگه همه رو میارن وسطا.. بر عکس آقایون هر چی سن شون میره بالا هم ریز بین میشن هم حساس میشن! مثل بچه‌ها ایراد گیر میشن...بالاخره فعالیت بدنی و ورزش کردن این رفتارها تا حدودی رو کنترل می‌کنه!

مشارکت کننده ۱۰ نیز اذعان داشت:

• تو این سن و سال آدم بیشتر بهونه می‌گیره... ما اگه ورزش کنیم آدم صبورتری میشیم... آرام میشیم... دعوا نمی‌کنیم... پرخاشگری نمی‌کنیم. این خاصیت ورزشه. مشارکت کننده ۱ نیز بیان کرد:

• من چندسال پیش یک مشکلی داشتم فکر می‌کردم معده ام هست. بعد از یک مدت دکتر گفت مال اعصاب هست. من سه سال تحت نظر دکتر بودم. شاید باور نکنی ۲۳۰۰ دوز روزانه از این قرص‌ها می‌خوردم. بماند که اثری نداشت و من اون مسائل رو داشتم. تعداد و دوز قرص‌ها میرفت بالا... میومدم پارک تلو تلو می‌خوردم می‌افتادم. اینجور شده بودم. خودم تصمیم گرفتم (دو سال پیش: سال ۲۰۲۰) که زیر نظر دکترم قرص‌ها را قطع

• چون کار می‌کردم بعد که بازنشسته شدم یک احساس خیلی بدی داشتم.. بعد از بازنشستگی تصمیم گرفتم صبح‌ها بیام پارک محله. اینجا رو دوست دارم با خانم‌ها صحبت می‌کنیم یک گپ و گفتی می‌زنیم، راه میریم و ورزش می‌کنیم.

مشارکت کننده ۷ نیز اذعان داشت:

• حدود ۱۶-۱۷ سال هم هست که بازنشسته شدم. بالاخره قبلش تو محیط کار فعالیت داشتم. بعد دیگه مجبور شدم خونه نشین بشم. بیام بیرون و فعالیت فیزیکی داشته باشم. اینه که میام اینجا و با چندتا از دوستان و چندتا از هم محله‌ای‌ها میایم یک ساعتی پیاده روی می‌کنیم و بعد هم با همین دستگاه‌ها (دستگاه‌های ورزشی در محیط پارک) نرمشی می‌کنیم و میریم دنبال کار و زندگی مون. مشارکت کننده ۲۴ نیز گفت:

• خب چیکار کنیم. بیکاریم.. کار دیگه ای نداریم.. حوصله مون سر میره. راه میریم. نتیجه‌ش هم این هست که هم سرگرم میشیم هم سالم می‌مانیم.

فعالیت بدنی در محله برای جبران نادیده گرفته شدن سالمندان

یکی از مضامین فرعی که در مصاحبه‌ها به طور مکرر به آن اشاره شد، مفهوم «فعالیت بدنی در محله برای جبران نادیده گرفته شدن سالمندان» بود. در این خصوص مشارکت کننده ۳ گفت:

• گفتن نداره تو سن ما... میام بیرون و حالا ورزش می‌کنیم و تو پارک هستیم. چون ما که تو خونه هستیم همسرمون هم سن ماست... زیاد دیگه حرفایی نمیمونه... چون ما حرفامون رو زدیم... سال هاست دیگه که با همیم. به خاطر همین احتمال داره یک کنتاکت‌هایی پیش بیاد. در فوکس گروهی که در پرس‌سوال‌ات محقق در جمع سالمندانی که در حال بازی پینگ‌پنگ بودند به وجود آمد، بیان شد که:

• بعضی از آقایون هم واقعا فقط به خاطر فرار از خونه ست که اینجا هستن... ما اینجا داریم دیگه.. نام نمیرم اما فقط برای فرار از خونه ست..

مشارکت کننده ۱۷ نیز گفت:

• شغل مون هم که بازنشستگی هست... تو خونه بمونیم کل کل به وجود میاد... تو خونه هر چی نباشیم بهتره. چون تو اون خونه با همسرمون مثل خواهر برادر شدیم. دعوا مرافه میشه. هر چی دور تر باشی عزیزتری!

مشارکت کننده ۱۶ نیز بیان داشت:

• بچه هامون ازدواج می‌کنند، میرن سرکار خونه نیستن ما

کنم. به همون طریقی که قرص ها را اضافه کرده بود با زمان زیاد تری. ما قرص ها رو گذاشتیم کنار. و الان که می بینید سالم در خدمت شما هستیم فقط ورزش می کنم و تغذیه سالم دارم.

بحث

هدف از انجام این پژوهش، درک تحلیل سالمندان تهرانی از داشتن فعالیت بدنی در محیط محله و تأثیر آن بر سالمندی و سلامت روان است که با رو یکردی پدیدارشناسانه انجام شد. نتایج به دست آمده در این پژوهش که با دیدگاه بین رشته ای در حوزه مدیریت ورزشی و برنامه ریزی شهری و سلامت سالمندان است، می تواند حاوی نکات و تفسیرهای مهمی برای دست اندرکاران حوزه سلامت و متولیان امر ورزش سالمندان و برنامه ریزان شهری باشد. بنا بر نتایج به دست آمده، «فعالیت بدنی در محیط محله راهی برای جبران خلأهای ناشی از افزایش سن» مضمونی اصلی در این پژوهش است. امروزه سالمندان با یک سری تعارضات فیزیکی، روانی و نمادین روبرو هستند. گذر زمان و نزدیک شدن به مرگ، آن ها را در ارتباط با شیوه زندگی، احساس و هستی خود دچار دگرگونی می کند. تعارضات و خلأهای ناشی از افزایش سن، طیف وسیعی از تغییرات منفی در حالات، رفتار، خلق و خو و احساس در سالمندان است. این خلأها در دوران سالمندی می تواند ناشی از تغییرات نورویبولژیکی، عوارض بیماری ها و داروها، عوامل بیرونی عوامل اجتماعی و فرهنگی مرتبط با سالمندی حاکم بر جوامع و عوامل درونی نظیر اضطراب و افسردگی و غیره باشد. جبران این خلأها در دوران سالمندی صرفاً دلیلی برای طولانی کردن زندگی نیست، بلکه سالمندان از این طریق می توانند سال های بعدی عمر را در نهایت آرامش و سلامت جسمی و روانی سپری کنند. یکی از خلأهای رایج که سالمندان به آن اشاره کردند پیری هراسی است. ترس از پیری یک پدیده چند عاملی است و از چندین نظریه روانی اجتماعی مانند نظریه هویت اجتماعی، نظریه مدیریت وحشت، نظریه ساعت اجتماعی، نظریه استاندارد دوگانه پیری و نظریه تجسم کلیشه ریشه می گیرد (۲۷). افرادی که از این ترس رنج می برند، با وجود اینکه ممکن است از نظر جسمی، اقتصادی و غیره از سلامتی خوبی برخوردار باشند، اضطراب بی-مورد در مورد پیری را تجربه می کنند. سالمندان در این پژوهش اذعان داشتند که حضور در محیط محله و پرداختن به فعالیت بدنی راهی برای جبران این خلأ و به تأخیر انداختن پیری است. علاوه بر پیری هراسی،

از دیگر خلأهای رایجی که سالمندان به آن اشاره کردند، داشتن زمان بیکاری زیاد و مشکلات ناشی از بازنشستگی است. تحقیقات نشان می دهد که تأثیر بازنشستگی ممکن است در بین افراد مختلف و در طول زمان، متفاوت باشد (۲۸). از تأثیرات روانی مرتبط با بازنشستگی می توان به تهدید هویت، جدایی سخت از حرفه، بیم از تغییر روابط یا حس فقدان نقش اشاره کرد که اگر به شکل صحیح مدیریت نشود، به کاهش کیفیت و رضایت از زندگی و تنزل خودارزشمندی، کاهش سلامت عمومی، بیماری های روانی و حتی مرگ منجر می شود که سالمندان تهرانی فعالیت بدنی و مشارکت فعال در محیط محله و حضور در جمع سالمندان و گروه دوستان در سطح محله را راهی برای جبران این خلأ می پنداشتند. نادیده گرفته شدن نیز یکی از خلأهایی است که سالمندان تجربه می کنند. بدرفتاری و نادیده گرفته شدن سالمندان به اعمال / رفتارها یا فقدان اعمال / رفتارهایی اشاره دارد که باعث آسیب به سالمندان یا آسیب به اعتماد در یک رابطه می شود (۲۹). بدرفتاری و نادیده انگاری در سنین سالمندی می تواند بر سلامتی، شادی و ایمنی فرد سالمند تأثیر بگذارد. سالمندان ممکن است در معرض آسیب های مختلفی از جانب افرادی باشند که به آن ها متکی هستند یا اعتماد کرده اند. بدرفتاری با سالمندان ممکن است در خانه، در اجتماع، یا در محیط های آسایشگاهی اتفاق بیافتد اما در جبران این خلأ و در مقابله با بدرفتاری ها و یا خشونت ها علی الخصوص ناسازگاری های خانوادگی، سالمندان تهرانی با عضویت در گروه های همسالان در محیط محله، انجام فعالیت بدنی و ورزش در سطح محله می پردازند. عدم کنشگری سالمندان نیز از دیگر معضلات در دوران سالمندی است. کنشگری به فعالیت های متشکل و مختلف در عرصه های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، محیط زیستی و غیره گفته می شود که با هدف ایجاد تعادل یا جلوگیری از تغییر در این زمینه ها با میل بهبود در جامعه شکل می گیرد. سالمندان با توجه به شرایط اجتماعی و فرهنگی حاکم بر جامعه محکوم به عدم کنشگری در جامعه هستند و فعالیت های بدنی و ورزشی و تجمع در محیط محله را به عنوان راهی برای کنشگری بر می گزینند. آسیب پذیری در برابر شرایط ناپایدار در دوران سالمندی نیز معضلی دیگر در دوران سالمندی است. در مقابل آسیب پذیری مفهوم تاب آوری مطرح می شود. تاب آوری نوعی ویژگی درونی است که به آدم ها اجازه می دهد پس از تجربه نامایمات به زندگی عادی بازگردند، قوی تر و توانمندتر از گذشته. آنها به جای

کند که از افکار منفی دور شوند. این مقاله تأکید می کند که ویژگی های محیطی و کیفیت روابط نقش تعیین کننده مهمی در کیفیت زندگی سالمندان دارد. از این رو بایستی استراتژی هایی برای ایجاد تجمع و فعالیت بدنی بیشتر در زندگی روزمره سالمندان در سطح محله تدوین شود. برنامه ریزی هایی در خصوص کاربری زمین در نقش مکان های ورزشی مناسب سالمندان و شرکت در جریانات اجتماعی سالمندان فعال در محیط محله انجام شود. تغییراتی که در دوران سالمندی رخ می دهد بستگی زیادی به ویژگی های فردی، اجتماعی افراد دارد؛ این مطالعه تأکید می کند فعالیت بدنی در محیط محله و حضور در جمع سالمندان و سایر افراد محله، راهکاری است که سالمندان برای مقابله آسیب های روانی و خلأ های ناشی از افزایش سن استفاده می کنند. جبران این خلأ ها در دوران سالمندی صرفاً دلیلی برای طولانی کردن زندگی نیست، بلکه سالمندان از این طریق می توانند سال های بعدی عمر را در نهایت آرامش و سلامت جسمی و روانی سپری کنند.

سیاسگزاری

از شهرداری منطقه سه تهران، سرای محله اختیاریه و مشارکت کنندگان که ما را در این پژوهش یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

References

1. Han LK, Verhoeven JE, Tyrka AR, Penninx BW, Wolkowitz OM, Månsson KN, et al. Accelerating research on biological aging and mental health: Current challenges and future directions. *Psychoneuroendocrinology*. 2019;106:293-311. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.04.004>
2. Mirzaei M. Some observations on the dimensions of aging with a look at Japan's experience. *Hum Sci*. 2007;8(53):195-216.
3. Bhattacharyya KK. Rethinking the Aging Transition: Psychological, Health, and Social Principles to Guide Aging Well: Springer; 2021. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-88870-1>
4. de Oliveira LdSSCB, Souza EC, Rodrigues RAS, Fett CA, Piva AB. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in psychiatry and psychotherapy*. 2019;41:36-42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
5. Callow DD, Arnold-Nedimala NA, Jordan LS, Pena GS, Won J, Woodard JL, et al. The mental health benefits of physical activity in older adults survive the COVID-19

اینکه اجازه دهند سایه شکست و ناکامی روی زندگی شان بیفتد و اراده آن ها را مخدوش کند، راهی برای برخاستن از خاکسترها پیدا می کنند. تاب آوری معجزه ای رفتاری است که انسان را به زندگی عادی برمی گرداند. در این راستا سالمندان تهرانی فعالیت بدنی در محیط محله را مصداقی برای تقویت تاب آوری می دانستند و بر این اعتقاد بودند که ورزش و فعالیت بدنی آن ها را در برابر آسیب های جسمانی و روانی حفظ می کند.

نتیجه گیری

در هر جامعه سالمندان سرمایه های فکری و معنوی هستند و ارتقا کیفیت زندگی سالمندان مسأله ای مهم برای جوامع محسوب می شود. این مقاله دیدگاه سالمندان در خصوص فعالیت بدنی در محیط محله را بررسی کرده و با پیشنهاد های مهم به ارتقای سلامت روان آن ها کمک می کند. استرس و اضطراب بیش از حد بر روی رفتار سالمندان تأثیر می گذارد و سلامت آن ها را به خطر می اندازد و داشتن همراه و روابط خوب برای سالمندانی که از احساس اضطراب و استرس رنج می برند، می تواند به طور باورنکردنی تسکین دهنده و آرامش بخش باشد همچنین هنگامی که سالمندان از لحاظ جسمی فعال هستند، ذهنشان از عوامل استرس زای روزانه پرت می شود. این امر می تواند به آن ها کمک

6. Jagroep W, Cramm JM, Denktaş S, Nieboer AP. Age-friendly neighbourhoods and physical activity of older Surinamese individuals in Rotterdam, the Netherlands. *Plos one*. 2022;17(1):e0261998. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261998>
7. Gaglione F, Gargiulo C, Zucaro F. Where can the elderly walk? A spatial multi-criteria method to increase urban pedestrian accessibility. *Cities*. 2022;127:103724. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2022.103724>
8. Tao Y, Zhang W, Gou Z, Jiang B, Qi Y. Planning walkable neighborhoods for "aging in place": Lessons from five aging-friendly districts in Singapore. *Sustainability*. 2021;13(4):1742. <https://doi.org/10.3390/su13041742>
9. Cheval B, Rebar AL, Miller MW, Sieber S, Orsholits D, Baranyi G, et al. Cognitive resources moderate the adverse impact of poor perceived neighborhood conditions on self-reported physical activity of older adults. *Preventive Medicine*. 2019;126:105741. pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. 2020;28(10):1046-57. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>

- <https://doi.org/10.1016/j.ypped.2019.05.029>
10. Inoue S, Ohya Y, Odagiri Y, Takamiya T, Kamada M, Okada S, et al. Perceived neighborhood environment and walking for specific purposes among elderly Japanese. *Journal of epidemiology*. 2011;21(6):481-90. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20110044>
 11. Hakimian P. Cognitive Urban Qualities and Physical Activities A Comparison of two Neighborhoods. *Soffeh*. 2016;26(1):87-108.
 12. Zhang J, Zhang J, Zhou M, Yu NX. Neighborhood characteristics and older adults' well-being: The roles of sense of community and personal resilience. *Social Indicators Research*. 2018;137:949-63. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1626-0>
 13. Kim ES, Chen Y, Kawachi I, VanderWeele TJ. Perceived neighborhood social cohesion and subsequent health and well-being in older adults: An outcome-wide longitudinal approach. *Health & place*. 2020;66:102420. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102420>
 14. Gan DR, Fung JC, Cho IS. Neighborhood atmosphere modifies the eudaimonic impact of cohesion and friendship among older adults: A multilevel mixed-methods study. *Social Science & Medicine*. 2021;270:113682. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113682>
 15. Toma A, Hamer M, Shankar A. Associations between neighborhood perceptions and mental well-being among older adults. *Health & place*. 2015;34:46-53. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.03.014>
 16. Cramm JM, Van Dijk HM, Nieboer AP. The importance of neighborhood social cohesion and social capital for the well being of older adults in the community. *The Gerontologist*. 2013;53(1):142-52. <https://doi.org/10.1093/geront/gns052>
 17. Choi YJ, Matz-Costa C. Perceived neighborhood safety, social cohesion, and psychological health of older adults. *The Gerontologist*. 2018;58(1):196-206. <https://doi.org/10.1093/geront/gny021>
 18. Ávila MPW, Corrêa JC, Lucchetti ALG, Lucchetti G. The role of physical activity in the association between resilience and mental health in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2018;26(2):248-53. <https://doi.org/10.1123/japa.2016-0332>
 19. Kadariya S, Gautam R, Aro AR. Physical activity, mental health, and wellbeing among older adults in South and Southeast Asia: a scoping review. *BioMed Research International*. 2019;2019. <https://doi.org/10.1155/2019/6752182>
 20. Stahl ST, Beach SR, Musa D, Schulz R. Living alone and depression: the modifying role of the perceived neighborhood environment. *Aging & mental health*. 2017;21(10):1065-71. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1191060>
 21. Ayatollahi Hr. Comparing Professor Motahari's philosophical analysis method in ethics and Husserl's phenomenological method. *Maqalat wa Barrasiha*. 2003;36(4):-.
 22. Green AJ, Holloway DG. Using a phenomenological research technique to examine student nurses' understandings of experiential teaching and learning: a critical review of methodological issues. *Journal of Advanced Nursing*. 1997;26(5):1013-9. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.00387.x>
 23. Sekaran U, Bougie R. *Research methods for business: A skill building approach*: John Wiley & sons; 2016.
 24. Van Manen M. *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*: Routledge; 2016.
 25. Nieswiadomy RM. *Foundations of nursing research*: Appleton. Lange Stamford, CT. 1998.
 26. Lincoln YS, Guba EG, Pilotta J. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills. CA: Sage Publications
 - Lee, WS (2001) Parents divorce and their duty to support the expense of bringing up their child *Asian Women*. 1985;13(1):85-105.
 27. Momtaz Y, Mahmoudi N, Zanjari N. Why do people fear of aging? A theoretical framework. *Advances in Gerontology*. 2021;11:121-5. <https://doi.org/10.1134/S2079057021020089>
 28. Hansson I, Buratti S, Johansson B, Berg AI. Beyond health and economy: Resource interactions in retirement adjustment. *Aging & Mental Health*. 2019;23(11):1546-54. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1506745>
 29. Hirst SP, Penney T, McNeill S, Boscart VM, Podnieks E, Sinha SK. Best-practice guideline on the prevention of abuse and neglect of older adults. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*. 2016;35(2):242-60. <https://doi.org/10.1017/S0714980816000209>