



## Foresighting the Leisure Time of the Elderly Based on the Physical Activity Approach (Causal Layered Analysis Method)

Ahmad chrick 

PhD student, Department of Sports Management, Qazvin Branch, Islamic Azad University, Qazvin Iran,  
chrick\_ahmad@yahoo.com

Ali Hemmatiafif 

Assistant Professor, Department of Physical Education and Sports Sciences, Imam Khomeini International University (RA), Qazvin, Iran, hematiafif@soc.ikiu.ac.ir

Mehdi Naderinasab\* 

Assistant Professor, Department of Physical Education and Sports Sciences, Qazvin Azad University, Qazvin Branch, Iran, mehdyndaderinasab@yahoo.com

### Abstract

**Purpose:** Factors such as improving living conditions, increasing life expectancy and lifespan in the elderly have led to an increase in the elderly in various societies, including Iran and old age has more leisure than youth due to age conditions and reduced work activity ratio, Therefore, the aim of this study was to foresight the leisure time of the elderly based on the physical activity approach.

**Method:** Using the model of causal layered analysis, in four levels of litany analysis, social causes, discourse and worldview and myth, this research investigates the approach of the layered causal method to the problem. Therefore, by studying the sources in the research literature, interviewing sports and futures research experts and using causal layered analysis, describes the problem at four levels.

**Findings:** Causal layered analysis of the elderly's leisure was defined by the physical activity and exercise approach with 27 indicators and showed that the existence of problems at the four levels is necessary in order to take a more comprehensive look at the nature of problems and issues and to create intellectual order in a structured confrontation with problems.

**Conclusion:** The results showed that in order to plan and accurate policies to meet the needs of the elderly especially in the field of sports and physical activities in the form of leisure, attention to the layer of discourse and myths and metaphors causes the set of constructive actions in these layers to solve some issues at higher levels leading to a bedrock for active Elderly.


**Keywords:** Foresight, Leisure Time, Active Elderly, Physical Activities, Causal Layered Analysis Method.

---

**Cite this article:** chrick, Ahmad. hemmatiafif Ali. & Naderinasab, Mehdi. Foresighting the Leisure Time of the Elderly Based on the Physical Activity Approach (Causal Layered Analysis Method), Vol.8, NO.1 Spring & Summer 2023, 254-282

**DOI:** 10.30479/jfs.2023.16355.1352

**Received on:** 13 October, 2021 **Accepted on:** 3 September, 2022

**Copyright** © 2023, The Author(s). 

**Publisher:** Imam Khomeini International University

**Corresponding Author:** naderinasab mehdi

**E-mail:** hematiafif@soc.ikiu.ac.i

## آینده‌نگاری اوقات فراغت سالمندان، بر اساس رویکرد فعالیت‌های بدنی (روش تحلیل علی لایه‌ای)

احمد چریک<sup>✉</sup>

دانشجوی دکتری، گروه مدیریت ورزشی واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی قزوین، ایران. [chrick\\_ahmad@yahoo.com](mailto:chrick_ahmad@yahoo.com)

علی همتی عقیف<sup>✉</sup>

استادیار، گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران. [hematiafif@soc.ikiu.ac.ir](mailto:hematiafif@soc.ikiu.ac.ir)

مهدی نادری نسب<sup>✉\*</sup>

استادیار، گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد قزوین، واحد قزوین، ایران (نویسنده مسئول)

[mehdy.naderinasab@yahoo.com](mailto:mehdy.naderinasab@yahoo.com)

### چکیده

هدف: عواملی چون بهبود شرایط زندگی، افزایش طول عمر و امید به زندگی در سالمندان، منجر به ازدیاد سالمندان در جوامع مختلف؛ از جمله ایران شده است و سالمندی نسبت به دوره جوانی با توجه به شرایط سنی و کاهش نسبت فعالیت کاری، از فراغت بیشتری برخوردار است؛ لذا هدف پژوهش حاضر، آینده‌نگاری اوقات فراغت سالمندان بر اساس رویکرد فعالیت‌های بدنی است. روش: این پژوهش، با بهره‌گیری از الگوی تحلیل لایه‌ای علت‌ها، در چهار سطح تحلیل لیتانی، علل اجتماعی، گفتمان، جهان‌بینی و اسطوره‌ای، به واکاوی برخورد روش علی لایه‌ای با مسئله می‌پردازد؛ بنابراین از طریق مطالعه منابع موجود در ادبیات پژوهش، مصاحبه با خبرگان ورزشی، آینده‌پژوهی و استفاده از سئوال‌ات تحلیل علی - لایه‌ای، به توصیف مسأله در سطوح چهارگانه اقدام می‌کند.

یافته‌ها: تحلیل علی - لایه‌ای اوقات فراغت سالمندان با رویکرد فعالیت بدنی و ورزش، با ۲۷ شاخص معرف تعریف گردید و نشان داد؛ وجود مسائل در سطوح چهارگانه، ضرورتی به‌منظور نگاهی جامع‌تر به ماهیت مسائل، موضوعات و ایجاد‌کننده انتظام فکری در رویارویی ساختارمند با مسائل می‌باشد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد؛ به‌منظور برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری‌های صحیح و دقیق برای پاسخ‌گویی به نیازهای سالمندان، به‌ویژه در بخش ورزش و فعالیت‌های بدنی در قالب اوقات فراغت، توجه به لایه گفتمان‌سازی، اسطوره‌ها و استعاره‌ها، موجب می‌شود که مجموعه اقدامات سازنده در این لایه‌ها، به حل شدن برخی از مسأله‌ها و موضوعات قرار گرفته در لایه‌های بالاتر منجر شود که بستری را برای سالمندی فعال فراهم می‌کند.

واژگان کلیدی: آینده‌نگاری، اوقات فراغت، سالمند فعال، فعالیت‌های بدنی، روش تحلیل علی - لایه‌ای

\*استاد: چریک، احمد. همتی عقیف، علی نادری نسب، مهدی. (۱۴۰۲)، آینده‌نگاری اوقات فراغت سالمندان، بر اساس رویکرد فعالیت‌های بدنی

(روش تحلیل علی لایه‌ای)

دو فصلنامه علمی آینده پژوهی ایران، مقاله پژوهشی، دوره ۸، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۴۰۲، ۲۵۴-۲۸۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۷/۲۱ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۶/۱۲

ناشر: دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)

## مقدمه

زندگی بشر، همواره تحت تأثیر عوامل بسیاری قرار دارد که معمولاً خارج از کنترل اوست و همین موضوع، باعث شده است که وی همیشه سعی کند، این عوامل را به کنترل خود درآورد و تا حدی نیز موفق شده، تعدادی از این عوامل را با کمک ابزارها و تکنیک‌هایی تحت سیطره خود درآورد؛ اما آنچه بیشتر از همه فکر بشر را به خود مشغول نموده است، شناخت آینده است؛ آینده‌ای که دارای تنوع و پیچیدگی زیادی است (معمار و همکاران، ۱۳۹۲: ۶۱). بنابراین، آینده‌نگاری هم علم و هم هنر شکل دادن به آینده، به روشی ساختاریافته و نظام‌مند است که چگونه از قلب دگرگونی‌های امروز، آینده مطلوب ایجاد می‌شود (سعیدیور و همکاران، ۱۳۹۶: ۴۱). امروزه ادغام جهانی و پیچیدگی در محیط نامطمئن، سبب ظهور عصر فرارقابتی شده است که از ویژگی‌های بارز آن، فروپاشی چهارچوب‌ها، بازی‌های قدیمی و قابل پیش‌بینی دولت‌هاست (جیائو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). این عصر به صراحت بیان می‌کند؛ اگرچه توجه به عناصر سنتی، لازم و بایسته است، اما برای پیشرفت و توسعه کافی نمی‌باشد و لازم است، به نحوه ظهور تغییرات کلان توجه کرد (عامر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). نمونه‌ای از این تجربه، توجه به مقوله سالمندی جمعیت است که هرکدام از کشورهای جهان، تجربه متفاوتی از رویارویی با آن دارند (جنکین<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). کشور ایران نیز مانند سایر کشورهای جهان، از این ماجرا مصون نمانده است و شمار سالمندان در سن ۶۰ سال و بالاتر در جمعیت تقریباً ۸۰ میلیونی ایران در سال ۱۳۹۵، برابر با ۷۴۱۴۰۹۱ نفر؛ یعنی به صورت تقریبی ۹/۵ درصد از کل جمعیت ایران بوده است و پیش‌بینی می‌شود؛ سال ۱۴۲۹، حدود ۲۱/۷ جمعیت کشور را سالمندان تشکیل خواهند داد (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۵). بنابراین افزایش جمعیت سالمندان، یک روند ناگزیر و قابل توجه در آینده کشور ایران در نظر گرفته می‌شود (جورکش و همکاران، ۱۳۹۷: ۴۴) لذا با چالش‌های جدیدی که در آینده‌ای نزدیک، نصیب این گروه سنی می‌شود، لازم است که مطالعات منظم و مدون برای ارزیابی شرایط جسمانی، ناتوانایی‌ها و بیماری‌های مهم این گروه سالمندی انجام شود (کل دی، ۲۰۱۷ به نقل از ذبیحی مداح و همکاران ۱۳۹۸).

سالمندی، نسبت به دوره جوانی، به دلایلی از جمله شرایط سنی و کاهش نسبت فعالیت کاری، از فراغت بیشتری برخوردار است (زنجری و همکاران، ۱۳۹۷). اوقات فراغت، به زمان‌هایی اطلاق می‌شود که بعد از اوقات کاری و پاسخ به نیازهای زیستی، شخص می‌تواند به دلخواه و انتخاب خود، به شکلی آزادانه به آن بپردازد (احسانی، ۱۳۹۳). اوقات فراغت، با توجه به این که بخش مهمی از زندگی انسان‌ها را تشکیل می‌دهد، از اهمیت و حساسیت فراوانی برخوردار است؛ بنابراین

جا دارد که به یکی از بهترین و مؤثرترین روش‌ها به آن پرداخته شود و مسلماً شیوه گذراندن اوقات فراغت سالمندان نسبت به سایر گروه‌های سنی، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است؛ بنابراین با گام برداشتن در جهت سالمند فعال، می‌توان فعالیت‌های بدنی را به‌عنوان یکی از عوامل مهم در این زمینه، با دارا بودن فواید مثبت گوناگون، مهم‌ترین ابزار جهت گذران اوقات فراغت در نظر گرفت (لی و ون<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). فعالیت‌های بدنی و در رأس آن فعالیت‌های ورزشی به‌طور منظم برای سالمندان، منجر به تقویت عملکرد جسمانی، روانی و بهبود عملکرد ایمنی می‌شود و همچنین پر کردن اوقات فراغت را به بهترین شکل ممکن به‌همراه دارد (بهرام و همکاران، ۱۳۹۹؛ ۷۴). حال توجه نکردن به این مقوله، موجب افزایش هزینه‌های سلامت، به‌دلیل تقاضای بالای سالمندان در کشور، به انواع خدمات در حوزه بهداشتی، درمانی و یکی از چالش‌های مهم در حوزه سالمندی، تبدیل خواهد شد (محمدزاده و همکاران، ۱۳۹۷)؛ چرا که خانوارهای دارای سالمند، ممکن است در تأمین نیازهای درمانی عضو سالمند خود، دچار مشکلات جدی شوند و یا به‌دلیل نیاز به مراقبت‌های درمانی بیشتر، سهم بیشتری از درآمد خانواده را به مخارج سلامت اختصاص دهند که در این صورت ممکن است، به زیر خط فقر سقوط کرده و دچار هزینه‌های کمرشکن شوند (دارایی و همکاران، ۲۰۱۲). بنابراین به‌دلیل عدم بروز مسائل جدی در خصوص سالمندی، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که دولت‌ها و سازمان‌های بین‌المللی، تنها زمانی می‌توانند از عهده سالمندی پویا و فعال برآیند که شیوه‌های مناسب و کارآمد را در خصوص سالمندی پویا و فعال اتخاذ و اجرا کنند و به مرحله عمل درآورند (سهرابی و همکاران، ۱۳۹۷). در نتیجه توجه به آینده‌نگاری، لازم است در دستور کار و اولویت‌های سازمان‌ها و نهادهای مربوط قرار گیرد؛ تا با شناسایی عدم قطعیت‌ها و کاهش عدم اطمینان محیطی، بتوانند به‌منظور کسب نتایج مثبت در آینده برنامه‌ریزی کنند (فرخ‌شاهی و همکاران، ۱۳۹۹) که ضرورت انجام این پژوهش را روشن می‌سازد.

حال با وجود نگرانی‌های موجود در داخل کشور، در رویارویی با پدیده سالمندی، نتایج نشان می‌دهد که با وجود ادبیات گسترده در مورد مفهوم سالمندی و پژوهش‌های انجام شده در این زمینه و با توجه به نقش آینده‌نگاری برای معماری آینده مطلوب، هنوز به آینده‌نگاری اوقات فراغت سالمندان توجه کافی نشده است که نتایج حاصل از این پژوهش، به آینده‌نگاری اوقات فراغت سالمندان بر اساس رویکرد فعالیت‌های بدنی می‌پردازد که موجب توسعه تئوری‌های گذشته و توصیف نتایج آینده‌نگاری بر حوزه سلامت سالمندان می‌شود و گامی در جهت حرکت به سمت سالمندی فعال می‌باشد که نهادها، مدیران و سیاست‌گذاران، در این زمینه از آن بهره‌مند می‌گردند. بنا بر مطالب گفته شده، این پژوهش به‌دنبال پاسخ به این سؤال است که چگونه می‌توان اهمیت و

ضرورت آینده پدیده اوقات فراغت سالمندان را با رویکرد فعالیت‌های بدنی، از طریق تحلیل علی - لایه‌ای نمایان ساخت؟

## ۲- مبانی نظری پژوهش

### ۲-۱- اوقات فراغت

آنچه در میان تمام انسان‌ها، با هر شغل، حرفه، شرایط و مقتضیات گوناگون، به صورت یک واقعیت مشترک وجود دارد، این است که هر انسان با توجه به شرایطی که در آن زندگی می‌کند، به هر میزان که بتواند نیازهای اولیه خود را مرتفع سازد، کار و تلاش می‌کند؛ اما هیچ انسانی بر روی کره زمین وجود ندارد که در همه فصول و ماه‌ها، به‌طور شبانه‌روز کار کند و یا به‌طور کلی اصلاً کار نکند. با پذیرفتن این واقعیت، پدیده اوقات فراغت مطرح می‌شود (سعیدی، ۱۳۹۵). در بیشتر جوامع، اوقات فراغت، امروزه بخش مهمی از زندگی انسان‌ها را تشکیل می‌دهد و با گذر زمان و با توجه به امکانات روزافزون که به‌وسیله اوقات فراغت به‌وجود می‌آید، نقش کار کم‌رنگ‌تر از قبل و جای خود را به اوقات فراغت می‌دهد و از این نظر، اوقات فراغت در حال تبدیل به یک پدیده اساسی در زندگی بشر شده است. فعالیت‌هایی که در قالب اوقات فراغت انجام می‌شوند، باید کاملاً روی اصول صحیح باشد که هم برای شخص و هم برای جامعه سودمند باشند؛ بنابراین هر فردی نسبت به فعالیت یا عملکردی که در قالب اوقات فراغت انجام می‌دهد، مسئولیت‌پذیر است (جلالی فراهانی، ۱۳۹۰؛ ۳). بر این اساس، یکی از مؤثرترین عوامل کلیدی برای داشتن زندگی سالم، اوقات فراغت است که از طریق هویت‌بخشی به افراد جامعه، نقش عمده‌ای را در فراهم کردن رفاه اجتماعی ایفا می‌نماید. در واقع اوقات فراغت، از طرفی در ساختن یک جامعه مدنی پویا که مستلزم توسعه پایدار در ابعاد مختلف؛ از جمله ابعاد زیست‌محیطی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است، نقش مؤثری دارد (سازمان جهانی اوقات فراغت، ۲۰۱۴) و انسان با استفاده صحیح از اوقات فراغت خویش، قادر خواهد شد تا در بهره‌وری بهتر و بیشتر از اوقات عمر خویش، توفیقات مطلوبی پیدا کند؛ ولی اگر طرح و برنامه مشخصی برای آن نداشته باشد، ملال‌آورترین لحظه‌ها خواهد بود (سنائی و همکاران، ۱۳۹۶).

### ۲-۲- کارکردهای اوقات فراغت

اوقات فراغت از دیدگاه بسیاری از اندیشمندان، منشأ بسیاری از عوامل زیر می‌باشند: اوقات فراغت منشأ آفرینش‌گری، سازندگی، باروری اندیشه‌ها، شکل دادن به شخصیت، تأمین نیرو و

تجدیدقوای حیات، انکشاف و اختراع، ابداع و ابتکار، نوآفرینی، بازانديشيدن و بازسازي افکار است (کریمی، ۱۳۸۶: ۱۸۲).

کارکردهای متفاوتی درباره اوقات فراغت وجود دارد که هرکدام بر اساس دیدگاه‌های متفاوت، به اوقات فراغت می‌نگرند؛ اما در مجموع می‌توان برای اوقات فراغت، کارکردهای زیر را در نظر گرفت:

نخستین کارکرد اوقات فراغت، کارکرد اجتماعی است. شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت، یک تمرین زندگی اجتماعی می‌باشد و به بالا بردن حس مسئولیت، ارتقای سطح روابط انسان، افزایش مهارت‌های اجتماعی، تجربیات گروهی و در نهایت به تهذیب آداب رسوم و بالا بردن کارایی اقتصادی و اجتماعی افراد جامعه مدد می‌رساند (سوقندی، ۱۳۸۸).

دومین کارکرد (کسب اعتماد به نفس): روان‌شناسان بر این باورند که هرگونه فکر و خیالی این گرایش را در خود دارد، به صورت یک واقعیت خارجی جامه عمل به تن کند؛ بنابراین برای ایجاد روحیه خودباوری و تلقین مثبت در خویش، ابزاری لازم است تا با استفاده از آن، به روحیه شکوفاگر برسند. از این‌رو، بهترین ابزار و بستر برای ایجاد انگیزه و روحیه خودباوری در آن‌ها، فعالیت‌های اوقات فراغت است (احسانی و همکاران، ۱۳۹۲).

سومین کارکرد، تفریح، گردش و سرگرمی است. اوقات فراغت، فرصت مناسبی است تا فرد بتواند زمانی را به علایق و نیازهای فطریش اختصاص دهد. تفریح سالم، آن‌چنان مفید است که دنیای تازه‌ای در برابر انسان می‌گشاید و درواقع انسان را از کسالت و خستگی ناشی از کار تکراری می‌رهاند تا از این طریق به آرامش روحی و فکری برسد (رفعت جاه، ۱۳۹۰).

چهارمین کارکرد (تحرك جسمی و حفظ ورزیدگی): ورزش‌های بدنی که توأم با حرکت و جنبش است، برای سلامت جسمانی و سلامت روانی دارای اهمیت زیادی است؛ بنابراین ورزش و فعالیت‌های بدنی، بهترین و مؤثرترین فعالیت فراغتی از نوع فعال است که هرکس در هر سنی، متناسب با سطح توانایی خود می‌تواند از آن بهره‌برد (سرمدی و همکاران، ۱۳۹۵).

پنجمین کارکرد از کارکردهای اوقات فراغت، رسیدن به آرامش است. فعالیت‌هایی که انسان در اوقات فراغت انجام می‌دهد، چون از روی میل و اشتیاق است و شخص در این انگیزه لازم و آزادی کامل برای انتخاب نوع فعالیت دارد؛ به همین خاطر، نوعی احساس رضایت را در پی دارد (ابویی مهریزی، ۱۳۹۴: ۷۸).

ششمین کارکرد، بهداشت روانی می‌باشد. فراهم نمودن فرصت‌های مناسب برای سازندگی و خلاقیت، متناسب با توانش‌های فردی، تدارک شرایط مناسب برای رشد و گسترش مهارت‌های زندگی است (برزگری دهج، ۱۳۹۵: ۹).

هفتمین کارکرد، خودسازی معنوی است. فراغت، مربوط به اوقاتی از زندگی است که انسان با آزادی کامل و با رضایت خاطر، صرف اموراتی که کمتر جنبه اقتصادی یا منبع درآمدی در آن باشد و بیشتر مواردی را که منجر به ارزش معنوی است، شامل می‌شود (کاربخش راوری، ۱۳۸۲).

ارتقای مهارت‌های شناختی، هشتمین کارکرد اوقات فراغت است. فعالیت‌هایی که بر اساس علایق و انگیزه‌های فرد؛ همانند مطالعه، پژوهش و ... بدون داشتن اجبار انجام می‌شود. از یک طرف، در تأمین بهداشت جسمانی و روانی وی مؤثر خواهد بود و از طرف دیگر، موجب فراگیری‌های پایدار و درنهایت، منجر به توسعه مهارت‌های شناختی در فرد می‌شود (رضوی، ۱۳۸۹).

بازشناسی و بازسازی شخصیت، نهمین کارکرد اوقات فراغت؛ اولاً به‌عنوان مناسب‌ترین فرصت به انسان، این امکان را می‌دهد تا رفتار فردی و اجتماعی خود را مورد ارزیابی قرار داده تا نقاط قوت و ضعف خود را دریابد. ثانیاً؛ فرصت مناسبی برای ظهور و رشد استعدادها و توانایی‌ها فردی هستند، می‌توانند در تعالی بخشیدن به شخصیت فرد، مؤثر باشند (برزگری دهج، ۱۳۹۵).

آخرین کارکرد اوقات فراغت (زیباشناختی): از مزایای ارزشمند فعالیت‌های اوقات فراغت، انجام فعالیت‌های متنوع در این اوقات نشاط‌آور است که حاصل آن، زیبایی‌های بی‌نظیر است که گاه طبیعی و گاهی هم ساخته دست بشر است. بیشتر افرادی که به مشاهده کارهای هنری یا شنیدن موسیقی، نظاره مناظر طبیعی هستند، لذت می‌برند (مومندی، ۱۳۸۰).

## ۲-۳- اوقات فراغت سالمندان فعال و فعالیت بدنی

در طی پنجاه سال اخیر، با توجه به عواملی؛ مانند رشد اقتصادی و به‌دنبال آن توسعه اجتماعی، کاهش زاد ولد و افزایش امید به زندگی، ساختار جمعیت را به‌صورت قابل‌توجهی دگرگون نموده است و این دگرگونی جمعیت، افزایش چشمگیر سالمندان را رقم زده است (میرزایی و همکاران، ۱۳۹۶). تخمین زده شده که جمعیت سالمندان در جهان، تا چهل سال آینده دو برابر خواهد شد (اوه و همکاران، ۲۰۰۶). کشور ایران نیز مانند سایر کشورهای جهان، از رشد شتابان جمعیت سالمندی جا نمانده است؛ به‌طوری‌که تخمین زده شده، در سال ۱۴۱۰، بیست و پنج تا سی درصد جمعیت کشور، وارد دوران سالمندی خواهند شد و با انفجار سالمندی مواجه می‌شود (سوری و همکاران، ۱۳۹۶). سالمندان در این مقطع از زندگی خویش، بیشترین زمان آزاد و اوقات فراغت را دارا می‌باشند (وارثی و همکاران، ۱۳۸۹: ۵) و این دوره به‌طور طبیعی، همراه با مشکلات جسمی و

روان‌شناختی است (گلمن، ۲۰۱۸). بنابراین مفهوم سالمند فعال، برای کشورهایی که با پدیده سالمندی جمعیت مواجه هستند، به‌عنوان بخشی از سیاست‌های اجتماعی سالمندی مورد توجه می‌باشد. سالمندی فعال، مفهومی است که سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۰ ارائه کرده است و به‌معنای فرایند بهینه‌سازی فرصت‌ها برای سلامت، مشارکت و امنیت در جهت کسب کیفیت زندگی با افزایش سن می‌باشد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۲ به نقل از زنجری، ۱۳۹۷: ۳۴) و سه پایه اصلی برای این مفهوم بیان کرده است که عبارت است از: «سلامت»، «مشارکت اجتماع‌محور» و «امنیت». در طبقه امنیت، به امنیت مالی؛ شامل درآمد، کفایت، منبع مالی و امنیت فیزیکی شامل: داشتن خانه، ترتیبات زندگی، امکانات ایمنی، خدمات، مراقبت و محیط زندگی و در طبقه مشارکت اجتماع‌محور به مشارکت در خانواده، مشارکت در اجتماع و مشارکت در بازار کار اشاره می‌شود. و اما در طبقه سلامت، به عافیت اشاره می‌شود که شامل سلامت خودارزیاب، به‌زیستن روان‌شناختی و نداشتن معلولیت است و همچنین به فعالیت بدنی که شامل فعالیت‌های زندگی روزمره، محدودیت عملکردی و تمرین‌های ورزشی است (زنجری، ۱۳۹۷). بنا بر مطالب گفته شده، فعالیت بدنی زیر، مجموعه فعال بودن سالمند است. انجام فعالیت بدنی مناسب و منظم، یکی از مهم‌ترین راه‌های کاهش هزینه‌های درمانی و همچنین بهبود سلامت جسمانی و روانی در میان سالمندان می‌باشد (سان اف و همکاران، ۲۰۱۳). داشتن فعالیت بدنی منظم جهت حفظ سلامت جسمانی و روانی در مراحل مختلف زندگی، به‌خصوص در مرحله سالمندی ضروری است و می‌توان از آن به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین موقعیت‌ها و فرصت‌ها برای افزایش طول دوران سالمندی نام برد (هیرینگ و همکاران ۲۰۱۰، سرکیسیان و همکاران ۲۰۰۵) و در این خصوص، ورزش به‌عنوان یکی از فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت، نقش عمده‌ای در جهت حفظ سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد دارد (محمودآبادی، ۱۳۹۵، برزگر تلگرد، ۱۳۹۶). توسعه و گسترش ورزش در بین اقشار مختلف جامعه، این ظرفیت را در خود دارد که زمینه‌ای برای جبران کاهش تحرک افراد و کمک به افزایش نشاط، سلامتی جسمانی، روانی و اجتماعی باشد. بنابراین، ورزش به‌عنوان یکی از مفاهیم اجتماعی، اثرات مثبت و چشمگیری در توسعه همه‌جانبه جامعه دارد و در جوامع پیشرفته و کمتر توسعه‌یافته، به‌صورت قابل توجهی مورد تأکید قرار گرفته است؛ چراکه این پدیده مهم، قابلیت بالایی در برقراری ارتباطات و تحکیم روابط اجتماعی در بین مردم را دارد (کریم‌نیا، ۱۳۹۲) و قادر



است در کنار شکل دادن به استعدادها، جسمانی، حرکتی، روانی و اجتماعی افراد، ضمن ایجاد زمینه‌های سالم و مفید برای ساختن افرادی با فرهنگ، شرایط مناسبی را برای پر کردن اوقات فراغت، لذت بردن، غنای فرهنگی و ورزش افراد فراهم آورد (بالدوین و همکاران، ۲۰۰۲).

## ۲-۴- آینده‌نگاری و برنامه‌ریزی اوقات فراغت در سالمندان

در دنیای امروزی که تغییرات و دگرگونی‌ها، به سمت و سوی پیچیدگی شتاب‌دهنده و به صورت ناگهانی است، در صورت بی‌توجهی به آن، می‌تواند به بهای سنگینی در بلندمدت، نه تنها در حوزه‌های سیاسی و اقتصادی؛ بلکه در حوزه فرهنگی تمام شود. در این محیط اشباع شده از آشفتگی، تنها راهبرد کلیدی که احتمال موفقیت‌ها را دوچندان می‌کند، تلاش و کوشش برای خلق آینده‌ای مطلوب است (خزایی، ۱۳۸۶: ۷۸). آینده‌نگاری، تفکر درباره آینده و شکل‌دهی به تصمیمات امروز برای دستیابی به آینده مطلوب است. آینده‌نگاری، در واقع یک ظرفیت شناختی است که به‌طور روزانه مورد استفاده افراد، سازمان‌ها و جوامع قرار می‌گیرد (کانوی، ۲۰۱۶). یک فرآیند سیستماتیک و مشارکتی که فراهم‌کننده اطلاعات درخصوص آینده و ایجاد کننده چشم‌اندازهای میان‌مدت تا بلندمدت می‌باشد؛ به‌گونه‌ای که تصمیمات امروزی و هماهنگی اقدامات مشترک را هدف قرار داده است (نیری، ۲۰۰۳). در واقع، سیاست‌گذاران در ملت‌های مختلف، برای معماری آینده مطلوب، دست به پدیده آینده‌نگاری در بسترهای مختلف می‌زنند. مطالعه اسناد آینده‌نگاری هر کشور، نشان از جهت‌گیری آن کشور برای آینده‌اش دارد؛ بنابراین در این عرصه، حتی نهادهای در سطح کشور یا در سطح بین‌المللی که آینده کشورهای دیگر را رصد می‌کند و به‌صورت یک وظیفه در این حیطة عمل می‌کند، وجود دارد (گواهی و همکاران، ۱۳۹۶). نمونه‌ای از این دست مطالعات، توجه به مقوله سالمندی جمعیت است که هرکدام از کشورهای جهان، تجربه متفاوتی از رویارویی با آن را دارند. اگرچه تعداد جمعیت سالمندی در کشورهای پیشرفته بیشتر است؛ اما کشورهای کمتر توسعه‌یافته یا در حال توسعه، بیشترین رشد جمعیت سالمندان را از آن خود کردند (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۸) و در این خصوص، صاحب‌نظران در سازمان بهداشت جهانی، بر این موضوع تأکید اساسی دارند که برنامه‌ریزی برای جمعیت سالمندان در سطح یک کشور، زمانی اثرگذار است که دولت نیازهای سالمندان را به‌طور کامل شناسایی کرده و اقدامات اساسی جهت حمایت از این قشر ارزشمند جامعه انجام دهد (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶). در این برنامه‌ریزی، برای این قشر ارشد جامعه باید به‌تمامی نیازهای حال و آینده سالمندان، خانواده سالمندان و

اجتماع سالخورده و پیرامون سالمند را در نظر داشت و برای آن برنامه‌ریزی کرد. بنابراین، در صورت نبودن برنامه‌ریزی‌های به موقع و صحیح، روزه‌های امید برای مدیریت سالمندان و رویارویی پیش‌دستانه با چالش‌های آن بسته خواهد شد و اگر مسئولان یک نظام، برنامه‌ریزی پیش‌دستانه در خصوص امور سالمندان ایجاد نکنند، مدیریت امور سالمندان، از مدیریت برنامه‌محور، به نوعی به مدیریت بحران در آینده تبدیل خواهد شد. در این راستا، برنامه‌ریزی برای داشتن سالمندی فعال، از اهمیتی دوچندان برخوردار می‌باشد که حاصل ارتباطی دوسویه است و جز دولت، سالمندان نیز در راستای دسترسی و دستیابی به آن نقشی پررنگ دارند (جورکش و همکاران، ۱۳۹۷). کشور ایران، یکی از کشورهایی است که جمعیت آن به سرعت به سمت سالمندی پیش می‌رود (نودهی مقدم و همکاران، ۱۳۹۸) و جامعه ایران نیز مانند سایر جوامع در حال توسعه، از نظر برنامه‌ریزی، زمان کمتری برای آمادگی مواجهه با پیری جمعیت دارند (کال بلک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). از طرفی، مقصود از دستاوردهای علمی، تنها بالا رفتن امید به زندگی در افراد، به خصوص سالمندان نیست؛ بلکه بالا رفتن عمر در سالمندان، زمانی می‌تواند سودمند باشد که بتوانیم سالمندی فعال باشیم. این موضوع، به این معنی است که کیفیت، هم‌پای کمیت زندگی در سالمندان افزایش یابد (فرشاد ام و همکاران، ۲۰۱۵). همان‌طور که گفته شد؛ سالمندان در این مقطع از زندگی، بیشترین زمان آزاد و اوقات فراغت را دارا می‌باشند (وارثی و همکاران، ۱۳۸۹: ۵)؛ بنابراین برای رسیدن به این هدف، توجه به فعالیت بدنی؛ از جمله ورزش و تمرینات بدنی، همان پارامتر مهمی است که منجر به بهبود کیفیت زندگی به خصوص سالمندان می‌شود و می‌تواند اوقات فراغت آن‌ها را زیر پوشش قرار دهد و بسیاری از ضعف‌ها و کمبودهای جسمانی و روانی را رفع و درمان نماید. از این رو، فعالیت‌های ورزشی به عنوان ابزاری فعال و ارزشمند در مدیریت و در عین حال، ارتقای سلامت سالمندان است که باعث ایجاد انگیزه مثبت و همچنین تشویق آن‌ها به فعال شدن می‌شود (دایونگی، ۲۰۱۶). بنابراین، با توجه به افزایش جمعیت سالمند در سال‌های آتی و عدم قطعیت‌های مرتبط با آن، بایستی به برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری‌های مناسب در امر اوقات فراغت سالمندان در راستای فعالیت‌های بدنی به منظور زندگی سالم و بانشاط پرداخته شود و از آنجا که آینده‌نگاری، مقدم بر سیاست‌گذاری است و به نوعی آمادگی برای آینده‌ای است که پیش روی ما قرار دارد و کارهای آینده‌نگر، به علت تنوع خود افراد سالمند، آینده‌های فراوانی را از سالمندی نمایان می‌سازد (عنایت‌اله، ۲۰۱۳). بنابراین، نگاهی جامع و بلندمدت به بارور کردن اوقات فراغت سالمندان مطرح است تا مدیران بتوانند به منظور کسب نتایج مثبت در آینده، برنامه‌ریزی نمایند (فرخ‌شاهی و همکاران، ۱۳۹۹).

### ۳- پیشینه پژوهش

بر اساس مطالعات انجام شده در پیشینه پژوهش، مشخص می‌شود که به موضوع «آینده‌نگاری اوقات فراغت سالمندان بر اساس رویکردهای فعالیت‌های بدنی با روش تحلیل علی - لایه‌ای» پرداخته نشده است که در ادامه، به صورت مختصر به مطالعات نزدیک به موضوع پژوهش اشاره می‌شود:

ضرغامی و همکاران (۱۳۹۴)، سالخورده‌گی جمعیت ایران، در چهار دهه پیش رو را مورد بررسی قرار دادند که نتایج، بیانگر این است؛ سالمندی جمعیت در دهه‌های آینده، در کشور ایران حتمی است و این روند، رو به رشد سالمندی جمعیت حتی با فرض افزایش سطح باروری رخ خواهد داد. سطوح پایین باروری در جمعیت کشور نیز شدت سالخورده‌گی را تشدید خواهد کرد. بنابراین، انتخاب سیاست‌ها و برنامه‌های کاربردی و همه‌جانبه‌نگر در این زمینه، به کاهش آثار منفی سالخورده‌گی جمعیت، کمک شایانی خواهد کرد. سهرابی و همکاران (۱۳۹۵)، به این نتیجه دست یافتند که سالمندان فعال، نسبت به سالمندان غیرفعال، از استحکام روانی و بهزیستی روان‌شناختی بهتری برخوردار بودند. در این میان، عامل فعالیت بدنی توانست به‌عنوان عامل میانجی بین استحکام روانی و بهزیستی روان‌شناختی، نقش مهمی را ایفا کند. خدامرادی و همکاران (۱۳۹۷)، در تحقیقی با عنوان بررسی روند سالمندی جمعیت و لزوم برنامه‌ریزی خدمات سلامت برای این قشر از جامعه پرداختند و به این نتایج دست یافتند که سیاست‌گذاری و تصمیم‌سازی در راستای تأمین سلامت سالمندان و بهبود شیوه زندگی آنان صورت گیرد و برنامه‌ریزی در این زمینه، به یکی از اولویت‌های اصلی نظام رفاهی و سلامت کشور تبدیل شود. جورکش و همکاران (۱۳۹۷)، به این نتایج دست یافتند که توجه به جایگاه واقعی در سالمندان، ایجاد ارگان مختص سالمندان، اختصاص بودجه ویژه سالمندان، الگوگیری از دیگر کشورهای جهان، طراحی برنامه‌های بلندمدت و ایجاد راهبردهای فرآیندمحور، شش عامل کلیدی است و مهم‌ترین عامل کلیدی، طراحی برنامه‌های درازمدت و ایجاد راهبردهای فرآیندمحور پیش روی آینده ورزش سالمندان در ایران است. همچنین ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۸)، در تحقیقی تأثیر مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه‌های بین نسلی بر سالمندان و تأثیر آن بر کیفیت زندگی آنان را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که فرآیند بهینه‌سازی فرصت‌ها برای سلامتی، مشارکت و امنیت، به‌منظور افزایش کیفیت زندگی افراد در آستانه سالمندی، تنها سالمندی پویا و فعال است. از این رو، سالمندی پویا به مردم این فرصت را می‌دهد تا با توان و استعداد بالقوه خود، برای داشتن سلامت جسمانی و روانی و اجتماعی در طول زندگی پی ببرند و در جامعه، مطابق با نیازها و تمایلات خود مشارکت کنند.

قلی‌پور و همکاران (۱۳۹۹)، اولویت‌های سیاست‌گذاری سالمندی فعال را مؤلفه‌های برنامه‌ریزی اوقات فراغت، تغذیه، مسکن، امنیت درآمدی، شهرسازی و مناسب‌سازی فضاها، سلامت روان، نگرش جامعه و سواد سلامت نام می‌برند. سانتوشی سینو<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۹)، به این نتیجه رسیدند که ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم (انفرادی-گروهی)، سلامت جسمانی و روانی سالمندان را تضمین و برای حفظ عملکرد بدنی و سلامت روانی مفید است. جردن دنو<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۹)، در پژوهشی تحت عنوان چشم‌انداز اوقات فراغت و فعالیت بدنی در سالمندان مرد موفق (یک منبع سرمایه‌گذاری) به این نتیجه رسیدند که الگوهای مداخله‌ای فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت سالمندان، با چشم‌اندازهای مختلف، نگرانی پیری و سالمندی جامعه را برطرف می‌کند و اعتقاد بر این است که این چشم‌اندازها چهارچوبی را ترسیم خواهند کرد که شاهد سالمندان فعال و پویا در جامعه باشد؛ لذا این مسئله باید مورد توجه اساسی محققان، تصمیم‌سازان و سیاست‌گذاران در حوزه ارتقای سلامت سالمندان قرار گیرد.

#### ۴- روش‌شناسی تحقیق

##### ۴-۱- نوع و روش تحقیق

پژوهش حاضر، از نظر هدف کاربردی و از نوع تحقیقات کیفی می‌باشد و به لحاظ جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات، یک تحقیق توصیفی محسوب می‌شود. بدین صورت، از طریق مطالعه منابع موجود در ادبیات پژوهش، مصاحبه با خبرگان ورزشی و آینده‌پژوهی و استفاده از سؤالات تحلیل علی - لایه‌ای در سطوح چهارگانه، به‌منظور نظرخواهی از آن‌ها، تلاش شد تا به سؤالات مورد نظر از سوی خبرگان پاسخ داده شود. بنابراین، ابتدا منابع موجود در ادبیات مطالعه شد و شناخت اولیه از ابعاد و متغیرها حاصل گردید و سپس از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با افراد خبره موردنظر، از آن‌ها درخواست شد تا به پرسش‌های طرح شده پاسخ دهند و در مورد موضوع و مسأله موردنظر، در سطوح چهارگانه راهکارهایی را مطرح نمایند.

##### ۴-۲- جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش را خبرگان و متخصصان حوزه علوم ورزشی و آینده‌پژوهی تشکیل می‌دهند. انتخاب مشارکت‌کنندگان، بر اساس آشنایی و ارتباط نزدیک آن‌ها با موضوع پژوهش مورد نظر و اهمیت حضور آن‌ها در پژوهش بود که طیف گسترده‌ای از افراد؛ از جمله استادان دانشگاه، سیاست‌گذاران و مدیران ذیربط را شامل می‌شود که در نهایت ۱۵ نفر از افراد، به طریق نمونه‌گیری هدفمند و به روش گلوله برفی، بر مبنای رسیدن به اشباع نظری انتخاب شدند که مطابق جدول (۱)، توصیف جمعیت‌شناختی پاسخ‌گویان آورده شده است:

جدول ۱- توصیف جمعیت‌شناختی پاسخ‌گویان

مشارکت‌کنندگان	جنسیت	سطح تحصیلات / تخصص	پست سازمانی	سابقه شغلی
۱	زن	دکتری / علوم ورزشی	عضو هیئت علمی	۲۰ سال
۲	زن	دکتری / علوم ورزشی	عضو هیئت علمی	۱۰ سال
۳	زن	کارشناسی ارشد / علوم ورزشی	مدیر واحد دانشگاه	۲۶ سال
۴	مرد	دکتری / علوم ورزشی	عضو هیئت علمی	۲۰ سال
۵	مرد	دکتری / مدیریت ورزشی	عضو هیئت علمی	۱۷ سال
۶	مرد	دکتری / علوم ورزشی	عضو هیئت علمی	۱۸ سال
۷	مرد	دکتری / سیاست‌گذاری سلامت	مدیر دانشگاه	۲۵ سال
۸	مرد	دکتری / آینده پژوهی	عضو هیئت علمی	۳۰ سال
۹	مرد	دکتری / آینده پژوهی	عضو هیئت علمی	۲۵ سال
۱۰	مرد	دکتری / سیاست‌گذاری سلامت	عضو هیئت علمی	۱۰ سال
۱۱	مرد	دکتری / آینده پژوهی	عضو هیئت علمی	۱۰ سال
۱۲	مرد	دکتری / سیاست‌گذاری سلامت	عضو هیئت علمی	۱۵ سال
۱۳	مرد	کارشناسی ارشد / تربیت بدنی	مدیر ورزشی	۳۰ سال
۱۴	مرد	کارشناسی ارشد / سیاست‌گذاری سلامت	مدیر واحد دانشگاه	۲۷ سال
۱۵	مرد	کارشناسی ارشد / سیاست‌گذاری سلامت	مدیر واحد دانشگاه	۲۹ سال

#### ۴-۳- روش تحلیل علی - لایه‌ای

روش تحلیل علی - لایه‌ای، برای نخستین بار در مقاله‌ای با عنوان «تحلیل علی - لایه‌ای: فراساختارگرایی به‌مثابه روش (Causal Layered Analysis: Poststructuralism as method) در مجله فیوچرز (Futures) مطرح شد. این مقاله، نخستین ویرایش نظریه CLA است (عنایت‌اله، ۱۳۸۸).

مختصات کلی تحلیل علی - لایه‌ای، به شرح زیر است:

۱. بافت: تعریف چهارچوب مسئله و خلق راه‌حل‌ها چگونه انجام می‌شود؟ زبان، خنثی و بی‌طرف نیست؛ بلکه خود بخشی از تحلیل است. حکیمانه‌ترین بررسی موضوع، مستلزم حرکت بالا

به پایین و پایین به بالا در بین سطوح چهارگانه و تشخیص گفتمان‌هایی است که در ساخت موضوع یا مسئله نقش دارند.

۲. سطوح افقی: شناسایی مسئله (مشکل چیست؟) راه‌حل مرتبط (راه‌حل چیست؟) اشخاص مرتبط (چه کسی می‌تواند مشکل را حل کند؟) منبع اطلاعات مسئله (مشکل و راه‌حل آن در چه بافتی قرار می‌گیرد).

۳. فهم عمودی CLA مطابق شکل ۱؛



شکل ۱- تحلیل علی - لایه‌ای

لایه لیتانی یا ظاهری که نخستین مرحله و سطحی‌ترین لایه در روش تحلیل علی - لایه‌ای است، به آن دسته از مطالبی می‌پردازد که خصوصیات ظاهری پدیده مورد مطالعه را مورد توجه قرار می‌دهد و درک آن، نیاز به توانمندی‌های تحلیلی خاصی ندارد. در این لایه، وقوع آینده برای همه پذیرفته شده و از حیث کمی، داده‌ها و اطلاعات بسیاری در خصوص آن در رسانه‌های خبری معرفی می‌شوند؛ اما در این میان، نکته‌ای که حائز اهمیت است، این است که مسائل، رویدادها و موضوعات با یکدیگر هیچ ارتباطی ندارند و به نظر ناپیوسته می‌رسند.

کاربست مرحله دوم، به تحلیل نظام اجتماعی، ساختارها و روابطی که در چهارچوب علت‌های اجتماعی است، می‌پردازد؛ هرچند در مرحله نخست، روندها به شکل گسسته و نامرتب بودند و صرفاً از منظر توصیفی دیده می‌شدند، اما در این مرحله، روندها مرتبط با هم و به صورت معنادار، مبتنی بر ساختارهای بهم‌پیوسته است و داده‌های کمی لایه اول، با استفاده از بررسی همبستگی متغیرها، برازش داده‌ها مبتنی بر یک نظریه خاص، به‌مثابه یک چشم‌انداز در لایه دوم، موردتحلیل

قرار می‌گیرد. این مرحله، از آن جهت حائز اهمیت است که علاوه بر ساختارهای اجتماعی، به ساختارهای سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و تاریخی می‌پردازد.

لایه سوم: در این لایه، از لایه‌های روش تحلیل علی - لایه‌ای گفتمان و جهان‌بینی، به صورت موشکافانه مورد بررسی قرار می‌گیرند. سطح نامبرده از ساختارهای اجتماعی، در سطح دوم حمایت و پشتیبانی می‌کند و در ضمن عهده‌دار مشروعیت آن است. در این سطح، مفروضات عمیق‌تر، استدلال‌ها، جهان‌بینی و ایدئولوژیک، به صورت ناخودآگاه مشخص و موردتفسیر قرار می‌گیرند. موضوع مهم، یافتن ساختارهای عمیق‌تر اجتماعی، زبانی و فرهنگی است که مستقل از عامل هستند؛ یعنی به این بستگی ندارند که فعالان اصلی، چه کسانی باشند. بنابراین، می‌توان به اکتشاف این امر پرداخت که چگونه ذینفعان مختلف، سطح لیتانی و نظام اجتماعی را می‌سازند.

لایه چهارم: با عمیق‌تر شدن در ورای مسئله، لایه چهارم که متشکل از داستان‌ها و روایت‌های عمیق، طرح‌واره‌ها، آرشیو قدیمی الگوها، ابعاد احساسی ناخودآگاه و تصاویر ذهنی، مورد مذاقه قرار می‌گیرند. در این سطح، جنبه احساسات و باورهای درونی، به صورت عمیق و ریشه‌ای که بیشتر در احساسات آن‌ها، نه در اندیشه آن‌ها، در پس پرده موضوعات قرار دارد، در قالب اسطوره‌ها و استعاره‌ها بیان می‌شود. زبان مورد استفاده، در لایه چهارم کمتر مشخص است و بیشتر تصاویر بصری را به مخاطب القا می‌کند. ساختارشکنی استعاره‌های متعارف و سپس خلق استعاره‌های بدیل، یک روش قوی مناسب را به منظور نقد حال و خلق آینده‌های بدیل ایجاد می‌نماید. بر این اساس، درک استعاره‌ها و اسطوره‌ها، نه تنها بنیان‌های تمدنی عمیق‌تری، جهت شکل‌دهنده برای آینده‌های خاص را آشکار می‌کند؛ بلکه درک آینده را به سطحی فراتر می‌رساند. از همین رو، نظر به تغییرات دیدگاه‌ها، استعاره یا اسطوره در رفتارهای اجتماعی، می‌توان بروز نوینی از انتظارات، امیدها و بیم‌های افراد از آینده امکان خلق آینده را فرای مرزهای عقلانی فراهم ساخت (عنایت‌اله، ۱۳۸۸).

بنابراین روش CLA به شرح نامبرده، ناظر بر آینده‌پژوهی فراروی چهارچوب‌های متعارف است. به عبارت روشن‌تر؛ تحلیل‌های دانشگاهی عادی، متمایل به لایه دوم و تا حدودی لایه سوم است و در این تحلیل‌ها، به‌ندرت به لایه چهارم توجه می‌شود؛ درحالی که در روش CLA، تمامی قلمروهای معرفت‌شناختی مؤثر در شکل‌گیری آینده پدیده‌ها توجه می‌شود (عنایت‌اله، ۲۰۰۸).

روش علی - لایه‌ای، به دنبال شناسایی عوامل شکل‌دهنده به روندهای مسئله است و نه پیش‌بینی رویدادها. توان این روش، برای گذر از سطحی‌نگری در روش‌های متعارف کولین روسو<sup>۱</sup> که عنصرهای متفاوت، در روش لایه‌لایه علی را به شرح جدول زیر تحلیل کرده است (قنبری، ۱۳۹۴).

جدول ۲- عناصر لایه‌های تحلیل لایه‌ای علت‌ها

لایه اول	لایه دوم	لایه سوم	لایه چهارم
روندهای کمی	علل اجتماعی	ساختار اجتماعی	استعاره
مسائل	تعبیر	زبانی	اسطوره
رویدادها	تحلیل موردی	فرهنگی	داستان‌های عمیق
موضوعات	نقش مقامات	گفتمان	ناخودآگاه
پیش‌فرض‌ها	شرح‌های فنی	فرض‌های عمیق‌تر	احساس بخشیدن به جهان‌بینی
پیش‌دآوری	بدون پرسش	نحوه بازنگری مسئله	طرح پرسش
بدون پرسش		سناریوها	پرسش‌های معطوف به دگرگون‌سازی مسئله
		پرسش از مسئله	استعاره

## ۵- یافته‌های پژوهش

جهت بررسی مسئله اوقات فراغت در سالمندان، بر اساس رویکرد فعالیت‌های بدنی بر طبق تحلیل علی لایه‌ای، موضوع در چهار لایه لیتانی یا ظاهری، اجتماعی، گفتمان، اسطوره و استعاره مورد تحلیل قرار می‌گیرد و عواملی که در چهار سطح بالا بر اوقات فراغت سالمندان، مبتنی بر فعالیت‌های بدنی تأثیرگذارند، شناسایی می‌شوند و در نهایت راهبردهایی که بر اساس مبانی اوقات فراغت، موجب افزایش و یا کاهش گرایش به فعالیت‌های بدنی در میان جامعه سالمندان می‌شود را مورد تحلیل قرار می‌دهیم.

جدول ۳- تحلیل علی لایه‌ای اوقات فراغت سالمندان با رویکرد فعالیت بدنی و ورزش

سطح تحلیل	موضوع یا مسأله	راهکار
لیتانی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سلامت جسمانی سالمندان</li> <li>- سلامت روانی سالمندان</li> <li>- سلامت اجتماعی سالمندان</li> <li>- افزایش جمعیت سالمندان</li> <li>- سرپار بودن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تبیین سیاست‌گذاری‌های انگیزشی به منظور گرایش سالمندان به ورزش</li> <li>- تشویق و حمایت از این گروه سنی</li> </ul>



<p>- استفاده از مدل‌های آینده‌نگاری و بازنگری سیاست‌گذاری سلامت کشور</p> <p>- ساخت مراکز ورزشی متنوع طبق استانداردهای بین‌المللی مختص سالمندان در استان‌های مختلف کشور</p> <p>- برگزاری مسابقات ورزشی سالمندان به صورت حرفه‌ای و استاندارد</p>	<p>- تغییر ساختار خانواده</p> <p>- نقش دولت‌های پویا</p> <p>- جامعه‌ای فعال</p> <p>- هماهنگی نهادهای درگیر</p> <p>- الگوی توسعه ورزش در جامعه</p> <p>- کیفیت زندگی</p> <p>- توجه به جایگاه سالمندان در جامعه</p>	<p>علل اجتماعی</p>
<p>- رواج الگوی توسعه ورزش و فرهنگ‌سازی در جامعه به عنوان هدف مشترک بین افراد جامعه در کشور با سنین مختلف و تغییر سبک زندگی</p>	<p>- حقوق انسانی (احترام - عزت - برابری)</p> <p>- نهضت بهیستی</p> <p>- نهضت تربیتی</p> <p>- نهضت اصلاحی</p> <p>- برابری و عدالت بین نسلی</p> <p>- داشتن هدف در زندگی</p>	<p>گفتمان سازی</p>
<p>- ورزش اساس تزکیه، تربیت و سیر الی الله</p> <p>- تلفیق روح و جسم، سلامت جسمی و روانی</p> <p>- سالمندی بدون ورزش زوال است</p> <p>- سالمندی با ورزش استقلال است</p> <p>- الگو شدن ورزشکاران در این گروه سنی، برای سایر گروه سنی در کشور؛ بر اساس اجرای اخلاق عملی و فلسفی در جامعه ایران اسلامی</p> <p>- ترویج ورزش زورخانه‌ای</p>	<p>- سالمندی فعال</p> <p>- ز نیرو بود مرد را راستی ز سستی کزی زاید و کاستی</p> <p>- دود از کنده بلند می‌شود</p> <p>- آتش از چنار پوسیده برآید.</p> <p>- افزایش نعمت‌های الهی</p> <p>- عقل سالم در بدن سالم</p> <p>- کار هرکس نیست خرمن کوفتن گاو نر می‌خواهد و مرد کهن.</p> <p>- این موها را در آسیاب سفید نکردم.</p> <p>- به ورزش نام تو پاینده ماند به ورزش رستم و سهراب گشتی</p>	<p>اسطوره و استعاره</p>

### ۵-۱- تحلیل روندهای مؤثر مطابق تحلیل علی - لایه‌ای

اوقات فراغت سالمندان، یک پدیده اجتماعی - فرهنگی است که اهداف، دستاوردها و کارکردهای مشخص و توأم با چالش‌های ساختاری - اجرایی را تجربه نموده است. در دنیای مدرن و پیشرفته‌امروزی که پیشرفت شاخص‌های اقتصادی و اجتماعی، باعث کاهش زاد و ولد و بالا رفتن امید به زندگی در سطح جهانی شد. به این ترتیب، فرآیند انتقال جمعیتی، تغییر ساختار سنی جمعیت و به عبارتی گذر از دوران جوانی و میان‌سالی به دوران بزرگ‌سالی و سالمندی را به دنبال داشت؛ به طوری که آمار و سرشماری در ایران اعلام کرده است که سالمندی در کشور، با سرعت و شتاب بیشتری در حال پیشروی است و نسبت جمعیت سالمند کشور، طی سال‌های ۱۳۳۵ تا ۱۳۷۵ از آهنگ یکنواختی برخوردار نبوده است. جمعیت سالمند کشور، پس از کاهش در طی سال‌های ۱۳۴۵ تا ۱۳۶۵ از سال ۱۳۷۵ به بعد افزایش یافت. این وضعیت، به دلیل اعمال سیاست‌های مختلف

جمعیتی، فراز و نشیب‌ها در افزایش و یا کاهش موالید، در اثر اعمال سیاست‌های مختلف جمعیتی بود؛ به گونه‌ای که با کاهش سهم کودکان، سهم سالمندان افزایش یافته است. به این ترتیب که سالمندان، شصت سال و بالاتر از آن، در سال ۱۳۳۵ که تعداد آن ۱,۱۷۳,۶۷۹ نفر بود به ۷,۴۱۴,۰۹۱ نفر در سال ۱۳۹۵ رسید. به عبارتی دیگر؛ جمعیت سالمند ۶۰ ساله و بالاتر در طی نیم قرن اخیر ۶/۳ برابر شد. به همین ترتیب، در همین دوره زمانی، جمعیت ۶۵ ساله و بالاتر، ۶/۴ برابر شد؛ در حالی که جمعیت کل کشور در طی همین دوره، ۴/۲ برابر شد (فتحی، ۱۳۹۹).

از سال ۱۳۳۵ با تغییرات ساختاری در جمعیت کشور و کسب تجارب بسیار در خصوص فعالیت‌های سالمندان و توجه بنیادی به سالمند فعال، کشور، ثبات قدم در حفظ دستاوردهای مشارکت اجتماعی را تجربه کرده است. سؤال کلیدی که همواره در محافل علمی مورد توجه صاحب‌نظران قرار گرفته است که تلاش می‌شود به این سؤال پاسخ داده شود، این است که حسب وقوع رویدادها و روندهای گذشته و حال و نیز برآورد تحولات پیش رو، توسعه مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی، چگونه ارزیابی می‌شود و آینده‌های محتمل پیش روی سالمندان در این عرصه کدامند؟ پاسخ به این سؤال، بر حسب روش علی - لایه‌ای به شرح زیر است:

**الف - در سطح مسأله عینی:** نگاشت سه بُعد مهم گذشته، حال و آینده، ابتدایی‌ترین ستون در آینده پژوهی و نخستین قدم برای فهم آینده است. در این سطح، می‌خواهیم با تحلیل این سه بُعد؛ یعنی گذشته، حال و آینده، مفهومی واضح و آشکارتر از این سه بُعد داشته باشیم؛ هرچند احتمال دارد که در آینده، با چیزهای نو و تازه روبرو شویم؛ اما معمولاً با دقت و توجه به بُعد گذشته و حال، تصاویری از آنچه در آینده اتفاق می‌افتد، برای ما روشن‌تر خواهد شد. از این رو، مطالعه کردن گذشتگان در علم تاریخ در این مرحله، بسیار حائز اهمیت است و به عبارتی حیاتی است (عنایت اله، ۲۰۰۷).

پیشران‌های قابل مطرح در این سطح عبارت‌اند از:

سلامت جسمانی - روانی: سلامت جسمانی و روانی سالمندان، یکی از شاخص‌های توسعه‌یافتگی در کشورهاست که از دلایل و شرایط ویژه آن، می‌توان به شرایط فیزیولوژیک در دوره‌های مختلف زندگی و همچنین این که این قشر از جامعه، در معرض آسیب‌پذیری بیشتری قرار دارند؛ اگرچه محققان و پژوهش‌گران حوزه، بهزیستی، سلامت جسمانی و روانی سالمندان را مورد توجه قرار می‌دهند. از مهم‌ترین دلایل آن، می‌توان به توسعه جوامع و بهبود وضعیت بهداشتی، شرایط سلامت افراد و به دنبال آن، بالا رفتن امید به زندگی و میزان و شدت بیماری‌ها در این سن اشاره کرد.

سلامت اجتماعی: یکی از ارکان مهم سلامت عمومی در جامعه و خانواده، سلامت اجتماعی توأم با سلامت جسمانی و روانی است؛ چرا که هنگامی شخص را واجد سلامت اجتماعی می‌دانیم که شخص از این توانایی برخوردار باشد که بتواند فعالیت‌ها و نقش‌های اجتماعی خود را در خانواده و اجتماع انجام دهد (فدایی و مهربانی، ۲۰۰۷).

افزایش جمعیت هدف و امید به زندگی: یکی از ویژگی‌های اصلی جمعیت جهان در اواخر قرن ۲۰ و اوایل قرن ۲۱، افزایش چشمگیر جمعیت سالمند در کشورهای توسعه‌یافته و رشد آن در کشورهای در حال توسعه است. پدیده سالمندی، فقط مختص یک گروه یا قشر خاصی از جامعه نیست؛ بلکه محصول سیر طبیعی زمان است که منجر به تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی در افراد می‌شود و همه افراد آن را تجربه خواهند کرد. عمیق‌تر شدن شکاف بین نسل‌ها، عدم درک متقابل به‌سختی نگهداری، باعث شده است که زندگی دیدگاه‌ها و نظرهای مختلف، در کنار هم عملاً غیرممکن شده و سالمندان عموماً جدا از فرزندان خود زندگی کنند. در بسیاری از موارد نیز سالمندان به‌تنهایی، قادر به ادامه زندگی و رفع نیازهای خود نیستند و از این‌رو، مراقبت از آن‌ها، به مراکز شبانه‌روزی نگهداری موسوم به خانه‌های سالمندان واگذار می‌شود و با واگذاری سالمند به خانه سالمندان، امید به زندگی در آن‌ها به‌شدت کاهش پیدا می‌یابد. با ارتقای بهبود سطح سلامتی، وضعیت بهداشتی، شرایط رفاهی، توان‌بخشی و اجتماعی، مشارکت سالمندان در فعالیت‌های مختلف و توجه به نیازهای جسمی و روحی، اجتماعی سالمندان می‌توان (شاخص امید به زندگی) در سالمندان را افزایش داد (ثریا و همکاران، ۱۳۹۶).

### سربار بودن و حفظ تعادل

امروز کمتر انسان علاقه‌مند به شرح حال و شناخت امور خیرخواهانه و بشردوستانه است که با سالمندان آشنایی نداشته باشد. مدت‌ها است که در کتاب‌ها، عناوین خبری، رسانه‌های گروهی و... مسائل عینی و قابل لمس خدمات سالمندان ذکر شده است. مشکلات پیش روی فعالیت‌های سالمندان، رفع نیازها و کارآمدی آن‌ها در مدیریت و پیشگیری از وقوع بسیاری از معضلات اجتماعی و ترسیم اهداف بومی و نوظهور دست‌یافتنی مطرح شده است. در این سطح، مشکلی که سازمان‌های تأمین اجتماعی با آن روبه‌رو است، ضعف سازمان‌دهی و روند نزولی به‌کارگیری سالمندان در جامعه است. مدیران ارشد و کارمندان سازمان اجتماعی، این موضوع را یک موضوع بیرونی می‌دانند و اعتقاد دارند که این مسئله باید از طریق دولت حل شود؛ مثل افزایش بودجه مرتبط با این بخش. دولت می‌تواند از طریق وضع قوانینی مرتبط با حمایت از فعالیت‌های سالمندان

و همچنین پشتیبانی مالی و ورزشی، از طریق ایجاد مزایا برای آن‌ها مشکل را تا حد زیادی برطرف کند.

ب - در سطح عوامل اجتماعی: علل اجتماعی ایجاد مشکلات در وضعیت سالمندان را می‌توان ناشی از ضعف تبلیغات و رسانه، نبود ابزارهای تشویقی برای جامعه هدف و ضعف عوامل مدیریتی دانست؛ به طوری که ریشه بسیاری از چالش‌ها را باید در این سه حوزه بررسی نمود. آینده‌نگاری، احتمال موفقیت و بهزیستی سالمندان از طریق ورزش را در آینده، ارتقا می‌بخشد. برای این که آینده‌نگاری مفیدتر باشد، باید بر موضوعاتی تمرکز یابد که در عرصه فناوری، فعالیت بدنی سالمندان اثرگذارتر بوده و در نهایت، سبب ارتقای مشارکت ورزشی می‌شوند؛ البته این موضوعات، متنوع و متعدد بوده و از عرصه ورزش همگانی تا اقتصاد، سیاست و حتی موضوعات اجتماعی (ورزش در سطح ملی) را دربر می‌گیرد. با مطالعه سیاست‌های ورزش سالمندان در کشورهای مختلف، می‌توان آن‌ها را در دو بخش کلیدی طبقه‌بندی کرد: دسته نخست؛ برنامه‌هایی که به طور مستقیم به موضوع سیاست‌گذاری ورزش سالمندان می‌پردازند و دسته دوم؛ برنامه‌ها و راهبردهای نظام سلامت، اقتصاد، فرهنگ و... که به بحث سیاست‌های ورزشی در حوزه سالمندان پرداخته‌اند. با بررسی این حوزه در کشورهای مختلف، مشاهده می‌شود که بخش دوم که از اهمیت بالایی برخوردار است، دارای ضعف فرایندی است و در این گونه اسناد به بحث ورزش توجه کمتری شده است. آینده‌نگاری، به سبب داشتن نگاه کل‌نگر و پرداختن به موضوع مشارکت، می‌تواند این عرصه کارکردی را تقویت کند تا ارزش‌های فرهنگی ایرانی - اسلامی حاکم بر جامعه تحقق یافته و تعامل و امنیت اجتماعی (حفظ حریم جامعه از خطر) را به عنوان مزیت رقابتی ایجاد و ضمن تغییر ساختارهای خانواده و نقش دولت‌ها در شرایط محیطی و اقتصادی، الگوی توسعه ورزش سالمندی در جامعه را با هماهنگی نهادهای درگیر به جامعه‌ای فعال تغییر داده و فلسفه جامعه اسلامی را در توجه به فعالیت بدنی، به عنوان یک پیشران قوی مورد استفاده قرار دهد.

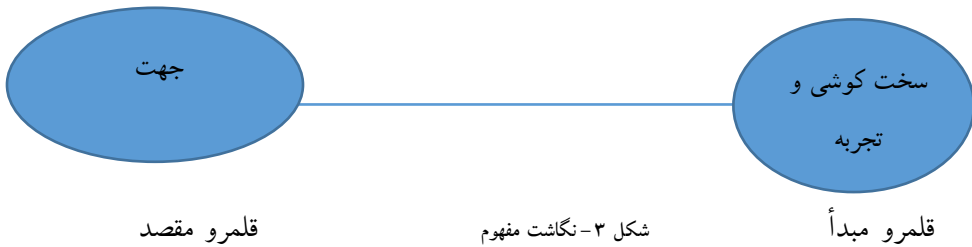
ج - در سطح جهان‌بینی و گفتمان: سلامت و حقوق بشر، دو جزء جدانشدنی و همراه با هم هستند که وقتی این دو عامل ارزشمند در کنار یکدیگرند، می‌توانند رفاه رضایت‌بخشی را در جامعه ایجاد کنند. تعریف رفاه، حقوق بشر و به دنبال آن سلامت، به عنوان یکی از شاخص‌های ایجاد رفاه، مفاهیمی بحث‌برانگیز هستند که متناسب با رویکردها و گفتمان‌های مختلف، تعریف و تبیین می‌شوند. از مهم‌ترین کارکردهای سیاسی و اجتماعی، می‌توان از گفتمان ارزشمند سالمندان که گفتمان راهبردی ورزش سالمندان است، نام برد که شامل مواردی؛ چون بهبود تقویت ملی‌گرایی، بهبود تقویت حس قلمروخواهی، توسعه و پیشرفت در زمینه جهانی شدن، بهبود تقویت هویت‌های دیگر ملی. فعالیت‌های ورزشی، محملی برای ژست‌های نهضت بهزیستی، نهضت تربیتی و اصلاحی - درمانی، ارتقای منزلت اجتماعی، رواج تفریحات سالم، ورزش، ابزارهای اساسی جهت اجتماعی

شدن، ورزش عامل انسجام و وحدت، ورزش ابزاری مهم برای دگرگونی اجتماعی؛ ورزش، شاخص اساسی جهت ارتقای اخلاقی و امنیت اجتماعی؛ ورزش، جایگزین جنگ؛ ورزش، فاکتور عمده‌ای در راستای تبلیغات سیاست‌مداران، نئولیبرالیسم و شیئی‌سازی ورزشکاران، ورزش به‌عنوان عاملی طراوت‌بخش و غرورآفرین است. در واقع ورزش، ضمن آن که پدیده‌ای جمعی و اجتماعی است؛ به شکلی نهادی، دارای کارکردهای خاصی برای نظام اجتماعی است که از یکسو، ضمن رابطه‌ای همسو با ساختار اجتماعی و طبقاتی، باعث گرایش اقشار مختلف اجتماع، به‌نوع خاصی از فعالیت‌های ورزشی می‌شود؛ به این معنی که ورزش، ضمن آن که خود برخاسته از فرهنگ هم‌زیستی و علایق جمعی یک جامعه تاریخی است، می‌تواند همچون امری اجتماعی، احیاگر اراده جمعی و پیوندهای تاریخی میان یک ملت نیز باشد؛ در عین حال، ورزش، خود فارغ از وابستگی تاریخی، می‌تواند با به‌کارگیری نمادها، به تحریک روحیه قومی و ملی منجر شده و موجب فاخر نشان دادن ملت‌ها در مسابقات بین‌المللی و تصورات متفاوت‌تری به نسبت جایگاه تاریخی آن‌ها باشد. با توجه به دو مؤلفه، ماهیت فکری و اعتقادی سالمندان و ترکیب جمعیت آن‌ها، در چشم‌انداز سازمان‌های ورزشی، انجام فعالیت‌های ورزشی، با مشارکت بالا قابل تصویربرداری می‌باشد. در این میان، مشارکت همه سالمندان در امور ورزشی، می‌تواند به‌عنوان یک روند کلیدی مد نظر قرار گیرد. در این سطح گفتمان‌های مختلف؛ اعم از اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی بررسی شد و نشان داده شد که گفتمان‌های مسلط، باعث ظهور مسئله در این سطح، گرایش مردم به سلامتی و رواج این الگو در بین مردم، با توجه به مشکلات اقتصادی و اجتماعی در جامعه است. برای حل این مسئله، می‌توان از الگوی مبانی اسلامی، برای تقویت مشارکت سالمندان از طریق تعلیمات اسلامی، دستورات و روایات مذهبی و همچنین کار فرهنگی برای نشان دادن لذت مشارکت در فعالیت‌های ورزشی است. راه‌حل کلی لزوم تفکر مجدد درباره ساختار فعالیت‌های ورزشی و تعاریف نوین «چشم‌انداز» برای این امر است.

#### د- در لایه اسطوره و استعاره:

روابط میان ورزش، استعاره و اسطوره‌ها، رابطه‌ای است چند جانبه؛ نه تنها بسیاری از اصطلاحات ورزشی دارای ریشه استعاری هستند و بر اساس دیگر حوزه‌های فعالیت انسانی شکل گرفته‌اند؛ بلکه خود ورزش، منبعی برای پیدایش استعاره و اسطوره‌ها نیز به‌شمار می‌آیند. بنابراین، ورزش می‌تواند هم قلمرو مفهومی مقصد باشد و هم قلمرو مفهومی مبدأ و این نشان دهنده اهمیت و جایگاه مهم ورزش سالمندی در مطالعات مربوط به اسطوره‌ها است. استعاره مفهومی یا استعاره شناختی؛ یعنی درک یک ایده یا قلمرو مفهومی بر اساس یک ایده یا قلمرو مفهومی دیگر؛ بنابراین،

در استعاره نگاشت یک قلمرو مفهومی (قلمرو مبدأ) بر قلمرو مفهومی دیگر (قلمرو مقصد) روی می‌دهد. در نتیجه به کمک قلمرو مبدأ که معمولاً عینی و ملموس است، به درک قلمرو مقصد که معمولاً انتزاعی و ناملموس است، نائل می‌شویم. برای مثال؛ وقتی می‌گوییم «دود از کنده بلند می‌شود»، در واقع مفهوم تجربه و سخت‌کوشی را استفاده کردیم. نگاشت بین قلمرو مبدأ و مقصد در این استعاره و اسطوره‌ها را می‌توان به شکل زیر بیان کرد:



شکل ۳- نگاشت مفهوم

### نتیجه‌گیری و پیشنهادها

در این پژوهش، با توجه به هدف اصلی آن که آینده‌نگاری اوقات فراغت سالمندان، بر اساس رویکرد فعالیت‌های بدنی است، به این موضوع پرداخته شد که در عصر حاضر، با توجه به بروز مسئله اوقات فراغت سالمندی و با توجه به روند رو به رشد جمعیت سالمند طی سال‌های آتی، بیم آن می‌رود که با بی‌توجهی به این امر، تبعات متعدد و مبسوطی بر حوزه سلامت به وجود خواهد آمد که بر حیطه‌های اقتصادی، اجتماعی و حتی حیطه‌های سیاسی و فرهنگی اثر می‌گذارد و برنامه‌های توسعه‌ای سلامت را دچار اختلال خواهد کرد. از این رو، برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری‌های صحیح و دقیق برای پاسخ‌گویی به نیازهای سالمندان، به‌ویژه در بخش ورزش و فعالیت‌های بدنی در قالب اوقات فراغت، بستری را برای سالمندی فعال فراهم می‌کند. ورزش، به‌عنوان یک پدیده اجتماعی، نقش اساسی در زندگی بشر و سلامت جامعه دارد. بنابراین، می‌توان با آمادگی داشتن برای آینده‌ای که پیش روی انسان قرار دارد و استفاده کارا و اثربخش از منابع موجود، در جهت فراهم کردن بستری برای آینده مطلوب تلاش کرد؛ به مسائل و مشکلات پیش رویی برد و به برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری‌ها پرداخت.

افزایش جمعیت سالمندی و اوقات فراغت، بیشتر در این دوره از زندگی مسأله مهمی است که با بررسی پیشینه‌های مربوط و همچنین راهکارهای ارائه شده، به‌منظور گرایش حداکثری سالمندان به فعالیت‌های ورزشی، می‌توان نتیجه گرفت که راهکارهای پیشنهادی، به‌دلایل مختلفی شکست خورده است و یا همراه با توفیق نسبی حداقلی بوده است. بیشتر راهکارهای مطرح شده، به‌منظور

آمادگی و روبه‌رو شدن با مسأله سالمندی و اوقات فراغت زیاد آن‌ها و بیرون آمدن از آن، از طرف مسئولان با دیدگاه تجربه‌گرایی و عینیت‌گرایی مطرح گشته‌اند. بنابراین، به‌منظور دریافت راهکارهایی کارآمدتر و با اثربخشی بالاتر در آینده، ضرورت نگاهی انتقادی به گذشته و حال و شکستن ساختارهای موجود که موجب عینیت‌بخشی به این واقعیت می‌شوند را روشن می‌سازد. تحلیل علی - لایه‌ای، با حرکت به سمت لایه‌های زیرین و درونی این واقعیت که مسأله اوقات فراغت سالمندان می‌باشد، زیربنای تشکیل‌دهنده و معنی‌بخش به موضوع اوقات فراغت سالمندان را مورد سؤال قرار داده تا بدین‌صورت بتوانیم، چشم‌اندازهای جدیدتری برای تدوین برنامه‌ها و استراتژی‌های افزایش گرایش به فعالیت بدنی در زمان اوقات فراغت در دوره سالمندی و تبدیل آن به فرصتی برای ورزش و تندرستی طرح نماییم. در نتیجه تحلیل لایه‌ای - علی این مسأله، می‌تواند در درک عمیق و جامع چهار سطح مختلف؛ لیتانی، اجتماعی، گفتمان‌سازی، استعاره و اسطوره، موضوع اوقات فراغت سالمندان با رویکرد فعالیت بدنی، کمک بسزایی کرده و با ساختارمند کردن مسائل پیچیده و ایجاد انتظام فکری در رویارویی با این مسأله، راهکارهای جدیدتر و پایدارتری را طرح نماییم. با نگاه به برنامه‌ها و سیاست‌هایی که از گذشته تاکنون ارائه شده، می‌توان به این نکته پی برد که اغلب به عواملی؛ همانند تأثیر جسمی و روانی ورزش در جامعه و سالمندان توجه شده است؛ بنابراین توجه به لایه گفتمان‌سازی، اسطوره‌ها و استعاره‌ها، موجب می‌شود که مجموعه اقدامات سازنده در این لایه‌ها، به حل شدن برخی از مسأله‌ها و موضوعات قرار گرفته در لایه‌های بالاتر منجر شود. حال از آنجا که پنجره فرصت جمعیتی ایران؛ یعنی استفاده حداکثری فرصت نیروهای جوان، بین پانزده تا شصت و چهار سال تا سال ۲۰۴۰ کم‌کم بسته خواهد شد و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ بالای سی درصد از جمعیت ایران، سنی بیشتر از ۶۵ سال داشته باشند؛ لذا می‌توان این‌طور بیان کرد که سالمندی، پدیده‌ای چندوجهی است و به‌ناچار برای مدیریت درست ورزش‌محور آن نیز بایستی برنامه‌ای همه‌جانبه‌نگر و چندوجهی داشت؛ چرا که صاحب‌نظران در سازمان بهداشت جهانی، بر این باورند؛ جامعه‌ای می‌تواند سالمندان موفق و فعالی داشته باشند که دولت آن جامعه، نیازهای سالمندان را به‌طور کامل شناسایی کرده و اقدامات مناسبی را در سطح دولتی انجام دهد که حمایت‌کننده و مکمل اقدام در سطح جامعه باشد؛ لذا بسته راهبردی توسعه اوقات فراغت، با تأکید بر فعالیت بدنی به شرح ذیل می‌باشد:

❖ استفاده از مدل‌های آینده‌نگاری و بازنگری سیاست‌گذاری سلامت کشور

❖ رواج الگوی توسعه ورزش و فرهنگ‌سازی در جامعه، به‌عنوان هدف مشترک بین افراد

جامعه با سنین مختلف و تغییر سبک زندگی

- ❖ رواج تفکر «ورزش اساس تزکیه، تربیت و سیر الی الله، تلفیق جسم و روح، سالمندی بدون ورزش زوال است و سالمندی با ورزش استقلال است.»
- ❖ حمایت، توسعه و ترویج ورزش زورخانه‌ای

در پایان نیز پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آتی ذکر می‌گردد:

- ❖ پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران در مطالعات آتی، بر جنبه‌های مختلف سبک زندگی سالمندان متمرکز شده و با رویکرد آینده‌نگرانه، راه‌حل‌های مناسبی را ارائه دهند.
- ❖ پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران، ابعاد دیگر سالمند فعال؛ همچون مشارکت اجتماع‌محور و امنیت را نیز در مطالعات آتی مد نظر قرار دهند.

## منابع و مآخذ

- ابراهیمی، زینب؛ اسماعیل‌زاده قندهاری، محمدرضا؛ ویسی، کورش. (۱۳۹۸). تأثیر مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه‌های بین نسلی بر کیفیت زندگی سالمندان. مجله سالمند، ۱۴(۴): ۴۰۶-۴۲۱.
- ابویی مهریزی، محمدرضا. (۱۳۹۴). مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت نوجوانان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شهرکرد (مقطع متوسطه). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی، گرایش مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تفت.
- احسانی، محمد. (۱۳۹۳). اوقات فراغت. تهران: بامداد کتاب. چاپ اول.
- احسانی، محمد؛ کشگر، سارا. (۱۳۹۲). مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی. انتشارات دانشگاه تربیت مدرس.
- برزگر تلگرد، ربابه. (۱۳۹۶). ارتباط عوامل مؤثر دانشی، بینشی و مهارتی غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی بر هوش اجتماعی دانش آموزان دختر مدارس امام رضا(ع). پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع).
- برزگری دهج، ناهید. (۱۳۹۵). ارتباط نحوه گذران اوقات فراغت با خودکارآمدی اجتماعی و انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان استان تهران، با تأکید بر فعالیت‌های بدنی. پایان‌نامه دانشگاه پیام نور، واحد تهران جنوب، کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش مدیریت و اوقات فراغت ورزشی).
- بهرام، محمدابراهیم؛ سیاه کوهیان، معرفت؛ بلبلی، لطفعلی؛ پور وقار، محمدجواد. (۱۳۹۹). تأثیر تمرینات پیلاتس بر نشان‌گرهای سیستم ایمنی در مردان سالمند. نشریه مدیریت ارتقای سلامت. ۹(۲): ۵۶-۶۶.



ثریا، سیده سارا؛ مسعودی‌نژاد، مصطفی. (۱۳۹۶). نقش امید به زندگی در سلامت سالمندان. اولین همایش ملی پژوهش‌های نظری و عملی در معماری و شهرسازی.

جلالی فراهانی، مجید. (۱۳۹۱). مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی، تهران: دانشگاه تهران، چاپ هفتم.

جورکش، سارا؛ نظری، رسول. (۱۳۹۷). آینده‌نگاری ورزش سالمندی ایران با به کارگیری ماتریس اثرات متقابل. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی. ۲۶(۱۲): ۱۰۹۵-۱۱۰۹.

خزائی، سعید(۱۳۸۶). آینده‌پژوهی، مفاهیم و ضرورت‌ها، سایت کشف آینده.

ذبیحی مداح، زهره؛ آقاجانی مرساء، حسین. (۱۳۹۸). ابعاد کیفیت زندگی سالمندان با مرور پژوهش‌های پیشین. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی. ۱۹(۷۵): ۱۲۳-۱۸۱.

رضوی، سید یوسف. (۱۳۸۹). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت در بین دانش آموزان دبیرستانی شهرستان نکا و ارائه راهکارهایی برای غنی‌سازی آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته برنامه‌ریزی آموزشی، دانشگاه علامه طباطبایی.

رفعت جاه، مریم. (۱۳۹۰). فراغت و ارزش‌های فرهنگی. فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران، ۴(۱۳): ۱۵۱-۱۹۰.

زنجری، نسیم. (۱۳۹۷). سالمندی خوب، مروری بر مفاهیم و ابعاد خوب پیر شدن. تهران: طرح نقد.

زنجری، نسیم؛ صادقی، رسول؛ دلبری، احمد. (۱۳۹۷). تحلیل تفاوت‌های جنسیتی در الگوهای گذران وقت سالمندان ایرانی. مجله سالمند. ۱۳(۵): ۵۸۸-۶۰۳.

سرمدی، محمدرضا؛ محمدی، عبدالعباس. (۱۳۹۵). راه‌های غنی‌سازی اوقات فراغت. تهران انتشارات دانشگاه پیام نور.

سعیدپور، سعید؛ بهبودی، محمدرضا. (۱۳۹۶). راهنمای کاربردی نرم‌افزار سناریو ویزارد (تدوین راهبردهای سازمانی با رویکرد سناریونگاری)، بندرعباس: دانشگاه هرمزگان، چاپ اول.

سعیدی، معصومه. (۱۳۹۵). بررسی میزان رضایت‌مندی زنان تهرانی، از نحوه گذران اوقات فراغت خود، با تأکید بر فعالیت‌های بدنی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران.

سنائی، تقی؛ شرف‌الدین، سعیدحسین. (۱۳۹۶). مفهوم کاوی اوقات فراغت با رویکرد اخلاق اسلامی. فصلنامه پژوهش‌نامه اخلاق، ۱۰(۳۵): ۷۹-۱۰۲.

سوقندی، مهدی. (۱۳۸۸). بررسی وضعیت گذران اوقات فراغت معلولان جسمی شهر تهران با تأکید بر فعالیت‌های بدنی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس.

سهرابی، مهدی؛ عابدان‌زاده، رسول؛ شتاب بوشهری، ناهید؛ پارسایی، سجاد؛ جهان‌بخش، حمیده. (۱۳۹۵). ارتباط بین بهزیستی روان‌شناختی و استحکام روانی در سالمندان: نقش میانجی فعالیت بدنی. مجله سالمند. ۱۱(۴): ۵۳۸-۵۴۹.

- ضرغامی، حسین؛ میرزایی، محمد. (۱۳۹۴). سالخوردگی جمعیت ایران در چهار دهه پیشرو، مجله مطالعات الگوی پیشرفت اسلامی ایران، ۳(۶): ۷۳-۹۴.
- عنایت اله، سهیل. (۱۳۸۸). تحلیل لایه لایه‌های علت‌ها، نظریه و موردکاوی‌های یک روش‌شناسی یکپارچه و متحول‌ساز آینده‌پژوهی (مجموعه مقالات). ترجمه مسعود منزوی، مرکز آینده‌پژوهی علوم و فناوری دفاعی موسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاع ملی، جلد اول و دوم.
- فتحی، الهام. (۱۳۹۹). پدیده سالمندی جمعیت در ایران و آینده آن. ناشر: پژوهشکده آمار.
- فرخ‌شاهی، رضا؛ شهلائی، جواد؛ شیروانی ناغانی، مسلم؛ هنری، حبیب و کارگر، غلامعلی. (۱۳۹۹). شناسایی و تدوین الگوی محیطی مؤثر بر آینده‌نگاری راهبردی ورزش ایران بر اساس مدل STEEPELD و تعیین پیشران‌های کلیدی. دو فصلنامه علمی آینده‌پژوهی ایران. ۶(۱): ۲۳۳-۲۶۳.
- قلی‌پور، زینب؛ محمودی مجدآبادی فراهانی، محمود؛ ریاحی، لیلا؛ حاجی نبی، کامران. (۱۳۹۹). اولویت‌های سیاست‌گذاری سالمندی فعال برای ایران. مجله تصویر سلامت. ۱۱(۱): ۵۲-۶۱.
- قنبری، علی اله. (۱۳۹۴). بررسی موضوع مهاجرت به تهران، با استفاده از روش تحلیل لایه لایه علی. فصلنامه آینده‌پژوهی مدیریت. ۲۶(۲): ۲۷-۴۰.
- کاربخش راوری، ماشالله. (۱۳۸۲). چگونه کودکان و نوجوانان را به مطالعه علاقه‌مند کنیم. تهران: انتشارات مدرسه.
- کریم نیا، الهام. (۱۳۹۲). بررسی تأثیر عوامل اقتصادی و اجتماعی بر موفقیت ورزشی کشورها در بازی‌های المپیک (۲۰۱۲-۱۹۹۶). پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته علوم اقتصادی، گروه اقتصاد. دانشگاه پیام نور استان تهران مرکز تهران غرب.
- کریمی، عبدالعظیم. (۱۳۸۶). آسیب‌شناسی اوقات فراغت، نشریه پیام. ۱۳۸۶(۸۳): ۱۸۰-۱۹۱.
- گواهی، عبدالرحیم؛ بابایی، مینا. (۱۳۹۶). بررسی وضعیت آینده‌نگری در ایران و چند کشور منتخب جهان. فصلنامه آینده‌پژوهی ایران. ۱۲(۱): ۱-۲۵.
- محمدزاده، یوسف؛ تاجور، مریم؛ یحیوی دیزج، جعفر؛ ماری اوریاد، حسین. (۱۳۹۷). بررسی ارتباط بین سالمندی و هزینه‌های سلامت در خانوارهای ایرانی: با استفاده از داده‌های ملی هزینه - درآمد خانوار. نشریه سالمند، مجله سالمندی ایران. ۱۴(۴): ۴۶۲-۴۷۷.
- محمودآبادی، علی. (۱۳۹۵). مقایسه علایق دانش‌آموزان دختر و پسر پایه سوم دبیرستان شهر سیرجان، در گذراندن اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی ورزشی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور.
- معمار، حامد؛ رحیم‌نیا، فریبرز. (۱۳۹۲). ضرورت آینده‌پژوهی سازمانی با روش سناریوسازی. اولین کنفرانس بین‌المللی مدیریت، چالش‌ها و راهکارها، شیراز.
- مومندی، افسر. (۱۳۸۰). بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان شهر ورامین. تهران: انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

- میرزایی، محمد؛ دارابی، سعداله؛ باباپور، میترا. (۱۳۹۶). سالخوردگی جمعیت در ایران و هزینه‌های رو به افزایش بهداشت و درمان. *سالمند: مجله سالمندی ایران*. ۱۲(۲): ۱۶۹-۱۵۶.
- نودهی مقدم، افسون؛ رشید، نفیسه؛ حسینی اجداد نیکی، سیدجلیل؛ حسین زاده، سمانه. (۱۳۹۸). بررسی کیفیت زندگی و عوامل مرتبط با آن در سالمندان شهر مشهد در سال ۱۳۹۶. *مجله سالمند*. ۴(۳): ۳۱۰-۳۱۹.
- وارثی، حمیدرضا؛ بیک محمدی، حسن؛ قنبریان، شیوا. (۱۳۸۹). بررسی گذران اوقات فراغت سالمندان (مطالعه تطبیقی منطقه ۳ و ۵ اصفهان). ۲(۴): ۵-۱۴.

## References

- Amer , M., Daim , T.U., & Jetter, A. (2013). A review of scenario planning. *Futures* , 46, 23-40.
- Baldwin ,Robert C. Edmund ,C. Kernels ,Nora G. (2002). Guidelines on depression in older person. London: pundit publisher.
- Coll Black S , Bhushan A, Fritsch K. (2007). Integrating poverty and gender into health programs: A Sourcebook for health professionals. *Nursing & Health Sciences*. 9(4): 246-53.
- Conway , M(2016). Foresight infused strategy development: a how-to guide for using foresight in practice ,Thinking Futures :1 edition.
- Darabi ,S.and M. Torkashvand ,LatifiGh. (2012). Economic and social consequences of population aging in iran 1950-2050. *persian.ketab-e mah-e Oloum Ejtemai*. 16(58): 17-28.
- Dionigi RA . (2016). The competitive older athlete: A review of psychosocial and sociological issues. *Top Geriatr Rehabil*: 32: 55-62.
- Fadaei M. (2007). Urbanization, media and social health. *Research and assessment*: (149).8, Persian.
- Farshad M, Kalantar Kooshe M, Farahbakhsh k. (2015). The role of psychological in promoting family mental health, Second National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and psychology, Social and Cultural Studies, Tehran, Islamic Studies and Research Center, Soroush Hekmat Mortazavi, Mehr Arvand Higher Education Institution ,Center for Sustainable Development Strategies 2015. persian.
- Goleman D.HBR. (2018). Emotional Intelligence Series. Boston , Massachusetts: Harvard Business Review press.

- Herring MP ,O connor PJ ,Dishman RK. (2010). The effect of exercise training on anxiety symptoms among patients: A systematic review. *Archives of Internal Medicine*. 170(4): 321-31.
- Inayatulla, Sohail, (2007). *Questioning the Future: Methods and Tools for Organizational and Societal Transformation*, Tamkang University press: Graduate Institute of Futures Studies.
- Inayatullah, S .(2013). Ageing: alternative futures and policy choices. *foresight*, 5(6): 8-17
- Inayatullah, Sohail. (2008). Six Pillars: Futures thinking for transforming. *Foresight*, 10(1): 4-21.
- Jenkin, C. R. Eime , R. M. Westerbeek , H. O Sullivan, J.G. (2017). Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC public health* , 17(1), 976.
- Jiao , H., Wei, J., & Cui, Y. (2010). An empirical study on paths to develop dynamic capabilities: From the perspectives of entrepreneurial orientation and organizational learning. *Frontiers of Literary Studies in China* , 4(1) , 47-72.
- Jordan Deneau, paula M. Van Wyk & Sean Horton. (2019). *Capitalizing on a " Huge Resource" :Successful Aging and physically active leisure Perspectives from Older Males*. Routledge :Taylor & Francis Group, Department of kinesiology, University of Windsor, Ontario, Canada.
- Lee-Wen, P. Tsai-chung , L(2016). The effectiveness of regular Leisure time Physical activities on long-term glycemic control in People with type 2 diabetes: A Systematic review and meta-analysis. *Diabetes research and clinical practice*, (113): 77-95.
- Nyiri, Lajos. (2003). *Foresight as a Policy-making Tool*, Technology Foresight for Organizers, Ankara, Turkey.
- Oh, J. ,kim, H.S, Martins, D., & Kim, H(2006). A study of elder abuse in Korea. *International journal of Nursing Studies*, 43(2): 203-214.
- Sarkisian CA ,Prohaska TR ,Wong MD ,Hirsch S ,Mangione CM. (2005). The relationship between expectations for aging and physical activity among older adults. *Journal of General Internal Medicine*. 20(10): 911-5.
- Satoshi Seino ,Akihiko Kitamura ,Yui Tomine ,Izumi Tanaka ,Mariko Nishi , Yu Taniguchi ,Yuri Yokoyama, Hidenori Amano, Yoshinori Fujiwara, and Shoji Shinkai. (2019). Exercise arrangement is Associated With Physical and Mental Health in Older Adults. *Tokyo Metropolitan institute of Gerontology* , 35-2 Sakae , Itabashi , Tokyo: 173-0015.

- Soury, A., Shabani Moghadam , K & Soury, R.(2016). The Effect of Physical activity on quality of life in elder women in Kermanshah province. *Appl Res Sport Manage* 4(16): 75-84.
- Sun F. Norman IJ , While AE. Physical activity in older people: a systematic review. *BMC Public health*.13 (1): 449-32.
- The World Leisure Organization.(2009- 2014). Enhancing the human condition. *Priorities and Strategies*. p.22.
- World health organization. (1996). *Elderly health Translators*: Shidefar MR, Shaghghi AR. Tehran: Siavash Publishing:1996.
- World health organization. (2018). *Global Consultation on Integrated Care for older people (ICOPE) The path to Universal Health Coverage: Report of Consultation Meeting*. Berlin, Germany, Switzerland: World health organization, Course DoAaL: 2018 WHO/FWC/ALC/183.201