

Accepted Manuscript

Accepted Manuscript (Uncorrected Proof)

Title: Explaining Lifestyle Dynamics among Older Retirees in Tehran

Authors: Mohammad Azizi Fahlani¹, Mehrdad Novanbakhsh^{1,*}, Ali Beqaei Sarab¹, Farhad Nosratinejad²

1. *Faculty of Social Sciences, Department of Sociology, Science and Research Branch. Tehran. Iran.*
2. *Faculty of Social Health, University of Rehabilitation Sciences and Social Health, Tehran, Iran.*

***Corresponding Author:** Mehrdad Novanbakhsh, Faculty of Social Sciences, Department of Sociology, Science and Research Branch. Tehran. Iran. Email: mehrdad_navabakhsh@yahoo.com

To appear in: **Salmand: Iranian Journal of Ageing**

Received date: 2026/05/04

Revised date: 2026/06/21

Accepted date: 2026/07/18

First Online Published: 2026/07/26

This is a “Just Accepted” manuscript, which has been examined by the peer-review process and has been accepted for publication. A “Just Accepted” manuscript is published online shortly after its acceptance, which is prior to technical editing and formatting and author proofing. Salmand: Iranian Journal of Ageing provides “Just Accepted” as an optional service which allows authors to make their results available to the research community as soon as possible after acceptance. After a manuscript has been technically edited and formatted, it will be removed from the “Just Accepted” Website and published as a published article. Please note that technical editing may introduce minor changes to the manuscript text and/or graphics which may affect the content, and all legal disclaimers that apply to the journal pertain.

Please cite this article as:

Azizi Fahliani M, Novanbakhsh M, Beqaei Sarab A, Nosratinejad F. [Explaining Lifestyle Dynamics among Older Retirees in Tehran (Persian)]. Salmand: Iranian Journal of Ageing. Forthcoming 2026. Doi: <http://dx.doi.org/10.32598/sija.2026.4003.1>

Doi: <http://dx.doi.org/10.32598/sija.2026.4003.1>

نسخه پذیرفته شده پیش از انتشار

عنوان: تبیین پویایی سبک زندگی در بازنشستگان سالمند شهر تهران

نویسندگان: محمد عزیزی فهلیانی^۱، مهرداد نوابخش^{۱*}، دکتر علی بقایی سرابی^۱، دکتر فرهاد نصرتی نژاد^۲

۱. دانشکده علوم اجتماعی، گروه جامعه شناسی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.
۲. دانشکده سلامت اجتماعی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران.

*نویسنده مسئول: مهرداد نوابخش، دانشکده علوم اجتماعی، گروه جامعه شناسی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران. ایمیل: mehrdad_navabakhsh@yahoo.com

نشریه: سالمند: مجله سالمندی ایران

تاریخ دریافت: 1405/02/14

تاریخ ویرایش: 1405/03/31

تاریخ پذیرش: 1405/04/27

این نسخه «پذیرفته‌شده پیش از انتشار» مقاله است که پس از طی فرایند داوری، برای چاپ، قابل پذیرش تشخیص داده شده است. این نسخه در مدت کوتاهی پس از اعلام پذیرش به صورت آنلاین و قبل از فرایند ویراستاری منتشر می‌شود. نشریه سالمند گزینه «پذیرفته‌شده پیش از انتشار» را به عنوان خدمتی به نویسندگان ارائه می‌دهد تا نتایج آن‌ها در سریع‌ترین زمان ممکن پس از پذیرش برای جامعه علمی در دسترس باشد. پس از آنکه مقاله‌ای فرایند آماده سازی و انتشار نهایی را طی می‌کند، از نسخه «پذیرفته‌شده پیش از انتشار» خارج و در یک شماره مشخص در وبسایت نشریه منتشر می‌شود. شایان ذکر است صفحه آرای و ویراستاری فنی باعث ایجاد تغییرات صوری در متن مقاله می‌شود که ممکن است بر محتوای آن تأثیر بگذارد و این امر از حیطه مسئولیت دفتر نشریه خارج است.

لطفا این‌گونه استناد شود:

Azizi Fahliani M, Novanbakhsh M, Beqaei Sarab A, Nosratinejad F. [Explaining Lifestyle Dynamics among Older Retirees in Tehran (Persian)]. Salmand: Iranian Journal of Ageing. Forthcoming 2026. Doi: <http://dx.doi.org/10.32598/sija.2026.4003.1>

Doi: <http://dx.doi.org/10.32598/sija.2026.4003.1>

ABSTRACT

Objectives: Retirement on the threshold of old age is a transformation and transition from one role to another that creates a profound change in an individual's life. In the meantime, the choice of lifestyle has a great impact on the quality of life and health of individuals. Therefore, this study was conducted with the aim of explaining the lifestyle dynamics of elderly retirees in Tehran in 1404.

Methods & Materials: To achieve the objectives of this study, a qualitative research design was employed using a Grounded Theory approach. The study aimed to elucidate the concept, structure, and dynamics of lifestyle within the lived contexts of older adults. Data collection commenced with purposive sampling and progressed to theoretical sampling until theoretical saturation was reached. Semi-structured interviews served as the primary data collection tool. The participants comprised 40 individuals, including elderly retirees living with their families and gerontology experts. A total of 47 in-depth individual interviews were conducted and subsequently analyzed according to the Strauss and Corbin (1998) method.

Results: From the data analysis, 11 main categories were extracted, with “adaptive self-regulatory agency” identified as the central phenomenon. The phenomenon's causal conditions included “coping with the erosion of individual capacity,” “managing economic security,” and “preserving the individual's psychological capital.” The participants' main strategies were “social engagement,” “learning new skills,” and “enhancing self-efficacy,” which led to “increased sense of agency” and “improved resilience.” Contextual and intervening conditions such as “daily activities,” “commitment to spirituality,” and “structure of social opportunities” influenced the formation and implementation of these strategies.

Conclusion: The results showed that the dynamics of the lifestyle of the elderly is a multidimensional process based on "adaptive self-regulatory agency" that is formed from the interaction of individual, family, social and structural factors. This agency is strengthened through social activism, skill training and family support and leads to the promotion of resilience and well-being of the elderly

Keywords: Lifestyle , Aged , Retirement ,Grounded theory, Social Dynamics

Extended Abstract

Introduction

Retirement is a pivotal transition in the life course that may have profound implications for health, well-being, health-related behaviors, and lifestyle. Despite extensive empirical research and ongoing theoretical debates, the impact of retirement on health remains inconclusive, with studies reporting positive, negative, or null effects (33). In recent years, population aging has emerged as a major global demographic trend, and China is no exception. As the proportion of older adults continues to rise, concerns regarding their physical, psychological, and social health have increased substantially (34). Moreover, with the global increase in life expectancy, active aging has become a central issue in public health and social policy (35). A healthy lifestyle in later life encompasses key components such as engagement in physical activities appropriate to one's physical condition, adherence to a balanced and nutritious diet, and active participation in social activities and groups (36). The lifestyle of older adults significantly influences their mental and physical health, shapes patterns of social interaction, levels of social participation, and ultimately affects their overall quality of life (37).

Methods

This is a qualitative study using grounded theory method that was conducted in 1403-1404 on elderly retirees in Tehran and specialists in the field of gerontology affiliated with Tehran University of Medical Sciences, Rehabilitation Sciences and Social Health, and Shahid Beheshti University of Tehran. In this study, the inclusion criteria for elderly retirees were: having more than one year of retirement experience, being over 60 years old and under 80 years old, being able to understand concepts and participate in interviews, not having mental disabilities, not having cognitive diseases, not having hearing and speech problems, not having physical disabilities to take care of themselves, and willingness to participate in the research. The inclusion criteria for specialists were: being a specialist in the field of gerontology and employee retirement, having at least 5 years of work experience in the field of gerontology and retirement, and willingness to participate in the study. Accordingly, 40 participants (25 elderly and 15 specialists) were selected using purposive sampling in a sequential and gradual manner. Data collection was conducted using semi-structured in-depth face-to-face interviews. The interviews were recorded, transcribed verbatim, and entered into Word software. Data analysis was performed using three open, axial, and selective coding procedures. In order to ensure the

accuracy and robustness of this research, four criteria of credibility, reliability, confirmability, and transferability were used. For this purpose, continuous observation methods, long-term presence in the research field, allocating sufficient time to review the details of the data, taking notes in the field, and checking the verifiability of the findings by colleagues and participants were used. To determine reliability, all activities performed, including the work stages and the type of data obtained, were carefully recorded. To determine verifiability, the content of some interviews, extracted codes, and categories were provided to colleagues and two professors familiar with the qualitative analysis method, and they were asked to check the accuracy of the data coding process. To determine transferability, an effort was made to provide a clear, accurate, and purposeful description of the research process and stages and the characteristics of the study population, enabling others to follow up and evaluate the applicability of the data.

Results

The findings of the present study indicate that lifestyle dynamics among retirees are the result of a complex and multidimensional process, at the semantic core of which lies the concept of adaptive self-regulatory agency.' This agency, representing the strategic capacity of older adults to redefine themselves in the face of the inevitable changes of aging, demonstrates that those who employ adaptive strategies experience higher levels of well-being and activism. This dynamism is explained through four fundamental pillars: physical health, social bonds, psychological capital, and economic security. In the biological dimension, the 'regularization of daily life' and the prevention of chronic diseases provide the primary platform for engagement; thus, maintaining functional independence in old age is less a function of genetics than a product of purposeful daily behaviors and conscious lifestyle management.

In addition to physical requirements, managing economic security acts as a prerequisite for transitioning from a 'survival-oriented' existence to a 'dynamic' one, providing the necessary mental space for social participation by reducing cognitive load. At the internal level, psychological capital emerges as a defensive shield against crises such as bereavement, where hope and self-efficacy—as renewable resources—prevent behavioral stagnation and enhance individual resilience. This dynamism, in interaction with the external environment, is fueled by the catalytic role of 'familism' and social support, which not only prevents loneliness but also

safeguards the biological capabilities of the elderly by strengthening perceived support. However, the realization of this internal agency is deeply contingent upon its link with the 'social opportunity structure' and urban infrastructure; specifically, safe physical environments and the removal of bureaucratic obstacles serve as primary drivers for the active presence of the elderly in the urban life-world. At higher behavioral levels, 'adherence to spirituality,' as the most coherent meaning-making system, organizes daily life and preserves internal integrity by providing a transcendental interpretation of suffering and death. Parallel to this orientation toward meaning, the strategy of 'proactive engagement' through the acquisition of new skills—particularly digital literacy—acts as an antidote to isolation, reproducing the agency of the elderly within global networks by transcending geographical limitations. The most prominent consequence of these transformations is the transition from passivity to 'social activism' and 'voluntary participation.' In this process, by transferring cultural heritage and moral codes, the elderly elevate their identity from a 'consumer of services' to a 'producer of value, reconstructing their self-image from a 'declining entity' to a 'transcending human being.' Ultimately, the extracted model demonstrates that functional sustainability and social excellence are products of a sophisticated interaction between individual will and structural support, redefining old age not as the end of agency, but as a new chapter of influence and the reproduction of social status.

Conclusion

Findings indicate that elderly lifestyle dynamics are a multidimensional process centered on 'adaptive self-regulatory agency.' This dynamism emerges from the interplay between physical health, social bonds, psychological capital, and economic security. While purposeful behaviors, spirituality, and structural support catalyze this agency, social opportunity structures remain essential facilitators. By employing strategies such as social activism and identity reconstruction, retirees transition toward 'value production,' ultimately enhancing resilience and social role-playing. Consequently, integrated socio-economic and structural interventions are crucial for fostering a dynamic and transcendent lifestyle in old age.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

This study has been registered with research code 162946678 at Islamic Azad University, Tehran Science and Research Branch.

all steps have been done with the approval of the expert supervisor of the project. Participants' trust and satisfaction were obtained regarding the confidentiality of information and the observance of ethical principles and the fact that several interview sessions may be required. Participants were informed that they had the right to withdraw from the study at any time if they wished to continue. Participants were assured that the information provided was used in a manner that respects their confidentiality and privacy.

Funding

The present study is part of the PhD dissertation of Mohammad Azizifahlani, approved by Department of Faculty of Social Sciences, Department of Sociology, supported by Science and Research Branch, Islamic Azad University (Tehran).

Authors' contributions

All authors contributed to the preparation and writing of this article.

Conflicts of interest

The authors declared no conflicts of interest.

Acknowledgements

The authors would like to thank the Vice Chancellor for Research of Science and Research Branch, Islamic Azad University (Tehran) and all the participants for their valuable cooperation in this study.

چکیده

اهداف: بازنشستگی در آستانه سالمندی، یک تحول و انتقال از نقشی به نقش دیگر است که تغییری عمیق در زندگی فرد به وجود می‌آورد. در این میان انتخاب نوع سبک زندگی تاثیر زیادی بر کیفیت زندگی و سلامت افراد دارد. لذا این مطالعه با هدف تبیین پویایی سبک زندگی بازنشستگان سالمند شهر تهران در سال ۱۴۰۴ انجام شد.

مواد و روش‌ها: برای دستیابی به هدف این مطالعه، مطالعه‌ای کیفی با رویکرد نظریه داده بنیاد انجام شد. در این مطالعه تبیین مفهوم، ساختار و چگونگی پویایی سبک زندگی در متن و بستر زندگی خود سالمند با استفاده از نمونه‌گیری به صورت مبتنی بر هدف در آغاز و تا رسیدن به اشباع نظری اطلاعات، به صورت نمونه‌گیری نظری ادامه یافت. ابزار اصلی جمع‌آوری داده مصاحبه نیمه ساختار بود. مشارکت کنندگان این مطالعه بازنشسته‌های سالمند (که همراه خانواده زندگی می‌کردند) و متخصصان حوزه سالمندی بودند، در مجموع با ۴۰ مشارکت کننده مرد و زن، ۴۷ مصاحبه عمیق انفرادی انجام و مصاحبه‌ها با روش اشتراوس و کوربین (۱۹۹۸) تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: از تجزیه و تحلیل داده‌ها، ۱۱ مقوله اصلی استخراج شد که «عاملیت خودتنظیم‌گر تطبیقی» به عنوان پدیده محوری شناسایی گردید. شرایط علی پدیده شامل «مقابله با فرسایش توان فردی»، «مدیریت امنیت اقتصادی» و «حفظ سرمایه روانی فرد» بودند. راهبردهای اصلی شرکت کنندگان «کنشگری اجتماعی»، «یادگیری مهارت‌های جدید» و بود که به «افزایش احساس عاملیت» و «ارتقای تاب‌آوری» منجر شد. شرایط زمینه‌ای و مداخله‌گر مانند «فعالیت‌های روزانه»، «پایبندی به معنویات» و «ساختار فرصت‌های اجتماعی» بر شکل‌گیری و اجرای این راهبردها تأثیر داشتند.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد پویایی سبک زندگی سالمندان فرآیندی چندبعدی و مبتنی بر «عاملیت خودتنظیم‌گر تطبیقی» است که از تعامل عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و ساختاری شکل می‌گیرد. این عاملیت از طریق کنشگری اجتماعی، مهارت‌آموزی و حمایت‌های اجتماعی تقویت و به ارتقای تاب‌آوری و بهزیستی سالمندان منجر می‌شود.

کلید واژه‌ها: سبک زندگی، سالمند، بازنشستگی، نظریه داده‌بنیاد، پویایی اجتماعی

پدیده جمعیت‌شناختی سالمندی، به عنوان دگرگونی بنیادین جهانی، جوامع را با چالش‌های نوظهوری در حوزه‌های فرسایش جسمی-شناختی، تقلیل تعاملات اجتماعی و افزایش مخاطرات سلامت روان مواجه ساخته است. در این میان، تدوین راهبردهای پیشگیرانه جهت پاسخگویی به نیازهای بهداشتی و ارتقای سطح سلامت این جمعیت، به ضرورتی انکارناپذیر مبدل شده است (۱). در کنار پدیده سالمندی، یکی از مفاهیم مهم در علم سالمندشناسی که طی دهه‌های اخیر بسیار مورد توجه بوده، مفهوم سبک زندگی است (۲). سبک زندگی مفهومی است که از منظر جامعه‌شناختی تعریف مشترک و مورد اجماعی ندارد (۳).

گیدنز (۱۳۸۲) سبک زندگی را مجموعه‌ای نسبتاً منظم از رفتارها و فعالیت‌هایی می‌داند که در جریان روزمره زندگی یک فرد بازتولید می‌شود (۴). با این حال، تحلیل‌های جامعه‌شناختی مدرن بر ضرورت عبور از رویکردهای صرفاً فردگرایانه تأکید دارند؛ چرا که سبک زندگی نه تنها برآیند کنش فردی، بلکه برآیند دیالکتیک «عاملیت» سالمند و «فرصت‌های ساختاری» است (۵). در واقع، این مفهوم بازنمایی زیسته‌ی انتخاب‌ها، پایگاه اجتماعی-اقتصادی و محدودیت‌های نهادی است که مسیر سلامت جسمی و روانی سالمند را هموار یا مسدود می‌سازد (۶، ۷).

در تبیین نظری این پدیدار، مدل‌های «سالمندی موفق»، «سالمندی فعال» و «سالمندی سالم» نقشی کلیدی ایفا می‌کنند. سازمان جهانی بهداشت، سالمندی فعال را «فرآیند بهینه‌سازی فرصت‌ها برای سلامت، مشارکت و امنیت» تعریف کرده که هدف غایی آن بهبود کیفیت زندگی است (۸، ۹). همسو با این نگاه، رویکرد «سالمندی موفق» بر سه رکن پیشگیری از ناتوانی، حفظ عملکرد جسمی-شناختی و استمرار تعاملات اجتماعی تأکید می‌ورزد (۱۰، ۱۱). در سطح خرد، «نظریه فعالیت» معتقد است که برای حفظ رضایتمندی فردی و خودپنداره مثبت، سالمندان باید نقش‌های پیشین خود را با فعالیت‌های اجتماعی جدید جایگزین کنند (۵، ۱۱). طبق این چارچوب‌ها، سلامت (به عنوان سبک زندگی سالم)، مشارکت (به عنوان خلق فرصت‌های اجتماعی) و امنیت (به عنوان حمایت اجتماع) اضلاع سه‌گانه‌ای هستند که فرد را از وابستگی بر حذر می‌دارند (۱۲، ۱۳). با وجود تمرکز این مطالعات بر ابعاد کارکردی سلامت، مفهوم «پویایی‌های سبک زندگی» کمتر مورد بررسی قرار گرفته است.

در ادبیات موجود، پویایی سبک زندگی به «چگونگی تحول وجوه زیستی در طول زمان» اشاره دارد (۱۴). این پویایی متأثر از «نظریه تداوم» است که بیان می‌دارد سالمندان برای حفظ ثبات روانی، می‌کوشند سیستم شخصی خود، شامل هویت، تمایلات، نقش‌ها و مهارت‌ها را با تغییرات سنی انطباق دهند. با این اوصاف، سبک زندگی در دوران سالمندی نه یک وضعیت ایستا، بلکه جریانی پویاست که مستمراً از میان کنش‌های هدفمند و تطبیق‌های نهادی بازسازی می‌شود. بنابراین، مطالعات آینده باید بیش از پیش به جای تمرکز صرف بر جنبه‌های سلامت‌محور،

بر درک چگونگی ساختارهای کلان اجتماعی-اقتصادی، بازاندیشی هویتی و کنشگری سالمندان در محیط‌های اجتماعی در حال تغییر، تمرکز نمایند؛ چرا که اصلاح‌پذیری فعالیت‌ها در این دوره، کلید اصلی مرگ‌ومیر کمتر و کیفیت زندگی بالاتر است (۲، ۷). از آنجائیکه در کشور ما کمتر به موضوع پویایی سبک زندگی سالمندان پرداخته شده و مؤلفه‌های مؤثر در این پویایی به خوبی بررسی نشده‌اند، مطالعه حاضر با هدف تبیین پویایی سبک زندگی بازنشستگان سالمند شهر تهران به روش کیفی انجام شد.

روش:

این مطالعه به روش کیفی با رویکرد نظریه داده بنیاد در سال ۱۴۰۴ انجام شد. جامعه پژوهش شامل سالمندان بالای ۶۰ سال در شهر تهران بودند. معیارهای ورود به این پژوهش برای بازنشسته‌های سالمند عبارت‌اند از داشتن ۶۰ سال، ساکن تهران، بازنشسته وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، داشتن بیش از یک سال سابقه بازنشستگی، عدم ابتلا به بیماری پیشرونده بر اساس نظر سالمند، توانایی ارتباط با پژوهشگر و اعلام رضایت کتبی از شرکت در پژوهش و داشتن بیش از یک سال سابقه بازنشستگی بود.

با توجه به اینکه برخی از محققان از سال اول بازنشستگی به عنوان مرحله رهایی یا ماه غسل بازنشستگی یاد می‌کنند و فرد در سال اول به تفریح و مسافرت می‌پردازد و احساس سرخوشی دارد (۵)، لذا بانظر صاحب‌نظران این حوزه، سابقه بیش از یک سال هم در نظر گرفته شد. برای متخصصان نیز دارای دانش و تخصص و تجربه کافی (بیش از ۵ سال) در حوزه سالمندی و بازنشستگی بوده و حاضر به همکاری با پژوهشگر بودند. پس از ورود به مطالعه، سالمندانی که تمایل به ادامه همکاری با پژوهشگر نداشتند، از مطالعه خارج شدند. در این مطالعه نمونه‌گیری به صورت هدفمند تا رسیدن به اشباع نظری داده‌ها ادامه داشت. اشباع داده‌ها پس از انجام مصاحبه با ۴۰ نفر (۲۵ نفر بازنشسته سالمند و ۱۵ نفر متخصص) بدست آمد. از میان ۲۵ نفر بازنشسته سالمند، ۱۳ نفر مرد و ۱۲ نفر زن و از میان ۱۵ متخصص حوزه سالمندی و بازنشستگی، ۹ نفر مرد و ۶ نفر زن بودند. حداکثر سن در بازنشسته‌های سالمند ۷۷ سال بود.

روش جمع‌آوری داده‌ها

داده‌های پژوهش حاضر از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و عمیق، بر اساس راهنمای مصاحبه تدوین‌شده در راستای تبیین «پویایی سبک زندگی سالمندان بازنشسته» گردآوری شد. جهت دستیابی به حداکثر تنوع مشارکت‌کنندگان از میان بازنشستگان هر دو جنس، با سطوح مختلف تحصیلی، اقتصادی، سنی و وضعیت تأهل انتخاب شدند. با توجه به اینکه انتخاب نمونه‌ها در پارک‌ها خیلی کم بود و برخی از آنها نیز حاضر به مصاحبه در

پارک‌ها نمی‌شدند، مصاحبه‌ها به صورت چهره‌به‌چهره در کانون‌های بازنشستگی سه دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، دانشگاه تهران و شهید بهشتی انجام گرفت. هر جلسه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامید و با سوالات باز و زبانی ساده آغاز شد تا تجربیات زیسته مشارکت‌کنندگان به دقت استخراج گردد. علاوه بر بازنشستگان، جهت غنای نظری تحقیق، با متخصصان و صاحب‌نظران این حوزه نیز مصاحبه‌های تخصصی صورت گرفت. تمامی جلسات پس از کسب رضایت آگاهانه، توسط دستگاه ضبط صوت ثبت و در دو مورد (به دلیل عدم تمایل مشارکت‌کننده به ضبط) به صورت مکتوب مستندسازی شد. در پایان هر جلسه، برای اطمینان از خروج کامل داده‌ها، فرصتی جهت بیان مطالب تکمیلی به مشارکت‌کنندگان اختصاص یافت.

تحلیل داده‌ها

فرآیند تحلیل داده‌ها همزمان با گردآوری داده‌ها و با استفاده از روش نظریه داده‌بنیاد اشتراوس و کوربین (۱۹۹۸) انجام شد. استفاده از این روش زمانی مناسب است که ادبیات و نظریه‌های موجود در مورد پدیده مورد نظر محدود باشد (۱۵). بنابراین با توجه به اینکه در خصوص پویایی سبک زندگی بازنشستگان سالمند مطالعات بسیار کمی انجام شده است، در مطالعه حاضر محققین با استفاده از روش نظریه داده‌بنیاد اشتراوس و کوربین (۱۹۹۸) به دنبال تبیین پویایی سبک زندگی در سالمندان ایرانی بودند. در این روش تحلیل داده‌ها با استفاده از سه مرحله کدگذاری باز، کدگذاری و کدگذاری انتخابی انجام می‌شود (۱۵، ۱۶). بر این اساس پس از هر مصاحبه، محتوای ضبط‌شده به صورت واژه به واژه همراه با یادداشت‌برداری از واکنش‌های غیرکلامی، در نرم‌افزار Word پیاده‌سازی شد. جهت دستیابی به درک عمیق، متون مکرراً بازخوانی و با بهره‌گیری از استراتژی مقایسه مداوم، داده‌ها در قالب واحدهای معنایی، مقولات و زیر مقولات دسته‌بندی شدند. فرآیند کدگذاری در سه مرحله پیوسته انجام شد. در کدگذاری باز، استخراج مفاهیم اولیه از دل واحدهای معنایی صورت گرفت و در مرحله کدگذاری محوری، برقراری پیوند میان مقوله‌ها و تعیین توالی رخدادها جهت تبیین منطق زنجیره ارتباطی انجام شد. و در کدگذاری انتخابی: بر ساختن واقعیت نظری و تبیین مقوله محوری انجام شد. در نهایت زیر مقولات و مقولات اصلی پویایی سبک زندگی در بازنشستگان سالمند مشخص شد.

کیفیت و اعتبار داده‌ها

بر اساس نظر اشتراوس و کوربین (۱۹۹۸) در تحقیقات کیفی از واژه اعتبار به جای روایی استفاده می‌شود که این واژه نشان می‌دهد که یافته‌ها قابل اعتماد، باور پذیر و انعکاس دهنده تجارب مشارکت‌کنندگان از یک پدیده هستند. در بحث کیفیت مطالعات مطالعات نظریه داده بنیاد نگرانی‌ها در خصوص اهداف، همسانی درونی پژوهش

و تمرکز بر تناسب روش شناسی تحقیق، اهمیت سوالات پژوهش و میزان اهمیت تحقیق در توسعه دانش در یک حوزه خاص است (۱۵) گوبا و لینکلن (۱۹۸۵) معتقدند اعتماد پذیری در برگیرنده معیار باورپذیری (میزان باور داشتن به یافته‌های تحقیق ارتباط دارد)، اطمینان پذیری (توانایی شناسایی جایی که داده‌های یک مطالعه معین از آن آمده گردآوری شده و بکار رفته‌اند)، تایید پذیری (تایید این موضوع که یافته‌های پژوهش مبتنی بر داده‌های آن است) و انتقال پذیری (به میزانی گفته می‌شود که در آن نتایج یک مطالعه کیفی میتواند در یک محیط متفاوت دیگر نیز بکار رود) است (۱۵). در این مطالعه به منظور کیفیت و اعتبار داده‌ها برای معیار باورپذیری، محقق حضور دائم در میدان و ارتباط با مشارکت کنندگان داشت تا از همبسته بودن و عدم تناقض و پراکندگی داده‌ها اطمینان حاصل کند و برای معیار اطمینان پذیری، از روش کنترل توسط اعضاء در سراسر فرآیند گردآوری داده‌ها جهت صحت مشاهدات و تحلیل خود نتایج را پایش نمود. به این منظور با رفت و برگشت به داده‌های حاصل اطمینان حاصل می‌شد. برای تایید پذیری، در طی مراحل جمع‌آوری داده‌ها، کلیه داده‌های خام، یادداشت‌ها و اسناد برای بازبینی‌های بعدی حفظ گردید تا میزان دقت و تحلیل داده‌ها افزایش یابد و برای انتقال پذیری، سعی شد تا توصیف‌های کامل و با دقت صورت گیرد و بر تعدد و گوناگونی آنها تأکید نمود. در این راستا با نظرات اساتید و صاحب‌نظران مراحل مذکور بارها مورد بررسی و بازبینی قرار گرفت.

یافته‌ها:

در این مطالعه ۴۰ مشارکت‌کننده شامل ۲۵ بازنشسته (بازه سنی ۶۴-۷۷ سال، میانگین ۶۷.۹۶) و ۱۵ صاحب‌نظر حضور داشتند (جدول ۱ و ۲).

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی مشارکت کنندگان بازنشسته (n: ۲۵)

کد مصاحبه	سن	جنسیت	تحصیلات	وضعیت تاهل
۱	۷۷	مرد	لیسانس	متاهل
۲	۶۵	زن	فوق دیپلم	متاهل
۳	۷۰	زن	دیپلم	بیوه
۴	۷۳	مرد	دیپلم	متاهل
۵	۶۷	مرد	لیسانس	متاهل
۶	۶۹	مرد	لیسانس	متاهل
۷	۶۷	مرد	فوق لیسانس	متاهل
۸	۶۶	زن	لیسانس	متاهل
۹	۶۷	مرد	فوق لیسانس	متاهل
۱۰	۶۸	زن	لیسانس	بیوه
۱۱	۶۸	زن	لیسانس	مطلقه
۱۲	۶۶	مرد	فوق لیسانس	متاهل
۱۳	۶۹	زن	لیسانس	متاهل
۱۴	۷۰	زن	فوق دیپلم	متاهل
۱۵	۶۸	مرد	لیسانس	متاهل
۱۶	۶۸	مرد	لیسانس	مطلقه
۱۷	۶۸	زن	لیسانس	بیوه
۱۸	۶۷	زن	لیسانس	متاهل
۱۹	۶۷	مرد	لیسانس	بیوه
۲۰	۶۸	مرد	دیپلم	متاهل

متاهل	لیسانس	مرد	۶۶	۲۱
متاهل	لیسانس	زن	۶۸	۲۲
متاهل	لیسانس	زن	۶۵	۲۳
متاهل	فوق لیسانس	مرد	۷۲	۲۴
متاهل	لیسانس	زن	۶۴	۲۵

نسخه پذیرفته شده پیش از انتشار

جدول ۲: ویژگی‌های مشارکت کنندگان صاحب‌نظر در حوزه بازنشستگی (n: ۱۵)

کد مصاحبه	سن	جنسیت	تحصیلات	تخصص
۲۶	۵۰	مرد	دکتر	سلامت سالمندان و فلوشیپ سلامت روان سالمندان
۲۷	۴۵	مرد	دکتر	مددکاری اجتماعی
۲۸	۵۰	مرد	دکتر	مددکاری اجتماعی
۲۹	۴۰	زن	دکتر	سلامت و رفاه اجتماعی
۳۰	۴۰	مرد	دکتر	سلامت و رفاه اجتماعی
۳۱	۵۷	مرد	دکتر	دکترای تخصصی سالمندان
۳۲	۴۹	مرد	کارشناس ارشد	مدیریت دولتی
۳۳	۴۵	مرد	کارشناس ارشد	مدیریت دولتی
۳۴	۴۲	زن	کارشناس ارشد	روانشناسی عمومی
۳۵	۵۳	مرد	دکتر	پزشک عمومی و دکترای تخصصی طب ایرانی
۳۶	۴۷	زن	دکتر	پزشک عمومی و فلوشیپ سلامت روان سالمندان
۳۷	۴۷	زن	دکتر	پزشک عمومی و فلوشیپ سلامت روان سالمندان
۳۸	۴۸	زن	دکتر	سالمند شناسی
۳۹	۵۰	زن	دکتر	سالمند شناسی
۴۰	51	مرد	دکتر	سالمند شناسی

بر اساس تحلیل داده‌های حاصل از ۴۷ مصاحبه (از ۷ نفر از بازنشستگان به دلیل مشکلاتی که داشتند و نمی‌توانستند زمان کامل مدت مصاحبه حضورداشته باشند، دو بار مصاحبه انجام شد) در مرحله کدگذاری باز ۶۸۵ کد اولیه، ۱۴۲ مفهوم و ۳۱ خرده‌مقوله استخراج شد. در فرآیند کدگذاری محوری، مفاهیم بر پایه ویژگی‌ها و مختصات مشترک مورد بازبینی قرار گرفته و پس از ادغام بر اساس تجانس معنایی، ۱۱ مقوله گسترده شناسایی گردید؛ این مرحله با مقایسه مستمر جهت اطمینان از تمایز مقولات در کل فرآیند تحلیل ادامه یافت. در نهایت،

طی کدگذاری انتخابی، ۱۱ مقوله نهایی شامل «عاملیت خودتنظیم‌گر تطبیقی»، «مقابله با فرسایش توان فردی»، «حفظ سرمایه روانی فرد»، «مدیریت امنیت اقتصادی»، «رفتارهای روزانه»، «پایبندی به معنویات»، «ساختار فرصت‌های اجتماعی»، «کنشگری اجتماعی»، «یادگیری مهارت‌های جدید»، «افزایش احساس عاملیت»، «ارتقای تاب‌آوری» تثبیت شد. این مقولات بر اساس پیوندهای مفهومی و ماهیت کدهای مشابه توسعه یافتند. ساختار تفصیلی کدگذاری‌ها، شامل خرده‌مقولات و مقولات اصلی، در جدول شماره ۳ ارائه شده است. این یافته‌ها ابعاد چندگانه پویایی سبک زندگی سالمندی را تبیین می‌کنند.

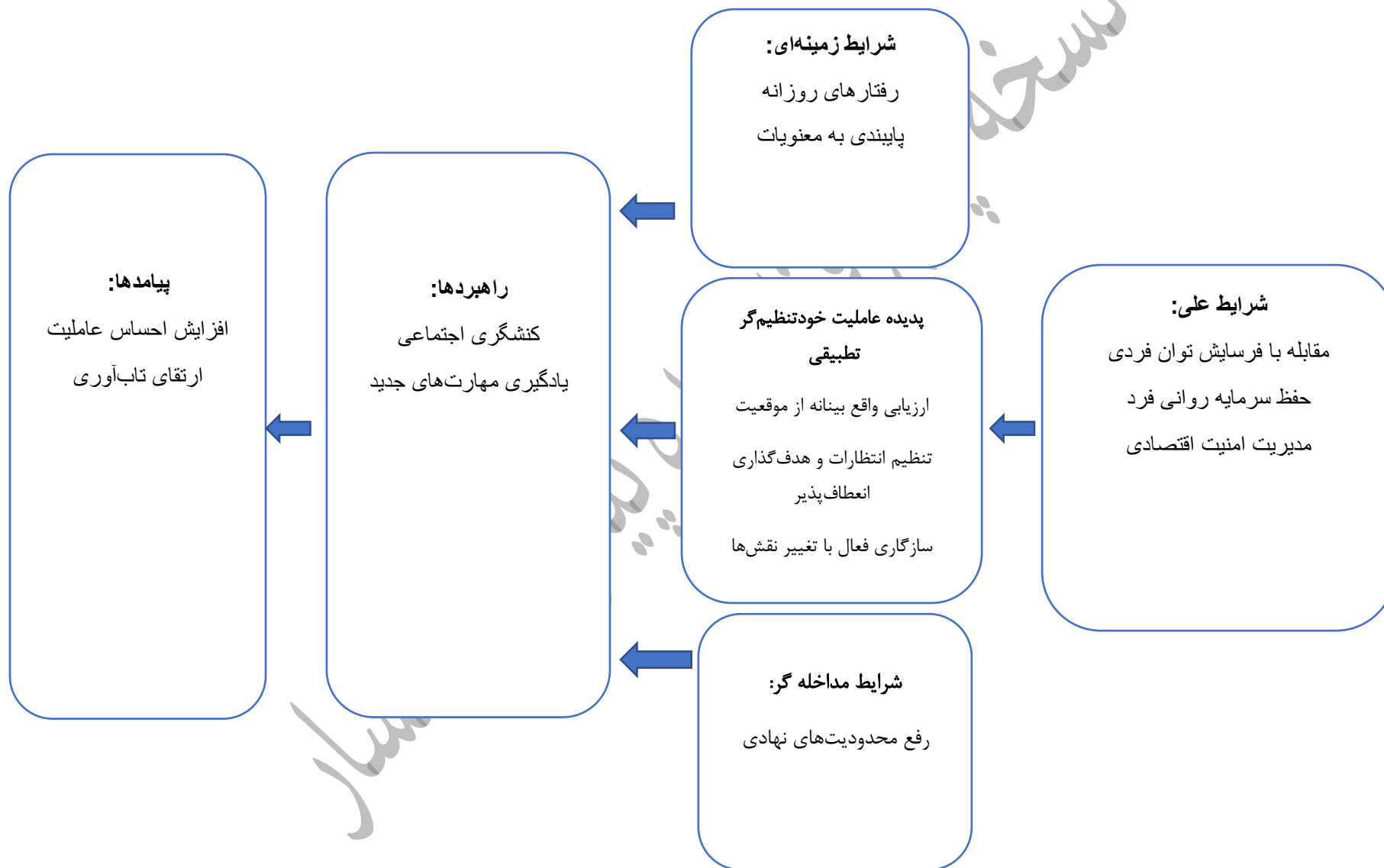
مقابله با فرسایش توان فردی

تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که حفظ توان فردی تأثیر بسیار مهمی در نحوه بروز رفتارهای روزمره آنان ایجاد می‌نماید. عواملی از قبیل «مقابله با کاهش تدریجی توان جسمی و ذهنی»، «سازگاری با افت عملکرد بدن»، «مقابله با بیماری‌های دوران سالمندی»، به نحو پیچیده‌ای فرآیند سبک زندگی بازنشتگان سالمند را تحت تأثیر خود قرار می‌دادند. درحقیقت، حفظ توان فردی بخشی از شرایط بازنشسته‌های سالمند بود که رفتارهای زندگی روزمره او را متأثر می‌ساخت. «دیگه اون پهلون سابق نیستم (با خنده)، اما نمی‌ذارم زانوهام خونه نشینم کن؛ هر روز یه کم پیاده‌روی می‌کنم تا بدنم فعالیت داشته باشه.» (سالمند شماره ۴)

حفظ سرمایه روانی فرد

سرمایه روانی به مثابه یک «موتور محرک»، انرژی لازم برای گذار از انفعال به کنشگری و سازگاری با تغییرات دوران پیری را فراهم می‌سازد. این مقوله به معنای ایجاد یک «سپر دفاعی» در برابر استرس‌های دوران سالمندی است که مانع از فروپاشی روانی در مواجهه با بحران‌ها می‌شود. «وقتی نوه‌هام میان ازم مشورت می‌گیرند، حس می‌کنم هنوزم بودنم تو این دنیا به یه دردی می‌خوره.» (سالمند شماره ۱۳)

تصویر ۱: مدل پارادایمی عاملیت خودتنظیم‌گر تطبیقی



مدیریت امنیت اقتصادی

این مقوله نقش یک «بستر زیربنایی» را ایفا می‌کند. امنیت اقتصادی، «فضای امنی» را فراهم می‌کند که در آن، سالمند می‌تواند از وضعیت «بقا» به وضعیت «زیست پویا» گذار کند. مدیریت هوشمندانه منابع مالی با تقلیلِ نگرانی‌های معیشتی، از بار شناختی سالمند می‌کاهد. این ثبات اقتصادی به فرد فرصت می‌دهد تا «منابع توجه» و «انرژی روانی» خود را به جای دغدغه‌های آینده، معطوف به رفتارهای ارتقادهنده سلامت و مشارکت‌های پویای اجتماعی نماید. «گرونی‌ها خیلی سخته، اما با "قناعت" و "اولویت‌بندی" سعی می‌کنم نذارم جیب خالی، آبروم رو جلوی بچه‌هام و فامیل و همسایه ببره.» (سالمند شماره ۱۴)

عاملیت خودتنظیم‌گر تطبیقی

این مقوله از خرده مقوله‌های بازشناسی موقعیت و ارزیابی واقع بینانه، تنظیم انتظارات و هدف‌گذاری انعطاف‌پذیر، تنظیم انتظارات و هدف‌گذاری انعطاف‌پذیر و سازگاری فعال با تغییر نقش‌ها تشکیل شده است. این پدیده بیانگر ظرفیت سالمند برای «بازتعریف خویش» و بازآرایی سبک زندگی در مواجهه با گذارهای پیری است. این فرآیند خودآگاهانه، از طریق تنظیم هوشمندانه اهداف و به‌کارگیری راهبردهای سازگارانه، تعاملی فعال با تغییرات فردی و ساختاری ایجاد می‌کند تا سالمند ضمن پذیرش محدودیت‌ها، هویت و معنایی نوین در زیست‌جهان خویش بازتولید نماید. هدف‌گذاری انعطاف‌پذیر» با تطبیق انتظارات بر توانمندی‌ها، شکاف هویتی سالمندی را ترمیم کرده و با تقویت خودکارآمدی، موجب تداوم رفتارهای سلامت‌محور می‌شود. «سالمندانی که قادر به درک صحیح موقعیت فعلی خود و ارزیابی واقع‌بینانه توانمندی‌ها و محدودیت‌هایشان هستند، گام اول را در مدیریت مؤثر تغییرات دوران سالمندی برداشته‌اند.» (صاحب‌نظر شماره ۲۶)

رفتارهای روزانه

این مقوله از سه الگوی مهم در رفتارهای روزانه سالمند منتج شده است. در واقع این مقوله مبین آن است که پویایی سبک زندگی در سالمندان، منجر به گذار از «زیست روزمره و تصادفی» به سوی «زیست سازمان‌یافته و غایتمند» می‌شود. «روز رو چطور بگذرونم مهمه؛ گپ با دوستا، قرآن خوندن یا ورق زدن کتاب. مهم اینه که بیکار نباشم و دلم شاد باشه.» (سالمند شماره ۲۲)

جدول شماره ۳: خرده مقولات و مقولات گسترده

مقوله گسترده	خرده مقولات
مقابلۀ با فرسایش توان فردی	مقابلۀ با کاهش تدریجی توان جسمی و ذهنی
	سازگاری با افت عملکرد بدن
	مقابلۀ با بیماری‌های دوران سالمندی
	کاهش آسیب‌پذیری روانی و هیجانی
حفظ سرمایه روانی فرد	احساس ارزشمندی
	پیشگیری از تنهایی
	سازگاری با فقدان و سوگ
	مدیریت امور اقتصادی
مدیریت امنیت اقتصادی	کنترل فشارهای اقتصادی و معیشتی
	آگاهی از مشکلات بعد از بازنشستگی
	بازشناسی موقعیت و ارزیابی واقع بینانه
عاملیت خودتنظیم‌گر تطبیقی	تنظیم انتظارات و هدف‌گذاری انعطاف‌پذیر
	سازگاری فعال با تغییر نقش‌ها
	الگوهای تغذیه‌ای
رفتارهای روزانه	الگوی گذران اوقات فراغت
	فعالیت بدنی
پایبندی به معنویات	اعتقادات دینی
	انجام فرایض دینی
	دسترسی به زیرساخت‌های شهروندی
ساختار فرصت‌های اجتماعی	ظرفیت‌های مشارکت اجتماعی
	تسهیلات نهادی و سیاست‌گذاری
	مرجعیت خانوادگی-اجتماعی

مشارکت اجتماعی داوطلبانه

گسترش شبکه ارتباطی

تکاپو گرایی

سواد دیجیتال و تکنولوژیک

مهارت‌های اجتماعی-فرهنگی

ارتقای خود انکایی

توانمند سازی اجتماعی

انطباق پذیری روان‌شناختی

ارتقاء پایداری عملکردی

کنشگری اجتماعی

یادگیری مهارت‌های جدید

افزایش احساس عاملیت

ارتقای تاب‌آوری

پایبندی به معنویات

این مقوله به عنوان یک نظام معنا ساز، بستر لازم را برای گذار از سبک زندگی مادی محور به سبک زندگی استعلایی فراهم می‌آورد و از دو خرده مقوله اعتقادات دینی و انجام فرایض دینی تشکیل شده است. انجام فرایض دینی با انتظام بخشی به زندگی روزمره، محرکی رفتار محور برای تقویت حضور اجتماعی سالمندان است. «همین مقید بودن به نماز اول وقت و مسجد رفتن، به روزها نظم می‌دهد؛ انگار به قرار مهم دارم که باعث میشه همیشه مرتب و آماده باشم.» (سالمند شماره ۲۰)

ساختار فرصت‌های اجتماعی

ساختار فرصت‌ها با تبدیل انگیزه‌های درونی به کنش، فراتر از آمادگی‌های فردی، تعیین کننده نهایی میزان بروز و استمرار پویایی سبک زندگی در دوران سالمندی است. این مقوله از سه خرده مقوله دسترسی به زیرساخت‌های شهروندی، ظرفیت‌های مشارکت اجتماعی و تسهیلات نهادی و سیاست گذاری بدست آمده است. مناسب سازی زیرساخت‌های شهری و حمل و نقل، محرک حضور سالمندان در جامعه است؛ در مقابل، نقص این فضاها با تحمیل خانه نشینی اجباری، پویایی آنان را متوقف می‌کند. در لایه‌ای عمیق تر، «ظرفیت‌های مشارکت اجتماعی» به عنوان بُعد تعاملی، بستری را فراهم می‌آورد که در آن سالمند از یک «مصرف کننده خدمات» به یک «تولید کننده

اجتماعی» بدل می‌شود. «ایجاد فرصت‌های واقعی برای حضور سالمندان در فعالیت‌های داوطلبانه و اجتماعی، به آنان اجازه می‌دهد نقش تأثیرگذار خود را حفظ کرده و انزوا را به تعامل تبدیل کنند.» (صاحب‌نظر شماره ۲۷)

کنشگری اجتماعی

این مقوله منتج از خرده مقوله‌های مرجعیت خانوادگی-اجتماعی، گسترش شبکه ارتباطی، تکاپو گرایی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه است. کنشگری اجتماعی، خروج از وضعیت «انفعال تحمیلی» و حرکت به سوی «فاعلیت انتخابی» است؛ فرآیندی که طی آن، سبک زندگی از یک مدار بسته فردی به یک جریان سیال و اثرگذار اجتماعی تبدیل می‌شود. این خرده‌مقوله بیانگر تداوم نفوذ سالمند در شبکه‌های اجتماعی است؛ به‌طوری که فرد با تکیه بر «سرمایه نمادین» و تجربیات خود، فقدان قدرت رسمی پس از بازنشستگی را از طریق ریش سفیدی و میانجی‌گری جبران و بازتولید می‌کند. سالمندان با فعالیت داوطلبانه در نهادهای محلی، هویت بازنشسته را به کنشگر پیوند می‌زنند. این مشارکت با بخشش تخصص و زمان، علاوه بر خیر عمومی، حس مفید بودن و سلامت روانی آنان را تضمین می‌کند. «با دوستان قدیمی تصمیم گرفتیم به بچه‌های یتیم درس بدیم. این کار بی‌مزد، بیشتر از سال‌ها حقوق‌گیری بهم حس خوبی میده.» (سالمند شماره ۲۲)

یادگیری مهارت‌های جدید

این مقوله از خرده مقوله‌های مهارت‌های اجتماعی-فرهنگی، سواد دیجیتال و تکنولوژیک بدست آمده است. یادگیری مهارت‌های جدید، پیری را از سرایشی به سمت «پیشرفت مداوم» سوق می‌دهد و توانایی فرد را در برابر تغییرات ساختاری افزایش می‌دهد. این رویکرد، «آموزش مادام‌العمر» را به عنوان استراتژی کلیدی برای افزایش تاب‌آوری نشان می‌دهد. این نوع یادگیری، حس «ارزشمندی وجودی» را در سالمند تقویت کرده و پویایی را به عمق لایه‌های فکری او می‌برد. «تقویت سواد دیجیتال سالمندان، امکان دسترسی آن‌ها به خدمات، ارتباطات و یادگیری‌های نو را افزایش داده و استقلالشان را حفظ می‌کند.» (صاحب‌نظر شماره ۳۶)

افزایش احساس عاملیت^۱

این مقوله از خرده مقوله‌های توانمند سازی اجتماعی و ارتقای خود اتکایی بدست آمده است. این عبارت نشان‌دهنده گذار سالمند از «سوژه منفعل» به «کنشگر اثرگذار» است که در نهایت، برآیند پویایی سبک زندگی او در قالب «افزایش احساس عاملیت» تجلی می‌یابد. خرده‌مقوله «ارتقای خوداتکایی»، بازنمایی‌کننده بُعد فردی

¹ - Sense of Agency

و استقلال عملیاتی سالمند است. یافته‌ها مبین آن است که اتخاذ سبک زندگی پویا، منجر به تقویت باور سالمند به توانمندی‌های درونی خویش شده است. «تلاش می‌کنم تا حد امکان کارهای شخصی‌ام را خودم انجام دهم، زیرا استقلال برای سالمندان مانند عزت است.» (سالمند شماره ۲۱)

ارتقای تاب‌آوری.

این پدیده، نشان‌دهنده ظرفیت فرد برای «رشد در میان چالش‌ها» و حفظ تعادل روانی و ساختاری در دوران سالمندی است و از دو خرده مقوله ارتقاء پایداری عملکردی و انطباق‌پذیری روان‌شناختی تشکیل شده است. پایداری عملکردی به معنای حفظ کیفیت کنش و تداوم با کفایت نقش‌های فردی و اجتماعی سالمند، علی‌رغم محدودیت‌های بیولوژیک است. واقعیتش دیگه این محدودیت‌ها رو باید بپذیریم و باهاش کنار بیایم من اجازه نادم غصه مرا از پا درآورد؛ زیرا ایمان دارم که استحکام درونی، انسان را در برابر سختی‌های دنیا مقاوم می‌کند.» (سالمند شماره ۲۳)

در نهایت یافته‌ها نشان داد پویایی سبک زندگی سالمندان، حاصل عاملیت خودتنظیم‌گر تطبیقی است؛ فرایندی که در تعامل چهار بُعد سلامت (بعد جسمی و روان)، اجتماع، اقتصاد و خانواده شکل می‌گیرد. سالمندان پویا با سازگاری با تغییرات، نظم‌بخشی به زندگی روزمره، حفظ پیوندهای خانوادگی و اجتماعی، تقویت سرمایه روانی، بهره‌مندی از امنیت اقتصادی، یادگیری مداوم و معناجویی، هویت خود را بازتعریف می‌کنند. در این مسیر، از انفعال و بی‌نقشی فاصله گرفته، به کنشگری، تاب‌آوری، نقش‌آفرینی اجتماعی و زیستی فعال، هدفمند و معنادار دست می‌یابند.

بحث:

این پژوهش با هدف تبیین پویایی سبک زندگی بازنشستگان سالمند با رویکردی کیفی و با مشارکت ۴۰ نفر از بازنشستگان سالمند (۶۰ تا ۷۷ سال) و خبرگان این حوزه که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده بودند، به سرانجام رسید.

یافته‌های محوری نشان می‌دهد که پویایی سبک زندگی، نه یک رخداد تصادفی، بلکه برآیند «عاملیت خودتنظیم‌گر تطبیقی» است. این پدیده در تقاطع چهار رکن کلیدی سلامت، اجتماع، روان و اقتصاد شکل می‌گیرد و طی آن، فرد با ارزیابی واقع‌بینانه از محدودیت‌ها، به بازتعریف هویت و مدیریت فعالانه تغییرات وابسته به سن دست می‌زند. هم‌راستا با این نتیجه، در مطالعاتی که انجام گردیده به این چهار رکن اشاره شده است (۵، ۱۷).

در بعد حفظ سلامت جسمانی، مواجهه با فرسایش تدریجی توان جسمی و ذهنی، صرفاً یک پدیده بیولوژیک نیست، بلکه متغیری راهبردی در جهت‌دهی به رفتارهای روزمره است. سالمندان فعال با اتخاذ راهبردهایی نظیر «سازگاری با تغییر» و «نظم‌بشی به زیست‌روزمره»، استقلال عملکردی خود را حفظ می‌کنند. در این خصوص مطالعاتی که انجام شده است، بعد جسمانی و بیماری سالمندان مورد تاکید قرار دارد (۱۹، ۱۸، ۶).

در لایه روانی، حفظ سرمایه روانی به عنوان یک «سپر دفاعی» ظهور کرد که مانع از فروپاشی روانی در مواجهه با بحران‌هایی نظیر سوگ و فقدان نقش‌های شغلی می‌شود. در این بعد، احساس ارزشمندی و معنایافتگی، سوخت لازم برای گذار از انفعال به کنشگری را فراهم می‌سازد (۲۰، ۲۱). از سوی دیگر، امنیت اقتصادی به عنوان پیش‌شرط زیربنایی، با کاهش «بار شناختی معیشتی»، اضطراب آینده را تقلیل داده و بستر را برای انتقال انرژی فرد از سطح «بقا» به سطح «زیست پویا» و مشارکت‌های مدنی مهیا می‌سازد (۲۲).

رفتارهای هدفمند روزانه، تجلی اراده معطوف به زیستن است. پژوهشگران عقیده دارند هم‌افزایی میان مدیریت تغذیه، تحرک بدنی و غنی‌سازی اوقات فراغت، منظومه‌ای رفتاری می‌سازد که عاملیت فرد را بازنمایی می‌کند (۲۳-۲۵). در این میان، معنویت به عنوان عالی‌ترین نظام معناساز، انسجام‌بخش تمامی ابعاد زندگی است و به سالمند کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها، تعادل درونی خود را حفظ نماید (۲۶، ۲۷).

تحقق سبک زندگی پویا مستلزم وجود «ساختار فرصت‌های اجتماعی» و مناسب‌سازی فضاهای شهری (شهر دوستدار سالمند) است (۲۸). مطابق نظریه نهادگرایی جان دبلیو. مایر (۱۹۷۷)، در کنار این بستر خارجی، یادگیری مهارت‌های جدید به عنوان یک «راهبرد زیستی» در پارادایم آموزش مادام‌العمر، ذخیره شناختی فرد را افزایش داده و هویت ایستا را به «هویت سیال» و انطباق‌پذیر تبدیل می‌کند (۲۹، ۳۰). براساس نظریه سرمایه فرهنگی پیر بوردیو (۱۹۸۵) مهارت‌ها و دانش‌ها شکلی از سرمایه است. بر اساس این نظریه یادگیری مهارت جدید، تحرک اجتماعی فرد را افزایش داده و توان انطباق او با تکنولوژی و بازارهای جدید را بالا می‌برند (۳۱).

برآیند نهایی پویایی در زیست‌جهان سالمند، ارتقای تاب‌آوری و احساس عاملیت ثمره غایی این مدل، ارتقای تاب‌آوری ساختارمند و افزایش احساس عاملیت است (۵). تاب‌آوری در اینجا نه یک صفت ایستا، بلکه توانمندی برای «بازگشت‌پذیری» و حفظ تعادل در مواجهه با تنش‌هاست. سالمند با اتکا به راهبردهای تکاپوگرایانه، تهدیدهای دوران پیری را به فرصت‌هایی برای رشد شخصی تبدیل کرده و به یک گذار هستی‌شناختی از سوژه منفعل به کنشگر خودمختار دست می‌یابد که این امر در نهایت، پایداری پیوندهای بین‌نسلی و سلامت پایدار جامعه را تضمین می‌کند (۳۲). در مجموع، پویایی سبک زندگی سالمندان فرآیندی چندبعدی و مبتنی بر «عاملیت خودتنظیم‌گر تطبیقی» است که از تعامل عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و ساختاری شکل می‌گیرد.

نتیجه‌گیری نهایی :

یافته‌های پژوهش نشان داد که پویایی سبک زندگی سالمندان، فرایندی چندبعدی و پویا است که بر محور «عاملیت خودتنظیم‌گر تطبیقی» شکل می‌گیرد. این فرایند حاصل تعامل ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و اقتصادی است و سالمندان از طریق ارزیابی واقع‌بینانه شرایط، سازگاری با تغییرات و مدیریت فعالانه زندگی، استقلال و کیفیت زندگی خود را حفظ می‌کنند. در این میان، سلامت جسمانی، سرمایه روانی، امنیت اقتصادی و معنویت، به‌عنوان منابع راهبردی، زمینه تقویت کنشگری و تداوم مشارکت اجتماعی را فراهم می‌سازند. همچنین، بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی، محیط‌های دوستدار سالمند و فرصت‌های یادگیری مادام‌العمر، ظرفیت انطباق و خودکارآمدی سالمندان را افزایش می‌دهد. یافته‌ها نشان می‌دهد که یادگیری مهارت‌های جدید و توسعه سرمایه‌های فرهنگی و اجتماعی، زمینه بازتعریف هویت و حضور فعال سالمندان در جامعه را فراهم می‌کند. برآیند نهایی این فرایند، ارتقای تاب‌آوری، افزایش احساس عاملیت و تقویت نقش‌آفرینی اجتماعی سالمندان است؛ وضعیتی که نه تنها به بهبود کیفیت زندگی آنان می‌انجامد، بلکه پایداری پیوندهای بین‌نسلی و سلامت اجتماعی جامعه را نیز تقویت می‌کند.

محدودیت‌ها و پیشنهادات

باتوجه به اینکه، این پژوهش تنها بر روی بازنشسته‌های سالمند وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ساکن شهر تهران انجام شده است، نمی‌توان به طور قطعی نتایج مطالعه حاضر را به همه سالمندان جامعه از جمله سالمندان جامعه روستایی یا ساکن خانه سالمندان تعمیم داد. لذا پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی، در بازنشسته‌های سالمند سایر شهرها با فرهنگ‌های مختلف و سازمان‌های دیگر هم انجام شود. محدودیت دیگر از یک سنخ خاص بودن مشارکت کنندگان در کانون‌های بازنشستگی بود و پیشنهاد می‌شود مطالعات جامع‌تری در این مورد بر روی سالمندان سایر اقشار انجام شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مطالعه با کد پژوهشی ۱۲۳۹۴۸۰۱۲۵۶۸۳۵۸۷۱۰۳۳۱۶۲۹۴۶۶۷۸ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران ثبت شده است. بازنشسته‌های سالمند با امضای فرم رضایت آگاهانه در مطالعه مشارکت نمودند.

محققان، مشارکت کنندگان را از اهداف پژوهش آگاه نموده به آنها اطمینان دادند که مشخصات و اطلاعات آنان کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند و آنها هر زمان که بخواهند می‌توانند از فرآیند تحقیق خارج شوند.

حامی مالی

مقاله حاضر بخشی از یافته‌های رساله دکترای نویسنده اول در گروه جامعه‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان در آماده‌سازی و نگارش این مقاله مشارکت داشتند.

تعارض منافع

بنابر اظهارنظر نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مراتب سپاس و قدردانی از همراهی بازنشستگان، صاحب‌نظران محترم مشارکت‌کننده در مطالعه و دانشگاه علوم و تحقیقات در انجام این پژوهش را اعلام می‌دارند.

۱. Samal A, Manchana V. Healthy and active aging exercise program for functional health and wellbeing among rural adults: Implementation and evaluation at primary care in Telangana. *Journal of Education and Health Promotion*. 2025;14(1):98.
۲. Ge Z, Li C, Li Y, Wang N, Hong Z. Lifestyle and ADL are prioritized factors influencing all-cause mortality risk among oldest old: a population-based cohort study. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*. 2024;61:00469580241235755.
۳. Sanchis RG, Vicente-Pérez J. Lifestyle dynamics index: Worldwide results and the case of the United States of America. *Socio-Economic Planning Sciences*. 2022;80:101172.
۴. Giddens A. *The Consequences of Modernity*. Tehran: Ney Publishing; 1380.
۵. Gorgi A, Goudarzi S. Retirement and its Discontents: A Typology of Retirees' Lifestyles.] Saba Retirement Strategies Institute (Research Institute of the Civil Service Retirement Fund). 2021.-;
۶. Cabo CA, Hernández-Beltrán V, Gamonales JM, Parraca JA, Fernandes O, Espada MCJoPH. Evolution of research related to how a sedentary lifestyle influences the aging process: a bibliometric review. 2026;34(4):919–37.
۷. Wang M, Henkens K, Van Solinge HJAp. Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. 2011;66(3):204.
۸. Hu Z, Abd Rahman NH, Hanafi H. Non-governmental organizations' role in promoting life satisfaction among the elderly within the active aging strategy. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*. ۵۱-۳۳۷:(۳)۳۶;۲۰۲۵ .
۹. Zanjari N, Kalantari Banadaki SZ, Sadeghi R, Delbari A. A Futures Study of the Challenges and Drivers of Population Aging in Iran Using the Scenario Analysis Technique. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 2024;19(2):258–75.
۱۰. Fauser BC, Adamson GD, Boivin J, Chambers GM, de Geyter C, Dyer S, et al. Declining global fertility rates and the implications for family planning and family building: an IFFS consensus document based on a narrative review of the literature. 2024;30(2):153.۷۳–
۱۱. Hajilou F, Aghayari Hir T, Pilvari A. Life on the Edge: Challenges to Beginning Successful Aging %J Strategic Research on Social Problems. 2025;14(2):1–22.
۱۲. Derhun FM, Scolari GAdS, Rissardo LK, Salci MA, Llobet MP, Carreira LJRdEdEdU. Contributions of university activities to active aging: grounded theory. 2022;56:e20210237.
۱۳. Li Y, Zhuang Z, Si H, Liu Q, Yu J, Zhou W, et al. Causal associations of cognitive reserve and hierarchical aging-related outcomes: A two-sample mendelian randomization study. *Biological Research For Nursing*. 2025;27(1):5–16.
۱۴. Sanchis RG, Vicente-Pérez JJS-EPS. Lifestyle dynamics index: Worldwide results and the case of the United States of America. 2022;80:101172.
۱۵. Azkia M. *Qualitative research methods: From theory to practice [In Persian]*. Tehran: Kayhan 2020.
۱۶. Lak A. Grounded Theory Applications in Urban Design Research %J Soffeh. 2014;24(1):43–60.
۱۷. Kristensen MM, Simonsen P, Mørch KKS, Pihl M-EL, Rod MH, Folker APJJoas. “It's not that I don't have things to do. It just all revolves around me”—men's reflections on meaning in life in the transition to retirement in Denmark. 2023;64:101112.
۱۸. Razeghi Haghighi F, Enjezab B. Lifestyle strategies in middle age to prevent cognitive impairment and Alzheimer's disease: A narrative review. *Quarterly Journal of Caspian Health and Aging*. 2024;9(2):6–21.
۱۹. Lu W-H. Effect of Modifiable Lifestyle Factors on Biological Aging. 2024;13:88–92.

۲۰. Jiao H, Ge-Zhang S, Yang J. Healthy lifestyle behaviors and depressive symptoms: a national cross-sectional study of the older adults in China. 2025;12:1548034.
۲۱. Kitsaki M, Katsiroumpa A, Zioga S, Moisoglou I, Galanis P. Psychosocial effects of retirement on the elderly: a systematic review. *International Journal of Caring Sciences*. 2024;17(2):755–69.
۲۲. Triviana Y, Dirgantara MA, editors. *How Financial Literacy and Lifestyle Affect Employee Retirement Planning? Proceedings of the 7th FIRST 2023 International Conference on Global Innovations (FIRST-T3 2023)*; 2024: Springer Nature.
۲۳. Qiao L, Wang Y, Deng Y, Peng J, Li Y, Li M, et al. Combined healthy lifestyle behaviors and all-cause mortality risk in middle-aged and older US adults: A longitudinal cohort study. *Archives of gerontology and geriatrics*. 2025;130:105702.
۲۴. Eshaghi M, Sangari M, Mirmoezi M, Soltani M. Investigating the relationship between leisure and cognitive function of the elderly in Tehran: the mediating role of depression. *Journal of Caspian Health and Aging*. 2023;8(1):40–53.
۲۵. Lin Y-T, Chen M, Ho C-C, Lee T-S. Relationships among leisure physical activity, sedentary lifestyle, physical fitness, and happiness in adults 65 years or older in Taiwan. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(14):5235.
۲۶. Ramezani T, Bahadori F, Zanjari N. Role of Religious Involvement in Health in Later Life: An Integrated Review %J *Religion and Health*. 2022;10(1):31–45.
۲۷. Sadri Damirchi E, Samadi Fard HR. The role of religious belief, perception of social interaction and spiritual well-being in the Prediction of fear and anxiety of death in elderly %J *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)*. 2019;7(11):231–46.
۲۸. Rahimi A, Anosheh M, Ahmadi F, Foroughan M. Exploring the Nature of the Elderly People Life Style: A Grounded Theory. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 2016;10(4):112–31.
۲۹. Davary Feizpour Azar S, Mehrmohammadi M, Talaie E, Imani M. Identifying and Prioritizing the Educational Needs of Iranian Older Adults %J *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 2023;18(3):378–95.
۳۰. Hijas-Gómez AI, Ayala A, Rodríguez-García M, Rodríguez-Blazquez C, Rodríguez-Rodríguez V, Rojo-Pérez F, et al. The WHO active ageing pillars and its association with survival: Findings from a population-based study in Spain. *Archives of gerontology and geriatrics*. 2020;90:104114.
۳۱. Seidman S. *Contested Knowledge*. Tehran: Ni publication; 2025. 376 p.
۳۲. Amini SJ, Khezri F, Mohammedans M. Resilience during retirement: Presenting a multi-level pattern %J *Social Welfare*. 2025;25(96):213–24.
۳۳. Vigezzi GP, Barbati C, Maggioni E, Stenholm S, Odone A, Amerio A, et al. Impact of retirement transition on health, well-being and health behaviours: critical insights from an overview of reviews. 2025;375:118049.
۳۴. Jiao H, Ge-Zhang S, Yang J. Healthy lifestyle behaviors and depressive symptoms: a national cross-sectional study of the older adults in China. 2025;12:1548034.
۳۵. Kalyoncuo S, Kartin PTJGN. The relationship between active aging and healthy lifestyle behaviors of individuals aged 65 years and older :A cross-sectional study. 2025;61:316–23.
۳۶. Parhizkar S, Mousavi SA, Parhizkar S, Karimi M. Comparison of Lifestyle and Mental Health in elderly Men and Women of Qazvin City. *Psychology and behavioral science of Iran*. 2024;39(1):70–82.
۳۷. Soleymani Nasab M, Jouybari L, Nikbakht R, Zhianfar L, Ilali ES. Lifestyle and Its Related Factors Among Older Adults in Gorgan, Iran %J *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2025;35(248):104–11.