

نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران اسال سیزدهم، شماره ۲۶، پاییز و زمستان ۱۳۹۷-۱۳۹۸

مسأله‌مندی زمان در دوران بازنشستگی:

کاوشی کیفی از مسأله فراغت در میان مردان بازنشسته شهر تبریز

عباس عسکری‌ندوشن^۱

علی روحانی^۲

محدثه عابدی دیزناب^۳

چکیده

برای بسیاری از افراد، ورود به دوران بازنشستگی، مرحله‌ای مهم در چرخه زندگی همراه با پیامدهای معنادار اقتصادی، اجتماعی، جمعیتی و خانوادگی است. انتقال از وضعیت شاغل بودن به بازنشسته شدن، یک گذار نقش مهم در مسیر زندگی است که به رغم آنکه شاید اهمیت آن از پذیرش و انتقال نقش‌های جدید در دوران جوانی مانند عهده‌دار شدن نقش‌های شغلی، همسری، والدی، و نظایر آن کمتر نباشد، اما کاوش‌های علمی چندان گسترده‌ای پیرامون آن صورت نگرفته است. پژوهش حاضر به مطالعه مسأله‌مند بودن اوقات فراغت در میان مردان بازنشسته شهر تبریز و نحوه مواجهه آنان با موضوع گذران وقت در دوران پس از اشتغال می‌پردازد. با استفاده از

۱ دانشیار جمعیت‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد (نویسنده مسئول) aaskarin@yazd.ac.ir

۲ استادیار جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد aliruhani@yazd.ac.ir

۳ دانشجوی کارشناسی ارشد جمعیت‌شناسی، دانشگاه یزد mohadese.abedi73@gmail.com

رویکرد کیفی و روش نظریه زمینه‌ای، ۲۳ نفر از مردان بازنشسته شهر تبریز مصاحبه شدند. اطلاعات گردآوری شده با استفاده از کدگذاری باز، محوری و گزینشی مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها در قالب خط داستان، (شامل ۱۰ مقوله اصلی از قبیل دیگری امیدبخش، دوآلیسم جهت‌گیری دینی، بازنشستگی سالم، جامعه‌پذیری نسلی ورزشی) و مدل پارادایمی ارائه شدند. نتایج تحقیق حاکی از آن است که مردان بازنشسته در شهر تبریز، استراتژی‌های گذران وقت متنوعی را تجربه می‌کنند. به بیان دیگر، بازنشستگان مرد، استراتژی‌های متفاوتی را برای پر کردن اوقات فراغت و مقابله با سردرگمی به کار می‌برند. اما لزوماً این استراتژی‌ها مفید واقع نمی‌شوند و در واقع عده‌ای از آنان با وجود تمام آسایش‌ها و لذات این دوران، ممکن است هنوز نتوانند از این دوران حس خوشایندی داشته باشند و با گسست مضاعف سرمایه‌ای که هم مادی و هم معنوی است روبرو شوند.

کلمات کلیدی: اوقات فراغت، مسأله‌مندی زمان، بازنشستگی، گذران وقت، تبریز

مقدمه و بیان مسأله

مراحل آغازین انتقال ساختار سنی جمعیت، معمولاً با افزایش سهم جمعیت نیروی کار مشخص می‌شود که با عنوان موهبت جمعیتی (بلوم، کانینگ و سویلا^۱ ۲۰۰۳؛ واندرگاج^۲ ۲۰۱۵) شناخته می‌شود. با این حال، به تدریج که گذار ساختار سنی سیر تکوینی خود را می‌پیماید و به مرحله تکامل خود نزدیک می‌شود، آهنگ عرضه نیروی کار نیز با بازنشستگی بخشی از جمعیت فعال جامعه و خروج تدریجی آنان از سنین کار و فعالیت، کاهش می‌یابد. در سطح کلان، چنین وضعیتی پیش‌درآمدی بر پایان مرحله گذار ساختار سنی است که با بسته شدن تدریجی پنجره فرصت جمعیتی، و ورود سهم بزرگی از جمعیت به دوره سالمندی همراه است. آثار و تبعات اقتصادی-اجتماعی مترتب بر این تغییرات جمعیتی، در تحقیقات دیگری که در گوشه و کنار

1 Bloom, Canning and Sevilla

2 Van Der Gaag

دنیا انجام شده است، به تفصیل مورد بحث قرار گرفته است (بلوم و ویلیامسون ۱۹۹۸؛ بلوم، و همکاران ۲۰۰۳؛ بونگارت ۲۰۰۴؛ صادقی ۱۳۹۱). اما در سطح خردتر، ورود به دوران بازنشستگی به معنای آغاز مرحله جدیدی در زندگی فردی و خانوادگی است که بررسی ابعاد مختلف آن تحقیقات علمی را می‌طلبد.

در سطح فردی، بازنشستگی یک گذار نقش مهم در مسیر زندگی است که تغییرات متعددی را در الگوهای زندگی فرد به دنبال دارد. بسترها و شرایطی که این "تجربه انتقال زندگی" افراد را شکل می‌دهند، ممکن است کاملاً متنوع باشند. به گونه‌ای که برای هر فرد، بسترها و شرایط سازمانی، مالی و خانوادگی در تعامل با عوامل اقتصادی-اجتماعی و روانشناختی قرار می‌گیرند تا گذار به دوران بازنشستگی را رقم بزنند. با این وجود، معمولاً دو چالش عمده و جدی در تجربه گذار به بازنشستگی مطرح است. به عبارت دیگر، گذار به بازنشستگی، مستلزم آن است که افراد بازنشسته توأمان در دو مسیر تلاش کنند و با دو چالش روبرو شوند: نخست، وفق‌یابی و سازگاری با از دست دادن نقش شغلی و پیوندهای اجتماعی شغل؛ و دوم، توسعه یک سبک زندگی رضایت‌بخش در دوره پس از بازنشستگی (ون‌سولینگ و هنکنز ۲۰۰۸؛ هاروی و میلر ۱۹۹۸). چگونگی مواجهه بازنشستگان برای مقابله با این چالش‌ها، نه تنها تحت تأثیر منابع در دسترس برای کارکنان در آستانه بازنشستگی (شبهه منابع مالی، سلامت، ازدواج، اوقات فراغت، و شبکه‌های اجتماعی) است، بلکه به میزان کنترل آنان بر فرآیند گذار بازنشستگی نیز بستگی دارد (اسمیت و موئن ۲۰۰۴). همان‌گونه که ایکرت و همکاران^۵ (۲۰۰۰) اشاره می‌کنند بازنشستگی یک انتقال اسلوب‌مند در مسیر زندگی افراد است، اما عاملیت کارکنان نقش کلیدی در جهت دادن به این انتقال دارد (ون‌سولینگ و هنکنز ۲۰۰۸).

در حوزه مطالعات اجتماعی و جمعیت‌شناختی به ویژه در ایران، پژوهش‌های متعددی به موضوعات اشتغال و بیکاری، عرضه نیروی کار، ورود به بازار کار، وضعیت اشتغال مردان و

1 Life transition experience

2 van Solinge & Henkens

3 Harvey & Miller

4 Smith & Moen

5 Ekerdt, Kosloski, & DeViney

زنان، بیکاری دانش‌آموختگان آموزش عالی، تعارض کار- خانواده و نظایر آن، پرداخته‌اند. برخی از مطالعات انجام شده، به این موضوعات در سطح روندهای کلان (علاءالدینی و رضوی ۱۳۸۳؛ فرجی‌سبکبار، ملایی و هاجری ۱۳۹۴؛ راغفر و سلطانی ۱۳۹۵؛ فرجادی ۱۳۹۵) و برخی دیگر در سطح عوامل تعیین‌کننده فردی (میرزایی و مطیع‌حق‌شناس ۱۳۹۶؛ عرب‌مازار، علی‌پور و زارع‌نیاکوکی ۱۳۹۳؛ مهربانی، ۱۳۹۵) و یا تفاوت‌های مرتبط با وضعیت اشتغال (رازقی‌نصرآباد، و همکاران ۱۳۹۴؛ علی‌مندگاری و بشتامیان ۱۳۹۵) توجه نشان داده‌اند. با اینحال، جای پژوهش‌هایی که به بررسی الگوهای خروج و بازنشستگی نیروی کار، و یا چالش‌های مرتبط با دوران بعد از بازنشستگی توجه نشان داده باشند، همچنان خالی است.

پرداختن به ابعاد مختلف موضوع بازنشستگی از جنبه‌های مختلف حائز اهمیت است. نخست آنکه، روند مداوم سازگاری با چالش‌ها و تغییرات در دوره بازنشستگی، می‌تواند افراد را در معرض سطوح مختلف آسیب‌پذیری بیوفیزیولوژیک (روانی- حرکتی و آسیب‌پذیری اقتصادی و اجتماعی) قرار دهد و حتی زمینه‌هایی را برای بروز اختلال در سلامت جسمی و روانی آنان ایجاد نماید. دوم آنکه، تعداد بازنشستگان در سراسر جهان و از جمله در کشورهای توسعه یافته (اروپا و آمریکا) رو به افزایش است. افزایش جمعیت بازنشستگان، در کشورهای روبه توسعه‌ای که گذار جمعیتی خود را پشت سر گذاشته‌اند، نیز در دهه‌های پیش رو، مورد انتظار است. این روند، نیازهای مرتبط با جمعیت آنان را اهمیت بیشتری می‌بخشد (مارموت و همکاران ۲۰۱۲). سوم آنکه، گذار موفق به دوران بازنشستگی می‌تواند بستر لازم برای دورانی از سالمندی فعال فراهم نماید. گذار به بازنشستگی با طیف وسیعی از تغییرات در الگوهای زندگی فرد توأم است. بعنوان نمونه، نحوه مدیریت و استفاده از وقت‌های آزاد، مسائل مالی، روابط شخصی، گروه‌های حمایتی و ساختار زندگی همگی از زمینه‌های تغییر در الگوهای زندگی فرد هستند (روزنکووتر و گاریس^۱ ۱۹۹۸). برخی از ابعاد این تغییرات ممکن است دشوار و مسأله‌مند باشد. تمرکز مطالعه حاضر، بر یکی از جنبه‌های مهم این زمینه‌های تغییر، یعنی مسأله‌مندی زمان در دوران بازنشستگی است.

بازنشسته شدن برای تعداد زیادی از افراد شاغل فرصتی را فراهم می‌کند تا از فشار کاری، مسئولیت‌های شغلی و محدودیت‌های زمانی و کمبود وقت، رها شوند. با این وجود، در مورد تعداد دیگری از افراد، ممکن است آمادگی لازم برای مواجهه و کنار آمدن با موقعیت و وضعیت جدید وجود نداشته باشد (روزنکوتر و گاریس ۱۹۹۸). در واقع، اهمیت بررسی وضعیت اوقات فراغت و مسأله چگونگی مدیریت زمان در این دوران از آنجاست که این قشر جامعه با توجه به عواملی چون ورود به دوره بازنشستگی، عدم اشتغال به کار، تنها بودن، فقدان حمایت اجتماعی، طرد شدگی، صنعتی شدن جوامع و انفکاک عاطفی- روانی افراد خانواده، در معرض تهدید قرار دارند (رحیمی و همکاران، ۱۳۸۹). اما از زاویه دیگر، الگوی فراغت می‌تواند تأثیر مثبتی بر وضعیت زندگی و میزان لذت بردن افراد از زندگی داشته باشد. این تأثیر به فرد محدود نشده، بلکه وجود الگوهای فراغت مناسب به برنامه کلان هر جامعه نیز کمک خواهد کرد (پوراسماعیل، ۱۳۸۵).

مسأله زمان در دوران بازنشستگی از این منظر حائز اهمیت است که چنانچه بازنشستگان بتوانند زمان و اوقات خود را به درستی و به شکل بهینه برنامه‌ریزی، مدیریت و استفاده نمایند، احساس خلأ ناشی از گسست نقش‌های شغلی خود را کمتر درک خواهند کرد و به راحتی بیشتری می‌توانند یک سبک زندگی رضایت‌بخش را برای دوره بازنشستگی خود توسعه دهند. در نتیجه، این دو چالش عمده و جدی مرتبط با تجربه گذار به دوره بازنشستگی که پیش‌تر به آن اشاره شد، مرتفع خواهد شد. به‌علاوه، اهمیت اوقات فراغت، در جهان پر تنش امروز که انسان‌ها به دلیل مشغله فراوان همواره احساس خستگی و تنهایی می‌کنند، بر کسی پوشیده نیست (ابراکرامبی، ۱۳۹۶؛ رحیمی و همکاران ۱۳۸۹). دانشمندان علوم اجتماعی بر این باورند که فراغت مفهومی کاملاً نو است که با صنعتی شدن جامعه و شهرنشینی به وجود آمده است و نمی‌توان آن را با مفهوم بیکاری در قرون گذشته مقایسه کرد (زارعی ۱۳۸۶). اوقات فراغت به عنوان یک پدیده فرهنگی- اجتماعی تأثیرگذار بر ابعاد اقتصادی، سیاسی و اجتماعی، موضوع مشترک تمام اقشار جامعه است، اما متأسفانه بازنشستگان در این رابطه به فراموشی

سپرده شده‌اند (رحیمی و همکاران، ۱۳۸۹). فعالیت‌های اوقات فراغت می‌تواند در بهبود درک افراد از سلامتی، استقلال، سبک زندگی و کیفیت زندگی آنان تأثیر قابل ملاحظه‌ای داشته باشد. در دنیای امروز، روند روبه رشد تکنولوژی، کاهش استفاده از نیروی بدنی و ایجاد فراغت بیشتر را موجب گردیده است. استفاده بهینه از این اوقات، نیاز به برنامه‌ریزی‌های ویژه‌ای دارد و بازنشستگان نیز در این مورد مستثنی نیستند. به‌ویژه این که بازنشستگان با توجه به موقعیت سنی خود از اوقات فراغت بیشتری نسبت به سایر افراد برخوردار هستند.

براساس آمارها و اطلاعات موجود، تعداد بازنشستگان کشور در حال افزایش هستند. آمارهای مربوط به سازمان تأمین اجتماعی، بعنوان یکی از اصلی‌ترین صندوق‌های پوشش بازنشستگی در کشور نشان می‌دهند تا پایان اسفند سال ۱۳۹۷، ۴۳/۴ میلیون نفر تحت پوشش سازمان تأمین اجتماعی قرار گرفتند. از مجموع جمعیت تحت پوشش سازمان تأمین اجتماعی، ۳۶/۹ میلیون نفر بیمه شده (شامل حدود ۱۴/۲ میلیون نفر بیمه شده اصلی و ۲۲/۷ میلیون نفر بیمه شده تبعی) هستند. همچنین در همین مدت ۶/۵ میلیون نفر از جمعیت تحت پوشش این سازمان را مستمری‌بگیران (۳/۷ میلیون نفر مستمری‌بگیر اصلی و ۲/۸ میلیون نفر مستمری‌بگیر تبعی) تشکیل می‌دهند. تعداد بیمه‌شدگان تأمین اجتماعی نیز تا پایان اسفند سال ۹۷ نسبت به دوره مشابه سال قبل از آن، افزایش ۱/۶ و تعداد مستمری‌بگیران این سازمان در همین مدت رشد ۷/۲ درصدی را نشان می‌دهند (دفتر آمار و محاسبات اقتصادی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی، ۱۳۹۸).

این مطالعه با هدف بررسی مسأله زمان در میان بازنشستگان مرد شهر تبریز طراحی شده است. پژوهش حاضر قصد دارد مسأله‌مندی زمان در زندگی بازنشستگان مرد را بررسی کند. به بیان دیگر، بازنشستگان به دلیل اینکه از حوزه کار و شغل فراغت می‌یابند، با شکافی در رابطه با مدیریت زمان در زندگی خود مواجه می‌شوند، این شکاف می‌تواند برای آنها دلنشین یا فرساینده باشد، اما نحوه مواجهه آنان با مسأله زمان موضوعی است که کمتر مورد بررسی و

ارزیابی قرار گرفته است. از اینرو، مقاله حاضر قصد دارد مسأله‌مندی زمان را در زندگی آنان بررسی و کشف کند.

مطالعات پیشین

مطالعات مختلفی در رابطه با شیوه گذران وقت انجام شده است. اجرای پیمایش‌های آمارگیری نمونه‌ای از سوی مرکز آمار ایران در سال‌های ۸۸-۱۳۸۷ و ۹۴-۱۳۹۳ نیز به توسعه مطالعات در این حوزه نیز کمک کرده است (ترابی و عباسی‌شوازی ۲۰۱۶؛ شریفیان‌ثانی، زنجری و صادقی ۱۳۹۵؛ ترابی ۱۳۹۸؛ قاضی طباطبایی و مهری ۱۳۹۲). با این وجود، مطالعاتی که به طور مشخص بر روی گذران وقت بازنشستگان در ایران تمرکز نموده باشند، اندک‌اند. تمرکز محدود تحقیقات موجود، نیز عمدتاً بر روی اشخاص سالمند بوده است که ممکن است به لحاظ تعریف، متفاوت از بازنشستگان باشد. با این اوصاف، در ادامه، تعدادی از تحقیقات پیشین به اختصار معرفی می‌شوند.

یافته‌های محمدی و منعم (۱۳۹۴) نشان داد که عدم امکانات کافی ورزشی تفریحی و فراغتی، سطح پایین تحصیلات، سطح درآمد پایین، ضعف جسمانی، عدم اطلاع از فواید ورزش و فعالیت بدنی و گذراندن اوقات فراغت در میزان بهره‌مندی از ورزش و اوقات فراغت نقش بسزایی دارد. آقازاده (۱۳۹۴) نشان داد که فعالیت بدنی مردان سالمند در زمان اوقات فراغت بیشتر از زنان است و با افزایش درآمد، افزایش می‌یابد اما، فعالیت بدنی در افراد بیکار پایین است. قنبریان و همکاران (۱۳۹۰) نشان دادند که متغیرهای سن، تحصیلات، درآمد و نوع شغل پیش از دوران بازنشستگی در انتخاب نوع مکان جهت گذران اوقات فراغت در دو منطقه مورد مطالعه (منطقه ۳ و ۵ اصفهان) تأثیر دارد. چمن پیرا و همکاران (۱۳۹۳) پی بردند که پارک‌ها اولین اولویت برای گذران اوقات فراغت سالمندان است. رحیمی و همکاران (۱۳۸۹) نشان دادند که سالمندان از الگوی اوقات فراغت رضایت بخش برخوردار نیستند. مداح (۱۳۸۸) نشان داد که در میان شهروندان ۷۷-۶۰ ساله ایرانی عواملی مانند گسترش شهرنشینی، کمبود تسهیلات، عدم آشنایی یا عدم توجه به شیوه زندگی سالم سبب شده است که رضایت از

روابط اجتماعی و نحوه گذران اوقات فراغت کمتر از شهروندان سوئدی باشد. آصف‌زاده و همکاران (۱۳۸۸) متوجه شدند که در شهر قزوین، اکثر اشخاص بالای ۶۰ سال، هیچ برنامه‌ای برای گذراندن فراغت ندارند و از این وضعیت اظهار نارضایتی داشتند. زارعی و قربانی (۱۳۸۶) نشان دادند که از میان برنامه‌های فراغتی سالمندان، دیدن فیلم، برنامه‌های ورزشی و هنری سهم بیشتری را به خود اختصاص داده‌اند. صفاری و همکاران (۱۳۸۷) نشان داد که بیش از ۸۰ درصد سالمندان دارای اوقات فراغت بوده و بیشتر آنان ۹۵ درصد در اوقات فراغت خود تلویزیون نگاه می‌کنند و کمتر از ۱/۷ درصد نیز به مطالعه می‌پرداختند. دواتی و جمالی (۱۳۸۳) بهره‌مندی بازنشستگان شهر تهران از خدمات ویژه اوقات فراغت را بررسی کردند و نشان دادند در بین عوامل مختلف، شغل پس از بازنشستگی، حقوق ماهیانه و مقدار فراغت طی ۲۴ ساعت بیشترین ارتباط را با خدمات ویژه اوقات فراغت‌شان داشت. صابریان و همکاران (۱۳۸۲) نشان دادند که وضعیت فعالیت‌های اجتماعی اکثر سالمندان در حد متوسط است که می‌تواند ناشی از افزایش سن و از بین رفتن انگیزه‌های زندگی باشد.

لی^۱ و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند ارتباط معکوسی بین بازنشستگی و فعالیت‌های ذهنی وجود دارد. یون‌لی^۲ و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که شرکت در فعالیت‌های متنوع فراغت و زمان تمرین طولانی‌تر، خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، نتایج تایید کردند که افسردگی به طور مثبتی با بیماری‌های مزمن ارتباط دارد. پرنسیپی^۳ و دیگران (۲۰۱۸) نشان دادند که رضایت از بازنشستگی با ادغام اجتماعی، اتخاذ نقش‌های اجتماعی جدید، و فرصت‌هایی برای فعال بودن در داخل و خارج از فضای خصوصی، مانند داوطلب شدن یا شرکت در کلوب‌های فراغت یا فعالیت‌ها همراه است. قنبری و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های فراغت فعال مانند رفتن به کلاس‌های فرهنگی، شرکت در فعالیت‌های غیر دولتی، رفتن به پارک و باشگاه ورزشی و پیاده‌روی، رابطه معناداری با سلامت

1 Lee

2 Yun Lee

3 Principi

روانی بالا دارد. چتریسئوچاری و آربر^۱ (۲۰۱۱) نشان دادند که افراد سالم، تحصیل‌کرده، طبقه متوسط و بالا هستند که به احتمال زیاد در سبک زندگی مرفه دوران بازنشستگی ادامه حیات می‌دهند. اسکرجر^۲ و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند که بازنشستگی رابطه مثبت و معناداری با اشتغال و سرگرمی دارد و کسانی که به اشتغال در دوران بازنشستگی مشغولند کمتر دچار بیماری می‌شوند. ایراباس (۲۰۰۹) نشان داد که استفاده از کامپیوترها و اینترنت برای اوقات فراغت با توجه به جنسیت تفاوتی نداشت، هر چند که تفاوت‌های جنسیتی در مذاکره درباره مرز بیکاری/فراغت و بازنشستگی وجود داشت. تردید در بین بسیاری از بازنشستگان برای تعریف فن‌آوری‌های کامپیوتر به عنوان فراغت، و محدودیت آن‌ها از دیگر فن‌آوری‌های فراغت، نشان‌دهنده مشکلات نسلی و احتمالاً طبقه‌ای است. می‌چینو^۳ و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند که تنها هویت عاطفی یک پیش‌بینی‌کننده رضایت از بازنشستگی است.

تحقیق حاضر برای روشن شدن فضای نظری و تجربی موضوع تحقیق پیش‌رو، به بررسی مطالعاتی که در این حوزه صورت گرفته، پرداخته است. در مطالعات داخلی می‌توان به نکات زیر اشاره کرد: عدم امکانات کافی ورزشی تفریحی و فراغتی، سطح تحصیلات و سطح درآمد عامل‌های تأثیرگذار بر میزان بهره‌مندی از اوقات فراغت است و پارک‌ها مکانی هستند برای گذران اوقات فراغت. گزارش‌ها همچنین حاکی از آن بودند که برنامه‌ریزی مناسبی برای مدیریت اوقات فراغت در سنین بعد از میانسالی وجود ندارد. تحقیق حاضر نیز با بررسی و دقت در مطالعات صورت گرفته اولین تحقیق در نوع خود است که به مسأله‌مندی اوقات فراغت مردان بازنشسته با استفاده از نظریه زمینه‌ای و داده‌های تجربی به واکاوی می‌پردازد.

چارچوب مفهومی

پژوهش حاضر سعی می‌کند به منبع دانش، یعنی مردان بازنشسته طبقه متوسط شهر تبریز رجوع و فرایندهای اجتماعی سپری کردن اوقات فراغت‌شان را واکاوی کند. *اما برای ورود به عرصه*

1 Chatzitheochari and Arber

2 Scherger

3 Michinov

و میدان تحقیق، راهنمایی و شناخت پیشینه نظری مرتبط با موضوع ضروری است. به همسین دلیل، سعی شده است نظریه‌های موجود که در رابطه با موضوع تحقیق هستند ارائه شود. در این میان، ارائه تعریف یکنواخت از یک پدیده چندوجهی مانند بازنشستگی آسان نیست. بازنشستگی را می‌توان به عنوان یک فرآیند یا اقدام مشاهده کرد (بیهر^۱، ۱۹۸۶). بازنشستگی، تدارک گذر از نقشی دیگر و انتقال به مرحله جدیدی از زندگی است. بازنشستگی پدیده‌ای است که با توسعه اجتماعی - صنعتی عصر حاضر، اهمیت بیشتری یافته است (کریست^۲ و همکاران، ۲۰۰۷). بازنشستگی به عنوان پدیده اجتماعی، واقعیت مهمی است که به ناگزیر در زندگی شغلی نیروی انسانی رخ می‌دهد و ممکن است به علل مختلف زودرس نیز حادث شود. این پدیده دارای ابعاد و تبعات مختلف فردی، اجتماعی و اقتصادی است. اشلی در سال ۱۹۹۸ درباره فرد بازنشسته آورده است: ۱- بازنشسته فردی است که در طول یک سال، عملکردی در حالت استخدامی و اشتغال نداشته باشد تا درآمدی کسب کند ۲- بازنشسته فردی است که از حقوق و مزایای بازنشستگی استفاده می‌کند. ۳- بازنشسته فردی است که در طول سال در حالت استخدام نیست (اردبیلی، ۱۳۷۹). نظریه‌های مختلف با بررسی تجربه‌های بازنشستگی، طیف وسیعی از عوامل موثر بر بازنشستگی را بسط داده‌اند. به طور خاص، مطابق با برخی نظریه‌ها، بازنشستگی با کاهش رفاه همراه بوده است و این کاهش زمانی بیشتر نمایان می‌شود که جایگاه و منزلت شغل افراد بالا باشد. لذا، مطابق این نظریه‌ها، افرادی که به شدت به شغل خود وابسته بوده و از آن راضی هستند، بعد از بازنشستگی وضعیت بدتری خواهند داشت (پینکوآرت و شیندلر^۳، ۲۰۰۷).

از نقطه نظر تاریخی، گذران اوقات فراغت به عنوان شاخصی از سبک زندگی، به سه دوره کلی تقسیم می‌شود. اولین دوره مربوط به دوره ماقبل شهرنشینی است (معادل جامعه سنتی و مکانیکی دورکیم) که نشان‌گر کار دائم هرروزه به صورت کامل بوده است (معمولا در خانه و

1 Beehr

2 Christ

3 Pinquart & Schindler

خودکفایی خانوادگی) و اوقات فراغت معنایی نداشته است. دومین دوره مربوط به دوره شهرنشینی و انقلاب صنعتی است که به موجب آن در یک سر طیف اقشار ممتاز و طبقه بالا قابل مشاهده بودند که دارای اعمال فراغتی خاص خود بودند و در سوی دیگر اقشار مردم که محکوم به کار سخت و فاقد اوقات فراغت خاصی بودند. اما دوره سوم، همزمان با مدرنیته متاخر است که با سیاست‌های دولت رفاه نیز پیوند خورد. در این دوره به دنبال رفاه نسبی مردم، اوقات فراغت به جزیی از زندگی مردم از یک‌سوی و مبحثی آکادمیک از سوی دیگر تبدیل شد. (رابرتسون، ۱۳۷۶: ۴۴؛ علوی‌زاده، ۱۳۸۷: ۶۹-۶۸). بنابراین، فراغت پدیده‌ای است که با تمدن صنعتی پیوند دارد. در گذشته اوقات فراغت در دوران بازنشستگی به عنوان زمان کوتاهی برای استراحت و استراحت قبل از پایان زندگی تعریف می‌شد. اما امروزه بازنشستگان در معرض آزادی از پست‌های کاری سخت خود هستند و گزارش می‌دهند که آزادی بیشتری دارند، اوقات سرگرم کننده‌تر، ابتکارات جدید و احساس رفاه بیشتری نسبت به هر نقطه دیگری از زندگی خود دارند. همان‌طور که مردم به دوران بازنشستگی نزدیک می‌شوند، روابط آنها با اوقات فراغت و خودشان - تکامل می‌یابد (مریل‌لینچ^۱، ۲۰۱۶).

جدول ۱: وضعیت اوقات فراغت در قبل و بعد از بازنشستگی

اوقات فراغت در دوره بازنشستگی	اوقات فراغت قبل از بازنشستگی
اوقات فراغت فراوان است	اوقات فراغت محدود است، بیشتر به شب، تعطیلات آخر هفته و تعطیلات
اوقات فراغت مربوط به تعامل، ارتباط و فعالیت است.	اوقات فراغت در مورد تمدد اعصاب و استرس است.
در اوقات فراغت، بازنشستگان اغلب تمایل دارند که هم ساختار و هم غیر ساختار را متعادل کنند	در اوقات فراغت، بیشتر کارمندان اغلب می‌خواهند از ساختار فرار کنند
سلامتی به احتمال زیاد محدود به اوقات فراغت است.	سلامتی به احتمال کم محدود به اوقات فراغت است.
بازنشستگان اغلب دارای درآمد محدودتری هستند، اما زمان آزادتری (مرحله زمانی مرفه زندگی) دارند.	ممکن است درآمد بیشتری از کار وجود داشته باشد، اما زمان یک عامل محدود کننده عمده (مرحله محدودیت زمانی زندگی) است.

ادامه جدول ۱: وضعیت اوقات فراغت در قبل و بعد از بازنشستگی

اوقات فراغت در دوره بازنشستگی	اوقات فراغت قبل از بازنشستگی
فناوری از طریق ارتباط اجتماعی به اوقات فراغت کمک می‌کند؛ مردم می‌خواهند به آن وصل شوند	تکنولوژی با فراغت تداخل می‌کند؛ مردم می‌خواهند (اما نمی‌توانند) این دو را از هم دیگر جدا کنند.
سفر می‌تواند طولانی‌تر و جذاب‌تر باشد	سفر اغلب کوتاه است
آزادی و انعطاف‌پذیری جدید از تعهدات کم‌تر کاری و خانواده حاصل می‌شود؛ آزادی بیشتر به درگیر شدن در کاری که می‌خواهید انجام دهید اجازه می‌دهد.	کار / خانواده محدودیت زمانی فراغت، فعالیت‌ها و سطح مشارکت را محدود می‌کند.

روش و داده‌های تحقیق

پژوهش حاضر به دنبال مطالعه شیوه مواجهه سالمندان مرد بازنشسته تبریزی با مسأله زمان و اوقات فراغت بوده است. در این راستا، از روش‌شناسی تحقیق کیفی و روش نظریه زمینه‌ای بر اساس رویکرد تفسیری استفاده شد. نظریه زمینه‌ای توسط گلنر و اشتراوس (۱۹۶۷) در کتاب کشف نظریه زمینه‌ای مطرح شد. اهمیت این روش‌شناسی، از یک سو به قابلیت آن در نظریه‌سازی و از سوی دیگر به ایجاد ظرفی برای تحلیل داده‌های کیفی است. این روش در پی دستیابی به سطحی بالاتر از توصیف، به دنبال تولید یا کشف نظریه است (ایمان، ۱۳۹۱). در رویکرد تفسیری پژوهش علمی درصدد فهم معنای کنش‌های متقابل معنادار افراد است. بنابراین دانش عامیانه (معرفت عامیانه) منبع اصلی برای پژوهش به شمار می‌رود. رویکرد تفسیری که کاملاً بر ارزش‌های انسانی و فرایند انسانی تحقیق تکیه دارد، قادر به حذف ارزش‌های اجتماعی نیست، بلکه برعکس رویکردی ارزش‌محور است و ارزش‌های اجتماعی در آن بر کنش‌ها و تعاملات محقق اثر گذار است (کرسول^۱، ۲۰۰۷).

نمونه‌گیری پژوهش حاضر، براساس نمونه‌گیری هدفمند و نظری است به این معنا که در انتخاب نمونه‌ها دو ملاک «نقطه اشباع نظری» و «تنوع» مبنای کار بوده‌اند این نوع نمونه‌گیری بر اساس این ایده است که محقق در فرایند تحقیق برای جمع‌آوری اطلاعات، به کجا توجه کند تا

بتواند به توسعه نظریه بپردازد. در این مسیر غالباً ابتدا با نمونه‌ای از افراد شبیه به یکدیگر نمونه‌گیری شروع می‌شود و همچنان‌که اطلاعات جمع‌آوری و مقوله‌ها ظاهر می‌شوند، محقق به سوی نمونه‌های گوناگون و متفاوت از یکدیگر تمایل پیدا می‌کند تا دریابد که تحت چه شرایطی مقوله‌ها پایدار می‌شوند (ایمان، ۱۳۹۱: ۸۷). به طور خلاصه این نوع نمونه‌گیری نشان می‌دهد که از چه کسانی باید اطلاعات جمع‌آوری نمود (ایمان، ۱۳۹۱: ۸۸). توصیف داده‌ها و بیان ویژگی‌های متغیرهای زمینه‌ای در جدول (۱) نشان داده شده است.

جدول ۱- مشخصات مشارکت‌کنندگان

نام مستعار	شغل سابق	میزان تحصیلات	سابقه کار (سال)	تعداد فرزند	سن	مدت بازنشستگی (سال)
۱ اسدی	رئیس بانک	فوق لیسانس	۳۰	۲	۵۲	۱
۲ بهاری	مدیر امور فنی	فوق دیپلم	۳۰	۳	۵۱	۱۲
۳ جوانمرادی	راننده شهرداری	پنجم ابتدایی	۳۰	۳	۶۱	۷
۴ خاکی	تراشکار تراکتور سازی	دیپلم	۱۷	۲	۵۳	۱۰
۵ خیری	کارگر تراکتورسازی	ششم ابتدایی	۲۵	۷	۶۵	۱۳
۶ طاهری	حسابدار تعاونی روستایی	فوق دیپلم	۳۴	۳	۶۰	۱۰
۷ عباسی	تأسیساتی	پنجم ابتدایی	۳۰	۶	۶۰	۹
۸ عبدی	کنترل کیفی شرکت آهنگری	دیپلم	۳۰	۲	۵۶	۱۱
۹ فتح‌اللهی	کارمند وزارت نفت	دیپلم	۳۰	۴	۶۶	۶
۱۰ بافنده	قالبیاف	دیپلم	۳۰	۲	۵۶	۳
۱۱ پاکرو	کارگر تراکتورسازی	سیکل	۳۰	۲	۵۷	۵
۱۲ کریمی	سرهنگ نیروی انتظامی	لیسانس	۲۸	۲	۵۰	۳

ادامه جدول ۲- مشخصات مشارکت‌کنندگان

نام مستعار	شغل سابق	میزان تحصیلات	سابقه کار (سال)	تعداد فرزند	سن	مدت بازنشستگی (سال)
۱۳	محمدی	بانکدار	لیسانس	۳۳	۳	۵۳
۱۴	محمدی‌پور	کارمند اتحادیه	دیپلم	۳۰	۱	۵۷
۱۵	مستوفی	کارمند دارایی	لیسانس مالیاتی	۳۳	۲	۵۳
۱۶	محسنی	گچکار	بیسواد	۴۵	۶	۶۹
۱۷	بوداقتی	پیمانکار	سوم راهنمایی	۳۵	۶	۶۶
۱۸	باقری	تأسیسات	ششم ابتدایی	۳۳	۵	۶۶
۱۹	بایرامپور	دبیر	دیپلم	۲۷	۳	۶۷
۲۰	قربانپور	کارگر ماشین‌سازی	سیکل	۳۰	۴	۶۲
۲۱	علیلو	آبدارچی	سیکل	۳۱	۳	۵۹
۲۲	نیکجو	تراشکار	سیکل	۳۵	۲	۵۸
۲۳	قدیمی	راننده	سیکل	۳۷	۴	۶۴

بر اساس اهداف تحقیق، جامعه هدف این پژوهش مردان بازنشسته ۵۰ سال به بالای تبریزی هستند که کمتر از ۱۵ سال از بازنشستگی‌شان سپری شده باشد. تکنیک جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش از نوع مصاحبه عمیق و نیمه‌عمیق است. در این راستا با ۲۳ نفر از مشارکت‌کنندگان مصاحبه صورت گرفت. جمع‌آوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه داشت. سپس، مصاحبه‌های ضبط‌شده به متن تبدیل شد. در این پژوهش، مفهوم‌سازی اغلب به دنبال داده‌ها شکل گرفته است. در فرایند تحلیل داده‌ها، از تحلیل خط به خط^۱ برای کدگذاری باز^۲ استفاده شد و همراه با توسعه مفاهیم و مقوله‌ها، از کدگذاری محوری^۳ و گزینشی^۴ استفاده شد. در انتها

1 Line-by-Line
 2 Open Coding
 3 . Axial Coding
 4 . Selective Coding

نیز مدل پارادایمی ارائه گردید. قابلیت اعتماد^۱ یافته‌ها به وسیله‌ی روش‌های ۱. بررسی همکاران^۲؛ ۲. تأیید مشارکت‌کنندگان^۳؛ ۳. توصیف غنی^۴ تایید شد. اتکاپذیری^۵ تحقیق نیز با رعایت اصول و نکات مصاحبه، ثبت رخدادهای کامل و پیاده سازی دقیق انجام گرفت. در نهایت، محققین همه توان خود را برای بررسی دقیق، غنی و با جزئیات تمام انجام دادند. در واقع، تیم تحقیق سعی نموده است همه مفاهیم، مقولات و... تحقیق را با غنای فراوان و شواهد گسترده از متن سخنان مشارکت‌کنندگان بررسی و تحلیل و تفسیر کند و بدین طریق بر غنای اثر بیفزاید. همچنین ملاحظات اخلاقی و بازاندیشی نیز در طول انجام پژوهش رعایت می‌شد.

یافته‌ها

با بررسی دقیق متن مصاحبه‌های تحقیق، گزاره‌های اصلی، مفاهیم، مقولات و در نهایت مقوله هسته، در فرایندی طولانی، دقیق و جزئی، مفهوم‌پردازی و ارائه شده است. در نتیجه پس از انجام تجزیه و تحلیل و طبقه‌بندی داده‌ها و پایان مرحله کدگذاری، یافته‌های حاصل از این پژوهش حول ۱۴۹ مفهوم و ۱۹ مقوله فرعی، ۱۰ مقوله اصلی و یک مقوله هسته کدگذاری شد. یافته‌های تحقیق در دو بخش خط داستان و مدل پارادایمی ارائه می‌شود.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

1 Credibility or Trustworthiness
2 Peer Review
3 Member Checking
4 External Audit
5 Dependability

جدول ۳- فرایند استخراج مفاهیم، مقوله‌های فرعی، اصلی و هسته (مقوله هسته: فراغت سرمایه‌محور)

مفاهیم	۳		مفاهیم	۳		مفاهیم	۳	
	ص.م	ص.ص		ص.م	ص.ص		ص.م	ص.ص
بازر دینی پایدار	دولت‌گستر جهت‌گیری‌های دینی	انجام مناسک/ اعمال دینی	گستر سرمایه‌داری	بیکاری	فراغت همدلانه	مسافرت طولانی با همسر	توزیع فراغت خانوادگی	فرصت فراغت
		انجام مستحبات دینی		کاهش مسافرت		فراغت همدلانه		
		باورهای دینی مستحکم		از دست دادن دوستان		کمک به همسر		
		پایبندی دینی		درگیری‌های روزمره		تفریح با همسر		
		پایبندی به حلال و حرام		فراوان		پیاده‌روی با همسر		
		رفتن به مسجد		دوری‌گزینی از اطرافیان		هم صحبتی با همسر		
		عادت به انجام مناسک دینی		نارضایتی از خانواده و مشاغل خانوادگی		همراهی همسر		
		عادت به انجام مناسک دینی		عادت به گذران اوقات در منزل		معاشرت و تفریح خانوادگی		
		امید به یاری خدا		عادت به زندگی یکنواخت		صرف زمان با خانواده		
		توکل به خدا		محدودیت‌های جسمانی ورزشی		معاشرت با فرزندان		
اعتماد به خدا	عدم علاقمندی به ورزش	تفریح با فرزندان						
دین ناباوری	جامعه‌پذیری غیرورزشی	خرید و تفریح خانوادگی						
عدم پایبندی به مناسک دینی	هزینه‌های مالی زمانی ورزشی	سرگرم شدن با نوه						
امید معطوف به دیگری	دیگری امیدبخش	عدم وجود حس ناامیدی	تحرک بدنی در کار	مشغولیت با نوه‌ها				
		امیدواری نسلی	نگرش‌های نسلی ورزشی	دوری از استرس‌های شغلی				
		امید به معنای زندگی	ورزش در فضای عمومی	آرامش و رضایت از زندگی در منزل				
		نگرش امیدوارانه به زندگی	اشتغال اجباری	احساس آرامش در پرداختن به علاقه مندی‌ها				
		نگرش مثبت به زندگی بخاطر فرزندان	عادت‌وارگی شغل					
	عادت‌واره رنج							

ردیف	مفاهیم	ردیف	مفاهیم	ردیف	مفاهیم								
						فصل	فصل	فصل					
۳	ایجاد مشغولیت حس مثبت حضور در اجتماع علاقه به فعالیت معاشرت‌های انتخابی	۳	اشتغال پاره‌وقت اشتغال مجدد شاغل به کار	۳	وضعیت روحی مناسب در بازنشستگی آرامش در خانه لذت بردن از زندگی بعد بازنشستگی پرداختن به علاقه‌مندی‌ها								
						۴	نآرامی ذهنی/ اجتماعی دغدغه‌های اقتصادی دغدغه‌های منزلتی حسرت لذت بیشتر ناتوانی اقتصادی اقتصاد نامیدکننده جستجوی شغل جدید هزینه‌بر بودن تفریح شرایط نامناسب زندگی عدم استفاده از اوقات فراغت	۴	خستگی حضور در پارک نامیدی تدریجی پذیرش نامیدی بازاندیشی در نامیدی نامیدی به آینده دوری از نوه‌ها نآرامی بنیادین حس بیهودگی ناشی از بازنشستگی				
										۵	سقوط در بازنشستگی	۵	پیاورد روی پارک معاشرت/ دوره‌می در پارک گذران اوقات فراغت در قهوه‌خانه رسیدگی به کارهای بیرون از منزل استفاده از استخر
۴	فقدان سرگرمی کمبود امکانات رفاهی نارضایتی از خدمات پارک نارضایتی از امکانات عمومی نارضایتی از خدمات عمومی فقدان امکانات رفاهی در پارک ضعف در ارائه خدمات عمومی به سالمندان فقدان امکانات تفریحی کمبود خدمات عمومی مناسب برای سالمندان	۴	حسرت مضاعف استراحت ناکافی	۴	وضعیت بدنی مناسب کنترل بیماری‌های جسمانی سلامتی جسمانی								
						۵	بازنشستگی سالم	۵	بازنشستگی سالم				
										۶	بازنشستگی سالم	۶	بازنشستگی سالم
۵	سیاحت دلنشین سیاحت دلنشین مسافرت‌های مذهبی مسافرت با همکاران مسافرت بیرون شهری	۵	بازنشستگی سالم	۵	کسب مضاعف سرمایه‌های روزمرگی مضاعف								
						۶	بازنشستگی سالم	۶	بازنشستگی سالم				
										۷	بازنشستگی سالم	۷	بازنشستگی سالم

ردیف	مفاهیم		ردیف	مفاهیم		ردیف	مفاهیم	
	اصولی	تجربی		اصولی	تجربی		اصولی	تجربی
		گذران اوقات بیرون از شهر با خانواده			پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روحی			دوره‌می دوستانه در خانه
		ترجیح تفریح بر استراحت			آرامش روحی روانی			تمرین مداحی / گذران اوقات در هیئت‌ها
استراحت در خانه		استراحت و تفریح	مدیریت زمان مناسب		مدیریت زمان مناسب			بازی شطرنج
		استراحت در منزل			پیگیری کارهای عقب افتاده			مطالعه / کتاب خواندن
		استراحت و خواب			فرصت فراغت بعد از کار			استفاده از کامپیوتر
		استراحت آگاهانه			زمان مشخص برای اوقات فراغت			خواب و تماشای تلویزیون
		استراحت دلچسب در خانه			برنامه‌ریزی زمانی برای تفریح و استراحت			انجام باغبانی
		ماندن در منزل			انتظارات اجتماعی از بازنشسته			مشغولیت‌های خانگی

خط داستان

خط داستان، مسیر کلی تجربه‌های مشارکت‌کنندگان و جریان پژوهش را نشان می‌دهد. در واقع، ارتباط و رابطه بین مقوله‌های مختلف را نشان می‌دهد (ایمان، ۱۳۹۱). اشتراوس و کوربین (۱۳۹۵: ۱۶۹) هم برای یکپارچه‌سازی نظریه، نوشتن خط داستان را توصیه می‌کنند. به همین دلیل، در این بخش از پژوهش سعی می‌شود مفاهیم و مقوله‌های استخراج شده در فرایند کدگذاری باز ارائه و توضیح داده شود. در این مسیر، سعی می‌شود با ارائه نمونه‌های گسترده از متن مصاحبه‌ها، جریان تحقیق تشریح شود. در این مسیر بر اساس مقولات اصلی پژوهش سعی خواهد شد جریان پژوهش به‌لحاظ اجتماعی برساخت شود.

سقوط در بازنشستگی

این مقوله اصلی با ۱۳ مقوله فرعی همگی گواه این مسأله بودند که عمده‌ترین عاملی که باعث می‌شود مشارکت‌کنندگان تجربه ناخوشایندی از بازنشستگی را داشته باشند به دلیل وضعیت اقتصادی ضعیف است. به همین دلیل از مفهوم سقوط در بازنشستگی استفاده شد. البته، تحقیقات در سراسر دنیا هم نشان می‌دهد که ورود به دوران بازنشستگی همراه با کاهش درآمدهای خانواده است (ابراکرامی، ۱۳۹۶). این افراد از ناآرامی ذهنی/اجتماعی رنج می‌بردند و دغدغه‌هایشان از نوع اقتصادی بود. با توجه به میزان حقوق بازنشستگی‌شان و ناکافی بودن این مبلغ دریافتی آنان مجبور به جستجوی شغل جدید بودند و بیشتر آنان از نو شاغل گردیده‌اند. آقای عباسی می‌گوید: «من توی این سن هنوز میرم دنبال دو لقمه نون و آرامش ندارم». برخی از آنان هم که مجدداً شاغل نشده بودند و در خانه به استراحت مشغول بودند حسرت مضاعفی در زندگی‌شان وجود دارد که آن‌ها را بی‌انگیزه ساخته است. آقای باقری اینچنین می‌گوید:

«والا همش فکر می‌کنم اگه قدیم بود نمی‌داشتم که این همه بچه داشته باشم،
حتما مسافرت می‌رفتم حتما باغ پدریم رو آباد می‌کردم و الان وضعیتم بهتر بود توی
باغ مشغول بودم و سر حال‌تر اما حیف که خیلی دیر فهمیدم و الان که توی خونه
بیکار میشینم و حوصله‌م سر میره میگم ای کاش ای کاش...»

نارضایتی از خدمات عمومی نامناسب

در این میان هرچند مشارکت‌کنندگان اظهار می‌کردند تفریح هزینه‌بر هست و نمی‌توانند اوقات فراغت بهتری را تجربه کنند اما در هر صورت از مکان‌های عمومی رایگان برای سپری کردن وقت‌شان بهره می‌بردند. البته آنان در این زمینه معتقد بودند که زیرساخت‌های رفاهی/تفریحی کشور در وضعیت مطلوبی به سر نمی‌برد و آنها مجبورند وقت‌شان را بیشتر در پارک‌ها سپری کنند. خیری می‌گوید:

«توی شهر برای وقت گذروندن و شاد بودن امکانات زیادی نیست ولی نباید بی‌انصاف بود، این پارک خودش یه امکانی هست که من وقت بگذرونم و خوش باشم اما نقص زیادی داره، یه سایه‌بان بزنن بالای نیمکت‌ها، یه بوفه‌ای باشه تو هر پارکی، کسی به این ریزه کاریا اهمیت نمیده متأسفانه».

جامعه‌پذیری نسلی ورزشی

هرچند مردان بازنشسته زمان و فراغت زیادی در طول روز دارند اما آنها به ندرت به صورت حرفه‌ای و جدی ورزش می‌کردند. ورزش برای آنان در پیاده‌روی به‌ویژه با همسر خلاصه می‌شد. همچنین آنها علاقه‌ای برای فعالیت در باشگاه‌های ورزشی نیز نداشتند و تمایلی به آن نشان نمی‌دادند و البته آن را به دلیل نوع جامعه‌پذیری‌شان می‌دانند. آنها معتقدند که چنین چیزی مختص جوانان است و نسل آنان با این سازمان‌ها و مکان‌ها بیگانه‌اند. البته در این میان مسائل و مشکلات مالی نیز گریبانگیر آنان بود و آن را بستری برای عدم مراجعه به باشگاه و ورزش‌های حرفه‌ای می‌دانستند. آنها البته معتقد بودند که به خاطر تحرک بدنی روزانه‌شان نیازی به ورزش ندارند. مشارکت‌کنندگان معتقدند که آنها پرداخت پول برای ورزش و هزینه در این زمینه را اصلاً تجربه نکرده‌اند و به همین دلیل عادت‌واره‌ای غیرورزشی دارند. آقای پاکرو اینچنین می‌گوید:

«از اولش یاد نگرفتم که آدم باید برای ورزش هم وقت جدایی اختصاص بده

وگرنه حتما جزئی از برنامه‌های مهم زندگی‌م میشد».

دوآلیسم جهت‌گیری‌های دینی

تعداد زیادی از افراد جامعه اوقات فراغت خود را با امورات دینی سپری می‌کنند. این امر البته زمینه‌های تاریخی و جامعه‌شناختی دارد و جامعه‌پذیری فرد در خانواده‌های مذهبی نقش به‌سزایی در این زمینه دارد. همچنین افراد مسن‌تر مقیدتر به امورات دینی هستند. در همین راستا می‌توان گفت افرادی که از ابتدا وقت‌شان را برای انجام دادن اعمال دینی اختصاص داده‌اند و از

سنین کودکی جزئی از برنامه زندگی‌شان بوده است همچنان همان مقدار از وقت آزادشان را با آن دسته از اعمال پر می‌کردند. آقای باقری می‌گوید:

«ما رو طوری بزرگ کردن که حتما دین و سفارشات دین رو به جا بیاریم و

عادت کردیم به این کارا و الان بیشتر مسجد و هیئت عزاداری میرم».

در مقابل این افراد، مشارکت‌کنندگانی نیز بودند که بیان کردند پایبند کمتری به دین دارند و اکنون که وقت آزاد زیادی دارند نیز تمایلی برای صرف وقت به این امور ندارند. با وجود دوگانگی نظرها و اعتقادشان اما اکثریت‌شان معتقد بودند که باورهای دینی‌شان از قبیل اعتماد به خدا و توکل به خدا در مواقع سردرگمی و افسردگی کمک بسیاری به آن‌ها کرده بود و این نشان از ریشه‌های تاریخی مذهبی در بین آنان است. آقای خیری می‌گوید:

«یادم نمیداد زیاد ناامید بشم اما اگه همچین اتفاقی پیش بیاد سعی می‌کنم از خدا

کمک بخوام، چون ناامیدی کفر هست».

سیاحت دلنشین

مشارکت‌کنندگان هرچند به دلایل اقتصادی مکان‌هایی را انتخاب می‌کردند که رایگان باشند یا حداقل کمترین هزینه را برای سپری کردن اوقات آزادشان داشته باشد اما ترجیح‌شان گاهی اوقات با مسافرت‌های بیرون شهری بود و تفریح را بر استراحت در منزل ترجیح می‌دانستند. در این میان مشارکت‌کنندگانی که منابع مالی کافی نداشتند سعی می‌کردند لااقل سفرهای مذهبی بیرون شهری را انتخاب کنند. آقای قربانپور می‌گوید:

«مسافرت رفتن پول زیاد می‌خواهد اما مکه و کربلا رفتن، میشه گفت شهرهای ایران

رو ندیدم به جز یکی دوتا شون»

در این میان البته برخی از ادارات و سازمان‌ها اردوها و برنامه‌های تفریحی برای کارمندان‌شان تدارک می‌دیدند که در چند سال اخیر به دلایل نابسامان بودن وضعیت اقتصادی لغو گردیده‌اند. همچنین تقریباً تمامی مردان بازنشسته قسمت اعظمی از زندگی خود را در خانه‌های‌شان سپری می‌کنند. به همین دلیل در ارتباط با خانه‌نشینی اذعان داشتند که در خانه

آسایش دارند و از استراحت کافی برخوردارند و استراحت در منزل برای آن‌ها دلچسب است. اسدی می‌گوید:

«واقعاً خونه و استراحت می‌چسبه».

نوزایش فراغت

اکثر مصاحبه‌شوندگان اوقات فراغت‌شان را با همسر سپری می‌کنند. البته فرزندان نیز اینجا نقش فعالی دارند در این میان، تفریحات با همسر و گذران اوقات فراغت با آنان کاملاً روندی جدید در زندگی تعداد زیادی از افراد محسوب می‌شود که فرزندان آنها بعد از تشکیل خانواده، زندگی مستقلی را برای خود پایه‌ریزی کرده‌اند. آقای قدیمی این چنین بیان می‌کند:

«صبحا با خانم میریم شاهگلی^۱ پیاده‌روی و الان هم ایشون سرحال و سالم‌تر هست و هم من. معتقدم که پیاده‌روی مادر ورزش‌هاست و همین که هر روز یک ساعت انجام میدیم برای سن من و خانمم مناسب و کافیه. مثلاً اینو میتونم بگم هنگام شاغل بودن کمتر و نامنظم‌تر پیاده‌روی میرفتم اما الان مرتب انجام میدم».

در این میان حضور نوه‌ها و صرف زمان بیشتر با آنها (بیشتر نسبت به قبل و به ویژه صبح‌ها)، نیز بخشی از فراغت آنها را شکل می‌دهد. تعدادی از مشارکت‌کنندگان مطرح کردند که نوه‌هایشان به زندگی بعد از بازنشستگی آنان امید بخشیده‌اند و دوری از نوه برای آنان خوشایند نیست چرا که نوه‌هایشان برای‌شان مشغولیت و سرگرمی جذابی محسوب می‌شود. به‌طورکلی مصاحبه‌شوندگان معتقدند که بعد از بازنشستگی زمان بیشتری برای پرداختن به علاقمندی‌هایشان دارند و از اینکه از محیط کاری و استرس‌های آن محیط دور هستند، احساس رضایت داشتند. طاهری بیان می‌کند:

«وقت آزاد دارم و به اختیار خودم طبق علایق و حوصله‌م هرروز برنامه می‌ریزم

برای همون روز».

عادت‌واره رنج

همچنان‌که پیش‌تر ذکر شد، مشارکت‌کنندگانی نیز مجبور بودند که شغل دومی برای خود بیابند. این افراد به‌ویژه از بازنشستگی احساس آرامش و خوشایندی نداشتند چرا که بنابر دلایلی از جمله اشتغال به اجبار ناراضی بودند. آنها می‌گفتند که نیاز به استراحت دارند. البته عده‌ای هم بودند که بر اساس عادت همچنان به کار کردن مشغول بودند و خودشان به دلخواه سراغ شغل دیگری رفته بودند. اینان جز آن دسته از افراد بودند که حس مثبتی از حضور در اجتماع به آن‌ها دست می‌داد و علاقه به فعالیت و معاشرت بیشتر داشتند. در واقع عادت‌واره آنان همراه با کار شکل گرفته بود. بهاری این چنین می‌گوید: «شاغل بودن و فعالیت برام خوشایند و لذت بخش هست و در اجتماع بودن برای روحیه‌م خیلی مفیده».

دیگری امیدبخش

نحوه نگرش این مردان به سختی‌ها و مشکلات و زندگی بسیار متفاوت از نسل امروز بود و کاملاً امیدوارانه تاکنون زندگی کرده بودند. آنان به طور عجیبی با زندگی و مشکلاتش کنار آمده بودند و نگرش امیدوارانه‌ای به زندگی داشتند. در واقع امید همیشه در میان آنان پررنگ بود. هرچند این امر دلایل فراوانی برای آنان داشت که از جمله آنها این بود که بتوانند روحیه فرزندان خود را بهبود بخشند. قربانپور بیان می‌کند:

«نسل ما نسل پرآمیدی بود، امروزی‌ها زود ناامید میشن، من هفت تا بچه بزرگ کردم کم نیاوردم الان پسر خودم به بچه داره می‌گه خسته شدم. بابا اعصاب و حوصله ندارم. البته اوناهم حق دارن ما این همه فشار اقتصادی نداشتیم، من تا حالا ناامید نشدم».

بازنشستگی سالم

مصاحبه شونده‌گان پژوهش، نسبتاً از وضعیت جسمانی خوبی برخوردار بودند. آنها علت این وضعیت بدنی مناسب را پیاده‌روی می‌دانستند البته از سلامت صد در صدی برخوردار نبودند اما

معتقد بودند که پیاده‌روی و استراحت در منزل علاوه بر پیشگیری از بیماری‌های جسمی از نظر روحی نیز کمک بسیاری به این افراد کرده است. نیکجو مطرح می‌کند: «با همین پیاده‌روی قندم رو ثابت نگه داشتم و از اینکه برم عمل قلب جلوگیری کرده». گروهی از آنان به واسطه اینکه زمان فراغت‌شان بیشتر شده است از رضایت درونی خاصی برخوردارند و به بیانی می‌توان گفت به خودشکوفایی رسیده‌اند. عبدی مطرح می‌کند: «سرکار که می‌رفتم برای هیچ کدام از این کارهایی که الان انجام میدم فرصتی نداشتم».

گسست مضاعف سرمایه‌ای

در نهایت در کنار جنبه‌های مثبت و رضایت‌بخش بازنشستگی، مصاحبه‌شوندگان به ابعاد منفی و پیامدهای ناخوشایند بازنشستگی نیز اشاره کردند. مخصوصاً اینکه با بالا رفتن سن‌شان حساس‌تر از قبل می‌شوند. زندگی برای‌شان یکنواخت و تکراری می‌شود و کاری جز تماشای تلویزیون و دورهمی دوستانه و یا مطالعه و ... که روزمرگی مضاعف محسوب می‌شود، انجام نمی‌دهند. در پی این روزمرگی‌ها رفته رفته مردان بازنشسته خسته می‌شوند و حس بیهودگی به آنان دست می‌دهد و ممکن است گاهی حوصله کافی نداشته باشند و به جر و بحث روی آورند و درگیری‌های فراوان با اطرافیان داشته باشند. در پی این امر ناخودآگاه دایره روابطشان کوچکتر می‌شود و در پی این اتفاقات به زندگی یکنواخت عادت می‌کنند و سرمایه اجتماعی خوشان را تقلیل می‌دهند. آقای طاهری می‌گوید:

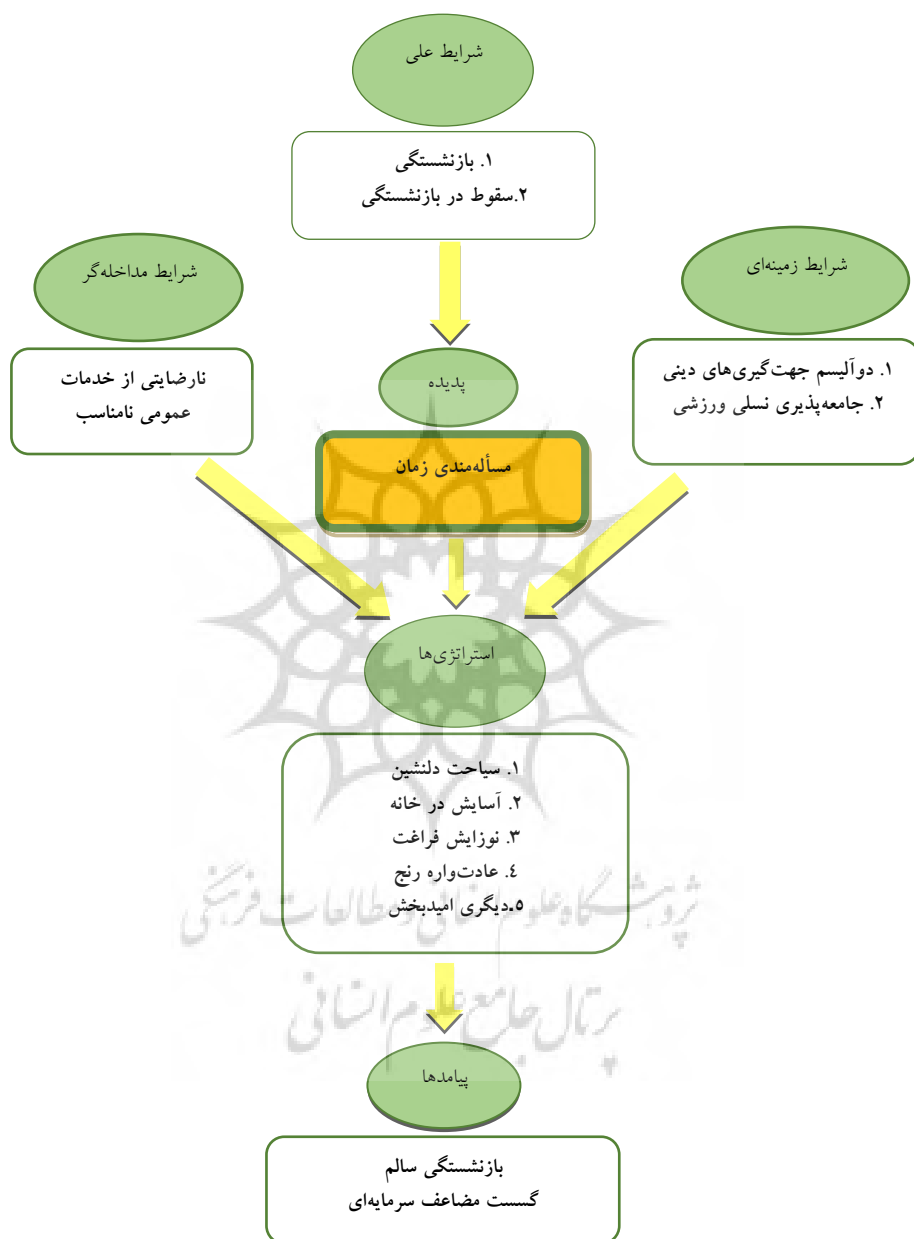
«وقتی خونه هستم خیلی حوصله‌م سر میره و به جز خوابیدن و تلویزیون دیدن شاید با خانمم و بچه‌هام جرو بحث کنم».

مدل پارادایمی پژوهش

در خط داستانی که تشریح شد، سعی شد پویایی‌ها موجود از دریچه اجتماعی برساخت شوند و در این میان نحوه سپری کردن اوقات فراغت بازنشستگان در طول یک فرایند استخراج و نشان داده شود. در ادامه، تلاش می‌گردد روند و جریان فعالیت‌های بازنشستگان در قالب مدل

پارادایمی نشان داده شود. مدل پارادایمی تحقیق نشان‌دهنده جریان فرایندها و فعالیت‌هایی است که در بستر مطالعه اتفاق افتاده است. این مدل، از پنج قسمت شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر، استراتژی‌ها و پیامدها تشکیل شده است. در مرکز مدل نیز پدیده مرکزی قرار می‌گیرد که فعالیت‌ها حول آن شکل می‌گیرد. جریان فرایندها و فعالیت‌هایی که در بستر این تحقیق اتفاق افتاده است، نشان می‌دهد که پدیده مرکزی «مسأله‌مندی زمان» است که مشارکت‌کنندگان در مواجهه با این پدیده استراتژی‌ها و واکنش‌هایی نیز از خود نشان می‌دهند. در واقع داده‌های تفسیر شده در بخش خط داستان در قالبی جدیدی که می‌تواند جریان و فرایند رخدادها را نشان دهد، در مدل پارادایمی به تصویر درآمده است.





شکل ۱. مدل پارادایمی پژوهش

نتیجه‌گیری و بحث

صاحب‌نظران بر این باورند که بیشترین محدودیت برای فعالیت‌های انسان زمان است. همه ما ۲۴ ساعت زمان در هر شبانه‌روز در اختیار داریم تا از آن استفاده رقابتی کنیم و اینکه چگونه این زمان صرف می‌شود برای امنیت مالی، بهداشت و سلامت روانی و رضایت عمومی ما اهمیت دارد (جوینس و استوارت ۱۳۸۴). هدف اصلی این پژوهش بررسی مواجهه مردان بازنشسته تبریزی نسبت به مسأله زمان فراغت‌شان بود و پاسخ به این سؤال که این کنشگران اجتماعی چه نوع تجاربی را در قالب فراغت بر ساخت می‌نمایند؟

بازنشستگی به عنوان یک فقدان، میزانی از استرس یا فشار به فرد وارد می‌سازد، و این امر فارغ از آن است که فرد چند سال دیگر بازنشسته می‌شود و یا اینکه چند سال از بازنشستگی وی گذشته است. بازنشستگان با از دست دادن مقام و منزلت اجتماعی و با فاصله گرفتن از اجتماع تا حدی احساس ناکارآمدی را تجربه می‌کنند. از دست دادن جایگاه و موقعیت اجتماعی و برخی از وابستگی‌های شغلی، منجر به کاهش شبکه حمایت اجتماعی فرد می‌گردد و به عنوان یک ضربه بر فرد فشار وارد می‌سازد (پورافکاری، ۱۳۸۰). این فقدان می‌تواند از نظر سلامت جسمی و یا روحی عواقب گسترده‌ای را به دنبال داشته باشد (مکوندی و همکاران ۱۳۹۱). نتایج نشان داد بازنشستگانی که در خانه از آن‌ها حمایت می‌شود احساس خوشایندی از بازنشستگی دارند، اما افرادی که در منزل از منزلت و جایگاه خوبی برخوردار نیستند، دچار افسردگی و احساس طردشدگی می‌شوند. موسایی (۱۳۸۳) نتیجه گرفته است که منزلت اجتماعی فرد بازنشسته در جامعه بسیار پایین‌تر از زمانی است که مشغول کار بوده است که با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد. با این وجود، براساس یافته‌ها مشخص گردید افرادی که دارای مشاغل پر استرس بودند اکنون به آرامش رسیده‌اند و احساس رضایت دارند.

نتایج حاکی از آن بود که بازنشستگانی که فعالیت‌های ورزشی داشتند سالم‌تر و شاداب‌تر بودند. نتایج مطالعات رضوانی و همکاران (۱۳۹۴) نیز نشان داد سالمندانی که توانایی انجام دادن فعالیت‌های بدنی، فعالیت‌های روزانه زندگی، پیاده‌روی منظم و فعالیت‌های تفریحی و اوقات

فراغت را دارند کیفیت زندگی بهتری دارند. سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۲) در این باره می‌گوید که فعالیت‌های اوقات فراغت، فواید فراوانی برای سالمندان در پی دارد از جمله اینکه باعث بهبود مشکلات عضلانی-اسکلتی، سلامت روانی و پیشگیری از آرتریته^۱ می‌باشد. در عین حال، رحیمی و همکاران (۱۳۸۹) بیان می‌دارند که ورزش در اوقات فراغت سالمندان ایرانی فعالیت رایجی محسوب نمی‌شود و فعالیت ورزشی در سالمندان بسیار اندک است. یافته‌های مطالعه حاضر، نشان داد که عدم وجود امکانات کافی ورزشی تفریحی و فراغتی در میزان بهره‌مندی از ورزش و اوقات فراغت نقش بسزایی دارند. تنها ورزشی که بازنشستگان به طور مستمر و اکثرا انجام می‌دادند پیاده‌روی بود. این نتیجه با مطالعه دواتی و جمالی (۱۳۸۳) همسو بود. در صورتی که صفاری و همکاران (۱۳۸۷) در مطالعه‌ای پی بردند که کمتر از یک درصد از نمونه تحقیق پیاده‌روی می‌کردند. همچنین بازنشستگان بیشتر از پارک و فضای سبز بهره‌مند می‌شدند. پایگاه اجتماعی-اقتصادی با اوقات فراغت ارتباط دارد به این صورت که هرچه پایگاه اجتماعی-اقتصادی فرد بالاتر بود اوقات فراغت رضایت بخش‌تری داشت. مشارکت‌کنندگان رضایتمندی نامناسبی از اوقات فراغت خود بیان نمودند و خواستار بهبود شرایط و امکانات بودند. مداح (۱۳۸۸) در مطالعه خود نشان داد که سالمندان ایرانی رضایت چندانی از اوقات فراغت خود ندارند و رضایت از نحوه گذران اوقات فراغت در سوئدی‌ها ۷۳/۴ درصد و در میان ایرانی‌ها ۱۸ درصد است. پرینسی‌پی و همکاران (۲۰۱۸) بیان می‌دارند که رضایت از بازنشستگی نیز همراه با ادغام اجتماعی، اتخاذ نقش‌های اجتماعی جدید، و فرصت‌هایی برای فعال بودن در داخل و خارج از فضای خصوصی، مانند داوطلب شدن یا شرکت در کلوپ‌های فراغت یا فعالیت‌ها می‌باشد. بدون توجه به برنامه‌ریزی، کیفیت روابط خانوادگی یک عامل مهم برای رضایت و یا نارضایتی از بازنشستگی بود.

مشارکت‌کنندگان بیشترین فعلی که به انجام آن در منزل مشغول بودند تماشای تلویزیون و خوابیدن بود. رحیمی و همکاران (۱۳۸۹) نیز اشاره می‌کنند که بیشترین فعالیت اوقات فراغت

مشارکت‌کنندگان در تحقیق‌شان را تماشای تلویزیون و سپری نمودن اوقات در منزل تشکیل می‌داد. هم چنین نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بودن با دوستان و آشنایان از جمله فعالیت‌های فراغتی است که سالمندان به آن می‌پردازند. صفاری و همکاران (۱۳۸۷) نیز متوجه گردیدند که ۹۵ درصد از نمونه مورد مطالعه در اوقات فراغت خود تلویزیون می‌بینند. کیانپور و همکاران (۱۳۹۰) در نتایج خود پی بردند که وضع بازنشستگان از لحاظ درآمد، اوقات فراغت، درمان، تغذیه و مسکن مناسب نیست که یافته‌ها این تحقیق نیز بیانگر آن بود که بازنشستگان از نظر وضعیت مالی در سطح مناسبی قرار ندارند و افرادی که از مسافرت نیز بهره می‌برند کسانی بودند که وضعیت اقتصادی مناسبی داشتند. مشارکت‌کنندگانی که با خانواده و دوستان و همکارانشان رابطه خوبی داشتند، شاداب‌تر و سرزنده‌تر بودند. رضوانی و همکاران (۱۳۹۴) نیز به این نکته اشاره کردند همبستگی اجتماعی و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و مذهبی و درددل کردن با دیگران از نظر روحی سالمندان را در وضعیت مناسبی قرار می‌دهد. افرادی که مسن‌تر بودند تقریباً کمتر حوصله داشتند و کمتر از فضای مجازی استفاده می‌کردند. در نهایت نتایج به دست آمده از این مطالعه با مطالعه محمدی و همکاران (۱۳۹۴) همسانی بسیاری دارد که بیان می‌دارد عدم امکانات کافی ورزشی تفریحی و فراغتی، سطح پایین تحصیلات، سطح درآمد پایین، ضعف جسمانی، عدم اطلاع از فواید ورزش و فعالیت بدنی و گذراندن اوقات فراغت در میزان بهره‌مندی از ورزش و اوقات فراغت نقش بسزایی دارد. در مجموع می‌توان گفت امروزه در جهان پر از استرس همه مردم نیاز به آرامش و تفریح دارند، مخصوصاً افرادی که بعد از سال‌ها تلاش خستگی‌ناپذیر بازنشست گشته‌اند و بعد از چندین سال کار و تحمل انواع سختی‌ها و استرس اکنون وقت کافی برای پرداختن به علاقه‌مندی‌ها و استفاده از اوقات فراغت‌شان دارند. در منشور فراغت که در ماه جولای سال ۲۰۰۰ به تصویب هیأت مدیره جهانی فراغت رسید، آمده است: «تأمین فراغت برای کیفیت زندگی همان قدر اهمیت دارد که تأمین سلامت در آموزش» (روجک، ۱۳۸۸: ۱۱). پژوهش حاضر قدمی کوچک در راستای هدف بلند و والای پربارتر و باثمرتر نمودن دوران بازنشستگی از طریق برنامه‌ریزی برای این دوران با

حداکثر زمان فراغت است.

نتایج پژوهش حاضر، را می‌توان به عنوان یافته‌های اولیه و مقدماتی در حوزه گذران وقت مردان در دوران بازنشستگی در نظر گرفت. با این وجود، تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است تا ابعاد و زوایای دیگر موضوع را روشن نمایند. یافته‌های مطالعاتی که بر مبنای پیمایش‌های کمی بتوانند نتایج تعمیم‌پذیری را در رابطه با الگوهای گذران وقت در میان لایه‌ها و گروه‌های مختلف اجتماعی ارائه نمایند و تفاوت‌هایی که از نظر جنسیت، تحصیلات، شغل، پایگاه اجتماعی و نظایر آن وجود دارد را روشن نمایند، می‌توانند به تکمیل فهم ما از موضوع یاری رسانند. پیامدهای بعدی بازنشستگی بر روابط بین جنسیتی و بین نسلی خانواده و شیوه مواجهه و کنار آمدن خانواده و همسران اشخاص بازنشسته با واقعیت بازنشستگی از جمله موضوعاتی است که همچنان جای مطالعات بیشتری در آینده دارد. تحلیل تفاوت‌های اقتصادی- اجتماعی، جغرافیایی و استانی گذران وقت در سطح ملی، امکان تدوین بسته‌های سیاستی را متناسب با شرایط و نیازهای بازنشستگان فراهم می‌آورد که لازم است در تحقیقات آتی مورد توجه قرار گیرد.

منابع

- 0 آصف‌زاده، سعید، احمد قدوسیان و رضا نجفی‌پور (۱۳۸۸). «وضعیت سالمندان شهر قزوین از نظر اوقات فراغت و مداخله در استفاده از توانمندی‌های آن‌ها»، مجله دانشگاه علوم پزشکی قزوین، سال ۱۳، شماره ۲ (پیاپی ۵۱)، صص ۸۷-۸۴.
- 0 آقازاده خسرقی، الناز (۱۳۹۴). «بررسی عوامل موثر بر نحوه گذراندن اوقات فراغت سالمندان با تاکید بر فعالیت‌های بدنی: مطالعه موردی شهر تهران». پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی. دانشگاه تهران: دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- 0 ابرکرامبی، نیکولاس (۱۳۹۶). درآمدی بر جامعه‌شناسی، (ترجمه هادی جلیلی)، تهران: نشر نی.
- 0 اردبیلی، یوسف (۱۳۷۹). بازنشستگی: شناخت مسائل و مشکلات بازنشستگان و طریق مشاوره با آنان، تهران: کویر.

- 0 اشتراوس، انسلم و جولیت کوربین (۱۳۹۵)، مبانی پژوهش کیفی، فنون و مراحل تولید نظریه زمینه‌ای، (ترجمه ابراهیم افشار) تهران: نشر نی.
- 0 ایمان، محمدتقی (۱۳۹۱). روش‌شناسی تحقیقات کیفی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- 0 پورافکاری، نصرت‌اله (۱۳۸۰). فرهنگ جامع روانشناسی - روانپزشکی. جلد اول. تهران: انتشارات فرهنگ معاصر.
- 0 پوراسماعیل، احسان (۱۳۸۵). «بهره‌وری از اوقات فراغت با توجه به نظرات جامعه‌شناسان و مقایسه آن با آموزه‌های وحیانی». پژوهش دینی. شماره ۱۴. صص: ۱۸۳-۲۰۷.
- 0 ترابی، فاطمه (۱۳۹۸). "سرمایه‌گذاری والدین در آموزش فرزندان در مناطق شهری ایران"، مقاله ارائه شده در نهمین کنفرانس ملی انجمن جمعیت‌شناسی ایران: پویایی جمعیت و سرمایه انسانی در ایران، تهران: تالار ایوان شمس، ۲۰ و ۲۱ آبان ۱۳۹۸.
- 0 جویس، مری و جی استوارت (۱۳۸۴). از داده‌های گذران وقت چه می‌توانیم بیاموزیم؟ (ترجمه فریاسادات بنی‌هاشمی و محمدحسین امینی مصلح‌آبادی)، گزیده مطالب آماری، سال ۱۶، شماره ۳، صص: ۱۱۷-۱۲۷.
- 0 دفتر آمار و محاسبات اقتصادی و اجتماعی سازمان تامین اجتماعی <https://www.tamin.ir>
- 0 دواتی، علی و اختر جمالی (۱۳۸۳). «بهره‌مندی ویژه بازنشستگان شهر تهران از خدمات ویژه اوقات فراغت». رفاه اجتماعی، شماره ۱۵، صص: ۱۲۳-۱۳۸.
- 0 رابرتسون، جیمز (۱۳۷۶). آینده کار، (ترجمه مهدی الوانی و حسن دانایی‌فرد)، تهران: نشر نی.
- 0 رازقی نصرآباد، حجیه بی‌بی، ملیحه علی‌مندگاری و علی محمدی‌پور ندوشن (۱۳۹۴). "بررسی تعارض کار- خانواده و رابطه آن با رفتار باروری (مطالعه‌ای در بین زنان شاغل در اداره آموزش و پرورش شهر یزد)" نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران، سال دهم، شماره ۱۹، صص: ۱۹۳-۱۶۵.
- 0 راغفر، حسین و احسان سلطانی (۱۳۹۵). "جمعیت و اشتغال: ابرچالش‌های پیش‌رو"، مقاله ارائه شده در هشتمین همایش ملی انجمن جمعیت‌شناسی ایران: تحولات جمعیت، نیروی انسانی و اشتغال در ایران، ۵ و ۶ آبان‌ماه ۱۳۹۵، یزد: دانشگاه یزد.
- 0 رحیمی، ابوالفضل، منیره انوشه، فضل‌اله احمدی و مهشید فروغان (۱۳۸۹). «تجارب سالمندان تهرانی تفریحات در زمینه اوقات فراغت و تفریحات». سالمند، سال ۵، شماره ۱۵، صص: ۶۱-۷۷.

- 0 رضوانی، محمدرضا، شیوا پروائی هره‌دشت و حسین منصوریان (۱۳۹۴). سنجش عوامل موثر بر کیفیت زندگی سالمندان در مناطق شهری (مطالعه موردی: شهرستان نیشابور). جغرافیا و توسعه فضای شهری، سال ۲، شماره ۱، صص: ۳۹-۵۵.
- 0 روجک، کریس (۱۳۸۸). نظریه اوقات فراغت (اصول و تجربه‌ها). (ترجمه عباس مخبر). تهران: نشر شهر.
- 0 زارعی، علی و شهین قربانی (۱۳۸۶). «نیازهای اوقات فراغت سالمندان شهرستان قزوین». سالمند. سال ۲، شماره ۳، صص: ۱۹۵-۱۹۰.
- 0 شریفیان ثانی، مریم، نسیمه زنجری و رسول صادقی (۱۳۹۵). «الگوهای گذران وقت سالمندان ایرانی و همبسته‌های اقتصادی-اجتماعی آن». سالمند، دوره ۱۱، شماره ۳، صص: ۴۰۰-۴۱۵.
- 0 صابریان، معصومه، سعید حاجی آقاجانی و راهب قربانی (۱۳۸۲). «بررسی سلامت روانی سالمندان و ارتباط آن با نحوه گذران اوقات فراغت». اسرار، مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی سبزوار، سال ۱۰، شماره ۴، صص: ۱۹-۱۲.
- 0 صادقی، رسول (۱۳۹۱). «تغییرات ساختار سنی و ظهور پنجره جمعیتی در ایران: پیامدهای اقتصادی و الزامات سیاستی». مطالعات راهبردی زنان، سال ۱۴، شماره ۵۵، صص: ۹۵-۱۵۰.
- 0 صفاری، معصومه، فریبا مرادی و علی روستاپور (۱۳۸۷). «بررسی وضعیت اوقات فراغت و توانمندی سالمندان شهر شیراز در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی در سال ۱۳۸۵». فصلنامه بیمارستان. سال ۷، شماره ۱ و ۲، صص: ۱۰-۷.
- 0 عرب‌مازار، عباس، محمدصادق علی‌پور و یاسر زارع‌نیاکوکلی (۱۳۹۳). تحلیل عوامل اجتماعی-اقتصادی موثر بر اشتغال زنان در ایران. اقتصاد و الگوسازی، دوره ۵، (شماره ۱۷-۱۸)، صص: ۹۱-۷۵.
- 0 علاء‌الدینی، پویا و محمدرضا رضوی (۱۳۸۳). وضعیت مشارکت و اشتغال زنان در ایران، فصلنامه رفاه اجتماعی، دوره ۳، شماره ۱۲، صص: ۱۵۶-۱۳۱.
- 0 علوی‌زاده، امیر (۱۳۸۷). «بررسی چگونگی و نحوه گذران اوقات فراغت بانوان شهر کاشمر». فصلنامه جمعیت، شماره ۶۳ و ۶۴، صفحات ۸۳-۶۱.

- 0 علی‌مندگاری، ملیحه و سیده مهرالنساء بشتامیان (۱۳۹۵). تغییر وضع فعالیت و اشتغال در مقصد و رضایت از مهاجرت (مطالعه موردی بین مهاجرین وارد شده به شهر گچساران)، دانش انتظامی استان یزد، دوره ۳، شماره ۱۱، صص: ۱۳-۱.
- 0 فرجادی، غلامعلی (۱۳۹۵). "تحلیل تحولات بازار کار، اشتغال و بیکاری در طی سال‌های ۹۴-۱۳۸۵". مقاله ارائه شده در هشتمین همایش ملی انجمن جمعیت‌شناسی ایران: تحولات جمعیت، نیروی انسانی و اشتغال در ایران، ۵ و ۶ آبان‌ماه ۱۳۹۵، یزد: دانشگاه یزد.
- 0 فرجی‌سبکبار، حسنعلی، نادر ملایی و بهرام هاجری (۱۳۹۴). تحلیل فضایی الگوی اشتغال در بخش‌های عمده فعالیت نواحی روستایی ایران، فصلنامه اقتصاد فضا و توسعه روستایی، دوره ۴، شماره ۱۱، صص: ۱-۱۴.
- 0 قاضی طباطبایی، محمود و نادر مهری (۱۳۹۲). باروری و نابرابری اجتماعی مبتنی بر جنسیت در بین زوجین شاغل در ایران، بررسی مسائل اجتماعی ایران، دوره ۴، شماره ۱، صص: ۹۳-۱۰۷.
- 0 قنبریان، شیوا، حمیدرضا وارثی و حسن بیگ‌محمدی (۱۳۹۰). «بررسی انتخاب مکان گذران اوقات فراغت سالمندان با تأکید بر عوامل فردی (مطالعه موردی مناطق ۳ و ۵ اصفهان)». جغرافیا و برنامه‌ریزی محیطی، سال ۲۲، شماره پیاپی ۴۲، شماره ۲، صص: ۱۷۰-۱۵۹.
- 0 کیانپور قهفرخی، فاطمه، فرزانه هومن، سکینه ایزدی مزیدی و وحید احمدی (۱۳۹۰). «رابطه بین ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و رضایت از بازنشستگی در سالمندان بازنشسته»، سالمند، سال ۶، شماره ۲۱، صص: ۴۸-۴۰.
- 0 محمدی، محمد و رسول منعم (۱۳۹۴). «موانع بازدارنده مشارکت ورزشی و اوقات فراغت سالمندان (استان همدان)»، مقاله ارائه شده در نخستین کنفرانس بین‌المللی مدیریت ورزشی. ۱۲-۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۵، شهر شیراز.
- 0 مداح، سید باقر (۱۳۸۸). «وضعیت فعالیت‌های اجتماعی ونحوه گذران اوقات فراغت در سالمندان ایران و سوئد». سالمند، سال ۳، شماره ۸، صص: ۶۰۶-۵۹۷.
- 0 مکنونی، بهنام، علیرضا حیدری و شاهرخ ولی‌زاده (۱۳۹۱). «مقایسه سلامت روانی و ناامیدی در پرسنل بازنشسته و در شرف بازنشستگی یک شرکت صنعتی در استان خوزستان»، یافته‌های نو در روان‌شناسی، سال ۷، شماره ۲۳، صص: ۱۶۰-۱۴۹.

0 موسایی، میثم (۱۳۸۳). «آثار اجتماعی و روحی بازنشستگی اعضای هیأت علمی: مورد مطالعه در دانشگاه تهران». مدرس علوم انسانی — پژوهش‌های مدیریت در ایران، شماره ۳۶، صص: ۱۸۰-۱۵۷

0 مهربانی، وحید (۱۳۹۵). آیا اشتغال زنان در ایران عامل محدود کننده باروری و رشد جمعیت است؟ مقاله ارائه شده در هشتمین همایش ملی انجمن جمعیت‌شناسی ایران: تحولات جمعیت، نیروی انسانی و اشتغال در ایران، ۵ و ۶ آبان‌ماه ۱۳۹۵، یزد: دانشگاه یزد.

0 میرزایی، محمد و نادر مطیع حق‌شناس (۱۳۹۶). "عوامل مؤثر بر تمایل به تغییر شغلی دانش‌آموختگان آموزش عالی در ایران با تأکید بر ساختار سنی جمعیت، ۹۴-۱۳۸۴" نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران، دوره ۱۲، شماره ۲۴، صص: ۱۰۷-۶۹.

- 0 Beehr, T. A. (1986). "The process of retirement: A review & recommendations for future research." *Journal of Personnel Psychology*, 39(2): 31-55.
- 0 Bloom, D.E., & J.C. Williamson, (1998). "Demographic transitions and economic miracles in East Asia". *World Bank Economic Review*, 12(3): 419-455.
- 0 Bloom, D.E., D. Canning & J. Sevilla (2003). *The Demographic Dividend: A New Perspective on the Economic Consequences of Population Change*. California: Santa Monica, RAND.
- 0 Bongaarts, J. (2004). "Population aging and the rising cost of public pensions". *Population and Development Review*, 30 (1): 1 – 23.
- 0 Chatzitheochari, S. and S. Arber (2011). "Identifying the Third Agers: An Analysis of British Retirees' Leisure Pursuits". *Sociological Research Online*, 16(4).
- 0 Christ S.L., D.J. Lee, L.E. Fleming, W.G. LeBlanc, K.L. Arheart, K. ChungBridges, et al. (2007). "Employment and occupation effects on depressive symptoms in older Americans: Does working past age 65 protect against depression?" *Journals of Gerontology— Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 62(6):399-403.
- 0 Creswell, J. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design*, Second Edition, California: Sage Publication.
- 0 Eira Buse, C. (2009). "When you retire, does everything become leisure? Information and communication technology use and the work/leisure boundary in retirement". *New Media & Society*. 11(7): 1143–1161
- 0 Ekerdt, D. J., Kosloski, K., & DeViney, S. (2000). The normative anticipation of retirement by older workers. *Research on Aging*, 22: 3–22.
- 0 Ghanbari, A., F. Mohammadi-Shahboulaghi, M. Mohammadi & A. Vahidi (2015). "Leisure Activities and Mental Health among Aging People in Tehran, Iran". *Elderly Health Journal* 1(2): 62-67.
- 0 Glaser, B., & A. Strauss (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. New Brunswick: Aldine Transaction.

- 0 Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management*. 8th ed., Boston: McGraw-Hill Inc.
- 0 Harvey, J. H., & Miller, E. D. (1998). "Toward a Psychology of Loss". *Psychological Science*, 9: 429-434.
- 0 Lee, Y., I. Chi & L. A. Palinkas (2018). "Retirement, Leisure Activity Engagement, and Cognition among Older Adults in the United States". *Journal of Aging and Health*. 00(0). 1-23.
- 0 Lynch Merrill, Bank of America Corporation (2016). *Leisure in Retirement: Beyond the Bucket List*, Online Available at: https://agewave.com/wp-content/uploads/2016/05/2016-Leisure-in-Retirement_Beyond-the-Bucket-List.pdf
- 0 Marmot, M., J. Allen, R. Bell, E. Bloomer & P. Goldblatt (2012). WHO European review of social determinants of health and the health divide. *Lancet*, 380, 1011-29.
- 0 Michinove, E., E. Fouquereau & A. Fernandez (2008). "Retirees' Social Identity and Satisfaction with Retirement". *International Journal of Aging and Human Development*, 66(3): 175-194.
- 0 Pinquart, M. & I. Schindler (2007). "Changes of life satisfaction in the transition to retirement: A latent class approach", *Journal of Psychology & Aging* 22(4): 442-455.
- 0 Principi, A., D. Smeaton, K. Cahill, S. Santini, H. Barnes & M. Socci (2018). "What Happens to Retirement Plans, and Does This Affect Retirement Satisfaction?", *The International Journal of Aging and Human Development*. 0(0).1-24.
- 0 Rosenkoetter, M.M. & J. M. Garris (1998). "Psychological Changes Following Retirement", *Journal of Advanced Nursing* 27: 966-976.
- 0 Scherger, S., J. Nazroo & P. Higgs (2011). "Leisure activities and retirement: do structures of inequality change in old age?", *Ageing & Society* 31: 146-172.
- 0 Smith, D. B., & Moen, P. (2004). Retirement satisfaction for retirees and their spouses. *Journal of Family Issues*, 25: 262-285.
- 0 Torabi, F. & M. J. Abbasi-Shavazi (2016) Women's Education, Time Use and Marriage in Iran, *Asian Population Studies*, 12(3): 229-250
- 0 Van Der Gaag, N. (2015). "From Demographic Dividend to Demographic Burden: The Impact of Population Ageing on Economic Growth in Europe". *Tijdschrift voor Economische en Sociale Geografie*. 106: 94-109.
- 0 van Solinge, H. and K. Henkens (2008) Adjustment to and Satisfaction With Retirement: Two of a Kind? *Psychology and Aging*, 23(2): 422-434.
- 0 Yun Lee, H., Y. Chia-Pin, W. Chih-Da & P. Wen-Chi (2018). "The Effect of Leisure Activity Diversity and Exercise Time on the Prevention of Depression in the Middle-Aged and Elderly Residents of Taiwan". *International Journal of Environmental Research and Public Health*.15: 643-654.