

## تجارب سالمندان تهرانی در زمینه اوقات فراغت و تفریحات

(مقاله پژوهشی)

ابوالفضل رحیمی<sup>۱</sup>، منیره انوشه<sup>۲\*</sup>، فضل‌اله احمدی<sup>۳</sup>، مهشید فروغان<sup>۴</sup>

### چکیده:

**هدف:** این مطالعه با هدف تبیین مضامین الگوهای مختلف تفریح و گذران اوقات فراغت سالمندان تهرانی طراحی و اجرا گردید.

**روش بررسی:** برای دستیابی به این هدف، با ۱۷ سالمند در دامنه سنی ۸۶-۶۵ سال در سال ۱۳۸۸ در تهران مصاحبه نیمه ساختار یافته انجام شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوی کیفی (کانونشنال) صورت پذیرفت.

**یافته‌ها:** در این پژوهش، پنج مضمون اصلی از دیدگاه مشارکت‌کنندگان بدست آمد. این مضمون‌ها عبارت بودند از: (۱) فعالیت‌های رایج اوقات فراغت در سالمندی، (۲) موانع استفاده از اوقات فراغت، (۳) نقش خانواده در اوقات فراغت سالمند، (۴) تأثیر گردش بر زندگی سالمند، (۵) راهکارهای بهبود نحوه گذران اوقات فراغت سالمند. برای هر یک از این مضامین چند زیر مضمون مشخص شد.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های این مطالعه، با توجه به تجربیات مشارکت‌کنندگان از مفهوم مورد مطالعه، نشان داد که سالمندان از الگوی اوقات فراغت رضایت‌بخش برخوردار نیستند.

**کلیدواژه‌ها:** سالمند، اوقات فراغت، تحقیق کیفی، تحلیل محتوی.

۱- کارشناس ارشد، گروه پرستاری، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس  
۲- دکتری پرستاری، دانشیار، گروه پرستاری، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس.

\* پست الکترونیک نویسنده مسئول: Anoosheh@modares.ac.ir

۳- دکتری پرستاری، دانشیار، گروه پرستاری، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس

۴- استادیار، گروه مدیریت توانبخشی، دانشگاه توانبخشی و علوم پزشکی و عضو مرکز تحقیقات مسائل اجتماعی و روانی سالمندی

### مقدمه

از عوامل کسالت و سستی است. اهمیت استفاده از اوقات فراغت تا آن جاست که رهبران معنوی جامعه نیز در این مورد بسیار سفارش کرده‌اند (۱). امام موسی کاظم (علیه السلام) مسلمانان را به تقسیم اوقات خود به چهار بخش، توصیه می‌فرمایند: اختصاص ساعاتی برای ارتباط و راز و نیاز با خداوند، اختصاص زمانی برای کار و تلاش، اختصاص ساعاتی برای ارتباط با دیگران، و اختصاص اوقاتی برای درک لذت‌های حلال و تفریحات سالم که در این جا به اوقات فراغت تعبیر می‌شود (۳).

اوقات فراغت به عنوان یک پدیده فرهنگی - اجتماعی تأثیرگذار بر ابعاد اقتصادی، سیاسی و اجتماعی، موضوع مشترک تمام اقشار جامعه است، متأسفانه سالمندان و بازنشستگان در این رابطه به فراموشی سپرده شده‌اند (۴). آمار نشان می‌دهد ۸۵ درصد اوقات فراغت سالمندان کشور پای تلویزیون می‌گذرد (۵). استافورد<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) می‌نویسد در کشورهایی مثل آمریکا، اوقات فراغت به‌عنوان مهمترین

در جهان پر تنش امروز که انسانها به دلیل مشغله فراوان، همواره احساس خستگی می‌کنند، اهمیت اوقات فراغت بر کسی پوشیده نیست. 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 (۱).

جامعه‌شناسان معتقدند 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 (۲). افروز معتقد است: منظور از اوقات فراغت، فرصت و زمانی است که در آن انسان مسئولیت‌پذیر هیچ‌گونه تکلیف یا کار موظفی را عهده‌دار نیست، زمان در اختیار اوست تا با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد (۱). استفاده مناسب از اوقات فراغت، سبب سازندگی روح و روان گردیده و عدم استفاده صحیح از آن

اجتماعی و اقشار آسیب‌پذیر، از جمله سالمندان، در قوانین و مصوبات از جمله سند چشم‌انداز بیست ساله توسعه و قانون برنامه چهارم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کشور نیز مورد توجه خاص قرار گرفته است بطوری‌که در آن بر برخورداری افراد جامعه از سلامت، رفاه، تأمین، حفظ و ارتقای سلامت افراد جامعه تأکید فراوان شده است (۱۲).

اهمیت بررسی وضعیت اوقات فراغت و تفریحات سالمندان از آنجاست که این قشر جامعه با توجه به عواملی چون ورود به دوره بازنشستگی، عدم اشتغال به کار، تنها بودن، فقدان حمایت اجتماعی، صنعتی شدن جوامع و انفکاک عاطفی-روانی افراد خانواده در معرض خطر و تهدید قرار دارند. در گذشته‌ای نه چندان دور، در جوامع سنتی صورتی از فعالیت‌های فراغتی نظیر سیاحت، دور هم غذا خوردن، انواع ورزش‌ها و... به چشم می‌خورد و مطالعات مردم‌شناسی در خصوص فرهنگ‌ها و بخصوص فرهنگ بومی جامعه ایرانی نشان می‌دهد که حتی مردم جوامع روستایی ما در کنار مهم‌ترین اشتغالات روزمره، فرصت‌هایی برای ورزش و رقابت سالم و ترویج روحیه نشاط و شادابی ایجاد می‌کردند (۲). تحقیقات در خصوص اوقات فراغت در کشورهای در حال توسعه همچون ایران، چندان گسترده و عمیق نیست. ایران دارای زمینه‌های تاریخی، سیاسی و اجتماعی-فرهنگی منحصر به فردی است که کندوکاو در ابعاد گوناگون آن می‌تواند راهگشای تدوین برنامه‌های مناسب فرهنگی در عرصه اوقات فراغت باشد. لازم به یادآوری است قبول آنکه تحقیقات و برنامه‌های انجام شده در کشورهای توسعه یافته به تمامی به کشورهای در حال توسعه تعمیم‌پذیر است، می‌تواند فرضی بسیار اشتباه باشد (۱۳). همچنین مروری بر تحقیقات صورت گرفته در داخل کشور، درباره اوقات فراغت و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت و سبک زندگی سالمندان مؤید نبود مطالعات جامع و گسترده کاربردی در این زمینه است. اغلب مطالعات موجود بر بسنده نبودن حمایت جامعه و فقدان آموزش‌های لازم در خصوص مشکلات و نیازهای

بعد سلامتی سالمندان آمریکایی و کلید اصلی سالمندی سالم قلمداد شده است. در این رابطه مطالعات انجام شده، نشان داده است که مشارکت فعال سالمندان در فعالیت‌های اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی (یک بار ورزش در هفته) با هدف پیشگیری از مشکلات عملکردی مرتبط با سن، مداخلات مؤثری بوده‌اند (۶). همچنین بلین و نتولی<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) بیان می‌دارند که فعالیت‌های اوقات فراغت می‌تواند در بهبود درک افراد از سلامتی، استقلال، سبک زندگی، امید به زندگی و کیفیت زندگی (۷۸) آنان تأثیر قابل ملاحظه‌ای داشته باشد (۹).

سرشماری عمومی سال ۱۳۸۵ نشان داد سالمندان ۷/۳ درصد از جمعیت کشور ایران را تشکیل می‌دهند (از جمعیت ۷۰ میلیون و ۴۷۲ هزار نفری ایران، پنج میلیون و ۱۲۰ هزار نفر سالمند هستند) که این میزان تا ۲۰ سال آینده به ۱۴/۷ درصد خواهد رسید (۱۰). این ارقام نشان می‌دهد اگر برنامه‌ریزان و سیاستگذاران کشور از هم اکنون برنامه مدون و خاصی نداشته باشند در ۲۰ سال آینده، کشور با بحران و معضل اساسی برای رفع مشکلات و مسائل اقتصادی، بهداشتی، اجتماعی پیش‌آمده برای این قشر روبرو می‌شود.

در سراسر جهان، از جمله ایران، اقداماتی جهت رفع معضلات سالمندان آغاز شده است، از آنجا که لازم است هر نوع تصمیم‌گیری در این عرصه با توجه به مشکلات و نیازهای ویژه سالمندان صورت گرفته، متناسب با شرایط فرهنگی-اجتماعی جامعه باشد، آگاهی از وضعیت موجود و شناسایی مشکلات و نیازهای واقعی سالمندان قبل از برنامه‌ریزی ضروری به نظر می‌رسد. اگر طراحی برنامه‌های اجتماعی در عرصه سالمندی، بر بینش و شناخت کافی از وضعیت سالمندان جامعه مبتنی نباشد ممکن است نتایج ناموفقی در پی داشته باشد. متخصصان سازمان بهداشت جهانی معتقدند برنامه‌ریزی در سطح جامعه در صورتی به طور کامل مؤثر واقع می‌شود که دولت از نیازهای ویژه سالمندان مطلع بوده، اقداماتی را در سطح دولتی طراحی و اجرا کند که حمایت‌کننده و مکمل اقدامات در سطح جامعه باشد (۱۱). همین‌طور، توجه به موضوع آسیب‌های

می‌توان این مفاهیم را کدبندی، خلاصه‌سازی، و طبقه‌بندی نموده، مضمون‌ها را استخراج کرد. کدها بر اساس واحدهای معنایی<sup>۳</sup> برگرفته از توصیفات مشارکت‌کنندگان استخراج می‌شوند و سپس بر اساس اختلافات یا شباهت‌ها طبقه‌بندی می‌شوند. طبقه‌بندی باید به نحوی صورت گیرد که هر گویه، فقط در یک طبقه قرار داشته باشد (۱۹). هدف تحقیق کیفی درک پدیده‌ی مورد بررسی است، در حالی که تحقیق کمی دنبال تعمیم یافته‌ها به جامعه‌ای است که نمونه از آن گرفته شده است (۲۰). استرابت و کارپتر (۲۰۰۳) می‌نویسند، معمولاً در تحقیقات کیفی از نمونه‌گیری هدفمند استفاده می‌شود. در این روش افراد بخاطر اطلاعات دست اولی که درباره پدیده حاضر دارند انتخاب می‌شوند (۲۱).

محیط پژوهش شهر تهران بود که شامل منازل، اماکن تفریحی - ورزشی، درمانگاه‌ها و محل کار و تجمع سالمندان می‌شد، که با توجه به هدف مطالعه، ۱۷ سالمند با دامنه سنی ۶۵-۸۶ سال بر اساس نمونه‌گیری هدفمند از بین سالمندانی که معیارهای ورود به این مطالعه را دارا بودند انتخاب شدند. معیارهای ورود به این مطالعه برای سالمندان عبارت بود از: داشتن سن بالای ۶۵ سال، زندگی در خانواده، فقدان مشکلات ثابت شده ذهنی، نداشتن محدودیت‌های جسمی و حرکتی مختل کننده فعالیت‌های روزمره، رضایت داشتن به شرکت در مطالعه و توانایی بازگویی تجارب.

با توجه به دامنه تجربیات و ادراکات مشارکت‌کنندگان، فرایند گزینش نمونه‌ها ادامه پیدا کرد تا هنگامی که در جریان کسب اطلاعات هیچ داده جدیدی پدیدار نشد و به عبارتی داده‌ها به اشباع رسیدند. روش اصلی گردآوری داده‌ها در تحلیل محتوی کیفی، مصاحبه عمیق نیمه‌ساختار یافته (۲۲) با استفاده از سؤال‌های باز بود. بر اساس انتخاب سالمند مصاحبه در منزل، اماکن تفریحی-ورزشی، درمانگاه‌ها و محل کار و تجمع سالمندان انجام شد. وجود سؤالات باز در مصاحبه به مشارکت‌کنندگان این امکان را

دوران سالمندی و نامناسب بودن نحوه گذران اوقات فراغت اشاره دارند (۱۶-۱۴).

وجود چالش‌ها و مشکلات متنوع گریبان‌گیر سالمندان و پیچیدگی ابعاد مختلف زندگی این قشر آسیب‌پذیر جامعه، بر لزوم کاوش و بررسی‌های عمیق‌تر در ابعاد آشکار و پنهان الگوهای تفریحات و اوقات فراغت سالمندان صحه می‌گذارد. مطالعات کمی، اغلب قادر به بررسی محتوا و اجزاء مضامین و یا عوامل و مفاهیم در آنها نیستند. بنابراین، مطالعات کیفی که جوانب فردی و تجربی را می‌کاوند، برای ارزشیابی این گونه مفاهیم تعیین کننده به شمار می‌آیند. بویژه آن دسته از مطالعات کیفی که متمرکز بر زمینه وقوع رفتارها و پدیده‌ها بوده، رفتارها را در زمینه وقوع‌شان مورد بررسی قرار می‌دهد، مناسبترین نوع تحقیق در این مقوله به شمار می‌آید. زیرا به بررسی پدیده‌ها و مفاهیم در بستر ظهورشان می‌پردازد (۱۷). با عنایت به ضرورت تبیین الگوهای اوقات فراغت و تفریحات با توجه به تجربیات سالمندان ایرانی، این مطالعه با هدف تبیین مضامین الگوهای مختلف اوقات فراغت و تفریحات سالمندان طراحی و اجرا گردید.

### روش بررسی

این مطالعه به روش تحقیق کیفی با رویکرد تحلیل محتوای کیفی (از نوع کانون‌نشال) انجام شده است. تحلیل محتوای کیفی<sup>۱</sup>، نوعی از روش تحقیق است که به منظور تفسیر ذهنی<sup>۲</sup> محتوای داده‌های متنی به کار می‌رود. در این روش از طریق فرایند طبقه‌بندی سیستماتیک، کدها (زیر مضمون‌ها) و مضمون‌ها شناسایی می‌شوند. تحلیل محتوا، از استخراج محتوای عینی برگرفته از داده‌های متنی فراتر می‌رود، به این معنی که از طریق آن می‌توان مضمون‌ها و الگوهای پنهان را از درون محتوای داده‌های شرکت‌کنندگان در مطالعه نمایان ساخت (۱۸). بنابراین در این مطالعه با استفاده از روش فوق، براساس توصیفات مشارکت‌کنندگان در مطالعه، مفاهیم آشکار و پنهان مشخص می‌شود و

3- Meaning unit  
4- Semi-structured interview

1- Qualitative content analysis  
2- Subjective interpretation

داده‌ها تا دستیابی به اشیاع داده‌ها ادامه یافت. جهت تایید روایی و دقت<sup>۱</sup> تحقیق، معتبر بودن<sup>۲</sup>، اطمینان‌پذیری<sup>۳</sup> و قابلیت تأیید<sup>۴</sup> داده‌ها مورد توجه قرار گرفت. برای تضمین معتبر بودن، از درگیر شدن طولانی با مشارکت کنندگان<sup>۵</sup>، نظرات همکاران<sup>۶</sup> و نظرات مشارکت‌کنندگان<sup>۷</sup> استفاده شد. داده‌های حاصل از پژوهش توسط سه تن از اساتید صاحب‌نظر در تحقیقات کیفی مرور و بازبینی شد.

پژوهشگران با حفظ مستندات در تمام مراحل پژوهش، قابلیت تأیید این پژوهش را تضمین نمودند. علاقمندی پژوهشگران به پدیده مورد مطالعه، تماس دراز مدت با داده‌ها و همچنین، تلاش برای کسب نظرات دیگران در این زمینه، از دیگر عوامل تضمین‌کننده قابلیت تأیید بودند. علاوه بر این، پژوهش حاضر به صورت گروهی و با راهنمایی و نظارت صاحب‌نظران انجام گردید که هم اطمینان‌پذیری داده‌ها و هم قابلیت تأیید را امکان‌پذیر می‌نماید. این مطالعه، قسمتی از طرح تحقیق رساله دکتری بوده و با نظارت معاونت پژوهشی و پشتیبانی دانشگاه تربیت مدرس انجام شده است. اجازه اجرای پژوهش از کمیته اخلاق دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس اخذ گردید. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، قبل از شروع مصاحبه، شرکت‌کنندگان از اهداف و اهمیت تحقیق آگاه شدند و با رضایت آگاهانه در تحقیق شرکت نمودند. از آنها برای شرکت در تحقیق و استفاده از ضبط صوت در مصاحبه‌ها اجازه گرفته شد و به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات بدست آمده صرفاً در جهت اهداف تحقیق مورد استفاده قرار می‌گیرد و در اختیار افرادی غیر از گروه پژوهش قرار نمی‌گیرد. همچنین به آنان تاکید گردید که در هر مرحله‌ای از پژوهش می‌توانند انصراف خود را از شرکت در پژوهش اعلام نمایند و مشخصات آنان در طول تحقیق و بعد از آن به صورت محرمانه حفظ می‌گردد.

می‌داد که بطور کامل، عقاید، ادراکات و تجاربشان را بیان کنند. محورهای سؤالات مصاحبه در این پژوهش شامل موارد زیر بود:

- باورها، ارزش‌ها، نگرش‌ها، آگاهی و تجارب سالمندان پیرامون اوقات فراغت و تفریحات.
- مسائل و مشکلات موجود یا موانع موجود در ارتباط با اوقات فراغت و تفریحات سالمندان.
- انتظارات و راه‌حل‌های پیشنهادی سالمندان در ارتباط با اوقات فراغت و تفریحات.

مصاحبه با یک سؤال وسیع و کلی در مورد تجارب زندگی روزانه آنان شروع شد و سپس سؤالات اکتشافی برای تشویق شرکت‌کننده و دستیابی به اطلاعات عمیق‌تر پرسیده شد و از مشارکت‌کننده درخواست شد که سؤالاتی از قبیل، «تجربه خود را در مورد اوقات فراغت سالمندان بیان فرمائید؟»، را جواب دهند. با اجازه مشارکت‌کنندگان، مصاحبه‌ها ضبط شد و بلافاصله بعد از اتمام مصاحبه، متن مصاحبه‌ها به صورت لفظ به لفظ دست‌نویس و به صورت همزمان تجزیه و تحلیل شد. مدت مصاحبه‌ها بین ۳۰ تا ۹۰ دقیقه و متوسط ۵۵ دقیقه بود. مصاحبه‌ها تا دستیابی به داده‌های عمیق ادامه یافت. دست‌نویس‌های با کدهای اولیه به تعدادی از مصاحبه‌شوندگان جهت اطمینان از هرگونه اشتباه در برداشت و ایجاد شفافیت و بالابردن اعتبار پژوهش ارائه شد. تمام مشارکت‌کنندگان با کدهای ارائه شده توافق داشتند، جز در موارد اندکی که تذکر داده شد و مورد اصلاح قرار گرفت. هر مصاحبه لفظ به لفظ دست‌نویس و قبل از مصاحبه بعدی، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، تا راهنمای مصاحبه بعدی باشد. کلیه مصاحبه‌ها، خط به خط، خوانده و به کرات بازنگری گردید و در نهایت کد گذاری انجام شد (۲۳). در مرحله کد گذاری باز داده‌ها به اجزاء خود شکسته و از نظر شباهت‌ها و تفاوت‌ها مقایسه و سپس مفاهیم اصلی موجود در هر خط یا پاراگراف بصورت کد مشخص گردید. در مرحله بعد کدها و طبقه‌های اولیه حاصل از مرحله قبل با یکدیگر مقایسه و کدهای مشابه از نظر مفهومی با هم ادغام شد و زیرمضمون‌ها شکل گرفتند. جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل

1- Rigor                      2- Credibility  
3- Dependability        4- Confirmability  
5- Prolonged engagement with the participants  
6- The participants' revisions using member checking  
7- Peer checking

**یافته‌ها**

خواندن و نوشتن داشتند. چهار مشارکت کننده همسر فوت کرده بوده و با فرزندان خود زندگی می‌کردند و ۱۲ نفر متأهل بودند. (جدول ۱)

هشت نفر از شرکت کنندگان زن و نه نفر مرد بودند. چهار نفر از سالمندان دارای تحصیلات دانشگاهی، شش نفر دیپلم، سه نفر ابتدایی و چهار نفر بی‌سواد یا سواد در حد

**جدول ۱- اطلاعات دموگرافیک مشارکت کنندگان**

کد	وضعیت تاهل	وضعیت شغلی	تحصیلات	جنسیت	سن (سال)
۱	همسر فوت کرده	خانه دار	ابتدایی	مونث	۶۷
۲	همسر فوت کرده	خانه دار	بی سواد	مونث	۷۲
۳	متاهل	کارمند	دیپلم	مونث	۶۵
۴	متاهل	بازنشسته-فعال	بی سواد	مذکر	۸۰
۵	متاهل	بازنشسته	بی سواد	مذکر	۷۰
۶	متاهل	بازنشسته	فوق لیسانس	مذکر	۶۵
۷	متاهل	بازنشسته	دیپلم	مذکر	۷۲
۸	متاهل	بازنشسته	لیسانس	مذکر	۶۶
۹	همسر فوت کرده	خانه دار	بی سواد	مونث	۶۵
۱۰	متاهل	بازنشسته	دیپلم	مذکر	۷۰
۱۱	متاهل	بازنشسته	دیپلم	مذکر	۷۰
۱۲	متاهل	بازنشسته	دیپلم	مونث	۶۵
۱۳	مجرد	خانه دار	دیپلم	مونث	۶۵
۱۴	متاهل	بازنشسته	ابتدایی	مذکر	۸۶
۱۵	متاهل	کارگر-فعال	ابتدایی	مذکر	۷۸
۱۶	متاهل	بازنشسته	لیسانس	مونث	۶۵
۱۷	همسر فوت کرده	بازنشسته	لیسانس	مونث	۷۶

فعالیت‌های رایج اوقات فراغت، موانع استفاده از فراغت، نقش خانواده در اوقات فراغت سالمند، تأثیر گردش بر زندگی سالمند، راهکارهای بهبود فراغت سالمند. (جدول ۲)

از تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از این پژوهش، پنج مضمون اصلی از دیدگاه مشارکت‌کنندگان در ارتباط با اوقات فراغت در سالمندی بدست آمد که این مضمون‌ها می‌توانند درک سالمندان از اوقات فراغت را مشخص نمایند. این مضمون‌ها عبارت بودند از:

## جدول (۲): مضامین و زیرمضمون‌های استخراج شده از داده‌های حاصل از تجربیات مشارکت‌کنندگان

فعالیت‌های رایج برای فراغت
موسیقی، خواندن قرآن و شرکت در جلسات مذهبی، استفاده از رسانه‌ها، مسافرت اردوهای زیارتی، مطالعه، نوشتن، قدم زدن، دید و بازدید، کارهای منزل، استفاده از برنامه‌های فرهنگسرا
موانع استفاده از فراغت
عدم استطاعت مالی، نداشتن وقت کافی، اشتغال به کار، بی‌حوصله بودن، فقدان امکانات و فضای مناسب، ضعف جسمی
نقش خانواده و فراغت سالمند
بی‌توجهی خانواده به فراغت سالمند، لزوم آموزش خانواده برای پرکردن فراغت سالمند
تأثیر گردش بر زندگی سالمند
بهبود وضعیت خواب و داشتن آرامش، فراموشی مشکلات، فراموشی درد، خروج از انزوا، بهبود سلامت جسمی و روانی، یادگیری در حین گردش
راهکارهای بهبود فراغت سالمند
ایجاد مراکز تفریحی، برگزاری جشن و گردهمایی، آموزش نحوه سپری نمودن اوقات فراغت به سالمند، عضویت در کانون‌ها، رفتن به سفر زیارتی، استفاده از پارک‌ها و موزه‌ها، پرورش گل و گیاه، استفاده از برنامه‌های رایو و تلویزیون، شرکت در جلسات مذهبی و برنامه‌های گردش با همسالان

## مضمون ۱: فعالیت‌های رایج اوقات فراغت

سرگرمیم تا بینیم چی میشه. ورزش خاصی نه، خدمت شما عرض کنم که شطرنج هم زیاد علاقه ندارم و ورزش خاص اگر تخته نرد هم ورزش حساب کنی علاقه دارم.

**خانم ۷۲ ساله:** تلویزیون می‌بینم بیشتر برنامه‌هاش اذانو قرانو گوش می‌دم یا ورزش از یه فیلمی اگر خوشم بیاد می‌بینم اگر خوشم نیاد نه خاموش میکنم. رادیو که اصلاً مطالعه هم نه زیاد خوشم نمیاد. تو خونه هستم هیچی همین طور می‌گیرم می‌شینم جمع می‌کنم ترتیمز می‌کنم به هر نحوی شده خودمو سرگرم می‌کنم تفریح هم اصلاً و ابداً، روزای تعطیل مرتب خونه هستم هیچ جا نمی‌رم نمی‌یام

**خانم ۶۷ ساله:** مثلاً کلاس زبان که می‌یام دائم می‌شینم اونو تمرین کنم یا نوارشو گوش می‌دم تا بینیم چطوری حالا اون موقع‌ها جدول خیلی حل می‌کردم همیشه خوابم نمی‌برد جدول حل می‌کردم ولی الان نه، به جدول نمی‌رسم این کلاس‌ها طوری شده که به جدول نمی‌رسم. دوست دارم سفر برم خیلی زیاد دوست دارم به طوری که هر وقت فرهنگسرا اعلام کنه من حتی اگر هر جوری که شده باید برم. با اینا دوست دارم سفر برم. تفریح ندارم همین که فقط از طرف فرهنگسرا، چون تنهایی که همیشه

یکی از مضامین بسیار مهم و اساسی در تجربه مشارکت‌کنندگان از پدیده اوقات فراغت در سالمندی در این مطالعه «فعالیت‌های رایج اوقات فراغت» بود. در این تحقیق زیرمضمون‌های «موسیقی، خواندن قرآن و شرکت در جلسات مذهبی، تماشای تلویزیون، مسافرت، مطالعه، قدم زدن، دید و بازدید، کارهای منزل و رفتن به پارک» در تجربیات مشارکت‌کنندگان پدیدار شد. بعضی از گفته‌های مشارکت‌کنندگان را مرور می‌کنیم:

**آقای ۶۵ ساله:** شب میریم دور هم، احتمالاً یه غذای جزئی می‌خوریم، یه تلویزیون و اخبار اگر باشه یه فیلم تماشا می‌کنیم می‌گیریم می‌خوابیم بزم، روز از نو و روزی از نو من اینجوریم اما خیلی‌ها اینجوری نیستن.

**آقای ۶۶ ساله:** جدیداً کار من این شکلی شده، قبلاً این شکلی نبود می‌رفتم سر کار و سرگرم کار بودم حالا دیگه بیشتر قدم می‌زنم و پارک می‌رم تا غروب بعد از اذان برمیرم میرم خونه و خدمت شما عرض کنم استراحت میکنم و بعد می‌خوابم دیگه سرگرمیمون هم مطالعه است و عرض کنم حضور شما نگاه کردن تلویزیون و و گاهی سری خونه بچه‌ها بزیم بچه‌ها بیان پیشمون اینجوری

وقت، بی حوصله بودن، فقدان امکانات و فضای مناسب برای تفریح، و ضعف جسمی» در تجربیات مشارکت‌کنندگان پدیدار شد.

بعضی از گفته‌های مشارکت‌کنندگان را مرور می‌کنیم:

**خانم ۷۲ ساله:** چیزی برام نمی‌مونه به سفر برم. دوست دارم سفر برم اما می‌بینم دستم خالیه بارها آقای «خ» زنگ زدن گفتن که خانم «ت» می‌آی بریم سرعین، تبریز، مشهد خوب من می‌تونم با دست خالی برم؟ آقای محترم مشکل فقط اینه... مرتب خونه هستم هیچ جا نمی‌رم نمی‌آم چون دخترم تو خونه هستش به منم میگه هیچ جا نرو باش پیش من دخترم هیچ جا نمی‌ره تو خونست.

**خانم ۷۶ ساله:** من مطالعه می‌کنم که چشم خسته می‌شه ناراحت می‌شم عصبی می‌شم. سالمندا تفریح ندارن، خسته می‌شن از روزه خونی اینا افسردگی بوجود می‌آره. هیچ تفریحی نیست الان کانونی که ما داریم کلاس می‌ذاریم نمی‌یان حوصله ندارن می‌دوینن چرا برای اینکه یادگیری کمه. بعضیا ارکستر نمیان میگن گناهه ارکستر بستگی داره به تربیتشون که تفریح چی بکنن.

**آقای ۸۶ ساله:** حوصله ندارم بیرون برم آدم از حوصله می‌افته دیگه اینطوری.

**خانم ۶۵ ساله:** سالمند الان نمی‌تونه دو تا میل دستش بگیره بشینه بافتنی ببافه چرا چون کتفهاش یاری بهش نمی‌ده ممکنه کتفهاش آرتروز داشته باشه ممکنه پوکی استخوان داشته باشه

**آقای ۷۲ ساله:** وقت آزاد ندارم به اون صورت.

**آقای ۷۰ ساله، آقای ۶۵ ساله:** عرض کنم من تمام روز و سالو اینجام، سر کار تعطیل ندارم. تفریح همین جاس. نمی‌رسم جایی برم تا برسم خونه، باید بخوابم و فردا هم برگردم ماهی ۲ روز مرخصی، نمی‌رسم به کسی سر بزدم... بخاطر وقت گذرانی یا تفریح می‌یام تو آژانس اینجا که وقت بگذره...

### مضمون ۳: نقش خانواده و اوقات فراغت سالمند

یکی دیگر از مضامین بسیار مهم و اساسی در تجربه مشارکت‌کنندگان این مطالعه از پدیده اوقات فراغت در

رفت تفریح، با بچه‌ها هم نمی‌شه چون ممکنه مثلا خانم اون یه چیزی بخواد من چیزی نمی‌گم البته هیچ موقع ولی خوب به خاطر این سعی می‌کنم باهاشون نرم می‌گم من فرهنگسرا می‌رم با فرهنگسرا اگه بودجه مالی باشه خیلی بهتره چون اینایی که هستن هم سن و سالن هم فکرن با آدم خیلی بیشتر خوش می‌گذره بیشتر آرامش میدن به آدم ولی با فرزندان نمیشه، چون اونا فکرشون، خانمشون البته بیشتر فکرش چیز دیگه ایه ممکنه آدم حرفی بزنه دلگیر بشن یا پسر دلش نمی‌خواد من ناراحت بشم اون یه حرفی به زنه بزنه بخاطر این نری راحت تری. از تفریحات راضی نیستم چون نمی‌تونم اونجور که می‌خوام نمی‌تونم بودجه یه موقع‌ها تقاضا نمیکنه میگم.

**خانم ۷۶ ساله:** عده‌ای سالمند که تو منزل هستن مثل خود من دور هم جمع می‌شیم، مسافرت می‌ریم گردهمایی می‌ریم صحبت می‌کنیم، جشنی داریم. بیشتر دوست دارن موسیقی گوش کنن. همه جا می‌رم تئاتر باشه، ارکستر باشه، پارک، کوه و موسیقی باشه. نباشه تنها از چیزی که بدم می‌یاد این چیزای سبک جوک و ایناست. ولی اگه به سالمندا بگم امروز گردهمایی داریم ارکستر هم داریم اینقدر میان که دیگه جا نیست. معمولا وقت زیادیمو، من خودم که خیاطی می‌کنم یه زمانی بافتنی می‌بافتم خیاطی میکردم، الان نمیتونم الان میام اینجا (فرهنگسرا) وقتمو با مردم می‌گذرونم یا مطالعه می‌کنم.

**آقای ۷۸ ساله:** شب که برمی‌گردم، یه خورده تلویزیون نگاه می‌کنم، یه خورده کارهای چند آیه قرآنو از این طور کارا. وقت اضافه مو کتاب می‌خونم کتاب داستان و تاریخی می‌خونم می‌خوام که سرگذشت گذشتگانو ببینم که چه جوریه. تفریح هم تا حدودی دارم. سالی یکی دو دفعه می‌رم شهرستان، دیدن فامیلا. اون وقت بعدا مشهد سال یه دفعه می‌ریم این ور اون ور در حد توان.

### مضمون ۲: موانع استفاده از فراغت

یکی دیگر از مضامین بسیار مهم و اساسی در تجربه مشارکت‌کنندگان این مطالعه از پدیده اوقات فراغت در سالمندی «موانع استفاده از اوقات فراغت» بود. در این تحقیق زیر مضمون‌های «عدم استطاعت مالی، نداشتن

هر چقدر جاهای دیدنی رو ببینن تجربیشون هم بیشتر میشه.

**خانم ۶۵ ساله:** گردش‌های دسته جمعی برای سالمند یادگیری داره. زمان شون رو اگر پر بکنن دیگه فرصت ندارن که به مسائل حاشیه‌ای فکر کنن، غصه بخورن. از نظر روحی خیلی مؤثره خانمی تو خورش همش میگه پام درد می‌کنه دستم درد می‌کنه باور کنید خدا مشاهده این همچین که می‌یاد تو برنامه گردشگری، اصلا درد نداره هیچی نداره با ما می‌گه می‌خونه دست می‌زنه شادی می‌کنه این به هفته شارژه این خانم اگه تو خونه بمونه همش ناله می‌کنه نق می‌زنه قر می‌زنه اطرفیانشم خسته میکنه پس باید با زمانش کار کرد وقتی به روز میره بیرون شارژ میشه واسه به هفته بعد به هفته تو فکر این باشه که هفته بعد هم بیرون خواهد رفت پس باید زمان سالمند رو پر کنیم.

#### مضمون ۵: راهکارهای بهبود فراغت سالمند

یکی دیگر از مضامین تجربیات مشارکت‌کنندگان، از پدیده اوقات فراغت در سالمندی «راهکارهای بهبود گذران اوقات فراغت سالمند» بود. در این مورد زیر مضمون‌های «ایجاد مراکز تفریحی، برگزاری جشن و گردهمایی، آموزش برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت به سالمند، ایجاد کانون‌های اجتماعی سالمندان، افزایش امکانات گردشگری، آموزش سرگرمی‌های مختلف، مشارکت در امور خیریه و شرکت در جلسات دینی» در تجربیات مشارکت‌کنندگان پدیدار شد.

بعضی از گفته‌های مشارکت‌کنندگان را مرور می‌کنیم:

**خانم ۶۷ ساله:** اگه به محیطی باشه برای سالمند برای تفریح شب که برن خونه شارژن. اونام پذیراشونن از صبح می‌خواد ناله کنه خوب، اعصاب اونارو هم خراب می‌کنه. می‌خوان درس بخونن دانشجویان سخته. من خودم پدر و مادر شوهرم از اول زندگی با من بودن تا آخر. بچه‌های منو اینا حمام می‌کردن همه کاراشونو انجام می‌دادن چون به دونه پسر داشتن به دختر واقعا تو روحیه اونا اثر می‌داشت.

**خانم ۷۶ ساله:** سالمندای ما نمی‌دونن وقتشونو چطوری بگذرونن. اگر بدونیم وقتمونو چطوری بگذرونیم خوبه.

سالمندی «نقش خانواده و اوقات فراغت سالمند» بود. در این مورد زیر مضمون‌های «بی‌توجهی خانواده به فراغت سالمند، و لزوم آموزش خانواده در زمینه فراغت سالمند» در تجربیات مشارکت‌کنندگان پدیدار شد.

بعضی از گفته‌های مشارکت‌کنندگان در این رابطه را مرور می‌کنیم:

**خانم ۶۵ ساله:** مسئله، سر آموزش دادنه افرادی که دور سالمند هستن، خانواده‌ها، باید بدونن چه جور آموزش بدن و زمان خیلی خوب پر می‌شه گاهی پس باید به خانواده سالمند این چیزا یاد داده بشه.

**آقای ۶۶ ساله:** شهرستان میرم بازی می‌کنم، با دوستان اینجا. نه بچه‌ها خوب جوونن می‌رن سرکارو می‌یان، حوصله این چیزارو ندارن و با سالمند خوب نمی‌جوشن.

#### مضمون ۴: تأثیر گردش بر زندگی سالمند

یکی دیگر از مضامین بسیار مهم و اساسی در تجربه مشارکت‌کنندگان این مطالعه از پدیده اوقات فراغت در سالمندی «تأثیر گردش بر زندگی سالمند» بود. در این مورد زیر مضمون‌های «بهبود وضعیت روان، فراموش کردن مشکلات، خروج از انزوا، کاهش درد، یاد گرفتن در حین گردش» در تجربیات مشارکت‌کنندگان پدیدار شد.

بعضی از گفته‌های مشارکت‌کنندگان را مرور می‌کنیم:

**خانم ۷۶ ساله:** این گروه کری که جمع کردم ۱۳-۱۴ نفر رو که سالمند بیاد درونشو بریزه بیرون، همین هواری که میکنه سالمند هم بچه است خالی میشه درونش.

**خانم ۶۵ ساله:** در این دوران، سالمندان باید فراغت‌شو به تفریحات، بخصوص گردشگری که خیلی تأثیر داره در پر کردن اوقات فراغت و بهداشت روانی بپردازه. مسافرت‌های زیارتی باعث صیقل روح و روان عزیزان سالمند می‌شه. از سفر که برمی‌گردن وقتی باهاشون صحبت می‌کنی اصلا سبک شدن احساس راحتی می‌کنن دیگه کمک میکنه به تخلیه و بهداشت روانیشون، اون سبکی که می‌گن همون سلامت روانشون هستش که به سلامت روان نزدیک شدن. سالمندا اکتفا نکنن فقط به پارک محلشون، امروز پارکهای مختلفی افتتاح شده با آبنمای موزیکال و زیبا به هر حال



هم انعام دارن دعا می‌خونن، بره اونجوری وقتشو پر کنه بعد از ظهرها اکثر خانومها یا به صورت تفریحی برنامه دارن یا به صورت دعا و انعام یا با دوستش قرار بذاره برن خرید بچرخن و بیان برن پارک و بیان ببیند زمان رو همه جور می‌شه پر کرد، منتهی باید آموزش داد که چه جور زمانتون رو پر کنید.

### بحث

متولیان توسعه فرهنگی، برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت را مناسب‌ترین شرایط برای رشد و ارتقای فرهنگ عمومی می‌دانند. اهمیت اوقات فراغت در زندگی انسان به اندازه‌ای است که برنامه‌ریزی صحیح برای آن از ضروریات به شمار می‌آید (۲۴). سپری کردن اوقات فراغت به نحو مطلوب برای شاداب ماندن سالمندان الزامی ست. حرکت، ورزش و سرگرمی سبب رضایت سالمندان از زندگی شده، اعتماد به نفس آنان را تقویت می‌کند و آنان را از سکون، بی‌ثمری و احساس بی‌اهمیت بودن نجات می‌دهد. آگاهی از چگونگی وضعیت گذران اوقات فراغت سالمندان، نیازهای واقعی آنان را آشکار ساخته، به برنامه‌ریزان کمک می‌کند تا با توجه به خواست و نیاز سالمندان برنامه‌ریزی کنند (۲۵). همچنین شناسایی عمیق‌تر اعتقادات و باورهای سالمندان در زمینه اوقات فراغت می‌تواند به طراحی مداخلات بهداشتی و اجتماعی مؤثرتر و ارتقای فعالیت‌های این قشر آسیب‌پذیر کمک کند (۲۶، ۲۷). با توجه به رشد جمعیت سالمندان کشور، آشکار است که اقدام جدی جهت روبرو شدن با پدیده سالمندی در آینده نزدیک ضرورت دارد. بنابراین برنامه‌ریزی برای پدیده سالمندی یک اقدام کاملاً ضروری است، تا سالمندان بتوانند از این دوران بالقوه شاد و مولد، لذت ببرند (۱۱).

یکی از مضامینی که از داده‌های این مطالعه بدست آمد فعالیت‌های رایج اوقات فراغت در دوران سالمندی بود. نتایج مطالعه حاضر، نشان داد که سالمندان ما در برنامه اوقات فراغت خود فعالیت‌هایی همچون گوش کردن به موسیقی، عبادت و خواندن قرآن، تماشای تلویزیون، مسافرت، مطالعه، قدم زدن، دید و بازدید، کارهای منزل،

**خانم ۶۵ ساله:** سالمند تنها، اوقات فراغت زیادی هم داره. حالا غیر از اینکه با آموزش و مشارکت اجتماعی برنامه‌هاشو پر می‌کنه باید یه سری سرگرمی‌هایی هم برای خودش پیش بینی کنه این سرگرمی‌ها خیلی متنوع هستش، می‌تونه پرورش گل و گیاه باشه می‌تونه نگهداری از حیوانات اهلی باشه عضویت در کانونهای مختلف هست انجمن‌های مختلف، شب شعرها هست همه جا هست، در زمینه‌های زیست محیطی یه عده فعالیت می‌کنن یه عده در زمینه‌های خیریه فعالیت می‌کنن. به هر حال دوره سالمندی چون انسان فراغت بیشتری داره، دوره‌ای هست که انسان بیشتر به یاد خدا باشه بیشتر به خدا نزدیک بشه و باز دوره سالمندی فرصتیه برای انجام کارهایی که در طول زندگی می‌خواستیم انجام بدیم و فرصت نداشتیم و الان فرصت انجام دادن اون کارهایی یه که بهش علاقه داریم. به هر حال یه سری برنامه‌هایی رو باید برای پر کردن اوقات فراغت خودشون پیش بینی کنن و هم برنامه روزانه داشته باشن یعنی مدیریت خودشونو به لحاظ زمانی و بتونن مدیریت بر خود را انجام بدن برنامه روزانه، برنامه هفتگی و حتی برنامه یک ماه آینده رو برای خودشون داشته باشن و طبق اون برنامه برای اینکه بهتر بتونن کارها رو پیش ببرن طبق برنامه کار کنن به این ترتیب برنامه‌شون رو پر می‌کنن. سالمندان باید یاد بگیرن یه سری از الگوهای کهنه و غلط گذشتشون رو تغییر بدن. در این دوران، سالمندان باید فراغت‌شو به تفریحات، به خصوص گردش بردازه. یکی از برنامه‌های کانون‌های جهانگردان یه قسمت، آموزشه و یه قسمت هم گردشگری یه که یه سری مسافرت رو داشته باشن، به خصوص مسافرت‌های زیارتی، باید توجه زیادی به این بحث داشته باشن. می‌تونن برن شهرهای کشور داخل شهر موزه‌های مختلف هست پارک‌های مختلف هست...

**خانم ۶۵ ساله:** سالمند بیاد تو این کانون‌های سالمندان که داریم ثبت نام کنه برای اوقات فراغتتش. دیگه اینکه از برنامه‌های خوب تلویزیون استفاده کنن زمانی که بیکاره اگر وقت اضافی داشته باشه بشینه برنامه تلویزیون رو نگاه کنه اگه اهل سی دیه سی دی بذاره گوش کنه اگه مذهبییه بشینه تو محلهش کجا جلسه دارن. خانوما جمع می‌شن دور

و همکاران (۱۳۸۸) به منظور بررسی وضعیت سالمندان شهر قزوین از نظر اوقات فراغت صورت گرفت، نشان داد که ۴۴/۲ درصد از سالمندان، اوقات فراغت خود را به مساجد می‌روند (۳۵). همچنین مطالعه سیدباقرمداح و همکاران نشان داد که سالمندان ایرانی در مقایسه با سوئدی‌ها بیشتر در فعالیت‌ها و جلسات مذهبی و قرآن شرکت داشتند در حالیکه سالمندان ایرانی مقیم سوئد، بیشتر به کلاس‌های آموزشی، فعالیت در انجمن‌ها و تورهای سیاحتی گرایش داشتند (۳۶). دلیل این یافته‌ها شاید آن باشد که توجه به معنویات جزئی از فرهنگ ایرانیان محسوب می‌شود. از سوی دیگر، همانطور که از تجربیات خود سالمندان مشخص است، این گروه بدلیل آنکه امکان فعالیت چندانی در اوقات فراغت ندارند و اغلب اوقات خود را در منزل سپری می‌کنند، فعالیت‌ها را بیشتر انجام می‌دهند که به آن ایمان و علاقه قلبی دارند. ضمناً به نظر می‌رسد اینگونه فعالیت‌ها به دلیل اینکه هزینه‌ای به سالمند که درآمدی ندارد تحمیل نمی‌کند بیشتر مورد استقبال قرار گرفته‌است.

دید و بازدید از دیگر زیرمضمون‌های به دست آمده از این مضمون است که چهارنفر از مشارکت‌کنندگان آنرا گزارش کردند. بازدید اقوام و خویشان از دیگر سفارش‌های مکتب الهی است که تأثیری مستقیم در زندگی انسان دارد. از تأثیرات صله رحم می‌توان افزایش عمر، ایجاد شادابی و طراوت، رفع مشکلات و گرفتاری‌های احتمالی افراد خانواده اشاره کرد (۱). پیامبر اکرم (ص) پیوند با خویشان تاکید می‌کنند، اگر چه به اندازه یک سلام کردن باشد (۲). امروزه دانشمندان معتقدند، محیط اجتماعی تأثیر فراوانی بر شخصیت فرد دارد و موجب رشد شخصیت اجتماعی و تقویت ارزش‌های اخلاقی و معنوی می‌گردد (۱). یافته‌های جدید نشان می‌دهند که وجود ارتباطات اجتماعی گسترده و قوی، خطر بروز دمانس را در سالمندان کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای در استکهلم نشان داد که وارد شدن در فعالیت‌های فکری و اجتماعی منظم روزانه و هفتگی با دمانس، رابطه عکس دارد (۳۷). همچنین مطالعه گتام و

سفر، و استفاده از برنامه‌های آموزشی و فرهنگسراها را منظور کرده‌اند. مطالعات صورت گرفته در مورد الگوی گذران اوقات فراغت در ایران، از جمله نتایج تحقیق مروتی و حسینی در شهر یزد که به منظور بررسی وضعیت فعالیت‌های روزمره زندگی و اوقات فراغت سالمندان صورت پذیرفته، بیان‌گر آن است که ۸۶/۸٪ سالمندان، اوقات فراغت خود را صرف استراحت در منزل می‌کنند (۲۸).

### فعالیت‌های رایج اوقات فراغت

یکی از زیر مضمون‌های استخراج شده از این مضمون، عبادت و خواندن قرآن بود که توسط نیمی از مشارکت‌کنندگان گزارش شد. عبادت، ارزشمندترین فعالیتی است که هر انسان می‌تواند در ایام فراغت انجام دهد. این فعالیت که با هدف آفرینش آدمی، سازگار است سبب افزایش کمال انسان نیز می‌گردد. بر اساس دین مبین اسلام، بعد از هر کار دشواری باید فراغتی در برنامه انسان لحاظ شود. این فراغت، فرصتی است برای عبادت بیشتر و اشتیاق به درگاه الهی. با گذران این مسیر، آدمی راه کمال را طی کرده، خود را از صدمات اجتماعی مصون می‌دارد. ذکر و یاد خدا در هر حال سبب آرامش انسان می‌شود و فاصله گرفتن از یاد او زندگی را برای آدمی دشوار می‌کند (۱). همچنین مشارکت سالمندان در فعالیت‌های مذهبی، با افزایش سلامت روان، کاهش افسردگی، افزایش رضایت از زندگیو اعتماد به نفس ارتباط دارد (۲۹،۳۰). نتایج مطالعه برام و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) در هلند نشان داد که سالمندانی که به کلیسا می‌روند علائم و نشانه‌های افسردگی را کمتر از خود بروز می‌دهند (۳۱). مطالعه گتام و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) در نپال نشان داد که سالمندان در فعالیت‌های فرهنگی، از قبیل جلسات مذهبی، زیاد شرکت می‌کردند، به طوری که ۷۹ درصد مردان و ۸۲ درصد زنان سالمند مشارکت‌کننده در این مطالعه، در اوقات فراغت خود به اعمال دینی، نماز و فعالیت‌های مذهبی می‌پرداختند (۳۲). مطالعات زیادی ارتباط بین بعد معنوی و کیفیت زندگی را اثبات نموده‌اند (۳۳،۳۴). در داخل کشور مطالعه آصف‌زاده

1- Braam et al.

2- Gautam et al.

سال‌های انتهایی زندگی بدان علاقه دارند (۳۸). نتایج مطالعه دیگری در ژاپن توسط اونیشی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۶) نشان داد که تماشای برنامه‌های جذاب تلویزیونی با سطوح بالای شادابی در سالمندان ارتباط دارد (۳۹).

مطالعه می‌تواند یکی از فعالیت‌های مفید و مؤثر برای گذران اوقات فراغت سالمندان باشد، زیرا فعالیت ذهنی حاصل از آن از بروز مشکلات شناختی پیشگیری می‌کند. در مطالعه سید باقر مداح، ۸۱/۳ درصد سالمندان سوئدی در اوقات فراغت خود به خواندن روزنامه می‌پرداختند، در حالیکه در سالمندان ایرانی این رقم ۳۴/۲ درصد بود (۳۶). نتایج مطالعه نوروزی نیز نشان داد که سالمندان ایرانی علاقه‌ای به مطالعه ندارند (۴۰). اصولاً مطالعه کردن و داشتن فرهنگ مطالعه کلید گم شده‌ای است که بارها از آن سخن به میان آمده است. از آنجائی که مشارکت‌کنندگان در این مطالعه از نسل قدیم کشور بودند که امکانات کافی برای تحصیل و ارتقاء سطح آگاهی‌های خود نداشتند. بنابراین طبیعی است که درصد بالایی از سالمندان به دلیل برخوردار نبودن از سواد کافی از نعمت مطالعه محروم باشند.

از دیگر زیرمضمون‌های بدست آمده، قدم زدن و رفتن به پارک بود. در مورد تفریحات سالم ورزشی باید اذعان نمود که سالمندان ما در وضعیت خوبی بسر نمی‌برند. داده‌های این مطالعه نشان داد که سالمندان تنها از پارک استفاده می‌کنند و فعالیت ورزشی دیگری جز قدم زدن در پارک ندارند. همچنین باید اضافه کرد که با توجه به داده‌های حاصل از تجربه مشارکت‌کنندگان در الگوی فعالیت جسمی می‌توان گفت که غالب فعالیت‌های جسمی سالمندان در انجام امور منزل، خرید برای منزل و پیاده‌روی خلاصه می‌شود. در مکتب اسلام ورزش از جمله تفریحات سالم معرفی شده است. فعالیت‌های ورزشی ضمن تقویت قوای جسمانی، به افزایش روحیه در سطح جامعه و تقویت حس مشارکت در فرد یاری می‌رساند (۱). مطالعات نشان می‌دهند اگر سالمندان به انجام فعالیت‌های ورزشی تشویق شوند، شیوع افسردگی در آنان کاهش می‌یابد. همچنین

همکاران (۲۰۰۷) در نپال، نشان داد که ۲۲ درصد مردان و ۹ درصد زنان سالمند مشارکت‌کننده در این مطالعه، در اوقات فراغت خود هر روز به دید و بازدید و دیدار دوستان و آشنایان می‌رفتند (۳۲). این یافته‌ها بیانگر اهمیت فعالیت‌های اوقات فراغت در حفظ سلامتی دوران سالمندی است. مطالعه سیدباقرمداح نشان داد که دید و بازدید از اقوام و آشنایان از فعالیت‌های رایج اوقات فراغت در سالمندان ایرانی است، در حالیکه این فعالیت در سالمندان سوئدی اندکی کمتر است (۳۶). این یافته را می‌توان چنین تحلیل نمود که مذهب در وجود ایرانیان ریشه‌ای عمیق دارد و عمل به دستورات مذهبی از ضروریات می‌دانند. بنابراین، از یک سو، صله رحم و دید و بازدید در اوقات فراغت به نوعی دین‌مداری شمرده می‌شود و از سوی دیگر، مویذ وجود روابط عاطفی قویتر در خانواده است.

از جمله زیر مضمون‌های مرتبط دیگر، استفاده از رسانه‌ها، خصوصاً تماشای تلویزیون، بود. شایان ذکر است که تماشای تلویزیون به عنوان فعالیت اوقات فراغت مشارکت‌کنندگان این مطالعه گزارش شد، در حالیکه تنها در یک مورد گوش کردن به رایو گزارش شد. این یافته، نتایج مطالعات قبلی مبنی بر آن که فعالیت غالب سالمندان در اوقات فراغت ماندن، در منزل و تماشای تلویزیون است را تأیید نمود. مطالعه سیدباقرمداح نشان داد که ۹۲/۱ درصد سالمندان ایرانی در اوقات فراغت به تماشای تلویزیون می‌پردازند در حالیکه در سالمندان سوئدی این رقم خیلی کمتر و بر عکس گوش کردن به رادیو بیشتر بود (۳۶). همچنین مطالعه گتام و همکاران (۲۰۰۷) در نپال نشان داد که ۷۰ درصد مردان و ۶۰ درصد زنان سالمند مشارکت‌کننده در اوقات فراغت خود به تماشای تلویزیون و گوش کردن به رادیو می‌پرداختند (۳۲)، شاید به دلیل آنکه برنامه‌های مذهبی در نپال بطور گسترده از تلویزیون پخش می‌شود. همچنین استرین و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) در یک مطالعه طولی ۸ ساله در سالمندان کانادایی می‌نویسند که تماشای تلویزیون مهمترین فعالیتی است که افراد در

2- Onishi et al.

1- Strain et al.

دسترسی به امکانات، انزوای اجتماعی، دلایل شخصی، هزینه‌ها، زمان و امکانات دسته‌بندی کرد (۴۶). همچنین شاو<sup>۴</sup> (۱۹۹۴) محدودیت‌های اوقات فراغت سالمندان را زمان، مشکلات اقتصادی، عدم وجود تسهیلات، برنامه‌ریزی و امکانات مناسب عنوان نمود (۴۷).

سالمندی با بازنشستگی و کاهش درآمد همراه است و کاهش درآمد فرد بر بسیاری از جنبه‌های زندگی وی تأثیر می‌گذارد (۱۱). بنابراین همان‌طور که مشاهده می‌شود علت مادی یکی از موانع اصلی فعالیت‌های اوقات فراغت در مطالعات به شمار آمده است. بنابراین محدودیت درآمد و مشکلات مالی از مسائلی است که می‌تواند مانند چتری بر زندگی سالمندان سایه افکند. در این میان فعالیت‌های اوقات فراغت نیز از این معضل بی‌بهره نمانده و تحت تأثیر قرار خواهد گرفت.

از دیگر زیرمضمون‌های مرتبط، نداشتن وقت کافی برای فراغت و پرداختن به تفریحات و فعالیت‌های لذت بخش است. مشارکت‌کنندگان در این مطالعه، علاوه بر شاغل بودن، نداشتن حوصله، و فقدان فضا و امکانات مناسب و کافی برای انجام فعالیت‌های اوقات فراغت را جزء محدودیت‌های فراغت خود عنوان نمودند. نتایج مطالعه یسین (۲۰۰۸) نشان داد که افراد سالمند زمانی در فعالیت‌های اوقات فراغت و تفریح شرکت می‌کنند که زمان کافی برای این کار در اختیار داشته باشند (۴۴). همچنین کارول و الکساندرز<sup>۵</sup> (۱۹۹۷) بیان می‌دارند که بین محدودیت‌ها و شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت ارتباط معکوسی وجود دارد. محدودیت‌های اوقات فراغت می‌تواند شامل مشکلات رفت و آمد، درآمد پائین و تنهایی باشد (۴۸). بی‌حوصلگی و مشکلات جسمی از دیگر زیرمضمون‌ها عنوان شد. در مطالعه یسین (۲۰۰۸) نیز شایع‌ترین محدودیت سالمندان برای پرداختن به اوقات فراغت محدودیت‌های جسمی بود (۴۴). همچنین جاربی و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۰۲) نیز تنوع بیماری‌های مزمن مثل آرتروز را از موانع انجام فعالیت‌های مرتبط با اوقات فراغت معرفی کردند (۴۹). دانپال و<sup>۷</sup> باریس (۱۹۹۹) عوامل فردی مانند

منابع زیادی بر تأثیر فعال بودن در فرآیند سالمندی موفق و سالم تأکید دارند، بطوریکه منز و ورن<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) در مطالعه خود اثبات نمودند که افزایش سطح فعالیت با سطح بالای شادکامی و عملکرد بهتر فرد و کاهش مرگ و میر ارتباط دارد (۴۱). همچنین در مطالعه سیلوستر و همکاران<sup>۲</sup> سالمندانی که در فعالیت‌های اوقات فراغت بیشتر شرکت می‌کردند، بهبود قابل ملاحظه‌ای را در کیفیت زندگی خود گزارش کردند (۴۲). گتام و همکاران (۲۰۰۷) در نیپال نشان داد که که ۲۳/۵ درصد مردان و ۹/۵ درصد زنان سالمند مشارکت‌کننده در اوقات فراغت روزانه خود به فعالیت ورزشی می‌پرداختند (۳۲). فعالیت ورزشی مردان در این مطالعه از زنان بیشتر بود.

در داخل کشور مطالعه سیدباقرمداح نشان داد فعالیت‌های ورزشی در سالمندان سوئدی (۶۲/۶ درصد) بود ولی سالمندان ایرانی مقیم سوئد به این فعالیت علاقه چندانی نداشتند. در کل، گرایش سالمندان مرد ایرانی به این فعالیت بیشتر از زنان است. در حالیکه رفتن به پارک از فعالیت‌های رایج اوقات فراغت سالمندان ایرانی است، که این فعالیت در میان سوئدی‌ها، بسیار ناچیز است (۳۶). همچنین نتایج تحقیق دلاور نشان داد که به طور کلی فعالیت‌های اوقات فراغت در مردان از زنان بیشتر است (۴۳). نتایج مطالعه یسین<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) نشان داد که رایج‌ترین فعالیت اوقات فراغت ورزش صبح‌گاهی بود (۴۴).

مطالعه کیفی حاضر نشان می‌دهد که ورزش در اوقات فراغت سالمندان ایرانی رایجی محسوب نمی‌شود. خصوصاً فعالیت‌های ورزشی در سالمندان زن بسیار اندک است.

#### موانع سد راه سالمندان برای استفاده از اوقات فراغت

موانع سد راه سالمندان برای استفاده از اوقات فراغت مضمون دیگر بدست آمده بود. بطوریکه تمامی مشارکت‌کنندگان، مهمترین مانع برای استفاده مناسب از اوقات فراغت را عدم استطاعت مالی و درآمد ناکافی عنوان نمودند. ادیتسون (۲۰۰۲) این موانع را در شش طبقه:

4- Shaw  
6- Juarbe et al.

5- Carroll & Alexandris  
7- Barry's

1- Menec & Verena  
2- Silverstei et al.  
3- Yin

سیدباقرمداح نشان می‌دهد ۴۹ درصد از سالمندان ایرانی به مسافرت می‌روند. این رقم تا حدودی از میزان مسافرت در سالمندان سوئدی و سالمندان ایرانی مقیم سوئد کمتر است (۳۶). به نظر می‌رسد آگاهی و دانش سالمندان در زمینه تأثیر این فعالیت‌ها بر سبک و کیفیت زندگی آنان اندک باشد، بنابراین با توجه به اهمیت تفریحات و فعالیت‌های اوقات فراغت در دوران سالمندی لزوم آموزش و آماده‌سازی افراد قبل از ورود به این دوره حساس ضروری به نظر می‌رسد.

### نقش خانواده در اوقات فراغت سالمندان

مضمون دیگری که از داده‌های حاصل از تجربیات مشارکت‌کنندگان در خصوص مفهوم مورد مطالعه بدست آمد، نقش خانواده در اوقات فراغت سالمندان بود که به نوبه خود می‌تواند به عنوان یکی از موانع یا محدودیت‌های سد راه سالمندان در ارتباط با اوقات فراغت به حساب آید. در مطالعه بین نیز مهمترین محدودیت‌های فراغت سالمندان عوامل بین فردی، از جمله عدم تشویق سالمند خانواده و دوستان، به تفریح و فراغت بود (۳۸).

مشارکت‌کنندگان ابراز نمودند که خانواده و فرزندان نسبت به وضعیت تفریح و اوقات فراغت سالمند بی‌توجه بوده، سالمند از سوی آنان ترغیب و تشویق نمی‌شود. مشارکت‌کنندگان در این مورد آموزش دادن و آگاه کردن خانواده‌ها در خصوص توجه و برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت سالمند را به عنوان راه حل پیشنهاد کردند. بنابراین می‌توان با اتکا بر تجربیات خود سالمندان در مورد ارتقاء فعالیت‌های فراغتی سالمندان، از خانواده به عنوان عنصری تأثیر گذار بر روند زندگی سالمندان استفاده نمود. در این مطالعه اکثر مشارکت‌کنندگان از وضعیت اوقات فراغت خود ناراضی بودند. مطالعات نشان می‌دهد که سالمندان ایرانی رضایت چندانی از اوقات فراغت خود ندارند. مطالعه سیدباقرمداح نشان داد که رضایت از نحوه گذران اوقات فراغت در سوئدی‌ها ۷۳/۴ درصد بود و در سالمندان ایرانی ۱۷ درصد است (۳۶).

ترس از سقوط، انزوای اجتماعی، و دلایل محیطی مثل عدم دسترسی به امکانات شرایط بد آب و هوایی را در زمره شایع‌ترین موانع اوقات فراغت در سالمندان عنوان نمودند (۵۰). نباید از یاد برد که محرومیت سالمندان از فعالیت در اوقات فراغت، بدلیل مشکلات جسمی و بی‌حوصلگی نه تنها کمکی به بهبود وضعیت جسمی و پیشگیری از بیماری نمی‌کند، بلکه این مسئله بر مشکلات جسمی آنان دامن زده، باعث تشدید مشکلات سالمندان خواهد شد. بنابراین لزوم توجه ویژه به سالمندان و بخصوص ترغیب و تشویق آنان به شرکت در این فعالیت‌ها از بروز مشکلات جدید جلوگیری خواهد نمود. در تایید این مطلب می‌توان به نتایج مطالعه بین (۲۰۰۸) اشاره کرد که نشان داد فعالیت‌های اوقات فراغت، تأثیرات مثبتی بر وضعیت روانی و نیز توانایی جسمی سالمندان دارد (۴۴). همچنین سازمان بهداشت جهانی در این باره می‌گوید که فعالیت‌های اوقات فراغت، فوائد فراوانی برای سالمندان در پی دارد از جمله اینکه باعث بهبود مشکلات عضلانی- اسکلتی، سلامت روانی و پیشگیری از آرتریت می‌شود (۵۱).

یکی دیگر از زیر مضمون‌های استخراج شده، تأثیر گردش بر زندگی سالمند بود که توسط مشارکت‌کنندگان گزارش شد. همچنین مشارکت‌کنندگان بیان نمودند که اغلب اوقات بدلیل محدودیت‌های اشاره شده، قادر به مسافرت انفرادی نبوده، تنها در برنامه‌های گروهی فرهنگ‌سراها شرکت می‌کنند. قرآن کریم نیز بر اهمیت سیر و سیاحت و کسب تجربه به مثابه یکی از اجزاء ضروری زندگی آدمی تأکید دارد (۱). همچنین نتایج مطالعات فرنسن و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) بیانگر این مطلب است که مشارکت سالمندان در فعالیت‌های اوقات فراغت باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی متعددی می‌شود (۵۲)، داشتن احساس خوب درباره سلامت جسمی، کمک به درمان بیماری‌ها، پیشگیری از بیماری‌های روحی و بهبود کیفیت زندگی جاری و همکاران (۲۰۰۲) (۴۹)، ارتقای سلامتی و کاهش بیماری‌های جسمی و روانی، احساس آرامش، امنیت و ثبات (پری و شاو<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹) (۵۳) و نیز کاهش اضطراب و افسردگی در خانواده‌های با درآمد پائین (بین، ۲۰۰۸) (۵۴) می‌شود. در این رابطه مطالعه

1- Fransson et al.

2- Parry and Shaw

گردید که مهمترین مانع عدم استطاعت مالی و درآمد ناکافی بود. بر اساس متن سند چشم انداز کشور در افق ۱۴۰۴، برخورداری از یک زندگی سالم، موکد با کیفیت و قابل قبول، عاری از بیماری و ناتوانی، حقی است همگانی که مسئولیت و تولیت آن بر عهده دولت‌ها و پیش شرط تحقق توسعه پایدار است. برای دستیابی به توسعه پایدار، قطعاً انسان سالم نقش کلیدی و محوری دارد و بدیهی است حفظ و ارتقای سطح سلامتی انسان، نیازمند یک نظام سلامت کارآمد است (۱۲). با سالمند شدن جمعیت، وظیفه تمامی گروه‌های جامعه از جمله خانواده‌ها و بخصوص دولت این است که با برنامه‌ریزی برای ارتقاء حیطه‌های مختلف سبک زندگی سالمندان، از جمله تفریحات و الگوی اوقات فراغت آنان، از بروز و عمیق شدن مشکلات سالمندان جلوگیری نمایند. نقش دولت و به ویژه مدیران جامعه در نگاه کلان به طرح اوقات فراغت سالمندان جامعه، باید پررنگ‌تر و مشخص‌تر باشد. برنامه‌ریزی باید به گونه‌ای باشد که سبب ارتقاء سلامت جسمی و روانی سالمندان شود. تأمین امکانات و فضاهای مناسب تفریحی و فعالیت‌های اوقات فراغت، ایجاد و تقویت مراکز برای تجمع سالمندان، ایجاد مراکز روزانه با رویکرد اجتماعی و قانون‌های بازنشستگی که سالمندان بتوانند در آنجا تجمع کرده و با همفکران و همسالان خود تعامل نمایند، تشویق به عضویت و شرکت در کانون‌های ویژه سالمندان، برگزاری مسابقات و برنامه‌های مذهبی، برگزاری برنامه‌های گردش و مسافرت‌های گروهی می‌تواند از مداخلات مؤثر باشد. همچنین تلاش در راستای نهادینه کردن فرهنگ گردش و ورزش می‌تواند با ارتقاء سطح اوقات فراغت سالمندان به بهبود وضعیت سلامتی و سبک زندگی سالمندان بیانجامد.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب سپاس خود را از سالمندان شرکت کننده در این مطالعه به خاطر صبر، حوصله و همچنین اعتمادشان به محققین، ابراز می‌دارند.

رضایت سالمندان سوئدی از اوقات فراغت نشان دهنده وضعیت مطلوب شیوه زندگی و فرهنگ بالا و نیز امکانات موجود در جامعه آنان است. عدم رضایت از فراغت در سالمندان جامعه ما می‌تواند به دلیل متفاوت بودن پیشینه تاریخی، اجتماعی، و فرهنگی آنان، فقر فرهنگی و محدودیت امکانات باشد. چرا که بر اساس یافته‌های این مطالعه کیفی، سالمندان جایی برای گذران اوقات فراغت جز پارک‌ها ندارند. استقبال زیاد آنان از پارک‌ها نشان دهنده کمبود امکانات در این زمینه می‌باشد.

همچنین نتایج مطالعه بین و ادیتون<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) نشان می‌دهد که رنج بردن از بیماری جسمی و درآمد مالی ناکافی باعث عدم رضایت از اوقات فراغت می‌شود (۴۶، ۴۷). از تجزیه و تحلیل داده‌های این مطالعه چنین استنباط شده است که داشتن رضایت از فعالیت‌های اوقات فراغت با موانع و محدودیت‌های اوقات فراغت ارتباط مستقیمی دارد، از اینرو افرادی که برای گذران اوقات فراغت با موانع زیادی رو به رو بودند، از نحوه گذران آن نیز ناراضی‌تری داشتند.

مشارکت‌کنندگان در این مطالعه، با توجه به تجربیات خود راهکارهایی را جهت بهبود اوضاع اوقات فراغت سالمندان پیشنهاد نمودند، از جمله: ایجاد مراکز تفریحی روزانه برای سالمندان، برگزاری جشن و گردهمایی، آموزش نحوه سپری نمودن اوقات فراغت به سالمند، عضویت در کانون‌های ویژه سالمندان، رفتن به سفرهای زیارتی و سیاحتی، استفاده از پارک‌ها و موزه‌ها، پرورش گل و گیاه، استفاده از برنامه‌های آموزشی رایو و تلویزیون، شرکت در جلسات مذهبی و برنامه‌های گردش با همسالان.

### نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر، نشان داد که سالمندان از الگوی اوقات فراغت رضایت‌بخش برخوردار نیستند. بطوریکه بیشترین فعالیت اوقات فراغت مشارکت‌کنندگان این مطالعه را تماشای تلویزیون و سپری نمودن اوقات فراغت در منزل تشکیل می‌داد. از سویی از دیدگاه مشارکت‌کنندگان، موانع بسیاری برای استفاده مناسب از اوقات فراغت عنوان

## REFERENCES

## منابع

۱. پوراسماعیل ا. بهره‌وری از اوقات فراغت با توجه به نظرات جامعه‌شناسان و مقایسه آن با آموزه‌های و حیانی. پژوهش دینی زمستان ۱۳۸۵؛ ۱۴: ۱۸۴-۲۰۶.
۲. زارعی ع، قربانی ش. نیازهای اوقات فراغت سالمندان شهرستان قزوین. سالمند بهار ۱۳۸۶؛ ۲(۳): ۱۹۰-۱۹۵.
۳. خرنانی ح ب ش. تحف العقول عن آل الرسول (ص). مترجم: غفاری علی اکبر. قم: انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم؛ ۱۳۸۳. ۵۷، ۴۰۹.
4. Koohestani H, Khalilzadeh A. Research in the leisure times & profitable methods. 1nd ed. Mashad: Teyhoo publication; 1999. pp. 18-23.
5. Khoshbin S. Report of aged situation survey in Iran in 2002. Tehran: Population and Family Health Office Publication, Ministry of Health & Medical Education; 2007.
6. Stafford J. The importance of leisure for good health: Native American Elders' perspectives. The Gerontologist 2004; 44 (1): 534-536.
7. Mazzeo RS, Cavanagh P, Evans WJ, Fiatarone M, Hagberg J, McAuley E et al. Exercise and physical activity for old adults. Physician and Sportsmedicine 1999; 27 (11): 115-142.
8. Hendricks J, Cutler SJ. Leisure in life-course perspective. In: Seitersten, R.A. Jr (ed.), Invitation to the Life Course: Toward New Understandings of Later Life. New York: Baywood; 2003. pp. 107-34.
9. Blane D, Netuveli GN. Quality of life, health and physiological status and change at older ages. Social Science & Medicine 2008; 66(7): 1579.
۱۰. مجموعه مقالاتی پیرامون سالمندی [صفحه اینترنتی]. امروز، روز جهانی سالمندان: سالمند. Available from: <http://www.salmandan.blogspot.com/?PostID=109>.
۱۱. حاجی آقاجانی س، قربانی ر، صابریان م. بررسی وضعیت اقتصادی، اجتماعی، بهداشتی و نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان ساکن در مناطق شهری تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی سمنان ۱۳۸۰. کومش بهار و تابستان ۱۳۸۲؛ ۴(۳-۴): ۱۲۹-۱۳۶.
۱۲. المیری م. سند چشم‌انداز توسعه و سرمایه‌ی اجتماعی. نشریه مرکز تحقیقات دانشگاه امام صادق علیه‌السلام، نشریه پژوهشی، آموزشی و اطلاع‌رسانی، تابستان و پاییز ۱۳۸۲؛ شماره (۱۱ و ۱۲).
۱۳. خواجه‌نوری ب، مقدس ع ا. بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر میزان گذران اوقات فراغت؛ مورد مطالعه: دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان آباد. پژوهشنامه علوم انسانی و اجتماعی «ویژه نامه پژوهش‌های اجتماعی» نیمه دوم ۱۳۷۸؛ صص. ۱۳۴-۱۵۶.
۱۴. خلاصه مقالات کنگره سالمندی. کاشان: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی کاشان؛ ۳-۱ آبان ۱۳۸۶. صص. ۱-۱۰۰.
۱۵. مروتی شریف آباد م ع، غفرانی پور ف، بابایی روچی غ ر، حیدرنیایع. حمایت مذهبی درک شده از رفتارهای اتقا دهنده‌ی سلامت و وضعیت انجام این رفتارها در سالمندان ۶۵ ساله و بالاتر شهر یزد. مجله دانشگاه علوم پزشکی یزد بهار ۱۳۸۳؛ ۱۲(۱): ۱۰-۱.
۱۶. صمدی ص، روزبهانی ن، بیات آ، طاهری ح، جنید ب س. آگاهی، نگرش و عملکرد سالمندان نسبت به شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین بهار ۱۳۸۶؛ ۱۱(۱ پایانی): ۸۳-۸۴.
17. Elo S, Kyngas H. The qualitative content analysis process. J Adv Nurs 2008; 62(1): 107-115.
18. Brauer P, Schneider T, Preece C, Northmore D, Eva W, Dietrich L and Davidson B. Promoting Healthy Lifestyles In Ontario Family Health Networks. Canadian Journal of Dietetics and Research; ProQuest Nursing & Allied Health Source 2006; 539-46.
19. Haddad L, Kane D, Rajacich D, Cameron S, Al-Ma'aitah R. A Comparison of Health practices of Canadian and Jordanian Nursing Students, Public Health Nursing 2004; 21(1): 85-90.
20. Taylor C, Lillis C, Leemone P. Fundamental of nursing: the art and science care. 4th ed. Philadelphia: Lippincott; 2001.
21. Streubert HJ, Carpenter DR. Qualitative research in nursing: advancing the humanistic imperative Philadelphia: Lippincott; 2003.
22. KaHe, Kramer E, Hourser RF, Chomitz VR, Hacker KA. Defining and understanding healthy lifestyle choice for adolescents. J Adolscce Health 2004; 35: 26-33.
23. Walker SN, Volkan K, Sechrist KR and Pender NJ. Health-promoting lifestyles of older adults: comparisons with young and middle-aged adults, correlates and patterns. Advances in Nursing Science 1987; 11: 76-90.

## REFERENCES

## منابع

۲۴. احدی ح، محسنی ن. روا نشناسی رشد. تهران: چاپ و نشر بنیاد؛ ۱۳۷۰.
۲۵. صابریان م، حاجی آقاجانی س، قربانی ر. بررسی وضعیت روانی سالمندان و ارتباط آن با نحوه گذران اوقات فراغت. دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزواری (اسرار) زمستان ۱۳۸۲؛ ۱۰(۴ مسلسل ۳۰): ۵۳-۶۰.
26. Conn VS, Tripp-Reimer T, Maas ML. Older Women and Exercise: Theory of Planned Behavior Beliefs. *Public Health Nursing* 2003; 20(2): 153.
27. Magan SJ. A critique of King's theory. *Nursing Science: Major Paradigms, theories and critiques*. Philadelphia: W. B. Saunders; 1987.
۲۸. مروتی م، ع، حسینی م. بررسی وضعیت فعالیت‌های روزمره زندگی سالمندان در سالمندان ۶۵ ساله و بالاتر شهر یزد. مجله دانشگاه علوم پزشکی یزد، ۱۳۷۹؛ ۸(۴): ۵۳-۶۷.
29. Barkan SE, Greenwood SF. Religious attendance and subjective well-being among older Americans: evidence from the general social survey. *Rev Relig Res* 2003; 45: 116-129.
30. Chen H, Cheal K, McDonel Herr EC, Zubritsky C, Levkoff SE. Religious participation as a predictor of mental health status and treatment outcomes in older persons. *Int J Geriatr Psychiatry* 2007; 22: 144-153.
31. Braam AW, Hein E, Deeg DJH, Twisk JWR, Beekman ATF, Van Tilburg W. Religious involvement and 6-year course of depressive symptoms in older Dutch citizens: results from the Longitudinal Aging Study Amsterdam. *J Aging Health* 2004; 16: 467-489.
32. Gautam R, Saito T, Kai I. Leisure and religious activity participation and mental health: gender analysis of older adults in Nepal. *BMC Public Health* 2007; 7(299): 1-11.
33. Gautam R, Satio T, Kai I. Leisure and religious activity participation and mental health: gender analysis of older adults in Nepal. *BMC Public Health* 2007; 7(47): 299.
34. Eng PM, Rimm EB, Fitzmaurice G, Kawachi I. Social ties and change in social ties in relation to subsequent total and cause-specific mortality and coronary heart disease incidence in men. *Am J Epidemiol* 2002; 155(8): 700-709.
۳۵. آصف‌زاده س، قدوسیان ا، نجفی‌پور ر. وضعیت سالمندان شهر قزوین از نظر اوقات فراغت و مداخله در استفاده از توانمندی آنها (۱۳۸۷). مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین تابستان ۱۳۸۸؛ ۱۳(۲ پیاپی ۵۱): ۸۴-۸۷.
۳۶. مداح س، امامی آ، رهگذر م، فروغان م، نوروزی تبریزی ک، محمدی ف، مظاهری م. وضعیت فعالیت‌های اجتماعی و نحوه گذران اوقات فراغت در سالمندان ایران و سوئد. سالمند تابستان ۱۳۸۷؛ ۳(۸): ۶۲-۷۱.
37. Wang HX, Karp A, Winblad B. Late-Life Engagement in Social and Leisure Activities is Associated with a Decreased Risk of Dementia: A Longitudinal Study from the Kungsholmen Project. *American Journal of Epidemiology* 2001; 155(12): 1081-1087.
38. Strain LA, Grubusic CC, Searle MS, Dunn NJ. Continuing and ceasing leisure activities in later life: a longitudinal study. *Gerontologist* 2002; 42: 217-223.
39. Onishi J, Masuda Y, Suzuki Y, Tadao G, Kawamura T, Iguchi A. The pleasurable recreational activities among community-dwelling older adults. *Arch Gerontol Geriatr* 2006; 43: 147-155.
۴۰. نوروزی تبریزی ک، عابدی ح، ع، سادات مداح س، محمدی ع، بابایی روچی غ. ارزشیابی مدل سیستم مراقبتی جامعه‌نگر طراحی شده برای سالمندان شهر تهران. توانبخشی تابستان ۱۳۸۴؛ ۲(۲۱ مسلسل ۳۶): ۳۶-۴۲.
41. Menec H, Verena T. The relation between everyday activities and successful aging: a 6-year longitudinal study. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2003; 58: S74-82.
42. Silverstei M, Parker MG. Leisure Activities and Quality of Life among the Oldest Old in Sweden. *Research on Aging* 2002; 24(5): 528-547.
۴۳. دلاور ب. گزارش بررسی سلامت سالمندان در جمهوری اسلامی ایران. تهران: انتشارات اداره کل زنان و سالمندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ ۱۳۷۹.
44. Yin LH. The perceived leisure constraints of retired elderly people in Aldrich Bay [Dissertation]. Hong Kong: Baptist University; April 2008.
۴۵. ذرافشان م، حسینی م، ع، رهگذر م، سادات م. تأثیر ورزش بر کیفیت زندگی زنان سالمند عضو کانون روزانه جهاندیدگان شهر شیراز. سالمند بهار ۱۳۸۶؛ ۲(۳): ۱۹۶-۲۰۴.



## REFERENCES

## منابع

46. Edginton CR, Jordan DJ, DeGraaf DG, Edginton SR. Leisure and life satisfaction: Foundational perspectives. 3rd Ed. New York: McGraw-Hill; 2002.
47. Shaw SM. Gender, leisure, and constraint: Towards a framework for the analysis of women's leisure. Journal of leisure research 1994; 26(1): 8-22.
48. Carroll B, Alexandris K. Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. Journal of Leisure Research 1997; 29(3): 279-299.
49. Juarbe T, Turok XP, Perez-Stable JE. Perceived benefits and barriers to physical activity among older Latin women. Western journal of nursing research 2002; 24(8): 868-886.
50. Dunpal J, Barry HC. Overcoming exercise barriers in older adults. Physican and Sportsmedicine 1999; 27(11): 69-75.
51. World Health Organization (WHO). Women and physical activity 2002. Retrieved January 24 2008. Available from [http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information\\_sheets/woman/en/index.html](http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information_sheets/woman/en/index.html)
52. Fransson EIM, Alfredsson LS, Faire UH, Knutsson A, Westerholm PJM. Leisure time, occupational and household physical activity, and risk factors for cardiovascular disease in working men and women: the WOLF study. Scand J Public Health 2003; 31: 324-333.
53. Parry DC, Shaw SM. The role of leisure in women's experiences of menopause and mid-life. Leisure Sciences 1999; 21: 205-218.

