

تبیین ارتباط رسانه مورد استفاده با گذران اوقات فراغت و ورزش در میان سالمندان شهر تهران

سید علی رحمانزاده^۱ * نوروز هاشمزهی^۲ * ثریا هاشمی^۳

چکیده

هدف این مقاله، تبیین ارتباط رسانه مورد استفاده و گذران اوقات فراغت و ورزش سالمندان در تهران است. روش پژوهش پیمایش، جامعه آماری تمامی سالمندان ساکن در مناطق ۲۲ گانه شهر تهران و ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه محقق ساخته است. یافته‌ها نشان داد سالمندانی که بیشتر از ماهواره و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند تمایل بیشتری به ورزش دارند و اوقات فراغتشان را بیشتر از سایر برنامه‌ها به تفریحات و ورزش می‌پردازند. مردان سالمند گرایش بیشتری به ورزش دارند. به طور نسبی مردان سالمند در مقایسه با زنان سالمند بیشتر از شبکه‌های اجتماعی و ماهواره استفاده می‌کنند. سالمندان با تحصیلات پایین‌تر و هزینه خانوار کمتر، بیشتر از تلویزیون استفاده می‌کنند و سالمندان با سطح تحصیلات بالاتر و هزینه خانوار بالاتر، بیشتر به ماهواره و شبکه‌های اجتماعی مجازی مراجعه می‌کنند.

واژگان کلیدی: ورزش، اوقات فراغت، سالمند، رسانه، تلویزیون، تحرک جسمی

فصلنامه مطالعات فرهنگی اجتماعی المپیک • سال اول • شماره دوم • بهار ۹۹ • صص ۱۰۷-۸۳

تاریخ دریافت مقاله: ۹۸/۱۱/۱ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۹/۱/۱۵

۱. استادیار گروه علوم ارتباطات اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال، نویسنده مسئول (salirahmanzadeh@yahoo.com)
۲. استادیار گروه علوم اجتماعی و ارتباطات، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شرق (no_hashemzehi@yahoo.com)
۳. دانشجوی دکتری علوم ارتباطات، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شرق (sorayahashemi@gmail.com)

مقدمه

سالمندی فرایندی است که تمام موجودات زنده از جمله انسان را در بر می گیرد. در واقع یک سیر طبیعی است که در آن تغییرات فیزیولوژیکی و روانی در بدن رخ می دهد (حسینی و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۰-۱۸). سالمندی جمعیت فرایند شناخته شده‌ای به عنوان پیامد «انتقال جمعیت شناختی» است که در آن باروری و مرگ و میر از سطوح بالا به سطوح پایین کاهش پیدا می کند. براساس تعریف سازمان ملل متحد (۲۰۱۵)، کشوری دارای جمعیت سالخورده محسوب می شود که بیشتر از ۷ درصد از جمعیت آن را سالمندان تشکیل دهند. جمعیت جهان به دلیل افزایش تعداد و نسبت جمعیت ۲۱ ساله و بیشتر، به سرعت در حال سالمند شدن است. تعداد سالمندان در جهان از ۱۳۰ میلیون نفر در سال ۱۹۵۰ به بیش از ۶۰۰ میلیون نفر در سال ۲۰۱۷ رسیده است؛ یعنی در طی این مدت از ۴ درصد به ۱۰ درصد افزایش یافته است (فولادیان و دیگران، ۱۳۹۸: ۱۴۵-۱۶۵) و طبق پیش بینی سازمان ملل متحد (۲۰۱۵) در سال ۲۰۵۰ سهم سالمندان جهان به ۶۱/۸ درصد از کل جمعیت خواهد رسید. امروزه، حدود دوسوم از افراد سالمند در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند که این رقم در سال ۲۰۵۰ به ۷۲ درصد خواهد رسید. شاخص‌های آماری نشان می دهند که روند سالمند شدن جمعیت در کشور ما ایران نیز در حال گسترش است. پیش بینی می شود جمعیت سالمندان کشور تا سال ۱۴۰۰، به ۱۰/۷ درصد و تا سال ۱۴۲۹ به ۲۴ درصد از کل جمعیت یعنی ۲۵۹۱۲۰۰۰ نفر برسد (درویش پور و همکاران، ۱۳۹۳: ۶۵-۷۳).

تهران به عنوان مرکز سیاسی، اداری و اقتصادی ایران، در چند دهه اخیر به سرعت رشد کرده و درصد چشمگیری از جمعیت شهری ایران را در خود جای داده است. تهران همچون سایر ابرشهرهای جهان سوم، مشکلات یک شهر را در خود انباشته است. ازدحام و تراکم زیاد، به ویژه در شهر، آلودگی هوا و مهاجرت مداوم جمعیت به تهران، مشکلات و مسائل عدیده‌ای به وجود آورده است و حل این گونه مشکلات بدون توجه به نیاز شهروندان ساکن در شهر تهران و اولویت دادن به سهم هر یک از اقشار اجتماعی از

کودک و نوجوان تا جوان، میانسال و سالمند و کهنسال اجتناب‌ناپذیر است. جمعیت سالمندی در استان تهران دو برابر استان‌های دیگر است. یک میلیون و صد و سی هزار و ۹۰۰ سالمند در استان تهران وجود دارند. براساس آخرین سرشماری در سال ۱۳۹۵ در کشور ۷/۵ میلیون نفر سالمند وجود داشت، این رقم معادل حدود ۹/۲ درصد جمعیت کشور است این در حالی است که این رقم در استان تهران نزدیک به ۱۹ درصد است. به عبارتی دیگر جمعیت سالمندی در استان تهران دو برابر جمعیت سالمندی استان‌های دیگر است. تعداد سالمندان شهر تهران یک میلیون نفر معادل ۱۰/۳ درصد جمعیت شهر تهران است (بیات نژاد، ۱۳۹۸). مطالعه ارتباط رسانه‌ها با ورزش و اوقات فراغت سالمندان کمتر مورد توجه قرار گرفته است و از اهمیت و ضرورت ویژه‌ای برخوردار است. مهمترین و مرتبط ترین پژوهش داخلی در این زمینه مقاله عرب نرمی (۱۳۹۵: ۶۰۳-۵۸۹) با عنوان «تلویزیون و ورزش در زندگی روزمره» است که تلاش دارد به مدیریت پیوند رسانه و ورزش کمک کند. به نظر او، تلویزیون به واسطهٔ پخش زنده و امکان مشاهدهٔ تصاویر، تأثیر بیشتری در پیوند رسانه و ورزش داشته است. خط مشی تلویزیون با توجه به انحصاری بودن این رسانه در ایران و نقش محوری آن در فعال کردن زندگی عامهٔ مردم، نیازمند تحقیق و بررسی در مورد راه‌هایی است که بتوان از طریق آن، تلویزیون را در خدمت سطوح پایهٔ ورزش (با حفظ جذابیت‌ها) قرار داد. براساس نتایج پژوهش عرب نرمی (۱۳۹۳) شرایط موجود تلویزیون نقش چندانی در تعریف و شکل دادن به زندگی افراد در بعد مشارکت و فعالیت بدنی ندارد.

روشندل اربطانی (۱۳۸۶) به مطالعه ۳۴۰ نفر از شهروندان مناطق ۲۲ گانه تهران که هفته‌ای حداقل یک بار در ایستگاه‌های ورزش همگانی حضور می‌یابند پرداخته است. نتایج پژوهش او حاکی از اثر معنادار رسانه‌ها در نهادینه شدن ورزش همگانی (۳۷ درصد) است. به عبارت دیگر ۳۷٪ تغییرات در کشور مربوط به رسانه‌هاست و ۶۳٪ درصد بقیه به عوامل دیگر مربوط می‌شود. ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۸: ۴۰۶-۴۲۱) به تأثیر مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه‌های بین‌نسلی بر کیفیت زندگی سالمندان پرداخته‌اند. کیفیت زندگی شاخص مهمی در ارزیابی سلامت محسوب می‌شود که بهبود آن بیانگر حفظ و افزایش سلامت جسم و روان سالمندان است. آنان نشان دادند متغیر وضعیت اقتصادی تأثیر معناداری بر کیفیت زندگی سالمندان داشته است و سطح کیفیت زندگی با فعالیت ورزشی

در ارتباط بوده است. بر اساس پژوهش قنبریان و دیگران (۱۳۹۰: ۱۵۹-۱۷۰) و چمن پیرا و همکاران (۱۳۹۳: ۱۷۹-۱۸۸) محل گذران اوقات فراغت اغلب سالمندان شهر تهران و اصفهان پارک‌ها و مکان‌های فرهنگی و ورزشی است. ۷۴ درصد سالمندان شهر تهران ورزش می‌کنند، بیشترین فعالیت ورزشی آنها پیاده‌روی است. سالمندان بطور متوسط از اوقات فراغت خود رضایت دارند و انجام فعالیت‌های بدنی نقش مهمی در میزان رضایت از گذران اوقات فراغت آنها دارد. تحقیق حسینی زارع و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد ۹۹ درصد سالمندان شهر تهران در اوقات فراغت تلویزیون تماشا می‌کردند و ۶ درصد نیز به ورزش می‌پرداختند. مداح (۱۳۸۸: ۵۹۷-۶۰۶) وضعیت فعالیت‌های اجتماعی و نحوه گذران اوقات فراغت در سالمندان ایران و سوئد را مورد مقایسه قرار داد. میزان رضایت شهروندان سالمند ایرانی از روابط اجتماعی و نحوه گذران فراغت از سالمندان سوئدی کمتر است. فعالیت‌های ورزشی در میان سالمندان سوئدی (۷۸/۴٪ درصد) جایگاه ویژه‌ای داشت ولی سالمندان ایرانی مقیم سوئد به این فعالیت علاقه چندانی نداشتند (۱۷/۴٪ درصد) و بی‌علاقگی سالمندان مقیم ایران به فعالیت‌های ورزشی از این هم بیشتر بود (۷/۵٪ هفت و نیم درصد). پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در زنان مقیم سوئد اعم از ایرانی و سوئدی بیشتر از مردان هم‌گروهشان بود در حالی که این یافته در سالمندان مقیم ایران برعکس می‌شد. ۹۲/۱٪ از سالمندان ایرانی مقیم ایران در اوقات فراغت به تماشای تلویزیون می‌پرداختند. فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت در میان سالمندان سوئدی خصوصاً زنان سوئدی رواج فراوان دارد (۶۲/۲٪)، ولی سالمندان ایرانی خواه مقیم ایران یا سوئد به آن کمتر علاقه نشان می‌دهند. گرایش مردان ایرانی به این فعالیت در کل بر زنان ایرانی برتری دارد. در حالی که این گرایش در زنان سوئدی از مردان سوئدی بیشتر است. رفتن به پارک از فعالیت‌های رایج پر کردن اوقات فراغت در سالمندان مقیم ایران است این فعالیت در ایرانی‌های مقیم سوئد رواج کمتری داشته و در سوئدی‌ها بسیار ناچیز است.

جنکین و دیگران (۲۰۱۷)^۱ در تحقیق «بررسی سیستماتیک عوامل تعیین‌کننده و روند شرکت سالمندان در ورزش» به این نتایج رسیدند که فعالیت بدنی می‌تواند بر سلامت بزرگسالان (۵۰ سال و بالاتر) تاثیر مثبت بگذارد. سالمندان یک گروه نامتجانس هستند و بنابراین برای شرکت موفقیت‌آمیز در ورزش نیاز به راهکارهای متفاوتی نسبت به سایر

گروه‌های سنی دارند. جین هو و دیگران (۲۰۱۳ و ۲۰۱۶)^۱. در تحقیق «اوقات فراغت واقعی، رضایت از زندگی و سلامتی سالمندان» به این نتیجه رسیدند که میان سطح درگیری در اوقات فراغت واقعی و رضایت از زندگی و رضایت از زندگی و سلامتی رابطه مثبت وجود دارد. گیمین و دیگران^۲ (۲۰۱۷) در تحقیق «فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت و رفتارهای کم تحرک در میان افراد سالمند: تأثیر درگیری ورزشی بر الگوهای رفتاری در سالمندی» به این نتیجه رسیدند که شرکت در ورزش در زندگی سالمندی باعث ارتقای سایر رفتارهای مرتبط با سلامتی می‌شود و شرکت کنندگان در مسابقات رقابتی نسبت به فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت یا پاسخ دهندگان غیرفعال زمان کمتری درگیر رفتارهای کم تحرکی می‌شوند. جانیهونگ و دیگران^۳ (۲۰۱۷) در تحقیق «تأثیر فعالیت بدنی در اوقات فراغت (LTPA) در سالمندانی که از تنهایی رنج می‌برند» به این نتیجه رسیدند که فعالیت بدنی در اوقات فراغت منجر به بهزیستی از جمله خوش بینی، رضایت از زندگی، بهزیستی روان‌شناختی و تأثیر مثبت در سالمندان تنها می‌شود. انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت پیش بینی کننده مهم خوش بینی، رضایت از زندگی، تأثیر مثبت و بهزیستی روان‌شناختی برای سالمندان با تنهایی بالاست و فعالیت بدنی در اوقات فراغت باعث افزایش احساسات مثبت در سالمندان تنها می‌شود و این احساسات مثبت یکی از عوامل مهم محافظت افراد در برابر بیماری هاست. اندروز (۲۰۱۵)، در پژوهشی با عنوان «تلویزیون روشن»، بیان می‌کند هرچه مخاطبان سالمندتر می‌شوند زمان بیشتری را جلوی تلویزیون می‌گذرانند.

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

-
1. Jinmoo Heo et al
 2. Gayman Amy M
 3. Junhyoung et al
 4. Leisur Time Physical Activity

در پی داشته باشد. توجه به موضوع آسیب‌های اجتماعی و افسار آسب پذیر، از جمله سالمندان، در قوانین و مصوبات از جمله سند چشم‌انداز بیست‌ساله توسعه و قانون برنامه چهارم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کشور نیز مورد توجه خاص قرار گرفته است، به طوری که در آن بر برخورداری افراد جامعه از سلامت، رفاه، تأمین، حفظ و ارتقای سلامت افراد جامعه تأکید فراوان شده است (سند ملی سالمندان کشور، ۱۳۹۶). افزایش روزافزون جمعیت سالمندان یکی از چالش‌برانگیزترین موضوعات در حوزه سلامت و کیفیت زندگی است. تغییرات اساسی در ساختار زندگی فردی و اجتماعی در دوران سالمندی و فقدان برنامه ریزی برای این مرحله از عمر، سالمندان و جامعه را با وضعیت کم‌وبیش مسئله‌سازی مواجه کرده است. پدیده سالمندی و تغییرات زیستی و اجتماعی ناشی از آن به طور طبیعی موجب اختلال در کارکرد اندام‌های مختلف بدن و ناتوانی تدریجی در انجام امور شخصی و ایفای نقش اجتماعی فرد سالمند می‌شود که تأثیر این نارسایی‌ها کاهش درخور ملاحظه تحرک و شادابی سالمند را به همراه دارد. درک و شناخت همه جانبه سلامت ایجاب می‌کند که همه نظام‌ها و ساختارهایی که وضعیت اقتصادی، اجتماعی و فیزیکی را در کنترل و تسلط خود دارند از جمله سازمان‌های رسانه‌ای و ورزشی جامعه، محتوای فعالیت‌های خود را در خصوص آثاری که بر سلامت و رفاه سالمند دارند، در نظر بگیرند (سیار و باباخانیان، ۱۳۹۵: ۱۱۲۹). سالمندی رویدادی مثبت در زندگی به شمار می‌رود که باید با «سلامت اجتماعی» همراه باشد (فولادیان و دیگران، ۱۳۹۸: ۱۶۵-۱۴۵).

اکثر سالمندان، افرادی تنها هستند که دچار محدودیت‌های حرکتی و بیماری‌هایی هستند که سلامت آنها را تهدید می‌کند و به لحاظ روان‌شناختی در معرض مطرود ماندن قرار دارند. سالخوردگی جمعیت منجر به تغییرات عمیقی در جامعه و خرده‌نظام‌های اجتماعی می‌شود. از این رو، سیاست‌های اجتماعی، نقش مهم و اساسی در شکل‌دهی مسیرهایی که این تغییرات رخ می‌دهد و مقابله با چالش‌های برآمده از آنها دارند. رسانه‌ها می‌توانند بر رفتارهای حرکتی سالمندان، در حیطه ورزش و فعالیت‌های بدنی تأثیر داشته باشند. منظور از ورزش سالمندان مدیریت، پژوهش، نظریه‌پردازی، برنامه‌ریزی و اجرای امور مربوط به فعالیت و تمرین بدنی مرتب سالمندان به منظور تکمیل قوای جسمی و روحی آنهاست. فلسفه ورزش بر سلامت جسم و نشاط روانی تأکید دارد و توجه ویژه به ورزش سالمندان، این بخش از جامعه را بهره‌مند خواهد ساخت. بنابراین کنکاش و تبیین

ارتباط رسانه با اوقات فراغت و تمایل سالمندان به ورزش در شهر تهران موضوع مورد پژوهش این مقاله است.

۱. مبانی نظری

سالمندی با دگرگونی‌های عمیق فیزیولوژیک، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی همراه است (قربان پور و اسماعیلی، ۱۳۹۱: ۵۳-۶۸) و مطالعات در زمینه سالمندی بر پایه سه رویکرد نظری مرتبط با هم، انجام می‌شوند: رویکرد فیزیکی، رویکرد روان‌شناختی و رویکرد جامعه‌شناختی. براساس رویکرد اول، سالخورده‌گی نتیجه فرایند زیستی-پزشکی است که در هر شرایطی برای انسان ایجاد خواهد شد. تاکنون هیچ یک از نظریه‌های بیولوژیک شامل تمام واقعیت‌های موجود نبوده‌اند. ساخت و ترکیب ژنتیکی سلول عاملی است که به میزان زیادی در سالخورده‌گی دخالت دارد و کیفیت آن در موجودات گوناگون، متفاوت است. در رویکرد روان‌شناختی، به پدیده سالمندی به طور ویژه از منظر روان‌شناسی اجتماعی توجه شده است. ضعف قوای روحی و روانی از جمله علائم و عوارض دوران سالمندی است که به مسائل و مشکلات روحی و روانی مانند افسردگی، اضطراب و ... در سالمندان منجر می‌شود. شاید هیچ مرحله‌ای از زندگی وجود نداشته باشد که آنچنان پر از افسانه‌هایی همانند مرحله سالمندی باشد. کلیشه‌های عادی سن پیری بیانگر این هستند که سالمندی یعنی ضعف، بیماری، غمگینی، تنهایی و ترس از بزه‌دیدگی. چنین نتیجه غم‌انگیزی نشانه‌ای از کاهش منزلت اجتماعی، خودپنداره منفی و سالمندی زیستی زودرس است (اسماعیلی شیرازی، ۱۳۷۹) مسائل خاص دوران سالمندی همچون مشکلات مربوط به هوش و حافظه، بی‌خوابی، بازنشستگی، ازدست دادن همسر و فرزندان، تغییر مکان زندگی و سکونت در آسایشگاه، تنهایی و ترس از مرگ، معمولاً سلامت روان و سلامت عاطفی را کاهش می‌دهند. در رویکرد روان‌شناختی، ارتقای امید به زندگی سالمندان در مرحله اول سلامت روانی آنان قرار دارد. از آنجا که سلامت جسمی سالمندان تأثیر بسزایی بر کیفیت زندگی آنها دارد، در رویکرد جامعه‌شناختی به مطالعات در زمینه سالمندی، مطالعه جنبه اجتماعی سالمندی به ماهیت و شرایط و نهادها و سازمان‌ها و سطح توسعه جامعه‌ای که سالمندی در آن روی می‌دهد، تأثیری که جامعه بر سالمندی افراد می‌گذرد و نیز آثاری که سالمندی افراد بر جامعه و نهادهای آن دارد و یا به عبارت دیگر تعاملات میان نهادهای اجتماعی گوناگون جامعه (رسانه، اقتصاد، بهداشت و...) در جهت

رفع نیازهای جمعیت سالمند مربوط می‌شود (کلدی، ۱۳۸۳: ۵). اوقات فراغت و تحرک جسمی و فعالیت ورزشی سالمندان یکی از حوزه‌های مطالعه جامعه‌شناسی سالمندی است.

۱-۱. کیفیت زندگی، تحرک جسمی و اوقات فراغت سالمندان

در قرن بیست و یکم زندگی با کیفیت بهتر مهم‌ترین دغدغه این حوزه محسوب می‌شود. کیفیت زندگی که آرمان و شاخص نوین ارائه خدمات بهداشتی، درمانی و مراقبتی به گروه‌های مختلف جمعیتی به ویژه سالمندان است، نوعی احساس خوب بودن فردی است و از رضایت یا عدم رضایت از جنبه‌های مختلف زندگی که برای شخص مهم است ناشی می‌شود. این مفهوم عملکرد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی افراد را دربر گرفته و وابسته به عقاید سیاسی، فرهنگی، اقتصادی و معنوی آنهاست (ناصح و همکاران، ۱۳۹۳: ۶۳۲). به طور کلی با افزایش سن به دنبال اختلال‌هایی که در سیستم‌های مختلف بدن صورت می‌گیرد و به خصوص به علت محدودیت‌های حرکتی که به وجود می‌آید، وابستگی فرد به دیگران در انجام کارهای روزمره اش افزایش می‌یابد که این عوامل می‌توانند بر احساس خوب بودن یا همان کیفیت زندگی تأثیر زیادی داشته باشند (زارعی و همکاران، ۲۰۱۴: ۶۵۴). مطالعات نشان داده‌اند که یکی از ارکان مهم و اساسی برای حفظ و ارتقای کیفیت زندگی سالمندان توانایی انجام فعالیت‌های فیزیکی آنهاست و سالمندانی که توانایی انجام فعالیت‌های بدنی و کارهای روزانه خود را دارند، از سطوح بالاتر کیفیت زندگی برخوردار هستند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۰: ۳۲۸-۳۲۰). برعکس سالمندانی که به علت اختلالات مختلف در سیستم‌های بدن و بخصوص در اثر محدودیت‌های حرکتی وابستگی بیشتری به دیگران دارند از کیفیت زندگی پایین‌تری برخوردارند. کیفیت زندگی در تمام خرده‌مقیاس‌ها و به طور کلی با سن ارتباط معناداری داشته و با افزایش سن سالمندان، کیفیت زندگی آنها کاهش می‌یابد (یزدان پور و سام آرام، ۱۳۹۰: ۴۵).

در اغلب جوامع، سالمندان با بیشترین خطر کاهش توانایی‌های جسمی، روانی و شناختی روبرو هستند که با احتمال بیشتری جهت حفظ سلامت، عملکرد و خودکفایی به حمایت‌های رسمی یا غیررسمی وابسته می‌شوند (نبوی و همکاران، ۱۳۹۳: ۸۴۶-۸۴۱). اگرچه افزایش سن و امید به زندگی یک خبر خوب به حساب می‌آید، معمولاً با کاهش توان فیزیکی و فیزیولوژیکی و همچنین افزایش شانس ابتلا به بیماری‌های مزمن

جسمی، روحی و ناتوانی همراه است که موجب کاهش کیفیت زندگی می‌گردد. فراغت مجموعه‌ای از اشتغالاتی است که فرد کاملاً به رضایت خود یا برای استراحت، یا برای تفریح، یا به منظور توسعه یا آموزش غیرانتفاعی یا مشارکت اجتماعی داوطلبانه، بعد از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آنها می‌پردازد (شاهینودی و دیگران، ۱۳۹۴: ۶۷). اوقات فراغت به عنوان یک پدیده فرهنگی - اجتماعی تأثیرگذار بر ابعاد اقتصادی، سیاسی و اجتماعی، موضوع مشترک تمام اقشار جامعه است، متأسفانه سالمندان در این رابطه به فراموشی سپرده شده‌اند. آمار نشان می‌دهد ۸۵ درصد اوقات فراغت سالمندان کشور پای تلویزیون می‌گذرد (رحیمی، ۱۳۸۹: ۷۶). استفورد^۱ (۲۰۰۴: ۵۳۴-۵۳۶) می‌نویسد در کشورهایی مثل آمریکا، اوقات فراغت به عنوان مهم‌ترین 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 با هدف پیشگیری از مشکلات عملکردی مرتبط با سن، مداخلات مؤثری بوده‌اند. 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. افروزه (۱۳۹۲: ۵۵-۷۰) معتقد است: منظور از اوقات فراغت، فرصت و زمانی است که در آن انسان مسئولیت‌پذیر هیچ‌گونه تکلیف یا کار موظفی نیست، زمان در اختیار اوست تا با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد (Getam et al., 2007). استفاده مناسب از اوقات فراغت، سبب سازندگی روح و روان شده و عدم استفاده صحیح از آن از عوامل کسالت و سستی است. همچنین بلین و نتولی بیان می‌دارند که فعالیت‌های اوقات فراغت می‌تواند در بهبود درک افراد از سلامتی، استقلال، سبک زندگی، امید به زندگی و کیفیت زندگی آنان تأثیر قابل ملاحظه‌ای داشته باشد (Yin, 2008: 78).

۲. چارچوب نظری؛ ارتباط رسانه، گرایش به ورزش و اوقات فراغت

هارولد لاسول^۲ در سال ۱۹۴۸، سه نقش اساسی نظارت بر محیط (نقش خبری)، ایجاد و توسعه همبستگی‌های اجتماعی (نقش تشریحی) و انتقال میراث فرهنگی (نقش آموزشی) را

1. Stanford

2. Lasswell H.

برای رسانه های جمعی در نظر گرفت. چند سال بعد چارلز رایت^۱، ایجاد سرگرمی (نقش تفریحی) را هم به نقش های رسانه اضافه کرد (محسینیان راد، ۱۳۷۴: ۲۴-۲۳). مک کوایل نیز در نوشته های خود کار کرد دیگری را با عنوان «بسیج اجتماعی» به مجموع کار کردها افزود (Mcquail, 2006: 97-98). با توجه به دسته بندی های مطرح شده، آنچه در ایفای نقش های اجتماعی وسایل ارتباط جمعی بر اساس نیازهای مخاطبان می توان مورد مطالعه قرار داد، در سه مقوله قابل بررسی است (دادگران، ۱۳۸۵: ۱۰۱ و ۱۲۶): ۱. انتشار اخبار و اطلاعات، ۲. ایجاد سرگرمی و تفریح و ۳. آموزش عمومی. یکی از برنامه های تفریحی رسانه ها ورزش است. تلویزیون، قدرتمندترین رسانه در صنعت ورزش در پنجاه سال گذشته بوده و به خصوص پخش زنده مسابقات به توسعه گسترده مخاطبان و تزریق سرمایه به ورزش منجر شده است (Rowe, 1999). همچنین ورزش به عنوان نقطه کلیدی در فرهنگ جهانی، کالایی رسانه محور است. تعداد زیادی از مردم ورزش را از تلویزیون تماشا می کنند. میزان شایان توجهی پخش تلویزیونی ورزش وجود دارد و پخش ورزش از تلویزیون وسیله عمده ای برای تبلیغات است. با وجود این، فقط رویدادهای ورزشی و لیگ های بزرگ از تلویزیون پخش نمی شوند. اگرچه در اواسط دهه ۲۰۰۰ اظهار نظر درباره مرگ تلویزیون بیش از حد معمول بود، نه تنها در عمل چنین نشده، بلکه تلویزیون همچنان به عنوان بخش مهمی از چشم انداز رسانه ها در بسیاری از جوامع به حیات ادامه می دهد و یک قدرت عمده فرهنگی است (Gray & Lotz, 2012).

تلویزیون به دلیل داشتن مخاطبان با گروه های سنی مختلف نسبت به سایر رسانه ها، اقشار بیشتری را تحت تأثیر و نفوذ خود قرار می دهد، اما تصویر در دنیای امروز تجربه انسانی را از واقعیت دگرگون ساخته و به همین سبب انسان تجربه ای ثانوی از واقعیت ها دارد. اگرچه رسانه او را با واقعیت آشنا می سازد، حس انسان را از برخورد بی واسطه با واقعیت باز داشته و در واقع انسان به برداشتی ثانویه از واقعیت دست یافته است. بنابراین مسئله درباره تمامی تصاویر تلویزیون مطرح می شود که با چه شیوه و چه راهبرد اساسی، دیداری بودن را مقوله اساسی رسانه بازتاب می دهند و آن را در مفهوم تصویر انباشته می سازند. بدیهی است که لحظه بازتاب به ادراک مربوط است و نه به وضعیت استثنایی تلویزیون (اخگری، ۱۳۹۰: ۲۱-۳۶). بنابراین نقش مخاطب به عنوان عنصری مهم در

1. Wrigh C.

اثرپذیری مطرح می‌شود. برای تبیین نقش مخاطب همواره این دو سؤال مناقشه‌آمیز وجود دارد که آیا مخاطب از قدرت‌گزینش، قرائت و معناسازی متن برخوردار است یا این رسانه‌ها هستند که ضمن شکل دادن به باورها و نگرش‌های او، مفهوم‌سازی او را از واقعیت تعیین می‌کنند؟ نظریه‌های مخاطب محور با تأکید بر اهمیت فرایند ارتباط و نقش فعال مخاطب و قدرت او در معناسازی، تعبیر و تفسیر پیام، قدرت و اهمیت رسانه‌ها و پیام را به حداقل می‌رسانند، درحالی که نظریه‌های رسانه محور بر قدرت رسانه‌ها در تأثیرگذاری بر نگرش‌ها و رفتار مخاطب و مفهوم‌سازی او از واقعیت تأکید می‌کنند (مهدی زاده، ۱۳۸۸). پژوهش‌ها نشان می‌دهند پرداختن به سطوح پایه ورزش، با احساس مشارکت و انگیزه عمل همراه است که به توسعه ورزش و افزایش سلامت اجتماع منتهی می‌شود و زمینه افزایش حضور مردم در فضاهای ورزشی و آگاهی آنها در مورد فرایندهای ورزش، زمینه ارتقای سلامت و تداوم رفتارهای فعال‌تر را مهیا می‌سازد (Hamer et al, 2014). رسانه‌ها به شدت در چگونگی درک معنای ورزش نقش دارند، در نتیجه نقش مهمی را در تغییر درک از ورزش بازی می‌کنند. بخش چشمگیری از افکار عمومی تحت تأثیر جهت‌گیری رسانه‌ای است و رسانه‌ها بر تعبیر و نگرش ما از ورزش تأثیر می‌گذارند. در حمایت از نظریات رسانه محور، اسمیت و بونفیگیولی (۲۰۱۵)^۱ دریافتند که رسانه‌های جمعی با قابلیت نفوذ در باورها، هنجارهای اجتماعی و رفتارهای شخصی، ارزش راهبردی دارند و مدافع تغییر سیاست برای ایجاد یک محیط حمایت‌کننده برای زندگی فعالند. تاکنون بررسی نقش مخاطب در تأثیرپذیری از رسانه سهم ناچیزی در مطالعات داشته است. در این زمینه لازم است پژوهش‌های بومی مربوط به ابعاد مختلف رسانه و ورزش (نظام تولید، محتوا و مخاطب) با در نظر گرفتن شرایط نظام رسانه‌ای در ایران سیر تکاملی را طی کند. بررسی نقش مخاطب نیازمند ورود به زمینه‌هایی است که در آن مخاطب تصمیم‌گیرنده باشد.

بنابراین در تقابل نظریه‌های رسانه محور با نظریات مخاطب محور، رویکرد این پژوهش با در نظر گرفتن توانایی و ویژگی مخاطب در خلق معنا، به نفع نظریات مخاطب محور است. براساس نظریه دریافت، پیام‌های رسانه‌ای باز (گشوده) است، بدین معنا که می‌تواند معانی مختلفی داشته باشد؛ از این رو این دریافت‌کنندگان پیام هستند که با

توجه به متن پیام و زمینه‌های فرهنگی خویش دست به تعبیر و تفسیر پیام می‌زنند. در الگوی هال، ارتباط گری پیام را براساس اهداف ایدئولوژیک و منافع خود رمزگذاری می‌کند، ولی دریافت کننده که در فرایند ارتباط نقش رمزگشا را بازی می‌کند، اجباری در پذیرش پیام دریافت شده ندارد، و در برابر معانی ایدئولوژیک پیام مقاومت کرده و آن را در چارچوب دیدگاه‌ها و تجربیات خود تحلیل و ارزیابی می‌کند (مک کوئیل، ۱۳۸۵: ۲۰۷). با انعکاس مؤلفه‌های مختلف ورزش از شبکه‌های تلویزیونی داخلی و خارجی، این مطلب در خصوص مخاطب ورزشی نیز صدق می‌کند. نقش مخاطب را نمی‌توان در تأثیر رسانه بر تعریف و تلقی وی از ورزش نادیده گرفت. مؤلفه‌هایی در خود مخاطب وجود دارد که این تأثیر را پررنگ‌تر یا کمرنگ‌تر می‌سازد. به نظر لمبو (۱۳۸۸: ۱۰۲-۱۲۰) باید در بافت زندگی روزمره نگاهی به تأثیر رسانه انداخت و بازسازی استفاده مردم از رسانه‌ها را به عنوان بخشی از برنامه‌های استراحت و تفریح روزمره در نظر گرفت (عرب‌نرمی، ۱۳۹۵: ۱۶۸-۱۹۰). در این مقاله رسانه‌ها در پنج گروه تلویزیون، ماهواره، شبکه‌های اجتماعی (تلگرام، اینستاگرام، واتس‌آپ و ...)، روزنامه‌ها و مجلات و رادیو دسته بندی و مورد سنجش قرار گرفته‌اند.

۳. روش تحقیق

روش اصلی پژوهش پیمایش و جامعه آماری تمامی سالمندان ساکن در مناطق ۲۲ گانه شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بوده است. نمونه آماری ۴۰۰ نفر از سالمندان مناطق ۲۲ گانه تهران را شامل می‌شود که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای سه مرحله‌ای امکان دسترسی به آنان فراهم شده است. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه محقق ساخته بود. روایی پرسشنامه صوری و محتوایی و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹۵ محاسبه شد. شهر تهران بزرگ‌ترین کلان شهر ایران است. جمعیت استان تهران ۱۳۲۶۷۶۳۷ نفر و جمعیت تهران ۸۷۳۷۵۱۰ نفر، با ۱۱۱۱۴۶۰ نفر سالمند ۶۰ سال و بیشتر و ۷۳۵۶۹۵ نفر سالمند ۶۵ سال و بیشتر است. این شهرداری ۲۲ منطقه و ۱۳۴ ناحیه است (سرشماری نفوس و مسکن، ۱۳۹۵).

۴. یافته‌ها

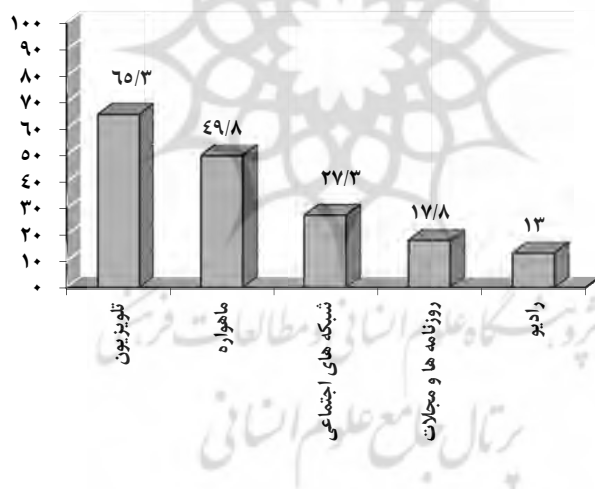
نتایج نشان می‌دهد که ۵۲/۸ درصد پاسخگویان مرد و ۴۷/۲ درصد زن بوده‌اند. ۳۲/۸ درصد پاسخگویان در گروه سنی ۶۰ تا ۶۴ سال، ۳۱/۵ درصد در گروه سنی ۶۵ تا ۶۹ سال،

شکل‌گیری ایران در اسطوره‌های آفرینش و هویت ملی در ایران ۹۵

۲۰/۷ درصد در گروه سنی ۷۰ تا ۷۴ سال، ۵ درصد در گروه سنی ۷۵ تا ۷۹ سال و ۱۰ درصد در گروه سنی ۸۰ سال و بالاتر قرار دارند. میانگین سنی پاسخگویان حدود ۶۸ سال بوده است. براساس نتایج، ۲۰/۷ درصد پاسخگویان بی‌سواد یا دارای تحصیلات ابتدایی، ۲۳ درصد دارای تحصیلات راهنمایی یا دبیرستان، ۱۶/۳ درصد دارای دیپلم، ۳۳ درصد دارای تحصیلات فوق دیپلم و لیسانس و ۷ درصد دارای تحصیلات فوق لیسانس و بالاتر بوده‌اند. براساس نتایج، ۴۷/۷ درصد پاسخگویان بازنشسته، ۳۱/۳ درصد زنان خانه‌دار و ۲۱ درصد شاغل اعم از دولتی و غیردولتی بودند.

۴-۱. رسانه مورد استفاده سالمندان

اولویت سالمندان برای استفاده از رسانه‌ها به ترتیب اولویت عبارتند از: تلویزیون (۶۵/۳ درصد)، ماهواره (۴۹/۸ درصد)، شبکه‌های اجتماعی؛ تلگرام، اینستاگرام، واتس‌آپ و ... (۲۷/۳ درصد)، روزنامه‌ها و مجلات (۱۷/۸ درصد) و رادیو (۱۳ درصد).



نمودار ۱. اولویت سالمندان برای استفاده از رسانه‌ها (درصد)

اولویت سالمندان مرد در استفاده از رسانه‌ها به ترتیب عبارتند از: تلویزیون (۶۵/۹ درصد)، ماهواره (۵۴ درصد)، شبکه‌های اجتماعی؛ تلگرام، اینستاگرام، واتس‌آپ و ... (۲۷/۵ درصد)، روزنامه‌ها و مجلات (۱۶/۶ درصد) و رادیو (۱۵/۲ درصد). اولویت سالمندان زن در استفاده از رسانه‌ها به ترتیب عبارتند از: تلویزیون (۶۴/۵ درصد)، ماهواره

(۴۵ درصد)، شبکه‌های اجتماعی؛ تلگرام، اینستاگرام، واتس‌آپ و ... (۲۷ درصد)، روزنامه‌ها و مجلات (۱۹ درصد) و رادیو (۱۰/۵ درصد).

جدول ۱. اولویت سالمندان برای استفاده از رسانه‌ها به تفکیک جنس (درصد)

رسانه	جنس	درصد		کل	
		مرد	زن	فراوانی	درصد
تلویزیون		۶۵/۹	۶۴/۶	۲۶۱	۶۵/۳
ماهواره		۵۴	۴۵	۱۹۹	۴۹/۸
شبکه‌های اجتماعی (تلگرام، اینستاگرام، واتس‌آپ و ...)		۲۷/۵	۲۷	۱۰۹	۲۷/۳
روزنامه‌ها و مجلات		۱۶/۶	۱۹	۷۱	۱۷/۸
رادیو		۱۵/۲	۱۰/۶	۵۲	۱۳

جدول ۲. اولویت سالمندان برای استفاده از رسانه‌ها به تفکیک تحصیلات (درصد)

رسانه	تحصیلات	درصد					کل	
		بی‌سواد و ابتدایی	راهنمایی و دبیرستان	دیپلم	فوق دیپلم و لیسانس	فوق لیسانس و دکتری	فراوانی	درصد
تلویزیون		۸۶/۷	۶۸/۵	۷۶/۹	۴۸/۵	۴۲/۹	۲۶۱	۶۵/۳
ماهواره		۲۷/۷	۴۴/۶	۴۱/۵	۶۹/۷	۵۷/۱	۱۹۹	۴۹/۸
شبکه‌های اجتماعی (تلگرام، اینستاگرام، واتس‌آپ و ...)		۹/۶	۲۸/۳	۲۹/۲	۳۶/۴	۲۸/۶	۱۰۹	۲۷/۳
روزنامه‌ها و مجلات		۰	۲۵	۳۰/۸	۱۲/۱	۴۲/۹	۷۱	۱۷/۸
رادیو		۸/۴	۱۶/۳	۱۵/۴	۱۲/۱	۱۴/۳	۵۲	۱۳

جدول ۳. اولویت سالمندان برای استفاده از رسانه‌ها به تفکیک هزینه ماهیانه خانوار (درصد)

کل	درصد								رسانه
	درصد	فراوانی	بیش از ۴ میلیون	۳ تا ۴ میلیون	۲ تا ۳ میلیون	۱ تا ۲ میلیون	۱ تا ۱/۵ میلیون	۵۰۰ هزار تا ۱ میلیون	
۶۵/۳	۲۶۱	۶۷/۵	۴۶/۶	۶۹	۱۰۰	۱۰۰	۶۶/۷	۵۰	تلویزیون
۴۹/۸	۱۹۹	۵۷/۳	۵۹/۵	۵۸/۶	۱۴/۳	۰	۳۳/۳	۲۵	ماهواره
۲۷/۳	۱۰۹	۱۹/۷	۴۳/۱	۳۲/۲	۱۴/۳	۰	۰	۲۵	شبکه‌های اجتماعی (تلگرام، اینستاگرام، واتس‌آپ و ...)
۱۷/۸	۷۱	۲۳/۱	۲۰/۷	۹/۲	۱۴/۳	۰	۳۳/۳	۲۵	روزنامه‌ها و مجلات
۱۳	۵۲	۱۸/۸	۹/۵	۱۲/۶	۰	۱۶/۷	۰	۲۵	رادیو
*	*	*	*	*	*	*	*	*	جمع

۲-۴. نوع گذران اوقات فراغت

بر اساس نتایج پژوهش، از کل سالمندان مورد مطالعه (۸۴ درصد کل پاسخگویان) در شهر تهران، ۵۱/۵ درصد «سرگرمی و ورزش»، ۴۲/۶ درصد «کسب اطلاعات و اخبار»، ۲/۴ درصد «آموزش» و ۱/۲ درصد برنامه‌های دیگری در اوقات فراغت دارند. ۲/۴ درصد هم برنامه خاصی را ذکر نکرده‌اند.

۳-۴. گرایش سالمندان به ورزش

یافته‌های رتبه‌ای نشان می‌دهد که از ۳۸۸ نفر از سالمندان، ۱۲۶ نفر (۳۲/۶ درصد) در حد خیلی زیاد، ۱۸۸ نفر (۴۸/۴ درصد) در حد زیاد، ۶۶ نفر (۱۷ درصد) در حد متوسط، ۶ نفر (۱/۵ درصد) در حد کم و ۲ نفر (۰/۶ درصد) در حد خیلی کم به ورزش گرایش داشته‌اند. در مجموع نتایج توصیفی نشان می‌دهد که سالمندان شهر تهران در حد زیاد به ورزش گرایش داشته‌اند.

جدول ۴. توزیع فراوانی سالمندان بر حسب گرایش به ورزش

گرایش سالمندان به ورزش	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
خیلی زیاد	۱۲۶	۳۱/۶	۳۲/۶	۳۲/۶
زیاد	۱۸۸	۴۷	۴۸/۴	۸۰/۹
متوسط	۶۶	۱۶/۵	۱۷	۹۷/۹
کم	۶	۱/۴	۱/۵	۹۹/۴
خیلی کم	۲	۰/۶	۰/۶	۱۰۰
جمع	۳۸۸	۹۷/۲	۱۰۰	
بی جواب	۱۱	۲/۸		
جمع کل	۴۰۰	۱۰۰		

۴-۴. ارتباط رسانه با گذران اوقات فراغت و ورزش سالمندان

برای تحلیل استنباطی یافته‌های پژوهش و بررسی فرضیه‌ها و ارتباط رسانه‌های مورد استفاده سالمندان با نحوه گذران اوقات فراغت و تمایل آنها به ورزش و فعالیت‌های ورزشی از آزمون‌ها و ضرایب همبستگی در دو سطح پارامتری و ناپارامتری به شرح زیر استفاده شده است.

- فرضیه (۱): به نظر می‌رسد بین نوع رسانه مورد استفاده سالمندان شهر تهران با میزان گرایش آنان به ورزش ارتباط معناداری وجود دارد.

جدول ۵. ضریب آزمون کای اسکوئر میان رسانه مورد استفاده سالمندان و گرایش آنها به ورزش

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	۳۴/۰۴۱	۶	۰/۰۰۰
Likelihood Ratio	۲۷/۰۴۱	۶	۰/۰۰۰
Linear-by-Linear Association	۰/۴۸۲	۱	۰/۴۸۷
N of Valid Cases	۳۳۹		

با توجه به اینکه سطح معناداری بالای ۰/۰۵ است بنابراین ارتباط و همبستگی معنادار میان این دو متغیر وجود دارد و این فرضیه تایید می‌شود. همچنین اندازه ضریب فی ۰/۳۱۷ بدست آمده است که شدت همبستگی را در حد پایین گزارش می‌نماید سالمندانی که از

ماهواره و شبکه‌های اجتماعی بیشتر استفاده می‌کنند، گرایش آنان به ورزش هم بیشتر است. - فرضیه (۲): به نظر می‌رسد بین نوع رسانه مورد استفاده سالمندان شهر تهران با نوع گذران اوقات فراغت آنان ارتباط معناداری وجود دارد.

جدول ۶. ضریب آزمون کای اسکور میان نوع رسانه مورد استفاده و نوع اوقات فراغت سالمندان

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	۳۴/۰۴۱	۶	۰/۰۰۰
Likelihood Ratio	۲۷/۰۴۱	۶	۰/۰۰۰
Linear-by-Linear Association	۰/۴۸۲	۱	۰/۴۸۷
N of Valid Cases	۳۳۹		

با توجه به اینکه سطح معناداری بالای ۰/۰۵ است بنابراین ارتباط و همبستگی معنادار میان این دو متغیر وجود دارد و این فرضیه تایید می‌شود. همچنین اندازه ضریب فی ۰/۳۱۷ بدست آمده است که شدت همبستگی را در حد پایین گزارش می‌نماید. سالمندانی که از ماهواره و شبکه‌های اجتماعی بیشتر استفاده می‌کنند، در اوقات فراغت بیشتر به ورزش و تفریحات می‌پردازند.

- فرضیه (۳): به نظر می‌رسد بین جنسیت سالمندان شهر تهران با نوع گذران اوقات فراغت آنان ارتباط معناداری وجود دارد

جدول ۷. ضریب همبستگی کای اسکور میان جنسیت و گذران اوقات فراغت

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	۰/۷۵۲	۲	۰/۶۸۷
Likelihood Ratio	۰/۷۲۷	۲	۰/۶۹۵
Linear-by-Linear Association	۰/۰۱۶	۱	۰/۸۹۹
N of Valid Cases	۳۵۷		

با توجه به نتایج مندرج در جدول خی دو می‌توان قضاوت کرد که بین جنسیت و گذران اوقات فراغت سالمندان ارتباط معناداری وجود ندارد و فرضیه مورد تایید قرار نگرفته

است. در میان مردان و زنان تفاوت معنی داری در نوع گذران اوقات فراغت وجود ندارد.
- فرضیه (۴): به نظر می‌رسد بین جنسیت سالمندان شهر تهران با میزان گرایش آنان به ورزش ارتباط معناداری وجود دارد.

جدول ۸. ضریب آزمون کای اسکوئر میان جنس و گرایش به ورزش

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	۳۴/۰۴۱	۶	۰/۰۰۰
Likelihood Ratio	۲۷/۰۴۱	۶	۰/۰۰۰
Linear-by-Linear Association	۰/۴۸۲	۱	۰/۴۸۷
N of Valid Cases	۳۳۹		

با توجه به اینکه سطح معناداری بالای ۰/۰۵ است بنابراین ارتباط و همبستگی معنادار میان این دو متغیر وجود دارد و این فرضیه تأیید می‌شود. همچنین اندازه ضریب فی ۰/۳۱۷ به دست آمده است که شدت همبستگی را در حد پایین گزارش می‌نماید. مردان سالمند گرایش بیشتری نسبت به زنان سالمند به ورزش دارند.
- فرضیه (۵): به نظر می‌رسد بین تحصیلات و درآمد سالمندان شهر تهران با میزان گرایش آنان به ورزش ارتباط معناداری وجود دارد.

جدول ۹. ضریب همبستگی پیرسون میزان تحصیلات و هزینه خانوار سالمندان با گرایش آنان به ورزش

متغیرها	آزمون و سطح معناداری	گرایش سالمند به ورزش
تحصیلات سالمند	پیرسون	۰/۲۳
	سطح معناداری	۰/۰۰
هزینه خانوار	پیرسون	۰/۲۵
	سطح معناداری	۰/۰۰

با توجه به سطح معناداری صفر، ارتباط بین میزان تحصیلات و هزینه با گرایش به ورزش معنادار می‌باشد و فرضیه محقق مورد تأیید قرار می‌گیرد. جهت این رابطه مستقیم و مثبت است. قدر مطلق میزان این تأثیر ۰/۲۳ و ۰/۲۵ می‌باشد که نشان می‌دهد شدت رابطه در حد ضعیف است.

فرضیه (۶): به نظر می‌رسد بین میزان تحصیلات و هزینه سالمندان شهر تهران با نوع گذران اوقات فراغت آنان ارتباط معناداری وجود دارد. با توجه به سطح معناداری صفر، ارتباط بین میزان تحصیلات و هزینه خانوار سالمندان با نوع گذران اوقات فراغت آنان معنادار می‌باشد و فرضیه محقق مورد تأیید قرار می‌گیرد. جهت این رابطه مستقیم و مثبت است. اندازه ضریب همبستگی اسپیرمن $0/162$ به دست آمده است که شدت همبستگی را در حد پایین گزارش می‌نماید. سالمندان با تحصیلات بالاتر گرایش بیشتری برای گذران اوقات فراغت در ورزش و تفریحات دارند. همچنین اندازه ضریب همبستگی تاو کندال $0/112$ به دست آمده است که شدت همبستگی پایین است. بنابراین سالمندان با هزینه‌های خانوار کمتر تماشای تلویزیون را بیشتر برای اوقات فراغت انتخاب کرده‌اند.

۵. جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

سالمندی فعال و موفق به مجموعه‌ای از عوامل بستگی دارد که افراد، خانواده‌ها، و جامعه را در بر می‌گیرد. این عوامل مواردی چون سبک زندگی سالم در همه مراحل زندگی؛ محیط فیزیکی؛ محیط اجتماعی؛ حمایت اجتماعی - اقتصادی؛ خدمات اجتماعی و بهداشتی، آموزشی؛ ورزش، سرگرمی و گذران اوقات فراغت است. یکی از ابزارهایی را که سالمندان با توجه به شرایط جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی خود مورد استفاده قرار می‌دهند رسانه‌های جمعی و به ویژه تلویزیون است. سالمندان زمان زیادی را صرف تماشای برنامه‌های آن می‌کنند و تلویزیون دوست و همدم تنهایی‌های آنها به شمار می‌رود. سالمندان به دلیل ازدست دادن توانمندی‌های جسمی و ذهنی خود و ازدست دادن نقش‌های اجتماعی محول شده به آنها، منزلت اجتماعی گذشته‌خویش را از دست می‌دهند و به نوعی از جامعه طرد و به حاشیه رانده می‌شوند و همین موضوع سالمندان را با بحران‌های روانی و اجتماعی مواجه می‌کند. هدف از انجام پژوهش حاضر، تبیین ارتباط رسانه مورد استفاده با گذران اوقات فراغت و ورزش در میان سالمندان شهر تهران است. بر مبنای نتایج این پژوهش، ۶۵ درصد سالمندان تلویزیون و ۵۰ درصد ماهواره و ۲۷ درصد از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. همچنین ۹۸ درصد از سالمندان از متوسط تا خیلی زیاد به ورزش و فعالیت‌های ورزشی تمایل دارند و اغلب آنان (۵۱ درصد) در اوقات فراغت به سرگرمی و ورزش می‌پردازند. سالمندانی که بیشتر از ماهواره و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند تمایل بیشتری به ورزش و فعالیت‌های ورزشی دارند و اوقات

فراغت شان را بیشتر از سایر برنامه‌ها به تفریحات و ورزش می‌پردازند. مردان سالمند گرایش بیشتری در مقایسه با زنان سالمند به ورزش دارند. به طور نسبی مردان سالمند در مقایسه با زنان سالمند بیشتر از شبکه‌های اجتماعی و ماهواره استفاده می‌کنند. سالمندان با تحصیلات پایین‌تر و هزینه خانوار کمتر، از تلویزیون بیشتر استفاده می‌کنند اما سالمندان با سطح تحصیلات بالاتر و هزینه خانوار بالاتر، بیشتر به ماهواره و شبکه‌های اجتماعی مجازی مراجعه می‌کنند. میان تحصیلات و هزینه ماهیانه خانوار سالمندان با گرایش آنان به ورزش ارتباط معنادار مستقیم و مثبتی وجود دارد.

همسو با نتایج پژوهش حاضر مؤلفه‌های جنسیت، درآمد و هزینه و تحصیلات در سلامتی و تحرک و نوع اوقات فراغت و سبک زندگی سالمندان نقش آفرین است. یافته‌های زارع و همکاران (۱۳۹۴) در مورد سبک زندگی سلامت محور سالمندان نشان می‌دهد که بیش از دو سوم سالمندان تهرانی، سبک زندگی متوسط و تنها ۸/۱۱ درصد، سبک زندگی سالم دارند. سبک زندگی سلامت محور سالمندان بر حسب سن، تحصیلات و رضایت از زندگی متفاوت است. ۱۶ درصد تغییرهای سبک زندگی سلامت محور تابع رضایت از زندگی، پایگاه اقتصادی، اجتماعی، دینداری، سن و جنس آنان است. از نظر گیدنز دنیای مدرن سبک‌های بسیار متنوع و متفاوتی را پیش روی هر فرد می‌گذارد و او ناگزیر می‌شود تا از میان آنها برای هر عمل خود به گزینش پردازد. هر فرد، برای انتخاب سبک زندگی سلامت محور خود کاملاً آزاد نیست و اسیر قید و بندهایی خواهد بود. همیشه انتخاب سبک زندگی صرفاً توسط فرد صورت نمی‌گیرد، بلکه گاهی این گروه‌های اجتماعی یا فشارهای اقتصادی هستند که فرد را ناچار به گزینش می‌کنند بر اساس نظریه وبر تحصیلات در سلامت فرد تاثیرگذار است. نتایج نشان داد استفاده از ماهواره‌ها و شبکه‌های اجتماعی مجازی هم با ذائقه اوقات فراغت و هم با نگرش سالمندان به ورزش در ارتباط است و این یافته با نتایج تحقیق روشندل اربطانی (۱۳۸۶) که بر اثر معنادار رسانه‌ها در نهادینه شدن ورزش همگانی (۳۷ درصد) تاکید دارد، هم راستا است. همچنین تمایل بیشتر سالمندانی که از ماهواره استفاده می‌کنند به گذران اوقات فراغت در ورزش و تفریحات و این دستاورد در تحقیق حاضر که هزینه خانوار بالاتر سالمندان تمایل آنان را به ورزش بیشتر می‌کند با دستاورد تحقیق ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۸) که به تأثیر مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه‌های بین نسلی و وضعیت اقتصادی بر کیفیت زندگی سالمندان تأکید

کرده است، هماهنگی دارد. در راستای این پژوهش‌ها در حوزه مطالعاتی سالمندان، اتخاذ سیاست‌های اجتماعی خاص با هدف حفظ و ارتقای منزلت اجتماعی سالمندان ضروری به نظر می‌رسد؛ در غیر این صورت، این پدیده به عنوان یک مسئله اجتماعی در جامعه نمود پیدا می‌کند. حمایت‌های اجتماعی از سالمندان که به طور عمده نقش درخور توجهی در عملکرد روانی و اجتماعی آنان دارند، باید از سیاست‌های توسعه اقتصادی و اجتماعی تفکیک ناشدنی باشند و همه جنبه‌های حیاتی سالمندان را در نظر گرفت. به طور خاص رسانه ملی و وزارتخانه‌های متولی سالمندان به ویژه وزارت ورزش باید در راستای تربیت بدنی سالمندان و جذب سالمندان برنامه‌ریزی کنند و در رقابت با ماهواره و شبکه‌های اجتماعی نیازهای سالمندان را برطرف کنند.



فهرست منابع

- ابراهیمی، زینت؛ اسماعیل زاده قندهاری، محمد رضا و ویسی، کوروش (۱۳۹۸). تأثیر مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی بر کیفیت زندگی سالمندان، *مجله سالمندی ایران*، دوره ۱۴، شماره ۴.
- اخگری، محمد (۱۳۹۰). درآمدی بر فلسفه تلویزیون، *مطالعات میان رشته ای در رسانه و فرهنگ*، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۱.
- افروزه، محمدصادق؛ حمیدی، مهرزاد؛ الهی، علیرضا (۱۳۹۱). شناسایی دیدگاه اعضای انجمن های ورزشی دانشگاه ها در خصوص رویکرد رسانه ها به ورزش، *فصلنامه پژوهش های ارتباطی*، ۱۹(۶۹)، صص ۷۰-۵۵.
- اسماعیلی شیرازی، مرضیه (۱۳۷۹). *روان شناسی اجتماعی و سالمندی*، تهران: انتشارات تخت جمشید.
- بیات نژاد (۱۳۹۸). جمعیت سالمندی تهران ۲ برابر میانگین کشوری / ۱۳۹۰ سالمند پشت نوبت دریافت خدمات، برگرفته از ایسنا به تاریخ ۲۳ تیر ۱۳۹۸.
- چمن پیرا، محبوبه؛ فراهانی، ابوالفضل و جلالی فراهانی، مجید (۱۳۹۳). بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت و فعالیت های بدنی سالمندان با تأکید بر دستگاه های بدن سازی شهرداری شهر تهران در سال ۱۳۸۹، *مجله سالمندی ایران*، دوره ۹، شماره ۳.
- حسینی، فاطمه؛ کمالی، محمد؛ اکبر فهیمی، ملاحظ؛ دوانگران، کیوان در سال ۱۳۸۸ (۱۳۹۰). عوامل مرتبط با کیفیت زندگی سالمندان ساکن آسایشگاه های سالمندان شهر تهران در سال ۱۳۸۸، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، دوره ۱۸، شماره ۴.
- حسینی، ابوالفضل؛ مجدی، علی اکبر؛ و حسینی درمیان، غلام رضا (۱۳۹۵). بررسی نقش حمایت اجتماعی بر کیفیت زندگی سالمندان شهر مشهد در سال ۱۳۹۳، *نشریه سالمندشناسی*، دوره ۲، شماره ۱.
- حسینی زارع، سیده محبوبه؛ تاجور، مریم؛ عبدی، کیانوش؛ اصفهانی، پروانه؛ گراوند، بابک و پوررضا، ابوالقاسم (۱۳۹۷). چگونگی گذراندن اوقات فراغت و ارتباط آن با سلامت روان سالمندان شهر تهران در سال ۱۳۹۷، *مجله سالمندی ایران*
- دادگران، سید محمد (۱۳۸۵). *مبانی ارتباط جمعی*، تهران: نشر فیروزه.
- درویش پور، علی؛ عابدسعیدی، ژیلا و عباس زاده، عباس (۱۳۹۳). میزان مشارکت اجتماعی، موانع و عوامل مرتبط با آن در سالمندان شهر تهران، *مدیریت ارتقای سلامت*. شماره ۴.
- رحیمی، ابوالفضل؛ انوشه، منیره؛ احمدی، فضل الله و فروغان، مهشید (۱۳۸۹). تجارب سالمندان تهرانی در زمینه اوقات فراغت و تفریحات سالمند. *مجله سالمندی ایران*، سال پنجم، شماره ۱۵.
- روشندل اربطانی، طاهر (۱۳۸۶). تبیین جایگاه رسانه های همگانی در نهادینه کردن ورزش همگانی در ورزش کشور، *فصلنامه حرکت*، ۳۳، صص ۱۷۷-۱۶۵.
- زارع، بیژن؛ سلطانی، محمدرسول؛ کاوه فیروز، زینب (۱۳۹۴). عوامل جمعیتی - اجتماعی اثرگذار بر

شکل‌گیری ایران در اسطوره‌های آفرینش و هویت ملی در ایران ۱۰۵

- سبک زندگی سلامت محور سالمندان تهرانی، **مجله مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران**، دوره ۴ شماره ۱
- زارعی، علی، قربانی، شهین (۱۳۸۶). نیازهای اوقات فراغت سالمندان شهرستان قزوین، **مجله سالمندی ایران**، سال دوم، شماره سوم.
- سیار، ثریا و باباخانیان، مسعوده (۱۳۹۵). مقایسه سلامت اجتماعی سالمندان ساکن در منزل و سرای سالمندان، **مجله دانشکده پزشکی اصفهان**، دوره ۳۴، شماره ۴۰۰.
- شاهپوندی، احمد؛ کشانی همدانی، مینا؛ قلعه نویی، محمود؛ دانشپور، عبدالهادی؛ فرامرزی، سالار (۱۳۹۴). مقایسه تطبیقی پارامترهای زیباشناختی فضای شهری از دیدگاه کودکان و بزرگسالان (مطالعه موردی: شهر اصفهان)، **مجله مطالعات شهری**، دوره ۴ شماره ۱۳
- عرب نرمی، بتول (۱۳۹۵). تلویزیون و ورزش در زندگی روزمره (تحلیلی در پیوند رسانه و ورزش در ایران)، **مجله مدیریت ورزشی**، دوره ۸، شماره ۴.
- عرب نرمی، بتول (۱۳۹۳). طراحی و تدوین مدل نقش تلویزیون در توسعه مؤلفه‌های اصلی ورزش کشور، رساله دکتری، دانشگاه تهران، شماره بازیابی ۶۳۴۴۰.
- فولادیان، مجید؛ امیر، آرمین و فاطمی امین، زینب السادات (۱۳۹۸). بررسی احساس منزلت اجتماعی سالمندان: مقایسه سالمندان مقیم در مراکز نگهداری شهر مشهد با سالمندان غیرمقیم، **فصلنامه بررسی مسائل اجتماعی ایران**، دوره ۱۰، شماره ۱.
- قربان‌پور، مسعود و اسماعیلی، علی (۱۳۹۱). تعیین اثربخشی معنادرمانی بر اضطراب مرگ در سالمندان، **فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی**، مقاله ۳، دوره ۳، شماره ۹، بهار ۱۳۹۱، صص ۵۳-۶۸
- قنبریان، شیوا؛ وارثی، حمیدرضا و بیک محمدی، حسن (۱۳۹۰). بررسی انتخاب مکان گذران اوقات فراغت سالمندان با تاکید بر عوامل فردی (مطالعه موردی مناطق ۳ و ۵ اصفهان)، **مجله جغرافیا و برنامه ریزی محیطی**، شماره ۴۲. ۱۵۹ تا ۱۷۰
- کلدی، علیرضا (۱۳۸۳). **جامعه‌شناسی سالمندان**، تهران: نشر کلدی.
- لمبو، رون (۱۳۸۹). **تأملی در تلویزیون**، ترجمه حسین پور قاسمیان، تهران: انتشارات دانشکده صداوسیما.
- مداح، سید باقر (۱۳۸۸). وضعیت فعالیت‌های اجتماعی و نحوه گذراندن اوقات فراغت در سالمندان ایران و سوئد، **مجله سالمندی ایران**، سال سوم، شماره هشتم.
- محسنیان راد، مهدی (۱۳۷۴). **ارتباط‌شناسی، ارتباطات انسانی (میان فردی، گروهی، جمعی)**، تهران: سروش.
- مک کوئیل، دنیس (۱۳۸۵). **مخاطب‌شناسی**، ترجمه مهدی منتظر قائم، تهران: دفتر مطالعات و توسعه رسانه‌ها.
- مهدی‌زاده، محمد (۱۳۸۸). **مطالعه تطبیقی نظریه کاشت و دریافت در ارتباطات**، مرکز تحقیقات صدا و سیما، تهران: سروش.
- ناصح، لادن؛ شیخی، رحیم علی و رفیعی، فروغ (۱۳۹۳). کیفیت زندگی سالمندان مقیم سراهای سالمندی و برخی عوامل مرتبط با آن، مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم

- پزشکی ایران، نشریه پرستاری، دوره ۲۷، شماره ۸۷
نبوی، حمید؛ علیپور، فردین؛ حجازی، علی؛ ربانی، الهام؛ راشدی، وحید (۱۳۹۳). بررسی رابطه
حمایت اجتماعی و سلامت روان در سالمندان، مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی
مشهد، سال ۵۷، شماره ۷.
- یزدانپور، فاطمه؛ سام آرام، عزت الله (۱۳۹۰). عوامل مرتبط با کیفیت زندگی سالمندان (سالمندان
شرستان خمین، فصلنامه برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، شماره ۶.
- Andrews June (2015), Telly On - Older People , Dementia and the Potential of
Television " ,Dementia Services Development Center, University of Stirling .
[http://cdn.yougov.com/cumulus_uploads/document/jrlh273vq2/YG-G-
Changing-Media-Sibmmit-Report-PART1.pdf](http://cdn.yougov.com/cumulus_uploads/document/jrlh273vq2/YG-G-
Changing-Media-Sibmmit-Report-PART1.pdf)
- Gautam R, Satio T, Kai I. (2007), Leisure and Religious Activity Participation and
Mental Health : gender analysis of older adults in Nepal, BMC Public Health;
7(47):299.
- Gayman Amy M., Fraser-Thomas Jessica, Spinney Jamie E. I., Stone Rachael C.,
Baker Joseph (2017), "Leisure-time Physical Activity and Sedentary Behaviour
in Older People: The Influence of Sport Involvement on Behaviour Patterns in
Later Life". AIMS Public Health 171-178(2). doi:
10.3934/publichealth.2017.2.171. eCollection 2017.
- Gray, J. & Lotz, A.D.(2012)."Television Studies: Short Introduction", Polity
Press,Cambridge. USA.45
- Hamer, M., Weiler, R., & Stamatakis, E. (2014). "Watching sport on television,
physical activity, and risk of obesity in older adults". BMC public Health, (8).1-
4. BMC Public Health 2014,14:10 [http://www.biomedcentral.com/1471-
2458/14/10](http://www.biomedcentral.com/1471-
2458/14/10)
- Heo Jinmoo , Robert A. Stebbins b , Junhyoung Kim c & Inheok Lee(2012). Serious
Leisure, Life Satisfaction, and Health of Older Adults" Department of
Tourism, Conventions, and Event Management ,Indiana University –
Indianapolis , Indianapolis , IN , USA <http://www.tandfonline.com/loi/ulsc20>
- Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J., & Lee, I. (2012). Serious Leisure, Life Satisfaction,
and Health of Older Adults." Leisure Sciences, 35(1), 16-32.
<https://doi.org/10.1080/01490400.2013.739871> Department of Tourism,
Conventions, and Event Management ,Indiana University – Indianapolis ,
Indianapolis , IN , USA
- Jenkin Claire R., Rochelle M. Eime, Hans Westerbeek, Grant O’Sullivan &
Jannique G. Z. van Uffelen ,(2017) Sport and ageing: a systematic review of
the determinants and trends of participation in sport for older adult" BMC
Public Health volume 17, Article number: 976 (2017) Cite this article
- Junhyoung Kim, Sunwoo Lee, Sanghee Chun, Areum Han & Jinmoo Heo (2016). The
effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction,

- psychological well-being, and positive affect among older adults with loneliness ". Pages 406-415, Published online: 03 Oct 2016Download citation <https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1238308> CrossMark
- Mcquail, D (2006) *Mcquail's Mass Communication Theory*, Sage Publications.
- Nabavi SH, Shoja M., Mohammadi S., Rashedi V.(2014)." Health-related quality of life in community-dwelling older adults of Bojnourd, 2014," *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*,2014;6(2):433-439
- Rowe, D. (1999)." *Sport, Culture and the Media: The Unruly Trinity*". Buckingham: Open University Press.
- Smith, B, J. & Bonfiglioli C, M, F. (2015). Physical activity in the mass media: an audience. *Health Education Research*, 30(2), 359-369.
- Stanford J. (2004) " The Importance of Leisure for Good Health: Native American Elders' Perspectives'. *The Gerontologist* ; 44(1):534-536.
- United Nations. Population division, *World population prospects*. New York: United Nations; 2015
- World Population Aging* (2015), Department of Economic and Social Affairs, Population Division, York New, ST/EAST/SER/390 pp2-3
- Yin LH. (2008)." *The Perceived Leisure Constrains of Retired Elderly People in Aldrich Bay* [Dissertation]. Hong Kong: Baptist University; April 2008

