

# Gender-Based Study of Research Findings on Leisure Time Spending Among the Elderly: Policies and Strategies

**Somayeh Sadat Shafiei**

Associate Research Professor of Sociology, Institute of Humanities and Cultural Studies, Tehran, Iran.

Email: ss.shafiei@ihcs.ac.ir

 0000-0003-4910-3804

## Abstract

This article examines the importance of leisure time in the lives of the elderly as a growing group, its place in relation to increasing the quality of life, and consequently how to spend leisure time based on research. The goal is to clarify the context for social planning and policymaking by explaining the differences in leisure time between elderly women and men, both in terms of quantity and activity. The research was conducted with a qualitative approach and a meta-synthesis method, and a systematic review of all relevant and available research was conducted. The most important findings of the research are: the leisure time spent by the elderly of both sexes varies depending on the time, type of activity, and place of spending it. Gender distinction is most evident in leisure sports activities. Women's less independence, responsibility for household work and caregiving roles, and generally lack of access, living alone, and costs are among the main barriers that largely determine how much free time is spent. Finally, according to categories, implementation strategies and operational steps have been proposed to achieve them.

**Keywords:** Leisure, recreation, women, men, elderly, policymaking.



## **Extended abstract**

### **Purpose**

With the increase in the elderly population in the world and consequently in Iran, issues and challenges related to this group have attracted the attention of policymakers and scholars in the fields of sociology and psychology. Physical and mental characteristics, including chronic diseases, disorders, and disabilities, along with economic and social status, have created a situation for the elderly that requires dynamic policymaking attentive to their needs. One of the most important topics in this field is spending leisure time. With the increase in the elderly population, the issue of their quality of life and well-being has become one of the country's social priorities. Leisure time, as part of an individual's life cycle, has a decisive role in maintaining the mental, social, and physical health of the elderly. At the same time, studying the leisure time of the elderly is a way of understanding the cultural and social dimensions of the lifestyle of past generations, which play an active role in the transmission of experience, identity, and social cohesion. The sociological study of leisure time can lead to a deeper understanding of the social status of the elderly, their patterns of collective action, and their sense of belonging to society. Although at a macro level, the country's policy-making system has paid attention to the issue of aging in recent years and emphasized the need to preserve the dignity, health, and social participation of the elderly, there is a significant gap between the goals of these documents and the reality of the daily lives of the elderly. Adopting a strategic perspective in discussing and proposing the issue can, by trying to reduce this gap, put executive strategies on the agenda and transform the lives of the elderly. The principal purpose of this study is therefore to collect relatively new and recent local studies in the field of elderly leisure and to improve social planning in this area by presenting results and suggestions. To this end, the paper pursues three questions: (1) based on existing research, what are the characteristics of the leisure time of urban elderly men and women and what are the differences in relation to each other; (2) how has the issue of leisure time been considered in aging policies; and (3) what solutions can be found based on research findings?

### **Design/Methodology/Approach**

The research method is qualitative and goes beyond the words or objective content of texts and examines themes or patterns that are explicit or implicit as explicit content. In other words, this research uses the qualitative content analysis method, using social science topics and sociological concepts to formulate theoretical discussion and analysis. Qualitative content analysis

can be considered a research method for subjectively interpreting the content of text data through the processes of systematic classification, coding, and thematization or design of known patterns. The main technique was content analysis, which was obtained through qualitative analysis of data (including studies conducted using qualitative and quantitative research methods) up to 2025. A systematic review of all relevant and available research was conducted to ensure comprehensive coverage of existing literature.

### **Findings**

The findings are presented in two sections: first, by reviewing aging policies regarding the issue of leisure, and second, by relatively recent research findings. Leisure activities of the elderly in Iran are often passive and domestic. Hobbies such as watching television, visiting friends, listening to music, listening to the radio, and reading are the most common activities. There are significant differences between women and men; women are more involved in indoor activities, while men are more satisfied with their leisure time. Activity preferences also vary by age, gender, and location. Older adults in developed urban areas seem to prefer more modern activities, while those in more traditional, religious, and family-oriented areas tend to prefer more traditional activities. Qualitative analysis of the data showed that women watch more television, participate less in sports and recreation, and are more involved in indoor activities.

In terms of daily time-spent patterns, most of the elderly's time is spent on sleep, personal care, and passive leisure, while sports activities and formal employment have a small share. In contrast, informal employment and self-employment are more common among the elderly. Religious activities also have a special place. This pattern shows that in order to increase the quality of life, a better balance between the types of activities must be established. The main obstacles to leisure activities for the elderly include economic problems (high costs), physical and mental problems (illness, depression, boredom), and environmental problems (lack of suitable spaces, long distance from facilities). Patriarchal culture also limits women's participation, and domestic responsibilities reduce their opportunities for leisure. The lack of clear and systematic planning at the macro level exacerbates these obstacles.

### **Research Limitations/Implications**

This research focuses on the analysis of existing research findings and policy documents, providing a depiction of "what ought to be"; therefore, its results should not be directly extrapolated to the current reality on the ground in Iran's aging policies and elderly leisure programs. The primary limitation is the "implementation gap" between declared policies and applied practices; specifically, it remains unclear how aging policies are translated or potentially distorted within administrative processes and budgetary allocations. Additionally, this study does not address the "reception process" by the elderly themselves, nor does it examine their lived experiences and reactions toward existing leisure programs. The reliance on secondary data

from existing studies may also limit the depth of analysis. Future research is encouraged to conduct empirical studies examining the gap between high-level policy documents and executive regulations within aging and welfare institutions; to explore through field methods (such as interviews and participant observation) how elderly women and men experience and perceive leisure opportunities, and to conduct comparative studies examining leisure patterns across different regions and cultural contexts in Iran.

### **Practical Implications**

The findings of this research are of significant importance for social policymakers, welfare administrators, and urban planners. The study demonstrates how gender-based differences in leisure activities, combined with structural obstacles such as economic constraints, physical and mental health challenges, and environmental limitations, reduce the quality of life and well-being of the elderly. This study assists managers in understanding how the absence of stable institutional mechanisms for elderly leisure planning, weak gender sensitivity in policy design, and insufficient attention to cultural and social needs create significant barriers to effective aging policies. The results can serve as a basis for revising aging policies with the aim of establishing a balance between "policy logic" and "social reality" to improve the quality of life of the elderly. Policies governing leisure planning for the elderly should encourage women to engage in more voluntary activities in the public sphere and advance infrastructure and content facilities in a way that facilitates social interactions for the elderly in general and for elderly women in particular.

### **Social Implications**

From a social perspective, this research reveals that aging is not only a biological process but also the result of complex social, cultural, and economic interactions. As a stage of the human life cycle, aging is influenced by social structures, intergenerational relationships, cultural changes, and public policies. Analyses based on a sociological perspective show that leisure activities of the elderly are located in a specific social context that is strongly influenced by factors such as access to social resources, social roles, individual and family identity, and cultural values of society. The characteristics of Iranian aging programs are that they often lack participation by the elderly, are cross-sectional, and at the same time lack a gender approach and attention to the life requirements of each of the two sexes. While respect and honor for the elderly and benefiting from their experiences and capabilities have been included in macro-policy-making, leisure programs have not been able to provide a platform for their implementation and deepening. The emphasis on quantitative and qualitative development, as well as equitable use of sports and recreational places, spaces, and programs, as reflected in upstream policies, has practically been absent from executive planning. Considering the distinction of gender values and beliefs as they shape gender culture, leisure programs

should be designed in a way that responds not only to physical needs but also to the cultural and social needs of the elderly in terms of differences in cultural capital, life paths, ethnic culture, lived experiences, and so on.

### **Originality/Value**

The primary innovation of this article lies in offering a comprehensive gender-based analysis of research findings on leisure time spending among the elderly, specifically focused on the Iranian context. In contrast to prior studies, which have either addressed elderly leisure in general terms without gender sensitivity or applied Western aging frameworks without considering local cultural and social foundations, this research provides a systematic and culturally grounded analysis that integrates contemporary aging theories with Iranian cultural values, gender dynamics, and social structures. The identification of significant gender-based differences in leisure activities, the obstacles facing elderly women in particular, and the implementation gap between aging policies and daily realities offers a novel conceptualization of the leisure-time challenge facing Iran's aging population. The proposed implementation strategies and operational steps provide a practical and theoretically grounded framework for social planning and policymaking. Its value accrues to social policymakers, welfare administrators, urban planners, researchers interested in aging studies and leisure sociology, and civil society actors concerned with the well-being of the elderly.

## مطالعه جنسیتی یافته‌های پژوهشی گذران اوقات فراغت سالمندان؛ سیاست‌ها و راهکارها

سمیه سادات شفیعی

دانشیار جامعه‌شناسی و عضو هیئت‌علمی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تهران، ایران  
Email: ss.shafiei@gmail.com

 0000-0003-4910-3804

### چکیده

در این مقاله اهمیت اوقات فراغت در زندگی سالمندان به‌عنوان گروهی رو به فزونی، جایگاه آن در ارتباط با افزایش کیفیت زندگی مطرح و بنابراین چگونگی گذران اوقات فراغت برحسب تحقیقات انجام شده مورد بررسی قرار گرفته است. هدف آن است که با معرفی تفاوت‌های اوقات فراغت زنان و مردان سالمند هم از بُعد میزان و هم از بُعد فعالیت، زمینه لازم جهت برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری اجتماعی روشن شود. تحقیق با رویکرد کیفی و به تحلیل محتوای کلیه آثار پژوهشی مرتبط و در دسترس از دهه ۸۰ به این سو به شیوه تمام شماری پرداخته است. در نهایت با معرفی سیاست‌های ناظر به موضوع گذران فراغت سالمندان از یک سو و تحلیل داده‌های حاصل از ۸ پژوهش معتبر از ۱۸ مقاله پژوهشی، مقولات اصلی، مقولات فرعی و مفاهیم هر یک به‌طور مستقل و نیز در ارتباط با یکدیگر احصا کرده است. مهم‌ترین یافته‌های تحقیق عبارت‌اند از: گذران اوقات فراغت سالمندان دو جنس برحسب زمان، نوع فعالیت و مکان گذران متفاوت است. تمایز جنسیتی در فعالیت‌های ورزشی فراغتی خود را به بارزترین شکل عیان می‌سازد. استقلال کم‌تر، عهده‌داری مسئولیت کار خانگی و نقش‌های مراقبتی، در بین زنان و محدودیت دسترسی، زندگی در تنهایی و هزینه‌ها به‌طور کلی از اصلی‌ترین موانعی است که عمدتاً تعیین‌کننده اصلی گذران اوقات فراغت به شمار می‌رود. در نهایت برحسب مقولات، راهکارهای عملیاتی و گام‌های اجرایی در جهت بهبود و تحقق مطرح شده است.

**کلیدواژه‌ها:** فراغت، تفریح، زنان، مردان، سالمند، سیاست‌گذاری

شاپای الکترونیک: ۲۵۸۸-۶۵۵۵X / پژوهشکده تحقیقات راهبردی / فصلنامه علمی راهبرد اجتماعی - فرهنگی

 10.22034/scs.2025.527341.1701



صحت مطالب بر عهده نویسنده مقاله است و الزاماً بیانگر دیدگاه پژوهشکده تحقیقات راهبردی نیست.

## ۱. مقدمه و بیان مسئله

امروزه با افزایش جمعیت سالمندان در جهان<sup>۱</sup> و به تبع آن در ایران مسائل و چالش‌های مرتبط با این گروه از افراد جامعه مورد توجه سیاست‌گذاران و اندیشمندان حوزه جامعه‌شناسی و روان‌شناسی قرار گرفته است. ویژگی‌های جسمی و روانی از جمله ابتلا به بیماری‌های مزمن، اختلالات و نیز ناتوانی‌ها در کنار موقعیت اقتصادی و اجتماعی وضعیتی را برایشان رقم زده که سیاست‌گذاری پویا و ناظر به نیازهای آنان را می‌طلبد. یکی از مهم‌ترین سرفصل‌ها در این زمینه گذران اوقات فراغت است. با افزایش جمعیت سالمندان، مسئله کیفیت زندگی و رفاه آنان به یکی از اولویت‌های اجتماعی کشور تبدیل شده است. اوقات فراغت به‌عنوان بخشی از چرخه زندگی فرد، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت روانی، اجتماعی و جسمی سالمندان داشته و علاوه بر وجوه فرح بخشی می‌تواند بر کیفیت زندگی افراد تأثیر گذاشته، به افزایش سطح تاب‌آوری کمک بسزایی کند. به‌ویژه سالمندان که با گذران عمر و فشار جسمی و روانی وارده در حیطه‌های مختلف زندگی، انتظار اوقاتی خوش و آسوده را در این برهه از زندگی دارند تا بتوانند با ضعف‌های جسمی و بیماری‌های مبتلا به کنار آمده و رنج‌ها زندگی در کهن‌سالی را بر خود هموار سازند. درعین‌حال مطالعه اوقات فراغت سالمندان به‌منزله شناخت ابعاد فرهنگی و اجتماعی سبک زندگی نسل‌های گذشته است که نقش فعالی در انتقال تجربه، هویت و انسجام اجتماعی دارند. مطالعه جامعه‌شناختی اوقات فراغت می‌تواند به درک عمیق‌تری از وضعیت اجتماعی سالمندان، الگوهای کنش جمعی و احساس تعلق آنان به جامعه بینجامد.

چنان‌که می‌دانیم تجربه آشیانه، سالمندان را در وضعیت مضیق‌های دریافت حمایت عاطفی قرار می‌دهد. از سوی دیگر سالمندان با تجربه شکاف نسلی به‌عنوان امری جهانی با تفاوت‌های ارزشی نگرشی نیز روبه‌رو اند. این‌همه، موجب غفلت و نادیده انگاشتن و درنتیجه معوق ماندن بخشی از نیازهای سالمندان در حوزه خصوصی و عمومی شده و در سطح ذهن و عین آنان را با چالش‌هایی روبه‌رو می‌سازد.

باید گفت بر طبق برآوردها، هرم سنی جمعیت در سال‌های آتی بیش از پیش دارای جمعیت سالمند خواهد بود. این آمار تا جایی است که براساس پیش‌بینی‌ها در

۱. طبق آمار بانک جهانی جمعیت افراد بالای ۶۵ سال در سال ۲۰۲۴ به حدود ۸۳۰ میلیون نفر رسیده است. درحالی‌که در سال ۲۰۰۰ ۱۲/۴ درصد جمعیت جهان را سالمندان بالای ۶۵ سال تشکیل می‌دادند این نسبت در سال ۲۰۱۰ به ۱۶/۱ درصد و در سال ۲۰۲۰ به ۱۹/۲ درصد رسید. برای مطالعه بیشتر بنگرید به

<https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.65UP.TO.ZS>

سال ۲۰۵۰ درصد جمعیت سالمند ایران از میانگین جهان و آسیا بیشتر خواهد بود، طوری که از هر سه نفر، یک نفر سالمند خواهد بود.<sup>۱</sup> بدین ترتیب بدون جرح و تعدیل هوشمندانه سیاست‌های اجتماعی ناظر به معنای رفاه اجتماعی از یک سو و نیز بازنگری مدیرانه در سازوکارها برای پذیرش اهمیت فراغت در کیفیت زندگی سالمندی، می‌توان انتظار داشت تعداد بیشتری از سالمندان در معرض آسیب‌ها قرار گیرند.

با آنکه در سطح کلان، نظام سیاست‌گذاری کشور طی سال‌های اخیر به موضوع سالمندی توجه و بر لزوم حفظ کرامت، سلامت و مشارکت اجتماعی سالمندان تأکید داشته است<sup>۲</sup> اما فاصله محسوسی میان اهداف این اسناد و واقعیت زیست روزمره سالمندان وجود دارد. اتخاذ نگاه راهبردی در بحث و طرح موضوع می‌تواند با تلاش برای کاهش این فاصله، راهبردهای اجرایی را در دستور کار قرار داده و زندگی سالمندان را تحول بخشد.

در این راستا واضح است که تمایزهای فیزیولوژیک، چرخه‌های زیستی و ویژگی‌های روان‌شناختی دو جنس آنان را در معرض تجارب متفاوت و البته سطح آسیب‌پذیری متفاوتی در ابتلا به بیماری‌ها قرار می‌دهد. با افزایش نسبت سالمندان زن انتظار می‌رود سالمندی در ایران زنانه شود. سالمندان زن از گروه‌های «سالمندان در معرض خطر، آسیب‌پذیر» به شمار می‌آیند. تفاوت وضعیت شاخص‌های سلامتی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در زنان سالمند ایران، قابل توجه است. بیشتر شاخص‌ها در زنان سالمند، از جمله سواد و سواد سلامت، کم درآمدی و عدم درآمد، فقر، میزان وابستگی، تنهایی و بی‌همسری، فقدان مسکن، اقامت در خانه سالمندان، عدم پوشش بیمه پایه و بیمه تکمیلی، ناتوانی و بیماری‌های مزمن، مانند بیماری‌های مفصلی، فشار خون، دیابت، آسم، بیماری‌های مزمن ریه، بیماری‌های قلبی عروقی و آنژین، بیماری‌های پوستی، صرع، سکتة مغزی، هر نوع کم‌خونی، کم‌کاری و پرکاری تیروئید به غیر از سکتة قلبی، وضعیت نامطلوب‌تری نسبت به مردان دارد (طایری و دیگران، ۱۴۰۰: ۳۱۰). همچنین آن‌ها در مقایسه با مردان به دلیل عدم توان در پرداخت هزینه‌ها و فقدان پوشش بیمه‌ای، کم‌تر جهت بهره‌مندی از خدمات سلامت به مراکز مربوطه مراجعه

۱. برای مطالعه بیشتر بنگرید به حق‌شناس (۱۳۹۰) و نریمانی و صمدی‌فرد (۱۳۹۶).

۲. بنگرید به منشور حقوق سالمندان (۱۳۹۵)، «سند ملی سالمندان کشور» (۱۳۹۸) و برنامه ششم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران

می‌کنند. از بُعد روانی زنان به دلیل حساسیت‌های روحی و عاطفی، بیشتر به اختلالات اضطرابی و اختلال هراس، افسردگی مبتلا می‌شوند.<sup>۱</sup>

در این راستا تمایز جنسیتی گذران اوقات فراغت وجهی مهم در مطالعات اجتماعی فراغت است که کم‌تر مورد توجه قرار گرفته و می‌تواند در ترسیم وضعیت مطلوب و تجویزهای معتبر برای سیاست‌گذاری اجتماعی فرهنگی مفید باشد و انجام تحقیقات مرتبط را ضرورت بخشد. در عین حال انجام پژوهش حاضر در انباشت علمی و تولید دانش بومی روشمند به عنوان مبنای ارجاعات آتی نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. برای این اساس مطالعه حاضر با هدف مدون سازی مطالعات نسبتاً جدید و متأخر بومی در زمینه فراغت سالمندی انجام شده و به بهبود برنامه‌ریزی اجتماعی در این حوزه با ارائه نتایج و پیشنهادات چشم دارد.

پرسش این است که براساس تحقیقات موجود گذران اوقات فراغت سالمندان زن و مرد شهری چه ویژگی‌هایی داشته و چه تمایزی را در نسبت با یکدیگر نشان می‌دهد؟ موضوع گذران فراغت در سیاست‌های سالمندی چگونه لحاظ شده است؟ براساس یافته‌های پژوهشی چه راهکارهایی می‌توان به دست داد؟

## ۲. پیشینه پژوهش

حقیقتیان و همکاران (۱۳۹۵) در مطالعه سبک زندگی سالمندان به شیوه کیفی دریافتند الگوی مصرفی سالمندان، تحت سیطره عوامل ساختاری، آزادی و اختیار دیگر گروه‌های سنی را ندارد؛ زیرا موضع‌گیری‌ها، عادات مصرفی و انتخاب‌های سالمندان به عنوان عاملان اجتماعی قبل از هر چیز وابسته به جایگاه و رده سنی آن‌ها است. آن‌ها نتیجه می‌گیرند امروزه سالمند ایرانی در محاصره خارق‌العاده انتظارات و توقعات جمع قرار گرفته است. امین جعفری و همکاران (۱۴۰۰) مشکلات، نیازها و آسیب‌های دوران سالمندی درک شده توسط خود سالمندان در چهار مضمون ادراک جسمانی سالمندشدگی (درد‌های استخوانی و عضلانی، دردهای قلبی و عروقی) و ادراک ذهنی و روانی سالمندشدگی (بی‌احترامی و نادیده ماندگی سالمندان، تنهایی و احساس طردشدگی، درماندگی آموخته شده) دسته‌بندی کرده‌اند. آن‌ها به فقدان فراغت

۱. برای مطالعه بیشتر بنگرید به نوربالا و نوربالا (۱۳۹۴) بررسی سلامت روان زنان در ایران، در گزارش وضعیت اجتماعی زنان در ایران

فرح‌بخش پرداخته و آن را در کنار تنگدستی معیشتی و عدم سازگاری تطبیقی با حیات تکنولوژیک منجر به مسئله‌مند شدن حیات زیستی سالمندان می‌داند. موضوع فراغت و چگونگی گذران آن از این منظر نیز حائز اهمیت وافر است و کمک می‌کند تا کیفیت زندگی سالمندان در این شرایط و با توجه به ویژگی‌های مذکور حفظ و ارتقا یابد. فعالیت‌های فراغتی منبعی مناسب برای ایجاد شادی و کاهش افسردگی است. اسحاقی و دیگران (۱۴۰۲) با مطالعه ۴۳۷ نفر از سالمندان نشان داده‌اند که اوقات فراغت افسردگی را کاهش و وضعیت شناختی را بهبود می‌بخشد. خاتمی (۱۴۰۲) با مطالعه نمونه ۳۵۶ نفری از سالمندان شهر تهران ارتباط معناداری میان رضایت از اوقات فراغت و تاب‌آوری سالمندان دیده است. همچنین مدعی است گنجاندن ورزش در برنامه‌های فراغتی تأثیر شگرفی دارد. تحقیق حاضر با مرور یافته‌ها به جای رابطه سنجی و یا مطالعات اکتشافی آنچنان که در پژوهش‌های بالا شاهدیم، با تحلیل یافته‌های تحقیقاتی معتبر و جدید و براساس مقولات احصا شده به ارائه راهکارهای عملیاتی و گام‌های اجرایی می‌پردازد.

### ۳. مبانی نظری پژوهش

#### ۳-۱. اوقات فراغت

دومازیه مؤلف کتاب «به‌سوی یک تمدن فراغت»<sup>۱</sup> معتقد است: «اوقات فراغت مجموعه فعالیت‌هایی است که شخص پس از انجام تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرضش استراحت، تفریح، توسعه دانش یا به کمال رساندن شخصیت خویش، یا به ظهور رساندن استعدادها، خلاقیت‌ها و یا در نهایت مشارکت آزادانه در اجتماع است» (عصاره، ۱۳۷۷: ۳۰).

«نومیر»<sup>۲</sup> فراغت را مازاد زمانی می‌داند که بعد از کسر زمان مصروفه برای برآوردن وظایف رسمی و الزامات زندگی باقی می‌ماند. فراغت وقت آزادی است که فرد را قادر می‌سازد آنچه را که دوست دارد انتخاب کند (نومیر، ۱۹۳۹: ۱).  
با توجه به آنچه گفته شد ویژگی‌های اوقات فراغت به شرح زیر است:

1. Vers une civilisation du loisir

2. Neumeyer

۱. جدا بودن وقت فراغت از کار و سایر مسئولیت‌ها: در ارائه تعریف اوقات فراغت سووه، عصاره، دومازیه هربرت می و دوروتی پتگن، لوند برگ و نومیر بر این ویژگی تأکید نموده‌اند؛

۲. وجود میل و داشتن حق انتخاب: عده‌ای از صاحب‌نظران (سووه، معدن کن، کوهستانی، عصاره، دومازیه، نومیر و کراوس) داشتن حق انتخاب را به‌عنوان بارزترین ویژگی اوقات فراغت بیان می‌کنند. «بارزترین ویژگی اوقات فراغت وجود نیروی انگیزه و عامل مهم انتخاب است. به لحاظ وجود همین میل و انگیزه شخص و انتخاب آزادانه، بهره‌وری از اوقات فراغت، هر هدفی را که به‌همراه داشته باشد، قطعاً برای فرد خوشایند و مطلوب است» (کوهستانی، ۱۳۷۸: ۶۵)؛

۳. نداشتن انگیزه و نفع اقتصادی: اوقات فراغت ساعتی است که باید بدون اجبار صرف‌اموری شود که شخص به آن تمایل دارد و تا حد ممکن نباید با نفع اقتصادی همراه باشد یا منبع درآمدی برای شخص محسوب شود (تعاریف کوهستانی (۱۳۷۸)، نومیر (۱۹۳۹). «بدیهی است در غیر این صورت به‌مرور زمان انگیزه‌های مادی می‌توانند تأثیر خود را در کمیت و کیفیت گذران اوقات فراغت داشته و دو عامل قبلی را تحت تأثیر خود قرار داده، در نتیجه به آثار و نتایج حاصل از گذران اوقات فراغت لطمه اساسی وارد آورد» (کوهستانی، ۱۳۷۸: ۶۵).

## ۳-۲. جنسیت، فراغت و سالمندی

در حوزه اوقات فراغت «آلن گرین»<sup>۱</sup> مطالعه خود را با نقد جدی جامعه‌شناسان این حوزه به خاطر تمرکز شدید بر آثار مربوط به جایگاه طبقاتی کارگران سفید مرد، فرهنگ کار دستمزدی و فعالیت‌های تفریحی مربوطه آغاز می‌کند. نگاه فمینیستی با نشان دادن ساختار زندگی زنان و بیان تجارب آن‌ها به زبان خودشان نشان داده علوم انسانی تا چه حد به اهمیت جنس بی‌توجه بوده است. از جمله کار تأمل برانگیز پارکر از بانیان جامعه‌شناسی فراغت که تنها به این گفته بسنده می‌کند: «تمایزات الگوی تفریحی زنان و مردان ناشی از تفاوت نقشی است که جامعه برای آن‌ها معنا کرده است. وجود نقش سنتی و مبتنی بر خانه زن، پایین بودن سطح تحصیلات او، نقش اصلی او

در شکل مادری، پایگاه حقوقی دست دوم او، تمایزات زیادی در تفریح زنان و مردان ایجاد کرده است. زنان اوقات فراغت کمتری نسبت به همسران خود دارند و طیف فعالیت‌های تفریحی آن‌ها نیز محدودتر است. مردان بیشتر به ورزش می‌پردازند و زنان اوقات فراغت خود را بیشتر در کلوپ‌ها و کلیساها می‌گذرانند، به‌ویژه زنان مسن‌تر. علاوه بر آن بعضی از کارهای منزل در نزد زنان تفریح محسوب می‌شود» (پارکر، ۱۹۷۶: ۸۸-۸۷).

گرین می‌نویسد: «اوقات فراغت زنان مانند آفتاب‌پرست با تغییر شرایط و جدیت رقبایش رنگ عوض می‌کند. رقبا قدرتمند و متنوع‌اند. در وهله اول برای زنان در نقش مادر و همسر یکی از این رقبا کار است. برای همین رضایتمندی دو جنس از گذران اوقات فراغت متفاوت است» (گرین، ۱۹۹۰: ۱). البته فراغت اصطلاحی نیست که زنان برای توصیف یا اطلاق به بخشی از زندگیشان به کار برند. بیشتر آنان تعریف فراغت را دشوار، مبهم و بی‌شکل می‌دانستند. بسیاری از ارائه تعریف عاجز بودند و وقتی آن را به عمل خاص اطلاق می‌کردند می‌توانستند تعریفش کنند (گرین، ۱۹۹۰: ۵).

کمبود زمان محدودیت آشکار تفریح زنان است. (هارگریوز<sup>۱</sup>، ۱۹۸۹: ۱۳۶). گرین و روجک به فعالیت‌های تفریحی هماهنگ با کارخانگی اشاره می‌کند (گرین، ۱۹۹۰: ۲۴) (روجک<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵: ۳۱). تفریحاتی که در زمان محدود انجام می‌شود و به راحتی می‌توان از آن صرف‌نظر کرد مانند تماشای تلویزیون (گرین، ۱۹۹۰: ۸۴). همین محدودیت‌ها باعث شده تا زنان کم‌تر به فعالیت‌های تفریحی بیرون از خانه روی آورند. هارگریوز تأکید دارد فراغت زنان در اکثر موارد محدود به خانه است (هارگریوز، ۱۹۸۹: ۱۳۶). دیم نیز در بررسی خود از گذران اوقات فراغت زنان به تفریحاتی اشاره دارد که در خانه و در کنار سایر کارهای روزمره خانگی انجام می‌شود. او نام تفریحات درون خانه را بر این دسته تفریحات نهاد (دیم<sup>۳</sup>، ۱۹۸۲: ۳۲). حتی تفریحات درون خانه نیز با جنسیت مرتبط است. فرن هام و گانتز در مطالعات خود به سال ۱۹۸۹ دریافتند که غیر از تماشای تلویزیون و ویدئو و گوش دادن به رادیو و موسیقی، مردان اوقات فراغت خود را با کامپیوتر و زنان به کتاب خواندن و گوش دادن به موسیقی سنتی می‌گذرانند (فرلانگ<sup>۴</sup>، ۱۹۹۷: ۸-۵۷).

1. Hargreaves

2. Rojek

3. Deem

4. Furlong

از سوی دیگر مطالعات نشان داد که رابطه انکارناپذیری بین درآمد و روابط جنسیتی در حوزه فراغت وجود دارد. زنان از لحاظ اقتصادی فرو دست‌تر از مردانند و این موضوع نگرش آنان و دسترسی آنان به اوقات فراغت و تفریح را تحت تأثیر قرار می‌دهد. «اشتباه خواهد بود اگر زنان را گروهی همسان پنداریم. برای مثال نابرابری‌های طبقاتی، نابرابری‌های جنسیتی را در تفریح و ورزش تشدید می‌کند. درآمد موجب می‌شود تا زنان از کمک سایرین در اداره امور خانه بهره‌مند شوند، پولی برای گذران اوقات فراغت در اختیار آنان باشد و از حمل‌ونقل خصوصی بهره گیرند. جای تعجب نیست که زنان طبقه متوسط بیشتر از زنان طبقه کارگر به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند. (هارگریوز، ۱۹۸۹: ۱۳۸-۱۳۷).

درخصوص گذران اوقات فراغت سالمندان «آولاند و لگارد»<sup>۱</sup> (۱۹۹۴) با به‌کارگیری روش تحقیق ترکیبی در میان سالمندان ۷۰ ساله به بالای دانمارکی تمایز جنسیتی گذران فراغت را این‌گونه گزارش داده‌اند: جالب است که باغبانی فعالیت فراغتی غالب در میان مردان و زنان در میان فعالیت‌های فراغتی، در سوزن‌دوزی از آن‌ها پیشی می‌گیرد. به‌جز آن، بیش از ۲۰ درصد از مردان در اوقات فراغت خود خانه/ماشین را تعمیر می‌کردند و داستان می‌خواندند و بیش از ۲۰ درصد از زنان داستان می‌خواندند و ترتیبات اجتماعی دیگری داشتند. نوع فعالیتی که اغلب توسط مردان انجام می‌شود، فیزیکی است (۷۴ درصد) و پس از آن فعالیت‌های فکری و آرامش‌بخش قرار دارند، درحالی‌که تعداد کمی از مردان تمایل به فعالیت‌های خانگی داشتند. در میان زنان، بیشتر آن‌ها فعالیت‌های صنایع‌دستی خانگی داشتند (۶۶ درصد) و پس از آن فعالیت‌های جسمی، فکری قرار داشت. تعداد کمی از آن‌ها اصلاً هیچ فعالیتی نداشتند. بااین‌حال، زنان به‌طور قابل توجهی انواع بیشتری از فعالیت‌ها را نسبت به مردان داشتند. شرکت‌کنندگان مرد از طبقه بالا/متوسط فعالیت‌های فکری بیشتری نسبت به شرکت‌کنندگان در طبقه کارگر داشتند. به‌طور قابل توجهی، شرکت‌کنندگان بیشتری در طبقه بالا/متوسط در مقایسه با شرکت‌کنندگان طبقه کارگر، هنوز مشغول به‌کار بودند.

مطالعه «گتام»<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷) در نیپال نشان داد که سالمندان در فعالیت‌های فرهنگی از قبیل جلسات مذهبی زیاد شرکت می‌کنند (۷۹ درصد مردان و ۸۲ درصد زنان سالمند مشارکت‌کننده در مطالعه). دید و بازدید از جمله دیگر برنامه‌های پرطرفدار

1. Aulund & Legarth

2. Gautam

فراغتی سالمندان بود. به‌طوری‌که ۲۲ درصد مردان و ۹ درصد زنان هر روز به دید و بازدید دوستان و آشنایان خود می‌رفتند. تماشای تلویزیون نیز در میان سالمندان نپالی طرفداران بسیاری داشت. به‌طوری‌که ۷۰ درصد مردان و ۶۰ درصد زنان سالمند پاسخ‌گو به تماشای تلویزیون و گوش دادن به رادیو می‌پرداختند. «استرین»<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۲) در یک مطالعه طولی ۸ ساله در میان سالمندان کانادایی، تماشای تلویزیون را مهم‌ترین فعالیت فراغتی دوران سالمندی گزارش داده‌اند. نتایج مطالعه دیگری در ژاپن توسط «اونیشی»<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۶) نشان داد تماشای برنامه‌های جذاب تلویزیونی با سطوح بالای شادابی در سالمندان ارتباط دارد.

«یرکز»<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۰) با استفاده از داده‌های ۲۳ کشور از «برنامه بین‌المللی بررسی اجتماعی»<sup>۴</sup> سال ۲۰۰۷، به تحلیل ثانویه داده‌ها پرداختند. انتظار می‌رفت که کیفیت اوقات فراغت زنان پایین‌تر از مردان باشد، اما شکاف جنسیتی در کشورهایی با نگرش‌های برابری جنسیتی و تقسیم برابرگرایانه تر مراقبت (به‌طور مثال از طریق مرخصی پدری) و جایی که زنان قدرت چانه‌زنی بیشتری دارند، کم‌تر بوده است.

«پاسکوال»<sup>۵</sup> و دیگران (۲۰۱۸) با مطالعه نمونه‌ای ۷۵۵ نفری از سالمند شمال اسپانیا با روش ترکیبی به یافته‌های مهمی دست یافتند. اکثر زنان اظهار داشتند که بازنشستگی و به‌ویژه بیوگی باعث شده است که آن‌ها زندگی خود را دوباره بررسی کنند و تغییراتی را در شیوه‌های اوقات فراغت خود ایجاد کنند. بازنشستگی این نقش را برای مردان اما به نسبت کم‌تر ایفا کرده و غالباً برای مردان با فراهم کردن زمان بیشتر برای انجام فعالیت‌های اوقات فراغت مادام‌العمر همراه بوده است. زنان به دلیل وقایع زندگی خود، به‌طور قابل توجهی بیشتر از مردان مجبور به تغییر شیوه‌های اوقات فراغت خود شده‌اند. بازنشستگی بر میزان اوقات فراغت زنان و مردان به میزان مشابهی تأثیر گذاشت. نتایج نشان می‌دهد که بیوگی تقریباً بر اوقات فراغت زنان و مردان به یک میزان تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین، داده‌ها نشان می‌دهند که هم بیوگی و هم بازنشستگی به میزان مشابهی بر تغییرات اوقات فراغت در بین زنان و مردان مسن در این مطالعه تأثیر گذاشته‌اند. نکته مهم در تحلیل این محققان آن است که زنان مسن‌تر

---

 1. Strain

2. Onishi

3. Yerkes

4. International Social Survey Program

5. Pascual

در اوقات فراغت نوآورتر هستند، به این معنی که آن‌ها پس از گذارهای زندگی، فعالیت‌های اوقات فراغت جدیدی را بیشتر از مردان برای سالمندی موفق آغاز می‌کنند. براساس پیشینه این پژوهش پاکسوال و همکاران مدت ۱۰ سال را به‌عنوان شاخصی برای طول عمر یک فعالیت اوقات فراغت انتخاب کردند. زنان در این تحقیق درباره دوره‌های تحول شخصی، رهایی و کشف صحبت کردند که آن‌ها را به سمت کاوش در فعالیت‌های جدید اوقات فراغت سوق داد. بازنشستگی نیز همین نقش را با میزان کمتر در اوقات فراغت مردان ایفا می‌کرد. بیوگی تأثیر بیشتری بر اوقات فراغت زنان پس از گذارهای بعدی زندگی نسبت به مردان دارد. این به‌دلیل یافته‌های کیفی در مورد شیوع اخلاق مراقبت در بین زنان و دانش ما از فرهنگ باسک و اسپانیا به‌طور کلی، به‌ویژه این واقعیت بود که آن‌ها در یک جامعه به‌طور قابل توجهی مردسالار بزرگ شده و زندگی می‌کردند. همچنین شاید تفاوت‌های جنسیتی در یافته‌های کیفی به‌دلیل ترکیب خاص نمونه زنان مصاحبه‌شونده باشد، زیرا نیمی از این گروه نقش‌های جنسیتی سنتی، مانند خانه‌دار بودن یا مشاغل سنتی زنانه، مانند خیاطی و مراقبت از منزل، داشته‌اند. اکثر زنان گزارش دادند که از اعضای خانواده، عمدتاً والدین و نوه‌ها، مراقبت می‌کنند و این امر مشارکت آن‌ها را در فعالیت‌های اوقات فراغت محدود می‌کند. هیچ مردی مسئولیت‌های خانوادگی را به‌عنوان محدودیتی برای اوقات فراغت خود گزارش نکرد. «دلیل اصلی کنار گذاشتن موقت فعالیت‌های اوقات فراغت معنادار: کمبود وقت، مشکلات سلامتی، از دست دادن علاقه، مسئولیت‌های خانوادگی، مشکلات اقتصادی، نداشتن همراه، پیدا کردن فعالیت‌های جالب‌تر دیگر، خیلی سخت بودن، خیلی طاقت‌فرسا بودن و مانند آن بوده است. دلایل ترک فعالیت‌های معنادار اوقات فراغت به‌طور معناداری براساس جنسیت متفاوت بوده است. زنان بیش از پنج برابر مردان پاسخ دادند که رویدادهای مربوط به روابط با دیگران بر اوقات فراغت آن‌ها تأثیر گذاشته است. رویدادهایی که بر اوقات فراغت زنان تأثیر داشتند، رابطه‌ای بوده و تنوع بسیار بیشتری را نشان می‌دادند؛ ازجمله مسئولیت‌های خانوادگی (مانند مراقبت از نوه‌ها، والدین و شرکا)، بیوگی، آزادی فرزندان، جدایی یا طلاق، بازنشستگی شریک زندگی و بحران خانوادگی. همچنین در تحلیل داده‌های کیفی، مشخص شد اکثر مصاحبه‌شوندگان، اوقات فراغت خود را صرف فعالیت‌های داوطلبانه می‌کنند. تفاوت اصلی بین زنان و مردان در داده‌های کیفی در محتوای وظایفی بود که هنگام داوطلب شدن انجام می‌دادند: زنان عمدتاً نقش‌های فرعی داشتند، مانند کمک به سازمان‌دهی

رویدادها و مراقبت از مردم و مردان نقش‌های رهبری و انتقال دانش داشتند. میزان داوطلبی زنان مسن بیش از دو برابر مردان بود (پاسکوال، ۲۰۱۸).

مطالعه آفر (۲۰۱۶) با استفاده از روش نمونه‌گیری تجربی و داده‌های نظرسنجی از مطالعه ۵۰۰ خانواده، نشان داد که مادران و پدران به یک میزان زمان را صرف فعالیت‌های اوقات فراغت می‌کنند. با این حال، مادران نسبت به پدران زمان آزاد خالص کمتری داشتند و بیشتر احتمال داشت که اوقات فراغت را با کار بدون دستمزد ترکیب کنند یا وقت خود را در اوقات فراغت با فرزندان بگذرانند. نتایج نشان می‌دهد که مادران هنگام گذراندن اوقات فراغت با فرزندان، ممکن است بیشتر نگران انتقاد دیگران باشند، در حالی که گذراندن وقت با بزرگسالان به‌تنهایی می‌تواند آن‌ها را از فشارهای «مادری خوب» رها کند.

کوتاه آنکه براساس تحقیقات مذکور چند ویژگی برای فراغت زنان با تأکید بر دوره سالمندی می‌توان برشمرد:

- ♦ زنان در زمینه اوقات فراغت دارای تجارب مشترکی هستند؛
- ♦ اوقات فراغت زنان کم و ناچیز است. در همین رابطه پارکر بر رابطه پدرسالاری، تقسیم ناعادلانه کار خانگی و نابرابری‌های فراغت دوجنس تأکید می‌کند؛
- ♦ اوقات فراغت زنان بیشتر در خانه سپری می‌شود؛
- ♦ فراغت برای زنان مفهومی مبهم دارد؛
- ♦ اوقات فراغت زنان در رابطه مستقیم با انجام کار خانگی است؛
- ♦ بازنشستگی و از دست دادن شریک زندگی نقطه عطفی برای سالمندان در تغییر روال زندگی و نیز برنامه‌های فراغتی است؛
- ♦ گذراندن سالمندی به‌تنهایی در الگوبخشی به فعالیت‌های فراغتی برای هر دو جنس تعیین‌کننده است؛
- ♦ برنامه‌های گذران اوقات فراغت شامل طیف خاصی از برنامه‌ها است.

فعالیت‌های تفریحی زنان انعطاف‌پذیری بالایی دارد. آن دسته از فعالیت‌هایی است که مطابق با برنامه کارخانگی و نگهداری از اعضای نیازمند مراقبت به‌سادگی می‌توان از آن دست کشید و یا آن را به زمان دیگر موکول کرد؛

کمبود انرژی لازم برای فعالیت‌های فراغتی حرکتی، وجود کارخانگی و در دسترس نبودن پول کافی از موانع زنان در دسترسی به اوقات فراغت رضایت‌بخش است. آنچه

جامعه آن را برای زنان شایسته می‌شمرد، مقررات اجتماعی، ترس از اعمال خشونت چه در درون خانه در قالب فرمان‌برداری و چه در خارج از خانه به دلیل ناامنی از محدودیت‌های درجه دوم است.

#### ۴. روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش کیفی است و به فراسویی از کلمات یا محتوای عینی متون می‌رود و تم‌ها یا الگوهایی را که آشکار یا پنهان هستند به صورت محتوای آشکار می‌آزماید؛ به عبارت دیگر این تحقیق با بهره‌گیری از مباحث علوم اجتماعی و مفاهیم جامعه‌شناسی جهت تدوین بحث و تحلیل نظری، از روش تحلیل محتوای کیفی سود می‌جوید. تحلیل محتوای کیفی را می‌توان روش تحقیقی برای تفسیر ذهنی محتوایی داده‌های متنی از طریق فرایندهای طبقه‌بندی نظام‌مند، کدبندی و تم‌سازی یا طراحی الگوهای شناخته شده دانست (سیه و شانون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵: ۱۲۷۸).

تکنیک اصلی تحلیل محتوای بوده که از طریق تحلیل کیفی داده‌ها (اعم از مطالعات انجام شده با روش تحقیق کیفی و نیز کمی) تا پایان سال ۱۴۰۳ حاصل آمده است. جهت اعتباریابی پژوهش حاضر از معیارهای شش‌گانه «نیومن و گف»<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) شامل طرح سؤال و مسئله اصلی پژوهش، تعیین ملاک‌های ورود و خروج مقالات، تعیین راهبردهای جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی (نورمگز، گنج ایراندک، پرتال علوم انسانی و Sid)، غربالگری مقالات انتخاب شده، بررسی مقالات شامل تجزیه و تحلیل عنوان، چکیده و نتایج مقالات و تعیین کیفیت پژوهش‌ها با توجه به روش و ابزار پژوهش و ارتباط آن‌ها با نتایج و اهداف پژوهش حاضر استفاده شد. به منظور انجام پژوهش، یافته‌های منتشرشده در خصوص عوامل مؤثر در گذران اوقات فراغت سالمندان شهری با تأکید بر متغیر جنسیت منتشرشده در مجلات فارسی در پایگاه‌های اطلاعاتی سیویلیکا، گوگل اسکالر، اس. آی. دی، نورمگز در بازه زمانی دو دهه اخیر مورد بررسی قرار گرفتند. اولین اثر مربوط به سال ۱۳۸۳ و آخرین آن با وجود جستجوهای بسیار انتشار یافته به سال ۱۳۹۹ بوده است. در پایگاه‌های اطلاعاتی و نمایه‌های فوق‌الذکر، هر یک از کلیدواژه‌های فراغت و تفریح سالمندان مورد بررسی قرار گرفت. سپس مقالات مرتبط با این کلیدواژه‌ها دانلود

1. Hsieh & Shanon

2. Newman & Gough

شده و موارد تکراری حذف شدند و براساس عنوان چکیده و معیارهای ورود مقاله کلیه مقالات و پژوهش‌هایی که در خصوص گذران اوقات فراغت سالمندان نگارش شده بودند انتخاب شدند. معیار خروج مقاله از میان مقالات انتخاب شده، مقالاتی بودند که قابلیت دسترسی به تمام متن آن‌ها وجود نداشت، همچنین مقالاتی که تکراری بوده و یا متمرکز بر موضوع پژوهش حاضر و هدف آن نبودند نیز از فرایند بررسی خارج شدند و در نهایت ۸ مقاله از مجموع ۱۸ مقاله علمی پژوهشی وارد پژوهش شده و مورد تحلیل و بررسی قرار گرفتند. در بخش سیاست‌ها، سیاست‌های کلی نظام در قالب سیاست‌های کلان جمعیتی، سند ملی سالمندان و نیز برنامه پنج‌ساله سوم توسعه شهرداری تهران مورد بررسی قرار گرفته است.

## ۵. یافته‌های پژوهش

یافته‌ها در دو بخش ابتدا با مرور سیاست‌های سالمندی ناظر به موضوع فراغت و سپس یافته‌های پژوهشی نسبتاً اخیر ارائه می‌شود. سپس به تحلیل داده‌ها می‌پردازیم.

### ۵-۱. مروری بر سیاست‌های سالمندی ناظر به موضوع فراغت

از بین سیاست‌های کلی نظام که توسط مقام معظم رهبری ابلاغ شده است سیاست‌های کلی جمعیت و سیاست کلی خانواده از جمله اسناد مهم ملی هستند که به‌طور مشخص به مسئله سالمندی ورود کرده و آن را مورد توجه قرار داده‌اند. بند ۷ سیاست‌های کلان جمعیتی ابلاغی مقام معظم رهبری در سال ۱۳۹۳ به‌طور ویژه به سالمندان اختصاص دارد:

فرهنگ‌سازی برای احترام و تکریم سالمندان و ایجاد شرایط لازم برای تأمین سلامت و نگهداری آنان در خانواده و پیش‌بینی سازوکار الزام برای بهره‌مندی از تجارب و توانمندی‌های سالمندان در عرصه‌های مناسب.

در سیاست‌های کلی خانواده نیز به اتخاذ روش‌های حمایتی و تشویقی مناسب برای تکریم سالمندان در خانواده و تقویت مراقبت‌های جسمی و روحی و عاطفی از آنان به تأکید شده است.

هیئت‌وزیران در ۱۳۸۳ با تصویب آیین‌نامه اجرایی جزء ۵ بند الف ۱۹۲ قانون برنامه سوم توسعه مقرر کرد به‌منظور سامان‌دهی سلامت و رفاه سالمندان، شورای ملی

سالمندان به دبیری رئیس سازمان بهزیستی کشور تشکیل شود. در متن قانون تشکیل شورای ملی سالمندان به صراحت در ماده دوم منظور از سامان‌دهی، بهبود روش زندگی و ارتقای کیفیت آن ایجاد رضایت از زندگی در سالمندان از طریق ارائه خدمات رفاهی، بهداشتی، درمانی و توان‌بخشی را اعلام کرده است. در ماده ۱۵ آمده شهرداری‌ها موظف‌اند ضمن جلب مشارکت سالمندان و کسب نظرات ارزشمند ایشان، اقدام لازم را در زمینه ایجاد ساختار مطلوب در فضاهای مختلف شهری به عمل آورند. همچنین در ماده ۱۸ آمده: با توجه به نامناسب بودن کلیه شاخص‌های سلامتی، اجتماعی و اقتصادی در زنان سالمند، کلیه دستگاه‌ها موظف‌اند در حیطه وظایف خود توجه ویژه به زنان سالمند نمایند.

در سند ملی سالمندان موضوع توانمندسازی سالمندان و حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سالمندان به‌عنوان دو هدف اصلی ذکر شده است. در سیاست‌های اجرایی تعریف شده مرتبط: توسعه و حمایت از برنامه‌های مشارکتی و اجتماع محور سالمندان؛ توسعه و حمایت از برنامه‌های فرهنگی، هنری و ادبی سالمندی؛ توسعه و حمایت از برنامه و فعالیت‌های ورزشی در سالمندی؛ توسعه و حمایت از برنامه‌های گردشگری، زیارتی و سیاحتی سالمندی؛ توسعه نشاط اجتماعی و مدیریت اوقات فراغت با حمایت از برنامه‌هایی مانند کسب‌وکار خانگی، بازی‌های بومی و ملی، بازی و سرگرمی و سایر برنامه‌های تفریحی دیده شده است.

در برنامه پنج‌ساله سوم توسعه شهرداری تهران ۱۴۰۲-۱۳۹۸ به‌عنوان مهم‌ترین سند توسعه شهر تهران نیز در بخش‌های مختلف این سند، توجه به سالمندان و سازگار کردن شهر تهران با ویژگی‌های سالمندان تأکید شده است. از جمله در مواد ۴۷، ۶۸، ۶۹، ۷۶:

ماده هفتاد و ششم: شهرداری موظف است به‌منظور ارتقا عدالت اجتماعی، تأمین حق دسترسی و برخورداری از خدمات اجتماعی و امکانات شهری با تأکید بر حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر اقدامات زیر را انجام دهد: بسترسازی و برنامه‌ریزی به‌منظور توسعه کمی و کیفی و نیز بهره‌مندی عادلانه از اماکن، فضاها و برنامه‌های ورزشی، تفریحی و رقابتی با لحاظ نمودن مؤلفه‌های سنی، جنسیتی و افراد کم‌توان (سالمندان و توان‌یابان). در برنامه چهارم توسعه شهرداری تهران (۱۴۰۱-۱۴۰۴) در بخش حمل‌ونقل نیازهای سالمندان در کنار توانیابان دیده شده و آمده: «اجرای مناسب‌سازی اماکن، معابر، فضاهای عمومی، ایستگاه‌ها و ناوگان حمل‌ونقل عمومی درون شهری به‌منظور برخورداری عادلانه توانیابان و سالمندان در طول سال‌های برنامه.» در این راستا معاونت

حمل‌ونقل و ترافیک موظف به توسعه و فعال‌سازی پله برقی ایستگاه‌های مترو برحسب افزایش دستگاه تا ۱۹۳۶ عدد در پایان سال ۱۴۰۴ و نیز تجهیز ایستگاه‌های مترو به آسانسور تا سقف ۱۵۸ مورد در بازده زمانی مشابه شده است. (بندش ۱۷)

همچنین در این برنامه و ذیل سرفصل مسائل فرهنگی و اجتماعی موضوع توجه به نیازهای سالمندان در این حیطه این‌گونه وجه اجرایی یافته است: «توسعه و بهبود مراکز فرهنگی و اجتماعی سالمندی با توجه به معیارهای شهر دوستدار سالمند و فعال‌سازی ۵ مرکز مناسب فرهنگی و آموزشی تجهیز شده تا پایان برنامه».

## ۵-۲. مروری بر یافته‌های پژوهشی

جدول ۱: خلاصه نتایج تحقیقات داخلی مرتبط با گذران اوقات فراغت سالمندان شهر تهران

| نویسنده       | عنوان تحقیق                                                 | سال تحقیق | روش تحقیق                   | نتایج                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|-------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| دواتی و جمالی | بهره‌مندی بازنشستگی شهر تهران از خدمات ویژه اوقات فراغت     | ۱۳۸۳      | پیمایش، نمونه ۳۸۴ نفر تهران | فعالیت‌های فراغتی سالمندان: دیدار بستگان، پیاده‌روی، گوش دادن به رادیو، دیدار دوستان، رفتن به مسافرت، تماشای تلویزیون، رواج بیشتر دید و بازدید در بین زنان بازنشسته، عوامل محدودیت‌زا: عدم توانایی جسمانی و کمی حوصله و حقوق دریافتی پایین، رواج بیشتر تماشای تلویزیون در بین زنان |
| ملک‌افضلی     | بسیج جامعه برای ارتقای سلامت سالمندان در محله اکباتان تهران | ۱۳۸۴      | پیمایش ۲۰۰ نفر شهر اکباتان  | بیش از ۹۰ درصد سالمندان دارای اوقات فراغت بوده و بیشتر آن‌ها (۹۷ درصد) در اوقات فراغت خود تلویزیون نگاه می‌کردند و ۶۷ درصد آن‌ها نیز دارای فعالیت ورزشی بوده‌اند که به‌طور عمده در                                                                                                 |

| نویسنده  | عنوان تحقیق                                                                                                        | سال تحقیق | روش تحقیق                      | نتایج                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                    |           |                                | ۹۳ درصد موارد به صورت پیاده روی بوده است. براساس یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت انجام ورزش در زنان سالمند گروه مداخله موجب ارتقای سطح کیفیت زندگی ایشان گشته است. بنابراین ورزش موجب بهبودی زندگی زنان سالمند می گردد.                                                                                                                                     |
| آهنگری   | بررسی کیفیت زندگی در سالمندان عضو کانون های فرهنگ سرای سالمند شهر تهران                                            | ۱۳۸۵      | پیمایش،<br>نمونه ۳۰۰ نفر       | تفاوت معنی داری کیفیت زندگی زنان و مردان در حیطه جسمانی و روانی                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| چمن پیرا | نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان شهر تهران با تأکید بر فعالیت های بدنی و میزان رضایت ایشان از امکانات ورزشی شهرداری | ۱۳۸۹      | پیمایش،<br>نمونه ۳۶۶ نفر تهران | اهم فعالیت های فراغتی به ترتیب: رفتن به پارک و قدم زدن، تماشای تلویزیون، بودن با دوستان و آشنایان، گوش دادن به موسیقی، تماشای برنامه های ماهواره، ورزش کردن، مطالعه روزنامه، کتاب، مسافرت، زیارت، قدم زدن در خیابان و حل کردن جدول. تعداد زنان در پرداختن به ورزش کم تر از مردان بود. زمان فراغت کم تر زنان، سالمندان برای ورزش، وقت گذرانی و هم صحبتی به پارک |

| نویسنده | عنوان تحقیق | سال تحقیق | روش تحقیق | نتایج                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|-------------|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |             |           |           | <p>می‌روند. سالمندان جنوب، شمال و مرکز شهر بیشتر به پارک می‌روند تا سالمندان شرق و غرب تهران. مردان بیشتر از زنان پارک می‌روند. پیاده‌روی و نرمش ورزش رایج‌ترین فعالیت بدنی است. با اختلاف زیاد مساجد بعد از پارک دومین محل گذران فراغت سالمندان است. یک‌سوم سالمندان اوقات فراغت خود را بین ۱۳ تا ۱۵ ساعت اعلام داشته‌اند. اوقات فراغت مردان بیشتر از زنان است. دلایل نپرداختن به ورزش: ناراحتی‌های جسمانی و در مرحله بعدی عادت نداشتن و سپس بی‌علاقگی</p> <p>پیشنهادات کاربردی: تقویت و نصب وسایل بدن‌سازی در پارک‌ها، جانمایی و نصب صحیح دستگاه‌های بدن‌سازی، توجه به نظم سلسله‌مراتبی فضاهای ورزشی در مقیاس محله ناحیه و منطقه، برگزاری تورهای تفریحی یک روزه، جلسات هم‌اندیشی خاطره‌گویی</p> |

| نویسنده | عنوان تحقیق                                       | سال تحقیق | روش تحقیق                            | نتایج                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|---------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ضیاپور  | پیمایش فراغت سالمندان و عوامل اجتماعی مرتبط با آن | ۱۳۹۱      | پیمایش،<br>نمونه ۴۰۰<br>نفر کرمانشاه | بین جنس سالمندان با انتخاب از امکانات ورزشی و استفاده از مکان‌های فرهنگی، رفتن به اماکن مذهبی و رفتن به پارک ارتباط معنی‌داری وجود داشت. مردان در زمان فراغت، فعالیت‌های بیشتری نسبت به زنان در زمان مشابه دارند.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| تندنویس | پژوهش‌نامه اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی سالمندان | ۱۳۹۲      | پیمایش،<br>نمونه ۱۳۱۹<br>نفر تهران   | بین میزان اوقات فراغت زنان و مردان سالمند تفاوت معنی‌داری وجود دارد. اوقات فراغت مردان از زنان بیشتر است. بیشترین زمان فراغت سالمندان در منزل سپری می‌شد. تماشای تلویزیون اولین فعالیت فراغتی و ورزش در جایگاه هفتم قرار داشت. بیشترین علاقه سالمندان به انجام مستحبات مذهبی و پارک رفتن بود. بیش از نیمی از آنان ورزش می‌کردند و پارک، مکان اول برای ورزش کردن آنان بود. ورزش‌های مورد علاقه ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی، نرمش و شنا بود. دلایل ورزش نکردن شامل: عادت نداشتن، مشکلات جسمی، تنبلی و نبود امکانات. ورزش کردن تأثیر |

| نویسنده             | عنوان تحقیق                                                           | سال تحقیق | روش تحقیق                                      | نتایج                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                                                                       |           |                                                | مثبتی در سلامت و رضایت از زندگی در سالمندان به‌همراه داشت.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| احمدی و دیگران      | مقایسه کیفیت زندگی زنان سالمند فعال و غیرفعال با تأکید بر فعالیت بدنی | ۱۳۹۶      | پیمایش،<br>نمونه ۱۷۶ نفر از سالمندان زن بندرگز | زنان سالمندی که از نظر بدنی فعال بوده و فعالیت‌های بدنی منظم داشتند، نسبت به سالمندان غیرفعال به‌طور کلی کیفیت زندگی و سلامت عاطفی بالاتری داشتند. متوسط کیفیت زندگی زنان سالمند فعال بالاتر از زنان سالمند غیرفعال بود. زنان سالمند فعال در مقایسه با زنان سالمند غیرفعال سلامت جسمانی بالاتری دارند و محدودیت‌های جسمانی کمتری داشتند. |
| حسینی زارع و دیگران | گذران اوقات فراغت و ارتباط آن با سلامت روان سالمندان شهر تهران        | ۱۳۹۹      | پیمایش،<br>نمونه ۴۱۳ نفر                       | تماشای تلویزیون از فعالیت‌های فراغتی اکثر سالمندان و رفتن به باشگاه ورزشی از فعالیت‌های فراغتی کم‌ترین تعداد سالمندان بوده است. مشارکت زنان در حیطه‌های تفریح، ورزش، فرهنگی و رسانه به‌طور معناداری کم‌تر از مردان و در حیطه‌های تعاملات اجتماعی و فرایض مذهبی است. بی‌علاقگی، دوری راه و عدم دسترسی، نداشتن عادت، نداشتن                |

| نویسنده | عنوان تحقیق | سال تحقیق | روش تحقیق | نتایج                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|-------------|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |             |           |           | فرصت، نداشتن وسیله، بیماری، عدم توانایی، بی‌سوادی، کمبود آگاهی، تنهایی، مجرد بودن، محیط نامناسب، نداشتن فضا و هزینه‌ها علت عدم شرکت در فعالیتهای فراغتی ذکر شده. علت مشارکت کم‌تر زنان در فعالیتهای فراغتی فرهنگ تابعیت مردسالارانه دانسته شده است. |

### ۵-۳. تحلیل یافته‌ها

در ادامه، محتوای مطالعات ارائه‌شده را بر اساس تم اصلی، تم‌های فرعی، مفاهیم کلیدی و منبع در قالب یک جدول طبقه‌بندی شده تا مرور نظام‌مندتری از یافته‌ها ارائه شود.

| تم اصلی           | تم‌های فرعی                                                   | مفاهیم کلیدی                                                                                               | منبع                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| فعالیت‌های فراغتی | نوع فعالیت‌های رایج                                           | تلویزیون، دیدار با دوستان، موسیقی، پیاده‌روی، مطالعه، پارک، حل جدول، زیارت، سفر، فعالیت‌های مذهبی و فرهنگی | دوانی و جمالی (۱۳۸۳)، چمن‌پیرا (۱۳۸۹)، رحیمی و همکاران (۱۳۸۹)، حسینی‌زارع و همکاران (۱۳۹۹) |
|                   | مقایسه فراغت زنان و مردان برحسب نوع و میزان فعالیت‌های فراغتی | مردان فراغت بیشتری دارند، مردان بیشتر ورزش می‌کنند، تأثیر وضعیت تنهایی                                     | تندنویس (۱۳۹۲)                                                                             |
|                   | تفاوت جنسیتی انتخاب مکان فراغتی، نوع فعالیت                   | زنان و مردان انتخاب‌های متفاوت، سالمندان مسن‌تر گرایش به مکان‌های فرهنگی و مذهبی                           | ضیاءپور (۱۳۹۱)                                                                             |

| تم اصلی                     | تم‌های فرعی                                           | مفاهیم کلیدی                                                                                                                           | منبع                                             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| فراغت و کیفیت زندگی         | تأثیر ورزش و فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی               | بهبود کیفیت زندگی و سلامت روحی-جسمی به‌ویژه در زنان سالمند                                                                             | ملک‌افضلی و همکاران (۱۳۸۴) احمدی و دیگران (۱۳۹۶) |
|                             | تفاوت‌های جنسیتی کیفیت زندگی                          | تفاوت کیفیت زندگی روانی-جسمی بین زنان و مردان                                                                                          | آهنگری (۱۳۸۵)                                    |
| موانع مشارکت در اوقات فراغت | بی‌علاقگی، دوری راه، بیماری، هزینه‌ها، فرهنگ مردسالار | استقلال کم‌تر زنان، مسئولیت خانگی، عدم دسترسی، ناآگاهی، زندگی در تنهایی، نبود فضا، ساختار خانواده سنتی، مرز مبهم کار و فراغت برای زنان | حسینی‌زارع و همکاران (۱۳۹۹)                      |

فعالیت‌های فراغتی سالمندان در ایران اغلب به شکل غیرفعال و خانگی است. سرگرمی‌هایی مانند تلویزیون، دیدار دوستان، گوش دادن به موسیقی، گوش دادن به رادیو و مطالعه، رایج‌ترین‌ها فعالیت‌ها هستند. تفاوت‌های قابل توجهی میان زنان و مردان وجود دارد؛ زنان بیشتر درگیر فعالیت‌های درون‌خانهای هستند و مردان رضایت بیشتری از اوقات فراغت دارند. همچنین ترجیحات فعالیت‌های با سن، جنس و محل زندگی تفاوت دارد. به نظر می‌رسد سالمندان در مناطق شهری توسعه‌یافته به فعالیت‌های مدرن‌تری علاقه‌مندند، درحالی‌که مناطق سنتی‌تر، مذهبی‌تر و خانواده‌محورند. تحلیل کیفی داده‌ها نشان داد زنان بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنند، مشارکت کم‌تر در ورزش و تفریح دارند و بیشتر درگیر فعالیت‌های درون‌خانهای هستند.

از بُعد الگوهای گذران وقت روزانه بیشترین زمان سالمندان صرف خواب، مراقبت شخصی و فراغت غیرفعال می‌شود، درحالی‌که فعالیت‌های ورزشی و اشتغال رسمی سهم اندکی دارند. در مقابل، اشتغال غیررسمی و خوداشتغالی در میان سالمندان شایع‌تر است. فعالیت‌های مذهبی نیز جایگاه ویژه‌ای دارند. این الگو نشان می‌دهد برای افزایش کیفیت زندگی، باید تعادل بهتری بین نوع فعالیت‌ها برقرار شود.

موانع اصلی گذران فراغت سالمندان شامل مشکلات اقتصادی (هزینه بالا)، مشکلات جسمی و روانی (بیماری، افسردگی، بی‌حوصلگی) و مشکلات محیطی (فقدان فضاهای مناسب، فاصله زیاد از امکانات) هستند. فرهنگ مردسالار نیز مشارکت زنان را محدود

کرده و مسئولیت‌های خانگی باعث کاهش فرصت‌های آنان برای فراغت شده است. نبود برنامه‌ریزی مشخص و سیستماتیک در سطح کلان، این موانع را تشدید می‌کند.

## ۶. نتیجه‌گیری و پیشنهاد

از منظر جامعه‌شناسی، سالمندی نه تنها یک فرایند زیستی است بلکه نتیجه‌ای از تعاملات پیچیده اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی است. سالمندی به عنوان یک مرحله از چرخه زندگی انسان، تحت تأثیر ساختارهای اجتماعی، روابط بین‌نسلی، تغییرات فرهنگی و سیاست‌های عمومی قرار دارد. براین اساس، تحلیل‌های مبتنی بر دیدگاه جامعه‌شناسی نشان می‌دهد که فعالیت‌های فراغتی سالمندان در یک بستر اجتماعی خاص قرار دارند که به شدت تحت تأثیر عواملی چون دسترسی به منابع اجتماعی، نقش‌های اجتماعی، هویت فردی و خانوادگی و ارزش‌های فرهنگی جامعه هستند.

ویژگی‌های برنامه‌های سالمندی ایران اغلب بدون مشارکت سالمند، مقطعی و درعین حال فاقد رویکرد جنسیتی و توجه به اقتضائات زندگی هر یک از دو جنس است. این برنامه‌ها عمدتاً در جهت مدیریت شرایط بهداشتی فردی، موردی و بالینی تدوین و اجرا می‌شود. فراغت هم ذیل همین موضوع قابل طرح و بررسی است. در مرور سیاست‌ها با مواردی کلی و فرابخشی روبرو هستیم که گویی وجهی آرمان‌خواهانه در قبال سالمندی دارند. درحالی‌که احترام و تکریم سالمندان و بهره‌مندی از تجارب و توانمندی‌های سالمندان در سیاست‌گذاری کلان لحاظ شده اما برنامه‌های گذران فراغت نتوانسته بستری برای عملیاتی شدن و تعمیق آن باشد. تأکید بر توسعه کمی و کیفی و نیز بهره‌مندی عادلانه از اماکن، فضاها و برنامه‌های ورزشی، تفریحی نیز آنچنانکه در سیاست‌های بالادستی انعکاس یافته عملاً از برنامه‌ریزی اجرایی بازمانده است.

می‌دانیم که سالمندان به‌طور فزاینده‌ای در معرض خطر انزوای اجتماعی قرار دارند که این امر می‌تواند تأثیرات منفی بر کیفیت زندگی آن‌ها بگذارد. با توجه به ویژگی‌های فراغتی سالمندان زن، بدیهی است که این خطر برای آنان نزدیک‌تر است. با توجه به آنکه فعالیت‌های فراغتی گروهی، به‌ویژه در فضاهای اجتماعی، می‌تواند به کاهش این انزوا کمک کنند و نقش مهمی در تقویت روابط بین‌نسلی و ایجاد شبکه‌های اجتماعی سالم داشته باشند، سیاست‌های ناظر به برنامه‌ریزی فراغتی سالمندان باید زنان را بیش از پیش به فعالیت‌های داوطلبانه حوزه عمومی سوق دهد و امکانات زیرساختی و

محتوایی را به سمتی پیش برد که امکان تعاملات اجتماعی سالمندان را به‌طور کلی و زنان سالمند را به‌طور اخص تسهیل کند.

همچنین در وضعیتی که حمایت‌های اجتماعی رسمی و سیستم‌های رفاهی چندان قوتی ندارد و از سویی سالمندان خصوصاً مردان به جهت فشارهای اقتصادی بعد از دوران بازنشستگی همچنان به‌کار دستمزدی می‌پردازند واضح است که بسیاری از آنان به‌دلیل وضعیت اقتصادی پایین و نبود منابع مالی کافی نمی‌توانند از فعالیت‌های فراغتی بهره‌مند شوند. از این‌رو سیاست‌های اجتماعی باید در جهت کاهش نابرابری‌های اقتصادی و اجتماعی سالمندان باشد تا آن‌ها بتوانند به امکانات و فعالیت‌های مناسب دسترسی داشته باشند. به‌عنوان مثال، ایجاد فضاهای عمومی و پارک‌های شهری مختص سالمندان با امکان بهره‌گیری رایگان یا با هزینه کم برای آنان می‌تواند گامی مهم در این راستا باشد.

همچنین با توجه به تمایز ارزش‌ها و باورها جنسیتی آنچنانکه فرهنگ جنسیتی را شکل می‌دهد، برنامه‌های فراغتی باید به‌گونه‌ای طراحی شوند که نه‌تنها به نیازهای جسمانی، بلکه به نیازهای فرهنگی و اجتماعی سالمندان برحسب مواردی چون تمایزات سرمایه فرهنگی، مسیرهای زندگی، فرهنگ قومی، تجارب زیسته و مانند آن نیز پاسخ دهند. درک چنین دقایقی مستلزم مطالعات میدانی روشمند با توجه به خاستگاه سنی، فرهنگی، طبقاتی، قومی، خانوادگی و غیره سالمندان است. این مهم در تحقق «سالمندی موفق» که بر اهمیت پشتیبانی اجتماعی از سالمندان تأکید دارد، نقش بسزایی دارد. سالمندی موفق در این دیدگاه به‌عنوان فرایندی اجتماعی تعریف می‌شود که نه‌تنها به وضعیت جسمانی سالمند بلکه به نحوه تعامل سالمندان با ساختارهای اجتماعی و فرهنگی جامعه نیز بستگی دارد.

## ۶-۱. پیشنهادهای کاربردی

نظر به مقولات احصا شده فعالیت‌های فراغتی: ایجاد فضاهای تفریحی و فرهنگی ویژه سالمندان (پارک‌ها، فرهنگسراها، باغ سالمندان) به‌عنوان راهکار عملیاتی معرفی می‌گردد. گام‌های اجرایی می‌تواند شامل شناسایی مناطق با جمعیت سالمند بالا، طراحی فضاهای سبز و فرهنگی ویژه سالمندان باشد. پارک متناسب با نیاز سالمندان زن به‌طوری‌که در آن احساس امنیت کرده و بتوانند آزادانه در آن وقت بگذرانند،

پارک‌های مختص زنان و یا اختصاص زمانی پارک‌های عمومی جهت استفاده از سوی زنان است.

| تم اصلی           | راهکارهای عملیاتی                                                                                | گام‌های اجرایی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| فعالیت‌های فراغتی | ایجاد فضاهای محیطی تفریحی و فرهنگی ویژه سالمندان (پارک‌ها، باغ سالمندان، ورزشگاه تخصصی)          | شناسایی مناطق با جمعیت سالمند بالا<br>طراحی فضاهای سبز ویژه سالمندان برحسب جنس<br>تخصیص بودجه برای ساخت فضاهای تفریحی خاص سالمندان<br>طراحی، جانمایی و اجرای پارک‌های بانوان جهت برخورداری از خدمات تفریحی با دادن آزادی لازم فراهم کردن محیط شهری امن و دسترس‌پذیر                                                                                        |
|                   | ایجاد فضاهای محیطی فرهنگی (فرهنگسراها، سینمای ویژه، مؤسسه آموزشی فرهنگی، ایجاد کتابخانه اختصاصی) | شناسایی مناطق با جمعیت سالمند بالا<br>طراحی فضاهای فرهنگی ویژه سالمندان برحسب جنس<br>تخصیص بودجه برای ساخت فضاهای فرهنگی خاص سالمندان<br>فراهم کردن محیط شهری دسترس‌پذیر با تأکید بر تفکیک‌پذیری گروه‌های سنی جهت تأمین آرامش مورد نیاز سالمندان                                                                                                           |
|                   | خدماتی                                                                                           | استانداردسازی حمل‌ونقل، فعال‌سازی گردشگری سالمندان، ایجاد دسترسی به مناطق تفریحی و پارک‌ها از طریق سامانه حمل‌ونقل عمومی با تأکید بر برنامه‌ریزی برای استفاده سالمندان تنها، ساخت ایستگاه‌های حمل‌ونقل عمومی ایمن برای کاربران سالمند، توجه به مناسب‌سازی فضای مورد استفاده کاربران سالمند در وسایل حمل‌ونقل عمومی                                         |
|                   | برگزاری برنامه‌های اجتماعی (داوطلبانه، هنری، مذهبی) برحسب جنس                                    | طراحی برنامه‌های تفریحی سرگرمی ویژه سالمندان ناظر به دو جنس<br>استخدام متخصصان برای اجرای این برنامه‌ها<br>برگزاری تور گردشگری مخصوص سالمندان<br>اطلاع‌رسانی در جامعه سالمندان<br>استفاده از ظرفیت‌ها و تشکلهای مردم‌نهاد جهت برگزاری برنامه‌های اجتماعی فراغتی<br>استفاده از ظرفیت‌های دانشگاهی و نیز آموزش و پرورش جهت برگزاری برنامه‌های اجتماعی فراغتی |

| گام‌های اجرایی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | راهکارهای عملیاتی                                                         | تم اصلی            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p>انجام مطالعات مبنایی جهت قانون‌گذاری مرتبط</p> <p>انجام مطالعات تطبیقی ناظر به وضعیت گذران فراغت در کشورهای دارای فرهنگ متناظر با تأکید بر کشورهای منطقه</p> <p>توجه به ویژگی‌های بومی و محله در برنامه‌ریزی فراغتی سالمندان</p> <p>اختصاص مشوق‌های اصولی و امتیازات قانونی جهت تخصیص فضا و تأسیس مراکز فراغتی خدماتی سالمندان</p> <p>استفاده از ظرفیت‌های نخبگانی در جهت ارزیابی و تدوین سیاست‌های فراغتی سالمندی</p> | قانون‌گذاری                                                               |                    |
| <p>تخصیص زمین‌های شهری برای ساخت سالن‌های ورزشی</p> <p>نصب تجهیزات ورزشی در فضاهای عمومی مانند پارک‌ها</p> <p>ارائه خدمات رایگان ورزشی برای سالمندان</p> <p>توجه به نیازهای جسمی، شاخص‌های سلامتی برحسب جنس</p> <p>برگزاری رویداد ورزشی مناسب برای سالمندان برحسب جنس</p> <p>متنوع‌سازی فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی بانوان</p> <p>استفاده از مربیان تحصیل‌کرده علوم ورزشی مسلط به ورزش سالمندی</p>                       | <p>ساخت فضاهای ورزشی عمومی ویژه سالمندان (پارک‌ها، باشگاه‌های رایگان)</p> | ورزش و فعالیت بدنی |
| <p>شناسایی مسیرهای پرتردد برای پیاده‌روی سالمندان</p> <p>طراحی مسیرهای دسترس‌پذیر</p> <p>نصب نیمکت‌ها و سایبان‌های استراحت در مسیرهای پیاده‌روی</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>ساخت مسیرهای پیاده‌روی مناسب و فضاهای استراحت برای سالمندان</p>        | موانع فراغتی       |
| <p>تقویت استقلال فردی و انجام فعالیت‌های شخصی (با تأکید بر مردان سالمند)، سازگاری با بازنشستگی، آموزش و نهادهای سازشی ضرورت داشتن برنامه روزانه، آموزش کار با خدمات الکترونیکی، آموزش تکنولوژی (با تأکید بر زنان سالمند)،</p>                                                                                                                                                                                             | <p>فرهنگ‌سازی در جهت تقویت خودکارآمدی در سامان‌دهی اوقات فراغت</p>        |                    |

| گام‌های اجرایی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | راهکارهای عملیاتی                                                               | تم اصلی             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| فرهنگ‌سازی در زمینه لزوم افزایش سواد سلامت، دانش‌افزایی زنان سالمند درخصوص برنامه‌ریزی اوقات فراغت<br>تشویق نسل‌های جوان به همراهی و ارائه حمایت‌های داوطلبانه در محیط‌های فراغتی به سالمندان                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                     |
| طراحی محتوای آموزشی در مورد اهمیت اوقات فراغت در افزایش کیفیت زندگی سالمندان<br>ترویج اوقات فراغت سالمندان و توجه‌بخشی به برنامه‌ریزی جهت استفاده بهینه ایشان از اوقات فراغت<br>برنامه‌سازی رسانه‌ای در جهت فرهنگ‌سازی نیاز سالمندان به گذران فراغت مطلوب<br>تبلیغات در رسانه‌های جمعی در مورد ویژگی‌ها و اهمیت اوقات فراغت فعال برای زنان سالمند<br>راه‌اندازی کمپین‌ها از طریق رسانه‌های محلی و پلتفرم‌های آنلاین درخصوص اهمیت بخشی به فراغت در افزایش کیفیت زندگی سالمندان | ایجاد کمپین‌های آموزشی فرهنگی برای سالمندان در مورد اهمیت سامان‌دهی اوقات فراغت |                     |
| حمل‌ونقل رایگان به مراکز تفریحی فرهنگی ورزشی<br>مختص سالمندان با وسایل نقلیه مجهز و تخصصی مختص سالمند<br>نظارت و کنترل قیمت خدمات تفریحی سرگرمی ارائه شده برای سالمندان<br>اختصاص یارانه جهت برگزاری برنامه‌ها و کلاس‌های مرتبط با گذران اوقات فراغت<br>اختصاص کمک‌هزینه مالی برای خرید وسایل ورزشی                                                                                                                                                                           | دسترسی کم‌هزینه به خدمات فراغتی                                                 |                     |
| طراحی و ساخت مراکز بهداشتی در نزدیکی مناطق با جمعیت سالمند<br>تأمین پزشکان و مشاوران برای ارائه خدمات پزشکی دوره‌ای<br>توجه به نیازهای سلامت، بیماری‌ها و اقتضائات نقشی سالمندان در ارائه خدمات بهداشتی درمانی برحسب جنس<br>ارائه مشاوره‌های روانی جهت کاهش استرس ناشی از انطباق با محدودیت‌ها و ضعف‌های ملازم سالمندی                                                                                                                                                        | ایجاد مراکز خدمات بهداشتی ویژه سالمندان (معاینه دوره‌ای، مشاوره تغذیه)          | فراغت و کیفیت زندگی |

| گام‌های اجرایی                                                                                                                                                                                                                                                                          | راهکارهای عملیاتی                                                                         | تم اصلی                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| استفاده از ظرفیت‌های خانه‌های بهداشتی در رسیدگی به وضعیت سلامت جسمی و روانی سالمندان در جهت زمینه‌سازی و ترویج گذران فراغت فرحبخش                                                                                                                                                       |                                                                                           |                             |
| ایجاد گروه‌های مجازی و حضوری با هدف بهبود تعاملات اجتماعی سالمندان و شناسایی نیازهای فراغتی سالمندان برحسب جنس و برحسب پایش‌های نیازسنجی سازمان‌های متولی در جهت سامان‌دهی فراغت برگزاری جلسات و رویدادهای گروهی برای شبکه‌سازی، افزایش تعامل و حمایت اجتماعی ناظر به برنامه‌ریزی فراغت | ایجاد گروه‌های اجتماعی همگن برای سالمندان و برگزاری جلسات گروهی ناظر به فعالیت‌های فراغتی | شبکه‌های اجتماعی فراغت محور |
| طراحی کارگاه‌های مشاوره‌ای برای خانواده‌های سالمند در جهت بهبود گذران اوقات فراغت برگزاری نشست‌های خانوادگی برای ارتقای روابط بین سالمندان و خانواده‌ها جهت سامان‌دهی فراغت منطبق با نیازهای سالمندان آگاهی بخشی به جامعه درخصوص نتایج مثبت روانی و اجتماعی گذران فراغت برای سالمندان   | راهکارهای خانواده محور در جهت تقویت روابط اجتماعی خانواده‌ها و اعضای سالمندان             |                             |

## فهرست منابع

احمدی، مجتبیٰ؛ نودهی، محمدعلی؛ اسمعیلی، محسن؛ صدراللهی، علی (۱۳۹۶) *مقایسه کیفیت زندگی زنان سالمند فعال و غیرفعال با تأکید بر فعالیت بدنی*، سالمند، دوره ۱۲، شماره ۳.

اسحاقی، مهدی؛ سنگاری، ماندانا؛ میرمعزی، مسعود؛ سلطانی، مصطفی (۱۴۰۲). بررسی ارتباط نحوه گذران اوقات فراغت با عملکرد شناختی سالمندان شهر تهران: میانجی‌گری نقش افسردگی، مجله سلامت و سالمندی خزر، دوره ۸، شماره ۱.

امین جعفری، بتول؛ صادقی فسایی، سهیلا؛ پروین، ستار (۱۴۰۰). *تجربه زیسته سالمندان از سالمندی: یک مطالعه پدیدارشناختی*. پژوهش‌نامه مددکاری اجتماعی، شماره ۳۰. آهنگری، مهناز (۱۳۸۵). پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت توان‌بخشی، بررسی کیفیت زندگی سالمندان عضو کانون‌های فرهنگسرای سالمند شهر تهران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی، ایران.

ایمان، محمدتقی؛ نوشادی، محمدرضا (۱۳۹۰). «تحلیل محتوای کیفی»، پژوهش، سال سوم، شماره دوم.

تندنویس، فریدون (۱۳۹۲). *پژوهش‌نامه اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی سالمندان*. شماره ۱۲، انتشارات پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، چاپ اول.

چمن پیرا، محبوبه (۱۳۸۹). *نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان شهر تهران با تأکید بر فعالیت‌های بدنی و میزان رضایت ایشان از امکانات ورزشی شهرداری*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور شهر ری.

حسینی زارع، سیده محبوبه؛ تاجور، مریم؛ عبدی، کیانوش؛ اصفهانی، پروانه؛ گراوند، بابک؛ پوررضا، ابوالقاسم. *گذران اوقات فراغت و ارتباط آن با سلامت روان سالمندان شهر تهران در سال ۱۳۹۷*، علوم اجتماعی، سالمند، شماره ۹۹.

حقیقتیان، منصور؛ هاشمیان فر، علی؛ مصطفی بلوردی، زهیر (۱۳۹۵). *الگوهای مصرف سالمندان: یک مطالعه کیفی*، نشریه جامعه‌شناسی کاربردی، شماره ۶۳.

خاتمی، مهوش (۱۴۰۲). رابطه بین رضایت از اوقات فراغت و تاب‌آوری سالمندان، گردشگری و اوقات فراغت، دوره ۸، شماره ۱۵.

دواتی، علی؛ جمالی، اختر (۱۳۸۳). بهره‌مندی بازنشستگی شهر تهران از خدمات ویژه اوقات فراغت، رفاه اجتماع، دوره ۴، شماره ۱۵.

مطبع حق شناس، نادر (۱۳۹۰). *ابعاد جامعه‌شناختی سالخوردگی جمعیت و چالش سالمندی فعال در ایران*، فصلنامه مطالعات جامعه‌شناختی ایران، سال اول شماره دوم.

ملک افضلی، حسین و همکاران (۱۳۸۴)، *بسیج جامعه برای ارتقای سلامت سالمندان در محله اکباتان تهران*، مجله پژوهشی حکیم، زمستان، دوره نهم، شماره چهارم.

نریمانی، محمد؛ صمدی فرد، حمیدرضا (۱۳۹۶) *سلامت اجتماعی در سالمندان: نقش عزت نفس، خودکارآمدی و شادکامی*، روان‌شناسی پیری، دوره ۳، شماره ۳

نوربالا و نوربالا (۱۳۹۴) *بررسی سلامت روان زنان در ایران*، در گزارش وضعیت اجتماعی زنان در ایران، تهران: نشر نی.

## References

- Ahangari, Mahnaz (2006). *Master's thesis in Rehabilitation Management, Study of the quality of life of the elderly members of the cultural centers of the Elderly Hub in Tehran*, Iran University of Medical Sciences and Health Services. (In Persian).
- Ahmadi, Mojtaba, Nodehi, Mohammad Ali, Esmaili Mohsen, Sadrollahi Ali (2017) *Comparison of the quality of life of active and inactive elderly women with emphasis on physical activity*, Salamand, Vol 12, No. 3. (In Persian).
- Amin Jafari, B.; Sadeghi-Fasaei, S.; Parvin, S. (2011). *The lived experience of the elderly in old age: A phenomenological study*, Journal of Social Work Research, No. 30. (In Persian).
- Avlund, K & Legarth K. H. (1994) *Leisure Activities Among 70 Year Old Men and Women*, Scandinavian Journal Of Occupational Therapy; 1: 35-44
- Chaman Pira, Mahboobeh (2010). *How the elderly in Tehran spend their free time, with an emphasis on physical activities and their satisfaction with the municipality's sports facilities*, Master's thesis, Payam Noor University, Ray. (In Persian).
- Davati Ali and Jamali Akhtar (2004). *Tehran City Retirees Benefiting from Special Leisure Services*, Social Welfare, Vol. 4, No. 15. (In Persian).
- Deem, R. (1982). *Women, Leisure and Inequality*, Leisure studies, vol.1, pp. 29-46.
- Eshaghi, Mehdi, Sangari, Mandana, Mirmoezi Masoud, Soltani Mustafa (2013). *Investigating the relationship between leisure time spending and cognitive performance of the elderly in Tehran: Mediating role of depression*, Khazar Journal of Health and Aging, Vol. 8, No. 1. (In Persian).
- Furlong, A & Cartmel. (1997). *Leisure and Lifestyle in Young People and Social Change*, Open university press: USA.
- Gautam, R., Saito, T., & Kai, I. (2007). *Leisure and religious activity participation and mental health: gender analysis of older adults in Nepal*. BMC Public Health, 7, 299.
- Green, Eileen (1990). *Women's Leisure, What's Leisure?*, Macmillan Press: London.
- Haqiqitnian, Mansour; Hashemianfar, Ali; Mostafa Balvardi, Zuhair (2016). *Consumption Patterns of the Elderly: A Qualitative Study*, Journal of Applied Sociology, No. 63. (In Persian).
- Hargreaves, J. (1989). *The promise and Problems of Women's Leisure and Sport in Chris Rojek*, Leisure for Leisure, Venture publishing: state collage

- Hosseini Zare, Seyedeh Mahboobeh, Tajour, Maryam Abdi, Kianoush, Esfahani, Parvaneh, Garavand, Babak, Pourreza, Abolghasem, (2018) *Spending free time and its relationship with the mental health of the elderly in Tehran*, Social Sciences, Salamand, No. 99. (In Persian).
- Hsieh, Hsiu- Fang & Shanon, Sara E. (2005), *Three Approaches to Content Analysis*, Qualitative Health Research, vol. 15, No.9, CA: Sage Publications
- Iman, Mohammad Taqi, Noshadi, Mohammad Reza (2011). *Qualitative Content Analysis*, Research, Year 3, Issue 2. (In Persian).
- Khatami, Mahvash (2013). *The relationship between satisfaction with leisure time and resilience of the elderly*, Tourism and Leisure, Vol. 8, No. 15. (In Persian).
- Malek Afzali, Hossein and colleagues, (2005), *Community mobilization to improve the health of the elderly in the Ekbatan neighborhood of Tehran*, Hakim Research Journal, Vol 9, No. 4. (In Persian).
- Moti Haghsheenas, Nader (2011). *Sociological dimensions of population aging and the challenge of active aging in Iran*, Iranian Journal of Sociological Studies, Vol 1, issue 2. (In Persian).
- Narimani, Mohammad, Samadifard, Hamidreza (2017) *Social health in the elderly: The role of self-esteem, self-efficacy and happiness*, Psychology of Aging, Vol. 3, No. 3. (In Persian).
- Newman, M., & Gough, D. (2020). *Systematic reviews in educational research: Methodology, perspectives and application.*, 3-22.
- Noorbala and Noorbala (2015), *Survey of women's mental health in Iran, in the report on the social status of women in Iran*, Tehran: Ney Publishing House. (In Persian).
- Nuria Jaumot-Pascual, María Jesús Monteagudo, Douglas A. Kleiber and Jaime Cuenca(2018) *Gender Differences in Meaningful Leisure Among Older Adults: Joint Displays of Four Phenomena*
- Offer, S. (2016). *Free time and emotional well-being: do dual-earner mothers and fathers differ?* Gender Society. 30, 213–239. doi: 10.1177/0891243215596422
- Onishi, Joji, Masuda, Yuichiro, Suzuki, Yusuke (2006) *The pleasurable recreational activities among community-dwelling older adults*, Archives of Gerontology and Geriatrics, 43(2)
- Pascual Jaumot Nuria, Monteagudo María Jesús, Kleiber, Douglas A. and Cuenca Jaime (2018) *Gender Differences in Meaningful Leisure Among Older Adults: Joint Displays of Four Phenomena*, Developmental Psychology, Vol 9.
- Rojek, C (1995). *Decentring Leisure*, Sage: London.

- Strain, Laurel, Carmen C. Grabusic, Mark S. Searle, Nicole J. Dunn(2002) *Continuing and Ceasing Leisure Activities in Later Life: A Longitudinal Study*, The Gerontologist, Volume 42, Issue 2.
- Tondnavis, Fereydoun (2013). *Studies of Leisure and Recreational Sports for the Elderly*, No. 12, Physical Education and Sport Sciences Research Institute Publications, First Edition. (In Persian).
- Yerkes, M. A., Roeters, A., & Baxter, J. (2020). *Gender differences in the quality of leisure: a cross-national comparison*. Community, Work & Family, 23(4), 367-384.  
<https://doi.org/10.1080/13668803.2018.1528968>
- Ziapour, Arash(2013). *Survey of elderly leisure and its social factors*. European Online Journal of Natural and Social Sciences. vol.2, No.4, pp. 669-676, ISSN 1805-3602.