



## گردشگری و اوقات فراغت

<http://doi.org/10.22133/tlj.2023.392322.1089>

### رابطه بین رضایت از اوقات فراغت و تاب‌آوری سالمندان؛

#### مطالعه موردی: سالمندان شهر تهران

مهوش خاتمی<sup>\*۱</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد مدیریت اوقات فراغت، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران

#### چکیده

امروزه با توجه به افزایش جمعیت سالمندان در کشور، اهمیت توجه به نیازهای این قشر نیز بیش از پیش احساس می‌شود. همه افراد در طول زندگی بحران‌ها و ناملایماتی را تجربه می‌کنند که با تاب‌آوری در این شرایط می‌توانند خود را حفظ کنند؛ از جمله این بحران‌ها، بحران دوران سالمندی است که همه افراد در این سن باید به نحوی با آن کنار بیایند. لذا این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین رضایت از اوقات فراغت و تاب‌آوری سالمندان با در نظر گرفتن شش مؤلفه: روانشناختی، آموزشی، اجتماعی، آرامش، فیزیولوژیکی و زیبایی‌شناختی سعی در تبیین ارتباط و تأثیر این دو مؤلفه دارد. هدف این پژوهش بررسی رابطه بین رضایت از اوقات فراغت و تاب‌آوری سالمندان با در نظر گرفتن شش مؤلفه: روانشناختی، آموزشی، اجتماعی، آرامش، فیزیولوژیکی و زیبایی‌شناختی سعی در تبیین ارتباط این دو مؤلفه دارد. از نظر روش‌شناسی پژوهش حاضر کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی-تحلیلی می‌باشد. به منظور تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران استفاده شده است. جهت آزمون فرضیه‌ها با توجه به ماهیت پژوهش حاضر، داده‌های مورد نیاز از طریق ابزار پرسشنامه و به دو صورت مجازی و میدانی با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از میان نمونه‌ای متشکل ۳۵۶ نفر از سالمندان شهر تهران گردآوری شد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که بین رضایت از اوقات فراغت و تاب‌آوری سالمندان ارتباط معناداری وجود دارد. این واقعیت حاکی از آن است مادامی که پاسخگویان شرایط مناسبی برای گذران اوقات فراغت خود داشته باشند، به همان میزان نیز تاب‌آوری بالایی را تجربه می‌کنند. همچنین تمامی فرضیه‌های فرعی این پژوهش با شدت ضریب همبستگی بالایی تأیید شدند؛ به این معنا که ابعاد شش‌گانه اوقات فراغت با تاب‌آوری رابطه مثبت و معناداری دارند.

#### اطلاعات مقاله

##### مقاله پژوهشی

##### تاریخ دریافت:

۱۴۰۲/۱/۲۰

##### تاریخ پذیرش:

۱۴۰۲/۳/۲۵

##### واژگان کلیدی:

اوقات فراغت،

رضایت از اوقات

فراغت،

سالمندی،

تاب‌آوری

\*نویسنده مسئول

رایانامه: @mf.khatami22@gmail.com

نحوه استناددهی:

خاتمی، مهوش (۱۴۰۲). رابطه بین رضایت از اوقات فراغت و تاب‌آوری سالمندان؛ مطالعه موردی: سالمندان شهر تهران. *گردشگری و اوقات فراغت*، ۸ (۱۵)، ۳۹-۵۷.

ناشر: دانشگاه علم و فرهنگ <https://www.usc.ac.ir>

## مقدمه

در دنیای امروز مسئله اوقات فراغت در زندگی انسان، ارزش خاصی را دارا می‌باشد. از جمله اقشاری که نیاز به این اوقات فراغت برنامه ریزی شده دارند، سالمندان هستند؛ چرا که ساعات خالی زیادی در طول روز دارند که بعضاً بدون برنامه ریزی و هدف درگذر هستند. همچنین با بالا رفتن سن، رضایت از زندگی به تدریج، کاهش می‌یابد. این حس همراه با احساس بی‌ارزشی، کهنه شدن و از دست دادن نیرو و توان در سالمندان مشکلات قابل توجهی در داشتن یک زندگی رضایت‌مندانه در این افراد ایجاد می‌کند (مرادی و میرکوهی، ۱۳۹۹).

فراغت می‌تواند اثر مثبتی بر وضعیت زندگی و میزان لذت افراد از زندگی داشته باشد؛ اوقات فراغت به عنوان یک پدیده فرهنگی اجتماعی تأثیرگذار بر ابعاد اقتصادی، سیاسی و اجتماعی، مسئله مشترک تمام اقشار جامعه است. سالمندان و بازنشستگان در این رابطه به فراموشی سپرده شده‌اند (شن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). مسئله‌ی دیگر بحث تاب‌آوری است که به افراد در مواجهه و سازگاری با شرایط سخت و تنش‌زای زندگی کمک می‌کند و باعث کاهش افسردگی می‌شود (جعفری و همکاران، ۱۳۹۶؛ به نقل از وایت، درایور و وارن، ۲۰۱۰).

جامعه معاصر برای پاسخگویی به نیازهای علم و فناوری که عمدتاً بر افزایش طول عمر تأثیر می‌گذارد، به چالش کشیده شده است، که در نهایت مستلزم سیاست‌های عمومی و برنامه‌های اجتماعی با هدف کیفیت زندگی، از جمله اوقات فراغت برای سالمندان است. مطالعات متعددی به زمان و فعالیت‌های فراغتی و بهزیستی در زمینه زیستی و اجتماعی سالمندان مربوط می‌شود. همچنین، مطالعاتی که اوقات فراغت را به‌عنوان فرصتی برای رشد شخصی سالم در نظر می‌گیرند، می‌توانند برنامه‌ریزی فعالیت‌های اوقات فراغت را، هم‌پیشگیرانه و هم‌درمانی، تسهیل کنند (پیتیلین و همکاران، ۲۰۲۰).<sup>۲</sup> بنابراین پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین رضایت از اوقات فراغت و تاب‌آوری سالمندان می‌پردازد. مسئله‌ای که در ایران کمتر کسی بدان پرداخته است. بنابراین این پژوهش در پی پاسخگویی به این سوال است که چه رابطه‌ای بین رضایت از فعالیت‌های فراغتی و تاب‌آوری سالمندان وجود دارد.

## مبانی نظری

## تعریف فراغت

بر اساس نظریه فراغت دومازیه<sup>۳</sup> در توضیح واژه "فراغت" در دایره المعارف علوم اجتماعی کوپر، چهار ویژگی اساسی برای فراغت توصیف می‌کند:

## الف) رها بودن از وظایف

فراغت، نتیجه انتخاب آزاد است. فراغت، آزاد بودن از دسته خاصی از وظایف را در برمی‌گیرد. در درجه اول، فراغت رهایی از کار مزدگیرانه در محل کار است. به تعبیری دیگر، فراغت آزادی از وظایف اساسی ای است که دیگر سازمان‌های اجتماعی مانند خانواده، اجتماع و مذهب، تعیین کرده اند.

Shen et al.

Pitilina

<sup>3</sup> Joffer Dumazedier

## ب) هدف و جهت مادی نداشتن

برخلاف وظایف شغلی و خانوادگی و سیاسی، فراغت، هدف سودمندان و مادی ندارد. اگر فراغت به وسیله اهداف تجاری، سودگرایانه یا ایدئولوژیکی کنترل شود، دیگر فراغت نیست.

## ج) احساس خشنودی

آنچه فعالیتی را به عنوان "فراغت" مشخص می‌سازد، جست و جوی حالتی از رضایت است که ماهیت لذت جویی دارد. البته شادی فقط موضوع فراغت نیست؛ چون فرد می‌تواند در حال انجام دادن وظایف اساسی اجتماعی نیز شاد باشد و شرط اولیه فراغت، حالتی از رضایت است.

## د) تحقق توانایی‌ها و رشد استعدادها

فراغت باید با تحقق توانایی‌های بالقوه آدمی، به صورتی آزادانه ارتباط داشته باشد. چنین هدفی، چه با نیازهای اجتماعی سازش کند و چه سازش نکند، هدف تلقی می‌شود (کوهستانی، ۱۳۷۸).

فضای اوقات فراغت را می‌توان یک میدان فرهنگی یا فضای فرهنگی (طبق نظر بوردیو<sup>۱</sup>) در نظر گرفت که توسط خود افراد جامعه در طی زمان ساخته می‌شود و از طرفی افراد فرهنگ و فضای اجتماعی خود را در آن می‌سازند (جنکینز، ۱۳۸۵). رضایت از فراغت، ابزاری برای اندازه‌گیری ادراک افراد از برآورده شدن نیازها و خواسته‌هایشان از طریق فعالیت‌های فراغتی است. رضایت از فراغت به عنوان ادراک و احساسات مثبتی تعریف می‌شود که افراد در نتیجه درگیر شدن و شرکت در فعالیت و انتخاب‌های فراغتی، شکل داده، استنباط کرده و یا بدست می‌آورند. عمرانی و نادعلی‌پور (۱۳۹۹) در پژوهشی برای بررسی رابطه بین رضایت از اوقات فراغت و رضایت از زندگی، رضایت از فراغت را در ۶ بعد بررسی نموده‌اند: بعد روانشناختی، بعد آموزشی، بعد اجتماعی، بعد آرامش و استراحت، بعد فیزیولوژیکی و بعد زیبایی‌شناختی.

## مفهوم تاب‌آوری:

مفهوم تاب‌آوری ابتدا توسط ورنر<sup>۲</sup> در روان‌شناسی رشد مطرح شد ولی به تدریج به حوزه‌های دیگر مانند روان‌شناسی اجتماعی و روانشناسی بالینی وارد گردید. کانر و دیویدسون<sup>۳</sup> که تاب‌آوری را در حوزه‌های اجتماعی مورد مطالعه قرار دادند، معتقدند؛ تاب‌آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها نمی‌باشد بلکه شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است.

کلمه تاب‌آوری از علم فیزیک گرفته شده است و معنای اصلی کلمه «به عقب جهیدن» است. افراد تاب‌آور قادر هستند زمانی که با واقعیت‌های سخت زندگی مواجه می‌شوند به عقب بجهند و این توضیح روشنی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور است (لی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۵، نقل از شقاقی شیری و احمدی، ۱۳۸۴). کامپفر معتقد است که تاب‌آوری نقش مهمی در بازگشت به

<sup>1</sup> Bourieu

<sup>2</sup> Heinz Werner

<sup>3</sup> Canner & Daividsen, 2003

<sup>4</sup> Leigh

تعادل اولیه یا رسیدن به سطح بالاتر دارد و به همین دلیل سازگاری مثبت و موافق در زندگی فراهم می کند (کیانی، ۱۳۸۹؛ نقل از عالی محمدی و مهردادفر، ۲۰۱۷). در تعریف مک کوپین و مک کوپین (۱۹۹۶) کنار آمدن موفقیت آمیز فرد با عوامل استرس زا و موقعیت‌های دشوار تاب آوری نام برده می شود.

افرادی که در طی زندگی در برابر سختی‌ها و ناملازمات بیشتر تحمل داشته اند و در واقع از میزان تاب‌آوری و تحمل بالایی در برابر مشکلات برخوردار بوده‌اند در مراحل بعدی زندگی بهتر می‌توانند با مشکلات کنار بیایند و از رضایتمندی بالاتری هم برخوردارند. به عبارتی تاب‌آوری نوعی سبک خوشبینانه است که منجر به نگاه مثبت فرد به زندگی می‌شود. افرادی که تاب‌آوری بیشتری دارند و امیدوارتر به دیگرانند، به‌عنوان منابع حمایتی و پایگاه‌هایی که می‌توانند به آنها تکیه نمایند، می‌نگرند؛ با چالش‌هایی که ممکن است در زندگی شان با آنها روبه رو شوند سازگار می‌شوند، شادی بالاتری را تجربه می‌کنند و از زندگی شان رضایت بیشتری دارند (قمی و همکاران، ۱۳۸۹، به نقل از مرادی و میرکوهی؛ ۱۳۹۹).

### تاب آوری در سالمندان

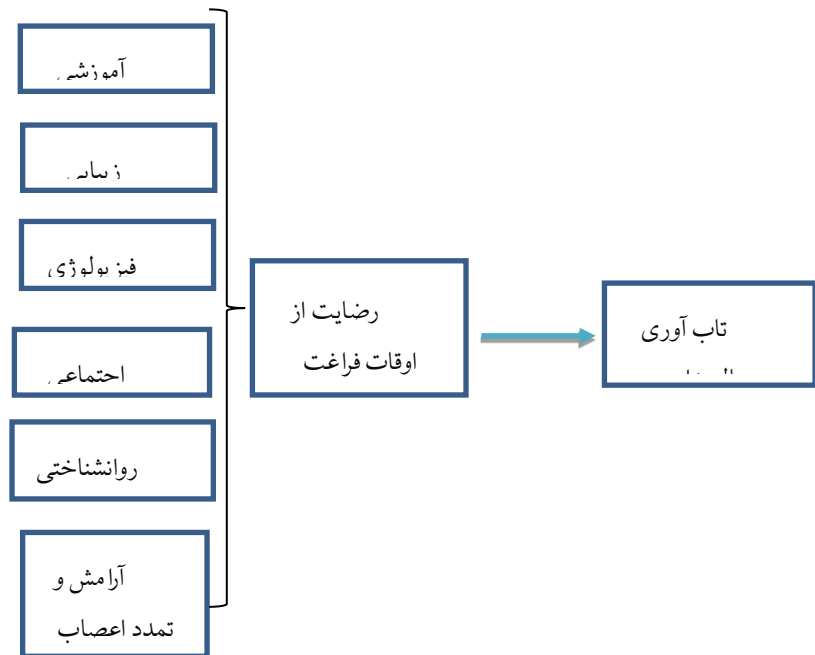
فرآیند پیچیده و پویایی که افراد سالمند با وجود مواجه بودن با چالش‌ها دوباره به یک احساس بهزیستی دست می‌یابند، تاب‌آوری نامیده می‌شود. تاب‌آوری به عنوان حفظ بازیابی و یا ارتقاء سلامت روانی و جسمانی به دنبال تغییرات یا پس از یک بیماری ویرانگر یا فقدان تعریف می‌شود (ایزدی اونجی و همکاران، ۱۳۹۵).

### الگوی مفهومی پژوهش

مفاهیمی همچون «تاب‌آوری» و «اوقات فراغت» مبانی نظری پژوهش حاضر را تشکیل می‌دهد. الگوی مفهومی پژوهش از مدل یائو (۲۰۱۵)<sup>۲</sup> اقتباس شده است. همانگونه که در شکل قابل مشاهده است، مدل مفهومی پژوهش از دو متغیر اصلی «تاب‌آوری» و «اوقات فراغت» تشکیل شده که این پژوهش به دنبال آزمون رابطه بین رضایت از اوقات فراغت و تاب‌آوری سالمندان است. در این مدل، مولفه‌های زیبایی شناختی، آموزشی، آرامش، اجتماعی، فیزیولوژیک و روانشناختی، مولفه‌های رضایت از اوقات فراغت را تشکیل می‌دهند.

<sup>1</sup> McQubbinn, 1996

<sup>2</sup> Yao



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش، اقتباس از یائو (۲۰۱۵)<sup>۱</sup>

### پیشینه پژوهش

یکی از مهم‌ترین تغییراتی که در قرن ۲۱ در ساختار اجتماعی جوامع اتفاق افتاده افزایش جمعیت سالمندان می‌باشد. همین امر توجه به مقوله سلامت روان و به خصوص تاب‌آوری را در دوره سالمندی به یک ضرورت تبدیل کرده است (جعفری و همکاران، ۱۳۹۶). بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت هر فرد بالای شصت و پنج سال سالمند تلقی می‌شود (ملاجعفری و همکاران، ۱۳۹۶، به نقل از سجادیان و محمدی، ۱۳۹۸). براساس سرشماری مرکز آمار ایران و مطالعات انجام شده جمعیت بالای شصت سال ایران در سال ۲۰۲۱ بیش از ده درصد برآورد می‌شود (بهادر و همکاران، ۱۴۰۰). تغییرات دوران سالمندی تأثیرات عمیقی بر زندگی و بهداشت روانی سالمندان دارد به خصوص اگر سالمندان ساکن در سرای سالمندان باشند این اثرات مخرب‌تر است (تقی نژاد و همکاران، ۱۳۹۶) اگر شخصیت فرد انعطاف‌پذیر باشد بیشتر توانایی سازگار شدن با این تغییرات را خواهد داشت اما اگر سالمندی تغییرات را در جهت منفی ادراک کند میزان سازگاری او کمتر می‌شود (همان).

پژوهش کریمی نوحی و ایران منش (۱۳۹۳) نشان می‌دهد که رضایت از زندگی در سالمندان مقیم سرای سالمندان کمتر از سالمندان مقیم منازل می‌باشد. نتایج این پژوهش گویای آن است که توجه به افزایش رضایت از زندگی در افراد سالمندی که در مراکز نگهداری از سالمندان ساکن هستند دارای اهمیت بیشتری است. از جمله مواردی که این رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد تاب‌آوری است.

<sup>1</sup> Yao Yechen, 2015

با ارتقای تاب‌آوری، فرد می‌تواند در برابر عوامل استرس‌زا و همچنین عواملی که سبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روان‌شناختی می‌شوند از خود مقاومت نشان داده و بر آنها غلبه کند (کونور، ۲۰۰۶، نقل از کریمی و همکاران، ۱۳۹۶). در پژوهشی با عنوان تجارب سالمندان تهرانی در زمینه اوقات فراغت و تفریحات، رحیمی و همکاران (۱۳۸۹)، با مورد مطالعه قراردادن سالمندان، بیان داشته‌اند که الگوی فراغت می‌تواند تاثیر مثبتی بر وضعیت زندگی و میزان لذت افراد از زندگی داشته باشد. اوقات فراغت به‌عنوان یک پدیده فرهنگی-اجتماعی تاثیرگذار بر ابعاد اقتصادی، سیاسی و اجتماعی، موضوع مشترک تمام اقشار جامعه است. متأسفانه سالمندان و بازنشستگان در این رابطه به فراموشی سپرده شده‌اند. نتایج مطالعه ایشان نشان داد که میزان رضایت سالمندان ساکن ایران از روابط اجتماعی شان عمدتاً در دامنه‌ی متوسط قرار داشته و از همتایان سوئدی شان کمتر بوده است.

براساس یافته‌های پژوهشی دیگر با عنوان گذران اوقات فراغت و ارتباط آن با سلامت روان سالمندان شهر تهران، بیشترین فعالیت فراغتی در بین سالمندان، تماشای تلویزیون بود (حسینی زارع و همکاران، ۱۳۹۷). مشارکت در فعالیت‌های فراغتی می‌تواند سلامت روان در افراد سالمند را بهبود ببخشد. مطالعات نشان داد مشارکت در فعالیت‌های فراغتی با کاهش احتمال افسردگی در افراد مسن همراه است. برخی از مطالعات روابط مثبت سرگرمی‌های خاص مانند رفتن به سینما خواندن روزانه مطالعه و غیره را در وضعیت سلامت روان بین افراد سال خورده گزارش کرده‌اند (همان).

به گفته محققان، برخورداری از یک شبکه قوی و غنی اجتماعی خطر بروز بیماری‌ها را در سالمندان کاهش می‌دهد. نتایج نشان می‌دهند که عوامل فرهنگی، سیستم‌های اجتماعی و سبک زندگی سالمندان در کشورهای متفاوت و فرهنگ‌های متفاوت باعث شده که ویژگی‌های منحصر به فردی در میزان رضایت از کیفیت زندگی و سالم بودن سالمندان داشته باشد (مداح، ۱۳۸۷). در بسیاری از کشورها طراحی و ایجاد اجتماعات دوستدار سالمند و بهسازی شهرها بر طبق موازین و استانداردهای تعریف شده آن‌ها در سال‌های اخیر مدنظر بوده است (صدقاتی و امانی، ۱۳۹۵).

همینطور در پژوهشی با عنوان تبیین ساختار تاب‌آوری در سالمند مبتلا به بیماری مزمن، ایزدی اونچی و همکاران (۱۳۹۵) به چند مورد حائز اهمیت اشاره کرده‌اند. از جمله اینکه در دوره سالمندی، افزایش احتمال ابتلا به یک یا چند بیماری مزمن وجود دارد؛ شرایطی که مشخصه آن پیشرفت کند و طولانی مدت همراه با نوسان علائم و پیامدهای نامعلوم است. همچنین احتمال مواجه شدن با ناخوشی‌های متعدد ناشی از وقوع همزمان دو یا چند بیماری مزمن بیشتر می‌شود؛ به همین دلیل در سال‌های اخیر افزایش توجه به بیماری‌های مزمن و پیامدهای ناشی از آن افزایش یافته است.

بیطرفان و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی دیگر با عنوان رابطه سبک‌های دلبستگی به خدا و تاب‌آوری با اضطراب مرگ در سالمندان، این موضوع را از دیدگاه دیگری مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها اینگونه نوشتند: آنچه که دانش امروزی به آن توجه می‌کند تنها طولانی کردن دوران زندگی نیست؛ بلکه به این نکته نیز توجه می‌کند که سال‌های اضافی عمر انسان در نهایت آرامش و سلامتی جسمی و روانی سپری شود. یکی از حوزه‌های مهم سلامت سالمندان بعد روانی است که نیازمند توجه خاص و پیشگیری از اختلالاتی نظیر اضطراب در آنان است.

در حوزه تحقیقات خارجی، شن و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۲)، در زمان همه‌گیری کووید-۱۹ پژوهشی با عنوان مشارکت اوقات فراغت در طول کووید ۱۹ و ارتباط آن با سلامت روان و رفاه در بزرگسالان ایالات متحده انجام دادند. همه‌گیری کووید ۱۹ تأثیر زیادی بر جوامع در سراسر جهان داشته است و باعث ایجاد اختلالات اساسی در زندگی روزمره مردم، اقدامات محدود کننده بهداشت عمومی برای مهار گسترش این ویروس، مانند فاصله گذاری اجتماعی و دستورات در خانه ماندن، نه تنها خطر سلامت روانی را افزایش داد، بلکه محدودیت‌های بی‌سابقه‌ای را نیز ایجاد کرد.

چانگ و کیم (۲۰۲۲)<sup>۲</sup> در پژوهش خود دریافتند که سلامت روان سالمندان در طیف سنی ۶۰-۶۹ سال با سالمندان ۸۰ تا ۸۹ ساله متفاوت است؛ به خصوص که افراد مسن (۸۹-۸۰) از نظر انزوای اجتماعی و تنهایی در معرض خطر بیشتری قرار دارند. پیتلین و همکاران (۲۰۲۰) بر این باورند که جامعه معاصر برای پاسخگویی به نیازهای علم و فناوری که عمدتاً بر افزایش طول عمر تأثیر می‌گذارد، به چالش کشیده شده است، که در نهایت نیازمند سیاست‌های عمومی و برنامه‌های اجتماعی با هدف کیفیت زندگی، از جمله اوقات فراغت برای سالمندان است.

پیل و همکاران (۲۰۰۵)<sup>۳</sup> نیز اظهار داشته‌اند که دوره اواخر بزرگسالی را می‌توان به عنوان "پیری سالم" تجربه کرد که برای آن رفتارهای مرتبط با سلامت ضروری است.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف «کاربردی» و از نظر شیوه ی گردآوری اطلاعات، "توصیفی-تحلیلی" به صورت کمی است. جامعه آماری این تحقیق را سالمندان شهر تهران تشکیل می دهند. به منظور نمونه‌گیری، از روش "نمونه‌گیری در دسترس" استفاده شد و تعداد نمونه موردنظر با توجه به فرمول کوکران ۳۵۶ نفر تعیین شد.

پس از تدوین ابزار گردآوری داده‌های کمی (پرسشنامه) و انتخاب نمونه، به گردآوری و تحلیل داده‌ها پرداخته شد. پرسشنامه اول شامل چند بعد اعم از روانشناختی، آموزشی، آرامش، فیزیولوژیک و زیبایی شناسی بوده و پرسشنامه دوم شامل سوالات تاب آوری. در بخش سوالات جمعیت‌شناختی از پاسخ‌دهندگان در خصوص جنسیت، سن، وضعیت تاهل، تحصیلات و درآمد پرسیده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS و آزمون همبستگی استفاده شد. پایایی پرسشنامه نیز با استفاده از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت.

پرسشنامه‌های موردنظر جهت بومی‌سازی و بررسی روایی محتوایی، در اختیار ۴ تن از خبرگان قرار گرفته و نقطه نظرات ایشان منعکس شد. در جدول ۱ اطلاعات مربوط به این خبرگان ارائه شده است.

جدول ۱. مشخصات جمعیت شناختی خبرگان

جنسیت	تحصیلات	تخصص	سابقه
-------	---------	------	-------

<sup>1</sup> Shen et al.

<sup>2</sup> Chang and Kim

<sup>3</sup> Peel et al.

مرد	PHD	طب سالمندی	۲۰ سال
مرد	دکتری	جامعه شناسی	۱۵ سال
زن	دکتری	گردشگری	۱۱ سال
مرد	دکتری	مطالعات فرهنگی	۸ سال

### تجزیه و تحلیل و یافته‌های پژوهش:

#### آمار توصیفی

#### ویژگی‌های جمعیت شناختی پاسخگویان:

در این بخش از تجزیه و تحلیل آماری به بررسی چگونگی توزیع فراوانی نمونه‌های آماری جامعه مورد مطالعه از نظر متغیرهایی چون جنسیت، سن، تحصیلات و غیره پرداخته شده است. نتایج عبارتند از:

۵۸/۱ درصد از پاسخ‌دهندگان زن و ۴۱/۹ درصد از پاسخ‌دهندگان مرد می‌باشند.

۷/۳ درصد از پاسخ‌دهندگان مجرد و ۷۴/۲ درصد از پاسخ‌دهندگان متأهل و ۱۸/۵ درصد فوت همسر/ طلاق می‌باشند.

۸۵/۷ درصد افراد دارای فرزند و ۱۴/۳ درصد افراد فاقد فرزند هستند.

در بین اعضای نمونه بالاترین فراوانی مربوط به اعضای است که سن آنان بین ۶۰ تا ۷۰ سال می‌باشد. این گروه از افراد با فراوانی ۳۵۶ نفر در مجموع ۷۱/۹ درصد از حجم کل نمونه را به خود اختصاص داده‌اند و گروه افراد بالای ۹۰ سال نیز با فراوانی ۳ نفر و ۰/۸ درصد از کل نمونه، نسبت به سایر گروه‌ها کمترین می‌باشد.

مقطع زیردیپلم با ۴۳ درصد بیشترین سهم پاسخ‌دهندگان را به خود اختصاص داده است و همچنین دکتری با ۳/۴ درصد کمترین سهم پاسخ‌دهندگان را داراست.

افراد دارای درآمد شخصی ۶۹/۹ درصد و افراد فاقد درآمد شخصی ۳۰/۱ درصد افراد را تشکیل می‌دهند.

#### آمار توصیفی سوالات رضایت از اوقات فراغت

جدول ۲ آمار توصیفی مربوط به سوالات رضایت از اوقات فراغت به تفکیک ابعاد آن را نمایش می‌دهد. این جدول شامل شاخص‌های تعداد نمونه، کمترین و بیشترین مقدار، میانگین نمرات و انحراف معیار نمرات می‌باشد که در ستون‌های جداگانه ارائه شده است.

#### جدول ۲. آمار توصیفی سوالات رضایت از اوقات فراغت سالمندان



انحراف معیار	میانگین	بیشترین	کمترین	تعداد	کد سوال	شماره سوال	ابعاد
.89379	3.9663	5.00	1.00	356	q1	۱	بعد روانشناختی
.88626	3.8006	5.00	1.00	356	q2	۲	
.92776	3.9017	5.00	2.00	356	q3	۳	
.90188	3.9045	5.00	2.00	356	q4	۴	
1.10912	3.7388	5.00	1.00	356	q5	۵	
1.04681	3.8090	5.00	1.00	356	q6	۶	
1.02840	3.0393	5.00	1.00	356	q7	۷	
.94770	3.8006	5.00	1.00	356	q8	۸	
1.10329	3.5899	5.00	1.00	356	q9	۹	بعد آموزشی
1.13119	3.3624	5.00	1.00	356	q10	۱۰	
1.07682	3.5618	5.00	1.00	356	q11	۱۱	
1.00576	3.5730	5.00	1.00	356	q12	۱۲	
.95727	3.6264	5.00	1.00	356	q13	۱۳	
1.03548	3.5815	5.00	1.00	356	q14	۱۴	
1.10319	3.6180	5.00	1.00	356	q15	۱۵	
1.09840	3.5871	5.00	1.00	356	q16	۱۶	بعد اجتماعی
1.03236	3.7837	5.00	1.00	356	q17	۱۷	
1.13969	3.6489	5.00	1.00	356	q18	۱۸	
1.02912	3.6404	5.00	1.00	356	q19	۱۹	
1.17551	3.3287	5.00	1.00	356	q20	۲۰	
.87981	4.1320	5.00	1.00	356	q21	۲۱	
.87798	3.7669	5.00	2.00	356	q22	۲۲	
.87194	3.9831	5.00	1.00	356	q23	۲۳	بعد آراش
.87571	3.8034	5.00	1.00	356	q24	۲۴	

1.13573	3.2809	5.00	1.00	356	q25	۲۵	بعد فیزیولوژیک
1.15288	3.6346	5.00	1.00	353	q26	۲۶	
.85969	4.0421	5.00	1.00	356	q27	۲۷	
.89854	3.5127	5.00	1.00	353	q28	۲۸	بعد زیبایی شناختی
.83274	3.7640	5.00	1.00	356	q29	۲۹	
.95366	3.4803	5.00	1.00	356	q30	۳۰	

### آمار توصیفی سوالات تاب آوری سالمندان

جدول ۳ آمار توصیفی مربوط به سوالات متغیر تاب آوری سالمندان را نمایش می‌دهد. این جدول شامل شاخص‌های تعداد نمونه، کمترین و بیشترین مقدار، میانگین نمرات و انحراف معیار نمرات می‌باشد که در ستون‌های جداگانه ارائه شده است.

### جدول ۳. آمار توصیفی سوالات تاب آوری سالمندان

متغیر	شماره سوال	کد سوال	تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
تاب آوری سالمندان	۳۱	q31	356	1.00	5.00	4.0562	.92975
	۳۲	q32	356	1.00	5.00	3.4888	.84746
	۳۳	q33	356	1.00	5.00	2.9551	1.20712
	۳۴	q34	356	1.00	5.00	3.1348	1.14268
	۳۵	q35	356	1.00	5.00	3.5843	.98220
	۳۶	q36	356	1.00	5.00	4.0365	.97940
	۳۷	q37	356	1.00	5.00	3.6264	1.01442
	۳۸	q38	356	1.00	5.00	3.3736	1.08681
	۳۹	q39	356	1.00	5.00	3.1713	.95320
	۴۰	q40	356	1.00	5.00	3.6685	1.02763
	۴۱	q41	356	1.00	5.00	3.5421	.98491
	۴۲	q42	356	1.00	5.00	3.3230	1.05863
	۴۳	q43	356	1.00	5.00	3.2360	.95855
	۴۴	q44	356	1.00	5.00	3.4551	1.13371
	۴۵	q45	356	1.00	5.00	3.6152	1.09837
	۴۶	q46	356	1.00	5.00	3.1348	1.11523
	۴۷	q47	356	1.00	5.00	3.5309	1.06235

#### آمار توصیفی ابعاد رضایت از اوقات فراغت

جدول ۴ آمار توصیفی مربوط به ابعاد رضایت از اوقات فراغت را نمایش می‌دهد. این جدول شامل شاخص‌های تعداد نمونه، کمترین و بیشترین مقدار، میانگین نمرات و انحراف معیار نمرات می‌باشد که در ستون‌های جداگانه ارائه شده است. همانطور که مشاهده می‌شود از نظر شاخص میانگین، بیشترین مقدار مربوط به بعد آرامش هست که دارای میانگین ۳/۸۹ می‌باشد و کمترین میانگین مربوط به بعد آموزشی است که دارای میانگین ۳/۵۵ می‌باشد.

جدول ۴. آمار توصیفی سوالات رضایت از اوقات فراغت سالمندان

ابعاد	تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
بعد روانشناختی	356	1.63	5.00	3.7451	.67831
بعد آموزشی	356	1.43	5.00	3.5590	.86037
بعد اجتماعی	356	1.57	5.00	3.6982	.78266
بعد آرامش	356	2.00	5.00	3.8933	.80656
بعد فیزیولوژیک	356	1.33	5.00	3.6493	.86050
بعد زیبایی شناختی	356	1.00	5.00	3.5885	.73631

#### آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

جدول ۵ آمار توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق را نمایش می‌دهد. این جدول شامل شاخص‌های تعداد نمونه، کمترین و بیشترین مقدار، میانگین نمرات و انحراف معیار نمرات می‌باشد که در ستون‌های جداگانه ارائه شده است. از نظر میانگین متغیر رضایت از اوقات فراغت دارای میانگین برابر با ۳/۶۷ بوده و مقدار میانگین مربوط به تاب‌آوری سالمندان برابر با ۳/۴۸ می‌باشد.

جدول ۵. آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

ابعاد	تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
رضایت از اوقات فراغت	356	1.80	4.97	3.6752	.63871
تاب‌آوری سالمندان	356	1.19	4.75	3.4626	.74879

آمار استنباطی:

پس از اتمام تجزیه و تحلیل توصیفی داده‌های جمع‌آوری شده به آزمون‌های آماری برای بررسی فرضیه‌های تحقیق پرداخته می‌شود. در ابتدا و پیش از پرداختن به آزمون فرضیه‌های تحقیق، باید از نرمال بودن توزیع داده‌ها اطمینان حاصل کرد. برای بررسی بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های تحقیق از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شده است. جدول ۶ نتایج این آزمون را برای متغیرهای تحقیق نشان می‌دهد. با توجه به نتایج تحقیق که آماره  $Z$  بین  $1/96 +$  و  $1/96 -$  است و سطح معناداری بیش از  $0/05$  است؛ در نتیجه در هر دو متغیر توزیع داده‌ها نرمال است.

جدول ۶. آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن متغیرهای تحقیق

تاب آوری سالمندان	رضایت سالمندان از اوقات فراغت	
۳۶۵	۳۶۵	تعداد
۳/۴۶	۳/۶۷	میانگین
۰/۷۴۸	۰/۶۳۸	انحراف معیار
۰/۰۸۷	۰/۰۷۱	مقدار آماره $Z$
۰/۰۶۲	۰/۲۵۳	سطح معناداری
نرمال است	نرمال است	نتیجه

#### بررسی فرضیه های تحقیق

این تحقیق شامل یک فرضیه اصلی و ۶ فرضیه فرعی می‌باشد که در ادامه به بررسی هر یک از این فرضیه‌ها پرداخته می‌شود. فرضیه اصلی تحقیق: بین رضایت از اوقات فراغت و تاب‌آوری سالمندان شهر تهران، رابطه معنادار وجود دارد. برای بررسی فرضیه اصلی تحقیق مبنی بر بررسی ارتباط بین رضایت از اوقات فراغت و تاب‌آوری سالمندان شهر تهران از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۷ نشان داده شده است. همانطور که مشاهده می‌گردد، با توجه به اینکه سطح معناداری بدست آمده برای این فرضیه کوچک تر از  $0/01$  می‌باشد، بنابراین این فرضیه در سطح اطمینان ۹۹ درصد مورد تایید قرار می‌گیرد. همچنین ضریب همبستگی بدست آمده برای این فرضیه  $0/721$  می‌باشد که عدد بسیار بالایی است. بنابراین در سطح اطمینان ۹۹ درصد می‌توان گفت که رضایت از اوقات فراغت و تاب‌آوری سالمندان ارتباط بسیار قوی با یکدیگر دارند.

جدول ۷. فرضیه اصلی تحقیق

فرضیه	تعداد نمونه	ضریب همبستگی	سطح معناداری	وضعیت
-------	-------------	--------------	--------------	-------

ارتباط رضایت از اوقات فراغت و تاب آوری سالمندان	۳۵۶	۰/۷۲۱	۰/۰۰۰	تایید
---	-----	-------	-------	-------

### بررسی فرضیه های فرعی تحقیق

در فرضیه های فرعی تحقیق به بررسی ارتباط ابعاد رضایت از اوقات فراغت شامل بعد روانشناختی، بعد آموزشی، بعد اجتماعی، بعد آرامش، بعد فیزیولوژیکی و بعد زیبایی شناختی با متغیر تاب آوری سالمندان شهر تهران پرداخته می شود. فرضیه های فرعی به شرح زیر هستند:

- ۱- بین بعد روانشناختی رضایت از اوقات فراغت و تاب آوری سالمندان شهر تهران رابطه معنادار وجود دارد.
  - ۲- بین بعد آموزشی رضایت از اوقات فراغت و تاب آوری سالمندان شهر تهران رابطه معنادار وجود دارد.
  - ۳- بین بعد اجتماعی رضایت از اوقات فراغت و تاب آوری سالمندان شهر تهران رابطه معنادار وجود دارد.
  - ۴- بین بعد آرامش رضایت از اوقات فراغت و تاب آوری سالمندان شهر تهران رابطه معنادار وجود دارد.
  - ۵- بین بعد فیزیولوژیکی رضایت از اوقات فراغت و تاب آوری سالمندان شهر تهران رابطه معنادار وجود دارد.
  - ۶- بین بعد زیبایی شناختی رضایت از اوقات فراغت و تاب آوری سالمندان شهر تهران رابطه معنادار وجود دارد.
- برای بررسی فرضیه های فرعی از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است که در جدول ۸ نتایج این فرضیه ها نشان داده شده است. همانطور که مشاهده می گردد با توجه به سطح معناداری بدست آمده برای کلیه فرضیه ها که کوچکتر از ۰/۰۱ هستند، همه فرضیه های فرعی در سطح اطمینان ۹۹ درصد مورد تایید قرار گرفتند. با توجه به ضریب همبستگی بدست آمده، نتایج نشان می دهد که هر یک از ابعاد رضایت از اوقات فراغت همبستگی متفاوتی با تاب آوری سالمندان شهر تهران دارند. به طوری که به ترتیب شدت ضریب همبستگی، بعد آموزشی (۰/۶۸)، بعد زیبایی شناختی (۰/۶۶۸)، بعد فیزیولوژیکی (۰/۶۶۳)، بعد روانشناختی (۰/۵۹۳)، بعد اجتماعی (۰/۴۶۸) و بعد آرامش (۰/۴۶۱) بیشترین میزان همبستگی را با متغیر تاب آوری سالمندان در بین سالمندان شهر تهران دارند.

جدول ۸. بررسی فرضیه های فرعی تحقیق

فرضیه	بعد روانشناختی	بعد آموزشی	بعد اجتماعی	بعد آرامش	بعد فیزیولوژیکی	بعد زیبایی شناختی
تعداد نمونه	۳۵۶	۳۵۶	۳۵۶	۳۵۶	۳۵۶	۳۵۶
ضریب همبستگی	۰/۵۹۳	۰/۶۸۰	۰/۴۶۸	۰/۴۶۱	۰/۶۶۳	۰/۶۶۸
سطح معناداری	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰
وضعیت فرضیه	تایید	تایید	تایید	تایید	تایید	تایید

برای مشخص کردن نقش و اهمیت هر یک از ابعاد رضایت از اوقات فراغت در تبیین تاب آوری سالمندان از مدل آماری رگرسیون چندگانه استفاده شده است. نتایج این تحلیل در جداول (۴-۱۴) و (۴-۱۵) نشان داده شده است. ضریب همبستگی

هر متغیر با متغیر وابسته  $T$  می‌باشد و  $R$  ضریب همبستگی کل متغیرها با متغیر وابسته است. در جدول ۹ ضریب همبستگی کل ابعاد رضایت از اوقات فراغت با تاب‌آوری سالمندان  $0/760$  بدست آمد که ضریب بسیار بالایی است. همچنین  $R^2$  نشانگر واریانس تبیین شده به وسیله مجموعه متغیرها بر متغیر وابسته است که به آن ضریب تعیین می‌گویند. برای تعیین تاثیر هر یک از مولفه‌های رضایت از اوقات فراغت بر واریانس تاب‌آوری سالمندان، مولفه‌های رضایت از اوقات فراغت به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین (مستقل) و تاب‌آوری سالمندان به‌عنوان متغیر ملاک (وابسته) در معادله رگرسیون تحلیل می‌شود. براساس نتایج تحلیل واریانس مقدار  $F$  بدست آمده معنادار است ( $P < 0/05$ ) و  $57/7$  درصد واریانس مربوط به تاب‌آوری سالمندان از طریق مولفه‌های رضایت از اوقات فراغت تبیین می‌شود ( $R^2 = 0/577$ ). از طرفی مقدار همبستگی متغیرها که برابر با  $0/760$  است، نشان می‌دهد که از مدل رگرسیون خطی مذکور به خوبی می‌توان برای پیش‌بینی استفاده نمود.

جدول ۹. خلاصه مدل رگرسیون و تحلیل واریانس ابعاد رضایت از اوقات فراغت بر تاب‌آوری سالمندان

شناسه	F	P	R	$R^2$
رگرسیون	۷۹/۴۳	۰/۰۰۰	۰/۷۶۰	۰/۵۷۷

در جدول ۱۰ همانطور که مشخص است  $F$  بدست آمده کاملاً معنی‌دار است. این مطلب گویای آن است که حداقل یکی از مولفه‌های رضایت از اوقات فراغت در پیش‌بینی تاب‌آوری سالمندان موثر است. لذا باید تک تک ابعاد را با استفاده از مدل رگرسیونی مورد بررسی قرار داد. جدول (۴-۱۵) ضرایب رگرسیونی جزئی متغیرهای موثر بر تاب‌آوری سالمندان را نشان می‌دهد ضرایب رگرسیونی مربوط به شش مولفه پیش‌بین نشان می‌دهد که مولفه‌های بعد آموزشی ( $T = 5/809$ ،  $Sig < 0/05$ )، بعد فیزیولوژیکی ( $T = 3/049$ ،  $Sig < 0/05$ ) و بعد زیبایی شناختی ( $T = 5/193$ ،  $Sig < 0/05$ ) می‌توانند واریانس تاب‌آوری سالمندان را به صورت معنادار تبیین کنند. این به معنای آن است که افزایش سطح مولفه‌های آموزشی، فیزیولوژیکی و زیبایی شناختی موجب افزایش سطح تاب‌آوری سالمندان می‌شود. در حالی که مولفه‌های روانشناختی، اجتماعی و آرامش رابطه معناداری را در پیش‌بینی تاب‌آوری سالمندان شهر تهران نشان نمی‌دهند. در نهایت از بین ابعاد رضایت از اوقات فراغت، بعد آموزشی به دلیل داشتن ضریب بتای بزرگتر، پیش‌بین قوی برای تاب‌آوری سالمندان شهر تهران شناخته شد.

جدول ۱۰. مدل رگرسیون و شناسه‌های آماری رگرسیون مولفه‌های رضایت از اوقات فراغت بر تاب‌آوری سالمندان

شناسه	متغیر ملاک	$\beta$	T	Sig
متغیرهای پیش‌بین	تاب‌آوری سالمندان			

۰/۱۶۱	۱/۴۰۵	۰/۰۷۵	بعد روانشناختی
۰/۰۰۰	۵/۸۰۹	۰/۳۲۸	بعد آموزشی
۰/۶۱۱	-۰/۵۱۰	-۰/۰۲۳	بعد اجتماعی
۰/۶۹۴	۰/۳۹۳	۰/۰۱۸	بعد آرامش
۰/۰۰۲	۳/۰۴۹	۰/۱۸۵	بعد فیزیولوژیکی
۰/۰۰۰	۵/۱۹۳	۰/۲۸۴	بعد زیبایی شناختی

### نتیجه‌گیری

با توجه به نقش و جایگاه سالمندان در کشور و همینطور جمعیت رو به افزایش این قشر در سال‌های آتی، بررسی ابعاد مختلف زندگی این افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در یافته‌های این پژوهش آنچه به وضوح می‌توان دید اهمیت بحث فراغت در میان قشر سالمندان به جهت افزایش تاب‌آوری در مواجهه با چالش‌های زندگی است. هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه رضایت از اوقات فراغت و تاب‌آوری سالمندان بود که این ارتباط مورد تایید قرار گرفت؛ بدین معنی که افزایش رضایت از اوقات فراغت و فعالیت‌های فراغتی موجب افزایش تاب‌آوری سالمندان و بالعکس می‌شود. افراد عموماً در دو بازه سنی بیشترین زمان فراغت را دارند؛ اول قبل از ورود به بازار کار دوم بعد از دوران بازنشستگی. بازه اول را گروه نوجوانان و جوانان و بازه دوم را میانسالان و سالمندان تشکیل می‌دهند که در این پژوهش گروه هدف افراد ۶۰ سال به بالا (سالمندان) بودند. آنچه از نتایج این پژوهش پیداست، سالمندان فضا و شرایط محدودی برای گذران فراغت خود دارند. تعدادی از آن‌ها، فراغت را با پیاده‌روی، پرداختن به امورات روزمره همچون خرید مایحتاج منزل، رفتن به مساجد و شرکت در جلسات مذهبی، رفتن به فضای سبز نزدیک محل سکونت، انجام امور داوطلبانه در خیریه‌ها و تعدادی هم با نگرانی از نوه‌ها و در کنار فرزندان خود می‌گذرانند.

با توجه به نتایج این پژوهش، از بین ابعاد اوقات فراغت، بعد آموزش بیشترین ضریب همبستگی را دارد که نشان می‌دهد سالمندان فراغت را زمانی برای آموزش می‌دانند و در زمان فراغتشان بیشتر به جنبه فراگیری می‌پردازند: به عنوان مثال شرکت در جلسات مذهبی و سایر فعالیت‌ها. همچنین ابعاد زیبایی شناختی برای آنها در اولویت دوم قرار گرفته است. بدین معنا که فراغت را بیشتر رفتن به طبیعت، سفر، بوستان و یا مکان‌هایی می‌دانند که از نظر زیبایی بصری غنی باشند. همانگونه که وقتی به مدل فراغتی این نسل توجه می‌کنیم درمی‌یابیم که اکثراً در فصول معتدل و گرم سال به تفریحاتی چون رفتن به طبیعت، پیک نیک و غیره می‌پرداختند و در فصول سرد دوره‌های خانوادگی در اولویت گذران ساعات فراغت بوده که همان بعد اجتماعی را پوشش می‌دهد.

تجربه زیسته این افراد با هم بودن، مشورت کردن با بزرگ‌ترها، زندگی در خانواده‌های گسترده و کارهای گروهی و مشارکتی را ارزش تلقی کرده و موجب افزایش حس آرامش و تاب‌آوری در ناملایمات زندگی بوده است. از این رو با توجه به اشاره

به الگوی فراغتی‌شان که همانا دوره‌می‌ها و زندگی در خانواده‌های گسترده و پرتعداد بوده، می‌توان به بعد روانشناختی و آرامش اوقات فراغت اشاره کرد که تاثیر زیادی بر تاب‌آوری این افراد داشته است.

با افزایش سن، کاهش قوای جسمانی امری است اجتناب‌ناپذیر. از جمله چالش‌هایی که تاب‌آوری سالمندان در آن بسیار دخیل است همین دردهای جسمانی یا زوال نیروی جوانی است که بعد فیزیولوژیک از جمله ابعادی بوده که ضریب همبستگی نسبتاً بالایی نیز در یافته‌ها داشته است. رفتن به بوستان‌ها و فضای سبز، پیاده‌روی‌های روزانه اطراف منزل و یا ورزش‌هایی که سالمندان به توصیه پزشک خود در طول روز انجام می‌دهند، برایشان هم جنبه فراغتی و سرگرمی و هم جنبه ارتقاء سطح سلامتی را دارد. یافته‌های پژوهش ارتباط مثبت این بعد را با تاب‌آوری سالمندان تایید می‌کند.

#### پیشنهادات مبتنی بر یافته‌ها:

با توجه به یافته‌های این پژوهش که ارتباط مثبت اوقات فراغت و تاب‌آوری سالمندان را تایید می‌کند، اهمیت برنامه‌ریزی در این حوزه برای این افراد بسیار بالا است؛ چرا که ایران در سال‌های آینده با افزایش تعداد این قشر رو به رو است. بر همین اساس پیشنهادات زیر ارائه می‌گردد:

- تامین معاش این قشر برای دستیابی به حداقل‌های رفاهی از جمله خوراک، پوشاک، مسکن و دسترسی به درمان‌های مورد نیاز
- ایجاد و گسترش فضاهای سبز و مناسب استفاده سالمندان از نظر فضاسازی و دسترسی.
- راه‌اندازی خطوط حمل و نقل مناسب این افراد برای جابجایی در سطح شهر و یا مراجعه به مراکز درمانی و سایر مکان‌ها.
- ایجاد فضای تعامل این نسل با نسل جدید در فضاهای فرهنگی و برنامه‌های تفریحی. مانند شرکت در جشنواره غذاهای محلی
- استفاده از تجربیات این افراد در تصمیم‌گیری‌های خرد و کلان. مانند کارگروه مشورتی در شورایی‌های محله
- حضور تیم روانشناسی در سراهای محله و تیم‌های سیار برای اقدامات پیشگیرانه از جمله پیشگیری از افسردگی این قشر.
- استفاده از نیروهای داوطلب جوان جهت نگهداری از سالمندان و یا همراهی ایشان برای تفریح و یا گشت در شهر و رفتن به اماکن تفریحی
- راه‌اندازی تورهای سیاحتی و زیارتی مناسب با شرایط جسمی و مالی این افراد
- تهیه برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی جهت آگاهی بخشی و یا سرگرمی

محدودیت‌های پژوهش و پیشنهاد برای پژوهش‌های آتی:



استفاده از روش کمی در پژوهش حاضر، به دلیل محدودیت‌هایی که برای توزیع پرسشنامه و اخذ پاسخ از سالمندان وجود دارد، ممکن است بر نتایج نهایی تاثیرگذار باشد. از سوی دیگر، برای شناخت عمیق‌تر ابعاد موضوع، به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات خود از روش‌های کیفی بویژه بررسی تجربه زیسته سالمندان، استفاده نمایند.

## منابع

- ایزدی اونجی، فاطمه سادات، حسنی، پرخیده؛ رخشان، مهناز و علوی مجد، حمید(۱۳۹۵). تبیین ساختار تاب‌آوری در سالمند مبتلا به بیماری مزمن. *مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت*، ۵(۴)، ۳۱۴-۳۲۵.
- بهادر، فائزه، محفوظ‌پور، سعاد، مسعودی اصل، ایروان، وحدت، شقایق (۱۴۰۰). مرور نظام‌مند بر مدیریت مراقبت‌های پیشگیرانه سلامت سالمندان در جهان. *سالمند*، ۱۶(۴)، ۶۰۷-۵۹۲.
- بیطرفان، لیلا؛ کاظمی، محمود و افراشته، مجید(۱۳۹۶). تاثیر سبک‌های دل‌بستگی به خدا و تاب‌آوری با اضطراب و مرگ در سالمندان. *سالمند*، ۱۲(۴)، ۴۵۷-۴۴۹.
- تقی‌نژاد، زهرا، اقلیما، مصطفی، عرشی، ملیحه و پورحسین هندآباد، پریا. (۱۳۹۶). اثربخشی مداخله مددکاری گروهی با شیوه آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی سالمندان. *مجله توانبخشی*، ۱۸(۳)، ۲۴۱-۲۳۰.
- حسینی زارع، سیده محبوبه؛ تاجور، مریم؛ عبدی، کیانوش؛ اصفهانی، پروانه؛ گراوند، بابک و پوررضا، ابوالقاسم (۱۳۹۹). گذران اوقات فراغت و ارتباط آن با سلامت روان سالمندان شهر تهران در سال ۱۳۹۷. *سالمند*، ۱۳۹۹؛ ۱۵(۳): ۳۶۶-۳۷۹
- جعفری، جواد؛ صدر، محمد مهرداد؛ معتمدی، عبدالله و علمایی، مرضیه(۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تاب‌آوری سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۳(۲۱)، ۱-۲۹.
- جنکینز، ریچارد. پی‌یر بوردیو (۱۳۸۵). ترجمه: حسن چاوشیان، لیلا جوافشانی. نشر نی: تهران.
- دومازیه، ژوفر (۱۳۵۲). *زمان فراغت از دیدگاه تاریخی و جامعه‌شناسانه*، ترجمه: م. آدینه. مجله فرهنگ و زندگی. ش ۱۲.
- رحیمی، ابوالفضل؛ انوشه، منیره؛ احمدی، فضل‌اله، فروغان، مهشید (۱۳۸۹). تجارب سالمندان تهرانی در زمینه اوقات فراغت و تفریحات، *سالمند*، ۵(۱۵)، ۷۷-۶۱.
- محمدی، ایمان و سجادیان، ایلناز (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سازگاری اجتماعی و هدفمندی در زندگی در سالمندان مرد ساکن سرای سالمندان. *مجله روانشناسی پیری*، ۵(۲)، ۱۰۰-۸۹.
- شقایق شیری، ولی‌اله و احمدی، محمدسعید (۱۳۹۴). مقایسه‌ی تاب‌آوری نوجوانان خانواده‌های تک‌فرزند و بیشتر از یک فرزند. کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی. ۲۷ آبان ۱۳۹۴. تهران.
- صداقتی، عاطفه و امانی، ملاحظ (۱۳۹۵). ارتباط شادکامی و حیطه‌های خاص امیدواری سالمندان با میزان استفاده از فضاهای شهری. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۲(۲)، ۹۰-۸۱.
- عالی محمدی، بیژن و مهردادفر، علیرضا (۱۳۹۶). بررسی مقایسه اس‌شاخصهای تاب‌آوری و عزت نفس دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی دوم در دبیرستانهای نظری با هنرجویان هنر هنرستان‌های پسرانه‌ی کار دانش شهر اصفهان. کنفرانس *Iran & world new researches in psychology and educational sciences, Law and social sciences*، ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۶، دانشگاه شیراز.

- کریمی، طیبه؛ نوحی، عصمت، و ایران منش، صدیقه. (۱۳۹۳). مقایسه‌ی رضایت از زندگی در سالمندان مقیم منازل با سالمندان مقیم سرای سالمندان شهر اصفهان، فصلنامه پرستاری سالمندان. ۱(۱)، ۵۴-۴۴
- مداح، سید باقر. وضعیت فعالیت‌های اجتماعی ونحوه گذران اوقات فراغت در سالمندان ایران و سوئد. *سالمند*، ۱۳۸۷؛ ۳(۲): ۵۹۷-۶۰۶
- مرادی، شهرزاد و میرکوهی، مهدی(۱۳۹۹). مقایسه نقش امید و تاب آوری در پیش بینی رضایت از زندگی سالمندان، *مجله سالمند شناسی*، ۵(۱)، ۷۱-۸۱
- کوهستانی، حسینعلی (۱۳۷۸). *پژوهشی در اوقات فراغت و راه‌های بهره‌وری از آن*. انتشارات آگاه: تهران.

Chang, S.O., Kim, E.Y. The resilience of nursing staffs in nursing homes: concept development applying a hybrid model. *BMC Nurs* **21**, 129 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00913-2>

McCubbin, M., & McCubbin, H. (۱۹۹۶). *Resiliency in families: A conceptual model of family adjustment and adaptation in response to stress and crisis*. In H. McCubbin, A. Thompson, & M. McCubbin (Eds.) *Family assessment: Resiliency, coping, and adaptation—Inventories for research and practice* (pp. ۱-۶۴). Madison: University of Wisconsin System.

Pitilin EB, Massaroli A, Luzardo AR, Lentsck MH, Baratieri T, Gasparin VA. Factors associated with leisure activities of elderly residents in rural areas. *Rev Bras Enferm*. 2020;73.

Shen, X., MacDonald, M., Logan, S. W., Parkinson, C., Gorrell, L., & Hatfield, B. E. (2022). Leisure engagement during COVID-19 and its association with mental health and wellbeing in US adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1081.

Yao, Y. (۲۰۱۵). Leisure and life satisfaction among Tai Chi and public square dance participants in Hong Kong (Master's thesis, Lingnan University, Hong Kong). Retrieved from [http://commons.ln.edu.hk/soc\\_etd/۳۸](http://commons.ln.edu.hk/soc_etd/۳۸)

## The Relationship Between Satisfaction with Leisure Time and Resilience of Elderly, Case Study: Elderly in Tehran

**Mahvash Khatami<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup> M.A. in Leisure Time Management

### **Abstract**

Nowadays, due to the increase in the elderly population in the country, the importance of paying attention to the needs of this group is felt more than before. Because these people have a lot of time to spend their free time due to their retirement and the completion of their work and activity period; Also, it is not hidden to anyone that the quality of life has an effect on increasing life expectancy. Therefore, this research aims to investigate the relationship between leisure time satisfaction and resilience of the elderly. The current research is applied in terms of purpose and descriptive in nature. In order to determine the sample size, Cochran's logical formula was used, and the sample size was approximately 386 people. In order to test the hypotheses, according to the nature of the current research, the required data were collected through the questionnaire tool and in both virtual and field forms using the available sampling method from a sample consisting of 356 elderly people in Tehran. The research findings indicate that there is a very strong relationship between satisfaction with leisure time and resilience of the elderly. This fact indicates that as long as the respondents have suitable conditions for spending their free time, they experience high resilience to the same extent. Also, all the sub-hypotheses of this research were confirmed with high correlation coefficient; This means that the six dimensions of leisure time have a positive and significant relationship with resilience.

**Key words:** Leisure Time, Satisfaction of leisure, Time, Elderly, Resilience