

## How does the elderly spend their leisure time in Qazvin?

S Asefzadeh\*

A Qoddoosian\*\*

R Najafipour\*\*\*

\* Professor of health care management, Qazvin Metabolic Diseases Reseach center, Qazvin university of Medical Sciences, Qazvin, Iran

\*\*Bachelor of health education, Qazvin university of Medical Sciences, Qazvin, Iran

\*\*\*Assistant professor of genetics, Qazvin university of Medical Sciences, Qazvin, Iran

### \*Abstract

**Background:** Of the total population of 1,143,000 in Qazvin province, 7.3% are over 60 and there is no plan to help them spending their spare times.

**Objective:** To identify how the elderly should spend their spare times to get benefit the community from their abilities and skills.

**Methods:** Both quantitative and qualitative approaches were applied. A total number of 104 aged people as well as the representatives of 18 GOs and NGOs were included in the investigation. The data were collected through structured questionnaire, focussed group discussions, and interviews. Later, the data were classified and analyzed, statistically. also, A pilot interventional study was carried out using the assistance of 5 aged volunteers, 3 men and 2 women, while the whole process was videotaped during 2007- 8.

**Findings:** The study revealed that most elderly have no plan on how to spend their times and feeling dissatisfied with their situations. The aged population was willing to be useful to the community with demand for access to particular places for gathering and transfer of their skills to younger people. Only 500 persons of the elderly people were the members of NGOs and 4500 as state pensioners. Nearly 68% of the elderly were interested of having their abilities applied to the community. To pilot the intervention, 3 men and 2 women were volunteered and presented their skills in teaching 150 younger people in cooking, archeology, painting, literature and yoga.

**Conclusion:** Municipalities, GOs, NGOs, and mass media should have strategic plans to take advantage from the aged people's abilities as a social capital while improving their quality of life.

**Keyword:** Elderly, Aged People, Leisure, Spare Time, Qazvin

**Corresponding Address:** Qazvin University of Medical Sciences, shahid Bahonar, Qazvin IRAN

**Email:** SAsefzadeh @qums.ac.ir

**Tel:** +98 281 3337006

**Received:** 2008/08/05

**Accepted:** 2008/12/30

## وضعیت سالمندان شهر قزوین از نظر اوقات فراغت و مداخله در استفاده از توانمندی آنها (۱۳۸۷)

دکتر سعید آصف زاده \* احمد قدوسیان \*\* دکتر رضا نجفی پور \*\*\*

\* استاد مدیریت خدمات بهداشتی درمانی مرکز تحقیقات بیماری‌های متابولیک دانشگاه علوم پزشکی قزوین

\*\* کارشناس آموزش بهداشت پایگاه تحقیقات جمعیتی مینودر قزوین

\*\*\* استادیار بخش ژنتیک دانشگاه علوم پزشکی قزوین

آدرس مکاتبه: قزوین، دانشگاه علوم پزشکی، معاونت پژوهشی، تلفن ۰۲۸۱-۳۳۳۷۰۰۶ Email: SAsefzadeh@ qums.ac.ir

تاریخ دریافت: ۸۷/۵/۱۵ تاریخ پذیرش: ۸۷/۱۰/۱۰

### \* چکیده

**زمینه:** حدود ۷/۲۶٪ از ۱۱۴۳۰۰۰ نفر جمعیت استان قزوین، سن بالای ۶۰ سال دارند و تقریباً هیچ برنامه‌ای برای گذراندن اوقات فراغت ندارند. **هدف:** مطالعه به منظور تعیین وضعیت سالمندان شهر قزوین از نظر گذراندن اوقات فراغت و شناسایی توانمندی‌های انجام شد. **مواد و روش‌ها:** این مطالعه به صورت کمی و کیفی در سال‌های ۱۳۸۶ تا ۱۳۸۷ با شرکت ۱۰۴ نفر سالمند و همچنین نمایندگان ۱۸ سازمان دولتی و مردم نهاد انجام شد. انتخاب شرکت کنندگان از بین سالمندان داوطلب در سازمان‌ها و مراکز تجمع آنها صورت گرفت. اطلاعات از طریق پرسش‌نامه‌های ساختاری، بحث گروهی و مصاحبه جمع‌آوری، طبقه‌بندی و تحلیل گردید. یک طرح مداخله‌ای با همکاری ۵ نفر از سالمندان داوطلب به صورت پایلوت انجام و از فرایندهای اجرای طرح به منظور مستندسازی فیلم‌برداری شد. **یافته‌ها:** اکثر سالمندان هیچ برنامه‌ای برای گذراندن فراغت نداشتند و از این وضعیت اظهار نارضایتی می‌کردند. آنها می‌خواستند مفید باشند و مکان‌هایی برای گردهمایی و انتقال مهارت خود به افراد جوان‌تر داشته باشند. حدود ۶۸٪ آنها می‌خواستند که توانمندی‌هایشان در جامعه استفاده شود. در طرح مداخله‌ای پایلوت ۳ مرد و ۲ زن سالمند داوطلب مهارت را در آموزش ۱۵۰ فرد جوان در آشپزی، باستان‌شناسی، نقاشی، ادبیات و یوگا به نمایش گذاشتند. **نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد شهرداری‌ها، سازمان‌های دولتی و مردم نهاد و رسانه‌ها باید به منظور بهره‌مندی از توانمندی‌های افراد سالمند جامعه برنامه‌هایی را داشته باشند و کیفیت زندگی آنها را بهبود بخشند.

**کلید واژه‌ها:** سالمندان، اوقات فراغت، قزوین

### \* مقدمه

۱۳۸۵ بالغ بر ۷۰ میلیون و ۴۷۲ هزار نفر بود که تعداد ۵ میلیون و ۱۲۰ هزار نفر از آنان یعنی ۷/۲۷ درصد سالمند بوده‌اند. ۶۳/۶ درصد سالمندان در شهرها و ۳۵/۴ درصد در روستاها ساکن هستند. جمعیت استان قزوین در سال ۱۳۸۵، یک میلیون و ۱۴۳ هزار نفر و تعداد سالمندان این استان ۸۲ هزار و ۹۸۷ نفر ۷/۲۶ درصد بوده است.<sup>(۵)</sup> این مطالعه با هدف تعیین وضعیت سالمندان شهر قزوین از نظر گذراندن اوقات فراغت و شناسایی توانمندی‌های انجام شد.

### \* مواد و روش‌ها:

این مطالعه به صورت کمی و کیفی و در سال ۱۳۸۶ تا ۱۳۸۷ بر روی ۱۰۴ نفر از سالمندان و ۱۸ سازمان دولتی

فرایند سالمند شدن از بدو تولد آغاز می‌شود.<sup>(۱)</sup> بنابر تعریف انجمن تغذیه آمریکا سالمندی به تغییرات فیزیولوژیک طبیعی، پیشرونده و غیر قابل برگشت اطلاق می‌شود.<sup>(۲)</sup> سن بازنشستگی کارمندان در کشور ما ۶۰ سالگی است، بنابراین سالمندی از سن ۶۰ سالگی آغاز می‌شود.<sup>(۳)</sup>

اوقات فراغت به عنوان یک پدیده فرهنگی-اجتماعی تأثیرگذار بر ابعاد اقتصادی، سیاسی و اجتماعی، موضوع مشترک تمام اقشار جامعه است، اما متأسفانه سالمندان و بازنشستگان در این رابطه به فراموشی سپرده شده‌اند.<sup>(۴)</sup> آمار نشان می‌دهد ۸۵ درصد اوقات فراغت سالمندان کشور پای تلویزیون می‌گذرد.<sup>(۳)</sup> جمعیت کشور ما در سال

جدول شماره ۱- میزان گروه هدف بر حسب نحوه گذراندن اوقات فراغت خود در روش کمی

موضوع	همیشه استفاده می‌کنم	گاهی استفاده می‌کنم	هیچ‌گاه استفاده نمی‌کنم
تماشای تلویزیون	۷۶/۹	۱۸/۳	۴/۸
دیدار بستگان و دوستان	۶۱/۵	۳۴/۷	۳/۸
پیاده روی	۴۷/۱	۲۷/۹	۳۵
رفتن به مساجد و اماکن مذهبی	۴۴/۲	۳۸/۵	۱۷/۳
رفتن به سفر زیارتی و سیاحتی	۴۳/۳	۳۶/۵	۲۰/۲
رفتن به پارک و فضای سبز	۳۶/۵	۳۲/۷	۳۰/۸
رفتن به خارج از محدوده شهر	۲۶	۳۸/۴	۳۵/۶
مطالعه روزنامه و مجله	۳۳/۷	۲۰/۱	۴۶/۲
مطالعه کتاب	۳۰/۸	۲۲/۱	۴۷/۱
دیدن نمایشگاه و نمایش و مراسم	۱۶/۳	۴۱/۴	۴۲/۳
رفتن به سینما	۲/۹	۱۷/۳	۷۹/۸

در روش کیفی، اکثراً عقیده داشتند که سالمندان در اوقات فراغت، در مساجد یا در منازل به انجام فرایض دینی مشغول هستند، به دیدار بستگان و دوستان می‌روند یا به اموری مانند قدم زدن در پارک و خیابان، خرید منزل، مطالعه، گوش کردن به رادیو و تماشای تلویزیون می‌گذرانند، ولی اکثر آنان معتقد بودند که /اوقات فراغت سالمندان بیهوده تلف می‌شود. آنان اعتقاد داشتند که اکثر سالمندان این توانایی را دارند که ساعت‌هایی از روز را کار کنند. اکثراً اعتقاد داشتند که لازم است با حمایت سازمان‌ها یک مرکز قوی و رسمی با همه گونه امکانات برای سالمندان و با محوریت آنان دایر شود، تشکیلات موجود هر چه بیش‌تر تقویت شود، فضای کافی به تشکل‌های ویژه سالمندان اختصاص یابد، شرکت‌های تعاونی ویژه سالمندان برای انجام فعالیت‌های سودآور و تولیدی و اشتغال‌زایی ایجاد شود، فضای پارک‌ها سالم‌سازی و امن شود، گشت‌های مسافرتی ویژه سالمندان و کانون بازنشسته‌گان در تمام سازمان‌ها ایجاد شود. بعضی از آنان حاضر بودند به طور رایگان، مهارت‌های خود را در اختیار دیگران بگذارند.

و مردم نهاد شهر قزوین از قبیل سازمان بهزیستی، مراکز بهداشتی درمانی، کمیته امداد، مراکز نگهداری و توانبخشی سالمندان، مؤسسات پیام آوران مهر و امید و همیاران سلامت، کانون‌ها و واحدهای مربوط به بازنشستگان سازمان‌های دولتی انجام شد. پرسش‌نامه سالمندان با استفاده از روش پرسش‌گری توسط محقق تکمیل شد و در مطالعه کیفی نیز تعداد ۸ گروه ۵ تا ۷ نفره منظور شد. در هر گروه جلسه بحث گروهی برگزار و در بین جلسه‌ها نیز یک جلسه بازخورد توسط محققین تشکیل شد. در هر جلسه بحث گروهی یک نفر راهگشا و یک نفر هماهنگ‌کننده (به عنوان رابط فنی) و دو نفر یادداشت بردار حضور داشتند. از جریان تکمیل ۵ مورد پرسش‌نامه و ۵ جلسه بحث گروهی متمرکز فیلم برداری شد که همراه با صحنه‌هایی از حضور سالمندان در مراکز تجمع مختلف و برنامه‌های مداخله پایلوت به صورت فیلم مستند ترکیبی تولید شد. نتایج مطالعه در روش کمی با استفاده از نرم افزار SPSS استخراج و تحلیل شد. نتایج مطالعه در روش کیفی با استفاده از روش کدگذاری و طبقه‌بندی، تلخیص و تقطیر و سپس اطلاعات حاصله با استفاده از روش تحلیل محتوایی، تفسیر شد. طرح مداخله پایلوت در رابطه با انتقال پنج مورد از توانمندی‌های سالمندان (آموزش ورزش یوگا، نحوه تهیه و پخت شیرینی، باستان‌شناسی، معرفی کتاب برای مطالعه و آموزش نقاشی) شد به سایر سالمندان و نسل جوان تدوین و اجرا که به صورت یک فیلم مستند ترکیبی تولید و همراه با گزارش جامع تحقیق در لوح فشرده برای سازمان‌های ذی ربط ارسال شد.

#### \* یافته‌ها:

در روش کمی، اکثر سالمندان بیش‌تر اوقات فراغت خود را با تماشای تلویزیون و در مرحله بعد نمایش و دیدار بستگان و دوستان، پیاده‌روی و رفتن به مساجد و اماکن مذهبی و سفرهای زیارتی و سیاحتی می‌گذرانند (جدول شماره ۱).

**\*بحث و نتیجه گیری:**

این مطالعه نشان داد که تنها حدود ۲۰۰ نفر از سالمندان در مراکز نگهداری و توانبخشی سازمان بهزیستی مستقر بودند و بقیه سالمندان تحت پوشش هیچ سازمان دولتی در استان نبودند. همچنین حدود ۴۵۰۰ نفر از بازنشستگان در کانون‌های بازنشستگان و حدود ۵۰۰ نفر از آنها در تشکل‌های غیردولتی عضویت داشتند و از اردوهای مسافرتی و برنامه‌های فرهنگی و هنری استفاده می‌کردند.

در روش کمی مشاهده شد که ۴۴/۲ درصد از سالمندان اوقات فراغت خود را به مساجد و ۳۶/۸ درصد به پارک‌ها می‌رفتند. ۸۱ درصد در روش کیفی نیز نظرات آنان تأیید گردید: «ظهرها و شب‌ها مسجد می‌رویم» یا «ما الان دیگر کاری نداریم، صبح‌ها خرید منزل و بعد قدم زدن در پارک با رفقا و شب‌ها هم می‌رویم مسجد» در مورد میزان توانمندی سالمندان برای انتقال مهارت‌های خود به دیگران، این مطالعه نشان داد که ۸۲/۱ درصد از آنان چنین توانمندی را در خود می‌دیدند، در حالی که تنها ۳۵/۶ درصد به طور کامل و ۲۶ درصد تاحدودی فرصت انتقال مهارت‌ها و تجارب خود به دیگران را داشتند و ۳۸/۵ درصد از آنان هرگز چنین فرصتی نصیبشان نشده بود. در روش کیفی نیز نظرات آنان تأیید شد: «بعضی‌ها هستند که می‌توانند» یا «اکثراً این توانایی را دارند و علاقه هم دارند که در

جامعه به هر نحو ممکن اثرگذار باشند».

مداخله پایلوت نیز توانمندی سالمندان را در ارائه و انتقال مهارت‌های خود به دیگران تأیید کرد، بنابراین شهرداری‌ها، سازمان‌های دولتی و مردم نهاد و رسانه‌ها باید برنامه‌هایی را به منظور بهره‌مندی از توانمندی‌های افراد سالمند جامعه به عنوان سرمایه اجتماعی داشته باشند و کیفیت زندگی آنها را بهبود بخشند.

**\*مراجع:**

1. Moosavi N, Ghasemi S. Health guide from aged peoples. 1<sup>st</sup> ed. Tehran: Sadr library Publication; 2000. 27-31 [In Persian]
2. Shagari J. Health attitude to aged problem. 1<sup>st</sup> ed. Tehran: Jihad- e- daneshgahi Publication; 1994. 79-80 [in Persian]
3. Khoshbin S. Report of aged situation survey in Iran in 2002. Tehran: Population and Family Health Office Publication, Ministry of Health & Medical Education; 2007 [In Persian]
4. Koohestani H, Khalilzadeh A. Research in the leisure times & profitable methods. Mashad: 1<sup>st</sup> ed. Teyhoo publication; 1999. 18-23
5. Iran Statistics Center. General statistics results of abode & people in 2006. 2006 Oct - Nov