

## نیازهای اوقات فراغت سالمندان شهرستان قزوین

علی زارعی ، شهین قربانی

### چکیده:

**مقدمه:** " اوقات " در لغت به معنای زمانها و " فراغت " به مفهوم آسایش، استراحت، آسودگی و رهایی از کاری می باشد و در اصطلاح عبارت است: فرصت و زمانی که پس از انجام رساندن کار و شغل روزانه باقی می ماند.

جامعه شناسان معتقدند که فراغت واقعی است کاملاً تازه که با جامعه صنعتی و پدیده شهر نشینی به وجود آمده است و آن را نمی توان با بیکاری قرون گذشته مقایسه کرد.

**هدف:** این مطالعه برای بررسی نیازهای اوقات فراغت سالمندان انجام شده است . بررسی ها نشان می دهد که مجموعه برنامه های فراغتی ذیل در واقع یک مجموعه نسبتاً کامل ، هدف گرا و اغلب از نوع برنامه های فعال در حوزه اوقات فراغت سالمندان است که چنانچه با طراحی و برنامه ریزی دقیق و همه جانبه نسبت به اجرا و توسعه آن در سطح کشور اقدام شود نتایج مطلوبی به دنبال خواهد داشت.

**روش مطالعه:** پدین منظور پرسشنامه های به صورت تصادفی بین سالمندان پارکهای عمومی شهرستان قزوین توزیع گردید و اطلاعات جامع با استفاده از آمار استنباطی غیر پارامتریک مورد ارزیابی قرار گرفت. علاوه بر آن از آزمون ضریب همبستگی نیز استفاده شد.

**نتیجه و بحث:** با عنایت به نتایج حاصل از پژوهش از میان برنامه های فراغتی سالمندان نمایش فیلم، برنامه های ورزشی و هنری بیشتری سهم را به خود اختصاص داده اند . نگرش سالمندان نسبت به ورزش بسیار مثبت ارزیابی شد چنانچه پرداختن به ورزشی را در سلامتی جسمی و روحی ، فرهنگی ، اجتماعی به نحو قابل توجهی موثر دانسته اند. همچنین تجهیز کلبه مراکز نگهداری سالمندان به تلویزیون ، رادیو و امکانات مناسب جهت نمایش دادن فیلمهای ویدئویی ورزشی و غیر ورزشی و کامل نمودن تاسیسات ورزشی و استفاده از نیروی انسانی متخصص در واحدهای فوق برنامه در بهینه کردن اهداف اوقات فراغت سالمندان بسیار مثر ثمر خواهد بود.

علی زارعی - مدرس دانشگاه کار  
واحد شهر صنعتی البرز قزوین -  
پست الکترونیکی:  
ali\_zareei1973@gmail.com  
تلفن: ۰۲۸۱-۲۲۳۶۰۹۱  
شهین قربانی -

### مقدمه:

کار و اشتغالات روزمره صورت سازمان یافته ای به خود گرفت و حاکمیت این نظام کار بر زندگی آدمی ، برای صاحبان اندیشه این نگرانی را ایجاد کرد که همزیستی انسان و ماشین در نهایت به بی روح شدن و ایزاری شدن وی بیانجامد . لذا مبنای پیدایش اوقات فراغت در مفهوم جدید آن به انقلاب صنعتی باز می گردد . هر چند که در جوامع سنتی نیز صورتی از فعالیت های فراغتی نظیر سیاحت، دور هم غذاخوردن . انواع و اقسام ورزشها و ..... به چشم می خورده است و مطالعات مردم شناسی در خصوص فرهنگ بومی جامعه ایرانی نشان می دهد که حتی مردم جامعه روستایی ما در کنار مهم ترین اشتغالات روزمره، فرصتهایی را برای ورزش و رقابت سالم و ترویج روحیه و نشاط و شادابی ایجاد می کرده اند.

### هدف:

این مطالعه برای بررسی نیازهای اوقات فراغت سالمندان

اوقات در لغت به معنای زمانها و فراغت به مفهوم آسایش، استراحت، آسودگی و رهایی از کاری می باشد و در اصطلاح عبارت است: فرصت و زمانی که پس از به انجام رساندن کار و شغل روزانه باقی می ماند.

جامعه شناسان معتقدند که فراغت واقعی است کاملاً تازه که با جامعه صنعتی و پدیده شهر نشینی به وجود آمده است و آن را نمی توان با بیکاری قرون گذشته مقایسه کرد.

انسان از همان دوران اولیه حضورش در کره زمین برای تامین معاش خود به ستیز با طبیعت برخاست و نوعی اشتغال در زندگی روزمره اش ظاهر شد. اما طبیعت این اشتغال و میزان پرداختن به آن به گونه ای بوده است که می توان گفت نه تنها موجب خستگی نمی شده که بعضاً خود نوعی تفریح بوده است.

با ورود به دوران صنعت دگرذیسی این نظام اجتماعی،

نمونه ۲۴۶ نفر برآورد شد.

### یافته ها:

بررسی ها نشان می دهد که مجموعه برنامه های فراغتی ذیل در واقع یک مجموعه نسبتاً کامل، هدف گرا و اغلب از نوع برنامه های فعال در حوزه اوقات فراغت سالمندان است که چنانچه با طراحی و برنامه ریزی دقیق و همه جانبه نسبت به اجرا و توسعه آنها در سطح کشور اقدام شود نتایج مطلوبی در جهت رشد و ارتقاء سالمندان به دنبال خواهد داشت و هر سالمندی با هر گرایشی می تواند با رغبت در یک یا چند برنامه فراغتی شرکت نماید.

شایان ذکر است که عناوین برنامه های ذیل یا به صورت بالفعل مورد توجه سالمندان هستند و با رویکردهای روانشناسی نیز سازگاری دارند.

- گردشگری (با تاکید بر گردشهای دسته جمعی).
- مشارکت اجتماعی (شامل مشارکت جمعی سالمندان در فعالیتهایی از قبیل حفاظت از محیط زیست).
- فعالیتهای فرهنگی (شامل مجموعه های آموزشی ها و انجام مسابقات در زمینه های مختلف فرهنگی یا ورزشی).
- فعالیت های هنری (شامل آموزش و آفرینش هنرهای معاصر به ویژه در زمینه موسیقی های سنتی).
- فعالیت های قرآنی و دینی (شامل کلاسهای در سطوح مختلف در زمینه معارف قرآنی و احکام و اصول عقاید).

انجام شده است. بررسی ها نشان می دهد که مجموعه برنامه های فراغتی ذیل در واقع یک مجموعه نسبتاً کامل، هدف گرا و اغلب از نوع برنامه های فعال در حوزه اوقات فراغت سالمندان است که چنانچه با طراحی و برنامه ریزی دقیق و همه جانبه نسبت به اجرا و توسعه آن در سطح کشور اقدام شود، نتایج مطلوبی به دنبال خواهد داشت.

### روش مطالعه:

بدین منظور پرسشنامه های ویژه پژوهشی به صورت تصادفی بین سالمندان پارکهای عمومی شهرستان قزوین توزیع گردید و اطلاعات جامع با استفاده از آمار استنباطی غیر پارامتریک مورد ارزیابی قرار گرفت. علاوه بر آن از آزمون ضریب همبستگی نیز استفاده شد. جهت جمع آوری داده ها از پرسش نامه باز بسته استفاده شد. پرسش نامه تدوین شده برای یک گروه ۲۱ نفری از افرادی که از نظر مشخصات دموگرافیک شبیه جمعیت هدف بودند، در یک مطالعه مقدماتی استفاده شد و بر اساس این مطالعه پرسشنامه نهایی با استفاده از سوال های بسته طراحی شد. لازم به ذکر است که افرادی که تحت مطالعه مقدماتی قرار گرفته بودند، از مطالعه اصلی حذف شدند. جهت تعیین حجم نمونه از روش نمونه گیری طبقه ای تصادفی استفاده شد تا تمامی گروه های سالمندان به نسبتی که در جامعه آماری موجود بودند، در نمونه وجود داشته باشند که بر این اساس حجم

جدول فراوانی میزان استفاده سالمندان مورد مطالعه از برنامه های اوقات فراغت

میزان استفاده		تقریباً هر روز		اکثر روزها		حداقل هفته ای یک بار		کم		هیچ		جمع	
نوع برنامه	فراوانی مطلق	فراوانی نسبی	فراوانی مطلق	فراوانی نسبی	فراوانی مطلق	فراوانی نسبی	فراوانی مطلق	فراوانی نسبی	فراوانی مطلق	فراوانی نسبی	فراوانی مطلق	فراوانی نسبی	
گردشگری	۵۱	۲۰/۸	۲۵/۷	۶۳	۶۲	۲۵/۳	۵۴	۲۲	۱۵	۶/۱	۲۴۵	۱۰۰	
مشارکت اجتماعی	۱۷۹	۷۲/۸	۲۰/۷	۵۱	۵	۲	۸	۳/۳	۳	۱/۲	۲۴۶	۱۰۰	
فعالیت های هنری	۲۳	۹/۴	۹	۲۲	۳۴	۱۳/۹	۱۰۳	۴۲	۶۳	۲۵/۷	۲۴۵	۱۰۰	
فعالیت های فرهنگی	۲۶	۸/۷	۷	۲۴	۱۸	۱۴/۶	۷۸	۲۶	۶	۵/۲		۱۰۰	
فعالیت های قرآنی و دینی	۴۸	۶/۴	۵	۲۸	۲۲	۱۵/۵	۶۵	۴۵	۲۶	۴/۶		۱۰۰	

فرهنگی اکثر افراد مثبت ترین جواب را دادند که به شرح جدول ذیل می باشد.

میانگین سن سالمندان مورد بررسی ۶۱/۶۶+۱/۱۱ سال بود. اکثر سالمندان مورد بررسی (۹۳/۱ درصد) فارس بودند و اکثر آنها (۷۵/۲ درصد) بیشتر از ۱۵ سال سابقه اقامت در شهر قزوین را داشتند. در پاسخ به برنامه ها و فعالیت های

جدول ۲- فراوانی برنامه محبوب سالمندان در بخش فرهنگی

جمع		خیر		بلی		جواب
فراوانی نسبی	فراوانی مطلق	فراوانی نسبی	فراوانی مطلق	فراوانی نسبی	فراوانی مطلق	برنامه محبوب
۱۰۰	۲۳۵	۷۴/۹	۱۷۶	۲۵/۱	۵۹	رادیو
۱۰۰	۲۳۸	۲۴/۴	۵۸	۷۵/۶	۱۸۰	تلویزیون
۱۰۰	۲۳۷	۲۷/۴	۶۵	۷۲/۶	۱۷۲	روزنامه / مجلات
۱۰۰	۲۳۷	۳۱/۲	۷۴	۶۸/۸	۱۶۳	دیدن مراکز مذهبی
۱۰۰	۲۳۳	۸۲/۸	۱۹۳	۱۷/۲	۴۰	دیدن اعضای خانواده
۱۰۰	۲۳۸	۵۵	۱۳۱	۴۵	۱۰۷	دیدن دوستان و همسالان
۱۰۰	۲۳۸	۳۹/۵	۹۴	۶۰/۵	۱۴۴	فعالیت ورزشی

اقداماتی است که عموم دولتها در ارتباط با گذران اوقات فراغت سالمندان معمول می دارند.

شایان ذکر است که ملاحظات سیاسی نیز بر این امر تاثیر دارند. زیرا برخورداری سالمندان از سرگرمیهای جالب و جاذب تا حدودی و دست کم عده ای از آنها را به خود مشغول می کند و از شرکت در اقداماتی که ممکن است بر ضد حاکمیت سیاسی موجود باشد باز می دارد. دولتها به خصوص در مورد رسانه های جمعی مانند رادیو، تلویزیون، مطبوعات و همچنین مراکزی مانند سینما و باشگاههای ورزشی، حساسیت بیشتری از خود نشان میدهند.

البته فاصله بسیار زیاد بین ظرفیت برنامه های دستگاههای اجرایی وابسته به دولت با نیاز واقعی سالمندان از یک سو و رویکرد درست اقتصادی، اجتماعی دولت در واگذاری امور به بخش خصوصی از سوی دیگر در کنار این واقعیت که: فعالیتهای اوقات فراغت به دلیل جذابیت بالا و وجود بازار نیاز فراوان در حوزه سالمندان کاملاً توجیه اقتصادی دارند، ایجاد می نماید که با ایجاد یک عزم ملی در جهت بسیج امکانات کشور اعم از بخش دولتی و غیر دولتی در این زمینه اقدام نمود.

لذا با توجه به آن که: اولاً عمده امکانات فراغتی کشور

## بحث و نتیجه گیری:

### سیاستها و راهبری های نوین و نقش دولت:

دولتها با توجه به اختیارات و امکانات وسیعی که در دست دارند و همچنین با توجه به توسعه کارکردهایی که از گذشته بر عهده داشته اند و انتظارات جدیدی که مردم از آنها دارند هم می توانند و هم باید در برنامه ریزی و انجام اقداماتی در جهت بهبود و غنی تر کردن نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان نقش عمده ای ایفا کنند این امر ناشی از این واقعیت است که حتی در کشورهای غربی که فردگرایی اساس فلسفه وجودی آنهاست، مداخلات دولت در شئون مختلف زندگی اجتماعی گسترش یافته است.

دولتها در بسیاری از فعالیتهای خصوصی نیز که جنبه و اهمیت عمومی دارند مداخله می کنند. در واقع دولتها گذشته از تامین نظم اجتماعی که کارکردهای دائمی آنها بوده است نقشهایی که نهایتاً به تامین رفاه عمومی می انجامد را بر عهده گرفته اند و از این رو دولتها به دولت بهبود بخش، دولت رفاه عامه یا دولت خدمتگزار جامعه تبدیل شده است.

در اکثر کشورها چنین تلاشهایی مشهود است. سیاستگزاری و برنامه ریزی. تشویق و نظارت از جمله

( به ویژه رسانه های ارتباط جمعی) نسبت به ایجاد فضا و عزم و اراده ملی به خصوص در سطح خانواده ها و متصدیان بخش غیر دولتی در جهت اهتمام به اوقات فراغت سالمندان اقدام نمایند.

۲- وزارت کشور از طریق شوراهای اسلامی شهر و روستا در سراسر کشور نسبت به بسیج امکانات و جلب مشارکت مردم در بستر سازی و اجرای برنامه های فراغتی اهتمام ورزد.

۳- شهرداری های سراسر کشور با اولویت نسبت به گسترش فضاهای فراغتی و ملاحظه نیازهای فراغتی جوانان در برنامه ریزی های شهر اقدام نموده و با تدوین و اعمال ضوابط در توسعه فضاهای شهری و ساخت و سازهای عمومی زمینه توسعه فعالیتهای فراغتی سالمندان با مشارکت بخش خصوصی را فراهم آورند.

۴- بهینه سازی امکانات موجود و افزایش امکانات و زیر ساختهای فراغتی کشور.

بدون شک ارتقاء کمی و کیفی برنامه های فراغتی (حتی آن بخش از فعالیتهایی که توسط بخش غیر دولتی به انجام می رسد) نیازمند تامین امکانات و فضاهای لازم برای اجرای برنامه ها می باشد.

کشور ما به دلیل تنگناهای اقتصادی و فشارهای ناشی از افزایش جمعیت، جنگ تحمیلی، تحریم های اقتصادی، ضعف مدیریت در استفاده از امکانات موجود و.... در زمینه تامین فضاها و امکانات فراغتی (نظیر اردوگاه، ورزشگاه، کانونهای فرهنگی، هنری، سینما، پارک، اقامتگاه های ارزان قیمت در مناطق سیاحتی و....) به شدت در مضیقه است و این کمبودها باعث می شوند که نتوان نسبت به غنی سازی اوقات فراغت سالمندان اقدام نمود.

#### بررسیهای اولیه نشان می دهد که :

الف- امکانات و تاسیسات اوقات فراغت موجود از لحاظ کیفی با استانداردهای روز فاصله زیادی دارند.

ب- بخشی از امکانات و تاسیسات اوقات فراغت موجود به دلیل مشکلات فنی، بالا بودن هزینه های بهره برداری و انحصار در بهره برداری با ظرفیت کامل مورد استفاده قرار نمی گیرد.

ج- چنانچه کلیه امکانات و تاسیسات موجود با ظرفیت

اعم از فضاها - نیروی انسانی و اعتبارات در اختیار دستگاههای اجرایی است. ثانیاً ضرورت توجه به فعالیتهای فراغتی آن چنان که باید در فرهنگ مردم جا نیفتاده و نیز به دلیل مشکلات اقتصادی هنوز هزینه فعالیتهای فراغتی در سبد هزینه های مصرفی خانوار ایرانی سهم قابل توجهی ندارد، شایسته است با اتخاذ تدابیر لازم توسط دولت و اصلاح نگرشها و سیاستها در برنامه ریزیهای اوقات فراغت و اختصاص بودجه مناسب، نسبت به افزایش برنامه های فراغتی جوانان و ارتقاء کمی و کیفی آنها از طریق افزایش مشارکت مردم اقدام شود.

با عنایت به مراتب فوق لازم است مجموعه نهادهای فعال در نظام جمهوری اسلامی با محوریت دولت در ۳ محور به شرح ذیل در جهت گسترش برنامه های فراغتی سالمندان تلاش نمایند:

محور اول: گسترش مشارکت مردمی و تشکلهای غیر دولتی و بخش خصوصی در زمینه اوقات فراغت سالمندان  
محور دوم: بهینه سازی امکانات موجود و افزایش امکانات و زیر ساختهای فراغتی کشور  
محور سوم : توسعه کمی و کیفی برنامه های اوقات فراغت دستگاههای اجرایی

#### راهکارها و برنامه های مورد انتظار:

نقش نهادهای حکومتی و دولت در گسترش مشارکت مردمی و بخش غیر دولتی در زمینه اوقات فراغت.

در این حوزه با آن که مناسبات بازار آزاد و وجود یا عدم وجود توجیه اقتصادی برای یافتن یا نیافتن یک فعل حکم است اما با توجه به نقش حاکمیتی دولت در جهت گیریهای اساسی بخش غیر دولتی با توجه به این که ابزار حمایت گسترده از بخش خصوصی ، در اختیار دولت و مجموعه دستگاههای نظام است، پیشنهاد می شود برای ارتقاء برنامه های فراغتی و افزایش مشارکت مردم و تشکلهای غیر دولتی در اجرای برنامه های فراغتی اقدامات ذیل مورد توجه قرار گرفته و سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و مجلس شورای اسلامی با اتخاذ تدابیر لازم و اختصاص بودجه مناسب به بخشهای مربوط ، زمینه دستیابی به نتایج را فراهم آورند.

۱- کلیه دستگاههای فرهنگی ، ارشادی و آموزشی کشور

۸- برنامه های اوقات فراغت سالمندان باید مستمر و پویا و پیوسته باشد و از اجرای برنامه های مقطعی، ناهماهنگ و گذرا پرهیز گردد.

۹- در برنامه ریزی های ملی ویژه نسل سالمند باید به رفع نیازهای سالمندان در حوزه شهری و روستایی توجه شود، به گونه ای که تراکم جمعیت شهری و افزایش روند شهرنشینی نباید موجب نادیده انگاشتن سالمندان مناطق روستایی شود.

۱۰- طراحی و اجرای برنامه های فراغتی باید در چارچوب یک استراتژی دو سویه به گونه ای تنظیم گردد که ضمن پاسخگویی به نیازها و انتظارات سالمندان (جنبه حقوقی) به نیازهای جامعه مدنی در زمینه های سازندگی و محرومیت زدایی در ابعاد فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی (جنبه های مسئولیت دهی) نیز توجه داشته باشد.

اسمی مورد بهره برداری قرار گیرند، باز هم فاصله زیادی با میزان نیاز فراغتی سالمندان وجود دارد.

از این رو یکی از اقدامات اساسی دولت که باید یا مشارکت همه دستگاهها و پشتیبانی مجلس شورای اسلامی به انجام برسد بهینه سازی و افزایش امکانات اوقات فراغتی کشور می باشد.

### رویکردهای اساسی در طرح راهبردی اوقات فراغت

#### سالمندان

۱- هر گونه برنامه ریزی در مورد نیازهای سالمندان، باید متضمن شناخت اقتضائات، ظرفیتهای و انتظارات دوره سالمندی باشد، زیرا شناخت این ضوابط که از آنها به عنوان هندسه دوره سالمندی یاد می شود، اولین گام در تدوین برنامه های اصولی و منطقی برای نسل سالمند است.

۲- هر گونه فعالیت در موضوع رفع نیازهای سالمندان باید با مشارکت فعال آنان همراه باشد: به عبارت دیگر، نسل سالمند باید در برنامه هایی که مورد علاقه آنان است، به صورت مسئولانه مشارکت نماید.

۳- در طراحی برنامه های ملی باید به روحیه نوگرایی و تنوع طلبی ویژه دوران سالمندی توجه کرد و امکان خلاقیت و نوآوری را برایشان فراهم نمود.

۴- در جهت گیری برنامه ها و فعالیتهای ویژه سالمندان باید به بعد طراوت بخشیدن و فرح بخش نمودن آن توجه نمود تا روحیه نشاط و شادابی دوره سالمندی در فعالیتهای محفوظ و همچنان شکوفا و پایدار بماند و سالمند احساس کند که از اجرای برنامه و انجام فعالیتهای خود متناسب با خلیقیات دوره سالمندی لذت می برد.

۵- در اثنای انجام فعالیتهای و اجرای برنامه ها باید روح امید و اعتماد به آینده، نظام و انقلاب در ذهن و ضمیر سالمندان دمیده شود.

۶- در طراحی برنامه ها باید ترتیبی اتخاذ گردد تا گرایش به مشارکت جمعی و کار گروهی در بین سالمندان افزایش یابد و از فرد گرایی و خودرایی خود داری شود.

۷- در برنامه ریزیهای ملی و منطقه ای باید به رفع نیازهای هر دو جنس یعنی خانم ها و آقایان توجه شود و حتی برای حل مشکلات اساسی زنان سالمند به دلیل محرومیت های مضائق آنان اهتمام ویژه ای مبذول می گردد.

## REFERENCES

## منابع

- ۱- مقالات موجود در اینترنت
- ۲- ماهنامه علمی آموزش پویا
- ۳- ماهنامه علمی آموزش در زمینه مدیریت (تدبیر)
- ۴- کتاب مبانی تربیت بدنی و ورزش (چاپ سوم)
- ۵- کتاب آمار استنباطی در خصوص داده های مختلف

Archive of SID