

## بهره‌مندی بازنشستگان شهر تهران از خدمات هفته‌هاوقات فراغت

علی دواتی\*، اختر جمالی\*\*

مهم‌ترین دستاورد بشر در قرن بیستم افزایش امید به زندگی بود. در ایران براساس آخرین آمار سرشماری کشور، جمعیت سال‌مندان بالای 60، سال‌نزدیک به 4 میلیون نفر بوده است. گروهی از این جمعیت سال‌مند، افراد شاغل در بخش دولتی بودند که اکنون به مرحله بازنشستگی رسیده‌اند. بازنشستگان در مقایسه با دیگران عموماً از وقت آزاد بیش‌تری برخوردارند و گذران این وقت آزاد برای آنان اگر به صورت مفید و رضایت‌بخش نباشد، عمدتاً کسالت، افسردگی و ناامیدی به دنبال خواهد داشت. بررسی چگونگی دسترسی و بهره‌مندی این قشر از جامعه به این گونه فعالیت‌ها، به‌منظور سامان بخشیدن به این اوقات، یک اولویت به نظر می‌رسد. به این منظور مطالعه‌ای با حضور 384 نفر از

---

\* دستیار پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی ایران

<A\_davati@yahoo.com>

\*\* متخصص پزشکی اجتماعی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم

پزشکی ایران

بازنشستگان کشوری شهر تهران با استفاده از پرسشنامه طراحی و اجرا شد. دسترسی به بستگان و آشنایان با 65/9 درصد، و سینما با 9/4 درصد، به ترتیب بیشترین و کمترین فراوانی را داشت؛ این در حالی است که بهره‌مندی از این دو فعالیت به ترتیب 72/7 و 3/1 درصد بود. در تجزیه و تحلیل چندمتغیره بهره‌مندی از دیدار بستگان با هیچ‌کدام از فاکتورهای تحت بررسی ارتباط معنی‌داری یافت نشد. حال آن‌که بهره‌مندی از سینما با جنسیت بازنشستگان رابطه معنی‌داری داشت ( $P=0/002$ ) به طوری که زنان بیش‌تر از سینما بهره‌مند شده بودند. در بین عوامل مختلف شغل پس از بازنشستگی، حقوق ماهیانه و مقدار فراغت طی 24 ساعت بیش‌ترین ارتباط را با خدمات ویژه اوقات فراغت داشت. علی‌رغم تمام این مسائل به نظر می‌رسد عدم برنامه‌ریزی صحیح برای زمان فراغت مهم‌ترین نقش را در این هنگام ایفا می‌کند.

کلید واژه‌ها: اوقات فراغت، بازنشستگی، بهره‌مندی

تاریخ دریافت مقاله: 83/4/3 تایخ پذیرش مقاله:

83/10/15

#### مقدمه

اوقات فراغت را می‌توان مهم‌ترین و دلپذیرترین اوقات آحاد بشر دانست. منظور از اوقات فراغت

فرصت و زمانی است که انسان مسئولیت‌پذیر هیچ‌گونه تکلیف یا کاری را عهده دار نیست و زمانی در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی، به امر خاصی بپردازد. به دیگر سخن فراغت زمانی است که پس از به انجام رساندن کار و وظایف روزانه، باقی‌مانده و انسان فرصت می‌یابد که در این زمان با رغبت، علاقه و انگیزه شخصی، فعالیت یا برنامه خاصی را انتخاب کند (افروز، 1370: 134).

اوقات فراغت به عنوان یک پدیده فرهنگی اجتماعی که در ابعاد اقتصادی، سیاسی و اجتماعی نیز مؤثر است، موضوع مشترک تمامی اقشار جامعه است. اوقات فراغت به سبب داشتن ویژگی‌های خاص، هم طرف توجه و عنایت دست اندرکاران تعلیم و تربیت و مسئولان امور فرهنگی، و هم روان‌شناسان جامعه‌شناسان قرار گرفته است. در این میان نوجوانان و جوانان بیش از سایر اقشار جامعه در کانون توجه قرار گرفته‌اند، اما متأسفانه سالمندان و بازنشستگان، یعنی یکی از مؤثرترین گروه‌های جامعه، به فراموشی سپرده شده‌اند (کوهستانی، 1378).

از طرفی پیشرفت‌های بهداشتی و فن‌آوری، ساختار جمعیتی کشورها را سخت تحت تأثیر قرار داده است. سالمندان ملتها یا پیر شدن جمعیت پدیده‌ای است که به علت بهبود شرایط اجتماعی و اقتصادی و

افزایش عمر و امید به زندگی در کشورهای توسعه‌یافته بارز شده است و کشورهای در حال توسعه نیز به تدریج شاهد پیر شدن جمعیت خود هستند. پیری جمعیت تقاضاهای فراوانی برای کشورها به دنبال خواهد داشت.

بر طبق آمار و ارقام موجود، انتظار می‌رود جمعیت سالمندان جهان تا سال 2030 میلادی به 16 درصد جمعیت جهان برسد. این در حالی است که در ایران براساس آمار آخرین سرشماری کشور، جمعیت سالمندان بالای 60 سال نزدیک به 4 میلیون نفر بوده است که 6/6 درصد از کل جمعیت کشور را شامل می‌شود (موسوی، 1379: 22).

در اغلب جوامع شهری افراد 60 ساله بازنشسته می‌شوند و به همین علت افراد 60 ساله و بالاتر، به عنوان سالمندان یک کشور شناخته می‌شوند. در کشور ما نیز سال مندی از 60 سالگی آغاز می‌شود. بازنشستگی یعنی جدا شدن فرد از نقشی که سال‌هایتمادی داشته و در قالب جدیدی درآمدن. چون سالمند معمولاً با این نقش جدید آشنایی نداشته است و عادت نکرده کارهایی را که خودش می‌خواهد انجام دهد، دچار سرگردانی و اضطراب شده و برخلاف آنچه از بازنشستگی به عنوان شروع آزادی تصور می‌کرده، خود را بیش از پیش اسیر و افسرده می‌یابد؛ که این موضوع از نظر روحی و جسمی تأثیر

فراوانی بر او خواهد گذاشت . از آن جا که بازنشستگان با زمان فراغت زیادی مواجه هستند چگونگی گذران این زمان می تواند بر کلیه زوایای زندگی فرد سال مند تأثیر به سزایی بگذارد (شجری، 1373: 33).

### 1) روش پژوهش

مطالعه به شکل مقطعی (cross section) با دو جنبه توصیفی و تحلیلی در نیمه دوم سال 82 انجام پذیرفت. با توجه به اینکه بازنشستگان شهر تهران به علل متفاوتی به سازمان بازنشستگی کشوری مراجعه می کنند، این سازمان به عنوان محیط پژوهش انتخاب شد و طبق روش محاسبه حجم نمونه در مطالعات مقطعی با  $P=0/5$ ،  $d=0/05$ ،  $\alpha=5\%$  تعداد 384 نفر از بازنشستگان واجد شرایط شهر تهران به روش غیراحتمالی مستمر موضوع مطالعه قرار گرفتند . برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه استفاده شد که پس از طراحی اولیه و کسب نظر صاحب نظران و انجام پیش آزمون، در 6 صفحه، 40 سؤال تدوین شد که 11 سؤال آن به خصوصیات فردی و خانوادگی بازنشستگان می پرداخت و 29 سؤال میزان دسترسی و بهره مندی آنان را به فعالیت های اوقات فراغت می سنجید. پرسشنامه بر روش پرسش گری محقق، طی ساعات و روزهای مختلف هفته تکمیل و جمع آوری شد. خدمات ویژه اوقات فراغت شامل 14 مقوله بود:

رفتن به موزه یا نمایشگاه، مسافرت یا گردش خارج شهر، سینما رفتن، رفتن به پارک و فضای سبز، فعالیت‌های هنری، پیاده روی، دیدار از اماکن مذهبی، دیدار دوستان، دیدار بستگان و یا فامیل، مطالعه کتاب، مطالعه روزنامه، تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، ورزش و نرمش بدنی؛ هم چنین متغیرهای مستقلى چون جنسیت، سطح تحصیلات، شغل، درآمد پس از بازنشستگی، مقدار فراغت طی 24 ساعت، محل تولد، مقدار حقوق بازنشستگی و افرادی که فرد بازنشسته با آنان زندگی می‌کرده است. ملاک بهره‌مندی، متوسط تعداد دفعات این فعالیت‌ها در جامعه ایرانی در نظر گرفته شده است (مرکز آمار ایران، 1382). تعریف کاربردی دسترسی، در این تحقیق عبارت بود از: در صورت ارائه خدمت به فرد منظور، او، وقت کافی، توانایی مالی و جسمانی و علاقه لازم را داشته و مشکل دوری مسافت نیز نداشته باشد. در بخش توصیفی مطالعه از بیان نسبت به صورت درصد و در بخش تحلیلی برای بررسی و حذف اثرات مخدوش‌کنندگی و تعیین مهم‌ترین عوامل مرتبط با بهره‌مندی از لجستیک رگرسیون (Logistic Regression) استفاده شد. ضمن آن‌که متغیر سن در این مرحله به صورت کمی وارد مدل شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری

SPSS بهره برده شد.

## 2) یافته‌ها

بازنشستگان تحت مطالعه، بین 60 تا 102 سال سن داشتند (میانگین 65/76، SD=6/64). 66/7 درصد شرکت‌کنندگان مذکر و 33/3 درصد مؤنث بودند. از مجموع پاسخ دهندگان 2/6 درصد بی سواد بودند. همچنین 24/2 درصد تح‌صیلات ابتدایی و راهنمایی داشتند، 30/5 درصد مدرک دبیرستانی یا دیپلم داشتند، 29/4 درصد فوق‌دیپلم یا لیسانس بودند و 12/8 درصد دارای مدرک تحصیلی فوق لیسانس یا بالاتر بودند. بنابراین 42/2 درصد دارای تحصیلات دانشگاهی بودند.

33/6 درصد افراد متولد شهر تهران و 66/4 درصد متولد سایر شهرها بودند. 60/2 درصد بازنشستگان در زمان تحقیق با همسر و فرزندان زندگی می‌کردند؛ 29 درصد دارای حقوق بازنشستگی بیش از 150 هزار تومان در ماه بودند؛ 65/6 درصد طی 24 ساعت بیشتر از 3 ساعت اوقات فراغت داشتند؛ و نهایت این که 29 درصد آنان پس از بازنشستگی مشغول به کار درآمدزا بودند.

**جدول 1: درصد دسترسی بازنشستگان کشوری شهر تهران به خدمات ویژه اوقات فراغت**

| نوع فعالیت       | تعداد | درصد |
|------------------|-------|------|
| نمایشگاه یا موزه | 115   | 29/9 |

|      |     |                 |
|------|-----|-----------------|
| 64/1 | 246 | مسافرت          |
| 9/4  | 36  | سینما           |
| 56/8 | 218 | پارك و فضای سبز |
| 17/7 | 68  | فعالیت هنری     |
| 45/3 | 174 | دیدار دوستان    |
| 65/9 | 253 | دیدار بستگان    |
| 74/5 | 286 | پیاده روی       |
| 39/1 | 150 | اماکن مذهبی     |
| 62/2 | 239 | مطالعه کتاب     |
| 58/3 | 224 | رادیو           |
| 81/3 | 312 | تلویزیون        |
| 68/5 | 263 | روزنامه و مجله  |
| 45/3 | 174 | ورزش و نرمش     |

در پاسخ به این سؤال که چند درصد بازنشستگان به خدمات ویژه اوقات فراغت دسترسی دارند (به تفکیک هر یک از خدمات)، دیدار آشنایان و بستگان با 65/9 درصد بیش‌ترین، و سینما با 9/4 درصد کم‌ترین تعداد دسترسی را در بین بازنشستگان داشتند (جدول شماره 1)؛ و در پاسخ به این سؤال که چند درصد بازنشستگان از خدمات ویژه اوقات فراغت بهره‌مندی شوند (به تفکیک هر یک از خدمات)، دیدار آشنایان و بستگان با 72/7 درصد، و سینما با 3/1 درصد به ترتیب بیش‌ترین و کم‌ترین

تعداد بهره مندی را در بین بازنشستگان داشتند  
(جدول شماره 2).

جدول 2: درصد بهره مندی بازنشستگان کشوری شهر تهران  
از خدمات ویژه اوقات فراغت

| درصد | تعداد | نوع فعالیت       |
|------|-------|------------------|
| 18   | 69    | نمایشگاه یا موزه |
| 46/1 | 177   | مسافرت           |
| 3/1  | 12    | سینما            |
| 28/9 | 111   | پارک             |
| 19/8 | 76    | فعالیت هنری      |
| 50/8 | 195   | دیدار دوستان     |
| 72/7 | 279   | دیدار بستگان     |
| 70/1 | 269   | پیاده روی        |
| 39/8 | 153   | اماکن مذهبی      |
| 32   | 123   | مطالعه کتاب      |
| 40/1 | 154   | مطالعه روزنامه   |
| 47/1 | 181   | تلویزیون         |
| 61/5 | 236   | رادیو            |
| 38/5 | 148   | ورزش             |

در تعیین رابطه بهره مندی از خدمات ویژه اوقات فراغت با هر یک از متغیرهای مستقل نتایج زیر حاصل شد:

### 2-1 موزه یا نمایشگاه

دیدار از موزه یا نمایش گاه با متغیرهای شغل ( $P=0/044$ ) و سطح تحصیلات بازنشستگان ( $P=0/005$ ) ارتباط معنی‌داری داشت؛ به طوری که بازنشستگانی که در زمان پژوهش شاغل بودند و یا تحصیلات دانشگاهی داشتند از موزه یا نمایشگاه بیش تر بهره‌مند شده بودند.

### 2-2 مسافرت یا گردش خارج از شهر

مسافرت یا گردش خارج از شهر با متغیرهای شغل ( $P=0/005$ )، حقوق ماهیانه ( $P=0/043$ ) و مقدار فراغت طی 24 ساعت ( $P=0/033$ ) رابطه معنی‌داری داشت؛ به طوری که بازنشستگانی که در زمان تحقیق شاغل بودند یا حقوق ماهیانه آنان بیش تر از 150 هزار تومان بود و یا مقدار فراغت آنان بیش تر از 3 ساعت بود، از مسافرت و گردش خارج شهر بیش تر بهره‌مند شده بودند.

### 2-3 سینما

سینما رفتن با جنسیت بازنشستگان ( $P=0/002$ ) رابطه معنی‌داری داشت؛ به طوری که بازنشستگان مؤنث بیشتر از سینما بهره‌مند شده بودند.

### 2-4 پارک و فضای سبز

بهره‌مندی از پارک و فضای سبز با شغل ( $P=0/025$ ) و

سطح تحصیلات بازنشستگان ( $P=0/017$ ) ارتباط معنی‌داری داشت؛ به طوری که ه بازنشستگانی که مشغول به کار نبودند و یا تحصیلات دانشگاهی داشتند بیشتر از دیگران از پارک و فضای سبز بهره‌مند شده بودند.

## 2-5) فعالیتهای هنری

شرکت در فعالیت های هنری با مقدار فراغت بازنشستگان ( $P=0/008$ ) و افرادی که فرد بازنشسته با آنان زندگی می‌کند ( $P=0/016$ ) ارتباط معنی‌داری داشت؛ به طوری که بازنشستگانی که بیش تر از 3 ساعت فراغت طی 24 ساعت داشتند و یا با همسر و فرزندان خود زندگی نمی‌کردند بیشتر از فعالیتهای هنری بهره‌مند شده بودند.

## 2-6) دیدار دوستان

دیدار دوستان با جنس ( $P=0/027$ ) و میزان حقوق بازنشستگان ( $P=0/025$ ) و سن ( $P=0/011$ ) بازنشستگان ارتباط معنی‌داری داشت؛ به طوری که بازنشستگان مؤنث و افرادی که حقوق ماهیانه ای بیشتر از 150 هزار تومان داشتند از دیدار دوستان بیش تر بهره‌مند شده بودند و با افزایش هر سال سن میزان بهره‌مندی 0/95 برابر می‌شد.

## 2-7 دیدار آشنایان و بستگان

دیدار آشنایان و بستگان با هیچکدام از متغیرهای مستقل رابطه معنی‌داری نداشت.

## 2-8 پیاده‌روی

پیاده‌روی کردن با مقدار فراغت در طی 24 ساعت ( $P=0/000$ ) و سن ( $P=0/011$ ) بازنشستگان ارتباط معنی‌داری داشت؛ به طوری که بازنشستگانی که شبانه‌روز بیشتر از 3 ساعت فراغت داشتند بیش‌تر از پیاده‌روی بهره‌مند شده بودند و با افزایش هر سال سن مقدار بهره‌مندی  $0/95$  برابر می‌شد.

## 2-9 اماکن مذهبی

دیدار از اماکن مذهبی با محل تولد ( $P=0/02$ ) و تحصیلات بازنشستگان ( $P=0/005$ ) رابطه معنی‌داری داشت؛ به طوری که بازنشستگانی که متولد سایر شهرها بودند و یا دارای تحصیلات دانشگاهی نبودند از اماکن مذهبی بیشتر دیدن کرده بودند.

## 2-10 رادیو

گوش سپردن به رادیو با تحصیلات بازنشستگان ( $P=0/04$ ) ارتباط معنی‌داری داشت، به طوری که بازنشستگان دارای تحصیلات دانشگاهی، از رادیو بیشتر استفاده کرده بودند.

### 2-11) تلویزیون

تماشای تلویزیون با جنس ( $P=0/015$ ) و سن بازنشستگان ( $P=0/002$ ) ارتباط معنی‌داری داشت؛ به طوری که بازنشستگان مؤنث، بیشتر تلویزیون تماشا کرده بودند و با افزایش سن در هر سال، استفاده از تلویزیون 0/94 برابر می‌شد.

### 2-12) مطالعه کتاب

مطالعه کتاب با شغل ( $P=0/038$ ) و مقدار فراغت شبانه روزی بازنشستگان ( $P=0/007$ ) ارتباط معنی‌داری داشت؛ به طوری که آن دسته که در زمان تحقیق شاغل بودند و یا دارای تحصیلات دانشگاهی بودند و یا فراغتی بیش از 3 ساعت داشتند، از کتاب بیشتر بهره‌مند شده بودند.

### 2-13) مطالعه مجله و روزنامه

خواندن مجله و روزنامه با حقوق ماهیانه بازنشستگان ( $P=0/001$ ) ارتباط معنی‌داری داشت؛ به طوری که افراد دارای حقوق بالاتر از 150 هزار تومان، از مجله و روزنامه بیش تر بهره‌مند شده بودند.

### 2-14) ورزش و نرمش بدنی

بهره‌مندی از ورزش و نرمش بدنی با سطح تحصیلات ( $P=0/025$ )، مقدار فراغت طی 24 ساعت ( $P=0/025$ ) و سن

( $P=0/014$ ) رابطه معنی‌داری داشت؛ به طوری که بازنشستگانی که دارای تحصیلات دانشگاهی بودند و یا فراغتی بیش از 3 ساعت داشتند، از ورزش و نرمش بدنی بیشتر بهره‌مند شده بودند، که با افزایش هر ساله سن، میزان بهره‌مندی 0/95 برابر می‌شد.

### 3) بحث و نتیجه‌گیری

به‌منظور جمع‌بندی بهتر اطلاعات نتایج را در همان 14 مقوله جداگانه تحت بحث و بررسی قرار می‌دهیم.

الف) بازنشستگانی که در زمان تحقیق شاغل بودند و یا تحصیلات دانشگاهی داشتند، از موزه یا نمایشگاه بیشتر بهره‌مند شده بودند. شاید بهترین علت در این باره درآمد بیش تر افراد شاغل باشد که از توانایی مالی بیش تر نیز برخوردارند؛ چرا که رفتن به موزه و نمایش گاه هزینه بالایی را می‌طلبد (چه برای خرید و چه برای تهیه بلیت ورودی). در بررسی صورت گرفته در شهر اهواز در 1377 نیز بیش‌ترین مانع بهره‌مندی افراد سال مند از موزه و نمایشگاه مشکل مالی ذکر شده بود (رجب‌زاده، 1375). در خصوص با سطح تحصیلات به نظر می‌رسد افراد دارای تحصیلات دانشگاهی به ضرورت شغلی و افزایش سطح آگاهی بیش تر از موزه و نمایشگاه استقبال می‌کنند (عدم فرصت کافی با 30 درصد بیش‌ترین مانع بهره‌مندی بود).

ب) بازنشستگانی که در زمان پژوهش شاغل بودند

و یا حقوق ماهیانه ای بیش از 150 هزار تومان داشتند و یا مقدار فراغت آنان طی 24 ساعت بیشتر از 3 ساعت بود، از مسافرت بیش تر بهره مند می‌شدند. از آن‌جا که سفر از مقوله هایی است که هزینه بالایی را می‌طلبد انتظار می‌رود بازنشستگان با درآمد بالاتر، از این خدمت بیش تر بهره مند شوند. آنچه در این مرحله از اهمیت بیش تری برخوردار بود میزان درآمد بود تا مقدار فراغت؛ چرا که نسبت شانس محاسبه شده برای مقدار فراغت، حقوق ماهیانه و شغل، به ترتیب  $1/8$  -  $1/74$  و  $2/2$  درصد بود (عدم توانایی مالی با 21 درصد بیش‌ترین مانع بهره‌مندی بود).

ج) بازنشستگان مؤنث بیش تر از سینما استقبال کرده بودند. به نظر می‌رسد خانم‌ها بیش‌تر به فیلم علاقه دارند و یا فیلم‌های اکران شده بیش‌تر توجه آنان را جلب می‌کند (عدم علاقه با 36 درصد بیش‌ترین مانع بهره‌مندی بود).

د) بازنشستگانی که شاغل نبودند بیش‌تر از پارک و فضای سبز بهره مند شده بودند، که علت آن را می‌توان در کمبود وقت و گرفتاری کاری دانست که باعث می‌شود افراد شاغل کم تر به پارک روند. از طرفی پارک محلی برای بازنشستگان است تا دور هم جمع شوند و درباره مسائل روز با هم بحث و تبادل نظر کنند. افراد دارای تحصیلات بالاتر بیش تر از

این امر استقبال می‌کنند (عدم فرصت کافی با 22/4 درصد بیش‌ترین منع بهره‌مندی از پارک ذکر شده بود).

ح) بازنشستگانی که بیش‌تر از 3 ساعت فراغت داشتند در فعالیت‌های هنری بیش‌تر شرکت‌جسته بودند که این امر طبیعی به نظر می‌رسد؛ چرا که اگر فعالیت‌های هنری برای کسب درآمد نباشد زمان فراغت بیش‌تری نیاز دارد. همچنین بازنشستگانی که در حال حاضر با همسر و فرزندان خود زندگی می‌کنند اوقات فراغت را به نحو دیگری می‌گذرانند. یا به عبارتی در فعالیت‌های هنری به منظور استفاده از اوقات فراغت به نوعی تنهایی و خلوت نیاز دارند (عدم علاقه با 43/2 درصد بیش‌ترین مانع بهره‌مندی بود).

و) بازنشستگان مؤنث از دیدار دوستان بیش‌تر بهره‌مند شده بودند. این رسم بین بازنشستگان خانم وجود داشت که به صورت دوره‌ای ماهیانه، از دیدار یکدیگر بهره‌مند شوند. چون همین امر مستلزم صرف هزینه است، افراد دارای حقوق بالاتر بیش‌تر به این امر می‌پرداختند؛ ضمن آن که تعداد زیادی از بازنشستگان بنا به اجبار از محل خدمت قدیم یا محل تولد خود دور بودند و بهره‌مندی از دیدار دوستان برای آنان هزینه بیش‌تری را طلب می‌کرد. همچنین افزایش سن در بهره‌مندی از دیدار

دوستان، هزینه بیش تری را طلب می کند. همچنین افزایش سن با بهره مندی رابطه معکوس داشت، که عدم توانایی جسمانی و کمی حوصله را می توان مهم ترین عامل آن در نظر گرفت (عدم وقت کافی با 22 درصد بیشترین مانع بهره مندی بود).

ز) دیدار اقوام و آشنایان با هیچ کدام از عوامل مستقل ارتباط معنی داری نداشت. شاید علت این باشد که مردم جامعه ما تحت هر شرایطی به این امر اقدام می کنند و هیچ عاملی نمی تواند باعث اختلاف معنی داری بین گروه ها شود (عدم وقت کافی با 17/2 درصد بیشترین مانع بهره مندی بود). همچنین تحقیقات به عمل آمده در کشور کره نیز حاکی از استقبال زیاد از دیدار اقوام و آشنایان بود (kwang, 2002).

ه) بازنشستگانی که بیش تر از 3 ساعت در شبانه روز فراغت داشتند از پیاده روی بهره مند شده بودند؛ که طبیعتاً با توسعه شهرنشینی و زندگی ماشینی، کسانی می توانند به پیاده روی بپردازند که زمان آزاد بیشتری داشته باشند و افراد شاغل اگر اراده قوی نداشته باشند، در این زمینه دچار مشکل می شوند. از طرفی سن با پیاده روی رابطه معکوس دارد. چرا که با افزایش سن میزان توانایی جسمانی کم می شود و از تمایل و انجام این امر کاسته می شود (عدم فرصت کافی با 11/5 درصد

بیشترین مانع بهره‌مندی بود).

ط) بازنشستگانی که متولد سایر شهرها بودند و یا تحصیلات دانشگاهی نداشتند بیش تر از اماکن مذهبی بهره‌مند شده بودند. به نظر می‌رسد متولدان شهرستان چون قبلاً راحت‌تر به اماکن مذهبی دسترسی داشتند اکنون نیز که در تهران زندگی می‌کنند این عادت را حفظ کرده اند. همچنین افراد تحصیل کرده شاید ترجیح می‌دهند به صورت انفرادی و در منزل به این امر بپردازند (عدم وقت کافی با 34/6 درصد بیشترین مانع بهره‌مندی بود).

ی) بازنشستگانی که دارای تحصیلات دانشگاهی بودند از رادیو بیش تر استفاده کرده بودند. به نظر می‌رسد چون ما در این تحقیق به لحاظ استفاده از برنامه‌ها یا شبکه‌های رادیویی محدودیتی نگذاشته بودیم، علت اختلاف در سطح تحصیلات همین بوده باشد (عدم وقت کافی با 17/7 درصد بیشترین مانع بهره‌مندی بود).

ک) خانم‌های بازنشسته بیش تر تلویزیون تماشا کرده بودند. به نظر می‌رسد چون خانم‌ها وقت بیشتری را در منزل می‌گذرانند یا به عبارتی بیشتر اوقات فراغت خود را در منزل سپری می‌کنند تلویزیون می‌تواند همدم مناسبی برای آن‌ها باشد. همچنین سن با بهره‌مندی از تلویزیون رابطه معکوس داشت. به عبارتی به این علت که افزایش سن باعث

ایجاد انواعی از ناتوانایی‌های جسمانی مثل کاهش بینایی، شنوایی می‌شود از میزان بهره‌مندی کاسته می‌شود (عدم وقت کافی با 34/7 درصد بیش‌ترین مانع بهره‌مندی بود). تحقیقات به عمل آمده در انگلیس نیز حاکی از استقبال بیش‌تر خانم‌ها از تلویزیون است (christel, 2002).

ل) بازنشستگانی که در زمان تحقیق شاغل بودند و یا تحصیلات دانشگاهی داشتند بیش‌تر از کتاب بهره‌مند شده بودند. اگر بهای کتاب را یکی از موانع بهره‌مندی در نظر بگیریم به نظر می‌رسد بازنشستگانی که در حال حاضر شاغل هستند از توانایی مالی بیش‌تری برخوردارند؛ همچنین افراد تحصیل‌کرده به ضرورت شغلی طبیعتاً بیش‌تر کتاب مطالعه می‌کنند و از مزایای آن بهره‌مند می‌شوند. از طرفی با افزایش زمان فراغت، به میزان بهره‌مندی از کتاب افزوده می‌شود و قاعداً شرط لازم برای بهره‌مندی نیز، داشتن زمان فراغت مناسب است (عدم وقت کافی با 18 درصد بیش‌ترین مانع بهره‌مندی بود).

م) بازنشستگانی که حقوق ماهیانه‌ای بیش از 150 هزار تومان داشتند از مجله و روزنامه بیش‌تر بهره‌مند شده بودند. در این‌جا بحث هزینه مطرح است: نسبت به کتاب، روزنامه یا مجله به صورت روزانه یا هفتگی چاپ می‌شود و اکثر بازنشستگان

نیز به دنبال خبر خاصی در روزنامه‌ها می‌گردند و باید که از حداقل توانایی مالی برای خرید روزنامه برخوردار باشند (عدم وقت کافی با 15/4 درصد بیشترین مانع بهره‌مندی بود).

ن) بهره‌مندی از ورزش و نرمش بدنی با سطح تحصیلات، مقدار فراغت در 24 ساعت و سن رابطه معنی‌داری داشت. به نظر می‌رسد افراد دارای تحصیلات دانشگاهی از مزایای ورزش برای سلامتی بیشتر مطلع هستند، لذا به این امر بیش‌تر می‌پردازند. همچنین شرط لازم برای ورزش کردن داشتن شرایط جسمانی مناسب است، لذا با افزایش سن از بهره‌مندی ورزش به علت عدم توانایی‌های جسمانی کاسته می‌شود. بازنشستگی که زمان آزاد بیش‌تری داشتند بیش‌تر ورزش می‌کردند و زمان بیش‌تری را به این امر اختصاص می‌دادند (عدم وقتی کافی و عدم توانایی جسمانی با 24 درصد بیش‌ترین مانع بهره‌مندی بودند). همچنین تحقیقات در سایر کشورها نشان می‌دهد افزایش سن با ورزش رابطه معکوس دارد (Bernard, 2003).

سخن آخر این که شاید قضاوت راجع به عوامل مختلف تأثیرگذار در بهره‌مندی، تا حدودی دشوار باشد؛ چرا که بسیاری از این عوامل، از هم تأثیر می‌پذیرند. مثلاً افراد دارای حقوق ماهیانه بیش‌تر، از تحصیلات بالاتری برخوردارند و افراد شاغل،

فراغت کم‌تری در اختیار دارند. ولی هدف ما این بود که این عوامل در کنار یکدیگر بررسی شوند و تأثیرگذارترین آن‌ها مشخص شود. اکثر بازنشستگان از عدم فرصت کافی به عنوان اصلی‌ترین مانع بهره‌مندی یاد می‌کردند.

منطقی به نظر می‌رسد که عدم برنامه‌ریزی صحیح و عدم رضایت‌مندی از زندگی مهم‌ترین مشکل این قشر جامعه باشد. ما اگر می‌خواهیم بازنشستگان وارد مرحله یأس و ناامیدی نشوند و از تجربیات آنان در زندگی بهره‌مند شویم، باید تمهیدات خاصی برای این قشر جامعه در نظر بگیریم؛ چرا که «سالم پیر شدن چیز دیگری است».

- 1- افروز، غلام علي (1370). *هنگامه هاي فراغت زمينه‌ساز بهداشت رواني و بستر خلاقيت‌ها*. چاپ اول، تهران: انتشارات انجمن اوليا و مربيان آموزش و پرورش.
- 2- رجبزاده، احمد (1375). *مصرف كالاهاي فرهنگي خانوار در اهواز*. چاپ اول، نشر آن، 1375.
- 3- شجري، ژيلا (1373). *نگرش بهداشتي بر مسئله سال‌مندان*. چاپ اول، تهران: انتشارات جهاد دانشگاهي.
- 4- كوهستاني، حسين علي؛ خليل زاده، علي‌اصغر (1387). *پژوهش در اوقات فراغت و راه‌هاي بهره‌وري از آن*. چاپ اول، مشهد: نشر تيهو.
- 5- مركز آمار ايران (1382). *آمارگيري از ويژگي‌هاي اجتماعي اقتصادي خانوار*. دفتر انتشارات و اطلاع‌رساني.
- 6- موسوي، نجم‌السادات؛ قاسمي، سيما (1379). *راهنماي سلامتي براي سال‌مندان*. چاپ اول، تهران: انتشارات صدر.

- 7- Bernard, Casey (2003). "**Comparing time**". IATUR conference 2003, VAB Brussels 17-19 September.
- 8- Christel, Aliaga., Karin, Winqrist (2003). "**How women and men spend their time**". Statistics in focus. Theme 3.12.
- 9- Kwang. Yung Choo, (2002). "**Korean people leisure time change during 1981-2000**" presented at IATUR Conference 2002. Oct. 15-18 Lisbon, Portugal.

