



Conceptual Model of Enriching Older Adults' Leisure Time: Analysis of Influencing Factors Based on Recreational–Sport Activities

Mohsen Tafaghodi Asrari ¹, Reza Heydari, ², Moradi, Erfan ³

1. Master's student in Sports Management, Department of Tourism Management, College of Management, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: m.tafaghodi@ut.ac.ir
2. Assistant Professor, Department of Tourism Management, College of Management, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: reza.heydari737@ut.ac.ir
3. Department of Sports Science, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.. E-mail: erfan.moradi@modares.ac.ir

Received: 25 January 2026 ; Received: 10 March 2026 ; Accepted: 18 March 2026

ABSTRACT

Introduction: Given the rapid growth of the aging population and the increasing importance of improving quality of life in later adulthood, identifying the mechanisms that contribute to the enrichment of older adults' leisure time is considered a key requirement for social and health-oriented planning. Accordingly, this study aimed to develop a conceptual model for enriching older adults' leisure time and to analyze the factors influencing it, with a particular focus on recreational and sport activities.

Methods: This study adopted a qualitative research design based on systematic content analysis. Data were collected through an extensive review of relevant national and international literature on older adults' leisure time and were analyzed using open, axial, and selective coding procedures. The extracted concepts and categories were then organized into macro- and micro-level dimensions and subsequently validated through expert review to ensure their credibility and relevance.

Results: The findings indicated that the development of older adults' leisure time is influenced by a multi-level set of factors, including external factors (political, economic, socio-cultural, technological, legal, and environmental) and internal factors (managerial, human resources, infrastructural, educational–research, international, and marketing dimensions). The results also highlight the critical role of policy integration, the reduction of economic barriers, the development of accessible infrastructure, the adoption of modern technologies, and the strengthening of social capital in enhancing older adults' participation in leisure activities.

Conclusion: Based on the findings of this study, enriching older adults' leisure time through the development of recreational and sport-based activities requires a systemic, integrated, and multidimensional approach in which supportive policies, accessible infrastructure, participation-oriented programs, and emerging technologies are effectively aligned and coordinated. A greater emphasis on recreational and sport activities can significantly enhance older adults' physical and psychological well-being, strengthen social interactions, reduce social isolation, and ultimately contribute to the realization of active and healthy aging in society.

Keywords: *Older adults' leisure time, recreational–sport activities, leisure enrichment, healthy aging, leisure planning.*

Cite this article: Asrari, M.T., Heydari, R., & Moradi, E. (2026). Conceptual Model of Enriching Older Adults' Leisure Time: Analysis of Influencing Factors Based on Recreational–Sport Activities. *Journal of Healthy ageing and exercise*, 1 (4), 99-118. DOI: 10.22059/jhae.2026.413104.1043

Copyright © 2025: Journal of Healthy Ageing and Exercise. This open-access article is available under the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International License, which allows for the copying and redistribution of the material only for noncommercial purposes, provided that the original work is properly cited.

Publisher: University of Tehran Press.

Extended Abstract

Introduction

The rapid growth of the aging population has become one of the most important demographic and social transformations of the 21st century, with significant implications for health systems, social policy, and quality of life. In this context, leisure time has emerged as a critical determinant of active and healthy aging, particularly for older adults whose physical, psychological, and social well-being is closely linked to how they structure and experience their free time. Despite its importance, leisure time for older adults is often characterized by passive and low-engagement activities, which limits its potential contribution to health promotion and social participation. Accordingly, enriching older adults' leisure time—especially through recreational and sport-based activities—has gained increasing attention in academic and policy discourse. However, existing studies remain fragmented, focusing either on isolated determinants or specific dimensions of leisure behavior. There is still a lack of a comprehensive, integrated conceptual framework that systematically explains the multi-level factors influencing leisure enrichment among older adults. Therefore, the present study aims to develop a conceptual model for enriching older adults' leisure time and to analyze the influencing factors with a particular emphasis on recreational–sport activities. The study seeks to bridge the gap between fragmented empirical findings and the need for a holistic, policy-oriented framework capable of guiding practical interventions.

Methods

This study employed a qualitative research design based on systematic content analysis. Data were collected through an extensive and structured review of both domestic and international literature related to older adults' leisure time, recreational activities, and active aging. The selection of studies followed a purposive approach to ensure conceptual relevance and theoretical saturation. The collected data were analyzed using a three-stage coding process, including open coding, axial coding, and selective coding. In the open coding stage, raw data were broken down into meaningful units and initial concepts were extracted. In the axial coding stage, these concepts were grouped into broader categories based on semantic similarity and conceptual relationships. Finally, in the selective coding stage, core categories and overarching dimensions were identified to construct an integrated conceptual framework. To enhance the validity and reliability of the findings, expert judgment was used to review and refine the extracted categories. This triangulation process ensured

conceptual coherence and reduced interpretive bias. The final output of the analysis was a multi-level model consisting of macro- and micro-level dimensions that explain the determinants of leisure enrichment among older adults.

Results

The findings of the study reveal that leisure enrichment among older adults is influenced by a complex and multi-dimensional set of factors that operate at both macro and micro levels. At the macro level, external environmental factors—including political, economic, socio-cultural, technological, legal, and environmental dimensions—play a fundamental role in shaping access, motivation, and participation in leisure activities. For instance, supportive public policies, financial subsidies, age-friendly infrastructure, and culturally inclusive programs significantly enhance participation rates, whereas economic constraints and infrastructural inequalities act as major barriers. At the micro level, internal organizational and structural factors—including managerial capacity, human resource quality, educational and research systems, infrastructural development, international collaboration, and marketing strategies—determine the effectiveness of leisure service delivery. The findings highlight that fragmented management structures and lack of integrated planning reduce the efficiency of leisure programs, while coordinated governance and interdisciplinary collaboration improve outcomes. Moreover, the synthesis of evidence indicates that successful leisure enrichment depends on the interaction between individual motivation, accessibility of recreational-sport facilities, social support systems, and technological innovation. In particular, digital platforms and smart applications are identified as emerging facilitators that can personalize leisure experiences and increase engagement among older adults. Overall, the results emphasize that leisure enrichment is not merely a function of providing physical spaces, but rather a systemic outcome of coordinated social, economic, and institutional processes.

Conclusion

The present study demonstrates that enriching older adults' leisure time requires a systemic, integrated, and multi-dimensional approach that simultaneously addresses structural, organizational, social, and individual-level factors. The proposed conceptual model highlights that effective leisure development cannot be achieved through isolated interventions; rather, it

depends on the coordinated interaction of policy-making bodies, service providers, families, and older adults themselves. In particular, the integration of policies, reduction of economic barriers, development of accessible and safe infrastructure, utilization of modern technologies, and strengthening of social capital are key strategies for enhancing participation in recreational–sport activities. Furthermore, the findings suggest that recreational–sport programs should be designed in a

way that is inclusive, flexible, and responsive to the diverse needs of older adults. By implementing the proposed model, policymakers and practitioners can improve quality of life, promote social participation, and support the realization of active and healthy aging in society. This study contributes to the literature by providing a comprehensive and actionable framework that bridges theoretical insights with practical policy implications in the field of older adults' leisure studies.

Footnotes

Funding

This research received no external funding or financial support from any public, commercial, or not-for-profit funding agency. The study was conducted independently by the author(s) as part of an academic research project.

Authors' contribution

R.H. was responsible for the overall supervision of the research, conceptual guidance of the study, and final revision of the manuscript. E.M. contributed to the research methodology design, validation of the analytical framework, and provided scientific and critical feedback throughout the research process. M.T.E. was responsible for data collection, literature review, coding, data analysis, and drafting the initial version of the manuscript. All authors have read and approved the final version of the manuscript.

Conflict of interest

The author(s) declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this manuscript. The research was conducted independently, and no financial, personal, or organizational relationships have influenced the design, analysis, interpretation, or reporting of the findings.

Acknowledgments

The authors would like to express their sincere gratitude to all experts and scholars who contributed to the validation and refinement of this study through their valuable insights and constructive feedback. Appreciation is also extended to the academic community and researchers whose prior studies formed the theoretical and methodological foundation of this research. No specific institutional or financial support was received for this work.

الگوی مفهومی غنی‌سازی اوقات فراغت سالمندان: تحلیل عوامل مؤثر مبتنی بر فعالیت‌های تفریحی - ورزشی

محسن تفقدی اسراری^۱، رضا حیدری^۲، عرفان مرادی^۳

۱. دانشجو کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دپارتمان مدیریت گردشگری، دانشکده‌گان مدیریت دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: m.tafaghodi@ut.ac.ir

۲. نویسنده مسؤول، استادیار گروه مدیریت گردشگری دانشکده‌گان مدیریت دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: reza.heydari737@ut.ac.ir

۳. گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، تهران، ایران. رایانامه: erfan.moradi@modares.ac.ir

دریافت: ۵ بهمن ۱۴۰۴؛ بازنگری: ۱۹ اسفند ۱۴۰۴؛ پذیرش: ۲۷ اسفند ۱۴۰۴

چکیده

مقدمه: با توجه به روند رو به رشد سالمندی جمعیت و اهمیت ارتقای کیفیت زندگی در این دوره، شناسایی سازوکارهای مؤثر بر غنی‌سازی اوقات فراغت سالمندان به‌عنوان یکی از الزامات برنامه‌ریزی اجتماعی و سلامت‌محور مطرح است. از این‌رو، پژوهش حاضر با هدف ارائه الگوی مفهومی غنی‌سازی اوقات فراغت سالمندان و تحلیل عوامل مؤثر بر آن با تأکید بر فعالیت‌های تفریحی - ورزشی انجام شد.

روش پژوهش: این مطالعه با رویکرد کیفی و مبتنی بر تحلیل محتوای نظام‌مند انجام شد. داده‌ها از طریق مرور گسترده ادبیات داخلی و خارجی مرتبط با اوقات فراغت سالمندان گردآوری و با استفاده از کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شدند. در ادامه، مقوله‌ها و مفاهیم استخراج‌شده در قالب ابعاد کلان و خرد طبقه‌بندی و با بهره‌گیری از نظر خبرگان اعتبارسنجی گردیدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که توسعه اوقات فراغت سالمندان تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل چندسطحی شامل عوامل بیرونی (سیاسی، اقتصادی، اجتماعی - فرهنگی، فناوری، قانونی و زیست‌محیطی) و عوامل درونی (مدیریتی، منابع انسانی، زیرساختی، آموزشی-پژوهشی، بین‌المللی و بازاریابی) قرار دارد. نتایج همچنین بر نقش کلیدی یکپارچگی سیاست‌ها، کاهش موانع اقتصادی، توسعه زیرساخت‌های دسترس‌پذیر، استفاده از فناوری‌های نوین و تقویت سرمایه اجتماعی در افزایش مشارکت سالمندان تأکید دارد.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج پژوهش، غنی‌سازی اوقات فراغت سالمندان از طریق توسعه فعالیت‌های تفریحی - ورزشی، نیازمند رویکردی سیستمی، یکپارچه و چندبعدی است که در آن سیاست‌گذاری‌های حمایتی، توسعه زیرساخت‌های دسترس‌پذیر، برنامه‌های مشارکت‌محور و بهره‌گیری از فناوری‌های نوین به‌صورت هماهنگ عمل کنند. توجه هدفمند به فعالیت‌های تفریحی - ورزشی می‌تواند ضمن ارتقای سلامت جسمی و روانی سالمندان، زمینه افزایش تعاملات اجتماعی، کاهش انزوای اجتماعی و تحقق سالمندی سالم و فعال را در جامعه فراهم سازد.

کلید واژه‌ها: اوقات فراغت سالمندان، فعالیت‌های تفریحی - ورزشی، غنی‌سازی اوقات فراغت، سالمندی سالم، برنامه‌ریزی فراغت.

استناد: تفقدی اسراری، محسن؛ حیدری، رضا؛ و مرادی، رضا (۱۴۰۴). الگوی مفهومی غنی‌سازی اوقات فراغت سالمندان: تحلیل عوامل مؤثر مبتنی بر فعالیت‌های تفریحی -

ورزشی. نشریه سالمندی سالم و ورزش، ۱(۴)، ۹۹-۱۱۸. DOI: 10.22059/jhae.2026.413104.1043

حق چاپ © ۱۴۰۴، نشریه سالمندی سالم و ورزش. این مقاله با دسترسی آزاد تحت مجوز بین‌المللی Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 (CC BY-NC 4.0) منتشر شده

است. این مجوز اجازه کپی و بازتوزیع مطالب را تنها برای مقاصد غیرتجاری می‌دهد، به شرطی که به اثر اصلی به درستی استناد شود.

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران.

مقدمه

در جهان معاصر، اوقات فراغت به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های بنیادین سبک زندگی، نقشی تعیین‌کننده در شکل‌دهی به ابعاد فرهنگی، اجتماعی و حتی اقتصادی جوامع ایفا می‌کند. بسیاری از صاحب‌نظران بر این باورند که فعالیت‌های فراغتی نه‌تنها از نظر کارکردی کمتر از فعالیت‌های رسمی نیستند، بلکه در بسیاری از موارد اثرات عمیق‌تر و پایدارتری بر کیفیت زندگی افراد دارند (۱). در این چارچوب، اوقات فراغت بستری برای تقویت تعاملات اجتماعی، افزایش حس تعلق و ارتقای سرمایه اجتماعی تلقی می‌شود (۲) و نحوه گذران آن یکی از شاخص‌های مهم هویت فرهنگی جوامع به‌شمار می‌رود (۳). اهمیت و کارکرد اوقات فراغت در طول چرخه زندگی نیز متغیر است؛ به‌گونه‌ای که در کودکی و نوجوانی زمینه‌ساز رشد هویت و خلاقیت (۴)، در بزرگسالی ابزاری برای بازیابی انرژی و تعادل روانی (۵) و در سالمندی به یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ سلامت و بهزیستی تبدیل می‌شود (۶).

در دوره سالمندی که با بازنشستگی، کاهش نقش‌های اجتماعی رسمی و افزایش زمان آزاد همراه است، اهمیت اوقات فراغت به‌طور قابل‌توجهی افزایش می‌یابد. در این مرحله از زندگی، مشارکت در فعالیت‌های فراغتی، به‌ویژه فعالیت‌های تفریحی - ورزشی، نقش کلیدی در حفظ سلامت جسمانی، کارکردهای شناختی و تعادل روانی دارد. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد فعالیت بدنی منظم می‌تواند از بروز بیماری‌های مزمن پیشگیری کرده، روند پیری را کند و استقلال عملکردی سالمندان را حفظ کند (۷)؛ به‌طوری‌که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی یکی از شاخص‌های سالمندی موفق محسوب می‌شود (۸). علاوه بر این، فعالیت‌های فراغتی با کاهش احساس تنهایی، افزایش تعاملات اجتماعی و تقویت حس مفید بودن، نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان و رضایت از زندگی دارند (۹).

اهمیت این موضوع در شرایطی دوچندان می‌شود که روند سالمندی جمعیت در سطح جهانی و ملی با سرعت قابل‌توجهی در حال افزایش است. بر اساس پیش‌بینی‌های سازمان ملل، سهم جمعیت سالمند جهان تا سال ۲۰۵۰ به بیش از ۲۱ درصد خواهد رسید و در ایران نیز این روند با شتاب بیشتری در حال وقوع است (۱۰). این تحول جمعیتی پیامدهای گسترده‌ای در حوزه‌های سلامت، اقتصاد و سیاست‌گذاری اجتماعی به همراه دارد و ضرورت توجه به کیفیت زندگی سالمندان، به‌ویژه در حوزه اوقات فراغت، را برجسته می‌سازد. در این میان، اوقات فراغت نه‌تنها به‌عنوان یک نیاز فردی بلکه به‌عنوان یک راهبرد اجتماعی برای کاهش هزینه‌های سلامت و ارتقای بهره‌وری اجتماعی سالمندان مطرح است (۱۱).

با وجود اهمیت روزافزون این موضوع، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد الگوی غالب گذران اوقات فراغت سالمندان، به‌ویژه در ایران، عمدتاً مبتنی بر فعالیت‌های کم‌تحرک و انفعالی مانند تماشای تلویزیون، استفاده از رسانه‌ها و فعالیت‌های غیرساختاریافته است (۱۲). این در حالی است که شواهد متعدد نشان می‌دهد فعالیت‌های فعال، اجتماعی و هدفمند مانند ورزش، پیاده‌روی گروهی، سرگرمی‌های خلاقانه و مشارکت اجتماعی تأثیرات بسیار بیشتری بر سلامت جسمی، روانی و شناختی دارند (۱۳). در مقابل، رفتارهای کم‌تحرک با افزایش خطر بیماری‌های مزمن، افسردگی و حتی مرگ‌ومیر همراه هستند؛ به‌گونه‌ای که جایگزینی آن‌ها با فعالیت‌های فراغتی فعال می‌تواند به‌طور چشمگیری خطر مرگ را کاهش دهد (۱۴).

بررسی عوامل مؤثر بر گذران اوقات فراغت سالمندان نشان می‌دهد این پدیده ماهیتی چندبعدی دارد و تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فردی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و محیطی قرار می‌گیرد. در سطح فردی، عواملی مانند سلامت جسمی، علایق، نگرش‌ها و توانایی‌ها نقش تعیین‌کننده دارند؛ در حالی که در سطح ساختاری و محیطی، دسترسی به امکانات، کیفیت خدمات، شرایط اقتصادی و ویژگی‌های کالبدی محیط شهری اثرگذار هستند (۱۵). همچنین، مطالعات نشان داده‌اند که مشارکت سالمندان در فعالیت‌های فراغتی به شدت تحت تأثیر ارزش‌های ادراک‌شده آنان قرار دارد؛ به‌گونه‌ای که ارزش‌های کارکردی، احساسی، اجتماعی، شناختی و موقعیتی به‌طور هم‌زمان بر انگیزش و تداوم مشارکت آنان اثر می‌گذارند (۱۶).

مرور نظام‌مند پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهد اگرچه مطالعات متعددی به بررسی وضعیت اوقات فراغت سالمندان پرداخته‌اند، اما اغلب دارای رویکردی توصیفی و مقطعی بوده و بیشتر بر شناسایی موانع تمرکز داشته‌اند؛ از جمله بیماری‌ها، محدودیت‌های اقتصادی، کمبود امکانات و ضعف سیاست‌گذاری (۱۷). برخی مطالعات نیز چارچوب‌ها و مدل‌هایی ارائه کرده‌اند، اما این مدل‌ها غالباً از انسجام سیستمی کافی برخوردار نبوده و قابلیت عملیاتی‌سازی محدودی دارند (۱۸، ۱۹). از سوی دیگر، پژوهش‌های فضایی نشان داده‌اند که تفاوت‌های مکانی و اجتماعی می‌توانند الگوهای متفاوتی از فراغت را شکل دهند (۲۰)، با این حال این عوامل به‌صورت یکپارچه در مدل‌های موجود لحاظ نشده‌اند. در سطح بین‌المللی نیز اگرچه مطالعات متعددی با رویکردهای طولی و داده‌های بزرگ انجام شده و نقش مثبت فعالیت‌های فراغتی بر سلامت جسمی، روانی و شناختی را تأیید کرده‌اند (۲۱، ۲۲)؛ اما این پژوهش‌ها عمدتاً در بسترهای فرهنگی متفاوت انجام شده‌اند و قابلیت تعمیم مستقیم آن‌ها به زمینه‌های اجتماعی ایران محدود است. همچنین، بسیاری از این مطالعات بر پیامدها تمرکز داشته و کمتر به طراحی مدل‌های جامع سیاست‌گذاری و اجرایی پرداخته‌اند. علاوه بر این، نقش عوامل محیطی، کالبدی و تفاوت‌های جنسیتی اگرچه مورد توجه قرار گرفته (۲۳)، اما همچنان در قالب یک چارچوب یکپارچه ترکیب نشده‌اند.

بر این اساس، علی‌رغم گسترش پژوهش‌های مرتبط با اوقات فراغت سالمندان، هنوز خلأ قابل توجهی در ارائه یک چارچوب جامع، بومی و کاربردی برای تبیین و توسعه اوقات فراغت این قشر وجود دارد. بخش عمده مطالعات پیشین، یا صرفاً به توصیف وضعیت موجود و شناسایی موانع پرداخته‌اند و یا تنها برخی ابعاد محدود مانند عوامل فردی، اقتصادی یا اجتماعی را بررسی کرده‌اند؛ در نتیجه، تاکنون مدلی یکپارچه که بتواند مجموعه عوامل فردی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، محیطی و مدیریتی را به‌صورت هم‌زمان و در تعامل با یکدیگر تحلیل کند، کمتر ارائه شده است. این مسئله موجب شده است که بسیاری از برنامه‌ها و سیاست‌های مرتبط با اوقات فراغت سالمندان، فاقد انسجام راهبردی، اثربخشی اجرایی و قابلیت پاسخگویی به نیازهای واقعی سالمندان باشند. از سوی دیگر، افزایش جمعیت سالمند و پیامدهای ناشی از کم‌ تحرکی، انزوای اجتماعی و کاهش مشارکت فعال سالمندان، ضرورت طراحی مداخلات علمی و سیاست‌های هدفمند در حوزه اوقات فراغت را دوچندان کرده است. در این میان، فعالیت‌های تفریحی و ورزشی به‌عنوان یکی از مؤثرترین ابزارهای ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان شناخته می‌شوند؛ با این حال، نبود یک الگوی منسجم برای شناسایی و سازمان‌دهی عوامل مؤثر بر توسعه این فعالیت‌ها، چالش مهمی در مسیر برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری محسوب می‌شود. بر همین اساس، راه‌حل پیشنهادی پژوهش حاضر، طراحی و ارائه یک الگوی مفهومی جامع و بومی‌سازی شده برای غنی‌سازی اوقات فراغت سالمندان با تأکید بر فعالیت‌های تفریحی — ورزشی است. این الگو تلاش می‌کند با تلفیق ابعاد مختلف مؤثر بر اوقات فراغت سالمندان، چارچوبی نظام‌مند و کاربردی برای سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و مدیریت این حوزه فراهم سازد. اهمیت انجام این پژوهش نیز در آن است که نتایج آن می‌تواند به‌عنوان مبنایی علمی برای تدوین سیاست‌های حمایتی، توسعه زیرساخت‌های مناسب، افزایش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های فعال و اجتماعی، و در نهایت ارتقای کیفیت زندگی و تحقق سالمندی فعال و سالم در جامعه مورد استفاده قرار گیرد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف در زمره پژوهش‌های کاربردی قرار دارد؛ زیرا نتایج آن می‌تواند در سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و طراحی برنامه‌های توسعه اوقات فراغت سالمندان با تأکید بر فعالیت‌های تفریحی — ورزشی مورد استفاده قرار گیرد. از نظر ماهیت و رویکرد، این مطالعه اکتشافی — توصیفی بوده و با هدف شناسایی، تبیین و سازمان‌دهی عوامل مؤثر بر توسعه اوقات فراغت سالمندان انجام شده است. از حیث روش اجرا، پژوهش مبتنی بر رویکرد کیفی و تحلیل محتوای نظام‌مند است که در آن داده‌ها نه از طریق سنجش کمی، بلکه از طریق بررسی عمیق و ساختاریافته منابع علمی و بهره‌گیری از دانش خبرگان استخراج و تحلیل شده‌اند. در این راستا، ابتدا با استفاده از مطالعات کتابخانه‌ای و مرور نظام‌مند ادبیات داخلی و خارجی مرتبط با اوقات فراغت سالمندان، مجموعه‌ای از مفاهیم، عوامل و مؤلفه‌های اثرگذار استخراج گردید. این مرحله با هدف دستیابی به تصویری جامع از وضعیت موجود دانش در این حوزه و شناسایی ابعاد مختلف مسئله انجام شد.

در ادامه، به منظور افزایش دقت، اعتبار و انسجام مفاهیم استخراج‌شده، از رویکرد اجماع خبرگان و جلسات گروه کانونی استفاده شد تا مفاهیم به‌دست‌آمده از ادبیات علمی مورد بازبینی، پالایش و یکپارچه‌سازی قرار گیرند. این فرآیند امکان حذف موارد تکراری، ادغام مفاهیم مشابه و بازتعریف برخی کدها را فراهم ساخت و در نهایت منجر به شکل‌گیری مجموعه‌ای منسجم از عوامل مؤثر بر توسعه اوقات فراغت سالمندان گردید. در مجموع، این پژوهش با ترکیب دو منبع اصلی داده یعنی ادبیات علمی و نظر خبرگان، تلاش کرده است تا چارچوبی جامع، چندبعدی و مبتنی بر شواهد برای تحلیل توسعه اوقات فراغت سالمندان ارائه دهد؛ چارچوبی که بتواند همزمان ابعاد فردی، اجتماعی، ساختاری و سیاستی این حوزه را پوشش دهد.

نمونه و جامعه آماری

جامعه مشارکت‌کنندگان در این پژوهش شامل ۲۰ نفر از خبرگان و متخصصان حوزه اوقات فراغت، مدیریت ورزشی و مطالعات سالمندی بوده است که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس معیار «اشباع نظری» انتخاب شدند. معیار اصلی انتخاب این افراد، برخورداری از دانش تخصصی، تجربه حرفه‌ای و سابقه علمی مرتبط با موضوع پژوهش بود؛ به‌گونه‌ای که مشارکت‌کنندگان می‌توانستند در فرایند تحلیل و تفسیر مفاهیم، دیدگاه‌های علمی و اجرایی عمیق و معناداری ارائه دهند. انتخاب تعداد ۲۰ نفر نیز بر مبنای کفایت نظری داده‌ها انجام شد؛ بدین معنا که پس از انجام جلسات تخصصی و بررسی دیدگاه‌ها، داده‌های جدید منجر به شکل‌گیری مفهوم یا مقوله تازه‌ای نشد و پژوهش به مرحله اشباع نظری رسید. در این راستا، معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل مدرک کارشناسی ارشد در یکی از رشته‌های مرتبط نظیر مدیریت ورزشی، مدیریت گردشگری، مطالعات سالمندی، جامعه‌شناسی، علوم تربیتی یا مدیریت اوقات فراغت، برخورداری از حداقل ۵ سال سابقه علمی، پژوهشی یا اجرایی در حوزه سالمندی و فعالیت‌های تفریحی - ورزشی، و همچنین داشتن سابقه انتشار حداقل پنج مقاله علمی یا مشارکت در طرح‌های پژوهشی و اجرایی مرتبط بود. علاوه بر این، آشنایی کافی با مبانی پژوهش کیفی و توانایی تحلیل مفهومی نیز از دیگر شاخص‌های انتخاب خبرگان به شمار می‌رفت.

از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و حرفه‌ای، مشارکت‌کنندگان ترکیبی از اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها، پژوهشگران حوزه سالمندی، مدیران اجرایی سازمان‌های ورزشی و اجتماعی، و کارشناسان فعال در حوزه برنامه‌ریزی اوقات فراغت سالمندان بودند. از مجموع مشارکت‌کنندگان، ۱۴ نفر دارای مدرک دکتری و ۶ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند. رشته تحصیلی آنان شامل مدیریت ورزشی، مدیریت گردشگری، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، مطالعات سالمندی و علوم تربیتی بود. همچنین سابقه کاری و تخصصی افراد بین ۷ تا ۲۵ سال متغیر بود که این امر نشان‌دهنده برخورداری مشارکت‌کنندگان از تجربه حرفه‌ای قابل توجه در حوزه مورد مطالعه است. در ترکیب نمونه تلاش شد تنوع نسبی از نظر جنسیت، حوزه تخصصی و نوع تجربه (دانشگاهی و اجرایی) رعایت شود تا دیدگاه‌های گردآوری‌شده از جامعیت و غنای بیشتری برخوردار باشند. این تنوع تخصصی و تجربی سبب شد یافته‌های پژوهش علاوه بر پشتوانه نظری، از قابلیت کاربردی و اجرایی مناسبی نیز برخوردار شوند.

ابزار

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش مبتنی بر مطالعات کتابخانه‌ای و اسنادی بوده است. در این راستا، داده‌ها از طریق بررسی نظام‌مند منابع علمی معتبر داخلی و خارجی گردآوری شد. این منابع شامل مقالات علمی منتشرشده در مجلات معتبر، پایان‌نامه‌های دانشگاهی و گزارش‌های پژوهشی مرتبط با حوزه اوقات فراغت سالمندان، فعالیت‌های تفریحی - ورزشی و مطالعات مرتبط با سالمندی بوده است. در مرحله گردآوری، منابع منتخب با رویکرد هدفمند و بر اساس ارتباط مستقیم با موضوع پژوهش انتخاب و به‌صورت دقیق مورد مطالعه و تحلیل محتوایی قرار گرفتند. سپس مفاهیم و کدهای اولیه مرتبط با عوامل مؤثر بر توسعه اوقات فراغت سالمندان از دل این منابع استخراج شد. این مفاهیم شامل مجموعه‌ای از ابعاد فردی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، مدیریتی و ساختاری بودند که در ادبیات داخلی و خارجی به‌طور پراکنده به آن‌ها اشاره شده بود. در واقع، داده‌های این پژوهش نه از طریق ابزارهای پیمایشی، بلکه از طریق تحلیل عمیق منابع علمی موجود استخراج شد و این مفاهیم مبنای اولیه شکل‌گیری چارچوب مفهومی پژوهش را تشکیل دادند. بدین ترتیب، ابزار اصلی

پژوهش را می‌توان «تحلیل نظام‌مند ادبیات و اسناد علمی» در نظر گرفت که امکان استخراج داده‌های معتبر و مبتنی بر شواهد را فراهم ساخته است.

روند اجرای پژوهش

فرایند اجرای پژوهش در سه مرحله اصلی و به‌صورت نظام‌مند انجام شد. در مرحله نخست، با بهره‌گیری از مطالعات کتابخانه‌ای و مرور نظام‌مند ادبیات داخلی و خارجی مرتبط با اوقات فراغت سالمندان، منابع علمی معتبر شامل مقالات پژوهشی، پایان‌نامه‌ها و گزارش‌های علمی مورد بررسی و تحلیل قرار گرفتند. این مرحله با هدف شناسایی جامع ابعاد مختلف موضوع و استخراج مفاهیم اولیه انجام شد که در نتیجه آن، ۸۰ مفهوم اولیه شامل عوامل، موانع و مؤلفه‌های مؤثر بر توسعه اوقات فراغت سالمندان استخراج گردید. در مرحله دوم، به منظور پالایش، تلخیص و افزایش انسجام مفهومی، جلسات گروه کانونی با حضور ۲۰ نفر از خبرگان حوزه اوقات فراغت، مدیریت ورزشی و مطالعات سالمندی برگزار شد. در این جلسات، مفاهیم استخراج‌شده از ادبیات پژوهش به‌صورت دقیق مورد بحث و بررسی قرار گرفتند. طی این فرآیند، مفاهیم مشابه با یکدیگر ادغام شدند، موارد تکراری حذف گردیدند و برخی کدها نیز بر اساس اجماع تخصصی خبرگان اصلاح و بازتعریف شدند. نتیجه این مرحله کاهش تعداد مفاهیم از ۸۰ به ۵۸ کد نهایی بود. در مرحله سوم، مفاهیم نهایی با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی و کدگذاری مفهومی مورد تحلیل عمیق قرار گرفتند. در این مرحله، کدهای نهایی بر اساس شباهت‌های معنایی و محتوایی دسته‌بندی و در قالب مضامین کلان سازمان‌دهی شدند. در نهایت، این ۵۸ مفهوم در قالب ۱۲ عامل اصلی شامل عوامل سیاسی، اقتصادی، اجتماعی-فرهنگی، تکنولوژی و فناوری، قانونی و حکمرانی، زیست‌محیطی، مدیریتی، منابع انسانی، زیرساختی، آموزش و پژوهش، تعاملات بین‌الملل و بازاریابی طبقه‌بندی شد که چارچوب مفهومی نهایی پژوهش را شکل داد.

روش تحلیل داده‌ها

تحلیل داده‌ها در این پژوهش مبتنی بر رویکرد تحلیل محتوای کیفی با راهبرد کدگذاری نظام‌مند و تفسیری انجام شد. در این چارچوب، داده‌های استخراج‌شده از مطالعات کتابخانه‌ای و اسنادی ابتدا در قالب واحدهای معنایی پایه تفکیک شدند تا امکان تحلیل دقیق، چندلایه و نظام‌مند مفاهیم فراهم گردد. این واحدهای معنایی به‌عنوان کوچک‌ترین اجزای تحلیلی، مبنای شکل‌گیری کدهای اولیه قرار گرفتند و از طریق فرآیند کدگذاری باز، بر اساس شباهت‌ها و پیوندهای معنایی، سازمان‌دهی شدند. در مرحله بعد، کدهای اولیه با استفاده از رویکرد مقایسه مداوم مورد تحلیل قرار گرفتند. در این فرآیند، کدها به‌صورت رفت و برگشتی با یکدیگر مقایسه شدند تا الگوهای مفهومی مشترک، تمایزات معنایی و روابط درونی میان آن‌ها شناسایی شود. سپس، کدهای هم‌معنا و مرتبط در قالب مقولات فرعی طبقه‌بندی شده و از طریق فرآیند انتزاع مفهومی، به مضامین کلان‌تر ارتقا یافتند. این مرحله با هدف دستیابی به ساختار مفهومی منسجم و کاهش پراکندگی داده‌ها انجام شد.

به‌منظور تأمین روایی و پایایی پژوهش، از معیارهای متداول ارزیابی کیفیت در مطالعات کیفی شامل اعتبارپذیری، قابلیت اطمینان، تأییدپذیری و انتقال‌پذیری استفاده شد. در راستای افزایش اعتبارپذیری، فرآیند کدگذاری و استخراج مضامین در چند مرحله و به‌صورت رفت‌وبرگشتی انجام گرفت و نتایج حاصل به‌طور مستمر با نظرات خبرگان حوزه مدیریت ورزشی، سالمندی و اوقات فراغت تطبیق و بازبینی شد. همچنین، از رویکرد اجماع خبرگان و جلسات گروه کانونی برای بررسی دقت مفاهیم استخراج‌شده، رفع ابهامات تفسیری و دستیابی به توافق معنایی استفاده گردید. برای افزایش قابلیت اطمینان یا پایایی، تمامی مراحل گردآوری داده‌ها، فرآیند کدگذاری، طبقه‌بندی مفاهیم و تصمیمات تحلیلی به‌صورت نظام‌مند مستندسازی شد تا امکان پیگیری و بازبینی روند پژوهش فراهم باشد. علاوه بر این، بخشی از فرآیند کدگذاری توسط پژوهشگران و خبرگان مستقل مورد بررسی مجدد قرار گرفت و میزان همخوانی مفهومی میان کدها و مقولات کنترل شد. همچنین به‌منظور تأییدپذیری، تلاش شد تحلیل‌ها بر مبنای شواهد مستخرج از ادبیات پژوهش و بدون سوگیری شخصی پژوهشگران انجام شود و بازبینی‌های مکرر توسط خبرگان، به کاهش تفسیرهای ذهنی کمک کرد. همچنین، برای ارتقای انتقال‌پذیری، توصیف نسبتاً

جامع و شفاف از فرایند پژوهش، نحوه تحلیل داده‌ها و ویژگی‌های مفاهیم و مقولات ارائه شد تا امکان استفاده و تطبیق نتایج در پژوهش‌های مشابه فراهم گردد. در مجموع، فرآیند تحلیل داده‌ها در این پژوهش ماهیتی چرخه‌ای، تفسیری و مبتنی بر هم‌گرایی نظری - تجربی داشته و با هدف دستیابی به ساختاری چندسطحی از مفاهیم، مقولات و مضامین نهایی طراحی و اجرا شده است.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های این پژوهش بر اساس تحلیل نظام‌مند ادبیات داخلی و خارجی و تلفیق آن با نظر خبرگان در قالب جلسات گروه کانونی استخراج و سازمان‌دهی شده است. در گام نخست، با بررسی منابع علمی مرتبط با اوقات فراغت سالمندان، مدیریت ورزشی و گردشگری سالمندی، مجموعاً ۸۰ مفهوم اولیه شناسایی شد. این مفاهیم شامل مجموعه‌ای از عوامل تسهیل‌گر، بازدارنده و ساختاری در توسعه اوقات فراغت سالمندان بودند. در ادامه، از طریق برگزاری جلسات گروه کانونی با حضور ۲۰ نفر از خبرگان حوزه‌های مرتبط، مفاهیم مشابه ادغام، موارد تکراری حذف و برخی کدها بر اساس اجماع تخصصی اصلاح و بازتعریف شدند. این فرایند منجر به شکل‌گیری ۵۸ مفهوم نهایی گردید.

در مرحله بعد، این مفاهیم در قالب یک چارچوب چندسطحی و نظام‌مند طبقه‌بندی شدند. ساختار نهایی شامل دو بعد کلی «عوامل بیرونی» و «عوامل درونی» است. عوامل بیرونی شامل مؤلفه‌هایی هستند که خارج از کنترل مستقیم سازمان‌های اجرایی اوقات فراغت قرار دارند اما به‌طور مستقیم بر مشارکت سالمندان اثرگذارند؛ در حالی که عوامل درونی به ظرفیت‌های مدیریتی، انسانی، زیرساختی و نهادی مرتبط با نظام ارائه خدمات بازمی‌گردد. در نهایت، ۵۸ مفهوم نهایی در قالب ۱۲ مقوله اصلی شامل عوامل سیاسی، اقتصادی، اجتماعی - فرهنگی، فناوری، قانونی و حکمرانی، زیست‌محیطی، مدیریتی، منابع انسانی، زیرساختی، آموزش و پژوهش، تعاملات بین‌الملل و بازاریابی دسته‌بندی شد. این ساختار، چارچوب مفهومی نهایی پژوهش را شکل می‌دهد که در **جدول شماره ۱** ارائه شده است.

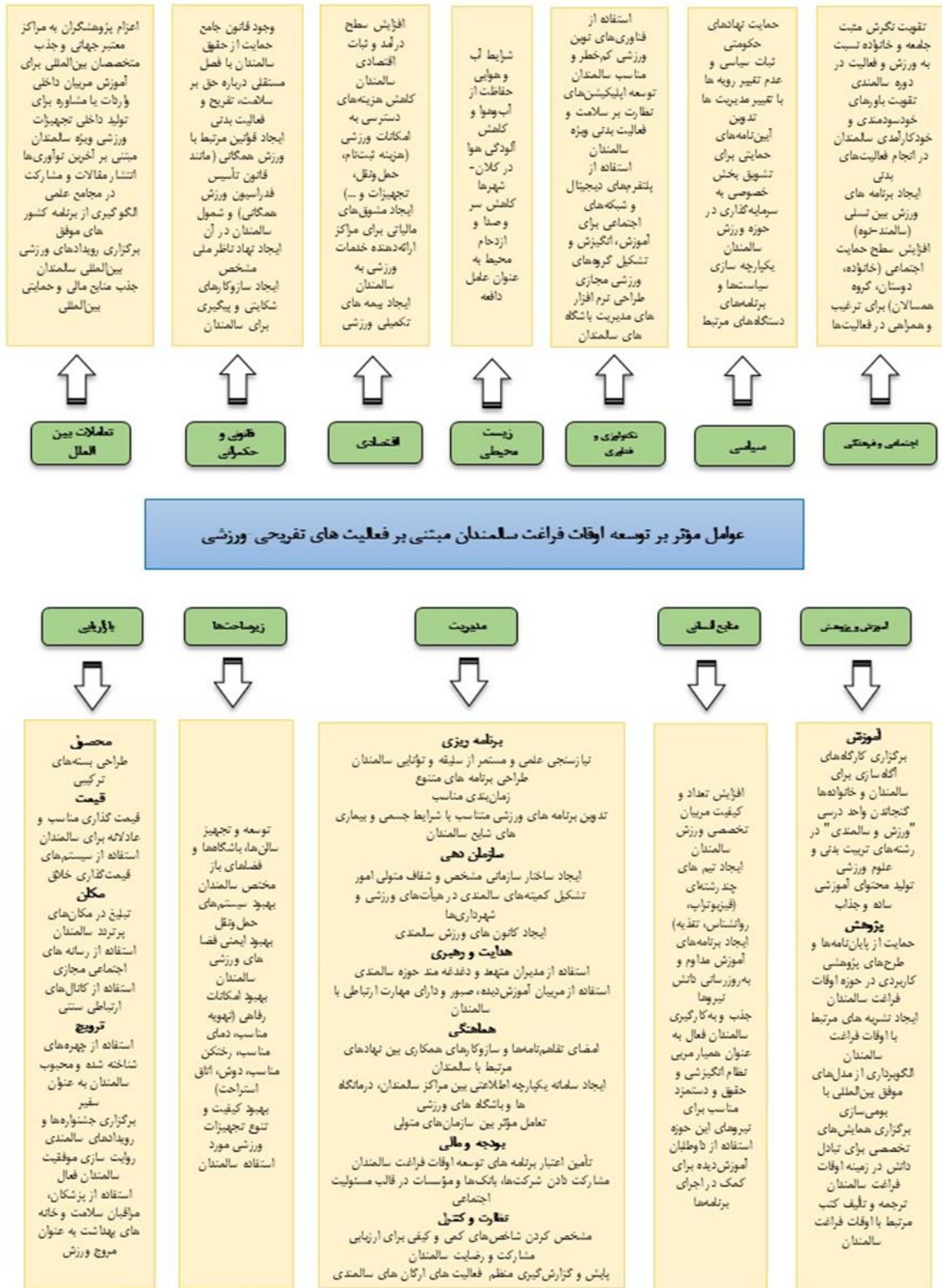
جدول ۱: عوامل مؤثر بر توسعه اوقات فراغت سالمندان مبتنی بر فعالیت‌های تفریحی-ورزشی

مقوله‌ها	مفاهیم	منبع
عوامل سیاسی	حمایت نهادهای حکومتی (وزارت ورزش، سازمان بهزیستی، شهرداری) از برنامه‌های ورزشی سالمندان	لی و همکاران (۲۰۲۱)، لونا و همکاران (۲۰۲۴)، قامتی و همکاران (۱۳۹۷)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷)
	تدوین آیین‌نامه‌های حمایتی برای تشویق بخش خصوصی به سرمایه‌گذاری در حوزه ورزش سالمندان	بنگوچنا و همکاران (۲۰۲۵)، عظیم‌خانی و همکاران (۱۴۰۲)، زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)
	یکپارچه‌سازی سیاست‌ها و برنامه‌های دستگاه‌های مختلف مرتبط (ورزش، سلامت، رفاه)	چن و همکاران (۲۰۲۵)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷)، بون و همکاران (۲۰۲۲)
	ثبات سیاسی و عدم تغییر رویه‌ها با تغییر مدیریت‌ها	چن و همکاران (۲۰۲۵)، قامتی و همکاران (۱۳۹۷)، پارک و همکاران (۲۰۱۴)
عوامل اقتصادی	افزایش سطح درآمد و ثبات اقتصادی سالمندان	نادری‌نسب و همکاران (۱۴۰۰)، قاسمی و همکاران (۱۴۰۱)
	کاهش هزینه‌های دسترسی به امکانات ورزشی (هزینه ثبت‌نام، حمل‌ونقل، تجهیزات و ...)	چن و همکاران (۲۰۲۵)، قامتی و همکاران (۱۳۹۷)، زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)
	ایجاد بیمه‌های ورزشی تکمیلی یا تحت پوشش قرار دادن هزینه‌های فعالیت‌های ورزشی سالمندان توسط بیمه‌های پایه	قاسمی و همکاران (۱۴۰۱)

	ایجاد مشوق‌های مالیاتی برای مراکز ارائه‌دهنده خدمات ورزشی به سالمندان	لی و همکاران (۲۰۲۱)، زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)
عوامل اجتماعی و فرهنگی	تقویت نگرش مثبت جامعه و خانواده نسبت به ورزش و فعالیت در دوره سالمندی	می و همکاران (۲۰۲۴)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷)، زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)
	افزایش سطح حمایت اجتماعی (خانواده، دوستان، گروه همسالان) برای ترغیب و همراهی در فعالیت‌ها	می و همکاران (۲۰۲۴)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷)، قامتی و همکاران (۱۴۰۳)، زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)
	ایجاد برنامه‌های ورزش بین نسلی (سالمند-نوه)	لی و همکاران (۲۰۲۱)
	تقویت باورهای خودسودمندی و خودکارآمدی سالمندان در انجام فعالیت‌های بدنی	ساز و همکاران (۲۰۲۴)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷)، آقایی و همکاران (۱۴۰۲)
تکنولوژی و فناوری	استفاده از فناوری‌های نوین ورزشی کم‌خطر و مناسب سالمندان (تجهیزات هوشمند، واقعیت مجازی)	کیم و همکاران (۲۰۲۵)، عدلیه و همکاران (۲۰۲۵)
	استفاده از پلتفرم‌های دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی برای آموزش، انگیزش و تشکیل گروه‌های ورزشی مجازی	محمودی و همکاران (۱۳۹۹)، پارک و همکاران (۲۰۱۴)
	توسعه اپلیکیشن‌های نظارت بر سلامت و فعالیت بدنی ویژه سالمندان (قدم شمار، کنترل ضربان قلب)	کیم و همکاران (۲۰۲۵)، چن و همکاران (۲۰۲۵)
	طراحی نرم افزارهای مدیریت باشگاه‌های سالمندان (سیستم نوبت دهی، پیگیری و ...)	کیم و همکاران (۲۰۲۵)
عوامل قانونی و حکمرانی	وجود قانون جامع حمایت از حقوق سالمندان با فصل مستقلی درباره حق بر سلامت، تفریح و فعالیت بدنی	اوه رن و همکاران (۲۰۲۵)، شهلائی باقری و همکاران (۱۴۰۱)، عبدی و همکاران (۱۴۰۰)
	ایجاد قوانین مرتبط با ورزش همگانی (مانند قانون تأسیس فدراسیون ورزش همگانی) و شمول سالمندان در آن	اوه رن و همکاران (۲۰۲۵)، شهلائی باقری و همکاران (۱۴۰۱)، عبدی و همکاران (۱۴۰۰)
	ایجاد نهاد ناظر ملی مشخص (مثل شورای عالی سالمندی یا دبیرخانه ملی سالمندان) با اختیارات هماهنگ‌کننده و نظارتی	اوه رن و همکاران (۲۰۲۵)
	ایجاد سازوکارهای شکایتی و پیگیری برای سالمندان در صورت عدم دسترسی به امکانات یا خدمات نامناسب	شهلائی باقری و همکاران (۱۴۰۱)
عوامل زیست-محیطی	شرایط آب و هوایی	دوستی و همکاران (۱۴۰۱)، چن و همکاران (۲۰۲۵)
	حفاظت از آب‌وهوا و کاهش آلودگی هوا در کلان‌شهرها	شهلائی باقری و همکاران (۱۴۰۱)
	کاهش سر و صدا و ازدحام محیط به عنوان عامل دافعه	زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)
عوامل مدیریتی	نیازسنجی علمی و مستمر از سلیقه و توانایی سالمندان	قامتی و همکاران (۱۳۹۷)، ساز و همکاران (۲۰۲۴)
	طراحی برنامه‌های متنوع (ورزش‌های هوایی، قدرتی، تعادلی، انعطافی، ذهن-بدن مانند یوگا و تای‌چی)	زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)، ساز و همکاران (۲۰۲۴)
	زمان‌بندی مناسب (ساعت خلوت روز، عدم تداخل با برنامه‌های خانواده)	شهلائی باقری و همکاران (۱۴۰۱)
	تدوین برنامه‌های ورزشی متناسب با شرایط جسمی و بیماری‌های شایع سالمندان (پوکی استخوان، آرتروز و ...)	دوستی و همکاران (۱۴۰۱)

بنگوچنا و همکاران (۲۰۲۵)، دوستی و همکاران (۱۴۰۱)، زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)	ایجاد ساختار سازمانی مشخص و شفاف متولی امور	سازمان‌دهی	
نادری‌نسب و همکاران (۱۴۰۰)	تشکیل کمیته‌های سالمندی در هیأت‌های ورزشی و شهرداری‌ها		
سارانی و همکاران (۱۳۹۷)، دوستی و همکاران (۱۴۰۱)	ایجاد کانون‌های ورزش سالمندی		
عبدی و همکاران (۱۴۰۰)	استفاده از مدیران متعهد و دغدغه‌مند حوزه سالمندی	هدایت و رهبری	
شهلائی باقری و همکاران (۱۴۰۱)، لونا و همکاران (۲۰۲۴)	استفاده از مربیان آموزش‌دیده، صبور و دارای مهارت ارتباطی با سالمندان		
اوه رن و همکاران (۲۰۲۵)	امضای تفاهم‌نامه‌ها و سازوکارهای همکاری بین نهادهای مرتبط با سالمندان (مثلاً بین بهزیستی و فدراسیون ورزش همگانی)	هماهنگی	
اوه رن و همکاران (۲۰۲۵)	ایجاد سامانه یکپارچه اطلاعاتی بین مراکز سالمندان، درمانگاه‌ها و باشگاه‌های ورزشی		
سارانی و همکاران (۱۳۹۷)، عبدی و همکاران (۱۴۰۰)	تعامل مؤثر بین سازمان‌های متولی (شهرداری، هیأت‌های ورزشی، خانه‌های سالمندان، پایگاه‌های سلامت)		
قامتی و همکاران (۱۳۹۷)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷)	تأمین اعتبار برنامه‌های توسعه اوقات فراغت سالمندان	بودجه و مالی	
قامتی و همکاران (۱۳۹۷)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷)	مشارکت دادن شرکت‌ها، بانک‌ها و مؤسسات در قالب مسئولیت اجتماعی		
سارانی و همکاران (۱۳۹۷)	مشخص کردن شاخص‌های کمی و کیفی برای ارزیابی مشارکت و رضایت سالمندان	نظارت و کنترل	
سارانی و همکاران (۱۳۹۷)	پایش و گزارش‌گیری منظم فعالیت‌های ارگان‌های سالمندی		
دوستی و همکاران (۱۴۰۱)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷)	افزایش تعداد و کیفیت مربیان تخصصی ورزش سالمندان	منابع انسانی	
نیل و همکاران (۲۰۲۵)، جیون و همکاران (۲۰۲۴)	ایجاد تیم‌های چندرشته‌ای (فیزیوتراپ، روانشناس، تغذیه)		
زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)	ایجاد برنامه‌های آموزش مداوم و به‌روزرسانی دانش نیروها		
جیون و همکاران (۲۰۲۴)	جذب و به‌کارگیری سالمندان فعال به عنوان همیار مربی		
عظیم‌خانی و همکاران (۱۴۰۲)، قاسمی و همکاران (۱۴۰۱)	نظام انگیزشی و حقوق و دستمزد مناسب برای نیروهای این حوزه		
عظیم‌خانی و همکاران (۱۴۰۲)، قاسمی و همکاران (۱۴۰۱)	استفاده از داوطلبان آموزش‌دیده برای کمک در اجرای برنامه‌ها		
نادری‌نسب و همکاران (۱۴۰۰)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷)، زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)	توسعه و تجهیز سالن‌ها، باشگاه‌ها و فضاهای باز مختص سالمندان	زیرساخت‌ها	
نادری‌نسب و همکاران (۱۴۰۰)	بهبود کیفیت و تنوع تجهیزات ورزشی مورد استفاده سالمندان		
قامتی و همکاران (۱۳۹۷)، دوستی و همکاران (۱۴۰۱)	بهبود امکانات رفاهی (تهویه مناسب، دمای مناسب، رختکن مناسب، دوش، اتاق استراحت)		
زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)، دوستی و همکاران (۱۴۰۱)	بهبود ایمنی فضا‌های ورزشی سالمندان		
سارانی و همکاران (۱۳۹۷)، آقایی و همکاران (۱۴۰۲)، زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)	بهبود سیستم‌های حمل‌ونقل		

آموزش و پژوهش	آموزش	برگزاری کارگاه‌های آگاه‌سازی برای سالمندان و خانواده‌ها	زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)، هارادا و همکاران (۲۰۲۴)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷)
		گنجاندن واحد درسی "ورزش و سالمندی" در رشته‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی	هارادا و همکاران (۲۰۲۴)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷)
		تولید محتوای آموزشی ساده و جذاب (کتابچه، فیلم، اینفوگراف)	هارادا و همکاران (۲۰۲۴)
	پژوهش	حمایت از پایان‌نامه‌ها و طرح‌های پژوهشی کاربردی در حوزه اوقات فراغت سالمندان	زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)
		ایجاد نشریه‌های مرتبط با اوقات فراغت سالمندان	هارادا و همکاران (۲۰۲۴)
		الگوبرداری از مدل‌های موفق بین‌المللی با بومی‌سازی	چن و همکاران (۲۰۲۵)، دوستی و همکاران (۱۴۰۱)
		برگزاری همایش‌های تخصصی برای تبادل دانش در زمینه اوقات فراغت سالمندان	زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)
تعاملات بین‌الملل	اعزام پژوهشگران به مراکز معتبر جهانی و جذب متخصصان بین‌المللی برای آموزش مربیان داخلی	کیوم و همکاران (۲۰۲۵)	
	واردات یا مشاوره برای تولید داخلی تجهیزات ورزشی ویژه سالمندان مبتنی بر آخرین نوآوری‌ها	کیوم و همکاران (۲۰۲۵)	
	انتشار مقالات و مشارکت در مجامع علمی	هارادا و همکاران (۲۰۲۴)	
	الگوگیری از برنامه کشور های موفق	چن و همکاران (۲۰۲۵)، دوستی و همکاران (۱۴۰۱)	
	برگزاری رویدادهای ورزشی بین‌المللی سالمندان	عظیم خانی و همکاران (۱۴۰۲)	
	جذب منابع مالی و حمایتی بین‌المللی	عظیم خانی و همکاران (۱۴۰۲)	
بازاریابی	محصول	طراحی بسته‌های ترکیبی (ورزش + هنر، ورزش + گردشگری)	سارانی و همکاران (۱۳۹۷)
	قیمت	قیمت‌گذاری مناسب و عادلانه برای سالمندان	لونا و همکاران (۲۰۲۴)، عظیم خانی و همکاران (۱۴۰۲)
		استفاده از سیستم‌های قیمت‌گذاری خلاق (اشتراک خانوادگی، کارت‌های اعتباری مدت‌دار)	دوستی و همکاران (۱۴۰۱)
	مکان	تبلیغ در مکان‌های پرتردد سالمندان (داروخانه، مطب پزشک، مسجد)	قامتی و همکاران (۱۳۹۷)، زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)
		استفاده از رسانه‌های اجتماعی مجازی	محمودی و همکاران (۱۳۹۹)
		استفاده از کانال‌های ارتباطی سنتی (روزنامه‌های محلی و ...)	دوستی و همکاران (۱۴۰۱)
	ترویج	استفاده از چهره‌های شناخته شده و محبوب سالمندان به عنوان سفیر	سارانی و همکاران (۱۳۹۷)، عبدی و همکاران (۱۴۰۰)
		برگزاری جشنواره‌ها و رویدادهای سالمندی	سارانی و همکاران (۱۳۹۷)، عظیم خانی و همکاران (۱۴۰۲)
		روایت‌سازی موفقیت سالمندان فعال	می و همکاران (۲۰۲۴)، زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)
استفاده از پزشکان، مراقبان سلامت و خانه‌های بهداشت به عنوان مروج ورزش		لونا و همکاران (۲۰۲۴)، قامتی و همکاران (۱۳۹۷)، زردشتیان و همکاران (۱۴۰۳)	



شکل ۱: مدل مفهومی عوامل مؤثر بر توسعه اوقات فراغت سالمندان مبتنی بر فعالیت های تفریحی-ورزشی

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به افزایش سریع جمعیت سالمندان و تغییرات سبک زندگی در دهه‌های اخیر، موضوع اوقات فراغت به یکی از حوزه‌های کلیدی در ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی این گروه تبدیل شده است. در همین راستا، هدف پژوهش حاضر طراحی مدلی جامع برای توسعه اوقات فراغت سالمندان با تأکید بر فعالیت‌های تفریحی-ورزشی بود. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که توسعه اوقات فراغت سالمندان پدیده‌ای چندسطحی و چندبعدی است که تحت تأثیر همزمان عوامل (سیاسی، اقتصادی، اجتماعی-فرهنگی، فناوری، قانونی، مدیریتی، منابع انسانی، زیرساختی، آموزشی و بازاریابی) قرار دارد. در این بخش، یافته‌های پژوهش در پرتو ادبیات داخلی و خارجی مورد بحث و تفسیر قرار می‌گیرد.

نتایج نشان داد که حمایت نهادی دولت، تخصیص منابع مالی پایدار، یکپارچگی سیاست‌ها و ثبات حکمرانی، پیش‌شرط‌های اساسی توسعه اوقات فراغت سالمندان هستند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های داخلی از جمله مطالعات سارانی و همکاران (۱۸) و قامتی و همکاران (۱۷) همسو است که بر نقش ساختارهای سیاستی، هماهنگی بین‌سازمانی و تخصیص بودجه به‌عنوان زیرساخت توسعه ورزش و فراغت سالمندان تأکید کرده‌اند. همچنین، هم‌راستایی این نتایج با مدل نادری‌نسب و همکاران (۱۹) که بر نقش شرایط مداخله‌گر نهادی و سیاست‌گذاری در تحقق سالمندی سالم تأکید داشتند، نشان می‌دهد که بدون مداخله فعال دولت و نهادهای عمومی، توسعه پایدار در این حوزه امکان‌پذیر نیست.

در حوزه اقتصادی، یافته‌ها بیانگر آن است که کاهش هزینه‌های مشارکت، پوشش بیمه‌های فعالیت‌های ورزشی، و ارائه مشوق‌های مالیاتی و تخفیفی، از مهم‌ترین محرک‌های افزایش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های فراغتی است. این نتیجه با پژوهش‌های داخلی مانند آقایی و همکاران (۱۶) و عبدی و همکاران (۲۴) همسو است که نشان دادند «ارزش موقعیتی» شامل قیمت، دسترسی و هزینه، یکی از تعیین‌کننده‌ترین ابعاد جذب سالمندان در فعالیت‌های ورزشی - تفریحی است. در ادبیات بین‌المللی نیز یافته‌های بون و همکاران (۱۱) و پترمان-روشا و همکاران (۲۵) این نتیجه را تقویت می‌کند که دسترسی اقتصادی و تداوم مشارکت، نقش مستقیمی در کاهش افسردگی و چاقی دارد. بنابراین، می‌توان گفت که بعد اقتصادی نه تنها یک عامل تسهیل‌گر، بلکه یک تعیین‌کننده سلامت عمومی در سالمندی محسوب می‌شود.

در بعد اجتماعی و فرهنگی، نتایج پژوهش نشان داد که حمایت خانواده، نگرش مثبت جامعه، تعاملات بین‌نسلی و تقویت خودکارآمدی سالمندان، نقش محوری در افزایش مشارکت دارند. این یافته با پژوهش‌های داخلی از جمله شمسعلی‌نیا و همکاران (۲۶) و قامتی و همکاران (۱۷) همخوانی دارد که بر نقش سرمایه اجتماعی، حمایت خانوادگی و فرهنگ ورزشی جامعه تأکید کرده‌اند. از سوی دیگر، مطالعات بین‌المللی مانند لی و همکاران (۶) و جونگ و پارک (۱۳) نشان می‌دهند که کاهش احساس تنهایی و اضطراب از طریق مشارکت اجتماعی در اوقات فراغت، یکی از سازوکارهای کلیدی بهبود عملکرد شناختی و سلامت روان سالمندان است. بنابراین، اوقات فراغت در این پژوهش نه صرفاً یک فعالیت، بلکه به‌عنوان یک «سازوکار تولید سرمایه اجتماعی و روانی» قابل تفسیر است.

در حوزه فناوری، یافته‌ها نشان داد که استفاده از فناوری‌های نوین، اپلیکیشن‌های سلامت، پلتفرم‌های دیجیتال و ابزارهای هوشمند می‌تواند نقش مهمی در تسهیل مشارکت سالمندان ایفا کند. این نتیجه با روندهای جهانی گزارش شده در مطالعات کیم و همکاران (۲۱) و پارک و همکاران (۱۳) همسو است که بر نقش فناوری در کاهش رفتارهای کم‌تحرک و افزایش دسترسی به فعالیت‌های فراغتی تأکید دارند. این امر نشان می‌دهد که آینده توسعه اوقات فراغت سالمندان به‌طور فزاینده‌ای دیجیتال، شخصی‌سازی شده و داده‌محور خواهد بود.

در بعد حکمرانی و قانونی، نتایج پژوهش بر ضرورت وجود قوانین جامع، نهادهای هماهنگ‌کننده ملی، و سازوکارهای نظارتی و حمایتی تأکید دارد. این یافته با نتایج سارانی و همکاران (۱۸) و اوهرن و همکاران (۲۳) همسو است که نشان می‌دهند نبود ساختار یکپارچه حکمرانی، یکی از موانع اصلی توسعه فعالیت‌های فراغتی سالمندان است. در واقع، بدون وجود حکمرانی یکپارچه، سایر مداخلات در سطح اجرایی اثرگذاری پایدار نخواهند داشت.

در سطح مدیریتی نیز یافته‌ها نشان داد که برنامه‌ریزی علمی، سازمان‌دهی ساختارمند، مدیریت منابع انسانی متخصص، تأمین زیرساخت‌های ایمن و جذاب، و نظام‌های انگیزشی کارآمد، پیش‌نیاز موفقیت هرگونه برنامه توسعه اوقات فراغت سالمندان است. این نتایج با مدل ارائه‌شده توسط نادری‌نسب و همکاران (۱۹) و نیز یافته‌های قامتی و همکاران (۱۷) همخوانی دارد که بر ضرورت نگاه فرآیندی، سیستمی و بین‌بخشی در مدیریت فعالیت‌های فراغتی تأکید کرده‌اند. همچنین، یافته‌های بین‌المللی مانند هارادا و همکاران (۲۷) نشان می‌دهد که مهارت‌های مدیریت اوقات فراغت خود سالمندان نیز یک متغیر کلیدی در پایداری مشارکت است.

از منظر زیرساختی و محیطی، نتایج پژوهش نشان داد که کیفیت فضاهای ورزشی، ایمنی، دسترسی، حمل‌ونقل و امکانات رفاهی نقش تعیین‌کننده‌ای در مشارکت سالمندان دارند. این یافته با مطالعات احمدی‌فرد و همکاران (۲۰) و اوهرن و همکاران (۲۳) همسو است که نشان می‌دهند ساختار فضایی و دسترسی شهری به‌طور مستقیم الگوی رفتار فراغتی را شکل می‌دهد. در نتیجه، توسعه اوقات فراغت سالمندان بدون توجه به برنامه‌ریزی فضایی و عدالت محیطی امکان‌پذیر نیست.

در بعد آموزش و پژوهش نیز نتایج نشان داد که آموزش مستمر، تولید محتوای متناسب، توسعه رشته‌های دانشگاهی مرتبط و حمایت از پژوهش‌های کاربردی، نقش زیربنایی در توسعه پایدار این حوزه دارد. این یافته با نتایج هارادا و همکاران (۲۷) و قامتی و همکاران (۱۷) همسو است که بر نقش آموزش و تغییر نگرش به‌عنوان موتور محرک مشارکت سالمندان تأکید کرده‌اند.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که غنی‌سازی اوقات فراغت سالمندان، به‌ویژه در قالب فعالیت‌های تفریحی - ورزشی، پدیده‌ای چندبعدی، پیچیده و وابسته به تعامل هم‌زمان مجموعه‌ای از عوامل فردی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، مدیریتی و محیطی است. مقایسه نتایج با ادبیات داخلی و خارجی بیانگر آن است که اگرچه بخش قابل توجهی از مطالعات پیشین بر اهمیت اوقات فراغت و نقش مثبت فعالیت‌های ورزشی در ارتقای سلامت سالمندان تأکید داشته‌اند، اما اغلب این پژوهش‌ها با رویکردی بخشی‌نگر و تک‌بعدی انجام شده و کمتر توانسته‌اند ارتباط میان سطوح کلان سیاست‌گذاری، ساختارهای اجرایی و تجربه زیسته سالمندان را در قالب یک چارچوب منسجم و یکپارچه تبیین کنند. در این میان، یافته‌های این پژوهش با ارائه یک نگاه سیستمی تلاش کرده است این خلأ را تا حدی پوشش دهد و نشان دهد که توسعه اوقات فراغت سالمندان صرفاً با افزایش امکانات یا تقویت انگیزه‌های فردی محقق نمی‌شود، بلکه نیازمند هم‌زمانی و هم‌افزایی میان سیاست‌های کلان، زیرساخت‌های شهری، شرایط اقتصادی، فرهنگ‌سازی اجتماعی و بهره‌گیری از فناوری‌های نوین است. از منظر انتقادی نیز می‌توان بیان کرد که تمرکز صرف بر یک بعد خاص، مانند توسعه فضاهای ورزشی یا آموزش فردی، بدون توجه به موانع ساختاری نظیر نابرابری‌های اجتماعی، محدودیت‌های اقتصادی، ضعف هماهنگی نهادی و تفاوت‌های فرهنگی، در عمل نمی‌تواند به بهبود پایدار مشارکت سالمندان در فعالیت‌های فراغتی منجر شود. بر این اساس، این پژوهش بر ضرورت گذار از رویکردهای جزئی‌نگر به سمت یک الگوی جامع، اکوسیستمی و یکپارچه تأکید دارد؛ الگویی که در آن توسعه فعالیت‌های تفریحی - ورزشی سالمندان نه به‌عنوان یک اقدام مقطعی، بلکه به‌عنوان بخشی از یک راهبرد کلان برای ارتقای سلامت عمومی، افزایش سرمایه اجتماعی و تحقق سالمندی فعال و موفق در نظر گرفته می‌شود.

سه‌م پژوهش در مشارکت در علم

پژوهش حاضر از منظر نظری تلاش کرده است با ارائه یک چارچوب مفهومی جامع و چندبعدی، به توسعه ادبیات علمی حوزه اوقات فراغت سالمندان کمک کند. بخش قابل توجهی از مطالعات پیشین، اوقات فراغت سالمندان را صرفاً از زاویه‌ای محدود و اغلب توصیفی مورد بررسی قرار داده‌اند و کمتر پژوهشی توانسته است ابعاد فردی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، مدیریتی و محیطی را به صورت هم‌زمان در قالب یک سیستم یکپارچه تحلیل کند. در این راستا، پژوهش حاضر با تلفیق دیدگاه‌های نظری و تجربی و تمرکز بر فعالیت‌های تفریحی - ورزشی، مدلی مفهومی ارائه داده است که می‌تواند مبنایی برای توسعه نظریه‌پردازی در حوزه سالمندی فعال و مدیریت اوقات فراغت باشد. از سوی دیگر، این پژوهش با برجسته‌سازی نقش عوامل کلان نظیر سیاست‌گذاری، زیرساخت‌های شهری، فناوری‌های نوین و سرمایه اجتماعی در کنار عوامل خرد و فردی، تلاش کرده است رویکردی فراتر از مطالعات سنتی ارائه دهد. همچنین، توجه هم‌زمان به ابعاد سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی سالمندان، موجب شده است تا مدل پیشنهادی بتواند به‌عنوان چارچوبی میان‌رشته‌ای در مطالعات مرتبط با مدیریت ورزشی، گردشگری، سالمندی و سیاست‌گذاری اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد. در نتیجه، یکی از مهم‌ترین سهم‌های علمی این پژوهش، حرکت از رویکردهای تک‌بعدی به سوی نگاهی سیستمی و یکپارچه در تبیین غنی‌سازی اوقات فراغت سالمندان است.

سه‌م پژوهش در مشارکت در عمل

یافته‌های این پژوهش، علاوه بر جنبه نظری، دارای دلالت‌های کاربردی مهمی برای سیاست‌گذاران، مدیران اجرایی و نهادهای فعال در حوزه سالمندی است. بر اساس نتایج، توسعه اوقات فراغت سالمندان نیازمند سیاست‌گذاری منسجم و هماهنگی میان نهادهای مختلف است؛ از این رو تدوین «سند ملی اوقات فراغت سالمندان» با مشارکت وزارت ورزش و جوانان، سازمان بهزیستی، شهرداری‌ها و بخش خصوصی می‌تواند به‌عنوان یکی از اقدامات راهبردی در این حوزه مطرح شود. چنین سندی قادر خواهد بود چارچوبی منسجم برای برنامه‌ریزی، تخصیص منابع و اجرای برنامه‌های تفریحی - ورزشی ویژه سالمندان فراهم سازد. در سطح اجرایی، نتایج پژوهش نشان داد که موانع اقتصادی یکی از عوامل بازدارنده اصلی در مشارکت سالمندان در فعالیت‌های فراغتی است؛ بنابراین توسعه بیمه‌های ورزشی ویژه سالمندان، ارائه تسهیلات حمایتی و کاهش هزینه‌های مشارکت می‌تواند زمینه افزایش عدالت اجتماعی و دسترسی گسترده‌تر سالمندان به فعالیت‌های تفریحی - ورزشی را فراهم کند. همچنین، توسعه مراکز تفریحی - ورزشی محله‌محور با تأکید بر دسترس‌پذیری، ایمنی و تناسب با ویژگی‌های سالمندان، می‌تواند نقش مهمی در افزایش مشارکت فعال آنان ایفا کند. از دیگر دستاوردهای عملی این پژوهش، تأکید بر بهره‌گیری از فناوری‌های نوین در مدیریت اوقات فراغت سالمندان است. طراحی اپلیکیشن‌های هوشمند برای پایش سلامت، برنامه‌ریزی فعالیت‌های فراغتی و شخصی‌سازی خدمات می‌تواند به افزایش انگیزه مشارکت و ارتقای کیفیت تجربه فراغتی سالمندان کمک کند. افزون بر این، آموزش مربیان تخصصی حوزه سالمندی با رویکردهای روان‌شناختی و ارتباطی، و نیز توسعه برنامه‌های بین‌نسلی میان سالمندان و کودکان یا نوجوانان، از جمله اقداماتی است که می‌تواند به تقویت سرمایه اجتماعی، کاهش احساس تنهایی و ارتقای سلامت روان سالمندان منجر شود.

مسیرهای پژوهشی آتی و محدودیت‌های پژوهش

با توجه به ماهیت مفهومی و کیفی پژوهش حاضر، مسیرهای متعددی برای تحقیقات آینده قابل طرح است. نخست، پیشنهاد می‌شود مدل ارائه شده در این پژوهش در قالب مطالعات کمی و ترکیبی و در بسترهای جغرافیایی مختلف کشور مورد آزمون تجربی قرار گیرد تا میزان

برازش، اعتبار و قابلیت تعمیم آن ارزیابی شود. این موضوع به‌ویژه از آن جهت اهمیت دارد که تفاوت‌های فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی میان مناطق مختلف ایران می‌تواند الگوهای متفاوتی از مشارکت فراغتی سالمندان را شکل دهد. همچنین، با توجه به افزایش نقش متغیرهای روان‌شناختی در مطالعات سالمندی، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی به بررسی تأثیر عواملی نظیر تاب‌آوری، امید به زندگی، احساس خودکارآمدی، انگیزش درونی و رضایت از زندگی بر میزان مشارکت سالمندان در فعالیت‌های تفریحی - ورزشی بپردازند. علاوه بر این، در شرایطی که فناوری‌های دیجیتال و هوش مصنوعی به‌سرعت در حال گسترش هستند، مطالعه نقش فناوری‌های نوین در شخصی‌سازی فعالیت‌های فراغتی، طراحی برنامه‌های هوشمند سلامت‌محور و توسعه خدمات دیجیتال ویژه سالمندان، یکی از حوزه‌های ضروری و آینده‌دار پژوهشی محسوب می‌شود. از سوی دیگر، انجام مطالعات طولی برای بررسی اثرات بلندمدت مشارکت در فعالیت‌های فراغتی بر سالمندی موفق، کیفیت زندگی و کاهش هزینه‌های سلامت، می‌تواند شواهد علمی دقیق‌تری برای سیاست‌گذاری فراهم کند. همچنین، انجام مطالعات تطبیقی میان ایران و سایر کشورها در زمینه حکمرانی و مدیریت اوقات فراغت سالمندان، می‌تواند به شناسایی تجارب موفق جهانی و امکان بومی‌سازی آن‌ها در نظام برنامه‌ریزی کشور کمک نماید.

در کنار این موارد، پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز مواجه بوده است که باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرد. از جمله محدودیت‌های مرتبط با پژوهش، می‌توان به ماهیت کیفی و مبتنی بر تحلیل محتوای پژوهش اشاره کرد که امکان تعمیم آماری یافته‌ها به کل جامعه سالمندان را محدود می‌سازد. همچنین، اتکای پژوهش به منابع و مطالعات موجود، احتمال سوگیری ناشی از انتخاب و دسترسی به ادبیات را افزایش داده است. علاوه بر این، به دلیل محدودیت زمانی و اجرایی، امکان آزمون میدانی و تجربی مدل پیشنهادی در این مرحله فراهم نبود. از سوی دیگر، پژوهشگر نیز با محدودیت‌هایی مواجه بوده است؛ از جمله دشواری دسترسی به برخی خبرگان و متخصصان حوزه سالمندی، محدودیت در دستیابی به داده‌ها و اسناد به‌روز در برخی نهادهای اجرایی، و نیز تفاوت دیدگاه‌ها و رویکردهای تخصصی میان مشارکت‌کنندگان که فرآیند اجماع‌سازی و تحلیل نهایی را پیچیده‌تر می‌کرد. همچنین، حساسیت موضوع سالمندی و تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی در نگرش به اوقات فراغت سالمندان، از دیگر عواملی بود که می‌توانست بر فرایند تحلیل و تفسیر داده‌ها تأثیرگذار باشد.

پی‌نوشت

حمایت مالی

این پژوهش در هیچ مرحله‌ای از اجرا، تحلیل و نگارش، از هیچ‌گونه حمایت مالی، گرنت پژوهشی یا پشتیبانی سازمانی برخوردار نبوده است و کلیه هزینه‌های مرتبط با انجام آن توسط پژوهشگر تأمین شده است.

مشارکت نویسندگان

رضا حیدری مسئولیت نظارت کلی بر پژوهش، هدایت مفهومی مطالعه و بازبینی نهایی مقاله را بر عهده داشته است. عرفان مرادی در طراحی روش‌شناسی، اعتبارسنجی چارچوب تحلیلی و ارائه بازخوردهای علمی و انتقادی در طول فرایند پژوهش مشارکت داشته است. محسن تفقیدی اسراری مسئولیت گردآوری داده‌ها، مرور ادبیات، کدگذاری، تحلیل یافته‌ها و نگارش پیش‌نویس اولیه مقاله را بر عهده داشته است. تمامی نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مطالعه و تأیید کرده‌اند.

تعارض منافع

در انجام این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع مالی، شغلی، سازمانی یا شخصی وجود نداشته است. نویسندگان به‌طور کامل اصول اخلاق پژوهش را رعایت کرده و هیچ‌گونه وابستگی یا منفعت مستقیم و غیرمستقیمی که بتواند بر فرآیند جمع‌آوری داده‌ها، تحلیل نتایج یا تفسیر یافته‌ها اثرگذار باشد، وجود نداشته است. تمامی مراحل پژوهش با رویکردی بی‌طرفانه و صرفاً با هدف توسعه دانش علمی در حوزه مورد مطالعه انجام شده است.

تقدیر و تشکر

بدین‌وسیله نویسندگان مراتب قدردانی و سپاس خود را از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش همکاری و همراهی داشته‌اند اعلام می‌دارند. همچنین از متخصصان و خبرگانی که با ارائه دیدگاه‌های علمی و تجربی خود زمینه‌های محتوایی و ارتقای کیفیت این مطالعه را فراهم نمودند، صمیمانه تشکر می‌شود. تلاش‌ها و حمایت‌های غیرمستقیم تمامی افراد و نهادهایی که در مراحل مختلف اجرای پژوهش نقش‌آفرینی کرده‌اند نیز مورد قدردانی قرار می‌گیرد.

منابع

1. Mansouri, M., Farzan, F., & Hamidi, M. (2020). Paradigmatic model of students' leisure time. *Research in Physiology and Sport Management*, 12(4), 125–140. SID. <https://sid.ir/paper/408884/fa> (In Persian)
2. Spracklen, K., Long, J., & Hylton, K. (2015). Leisure opportunities and new migrant communities: challenging the contribution of sport. *Leisure Studies*, 34(1): 114-129. DOI:10.1080/02614367.2014.939989.
3. Ebrahimi, M., Mirzaei, K., & Sarookhani, B. (2019). A sociological study of the role of internet social networks in creating forms of adolescent resistance to family norms. *Journal of Social-Psychological Studies of Women and Family*, 7(2 (Serial No. 13)), 230–253. SID. <https://sid.ir/paper/363767/fa> (In Persian)
4. Kleiber, D. A. (2001). Developmental intervention and leisure education: A life span perspective. *World Leisure Journal*, 43(1), 4-10. <https://doi.org/10.1080/04419057.2001.9674215>
5. Han, Z., Zhao, H., & Wu, W. (2025). The higher the education, the less leisure time? An empirical analysis from CTUS. *Applied Research in Quality of Life*, 20(1), 45-66. <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10255-5>
6. Lee, S., Ryu, J., & Heo, J. (2022). Leisure and social supports in relation to positive affect among older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 41(2), 551-559. <https://doi.org/10.1177/07334648211009378>
7. Fancourt, D., & Steptoe, A. (2024). Leisure engagement in older age is related to objective and subjective experiences of aging. *Nature Communications*, 15(1), 1499. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-45877-w>
8. Gopinath, B., Kifley, A., Flood, V. M., & Mitchell, P. (2018). Physical activity as a determinant of successful aging over ten years. *Scientific Reports*, 8(1), Article 10522. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-28526-3>

9. Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1320–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x>
10. Dehghan Bonaki, M. (2023). A review of the elderly situation in Iran, its future, and challenges. *Monthly Report of Expert Studies, Islamic Parliament Research Center*, 31(4). (19086) (In Persian)
11. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114703>
12. Hosseini Zare, S. M., Pourreza, A., Esfahani, P., & Abdi, K. (2022). Explaining and analyzing leisure time patterns in the elderly: A qualitative content analysis. *Sabzevar University of Medical Sciences*, 29(1), 88–100. SID. <https://sid.ir/paper/1088636/fa> (In Persian)
13. Jeong and Park "The Relationship Among Leisure Activities, Depression and Quality of Life in Community-Dwelling Elderly Koreans" *Gerontology and geriatric medicine* (2020) doi:10.1177/2333721420923449
14. Carneiro, L. P. M., Madariaga Ortuzar, A., García Zapirain, M. B., & Uvinha, R. R. (2025). The effectiveness of leisure education programs for the elderly: A systematic review. In L. Ronda, G. Azanza, & A. Mujika-Alberdi (Eds.), *Leisure and human development: Navigating socio-cultural landscapes* (pp. 57–72). Springer Nature.
15. Luna, E., Springer, A., Herrera, D., Garcia, M. E., Brown, L., & Kelder, S. H. (2024). Identifying factors that influence physical activity and healthy aging among older Latino adults. *Health Education & Behavior*, 51(5), 700-709.
16. Aghaei, N., Keshavarz, F., & Boroomand, M. R. (2023). Identification of value proposition factors for the elderly in sports and recreational complexes of Tehran city. *Journal of Sport Management*, 15(4), 202–217. doi: 10.22059/jsm.2022.350630.3051 (In Persian)
17. Ghamati, H., Ehsani, M., Kozechian, H., & Saffari, M. (2021). Identification of factors affecting the continuous participation of the elderly in leisure physical activities. *Research in Physiology and Sport Management*, 13(1), 41–59. SID. <https://sid.ir/paper/411912/fa> (In Persian)
18. Sarani, H., Aghaei, N., Saffari, M., & Akbari Yazdi, H. (2018). Strategies for promoting the health of the elderly through sports activities: A qualitative study. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 6(4), 325–339. SID. <https://sid.ir/paper/242477/fa> (In Persian)
19. Cherik, A., Naderinasab, M., & Hemmati Afif, A. (2021). Designing a physical-mental health model in elderly leisure based on mental health indicators. *Journal of Psychological Methods and Models*, 12(44), 1–12. SID. <https://sid.ir/paper/999928/fa> (In Persian)
20. Ahmadi Fard, N., & Mirafzal, S. B. (2021). A comparative analysis of spatial differences in leisure time in Tehran's megacity regions (Case study: Districts 19 and 22). *Urban Tourism*, 8(4), 43–57. SID. <https://sid.ir/paper/964401/fa> (In Persian)
21. Lee, J., Kim, J., & Valdivia, D. S. (2024). The longitudinal relationship between levels of cognitively stimulating leisure activity and positive and negative affect among older adults with MCI. *Psychogeriatrics*, 24(2), 369-381. <https://doi.org/10.1111/psyg.13081>

22. Lee, S., Ryu, J., & Heo, J. (2022). Leisure and social supports in relation to positive affect among older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 41(2), 551-559. <https://doi.org/10.1177/07334648211009378>
23. Abdi, A., & O'Hern, S. (2025). Understanding leisure walking behaviour among recently retired older adults in Tehran: Gender-specific influences and regional implications. *Journal of Transport & Health*, 42, 102032. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2025.102032>
24. Hosseini Zare, S. M., Pourreza, A., Esfahani, P., & Abdi, K. (2022). Explaining and analyzing leisure time patterns in the elderly: A qualitative content analysis. *Sabzevar University of Medical Sciences*, 29(1), 88-100. SID. <https://sid.ir/paper/1088636/fa> (In Persian)
25. Manfi Far, S. F. Z., Ghafari, F., Faramarzi, M., & Shamsalizadeh, A. (2022). Healthy aging and its prediction based on individual, psychological, and social factors in the elderly of Amol city. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 10(4), 321-334. SID. <https://sid.ir/paper/1070994/fa> (In Persian)
26. Hwang et al. "Effect of Leisure Activity to Elderly Living Alone with Depression" *Asia-pacific journal of convergent research interchange* (2022) doi:10.47116/apjcri.2022.12.47
27. Galvão, L. L., Santos, D. d. A. T., de Lira, C. A. B., Virtuoso Júnior, J. S., Tribess, S., Reis, A. S. L. da S., Andrade, M. S., Knechtle, B., & Vancini, R. L. (2025). Reducing mortality risk in older adults by replacing sedentary behavior with leisure-time physical activity: insights from a prospective cohort study. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 29, 101256. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2025.101256>
28. Bone, J. K., Bu, F., Fluharty, M. E., Paul, E., Sonke, J. K., & Fancourt, D. (2022). Engagement in leisure activities and depression in older adults in the United States: Longitudinal evidence from the Health and Retirement Study. *Social Science & Medicine*, 294, 114703. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114703>