



استعمال الوقت اليومي عند الأشخاص المسنين في المغرب

حليمة الحسوي، محمد الفاسي الفهري، مركز الدراسات والأبحاث الديموغرافية

يوشك المغرب، على غرار عدة دول أخرى، على إنهاء انتقاله الديمغرافي الذي يتميز بالشيخوخة التدريجية لسكانه. حيث ستستمر نسبة السكان البالغين 60 سنة فأكثر في الارتفاع منتقلة من 9,4% سنة 2014 إلى 12,7% سنة 2023، ومن المتوقع أن تصل إلى 23,2% بحلول سنة 2050.

إن تقدم الأشخاص في العمر يصاحبه تغيير في جدول أوقاتهم، حيث يمكن أن يتخلى بعضهم عن بعض الأنشطة، ويكتفون بمشاركتهم في أخرى أو يجربون أنشطة جديدة. بمعنى آخر، كلما تقدم الأشخاص نحو سن الستين، يتغير جدول أوقاتهم، حيث ينخفض الوقت المخصص للعمل المهني لصالح وقت الأنشطة الترفيهية. ومع ذلك، يبقى بعض الأشخاص المسنين في سوق العمل لأن عملهم يمكن أن يساعدهم على التطور شخصياً، في حين يمكن لآخرين البقاء فيه بسبب الضغوط الاقتصادية.

وبالتالي، ومع الأخذ في الاعتبار أهمية استخدام الوقت في تعزيز رفاهية الأشخاص المسنين، تركز هذه المذكرة على الطريقة التي ينظم بها الأشخاص المسنين لوقتهم اليومي. المعطيات المستخدمة مستمدة من البحث الوطني حول استعمال الزمن الذي أجرته المندوبية السامية للتخطيط في سنة 2012 والذي يظل مصدراً غنياً للمعلومات لوصف أنماط الحياة.

الفئة العمرية 60-69 سنة إلى ساعة و32 دقيقة لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاماً.

من جانبه، يحتل الزمن المخصص للأنشطة المنزلية نسبة 8,8% من يوم واحد لدى الأشخاص المسنين مقارنة بـ 11% عند الأشخاص في سن النشاط، أي بمتوسط ساعتين و6 دقائق. ويخصص سكان المدن وسكان القرى تقريباً نفس الحيز الزمني المخصص لهذه الأنشطة. ويرتفع هذا المتوسط إلى ساعتين و31 دقيقة بالنسبة للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 60 و69 سنة وساعة و33 دقيقة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 70 سنة فما فوق.

أما بقية اليوم فهي مخصصة بشكل رئيسي للأنشطة الترفيهية حيث يقضي فيها كبار السن في المتوسط 5 ساعات و16 دقيقة يومياً، أي أقل بقليل من ربع وقتهم اليومي (22%)، وتصل هذه النسبة إلى 18,5% عند الأشخاص النشيطين. وتشغل هذه الأنشطة الترفيهية 5 ساعات و35 دقيقة يومياً في الوسط الحضري و4 ساعات و47 دقيقة في الوسط القروي. ونظراً لتوقف أنشطتهم المهنية، يمثل وقت الفراغ لدى الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 70 سنة جزء مهم من يومهم مقارنة بأولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 60 إلى 69 سنة، أي حوالي 5 ساعات و41 دقيقة مقابل 4 ساعات و57 دقيقة.

يستحوذ الوقت المخصص للحاجيات الفسيولوجية والأنشطة الترفيهية على أكثر من ثلثي يوم واحد لدى الأشخاص المسنين

يشغل الوقت الفيزيولوجي (النوم، الوجبات، العناية الشخصية) ما يقرب من نصف يوم واحد (46,4%) لدى الأشخاص المسنين (مقابل 43,8% لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و59 سنة)، أي بمتوسط 11 ساعة و8 دقائق في اليوم (11 ساعة و24 دقيقة بالوسط الحضري و10 ساعات و45 دقيقة بالوسط القروي). ويرتفع هذا المتوسط مع التقدم في السن، منتقلاً من 10 ساعات و46 دقيقة للأشخاص المتراوحة أعمارهم بين 60 و69 سنة إلى 11 ساعة و39 دقيقة لدى البالغين 70 سنة فما فوق.

ويشغل العمل المهني نسبة 8,3% من اليوم الواحد لدى الأشخاص المسنين، وهي نسبة أقل من تلك التي يخصصها الأشخاص له في سن النشاط (14,7%). ويبلغ هذا الوقت في المتوسط ساعتين ويتفاوت بين ساعة و25 دقيقة في الوسط الحضري إلى ساعتين و52 دقيقة بالوسط القروي، ويرجع ذلك إلى أن الأشخاص المسنين في الوسط القروي نادراً ما يتقاعدون. وحسب الفئة العمرية، يتراوح من ساعتين و21 دقيقة لدى

مختصرات المندوبية السامية للتخطيط

الرسم البياني 1

متوسط الوقت (ساعة/يوم) المخصص لبعض الأنشطة
حسب السن ووسط الإقامة



المصدر: البحث الوطني حول استعمال الزمن، 2012.

يشغل النساء والرجال وقتهم بطرق مختلفة: تخصص النساء ما يقارب أربعة أضعاف الوقت في الأنشطة المنزلية، وتخصص وقتاً أقل بثلاث مرات في الأنشطة المهنية مقارنة بالرجال

لا تزال أوجه عدم المساواة بين الرجل والمرأة، في الأسرة وفي العمل، قائمة بين المسنين حتى لو كانوا، بشكل عام، لا يشكلون جزءاً من السكان النشطين ولا يتحملون المسؤوليات الأبوية. في الواقع، تخصص النساء المسنات في المتوسط وقتاً أطول بـ 3,7 مرات في الأنشطة المنزلية مقارنة بنظرائهن الرجال، أي حوالي 3 ساعات و14 دقيقة مقابل 52 دقيقة. وعلى نحو متناسب، تساهم 58,2% من النساء المسنات في الأعمال المنزلية مقابل 44,1% من الرجال المسنين. هذا الوقت الذي تكرسه المرأة للأنشطة المنزلية مخصص بشكل أساسي لإعداد وجبات الطعام والقيام بأنشطة التنظيف الداخلي، أي ما يناهز ساعتين و2 دقائق و28 دقيقة على التوالي في اليوم. ومن جانبهم، فإن الرجال المسنين هم أكثر عرضة للنشاط في سوق العمل من النساء المسنات (43,3% مقابل 24,1%)، ويقضون في المتوسط أكثر من ساعتين يومياً مقارنة معهن.

بالإضافة إلى ذلك، يحصل الرجال في المتوسط على وقت فراغ أكثر بساعة واحدة يومياً من النساء. ويتم قضاء هذا الوقت الإضافي بشكل أساسي في التنزه أو المشي أو مشاهدة التلفاز.

وفيما يتعلق بالممارسات الدينية والتواصل الاجتماعي، يخصص لهما كبار السن 7,8% و6,2% على التوالي من يومهم أي بمتوسط ساعة و53 دقيقة وساعة و29 دقيقة في اليوم (مقابل 3,6% و4,7% على التوالي بالنسبة للأشخاص في سن النشاط أي بمتوسط 52 دقيقة وساعة و7 دقائق). ويخصص لهما سكان المدن على التوالي ساعتين وساعة و25 دقيقة مقابل ساعة و43 دقيقة وساعة و36 دقيقة لدى سكان القرى.

يستمر الوقت المخصص للممارسات الدينية والتواصل الاجتماعي مع التقدم في السن، حيث يشغل ساعة و44 دقيقة وساعة و31 دقيقة على التوالي من وقت الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 60 و69 سنة، وساعتين و6 دقائق وساعة و26 دقيقة لدى الأشخاص البالغين 70 سنة فما فوق.

متوسط الوقت (ساعة/يوم) المخصص لبعض الأنشطة حسب الفئة العمرية

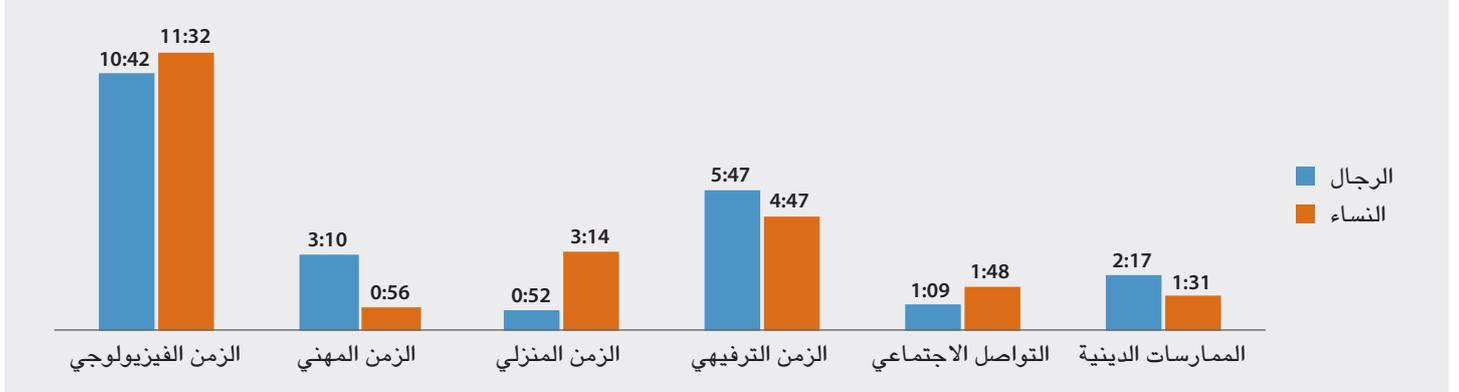
الأنشطة	70 سنة وأكثر	60-69 سنة
الوقت الفسيولوجي	11:39	10:46
العمل المهني	1:32	2:21
الأعمال المنزلية	1:33	2:31
الترفيه	5:41	4:57
التواصل الاجتماعي	1:26	1:31
الممارسات الدينية	2:06	1:44

المصدر: البحث الوطني حول استعمال الزمن، 2012.

مختصرات المندوبية السامية للتخطيط

الرسم البياني 2

متوسط الوقت (ساعة/يوم) المخصص لبعض الأنشطة حسب الجنس



المصدر: البحث الوطني حول استعمال الزمن، 2012.

تأتي بعد ذلك أنشطة الراحة والقبولة التي تستغرق ساعة و23 دقيقة وساعة و9 دقائق على التوالي من الوقت اليومي للأشخاص المسنين. ويخصص الرجال والنساء تقريباً نفس الحيز الزمني لذلك. ويؤدي التقدم في السن إلى زيادة الأنشطة السلبية. في الواقع، يقضي الأشخاص المسنين الذين تتراوح أعمارهم بين 60 و69 سنة ما يناهز ساعة و4 دقائق في الراحة وساعة ودقيقتين في القبولة، بينما يخصص الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 70 عاماً وأكثر وقتاً أطول بساعة و49 دقيقة وساعة و19 دقيقة على التوالي.

تخصص بقية أوقات فراغ الأشخاص المسنين بشكل أساسي للأنشطة الترفيهية خارج المنزل وتتكون من المشي والتنزه بمتوسط وقت يبلغ 30 دقيقة يومياً (53 دقيقة للرجال مقابل 8 دقائق فقط للنساء). أما ممارسة الرياضة، فهي هامشية للغاية لدى كبار السن، حيث لا تكاد تتجاوز دقيقتين في اليوم.

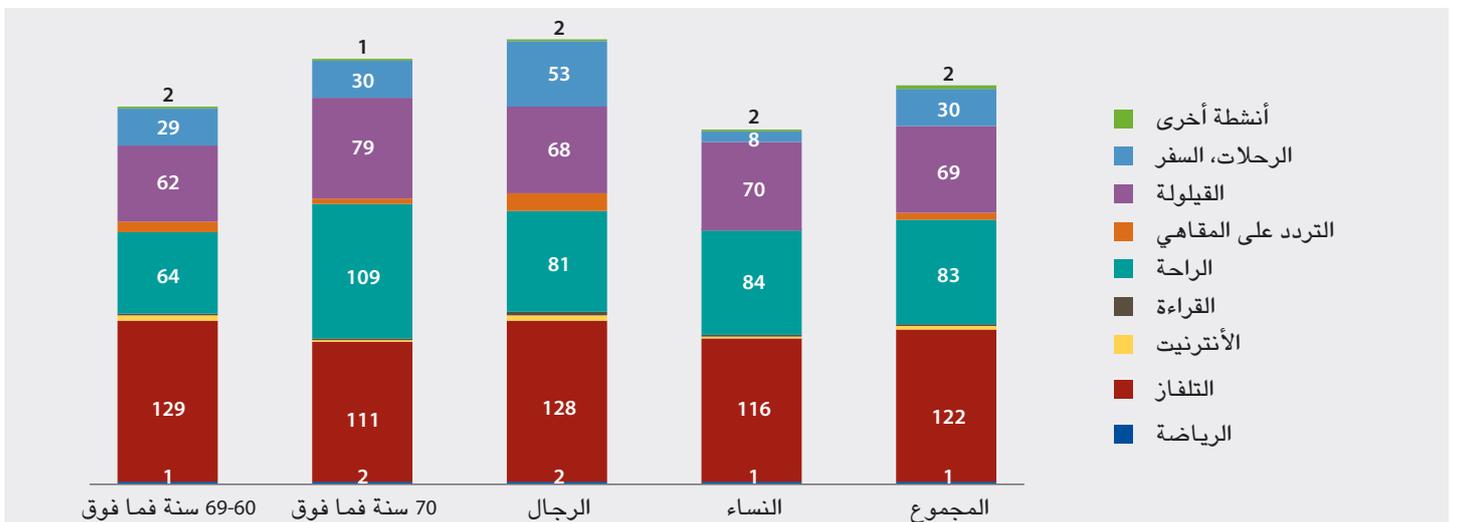
يخصص الأشخاص المسنين وقت فراغهم بشكل رئيسي لمشاهدة التلفاز والراحة والقبولة

للأنشطة الترفيهية تأثيرات مختلفة على رفاه كبار السن، فبعض منها تساعد في الحفاظ على صحة بدنية وعقلية جيدة، في حين أن بعضها الآخر أقل فائدة لأنها يمكن أن تساهم في العزلة الاجتماعية.

يتم قضاء أغلبية أوقات الفراغ (87%) في المنزل. وتحتل مشاهدة التلفاز مكانة بارزة بين هذه الأنشطة الترفيهية داخله، إذ يقضي الأشخاص المسنين في المتوسط ساعتين ودقيقتين يومياً أمام شاشة التلفاز. ويشاهد الرجال التلفاز أكثر من النساء (أي بفارق 12 دقيقة في اليوم). كما ينخفض هذا الوقت مع التقدم في السن، حيث ينتقل من ساعتين و9 دقائق لدى البالغين 60 و69 سنة إلى ساعة و51 دقيقة يومياً لدى البالغين 70 سنة فما فوق.

الرسم البياني 3

متوسط الوقت (دقيقة/يوم) المخصص للأنشطة الترفيهية حسب الجنس والفئة العمرية



المصدر: البحث الوطني حول استعمال الزمن، 2012.