



# بررسی موانع فرهنگی و اجتماعی مشارکت زنان سالمند شهر تهران در برنامه‌های ورزش همگانی

حمیده صادقی<sup>۱</sup>  
سید سعید آفائی<sup>۲</sup>  
بهرام قدیمی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۱۰/۲۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۱۲/۷

این پژوهش با هدف بررسی موانع فرهنگی و اجتماعی مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی انجام شد و با استفاده از چارچوب نظری متغیرهای الگویی پارسنز متغیرهای تنوع اهداف مشارکت، سبک زندگی، پایگاه اجتماعی، شبکه روابط اجتماعی، جامعه‌پذیری جنسیتی، ناتوان‌انگاری و علاقه‌های فردی استخراج گردید. پژوهش با روش پیمایشی انجام و از ابزار پرسشنامه محقق‌ساخته برای گردآوری داده‌ها بهره گرفته شد. جامعه آماری پژوهش را زنان سالمند شهر تهران تشکیل می‌دادند که با استفاده از فرمول کوکران، نمونه مورد مطالعه به میزان ۲۸۶ نفر برآورد شد. پس از آزمون روایی پرسشنامه، نمونه‌گیری با روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای اجرا گردید و داده‌ها گردآوری شدند.

نتایج نشان داد سبک زندگی که مبتنی بر تحرک کم باشد و پیامد زندگی شهری است، یکی از موانع مشارکت در ورزش همگانی است. در افرادی که روابط اجتماعی آنان محدود است، کمبود روابط اجتماعی به دلیل آگاهی اجتماعی کم سبب کاهش مشارکت در ورزش همگانی می‌گردد. ناتوان‌انگاری در دو بعد سالمندی و جنسیتی که از دیدگاه‌های فرهنگی برخاسته است، به عنوان باوری ریشه‌دار مانعی برای مشارکت‌های ورزشی به شمار می‌رود. از سوی دیگر، هر چه افراد اهداف بیشتری برای شرکت در ورزش‌های همگانی داشته باشند،

۱. دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران  
۲. استادیار، گروه علوم اجتماعی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)  
۳. دانشیار، گروه جامعه‌شناسی و علوم اجتماعی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

مشارکت بیشتری نیز پیدا می‌کنند و نبود تنوع در اهداف، انگیزه مشارکت را کاهش می‌دهد. در کنار این عوامل، وجود علاقه‌های فردی به ورزش، تسهیل‌کننده مشارکت ورزشی در زنان سالمند است و رابطه پایگاه اجتماعی-اقتصادی با گرایش زنان سالمند به ورزش همگانی معنادار می‌باشد، اما بین متغیر جامعه‌پذیری جنسیتی با متغیر وابسته همبستگی معناداری در سطح اطمینان ۹۵ درصد دیده نمی‌شود که تک‌جنسیتی بودن جامعه آماری می‌تواند دلیل این نتیجه باشد.

**واژگان کلیدی:** ورزش همگانی، سبک زندگی، ناتوان‌انگاری، شبکه روابط اجتماعی، جامعه‌پذیری جنسیتی و زنان سالمند



## مقدمه

ورزش، نوعی از فعالیت جسمانی و زاینده تفکر انسانی است که هم‌زمان با زیستن و تعامل با انسان‌های دیگر معنا می‌یابد. گرایش فزاینده به ورزش باعث پیدایش مسائل و موضوعاتی شده است که ذاتاً ماهیت اجتماعی دارند. از آنجا که نیازهای حقیقی مردم، در واقع از میان شرایط اجتماعی و اقتصادی سرچشمه می‌گیرد و این امر به ویژه در پی دگرگونی‌های ناشی از رهیافت‌های تغییر اجتماعی، عوامل انتقال فرهنگی، پیشرفت شگفت‌انگیز فناوری و تکامل شیوه‌های اطلاع‌رسانی نمایان‌تر است (شیخی و ممندی، ۱۳۹۰: ۲). بر این اساس ورزش علاوه بر اینکه فعالیتی جسمی و فیزیکی است، برآیند شرایط و موقعیت‌های اجتماعی است که این امکان را برای افراد فراهم می‌سازد.

ورزش به‌عنوان یک ابزار چندبعدی با تأثیرات گسترده، جایگاه و نقش خود را در اقتصاد، سلامت افراد، گذراندن اوقات فراغت، نشاط و شادی، آموزش و پرورش مردم به‌ویژه نسل نوجوان و جوان، ایجاد روابط اجتماعی بین مردم، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و کاربردهای فراوان دیگری متجلی ساخته است (اداره کل پژوهش‌های اجتماعی و سنجش برنامه‌ای، ۱۳۸۱: ۲۰). ورزش پدیده‌ای اجتماعی است که پیوندی اندام‌وار با مجموعه نهادها و ساختارهای اجتماعی دارد؛ بدین معنا که دستاوردهای ورزش و فعالیت‌های آن، بطور کلی یک شاخص عمومی است. از یک سو، می‌توان از طریق آن درباره سطح پیشرفت اجتماعی یک جامعه داوری کرد و از سوی دیگر، پیشرفت و ترقی ورزشی نیز به داده‌ها و عوامل اجتماعی حاکم بر جامعه وابسته است (عبدلی، ۱۳۸۶: ۳۵). حال اگر ورزش همگانی به شیوه‌ای که در جوامع مختلف در حال گسترش است، کم‌هزینه و گروهی در برنامه‌های روزانه مدنظر قرار گیرد، پیوند ابعاد اجتماعی ورزش با جامعه‌شناسی بر اثر مشارکت‌های اجتماعی بیش از پیش روشن می‌گردد.

شهرنشینی در بیشتر کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ایران به شدت گسترش یافته است؛ به طوری که جمعیت شهرنشین از ۳۰ درصد در سال ۱۳۳۵ به بیش از ۷۰ درصد در سال ۱۳۹۰ افزایش پیدا کرده است. توسعه و گسترش شهرنشینی در ایران با سرعتی بی‌سابقه و حتی سریع‌تر از کشورهای صنعتی باعث شده که بسیاری از شهروندان آمادگی لازم برای ورود به این زندگی را پیدا نکنند. شهرنشینی رشته‌ای از ارزش‌ها، هنجارها، تجربیات شخصی، عقاید، عادات خاص و غیره را به وجود آورده و در جوامع، تغییرات فرهنگی و اجتماعی ایجاد کرده است (پسی، ۱، ۱۳۶۷: ۱۱). دگرگونی در حمل و نقل و رشد مشاغل خدماتی بر اثر پیچیده شدن تقسیم کار اجتماعی از تغییراتی هستند که بر اثر گسترش جمعیت شهرنشین به وجود آمدند و باعث شدند تا سبک زندگی شهری به شیوه‌ای متناسب با فعالیت شهرنشینان تغییر یابد.

دنبال کردن روند فعالیت‌های شهرنشینان نشان می‌دهد که در شهرها مشارکت شهروندان در ورزش و فعالیت‌های بدنی کاهش یافته است. این کاهش محسوس که دلایل روشنی مانند گسترش زندگی شهری دارد، نشان می‌دهد که ورزش همگانی که یکی از الزامات فعالیت بدنی سالم است، در حد پایینی در جریان است (سعیدی و همکاران، ۱۳۹۰: ۳). از سوی دیگر، همین فرهنگ شهرنشینی موجب به حاشیه رانده شدن زنان

و سالمندان در تقسیم کار جدید اجتماعی شده و حضور و فعالیت آنان را به صورت چشمگیری کاهش داده است. گرچه فعالیت‌های ورزشی در نظام تقسیم کار اجتماعی تعریف نشده است، اما حضور مستمر زنان در جامعه روستایی و تحرک اجتماعی آنان تفاوت بسیاری با میزان حضور آنان در جوامع شهری دارد. با کاهش حضور و مشارکت اجتماعی زنان و سالمندان، فعالیت ورزشی آنان نیز بر اثر فرهنگ و سبک زندگی شهری رو به افول نهاده است.

در سال‌های ابتدایی سده بیست و یکم، درصد حضور زنان در فعالیت‌های ورزشی همچنان در بین کشورها متفاوت است. در کشورهای مختلف زنان از نظر تعداد، کمتر از نیمی از مردان در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند (پالم<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲: ۱۰۰). در ایران نیز با توجه به آمار مشخص شده است که تنها ۳۲/۷ درصد از مردم روزانه ۱۰ دقیقه ورزش می‌کنند. همچنین در تمامی استان‌ها نسبت مردانی که حداقل ۱۰ دقیقه ورزش می‌کنند، به طور چشمگیری بالاتر از درصد زنان می‌باشد که این مسئله می‌تواند به دلیل کمبود امکانات ورزشی برای زنان یا وجود خرده‌فرهنگ‌ها در ایران باشد (سلیمانی‌نیا، ۱۳۹۳: ۲۰). در جامعه ایران نگرش‌های منفی به فعالیت‌های ورزشی بانوان وجود دارد. وجود برخی خرده‌فرهنگ‌ها، باورهای قالبی و تعصبات خانوادگی از جمله این مشکلات است. در طرح پژوهش ملی با عنوان «جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی» که در سال ۱۳۸۰ در میان زنان ۲۰ تا ۶۵ ساله شهری در ۱۷۶ شهر کشور صورت گرفته، ۴۵/۸ درصد زنان مورد بررسی اظهار داشته‌اند که ورزش نمی‌کنند (تندنویس، ۱۳۸۰: ۳۲). در سال ۱۳۸۴ طی پژوهشی با عنوان «وضعیت ورزش همگانی ایران»، آمار تعداد شرکت‌کنندگان در ورزش همگانی ۵/۹۲ درصد جمعیت اعلام گردید.

در کنار موانع فرهنگی مشارکت ورزشی زنان در ورزش همگانی، مهم‌ترین مسئله در ارتقای سلامت سالمندان مربوط به حفظ استقلال آنان در فعالیت‌های روزمره، کارکرد روزانه آن‌ها و ادامه زندگی به صورت فعال است. لذا با توجه به مطلب گفته شده و همچنین حرکت هرم جمعیت ایران به سمت میانسالی و افزایش تعداد این قشر در جامعه و مشکلات عدیده‌ای که این مقطع سنی با خود دارد و همچنین با توجه به اهمیت آشکار ورزش‌های تفریحی و جسمانی در سلامتی بدنی و روانی افراد به خصوص سالمندان، پژوهش حاضر در صدد بررسی موانع فرهنگی و اجتماعی مشارکت در ورزش همگانی زنان سالمند در شهر تهران است. از این رو، محقق در پی پاسخگویی به این سؤال است:

چه ارتباطی بین عوامل فرهنگی و اجتماعی با مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی در استان تهران وجود دارد؟

اهمیت موضوع در نرخ رشد جمعیت سالمندان در ایران و توجه به نیازهای آنان در این سنین است. در ایران بررسی‌ها و شاخص‌های آماری حکایت از رشد پرشتاب جمعیت سالمند دارد؛ به طوری که در سرشماری سال ۱۳۹۰ حدود ۸/۲ درصد از جمعیت ایران را افراد بالای ۶۰ سال تشکیل می‌دهند (دهوا و همکاران، ۲۰۰۸: ۴). از طرف دیگر، با افزایش سن احتمال ابتلای سالمندان به بیماری‌های مزمن به طور معنی‌داری

افزایش می‌یابد؛ به طوری که ۸۰ درصد از سالمندان حداقل به یک بیماری مزمن مبتلا هستند که آن‌ها را بیش از سایرین در معرض خطر ناتوانی و مرگ قرار می‌دهد و تقریباً ۴۰ درصد از سالمندان مقیم جامعه، برخی از محدودیت‌های مربوط به بیماری‌های مزمن را تجربه می‌کنند (لی و همکاران، ۲۰۰۸: ۱۷۸). بی تردید، بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، مشکلات بالینی، اجتماعی و روانی فراوانی را به دنبال خواهد داشت که این مشکلات به نوبه خود باعث محدودیت فعالیت جسمانی و روانی افراد سالمند می‌شود و کاهش کیفیت زندگی را به دنبال خواهد داشت. این در حالی است که کیفیت زندگی یکی از مهم‌ترین اهداف در ارائه خدمات مختلف اجتماعی و رفاهی به گروه‌های مختلف سنی از جمله سالمندان می‌باشد (کوشیار و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۷۸). فعالیت بدنی مناسب به عنوان عامل پیشگیری و راهبرد درمان پوکی استخوان در زنان و همچنین به منظور پیشگیری از بیماری‌هایی همچون بیماری‌های عروق مغزی، فشار خون بالا، دیابت بلوغ، اضافه وزن و چاقی مورد توجه قرار گرفته است (بیولت و همکاران، ۲۰۱۵: ۷۸). علی‌رغم اهمیت توجه به نیازهای قشر سالمند و حرکت هرم جمعیت ایران به سمت سالمندی، هنوز توجه چندانی به جنبه‌های مختلف زندگی سالمندی نشده است. این امر در کنار موانع فرهنگی فعالیت‌های اجتماعی زنان ضرورت پرداختن به ورزش همگانی در میان زنان سالمند را نشان می‌دهد.

در ایران و جهان مطالعاتی پیرامون ورزش سالمندان صورت گرفته است که به برخی از مهمترین آنها اشاره می‌گردد:

حمید سارانی و همکارانش (۱۳۹۷) در مقاله‌ای با عنوان «عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی از دیدگاه متخصصان؛ یک مطالعه کیفی» آورده‌اند که سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این دوران یک ضرورت اجتماعی است. از مسائلی که زندگی سالمندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ورزش است. ورزش نقش مهمی در سلامتی بدنی و روانی سالمندان دارد. با توجه به اهمیت موضوع، هدف این پژوهش شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی است. این مطالعه از نوع کیفی بود که به روش تحلیل محتوا انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش، خبرگان آشنا با موضوع ورزش سالمندی بودند. نمونه‌گیری به روش هدفمند صورت پذیرفت. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، مصاحبه نیمه‌ساختار یافته بود و محقق پس از انجام ۱۴ مصاحبه به اشباع نظری رسید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش تحلیل محتوای کیفی استفاده شد. با تجزیه و تحلیل دست‌نوشته‌های حاصل از مصاحبه‌ها، تعداد دو درون‌مایه اصلی استخراج شد که شامل عوامل فردی (۸ زیرطبقه) و عوامل سازمانی (۴ زیرطبقه) بود. این درون‌مایه‌ها در ۱۲ زیرطبقه انگیزه اجتماعی، انگیزه آمادگی جسمانی، انگیزه پزشکی، انگیزه کسب لذت و آرامش، برخورداری از مشوق‌ها، دانش و آگاهی سالمندان، نیازهای سالمندان، شیوه‌های تبلیغات، سیاست‌های سازمانی، اماکن و تسهیلات و برنامه‌های ورزشی طبقه‌بندی شدند. با توجه به یافته‌های پژوهش، به مسئولان پیشنهاد می‌شود برای برنامه‌ریزی مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی، به عوامل فردی و سازمانی، هم‌زمان توجه شود تا تاثیرگذاری بیشتری صورت گیرد.

احمدعلی آصفی و اسد دستجردی (۱۳۹۵) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی موانع توسعه ورزش همگانی در

دانشگاه‌های دولتی شهر تهران و ارائه راهکارهای کاربردی توسعه آن آورده‌اند که پژوهش آنان از لحاظ هدف جزو تحقیقات کاربردی و روش انجام تحقیق توصیفی از نوع تحلیلی بود. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه اعضای هیئت علمی مرد و زن دانشکده‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه‌های دولتی منتخب شهر تهران بودند که به دلیل محدود بودن تعداد افراد جامعه از روش تمام‌شماری برای نمونه‌گیری استفاده شد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه‌ای محقق ساخته بود که روایی صوری و محتوایی آن را استادان تأیید کردند و پایایی آن توسط آزمون آلفای کرونباخ محاسبه شد. نتایج تحقیق نشان داد که ۹ دسته مانع در توسعه ورزش همگانی دانشگاه مؤثرند که به ترتیب اولویت عبارت‌اند از: موانع سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی، موانع شناختی، موانع مالی، موانع آموزشی، موانع قانونی، موانع اطلاعاتی، موانع انسانی، موانع فردی و موانع زیرساختی. مانیز و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی ورزش و عادات فرهنگی را از نظر جنسیت مورد بررسی قرار دادند. در این مقاله، تصمیم‌گیری‌های فردی در زمینه شرکت در دو فعالیت فراغت «ورزش و فرهنگ» مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است و نتایج نشان داد که هر دو فعالیت فصلی و در مناطق شهری بیشتر رایج هستند. علاوه بر این، مسئولیت خانواده و تعداد افراد خانواده یک عامل بازدارنده شرکت در چنین فعالیت‌هایی هستند.

### چارچوب نظری پژوهش

متغیرهای الگویی پارسنز که بر اساس ساختار روابط طبقاتی در جامعه پی‌ریزی شده است، به موانع و فرصت‌های متفاوتی برای مشارکت اجتماعی و ورزشی زنان سالمند اشاره دارد. وی که این دوگانه‌ها را برای تحلیل کنش‌های اجتماعی نسبت به موقعیت و مبتنی بر واقعیت اجتماعی مطرح کرده است، راه‌هایی را پیش روی کنشگران اجتماعی می‌بیند که انتخاب آنان را یکی از مهم‌ترین الزامات به شمار می‌آورد. نخستین متغیر الگویی، عاطفی بودن در برابر خنثی بودن است (تنهایی، ۱۳۹۴: ۲۷۶) که در بحث از موانع مشارکت ورزشی در زمره موانع فردی قرار گرفت. علاقه‌مندی به ورزش یا اجتناب از آن می‌تواند به عنوان یک انتخاب فردی مطرح گردد که بر زمینه‌های اجتماعی استوار نیست. در این دوگانه هیچ مبنایی برای طرح جنسیت و گروه سنی وجود ندارد و صرفاً علاقه‌مندی مورد توجه قرار می‌گیرد.

دومین متغیر الگویی، جهت‌گیری جمعی در برابر جهت‌گیری شخصی است (همان، ۲۶۸). در این معناست که رویکردهای اجتماعی مطرح می‌شوند؛ اینکه هنجارهای اجتماعی از مشارکت ورزشی زنان سالمند حمایت و پشتیبانی می‌کند یا موانعی برای فعالیت ورزشی آنان ایجاد می‌کند. در همین جاست که جامعه‌پذیری جنسیتی، نقش‌های جنسیتی را تفکیک می‌کند و نقش‌های زنان و مردان را به صورت مجزا تعریف می‌نماید. جامعه‌پذیری جنسیتی قصد زیر سوال بردن تفاوت‌های جنسیتی را ندارد، اما وجود فضاهای اجتماعی برابر برای زنان و مردان را از بین برده و باعث شده تا زنان نسبت به مردان از فضاهای کمتری برای ورزش همگانی برخوردار باشند. از طرف دیگر، ارزش‌ها، عرف، هنجار و قوانین تصویری از زن ارائه می‌دهند که ورزش در فضاهای عمومی مانند پارک یا دوچرخه‌سواری می‌تواند کاملاً برخلاف فرهنگی عمومی جامعه باشد. اگر ویژگی سالمندی و ناتوان‌انگاری سالمندان نیز به ویژگی جنسیتی و فرهنگ جنسیت‌محور اضافه گردد، انتظارات

بسیار متفاوت خواهد بود. بنابراین در دومین متغیر الگویی، جهت گیری جمعی بر اساس فرهنگ مسلط بر جامعه تعریف می‌گردد و جهت گیری شخصی بر اساس شیوه کنش افراد که بر اساس اولویت‌های خود انتخاب می‌کنند، تعیین می‌گردد.

سومین متغیر الگویی، عام‌گرایی در برابر خاص‌گرایی است (تنهایی، ۱۳۹۴: ۲۶۸). در این متغیر الگویی، مشارکت ورزشی در ورزش همگانی توسط زنان سالمند به عنوان روابط کنشی مطرح می‌شود که اگر در میان زنان سالمند رواج داشته باشد، مبتنی بر عام‌گرایی است و اگر این مشارکت ورزشی به گروه‌های خاصی مربوط شود، الگوی خاص‌گرایی است. در همین جاست که می‌تواند از پایگاه اجتماعی و گروه‌های منزلتی که و بر و بلن بر آن تاکید دارند، استفاده نمود و روابط گسترده و کنش متقابل با افراد متفاوت در جامعه را به عنوان فرصتی برای گرایش به گروه‌هایی با روابط خاص دانست که از الگوی فرهنگی مسلط فاصله می‌گیرد و فرهنگ جنسیت محور و ناتوان‌انگاری سالمندان را به کناری می‌نهد تا الگوی جدیدی برای فراغت خود برگزینند. از این رو، سبک زندگی که شیوه‌های گذران اوقات فراغت را در نظر دارد نیز مهم جلوه می‌کند و در پشتیبانی از خاص‌گرایی در میان زنان سالمند و گرایش به ورزش همگانی می‌توان نقش برجسته آن را مشاهده نمود.

چهارمین متغیر الگویی، کیفیت ذاتی در برابر جنبه عملی است (همان، ۲۶۹)؛ بدین معنا که آیا زنان سالمند صرفاً به مشارکت ورزشی می‌پردازند تا نیازهای آنچه که نقش‌های انتسابی و خصوصیات فردی به آن‌ها داده را ارضا کنند یا هدف از مشارکت ورزشی در ورزش همگانی از سوی زنان سالمند دارای اهداف متنوعی از قبیل سلامتی، دوری از کم‌تحرکی، فعال بودن، انتخاب شیوه‌ای درست برای گذران اوقات فراغت و غیره است. اهداف مشارکت در ورزش همگانی، از مهم‌ترین تعیین‌کننده‌های کنشگری بر اساس جنبه عملی است. پنجمین متغیر الگویی، ویژه بودن در برابر پراکنده بودن است (تنهایی، ۱۳۹۴: ۲۶۹). اینکه مشارکت در ورزش همگانی فقط به عنوان یک ورزش برای زنان سالمند دارای اهمیت است یا از این طریق به اهداف دیگری نیز دست پیدا می‌کنند. از جمله می‌توان به آشنا شدن با افراد جدید، گسترش روابط اجتماعی، تبادل اطلاعات، انجام کارهای گروهی و گرهمایی‌هایی با هدف‌های خانوادگی، دوستی، مذهبی و غیره که می‌تواند ورزش و مشارکت ورزشی فقط به عنوان یک بخش از آن مطرح شود.

### فرضیه‌های پژوهش

۱. پایگاه اجتماعی - اقتصادی با میزان مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی رابطه‌ای معنادار دارد.
۲. سبک زندگی زنان سالمند با میزان مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی رابطه‌ای معنادار دارد.
۳. شبکه روابط اجتماعی زنان سالمند در سنین فعالیت با میزان مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی رابطه‌ای معنادار دارد.
۴. دیدگاه‌های جنسیت‌محور در جامعه‌پذیری با میزان مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی رابطه‌ای معنادار دارد.
۵. ناتوان‌انگاری سالمندان با میزان مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی رابطه‌ای معنادار دارد.

۶. اهداف متنوع اجتماعی با میزان مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی رابطه‌ای معنادار دارد.
۷. علاقه‌های فردی زنان سالمند با میزان مشارکت ورزشی آنان رابطه معنادار دارد.

### روش شناسی پژوهش

روش تحقیق در این پژوهش، توصیفی و از نوع پیمایشی<sup>۱</sup> است. «محقق پیمایش با بررسی تغییرات متغیر بر حسب موردها و جستجوی ویژگی‌های دیگری که به طور منظم با آن پیوند دارد، در پی شناخت علل پدیده‌ها بر می‌آید. تحقیق پیمایشی یکی از روش‌های گردآوری، تنظیم و تحلیل داده‌هاست. تکنیک گردآوری داده‌ها در این روش از تنوع زیادی برخوردار است. در پیمایش می‌توان هر موردی را مشاهده کرد، با آن مصاحبه کرد، به آن‌ها پرسشنامه داد و جز این‌ها» (دواس، ۱۳۸۸: ۱۶-۱۵). در این پژوهش که موانع اجتماعی و فرهنگی مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی مورد مطالعه قرار گرفته، به دلیل گستردگی موضوع مطالعه که شهر تهران را در بر می‌گیرد و نیز حضور موارد مورد بررسی در زمان انجام مطالعه، استفاده از روش پیمایشی ضرورت پیدا می‌کند. در این پژوهش، محقق تلاش کرده تا داده‌های مورد نیاز را از زنان سالمند جمع‌آوری کند. پرسشنامه، رایج‌ترین ابزار گردآوری داده‌ها در تحقیقات علوم اجتماعی است که با روش پیمایشی انجام می‌شوند و شامل مجموعه سؤال‌هایی است که محقق به وسیله آن‌ها از پاسخگویان داده‌های اولیه را به دست می‌آورد. در این تحقیق از آنجایی که حجم نمونه با توجه به جمعیت آماری بالاست، پرسشنامه از نوع بسته به کار گرفته شد تا کار استخراج داده‌ها تسهیل شود. در این پژوهش از روش پیمایش و از پرسشنامه ساخت یافته جهت جمع‌آوری اطلاعات مورد نظر استفاده گردیده است.

جامعه آماری تمام افرادی را در بر می‌گیرد که محقق قصد دارد تا موضوع مورد نظر خود را در میان آنان مورد سنجش قرار دهد (ببی، ۱۳۹۰: ۴۱۶). در این تحقیق جامعه آماری مورد مطالعه عبارت از زنان سالمند شهر تهران می‌باشد که نمونه‌های تحقیق از میان آن‌ها انتخاب شده‌اند. به دلیل گستردگی جامعه مورد مطالعه در تحقیقات پیمایشی، تعریف و تعیین حدود جمعیت از عواملی است که در یک پژوهش باید به طور دقیق و جدی مورد توجه قرار گیرد (سرایبی، ۱۳۷۲: ۱۴). بر اساس آخرین سرشماری در سال ۱۳۹۵ تعداد زنان ۵۰ سال و بیشتر ۱۳۸۸۷۰۲ نفر است که با استفاده از فرمول کوکران تعداد اعضای نمونه ۲۸۶ نفر برآورد شد. شیوه نمونه‌گیری هم به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای بوده است. در مرحله اول، از میان فضاهای مختلف شهری که در آن ورزش همگانی انجام می‌شود، به صورت تصادفی چند منطقه انتخاب شدند و از میان زنان سالمند مشارکت‌کننده نیز به صورت تصادفی ساده نمونه‌های مورد بررسی گزینش گردیدند.

اعتبار و روایی پرسشنامه پیش از آزمون متغیرها و توزیع کلی آن در میان پاسخگویان باید آزمون گردد. اعتبار ابزار پژوهش توسط بازبینی و اعمال نظرات اساتید و متخصصان حوزه جامعه‌شناسی به دست آمد. پس از آن، پرسشنامه در میان ۳۰ نفر از اعضای جامعه نمونه توزیع شد تا روایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ مورد محاسبه قرار گیرد.



جدول ۱: روایی ابزار تحقیق

نوع متغیر	نام متغیر	آلفای کرونباخ اولیه	آلفای کرونباخ نهایی	
وابسته	مشارکت ورزشی	۰/۷۹۰	۰/۷۹۰	
	مستقل	پایگاه اجتماعی - اقتصادی	۰/۶۹۵	۰/۷۱۳
		سبک زندگی	۰/۴۹۲	۰/۷۰۸
		علاقه‌های فردی	۰/۵۸۹	۰/۷۴۴
		جامعه‌پذیری جنسیتی	۰/۸۳۶	۰/۸۳۶
		ناتوان‌انگاری	۰/۸۴۵	۰/۸۴۵
		تنوع اهداف مشارکت	۰/۷۷۵	۰/۷۷۵
		شبکه روابط اجتماعی	۰/۵۵۷	۰/۷۰۳

در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS استفاده شده و آزمون فرضیات با استفاده از آماره‌های متناسب با هر متغیر انتخاب گردیده است.

### یافته‌های پژوهش

فرضیه اول: پایگاه اجتماعی - اقتصادی با میزان مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی رابطه‌ای معنادار دارد.

جدول ۲: رابطه پایگاه اجتماعی و مشارکت ورزشی

سطح معناداری	ضریب پیرسون	تعداد پاسخ‌های معتبر	پایگاه اجتماعی و مشارکت ورزشی
۰/۰۰۱	۰/۱۹۹	۲۸۶	

پایگاه اجتماعی - اقتصادی و مشارکت در ورزش همگانی در سطح اطمینان ۹۵ درصد رابطه معناداری را نشان دادند که این رابطه در سطح بسیار ضعیف و مستقیم است. بر این اساس، هر چه پایگاه اجتماعی فرد بالاتر باشد، میزان مشارکت او در فعالیت‌های ورزش همگانی بیشتر شده و هر چه پایگاه اجتماعی پایین‌تر باشد، میزان مشارکت ورزشی کمتر می‌گردد.

فرضیه دوم: سبک زندگی زنان سالمند با میزان مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی رابطه‌ای معنادار دارد.

جدول ۳: رابطه سبک زندگی و مشارکت ورزشی

سطح معناداری	ضریب پیرسون	تعداد پاسخ‌های معتبر	
۰/۰۰۰	۰/۵۵۹	۲۸۶	سبک زندگی و مشارکت ورزشی

سبک زندگی که بر اساس میزان تحرک در شیوه زندگی سنجش شده بود، در سطح اطمینان ۹۵ درصد رابطه‌ای در سطح خوب نشان داد که این رابطه مستقیم بود. بر اساس این نتیجه، هر چه تحرک فرد در شیوه زندگی روزمره بیشتر باشد، مشارکت او در ورزش همگانی نیز بیشتر می‌شود و هرچه فرد در سبک زندگی خود از سکون بیشتری برخوردار باشد، گرایش به ورزش همگانی در او کاهش می‌یابد.

فرضیه سوم: شبکه روابط اجتماعی زنان سالمند در سنین فعالیت با میزان مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی رابطه‌ای معنادار داشته باشد.

۲۱۲

جدول ۴: رابطه شبکه روابط اجتماعی و مشارکت ورزشی

سطح معناداری	ضریب پیرسون	تعداد پاسخ‌های معتبر	
۰/۰۰۰	۰/۲۸۶	۲۸۶	روابط اجتماعی و مشارکت ورزشی

میزان گستردگی روابط اجتماعی با مشارکت در ورزش همگانی رابطه‌ای مستقیم را در سطح اطمینان ۹۵ درصد نشان داد که شدت این رابطه، نسبتاً ضعیف بود. رابطه مستقیم این دو متغیر نشان می‌دهد که گسترده شدن روابط اجتماعی موجب مشارکت بیشتر سالمندان در ورزش همگانی می‌شود و برعکس، هر چه روابط اجتماعی زنان سالمند از گستردگی کمتری برخوردار باشد، میزان مشارکت آنان کاهش می‌یابد.

فرضیه چهارم: دیدگاه‌های جنسیت‌محور در جامعه‌پذیری با میزان مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی رابطه‌ای معنادار دارد.

جدول ۵: رابطه جامعه‌پذیری جنسیتی و مشارکت ورزشی

سطح معناداری	ضریب پیرسون	تعداد پاسخ‌های معتبر	
۰/۵۳۰	۰/۰۳۷	۲۸۶	جامعه‌پذیری جنسیتی و مشارکت ورزشی

رابطه جامعه‌پذیری جنسیتی و مشارکت ورزشی در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار نبود. از آنجا که جامعه آماری از زنان سالمند تشکیل شده و جامعه‌ای تک‌جنسیتی بود، یکی از دلایل معنادار نبودن رابطه متغیر جامعه‌پذیری جنسیتی و مشارکت در ورزش همگانی، همین امر می‌باشد.

فرضیه پنجم: ناتوان‌انگاری زنان و سالمندان با میزان مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی رابطه‌ای معنادار دارد.

جدول ۶: رابطه ناتوان‌انگاری و ابعاد آن با مشارکت ورزشی

سطح معناداری	ضریب پیرسون	تعداد پاسخ‌های معتبر	
۰/۰۰۰	-۰/۳۰۹	۲۸۶	ناتوان‌انگاری و مشارکت ورزشی
۰/۰۰۰	-۰/۲۴۶	۲۸۶	ناتوان‌انگاری جنسیتی و مشارکت ورزشی
۰/۰۰۰	-۰/۲۸۷	۲۸۶	ناتوان‌انگاری سالمندی و مشارکت ورزشی

ناتوان‌انگاری یکی از متغیرهایی است که از نظریه‌های فمینیستی و سالمندی استخراج شده است. این متغیر بیانگر نگرش اجتماعی به زنان و سالمندان است که موضع ناتوانی برای این دو گروه اتخاذ کرده است. بر اساس پاسخ‌های گردآوری شده، رابطه متغیر ناتوان‌انگاری و مشارکت ورزشی در سطح اطمینان ۹۵ درصد معکوس و در سطح ضعیفی قرار دارد. در واقع این نتیجه نشان می‌دهد که هر چه نگرش ناتوان‌انگاشتن زنان و سالمندان سلطه بیشتری پیدا کند، مشارکت آنان در فعالیت‌های ورزشی کمتر می‌شود و هر چه این نگرش و باور در میان افراد کم‌رنگ‌تر شود، میزان مشارکت آنان در ورزش‌های همگانی افزایش پیدا می‌کند. این متغیر در هر دو بعد جنسیتی و سالمندی وضعیت مشابهی را نشان داد که شدت رابطه نیز بیانگر وضعیت همانند است. فرضیه ششم: اهداف متنوع اجتماعی با میزان مشارکت زنان سالمند در ورزش همگانی رابطه‌ای معنادار دارد.

جدول ۷: رابطه تنوع اهداف و مشارکت ورزشی

سطح معناداری	ضریب پیرسون	تعداد پاسخ‌های معتبر	
۰/۰۰۰	۰/۵۲۴	۲۸۶	تنوع اهداف و مشارکت ورزشی

تنوع اهداف مشارکت ورزشی و میزان مشارکت در ورزش همگانی رابطه‌ای مستقیم و معنادار در سطح اطمینان ۹۵ درصد نشان داد. این رابطه که رابطه‌ای در سطح مطلوب است، بیانگر این نکته می‌باشد که هر چه افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی دارای اهداف متنوع‌تری باشند، مشارکت آنان در ورزش همگانی نیز بیشتر می‌شود و هر چه این تنوع در اهداف کمتر باشد، مشارکت در ورزش همگانی نیز کمتر می‌گردد. فرضیه هفتم: علاقه‌های فردی زنان سالمند با میزان مشارکت ورزشی آنان رابطه معنادار دارد.

جدول ۸: رابطه علاقه‌های فردی و مشارکت ورزشی

سطح معناداری	ضریب پیرسون	تعداد پاسخ‌های معتبر	
۰/۰۰۰	۰/۴۷۸	۲۸۶	علاقه‌های فردی و مشارکت ورزشی

علاقه‌های فردی به عنوان یکی از متغیرهای تاثیرگذار در گرایش به مشارکت ورزشی در میان زنان سالمند شناخته شد و نشان داد که رابطه‌اش با متغیر مشارکت در ورزش همگانی مستقیم و در سطح مطلوب است. هرچه علاقه‌های فردی به ورزش بیشتر باشد، مشارکت در ورزش همگانی نیز افزایش می‌یابد. بنابراین، علاقه فردی به عنوان یکی از زمینه‌های گرایش به ورزش همگانی به شمار می‌رود.

## بحث و نتیجه‌گیری

تنوع اهداف برای مشارکت در ورزش همگانی یکی از مهم‌ترین و موثرترین متغیرهای تاثیرگذار در میان زنان سالمند بوده است. سارانی و همکارانش نیز طی مطالعه‌ای کیفی که در سال ۱۳۹۷ انجام داده بودند انگیزه‌های مختلفی از جمله انگیزه پزشکی، آمادگی جسمانی و انگیزه‌های اجتماعی که برای کسب لذت و آرامش است را عواملی موثر در ورزش سالمندی برشمرده بودند. علوی و همکارانش نیز بر بالا رفتن میزان شادکامی در میان سالمندانی که به ورزش اشتغال دارند تاکید کرده‌اند و معتقدند که سالمندان فعال بیش از سالمندان غیرفعال می‌توانند در بالا بردن کیفیت زندگی خودشان دخیل باشند.

جامعه‌پذیری جنسیتی در این مطالعه ارتباط مستقیمی با متغیر مشارکت سالمندان در ورزش همگانی نداشت. این نتیجه، برخلاف مطالعه‌ای بود که آصفی و دستجردی انجام داده‌اند. آنان در سال ۱۳۹۵ در مطالعه موانع توسعه ورزش همگانی به این نتیجه رسیدند که موانع شناختی یکی از اصلی‌ترین موانع در میان سالمندان و زنان برای مشارکت در ورزش همگانی می‌باشد؛ اما از سوی دیگر می‌توان به ناتوان‌انگاری نیز پرداخت که این متغیر نیز یکی از متغیرهای شناختی است که مانع توسعه ورزش همگانی در میان زنان و سالمندان می‌شود. دانش و آگاهی سالمندان که سارانی و همکارانش به آن اشاره می‌نمایند، در همین حوزه می‌تواند بسیار مفید و موثر واقع گردد. به علاوه، تسهیلات و اماکن ورزشی که در این تحقیق در حوزه محدودیت‌های جنسیتی و سنی قرار گرفت نیز از مقوله‌هایی است که می‌تواند با رفع موانع زیرساختی، گامی در راستای توسعه ورزش همگانی در میان سالمندان باشد.

از میان متغیرهای اجتماعی دیگر، متغیر پایگاه اجتماعی نیز به صورت مستقیم تاثیرگذار نبود و این رابطه از آن روست که پایگاه اجتماعی مشارکت‌کنندگان که مخاطبان پرسشنامه بودند، شبیه به هم بود و بنابراین این متغیر از طریق متغیر واسطه که سبک زندگی بود، توانست در تبیین متغیر وابسته نقش داشته باشد. این نکته را نباید نادیده گرفت که سبک زندگی در صورتی تنوع راه‌های انتخابی برای افراد را به وجود خواهد آورد که پایگاه اجتماعی و اقتصادی بتواند موقعیت‌های متفاوتی در اختیار افراد قرار دهد. به عنوان مثال، در مرکز شهر که موقعیت افراد ساکن در این منطقه نسبت به سایر مناطق شهر تهران محدود است، تعداد افرادی که به مشارکت در ورزش همگانی گرایش دارند، بسیار کمتر است. این موضوع دلیلی است برای اینکه حتی موقعیت‌های ساختاری مثل دارا بودن منطقه از پارک‌ها و هوای مناسب برای ورزش همگانی مورد توجه قرار گیرد و از سوی دیگر، موقعیت‌های اجتماعی به وجود آمده برای افراد گسترش یابد. تفاوت در پایگاه اجتماعی موجب می‌شود که افرادی با پایگاه‌های اجتماعی متفاوت، دلایل متنوعی را برای شرکت در ورزش همگانی داشته باشند و این

ارتباطات موجب افزایش شبکه ارتباطات سالمندان گردد.

شبکه ارتباطات و گسترش آن تاثیر بسزایی در گرایش به مشارکت در ورزش همگانی دارد و این موضوع نیز بر اثر فعالیت‌های اجتماعی امکان‌پذیر است. در واقع، برنامه‌های ورزشی برای سالمندان می‌تواند تسهیل‌کننده این روابط باشد و سالمندان را برای برنامه‌ریزی ایام مختلف روز و تحرک در زندگی روزانه مهیا سازد. مجهز شدن سالمندان به مهارت‌های ارتباطی با یکدیگر می‌تواند آنان را از برخی بیماری‌های روانی مانند افسردگی دور کند و توانمند شدن آنان نیز مشوق‌های مثبتی در راستای انجام امور شخصی‌شان به وجود می‌آورد. موتمنی و همکارانش در سال ۱۳۹۳، بی‌توجهی به نیازهای زنان و سالمندان و برآورده نکردن اماکن مناسب برای ورزش این گروه‌های سنی بر اساس فرهنگ مرد-محور را از موانع گسترش ورزش همگانی به شمار آورده‌اند.

سبک زندگی که مبتنی بر علاقه‌های فردی و پایگاه اجتماعی است و در موقعیت‌های ساختاری به فرد امکان انتخاب می‌دهد، یکی از متغیرهای تبیین‌کننده بود که توانست ارتباط بسیاری از متغیرهای دیگر را با متغیر وابسته به صورت غیرمستقیم برقرار نماید. علاقه‌های فردی در انتخاب سبک زندگی پرتحرک یا کم‌تحرک تاثیر بسزایی دارد و این انتخاب‌ها کیفیت زندگی افراد در بخش عوامل فردی و اجتماعی تحت تاثیر قرار می‌دهد. کیفیت زندگی در بخش ساختاری مربوط به عواملی شناختی است که به هنجارها و ارزش‌های اجتماعی مربوط است و در متغیرهای جامعه‌پذیری جنسیتی و ناتوان‌انگاری نهفته است. نگاه مرد-محور که از عوامل شناختی است، در رابطه‌ای متقابل با عوامل ساختاری، تسهیلات را به سمت مرد-محوری سوق می‌دهد و امکان مشارکت زنان را کاهش می‌دهد. گرچه سالمندان و زنان مشارکت‌کننده در ورزش همگانی تا حد زیادی بر این عوامل شناختی فائق آمده‌اند و برای این فعالیت اجتماعی و جسمانی تغییری در نگاه خود به زنانگی و سالمندی به وجود آورده‌اند- همین امر یکی از موفقیت‌های زنان سالمند در زندگی فردی و اجتماعی آنان به شمار می‌رود- اما کیفیت زندگی در بخش فردی و اجتماعی شامل ابعاد متفاوتی است که یکی از آنها بعد جسمی و پزشکی است. افسر فرد و همکارانش نیز در سال ۱۳۹۳ تغییر کیفیت زندگی در زنان سالمند را مورد مطالعه قرار داده‌اند و ورزش را در زمره عوامل تقویت‌کننده برای بهبود کیفیت زندگی دانسته‌اند.

## منابع

- آصفی، احمدعلی و اسدی دستجردی، حسن. (۱۳۹۵). «بررسی موانع توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌های دولتی شهر تهران و ارائه راهکارهای کاربردی توسعه آن». نشریه مدیریت ورزشی. شماره ۶، دوره ۸، صص ۸۲۳-۸۴۴.
- بیبی، ازل. (۱۳۹۰). روش‌های تحقیق در علوم اجتماعی. رضا فاضل. تهران: سمت
- تهایی، ح.ا. (۱۳۹۴). درآمدی بر مکاتب و نظریه‌های جامعه‌شناسی. تهران: بهمن برنا و مرندیز
- پیسی، آرنولد. (۱۳۶۷). تکنولوژی و فرهنگ. بهرام شالگونی. تهران: نشر مرکز
- تندونیس، فریدون. (۱۳۸۰). «جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی». حرکت. شماره ۱۲، صص ۱۰۴-۸۷.
- دواس، دی.ای. (۱۳۸۸). پیمایش در تحقیقات اجتماعی. (مترجم: هوشنگ نایی). تهران: سمت
- سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران. (۱۳۸۱). طرح اجمالی سند راهبرد توسعه نظام جامع تربیت بدنی و ورزش. تهران: شرکت راد سامانه
- سعیدی، علی اصغر؛ حیدری چروده، مجید و قدیمی، بهرام. (۱۳۹۰). ورزش همگانی و شهروندان تهرانی. تهران: نشر جامعه و فرهنگ
- شیخی، غفور و ممندی، علی. (۱۳۹۰). شرح و بسط نظریه‌های جامعه‌شناسی ورزش. <http://searches.blogfa.com/post-275.aspx>
- عبدلی، بهروز. (۱۳۸۶). مبانی روانی- اجتماعی تربیت بدنی و ورزش. تهران: بامداد کتاب
- Bouillet, T., Bigard, X., Brami, C., Chouahnia, K., Copel, L., Dauchy, S. Delcambre, C., Descotes, J. M., Joly, F., Lepeu, G., Marre, A., Scotte, F., Spano, J.P., Vanlemmens, L. and Zelek, L. (2015). “**Role of physical activity and sport in oncology: scientific commission of the National Federation Sport and Cancer CAMF**”. Crit Rev Oncol Hematol, 94(1), pp. 74-86.
- Dehwah, M., Shuang, Zh., Huang, Q. Y. (2008). “**The Association between ACE Gene I/D Polymorphism and Type 2 Diabetes in Han Chinese in Hubei**”. International J Osteoporosis and Metabolic Disorders, 1(1):1-7.
- Lee, G.K., Chronister, J., Bishop, M. (2008). “**The effects of psychosocial factors on quality of life among individuals with chronic pain**”. Rehabil Couns Bull, 51(3):177-189.
- Muñoz, Cristina; Plácido, Rodríguez; María J. Suárez. (2014). “**Sports and cultural habits by gender: An application using count data models**”. Economic Modelling, Volume. 36, Pages 288–297.
- Palm, Jurgen & Wolfyang, Baumann. (2002). **Sport for all as a departure into the unknown lands of sport**. Heusenstamm, Germany