

بررسی عوامل اجتماعی فرهنگی مؤثر بر گسترش پیاده‌روی مردان متأهل در معابر شهر مشهد

اکبر قادری (کارشناس ارشد پژوهش علوم اجتماعی دانشگاه حکیم سبزواری، نویسنده مسؤل)

a.ghaderi@hsu.ac.ir

حسین بهروان (استاد جامعه‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد)

behraavan@um.ac.ir

چکیده

هدف این مقاله، بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر میزان پیاده‌روی مردان متأهل و تعیین سهم هر یک از این عوامل بر میزان پیاده‌روی است. این پژوهش با روش پیمایشی و نمونه‌گیری تصادفی از مناطق مختلف شهر مشهد با حجم نمونه ۳۶۰ نفر انجام شده است. نتایج نشان داده است که: بین طبقه اجتماعی، امنیت معابر، میزان اوقات فراغت و آگاهی دینی، با میزان پیاده‌روی رابطه معنی‌دار مثبتی وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره نشان داد که متغیرهای زیر به ترتیب بیشترین تأثیر مثبت را بر میزان پیاده‌روی مردان متأهل دارند: میزان اوقات فراغت، امنیت معابر، تشویق دیگران، طبقه اجتماعی و درنهایت، آگاهی دینی از سودمندی ورزش. مقدار ضریب همبستگی نیز (۰/۴۲۷) است، همچنین در تحلیل مسیر بین متغیر طبقه اجتماعی و اوقات فراغت رابطه غیرمستقیم مشاهده شده است.

کلیدواژه‌ها: مشهد، مردان متأهل، پیاده‌روی، معابر.

۱. مقدمه

ورزش پدیده‌ای اجتماعی و فرهنگی است که پیوندی اندام‌وار با مجموعه نهادها و ساختارهای جامعه دارد. به این معنا که دستاوردهای ورزش و فعالیت‌های آن، به‌طور کلی یک شاخص عمومی است. از یک سو، می‌توان از طریق ورزش درباره سطح پیشرفت اجتماعی و فرهنگی یک جامعه داوری کرد و از سوی دیگر، پیشرفت و ترقی ورزشی نیز به داده‌ها و عوامل اجتماعی حاکم بر جامعه، وابسته بوده است (انور الخولی، ۱۳۸۱: ۱۲)؛ بنابراین تصویری عینی از جامعه در اختیار ما

می‌گذارد. اجزای تشکیل‌دهنده آن نه تنها بیانگر چیزهای زیادی درباره جامعه است که به‌ندرت در نظام‌های نمادین دیگر جامعه مشاهده می‌شود و در یک کلام به تعبیر نوربرت الیاس، شناخت ورزش کلید شناخت جامعه است (الیاس، ۱۹۷۱ به نقل از داوونینگ، ۱۹۹۴: ۲۵).

به نظر می‌رسد با ارتقای جایگاه اجتماعی ورزش در جامعه، اثرات مفید اجتماعی آن تمام جامعه را در بر گرفته و علاوه بر ایجاد یک احساس خوب در فرد، موجب کمک به گسترش ارتباطات اجتماعی و انسجام بیشتر جامعه، تخلیه هیجان‌های انباشته‌شده، آموزش رفتارهای اجتماعی و نظم، جلوگیری از جرم و جنایت، جلوگیری از اضطراب و افسردگی و جلوگیری از اعتیاد به مواد مخدر و رفتارهای خشن خواهد شد.

قرن‌هاست که مردم در جستجوی زندگی خوب بوده‌اند. در این جستجو، سؤال اصلی این بوده است که کیفیت یک زندگی سالم چیست؟ مدل‌های مفهومی «کیفیت زندگی»، پدیده‌ای نسبتاً جدید در مورد اهداف توسعه بوده‌اند و حوزه‌های سلامتی، کار، اقتصادی-اجتماعی، روحی-روانی و خانوادگی را شامل می‌شود (والکر و رز، ۱۹۹۹: ۱۲). ارتقای سطح کیفیت زندگی در گرو ارتقای سطح سلامت است و ارتقای سطح سلامت نیز به مثابه محور توسعه جوامع پذیرفته شده و با توجه به اهداف منشور سلامت، هدف نهایی تمامی دولت‌هاست (لگنر، ۲۰۰۷: ۱۸۰). در واقع، از زمانی که بشر فرهنگ‌ها را توسعه داد و در چارچوب آن‌ها شروع به عمل بر مبنای مقیاسی از ارزش‌ها کرد، همواره به این موضوع (ارتقای سلامت) اندیشیده است. به نظر می‌رسد یکی از عوامل مهم و اثرگذار در ارتقای سطح کیفیت زندگی «فعالیت فیزیکی» است. در واقع، کم‌ تحرکی، یکی از عوامل اصلی مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی به شمار می‌آید. بر اساس نتایج تحقیقات، فعالیت فیزیکی کالری و چربی‌ها را می‌سوزاند، ظرفیت تنفسی را افزایش می‌دهد، باعث سهولت هضم و دفع می‌شود و در درمان افسردگی و اضطراب نیز نقش مهمی دارد (بروم و دیگران، ۲۰۰۴: ۱۸-۱).

از منظری دیگر، گسترش پیاده‌روی می‌تواند علاوه بر سلامتی، جریان خدمات انسانی و هزینه‌های اقتصادی زیاد ناشی از عدم فعالیت را از لحاظ خدمات درمانی و اجتماعی وارونه کند. مطالعات انجام‌شده در ایالات متحده نشان می‌دهد مردمی که از لحاظ بدنی فعال‌تر بوده‌اند نسبت به

1. Life quality

افراد غیرفعال، سالانه هزینه پزشکی و معالجه کمتری را پرداخته‌اند و افزایش منظم فعالیت بدنی ملایم (پیاده‌روی) در بین بزرگسالان ممکن است سالانه میلیاردها دلار هزینه مستقیم پزشکی در سطح ملی را کاهش دهد (پرات و دیگران، ۲۰۰۰: ۶۳)، همچنین با گسترش پیاده‌روی و ورزش در محل‌های کار، غیبت کارگران و کارمندان کاهش یافته و بهره‌وری بالا می‌رود (دبیرخانه وزارت نیرو، ۱۳۸۵: ۲۰).

به نظر راپاپورت میزان مشارکت مردم در پیاده‌روی تحت تأثیر دو عامل قرار دارد که یکی از آن‌ها عوامل فرهنگی و اجتماعی و دیگری عوامل فیزیکی (محیط شهر) است (راپاپورت، ۱۹۸۰: ۸۴). در تحقیقی دیگر ادوارد و تورس (۲۰۰۶) به بررسی عوامل مؤثر بر میزان فعالیت بدنی مردم پرداخته است و به این نتیجه می‌رسد که این عوامل به چهار دسته تقسیم می‌شوند:

* عوامل فردی (سن و جنس و میزان توانایی).

* عوامل اجتماعی و فرهنگی (تشویق دیگران، تبلیغات، امنیت، درآمد، تحصیلات و غیره).

* عوامل طراحی شهری (امکانات معابر پیاده از لحاظ ایمنی، نور، مکان استراحت، دسترسی به امکانات شهری).

* عوامل محیط طبیعی (آب و هوا، اقلیم، شیب معابر و غیره) (ادوارد و تورس، ۲۰۰۶: ۳۹).

از میان این عوامل، عامل اجتماعی می‌تواند فعالیت بدنی را تشویق یا از آن جلوگیری کند. در کشور ما حرکت پیاده از دو جنبه اصلی، یکی به‌عنوان رکنی از سیستم حمل‌ونقل درون شهری و دیگری به‌عنوان فضایی برای ارتباطات و برخوردهای رودرروی اجتماعی، نه تنها منزلی نیافته است؛ بلکه در زمان حاضر جایگاهی ناچیز دارد که حتی در معمولی‌ترین شکل خود به‌عنوان سیستمی از حمل‌ونقل شهری نیز سهمی پیدا نکرده است (اسداللهی، ۱۳۸۳: ۷۹). با توجه به اهمیت پیاده‌روی در ارتقای سطح سلامت و کیفیت زندگی، سؤالات اصلی تحقیق حاضر به شرح زیر است.

۱- عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر در گسترش پیاده‌روی مردان متأهل در معابر مشهد کدام‌اند؟

۲- سهم اثر هریک از عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر گسترش پیاده‌روی چقدر است؟

کمبود کار تحقیقاتی پیرامون عوامل اجتماعی و فرهنگی گسترش ورزش پیاده‌روی و این‌که اکثر تحقیقات این‌چنینی به موضوع اثرات جسمی ورزش پرداخته و از اثرات اجتماعی و فرهنگی آن

غفلت ورزیده‌اند، ضرورت و اهمیت درجه اول برای این تحقیق بوده است. از دیگر موارد اهمیت و ضرورت بررسی گسترش پیاده‌روی به موارد زیر می‌توان اشاره کرد:

- ۱- پیاده‌روی منابع انرژی غیرقابل تجدید را مصرف نمی‌کند.
- ۲- پیاده‌روی محیط زیست شهر را به هم نمی‌زند و آلوده نمی‌کند.
- ۳- هزینه تأمین شبکه مناسب پیاده‌روی در مقایسه با سایر وسایل نقلیه ناچیز است.
- ۴- مسیرهای پیاده فضاهای طبیعی شهری‌اند و عموماً جای جداگانه‌ای نمی‌گیرند.
- ۵- پیاده‌روی قابل اتکا است و افراد می‌توانند سر موقع به کار خود برسند.
- ۶- پیاده‌روی به سلامت و نشاط افراد کمک می‌کند (احمدی و همکاران، ۱۳۸۷: ۳).

بنابراین، در مجموع می‌توان گفت که میزان پیاده‌روی شهروندان علاوه بر تمامی مزایای موجود، امروزه به عنوان یکی از مهم‌ترین سنج‌های کیفیت زندگی^۱ در یک شهر محسوب می‌شود. آن‌چنان که بنا به گفته بوچانان «شرایطی که فرد بتواند با آزادی کامل در یک محیط شهری گام بردارد و به اطراف بنگرد، مهم‌ترین نشانه کیفیت تمدن آن محیط به شمار می‌رود» (تیبالدز، ۱۳۸۳: ۷۵). در گذشته شهرها هویت شهری خود را در بناهای بلند، گنبدها و تک‌بناها می‌یافتند؛ اما امروزه آن‌ها را با معابر پیاده‌شان می‌شناسند (برامبیل و لونگو، ۱۹۸۷: ۲۶).

از دیگر موارد اهمیت و ضرورت گسترش پیاده‌روی در معابر می‌توان به نکات زیر اشاره کرد:

- ۱- پیاده‌روی ایجادکننده توسعه پایدار فرهنگی است.
- ۲- پیاده‌روی موجب توسعه پایدار اجتماعی است.
- ۳- پیاده‌روی عامل حمل و نقل پایدار است.
- ۴- پیاده‌روی عامل پایدار توسعه اقتصادی است (کاشانی‌جو، ۱۳۸۹: ۱۹۳-۱۸۷).

۲. پیشینه تحقیق

تقوی تکیار و دیگران (۱۳۸۸) در تحقیقی با هدف بررسی انگیزه‌های افراد شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی، به موارد زیر دست یافتند. رابطه بین میزان تحصیلات و میزان درآمد با میزان

مشارکت در ورزش همگانی مثبت و معنادار بود. انگیزه تعامل اجتماعی افراد بالاتر از ۶۰ سال نسبت به دیگر گروه‌ها مثبت و معنادار بود. انگیزه بالای افراد با تحصیلات دیپلم و زیر دیپلم و تأثیر تقویت درونی (لذت و سلامتی) از نتایج دیگر این تحقیق است.

فتحی (۱۳۸۸) در تحقیقی به بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی در شهر تهران می‌پردازد. یافته‌های این تحقیق نشان داده است که بین مقطع تحصیلی و مشارکت ورزشی رابطه وجود ندارد؛ ولی بین تأهل، جنسیت، پایگاه اقتصادی اجتماعی، وضعیت اشتغال، احساس سودمندی ورزشی، دسترسی آسان به امکانات ورزشی، حمایت اجتماعی، حضور ورزشکار قهرمان در خانواده و علاقه به رشته خاص ورزشی با مشارکت ورزشی دانشجویان رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد.

جهانگیری و دیگران (۱۳۸۵) نشان دادند که میان درآمد والدین و علاقه دانشجویان به ورزش رابطه‌ای وجود ندارد. اگرچه جهت رابطه مثبت است، مقطع تحصیلی نیز تأثیری بر میزان انجام عملیات ورزشی ندارد. در خصوص سن دانشجویان نیز بین این متغیر و مشارکت ورزشی رابطه‌ای وجود ندارد؛ یعنی افزایش یا کاهش سن تأثیری در مشارکت ورزشی دانشجویان ندارد. میان آگاهی از تأثیر جسمی و روانی ورزش و گرایش به ورزش، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

آشفرد^۱ و همکاران (۱۹۹۳) با ۳۶۶ بزرگسال در یک مرکز ورزشی در لستر^۲ راجع به چرایی مشارکت و لذت بردن از ورزش مصاحبه کردند. سن و جنسیت به‌طور معناداری بر انگیزه مشارکت در ورزش تأثیرگذارند. افراد مسن‌تر در مقایسه با جوان‌ترها بیشتر با انگیزه سلامت روان‌شناختی برانگیخته می‌شدند؛ به عبارتی تقویت درونی در مردان مسن تأیید شد. مردان نسبت به زنان بیشتر با انگیزه جرأت برانگیخته می‌شدند. تمامی این انگیزه‌ها درونی هستند تا بیرونی و حکایت از تأیید این ایده دارد که مردم به دلیل انگیزه‌های درونی به سوی ورزش کشیده می‌شوند.

لانقارست و اسپینک^۳ (۱۹۸۷) در مطالعه‌ای که انجام دادند «علل گرایش ۴۰۰ دختر ۸ تا ۱۸ ساله را نسبت به ورزش‌های سازمان‌یافته» مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که ورزشکاران جوان‌تر در مقایسه با

1. Ashford
2. Leicester
3. longhurst & spink

ورزشکاران با سن بیشتر دارای انگیزه‌های بیرونی (جایزه) و اجتماعی (شرکت در فعالیت‌های گروهی) هستند. برای سنجش انگیزه بیرونی از گویه‌های توزیع غذا و نوشیدنی در بین ورزشکاران و اهدای لوازم کوچک ورزشی و اهدای کفش و لباس ورزشی و سفرهای تشویقی برای ورزشکاران استفاده شد که در این میان گویه توزیع غذا و نوشیدنی تأثیر بیشتری بر میزان گرایش به ورزش دختران داشت.

زاهاریادیس و بیدل^۱ (۲۰۰۰) در پژوهش خود موارد زیر را مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها ۵ عامل را در گرایش نوجوانان به ورزش شناسایی کردند که این عوامل عبارت بودند از: تقویت بیرونی به صورت توزیع لوازم ورزشی در میان نوجوانان، بهبود روابط شغلی و زندگی، تعامل اجتماعی، پیشگیری و درمان بیماری‌ها و دلایل شخصی. گویه‌های این عوامل به ترتیب اهمیت عبارت‌اند از: آشنایی با افراد جدید که بالاترین میزان امتیاز را در بین گویه‌های این انگیزه به خود اختصاص داد و پس از آن به ترتیب: تقویت روحیه اجتماعی، پرکردن اوقات فراغت، بودن با دوستان و دوری از تنهایی قرار دارند، همچنین در بعد دلایل فردی به تشویق خانواده و اطرافیان اشاره شده است که این بعد رتبه سوم را داراست و نشان‌دهنده اهمیت تشویق خانواده است. بعد از تشویق خانواده، توصیه دوستان و درنهایت، توصیه پزشک قرار دارد.

۳. چارچوب نظری

۱.۳. تئوری یادگیری اجتماعی

البرت بندورا^۲، بر آن است که ما با مشاهده دیگران و الگوساختن رفتار آن‌ها که یادگیری مشاهده‌ای نامیده می‌شود، آموزش می‌بینیم. کسانی که بیش از دیگران احتمال دارد الگو قرار گیرند، دیگران مهم نام دارند. آن‌ها کسانی‌اند که به ما شبیه‌اند، حامی یا قدرتمند به نظر می‌رسند و برای رفتارشان پاداش می‌گیرند. قهرمان ورزش نمونه‌ای از کسانی است که چه بسا در جایگاه الگو قرارگیرد و این سرمشق از آن‌چه او در محیط ورزش انجام می‌دهد فراتر می‌رود (وودز، ۱۳۸۶: ۹۲). در این تحقیق از این نظریه برای سنجش فرضیه تشویق دیگران استفاده شده و می‌خواهیم بدانیم تشویق دیگران تا چه حد بر میزان پیاده‌روی افراد مؤثر است.

1. Zaharaidis & Biddle
2. Albert Bandura

۲.۳. تئوری اخلاق پروتستانی

وبر در اثر کلاسیک خود با عنوان اخلاق پروتستانی و روح سرمایه‌داری سعی می‌کند نشان دهد که بین موفقیت دولت‌های سرمایه‌داری غربی و ارزش‌های بنیادی پروتستانیسم - کارآمدی و ریاضت - ارتباط است. ریاضت‌کشی پروتستانی با انگیزه درونی و زمینه اخلاقی و روحی، راه را برای رشد سریع نظام سرمایه‌داری مدرن فراهم می‌کند. همین روحیه پروتستانی را می‌توان در ورزش نوین نیز دید. کارایی و ریاضت، ارزش‌های اساسی ورزش در کشورهای پروتستانی شدند (ویس، ۱۳۸۹: ۵۷-۵۶). لوفن برای آزمون نظریه وبر در پژوهشی که در سال ۱۹۸۸ در آلمان غربی در بین جوانان ۱۵ تا ۲۵ ساله عضو تیم‌های ورزشی انجام گرفت، نشان داد که جوانان پروتستان، به‌ویژه در بین ورزشکاران حرفه‌ای، بیشتر از کاتولیک‌ها در تیم‌ها عضویت دارند. اگر چه سهم پروتستان‌ها در جمعیت جهان کمتر از ۸ درصد است، کشورهای پروتستان موفق شدند بیش از نیمی از مدال‌های المپیک را به خود اختصاص دهند (همان، ۵۸). در این تحقیق می‌خواهیم بدانیم مردان متأهلی که آگاهی دینی بیشتری از آیات و روایات در مورد تأکید اسلام بر ورزش دارند، بیشتر ورزش می‌کنند یا نه؟

۳.۳. تئوری سرمایه فرهنگی

به نظر بوردیو مهم‌ترین عامل‌هایی که می‌توانند نحوه توزیع رفتارهای ورزشی در میان اقشار متفاوت جامعه را توضیح دهند عبارت‌اند از:

- ۱- سرمایه اقتصادی شامل: درآمد پولی، سایر منابع مالی، دارایی‌ها و حقوق.
- ۲- سرمایه فرهنگی شامل: گرایش‌ها و عادات دیرپایی که طی فرآیند جامعه‌پذیری حاصل می‌شوند و هدف‌های فرهنگی ارزشمندی نظیر قابلیت‌های تحصیلی و مهارتی را به دنبال دارد. اهمیت فرهنگ‌سازی تا به این حد است که در کشوری؛ مانند آلمان انواع و اقسام وسایل و امکانات برای گذران اوقات فراغت به صورت فعال وجود دارد؛ اما افراد کمی از آن استفاده می‌کنند که در اینجا نقش فرهنگ‌سازی هر چه بیشتر نمایان می‌شود (جلالی فراهانی، ۱۳۸۹: ۴۶).
- ۳- وقت آزاد: زمان در اختیار، از یک‌سو موقعیتی را ایجاد می‌کند که شخص از همه نیازهای اقتصادی، اجتماعی و اجبارهای طبیعی رها می‌شود و از طرف دیگر، امکان انتخاب آزاد و تصمیم-

گیری شخصی را فراهم می‌کند (بوردیو، ۱۳۸۱: ۲۴۰). از این تئوری هم برای فرضیه اوقات فراغت و طبقه اجتماعی افراد و تأثیر آن بر میزان پیاده‌روی استفاده می‌شود.

۳. ۴. تئوری سلسله‌مراتب نیازها

مدل ارائه‌شده توسط «جان لنگ^۱» که به نوبه خود با اقتباس از نظریه سلسله‌مراتب نیازهای ابراهام مازلو تدوین شده است، کیفیت‌های شهر مطلوب را برحسب برآورده‌ساختن گونه‌های مختلف نیازهای انسان طبقه‌بندی کرده و درواقع، مدل او، قرائت جدیدی از ویژگی‌های شهر مطلوب از گوشه عینک ابراهام مازلو و درپرتو یافته‌های تحقیقات اخیر است. براساس چارچوب مزبور، لازم است طراحی شهری، متکفل برآورده‌ساختن نیازهای متفاوت انسانی به ترتیب زیر باشد (گلکار، ۱۳۸۰: ۵۳)

- ۱- نیازهای فیزیولوژیک، نیازهایی همچون غذا، سرپناه و بهداشت هستند. چنین نیازهایی از طریق کیفیت مسکن، تسهیلات و تجهیزات کافی، آسایش (دما، آفتاب، باران، تنظیم شرایط اقلیم خرد) و حفظ تعادل بوم‌شناسی محل که در طراحی شهری لحاظ شده باشد، تأمین می‌شود.
 - ۲- نیاز به «ایمنی و امنیت» شامل نیازهایی نظیر مصون‌ماندن از مخاطرات و آلودگی‌ها، برخورداری از عرصه خصوصی مورد نیاز و رعایت مسأله اشراف است. این نیازها از طریق تأمین کیفیت ایمنی معابر، امکان نظارت و مراقبت، نفوذپذیری و قابلیت دسترسی و انعطاف‌پذیری فضاها برآورده می‌شوند.
- با عنایت به این‌که به دنبال بررسی میزان پیاده‌روی در معابر هستیم، یکی از مهم‌ترین فرضیه‌ها میزان امنیت معابر بوده که برای بررسی آن از تئوری سلسله‌مراتب نیازها استفاده می‌شود.

۴. فرضیه‌ها

- هر چقدر امنیت معابر بیشتر باشد، میزان پیاده‌روی بیشتر است.
- هر چقدر تشویق دیگران بیشتر باشد، میزان پیاده‌روی بیشتر است.
- هر چقدر طبقه اجتماعی مردان بالاتر باشد، میزان پیاده‌روی بیشتر است.
- هر چقدر میزان اوقات فراغت مردان بیشتر باشد، میزان پیاده‌روی بیشتر است.

هر چقدر آگاهی دینی مردان در مورد فواید ورزش بیشتر باشد، میزان پیاده‌روی بیشتر است.

۵. روش تحقیق

با توجه به ماهیت موضوع تحقیق که درصدد بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی گسترش پیاده‌روی در معابر شهر مشهد در بین مردان متأهل است و نیز گستردگی جامعه آماری، از روش پیمایش و ابزار پرسش‌نامه استفاده می‌شود.

جامعه آماری تحقیق شامل «کلیه مردان متأهل شهر مشهد در سال ۱۳۹۰» است. از آنجایی که لیستی از مردان متأهل شهر مشهد را نداشتیم، از نزدیک‌ترین واحد نمونه‌گیری به واحد مورد نظر؛ یعنی خانوار استفاده شد، با این استدلال که معمولاً در هر خانوار یک مرد متأهل وجود دارد. طبق سرشماری نفوس و مسکن سال ۱۳۸۵، تعداد خانوارها در شهر مشهد ۶۳۵۹۰۵ خانوار برآورد شده است. نکته حایز اهمیت این‌که شاید سؤال پیش بیاید که چرا مردان متأهل مورد بررسی قرار می‌گیرند. به عقیده نگارنده جوانی دوره کوتاهی از زندگی بوده که مسائل آن با مسائل بقیه افراد جامعه فرق داشته و ورود آن‌ها در تحلیل موجب تورش^۱ نتایج می‌شد، ضمن آن که عوامل اجتماعی فرهنگی توسعه ورزش جوانان با بقیه جامعه (که اکثریت هستند) بسیار تفاوت دارد. از نکات مهم دیگر این‌که جوانی دوره کوتاهی از زندگی بوده و نتایج آن به درد همان دوران کوتاه می‌خورد؛ اما نتایج این تحقیق به کار یک دوره ۴۰ ساله (جهت برنامه‌ریزی سازمان‌ها) می‌آید؛ اما چرا عوامل توسعه ورزش زنان را بررسی نکردیم. زنان به دلیل مشکلات ناشی از بچه‌داری و مسئولیت‌های خانوادگی و بیماری‌های خاص و تعصب‌هایی که هنوز در مورد ورزش زنان وجود دارد، کمتر ورزش می‌کنند و همین مسأله موجب می‌شود عوامل متفاوتی موجب گسترش ورزش آن‌ها شود که بررسی آن‌ها در یک تحقیق (در کنار عوامل گسترش ورزش مردان) موجب انحراف نتایج می‌شد؛ بنابراین نگارنده پیشنهاد می‌کند که برای موضوعات خاصی؛ چون این تحقیق به دلیل آن‌که عوامل توسعه ورزش زنان و جوانان و مردان متفاوت است، در تحقیق‌های دیگری به بررسی آن‌ها پرداخته شود.

۱. آمارنامه سال ۱۳۸۸ استان خراسان رضوی، ۱۳۸۹: ۲۳، معاونت برنامه‌ریزی و توسعه شهرداری مشهد.

برای تعیین حجم نمونه، از فرمول کوکران استفاده شده است. پس از جایگزینی جامعه آماری $N = 635905$ ، حدود اطمینان $t = 1/96$ با ضریب اطمینان 95% ، پذیرش مقدار خطای $d = 0/059$ و نیز جایگزینی واریانس همین تحقیق ($1/231$)، در فرمول مربوط به برآورد حجم نمونه، N (یا حجم نمونه) انتخاب و مشخص می‌شود که بر این اساس تعداد آن ۳۴۲ نفر می‌شود.

روش نمونه‌گیری در این تحقیق، ترکیبی از طبقه‌ای و خوشه‌ای چندمرحله‌ای است که در داخل خوشه‌ها اعضای پاسخگو به صورت تصادفی انتخاب شده است. جدول زیر تعداد بلوک‌ها را در نواحی منتخب، تعداد خانواده، تعداد بلوک انتخاب‌شده و حجم نمونه در این بلوک‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۱- تعداد بلوک، خانوار، بلوک انتخاب‌شده و حجم نمونه نواحی منتخب

مأخذ: آمارنامه سال ۱۳۸۸ استان خراسان رضوی، ۱۳۸۹: ۲۳.

حجم نمونه	تعداد بلوک انتخاب‌شده	تعداد خانوار	تعداد بلوک	مناطق منتخب
۹۰	۱۸	۱۴۴۳۲	۳۵۷	ناحیه ۱ از منطقه ۱
۱۹۰	۳۸	۳۰۸۱۹	۵۳۷	ناحیه ۲ از منطقه ۳
۸۰	۱۶	۱۲۰۳۶	۱۹۰	ناحیه ۳ از منطقه ۵
۳۶۰	۷۲	۵۷۲۸۷	۱۰۸۴	جمع کل

در این پژوهش برای کسب روایی صوری از توافق داوران استفاده شده است. به این صورت که پرسش‌نامه برای ارزیابی صحت سؤالات برای اساتید و محققان ارسال شده و اشکالات و ابهامات برطرف شده است. پس از چند بار بازبینی و انجام مصاحبه‌های اکتشافی و مشخص شدن و برطرف کردن اشکالات محتوایی، پرسش‌نامه اولیه ساخته شده است. به این ترتیب، روایی ابزار حاصل شده، همچنین از تحلیل عاملی برای تعیین روایی استفاده شده که

۱. برای به‌دست آوردن مقدار d به این صورت عمل می‌کنیم که پنج درصد دامنه شاخص متغیر وابسته را محاسبه کرده و اعمال می‌کنیم که در این جا مقدار آن برابر $(0/059)$ می‌شود.

نتایج آن به دنبال خواهد آمد. بر اساس نتیجه آزمون kmo^1 که مقدار آن برابر با $0/729$ است، داده‌های تحقیق قابل تقلیل به تعدادی عامل‌های زیربنایی و بنیادی هستند.

برای پایایی دو مرحله سنجش انسجام درونی پرسش‌نامه و سنجش انسجام بیرونی پرسش‌نامه صورت گرفت. برای اطمینان از صحت انسجام بیرونی از روش آزمون بازآزمون استفاده شد. برای این کار به تعداد ۲۰ نفر از مردان متأهل پرسش‌نامه داد و پس از یک ماه به همان افراد، مجدد پرسش‌نامه داده شد، سپس اطلاعات مربوط به مرحله اول به‌عنوان یک متغیر و اطلاعات مربوط به مرحله دوم نیز به‌عنوان متغیر دوم وارد محاسبه شد.

نتایج حاصل از ضریب همبستگی نشان داد که بین پرسش‌نامه اول و دوم همبستگی قوی و مثبت وجود دارد ($R = 0/734$)؛ به عبارت دیگر، آن دسته از پاسخگويانی که در پرسش‌نامه اول پاسخ‌هایی با میانگین بالایی داشته‌اند، در پرسش‌نامه دوم نیز دارای میانگین بالایی بوده‌اند و کسانی که در پرسش‌نامه اول میانگین پایینی داشته‌اند در پرسش‌نامه دوم نیز میانگین پایینی داشته‌اند.

ضریب آلفای کرانباخ برای سنجش هم‌سازی درونی گویه‌های متعددی که برای سنجش یک متغیر استفاده شده‌اند، به کار رفت که میزان آن برای کل گویه‌ها ($0/8368$) است.

متغیر میزان پیاده‌روی از سه معرف تعداد ساعات پیاده‌روی، تعداد جلسات پیاده‌روی در هفته و تعداد سال‌های انجام پیاده‌روی تشکیل شده است. به دلیل آن که سطح سنجش این سه معرف یکی نبوده و همچنین دامنه پاسخ‌ها نیز یکی نیست؛ به عبارتی مقیاس سنجش یک گویه تعداد سال و گویه دیگر ساعت و گویه نهایی تعداد جلسه پیاده‌روی است)، لازم بود شاخصی به نام میزان پیاده‌روی ساخته شود. برای این منظور باید یک نمره استاندارد (Z) تهیه کرد که قابلیت انجام اعمال ریاضی و مقایسه برای آن پیدا شود. در نرم‌افزار SPSS می‌توان برای سه معرف میزان پیاده‌روی تشکیل نمره Z داده و بعد از استانداردسازی آن برای هر فرد یک نمره استاندارد در هر سه متغیر داریم که این نمره مبنای مقایسه افراد را توسط

۱. این آزمون برای تعیین روایی از طریق تحلیل عاملی است.

نمرات استاندارد به دست داده و به این ترتیب به شاخص میزان پیاده روی دست پیدا می‌کنیم. با توجه به این که نمرات استاندارد دارای میانگین صفر هستند برای ساختن این شاخص از فرمول جمع نمرات Z استفاده کرده و از میانگین برای ساختن شاخص استفاده نمی‌شود. سؤالات این شاخص در پرسش‌نامه از سؤال ۱ تا ۳ بوده و با توجه به این که به صورت فاصله‌ای سنجیده می‌شود، مقدار نظری آن بین منهای ۳/۳۵ تا ۶/۸۸ است. برای سایر متغیرهایی که با بیش از یک سؤال سنجیده شده‌اند به همین ترتیب شاخص‌سازی می‌کنیم.

۶. یافته‌های تحقیق

میانگین سنی پاسخگویان ۴۱ سال است، حداقل سن آن‌ها ۲۱ سال و حداکثر ۸۰ سال است. میانگین مدت زمان تأهل پاسخگویان ۱۴ سال است، حداقل مدت تأهل آن‌ها ۱ سال و حداکثر مدت تأهل ۶۰ سال است.

میانگین میزان درآمد سرانه خانواده پاسخگویان ۲۱۲ هزار تومان است، حداقل درآمد خانوار ۲۵۰۰۰۰ هزار تومان بوده و حداکثر میزان درآمد خانوار ۲ میلیون تومان است. اکثر پاسخگویان؛ یعنی ۹۷/۸ درصد آن‌ها شاغل بوده و تنها ۲/۲ درصد پاسخگویان بیکار هستند.

بیش از نیمی از پاسخگویان؛ یعنی ۵۵/۶ درصد آن‌ها از نظر منزلت شغلی در رده منزلت شغلی پایین قرار دارند. منزلت شغلی ۱۶ درصد پاسخگویان خیلی پایین است، منزلت شغلی ۲۶/۴ درصد پاسخگویان بالا است.

میزان تحصیلات ۳۱/۷ درصد پاسخگویان در حد سیکل و پایین‌تر از سیکل است، ۶/۱ درصد پاسخگویان تحصیلاتی در حد متوسطه و دیپلم ناقص دارند، میزان تحصیلات ۳۲/۲ درصد پاسخگویان در حد دیپلم و پیش‌دانشگاهی است و ۳۰ درصد پاسخگویان تحصیلاتی بالاتر از دیپلم دارند.

تحلیل رگرسیون چندگانه

در این روش متغیرها یک‌به‌یک وارد مدل می‌شوند؛ یعنی ابتدا متغیری که بیشترین همبستگی را با متغیر وابسته دارد، انتخاب می‌شود. دومین متغیری که وارد تحلیل می‌شود، متغیری است که پس از تفکیک متغیر مقدم بر آن، موجب بیشترین افزایش در مقدار ضریب تعیین می‌شود. در این روش، ورود متغیرها به مدل را یک‌به‌یک و تا زمانی انجام می‌دهیم که معنی‌داری متغیر به ۹۵ درصد برسد؛ یعنی سطح خطا ۵ درصد شود. سپس عملیات متوقف می‌شود (منصورفر، ۱۳۸۵: ۱۷۳).

جدول ۲- رگرسیون چندگانه کل مدل تحقیق

مراحل رگرسیون	(ضریب همبستگی چندگانه)	(ضریب تعیین)	(ضریب تعیین تعدیل شده)	(خطای استاندارد برآورد)
۱. (تعداد ساعات فراغت)	۰/۳۱۲	۰/۰۹۷	۰/۰۹۵	۱/۶۸۶۰
۲. (تعداد ساعات فراغت، امنیت و ایمنی معابر)	۰/۳۵۶	۰/۱۲۶	۰/۱۲۲	۱/۷۲۷۰۳
۳. (تعداد ساعات فراغت، امنیت و ایمنی معابر، تشویق)	۰/۳۹۴	۰/۱۵۵	۰/۱۴۸	۱/۶۸۵۷۰
۴. (تعداد ساعات فراغت، امنیت و ایمنی معابر، تشویق، طبقه اجتماعی)	۰/۴۱۱	۰/۱۶۹	۰/۱۶۰	۱/۶۵۷۰۳
۵. (تعداد ساعات فراغت، امنیت و ایمنی معابر، تشویق، طبقه اجتماعی، آگاهی دینی)	۰/۴۲۷	۰/۱۸۲	۰/۱۷۱	۱/۶۱۲۶۵

جدول (۲) مراحل مختلف رگرسیون چندگانه کل مدل تحقیق را نشان می‌دهد.

در گام اول متغیر تعداد ساعات فراغت به معادله رگرسیون راه یافته است، در این مرحله قدرت تبیین مدل ۰/۰۹۵ است؛ یعنی متغیر تعداد ساعات فراغت ۹/۵ درصد از تغییرات متغیر وابسته را تبیین می‌کند؛ بنابراین مابقی این تغییرات (۹۰/۵۰ درصد) که به مجذور کمیت خطا (R^2) معروف است، تحت تأثیر متغیرهای خارج از مدل است.

در گام دوم متغیر امنیت و ایمنی معابر نیز وارد مدل رگرسیون شده است، در مرحله دوم قدرت تبیین مدل به ۰/۱۲۲ می‌رسد؛ یعنی دو متغیر طبقه اجتماعی و امنیت و ایمنی معابر در مجموع ۱۲/۲ درصد از تغییرات متغیر وابسته (میزان پیاده‌روی) را تبیین می‌کنند.

در گام سوم نیز متغیر تشویق به دو متغیر تعداد ساعات فراغت و امنیت و ایمنی معابر اضافه شده است. در این مرحله، این ۳ متغیر در مجموع ۱۴/۸ درصد از تغییرات متغیر وابسته (میزان پیاده‌روی) را تبیین می‌کنند.

در گام چهارم نیز متغیر طبقه اجتماعی به متغیرهای قبلی افزوده شده است. در این مرحله قدرت تبیین مدل ۰/۱۶۰ است؛ یعنی ۴ متغیر تعداد ساعات فراغت، امنیت و ایمنی معابر، تشویق دیگران و طبقه اجتماعی در مجموع ۱۶ درصد از تغییرات متغیر میزان پیاده‌روی را تبیین می‌کنند.

در گام پنجم نیز متغیر آگاهی دینی به متغیرهای قبلی افزوده شده است. در این مرحله قدرت تبیین مدل ۰/۴۲۷ است؛ یعنی ۵ متغیر تعداد ساعات فراغت، امنیت و ایمنی معابر، تشویق دیگران، طبقه اجتماعی و آگاهی دینی در مجموع ۱۷/۱ درصد از تغییرات متغیر میزان پیاده‌روی را تبیین می‌کنند.

تحلیل مسیر

در این جا باید با تلفیق تمامی مراحل (۵ مرحله) تحلیل مسیر، آن‌ها را به صورت یکجا گزارش دهیم. به منظور تلفیق نتایج و ساده‌تر شدن تفسیر نمودار مسیر، تأثیر ۵ متغیر مستقل تأثیرگذار بر متغیر وابسته، میزان پیاده‌روی را به دو صورت (مستقیم و غیرمستقیم) در جدول زیر نشان می‌دهیم:

جدول ۳- جدول تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر میزان پیاده‌روی

متغیر	تأثیر مستقیم	تأثیر غیرمستقیم	تأثیر کل
تعداد ساعات فراغت	۰/۲۴۲	۰/۰۴۵	۰/۲۶۷
طبقه اجتماعی	۰/۲۰۵	۰/۰۷۶	۰/۲۸۱
آگاهی دینی	۰/۱۴۲	۰/۰۲۶	۰/۱۶۸
امنیت معابر	۰/۱۰۹	۰/۰۴۰	۰/۱۴۹
تشویق دیگران	۰/۱۰۰	۰/۰۴۰	۰/۱۴۰

جدول (۳) تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد. بر اساس یافته‌ها، متغیرهای تعداد ساعات فراغت، طبقه، امنیت معابر، آگاهی دینی و تشویق دیگران دارای تأثیر مستقیم و غیرمستقیم بر متغیر میزان پیاده‌روی هستند. متغیر طبقه اجتماعی علاوه بر تأثیر مستقیم، به شکل غیرمستقیم نیز بر میزان پیاده‌روی پاسخگویان مؤثر است و این تأثیر به واسطه تعداد ساعات فراغت صورت می‌گیرد؛ یعنی هرچه طبقه اجتماعی افراد بالاتر است، تعداد ساعات فراغت آن‌ها نیز بیشتر و بنابراین میزان پیاده‌روی آن‌ها نیز بالاتر است.

متغیر اوقات فراغت علاوه بر تأثیر مستقیم، به شکل غیرمستقیم نیز بر میزان پیاده‌روی پاسخگویان مؤثر است و این تأثیر به واسطه آگاهی از سودمندی ورزش صورت می‌گیرد؛ یعنی هرچه اوقات فراغت افراد بیشتر است، آگاهی آن‌ها از سودمندی ورزش نیز بیشتر است و بنابراین میزان پیاده‌روی آن‌ها نیز بالاتر است.

متغیر تشویق علاوه بر تأثیر مستقیم، به شکل غیرمستقیم نیز بر میزان پیاده‌روی پاسخگویان مؤثر است و این تأثیر به واسطه طبقه صورت می‌گیرد؛ یعنی هرچه تشویق دیگران بیشتر باشد، طبقه افراد نیز بالاتر رفته و هرچه طبقه بالاتر رود، میزان پیاده‌روی آن‌ها نیز بالاتر می‌رود. در این قسمت ضمن بررسی مجدد فرضیات تحقیق، تحقیقاتی که از این فرضیات استفاده کرده‌اند را آورده و با نتایج تحقیق ما مقایسه می‌شود.

هر چقدر امنیت معابر بیشتر باشد، میزان پیاده‌روی بیشتر است (مؤسسه تحقیقاتی ورزش کانادا، ۱۹۹۱) (بیراستدت، ۱۹۸۳). این فرضیه مورد تأیید تحقیق ما نیز قرار گرفت. بر این اساس تئوری سلسله‌مراتب نیازها تأیید شد.

هر چقدر طبقه اجتماعی مردان بالاتر باشد، میزان پیاده‌روی بیشتر است (وویت، ۲۰۰۸) (شفر، ۲۰۰۰) (کرکالدی، ۲۰۰۲) (فتحی، ۱۳۸۴) (تقوی تکیار، ۱۳۸۸) (وحیدا و دیگران، ۱۳۸۵). این فرضیه مورد تأیید تحقیق ما نیز قرار گرفت. در تحقیق ما ارتباط مثبت معنادار بین هر سه معرف طبقه برقرار شد؛ به این معنی که به ترتیب درآمد، نوع شغل و تحصیلات بیشترین ارتباط مثبت با میزان پیاده‌روی داشتند؛ بنابراین تئوری سرمایه فرهنگی بورديو مورد تأیید قرار گرفت.

هر چقدر تشویق دیگران مهم بیشتر باشد، میزان پیاده‌روی بیشتر است (اورت و ساتن، ۱۹۹۸) (وحیدا و دیگران، ۱۳۸۴) (فتیحی، ۱۳۸۴). این فرضیه مورد تأیید تحقیق ما نیز قرار گرفت و بنابراین تئوری یادگیری اجتماعی باندورا تأیید شد.

هر چقدر میزان اوقات فراغت مردان بیشتر باشد، میزان پیاده‌روی بیشتر است (مؤسسه تحقیقاتی کانادا، ۱۹۹۱) (سوپیتز ساماهیتو، ۲۰۰۲) (نادریان جهرمی، ۱۳۸۷) (ممتاز بخش، ۱۳۸۵). این فرضیه نیز مورد تأیید تحقیق ما قرار گرفت.

هر چقدر آگاهی دینی مردان در خصوص ورزش بیشتر باشد، میزان پیاده‌روی بیشتر است (رمضانی خلیل ابادی، ۱۳۷۳) (لوفن، ۱۹۸۸). این فرضیه نیز مورد تأیید تحقیق ما قرار گرفت. به این ترتیب مردان متأهلی که بیشترین آگاهی دینی را (آگاهی از آیات و روایات در مورد فواید ورزش) از سودمندی ورزش دارند، بیشتر ورزش می‌کنند که موجب تأیید تئوری اخلاق پروتستانی وبر شد. نکته مهم این‌که این تحقیق جزو محدود تحقیقاتی است که آگاهی دینی و تأثیر آن را بر میزان پیاده‌روی مردان متأهل سنجیده و مورد تأیید نیز قرار گرفته است.

۷. نتیجه‌گیری و پیشنهادها

چنان‌که در صفحات قبل گفته شد، بیشترین تأثیر بر میزان پیاده‌روی مردان متأهل به شرح ذیل است که لزوماً در جهت گسترش این امر و استفاده از مزایای بی‌شمار آن در شهرها باید تلاش مسؤولین و مراکز علمی در جهت سوق منابع مالی و علمی به این جهات صورت پذیرد، به همین منظور ابتدا فرضیه‌ها بیان شده و پس از آن به صورت مجزا به ارایه پیشنهاداتی در مورد هر فرضیه پرداخته شده است.

*تحقیق نشان داده است که تشویق اطرافیان تأثیر مثبت زیادی بر میزان پیاده‌روی مردان متأهل دارد که باتئوری «یادگیری اجتماعی» باندورا که نگرش‌ها و رفتار افراد را متأثر از «دیگران مهم» می‌داند (وودز، ۱۳۸۶: ۹۲)، سازگار است. به این ترتیب راهکارهای زیر جهت تقویت تشویق اطرافیان بیان می‌شود.

اختصاص زمان کوتاهی از جلسات اولیا و مربیان مدارس به بازگ کردن مزایای توسعه ورزش و ترغیب اولیا به گسترش ورزش خود و تشویق بیشتر فرزندان.

ترغیب والدین به تشویق فرزندان در خصوص پیاده‌رفتن به مدرسه و یا ایجاد طرح اتوبوس پیاده^۱ که هر روز یکی از اولیا تعدادی از بچه‌ها را به صورت پیاده به مدرسه می‌برد.

ارایه کتابچه و بروشورهای تبلیغاتی توسط شهرداری محلات و آشنایی بیشتر والدین با مزایای ورزش و مشکلات کم‌ تحرکی که حتی هزینه آن را نیز می‌توان از شرکت‌های تبلیغ‌کننده گرفت. امروزه در شهر مشهد هر روز صبح در داخل منزل خود با انبوه تبلیغات مواجه می‌شویم که با اندکی تدبیر می‌تواند توسط شهرداری‌ها به آگاهی بیشتر والدین در خصوص توسعه ورزش منجر شود.

*مطابق با یافته‌های این تحقیق اوقات فراغت نیز تأثیر فراوانی در تبیین میزان پیاده‌روی دارد؛ بنابراین تئوری اوقات فراغت (الیاس) نیز به‌عنوان یکی از تئوری‌های مورد استفاده در این تحقیق نیز مورد تأیید قرار گرفت. برای بهره‌برداری مفید از این عامل نیز باید به موارد زیر اشاره کرد.

ایجاد نیاز به مشارکت ورزشی را باید در مردم احیا کرد. با توجه به این‌که فعالیت‌های فراغتی غیرانتفاعی هستند، این وظیفه مسئولان است که علاقه به گذران اوقات فراغت به صورت فعال را در مردم به وجود آورده و طوری برنامه‌ریزی کنند که افراد به گذران فراغت خود به صورت فعال اقدام کنند. ورزش باید در جامعه ما رفته‌رفته جزو جدانشدنی زندگی روزمره همه مردم؛ اعم از زن و مرد و کودک و نوجوان و بزرگسال و کهنسال و حتی معلول باشد.

حمایت از فعالیت‌های ورزشی باید یکی از اصول اساسی در معماری شهری باشد و امکانات و تأسیسات ورزشی به‌راحتی در دسترس باشد، به نحوی که افراد در هنگام فراغت ورزش را در اولویت قرار دهند.

برگزاری کوهپیمایی عمومی و راهپیمایی در اوقات فراغت آخر هفته و تعطیلات باعث فعالیت ورزشی در زمان فراغت شده و کمک فراوانی به ترویج فعالیت بدنی می‌کند؛ اما نکته مهم این مسأله این است که باید برای فعال‌سازی فراغت مردم هرچند منطقه شهرداری، به‌طور جداگانه به برگزاری راهپیمایی اقدام کنند تا فرصت فعالیت در زمان فراغت به همه مردم محلات داده شود. برگزاری چنین مراسمی در یک محله شهر (محله بالای شهر) موجب عدم حضور مردمان مناطق دیگر شهر به دلیل مسافت زیاد می‌شود.

نظارت به هزینه کردن ۱ درصد بودجه ورزش کارکنان توسط سازمان‌های ذی‌ربط. باید از اداره‌ها و سازمان‌ها خواست تا حتماً میزان بودجه ورزشی خود را صرف اوقات فراغت کارکنان خود کنند و این مسأله را بدانند که سرمایه‌گذاری در اوقات فراغت کارکنان هزینه نبوده و همان‌طور که در فصل پیشینه‌ها گفته شد (تحقیق دبیرخانه وزارت نیرو، ۱۳۸۵)، سرمایه‌گذاری در جهت نشاط و سرزندگی کارکنان است و موجب بالارفتن بهره‌وری و جلوگیری از غیبت‌های مکرر به دلیل مریضی است.

*همچنان‌که در نتایج بحث شد تأثیر مثبت معنادار امنیت معابر به‌عنوان یکی از فرضیات تحقیق مورد تأیید قرار گرفت. تئوری سلسله‌مراتب نیازهای مازلو نیاز به «ایمنی و امنیت» را شامل نیازهایی نظیر مصون‌ماندن از مخاطرات و آلودگی‌ها می‌داند. این تئوری با دو نظریه لنینج در خصوص ایمنی شهرها از لحاظ آلودگی‌ها و تصادفات و نظریه جیکوبز در خصوص امنیت اجتماعی معابر ترکیب شده و در نهایت به تأیید می‌رسد. در این راستا با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، نکاتی در جهت افزایش امنیت معابر ارایه می‌شود.

حضور نیروی انتظامی در معابر پرتردد در ساعات پراکم ورزشی و در معابری که به پارک‌ها ختم می‌شود، موجب احساس امنیت بیشتری برای ورزشکاران شده و حضور بیشتری خواهند داشت که البته با هماهنگی شورای شهر و نیروی انتظامی بدون ایجاد هزینه اضافی انجام خواهد شد.

وجود ایستگاه‌های رایگان مشاوره پزشکی و ورزشی آن‌چنان‌که امروزه در ساعات ابتدایی صبح در پارک‌ها وجود دارد. وجود این ایستگاه‌ها در معابر پرتردد و در ساعات ابتدایی صبح موجب ورزش بیشتر افراد شده و می‌دانند در صورت به‌وجود آمدن مشکل پزشکی، نهادهای مسؤول در همان نزدیکی حضور دارند. این مورد را نیز بدون هزینه و از طریق هماهنگی شهرداری و اورژانس ۱۱۵ می‌توان حل کرد و از آن‌ها خواست در ساعات ابتدایی صبح و در معابر پرتردد حضور داشته باشند.

روشنایی معابر در ساعات شب نیز موجب شده ورزشکاران گرفتار^۱ که ساعات شب را برای ورزش انتخاب می‌کنند، بتوانند به‌راحتی در معابر به ورزش بپردازند که البته از وظایف شهرداری است.

۱. منظور افرادی است که به دلیل مشغله‌های فراوان قادر به ورزش در روز نیستند.

*مطابق با نتایج، طبقه اجتماعی تأثیر مثبت معنادار بر میزان پیاده‌روی افراد متأهل داشته و حتی در تحلیل مسیر از طریق فرضیه‌های اوقات فراغت دارای تأثیر غیرمستقیم بر میزان پیاده‌روی است. با این توجهات باید گفت که نظریه بوردیو نیز در این قسمت با تأثیر زیادی تأیید می‌شود. بوردیو (۱۹۹۸) در نظریه «سرمایه فرهنگی» خود به طبقه اجتماعی و ورزش اشاره می‌کند. وی معتقد است عادات هر طبقه اجتماعی از طریق ورزش و سایر فعالیت‌های فرهنگی مشخص می‌شود. با توجه به این که نمی‌توان طبقه اجتماعی مردم را به سادگی بالا برد، راهکارهایی جهت افزایش فعالیت بدنی ساکنان مناطق پایین شهر ارایه می‌شود.

وونروف^۱ (واژه‌های هلندی به معنی فضای معابر برای زندگی) فضای مشترکی است که بیشترین سهم متعلق به عابران پیاده است. این رویکرد در مناطقی از شهر که وضعیت زمین به گونه‌ایست که امکان ساخت فضای سبز و ورزشگاه وجود ندارد (مثل مناطق پایین شهر)، اجرا می‌شود. در این خیابان‌ها با قراردادن موانع و درختان و غیره از سرعت وسایط نقلیه کاسته شده و ماشین‌سواران به عنوان یک عنصر مزاحم تلقی می‌شوند و باید با سرعت کم حرکت کنند. این رویکرد در بسیاری از کشورهای اروپایی و در محلات پرجمعیت و پایین شهر اجرا می‌شود. از دیگر مزایای این طرح جلوگیری از آلودگی هوا در محدوده وونرف است (توروس، ۲۰۰۶: ۵۳)

حمایت از سازمان‌هایی که از محرومان جامعه حمایت می‌کنند، در جهت افزایش ورزش مددجویانشان و با عطف توجه سازمان‌های حامی به این نکته که سرمایه‌گذاری در امر ورزش موجب کم‌شدن چندبرابری هزینه درمان بیماری مددجویان می‌شود.

تبلیغ و سامان‌دهی ورزش‌های کم‌هزینه؛ مثل پیاده‌روی در مناطق پایین شهری از طریق نشان‌دادن مزایای ورزش و جلوگیری از هزینه‌های گزاف درمان بیماری‌ها در مناطق پایین شهری به نظر مفید باشد.

اعطای وام خرید دوچرخه و لوازم کوچک ورزشی از طریق شهرداری محلات به شهروندانی که پتانسیل بالایی جهت دوچرخه‌سواری دارند؛ مثل کارگران و دانش‌آموزان.

*مطابق با یافته‌ها تأثیر مثبت معنادار آگاهی دینی در مورد ورزش نیز بر میزان پیاده‌روی به اثبات می‌رسد و تئوری اخلاق پروتستانی وبر نیز در خصوص تأثیر دین بر ورزش تأیید می‌شود. این تئوری البته با قدرت کمی به تأیید رسید و شاید نکته جدید همین تحقیق نیز باشد که اگر خواهان گسترش ورزش در جامعه هستیم باید مردم را نسبت به توجهات فراوان دین اسلام به ورزش آگاه کنیم. با توجه به نتایج این فرضیه^۱ می‌توان فهمید که اکثر مردم از غنای منابع اسلامی در خصوص ورزش بی‌اطلاع‌اند، همان‌طور که در چارچوب نظری گفته شد، این تئوری برگرفته از نظریه وبر با عنوان اخلاق پروتستانی و روح سرمایه‌داری است که تلاش می‌کند نشان دهد که بین موفقیت دولت‌های سرمایه‌داری غربی و ارزش‌های بنیادی پروتستانیسیم - کارآمدی و ریاضت - ارتباط است. با توجه به دین‌مداری جامعه ما، استفاده از روایات و آیاتی که در مورد ورزش وجود دارد، توسط ائمه جماعات مساجد و در موقع مناسب کمک فراوانی به گسترش ورزش از جنبه دینی خواهد کرد. با توجه به این‌که در مناطق پایین شهر شرکت در مراسم‌های مذهبی بیشتر است، می‌توان در جهت توسعه ورزش مناطق پایین شهر از این طریق اقدام کرد. البته این امر مستلزم هماهنگی بیشتر شهرداری‌ها با شورای هماهنگی ائمه جماعات شهرها بوده و بدون کمترین هزینه‌ای موجبات گسترش ورزش را فراهم می‌کند. از راهکارهای دیگر افزایش فعالیت بدنی از منظر دین، می‌توان به این نکته اشاره کرد که آیات و روایاتی که در مورد ورزش است را در مناطق پررفت‌وآمد، به صورت تابلوهای بزرگ نصب کرد.

درنهایت، این پژوهش نتیجه می‌گیرد که با توجه به سطح پایین میزان پیاده‌روی مردان متأهل، در جهت افزایش پیاده‌روی آن‌ها گام برداریم و همان‌طور که این مطالعه نشان داد متغیرهای اجتماعی؛ مانند تعداد ساعات فراغت، طبقه، امنیت معابر، آگاهی دینی و تشویق دیگران، به ترتیب بیشترین تأثیر را در افزایش میزان پیاده‌روی مردان متأهل دارند. بر این اساس این مطالعه، پیشنهاد می‌شود جهت

۱. میانگین آگاهی افراد از آیات و روایات اسلامی در خصوص ورزش بسیار کم بوده و حتی نگارنده نیز تا قبل از انجام این طرح تحقیقاتی از تأکید بسیار اسلام به ورزش بی‌اطلاع بوده است و در میان تمامی فرضیات کمترین میانگین متعلق به این فرضیه است (۱،۸۴).

جلوگیری از کاهش میزان فعالیت فیزیکی، برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران توجه بیشتری به عوامل مذکور داشته باشند.

کتاب‌نامه

۱. احمدی، ملیحه و فرح، حبیب. (۱۳۸۷). «توسعه پایدار شهری با تأکید بر حرکت پیاده در آسیا». *مجله علوم و تکنولوژی محیط زیست*. دوره ۱۰. شماره ۳. ص ۳.
۲. اسداللهی، شیوا. (۱۳۸۳). «ضرورت توجه به حرکت پیاده در مراکز شهری». *ماهنامه شهرداری‌ها*. ش ۶۵. ص ۷۹.
۳. آمارنامه سال ۱۳۸۸ استان خراسان رضوی. (۱۳۸۹). شهرداری مشهد. ص ۱۲۷.
۴. انورالخولی، امین. (۱۳۸۱). *ورزش و جامعه*. ترجمه حمیدرضا شیخی. چاپ اول. تهران: نشر سمت.
۵. بروس، کوئن. (۱۳۸۶). *مبانی جامعه‌شناسی*. ترجمه رضا فاضل. چاپ ۱۷. تهران: نشر سمت.
۶. بوردیو، پیر. (۱۳۸۱). *نظریه کنش: دلایل علمی و انتخاب عقلانی*. ترجمه مرتضی مردی‌ها. چاپ اول. اصفهان: انتشارات نقش و نگار.
۷. پاکزاد، جهانشاه. (۱۳۸۴). *راهنمای طراحی فضاهای شهری در ایران*. تهران: شرکت نشر پیام سیما.
۸. تقوی تکیار، سید امیر؛ رحمانی‌نیا، فرهاد؛ رمضانی نژاد، رحیم. (۱۳۸۸). «بررسی انگیزه‌های شرکت‌کنندگان در ورزش‌های همگانی در فضاهای روباز». *نشریه مدیریت ورزشی*. شماره ۲. پاییز.
۹. جارویس، مت. (۱۳۸۹). *روان‌شناسی ورزش*. ترجمه نورعلی خواجه‌وند. چاپ دوم. تهران: انتشارات دستان.
۱۰. جلالی فراهانی، مجید. (۱۳۸۹). *مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی*. چاپ سوم. تهران: نشر دانشگاه تهران.
۱۱. دبیرخانه وزارت نیرو. (۱۳۸۵). *تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر کاهش هزینه‌های دارو و درمان در شرکت‌های وابسته و تابعه وزارت نیرو*. صص ۱۱۶-۱۱۴.

۱۲. جهانگیری، جهانگیر؛ تابعیان، حسن؛ لهسایی زاده، عبدالعلی. (۱۳۸۵). «بررسی عوامل موثر بر علاقه دانشجویان به ورزش: مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز». *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*. دوره ۲۴. شماره ۲. صص ۹۵-۱۰۵.
۱۳. وضعیت تحرک مردم ایران. (۸۵/۹/۵). *روزنامه ایران*.
۱۴. سمیعی، زهره. (۱۳۷۵). *خود اثربخشی و سلامت در میان سالمندان*. پایان نامه کارشناسی علوم اجتماعی، تبریز، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی. ص ۱۵.
۱۵. عباس زادگان، مصطفی. (۱۳۸۶). *شهر، شهروند و ورزش*. چاپ اول. تهران: نشر شهر.
۱۶. فتیحی، سروش. (۱۳۸۸). «تبیین جامعه‌شناختی مشارکت ورزشی دانشجویان». *پژوهش‌نامه علوم اجتماعی*. سال سوم. شماره ۴. صص ۱۷۳-۱۴۵.
۱۷. گلکار، کورش. (۱۳۸۰). «مؤلفه‌های سازنده کیفیت طراحی شهری». *مجله صفا*. ش ۳۶. دانشگاه شهید بهشتی. ص ۵۳.
۱۸. مظفری، سید امیر احمد؛ تندنویس، فریدون؛ آفرینش خاکی، اکبر. (۱۳۸۴). «مقایسه دیدگاه‌های اعضای هیأت علمی، مربیان، ورزشکاران و مدیران در مورد چگونگی توسعه ورزش همگانی». *نشریه علوم حرکتی و ورزش*. جلد اول. شماره ۵. صص ۲۲-۱.
۱۹. وحید، فریدون؛ عریضی، فروغ؛ پارسامهر، مهربان. (۱۳۸۵). «بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی (مطالعه موردی: زنان استان مازندران)». *نشریه علوم حرکتی و ورزش*. سال چهارم. جلد اول. شماره ۷. صص ۶۲-۵۱.
۲۰. وگنر، میشل. (۱۳۸۱). «حمل و نقل و توسعه شهر: تأثیرات متقابل توسعه و دسترسی». ترجمه حمید فتوحی. *ماهنامه شهرداری‌ها*. شماره ۴۱. تهران. صص ۸۸-۸۶.
۲۱. وودز، باربارا. (۱۳۸۶). *روان‌شناسی ورزش*. ترجمه فتح‌الله مسیبی. چاپ اول. تهران: انتشارات بامداد کتاب.
۲۲. ویس، اتمار. (۱۳۸۹). *مبانی جامعه‌شناسی ورزش*. ترجمه کرامت‌الله راسخ. چاپ اول. تهران: نشر نی.

23. Brambilla, Roberto & Gianni Longo. (1987). For Pedestrians Only (Planning, design and management of traffic; freezones). Whitrey Library of Design. P26.
24. Broom, J; Avenell, A; Brown, T. J; Poobalan, A; Aucott. L; Stearns, Sc, (2004). "Systematic review of the longterm effects economic consequences of treatments for obesity and implications for health improvements". *Health Technology Assessment*. 2004. 8. pp 1-18.
25. Caspersen, C.J ; Powell, K. E; Christenson, G. M; (1985). "Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-related Research". *Public Health Rep*. 100. p126.
26. Curry, T. J; Weib. O. (1989). Sport Identity and Motivation for Sport Participation: "A comparison between American College Athletes and Austrian Student Sport Club Members". *In :Sociology of Sport Journal*. 6. S. pp 257-268 .
27. Edwards, P. (1990). "A healthy city is an active city. A strategic framework for the promotion of active living at the community city Level". *Ottawa. participation*.1990. P126.
28. Edwards, Peggy & Tsouros, Agis. (2006). "Promoting Physical Activity Urban Environment". World Health Organization. .P. 39
29. Eley, D and Kirk, D. (2002). "Developing Citizenship through Sport:The Impact of a Sport-Based Volunteer Program on Young Sport Leaders". *Sport, Education and Society*. 7 (2). pp. 151-166 .
30. Gary, R. A; Sueta, C. A; Dougherty, M; Rosenberg, B; Cheek, D; Preiser, J. (2004). "Home-based exercise improves functional performance and quality of life in women with diastolic heart failue". *Heart Lung*. 33. pp 210-18.
31. Luschen, G. & Sage, G. (1986). Handbook of Social Science of Sport, Stipes Pub. Co. Champaign 2001. P132.
32. Norbert, Elias; Eric, Dunning (1994) (1966-1971). *Sport & Civilisation – the Violence*. Paris: Fayard.
33. Pratt, M; Macera, C; Wang, G. (2000). "Higher direct medical costs associated with physical inactivity". *The Physician and Sportsmedicine*. 28. Pp 63–70.
34. Smith, BL; Handley, P, & Eldredge, DA. (1998). "Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among collegestudents". *Perceptual & Motor Skills*. Stipes Pub. Co., Champaign, 1998. PP:723-732.

35. Walker, SR; Rosse. RM. (1990). Quality of life assessment: Key issues in the 1990s.:*The online journal of sport psychology*. apr.1999. p124.
36. Zahariadis, P.N; Biddle, s. j. H. (2000). "Goal orientation and participation motives in physical education and sport: their relationship in English school children". *Athletic insight: The online Journal of sport psychology*. pp 1075-1097.
37. (<http://www.lin.ca/resource/html/al044%5B0%5D.pdf>, accessed 21 August 2010).