

ورزش زنان و دلالت‌های معنایی آن

امید قادرزاده^{۱*}، سیده چیمین حسینی^۲

چکیده

در مقایسه با گذشته، که ورزش در ذیل ابعاد آیینی، مذهبی و جنگاوری معنا پیدا می‌کرد و امری مردانه تلقی می‌شد، امروزه، به دلیل پیوند عمیق با مدیریت بدن، فراغت و سلامت، ورزش ماهیتی فراجنسیتی به خود گرفته و به بخشی از زندگی روزمره زنان مبدل شده است. در پژوهش حاضر، به قصد راه بردن به تجربه و درک زنان از ورزش، به روش نظریه مبنایی با ۳۰ نمونه زن دارای تجربه فعالیت ورزشی مصاحبه نیمه‌ساخت‌یافته به عمل آمد. نتایج پژوهش بیانگر آن است که زنان به دلیل تناسب بافت فضایی و مکانی و ترس از افتادگی بدن به ورزش روی می‌آورند. در این میان، فهم برابری طلبانه از جنسیت، ایده‌آل‌نگری بدن به مثابه زمینه تسهیل‌گر و رسانه‌ای شدن و فراگیری ورزش به منزله شرایط مداخله‌گر عمل کرده‌اند. بازسازی معنایی تجربه و درک زنان از ورزش بر آگاهانه‌بودن ورزش (ورزش به مثابه هویت نقشی)، واسازی رده‌بندی‌های اجتماعی، تناسب اندام و لذت‌طلبی دلالت دارد. براساس مطالعه حاضر، ورزش برای بانوان کسب پذیرش اجتماعی، بازاندیشی و ارتقای سلامت جسمی و روانی در پی داشته است.

کلیدواژگان

ایده‌آل‌نگری بدن، سلامت جسمی و روانی، فراگیری ورزش، ورزش زنان.

۱. دانشیار جامعه‌شناسی دانشگاه کردستان
o.ghaderzadeh@uok.ac.ir
chiman_hosny@yahoo.com

۲. کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی دانشگاه کردستان
تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۶/۲۱، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۸/۱۶

مقدمه و بیان مسئله

نوربت الیاس ورزش را کلید شناخت جوامع برشمرده و آن را مدخلی برای تحلیل ساختارهای حاکم بر جامعه می‌داند. به زعم وی، در بیشتر جوامع به‌طور متعارف فعالیت‌های ورزشی با مردان تعریف شده و به تبع آن امکانات ورزشی نیز در اختیار آن‌ها قرار گرفته است. ورزش اساساً فعالیتی مبتنی بر جنسیت است [۳۶، ص ۶۱]. ورزش، ورزشکار و حتی تماشاچی اغلب امری مردانه تلقی می‌شود و حتی منحصر به گروه خاصی از مردان بوده است [۹، ص ۵]. با گسترش شهرنشینی و ورود وسایل ماشینی در خانه، که از قابلیت‌های منحصر به فرد سرمایه‌داری و صنعتی شدن محسوب می‌شود، فعالیت‌ها و تحرک‌های جسمانی خانگی زنان شاغل و خانه‌دار کاهش و بر اوقات فراغت آن‌ها افزوده شد. این پدیده فرصتی برای اندیشه گذراندن اوقات فراغت به‌مثابه بُعدی از سبک زندگی افراد فراهم آورده است. ورزش، در معنای امروزی آن، مقوله‌ای چندبعدی است. ورزش مفهوم خود را به‌منزله یک نقش اجتماعی لاینقطع گسترش داده و زمینه‌های هرچه وسیع‌تری را دربر گرفته است. ورزش با آماده‌شدن برای کار و همچنین با سلامتی (پزشکی شدن ورزش) تداعی می‌شود. امروزه، ورزش رابطه دیالکتیکی خاصی با مؤلفه‌هایی همچون تغذیه، گیاه‌درمانی، مد، پوشش، رقص، موسیقی و... یافته است.

سلامتی و همچنین زیبایی، ابعاد جذاب و نوینی از ورزش‌اند که ذیل مفهوم پروژه مدیریت بدن قابل بررسی است. امروزه، تحت تأثیرات فرهنگی جوامع، نحوه تلقی از زیبایی تغییر پیدا کرده است. در تکاپوی بدن برای زیبایی، جنسیت نوعی پرده شناساگر روی صحنه زندگی است که زندگی در برابر آن به تماشا درمی‌آید. جنسیت زندگی افراد را همچون تنفس احاطه کرده است، زیرا با زندگی سرشته شده است [۳۴، ص ۱۵].

در جامعه امروزی، تأکید فرهنگی-اجتماعی بسیاری بر روی جذابیت و تناسب جسمانی وجود دارد. هنجارهای اجتماعی درباره زنان به نسبت بیشتری بر جذابیت جسمانی تأکید دارد. در چند دهه اخیر، تناسب اندام معیار زیبایی زنان شده است. آنچه به لحاظ اجتماعی تصویری مطلوب از بدن تعریف می‌شود، بر لاغری^۱ اندام و تناسب^۲ جسمانی دلالت دارد [۴۱].

با آنکه زنان گرایش بالایی به سایر روش‌های مدیریت بدن، مانند رژیم غذایی، مصرف مواد آرایشی و بهداشتی، داروهای افزایش و کاهش وزن و جراحی‌های زیبایی دارند، با توجه به وقت‌گیر بودن، گران بودن و عوارض جانبی این روش‌ها، امروزه ورزش و فعالیت جسمی به‌منزله یکی از روش‌های درمانی مدیریت بدن بیشتر مورد توجه زنان قرار گرفته است [۳۸]؛ به گونه‌ای که امروز می‌توان از پدیده کنش ورزشی زنان سخن به میان آورد.

1. slimmess
2. fitness

در ایران، سابقه تأسیس کلوپ‌های ورزشی برای زنان به سال ۱۳۱۲ شمسی برمی‌گردد. مصاحبه دبیر کل شورای عالی ورزش بانوان در سال ۱۳۴۲ با کیهان ورزشی نشان می‌دهد که با گذشت سی سال از تأسیس نخستین کلوپ‌های ورزشی، چندان مورد استقبال زنان قرار نگرفته است. از این‌رو، در منابع موجود نیز ورزش زنان بازتاب چندانی نداشته است و در این زمینه فقط می‌توان به گزارش اتنوگرافیک علی بلوک‌باشی (۱۳۴۸) با عنوان «نمایش‌های شادی‌آور زنانه تهران» اشاره کرد که بیشتر به بازی‌ها، هنرنمایی‌ها و نمایش‌های زنان معطوف است [۱۲]. در استان کردستان، و به‌طور خاص در شهرستان سقز (میدان مطالعه‌شده)، مفهومی تحت عنوان ورزش وجود نداشته و فعالیت‌ها و زورآزمایی بدنی در قالب جنگاوری، بازی‌های رقابتی و حتی نزاع‌های محله‌ای نمود پیدا می‌کرد. در این شهر، کنیسه یهودیان در سال ۱۳۳۴ به باشگاه ورزشی تبدیل شد. زمین‌های بسکتبال، والیبال و فوتبال نیز در سال ۱۳۳۷ در شهر سقز تأسیس شد. نخستین استادیوم ورزشی شش بهمن (تختی فعلی)، در همین سال تأسیس شد و به تدریج سالن‌های دولتی و باشگاه‌های خصوصی احداث شدند. پس از پیروزی انقلاب و به دلیل وقوع جنگ تحمیلی و لزوم بازسازی مناطق جنگی، عملاً تا اواخر دهه ۱۳۷۰ ورزش بانوان به محاق فرو رفته بود. در یک دهه اخیر، بر تعداد سالن‌ها و باشگاه‌های ورزشی بانوان افزوده شده است. با افزایش سطح تحصیلات زنان، ورود زنان به دنیای کار و تحت‌تأثیر رسانه‌های نوین ارتباطی و اطلاعاتی، ورزش باشگاهی در بین زنان رشد چشمگیری پیدا کرده است. از دیدگاه تکاملی محتمل است نقشی که زنان در فعالیت‌های ورزشی یک جامعه بازی می‌کنند از نقش آن‌ها در حیطه‌های معیشتی و اقتصادی متأثر باشد. هر قدر نقش زنان در اقتصاد مهم‌تر باشد، فعالیت‌های ورزشی آن‌ها با ارزش‌تر و محترم‌تر شمرده می‌شود [۱۶].

پژوهش حاضر در صدد است تفاسیر و دلالت‌های معنایی ورزش بانوان را، که از تحولات فرهنگی فوق‌متأثر است، در میان زنان سقزی کنکاش و بررسی کند. با توجه به موارد یادشده و با عطف به جایگاه ورزش به‌منزله یکی از ابعاد مدیریت بدن در رویکردهای نوین هویت‌های فردی و اجتماعی، سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که دلایل و انگیزه‌های روی آوردن به ورزش نزد زنان چه بوده است؟ ورزش گویای چه معانی برای کنش‌گران است؟ ورزش در زندگی فردی و اجتماعی زنان چه آثار و پیامدهایی در پی داشته است؟

مروری بر آثار دیگران

مروری بر مطالعات تجربی در خصوص ورزش بانوان مؤید آن است که اغلب این مطالعات از منظر روش‌شناسی کمی به انجام رسیده و سهم مطالعات کیفی بسیار ناچیز است. در این دسته از مطالعات، در تبیین فعالیت‌های ورزشی بانوان به عواملی مانند منابع قدرت و تفسیر

ایدئولوژیک قواعد ورزش بانوان [۹]، منابع مالی، انسانی و تخصصی، ساختاری و مدیریتی، فرهنگی و اجتماعی [۳۱]، پایگاه اجتماعی اقتصادی، میزان سرمایه فرهنگی، تمایل فردی و حمایت اجتماعی خانواده [۱۳؛ ۳۴]، وضع تأهل، سطح تحصیلات و اعتماد اجتماعی [۱] اشاره شده است. در بخش دیگری از منابع تجربی، اثرات و پیامدهای ورزش بر کیفیت زندگی [۲]، افسردگی و تصویر بدنی در زنان [۱۸؛ ۴۴]، توانمندسازی [۳۰]، بقای سرمایه اجتماعی و مشارکت مدنی [۳۹] مورد توجه قرار گرفته است.

چارچوب مفهومی

در بررسی‌های کیفی، به جای استفاده از چارچوب نظری به منظور آزمون فرضیه‌ها، از چارچوب مفهومی جهت استخراج سؤال استفاده می‌شود. در رویکرد کنش متقابل نمادین و تفسیرگرایی، موجودات انسانی، موجوداتی کنشگر و واکنشگرند. کنش و کنش متقابل به وسیله تعاریف و تفسیرهای انسان‌ها شکل می‌گیرد. اساس این تعاریف و تفاسیر بر معانی مشترکی قرار دارد که در فرایند تعامل خلق می‌شود. به تعبیر مید، کشمکش و رقابت مانند رفتار تعاون‌آمیز به‌منزله یک کنش اجتماعی در نظر گرفت [۲۴، ص ۴۵۱]. وقتی کنشگر اجتماعی در حال انجام دادن کنش ورزشی است، همان معانی (مواضع، نگرش‌ها، ایده‌ها و...) را در خود می‌خواند که در آگاهی دیگری فریاد زده است [۳۵، ص ۲۱۵]. وی، در شرح تکوین آگاهی و خود، به رشد تدریجی قدرت بازی کردن در نقش دیگران از کودکی و نگرستن به اعمال خود از زاویه دیگران یا پذیرش نقش «دیگری تعمیم‌یافته» اشاره می‌کند [۱۶، ص ۲۷۹]. در ورزش روند تولید «خود» انسانی، به صورت تعادل بین بدن‌بودن و بدن‌داشتن ظاهر می‌شود. پیش‌شرط انسان‌شناختی این روند، وضعیت دیگر مرکزی انسان است. فرد در جریان کنش‌های ورزشی، کنش‌های دیگر انسان‌ها را در نظر دارد؛ بدین ترتیب ابژه‌ای برای خود می‌شود [۳۵، ص ۱۷۱].

«هویت» یا «خود» مفهوم پایه‌ای است که در آثار گافمن نیز همچون مید بر آن تمرکز شده است. گافمن «خود» را به‌مثابه محصولی از کنش متقابل نمایشی میان کنشگر و حضار تلقی می‌کند [۱۶، ص ۲۹۲]. جامعه‌شناسی گافمن، نمایش خود از خلال واسطه‌ای همچون بدن تفسیرشده به وسیله اجتماع است. بدن، به‌منزله عینی‌ترین و متجلی‌ترین شناسه خود، در معرض بیشترین چالش و آسیب است، بنابراین بر اهمیت مدیریت بدن نیز افزوده می‌شود [۴۳، ص ۵۲]. گافمن متأثر از زیمل، به جامعه‌پذیری لذت بخشی اشاره می‌کند که از طریق رقبا به عنوان عامل نشاط‌آور به دست می‌آید. دو پایه اساسی این نظریه درباره نقش تفریح و خوشی در بازی‌ها، بخش ذاتی پویایی ساختاری ورزش جدید است. از این رو، تفوق جسمانی از نظر اشکال گوناگون توانایی ورزشی و قدرت جسمانی هیجان لذت‌بخشی را برای

شرکت‌کنندگان و تماشاگران پدید می‌آورد. در همین زمینه، الیاس^۱ و دانینگ^۲ ورزش را در چارچوب مفهوم «نیاز به هیجان» تحلیل می‌کنند. ساختار موقعیت‌های ورزشی به شکلی است که محرک احساسات است و تنش‌ها را به شکل کنترل‌شده به هیجانات متعادل بدون خطرهای و تشنجاتی که معمولاً با هیجانات دیگر موقعیت‌های زندگی مرتبط است، دگرگون می‌کند [ص ۴، ۴۰]. الیاس رویکرد توسعه‌ای را دربارهٔ بدن می‌پذیرد و تغییرات به‌وجودآمده در نمای فیزیکی و احساسی بدن را نتیجهٔ فرایندهای متمدن‌شدن در افراد و جامعه می‌داند. متمدن‌شدن، نوعی فرایند غیرارادی و برنامه‌ریزی‌نشدهٔ نوع بشر است که با قابلیت اکتسابی مهار و تنظیم نفس در ارتباط است. فرایند گسترش تمدن با کاهش ستیزه‌جویی و آرامش‌طلبی درونی گروه‌های برخوردار از شانس بقا ارتباط دارد. متمدن‌شدن ورزش، «کارکرد دموکراتیزه‌شدن» وسیع‌تر در جامعهٔ انگلیسی بود که به موجب آن طبقات حاکم به همسازی بیشتری با طبقهٔ بورژوازی روی آوردند. در دوران قرون وسطا، مردم مستقیماً در جنگ شرکت می‌کردند و خوی تجاوزکارانه و خشن خود را پنهان نمی‌کردند. ورزش و اوقات فراغت از نظر الیاس جایگزینی برای همان خوهای سرکوب‌شده و آداب‌دانی‌ای است که بر مردم تحمیل شده است. «ورزشی‌شدن» و «فراغتی‌شدن» حاصل آرایش عصر حاضر است. وی در تحلیل فرایند ورزشی‌شدن جامعهٔ جدید انگلستان می‌گوید که به‌وجودآمدن ورزش‌های جنبی از قبیل مشت‌زنی، شکار روباه، راگبی، کریکت و فوتبال مصادف است با تشکیل پارلمان در انگلستان و فرو نشستن مبارزهٔ خصمانهٔ اقوام. ورزش اجازه می‌دهد مردم هیجان کامل از تقلای بدون خطر و ریسک را تجربه کنند. عنصر ترس در تهییج، اگرچه به‌طور کامل پیدا نیست، به‌طور وسیع و رضایت‌بخشی از تهییج و نبرد گسترده‌ای افزایش می‌یابد [ص ۲۸، ۹۲].

نظریهٔ عمل بورديو براساس مفهوم عادت‌واره و تعامل آن با مفهوم میدان سعی در ارائهٔ اصول مولد رفتار انسانی دارد. میدان ورزشی دال بر نظام عاملان و مؤسساتی که علائقشان در گرو ورزش است. موقعیت عاملان در میدان وابسته به حجم و ترکیب سرمایه‌های آنان است. موقعیت زنان در میدان ورزشی تابع قواعد عمل در آن میدان است؛ تعریف اجتماعی ورزش مورد مناقشه است. میدان کنش‌های ورزشی، آوردگاهی است که در آن آنچه بیش از همه مورد منازعه است، ظرفیت و قابلیت انحصارطلبانه در تحمیل تعریف مشروع و کارکرد مشروع فعالیت‌های ورزشی است. میدان ورزش فی‌نفسه بخشی از میدان وسیع‌تر کشمکش بر سر تعریف «تن مشروع» و «استفادهٔ مشروع از تن» است؛ منازعاتی که علاوه بر عاملان درگیر بر سر تعریف کاربردهای ورزشی تن، اشخاص دیگری همچون اخلاق‌گرایان به‌ویژه روحانیان،

1. Elias
2. Dunning

پزشکان، معلمان و حتی پیشتازان عرصه مد و سلیقه عمومی را نیز شامل می‌شود. ورزش به‌منزله سازوکاری آموزشی در جهت تقویت حس شجاعت و مردانگی شناخته می‌شود [۸، ص ۲۳۱]. بورديو اصطلاح «ساخت‌های جسمانی» را از مارسل موس اخذ می‌کند. از منظر موس، رفتارهای بدنی از سنخ رفتارهای طبیعی نیستند، بلکه رفتارهایی فرهنگی‌اند. در واقع، ورزش به بازی گرفتن قاعده‌مند بدن است و هر حرکت بدنی در همبستگی تنگاتنگی با بستر اجتماعی‌اش یک حرکت فرهنگی تلقی می‌شود. ساخت‌های جسمانی فقط ساختاری آماده‌شده نیست، بلکه ساختاری ساخته‌شده از تمرینات سازماندهی‌شده و ادراک این تمرینات است. این مفهوم به پویایی‌های محوری و فرایندهایی در ساختن و دگرگونی جوامع و محیط‌های فرهنگی متفاوت تمرینات در جوامع آن‌ها اشاره دارد [۳۷، ص ۵۷].

در رویکرد فمینیستی، کنترل مردانه بر نمادسازی از جسم زنانه نقد شده است. شجاعت و نشاط دلالت بر بازتولید مردانه دارد. شجاعت به خطرپذیری اشاره دارد که به‌منزله یک آزمون مردانگی مورد تأیید قرار می‌گیرد؛ مثلاً وقتی که کوهنورد بریتانیایی، آلیسون هارگریوز، کشته شد، به‌عنوان مادری که فرزندان جوانی داشت در رسانه‌ها برای چنین ریسک و خطری مورد بدگویی قرار گرفت. به علاوه نشاط ماهیت مردانه دارد [۳۳، ص ۵۳]. نیکسون و فرای در چارچوب مفهوم قشربندی جنسی به نابرابری امتیازات اقتصادی و قدرت بین مردان و زنان در میدان ورزش اشاره می‌کنند. زنان در میدان ورزش کمتر تشویق می‌شوند، زیرا هنگام ایفای نقش از آنان جلوه‌هایی از مطیع‌بودن، حامی‌بودن و انعطاف انتظار می‌رود [۲۰، ص ۳۲].

روش‌شناسی پژوهش

به دلیل تناسب روش‌شناسی کیفی برای کشف پیچیدگی‌ها و زوایای پنهان یک پدیده، برای تفسیر تجربه زیسته متفاوت و جهان عینی و ذهنی زنان در کنش ورزش از روش‌شناسی کیفی بهره گرفته می‌شود. یکی از رویکردهای رایج روش کیفی، نظریه مبنایی است که یک سلسله رویه‌های سیستماتیک را به کار می‌گیرد؛ تا نظریه‌ای مبتنی بر استقرا درباره پدیده ایجاد کند [۳، ص ۲۳]. نظریه مبنایی نه تنها یکی از روش‌های مستقل پژوهش‌های کیفی است، که نظام کارآمد و روشمندی برای گردآوری، سازمان‌دهی و تحلیل داده‌ها فراهم می‌کند.

مشارکت‌کنندگان در پژوهش، زنان ۱۸ تا ۵۰ ساله‌ای بودند که در شهر سقز در یکی از باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی به‌طور مداوم به فعالیت ورزشی می‌پرداختند. از آنجا که نظریه مبنایی به دنبال نظریه‌پردازی یا دست‌کم تحلیل نظری خواهد بود، روش نمونه‌گیری، نمونه‌گیری نظری است. بر همین اساس، نمونه‌گیری‌ای نظری انجام شد و مصاحبه‌شوندگان براساس سؤال‌های تحقیق، مصاحبه‌های قبلی و حساسیت نظری‌گزینش می‌شدند. بر این

اساس، کلیدی‌ترین افراد مشاهده و مطالعه شده‌اند تا اشباع نظری^۱ فرارسد و همین اشباع نظری مرحله پایانی نمونه‌گیری بوده است. تعداد نمونه در این پژوهش بسته به حد کفایت رسیدن برای نتیجه‌گیری نظری است که این مهم در فرایند تحقیق حاصل می‌شود. در این مطالعه، با هدف گردآوری اطلاعات لازم از مطلعان، مصاحبه‌های مختلفی با بانوان ورزشکار در شهر سقز انجام شد. پس از ۲۴ مصاحبه نیمه‌ساخت‌یافته، اشباع نظری حاصل شد. برای اطمینان بیشتر، مصاحبه‌ها تا ۳۰ نفر ادامه یافت.

در فرایند مصاحبه‌ها، گزینش مصاحبه‌شونده‌ها به روش‌های نمونه‌گیری گلوله برفی و با حداکثر تنوع انجام گرفته است. برای انتخاب بانوانی که تجربه‌ها و خصوصیات بارزتری در رابطه با موضوع مطالعه شده داشتند، از روش نمونه‌گیری گلوله برفی بهره برده شد؛ بدین صورت که پس از مصاحبه با تعدادی از بانوان، که به ورزش می‌پرداختند، از مربیان ورزشی، به‌عنوان مطلعان این حوزه، درخواست کردیم که افراد فعال ورزشی را، یعنی کسانی که بیشتر در این زمینه درگیرند و حاوی اطلاعات بیشتری هستند، به ما معرفی کنند؛ مثلاً زمان اختصاص‌یافته به فعالیت ورزشی و پیوستگی فعالیت مبنا قرار گرفت. همچنین، تلاش شد در انتخاب نمونه‌ها معیار حداکثر تنوع نیز لحاظ شود. نمونه‌ای از سالن‌ها و باشگاه‌های مناطق مختلف شهر نیز انتخاب و مطالعه شد.

در تحلیل داده‌ها به سبک نظریه‌مبنایی، هدف این بود که از داده‌های جمع‌آوری‌شده- یعنی از استقرایی‌ترین شواهد موجود- به سمت مفاهیم، قضایا و مقولات انتزاعی‌تر حرکت کنیم. کُدگذاری به نحوی سه‌گانه انجام گرفت. در کُدگذاری باز- به سبک جمله به جمله- از متن مصاحبه‌ها مفاهیمی استخراج و در فرایند کُدگذاری محوری به مقولات تبدیل شدند. مقولات نیز به مقولات عمده انتزاع یافتند و درنهایت در کُدگذاری گزینشی مقوله هسته ظهور یافت. در مجموع و پس از تلخیص کدها و مقولات، ۱۳۲ مفهوم، ۱۲ مقوله محوری و یک مقوله هسته استخراج شد. در مطالعه حاضر، برای رسیدن به معیار قابلیت اعتماد از دو تکنیک بهره گرفته شد. از طریق تکنیک اعتباریابی از سوی اعضا^۲، از برخی از مشارکت‌کنندگان خواسته شد در مورد صحت یافته‌های کلی اظهار نظر کنند. همچنین، با بهره‌گیری از تکنیک ممیزی^۳، دو صاحب‌نظر در روش نظریه‌مبنایی، در مراحل مختلف کُدگذاری، مفهوم‌سازی و استخراج مقوله‌ها نظارت داشتند.

1. theoretical saturation
2. member check
3. auditing

جدول ۱. مشخصات کلی زنان مصاحبه شده

نام	سن	تحصیلات	اشتغال	تأهل	ساعات فراغت	فعالیت ورزشی	سابقه ورزشی
الهام	۲۴	فوق لیسانس	دانشجو	متأهل	۴ تا ۸	کاراته	۸ سال
مریم	۴۰	لیسانس	معلم	متأهل	۷ تا ۸	بدن سازی	۲ سال
زیبا	۲۸	فوق لیسانس	خانه دار	مجرد	۵ تا ۷	ایروبیک	۵ سال
پرینسا	۳۲	دیپلم	خانه دار	متأهل	۶ تا ۸	ایروبیک	۲ سال
سحر	۲۵	فوق لیسانس	دانشجو	مجرد	۷ تا ۸	بدن سازی	۹ سال
سروه	۲۵	لیسانس	دانشجو	مجرد	۸ تا ۹	آیروبیک	چند ماه
شهین	۳۵	دیپلم	شاغل	مجرد	۶ تا ۸	ایروبیک	۸ سال
شراره	۳۰	لیسانس	شاغل	متأهل	۷ تا ۸	بدن سازی	۸ سال
آمنه	۵۰	کم سواد	خانه دار	متأهل	۶ تا ۷	آمادگی جسمانی	۲ سال
نگار	۲۶	لیسانس	دانشجو	مجرد	۸ تا ۹	آیروبیک، بدن سازی	۴ سال
آرزو	۳۸	دیپلم	خانه دار	متأهل	۴ تا ۵	بسکتبال	۳ سال
فریبا	۳۲	فوق دیپلم	شاغل	مجرد	۷ تا ۸	والیبال، یوگا	۷ سال
زهرا	۲۶	لیسانس	فیزیوتراپ	مجرد	۴ ساعت	شنا	۳ سال
شیلان	۲۶	لیسانس	خانه دار	مجرد	۴ تا ۵	آیروبیک	۲ سال
حمیده	۲	دیپلم	خانه دار	متأهل	۵ تا ۶	آمادگی جسمانی	۱ سال
دریا	۱۸	پیش دانشگاهی	دانش آموز	مجرد	۶ تا ۷	بسکتبال	۶ سال
فروزان	۲۲	دیپلم	خانه دار	متأهل	۸ ساعت	پیاده روی، آمادگی جسمانی	۱ سال
آنیتا	۲۶	لیسانس	خانه دار	متأهل	۸ تا ۱۰	آمادگی جسمانی	چند ماه
نازنین	۳۱	دیپلم	خانه دار	متأهل	۶ تا ۷	یوگا	۲ سال
اقدس	۲۶	لیسانس	خانه دار	مجرد	۴ تا ۶	دوچرخه سواری	۲ سال
سیما	۲۶	لیسانس	خانه دار	مجرد	۵ ساعت	فوتسال	۸ سال
زریان	۲۱	دیپلم	پشت کنکوری	مجرد	۵ ساعت	والیبال	۱۰ سال
مهناز	۴۲	دیپلم	شاغل	مطلقه	۴ تا ۵	یوگا	۶ سال
هتاو	۲۰	دیپلم	پشت کنکوری	مجرد	۴ تا ۵	شنا	۱۰ سال
ساناز	۲۳	لیسانس	دانشجو	مجرد	۵ تا ۶	کاراته	۲ سال
نیان	۲۶	لیسانس	شاغل	مجرد	۵	والیبال	۷ سال
لاله	۲۳	دانشجو	دانشجو	مجرد	۶	شنا	۵ سال
آذر	۲۰	دیپلم	پشت کنکوری	مجرد	۵ تا ۶	کاراته	۳ سال
شیدا	۳۴	دیپلم	شاغل	مجرد	۳ تا ۴	فوتسال	۴ سال
نسرین	۴۵	سیکل	خانه دار	متأهل	۵	یوگا	۲ سال

مشخصات کلی مصاحبه‌شوندگان

میدان مطالعه این پژوهش شامل ۳۰ نمونه از زنان سقزی است که تجربه فعالیت‌های ورزشی دارند. مصاحبه‌شوندگان در رده سنی (۱۸-۵۰سال) قرار دارند. در میان آن‌ها، افرادی با تحصیلات متفاوت دیده می‌شود. از لحاظ وضعیت اشتغال- که تا حدودی می‌تواند معرف سطح رفاه و وضعیت فراغت آنان باشد- نزدیک به نیمی از مصاحبه‌شوندگان (۴۶/۶درصد) خانه‌دار، ۲۶/۶درصد شاغل و مابقی در حال تحصیل یا پشت کنکوری بودند. البته بیشتر آن‌ها (۵۶/۶درصد) مجردند. نیمی از زنان ورزشکار دارای مدرک فوق دیپلم به بالا و فقط ۱۰درصد تحصیلاتی در زیر دیپلم داشتند. به لحاظ زمان فراغت، زنان مصاحبه‌شده به‌طور میانگین ۴ ساعت در شبانه‌روز وقت فراغت دارند و نوعی تداوم در فعالیت ورزشی بیشتر آنان مشهود است.

داده‌ها و یافته‌ها

براساس نوشتار حاضر، تحولی در کارکرد و برساخت معنای ورزش به‌وجود آمده است. ورزش مدرن به‌منزله مفهومی چندبُعدی و پیچیده در حوزه سلامت، فراغت زیبایی و جذابیت جایگاهی ویژه یافته است. مفاهیم و مقوله‌های به‌دست‌آمده نشان از این دارد که زنان براساس تجربه و درکی متناسب با مقتضیات زمانی و مکانی به کنش ورزشی روی آورده‌اند. یافته‌های تحقیق حاضر در قالب ۱۳۲ مفهوم اساسی، ۱۲ مقوله محوری، مقوله هسته «هویت جسمی (بازبرساخت جنسیت)» دسته‌بندی و به شرح ذیل بیان می‌شود.

بسترها و زمینه‌های ورزش بانوان

۱. تناسب بافت فضایی و مکانی

مفهوم مکان بر فضای کالبدی و مفهوم فضا به تعاملات پیچیده میان فضای کالبدی (مکان) و ارتباطات اجتماعی، قواعد و ارزش‌ها و نگرش‌های منتشرشده در مکان دلالت دارد. در محیط‌های اجتماعی پیشامدرن، روابط روزمره با دیگران بر نوعی آشنایی مبتنی بود که تا حدی در ماهیت مکان ریشه داشت [۲۳، ص ۱۲۳]. بنابراین، مفهوم «مکان» برای زنان نسل‌های پیشین با مفهوم اندرونی و منزل تداعی می‌شد؛ به این معنا که بیشتر اوقات آن‌ها در خانه می‌گذشت و هنوز به این اندازه ورود آن‌ها به عرصه‌های عمومی همچون محل کار، تحصیل، اماکن ورزشی و ... اتفاق نیفتاده بود. با وجود این، مدرنیته و مدرنیزاسیون بر پایه فرایندی بنا شده‌اند که درک محدود و ثابت از فضا و زمان را تغییر داده و به سمت نوعی زمان و مکان

جهانی سوق می‌دهد. گیدنز این را کلید فرایند ازجاکنندگی^۱ می‌داند. مردم در جهان مدرن، تحت تأثیر فرایند ازجاکنندگی، از زمان و مکان محدود و محلی خود کنده می‌شوند، بیرون می‌آیند و جهانی‌تر می‌شوند [۲۶، ص ۲۹]. در این زمینه، مشارکت‌کنندگان پژوهش در حال تجربه دنیایی هستند که مکان برای آن‌ها معنای گسترده‌تری از خانه دارد و شامل محل کار، مکان‌های ورزشی و سایر اماکن عمومی دیگر می‌شود. در میدان مطالعه شده، نگرش به مقوله ورزش تحت عناوین تندرستی، بازی، فراغت سالم، تناسب اندام، اخلاق ورزشی و... به گسترش رشته‌ها و مکان‌های ورزشی منجر شده است. شکل‌گیری مفهوم تناسب بافت فضایی و مکانی، با هدف پوشش مفاهیمی که به نوعی به مهیا بودن زمینه‌ها و تغییرات مکانی و فضایی دلالت دارد مطرح شده که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- از طرف خانواده‌ها به من بها داده شد و اجازه دادن تایمی رو خارج از خانواده بگذروم تا در محیط کنترل شده، که آسیبی به فرد از نظر اخلاقی نمی‌رسد، فعالیت داشته باشم (دریا، ۱۸ ساله).

- زنان متأهل خیلی خودشون رو با هیکل دوران مجردی مقایسه می‌کنن و در عین حال با هیکل‌هایی که در رسانه‌ها نشون داده می‌شه و انگار یه چیزی رو از دست دادن (نازنین، ۳۱ ساله).

- من خودم باشگاه برام حال و هوای جمع دانشگاه و مدرسه رو تداعی می‌کنه، ولی با آزادی بیشتر و کنترل کم. همین‌که آهنگ با صدای بلند می‌ذارن و لباس راحت می‌پوشی درحالی‌که تو خونه هم خیلی وقت‌ها باید پوشیده باشی (نگار، ۲۶ ساله).

- من خیلی به زیبایی صورت اهمیت نمی‌دم، چون این روزها توی کشورهای اروپایی هم به ساختن اندامشون بیشتر از میک‌آپ صورت و دماغ عمل کردن توجه می‌شه (شراره، ۳۰ ساله).

۲. ایده آل‌نگری بدن

ترویج شیوه‌های جدید مدیریت بدن، تصور بدن را به‌منزله امری انتسابی به موضوعی قابل واکاوی تغییر داده است. به همین دلیل، احساس نزدیکی و کنترل شگفتی بر بدن افزایش یافته و بدن به حوزه رقابت بین افراد مبدل شده است. وسواس و سیالیت در ایده و تصویری که زنان نسبت به بدن خود دارند موجب شده تأمل و واکاوی در فرم و شکل‌دهی به بدن به بخشی از زندگی روزمره زنان مبدل شود. تصور منفی از بدن همان نارضایتی از بدن و ایده آل‌پنداری بدن و نیز تلاش برای منطبق کردن خود با قیافه و ظاهری که هم‌خوانی با آن برای بیشتر افراد

غیرممکن است، می‌تواند به نارضایتی از بدن منتهی شود [۴۲]. زیرمقوله‌های «انتخابی شدن بدن، فشن شدن، سیالیت زیبایی» با هدف پوشش مفاهیمی که بر ایده آل‌نگری بدن دلالت دارند، از سوی مشارکت‌کنندگان مطرح شده‌اند که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- می‌خوام یه چیز رؤیایی و ایدئال که خیلی بهتر از اینی که هستم باشم (لاله، ۲۳ ساله).

- الان می‌شه اون جووری که خودت می‌خوای بشی و بدنت رو شکل بدی (سروه، ۲۵ ساله).

- امروز معیارهای زیبایی در قرن ۲۱ خیلی فرق کرده با گذشته و هیچ تضمینی نیست که فردا تغییر نکنه (شراره، ۳۰ ساله).

۳. فهم برابری طلبانه از جنسیت

به موازات دگرگونی آگاهی درباره بدن و سلامتی، شرکت زنان در فعالیت‌های ورزشی در میان قشرهای مختلف اجتماعی افزایش یافته است. این فرایند، که تقریباً از هر طرف با استقبال روبه‌رو شده است، در پیوند با بهره‌مندی زنان از تحصیلات دانشگاهی و ارتقای سرمایه‌های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی و دگرگونی‌های جهانی در نقش زنان در نهاد خانواده و نهادهای شغلی است که پیدایش ارزش‌ها و نگرش‌های جدید و آگاهی یافتن زنان از جایگاه واقعی‌شان را در پی داشته است [۹، ص ۷۴]. از جمله این تغییرات ارزشی می‌توان به فهم برابری طلبانه از جنسیت اشاره کرد که در میان زنان متعلق به طبقه متوسط نمود بیشتری به خود گرفته است [۳۵، ص ۹۶]. کاستلز این تغییرات نگرشی در زنان را در قالب هویت برنامه‌دار مفهوم‌سازی کرده است. این نوع از هویت را کنشگران اجتماعی با استفاده از مواد و مصالح فرهنگی موجود ساخته‌اند و با توسل به آن موقعیتشان را در جامعه از نو تعریف می‌کنند [۲۲، ص ۴۵-۵۰]. گزاره‌های ذیل در چارچوب مقوله فهم برابری طلبانه از جنسیت اقتباس شده‌اند.

- زنان الان فکرشون بازتره و بیشتر به خودشون اهمیت می‌دن تا قبل. قبلاً زن باید می‌شست و می‌سابید، ولی الان توی خانواده‌ها زن‌سالاریه (زریان، ۲۱ ساله).

- مرد آدمه، زن هم آدمه. این سلامتی و تناسب اندام می‌خواد و زن هم می‌خواد. ورزش برای همه‌ست. هرکی حوصله داره، باید بره. مثلاً چیزی که خیلی شنیدم و به خودمم گفتن که با ورزش رزمی می‌خوای شوهرت رو بزنی، ولی مگه ورزش حتماً برای کتک‌کاریه و جبهه گرفتنه؟ (ساناز، ۲۳ ساله).

- تفاوت‌های بین زن و مرد کم‌رنگ شده. همون‌طور که زن تونسته درس بخونه، می‌تونه ورزش هم بره و ثابت کنه که چیزی از مردها کمتر نداره (مریم، ۴۰ ساله).

- در هر دوره، به سری محدودیت برای خانمها وجود داشته و تا حدی این محدودیتها کنار گذاشته و اطلاعات قشر تحصیل کرده مجرای برای ورود زنان به سمت ورزش بوده. یعنی راه برای تحصیل بانوان و هم برای ورزش باز شد (شیلان، ۲۶ ساله).

۴. فراگیری ورزش

به باور زیمل، در دنیای مدرن فرد فقط با پیگیری نمادها و نشانه‌های منزلتی است که می‌تواند فردیت خود را گسترش دهد و فشارهای زندگی را تحمل کند. «خود» به میانجی مصرف «مد» هم تمایزات طبقاتی و هم همبستگی‌های گروهی را به نمایش می‌گذارد. به عبارت دیگر، تلاشی همگانی برای متمایز کردن خود از کسانی که نمی‌خواهی مثل آنها باشی و شبیه کردن خود به کسانی که دوست داری مثل آنها باشی برای بازتولید فردیت رو به اضمحلال [۱۴، ص ۴۹]. برای زنان مصاحبه‌شده، فراگیری ورزش و تبدیل شدن آن به مُد مجرای برای ابراز فردیت و کم‌رنگ کردن قیدوبندهای محیط پیرامون است:

- مردم بیشتر ورزش می‌کنن و وقتی می‌بینیم که اطرافیان ورزش می‌کنن، علاقه خانمها به ورزش زیاد می‌شه (فروزان، ۲۲ ساله).

- اروپیک و اخیراً زومبا که جدید. به خواهرزاده دارم که اصلاً نمی‌دونه چه ورزشیه، ولی تهران می‌ره که آموزش ببینه تا براش باشگاه بذارن و همین باکلاس بودنشه (نازنین، ۳۱ ساله).

- فقط باکلاس باشه... برو بابا پیاده‌روی چیه، مال پیر و پاتالاس (آذر، ۲۰ ساله).

- فیتنس یا همون تناسب اندام مد شده و همین‌طور ورزش پولدارها که به وسیله نیاز داره؛ مثل تنیس، اسکی. من هیکی که مده برام مهمه (آنیثا، ۲۶ ساله).

- امروزه ورزش‌هایی همچون اروپیک و استپ که هوازیه و برای چربی‌سوزیه مد شده و شنا هم خیلی مد شده. زنان چربی‌سوزی رو به عضله‌سازی ترجیح می‌دن. اروپیک چون برای تناسب اندام مناسبه و من صد درصد به هر ورزشی ترجیح می‌دم (نگار، ۲۶ ساله).

- چشم و هم‌چشمی هم هست. مثلاً به جایی می‌ره کسی رو می‌بینه که خیلی خوش‌اندامه و مجبور می‌شن، ورزش بیان (سروه، ۲۵ ساله).

۵. سلامتی و ترس از پیری (افتادگی بدن)

در جوامع معاصر، که با صنعتی‌شدن در حوزه‌های مختلف زندگی عجین است، موعد بازنشستگی زودتر از بازنشستگی جسمانی فرامی‌رسد. این امر با افزایش متوسط طول عمر و

تلاش دولت‌ها برای کاستن از سال‌های کار، یعنی پیش کشیدن سن بازنشستگی، بیشتر دیده می‌شود. ترس از پیری احساسی است که فرد با ورود به دوره سوم زندگی خود و دیگران تجربه می‌کند. این دوره با احساساتی همچون تنهایی و بی‌هدفی قرین است و فرد به انبوه منزوی می‌پیوندد. ترس از تجربه پیری، زنان میان‌سال را زودتر از وعده موعود به فکر چاره‌اندیشی وادار می‌دارد. ترس از تجربه عوارض یائسگی، افتادگی بدن، استهلاک فیزیکی، عوارض فیزیکی زایمان، جوان ماندن بدن از دلایلی است که زنان، به‌ویژه زنان میان‌سال، را به سوی فعالیت ورزش سوق داده است.

- من تو خونه تنها بودم. بچه‌هام ازدواج کرده بودن و فقط همین یه دختر رو دارم که اون هم دانشگاه می‌ره. سلامتی جسمی و روحی‌م رو از دست داده بودم. الان روحیه‌م خیلی بهتر شده. الان از مربی باشگاه پرس‌وجو می‌کنم که چی درد قسمت‌های بدنم رو کاهش می‌ده (آمنه، ۵۰ ساله).

- بیمار بودم و توانایی‌م را از دست داده بودم و الان خوبم؛ یعنی برای سلامتی اومدم. اعصابم توی خونه خرد شده بود و افسرده شده بودم و طی این دو سال روحیه و جسمم خیلی خوب شده و مقاومت‌م بالا رفته (نسرین، ۴۵ ساله).

- سلامت باشم، چون هنوز جوونم و نمی‌خوام مثل مادرم زانودرد و پادرد داشته باشم (مریم، ۴۰ ساله).

۶. رسانه‌ای شدن ورزش

امروزه، امواج وسایل ارتباط‌جمعی مرزها را در نوردیده و درهم‌فشرده‌گی زمان و مکان را تشدید کرده است. ژان کازنو این تحولات را در ذیل «جامعه همه‌جایی» مفهوم‌سازی کرده است [۱۹، ص ۴۸]. رسانه‌ای شدن ورزش، فرایند سازگاری ورزش با قواعد خاص حاکم بر رسانه‌هاست؛ رسانه در اشکال مختلف اینترنت، ماهواره، شبکه‌های فشن، سریال‌ها، مجله و روزنامه و... بدن را به‌مثابه شاخص و نشانه کیفیت زندگی بازنمایی می‌کنند. چگونگی گذران اوقات فراغت، سلامتی و زیبایی به‌منزله ابعاد عینی کیفیت زندگی بر قرابت بدن و ورزش افزوده است. تغییر آگاهی و محوشدن در دنیای قهرمانان و مدل‌ها نوعی هم‌ذات‌پنداری با قهرمانان ورزشی و مدل‌ها و بازیگران را در پی داشته است. در نقش «این‌همانی»، فرد به‌طور موقت هویت خود را کنار می‌گذارد و از طریق فرافکنی ذهنی آگاهی خود، تصویر رسانه‌ای، شخصیت جانشین و هویت اجتماعی دیگری را می‌پذیرد. در رسانه‌ها، اغلب شاهد یک چنین نقش بازی کردن‌ها هستیم [۳۵، ص ۲۶۰]. گزاره‌های ذیل مؤید این برداشت‌اند:

- باشگاه، و حتی توی خونه هم شبکه‌های فشن و آموزش ورزش حرکت‌هایی رو برای اینکه زودتر به اون حد برسیم انجام می‌دم. من باید روی فرم باشم (لاله، ۲۳ ساله).

- اطلاع‌رسانی مثلاً شبکه‌های سلامت با تعریف‌هایی که از ورزش می‌شه که ورزش باید حتماً بخشی از زندگی تون باشه (مریم، ۴۰ ساله).

- ۴۰ تا ۵۰ کانال ماهواره فقط ورزش نشون می‌ده. مثل ری‌سپورت و دب‌اسپورت، اسپورت‌سیتی (نیان، ۲۶ ساله).

- مکان‌های ورزشی زیاد شده و روزنامه‌ها خیلی در مورد ورزش حرف می‌زنن. من که خیلی تلویزیون نگاه نمی‌کنم، ولی توی ماهواره خیلی روی ورزش خانم‌ها، چه برای زیبایی و سلامتی چه تناسب اندام، مانور می‌دن (شهین، ۳۵ ساله).

- مربی‌های باشگا و قطعاً رسانه‌های خارجی، نه داخلی که اصلاً زیبایی قیافه و صورت براشون اهمیتی نداره (سیما، ۲۶ ساله).

تجربه و درک از ورزش

۱. واسازی رده‌بندی‌های اجتماعی

رده‌بندی‌های اجتماعی، به‌ویژه رده‌بندی‌های مبتنی بر جنسیت، شالوده‌نقش‌ها و هویت‌های نهادی‌اند. اگرچه رده‌بندی‌های نهادی و شناسایی متعاقب با آن بر مبنای ترکیبی از ویژگی‌های انتسابی و اکتسابی صورت می‌گیرد، در مورد زنان شیوه‌های رده‌بندی و شناسایی اغلب بر معیارهای انتسابی و تصورات قالبی مبتنی است. رده‌بندی براساس قالب‌های کلیشه‌ای، به‌ویژه کلیشه‌های جنسیتی، بسیار رایج است. با این وصف، زنان در دوران معاصر در برابر رده‌بندی‌های تحمیلی مقاومت می‌کنند که این خود جلوه‌ای از خویشتن‌تأملی آن‌هاست [۱۱، ص ۲۸۹]. کنش ورزشی یکی از ابزارهای اساسی است که به میانجی آن زنان روایت معینی از هویت شخصی را محفوظ می‌دارند و درعین‌حال از ورای همین روایت در معرض تماشا و داوری دیگران قرار می‌گیرند [۲۶، ص ۹۰]. گفته‌های مشارکت‌کنندگان جوان حاکی از آن است که به‌وسیله فعالیت‌های ورزشی در پی اثبات خود و اثبات توانایی انجام‌دادن ورزش‌های مردانه بوده‌اند. مفهوم جذابیت زنان فعال اجتماعی بر به‌کارگیری ورزش از سوی زنان به‌مثابه سازوکار ابراز هویت خویشتن و واسازی رده‌بندی‌های اجتماعی تحمیلی دلالت دارد:

- چون می‌بینن که کاراته ورزش سختیه که مردها انجامش می‌دن و من می‌تونم به‌خوبی انجامش بدم، خیلی تشویقم می‌کنن. بعضی از دوست هام می‌گن که این ورزش دعواست، ولی این جور نیست (هتاو، ۲۰ ساله).

- ورزش رزمی به زنان احساس قدرت می‌ده. علاوه بر قدرت جسمانی، قدرت روحی روانی هم که از خودشون دفاع کنن؛ چون ما اینجا به‌عنوان جنس ضعیفه و دوم معرفی می‌شیم (ساناز، ۲۳ ساله).

- از وقتی به صورت حرفه‌ای ورزش رو دنبال می‌کنم، احساس می‌کنم اطرافیان و توی جامعه بیشتر تحویلیم می‌گیرن (زریان، ۲۱ ساله).

- من احساس غرور می‌کنم، خصوصاً وقتی که از سالن برمی‌گردم. دوست‌هام بهم افتخار می‌کنن (شیدا، ۳۴ ساله).

۲. ورزش به مثابه هویت نقشی مسلط

هویت اجتماعی غالب یا هویت نقشی مسلط، همانی است که ارزش و اهمیت بیشتری برای فرد دارد و غالب اوقات فرد خود را با آن نقش تعریف می‌کند [۱۱، ص ۲۶۰]. گفته‌های برخی از مشارکت‌کنندگان جوان با تجربه طولانی مدت انجام دادن فعالیت‌های ورزشی مؤید آن است که فعالیت‌های ورزشی برای برخی از آنان ماهیت حرفه‌ای پیدا کرده و به هویت نقشی مبدل شده است. بانوان با شناخت توانایی‌ها، استعدادها و علایقشان از ورزش به‌منزله مجرای در دست‌یابی به پیشرفت به صورت ورزش حرفه‌ای، مربی‌شدن، کسب افتخار و اعتبار ورزشی در میادین ورزشی، شوق قهرمانی، همذات‌پنداری و بت‌انگاری قهرمانان بهره می‌گیرند. نقش ورزش حرفه‌ای و پرداختن به ورزش، به‌مثابه شغل، هر روز دامنه‌های گسترده‌تر پیدا می‌کند. حرفه‌ای شدن ورزش، به روند شغلی، تخصصی و علمی شدن ورزش دلالت دارد. این روند در آغاز به صورت بخشی و شبه حرفه‌ای شروع شد که آثار بیرونی آن به صورت پیدایش ساختارهای شغلی نو و افزایش درآمد ورزشکاران ظاهر شد [۳۵، ص ۲۷۹]. گزاره‌های ذیل در چارچوب مقوله حرفه‌ای شدن ورزش، ورزش آگاهانه به‌مثابه هویت نقشی مسلط اقتباس شده‌اند.

- ورزش برای من فراغتی نیست، چون مثل کارم به اون تعهد دارم. من ورزش رو به‌صورت باشگاهی و هدفدار می‌دونم. شاید پیاده‌روی رو فراغتی بدونم. حتی در مسافرت هم لذت نمی‌برم. چون تمام حواسم به باشگاه و بدن‌سازی (شراره، ۳۰ ساله).

- ورزش می‌کنم بلکه برای اینکه حرفه‌ای بشم و در این زمینه پیشرفت کنم. ولی خانم‌های خانه‌دار برای گذران وقت و بیکاری می‌آن (آذر، ۲۰ ساله).

- ورزشم رو به هرچی ترجیح می‌دم. حاضرم مسافرت و بیرون رفتن و از مهمونی بگذرم. بدنم به ورزش در اون تایم مشخص عادت کرده. توی مسافرت هم همیشه فکرم اینجاست (شیدا، ۳۴ ساله).

- کلاس گیتارم با کلاس باشگاه یک تایم بود. کلاس سازم رو منحل کردم (لاله، ۲۶ ساله).

۳. تجربه لذت (لذت طلبی)

تجربه لذت و تأکید بر لذت طلبی در چارچوب کنش ورزشی بیانگر گرایشی برای سازوکار کردن ورزش با عادت‌های مصرفی در جامعه مدرن است. مدت‌هاست که اوقات فراغت طولانی‌تر از زمان کار شده است و بدین ترتیب ارتباط اوقات فراغت با ورزش تنگ‌تر شده است. با گسترش فرهنگ اوقات فراغت، شاهد گسترش فرهنگ ورزش به مثابه وسیله تفریح هستیم. در چارچوب این نگرش، هدف از ورزش تحرک به منظور زندگی سالم و هماهنگی بین روح و جسم نیست. ورزش در این نگرش جایگاهی چون خرید کردن، سینما رفتن و... وسیله‌ای برای پرکردن اوقات فراغت پیدا کرده است [۳۵، ص ۷۴]. اظهارات مشارکت‌کنندگان جوان حاکی از آن است که به میانجی فعالیت‌های ورزشی در پی رهایی از روزمرگی و بطالت، وقت‌گذرانی، تفریح سالم، تخلیه هیجان و انرژی، جو سرزنده و مفرح باشگاه و حس سرزندگی هستند.

- کارهای تکراری روزمره که هر روز بیدار می‌شن و انجام می‌دن و بیکاری زنان خانه‌دار، ولی ورزش که خیلی جالبه و چند ساعتی از وقتشون صرف می‌کنن و هم روحیه و جوانی توی ورزش باهم تأمین می‌شه (شهین، ۳۵ ساله).

- زن‌های زیادی رو دیدم که به دلیل نداشتن تفریح‌های سالم در زندگی به تفریحات ناسالمی کشیده شدن. برخلاف قدیم‌ها، الان کار خونه در حد یه ساعته و شیطان برای دست‌های بیکار کار می‌تراشه (نازنین، ۳۱ ساله).

- آدم استرس داره که باید یه جور یه تخلیه‌ش کنه و توی محیط ورزشی که همه سرحال و پرانرژی هستن و باهم خوشان (دریا، ۱۸ ساله).

- با فارغ‌التحصیل شدنم و نبود شغل، توی خونه خیلی بیکار شده بودم و حوصله‌م سر می‌رفت (زیبا، ۲۸ ساله).

۴. مدیریت بدن و تناسب اندام

زیبایی و تناسب اندام نزد زنان جوان به یک ارزش و مؤلفه تشکیل‌دهنده هویت بخشی تبدیل شده است. کیفیتی که با عنوان زیبایی نامیده می‌شود، به صورت عینی و جهانی وجود دارد. زنان باید بخواهند که آن را داشته باشند و مردان باید زنانه را که آن را دارند، بطلبند [۲۹، ص ۷۳]. بدن یکی از ابعاد مهم هویت جنسیتی زنان جوان به‌شمار می‌رود. دختران حداکثر از زمان بلوغ رابطه احساسی زیباشناختی را با بدن خود تجربه می‌کنند و بدن ابزاری برای جذابیت‌های زنانه محسوب می‌شود. بر مبنای گفته‌های مشارکت‌کنندگان جوان، ولع تناسب‌اندام، کاهش وزن، لاغری، مانور اندام، به عرصه بازنمایی زیبایی بدل شده است. گزاره‌های ذیل مؤید این برداشت‌اند.

- تشویق‌های خانواده مثل اینکه دختر قد بلندی می‌شی (زریان، ۲۱ ساله).

- برای اینکه بدنم رو فرم باشه. ترگل و ورگل شدن مثل دوران مجردی (مهناز، ۴۲ ساله).

- یکی از دلایلی که خودم ورزش می‌آم تناسب اندامه؛ به‌خصوص شنا. تناسب اندام دوست‌هاست مجبورت می‌کنه که ورزش بیایی. قبلاً فقط همین که زن باشی کافی بود، ولی الان نه (آذر، ۲۰ ساله).

آثار و پیامدهای ورزش زنان

۱. بازاندیشی (ارتقای سلامت جسمی و روانی)

در گذشته، زنان منابع لازم را برای معنابخشی و هویت‌بخشی خود در اختیار نداشتند و عمدتاً منابع هویتی زنان تحت‌الشعاع جنسیت یا خاستگاه اجتماعی همسران آن‌ها قرار داشت. امروزه، با ارتقای سطح سواد و قرار گرفتن در فضاهای نسبتاً متفاوت، نوعی بازاندیشی در جایگاه زنان انجام گرفته است و در کنار هویت مادری و مسئولیت‌های خانوادگی، نوعی هویت شغلی نیز پیدا کرده‌اند. ایفای تکالیف و وظایف نقشی هویت‌های چندگانه می‌تواند زنان را با مخاطرات جسمی و روانی زیادی مواجه کند. مادران جوان با کار تمام‌وقت وضعیت تندرستی بدتری دارند، مگر اینکه به منابع بسنده‌ای برای کمک به هم‌آوردی با نقش‌های چندگانه خود دسترسی داشته باشند. بنابراین، ورزش مجرای مناسب در ارتقای تندرستی برای زنان است. مقوله ارتقای سلامت جسمی و روانی برای پوشش مفهومی مفاهیم تحلیل قوای بدنی، بهبود جسمی، استهلاک بدنی، ضرورت اهمیت به سلامتی، عواقب چاقی، بهبود جسمی تغییر روحیه، رهایی از افسردگی، آرامش روانی، خودکنترلی، اعتمادبه‌نفس، رفع استرس، آمادگی ذهنی، و داغ زندگی مقوله‌بندی شده است.

- به خاطر فوت مادرم دچار افسردگی شدیدی شده بودم و تنها با روی آوردن به ورزش دوباره به زندگی امیدوار شدم و حتی روزهای اول حرکات ساده رو هم نمی‌تونستم برم و با کسی حرف بزنم و چون من رو از اون حس درآورد واقعاً بهش علاقه‌مند شدم. ورزش بهترین رویداد زندگی‌م بود (شیدا، ۳۴ ساله).

- بیکاری باعث افسردگی شده و به‌ناچار باید دنبال یه راه حل باشی که به سمت ورزش کشیده می‌شی. خانم‌های خانه‌دار بیشتر به طرف ورزش کشیده می‌شن، ولی شاغل‌ها، مثل خواهر من، اگرچه دچار انواع بیماری‌ها شده، ولی وقت نداره (پریسا، ۳۲ ساله).

- روز اول که اینجا اومدم دست‌وپام و حتی صدام می‌لرزید. با پسر خیلی تند رفتار

می‌کردم. ولی الان خیلی بهتر شدم. خلق و خوم بهتر شده. آرامشی که یوگا ادعا داره من بهش رسیدم (نازنین، ۳۱ ساله).

- قبلاً خیلی عصبانی بودم، ولی الان چون این ورزش (کاراته) به ما ادب رو یاد می‌ده و خشم خودم در رابطه با خانواده‌م و دیگران فرو ببرم (هتاو، ۲۰ ساله).

۲. پذیرش اجتماعی

افراد پیوسته در حال اجرای نمایش‌های مختلف با هدف افزایش منابع و به حداقل رساندن ضرر هستند. اصل مفهوم عرضه و نمایش خود، حفظ تصویر مثبت و متقاعدکننده از خود است. افراد هنگام کنش متقابل می‌کوشند جنبه‌ای از خود را نمایش دهند که مورد پذیرش دیگران باشد. از این رو، تکنیک‌های بدن نقش مهمی ایفا می‌کند، زیرا کسب تکنیک‌های بدن به افراد اجازه می‌دهد به خوبی از عهده اوضاعی که ممکن است موجب اضطراب‌های بزرگ و خطرهای محتمل شود برآیند [۲۵، ص ۱۴۰]. نیاز یا تلاش برای کسب پذیرش اجتماعی، خود را در برابر دیگران به نمایش گذاشتن، میل به کسب منزلت، و... تعیین‌کننده کنش ورزشی‌اند [۳۵، ص ۱۶]. مفاهیم تحسین‌شدن، اثبات خود، کسب استقلال و جذابیت زنان فعال اجتماعی مؤید آن است که زنان با پرداختن به کنش‌های ورزشی در پی کسب جلب توجه عمومی بوده‌اند. برای این دسته از زنان جوان، فعالیت‌های ورزشی از طریق تأثیرگذاری بر ارتباطات، توجه عموم را به آن‌ها جلب می‌کند.

- کسایی که توی محیط مدرسه و دانشگاه هستن، چون بیشتر دیگران رو می‌بینن و دیده می‌شن باعث می‌شه بخوان خوش‌هیكل تر باشن (لاله، ۲۳ ساله).

- ورزش به من یاد داده که خودم رو قبول داشته باشم و از اون طرف تشویق‌های دیگران و جلب توجه به من اعتماد به نفس داده (اقدس، ۲۶ ساله).

- من رو به این ویژگی ورزشکار می‌شناسن و معرفی می‌کنن و برچسب می‌زنن و فوق‌العاده تشویق می‌کنن (الهام، ۲۴ ساله).

- وقتی در یه کاری مثل ورزش می‌تونم خودم رو نشون بدم، اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنم که از پس کارهای دیگه هم برمی‌آم و موفق می‌شم (زریان، ۲۱ ساله).

- برای اینکه به مربی هام ثابت کنم که من می‌تونم. من خودم هم تو تیم سفز و هم کردستانم (آذر، ۲۰ ساله).

هسته مرکزی: هویت جسمی؛ بازبرساخت جنسیت

مقوله هسته این پژوهش با عنوان «هویت جسمی؛ بازبرساخت جنسیت» براساس مقوله‌های

واسازی رده‌بندی‌های اجتماعی، ورزش به‌مثابه هویت نقشی مسلط، لذت‌طلبی، تناسب اندام، تأیید اجتماعی، ایده‌آل‌نگری بدن، فهم برابری‌طلبانه از جنسیت و فراگیرشدن ورزش شکل گرفته است. این مقوله به انتزاعی‌ترین نحو ممکن به پرسش‌های زمینه‌ای، تعاملی و پیامدی پاسخ می‌دهد و می‌توان مسیر روئیدن آن از دل داده‌های زمینه را از طریق رجوع به مقولات محوری پی گرفت. این مفهوم براساس دیدگاه کاستلز است که در چارچوب مفهوم «هویت برنامه‌دار» به بازساخت جنسیت می‌پردازد. در این نوع از هویت، کنشگران اجتماعی با استفاده از مواد و مصالح فرهنگی در دسترس، هویت جدیدی می‌سازند که موقعیت آنان را در جامعه از نو تعریف می‌کند. این نوع هویت از در مقاومت و دفاع از هویت و حقوق زنان وارد می‌شود تا ساختار تولید، بازتولید، جنسیت و شخصیت را در خانواده پدرسالار مورد جرح و تعدیل قرار دهد. به‌زعم کاستلز، این نوع فرایند ساختن هویت، به ایجاد سوژه (فاعل) می‌انجامد. مراد از سوژه فاعل، آرزوی خلق تاریخ شخصی و معنابخشی به تجربه‌های زندگی فردی است. تبدیل افراد به سوژه‌ها به افراد از ضرورت ترکیب دو نوع احراز و اثبات هویت ناشی می‌شود: یکی اثبات حق افراد در برابر اجتماعات و دیگری اثبات هویت افراد در برابر بازار [۲۲، ص ۲۴].

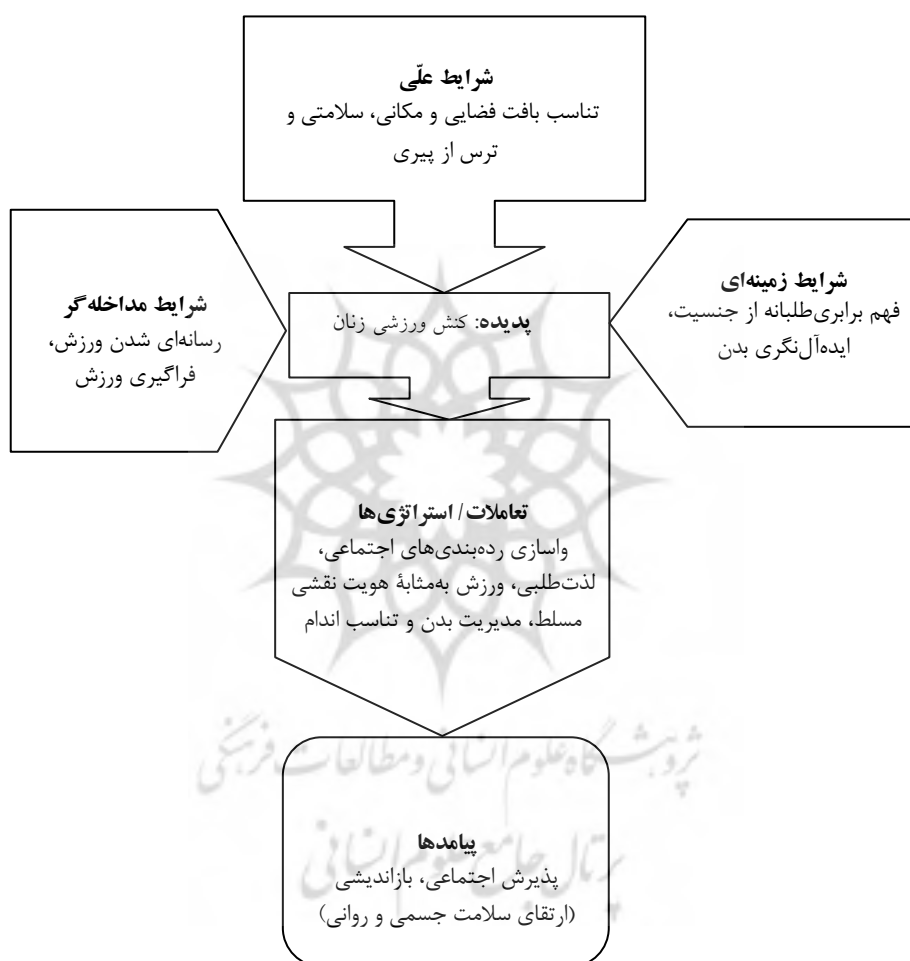
در اینجا، ساختن هویت، پروژه یا برنامه‌ای برای یک زندگی متفاوت است. یکی از ابعاد این برنامه، برساخت هویت جسمی است که در آن بدن به پروژه‌ای مبدل می‌شود که به میانجی آن مناسبات و قواعد حاکم بر هویت اجتماعی زنان واسازی و بازسازی می‌شوند و از قبل آن هویت‌های فردی خلق و بسط می‌یابد؛ پروژه‌ای که پیوسته باید روی آن کار کرد و آن را همچون بخشی از هویت فردی تکمیل کرد. خلق و حفظ بدنی سالم و متناسب نمونه‌ای از یک پروژه بسیار عمومی است.

بر این اساس، با نظر به مفاهیم و مقولات استنباط‌شده از اظهارات مصاحبه‌شوندگان و با بسط دیدگاه‌های نظری می‌توان اظهار داشت که مدیریت بدن به میانجی کنش ورزشی برای زنان مطالعه‌شده در حکم پروژه بازاندیشه‌ای است که به میانجی آن به تأمل، واکاوی و بازسازی هویت فردی و اجتماعی خود می‌پردازند. نگاه به ورزش به‌مثابه «هویت جسمی؛ بازساخت جنسیت»، حاکی از آن است که در بستر بافت فضایی و مکانی میدان مطالعه‌شده، فراگیری و رسانه‌ای‌شدن ورزش و رواج فهم برابری‌طلبانه از جنسیت، کنش ورزشی مجرای است برای واسازی رده‌بندی‌های تحمیلی، لذت‌طلبی و کسب تأیید اجتماعی.

نظریه مبنايي پژوهش

در این بخش، در پی آنیم تا با شرح کامل مدل پارادایمی، خط داستان برآمده از داده‌های پژوهش را مشخص کنیم. این خط داستان، که با محوریت مقوله هسته «هویت جسمی؛ بازساخت جنسیت» پدید آمده، سعی در ارائه وضعیتی کلی دارد تا همه مشارکت‌کنندگان را

دربرگیرد. بازسازی این مراحل مبتنی بر آن چیزی است که زنان تجربه کرده و آن را به‌طور شفاهی و در عمل بیان کرده‌اند. براساس مدل پارادایمی (شکل ۱) می‌توان گفت که تناسب بافت فضایی زمانی و ترس از استهلاک فیزیکی و افتادگی بدن، به‌ویژه در دوران پیری، شرایط علی را برای کنشگران به ارمغان می‌آورد.



شکل ۱. مدل زمینه‌ای درک زنان از شرایط، تعاملات و پیامدهای ورزش

تناسب مکانی به معنای همه‌شرایطی است که به دلیل قرار گرفتن در یک مکان خاص بر فرد اثر می‌گذارد. همچنین، تناسب زمانی به معنای دسترسی به زمان و فراغت، وقت و زمانی است که فرد به فعالیت ورزشی اختصاص می‌دهد. علاوه بر این، ترس از پیری و تنهایی قرین با

آن شرایطی را برای فرد به ارمغان می‌آورد که فرد با تجربه آن شرایط سنی یا مواجهه با نمونه‌های مبتلابه به آن در محیط پیرامون، آموزه‌های آن را در کنش‌های خود اعمال می‌کند. در این میان، فهم برابری طلبانه از جنسیت و ایده‌آل‌نگری بدن به‌مثابه زمینیه و رسانه‌ای شدن و فراگیری ورزش به‌منزله شرایط مداخله‌گر عمل می‌کنند. شرایط مذکور به‌طور کلی و در امتداد با یکدیگر موجب شده‌اند که پدیده‌ای به نام ورزش و عناصر آن مورد توجه زنان قرار بگیرد. مشارکت‌کنندگان با قرار گرفتن در شرایط ذکرشده و پذیرش ورزش در برابر آن تعاملات خاصی را انجام می‌دهند و استراتژی‌های خاصی را اتخاذ می‌کنند. تعاملات مذکور را می‌توان در قالب واسازی و مقاومت در برابر کلیشه‌های جنسیتی، ورزش به‌مثابه هویت نقشی مسلط، لذت‌طلبی و تناسب اندام دسته‌بندی کرد. روی آوردن به فعالیت‌های ورزشی از دیدگاه زنان پیامدها و نتایجی برای زندگی آن‌ها دارد که می‌توان پیامدهای مذکور را در دو مقوله کلی کسب پذیرش اجتماعی و بازاندیشی (ارتقای سلامت جسمی و روانی) دسته‌بندی کرد.

نتیجه‌گیری

بدن‌های مدرن، به‌مثابه شکلی از خود‌مُدسازی^۱ بازتابنده عمل می‌کنند. هم برنامه‌ریزی و تنظیم زندگی و هم پدیدآمدن گزینه‌هایی برای انتخاب شیوه زندگی اساساً با مدیریت بدن درهم آمیخته شده است. امروزه، با رسانه‌ای و نمایشی شدن بدن، و ایده‌آل‌نگری بدن شاهد علایق روبه‌رشد در زمینه ارتقای سلامت و مدیریت بدن هستیم. با توجه به گسترش فزاینده باشگاه‌ها و تنوع در رشته‌های ورزشی در میدان مطالعه‌شده و تمایل و رغبت درخور توجه زنان به فعالیت‌های ورزشی، پژوهش حاضر به دنبال کندوکاو در برساخته‌های معنایی زمینیه‌ها و دلالت‌های کنش ورزشی در میان آن‌دسته از بانوانی بود که ورزش به بخشی از زندگی روزمره آن‌ها مبدل شده است.

ترویج شیوه‌های جدید تناسب اندام، تصور بدن را به‌منزله امری از پیش مقرر به موضوعی قابل واکاوی مبدل کرده است. سیالیت در ایده و تصور بدن در نزد زنان موجب شده است تأمل در فرم و شکل‌دهی به بدن به بخشی از زندگی روزمره این دسته از زنان مبدل شود. بازسازی معنایی تجربه زنان از انجام‌دادن فعالیت‌های ورزشی نشان از تکوین هویت جسمی و بازبرساخت جنسیت دارد.

ورزش یکی از عرصه‌های مهم ظهور نمادین سبک زندگی است. تصور و انتظاری که افراد متعلق به پایگاه‌های مختلف اجتماعی از ورزش دارند، بسیار متفاوت است [۳۶، ص ۱۱۱]. یافته‌های این مطالعه کیفی مؤید آن است که زنان، بسته به جایگاه اجتماعی و رده سنی، درک

1. self-fashioning

و تصور متفاوتی از ورزش و دلایل پرداختن به کنش ورزشی دارند. بر مبنای نتایج مصاحبه‌ها، زنان خانه‌دار و در حال تحصیل بیش از سایر گروه‌های دیگر زنان به انجام دادن فعالیت‌های ورزشی روی می‌آورند. تناسب بافت فضایی و مکانی (گسترش فزاینده باشگاه‌های ورزشی و تنوع رشته‌های ورزشی در میدان مطالعه شده) و مناسبت زمانی (فراغت وقتی)، مدیریت بدن، در کنار اشاعه فهم برابری طلبانه از جنسیت و ایده آل‌نگری بدن، که رسانه‌ای شدن و فراگیری ورزش بیشترین مداخله را در آن دارد، موجب شده زنان خانه‌دار و در حال تحصیل در مقایسه با زنان شاغل وقت بیشتری را به فعالیت‌های ورزشی اختصاص دهند.

دختران حداکثر از زمان بلوغ رابطه‌ای احساسی، بیانی و زیبایی‌شناختی را با بدن خود تجربه می‌کنند. تقاضاهای بی‌شمار برای رعایت و حفظ هنجارهای زنانه (ژست، قیافه، مد، آرایش، رژیم غذایی) که صنایع و رسانه‌ها نیز به آن دامن می‌زنند، سبب می‌شود اعتماد به نفس دختران کمتر بشود و نوعی نگاه تحقیرآمیز به خود شکل بگیرد؛ به طوری که کنار آمدن با بدن خود برایشان مشکل می‌شود. از این رو، مراقبت و توجه به قیافه به مهم‌ترین دل‌مشغولی زندگی روزمره دختران مبدل شده است [۳۶، ص ۹۴]. تأمل در مختصات زمینه‌ای مشارکت‌کنندگان مؤید آن است که دختران مجرد و زنان جوان بیش از زنان میان‌سال و متأهل، فعالیت‌های ورزشی را به مثابه ابزاری برای دستیابی به زیبایی، تناسب اندام، تفریح و هیجان‌طلبی تجربه و به کار می‌گیرند.

فراگیر شدن مقوله ورزش در میدان مطالعه شده، به نوعی نشان از ماهیت فراطبقاتی و فراجنسیتی فعالیت‌های ورزشی دارد. در این میان، نوعی سن‌زدایی از ورزش نیز مشهود است. حضور زنان میان‌سال در باشگاه‌های ورزشی و پرداختن به آمادگی جسمانی، آیروبیک، یوگا و شنا مؤید همین مسئله است.

یکی از دلالت‌ها و استراتژی‌های درخور توجه در میان برخی از مشارکت‌کنندگان جوان، تحصیل کرده و مجرد، هویت‌یابی به میانجی ورزش به مثابه هویت نقشی مسلط و پرداختن به ورزش حرفه‌ای است. برای این دسته از زنان، ورزش از معنای رقابت و تحرک منفک نشده است. در این رشته‌ها، ورزش به صورت گروهی و در سطح حرفه‌ای برگزار می‌شود. در واقع، معنای غالب ورزش برای این دسته از مصاحبه‌شوندگان جو سرزنده، کسب اعتبار و افتخار ورزشی و شوق قهرمانی و قابلیت دفاع شخصی است. برای این دسته از زنان ورزش به بخشی از هویت برنامه‌دار (در معنای کاستلزی) مبدل شده است. زنان با قرار گرفتن در شرایط ذکر شده شروع به بازاندیشی و تفکر در باب هویت جسمی خود می‌کنند و این امر را با راهبردهای خردتری همچون پرداختن به ورزش آگاهانه و حرفه‌ای و مقاومت در برابر رده‌بندی‌های اجتماعی انجام می‌دهند. کنش ورزشی و حضور در اجتماعات ورزشی مجرایی برای بازاندیشی و واسازی در تلقی مردانه از ورزش و ورود به عرصه‌ها و فضاهای عمومی

است. ورزش معمولاً فرصت‌هایی را برای رقابت‌های خارج خانواده و ایجاد پیوندهای جدید فراهم می‌کند. چنین پیوندهایی، شبکه‌های اجتماعی، قدرت سیاسی و تأثیرگذاری در مقیاس وسیع برای شرکت‌کنندگان به همراه می‌آورد. زنان که نقششان در مقام مادر و خانه‌دار آن‌ها را به خانه وابسته‌تر می‌کند، در محیطی محلی‌تر ورزش می‌کنند و از این‌رو فرصت چندانی برای ایجاد پیوندها و ارتباطات جدید، که مشخصه ورزش‌های حرفه‌ای است، ندارند [۶، ص ۴۰۵].

منابع

- [۱] احمدی، سیروس؛ کارگر، سعید (۱۳۹۲). «نگرش زنان به مشارکت ورزشی و عوامل اجتماعی- روانی مؤثر بر آن»، *جامعه‌شناسی کاربردی*، ش ۴ (پیاپی ۵۲)، ص ۱۸۹-۲۱۰.
- [۲] ارمکی، آزاد؛ چاوشیان، حسن (۱۳۸۱). «بدن به مثابه رسانه هویت»، *مجله جامعه‌شناسی ایران*، ش ۴، ص ۲۱-۴.
- [۳] استراس، انسلم؛ کوربین، جولیت (۱۳۹۰). *اصول روش تحقیق کیفی*، ترجمه بیوک محمدی، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- [۴] انورالخولی، امین (۱۳۸۱). *ورزش و جامعه*، ترجمه حمیدرضا شفیعی، تهران: سمت.
- [۵] بذرافشان، محمدرفعی؛ حسینی، محمدعلی؛ رهگذر، مهدی؛ مداح، باقرسادات (۱۳۸۶). «تأثیر ورزش بر کیفیت زندگی زنان سالمند»، *مجله سالمندی ایران*، ش ۳، ص ۱۹۶-۲۰۴.
- [۶] بلانچارد، کنдал (۱۳۸۷). *مردم‌شناسی ورزش*، ترجمه علیرضا حسن‌زاده و حمیدرضا قربانی، تهران: افکار.
- [۷] بلیکی، نورمن (۱۳۹۱). *طراحی پژوهش‌های اجتماعی*، ترجمه حسن چاوشیان، تهران: نی.
- [۸] بوردیو، پیر (۱۳۸۱). «کنش‌های ورزشی و کنش‌های اجتماعی»، ترجمه محمدرضا فرزاد، *مجله ارغنون*، ش ۲۰، ص ۲۷-۳۶.
- [۹] پناهی، حسین؛ صداقت‌زادگان اصفهانی، شهناز (۱۳۹۱). «منابع قدرت تفسیر ایدئولوژیک قواعد ورزش بانوان»، *زن در توسعه و سیاست*، ش ۱، ص ۵-۲۲.
- [۱۰] تهران‌چی، محمدمهدی (۱۳۸۴). *ورزش باستانی از دیدگاه ارزش*، تهران: امیرکبیر.
- [۱۱] جنکینز، ریچارد (۱۳۸۱). *هویت اجتماعی*، ترجمه تورج یاراحمدی، تهران: شیرازه.
- [۱۲] حسن‌زاده، علیرضا (۱۳۸۷). *مقدمه*، در بلانچارد، کنдал، *مردم‌شناسی ورزش*، ترجمه علیرضا و حمیدرضا قربانی، تهران: افکار.

- [۱۳] حسینی، سیده وحیده؛ انوشه، منیره؛ عباس زاده؛ محمد؛ احسانی، عباس (۱۳۹۲). «درک دختران نوجوان و والدینشان از نقش خانواده در شکل‌گیری رفتار فعالیت بدنی در دختران»، فصل‌نامه رشد و یادگیری، ش ۳، ص ۷۷-۶۱.
- [۱۴] ذکایی، محمدسعید؛ امین‌پور، مریم (۱۳۹۱). درآمدی بر تاریخ فرهنگی بدن، تهران: تیسرا.
- [۱۵] روشه، گی (۱۳۸۷). تغییرات اجتماعی، ترجمه منصور ثوقی، تهران: نی.
- [۱۶] ریتزر، جورج (۱۳۷۴). نظریه جامعه‌شناسی در دوران معاصر، ترجمه محسن ثلاثی، تهران: علمی.
- [۱۷] _____ (۱۳۹۲). مبانی نظریه جامعه‌شناختی معاصر و ریشه‌های کلاسیک آن، ترجمه شهناز مسمی‌پرست، تهران: ثالث.
- [۱۸] زرشناس، ساره؛ کربلایی نوری، اشرف؛ حسینی، سیدعلی؛ رهگذر، مهدی؛ مشتاق، نهاله (۱۳۸۹). «تأثیر ورزش هوازی بر نگرش زنان در مورد تصویر بدنی»، فصل‌نامه توانبخشی، ش ۲ (پیاپی ۴۲)، ص ۲۱-۱۵.
- [۱۹] ساروخانی، باقر؛ رفعت‌جاه، مریم (۱۳۸۳). «زنان و بازتعریف هویت اجتماعی»، مجله جامعه‌شناسی ایران، ش ۶، ص ۱۳۳-۱۶۰.
- [۲۰] صداقت‌زادگان اصفهانی، شهناز (۱۳۸۴). «جامعه‌پذیری از طریق ورزش»، المپیک، ش ۳۲، ص ۴۱-۲۲.
- [۲۱] فریزی، دیوید (۱۳۸۵). «جورج زیمل: فضای اجتماعی شهر و کلان‌شهر»، ترجمه جمال خسروی، راهبرد، ش ۴۲، ص ۳۴-۲۱.
- [۲۲] کاستلز، مانوئل (۱۳۸۰). عصر اطلاعات، قدرت هویت، ترجمه حسن چاوشیان، تهران: طرح نو.
- [۲۳] کالهن، کاریج (۱۳۸۸). نظریه‌های متأخر جامعه‌شناسی، ترجمه حمیدرضا جلایلی‌پور و جمال محمدی، تهران: نی.
- [۲۴] کوزر، لوئیس (۱۳۷۲). زندگی و اندیشه بزرگان جامعه‌شناسی، ترجمه محسن ثلاثی، تهران: علمی.
- [۲۵] گافمن، اروینگ (۱۳۹۲). داغ‌ننگ؛ چاره‌اندیشی برای هویت ضایع‌شده، ترجمه مسعود کیانپور، تهران: مرکز.
- [۲۶] گیدنز، آنتونی (۱۳۸۴). چشم‌اندازهای جهانی، ترجمه حمیدرضا جلائی‌پور، تهران: طرح نو.
- [۲۷] _____ (۱۳۸۵). تجدد و تشخیص، ترجمه ناصر موفقیان، تهران: نی.

- [۲۸] مجدالدین، اکبر (۱۳۸۳). «نوربرت الیاس بنیان‌گذار جامعه‌شناسی فرایند»، پژوهش‌نامه ادبیات و علوم انسانی، ش ۴۱-۴۲، ص ۱۳۱-۱۴۸.
- [۲۹] مختاری، عنایت (۱۳۹۰). «نقش نگرش‌های جنسیتی در پیدایش تصور بدنی زنان»، زن در توسعه و سیاست، ش ۳، ص ۶۰-۷۵.
- [۳۰] معینی‌فر، حشمت‌السادات؛ جانفدا، نسیم (۱۳۹۱). «تأثیر ورزش یوگا بر روابط خانوادگی افراد (مطالعه موردی: باشگاه‌های شهر یزد)»، فصل‌نامه مدیریت ورزشی، ش ۱۳، ص ۸۱-۹۷.
- [۳۱] منظمی، مریم؛ علم، شهرام؛ شتاب بوشهری، ناهید (۱۳۹۰). «تعیین عوامل مؤثر بر توسعه تربیت بدنی و ورزش بانوان جمهوری اسلامی ایران»، فصل‌نامه مدیریت ورزشی، ش ۱۰، ص ۱۵۱-۱۶۸.
- [۳۲] مومنی، علیرضا؛ همتی، امین؛ مرادی، هادی (۱۳۹۳). «شناسایی و اولویت‌بندی موانع پیشروی بانوان در انجام فعالیت‌های ورزشی»، مطالعات مدیریت ورزشی، ش ۲۴، ص ۱۱۱-۱۳۰.
- [۳۳] مهرآئین، محمدرضا (۱۳۸۷). نظریات جدید جامعه‌شناسی ورزش، تهران: جامعه‌شناسان.
- [۳۴] نقدی، اسداله؛ بلالی، اسماعیل؛ ایمانی، پروین (۱۳۹۰). «موانع فرهنگی-اجتماعی مشارکت زنان در فعالیت ورزشی»، زن در توسعه و سیاست، ش ۱، ص ۱۴۷-۱۶۳.
- [۳۵] ویوین، بار (۱۳۸۳). جنسیت و روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه حبیب احمدی و بیتا شقایق، نشر شیراز.
- [۳۶] ویس، اتمار (۱۳۸۹). مبانی جامعه‌شناسی ورزش، ترجمه کرامت‌الله راسخ، تهران: نی.
- [37] Baerrel, S. (2000). *Feminist Theories Of Sport*, London: Sage.
- [38] Bourdieu, P. (1984), *Distinction: A Social Critique Judgements of Taste*, London: R. K. P.
- [38] Hossenly S.H. (1995). "The Effect of Aerobic on State and Trait Body Image and Physical Fitness among College Women", Old Dominion University, pp 8-9.
- [39] Jarvie, G. (2003). "Communitarianism. Sport and Social Capital", *International Review for the Sociology of Sport*, 38(2), pp 139-153.
- [40] Oriordan, S S & et al. (2008). "Aspects of the Media and their Relevance to Bulimic Attitudes and Tendecis among Female College Student", *Eating Behaviors*, 9(2), pp 247-250.
- [41] Pope H G & et al. (2000). "Body Image Perception among Men in Three Countries", *American Journal of Psychiatry*, 157(8), pp 1297-1301.
- [42] Schilder, P.C. (1950). *The Image and Appearance of The Human Body*, New York: International University Press.

- [43] Turner, Bryan S. (1996). *Body and Society (Exploration in Social Theory)*, London: sage.
- [44] Zarshenas, S & et al.(2013). "The Effect of Short-Term Aerobic Exercise on Depression and Body Image in Iranian Women", *Depression Research and Treatment*, pp 1-6.

