

ورزش، زیبایی و سلامت: تحلیل کیفی تجربه زنان از مراجعه به باشگاه ورزشی

مهدی کرمانی^۱، احمدرضا اصغرپور ماسوله^۲، فاطمه خلق ذکرآباد^۳

۱. استادیار گروه علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد (نویسنده مسئول)

۲. استادیار گروه علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد

۳. دانشجوی پژوهشگری علوم اجتماعی در دانشگاه فردوسی مشهد

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۲۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۰۱

چکیده

زنان به واسطه ارتقا توان عاملیتی و کاسته شدن از عوامل محدودیت‌زا، نقش آفرینی روزافزون در جامعه مدرن دارند. اما در مسیر رشد و شکوفایی ظرفیت‌های‌شان، همچنان با چالش‌های جدی در زمینه نوع نگاه جامعه بازارمحور به بدن مواجه‌اند. در این جامعه، بدن عرصه‌ای پر رونق برای تعریف و پیشبرد جریان‌های جدید مصرف است. این پژوهش بر آن است تا از طریق واکاوی نظام‌مند تجارب زنان از زیست روزمره در باشگاه‌های ورزشی، به دریافتی روشن از نحوه مواجهه آنها با سه دغدغه فراگیر در دنیای مدرن شامل زیبایی، سلامتی و ورزش دست یابد. بدین منظور مبتنی بر رویکردی کیفی، مصاحبه‌هایی نیمه ساختاریافته با چهارده تن از بانوان مراجعه‌کننده و فعال در باشگاه‌های بدن‌سازی و ورزشی، صورت گرفت. تجزیه و تحلیل متن مصاحبه‌ها به کمک تکنیک تحلیل مضمون، منتج به صورت‌بندی مجموعه‌ای از مقوله‌های اصلی شامل «اهمیت‌یافتن پذیرش اجتماعی بدن»، «عملکرد چندگانه باشگاه ورزشی»، «تنوع در منابع و عوامل انگیزاننده»، «درک آمیخته از ورزش و سلامتی»، «درک آمیخته از ورزش و زیبایی» و «مرکزیت ایده بهبود در پیامدهای ورزش» شد. هر یک از این مضامین نیز خود در برگیرنده مفاهیم معینی بوده‌اند. در بالاترین سطح انتزاع مفهومی نیز، کلان مقوله‌ای تحت عنوان «باشگاه بدن‌سازی به عنوان عرصه تحقق زیبایی سلامت‌محور» تعریف و صورت‌بندی شد.

واژگان کلیدی: ورزش، باشگاه، سلامت، زیبایی، زنان

1. Email: m-kermani@um.ac.ir

2. Email: asgharpour@um.ac.ir

3. Email: fateme.zekrabad@gmail.com

مقدمه

مسأله سلامت از جمله مهمترین ابعاد حیات انسان و لازمه ایفای نقش درست عوامل اجتماعی در جامعه است. از این روست که در تعاریف استاندارد، سلامت فراتر از وجود یا عدم وجود بیماری، بهره‌مندی از حد مطلوب رفاه و آسایش روانی، اجتماعی و البته جسمانی در نظر گرفته می‌شود (ودادهیر، ساداتی و احمدی، ۲۰۰۸). جدا از کارآمدی بدن سالم در پیشبرد حیات اجتماعی و شکوفایی استعدادها و ظرفیت‌های افراد، امروزه بدن به عنوان نمادی معرف منزلت و جایگاه اجتماعی افراد عمل می‌کند. به همین جهت عموم کنشگران اجتماعی دغدغه‌هایی مداوم در باب کیفیت ظاهری بدن‌های‌شان و قضاوت‌های سایر افراد نسبت به آن دارند (یعقوبی و برادران، ۲۰۱۱؛ کیوان‌آرا، ربانی و ژیان‌پور، ۲۰۱۰؛ رستگارخالد و کاوه، ۲۰۱۴).

تعاریف فرهنگی و اجتماعی متفاوت از زن و مرد به ویژه در زمینه تعریف بدن مطلوب زنانه و مردانه، انتظارات اجتماعی بیش و کم متفاوتی از آنها را به دنبال دارد. به طور کلی زنان در مقایسه با مردان فشار بیشتری را برای توجه به بدن خود در راستای منطبق ساختنش با ایده‌آل‌های ارائه شده از سوی جامعه متحمل می‌شوند (پارسامهر، نیک‌نژاد، مداحی، کریمی منجرمویی، ۲۰۱۶؛ موحد، محمدی و حسینی، ۲۰۱۱). این ایده‌آل‌ها نسبت روشنی با دریافت پذیرفته شده از زیبایی در جامعه مورد نظر و در هر دوره معین از حیات اجتماعی آن دارد. در ادراکی افلاطونی از زیبایی می‌توان آن را در قالب نوعی «هماهنگی و تناسب بین اجزأ با کل» (گنجور و امامی جمعه، ۲۰۱۰) تعریف نمود که حواس بشری از فهم این تناسب و هارمونی، زمینه را برای حصول غایت طبیعی برای بسیاری از کنش‌ها، یعنی برانگیختگی احساس لذت (ربیعی و پازوکی، ۲۰۱۱) فراهم می‌آورد. از سوی دیگر باید در نظر داشت در دنیای مدرن، برداشت‌های تازه‌ای از زیبایی شکل گرفته است که مبتنی بر آن تأکید از روی زیبایی طبیعی برداشته شده و زیبایی به امری اکتسابی و به دست‌آوردنی تبدیل شده است (محمودی و محدثی گیلوایی، ۲۰۱۸). بنابراین می‌توان مجموعه‌ای از کنش‌های انسانی معطوف به کسب زیبایی را متصور شد.

از منظر زیبایی‌شناختی، آنچه امروزه تصویر مطلوب از بدن تعریف می‌شود، بر لاغری اندام و تناسب جسمانی دلالت دارد. با توجه به وقت‌گیر بودن، گران بودن و عوارض جانبی سایر روش‌های مدیریت بدن، مانند رژیم غذایی، مصرف مواد آرایشی و بهداشتی، داروهای افزایش و کاهش وزن و جراحی‌های زیبایی، ورزش و فعالیت جسمی به منزله یکی از روش‌های درمانی و مدیریت بدن بیشتر مورد توجه زنان قرار گرفته است (قادرزاده و حسینی، ۲۰۱۵). در مقایسه با گذشته، که ورزش در ذیل مناسب آیینی، مذهبی و یا سلحشوری معنا پیدا می‌کرد و از این روی 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 (هاشمیان‌فر، چینی و مکتوبیان، ۲۰۱۶). به طور کلی زنان امروزه به تناسب اندام و زیبایی برآمده از آن به عنوان یک نماد می‌نگرند، نمادی از زندگی سالم و مدرن که آنان را به سوژه‌هایی با جذابیت بالا در حیات اجتماعی پیرامونی‌شان مبدل می‌سازد که توانایی غلبه بر برخی موانع محدودیت‌زا در اجتماع و در مسیر دستیابی به اهداف‌شان را به آنها می‌دهد. از این رو باشگاه‌های ورزشی به عنوان محل عرضه خدمات تناسب اندام، روز به روز جایگاه ویژه‌ای در الگوهای گذران زندگی فردی و اجتماعی زنان می‌یابند (بهاراتی و دینش، ۲۰۱۸ و فیستر و هاسیساقتگلو، ۲۰۱۶). این جایگاه تا حد زیادی در ارتباط با فهم زنان از بدن‌شان و نسبت آن با سایر ابعاد زندگی فردی و اجتماعی‌شان قابل تحلیل و تفسیر است. درک از بدن نیز نسبت روشنی با دریافت افراد از زیبایی دارد.

بسیاری از متفکران حوزه علوم اجتماعی، روان‌شناسی و انسان‌شناسی برآنند که بدن ترکیبی از امر اجتماعی و امر زیستی است؛ بدین معنا که با وجود این که دارای مبانی مادی و زیست‌شناختی است، اما این قابلیت را دارد که در زمینه‌های اجتماعی مختلف، جایگزین یا تعدیل شود (شعاع و نیازی، ۲۰۱۶). در تحلیل بدن به عنوان یک ماهیت فیزیکی آمیخته به دریافت‌های فرهنگی و برخوردار از کارکردهای اجتماعی، نظریه‌های مختلفی را می‌توان مورد توجه قرار داد. از آنجا که در پژوهش حاضر تجزیه و تحلیل پدیده مورد نظر در سطح خرد صورت می‌پذیرد، تمرکز بر نظریات جامعه‌شناختی در سطوح خرد و میانی در حوزه‌های مرتبط با مدیریت بدن و همچنین چشم‌اندازهای نظری تلفیقی که سعی در پیوند بین عاملیت سوژه‌های انسانی با زمینه‌های ساختاری در فهم پدیده‌های اجتماعی دارند، می‌تواند راهگشا باشد. مسیر روشنی از چنین تحلیل نظری را می‌توان با مراجعه به ایده‌های متفکرانی همچون گافمن^۱، گیدنز^۲، بوردیو^۳، فدرستون^۴ و فستینگر^۵ ترسیم نمود.

گافمن (۲۰۱۷) بدن را محملی می‌داند که کنش‌گران اجتماعی در زندگی روزانه‌شان آن را واسطه‌ای برای فهم موقعیت خودشان، بر پایه ارزیابی سایرین قرار می‌دهند. بنا بر برخی روایت‌ها از رویکرد نظری گافمن، کانون اصلی علاقه وی در این است که مردم چگونه قادر هستند در بدن‌های خود دخالت کنند و آن را در جریان زندگی روزمره متفاوت سازند. این عمل شامل راه‌هایی است که مردم از طریق آن درباره‌ی چگونگی نمایانده شدن به دیگران بحث می‌کنند. در نتیجه بدن نه فقط موجودیتی

-
1. Bharathi & Dinesh
 2. Pfister & Hacisoftaoğlu
 3. Goffman
 4. Giddens
 5. Bourdieu
 6. Featherstone
 7. Festinger

ساده بلکه وسیله‌ای عملی برای کنار آمدن با اوضاع و احوال بیرونی است و کنش‌گر برای آن که بتواند با دیگران رابطه اجتماعی برقرار کند، باید نظارتی مداوم بر بدن خود اعمال نماید (احمدی و همکاران، ۲۰۱۶؛ ادیبی سده، علیزاده و کوهی، ۲۰۱۲؛ قادری و سیفی، ۲۰۱۳). گافمن اصطلاح «داغ یا ننگ اجتماعی» را معرفی می‌کند و یکی از انواع آن را «داغ ناشی از زشتی بدن» می‌داند. برای مثال چاقی بدن یکی از اصلی‌ترین داغ‌های اجتماعی است که به افراد تحمیل می‌شود (پرنیان و خواجه نوری، ۲۰۱۴). بنابراین از دید گافمن می‌توان ورزش را همچون ابزاری در دست کنش‌گران اجتماعی برای بهسازی مداوم بدن خود و ارائه نمایشی تحسین برانگیز در برابر عاملان اجتماعی ناظر بر ایفای نقش‌شان و همچنین غلبه بر چالش‌های ناشی از قرارگیری در معرض داغ‌های اجتماعی دانست.

گیدنز (۱۹۹۱) برای بدن کارکردی ویژه در بازنمایی پیوسته اندوخته‌های هویتی افراد قائل است. وی بر این باور است که مدد ارزیابی مداوم نشانگان جایگذاری شده بر بدن است که عاملان اجتماعی توانایی بازاندیشی و حدی از ظرفیت اثرگذاری بر عوامل ساختاری پیرامون‌شان را می‌یابند. از چنین منظری می‌توان گفت زنان نیز بر اساس ویژگی‌های جسمانی‌شان مورد قضاوت قرار می‌گیرند و احساس شرمساری یا افتخار نسبت به بدن‌شان رابطه مستقیمی با انتظارات اجتماعی دارد. از آنجا که هنجارهای اجتماعی جامعه در مورد زنان به نسبت بیشتری بر جذابیت جسمانی تأکید دارد، آنها تلاش می‌کنند با نوع مدیریت کردن برنامه‌های‌شان حول مواردی همچون رژیم غذایی، ورزش کردن، آرایش و گاه مداخله‌های سخت بر بدن از طریق انواع جراحی‌ها، خود را از دیگران متمایز کنند. این تمایزجویی بر پایه معیارهای برآمده از زمینه ساختاری که کنش‌گران اجتماعی را احاطه کرده‌است، پیش برده می‌شود. در واقع بدن جسمانی و ساختار فرهنگی و نمادین از هم جدا ناشدنی هستند، به طوری که تمرین‌های خاص ورزشی، زنان را تشویق می‌کند تا صاحب بدن جسمانی مورد نظر خود که مقبول جامعه نیز است، بشوند (احمدی و همکاران، ۲۰۱۶؛ راسخ، مبری و ماجدی، ۲۰۱۱ و عباس‌زاده، اقدسی علمداری، سعادت و مبارک بخشایش، ۲۰۱۲). در این آمد و شد بین عاملیت و ساختار، بدن به عرصه‌ای برای انعکاس تلاش‌های بازاندیشانه کنش‌گران اجتماعی بدل می‌شود.

از نظر فدرستون فرهنگ مصرفی، این ایدئولوژی را ترویج می‌کند که بدن ناقل لذت است و در زمینه‌های اجتماعی کنونی، ظاهر زیبا به صورت مهمترین عنصر پذیرش اجتماعی افراد در آمده است. او معتقد است بدن در فرهنگ مصرفی به عنوان ابزاری برای لذت بردن مورد پرستش قرار می‌گیرد و هر چه بدن به تصاویر آرمانی جوانی، سلامتی و زیبایی نزدیک‌تر باشد، ارزش مبادله‌ای و به تبع آن منزلتش بیشتر است (به نقل از راسخ و همکاران، ۲۰۱۱). از این روست که افراد نه تنها از طریق فناوری‌های مختلف شامل انواع جراحی‌های زیبایی و برنامه‌های تغذیه‌ای و ورزشی سعی در ساختن بدن مطلوب‌شان دارند، که در زیست نوظهور مجازی‌شان در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی نیز به دنبال

بروز چنین تصویری از خودشان در برابر چشم ناظران اجتماعی هستند و این در حالی است که در تمامی این عرصه‌ها می‌توان آنها را به مثابه مصرف‌کنندگان مشتاق کالاها و خدمات زیبایی بخش قلمداد کرد (فدرستون، ۲۰۰۶). از این حیث، باشگاه‌های ورزشی می‌توانند عرصه‌ای کلیدی جهت بسط مشارکت اجتماعی و تبادل دانش پیرامون ابعاد مختلف زندگی و همچنین تشریح مساعی در حوزه‌های فرهنگی باشند (کوپینگر، ۲۰۱۸).

فستینگر (۱۹۵۴) در مقاله مشهور خود با عنوان «نظریه‌ای در باب فرایند مقایسه اجتماعی» به تشریح اهمیت سازوکارهای مبتنی بر ارزیابی موقعیت، عقاید و رفتارهای خود به کمک مقایسه با دیگری، به عنوان راه حلی برای غلبه بر ناهماهنگی‌های شناختی، از سوی کنش‌گران اجتماعی می‌پردازد. طبق نظر فستینگر افراد ترجیح می‌دهند خودشان را با دیگران مقایسه کنند. در واقع اشخاص بیشتر تمایل دارند تا ظاهر و بدن خود را با اشخاص زیباتر و جذاب‌تر نظیر مدل‌های لباس، ستاره‌های سینما، تلویزیون و ورزشکاران (مقایسه اجتماعی صعودی) و نه با افراد زشت یا غیر جذاب (مقایسه اجتماعی نزولی) مقایسه کنند. نتیجه این مقایسه می‌تواند ایجاد یا تشدید نارضایتی از بدن و به دنبال آن اتخاذ رفتارهایی همچون ورزش کردن، رژیم‌های غذایی، جراحی زیبایی و مصرف قرص‌های لاغری یا نیروزا باشد. (براتلو و خودی، ۲۰۱۶). در واقع بخش مهمی از تلاش‌ها برای ایجاد تغییر در ظاهر بدن با هدف کم ساختن فاصله بین دیگری مطلوب انگاشته شده و خود باور شده، از سوی کنشگران اجتماعی پیش برده می‌شود.

بوردیو (۲۰۱۰) مبتنی بر ارائه مفاهیمی همچون عادت‌واره و ذائقه و تعریف نسبت آنها با مفهوم میدان سعی در ارائه اصول مولد رفتار انسانی دارد. وی معتقد است که بدن عموماً در معرض قضاوت‌های ذهنی کنشگران اجتماعی بر مبنای اطلاعاتی قرار دارد که از مواجه شدن‌شان با موقعیت‌های ساختاری حاصل می‌شود. مبتنی بر چشم‌انداز نظری بوردیو، موقعیت زنان در میدان ورزشی تابع قواعد عمل در آن میدان 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. ورزش به منزله سازوکاری آموزشی در جهت تقویت حس شجاعت و مردانگی شناخته می‌شود. بوردیو اصطلاح «ساخت‌های جسمانی» را از مارسل موس اخذ می‌کند. از نظر 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 آماده شده نیست، بلکه برآمده از تمرینات سازمان‌دهی

-
1. Kuppinger
 2. Marcel Mauss

شده و ادراک این تمرینات است (قادرزاده و حسینی، ۲۰۱۵).

در مجموع می‌توان گفت، نظریات مرتبط با حوزه جامعه‌شناسی بدن در سطح خرد و میانه بر سه محور کلیدی تأکید دارند. نخست اهمیت آگاهی و تفسیر کنشگران اجتماعی از افعال گوناگون‌شان در زندگی فردی و اجتماعی‌شان، که در آنها انگیزه لازم برای تغییر و تحول جویی را دامن می‌زند. دوم، اهمیت تعاملات اجتماعی در عرصه‌های مختلف که همچون آزمونی برای ارزیابی میزان توفیق عوامل اجتماعی در تحقق تغییرات مطلوب در بدن‌شان عمل می‌کند و بالأخره سومین برداشت مربوط به ضرورت توجه مداوم به زمینه‌های ساختاری و فشارهای تحمیل شده از بیرون است که در بسیاری از موارد دستاوردهای کنشگران از تلاش برای تغییر و تحول در زندگی و بر بدن‌شان، بر روی این زمینه‌ها و در چارچوب آنها امکان‌پذیر می‌شود. از این روست که درک و تفسیر لایه‌های زیرین فعالیت‌های ورزشی زنان در باشگاه‌های ورزشی، منوط به جایگزاری آن در شبکه در هم تنیده‌ای از عوامل و زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی است.

پژوهش‌های انجام گرفته در حوزه ورزش بانوان در ایران را به لحاظ تعریف جایگاه این مفهوم به عنوان متغیر وابسته یا مستقل در مدل پژوهشی ارائه شده، می‌توان در دو دسته اصلی جای داد. دسته نخست تحقیقاتی است که ورزش در آن به عنوان متغیری مستقل عمل می‌کند و چگونگی تأثیر آن بر دیگر مسائل مورد بحث است. به عنوان مثال در تحقیقات، شعبانی‌بهار، عرفانی و حکمتی (۲۰۱۴) و یعقوبی و برادران (۲۰۱۱) به تأثیر آگاهی زنان از فواید ورزش بر میزان مراجعه آنان به باشگاه ورزشی، رابطه بین انگیزه ورزش و میزان موفقیت شغلی و اثر شادکامی، ورزش و هوش هیجانی بر سلامت روان، پرداخته شده است. بخشی دیگر از این تحقیقات حالت مقایسه‌ای به خود گرفته است. به عنوان مثال آزالی علمداری، آذربان، قربان‌زاده و خوشنویس (۲۰۱۶) به ارزیابی فرم بدن و تحسین بدن در زنان غیرفعال و در حال ورزش شهر تبریز پرداخته‌اند. قادرزاده و حسینی (۲۰۱۵) به دنبال بررسی دلالت‌های معنایی ورزش زنان بوده‌اند و تندنویس (۲۰۰۲) به بررسی جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی پرداخته است. همچنین صداقت زادگان (۲۰۰۶) در تحقیق خود به دنبال بررسی چگونگی جامعه‌پذیری افراد از طریق ورزش بوده است.

دسته دوم به تحقیقاتی اختصاص می‌یابد که در آن ورزش به عنوان متغیری وابسته ایفای نقش می‌کند. در بخشی از این پژوهش‌ها مانند مطالعه احمدی و کارگر (۲۰۱۴) محققان به دنبال شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی افراد به خصوص زنان بوده‌اند. همچنین پژوهش انجام گرفته توسط مومنی و همکاران (۲۰۱۵) به شناسایی و اولویت‌بندی موانع پیش روی بانوان در فعالیت‌های ورزشی پرداخته است. بحث چگونگی تناسب جنسیتی افراد در ورزش‌های مختلف از جمله ورزش‌های رقابتی مسأله‌ای است که یوسفی (۲۰۱۳) به آن پرداخته است. در بخشی دیگر از تحقیقات، پناهی و

صداقت‌زادگان اصفهانی (۲۰۱۲) به دنبال دستیابی به تفسیری ایدئولوژیک از منابع قدرت و قواعد ورزش بانوان بوده‌اند. عطارزاده، حسینی و سهرابی (۲۰۰۷) به دنبال توصیف نگرش و گرایش مردم مشهد به فعالیت‌های ورزشی بودند و هاشمیان‌فر و همکاران در سال (۲۰۱۶) به بررسی زیست جنسی زنان در باشگاه‌های ورزشی شهر اصفهان پرداخته‌اند. در پژوهشی که توسط محسن‌زاده، اتابک و عرب پور (۲۰۱۵) صورت گرفته، به موضوع بازنمایی هویت از طریق بدن پرداخته شده است. مجموعه دیگری از پژوهش‌ها نیز در دسترس هستند که موضوع اصلی آن مسئله‌ای غیر از ورزش بوده است، اما به طور ضمنی به ورزش هم در آن توجه شده است. قسمت عمده‌ای از تحقیقات این بخش به بررسی مفهوم مدیریت بدن پرداخته است. به عنوان مثال ذکائی (۲۰۰۸)، احمدی، عدلی‌پور، افشار و بنیاد (۲۰۱۶)، قادری و سیفی (۲۰۱۳)، براتلو و خودی (۲۰۱۶) و پارسامهر و همکاران (۲۰۱۶) هر کدام به نحوی به بررسی ابعاد گوناگون این مسئله پرداخته‌اند.

پژوهش‌های غیرایرانی در ارتباط با مسأله مورد مطالعه نیز طیف وسیعی از تحقیقات کمی و کیفی را در برمی‌گیرد. بخش مهمی از این مطالعات با محوریت چشم‌اندازهای جنسیتی به بررسی عوامل اثرگذار و پیامدهای ورزش عمومی (آماتوری) و حرفه‌ای در زندگی زنان پرداخته‌اند. چنین بررسی‌هایی عمدتاً مؤید اثرات مثبت ورزش بر منزلت اجتماعی، کیفیت زندگی و سرمایه اجتماعی زنان بوده است (ایمه، هاروی، برون و پین، ۲۰۱۰؛ والس، ۲۰۰۷ و منسون، ۲۰۰۳). برخی مطالعات نیز نشان می‌دهد عملکرد عاملان انگیزه‌بخش پیرامونی همچون خانواده، آشنایان، دوستان و البته رسانه‌ها در دامن زدن به میزان گرایش زنان به پیگیری برنامه‌های ورزشی پیوسته نقش به‌سزایی دارد. این عملکردها با توجه به پیوندهای چندگانه‌ای که با سایر عوامل محدودیت‌آفرین و یا سرعت‌بخش برقرار می‌سازند، می‌توانند هم بر میزان مراجعه زنان به باشگاه‌های ورزشی و هم بر کیفیت این حضور اثرگذار باشد (وایت، ۲۰۱۵). در این بین مجموعه ویژگی‌هایی در قلمروهای اختصاص یافته به فعالیت‌های تربیت بدنی که احساس امنیت، لذت و اثربخشی در پیشبرد برنامه‌های ورزشی را به زنان تلقین کند، حائز اهمیت ویژه‌ای است (ژانگ، دان، مارو و گرینلیف، ۲۰۱۸). در جدول شماره یک گزیده‌ای از مطالعات تجربی مرور شده و مهمترین دریافت از آنها در ارتباط با پژوهش حاضر مشاهده می‌شود.

-
1. Eime, Harvey, Brown & Payne
 2. Walseth
 3. Mennesson
 4. White
 5. Zhang, Dunn, Morrow & Greenleaf

جدول ۱- گزیده‌ای از پیشینه تجربی مرور شده

نام محقق	مسئله مورد بررسی	روش بررسی	دریافته‌های کلیدی
هاشمیان فر و همکاران (۲۰۱۶)	شناسایی عوامل زمینه‌ساز زیست جنسی زنان در باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی	کیفی	مجموعه‌ای از علایق جنسی تغییر یافته، فرهنگ لذت‌جویی، فانتزی‌های زیبایی و پیامدهایی در حوزه سلامت جسمی و روانی، شرایط احاطه‌کننده تجربه زنانه از حضور در باشگاه‌های ورزشی را تشکیل می‌دهد.
عریضی و همکاران در سال (۲۰۰۶)	بررسی عوامل اثرگذار بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی	کمی	ترکیبی از فایده‌مندی، رواج ورزش در بین اطرافیان و دریافت حمایت از سوی آنها مهمترین عوامل اثرگذار بر گرایش زنان به فعالیت‌های ورزشی است.
قادرزاده و حسینی (۲۰۱۵)	بازسازی معنایی تجربه و درک زنان از فعالیت‌های ورزشی	کیفی	ترس از نقصان در ظاهر بدن، فهم برابری طلبانه از جنسیت، ایده‌آل نگری نسبت به بدن و رسانه‌ای شدن و فراگیری ورزش مهمترین شرایط در برگیرنده ماهیت معنایی ورزش در تجربه زیسته زنان بوده‌است.
منسون (۲۰۰۰)	واکاوی لایه‌های پنهان تجربه زنان از حضور در عرصه‌های ورزشی در انحصار مردان	کیفی	زنان ورزشکار، مبدع نظم نوین جنسیتی در عرصه‌های ورزش حرفه‌ای هستند و به این قلمروها رنگ و طرحی زنانه می‌بخشند.
والست (۲۰۰۷)	پیامدهای اجتماعی حضور زنان مهاجر در باشگاه‌های ورزشی	کیفی	باشگاه‌های ورزشی قلمرو مناسبی برای تولید و تبادل سرمایه اجتماعی به ویژه در سطح درون‌گروهی در میان زنان مهاجر بوده است.
ایمه و همکاران (۲۰۱۰)	بررسی رابطه بین سلامت و کیفیت زندگی زنان مراجعه‌کننده به باشگاه‌های ورزشی	کمی	میزان سلامت در دو بعد روانی و جسمانی و همچنین سطح رضایت از زندگی در بین زنان مراجعه‌کننده به باشگاه‌های ورزشی بالاتر از سایر زنان بوده است.

هر چند در جوامعی که به دلیل سوابق تاریخ و یا ملاحظات فرهنگی موجود، زنان با محدودیت‌هایی برای حضور و فعالیت برابر با مردان در عرصه‌های عمومی از جمله مجامع ورزشی برخوردارند،

باشگاه‌های ورزشی زنانه، فضاهای به نسبت کارایی برای تحقق سلامت جسمی و روانی بانوان و فراهم آوردن فرصتی مناسب برای تعدیل نابرابری‌های جنسیتی موجود در این حوزه‌ها به حساب می‌آیند (استروناچ، ماکسول و پیرس، ۲۰۱۹)؛ اما در عین حال به دلیل دریافت‌های متعارض، موضع‌گیری‌های مختلفی در ارتباط با مراجعه حرفه‌ای یا نیمه حرفه‌ای زنان به باشگاه‌های ورزشی و بدن‌سازی مشاهده می‌شود که در آنها تجربه زیسته خود زنان چندان محوریت ندارد. از این رو پژوهش حاضر بر آن است تا مبتنی بر ادراکات و دریافت‌های مشتریان و اعضای زن باشگاه‌های ورزشی در شهر مشهد، به بررسی ژرفانگر این تجربه بپردازد. به عبارت دیگر پرسش اساسی در این پژوهش از این قرار است که زنان چه ادراکی از حضور و فعالیت‌شان در باشگاه‌های ورزشی و بدن‌سازی دارند و این تجربه متأثر از چه عوامل و شرایطی در زندگی ایشان است؟

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش با رویکردی تفسیرگرایانه به بررسی تجربه زیسته زنان در قلمروی معین می‌پردازد. آنچه در این پژوهش توسط محققان صورت گرفته، ترکیبی از مصاحبه و مطالعه اسنادی، مبتنی بر روش کیفی تحلیل مضمون بوده است. عرصه این پژوهش سه مورد از باشگاه‌های ورزشی شهر مشهد است که بنا بر یک تقسیم‌بندی اولیه از شهر مشهد بر حسب درجه برخورداری، از میان مناطقی با سطح برخورداری اقتصادی بالا، متوسط و پایین انتخاب شدند. افرادی که در هر باشگاه مورد مصاحبه قرار گرفتند، به دو گروه ورزشکاران نیمه حرفه‌ای که ورزش به نوعی منبع درآمد یا حوزه فعالیت هدف-گذاری شده آنان محسوب می‌شد و ورزشکاران آماتور که هدف‌شان از حضور در باشگاه سلامتی و ورزش بود، تقسیم می‌شوند. در مجموع چهارده مصاحبه تا تحقق معیار اشباع نظری (اشتروس و کوربین، ۱۹۹۸) که مطابق با آن، داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها و دریافت‌های استنباط شده از آنها به مرحله تکرار رسیده‌اند، انجام گرفت. از بین مشارکت‌کنندگان، هشت نفر به گروه ورزشکاران نیمه حرفه‌ای و شش نفر به گروه آماتورها تعلق داشتند. گردآوری اطلاعات با کمک راهنمای مصاحبه محقق ساخته، انجام پذیرفت که مهمترین پرسش‌های مندرج در آن ناظر بر بیان شرح مختصری از تاریخچه انجام فعالیت‌های ورزشی در زندگی، عوامل و شرایط فردی و اجتماعی اثرگذار بر گرایش به این فعالیت‌ها اعم از موارد بازدارنده یا مشوق، برداشت‌های عینی و ذهنی از سلامتی و زیبایی و نهایتاً پیامدها و دستاوردهای حاصل از ورزش در زندگی بوده است. مصاحبه‌ها به طور میانگین سی دقیقه به طول انجامید و همه مصاحبه‌ها ضبط و پیاده و سپس برای کدگذاری در نرم‌افزار مکس کیودی‌ای^۲

1. Stronach, Maxwell & Pearce
2. Maxqda

وارد شد. فرایند کدگذاری و تجزیه و تحلیل داده‌ها مطابق با الگوی سه مرحله‌ای پیشنهادی اشتروس و کوربین (۱۹۹۸) شامل کدگذاری باز، محوری و گزینشی پیش‌برده شد. مشخصات کلی و ویژگی‌های زمینه‌ای افراد مصاحبه‌شده در جدول شماره دو مشاهده می‌شود.

جدول ۲- ویژگی‌های زمینه‌ای و مشخصات کلی مصاحبه‌شوندگان تحقیق

ردیف	نام	سن	تحصیلات	وضعیت تأهل	فعالیت ورزشی	سابقه ورزشی
۱	شاهد	۴۸	دیپلم	متأهل	تکواندو، دفاع شخصی	۳۰
۲	پرستو	۱۹	کاردانی	مجرد	هندبال، فوتبال	۱۵
۳	پریسا	۴۳	کارشناسی	متأهل	کاراته	۲۵
۴	تارا	۳۷	دیپلم	متأهل	فوتسال، ایروبیک، بدن‌سازی	۱۷
۵	اکرم	۴۸	دیپلم	متأهل	آمادگی جسمانی	۱۰
۶	نجات	۴۳	کارشناسی	متأهل	آمادگی جسمانی	۲۵
۷	مانده	۲۶	کارشناسی	متأهل	آمادگی جسمانی، بدن‌سازی	۴
۸	محبوبه	۳۳	کارشناسی	مجرد	آمادگی جسمانی، بدن‌سازی، اسکیت	۱۸
۹	مهتاب	۵۲	کارشناسی	متأهل	یوگا، بادی بیوتی	۱۷
۱۰	گلاره	۳۵	کارشناسی	متأهل	شنا، دومیدانی، بادی بیوتی	۳۰
۱۱	مریم	۴۷	دیپلم	متأهل	بادی بیوتی	۶
۱۲	فاطمه	۱۹	کارشناسی	مجرد	تکواندو	۲
۱۳	بهاره	۲۲	کارشناسی	متأهل	ورزش صبحگاهی	۲
۱۴	رویا	۲۱	کارشناسی	مجرد	تکواندو، پیلاتس	۱۱

به منظور بررسی روایی و پایایی در پژوهش‌های کیفی معیارهای متنوع و متعددی پیشنهاد شده است که تأییدپذیری و تکرارپذیری دو مورد از مهمترین آنها است (گل افشانی، ۲۰۰۳). در این مطالعه جهت واریسی تأییدپذیری نتایج حاصل، مضامین استخراج شده و تفاسیر مربوط به هر یک از آنها، برای تعدادی از پاسخگویان بازگو و انطباق دریافت ایشان از تجربه حضورشان در باشگاه‌های ورزشی با موارد تدوین شده در گزارش پژوهش، کنترل شد. به منظور اطمینان از تکرارپذیری یافته‌ها نیز، در چند مقطع از فرایند تجزیه و تحلیل متن مصاحبه‌ها، کدگذاری‌های مستقلی از سوی محققان صورت

۱. مصاحبه شونده، هفت سال سابقه فعالیت نیمه حرفه‌ای در رشته‌های هندبال و فوتبال و پیش از آن سابقه یادگیری و فعالیت آماتوری در ژیمناستیک و شنا را از چهار سالگی داشته است.

پذیرفت که بیانگر اشتراک نسبی در دریافت معانی و تفسیر متن بوده است.

نتایج

مقوله‌های اصلی به دست آمده در این پژوهش شامل «اهمیت یافتن پذیرش اجتماعی بدن»، «عملکرد چندگانه باشگاه ورزشی»، «تنوع در منابع و عوامل انگیزاننده»، «درک آمیخته از ورزش و سلامتی»، «درک آمیخته از ورزش و زیبایی» و «مرکزیت ایده بهبود در پیامدهای ورزش» بوده است. آنچه در ادامه می‌آید، شرحی بر مقوله‌های اصلی و مقوله‌های فرعی وابسته به هر یک از آنها و همچنین نمونه‌هایی از اظهارات مصاحبه‌شوندگان در ارتباط با هر مقوله مورد بحث است.

عملکرد چند وجهی باشگاه ورزشی: باشگاه ورزشی علی‌رغم کاربرد محوری تعریف شده برای آن یعنی تنظیم و پیشبرد فعالیت‌های ورزشی آماتوری و نیمه حرفه‌ای در واقع همچون یک قلمرو اجتماعی چند بعدی عمل می‌کند که صورت درهم تنیده‌ای از زیست فردی و جمعی بر آن جریان می‌یابد. آنچه تجربه کنشگران اجتماعی در این قلمرو را از سایر عرصه‌ها جدا می‌سازد عمدتاً حول چهار محور به قرار زیر قابل صورت‌بندی است.

۱- حساسیت به انحرافات اخلاقی- رفتاری: محدودیت در انحرافات اخلاقی- رفتاری عموماً متوجه نقش کنترل‌کنندگی باشگاه در سوء مصرف انواعی از مواد روان‌گردان دخانی یا مکمل‌ها و قرص‌های غیرمجاز است. رفتارها یا پوشش‌های خارج از عرف به ویژه مواردی که در پیوند با مسائل جنسی قرار دارند نیز از جمله مواردی است که نظارت رسمی و غیررسمی در باشگاه‌های ورزشی می‌تواند از رخداد آن تا حد زیادی پیشگیری کند. وجه ضمنی عملکرد نظارتی باشگاه مدیون غلبه ملموس فرهنگ سلامتی در محیط آن است. به طوری که عامل جذب یا کشاننده کنشگران به قلمرو باشگاه تا حد زیادی ناشی از باورش‌شان به رواج فرهنگ سلامتی قلمرو باشگاه است.

محبوبه (۳۳ ساله): من چون باشگاه زیاد داشتم مثلاً دیدم خانمایی که سنتی مصرف می‌کنند مثل ناس یا سیگار می‌کشیدن. بازم بستگی به محیطش داره.

شاهد (۴۸ ساله): توی کلاسای بدن‌سازی و ایروبیک دیدم مکمل استفاده کنند اما توی رشته‌های رزمی نه. توی رشته‌های بدن‌سازی افراد بیشتر به زیبایی اندام فکر می‌کنند و دوست دارند زودتر به نتیجه برسند و میرن دنبال مکمل اما هدف ورزش‌های رزمی سلامتییه حالا در کنارش ما به اندام خوب هم می‌رسیم.

اکرم (۴۸ ساله): من خودم هیچ استفاده‌ای از مکمل نکردم مخصوصاً توی باشگاه‌های دولتی چون نظارت بیشتره و افرادی که میان دنبال اینجور چیزا نیستند اما توی باشگاه‌های خصوصی هست.

۲- رواج فرهنگ سلامتی: باشگاه ورزشی نه تنها فضایی تخصصی جهت ارائه خدمات مرتبط با حوزه سلامت (عمدتاً پیشگیری یا اصلاح وضع موجود) است بلکه از طریق دامن زدن به دو جریان درونی و بیرونی بر رواج فرهنگ سلامتی بین مراجعان و شبکه اجتماعی پیرامون ایشان موثر است. از سویی ملازمت انجام فعالیت‌های ورزشی با گفت‌وگوهای دوستانه و ارزیابی‌های بصری بین کنشگران حاضر در فضای باشگاه زمینه‌ساز افزایش آگاهی‌ها و بهبود نگرش‌های ایشان در ارتباط با سلامتی است. از طرفی دیگر هر یکی از این کنشگران در فضای اجتماعی پیرامونی‌شان خواسته و ناخواسته همچون پیام‌رسانان و دعوت‌کنندگان به امر ورزش به ویژه مراجعه به باشگاه ورزشی عمل می‌کنند. مورد اخیر عمدتاً به واسطه تلاش این عاملان اجتماعی برای بازنمایی عینی پیامدهای ورزش بر بهبود عملکرد جسمانی و ارتقاُ زیبایی و تناسب ظاهری بدن‌شان محقق می‌شود.

بهاره (۲۲ ساله): توی باشگاه دیدم بعضی‌ها از آب کرفس و اینجور چیزای طبیعی استفاده می‌کنند اما مکمل و انرژی‌زا و مواد نه. مربی هم تابحال در مورد مصرف مکمل بهمون چیزی نگفته و توصیه نکرده اتفاقاً گفته قرصای شیمیایی نخورید.

۳- پویایی مناسبات فردی: باشگاه به مثابه محیطی اجتماعی، مناسب برای تبادل نظرهای دوستانه و کنش‌های متقابل نمادین عمل می‌کند. افراد با نقش‌هایی همچون مربی و ورزشکار در باشگاه حضور دارند و هر کدام به نحوی بر یکدیگر اثر می‌گذارند. مربی با ایجاد فضایی آرام در محیط باشگاه می‌تواند به بهبود عملکرد ورزشکاران کمک کند و یا با ایجاد حس رقابت در بین مراجعان به فعالیت‌های آنها پویایی ببخشد. هر چند در مواردی جهت‌گیری این جنب و جوش منفی و به سمت رقابت‌های ناسالم متمایل می‌شود اما در مجموع احساس عمومی پاسخگویان متوجه وجه مثبت و سازنده این رقابت-جویی‌ها به ویژه از حس انگیزه بخشی آن برای تداوم برنامه ورزشی مورد نظر بوده است. گاهی ورزشکاران در برخورد با یکدیگر و مربیان، از باشگاه محدود کرده و گاهی نیز این محیط را به عنوان نقطه آغاز روابط جدید قلمداد می‌کنند، اما در هر حال عموم پاسخگویان، باشگاه را مکانی می‌یابند که علاوه بر ورزش و کسب سلامتی، محلی برای رسیدن به روابط اجتماعی مفرح و نشاط و شادابی حاصل از آن است.

بهاره (۲۲ ساله): مربی هم خیلی خوبه، آشنا و اخلاقش خیلی خوبه. حدود سی و خورده ای سال داره و با وجود اینکه سر صبحه واقعا انرژی داره و این انرژی به دیگران هم منتقل می‌کنه. به خاطر همین روحیه خوب و پرانرژی بودنش خیلی آدم میاد اونجا برای ورزش. اصلا سخت گیر نیست اهل شوخی و خنده است.

نجات (۴۳ ساله): رابطه خیلی دوستانه با بچه‌ها دارم و محرم اسرارشون هستم و گاهی حتی تلفنی بهشون تا حد توانایی و اطلاع کمک شون می‌کنم و بچه‌ها منو جزو خانوادشون می‌دونن.

۴- تفسیرپذیری ویژگی‌های کالبدی و فضایی باشگاه: زنان پاسخ‌گو با انگیزه‌های متفاوتی همچون حفظ تندرستی، کاهش وزن و یا حفظ آمادگی جسمانی (برای ورزش حرفه‌ای) در باشگاه حضور پیدا می‌کنند. از این رو ارزیابی آنها از فضای کالبدی و چیدمان تجهیزات محیط باشگاه، وابسته به میزان هم‌خوانی این ویژگی‌ها با اهداف مورد نظر ایشان بوده است. همچنین علی‌رغم پذیرش باشگاه به عنوان فضایی عمومی، مراجعان انتظار برخورداری از حریم لازم برای انجام آزادانه حرکات ورزشی بدون مواجهه با احساسات منفی ناشی از ایجاد مزاحمت برای دیگری و یا از سوی دیگری داشته‌اند. در واقع تداوم حضور زنان در یک باشگاه معین تا حد زیادی وابسته به تشخیص آنها مبنی بر مناسب بودن ویژگی‌های کالبدی باشگاه مورد نظر بوده است.

فاطمه (۱۹ ساله): فضای باشگاه از نظر من فضای خوبی است. ما یک استاد داریم و یک کمک استاد که بهش ارشد می‌گن کلاً یک محیطی که خوبه، حسی که به آدم منتقل می‌کنه حس خوبیه، آدم هاش و فضاش خوبن.

اکرم (۴۸ ساله): سالن‌هایی که زیر زمینی بودن چون فضای کمی داشتند امکاناتشون کم بود و تهویه و فضاگیری خوبی نداشت.

شاهد (۴۸ ساله): هلال احمر چون باشگاه دولتییه فضای بزرگی داره، سقفش بلنده و از نظر نور و تهویه عالیه.

اهمیت یافتن پذیرش اجتماعی بدن: جریان‌ات حرفه‌ای، مراودات اجتماعی و همچنین رویه‌های فرهنگی در قلمرو باشگاه ورزشی به گونه‌ای سامان می‌یابد که هم خود آن محیط و هم سایر قلمروهای عمومی که زنان مورد مطالعه در آن حاضر می‌شوند، به عرصه‌ای برای عرضه، ارزیابی و دریافت بازخورد از میزان پذیرش اجتماعی بدن مبدل می‌شود. مراجعان به باشگاه ورزشی که اغلب در سنین جوانی و میان‌سالی قرار دارند بیش و کم درگیر دغدغه‌هایی پیرامون این پذیرفته‌شدگی ظاهر بدن‌شان از سوی عاملان اجتماعی ناظر در قلمروهای مختلف زندگی خود هستند. در این بین، مطابق با آنچه در ادامه می‌آید، می‌توان به دو مقوله فرعی، توجه ویژه داشت.

۱- **نمایش اندام جهت دریافت تأیید سایرین:** همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد سهم قابل توجهی از تلاش زنان به منظور تحقق پذیرش اجتماعی برای بدن‌شان معطوف به نمایش‌گذاری اندام‌شان در معرض دید کنشگران طرف مقابل در قلمروهای مکانی و تعاملی مختلف است. باشگاه ورزشی از ظرفیت فوق‌العاده‌ای برای اجرای این نمایش برخوردار است. علاوه بر این که در جامعه‌ای با محدودیت‌ها و ملاحظات فرهنگی ناظر بر پوشش زنان، دست عاملان اجتماعی در قلمرو تک جنسیتی

همچون باشگاه ورزشی برای اقدام نمایشی تا حد زیادی باز است، مزیت دیگر این قلمرو مصونیت نسبی آن در ارتباط با مداخله‌گرهای دیگری است که در ارتباط با پذیرش اجتماعی بدن به کار می‌روند. به عنوان مثال هر چند برخی پاسخگویان اشاره به مواردی از افراط در به کار بردن مواد آرایشی در محیط باشگاه داشته‌اند، اما اغلب آنها موضوعیت چنین رسیدگی‌هایی برای حضور در این فضا و انجام فعالیت‌های ورزشی را مورد تردید قرار داده‌اند. از این رو آن‌چه که از بدن در محیط باشگاه در معرض دید و قضاوت سایرین قرار می‌گیرد، به وضع طبیعی آن نزدیک‌تر انگاشته می‌شود. باید در نظر داشت که مواردی نیز تمرکز بر بعد سلامتی در هدف‌گذاری برای مراجعه به باشگاه، حدی از کم‌توجهی یا بی‌توجهی عاملان اجتماعی مورد نظر نسبت به الگوی به نمایش‌گذاری بدن‌شان را به همراه داشته است.

رویا (۲۱ ساله): من به تأیید دیگران نیاز دارم. اونجوری نیستم که خیلی خودم بکشم که دیگران من تأیید کنند ولی خب هر بشری به صورت طبیعی به تأیید دیگران نیاز دارد. فکر می‌کنم به طور ناخودآگاه و طبیعی همین ورزش و باشگاهی که میرم برای تأیید دیگران است.

بهاره (۲۲ ساله): از این نمایش بدنم تابحال بازخوردهای زیادی دریافت کردم مثلاً موقعی که وزن کم کرده بودم همه می‌گفتند چقدر خوب شدی چقدر شکمت تخت شده، اون موقع قبل از دوام بود و من از این حرفا خیلی خوشم می‌ومد. باز خوردای مثبت بیشتر بود.

باید توجه داشت که از حیث اهمیت پذیرش اجتماعی بدن، احتمالاً تفاوت ویژه‌ای بین باشگاه و سایر عرصه‌های اجتماعی نیست، بلکه تفاوت عمده این قلمرو مربوط به عملکرد آن به مثابه پشت صحنه‌ای است که کنشگر اجتماعی خود را برای عرضه بدنش در دیگر قلمروها آماده می‌سازد و این آماده‌سازی تحت نظارت و ارزیابی سایر عاملان هوشمند حاضر در محیط باشگاه امکان ارزیابی، اصلاح و تقویت مداوم دارد.

۲- مواجهه با ریسک ناشی از تأیید یا عدم تأیید تغییر: به نمایش‌گذاری بدن در معرض دید عاملان اجتماعی قضاوت‌کننده در قلمروهای مختلف از جمله محیط باشگاه به عنوان اقدامی مخاطره‌آمیز از سوی پاسخگویان ادراک شده است. این مخاطره متوجه امکان پذیرش یا عدم پذیرش تلاش‌های آنها برای ایجاد تغییر مثبت در بدن‌شان بوده است. در مواردی تحت تأثیر استمرار در برنامه ورزشی و همراه‌سازی آن با برنامه مناسب تغذیه‌ای زنان با تحسین‌های گسترده‌ای از سوی نزدیکان‌شان در محیط باشگاه و همچنین خارج از آن مواجه شده‌اند. در موارد دیگری احساس نزدیکی پاسخگویان بر دریافت چنین تأییدهایی با هدف انگیزه‌یابی ایشان و نه پذیرش واقعی وضع موجود بدن آنها بوده است. همچنین کنشگرانی که سلامتی را به نحوی جدی در کانون توجه و اقدامات‌شان قرار داده بودند، دغدغه کمتری در ارتباط با دریافت این تأییدها داشته‌اند.

بهاره (۲۲ ساله): وقتی ورزش رو کنار گذاشتم دوباره اون حالت قبل برگشت و بازخوردهای منفی بیشتر شد. بازخوردهای منفی این بود که شکمت اومده جلو چقدر چاق شدی چقدر تپل شدی. گلاره (۳۵ ساله): واکنش اطرافیان مثبت بوده مخصوصاً از طرف آقایون آقایون دوست دارند که یک خانم ورزشکار و قوی ببینند. مثلاً توی گروه‌های خانوادگی که خانم‌های کوه می‌شینند اما من همچنان تا قله باهاشون میرم، حس خوبی بهشون دست میدم یعنی بازخوردهای آقایون خیلی جالبه و یک حس بهتری دارند.

درک آمیخته از ورزش و سلامتی: علی‌رغم برخی نشانه‌ها در اظهارات پاسخگویان پیرامون ارزشمندی ذاتی ورزش، دریافت عمومی و غالب از آن در پیوندی ناگسستنی با مقوله سلامتی قرار داشته است. در واقع سلامتی و ورزش حرکتی رفت و برگشتی نسبت به هم در اذهان پاسخگویان داشته‌اند. حفظ و نگهداشت سلامتی و یا برقراری سلامت از دست‌رفته عامل انگیزاننده بسیاری از پاسخگویان برای از پیش گرفتن یک برنامه ورزشی منسجم بوده است. ضمن آن‌که در تصورات ایشان از دستاوردهای غایی ورزش نیز سلامتی جایگاهی محوری داشته است. اساساً تفکیک بین تجربه ورزش و ادراک سلامتی، چه در جریان برنامه ورزشی در باشگاه و چه قبل و بعد از آن برای پاسخگویان تا حد زیادی ناممکن جلوه می‌کرده است. در ارتباط با مقوله اخیر، توجه به چهار مقوله فرعی به ترتیب زیر حائز اهمیت است.

۱- درک سلامت برحسب نشانه‌های ظاهری: برخی از پاسخگویان برخوردار از عضلات بزرگ، برجسته و فاقد چربی را معیاری کلیدی برای احراز سلامتی و تندرستی‌شان در نظر می‌گرفتند و ایده‌آل بودن وضعیت جسمانی فرد را با برشمردن ویژگی‌های مثبت ظاهری آن می‌سنجند. در نتیجه از نظر چنین افرادی تمرینات ورزشی صرفاً به بهبود عملکرد نقاط خاصی از بدن محدود نمی‌شود، بلکه میزان بهره‌مندی افراد از سلامت عمومی جسمانی را با توجه به ویژگی‌های ظاهری حاصل از ورزش باشگاهی همچون برجسته بودن برخی اندام‌ها، می‌توان تشخیص داد. هر چند در این میان هستند افرادی که معتقدند برخوردار از صفات ظاهری مثبت، نمی‌تواند دلیلی محکم برای تشخیص سلامت فرد باشد و عملاً نمی‌توان این موضوع را با توجه به نمودهای بیرونی بررسی کرد.

محبوبه (۳۳ ساله): از لحاظ جسمانی آدمی رو سالم می‌دونم که مثلاً خیلی کوتاه یا خیلی چاق نباشه. رویا (۲۱ ساله): از نظر جسمانی کسی رو سالم می‌دونم که اختلالی در عملکرد و رفتارش به خاطر فیزیکش بوجود نیومده باشه. خیلی چاق نباشه، پاش مشکل نداشته باشه و چشمش چپ نباشه.

۲- ورزش به عنوان عامل رهایی از نقصان در سلامتی: با توجه به بررسی‌های انجام گرفته افراد مراجعه‌کننده به باشگاه ورزشی را می‌توان در دو گروه مختلف قرار داد: گروه اول کسانی هستند که برای کاهش دردها و مصدومیت‌های ناشی از تمرینات ورزشی نادرست و یا صدمات ناشی از دیگر

فعالیت‌ها به ورزش پناه می‌برند و به دنبال بهبود در سلامت خود هستند. به عبارت دیگر این افراد ورزش را عامل رهایی از نقصان‌های محل سلامتی خود، به حساب می‌آورند. گروه دوم افرادی هستند که حد نرمالی از سلامتی را دارند و برای رسیدن به وضعیت ایده‌آل جسمانی و نیز پیشگیری از ابتلا به ضعف و ناتوانی جسمانی، ورزش را انتخاب می‌کنند. افراد قرار گرفته در این گروه عموماً اثر مثبت پیش‌گیرانه ورزش را به نسبت سایر روش‌های کسب سلامت جسمانی، بیشتر و بهتر می‌دانسته‌اند.^۱

شاهد (۴۸ ساله): تا چند سال قبل چون چاق بودم خودم سالم نمی‌دونم ولی از وقتی ورزش کردم و به چیزای حاشیه‌ایی فکر نکردم و از چیزایی که سلامتی به خطر می‌اندازه دوری کردم چون مشکل و بیماری خاصی ندارم.

۳- آمادگی جسمانی به عنوان معیار سلامتی: مصاحبه‌های انجام‌گرفته نشان می‌دهد برخی افراد جدای از فقدان علائم و مظاهر بیماری یا ناتوانی، و همچنین نشانه‌های ظاهری هم‌چون لاغری و یا برجستگی‌های عضلانی، برخورداری از آمادگی جسمانی را معیاری برای تشخیص سلامت جسمانی خود و اطرافیان می‌دانند. افراد برای رسیدن به این مهم، علاوه بر انجام کارهایی از قبیل پیروی از رژیم‌های غذایی، به طور اختصاصی به فعالیت‌های ورزشی معینی می‌پردازند که به آنها توانایی انجام برخی فعالیت‌های جسمانی ویژه و همچنین برخورداری از اندام‌های تنومند و دارای تناسب استاندارد را می‌دهد. در واقع در این جا نه صرفاً نشانگان ظاهری بلکه افزایش ملموس در ظرفیت عملکردی اندام‌ها و ارگان‌های بدن به عنوان معیار سلامتی مطرح است.

اکرم (۴۸ ساله): از لحاظ جسمی کسی سالمه که موقع ورزش کردن و دویدن مشکلی نداشته باشه. مائده (۲۶ ساله): من یک دوست دارم که ساده‌ترین حرکات ورزشی نمی‌تونه انجام بده به نظرم دوستم مریضه. کسی که آمادگی جسمانی‌ش در حد متوسطی باشه آدم سالمیه.

۴- وابسته دیدن سلامت روانی و جسمی: علاوه بر این که به باور جمعی از پاسخگویان، ادراک و احساس آنها از سلامت جسمانی‌شان تا حد زیادی مدیون تغییر و تحول در اندیشه‌ها و افکار ایشان پیرامون بدن‌شان به واسطه حضور و فعالیت در باشگاه‌های ورزشی بوده است، تعدادی از آنها بر جنبه دیگری از همراهی سلامت جسمانی و روانی خود تأکید داشته‌اند که بر مبنای آن بهبود تدریجی در سطح سلامت جسمی به نحو فراگیری موجب ارتقاء سلامت روانی ایشان در ابعاد مختلف آن شده است. افزایش اعتماد به نفس، باور به ارزشمندی خود و امکان ابراز وجود و نیز بهبود حس استقلال و توانایی

۱. مقوله "درک سلامت برحسب نشانه‌های ظاهری" تا حدی تداعی‌کننده بُعد "تندرستی" مفهوم آمادگی جسمانی است و مقوله "ورزش به عنوان عامل رهایی از نقصان در سلامتی"، تقریباً با بُعد "مهارت‌های حرکتی" مفهوم آمادگی جسمانی در مطالعات و نظریات حوزه تربیت بدنی تناسب دارد (برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توان به این منبع مراجعه کرد: گرینبرگ، دینتیمان و اوکاز، ۲۰۰۴).

تصمیم‌گیری را می‌توان از مظاهر ارتقاء سلامت روان مصاحبه‌شوندگان به موازات افزایش سلامت و توان جسمانی‌شان دانست. همچنین آنها به مضمون این مثل رایج که عقل سالم در بدن سالم است، اشارات ضمنی متعددی داشته‌اند.

تارا (۳۷ ساله): ورزش روی فکرم تأثیر داره و وقتی ورزش می‌کنی صبورتر می‌شی و بهتر می‌تونی فکر کنی و نتیجه بهتر بگیری.

مهتاب (۵۲ ساله): درسته که سلامتی جسمی مهمه، اما من نظرم اینه که روح و روان آدم مهمتره. یعنی خودم از وقتی اومدم یوگا کار می‌کنم می‌بینم که هرچی روحم آرام تر شده، حال جسمیم هم بهتر از قبل شده.

درک آمیخته از ورزش و زیبایی: از دید اغلب مصاحبه‌شوندگان زیبایی یکی از عوامل حائز اهمیت در کسب پذیرش اجتماعی به حساب می‌آید. در عین حال در برداشتها و ادراکات ایشان پیرامون این نقش آفرینی زیبایی، ملاحظه ویژه‌ای قابل شناسایی بود که بر طبق آن دستیابی به شکل‌های پایدارتر پذیرش اجتماعی برای بدن، مدیون پیوند بین زیبایی و تغییرات برآمده از ورزش در بدن است. به عبارت دیگر در این جا صحبت از زیبایی صرف نیست که قاعدتاً از راه‌های کم هزینه‌تر و کم دردسرت‌ر با زمان‌بری کمتر (هم‌چون استفاده از مواد آرایشی و نظایر آن) قابل حصول است، بلکه وضع مطلوب برای مشارکت‌کنندگانی که خواهان دستیابی به حد بالاتری از زیبایی و جذابیت ظاهری بوده‌اند، مشروط ساختن مسیر کسب آن به فعالیت‌های ورزشی‌شان بوده است.

۱- زیبایی طبیعی ناشی از اثرات ورزش: به باور مصاحبه‌شوندگان ورزش با عملکرد مثبت خود از یک سو سبب کاهش وزن و رساندن فرد به وضعیت ایده‌آل جسمانی می‌شود که خود حدی از زیبایی را به همراه دارد و از سویی دیگر مجموعه‌ای از حرکات ورزشی معین با بهبود کشیدگی و استحکام اندام‌ها موجب کسب درجات افزون‌تری از زیبایی برای فرد می‌شود. برخی از پاسخگویان نیز بر اثر مثبت ورزش در بهبود عملکرد اندام‌های داخلی بدن و تنظیم هورمون‌ها اشاره کرده‌اند که نمود عینی آن در ظاهر بدن و به‌خصوص افزایش درخشندگی، جذابیت و زیبایی پوست و صورت فرد پدیدار می‌گردد. در واقع جذابیت ظاهری می‌بایست نتیجه تغییراتی در درون بافت‌ها و اندام‌های بدن باشد تا از سوی کنشگر اجتماعی به مثابه معیار زیبایی به حساب آید. بر همین اساس بوده است که عموم مصاحبه‌شوندگان بین زیبایی و جذابیت ناشی از مداخلات سطحی بر روی بدن و آنچه که ماحصل تمرینات ورزشی است، تمایز جدی قائل می‌شدند.

فاطمه (۱۹ ساله): از لحاظ زیبایی بدن دارم به اون سطح مورد نظر نزدیک میشم مثلاً همین تناسب اندامم و اینکه من قبلاً چاق تر بودم و الان لاغر کردم، نشون میده دارم به زیبایی نزدیک میشم.

پریسا (۴۳ ساله): ورزش صددرصد کمک می‌کنه به زیبایی پوست باعث میشه پوست خوب باشه و

شاداب و روشن تر باشد چون بیشتر در جریان.

۲- زیبایی ناشی از تناسب ظاهری اندام: پر رنگ شدن بعد لاغری در میان زنان به عنوان یک استاندارد زیبایی، سبب شده است تا افراد برخوردار از تناسب اندام و جذابیت جسمانی را به عنوان معیار تعیین بدنی زیبا، شایسته معرفی و تقدیر بدانند. طبیعی است که در این مسیر داشتن چاقی یا لاغری بیش از حد مشخص شده، می تواند موجب خدشه وارد شدن به زیبایی فرد شود و او را از چرخه دستیابی به جذابیت جسمانی باز بدارد. هر چند در این مسیر ممکن است افراد دست به اقداماتی همچون عمل های زیبایی بزنند اما بسیاری هم چون برخی از پاسخگویان در این مطالعه، بر این باورند که زیبایی واقعی محصول وفاداری به وضع طبیعی بدن و ایجاد تغییر در آن بر پایه سازوکارهای طبیعی انگاشته شده مانند برنامه ها و فعالیت های منظم ورزشی و نه مداخلات مصنوعی است. گلاره (۳۵ ساله): به نظر من بدن ورزشکارا زیبا است. فرم سرشونه ی خوب و شکمی که چاق نباشه از نظر من زیباست.

پرستو (۱۹ ساله): من بیشتر صورت های طبیعی رو زیبا می دونم. خانما فکر می کنند عمل که می کنند خیلی خوشگل میشن در صورتی که اصلا قشنگ نیست و اگر قرار بود یک شکل دیگه باشه اصلا خدا اونجوری به آدم نمیداد.

تنوع در منابع و ترکیب عوامل انگیزاننده: دیدگاه های افراد مورد مصاحبه نشان دهنده باوری عمومی نسبت به برجسته شدن جذابیت جسمانی در میان اعضای جامعه، به عنوان عاملی کلیدی برای کسب برتری نسبت به دیگران و دستیابی به موفقیت های مختلف است. در مجموع می توان چنین برداشت کرد که اهمیت یابی روزافزون بعد زیبایی جسمانی، نقشی جدی در جذب زنان به فعالیت های ورزشی ایفا می کند. در کنار عامل مذکور پاسخگویان به محرک های دیگری همچون رسانه و علاقه شخصی به پیشرفت و ایجاد انگیزه از جانب دیگران اشاره داشته اند.

۱- نقش انگیزاننده رسانه ها: به طور کلی در جهان امروز افزایش روزافزون فعالیت های رسانه های جمعی سبب تغییر و دگرگونی در ارزش ها و سبک زندگی مردم شده است. رسانه استانداردهای لاغری را به افراد دیکته می کند و آنان را به صورت ناخودآگاه به سمت هم نوایی با طرح های ارائه شده به عنوان اندام ایده آل سوق می دهد. در واقع عملکرد رسانه سبب تغییر تصور فرد نسبت به بدن ایده آل و نارضایتی نسبت به اندام خود می شود و توجه آنان را به ورزش به عنوان عامل رهایی بخش از ناهنجاری بدنی، جلب می کند. به اذعان افراد مصاحبه شونده اثرپذیری از پیام های رسانه های مختلف، سبب ایجاد انگیزه و تمایل به ورزش در آنها شده است. اما همین اثرپذیری ممکن است به گونه ای باشد که تمام ذهن فرد را به خود مشغول کرده و او را به انجام رقابت های ناسالم برای رسیدن به وضعیت ایده آل بکشاند. رسانه گاهی به صورت مستقیم افراد را به سوی ورزش هدایت می کند و گاهی

با رواج دادن استانداردهای زیبایی و جسمانی و برجسته کردن قهرمانان و مدل‌ها، این باور را که از طریق ورزش می‌توان به این هدف رسید، در آنان ایجاد می‌کند.

نجات (۴۳ ساله): تأثیر رسانه بر افراد مختلف متفاوت است مثلاً تأثیر مثبتش جوری که توی تبلیغات دکترا می‌گن اگر ورزش کنی فلان بیماری رو نداری و این تأثیر می‌ذاره روی افراد برای ورزش کردن. محبوبه (۳۳ ساله): رسانه روی درصد کمی از افراد برای ورزش کردن تأثیر داره. بعضی‌ها فقط می‌بینند و حسرت می‌خورند می‌گن ای کاش ما جای اون بودیم بعد یک ساعت میرن سر میز غذا و کلا فراموش می‌کنند...

۲- **انگیزش ناشی از علائق شخصی:** دستیابی به جذابیت جسمانی برای برخی پاسخگویان به معنای کسب اعتماد به نفس و تقویت روحیه برای رسیدن به موفقیت‌های بیشتر بوده‌است. ورزش برای این دسته از افراد از جمله فعالیت‌هایی بوده است که از طریق آن تغییر در حالات و وضعیت روحی-روانی‌شان را دنبال می‌کرده‌اند. از طرفی دیگر تعدادی از مصاحبه‌شوندگان نیز نگاهی مفرح‌انگارانه به ورزش داشته‌اند. هر چند از دید این گروه نیز فعالیت‌های ورزشی نقش بسزایی در رفع خستگی و تنش‌ها و فشارهای روزانه دارد و می‌تواند ضمن اعتلای فردی، کمک شایانی در جهت کسب موفقیت در زندگی و پیشرفت حرفه‌ای در زمینه‌های مورد نظر داشته باشد.

فاطمه (۱۹ ساله): اگر تناسب اندام در جامعه مهم نبود من باز هم دنبال ورزش می‌رفتم چون از کودکی به این موضوع علاقه داشتم و این چیزی نبوده که بگم توی این ۳-۲ سال ایجاد شده باشد.

پرستو (۱۹ ساله): من از همون اول به کلاس و پرستیژ داوری خیلی علاقه داشتم و دوست داشتم بهش برسیم.

۳- **انگیزش مرتبط با مسائل سلامت و زیبایی:** بدن به عنوان ماهیتی که به طور مداوم در تعاملات انسانی، مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌گیرد، به محملی برای مداخله‌های گوناگون و نمایشگری ماحصل آن تبدیل می‌شود. بنابراین دور از انتظار نخواهد بود که افراد تمامی تلاش خود را برای کسب و بهبود زیبایی جسمانی و دستیابی به سلامت و تندرستی صورت دهند. از همین رو مصاحبه‌شوندگان بخشی از انگیزه‌های خود از انجام فعالیت‌های ورزشی را به انتظارات‌شان از اثرگذاری چنین اقداماتی در راستای بهبود و ارتقاء سلامتی یا زیبایی و یا هر دوی این موارد مرتبط ساخته‌اند. در این بخش بیشترین تأکید بر انگیزاننده‌های ناظر به زیبایی و تناسب اندام بوده است.

تارا (۳۷ ساله): وقتی پام آسیب دید هدفم این بود که در عرض سه ماه وزنم برسونم به اون چیزی که قبلاً بودم و واقعا هم رسوندم.

۴- **انگیزش از سوی اطرافیان:** برخورداری از تناسب اندام و جذابیت جسمانی برای افراد کارکردهای اجتماعی و روانی مختلفی دارد. یکی از این کارکردها تسهیل روابط اجتماعی است که عضویت فرد را در گروه‌های گوناگون را ممکن می‌سازد. به باور بعضی از پاسخگویان، با توجه به اهمیت تناسب اندام برای زنان در جامعه، آنان از طریق اطرافیان‌شان ترغیب به انجام فعالیت‌هایی می‌شوند که برای آنان جذابیت جسمانی را به همراه داشته و بازخوردهای مثبتی را در جمع‌های مختلف به ارمغان آورد. علاوه بر این اذعان مصاحبه‌شوندگان، یکی از افرادی که می‌تواند نقش بسزایی را در ایجاد تمایل به انجام ورزش در زنان ایفا کند، همسران آنان هستند؛ به طوری که به نوعی شروع به ورزش، برای کسب رضایت همسر آنان صورت می‌پذیرد. تفاوت این مقوله با مقوله‌های مربوط به تأیید اجتماعی در آن است که در اینجا انگیزه بخشی دیگران نه بر اثر نمایش بدن و کسب تأیید، بلکه پیش از آن و برای رسیدن به اندام مناسب است.

مریم (۴۷ ساله): نظر همسرم خیلی روی من اثر داره. مشوق من برای ورزش همسرم بود. یکم ارادم ضعیفه ولی وقتی بهم تذکر میده خیلی خوشحال میشم.

مرکزیت ایده بهبود در پیامدهای ورزش: هر چند پاسخگویان مجموعه نسبتاً متنوعی از نتایج و دستاوردهای جزئی و کلی حاصل از تجربه حضور و فعالیت در باشگاه‌های ورزشی را مطرح ساخته‌اند، اما در پس عموم آن پیامدها می‌توان نشانی از رخداد پیشرفت یا ارتقای ملموس در یک یا چند جنبه از زندگی فردی یا اجتماعی ایشان را شاهد بود. به عبارت دیگر به باور مصاحبه‌شوندگان بهبود وضع موجود، خواه در زمینه سلامت جسمانی و روانی و خواه در ارتباط با فعالیت‌های حرفه‌ای و یا روابط اجتماعی جلوه بارز دستاوردهای آنها از پیگیری برنامه ورزشی‌شان در محیط باشگاه بوده است. نکته قابل تأمل آن که، درک کنشگران از این بهبودیابی مداوم، انعکاسی فراگیر در سرتاسر تجربه ایشان از حضور در باشگاه‌های ورزشی داشته است. از این روست که هاله‌ای از آن را می‌توان پیرامون برخی دیگر از مضامین استخراج شده، مشاهده کرد. در مجموع پیامدهای حاصل از تجربه مذکور برای زنان در چهار محور به شرحی که در ادامه می‌آید، جای می‌گیرد.

۱- **پیامدهای معطوف به ارتقاء پیشرفت حرفه‌ای:** یکی از مسائل مطرح شده از سوی مصاحبه‌شوندگان، انگیزش افراد پس از شروع ورزش به صورت مبتدی، جهت ادامه آن در قالب فعالیتی حرفه‌ای تر و حتی به صورت آکادمیک است. بخشی از این پیامد مدیون ماهیت مرحله‌ای و پیش‌رونده برنامه‌های ورزشی در باشگاه‌ها است که به افراد امکان می‌دهد با استمرار و کوشش متعهدانه مراحل موردنظر را یک به یک طی کنند و بعضاً از جایگاه یادگیرنده به موقعیت یاددهنده (مربی) و یا از جایگاه آماتور به موقعیت حرفه‌ای ارتقاء مرتبه یابند. نکته قابل تأمل دیگر اینکه افراد پس از گذراندن دوره‌ای از برنامه ورزشی منظم، شاهد اثر مثبت آن بر بهبود عملکرد خود در سایر حوزه‌های فعالیت

حرفه‌ای و کسب موفقیت‌های بیشتر هستند.

فاطمه (۱۹ ساله): توی این مدت به این فکر افتادم که ورزشو حرفه‌ای تر ادامه بدم و می‌خوام توی کلاس‌های مربی‌گری تکواندو شرکت کنم.

۲- **پیامدهای معطوف به ارتقاء روابط اجتماعی:** باشگاه به مثابه مکانی عمومی با امکان تراکم‌یابی نسبی افراد و قرارگیری آن‌ها در فاصله‌های فیزیکی نزدیک به هم با حدی از تکرار و تداوم مواجهات بین فردی زمینه‌ساز شکل‌گیری تعاملات گرم اجتماعی است. تقریباً همه پاسخگویان تجربه‌هایی از دوست‌یابی تدریجی در محیط باشگاه داشته‌اند که به طور معمول از چهره به چهره شدن‌های ساده و هم‌کلامی‌های مختصر آغاز شده‌اند. برخی از مصاحبه‌شوندگان نیز به نقش پررنگ برنامه‌های ورزشی مشترک و گروهی در باشگاه در راستای صمیمیت‌افزایی و شکل‌گیری روابط دوستانه بین خود و سایر افراد حاضر در جمع تأکید داشته‌اند. ایجاد این تعاملات گرم و صمیمانه به نوبه خود موجب کاهش تعارضات و برخی رقابت‌های غیرسازنده بین افراد مورد بحث می‌شده است.

مائه (۲۶ ساله): همه توی باشگاه‌ها بخاطر ورزش نمایان یک عده هستند برای اینکه زمان بگذرونند میان، چون نیاز دارند به صحبت کردن با بقیه و میان تا انرژی بد بدنشون تخلیه بشه. مریم (۴۷ ساله): خانومای متأهل زیاد توی باشگاه با هم صحبت می‌کنند. چند تا پزشک و مشاور داریم که با خانوما صحبت و راهنمایی می‌کنند. بعضی آدم‌ها می‌گفتند ما دیگه تموم می‌کنیم اما اینجا که میومدن آروم میشدن و دوباره به زندگی‌شون امیدوار می‌شدن.

۳- **پیامدهای معطوف به ارتقاء زیبایی:** دستیابی به زیبایی جسمانی یکی از مهمترین اهدافی است که مصاحبه‌شوندگان، از مراجعه به باشگاه ورزشی به دنبال دستیابی به آن بوده‌اند. همان‌گونه که پیشتر نیز ذکر آن رفت، اثر مثبت ورزش بر بهبود زیبایی در دو بُعد وضعیت اندام و چهره فرد قابل پیگیری است. به طور کلی ورزش با تقویت اعضای بدن و ایجاد تناسب جسمانی نقش بسزایی را در افزایش زیبایی عضلات دارد. همچنین تأثیرات ورزش بر فعل و انفعالات درونی بدن، به باور برخی از پاسخگویان سبب گشودگی، شادابی و زیبایی پوست و چهره آنها نیز می‌شده است.

گلاره (۳۵ ساله): صورتی که چاق میشه زیبایی‌اش میاد پایین و قطعاً شما وقتی صورت استخوانی دارید زیبایی چهرتون نمایان‌تر میشه...

تارا (۳۷ ساله): ورزش صددرصد روی زیبایی اندام تأثیر داره چون اضافه‌های بدنت رو کم میکنه و روی فرم می‌ای.

۴- **پیامدهای معطوف به ارتقاء سلامت:** حصول سلامت جسمانی و صیانت از آن نیز یکی از دلایل مهم حضور زنان در سالن‌های ورزشی است. از دیدگاه مشارکت‌کنندگان در این پژوهش تأثیر دوگانه ورزش در بهبود سلامت جسمی و روانی، با توجه به مسائل و چالش‌های متعدد آنها در حوزه سلامتی

که ریشه‌های روان تنی دارد، نوعی هدف‌گیری دقیق جهت غلبه بر مشکلات موجود ایشان در این زمینه است. علاوه بر این بخشی از پیامدهای ورزش در ارتباط با مقوله سلامت ناظر بر نقش‌آفرینی آن در افزایش چشم‌گیر توانایی‌های جسمانی و ظرفیت‌های ذهنی روانی افراد بوده که به آنها امکان ارتقاء گستره فعالیت‌ها و پیگیری علایق‌شان را داده است.

شاهد (۴۷ ساله): مثلاً من وقتی خودم رو با هم سن خودم مقایسه می‌کنم می‌بینم اضافه وزن دارن و پیر و شکسته شدن و نمی‌تونند خودشون رو جمع کنند و منو که می‌بینند می‌گن خوش بحالت. پریسا (۴۳ ساله): ورزش کردن برای من پیامدهای مثبت خیلی زیادی داشته مثل سلامتی و اینکه هیچ بیماری و مریضی ندارم پیامد منفی شاید داشته باشه اما خیلی تأثیرگذار نیستند که بخوان دغدغه من باشند با ورزش همیشه شارژم و بهم انرژی میده.

بحث و نتیجه‌گیری

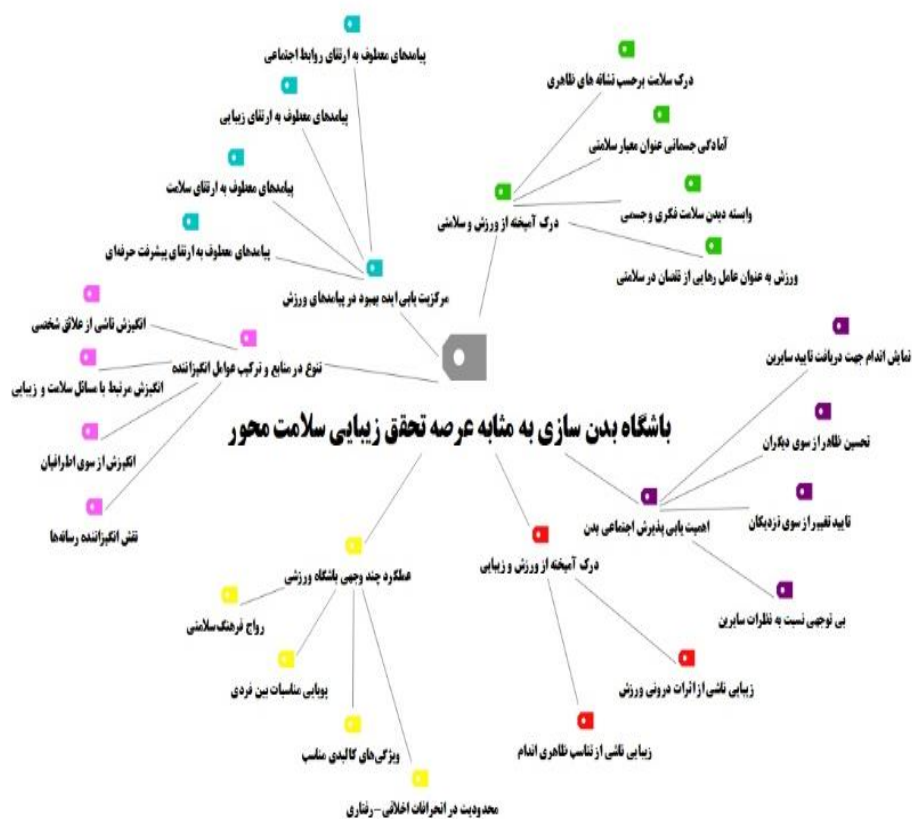
در جدول شماره سه مجموعه مقوله‌های فرعی، اصلی و گزینشی به دست آمده در مطالعه حاضر ارائه شده است. به طور کلی نتایج حاصل نشان داد تجربه زیسته زنان از حضور در باشگاه‌های بدن‌سازی و ورزشی متأثر از انگیزاننده‌های مختلفی مانند علائق شخصی، جستجوی سلامتی و زیبایی، تلاش‌های اطرافیان و اثرگذاری رسانه است. اهمیت چنین مواردی در پژوهش‌های دیگری از قبیل وایت (۲۰۱۵) و عریضی و همکاران (۲۰۰۶) نیز مورد تأکید قرار گرفته است. این تجربه سرشار از نشانگان اجتماعی است که منطبق بر رویکرد نظری گافمن (۲۰۱۷) طیف گسترده‌ای از ادراکات پیرامون پذیرش اجتماعی بدن از قبیل دغدغه تأیید تغییر در ظاهر بدن، تحسین برانگیز شدن ظاهر و دریافت تأیید سایرین نسبت به خوش‌اندami را در بر می‌گیرد. روی دیگری از دغدغه‌های پاسخگویان در ارتباط با معنابخشی به تجربه‌های باشگاه، متوجه دو مقوله درهم تنیده یعنی سلامتی و زیبایی بوده است. به طوری که مثبت‌انگاری بسیاری از تغییرات ملموس و محسوس برنامه‌های ورزشی همچون آمادگی جسمانی، شادابی ذهنی، تناسب اندام و نظایر این موارد در قالب نشانه‌ای از سلامتی یا زیبایی ادراک شده است. یافته‌های اخیر از سوی نتایج مطالعاتی همچون فدرستون (۲۰۰۶) و هاشمیان فر و همکاران (۲۰۱۶) پشتیبانی می‌شود.

جدول ۳- مقوله‌های فرعی، اصلی و گزینشی

مقوله گزینشی	مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی
	درک آمیخته از ورزش و سلامتی	درک سلامت برحسب نشانه‌های ظاهری آمادگی جسمانی به عنوان معیار سلامتی وابسته دیدن سلامت فکری و جسمی ورزش به عنوان عامل رهایی از نقصان در سلامتی
	درک آمیخته از ورزش و زیبایی	زیبایی طبیعی ناشی از اثرات ورزش زیبایی ناشی از تناسب اندام
	تنوع در منابع و ترکیب عوامل انگیزاننده	انگیزش ناشی از علاقه شخصی انگیزش مرتبط با سلامت و زیبایی انگیزش از سوی اطرافیان نقش انگیزاننده رسانه‌ها
باشگاه بدن‌سازی به مثابه عرصه تحقق زیبایی سلامت‌محور	عملکرد چندوجهی باشگاه ورزشی	رواج فرهنگ سلامتی پویایی مناسبات بین فردی تفسیرپذیری و ویژگی‌های فضای و کالبدی حساسیت به انحرافات اخلاقی-رفتاری
	اهمیت یافتن پذیرش اجتماعی بدن ورزش	نمایش اندام جهت دریافت تأیید دیگران مواجهه با ریسک ناشی از تأیید یا عدم تأیید تغییر
	مرکزیت ایده بهبود در پیامدهای ورزش	پیامدهای معطوف به ارتقاء روابط اجتماعی پیامدهای مربوط به ارتقاء زیبایی پیامدهای مربوط به ارتقاء سلامت جسمانی و روانی پیامدهای مربوط به پیشرفت حرفه‌ای

همان‌طور که در مدل مفهومی ارائه شده در شکل شماره یک نیز قابل مشاهده است، به باور مصاحبه‌شوندگان عموم برداشت‌ها و ادراکات از حضور در باشگاه و فعالیت‌های گوناگون در این قلمرو، با محوریت امر ورزش موضوعیت و مشروعیت می‌یابد. در عین حال خصیصه‌هایی در محیط کالبدی و انسانی باشگاه ورزشی، به آن امکان ایفای نقش و عملکردی چندگانه در قالب رواج فرهنگ سلامتی، پویایی مناسبات بین فردی و محدودیت در انحرافات رفتاری را می‌دهد. از این روست که در پیامدهای مطرح شده برای حضور و فعالیت در قلمرو باشگاه‌های ورزشی، ایده بهبود نمودی فراگیر دارد. اصلی‌ترین عرصه‌های رخداد بهبود را می‌توان در حوزه روابط اجتماعی، زیبایی، سلامت و نهایتاً

پیشرفت حرفه‌ای دید. مشابه چنین یافته‌هایی را می‌توان در مطالعات ایمه و همکاران (۲۰۰۹)، قادرزاده و حسینی (۲۰۱۵) و ژانگ و همکاران (۲۰۱۸) نیز مشاهده کرد. همچنین تأکید گیدنز (۱۹۹۱) و بوردیو (۲۰۱۰) بر پویایی نسبت‌ها بین عوامل انسانی و قلمروهای ساختاری، در شیوه‌های مواجهه زنان با امر ورزش در تجربه زیسته‌شان به خوبی به چشم می‌خورد. مبتنی بر چنین مواجهه‌ای است که نهایتاً باشگاه بدن‌سازی به مثابه عرصه‌ای برای تحقق زیبایی سلامت‌محور در برابر عاملان اجتماعی مورد نظر جلوه‌گر می‌شود.



شکل ۱- مدل مفهومی استخراج شده

با توجه به کارکردهای چندگانه و پیامدهای متنوع باشگاه‌های ورزشی بر ابعاد مختلف سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زنان به نظر می‌رسد دسترس‌پذیر ساختن خدمات مشاوره در هر دو بعد روانی و

جسمانی در این اماکن می‌تواند به بهبود عملکردهای آن کمک نماید. علاوه بر این بازنگری در استانداردهای کالبدی و الگوهای تجهیز باشگاه‌های ورزشی به نحوی که به زنان مجال بیشتری برای مراداد اجتماعی در حاشیه امر ورزش بدهد، نیز می‌تواند به بهبود ظرفیت‌های تعاملی آنها منجر شود. در نهایت بنا بر برخی تصورات مشاهده شده که باشگاه‌های ورزشی را از حیث فرهنگی و عملکردی با دیده منفی می‌نگرند، برنامه‌های رسانه‌ای که به طور شفاف بر طرح مزایا و حسن کارکردهای این مراکز متمرکز باشد، می‌تواند در راستای فراگیر ساختن دامنه مخاطبان مراکز مذکور و به تبع آن ترویج فرهنگ سلامتی در بین زنان مؤثر باشد.

منابع

1. Abbaszadeh M., Aghdasi F., Saadati M. & Mobaraki M. (2012). A Sociological Study of Tendency towards Beauty by Plastic Surgery and Its Related Factors (Case Study: 16- 64 Year-Old Women and Girls of Tabriz). *Journal of Applied Sociology*, 3(47), 123 - 140. (Persian).
2. Adibi Sedah M., Alizadeh M. & Koohi K. (2012). Body Management among Women: A Sociological Explanation. *Women Studies*, 9 (3), 59 - 83. (Persian).
3. Ahmadi E., Adlipour S., Afshar S. & Bonyad L. (2016). Sociological Explication of Body Management and Its Relation with Social and Cultural Factors in Girls and Women in Tabriz City. *Pazhuheshname-Ye Zanan (Women's Studies)*, 7 (1), 29 - 50. (Persian).
4. Ahmadi S. & Kargar S. (2014). A Study of Women's Attitude towards Sport Participation and Its Effective Socio-Psychological Factors. *Journal of Applied Sociology*, 24 (4), 39 - 42. (Persian).
5. Arizi F., Vahida F. & Parsa Mehr M. (2006). A Survey about Impact of Social Support on the Women Participation in Sport Activities (Case Survey: Mazandaran Province). *Olympic*, 14 (1), 77 - 86. (Persian).
6. Atarzadeh Hosseini S.R., Sohrabi M. (2007). Attitudes and Tendency to Exercise and Sport Activities in People of Mashhad. *Olympic*, 15 (1), 37 - 47. (Persian).
7. Azali Alamdari K., Azaryan S., Ghorbanzadeh B. & Khoshnevis F. (2016). Figure Rating and Body Appreciation in Sedentary and Those Women Present In Sport Activities from Tabriz City. *Journal of Health Promotion Management (Jhpm)*, 3 (19), 1-14. (Persian).
8. Baratloo F., Khoudi M. (2016). The Effect of Cultural and Social Factors on Women's Attitudes toward Body in Tehran. *Jame Pazhuhiy Farhangi*, 7 (1), 105-132. (Persian).
9. Bharathi, D., & Dinesh, G. P. (2018). Women's Perspective towards Health and Fitness-A Case Study on Indian Fitness Industry and Women. *Sumedha Journal of Management*, 7(2), 229-240.
10. Bourdieu, P. (2010). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. London: Routledge.
11. Eime, R. M., Harvey, J. T., Brown, W. J., & Payne, W. R. (2010). Does sports club participation contribute to health-related quality of life? *Med Sci Sports Exerc*, 42(5), 1022-8.

12. Featherstone, M. (2010). Body, image and affect in consumer culture. *Body & Society*, 16(1), 193-221.
13. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
14. Ganjvar M. & Emami Jome S. M. (2010). Philosophical Aesthetic and Analysis of the Theory of Aestheticism in Purified (Mutahhar) Wisdom. *Islamic Philosophy & Theology (Islamic Studies (Kalam))*, 42 (84/2), 125 - 146. (Persian).
15. Ghaderi T. & Seifi M. (2013) Factors Related to Impression Management. *Social Development and Welfare Planning*, 5 (17), 69-104. (Persian).
16. Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. California: Stanford university press.
17. Goffman, E. (2017). *Asylums: Essays on the social situation of mental patients and other inmates*. Routledge.
18. Golafshani, N. (2003). Understanding reliability and validity in qualitative research. *The qualitative report*, 8(4), 597-606.
19. Greenberg, J. S., Dintiman, G. B., & Oakes, B. M. (2004). *Physical fitness and wellness: Changing the way you look, feel, and perform*. Champaign: Human Kinetics.
20. Hashemianfar S. A., Chini N. & Maktoubian M. (2016). Contextual Causes Of Women's Sexual Life in Gyms and Clubs in Esfahan City. *Woman in Development and Politics (Women's Research)*, 14 (4), 397 - 430. (Persian).
21. Keivanara M., Rabbani R. & Zhianpour M. (2010). Social Stratification and Physical Improvements (Plastic Surgery as a Symbol for Social Class). *Women's Strategic Studies (Ketabe Zanan)*, 12 (47), 73 - 98. (Persian).
22. Kuppinger, P. (2015). Pools, Piety, and Participation: A Muslim Women's Sports Club and Urban Citizenship in Germany. *Journal of Muslim Minority Affairs*, 35(2), 264-279.
23. Mahmoodi Y. & Mohadessi Ghilovaei H. (2018). A Sociological Study of Body Industry: Qualitative Study of the Causes and Consequences of Cosmetic Surgery of Women Living in Tehran 1395. *Woman in Development and Politics (Women's Research)*, 15 (4), 523 - 547. (Persian).
24. Mennesson, Ch. (2000). 'Hard' Women and 'Soft' Women: The Social Construction of Identities among Female Boxers. *International Review for the Sociology of Sport*, 35(1), 21-33.
25. Motameni A., Hemati A. & Moradi H. (2015). Identifying and Prioritizing the Barriers for Women's Sports Activities. *Quarterly Sport Management Review*, 6 (24), 111-130. (Persian).
26. Mohsenzadeh R., Atabak M. & Arabpour E. (2015). Representation of Identity Thorough Body in Bodybuilding Gyms in Tehran (Case Study: Five Body-Building Gyms in Tehran). *Cultural Studies & Communication*, 11 (39), 37 - 60. (Persian).
27. Movahed M., Mohammadi N. & Hosseini M. (2011). Mass Media, Self-Esteem, Body Image and Tendency to Use Make up: Studying the Relationship. *Womens Studies*, 9 (2), 133 - 159. (Persian).

28. Panahi M. H. & Sedaghat Zadegan Esfahani SH. (2012). Power Resources and Ideological Interpretation of Women's Sports. *Woman in Development and Politics (Women's Research)*, 10 (36), 5 - 22. (Persian).
29. Parnian L. & Khajenoori B. (2014). Relationship between Cultural Globalization and Body Management (The Case of Women in Kermanshah). *Journal of Applied Sociology*, 25 (3), 163 - 180. (Persian).
30. Parsamehr M., Neeknexad M. R., Madahi J. & Karimi Monjarmoei Y. (2016). Reviewing the Relation Factors on Dissatisfaction of Body Image among Body Building Athletes in Yazd. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 15 (32). (Persian).
31. Pfister, G., & Hacısoftaoğlu, I. (2016). Women's sport as a symbol of modernity: a case study in Turkey. *The International Journal of the History of Sport*, 33(13), 1470-1482.
32. Qaderzadeh O., Hosseini CH. (2015). Women's Sports and Its Meaningful Implications. *Woman in Development and Politics (Women's Research)*, 13 (3), 309 - 334. (Persian).
33. Rabiee H. & Pazouki SH. (2011). Tomas Aquinas's Concept of Beauty. *Journal of Religious Thought*, 40: 69 – 92. (Persian).
34. Rasekh K., Mobara M., Majedi M. (2011). Women's Attitude toward Body Management (Case Study: Female Students of Islamic Azad University, Shiraz Branch). *Woman & Study of Family*, 3 (10), 35 - 59. (Persian).
35. Rastegar Khaled A. & Kaveh M. (2014). Women and Beauty Project (Subjective Meanings of Cosmetic Surgery). *Woman in Development and Politics (Women's Research)*, 11 (4), 453 - 478. (Persian).
36. Sedaghat Zadeghan S. (2006). Socialization through Sport. *Olympic*, 13 (4). 61 - 72. (Persian).
37. Shabani Bahar Gh. Erfani N. & Hekmatipour Z. (2014). The Relationship between Sport Motivation and Career Success Rate among Employees at General Organization of Education in Kermanshah Province. *Applied Research of Sport Management*, 2 (3), 11 - 21. (Persian).
38. Shoa S. & Niazi M. (2016). Meta-Analysis of the Relationship between Cultural Capitals and Body Management. *Iranian Journal of Cultural Research*, 9 (1), 61 - 81. (Persian).
39. Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research techniques*. Thousand Oaks, CA: Sage publications.
40. Stronach, M., Maxwell, H., & Pearce, S. (2019). Indigenous Australian women promoting health through sport. *Sport Management Review*, 22(1), 5-20.
41. Tondnevis F. (2002). The Role of Sport in Iranian Women's Leisure Time. *Sport Biosciences (Harakat)*, 12 (12), 88 - 104. (Persian).
42. Vedadhir A.A., Sdati S.M. & Ahmadi B. (2008). A Content Analysis of Iranians Scientific and Academic Health Journals. *Woman in Development and Politics (Women's Research)*, 6 (2), 133 - 155. (Persian).
43. Walseth, k. (2007). Bridging and bonding social capital in sport experiences of young women with an immigrant background. *Sport, Education and Society*, 13(1), 1-17.
44. White A. (2016) *Public Health in Sporting Settings: A Gender Perspective*. In: Conrad D., White A. (Eds) *Sports-Based Health Interventions*. Springer, New York, NY.
45. Yagoobi H. & Baradaran M. (2011). Correlates of Mental Health: Happiness, Sport,

- Emotional Intelligence. *Journal of Psychology (Tabriz University)*, 6(23), 201 - 221. (Persian).
46. Yoosefi B. (2013). Gender Appropriateness in Competitive Sports. *New Trends in Sport Management*, 1 (2), 31-42. (Persian).
47. Zhang, T., Dunn, J., Morrow, J., & Greenleaf, C. (2018). Ecological analysis of college women's physical activity and health-related quality of life. *Women & health*, 58(3), 260-277.
48. Zokaei M.S. (2008). The Youth, Body and Fitness Culture. *Iranian Journal of Cultural Research*, 1(1), 117 - 141. (Persian).

ارجاع دهی

کرمانی مهدی؛ اصغریور ماسوله، احمدرضا؛ خلق ذکراآباد فاطمه. (۱۳۹۹). ورزش، زیبایی و سلامت: تحلیل کیفی تجربه زنان از مراجعه به باشگاه ورزشی. پژوهش در ورزش تربیتی، ۸(۱۸): ۹۰-۶۳. شناسه دیجیتال: 10.22089/res.2019.7303.1655

Kermani M, AsgharpourMasouleh A. R, Kholghzekrabad F. (2020). Exercise, Beauty and Health: A Qualitative Analysis of Women's Experience of Going to a Sports Club. *Research on Educational Sport*, 8(18): 63-90. (Persian). DOI: 10.22089/res.2019.7303.1655

Exercise, Beauty and Health: A Qualitative Analysis of Women's Experience of Going to a Sports Club

M. Kermani¹, A. R. AsgharpourMasouleh², F. Kholghzekerabad³

1. Assistant Professor of Sociology, Ferdowsi University of Mashhad (Corresponding Author)
2. Assistant Professor of Sociology, Ferdowsi University of Mashhad
3. BSc student in social science research, Ferdowsi University of Mashhad

Received: 2019/04/21

Accepted: 2019/10/13

Abstract

Although women have found an increasing role in modern society due to increased their agency and reduced constraints on their growth and prosperity, they still face serious challenges regarding the type of market look to the body, as a booming arena to define and advance new consumption flows. The study sought to get a clear picture of how they face three pervasive concerns in the modern world, including beauty, wellness, and sports, through systematic analysis of women's experiences from everyday life in sports clubs. For this purpose, based on a qualitative approach, semi-structured interviews were conducted with 14 women attending and active in fitness clubs. The analysis of the text of the interviews with the help of the thematic analysis technique led researchers to a set of major categories that included "the importance of social acceptance of the body", "multiple performance of the sports club", "diversity in resources and motivating factors", "Mixed understanding of exercise and health", "Mixed understanding of exercise and beauty", and "Focusing the idea of improving exercise outcomes". Each of these themes also included certain concepts. At the highest level of conceptual abstraction, the macro category was defined as "Body Building Club as a Health-Realized Realization Area".

Keywords: Sport, Sports Club, Health, Beauty, Women

-
1. Email: m-kermani@um.ac.ir
 2. Email: asgharpour@um.ac.ir
 3. Email: fateme.zekrabad@gmail.com