

مقایسه خوداثربخشی، سلطه‌گری و حمایت اجتماعی بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار شهر اهواز

سحر صفرزاده*

چکیده

هدف این پژوهش مقایسه خوداثربخشی، سلطه‌گری و حمایت اجتماعی بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار شهر اهواز بود. نمونه آماری ۲۰۰ نفر بودند (۱۰۰ نفر ورزشکار زن و ۱۰۰ نفر غیر ورزشکار زن) که به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. در پژوهش حاضر برای گردآوری داده‌ها از سه مقیاس: خوداثربخشی (GSE)، سلطه‌گری (F کالیفورنیا) و حمایت اجتماعی (فیلیس) استفاده شد. تحقیق حاضر از نوع علی مقایسه‌ای بود. تحلیل داده‌ها با روش تحلیل واریانس یک راهه (آنوا) در سطح معناداری $p > 0/05$ نشان داد که؛ میزان خوداثربخشی، سلطه‌گری و حمایت اجتماعی زنان ورزشکار، بیشتر از زنان غیرورزشکار است، بنابراین فرضیه‌های پژوهش تأیید شدند.

کلیدواژگان: خوداثربخشی، سلطه‌گری، حمایت اجتماعی، زنان ورزشکار و غیرورزشکار

مقدمه

قلب جامعه در سینه خانواده می‌تپد و زن ضریب حیات خانواده است. از این رو تا حد زیادی صعود یا سقوط هر جامعه‌ای را باید به چگونگی معیشت زنان و جایگاه اجتماعی آنان نسبت داد. زن مظهر خلاقیت خداوند و عنصر اساسی در تشکیل خانواده است (امینی، ۱۳۸۷). پس سلامت جسمانی و روانی این قشر از جامعه، به هر روشی که تأمین شود می‌تواند سلامت خانواده و متعاقباً سلامت اجتماع را به ارمغان آورد. در همین راستا یکی از روش‌های ایجاد کننده تندرستی و حفظ آن در همه اقشار جامعه، چه زن و چه مرد، ورزش و فعالیت‌های بدنی است. کز و گینس (۲۰۰۵) بیان می‌کنند شواهد علمی فراوان مبین آنند که فعالیت بدنی نقش بسزایی در سلامت جسمانی ایفا می‌کند. پژوهش‌های انجام گرفته نشان

*دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

می دهند که تمرین های ورزشی از خطر بیماری کرونری قلبی، سرطان و پوکی استخوان که در زنان شایع است، می کاهد. در عین حال محققان طی پژوهش های جدید دریافتند که بین سلامت جسمی و مرگ ناشی از بیماری ها به ویژه بیماری قلبی-عروقی و سرطان رابطه ای مستحکم وجود دارد. همچنین تحقیقات افرادی چون کران (۲۰۰۴)، اکاندرم و تیکین (۲۰۰۲) و پالاسکا و شوینگ (۲۰۰۰) و همچنین نادری و احتشام زاده (۱۳۸۴) حاکی از این است که فعالیت بدنی و ورزش بر سلامت روان و خودپنداره تأثیر دارند. از منظر دین نیز که به ورزش بنگریم می بینیم تقویت قوای جسمانی از ضروریات می باشد و همچنین در حدیث نبوی آمده است که ؛ « به فرزندان خود شنا و تیراندازی بیاموزید » (مطهری، ۱۳۸۰). به طور کلی ورزش جسمی مخصوصاً ورزشی که مداوم باشد معمولاً بر خلق و شخصیت اثر مثبت می گذارد (پاراگراف شماره ۷، مراجعه در ۱۵ مارچ ۲۰۰۵، www.fitness.gov/digest). در تأیید این مطلب ریتا. مائه براون بیان می کند، ورزش شخصیت را عریان می نماید و اجازه می دهد که درخشش استخوان سفید آن دیده شود (پاراگراف شماره ۳۲، مراجعه در ۳ جولای ۲۰۰۶، از سایت www.persian.unisfo...).

در ادامه مطالب بالا به مسائل تازه تری در زمینه خصوصیات و صفات شخصیتی ورزشکاران بر می خوریم ؛ مثلاً آیا می توانیم خودآثر بخشی و سلطه گری را جزئی از خصوصیات ورزشکاران قرار دهیم ؟ آیا این مؤلفه ها و مؤلفه هایی مثل حمایت اجتماعی و حتی جنس در ورزشکاران می توانند بر هم اثر گذاشته و پیش بینی کننده یکدیگر باشند؟ طبق مطالعات انجام شده در روانشناسی، خودآثر بخشی جزئی از خصوصیات بشری است و به عنوان یکی از صفات ورزشی تلقی می شود که با مطرح کردن آن به وسیله یک نظریه یکپارچه از تغییر رفتار توسط بندورا^۵ (۱۹۷۷) مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است. وجود این مؤلفه برای بانوان بسیار مهم می نماید. زیرا خودآثر بخشی بالا می تواند با افزایش خودباوری آنها در نقش آفرینی مثبت به عنوان یک زن و انجام وظایف و فعالیت های مادری و همسری، به شکل مطلوب، به او و جامعه کمک نماید. بنابراین، باورهای خودآثر بخشی می تواند در درک و پیش بینی رفتار و فعالیت های فرد سودمند باشد. اما آیا امکان دارد این رفتارها و اعمال جسمانی همان فعالیت های ورزشی باشد؟ آیا چنین فعالیت هایی سلطه گرانه و پرخاشگرانه است؟ در زمره ویژگی هایی که در تعریف رای^۶ (۱۹۹۰) از افراد سلطه گر دیده می شود، سلطه گری، تلاش برای کنترل دیگران تعبیر شده است. به طور کلی به نظر می رسد این خصایص در ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران بیشتر دیده شده و بارزتر می باشد. در تأیید این مطلب، چند محقق از جمله ویلوکس^۷ (۱۹۹۴) رابطه بین رفتار پرخاشگرانه و نگرش انتقادی و عملکرد ورزشی را بررسی کرده اند، اما داده های محدود اطلاعات اندکی را نشان

۱. Kran

۲. Akanderm & Tekin

۳. Paluska & Schwenk

۴. Brown, Rita Mae

۵. Bandura

۶. Ray

۷. Willox

می دهد (گیل^۱؛ ترجمه خواجهوند، ۱۳۸۳). این مسئله در زنان ورزشکار به شکل تمایل به کنترل محیط یا مقاومت بیشتر در مقابل مشکلات دیده می شود. در کل برای جلوه گرا شدن چنین ویژگی های شخصیتی نیاز به تقویت کننده هایی است که می توان یکی از آن تقویت کننده ها را حمایت اجتماعی دانست. به طور کلی حمایت اجتماعی محبوبیت عامه ای در روانشناسی ورزش و تمرین کسب کرده است (روزنفیلد و ریچمن^۲، ۱۹۹۷). از سوی دیگر لووینجر^۳ (نقل از محمد هاشمی، ۱۳۸۲) نیز تحصیلات، سطح اجتماعی-اقتصادی، سن و جنس را در دریافت حمایت مؤثر می داند. در تحقیقات بسیاری نیز مشخص شده که حمایت اجتماعی زنان به شکل مناسب می تواند بر سلامت روانی و جسمانی اعضای خانواده مؤثر باشد. در عین حال پژوهشگران پیشین نیز تحقیقات علمی در زمینه مطالب بالا انجام داده اند که برخی از آنها به شرح زیر می باشد؛

- به بیان میشل فوکاوت^۴ (۲۰۰۳، نقل از مارکلا^۵ ۲۰۰۳) تحقیقات در ورزش های بانوان نشان دادند که عملکرد فیزیکی زنان به عنوان یک فن سلطه گری عمل می کند.

- وان و همکارانش^۶ (۲۰۰۳) در مدل سلامت روانی هویت تیمی را بیان می کرد. هویت و حمایت با نوع تیم های ورزشی و با سلامت روانی آنها در ارتباط است.

- وایوگ و روش^۷ (۲۰۰۳) عقیده دارند که باورهای مثبت و دریافت حمایت های اجتماعی می تواند منجر به سازگاری شخصی و اجتماعی دختران شود.

- مدیسون و همکاران^۸ (۲۰۰۱) در تحقیقات خود بیان می کنند؛ از آنجا که ورزشکاران گاه و بی گاه در معرض شکست یا تنزیل عملکرد قرار می گیرند، اگر فاقد مهارت های مقابله ای مناسب (یا خود اثربخشی) و حمایت باشند، اطمینان به نفس و عزت نفس آنها در معرض تهدید قرار خواهد گرفت.

- نتایج تحقیقات دویر و همکارانش^۹ (۲۰۰۱) حاکی از آن است که ورزش و فعالیت بدنی بر برداشت روانی، خود اثربخشی، رشد عزت نفس، پیشرفت و موفقیت اثر می گذارد. آدمی و همکارانش^{۱۰} (۱۹۹۰) و سونستروم و مورگان^{۱۱} (۱۹۸۹) نیز طی پژوهش های خود به یافته هایی مشابه نتایج بالا دست یافتند.

- طبق تحقیقات کتل^{۱۲} (۱۹۹۸) زنان در مقایسه با مردان، ارتباط نزدیکی با خانواده و دوستان دارند و بیشتر تمایل دارند در صدد کسب حمایت اجتماعی بر آیند.

۱. Gill
۲. Rosenfeld & Richman
۳. Lovinger
۴. Michel Foucault
۵. Markula
۶. Wann & et al
۷. Vaughn & Roesch
۸. Maddison & et al
۹. Dwyer & et al
۱۰. Adame & et al
۱۱. Sonstroem & Morgan
۱۲. Kettl

- چیلاجوی و دوهرتی^۱ (۱۹۹۸) ملاحظه کردند که رجحان های ورزشکاران به سبک های مستبدانه و سلطه گرانه تمایل شان برای حمایت اجتماعی رانفی نمی کند.

- گلدبرگ و مارکس^۲ (۱۹۹۷)، نقل از حیدرئی و همکاران، (۱۳۸۴) نیز نشان دادند ورزش به افراد این فرصت را می دهد که ارتباطات جسمی، روانی و اجتماعی برقرار کنند، ضمن اینکه احساس اعتماد به نفس و تسلط بر مسائل را در آنها تقویت می کند.

- تارنر، ریجسکی و براولی^۳ (۱۹۹۷) بیان کردند که افراد در محیطی که به لحاظ اجتماعی ارزشمند قلمداد می شود (تقویت اجتماعی و حمایت اجتماعی) در نوتوانی و تعهد مثبت تر بودند و افزایش بیشتری را در خود کار آمدی نشان دادند. مک آلی^۴ (۱۹۹۳) نیز در مطالعاتش به همین نتایج دست یافت.

- در نتایج پژوهش های ویلوکس (۱۹۹۴)، مشخص شد که ورزشکاران، استقلال، پرخاشگری و تسلط، ثبات هیجانی و ابراز وجود بیشتری را نسبت به غیر ورزشکاران نشان می دهند.

- به بیان کالفاکس و تیلور^۵ (۱۹۹۴)، مطالعات فراتحلیل نشان می دهند که فعالیت ورزشی با افزایش خودپنداره یا عزت نفس بدنی در بین جنس و گروه های سنی رابطه معنی داری دارد.

- در مطالعات دادا و همکارانش^۶ (۱۹۹۱) مشاهده شده است؛ که در کل، ورزشکاران تأکید بیشتری را بر بهتر عمل کردن نسبت به دیگران دارند و با احتمال بیشتری آسیب رسانی به حریف و تسلط را به عنوان رفتار مشروع تلقی می کنند.

در ایران نیز، در تحقیق پاشا و همکارانش (۱۳۸۵) حمایت اجتماعی بالا با افزایش سلامت عمومی در گروه سالمندان ارتباط داشت. همچنین برنا و همکارانش (۱۳۸۴) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که، خودپنداره دختران ورزشکار از دختران غیر ورزشکار بیشتر است. فتحی (۱۳۸۱) نیز در تحقیقش به این نتیجه رسید که نمره دختران در ویژگی مهر طلبی به طور معنی داری بالاتر از نمره پسران است. انصاری و همکاران (۱۳۸۴) در تحقیقی نشان دادند که زنان یائسه با فعالیت بدنی نسبت به زنان یائسه بدون فعالیت بدنی، میزان سلامت روانی بیشتری را گزارش می دهند. عطاری و همکاران (۱۳۸۴) به نتایج مشابهی با پژوهش های پیشین در تحقیق بر زنان ورزشکار در مقایسه با زنان غیر ورزشکار دست یافت. در کل با توجه به مطالب فوق، هدف از تحقیق حاضر دادن پاسخ علمی به این پرسش است که آیا بین زنان ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ مؤلفه خود اثربخشی، سلطه گری و حمایت اجتماعی تفاوت وجود دارد؟ و با در نظر گرفتن تحقیقات انجام شده پیشین آیا می توان چنین استنباط کرد که احساس خود اثربخشی، تمایل به سلطه گری و دریافت حمایت اجتماعی زنان ورزشکار نسبت به زنان غیر ورزشکار بیشتر است؟

۱. Chelladurai & Doherty

۲. Goldberg & Marks

۳. Turner, Rejeski & Brawley

۴. McAuley

۵. Calfacs & Taylor

۶. Duda & et al

فرضیه‌های پژوهش

- ۱) بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار از لحاظ مؤلفه خوداثربخشی تفاوت وجود دارد.
- ۲) بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار از لحاظ مؤلفه سلطه‌گری تفاوت وجود دارد.
- ۳) بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار از لحاظ مؤلفه حمایت اجتماعی تفاوت وجود دارد.

روش پژوهش

در این پژوهش جامعه آماری زنان ورزشکار شامل کلیه ورزشکاران زن شهر اهواز بود که حداقل ۲ سال عضو باشگاه‌های ورزشی بوده و به طور مداوم به فعالیت ورزشی می‌پرداختند و محدوده سنی آنها بین ۱۸ تا ۵۰ سال می‌باشد و جامعه آماری غیرورزشکاران زن شامل کلیه زنان شهر اهواز است که حداقل به مدت ۲ سال به طور مداوم فعالیت ورزشی نداشته و عضو هیچیک از باشگاه‌های ورزشی نبوده‌اند و محدوده سنی آنها بین ۱۸ تا ۵۰ سال می‌باشد.

روش نمونه‌گیری

نمونه این تحقیق شامل ۲۰۰ نفر از ورزشکاران و غیرورزشکاران زن (۱۰۰ زن ورزشکار و ۱۰۰ زن غیرورزشکار) شهر اهواز بود که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. آزمودنی‌های ورزشکار از بین ۵ منطقه شهر اهواز (شمال، جنوب، مشرق، مغرب و مرکز) با اجرای آزمون در دو ورزشگاه از هر منطقه و از هر ورزشگاه ۱۰ نفر و آزمودنی‌های غیرورزشکار از بین مناطق غیرورزشی (مثل پارک‌ها، منازل و...) از بین ۵ منطقه و از هر منطقه ۲۰ نفر ساکن در شهر اهواز انتخاب شدند.

ابزار اندازه‌گیری

الف: **مقیاس خوداثربخشی (GSE)**^۱: این مقیاس که توسط اولندیک و همکاران^۲ (اولندیک، ۱۹۸۴، اوزولد و کرو^۳، ۱۹۸۶، نقل از عسگری و همکاران، ۱۳۸۲) ساخته شده است مبتنی بر نظریه یادگیری اجتماعی بندورا می‌باشد. این مقیاس ۱۷ ماده‌ای، خودگزارشی و مداد-کاغذی و از نظر فهم برای افراد ۱۴ سال به بالا نوشته شده است. جهت بررسی پایایی آزمون خوداثربخشی از روش دو نیمه کردن استفاده شد. ضریب پایایی آزمون از طریق روش اسپیرمن - براون^۴ با طول برابر ۰/۷۶ و با طول نابرابر ۰/۷۶ و از روش دو نیمه کردن گاتمن^۵ برابر با ۰/۷۶ به دست آمد و آلفای کرونباخ با همسانی کلی سئولات برابر ۰/۷۹ به دست آمد که رضایت بخش می‌باشد (نقل از براتی بختیاری، ۱۳۷۵). در تحقیق حاضر نیز برای تعیین پایایی مقیاس خوداثربخشی از روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل مقیاس به

۱. General Self-Efficacy

۲. Oalandik & et al

۳. Ozold & croow

۴. Spearman-Browen

۵. Gutman

ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۴ و در سطح $p < ۰/۰۵$ معنادار بود که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول این پرسشنامه است. همچنین برای تعیین اعتبار پرسشنامه خود اثربخشی، این پرسشنامه را با مقیاس حمایت اجتماعی همبسته کرده و مشخص شد که بین این دو مقیاس همبستگی معنادار است ($r = ۰/۱۱$ و $p = ۰/۰۲۷$).
 ب: مقیاس سلطه‌گری (خود گزارش دهی F کالیفرنیا): این پرسشنامه اولین بار به وسیله آدورنو و همکاران^۱ (۱۹۵۰) برای سنجش شخصیت سلطه‌گرا مطرح گردید (نقل از ساینکتون، ۱۹۸۶؛ ترجمه: حسین شاهی برواتی، ۱۳۷۹). این پرسشنامه توسط صالحی و شکر کن (۱۳۷۶)، نقل از زیره پور، (۱۳۷۶) ترجمه و به کار گرفته شده است و دارای ۲۹ ماده می باشد. همانطور که در جدول زیر آمده است در تحقیقات قبلی پایایی و اعتبار پرسشنامه درصد بالایی بوده است.

جدول ۱. ضرایب پایایی و اعتباری پرسشنامه سلطه‌گری در تحقیقات پیشین (نقل از طیب تژاد، ۱۳۸۲)

سلطه‌گری	سال انجام تحقیق	پایایی		اعتبار	
		تنصیف	آلفای کرونباخ	سؤال اعتباری	پرسشنامه جزم اندیشی
صالحی و شکر کن	۱۳۷۶	۰/۸۰	۰/۷۵	۰/۳۵	۰/۵۴
زیره پور و شکر کن	۱۳۷۶	۰/۸۰	۰/۷۵	۰/۳۵	۰/۵۴

در تحقیق حاضر، برای تعیین پایایی مقیاس سلطه‌گری از روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شده است که ضریب به دست آمده برای مقیاس به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۱ می باشد که بیانگر پایایی قابل قبول مقیاس است. همچنین برای تعیین اعتبار این مقیاس نمره آن را با سؤال کلی (ملاک) همبسته گردید و مشخص شد که بین این دو همبستگی معنی داری وجود دارد ($r = ۰/۴۷$ و $p = ۰/۰۰۱$).

ج: مقیاس حمایت اجتماعی (آزمون Philips): پرسشنامه حمایت اجتماعی توسط واکس و همکاران^۳ (۱۹۸۶)، تهیه گردیده است. این مقیاس دارای ۲۳ ماده است که سه حیطه خانواده، دوستان، سایرین را در بر می گیرد. در نمونه دانشجویان ایرانی ضرایب پایایی خرده مقیاس های خانواده، دوستان و دیگران به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۶۴ و ۰/۵۴ است. ضریب ثبات درونی کل مقیاس حمایت اجتماعی ۰/۷۰ است. ناخدا دناک (۱۳۷۷)، ضرایب پایایی پرسشنامه حمایت اجتماعی را به سه روش آلفای کرونباخ (۰/۷۶)، تنصیف (۰/۵۵) و گاتمن (۰/۸۴) محاسبه نموده است (نقل از باوی، ۱۳۸۳). در تحقیق حاضر، برای تعیین پایایی مقیاس حمایت اجتماعی نیز از روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شده است که برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۷۵ می باشد و حاکی از ضرایب قابل قبول می باشد.

۱. Adorno & et al

۲. Sappington

۳. Wax & et al

یافته‌های پژوهش:

الف) یافته‌های توصیفی: یافته‌های توصیفی این پژوهش در جدول شماره ۲- ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره خوداثربخشی، سلطه‌گری و حمایت اجتماعی زنان ورزشکار و غیر ورزشکار

تعداد	حداکثر نمره	حداقل نمره	انحراف استاندارد	میانگین	شاخص آماری	
					گروه‌ها	متغیرها
۱۰۰	۸۳	۴۴	۷/۰۱۴	۶۷/۸۵	زنان ورزشکار	خوداثربخشی
۱۰۰	۸۴	۴۵	۱۱/۳۴۴	۶۴/۴۹	زنان غیرورزشکار	
۱۰۰	۱۲۶	۷۷	۹/۷۴۶	۹۵/۴۳	زنان ورزشکار	سلطه‌گری
۱۰۰	۱۲۷	۵۶	۱۷/۰۸۴	۹۱/۵۳	زنان غیرورزشکار	
۱۰۰	۲۳	۱۰	۳/۴۵۴	۱۷/۷۸	زنان ورزشکار	حمایت اجتماعی
۱۰۰	۲۳	۵	۳/۷۰۸	۱۶/۵۳	زنان غیرورزشکار	

ب) یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش:

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری (مانوا) روی نمرات خوداثربخشی، سلطه‌گری و حمایت اجتماعی زنان ورزشکار و غیر ورزشکار

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF اشتباه	F	سطح معنی داری (p)	مجذور Eta	توان آزمون
آزمون اثر پیلاپی	۰/۰۵۶	۳	۱۹۶	۳/۹۱	۰/۰۱۰	۰/۱۲	۰/۸۲۳
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۹۴۴	۳	۱۹۶	۳/۹۱	۰/۰۱۰	۰/۱۲	۰/۸۲۳
آزمون اثر هتلینگ	۰/۰۶۰	۳	۱۹۶	۳/۹۱	۰/۰۱۰	۰/۱۲	۰/۸۲۳
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۰۶۰	۳	۱۹۶	۳/۹۱	۰/۰۱۰	۰/۱۲	۰/۸۲۳

همان طوری که در جدول ۳، ملاحظه می‌شود سطوح معنی داری همه آزمون‌ها، قابلیت استفاده از مانووا را مجاز می‌شمارد. این امر بیانگر آن است که بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی داری وجود دارند ($F=۳/۹۱$ ، $p=۰/۰۱۰$). برای پی بردن به تفاوت مذکور، نتایج حاصل از تحلیل واریانس یکراهه در متن مانووا در جدول ۴، نشان داده شده است. در عین حال طبق جدول فوق میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۱۲ می‌باشد یعنی ۱۲٪ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات اضطراب مرگ، رضایت از زندگی، نگرانی و امیدواری، مربوط به عضویت گروهی می‌باشد. از سوی دیگر توان آماری در این پژوهش برابر با ۰/۸۲۳ است یعنی اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه آزمون تکرار شود فقط ۱۷ مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

جدول شماره ۴. نتایج اثرات بین آزمودنی ها از لحاظ نمرات خوداثربخشی، سلطه گری و حمایت اجتماعی زنان ورزشکار و غیر ورزشکار

متغیرها	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معنی داری	مجدور Eta	توان آزمون
خوداثربخشی	۵۶۴/۴۸۰	۱	۵۶۴/۴۸۰	۶/۳۴۶	۰/۰۱۳	۰/۱۰	۰/۷۸۱
سلطه گری	۷۶۰/۵۰۰	۱	۷۶۰/۵۰۰	۳/۹۳۲	۰/۰۴۹	۰/۰۶	۰/۶۸۱
حمایت اجتماعی	۷۳/۲۰۵	۱	۷۳/۲۰۵	۵/۷۰۲	۰/۰۱۸	۰/۰۹	۰/۷۲۵

با توجه به یافته های جدول ۴، مشاهده می شود که بین زنان ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ میزان خوداثربخشی، تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=۶/۳۴۶, p=۰/۰۱۳$). در عین حال طبق جدول فوق میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۱۰ می باشد یعنی ۱۰٪ درصد تفاوت های فردی در نمرات خوداثربخشی، مربوط به عضویت گروهی می باشد. از سوی دیگر توان آماری برابر با ۰/۷۸۱ به دست آمده است. یعنی اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه آزمون تکرار شود فقط ۲۱۹ مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

با توجه به یافته های جدول فوق مشاهده می شود که بین زنان ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ میزان سلطه گری، تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=۳/۹۳۲, p=۰/۰۴۹$). در عین حال طبق جدول فوق میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۰۶ می باشد یعنی ۶٪ درصد تفاوت های فردی در نمرات سلطه گری، مربوط به عضویت گروهی می باشد. از سوی دیگر توان آماری برابر با ۰/۶۸۱ به دست آمده است. یعنی اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه آزمون تکرار شود فقط ۳۱۹ مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

با توجه به نتایج جدول ۴- مشاهده می شود که بین زنان ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ میزان مؤلفه حمایت اجتماعی، تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=۵/۷۰۲, p=۰/۰۱۸$). در عین حال طبق جدول فوق میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۰۹ می باشد یعنی ۹٪ درصد تفاوت های فردی در نمرات نگرانی، مربوط به عضویت گروهی می باشد. از سوی دیگر توان آماری برابر با ۰/۷۲۵ می باشد. یعنی اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه آزمون تکرار شود فقط ۲۷۵ مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

بحث و نتیجه گیری

با توجه به سؤال مطرح شده، این پژوهش به دنبال آن بود تا مشخص نماید «آیا میزان خوداثربخشی، سلطه گری و حمایت اجتماعی زنان ورزشکار بیشتر از زنان غیرورزشکار است؟»

فرضیه اول: بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار از لحاظ مؤلفه خوداثربخشی تفاوت وجود دارد.

بر اساس یافته های حاصل از این تحقیق، میزان خوداثربخشی ورزشکاران زن و بیشتر از غیرورزشکاران زن است ($F=۶/۳۴۶, p=۰/۰۱۳$). بنابراین فرضیه اول تأیید شد. نتایج حاصل از این فرضیه با یافته های تحقیقات قبلی؛ کران (۲۰۰۴)، دویر و همکاران (۲۰۰۱)، مدیسون و همکاران (۲۰۰۱)، تارنر و ریجسکی

و براولی (۱۹۹۷)، مک آلی (۱۹۹۳)، آدامی و همکاران (۱۹۹۰)، سونستروم و مورگان (۱۹۸۹) و همچنین برنا و همکاران (۱۳۸۴) همخوانی دارد.

در تبیین یافته های حاصل از بررسی فرضیه حاضر می توان به نظریه بقراط و سزار لومبرزو و همچنین نتایج تحقیقات کران (۲۰۰۴)، اکاندرم و تیکین (۲۰۰۲) و پلاسکا و شوینگ (۲۰۰۰) اشاره کرد. زیرا آنها انجام فعالیت های بدنی را ایجاد کننده و تضمینی برای سلامت جسم و روان می دانستند و در کل معتقدند که جسم و روان با هم در ارتباط هستند. همچنین یکی از علائم سلامت روان داشتن عزت نفس بالا و خوداثربخشی متعالی می باشد که در تحقیق حاضر مشخص شده در زنان ورزشکار بیشتر از زنان غیرورزشکار وجود دارد. این یافته با گفته اشل همخوانی دارد. به نظر وی ادراک فیزیکی بخشی از خودپنداره است. همچنین در تکمیل این مسئله می توان به نظر بندورا (۱۹۸۶) اشاره کرد که؛ خوداثربخشی جزئی از خودپنداره فرد می باشد. از سوی دیگر حضور اشخاص ورزشکار در میادین رقابتی و به دست آوردن نتایج مطلوب که با سطح توانایی ورزشکاران هماهنگ است، همان اهداف میان مدت یا کوتاه مدت و در عین حال هدفی دست یافتنی است که موجب ارتقاء احساس خوداثربخشی در افراد ورزشکار می شود. همچنین با توجه به ویژگی های گروه نمونه در تحقیق حاضر، آزمودنی های ورزشکار دارای مدارج تحصیلی عالی و مشاغل سطح بالا و اثرگذار بیشتری نسبت به گروه غیرورزشکار بوده که این امر طبق نظر بندورا (۱۹۷۷) و لووینجر (نقل از محمد هاشمی، ۱۳۸۲) باعث افزایش احساس خوداثربخشی در گروه مذکور می شود.

فرضیه دوم: بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار از لحاظ مؤلفه سلطه گری تفاوت وجود دارد.

بر اساس یافته های حاصل از این پژوهش، میزان سلطه گری ورزشکاران زن بیشتر از غیرورزشکاران زن است ($F=3/932$ و $p=0/049$). بنابراین فرضیه دوم تأیید شد. نتایج حاصل از این فرضیه با یافته های پژوهش های قبلی؛ میشل فوکایولت (۲۰۰۳)، گلدبرگ و مارکس (۱۹۹۷)، ویلوکس (۱۹۹۴)، بردیمیر (۱۹۹۴)، دادا و همکارانش (۱۹۹۱) و همچنین فتحی (۱۳۸۱)، همخوانی دارد.

در تبیین یافته های حاصل از بررسی این فرضیه چنین می توان استنباط کرد که افراد ورزشکار احتمالاً به دلیل برخی ویژگی های منحصر به فرد مانند: سلامتی جسمانی بالا و اعتماد به نفس زیاد و تخلیه مناسب هیجانات و توانایی کنترل مناسب حالات روانی و هیجانی، از تسلط بیشتری نسبت به افراد غیرورزشکار برخوردارند. از سوی دیگر طبق نتایج تحقیقات مختلف معلوم شده است که، احساس خوداثربخشی با سلطه گری ارتباط مثبت معناداری دارد و از آنجایی که خوداثربخشی در گروه ورزشکار به دلایل مختلف ذکر شده در تبیین فرضیه اول، نسبت به افراد غیرورزشکار بالاتر است، این مسئله نیز می تواند باعث افزایش احساس سلطه گری و تسلط، که طبق نظر موری یکی از نیازهای اساسی انسان است و همچنین در نظر آدلر یکی از سبک های مقابله ای در زندگی نام برده شده است، شود. تبیین حاضر با نظریه بندورا (۱۹۷۷-۱۹۹۷) همخوانی دارد. وی بیان می کند، افرادی که خوداثربخشی زیادی داشته باشند، کارهای سخت و اشیاء هیجان انگیز انتخاب می کنند. همچنین با توجه به ویژگی های آزمودنی های این تحقیق می بینیم که آزمودنی های ورزشکار دارای تحصیلات عالی و مشاغل سطح

بالا و تأثیر گذار نسبت به غیر ورزشکاران هستند که این امر با تأثیر پذیری از تصورات قالبی و فرهنگ موجود، باعث دریافت باز خورد مثبت از سوی دیگران و ایجاد حس تسلط در فرد می شود. این تبیین با نظر کارن هورنای (ترجمه خواجه نوری، ۱۳۵۴؛ نقل از زیره پور، ۱۳۷۶) همخوانی دارد. وی بیان می کند، عوامل اجتماعی در داشتن عطش قدرت و تسلط تأثیر گذارند.

فرضیه سوم: بین زنان ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ مؤلفه حمایت اجتماعی تفاوت وجود دارد. براساس یافته های حاصل از این تحقیق مشخص شد، میزان حمایت اجتماعی ورزشکاران زن بیشتر از غیر ورزشکاران زن است ($F = 5/702$ و $p = 0/018$). بنابراین فرضیه سوم تأیید شد.

نتایج حاصل از این فرضیه با یافته های پژوهش های قبلی؛ وایوگ و روش (۲۰۰۳)، وان (۲۰۰۳)، کتل (۱۹۹۸)، چیلاجوی و دوهرتی (۱۹۹۸) و همچنین پاشا و همکاران (۱۳۸۵)، همخوانی دارد.

به طور کلی در تبیین این یافته می توان به گفته برخی پژوهشگران استناد کرد که بیان می کنند، مشارکت کردن در فعالیت های ورزشی جمعی، یک نظام حمایت خودساخته را می تواند به وجود آورد. به علاوه در تحقیقات تعدادی از محققان بین حمایت اجتماعی و خود اثربخشی افراد ورزشکار رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین، علاوه بر وجود عوامل حمایتی که برای فرد ورزشکار وجود دارد مثل شغل و تحصیل و قدرت بدنی بالا، از سوی دیگر یک شخص ورزشکار علاوه بر اینکه همانند افراد غیر ورزشکار می تواند از همه منابع حمایتی مثل حمایت خانواده و دوستان و آشنایان برخوردار باشد، با عضویت در تیم های ورزشی و یا فدراسیون های مختلف مربوط به ورزش حرفه ای اش، پشتیبانی و حمایت چند جانبه ای به دست می آورد و این نیز دلیلی بر قوت حمایت اجتماعی ورزشکاران است.

از سوی دیگر کتل (۱۹۹۸) طی پژوهشهایش بیان می کند که زنان تمایل به ارتباط نزدیک و صمیمی با دوستان و خانواده دارند و در صدد کسب حمایت اجتماعی بر می آیند. از سوی دیگر ورزش و فعالیت بدنی جمعی و انفرادی به خودی خود باعث به وجود آوردن یک نظام حمایت اجتماعی پیشرونده و ارتباطات مناسب و فراوان اجتماعی برای فرد ورزشکار چه زن و چه مرد شده است. این نکته تبیینی در جهت نتایجی است که نشان می دهد زنان ورزشکار از زنان غیر ورزشکار، دارای حمایت اجتماعی بیشتری هستند و تفاوت معنی داری بین دو گروه فوق از این نظر وجود دارد.

منابع

- امینی، اعظم (۱۳۸۷) زن و مشارکت او در امور اجتماعی و اقتصادی، مجموعه مقالات سومین همایش ملی زن ایرانی و پژوهش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور، ص ۹-۱۷.
- انصاری، نگین؛ مکنونی، بهنام؛ نادری، فرح (۱۳۸۴) بررسی اثر فعالیت بدنی بر سلامت روانی زنان در سنین یائسگی، مجله مجموعه مقالات روانشناسی ورزش، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، سال اول، شماره ۱، ص ۱۳۲-۱۳۹.
- باوی، ساسان (۱۳۸۳) بررسی رابطه بین خودبیمارانگاری با حمایت اجتماعی در بین زنان و مردان شهرستان اهواز در سال ۱۳۸۲-۸۳، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- براتی بختیاری، سیامک (۱۳۷۵) بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای خوداثربخشی و عزت نفس و خودپایی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان سال سوم نظام جدید متوسطه شهرستان اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- برنا، محمد رضا؛ محمد هاشمی، زینب، علاوی، صدیقه؛ اکبری، اکرم؛ میزری عالی، معصومه؛ (۱۳۸۱) بررسی خودپنداره دختران ورزشکار و غیر ورزشکار شهرستان اهواز، مجله مجموعه مقالات روانشناسی ورزش، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، سال اول، شماره ۱، ص ۱۱۳-۱۲۶.
- پاشا، غلامرضا؛ صفرزاده، سحر؛ مشاک، رؤیا (۱۳۸۵) مقایسه سلامت عمومی و حمایت اجتماعی بین سالمندان ساکن خانه سالمندان و سالمندان ساکن در خانواده های شهر اهواز، مجله چکیده مجموعه مقالات دومین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران، انتشارات دانشگاه شهید بهشتی تهران، پژوهشکده خانواده، سال دوم، شماره ۲، ص ۸۳.
- حیدرئی، علیرضا؛ زارع، مهین، آقامیری، زهره (۱۳۸۴) بررسی و مقایسه شادکامی و بهداشت روانی در بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار؛ مجله مجموعه مقالات روانشناسی ورزش، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، سال اول، شماره ۱، ص ۱۶۷-۱۶۳.
- زیره پور، محمدحسن (۱۳۷۶) رابطه سبک های رهبری مدیران با تعهد سازمانی، زیردستان با توجه به متغیرهای سلطه گرایی و ساختار تکلیف در کارمندان شرکت ملی نفت تولید مناطق خشکی اهواز، کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- سپینگتون، اندرو (۱۹۸۶) بهداشت روانی؛ ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی، (۱۳۷۹) چاپ اول، انتشارات روان، تهران.
- طیب نژاد، نغمه (۱۳۸۲) رابطه سبک های رهبری مدیران با تعهد سازمانی و عملکرد شغلی زیر دستان با توجه به سلطه گرایی زیر دستان در کارخانه شکر دعبل خزایی، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- عسگری، لایلا؛ مهرنیا، مینا؛ میاح، زینب؛ موسوی، آزاده (۱۳۸۲) بررسی رابطه سبک های اسناد و

- خوداثربخشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، پایان‌نامه کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- عطاری، یوسفعلی؛ سرخی احمدی، فاطمه؛ نظری، ماندانا؛ راکی زاده، الهام (۱۳۸۴). مقایسه سلامت روانی زنان ورزشکار و زنان غیرورزشکار در شهر اهواز در سال ۱۳۸۳، مجله مجموعه مقالات روانشناسی ورزش، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، سال اول، شماره ۱، ص ۱۶۱-۱۵۱.
- فتحی، شهرزاد (۱۳۸۱). مقایسه هوش کلامی و غیر کلامی، عملکرد تحصیلی و مهرورزی، مهرطلبی و سلطه‌گری دانش آموزان پسر و دختر پایه پنجم شهرستان خرم‌آباد، پایان‌نامه کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- گیل، دایان؛ پویایی‌های روانشناختی در ورزش؛ ترجمه نورعلی خواجه‌وند (۱۳۸۳) چاپ اول، انتشارات کوثر، تهران.
- محمدهاشمی، زینب؛ میزری عالی، معصومه؛ اکبری، اکرم؛ علاوی، صدیقه (۱۳۸۲). بررسی میزان خودپنداره دختران ورزشکار و غیرورزشکار در شهرستان اهواز، پایان‌نامه کارشناسی روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۰). تعلیم و تربیت در اسلام؛ چاپ بیستم، انتشارات صدرا، تهران.
- نادری، فرح؛ احتشام زاده، پروین (۱۳۸۴). بررسی مقایسه دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار از نظر سرسختی، ابراز وجود و اضطراب اجتماعی؛ مجله مجموعه مقالات روانشناسی ورزش، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، سال اول، شماره ۱، ص ۱۸۵-۱۸۶.
- Adame, D. D., Johnson, T. C., Cole, S. P., Matthiasson, H., & Abbas, M. A. (1990). Physical fitness in relation to amount of physical exercise, body image, and locus of control among college men and women. *Perceptual and Motor Skills*, 70, 1347-1350.
- Akanderm, M. & Tekin, A. (2002). The effect of physical exercise on anxiety. *Sport Journal*, 5(2), 150-168.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *psychological Review*, 84, 191-215.
- Calfacs, K. J. & Taylor, W. C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 406-423.
- Chelladurai, P. & Doherty, A. J. (1998). Styles of decision making in coaching. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed.). Mountain View, CA: Mayfield.
- Duda, J. L., Olson, L. K. & Templin, T. J. (1991). The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and perceived legitimacy of injurious acts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 79-87.
- Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R. & Deam, K. (2001). Relation of Academic performance to physical Activity and fitness in children. *Pediatric Exercise science*, 13, 225-238.

- Kettl , P. (1998). Alaska Native Suicide : Lessons for elder suicide. *International Psychogeriatrics* , 10,205-211.
- Koss, M. P. & Gaines, J. A. (2005). The prediction of sexual aggression by alcohol use, athletic participation, and fraternity affiliation. *Journal of Interpersonal Violence*, 8, 84-108.
- Kran , vikki. (2004). strategies of coping with stress in Athletes / Springerlink. Article, htm.
- Maddison , R. J , prapavesis , H. (2001). self- Handicapping , coping with anxiety responses in athletes , [www.ausport.gov.au/fulltext/\(2001\)acsms/ppers/ PRAP.Pdf](http://www.ausport.gov.au/fulltext/(2001)acsms/ppers/PRAP.Pdf).
- Markula , Pirkko. (2003). The technologies of the self : Sport , Feminism , and Foucault. *Qualitative Research Unit , School of Sport and Health Sciences , University of Exeter , United Kingdom. Sociology of Sport Journal* , Vol 20(2),87-107.
- McAuley , E. (1993). Self- referent thought in sport and physical activity. In T. 5. Horn (Ed). *Advances in sport psychology*. (PP.101 champaign, IL: Human Kinetics.).
- Paluska , S , A. & Schwenk , T , L. (2000). Physical activity and mental health , *Sporth. Journal of Psychology. Med* , 29(3)167-180.
- Ray , J. L. (1990). The old-fashioned personality. *Human Relations* , 43,997-1013.
- Rosenfeld , L. B. & Richman , J. R. (1997). Developing effective social support : Team building and the social support process. *Journal of Applied Social Psychology* , 9,133-153.
- Sonstoem , R. J. & Morgan , W. P. (1989). Exercise and self-esteem : Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.
- Turner , E. E., Rejeski , W. J. & Brawlay. A. (1997). Psychological benefits of physical activity are influenced by the social environment. *Journal of Sport & Exercise Psychology* , 19,119-130.
- Vaughu, A. A. & Roesch, S. C. (2003). Psychological and Phsysical Health correlates of coping in minority adolescents. *Journal of Health Psychology*, 8(6), 671-683.
- Wann , Daniel L., Dimmock , James A. & Grove , J. Robert. (2003). Generalizing the team ideentification-psychological health model to a different sport and culture : The case of australian rules football. *Department of psychology , Murray State University , Murray , KY. Vol , 7(4),289-296.*
- Willox , Marilyn. (1994). *The benefits of sports , A research project completed for sack sport Inc.* New York.
- www.fitness.gov/digest900.pd.
- www.persian.unisfo.state.gov/index/products/products-listing-ej/sports-in-America/EJ-Sports-Women-in-Sports:htm/.

تاریخ وصول: ۸۹/۱/۱۸

تاریخ پذیرش: ۸۹/۵/۱۱