

# تبیین جامعه‌شناختی رابطه سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران (با تکیه بر عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران)

جمال محمدی\*، فردین محمدی\*\*، حسین محمدی\*\*\*

تاریخ دریافت: ۹۳/۵/۲۸

تاریخ پذیرش: ۹۳/۹/۴

## چکیده

در عصر حاضر سرمایه اجتماعی یکی از رایج‌ترین مفاهیم در زمینه مطالعات جامعه‌شناختی به شمار می‌آید. برخی از اندیشمندان بر این باورند که سرمایه اجتماعی نقشی مؤثر بر موفقیت افراد در نیل به اهدافشان دارد. از این رو، هدف اصلی این مقاله بررسی رابطه سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران با تأکید بر عملکرد تغذیه‌ای است. در این راستا، چارچوب نظری و فرضیه‌های پژوهش براساس نظریه جیمز کلمن تنظیم گردید. جامعه آماری شامل ۲۳۰۰ ورزشکار شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی سال ۱۳۹۳ به میزبانی دانشگاه شهید بهشتی است که با استفاده از جدول مورگان و روش نمونه‌گیری طبقه‌ای متناسب باحجم ۳۱۰ نفر از آنها انتخاب شدند. در این پژوهش از روش پیمایشی، ابزار پرسشنامه و روش‌های آماری به منظور گردآوری و تحلیل داده‌ها استفاده شده است. نتایج حاکی از آن است که بین سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد. به بیان دیگر، با افزایش سرمایه اجتماعی ورزشکاران، سبک زندگی سلامت‌محور آنها بهبود می‌یابد.

کلیدواژه: سرمایه اجتماعی، کلمن، سبک زندگی سلامت‌محور، عملکرد تغذیه‌ای، ورزشکاران.

M.jamal8@gmail.com

Fsheta.fardin@gmail.com

\* . دانشیار گروه جامعه‌شناسی دانشگاه کردستان (نویسنده مسئول)

\*\* . دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد

\*\*\* . کارشناس ارشد جامعه‌شناسی، دانشگاه شیراز

## مقدمه

بسیاری از اندیشمندان به این اصل معتقدند که سبک زندگی سلامت‌محور، به‌ویژه عملکرد تغذیه‌ای، مهم‌ترین عامل موازی با تمرینات ورزشی جهت دستیابی به موفقیت ورزشکاران است. بر این اساس، در دنیای امروز موفقیت در عرصه ورزشی تنها منوط به انجام مکرر تمرین‌های سخت و طاقت‌فرسا نیست، بلکه کمیت و کیفیت تغذیه‌ای و سبک زندگی سلامت‌محور نیز عاملی مهم در نیل به این موفقیت به شمار می‌آید. امروزه اهمیت این مهم بر کسی پوشیده نیست و همه ورزشکاران، از آماتور تا حرفه‌ای بر این باورند که موفقیت‌های متوالی، بدون داشتن سبک زندگی سالم و عملکرد تغذیه‌ای صحیح میسر نخواهد شد (مایر و دیگران، ۲۰۰۷: ۷۵). در همین راستا مربیان و برنامه‌ریزان ورزشی با تأکید بر عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران درصدد بهبود سبک زندگی آنها هستند (سوزین و دیگران، ۱۹۹۵: ۱۶).

گروهی از اندیشمندان با استناد به اینکه «سرمایه اجتماعی، به مثابه یک متغیر پیش‌بینی‌کننده، می‌تواند عملکرد افراد را در زمینه دستیابی به اهداف متفاوت تقویت کند» (لین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷: ۳۳۱)، معتقدند که سرمایه اجتماعی، عاملی مؤثر در زمینه بهبود سبک زندگی سلامت‌محور، به ویژه عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران، به حساب می‌آید. مفهوم سرمایه اجتماعی<sup>۲</sup> یکی از مفاهیمی است که امروزه مورد توجه علمی نظیر جامعه‌شناسی، مدیریت، علوم سیاسی، علوم تربیتی، علوم ورزشی و اقتصاد قرار گرفته است (لسر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴: ۴). به تعبیر ولکاک و نارایان<sup>۴</sup> سرمایه اجتماعی یک زبان تئوریک مشترک است که به عالمان سیاسی، جامعه‌شناسان و اقتصاددانان امکان انجام

تحقیقات مشترک و بینارشته‌ای را اعطا می‌کند (ولکاک و نارایان، ۱۹۹۸: ۱۱).

در رابطه با مفهوم سرمایه اجتماعی تعاریف بسیاری وجود دارد و همین کثرت تعاریف سبب نوعی آشفتگی و عدم انسجام در این زمینه شده است (هارپر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱: ۶)، ولی به‌طور خلاصه می‌توان گفت که سرمایه اجتماعی به معنای پیوندها و ارتباطات میان اعضای یک شبکه است که با خلق هنجارها و اعتماد متقابل حمایت اجتماعی و انرژی لازم را برای تسهیل کنش‌ها فراهم می‌آورد و موجب تحقق اهداف اعضای آن می‌شود (عبداللهی و موسوی، ۱۳۸۶: ۱۹۹). با توجه به آنکه مربیان و برنامه‌ریزان ورزشی درصدد بهبود سبک زندگی سلامت‌محور و عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران و مشخص نمودن عوامل مؤثر بر آن هستند، مسئله اساسی پژوهش کنونی آن است که سرمایه اجتماعی ورزشکاران چه تأثیری بر سبک زندگی سلامت‌محور آنها دارد؟ آیا با افزایش سرمایه اجتماعی ورزشکاران، سبک زندگی آنها نیز بهبود می‌یابد؟ و در نهایت تا چه اندازه بین سرمایه اجتماعی ورزشکاران و سبک زندگی سلامت‌محور آنها (با تأکید بر عملکرد تغذیه‌ای) رابطه معنادار وجود دارد؟

## پیشینه تجربی

تا کنون پژوهش‌های فراوانی در زمینه تأثیر سرمایه اجتماعی در سازمان‌های دولتی چون بیمارستان‌ها، مدارس و نیروی انتظامی انجام گرفته است، اما تا آنجا که محقق اطلاع دارد، مشخصاً، پژوهشی در باب رابطه سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران - با تأکید بر عملکرد تغذیه‌ای - صورت نگرفته است. البته

1. Lin
2. social capital
3. Lesser
4. Woolcock & Narayan

پارسامهر و ترکان (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی رابطه بین سرمایه اجتماعی و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی» - که به روش پیمایش انجام شد - به این نتیجه دست یافتند که بین سرمایه اجتماعی و مشارکت پرستاران در فعالیت‌های ورزشی رابطه معناداری وجود دارد.

ابوالقاسمی و دیگران (۱۳۹۰)، در پژوهشی تحت عنوان «رابطه ابتکار شخصی، جهت‌گیری مذهبی و سرمایه اجتماعی سازمانی با عملکرد شغلی کارکنان مراکز تولیدی» رابطه ابتکار شخصی، جهت‌گیری مذهبی و سرمایه اجتماعی را با عملکرد شغلی کارکنان مورد بررسی قرار دادند. برای بررسی این موضوع از روش پیمایشی و تکنیک پرسشنامه بهره گرفتند و از طریق روش نمونه‌گیری خوشه‌ای ۲۰۰ نفر را به عنوان نمونه برگزیدند. نتایج بیانگر آن بود که بین ابتکار شخصی، جهت‌گیری مذهبی درونی و سرمایه اجتماعی سازمانی با عملکرد شغلی کارکنان همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد، اما بین جهت‌گیری مذهبی بیرونی و عملکرد شغلی کارکنان رابطه معنادار وجود ندارد.

رحمانی فیروزجاه و دیگران (۱۳۹۰) در پژوهشی تحت عنوان «سنجش تمایز سرمایه اجتماعی جوانان با محوریت مشارکت ورزشی» میزان سرمایه اجتماعی جوانان ورزشکار و غیر ورزشکار را مورد مقایسه قرار دادند. در راستای دستیابی به هدف پژوهش از روش پیمایش استفاده کردند. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که بین سرمایه اجتماعی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.

اما در رابطه با پژوهش‌های خارجی و به‌ویژه آن دسته از پژوهش‌هایی که، به‌طور مشخص، بر مفهوم سرمایه اجتماعی متمرکز بوده‌اند می‌توان نخست از کار کلاسیک گلمن<sup>۱</sup> آغاز کرد. نتایج پژوهش کلمن

تحقیقاتی مشابه در زمینه سرمایه اجتماعی و عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران، به صورت مجزا، انجام شده است که در ذیل به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود. ابتدا پژوهش‌های داخلی و سپس پژوهش‌های خارجی مورد بررسی قرار می‌گیرند.

شارع‌پور و حسینی‌راد (۱۳۸۷) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی رابطه سرمایه اجتماعی و مشارکت ورزشی، مطالعه موردی شهروندان ۲۹-۱۵ ساله شهر بابل» رابطه سرمایه اجتماعی و مشارکت ورزشی را مورد بررسی قرار دادند. در این پژوهش از روش پیمایش و تکنیک پرسشنامه جهت گردآوری داده‌ها بهره گرفتند. نتایج پژوهش بیانگر آن بود که مؤلفه‌های ارتباط دوستانه، اعتماد به دوستان، اعتماد به همسایگان، روابط همسایگی و انجام فعالیت‌های داوطلبانه، همبستگی معناداری با مشارکت ورزشی دارند. بر اساس نتایج رگرسیون چندمتغیره نیز متغیرهای عضویت داوطلبانه، اعتماد به دوستان، وضعیت اقتصادی خانواده و ارتباط دوستانه، به ترتیب، مهم‌ترین تبیین‌کننده‌های مشارکت ورزشی بودند.

ایمان و بنی‌فاطمه (۱۳۹۳) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی رابطه سرمایه اجتماعی بانوان جوان و مشارکت آنان در فعالیت‌های ورزشی در شهر یزد» تأثیر سرمایه اجتماعی زنان را بر میزان مشارکت ورزشی آنها مورد بررسی قرار دادند. آنها در این پژوهش از نظریه بوردیو به عنوان چارچوب نظری استفاده کردند و جهت دستیابی به پاسخ مسئله پژوهش از روش پیمایش و تکنیک پرسشنامه بهره بردند. نتایج پژوهش بیانگر آن بود که میزان مشارکت ورزشی زنان در شهر یزد در سطح متوسطی است. نتایج آزمون فرضیه‌ها نیز بیانگر آن بود که سرمایه اجتماعی تأثیر معناداری بر میزان مشارکت ورزشی زنان دارد.

### چارچوب نظری

اصطلاح سرمایه اجتماعی را اولین بار یک معلم آمریکایی بنام هانیفان<sup>۳</sup> جهت تبیین دگرگونی‌هایی که در روابط اجتماعی دانش‌آموزان مشاهده کرده بود، به کار گرفت (هیرورس، ۲۰۰۴: ۵). پس از آن مفهوم سرمایه اجتماعی برای مدتی به حاشیه رفت تا اینکه جین جاکوب<sup>۴</sup> در دهه ۱۹۶۰ این مفهوم را در حیطه برنامه‌ریزی شهری مورد استفاده قرار داد. بعد از جین جاکوب، گلن لوری و ایوان لایت در دهه ۱۹۷۰ مفهوم سرمایه اجتماعی را به منظور شناسایی منابع اجتماعی و توسعه سرمایه انسانی به کار بردند (فوکویاما، ۱۳۷۹: ۱۴-۱۲)، اما گسترش نظری و تجربی مفهوم سرمایه اجتماعی مرهون تلاش اندیشمندانی نظیر پی‌یر بوردیو، جیمز کلنن و رابرت پاتنام است.

بوردیو کنش را محصول رابطه‌ای گنگ و دو پهلو بین هابیتاس و میدان می‌داند. به بیان دیگر، کنش‌ها صرفاً نتیجه هابیتاس فرد نبوده، بلکه نتیجه رابطه بین هابیتاس شخص با وضعیت فعلی او هستند (گرنفل، ۱۳۸۹: ۱۰۷). او معتقد است جامعه از میدان‌های اجتماعی گوناگونی تشکیل شده‌است که هر میدان قوانین و منطق عمل خاص خود را دارد و عاملان اجتماعی با توجه به سرمایه‌هایی که در تملک دارند در جایگاه‌هایی معین از میدان قرار می‌گیرند. آنها برای بهبود جایگاه خود مدبرانه برنامه‌ریزی کرده و جهت افزودن سرمایه و دستیابی به اهداف مورد نظر آن میدان به صورت فردی و جمعی به رقابت می‌پردازند. آنچه کنشگران را در دستیابی به اهداف میدان یاری می‌رساند و نتیجه رقابت را تعیین می‌کند عبارت است از: حجم، ترکیب و مقدار سرمایه‌ای که کنشگران در تملک دارند. به بیان دیگر، کنشگرانی که

در زمینه یادگیری در مدارس دولتی و خصوصی (تأثیر سرمایه اجتماعی بر یادگیری) بیانگر آن بود که دانش‌آموزان مدارس کاتولیک از عملکرد تحصیلی بهتری نسبت به دانش‌آموزان مدارس دولتی برخوردارند. کلنن اظهار داشت که مهم‌ترین عامل در توضیح این مدل، تأثیر هنجارهای اجتماعی (سرمایه اجتماعی) بر والدین و شاگردان بود که این عامل انتظارات معلمان را تأیید می‌کرد. از نظر کلنن اجتماعات، مهم‌ترین منبع سرمایه اجتماعی هستند و می‌توانند، تا اندازه‌ای، تأثیر عقب‌ماندگی اجتماعی و اقتصادی خانواده را جبران کنند (فیلد، ۱۳۸۸: ۴۱).

استون<sup>۱</sup> و دیگران (۲۰۰۳)، در مقاله‌ای با عنوان «سرمایه اجتماعی در کار» تأثیر سرمایه اجتماعی در بازار کار استرالیا را مورد بررسی قرار دادند. آنها در این پژوهش از روش پیمایشی و نمونه‌گیری تصادفی ساده جهت گردآوری داده‌ها استفاده کردند. نتایج پژوهش بیانگر آن بود که بین سرمایه اجتماعی و موفقیت در بازار کار رابطه معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، شبکه‌های ارتباطی در موفقیت کاری مؤثرند و هر اندازه افراد در بازار، شبکه‌های ارتباطی گسترده‌تری داشته باشند، موفقیت بیشتری کسب می‌کنند. زریش<sup>۲</sup> و دیگران (۲۰۰۴)، در یک مقاله پژوهشی با عنوان «زندگی همسایگی و سرمایه اجتماعی، تأثیر آن بر سلامتی» تأثیر سرمایه اجتماعی بر سلامتی افراد را مورد بررسی قرار دادند. آنها در پژوهش خود از دو روش کمی و کیفی و ابزار پرسشنامه و مصاحبه عمیق بهره گرفتند. بر مبنای یافته‌های این پژوهش، سرمایه اجتماعی بر سلامتی فیزیکی و روانی افراد در گروه‌های بزرگسال تأثیر بسزایی دارد.

3. Hanifan  
4. Jacob

1. Stone  
2. Ziercsh

اجتماعی را تسهیل می‌نماید. سرمایه اجتماعی مانند سایر اشکال سرمایه مولد است، یعنی تحقق اهداف معینی را که در نبودش محقق نمی‌شود، امکان‌پذیر می‌کند» (کلمن، ۱۳۷۷: ۴۶۲).

در این رویکرد، سرمایه اجتماعی به واسطه اشکال پنج‌گانه‌ای که در متن روابط اجتماعی پیدا می‌کند سبب تسهیل کنش می‌شود: تکالیف و انتظارات، مجاری اطلاعاتی، هنجارهای اجتماعی، روابط اقتدار و سازمان اجتماعی انطباق‌پذیر (همان: ۴۶۶). کلمن بر جنبه عمومی سرمایه اجتماعی تأکید می‌کند و آن را بر خلاف سرمایه فیزیکی و سرمایه اقتصادی که کالای خصوصی هستند، کالایی عمومی می‌داند که سودش نه فقط شامل خود فرد، بلکه شامل افرادی که در آن ساختار هستند نیز می‌شود (کلمن، ۲۰۰۰: ۳۶). البته سرمایه اجتماعی مانند هر نوع سرمایه دیگری با گذشت زمان مستهلک می‌شود. روابط اجتماعی اگر حفظ نشود به تدریج از بین می‌رود؛ انتظارات و تعهدات با گذشت زمان ضعیف و ناپدید می‌شود (کلمن، ۱۳۷۷: ۴۹۱). سرمایه اجتماعی مجموعه‌ای از هنجارها و ضمانت‌ها را فراهم می‌آورد که افراد را قادر به همکاری برای منفعت متقابل می‌سازد (تاجبخش، ۱۳۸۴: ۴۹). از نظر کلمن، سرمایه اجتماعی دارای کارکرد است، اما کارکرد آن منحصر به محیط خانواده نیست، بلکه سرمایه اجتماعی همواره در شبکه روابطی که میان کنشگران برقرار می‌شود فرصت‌های ویژه‌ای را برای کنشگران حاضر و فعال در آن شبکه پدید می‌آورد. این کنشگران می‌توانند با بهره‌گرفتن از این فرصت‌ها و نیز به پشتوانه همان روابط، اهداف شخصی خود را در شبکه روابط و در جمع دنبال کنند. این فرصت‌ها قابلیت‌ها و توانمندی‌های فردی آنان را در تحقق اهداف‌شان ارتقاء می‌بخشد و احتمال موفقیت آنان را افزایش می‌دهد.

رابرت پاتنام متفکر دیگری است که مفهوم سرمایه

از سرمایه کلی بیشتری برخوردارند در زمینه دستیابی به اهداف مورد نظر آن میدان موفق‌تر خواهند بود (همان: ۱۵۳-۱۶۹).

از نظر بوردیو سرمایه اجتماعی یکی از اشکال جدید سرمایه بوده که دستیابی به اهداف میدان را برای کنشگران تسهیل می‌کند. وی این سرمایه را انباشت منابع بالفعل و بالقوه‌ای، که حاصل وجود شبکه‌ای از روابط نهادینه شده از آشنایی و شناخت متقابل است، می‌داند و آن را ابزاری جهت تأمین و دستیابی به منافع فردی قلمداد می‌کند (بوردیو، ۱۹۸۶: ۴۹). شاخص سرمایه اجتماعی از نظر بوردیو عضویت افراد در کلوب‌ها است. بنابراین ایجاد و اثربخشی سرمایه اجتماعی بستگی به عضویت در یک گروه اجتماعی دارد که اعضای آن مرزهای گروه را از طریق مبادله اشیاء و نهادها بنیان نهاده‌اند (فیلد، ۱۳۸۸: ۳۰). بوردیو سرمایه اجتماعی را ابزاری در جهت نیل به اهداف و منافع فردی می‌داند که عاملان اجتماعی را قادر ساخته تا مستقیماً به منابع اقتصادی دست یابند و از طریق تماس با فرهیختگان و متخصصان، سرمایه فرهنگی خود را افزایش دهند (شارع‌پور و حسینی‌راد، ۱۳۸۷: ۱۳۹).

جیمز کلمن یکی دیگر از اندیشمندان بزرگ حوزه سرمایه اجتماعی است. در رویکرد نظری جیمز کلمن، که به «نظریه انتخاب عقلانی»<sup>۱</sup> مشهور است، مفهوم سرمایه اجتماعی جایگاهی محوری دارد. کلمن در تعریف سرمایه اجتماعی می‌نویسد: «سرمایه اجتماعی شیء واحدی نیست، بلکه دارای عناصر متعددی است، ولی همه این عناصر دارای دو ویژگی مشترک هستند: نخست آنکه آنها همگی شامل برخی جنبه‌های ساختار اجتماعی هستند، بدین معنی که سرمایه اجتماعی در ساختار روابط میان کنشگران نهفته است؛ و دوم آن که سرمایه اجتماعی، کنش‌های

اجتماعی را در آثار نظری و پژوهش‌های تجربی خود تئوریزه و تبیین کرده‌است. از نظر او، سرمایه اجتماعی عبارت‌است از وجوه گوناگون سازمان اجتماعی مانند اعتماد، هنجارها و شبکه‌های مشارکت اجتماعی که می‌توانند با تسهیل اقدامات هماهنگ، کارآیی جامعه را بهبود بخشند. سرمایه اجتماعی امری موکد است که امکان دستیابی به اهدافی مشخص را فراهم می‌سازد. برای مثال، گروهی که اعضایش به یکدیگر اعتماد زیادی دارند نسبت به گروهی که فاقد این ویژگی‌ها هستند موفق‌ترند و کارآیی بیشتری دارند (پاتنام، ۱۳۷۹: ۲۸۵). پاتنام سرمایه اجتماعی را فراتر از سطح فردی به‌کار می‌گیرد و به چگونگی کارکرد سرمایه اجتماعی در سطح منطقه‌ای و ملی و تأثیر آن بر نهادهای دموکراتیک می‌پردازد و هدف سرمایه اجتماعی را تأمین دموکراسی کارآمد و توسعه اقتصادی می‌داند (توسلی و موسوی، ۱۳۸۴: ۱۴).

مؤلفه‌های سرمایه اجتماعی در نظر پاتنام شامل اعتماد، هنجارها و شبکه‌های مشارکت اجتماعی است که با تسهیل کنش‌ها قادرند، کارآیی جامعه را بهبود بخشند. پاتنام در پژوهش‌های تجربی خود نشان داد که عوامل اقتصادی، حضور زنان در اجتماع، حومه‌نشینی، حاشیه‌نشینی، پراکندگی شهر، سرگرمی‌های الکترونیکی - به‌ویژه تأثیر تلویزیون در خصوصی کردن اوقات فراغت - و تغییرات نسلی از جمله عوامل مهم در کاهش سرمایه اجتماعی طی دهه اخیر، به‌ویژه، در کشور امریکا، محسوب می‌شوند (پاتنام، ۲۰۰۰: ۲۸۳).

فوکویاما نیز یکی از نظریه‌پردازان سرمایه اجتماعی است که به مباحث شیوه‌های ایجاد و تقویت سرمایه اجتماعی، فواید اقتصادی و کارکرد سیاسی سرمایه اجتماعی می‌پردازد. از نظر وی، سرمایه اجتماعی عبارت‌است از مجموعه معینی از هنجارها یا ارزش‌های غیررسمی که اعضای گروهی که همکاری و تعاون میان‌شان مجاز است در آن سهیم‌اند. البته فوکویاما

معتقد است هرگونه مشارکتی در ارزش‌ها و هنجارها منجر به تولید سرمایه اجتماعی نمی‌شود، بلکه فقط آن دسته از هنجارهایی که مبتنی بر صداقت، انجام تعهدات و ارتباطات متقابل هستند، می‌توانند در تولید سرمایه اجتماعی مؤثر باشند (شارع‌پور، ۱۳۷۹: ۱۵). از نظر فوکویاما، خانواده یکی از اصلی‌ترین منابع برای تولید سرمایه اجتماعی است. وی فقدان سرمایه اجتماعی را با رواج انحرافات اجتماعی - نظیر جرم و جنایت، فروپاشی خانواده، خودکشی، مصرف مواد مخدر و... - مترادف می‌داند و نتیجه می‌گیرد که به‌جای اندازه‌گیری سرمایه اجتماعی می‌توان فقدان این سرمایه را با شاخص‌های فوق‌اندازه گرفت (همان: ۱۵). از نظر فوکویاما، سرمایه اجتماعی تأثیری بسزا در عملکرد اقتصادهای مدرن دارد و شرط لازم برای ثبات لیبرال دموکراسی است و جزء فرهنگی جوامع مدرن را تشکیل می‌دهد (تاجبخش، ۱۳۸۴: ۱۶۹).

در این پژوهش با رجوع به اغلب دیدگاه‌های نظری و بهره‌گیری از نتایج به‌دست آمده از مرور آنها، از نظریه جیمز کلمن برای تحلیل جامعه‌شناختی سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران - با تأکید بر عملکرد تغذیه‌ای - و تنظیم چارچوب نظری پژوهش استفاده می‌شود.

### فرضیه‌های پژوهش

در این پژوهش رابطه سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران مورد بررسی قرار خواهد گرفت. متغیرهای وابسته و مستقل به ترتیب عبارت‌اند از: سبک زندگی سلامت‌محور - با تأکید بر عملکرد تغذیه‌ای - و سرمایه اجتماعی - که مطابق با مبانی نظری شاخص‌های آن شامل شبکه روابط اجتماعی، مشارکت اجتماعی و تبادل نظر است. با توجه به مطالب بالا می‌توان گفت که این پژوهش دارای دو فرضیه است که عبارت‌اند از:

سوی دیگر، هیچ‌گونه انحرافی از اصل تصادفی بودن ندارد؛ این بدان معناست که قبل از هر گونه انتخابی، جامعه آماری به طبقه‌های مختلف تقسیم شده، سپس، نمونه به صورت تصادفی از طبقه انتخاب می‌شود (دلاور، ۱۳۸۵: ۹۶-۹۵). بر همین اساس، در این پژوهش برای انتخاب نمونه، ورزشکاران بر حسب رشته ورزشی دسته‌بندی شده و سپس تعداد متناسبی از آنها در هر رشته ورزشی انتخاب شدند.

برای تعیین اعتبار ابزار اندازه‌گیری از اعتبار صوری استفاده شده‌است. بدین منظور پرسشنامه پس از آزمون مقدماتی اولیه و اصلاحات انجام شده در اختیار جمعی از اساتید و محققان تربیت بدنی و علوم اجتماعی قرار گرفت که دارای دانش نظری و تحقیقاتی در زمینه مربوطه بودند. از آنجا که غالباً طرح پرسش‌های یکسان از پاسخ‌گویان در دو مقطع زمانی امکان‌پذیر نیست، برای تعیین پایایی این پژوهش از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که سازگاری درونی پرسش‌های پرسشنامه را مورد بررسی قرار می‌دهد. جهت سنجش پایایی ابزار گردآوری داده‌ها در مرحله اول، پیش‌آزمون به عمل آمد. پرسشنامه اولیه در میان ۴۰ ورزشکار توزیع شد و پس از گردآوری داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS ضرایب آلفای کرونباخ محاسبه شدند.

جدول ۱. ضرایب پایایی

متغیر	تعداد گویه‌ها	تعداد مشاهدات	ضریب آلفای پایایی	وضعیت پایایی
سرمایه اجتماعی	۲۱	۴۰	۰/۷۴	تأیید
سبک زندگی سلامت‌محور	۸	۴۰	۰/۷۴	تأیید

- بین سرمایه اجتماعی (و شاخص‌های آن) و سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران رابطه معناداری وجود دارد.
- بین متغیرهای زمینه‌ای (وضعیت تأهل، دانشگاه، تحصیلات، سن و رشته ورزشی) و سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران تفاوت معناداری وجود دارد.

### روش شناسی

پژوهش کنونی از نظر شرایط کنترل و به لحاظ محتوای کاری از نوع پیمایشی است که پرکاربردترین روش گردآوری داده در علوم انسانی به شمار می‌آید. این پژوهش، از نظر بُعد زمانی از نوع مقطعی، از نظر هدف از نوع کاربردی و از نظر دامنه از نوع خُرد می‌باشد، زیرا واحد تحلیل فرد (ورزشکاران) است. در این پژوهش برای سنجش متغیر وابسته از ابزار پرسشنامه استاندارد «پارامتر و واردل» و برای سنجش متغیر مستقل سرمایه اجتماعی از پرسشنامه استفاده شده است. لازم به ذکر است که دو متغیر اصلی پژوهش در یک پرسشنامه واحد مورد سنجش قرار گرفتند. جامعه آماری پژوهش نیز عبارت است از همه ورزشکاران شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی سال ۱۳۹۳ که با میزبانی دانشگاه شهید بهشتی برگزار گردید. آمار کل این ورزشکاران ۲۳۰۰ نفر است. جهت برآورد حجم نمونه از جدول مورگان (که ۳۱۰ نفر برآورد شد) و برای انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبی استفاده شد، زیرا نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبی از یک سو، احتمال معرف بودن نمونه را افزایش می‌دهد و از

## تعاریف نظری و عملی

### الف) سرمایه اجتماعی

کلمن سرمایه را به سه دسته سرمایه انسانی، فیزیکی و اجتماعی تقسیم می‌کند. از نظر وی، سرمایه اجتماعی برآیند روابط میان افراد، گروه‌ها و اجتماع است که اعتماد می‌آفریند و این روابط و اعتماد، در جای خود، کنش جمعی را در رسیدن به هدف یا اهداف جمعی یاری می‌رساند. سرمایه اجتماعی به انتقال منابع و انرژی از فرد به جمع و از خرد به کلان می‌انجامد و در پی آن اهداف جمعی تحقق می‌یابد (کلمن، ۱۳۷۷: ۴۶۷). او سرمایه اجتماعی را به‌عنوان دارایی فرد در نظر می‌گیرد، اما آن را حاصل منابع ساختاری اجتماعی می‌داند (تاجبخش، ۱۳۸۴: ۴۵). سرمایه اجتماعی برای کلمن وسیله‌ای جهت تبیین نحوه همکاری افراد با هم‌دیگر است.

به طور کلی، سرمایه اجتماعی بر اساس مطالعات تجربی خارجی و داخلی و منابع موجود (برای مثال، استون، ۲۰۰۱؛ گروتروید و همکاران، ۲۰۰۴؛ روستون و اکین رودویا، ۲۰۰۲؛ ارشادی، ۱۳۸۸؛ حسین‌پور، ۱۳۸۸) به صورت روابط اجتماعی، مشارکت اجتماعی و تبادل نظر شاخص‌سازی و عملیاتی شده است.

### ب) سبک زندگی سلامت‌محور

سبک زندگی، مجموعه‌ای نسبتاً هماهنگ از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد در زندگی روزمره است که مستلزم مجموعه‌ای از عادات، جهت‌گیری‌ها و نوعی انسجام می‌باشد (گیدنز، ۱۳۸۲: ۱۲۱). با توجه به این تعریف، سبک زندگی سلامت‌محور عبارت است از رفتارها و فعالیت‌های روزمره‌ای که موجبات سلامتی ورزشکاران را فراهم می‌آورد. یکی از شاخص‌های سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران، رفتار یا عملکرد تغذیه‌ای است که عبارت است از مصرف مواد مغذی طبق یک برنامه

برای دستیابی به بهترین عملکرد و طول عمر طولانی. عملکرد تغذیه‌ای غالباً هدفمند بوده و اساساً بر پایه نیاز قرار دارد. هر فردی در شرایط گوناگون، عملکرد تغذیه‌ای متفاوتی دارد. عملکرد تغذیه‌ای افراد به نوع ارتباط متقابل، ادراک و آگاهی فرد بستگی دارد. در شناخت عملکرد تغذیه‌ای انسان، اصولاً عملکرد تغذیه‌ای هدفمند فرد که ناشی از فرایند تفکر است مورد توجه قرار می‌گیرد (فریدمن و الوارز، ۲۰۱۰: ۴۴۷). در این پژوهش، عملکرد تغذیه‌ای با توجه به میزان مصرف مواد مغذی چون مصرف ماهی، مایعات، میوه، سبزی، گوشت، مرغ، شیر و خوردن صبحانه عملیاتی و شاخص‌سازی شده است. یعنی مصرف ماهی، گوشت، مرغ (در ماه) و مصرف میوه، سبزی و شیر (در هفته) و مصرف مایعات و خوردن صبحانه (روزانه). عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران مطابق با برنامه غذایی<sup>۱</sup> استاندارد مورد سنجش قرار گرفت و نتایج آن در سه سطح پایین، متوسط و زیاد دسته‌بندی شد. سطح زیاد، بیانگر مطابقت حداکثری عملکرد تغذیه‌ای (مصرف مواد غذایی) ورزشکاران با برنامه‌های غذایی استاندارد است و سطح متوسط و پایین این متغیر، به ترتیب، بیانگر مطابقت متوسط و ضعیف عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران با برنامه‌های غذایی استاندارد است.

## یافته‌های تحقیق

### یافته‌های توصیفی

#### الف) سیمای نمونه آماری

نتایج پژوهش در رابطه با توصیف متغیرهای اقتصادی- اجتماعی نمونه آماری به شرح ذیل است:

۱. از نظر توزیع سنی جمعیت، دامنه سنی بین ۱۸ تا ۴۳ سال قرار دارد و بیشترین افراد در گروه سنی

۱. باتوجه به کتاب‌های معتبر و سایت‌های ورزشی پاسخ صحیح مشخص شد.



۲۳ سال قرار دارند. میانگین سنی نیز ۲۳/۸ سال است.

۷. از نظر توزیع جمعیت بر اساس دانشگاه محل تحصیل باید گفت که ورزشکاران زیادی از دانشگاه‌های متعددی در این مسابقات شرکت کرده بودند که از میان آنان بیشترین تعداد شرکت‌کننده (با ۲۳/۷ درصد) به دانشگاه شهید بهشتی و کمترین تعداد به دانشگاه شهرگردد، گلستان، زنجان، پیام نور و علمی- کاربردی (هر کدام با ۰/۳ درصد) اختصاص دارد.

۲. از نظر توزیع جمعیت بر اساس قد، دامنه قد بین ۱۵۵ تا ۲۰۳ سانتی متر قرار دارد و بیشترین افراد دارای قد ۱۸۰/۳۲ سانتی متر می‌باشند. میانگین قد ورزشکاران نیز ۱۸۰/۳۶ سانتی متر است.

۳. از نظر توزیع جمعیت بر اساس وزن، دامنه وزنی بین ۵۵ تا ۱۲۰ کیلوگرم قرار دارد و میانگین وزن ورزشکاران ۷۴/۶ کیلوگرم است.

۴. از نظر توزیع جمعیت بر اساس تأهل، ۸۸/۸ درصد را ورزشکاران مجرد و ۱۱/۲ درصد را ورزشکاران متأهل تشکیل داده‌اند.

۵. از نظر توزیع جمعیت بر اساس تحصیلات، ۱۰/۵ درصد را دانشجویان مقطع کاردانی، ۶۲/۷ درصد را دانشجویان مقطع کارشناسی، ۲۳/۲ درصد را دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد و ۳/۵ درصد را دانشجویان مقطع دکتری تشکیل داده‌اند.

۶. از نظر توزیع جمعیت بر اساس رشته ورزشی، ۲۰/۸ درصد را ورزشکاران رشته فوتبال، ۱۲/۵ درصد را ورزشکاران رشته بسکتبال، ۱۴/۷ درصد را ورزشکاران رشته دو میدانی، ۱۸/۲ درصد را ورزشکاران رشته کشتی، ۶/۷ درصد را ورزشکاران رشته پینگ‌پنگ، ۵/۸ درصد را ورزشکاران رشته بدمیتون، ۶/۷ درصد را ورزشکاران رشته شنا و ۱۴/۷ درصد را ورزشکاران رشته والیبال تشکیل داده‌اند.

### ب) توزیع سبک زندگی سلامت محور

توزیع فراوانی پاسخ‌گویان بر حسب سبک زندگی سلامت محور (با تأکید بر عملکرد تغذیه‌ای) بیانگر آن است که سبک زندگی سلامت محور در ۳۴/۴ درصد از ورزشکاران مورد بررسی در سطح پایین، در ۵۹/۹ درصد در سطح متوسط و در حدود ۶ درصد در سطح بالایی است (جدول ۲).

### ج) توزیع سرمایه اجتماعی

توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب سرمایه اجتماعی بیانگر آن است که در ۳/۲ درصد از ورزشکاران مورد بررسی، سرمایه اجتماعی در سطح پایین، در ۶۷/۸ درصد در سطح متوسط و در ۲۹ درصد از ورزشکاران سرمایه اجتماعی در سطح بالایی است (جدول ۲).

جدول ۲. توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب سبک زندگی سلامت محور و سرمایه اجتماعی

متغیر	سطوح	فراوانی	درصد
سبک زندگی سلامت محور	پایین	۱۰۸	۳۴/۴
	متوسط	۱۸۸	۵۹/۹
	زیاد	۱۸	۵/۷
سرمایه اجتماعی	پایین	۱۰	۳/۲
	متوسط	۲۱۳	۶۷/۸
	زیاد	۹۱	۲۹

## یافته‌های تبیینی

در این بخش رابطه متغیرهای مستقل و وابسته، بر اساس آزمون‌های آماری متناسب، مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این بررسی به شرح ذیل است:

## الف) رابطه متغیر وابسته با متغیرهای زمینه‌ای

## وضعیت تأهل و سبک زندگی سلامت‌محور

میانگین نمره سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران مجرد برابر با ۱۵۵/۹۸ و میانگین سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران متأهل برابر با ۱۶۰/۶۳ است. این نتیجه حاکی از آن است که در نمونه آماری میانگین این دو گروه با همدیگر متفاوت است. سطح معناداری آزمون ناپارامتریک یومن ویتنی نیز برابر با ۰/۷۶۹ است که بیشتر از ۰/۰۵ بوده و نشان می‌دهد که نتیجه به‌دست آمده معنادار و قابل تعمیم به جامعه آماری نیست.

## دانشگاه محل تحصیل و سبک زندگی سلامت‌محور

نتایج حاصل از آزمون ناپارامتریک کروسکال-والیس (با آماره کروسکال والیس = ۳۷/۰۲۸ و  $\text{Sig.} = ۰/۱۷۶$ ) حاکی از آن است که میانگین نمره سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران در دانشگاه‌های مختلف، یکسان بوده و تفاوت معناداری بین میانگین سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران در دانشگاه‌های مختلف وجود ندارد. در نتیجه این فرضیه تأیید نمی‌شود.

## مقطع تحصیلی و سبک زندگی سلامت‌محور

مقدار ضریب همبستگی اسپیرمن بین مقطع تحصیلی و سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران برابر با

۰/۰۸۸ - است. از آنجا که سطح معنی داری این آزمون بیشتر از مقدار بحرانی ۰/۰۵ است، این فرضیه رد می‌شود.

## سن و سبک زندگی سلامت‌محور

مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین سن و سبک زندگی ورزشکاران برابر با ۰/۰۷۹ - است. با عنایت به اینکه سطح معنی داری این آزمون بیشتر از مقدار بحرانی ۰/۰۵ است، این فرضیه رد می‌شود.

## رشته ورزشی و سبک زندگی سلامت‌محور

نتایج حاصل از آزمون ناپارامتریک کروسکال-والیس به تفکیک رشته‌های ورزشی حاکی از آن است که تفاوت معناداری بین میانگین سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران بر حسب رشته ورزشی وجود ندارد ( $\text{Sig.} = ۰/۱۶$ ). در نتیجه این فرضیه مورد تأیید قرار نمی‌گیرد.

## ب) آزمون فرضیه اصلی

جدول ۳، ضریب همبستگی و رگرسیونی سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سلامت‌محور (با تأکید بر عملکرد تغذیه‌ای) را نشان می‌دهد. ضریب همبستگی بین این دو متغیر ۰/۳۴۵ و دارای سطح معناداری بالا است ( $p = ۰/۰۰۰$ ). این نتیجه بیانگر وجود همبستگی مثبت و مستقیم بین این دو متغیر است. به‌طوری که با افزایش میزان سرمایه اجتماعی ورزشکاران، سبک زندگی آنها نیز ارتقا می‌یابد. بنابراین، این فرضیه تأیید می‌شود.

جدول ۳. نتایج آزمون همبستگی سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سلامت‌محور

ضریب تعیین ( $R^2$ ) استاندارد	همبستگی پیرسون		متغیر وابسته	متغیر مستقل
	مقدار	سطح معناداری		
۰/۱۱۶	۰/۳۴۵	۰/۰۰۰	سبک زندگی سلامت‌محور	سرمایه اجتماعی

### آزمون فرضیه‌های جزئی

نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین دو متغیر روابط اجتماعی و سبک زندگی سلامت‌محور نشان می‌دهد است که میزان همبستگی بین این دو متغیر برابر با ۰/۲۵۵ است. این نتیجه بیانگر وجود همبستگی مثبت و مستقیم بین روابط اجتماعی و سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران است. سطح معناداری این آزمون بیانگر معنادار بودن این نتیجه است. نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین مشارکت اجتماعی و سبک زندگی سلامت‌محور نیز نشان می‌دهد که میزان همبستگی بین این دو متغیر برابر با ۰/۱۲۹ است. این نتیجه بیانگر وجود همبستگی مثبت و مستقیم بین این دو متغیر است. سطح معناداری این آزمون نیز بیانگر معنادار بودن آن است. نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین میزان تبادل نظر و سبک زندگی سلامت‌محور نیز نشان می‌دهد که میزان همبستگی بین این دو متغیر برابر با ۰/۲۳۵ است. این نتیجه بیانگر وجود همبستگی مثبت و مستقیم بین میزان تبادل نظر و سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران است. سطح معناداری این آزمون نیز بیانگر معنادار بودن آن است.

### بحث و نتیجه‌گیری

اگرچه دستیابی به موفقیت در عرصه‌های ورزشی مستلزم فعالیت و تمرینات مستمر است، اما انجام این تمرینات حتی در بهترین حالت آن به تنهایی نمی‌تواند زمینه موفقیت ورزشکاران را فراهم آورد، زیرا تحقق این امر نیازمند وجود عوامل مهمی چون توجه به سلامتی و عملکرد تغذیه‌ای مناسب ورزشکاران است. متأسفانه یکی از مهم‌ترین معضلاتی که امروزه در جامعه ما در زمینه ورزش وجود دارد، عملکرد تغذیه‌ای نامناسب ورزشکاران است. عده کثیری از ورزشکاران در معرض مشکلات ناشی از تغذیه قرار دارند و این مسئله تبعات جبران‌ناپذیری را برای

جامعه ورزشی کشور به همراه داشته‌است. تردیدی نیست که با بهبود عملکرد تغذیه‌ای و ارتقای سبک زندگی می‌توان در توسعه ورزش جامعه گام‌های مؤثری برداشت.

نتایج پژوهش کنونی بیانگر آن است که عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران چندان مثبت و مناسب نیست؛ یعنی ورزشکاران ما به سبک زندگی سلامت‌محور خود، به‌ویژه، عملکرد تغذیه‌ای آن‌چنان که باید، اهمیت نمی‌دهند. در صورتی که بهبود سبک زندگی ورزشکاران بر رشد جسمی و موفقیت ورزشی آنها تأثیر بسزایی دارد. چنین نتیجه‌ای در حوزه ورزش از اهمیت شایانی برخوردار است، زیرا به برنامه‌ریزان ورزشی کمک می‌کند تا برنامه‌هایی در راستای بهبود سبک زندگی سلامت‌محور ورزشکاران تدوین کنند. همچنین، این نتیجه بیانگر آن است که سبک نامناسب زندگی یکی از عوامل بازدارنده در موفقیت ورزشی ورزشکاران ایرانی است؛ اگرچه مهارت ورزشی آنها در سطح بالایی باشد.

یکی دیگر از نتایج مهم پژوهش آن است که سرمایه اجتماعی ورزشکاران با سبک زندگی رابطه‌ای مستقیم دارد. به طوری که افزایش سرمایه اجتماعی ورزشکاران سبب بهبود سبک زندگی آنها می‌شود. این بدان معناست که برای بهبود سبک زندگی سلامت‌محور و عملکرد تغذیه‌ای ورزشکاران نیازی به تخصیص بودجه‌های کلان نیست، بلکه با سرمایه‌گذاری اندک و برنامه‌ریزی مناسب در راستای افزایش سرمایه اجتماعی ورزشکاران می‌توان سبک زندگی آنها را بهبود بخشید و در عرصه ورزشی به موفقیت‌های چشمگیری دست یافت. نتیجه این پژوهش، بدان سبب دارای اهمیت است که در جامعه امروزی ما تعداد ورزشکاران در عرصه‌های مختلف افزایش یافته است و مربیان ورزشی در راستای دستیابی به موفقیت ورزشی این ورزشکاران سرمایه‌گذاری‌های هنگفتی

دبیران زن دبیرستان‌های شبستر». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.

ایمان، محمدتقی و بنی‌فاطمه، زهرالسادات (۱۳۹۳). «بررسی رابطه سرمایه اجتماعی بانوان جوان و مشارکت آنان در فعالیت‌های ورزشی در شهر یزد». فصلنامه تخصصی علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر. سال هشتم. شماره دوم. تابستان. صص ۵۰-۲۵.

پاتنام، رابرت (۱۳۷۹). *دموکراسی و سنت‌های مدنی*. ترجمه تقی دلفروز. تهران: دفتر مطالعات و تحقیقات سیاسی وزارت کشور.

پارسامهر، مهربان و ترکان، رحمت‌الله (۱۳۹۱). «بررسی رابطه بین سرمایه اجتماعی و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی». پژوهش پرستاری. دوره ۷. شماره ۲۶. صص ۷۹-۶۹.

تاجبخش، کیان (۱۳۸۴). *سرمایه اجتماعی اعتماد*، *دموکراسی و توسعه*. ترجمه افشین خاکباز و حسن پویان. تهران: نشر شیرازه.

توسلی، غلامعباس و موسوی، مرضیه (۱۳۸۴). «مفهوم سرمایه اجتماعی در نظریات کلاسیک و جدید با تأکید بر نظریه‌های سرمایه اجتماعی». نامه علوم اجتماعی. شماره ۲۶. صص ۳۲-۱.

حسین‌پور، نسرین (۱۳۸۸). «بررسی رابطه سرمایه اجتماعی و رفاه ذهنی در بین کارکنان وزارت رفاه و تأمین اجتماعی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.

دلاور، علی (۱۳۸۵). *روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی*. تهران: نشر ویرایش.

رحمانی فیروزجاه، علی، شاعرپور، محمود و رضایی‌شاه، صدیقه (۱۳۹۰). «سنجش تمایز سرمایه اجتماعی جوانان با محوریت مشارکت ورزشی (مطالعه موردی: دانشجویان ورزشکار و

انجام می‌دهند، ولی غالب اوقات به دلیل عملکرد تغذیه‌ای نامناسب، تلاش و کوشش ورزشکاران با شکست مواجه می‌شود. با توجه به نتایج این پژوهش، مربیان ورزشی می‌توانند با افزایش سرمایه اجتماعی ورزشکاران، عملکرد تغذیه‌ای آنها را ارتقا بخشند و زمینه‌های موفقیت ورزشی آنها را مساعد نمایند.

نتایج این پژوهش، به لحاظ نظری، مؤید نظریه جیمز کلمن است که سرمایه اجتماعی را با کارکردش تعریف می‌کند. از نظر او، سرمایه اجتماعی مانند اشکال دیگر سرمایه، مولد بوده و دستیابی به اهداف معینی را امکان‌پذیر می‌سازد. وی معتقد است که سرمایه اجتماعی همواره در شبکه روابطی که میان کنشگران برقرار می‌شود، فرصت‌های ویژه‌ای را برای کنشگران حاضر و فعال در آن شبکه پدید می‌آورد. این کنشگران می‌توانند با بهره گرفتن از این فرصت‌ها و نیز به پشتوانه همان روابط، اهداف شخصی خود را در شبکه روابط و در جمع دنبال کنند. این فرصت‌ها قابلیت‌ها و توانمندی‌های فردی آنان را در تحقق اهدافشان ارتقاء می‌بخشد و احتمال موفقیت آنان را افزایش می‌دهد.

## منابع

ابوالقاسمی، عباس، مرادی سروش، محمد، نریمانی، محمد و زاهد، عادل (۱۳۹۰). «رابطه ابتکار شخصی، جهت‌گیری مذهبی و سرمایه اجتماعی سازمانی با عملکرد شغلی کارکنان مراکز تولیدی». *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*. سال دوازدهم. شماره ۱. صص ۹۴-۸۶.

ارشادی، فاطمه (۱۳۸۸). «بررسی رابطه میزان برخورداری از سرمایه اجتماعی و رضایت شغلی

- اجتماعی. سال ششم. شماره ۲۵. صص ۲۳۳-۱۹۵.
- فوکویاما، فرانسیس (۱۳۷۹). *پایان نظم، سرمایه اجتماعی و حفظ آن*. ترجمه غلامعباس توسلی. تهران: جامعه ایران.
- فیلد، جان (۱۳۸۸). *سرمایه اجتماعی*. ترجمه غلامرضا غفاری و حسین رضائی. تهران: نشر کویر.
- کلمن، جیمز (۱۳۷۷). *بنیاد نظریه‌های اجتماعی*. ترجمه منوچهر صبوری. تهران: نشر نی.
- گرنفل، مایکل (۱۳۸۹). *مفاهیم کلیدی بوردیو*. ترجمه محمدمهدی لیبی. تهران: نشر افکار.
- گیدنز، آنتونی. (۱۳۸۲). *تجدد و تشخیص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید*. ترجمه ناصر موفقیان. تهران: نشر نی.
- Bourdieu, p.(1986). *The Forms of Capital*. In J.G.richardson, handbook of theory and research for sociology of education.Greenwood Press: New York.
- Coleman, J. (2000). *Social Capital in the Creation of Human Capital*. Butterworth Heinemann.
- Freedman, MR. & Alvarez, KP. (2010). "Early Childhood Feeding: Assessing Knowledge, Attitude, and Practices of multi-ethnic Child-care Providers". *J Am Diet Assoc*. 110 (3). pp. 463-721.
- Harper, R. (2001). *Social Capital: A Review of the Literature*. Office for national statistics.
- Herroros, F. (2004). *The problem of Forming Social Capital*. Palgrave Macmillan.
- Lesser, eric L. (2004). *Leveraging Social Capital in Organizations*. Butterworth-Heinemann.
- Lin, Nan Joon Mo Son. (2007). *Social Capital and Civic Action: A Network-Based Approach*. Department of sociology, Buke University.
- غیر ورزشکار دانشگاه مازندران». *فصلنامه جامعه‌شناسی مطالعات جوانان*. سال دوم. شماره ۲. صص ۶۲-۳۷.
- شارع‌پور، محمود (۱۳۷۹). «سرمایه اجتماعی در حال فرسایش است: نقد و بررسی پایان نظم، بررسی سرمایه اجتماعی و حفظ آن». *کتاب ماه علوم اجتماعی*. شماره ۳۶-۳۷. صص ۲۵-۱.
- شارع‌پور، محمود و حسینی‌راد، علی (۱۳۸۷). «بررسی رابطه سرمایه اجتماعی و مشارکت ورزشی، مطالعه موردی شهروندان ۱۵-۲۹ ساله شهر بابل». *مجله حرکت*. شماره ۳۷. صص ۱۵۳-۱۳۱.
- عبداللهی، محمد و میرطاهر، موسوی (۱۳۸۶). «سرمایه اجتماعی در ایران، وضعیت موجود، دورنمای آینده و امکان‌شناسی گذار». *رفاه*.
- Meyer, F., O'Connor, H., & Shirreffs, SM. (2007). "International Association of Athletics Federations: Nutrition for the Young Athlete". *J Sports Sci*. 25 (Suppl 1):S73-S82.
- Grootaert, C., Narayan, D., Nyhan Jones, V., & Woolcock, M. (2004). *Measuring Social Capital: An Integrated Questionnaire*. Washington, D.c: World Bank.
- Putnam, R. (2000). *Bowling Alone: the Collaps and Revival of American community*. Newyork.
- Ruston, D., & Akinrodoya, L. (2002). *Social Analysis and Reporting Division National Statistics*. Social Capital Question Bank.
- Sossin, K., Gizis, F., Marquart, L.M. & Sobal, Y. (1995). "Nutration Beliefs, Attitude and Resource use among High School Wrestling Coaches". Presented at Sports and Cardiovascular Nutritionists Annual Meeting. Baltimore, MD, 1995.
- Stone, W. (2001). *Measuring Social Capital: Towards a Theoretically Informed Measurement Framework for*

- Researching Social Capital in Family and Community life*. Australian Institute of Family Studies.
- Stone, W., Gray, M., & Huges, J. (2003). *Social Capital at work*. Australian Institute of Family Studies.
- Woolcock, M. & Narayan, D. (1998). "Social Capital, Implication for Development Theory, Research and Policy". *World Bank Research Observer*. Vol. 15. No. 2. pp. 25-49. <http://www.Google.com>.
- Ziercsh, AM., Baum, FE., MacDougall, C. & Putland, C. (2004). "Neighbourhood Life and Social Capital: the implication for health". *Social Science and Medicine*. 60 (1). pp.71-86.

