فصلنامه ایده های نوین روانشناسی

دوره ۱۲، شماره ۱۶ ، بهار سال ۱۴۰۱

مقایسه مکانیسم‌های دفاعی، نگرش به رابطه جنسی و رضایت جنسی در زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیرورزشکار

عسل فقیه شجاعی*[۱]، محمدهادی هادیزاده[۲]

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه مکانیسم‌های دفاعی، نگرش به رابطه جنسی و رضایت جنسی زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیرورزشکار انجام شد. روش پژوهش حاضر علّی- مقایسه ای، می‌باشد.جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان ورزشکار حرفه ای, آماتور و غیرورزشکار شهر تهران بود که از بین آنها تعداد ۱۲۵ نفر به شیوه در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های مکانیزم های دفاعی (اندرز، سینک و بوند، ۱۹۹۳)، رضایت جنسی (هادسون، ۱۹۸۱)، دانش و نگرش جنسی (فرج نیا و همکاران، ۱۳۹۳) استفاده شد و داده های حاصل از پژوهش با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس چند راهه و یک راهه) تحلیل شد. نتایج بیانگر آن بود که بین زنان ورزشکار حرفه ای, آماتور و غیرورزشکار از لحاظ نمرات مکانیسم‌های دفاعی رشد نایافته، رشدیافته و روان آزرده تفاوت معنادار وجود ندارد. همچنین بین رضایت جنسی و نگرش به رابطه جنسی زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیرورزشکار تفاوت معنادار وجود ندارد.

کلید واژگان: مکانیسم‌های دفاعی، نگرش به رابطه جنسی، رضایت جنسی

[۱] *کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه، ساوه، ایران (نویسنده مسئول) asal.fshojaei@yahoo.com

[۲] دکتری تخصصی مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

مقدمه

ورزش به صورت سنتی، ابزاری استراتژیک برای تشویق و توسعه رفتارهای سلامت و فاکتور محافظتی و پیشگیرانه از رفتارهای پرخطر مخصوصا خطرپذیری جنسی به حساب می آید (احمدآبادی، ۱۳۹۱). از یک سو عضویت ورزشی برای دختران نوجوان، به عدم تأیید و گریز از سرمشق‌های فرهنگی سنتی زنانه را کمک می‌کند و وابستگی دختران را بـه جلب توجه پسران از طریق بدن را کاهش می‌دهد. مشارکت ورزشی، بـدن‌های دختران، هـویت‌ها و انتخاب‌های آنان را در مورد قرار ملاقات و مساله جنسی بهبود می‌بخشد و از آنها محافظت می‌کند (فستینگ[1] و همکاران، ۲۰۰۸). از طرفی باید گفت که ورزش باعث کاهش فشارهای عصبی و افسردگی می‌شود. می‌توان گفت افزایش سطح سروتونین و نوراپی نفرین در هنگام فعالیت‌های ورزشی موجب کاهش افسردگی می‌شود به عبارت دیگر، تمرینات بدنی از دو راه بر روح و روان انسان اثر می‌گذارد: یکی از طریق رها شدن آندرفین و دیگری کاهش سطوح کورتیزول- هورمونی که با فشار عصبی در خون ترشح می‌شود (ثالثی و همکاران، ۱۳۹۳).

یکی از متغیرهایی که در این مطالعه در مورد افراد ورزشکار حرفه ای، آماتور و افراد غیرورزشکار مورد بررسی قرار گرفته مکانیسم های دفاعی است. مکانیسم های دفاعی واکنش های ناخودآگاه ایگو، به منظور کاهش اضطراب از راه تغییر مسیر در ادراک واقعیت، هستند. مکانیسم های دفاعی عبارتند از واکنش های ناخود آگاه «من»، به عنوان قسمتی از شخصیت به منظور کاهش اضطراب از طریق تغییر در مسیر در ادراک واقعیت. این حالات دفاعی روانی، در چند سال اول زندگی رشد و نمو می کنند. «من» از طریق این فرایندها سعی می کند تا اضطراب های ناشی از تعارض بین «نهاد» و «فرامن» را برطرف سازد (فلوروس، سیوموس، استونیاجیدو، گیوزپاس و گاریفالوس[2]، ۲۰۱۴). اغلب کارشناسان از جمله لیو، کانگ و تانگ[3] (۲۰۲۱) مکانیسمهای دفاعی را بر حسب سبک های دفاعی، به سه دسته سبک دفاعی رشد یافته، نوروتیک و رشد نایافته تقسیم می کنند. در این تقسیم بندی، مکانیسم های دفاعی به صورت سلسله مراتبی ترتیب یافته اند، به طوری که از دفاع های بسیار ناپخته تا بسیار پخته و بسیار ناسازگارانه با بسیار سازگارانه گسترش یافته اند. مکانیسمهای دفاعی در ناپخته ترین سطح، واقعیت را انکار می کنند و واقعیت خیالی ابداع می کنند. مکانیسم های نظیر انکار و خیال پردازی، از همه ناپخته ترند زیرا فرد نمی تواند حتی واقعیت بیرونی را تشخیص دهد. در سطح دوم پختگی، دفاع هایی چون فرافکنی قرار دارند که به موجب آن، فرد واقعیت بیرونی را تشخیص می دهد ولی با دور انداختن جنبه های ناراحت کننده آن از خود، با آن کنار می آید. در سطح سوم پختگی، رایج ترین دفاع ها، از جمله دلیل تراشی و واکنش وارونه قرار دارند. این مکانیسم ها با اضطراب کوتاه مدت به نحو موثری برخورد می کنند اما در دراز مدت فایده ای برای سازگاری ندارند. دفاع های سطح چهارم، سازگارترین و پخته ترین دفاع ها هستند و مکانیسم هایی چون والایش و شوخی را شامل می شود. بنابراین انتخاب مکانیسم های دفاعی نقش مهمی در فهم پاسخ های مختلف به فشار روانی محیطی و اهمیت ویژه ای در

[1]- Fasting
[2] - Floros, Siomos, Stogiannidou, Giouzepas & Garyfallos
[3] - Liu, Kang & Tang

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

مفهوم پردازی و نیز درمان اختلالات روانی از دیدگاه روان پویشی دارد (ریو[1]، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۷). نتایج پژوهش ها نشان می دهد که بین استفاده از مکانیزم جابجایی درورزشکار و غیرورزشکار تفاوت وجود دارد و بین استفاده از مکانیزم دفاعی تصعید درافراد عادی و دانشجو نیز تفاوت وجود دارد (محمدنژاد و همکاران، ۱۳۸۹) و شیوه‌های تمرین ورزشی تأثیر مثبتی بر رضایت جنسی و زناشویی دارد (کاتوزی، ۱۳۹۶). نتایج پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۹۳) حاکی از آن بود که مکانیسم های دفاعی رشد یافته در ورزشکاران زن نسبت به ورزشکاران مرد بالاتر است همچنین ورزشکارانی که سابقه حضور در اردوهای ورزشی داشتند در خطرپذیری جنسی بطور معنی داری از میانگین بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بودند (احمدآبادی و همکاران، ۱۳۹۱).

جینانه[2] و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که حتی افزایش متوسط فعالیت بدنی با افزایش عملکرد جنسی همراه است. سبگل[3] و همکاران (۲۰۱۸) نیز گزارش کردند که ورزش باعث افزایش میل جنسی، برانگیختگی، ارگاسم و رضایت جنسی می شود. رضایت جنسی از شاخص های مهم ازدواج موفق، بقا و سلامت خانواده محسوب می‌شود. رضایت جنسی به صورت، قضاوت و تحلیل هر فرد از رفتار جنسی خویش که آن را لذت بخش تصور می نماید، تعریف شده است. همچنین رضایت جنسی به‌عنوان یکی از نیازهای فردی و تعاملات بین فردی مطرح شده است که با سلامت انسان و جامعه ارتباط تنگاتنگی دارد (پارک، ایمپت و مک دونالد[4]، ۲۰۲۱). رضایت جنسی برای یک رابطه صمیمی حیاتی است، تا جایی که آن را عامل شکست یا موفقیت رابطه زوجی می دانند (فریهارت، سیرز و مستن[5]، ۲۰۲۰). استحکام روابط زناشویی بدون داشتن روابط جنسی رضایت بخش به خطر می افتد؛ لذت جنسی از مهم ترین لذت هایی است که یک فرد در طول عمر خود از آن بهره مند می‌شود و این لذت است که سختی های زندگی و مشکلات بین زوج ها را قابل تحمل می نماید. رضایت جنسی برخاسته از ارزیابی فرد از رابطه جنسی اش است که شامل دریافت فرد از ارضای نیازها، برآورده شدن انتظارات خود و همسرش از رابطه و ارزیابی مثبت وی از رابطه جنسی می باشد (فونتس و ایگلسیس[6]، ۲۰۱۴). نارضایتی از رابطه جنسی ممکن است به مشکلات عمیق در روابط زوج ها و ایجاد تنفر از همسر، دلخوری، حسادت، رقابت، حس انتقام گیری، احساس تحقیر، نداشتن اعتماد به نفس و نظایر آن‌ها منجر شود. این مسائل با تنش ها و اختلافات تقویت شده یا در قالب آن‌ها تجلی و بروز می یابد و شکاف بین همسران را عمیق تر می سازد. تعارضات و مشکلات جنسی، همواره جزء چند علت اول طلاق و تعارضات زناشویی هستند. در کشور ما نیز هر ساله آمارهای متعدی درباره علل مشکلات زناشویی و طلاق مطرح می‌شود که در این بین نقش مشکلات و عوامل جنسی بسیار بارز است (بوکزاک-استک، کونیگ و هاجک[7]، ۲۰۲۱). در پژوهش بوالهری، رمضان زاده، عابدی نیا، تقی زاده، پهلوانی و صابری (۱۳۹۱)، ۸۸ درصد نمونه پژوهشی که درخواست طلاق داده

1 - Ryou
2 - Jiannine
3 - Sobhgol
4- Park, Impett & MacDonald
5- Freihart, Sears & Meston
6 - Fuentes & Iglesias
7 - Buczak-Stec, König & Hajek

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

بودند، یکی از علل درخواست طلاق خود را مسائل جنسی برشمردند. پژوهش های زیادی تایید می‌کند که رابطه بسیار قوی بین رضایت جنسی و رضایت زناشویی وجود دارد (کلاپیلوا، برودی، کریج کوا، هوساورا و بینتر[1]، ۲۰۱۵؛ کیم و جئون[2]، ۲۰۱۳). همچنین پژوهش ها نشان می دهد که کاهش رضایت جنسی با میل به طلاق همراه است (لایه، رودولف و لیتلتون[3]، ۲۰۲۰).

از سوی دیگر گلمکانی و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که تمرین و فعالیت بدنی باعث افزایش خودکارآمدی جنسی می‌شود. لذا به نظر می‌رسد فعالیت بدنی منظم با ایجاد آثار مفید فیزیولوژیک و روانی بر بهبود عملکرد جنسی تأثیر می گذارد. ورزش منظم باعث افزایش استقامت عضلانی و استقامت قلبی ـ عروقی میشود و گردش خون در اندام‌ها را بهتر می‌کند (کاراتاز[4] و همکاران، ۲۰۱۰) و بر میزان هورمون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی تأثیر میگذارد (لاولی[5] و همکاران، ۲۰۱۲). علاوه براین، بهبود آمادگی جسمانی در پی تمرینات ورزشی باعث می‌شود که افراد در رابطهٔ جنسی کمتر دچار ضعف و خستگی شوند. گردش خون بهتر اندام‌ها به ویژه اندام تناسلی (کلیتورال) که در پی تمرینات ورزشی ایجاد می‌شود، عملکرد جنسی را لذت بخش‌تر می‌نماید (کاراتاز و همکاران، ۲۰۱۰). از آنجایی که ورزش حرفه‌ای با استرس و هیجان بیشتری همراه می‌باشد و این استرس برای ورزشکاران حرفه‌ای که بیشتر درگیر مسابقه و رقابت هستند بسیار قابل لمس می‌باشد. زمانی که هیجان افزایش می‌یابد، ورزشکار جهت مدیریت آن و مقابله با استرس‌های ناشی از آن نیاز به مکانیسم های دفاعی ویژه‌ای دارد تا بتواند بر شرایط بوجود آمده غالب آید. لذا با توجه به اینکه از یک‌سو ورزش به‌عنوان یک راهکار بدون عارضه برای بهبود عملکرد افراد پیشنهاد شده است و از سوی دیگر، مطالعات اندکی به مقایسه مکانیسم‌های دفاعی, نگرش به رابطه جنسی و رضایت جنسی افراد ورزشکار و غیرورزشکار پرداخته‌اند و نتایج این مطالعات نیز متناقض و محدود به نمونه‌های خاص بوده است، لذا پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سوال است که آیا بین مکانیسم‌های دفاعی، نگرش به رابطه جنسی و رضایت جنسی در زنان ورزشکار حرفه ای, آماتور و غیرورزشکار تفاوت معنادار وجود دارد؟

روش

روش پژوهش از نوع علّی-مقایسه ای است. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیرورزشکار شهر تهران در سال ۱۳۹۸ می‌باشد. در این پژوهش شیوه نمونه گیری به صورت هدفمند در دسترس و داوطلبانه بود بدین صورت که از بین مناطق شهر تهران ۴ منطقه به صورت تصادفی انتخاب و از هر منطقه دو باشگاه انتخاب و در نهایت پرسشنامه های پژوهش بین ۲۴ نفر ورزشکار حرفه ای، ۳۵ نفر آماتور و ۳۲ نفر غیرورزشکار توزیع شد. لذا روش نمونه گیری هدفمند در دسترس و داوطلبانه می‌باشد. جهت اجرای پژوهش پس از انتخاب جامعه، پرسشنامه ها توسط افرادی که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند، تکمیل شد. برای جمع‌آوری اطلاعات ابتدا اهمیت و هدف از اجرای پژوهش برای آزمودنی تشریح سپس جهت تشویق و ترغیب آن‌ها برای پاسخ‌گویی صادقانه و با دقت به پرسش‌های

1 - Klapilová, Brody, Krejčová, Husárová & Binter
2 - Kim & Jeon
3 - Layh, Rudolph & Littleton
4- Karatas
5- Lavallee

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

پرسشنامه‌ها، در مورد محرمانه ماندن و اعلام نتایج پژوهش به آنان اطمینان کافی داده شد. آنگاه از آن‌ها خواسته می‌شود برای پاسخ دادن به سؤال‌ها آماده شوند. سپس پرسشنامه به افراد داده می‌شود و از آن‌ها خواسته که به سؤالات پرسشنامه‌ها را به‌دقت بخوانند و با توجه به شرایط موردنظر پاسخ دهند. پس از این که اطمینان حاصل شد که تمام پرسشنامه‌ها به‌درستی پاسخ‌داده‌شده پرسشنامه‌ها جمع‌آوری و بعد از اجرای پرسشنامه‌ها، اطلاعات جمع‌آوری‌شده بر اساس شیوه نمره گذاری، برای تجزیه‌وتحلیل وارد نرم‌افزار spss شد و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش:

پرسش نامه مکانیزم های دفاعی: این پرسشنامه توسط اندروز و همکاران(۱۹۹۳) تدوین گردید که شامل ۴۰ سوال می‌باشد و ۲۰ مکانیزم دفاعی را در سه سطح رشد یافته، روان آزرده و رشد نایافته مورد ارزیابی قرار می‌دهد. پرسش نامه مکانیزم های دفاعی در ایران توسط حیدری نسب، منصور، فلاح و شعیری(۱۳۸۶) ترجمه و هنجاریابی شده است و ضریب آلفای آزمون در این بررسی ۰/۸۰ و در مطالعه بشارت و همکاران ضریب ۰/۸۲ گزارش شده است که حاکی از اعتبار مناسب این آزمون می‌باشد(ساعتچی، کامکاری و عسگریان، ۱۳۹۱). روایی این پرسش نامه توسط اندرز، سینک و بوند (۱۹۹۳) و در داخل کشور نیز، توسط بشارت و همکارانش (۱۳۸۰) به دست آمده است . ضریب آلفای کرونباخ برای پرسش های هر یک از سبک های دفاعی، رضایت بخش توصیف شده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ پرسش های هر یک از سبک های رشدیافته، رشدنایافته و نوروتیک فرم فارسی مقیاس، در یک نمونهٔ دانشجویی رای کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۳ و ۰/۷۴، برای دانشجویان پسر ۰/۷۴، ۰/۷۴ و ۰/۷۲ و برای دانشجویان دختر ۰/۷۵، ۰/۷۴ و ۰/۷۴ بود که نشانهٔ همسانی درونی رضایت بخش برای فرم ایرانی پرسش نامهٔ سبک دفاعی محسوب می‌شود. همچنین ضریب آلفای کرونباخ مکانیسم دفاعی رشدیافته ، مکانیسم دفاعی رشدنایافته و مکانیسم دفاعی نوروتیک در پژوهش جمشیدی و همکاران ۱۳۹۳ به ترتیب برابر با ۸۷/۰، ۸۱/۰ و ۸۶/۰ به دست آمد (جمشیدی و همکاران، ۱۳۹۳).

پرسشنامه رضایت جنسی هادسون: پرسشنامه‌ی رضایت جنسی هادسون، در سال ۱۹۸۱ توسط هادسون، هریسون و کروسکاپ برای ارزیابی سطوح رضایت زوجین ساخته شد. این مقیاس، دارای ۲۵ سوال و از نوع خود گزارش دهی محسوب میشود. پاسخ آزمودنی به هر ماده ی آزمون، در سطح یک مقیاس ۷ درجه‌ای بین ۰ تا ۶ مشخص میشود و در مجموع، نمره ی آزمودنیها در کل تست بین ۰ تا ۱۵۰ در نوسان است. نمره ی بالا در این مقیاس منعکس کننده ی رضایت جنسی است. ثبات درونی این مقیاس توسط طراحان محاسبه و آلفای کرونباخ آن ۰/۹۱ بدست آمد. اعتبار مقیاس نیز با روش باز آزمایی با فاصله یک هفته محاسبه گردید که برابر ۰/۹۳ شد. روایی مقیاس از طریق روایی تفکیکی محاسبه گردید که نتایج نشان داد مقیاس توانایی تشخیص زوجین دارا و فاقد مشکلات جنسی را دارد. این پرسشنامه، توسط پوراکبر (۲۰۱۰) به اجرای طرح مجدد به فاصله ۱۵ روز برای بررسی وضعیت هنجاری مقیاس انجام شد. نتایج اجرای آزمون و اجرای مجدد آن بوسیله ی آزمون همبستگی مورد تحلیل واقع شد. نتایج این آزمون نشانگر میزان همبستگی ۰/۹۶ در سطح معناداری ۰/۰۱ شده است. همچنین برای بررسی دقیقتر اعتبار بدست آمده از روشدو نیمه کردن آزمون ۰/۸۸ شده است. ضریب گاتمن محاسبه شده نیز ۰/۸۰ است. درتحقیق طلایی‌زاده و

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

بخیتارپور (۱۳۹۸) برای تعیین پایایی پرسشنامه ی رضایت جنسی نیز از روش آلفای کرونبـاخ اسـتفاده شد که برای کل پرسشنـامه برابربا ۰/۹۳، بود (طلایی زاده، بختیارپور، ۱۳۹۵).

مقیاس دانش و نگرش جنسی (SKAS): مقیاس دانش و نگرش جنسی در سال ۱۳۹۳ توسط فرج نیا و همکاران در ایران طی پژوهشی تحت عنوان تهیه و ارزیابی ویژگی های روانسنجی مقیاس عملکرد جنسی زناشویی ساخته ومورد استفاده قرار گرفته است. دانش و نگرش جنسی یک آزمون ۲۰ گویه‌ای است و برای سنجش دو بعد دانش و نگرش جنسی در جامعه ایرانی ساخته و هنجاریابی شده است .این ابزار، دو متغیر دانش و نگرش جنسی را در مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از نمره ۱ تا ۵ می‌سنجد .حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هر یک از زیرمقیاس های دانش و نگرش جنسی به ترتیب ۱۰ و ۵۰ است در این مقیاس علاوه بر دو نمره مربوط به دانش و نگرش جنسی، یک نمره کل با حداقل ۲۰ و حداکثر ۱۰۰ محاسبه می کند.روایی صوری و محتوایی سئوالات از طریق نظرخواهی از ۶ نفر از اساتید متخصص مورد بررسی قرار گرفت. سپس مقیاس در ۲ مرحله و برای دو گروه از افراد متاهل اجرا شده در مرحله اول به منظور تحلیل عامل تاییدی، این مقیاس توسط ۳۶۴ نفر از افراد نمونه تکمیل شد و در مرحله دوم به منظور محاسبه ضریب پایایی مجددا پس از ۵ هفته این مقیاس بر روی ۵۰ نفر از ۳۶۴ نفر اجرا شد. همچنین به منظور ارزیابی روانی سازه مقیاس، پرسشنامه رضایت جنسی لارسون توسط نمونه اخیر پاسخ داده شد. بر اساس تحلیل عاملی تأییدی مقیاس مورد تأیید قرار گرفت. نتایج بررسی همسانی درونی مقیاس عملکرد جنسی زناشویی نشان داد که مؤلفه های مقیاس شامل مشارکت جنسی، ابراز جسی، هیجان و احساس از همسانی درونی مناسب برخوردار است. همچنین نشان داد بین نمرهای پرسشنامه رضایت جنسی لارسون و مقیاس عملکرد جنسی زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد و بدین ترتیب روایی سازه مقیاس عملکرد جنسی زناشویی تأیید شد. با توجه به نتایج بدست آمده مقیاس عملکرد جنسی زناشویی از پایایی و روایی مناسب برخوردار است و می تواند به عنوان ابزاری مناسب در زمینه پژوهش و ارزیابی روابط جنسی استفاده شود (فرجنیا و همکاران، ۱۳۹۳). ضریب همسانی درونی این پرسشنامه برای رده مقیـاس دانـش جنسـی ۰/۹۳ و نگرش جنسـی ۰/۷۵، گزارش شده است. در پـژوهش شیخ الاسلامی و همکاران ۱۳۹۳ نیـز بـا استفاده از ضریب آلفای کرونبـاخ پایایی خرده مقیاس‌های دانش جنسی و نگرش جنسـی بـه ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۷۲ به دست آمد (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۴).

تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌دست آمده از اجرای پرسشنامه ها از طریق نرم افزار spss22 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل واریانس چند راهه و یک راهه) انجام پذیرفت.

یافته ها

در این بخش، اطلاعات جمعیت شناختی آزمودنی‌های بر اساس فراوانی و درصد، میانگین سنی و میزان تحصیلات توصیف شده است. از مجموع ۹۱ نفر شرکت‌کننده، ۳۲ نفر غیرورزشکار، ۲۴ نفر ورزشکار حرفه ای و ۳۵ نفر ورزشکار آماتور را تشکیل می‌دادند. میانگین سنی زنان غیرورزشکار ۳۳/۱۹ سال، زنان حرفه ای ۳۱/۱۷ و زنان آماتور ۳۳/۳۸ بود. در زنان غیروزشکار ۱۲/۵ درصد (۴ نفر) با مدرک دیپلم، ۲۱/۹ درصد (۷ نفر) با مدرک لیسانس، ۴۳/۸ درصد (۱۴ نفر) دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۲۱/۹ درصد (۷ نفر) دارای مدرک دکتری، زنان وزشکارحرفه ای ۱۲/۵ درصد (۳ نفر) با مدرک

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

دیپلم، ۴/۲ درصد (۱ نفر) با مدرک لیسانس، ۴۱/۷ درصد (۱۰ نفر) دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۴۱/۷ درصد (۱۰ نفر) دارای مدرک دکتری و در زنان وزشکار آماتور ۸/۶ درصد (۳ نفر) با مدرک لیسانس، ۴۸/۶ درصد (۱۷ نفر) دارای مدرک کارشناسی ارشد، ۴۰/۰۰ درصد (۱۴ نفر) دارای مدرک دکتری و ۲/۹ درصد (۱ نفر) جوابی نداده بود. مقادیر مربوط به میانگین و انحراف استاندارد هر یک از متغیرهای اندازه‌گیری شده به تفکیک برای گروه ها ارائه شده است.

جدول ۱. آماره های توصیفی متغیرهای پژوهش در زنان غیرورزشکار، ورزشکار حرفه ای وآماتور

متغیر	گروه					
	غیرورزشکار		ورزشکار حرفه ای		آماتور	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
رضایت جنسی	۷۲/۳۵	۱۵/۴۸	۶۸/۸۷	۱۱/۴۵	۶۷/۹۱	۱۱/۹۷
نگرش جنسی	۳۷/۶۲	۳/۴۰	۳۷/۲۷	۳/۷۷	۳۷/۰۵	۴/۰۳
مکانیسم دفاعی رشد نایافته	۱۲۳/۷۲	۲۶/۳۴	۱۱۴/۴۸	۳۱/۶۰	۱۱۶/۳۴	۲۶/۰۲
مکانیسم دفاعی رشد یافته	۴۳/۳۴	۱۱/۷۰	۴۹/۷۵	۶/۹۷	۴۸/۱۷	۱۱/۰۰
مکانیسم دفاعی روان آزرده	۴۴/۸۵	۸۷.۸	۴۷/۸۴	۹/۶۹	۴۵/۲۰	۱۱/۰۶

با توجه به مقادیر جدول ۱ می توان مشاهده کرد که افراد غیر ورزشکار دارای میانگین رضایت جنسی (۷۲/۳۵)، نگرش جنسی (۳۷/۶۲)، مکانیسم دفاعی رشدنایافته (۱۲۳/۷۲)، مکانیسم دفاعی رشدنایافته (۴۴/۳۴) و مکانیسم دفاعی روان‌آزرده (۴۴/۸۵)؛ افراد ورزشکار حرفه‌ای دارای میانگین رضایت جنسی (۶۸/۸۷)، نگرش جنسی (۳۷/24)، مکانیسم دفاعی رشدنایافته (۱۱۱/۴۸)، مکانیسم دفاعی رشدنایافته (۴۹/۷۵) و مکانیسم دفاعی روان‌آزرده (۴۷/۸۴) و افراد ورزشکار در سطح آماتور دارای میانگین رضایت جنسی (۶۷/۹۱)، نگرش جنسی (۳۷/۰۵)، مکانیسم دفاعی رشدنایافته (۱۱۶/۳۴)، مکانیسم دفاعی رشدنایافته (۴۸/۱۷) و مکانیسم دفاعی روان‌آزرده (۴۵/۲۰)؛ هستند.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نمرات مکانیسم‌های دفاعی زنان ورزشکار حرفه ای, آماتور و غیرورزشکار

	ارزش	F	Df	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
اثر پیلایی	۰/۱۱	۱/۶۹	۶/۰۰	۱۷۴/۰۰	۰/۱۲
لامبادای ویلکز	۰/۸۹	۱/۷۱	۶/۰۰	۱۷۲/۰۰	۰/۱۲
اثر هتلینگ	۰/۱۲	۱/۷۳	۶/۰۰	۱۷۰/۰۰	۰/۱۱
بزرگترین ریشه خطا	۰/۱۱	۳/۲۶	۳/۰۰	۸۷/۰۰	۰/۰۲۵

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

همان‌طور که از نتایج جدول ۲ برمی‌آید، مقدار آزمون اثر پیلایی بیانگر آن است که بین زنان ورزشکار حرفه ای, آماتور و غیرورزشکار به‌طورکلی از لحاظ نمرات مکانیسم‌های دفاعی تفاوت معنادار وجود ندارد (P>۰/۰۵)

جدول ۳. آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها بر روی نمرات نگرش به رابطه جنسی

مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
۵/۶۰	2	۲/۸۰	۰/۱۹	۰/۸۲
۱۲۳۹/۲۹	88	۱۴/۰۸		
۱۲۴۴/۸۹	90			

با توجه به نتایج حاصل از جدول ۳ بین نگرش به رابطه جنسی زنان ورزشکار حرفه ای, آماتور و غیرورزشکار تفاوت معنادار وجود ندارد (P>۰/۰۵). زیرا سطح معنی داری بدست آمده بیشتر از پنج صدم می باشد

جدول ۴. آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها بر روی نمرات رضایت جنسی

مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
۳۵۴/۰۹	2	۱۷۷/۰۴	۱/۰۱	۰/۳۶
۱۵۳۲۹/۰۶	88	۱۷۴/۱۹		
۱۵۶۸۳/۱۵	90			

با توجه به نتایج حاصل از جدول ۴ بین رضایت جنسی زنان ورزشکار حرفه ای, آماتور و غیرورزشکار تفاوت معنادار وجود ندارد (P>۰/۰۵). زیرا سطح معنی داری بدست آمده بیشتر از پنج صدم می باشد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه مکانیسم‌های دفاعی، نگرش به رابطه جنسی و رضایت جنسی در زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیرورزشکار انجام شد. نتایج نشان داد بین مکانیسم‌های دفاعی زنان ورزشکار حرفه ای, آماتور و غیرورزشکار تفاوت معنادار وجود دارد. نتایج پژوهش افروز (۱۳۹۵) تا حدودی با نتایج پژوهش حاضر غیرهمسو است که نشان داد که سبک دفاعی رشد نایافته و نوروتیک در ارتباط بین کمال گرایی با ابعاد سلامت روان و موفقیت ورزشی ورزشکاران نقش واسطه ای دارد. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۹۳) نیز تا حدودی غیرهمسو می‌باشد جمشیدی و همکاران نشان دادند که مکانیسم های دفاعی رشد یافته در ورزشکاران زن بالاتر است. همچنین یافته حاضر با پژوهش محمدنژاد و همکاران (۱۳۹۸) نیز غیرهمسو است. آنها به بررسی رابطه هوش هیجانی و استفاده از مکانیزم دفاعی در بین دانشجویان و افرادعادی ورزشکار و غیرورزشکار در شهرستان بوکان پرداختند. نتایج پژوهش آنها نشان داد بین استفاده از مکانیزم جابجایی در ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت وجود دارد.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

در پاسخ به این فرضیه که بین نگرش به رابطه جنسی زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیرورزشکار تفاوت معنادار وجود دارد. نتایج بیانگر آن بود که بین نگرش به رابطه جنسی زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیرورزشکار تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته به نوعی با نتایج پژوهش احمدآبادی و همکاران (۱۳۹۱) همپوشانی دارد احمدآبادی به بررسی تاثیر ورزش و متغیرهای مرتبط با آن بر خطرپذیری جنسی–گرایش به دوستی با جنس مخالف و گرایش به رابطه و رفتار جنسی-نوجوانان پرداخت. نتایج نشان داد برخلاف فرض تحقیق، نوجوانانی که در سطوح بالاتر ورزشی فعالیت داشتند، از خطرپذیری جنسی بالاتری برخوردار بودند. میانگین گرایش به دوستی با جنس مخالف و گرایش به رابطه و رفتار جنسی در بین کسانی بیشتر به ورزش می پرداختند، از کسانی که کمتر ورزش می کردند. اما با نتایج سابو و همکاران (۱۹۹۹) که دریافتند در دختران، مشارکت ورزشی مستقیماً با کاهش تعداد روابط جنسی و با کاهش خطر بارداری، بطور غیرمستقیم رابطه دارد ورزش نقش تعیین کننده‌ای در کاهش رفـتارهای جـنسی دارد. غیرهمسو می باشد.

در پاسخ به این فرضیه که بین رضایت جنسی در زنان ورزشکار حرفه ای, آماتور و غیرورزشکار تفاوت معنادار وجود دارد. نتایج بیانگر آن بود که بین رضایت جنسی زنان ورزشکار حرفه ای, آماتور و غیرورزشکار تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته با نتایج کاتوزی (۱۳۹۶) غیرهمسو می‌باشد. کاتوزی در پژوهش خود به مقایسه اثر سه روش تمرین ایروبیک، کگل و ترکیبی (ایروبیک و کگل) بر تصویر بدنی و رضایت جنسی و زناشویی در زنان چاق پرداخت. بر اساس یافته‌های آزمون تحلیل کواریانس، هر سه شیوه تمرینی تأثیر مثبتی را بر رضایت جنسی و زناشویی نشان داد. این یافته با نتایج پژوهش سربازی و همکاران (۱۳۹۶) نیر غیرهمسو می باشدآنها در پژوهش خود به تعیین اثر تمرینات مقاومتی بر تصویر بدنی، اختلال خوردن و عملکرد جنسی زنان لاغر غیرورزشکار پرداختند. نتایج حاکی از اثر مثبت تمرینات مقاومتی بر شاخص تودۀ بدنی، تصویر بدنی و عملکرد جنسی بود. این یافته با پژوهش آرمبورسترو همکاران (۲۰۱۶) نیز غیرهمسو می‌باشد. آنها اثر تمرینات ورزشی بر عملکرد جنسی زنان مبتلا به سرطان آندومتر را بررسی کردند و نشان دادند پس از مداخله، میانگین نمره عملکرد جنسی بهبود می‌یابد و افزایش فعالیت جسمانی با بهبود عملکرد جنسی همراه است. این یافته با پژوهش لار و همکاران (۲۰۱۵) نیز غیرهمسو می‌باشد لارا و همکاران به به بررسی اثر تمرینات ورزشی بر عملکرد جنسی زنان مبتلا به نشانگان تخمدان پلی کیست پرداختند که نتایج آن‌ها نشان داد تمرینات ورزشی به طور قابل ملاحظه‌ای نمره کلی تمایل، هیجان و دامنه‌های روانکاری شاخص عملکرد جنسی را در زنان مبتلا به نشانگان تخمدان پلی کیست را افزایش داد.

عدم همخوانی یافته‌های این پژوهش با برخی از نتایج تحقیقات می‌توان به گونه‌ای به عامل غیرحرفه‌ای بودن ورزشکاران در ایران نیز نسبت داد که در آن تیم به مفهوم کلاسیک و با تجهیزات، تمهیدات و صلاحیت‌های علمی لازم شکل نگرفته و احـتمالاً گـزینش ورزشی بر پایه معیارهای دقیق و معتبر انجام نمی‌شود. یکی دیگر از دلایل غیرهمسوبودن یافته‌های پژوهش حاضر با سایر پژوهش صورت گرفته در زمینه فعالیت بدنی و عملکرد جنسی این می‌تواند باشد که پژوهش های قبلی از لحاظ نمونه آماری متفاوت با پژوهش حاضر می باشند. پژوهش‌های قبلی بر روی زنان مبتلا به سرطان آندومتر و نشانگان تخمدان پلی کیست، زنان چاق و نوجوانان پژوهش صورت گرفته است. و از سوی دیگر روش پژوهش حاضر علی-

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

مقایسه ای می‌باشد اما سایر پژوهش‌ها به صورت نیمه‌آزمایشی به تاثیر ورزش و فعالیت بدنی بر عملکرد جنسی پرداخته اند. علاوه بر این ممکن است افراد مختلف به دلیل دارا بودن ویژگی‌های شخصیتی، تمایل بیشتری برای عضویت در تیم‌ها و باشگاه‌های ورزشی داشته باشند و این تاثیری بر عملکرد جنسی آنها نسب به افراد عادی نداشته باشد. در همین راستا هست عوامل متعددی ممکن است رضایت جنسی را تحت تاثیر قرار دهند. این عوامل شامل طول مدت و کیفیت رابطه، نوع ازدواج، عوامل فـردی و روانـی، نـاکامی‌ها و آسیب‌های قبلی است. عوامل دیگری نظیر عوامل اجتماعی ـ فرهنگی (تربیت، هنجارهای فرهنگی و توقعات (عوامل زیستی) سلامت جسمانی، زیستی ـ عصبی و اندوکرین (عوامل بین فردی) کیفیت روابط در گذشته و حال و خویشتنداری جنسی در زندگی (عوامل روانی) شادی، اضطراب بدنی و افسردگی قرار دارد (جهانفر و مولایی‌نژاد، ۱۳۹۶). از سوی دیگر نیازهای جنسی نه تنها در رده نیازهای فیزیولوژیک انسان مانند تشنگی، گرسنگی و نیاز به هوا و خاک بلکه در حیطه نیازهای معنوی و عرفانی نظیر نیاز به زیبایی و کمال در نظر گرفته می‌شود (بلوریان و گنجی، ۱۳۸۶). فعالیت جنسی و رضایت حاصل از آن به منزلهٔ یکی از اساسی تـرین ابـعاد زنـدگی هر انسانی در نظر گرفته می شود. رضایت جنسی موجب سلامتی انسان می شود و عدم رضایت جنسی و فشار جسمی و روانی ناشی از آن ، فرد را بـه بـیراهه مـی کشاند، در سلامت او اختلال ایجاد می کند و توانمندی‌ها و خلاقیت او را کاهش می دهد. لذا احتمال می رود با توجه فراگیر و مطرح بودن نیاز جنسی در همه افراد تفاوت بارزی در سه گروه دیده نشد.

این پژوهش نیز همانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی است که ایجاب می‌نماید در تعمیم نتایج به آن‌ها توجه شود. تحقیق حاضر بر روی زنان ورزشکار حرفه ای, آماتور و غیرورزشکار شهر تهران انجام‌شده است، بنابراین در تعمیم نتایج به دیگر شهرها و مردان باید جانب احتیاط را رعایت کرد. جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش بر اساس مقیاس خودگزارش‌دهی بود، بنابراین، محدودیت دیگر این پژوهش مربوط به ابزار اندازه‌گیری می‌باشد؛ زیرا این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه و تعصب در پاسخدهی مستعد تحریف هستند. با توجه به اینکه یکی از محدودیت‌های این پژوهش استفاده از مقیاس‌های خودگزارش‌دهی می‌باشد، پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات آینده از یک پژوهش کیفی مبتنی بر مصاحبه استفاده شود. با توجه به تاثیر ورزش بر مکانیسم‌های دفاعی زنان پیشنهاد می‌شود با اموزش به زنان، آگاهی آنها را نسبت به تاثیر فعالیت بدنی را بر مکانیسم‌های دفاعی را افزایش دهند. برنامه های آموزشی تحت عنوان فعالیت ورزشی و پیامدهای آن بر زنان برگزار گردد.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

منابع

احمدآبادی، زهره و زاده محمدی، علی. (۱۳۹۱). تاثیر ورزش بر خطرپذیری جنسی دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران. *مجله رفتار حرکتی*، ۱۱، ۴۵ - ۶۲.

بـلوریان ، زهره و گـنجی، جـواد (۱۳۸۶). اختلال کارکرد جـنسی و بـرخی عوامل مرتبط با آن در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر سبزوار. *فصلنامه باروری و ناباروری*. ۸(۲): ۱۶۳- ۱۷۰.

بـلوریان، زهره و گـنجی، جـواد. (۱۳۸۶). اختلال کارکرد جـنسی و بـرخی عوامل مرتبط با آن در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر سبزوار. *فصلنامه باروری و ناباروری*. ۸(۲): ۱۶۳- ۱۷۰.

بوالهری، جعفر؛ رمضان زاده، فاطمه؛ عابدی نیا، نسرین؛ نقی زاده، محمد؛ پهلوانی، هاجر و صابری، سیدمهدی. (۱۳۹۱). بررسی برخی علل منجر به تقاضای طلاق در زوجین متقاضی طلاق در دادگاه های تهران. *مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران*، ۸ (۱)، ۹۳-۸۳.

ثالثی، محسن؛ شکور، الهام؛ پوران فر، سمیه؛ کوشکی جهرمی، مریم و روزبه، جمشید. (۱۳۹۳). تاثیر یک دوره فعالیت ورزشی بر استرس، اضطراب، افسردگی و فشارخون بیماران پیوند کلیه. مجله دانشگاه علوم پزشکی پارس (جهرم)؛ ۱۲ (۳) :۳۸-۳۱.

جمشیدی، اکبر؛ عرب عامری، الهه و جوکار تنگ کرمی، سمیه. (۱۳۹۳). تحلیل پیش‌بینی مکانیسم‌های دفاعی با هوش هیجانی ورزشکاران نخبه‌ی رشته‌های رزمی. *رفتار حرکتی*، ۱۷، ۸۵ - ۱۰۴.

جهانفر، شایسته و مولایی نژاد، میترا . (۱۳۹۶). *درسنامه اختلالات جنسی*. تهران: انتشارات جامعه نگر.

ریو، جان مارشال. (۱۳۹۷). *انگیزش و هیجان*. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران :نشر ویرایش.

کاتوزی، زهره. (۱۳۹۶). مقایسه اثر ورزش ایروبیک، کگل و ترکیبی بر تصویر بدنی و رضایت جنسی و زناشویی در زنان چاق. تحقیقات علوم رفتاری,.۱۵(۴)، ۴۵۲-۴۵۸.

محمدنژاد, علیرضا؛ امین پور، حسن و دلشاد، امیر. (۱۳۹۸). بررسی رابطه هوش هیجانی واستفاده ازمکانیزم دفاعی دربین دانشجویان و افراد عادی و ورزشکار و غیرورزشکار در شهرستان بوکان، *دومین کنگره ملی دوسالانه روانشناسی صنعتی و سازمانی ایران، اصفهان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).*

Buczak-Stec, E., König, H. H., & Hajek, A. (2021). Sexual satisfaction of middle-aged and older adults: longitudinal findings from a nationally representative sample. *Age and Ageing*, *50*(2), 559-564.

Fasting, K., Brackenridge, C.H., Miller, K.E., & Sabo, D. (2008). Participation in college sports and protection from sexual victimization. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 6, 427-441.

Floros, G., Siomos, K., Stogiannidou, A., Giouzepas, I., & Garyfallos, G. (2014). Comorbidity of psychiatric disorders with Internet addiction in a clinical sample: The effect of personality, defense style and psychopathology. *Addictive behaviors*, *39*(12), 1839-1845.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

Freihart, B. K., Sears, M. A., & Meston, C. M. (2020). Relational and Interpersonal Predictors of Sexual Satisfaction. *Current Sexual Health Reports*, 1-7.

Fuentes, M., & Iglesias, P. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International journal of clinical and health psychology*, *14*(1), 67-75.

Jiannine, L. M., & Reio Jr, T. G. (2018). The physiological and psychological effects of exercise on sexual functioning: A literature review for adult health education professionals. New Horizons in Adult Education and Human Resource Development, 30(2), 3-22.

Karatas, O. F., Baltaci, G., Ilerisoy, Z., Bayrak, O., Cimentepe, E., Irmak, R., & Unal, D. (2010). The evaluation of clitoral blood flow and sexual function in elite female athletes. The Journal of Sexual Medicine, 7(3), 1185-89.

Kim, O., & Jeon, H. O. (2013). Gender differences in factors influencing sexual satisfaction in Korean older adults. *Archives of gerontology and geriatrics*, *56*(2), 321-326.

Klapilová, K., Brody, S., Krejčová, L., Husárová, B., & Binter, J. (2015). Sexual satisfaction, sexual compatibility, and relationship adjustment in couples: the role of sexual behaviors, orgasm, and men's discernment of women's intercourse orgasm. *The journal of sexual medicine*, *12*(3), 667-675.

Lavallee, D., Kremer, J. P., Moran, A., & Williams, M. .(2012). Sport psychology. (R. Hemayat Talab, H. Akbari Yazdi, A. Rajabzadeh, & M. Jafari, Trans). (1st ed). Tehran: Asre Entezar, p: 358.

Layh, M., Rudolph, K., & Littleton, H. (2020). Sexual risk behavior and sexual satisfaction among rape victims: Examination of sexual motives as a mediator. *Journal of Trauma & Dissociation*, *21*(1), 73-86.

Liu, J., Kang, R., & Tang, D. (2021). Signaling pathways and defense mechanisms of ferroptosis. *The FEBS journal*.

Park, Y., Impett, E. A., & MacDonald, G. (2021). Singles' sexual satisfaction is associated with more satisfaction with singlehood and less interest in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *47*(5), 741-752.

Sobhgol, S. S., Priddis, H., Smith, C. A., & Dahlen, H. G. (2018). The effect of pelvic floor muscle exercise on female sexual function during pregnancy and postpartum: a systematic review. Sexual medicine reviews.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۲، شماره ۱۶، بهار سال ۱۴۰۱

Comparison of defense mechanisms, attitude towards sexual relationship and sexual satisfaction between professional, amateur female athletes and non-athletes

Asal Faghih Shojaei*[1],Mohammad Hadi Hadizadeh[2]

Abstract

The purpose of this study was to compare the defense mechanisms, attitude towards sex and sexual satisfaction of professional, amateur and non - athlete women. The research method is causal-comparative. The statistical population of the study included all professional, amateur and non-athlete women in Tehran, among whom ۱۲۵were selected as available sample. Questionnaires of Anders, Sink and Bond (۱), Hudson's Sexual Satisfaction (۱۹۸۱), Farajnia et al. (۲۰۱٤) Sexual Knowledge and Attitude Questionnaires were used for data collection. Descriptive statistics (median and standard deviation) and inferential statistics (one way and oneway ANOVA) were used for analysis. The results indicated that there was no significant difference between professional, amateur and non - athlete women in terms of the scores of underdeveloped, mature and psychotic defense mechanisms. Also, there was no significant difference between sexual satisfaction and attitude towards sex of professional, amateur and non - athlete women.

Keywords: Defense mechanisms, Attitude to sex, Sexual satisfaction

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

[1] *Master of Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Saveh branch, Saveh, Iran (corresponding author) (asal.fshojaei@yahoo.com)
[2] PhD in Counseling, Islamic Azad University, Science and Research Unit, Tehran, Iran