



فعالیت بدنی و روند اجتماعی شدن نوجوانان

وابستگی

یکی از جالب توجه ترین و قدرتمندترین نیازهای اواخر کودکی و نوجوانی، نیاز به بودن (وابسته بودن به گروه) است. غالباً، نیاز نوجوان برای عضوی از گروه بودن انگیزه و محرک برای شرکت در فعالیت بدنی است. کسب شهرت به میزان زیادی در بازی های گروه همسال و ورزش جوانان مربوط به نیاز وابستگی به گروه است. هنگامی که از نوجوانان سؤال می شود که چرا در فعالیت بدنی و بازی ها شرکت می کنند؟ یکی از متداول ترین پاسخ های داده شده ایجاد و تثبیت دوستی هاست و پیروزی و برنده شدن، اغلب دلیل اولیه شرکت در بازی های دوستانه بوده است. زمانی که بازی به ورزش منظم و سازمانداری تبدیل می شود، پیروزی هدف اصلی

نمی توان نقش فعالیت بدنی را در قالب تفریح، بازی و ورزش در روند اجتماعی شدن نوجوانان نادیده گرفت. رشد و تکامل حرکتی به خودی خود رخ نمی دهد، بلکه بیش تر در محیط اجتماعی اتفاق می افتد که شامل فعالیت بدنی است. نیاز به وابستگی گروهی غالباً دلیلی مشخص برای شرکت در بازی گروهی و ورزش است (گرفیدورفر ۱۹۸۷). از جمله دلایل دیگر برای شرکت در بازی گروهی و ورزش، افزایش عزت نفس با افزایش توانش حرکتی (صلاحیت حرکتی) و اعتماد به نفس است. فعالیت بدنی یک عامل اجتماعی شدن برای شکل گیری شخصیت و رشد اخلاقی افراد تأثیر زیادی دارد.

فعالیت مربوطه قرار می گیرد (سیج ۱۹۸۶). نیازهای وابسته بودن، تفریح، سرگرمی و موفقیت باید در هر برنامه ورزشی در نظر گرفته شود. در سؤال های پرسشنامه ای، که ۸۰۰۰ جوان درباره هدف از شرکت در ورزش، سن، جنس و رقابت پاسخ داده بودند، تفریح و سرگرمی را دلیل اصلی مشارکت ورزشی می دانستند (شیفلد ۱۹۹۲).

ورزشکاران باید فرصت هایی برای رقابت، درخشش و... داشته باشند؛ اما سرگرمی، تفریح و دوستی نباید نادیده گرفته شود. غالباً تأکید بیش از حد بر رقابت یکی از مهم ترین دلایل کناره گیری از فعالیت های ورزشی ذکر شده است و از جمله دلایل دیگر کناره گیری از بازی و ورزش، تمرین بیش از حد و آموزش نامناسب است. به طوری که می توان گفت، سالانه در

نویسندگان:
دی.ان.گلاهو،
جی.سی.اوامون
ترجمه:
جواد فولادیان

حدود ۳۵٪ از جوانان از مسابقه‌ها و فعالیت‌های ورزشی کناره‌گیری می‌کنند (کولد ۱۹۸۷).

عزت نفس^۲

رشد عزت نفس از بدو تولد آغاز می‌شود و معمولاً در نوجوانی تثبیت می‌شود (کمپل ۱۹۸۱). در گذشته، خودپنداره را یک صفت جامع و کلی یاد

می‌کردند، اما به تازگی خصیصه‌ای می‌دانند که در زمینه‌های روانی-حرکتی، شناختی و عاطفی سهیم است (هسارتر ۱۹۸۲). همچنین واژه‌های «توانش حرکتی^۳» و «اعتماد حرکتی^۴» و «توانش بدنی^۵» به جنبه‌های متعدد خودپنداره اشاره دارد که به احساس فیزیکی فرد از خودش مربوط می‌شود.

فعالیت بدنی بخشی از یک طرح کلی برای رفتار نوجوانان و

وسیله‌ای مناسب برای افزایش عزت نفس است. ویس (۱۹۸۷) می‌گوید که: بحثی که در حیطه مربیان در این زمینه وجود دارد، مربوط به چگونگی ارتباط میان عزت نفس و موفقیت است. آیا کسب موفقیت در مسابقه منجر به تقویت عزت نفس می‌شود؟ یا این که عزت نفس بر موفقیت تأثیرگذار است؟ آیا میزان

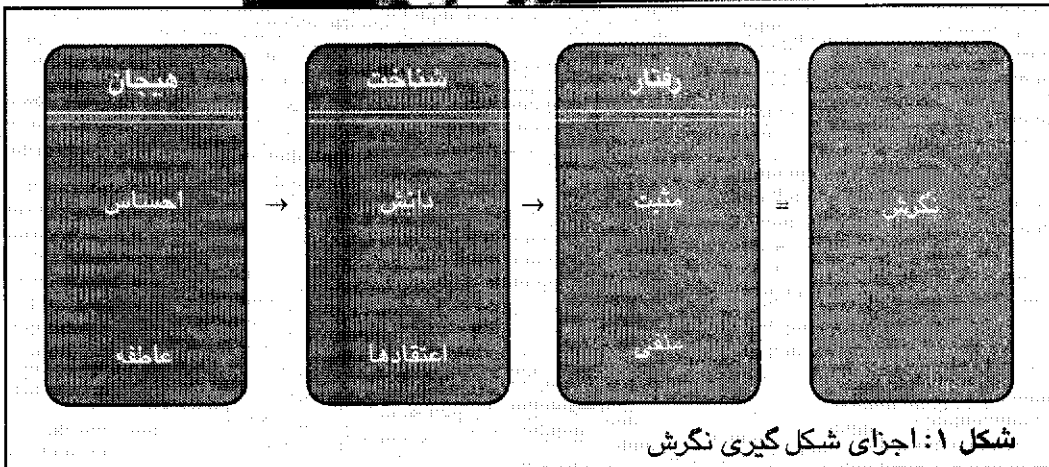
بالای عزت نفس است که احتمال کسب موفقیت را افزایش می‌دهد؟ و ...

ولس در مورد اجتماعی شدن نوجوان سؤال جالب و در عین حال بحث‌انگیز را مطرح می‌کند و می‌گوید که بدون توجه به این که آیا عزت نفس بر موفقیت یا موفقیت بر عزت نفس، تأثیرگذار است، فعالیت بدنی نقش مهم ولی نامشخصی در این رویکرد ایفا می‌کند. یقیناً اطلاعات لازم برای حمایت از این مفاهیم دو سویه وجود دارد. در هر حالت، دیدگاه ثابت و مثبت از خود مفهوم اصلی فرایند اجتماعی شدن نوجوان در نظر گرفته می‌شود و نقش فعالیت بدنی در بخش دیگر آن آشکار می‌شود.

شکل گیری

نگرش^۶

عملکرد اجتماعی شدن، انتقال نگرش و ارزش‌های یک فرهنگ به



شکل ۱: اجزای شکل‌گیری نگرش

✓ عزت نفس و موفقیت به یکدیگر وابسته‌اند، اما نمی‌توان برای آن‌ها رابطه علی و معلولی قایل شد

✓ تفریح ها،
بازی و ورزش
فرصت هایی را
برای وابستگی
و شکل گیری
شخصیت
گروهی ایجاد
می کند



حضور مربی میل به اجرای حرکت های کششی قبل از تمرین های دو ندارد. برای شناسایی لازم است که شخص نگرش ها و رفتارهایش را با دیگران منطبق سازد، هنگامی که مربی در محیط تمرین حضور ندارد، دونه قبل از اجرای تمرین دو به اجرای حرکت های کششی می پردازد، زیرا می داند که مربی از او چنین می خواهد. درونی

کردن رفتار یا کسب رفتار بخشی از سیستم ارزشی فرد در نظر گرفته می شود. اکنون، دونه ما قبل از اجرای تمرین دو به اجرای تمرین کششی می پردازد، زیرا تمایل به اجرای آن دارد و به ارزش آن پی برده است. فعالیت بدنی در قالب بازی های دوستانه، تفریح، سرگرمی و ورزش می تواند سبب ایجاد نگرش های مثبت شود. هنگامی که نگرش های



شهروندان آن است. اصولاً نگرش: احساس دوست داشتن یا تنفر از چیزی است. نگرش رفتار یاد گرفته شده ای است که در آن یک ارزش خاص برای برخی اشیاء یا اشخاص در نظر گرفته شده است (کتیون ۱۹۶۸).

نگرش را می توان یک حالت رفتار نهفته، مجموعه ای پیچیده، غیرقابل مشاهده و نسبتاً ثابتی توصیف کرد که

شده، نگرش ها در محیط جامعه فرا گرفته می شود. همچنین این نگرش ها ممکن است، آموخته شود، اصلاح شود و شکل بگیرد. فراگیری یک نگرش از سه بخش تشکیل شده است: پذیرفتن، شناسایی و درونی کردن. پذیرفتن با اجرای برخی اعمال یا امیدواری برای کسب یک پاسخ مطلوب از سایر افراد مربوط است. برای مثال: ورزشکاری را در نظر بگیرید که هنگام

جهت و میزان احساس ها را در مورد یک هدف خاص منعکس می کند، خواه این هدف عینی یا انتزاعی باشد. نگرش شامل احساسی است که بر اساس دانش شناختی یا اعتقادی پایه گذاری می شود که خود موجب رفتار مثبت یا منفی می شود (شکل ۱).

همانند سایر رفتارهای یاد گرفته

مختلف در قالب یک ساختار واحد جمع شدند ساختاری ویژه شامل: «منش»، «جوانمردی» و «بازی جوانمردانه» را ایجاد خواهد کرد که در رشد اخلاقی و یک پارچگی شخصیت فرد سهیم است.

رشد اخلاقی

رفتار اخلاقی در محیط ورزشی روحیه جوانمردی (ورزشکاری) نامیده می شود. باور عمومی بر این است که شرکت در رویدادهای ورزشی، صفت های برتر اخلاقی را توسعه می دهد و ایده های اخلاقی از یک فرهنگ را در ورزشکاران جوان القاء می کند.

ورزش تأثیر زیادی بر رشد رفتار اخلاقی دارد چرا که از هیجان ها، احساس ها و وضعیت های غیرقابل پیش بینی تشکیل شده است (کوکلی ۱۹۹۰). ورزش زمینه ایده آلی را برای آموختن صفت هایی همچون صداقت، درستکاری، وظیفه شناسی، کنترل خود و رفتار منصفانه فراهم می سازد. اعمالی همچون دست دادن و تبریک گفتن به حریفان بعد از اتمام مسابقه، مثال هایی مناسب برای نشان دادن رفتار اخلاقی نیستند، اما در قالب رفتارهایی مرسوم شکل گرفته اند. رفتارهای اخلاقی رفتارهایی اند که به آرامش بدنی، روانی، حمایت از حقوق و

مسئولیت های دیگران مربوط می شود و این نیازها را برآورده می سازد. پیاژه (۱۹۳۲) برای رشد اخلاقی مدل سه سطحی پیشنهاد کرد که می توان آن را به شش مرحله تقسیم کرد:

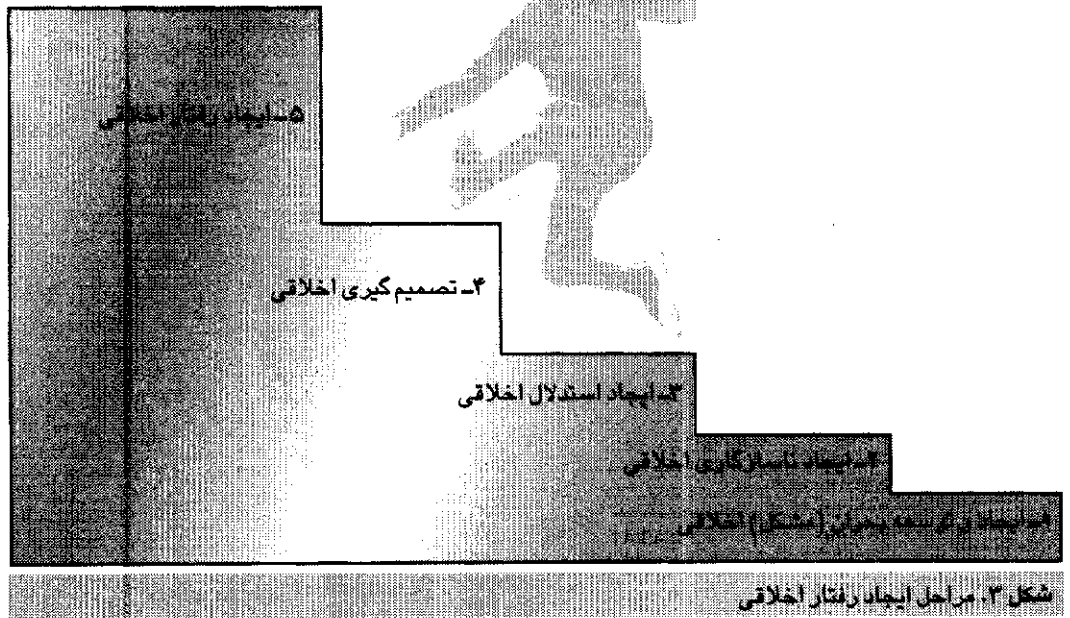
مرحله اول، سطح پیش از قرارداد^۱ (پیش از عادت) است که از ویژگی های دوران قبل از مدرسه و اولین دوره کودکی است. در این دوره کودک خودمدار است، از تنبیه اجتناب می کند و به قدرت پاسخ می دهد. در مرحله اول از این سطح، کودک فلسفه «هر چیزی را که احساس می کند مناسب است» به کار می گیرد. مرحله دوم، مفهوم «تا هنگامی که به دام



✓ فراگیری
یک نگرش از
سه بخش
پذیرفتن،
شناسایی و
درونی
کردن،
تشکیل شده
است

سطح سوم: سنین ۱۸ به بالا سطح دوم: سنین ۹ - ۱۶ سطح اول: سنین ۰ - ۹ سال
هدایت شده درونی) هدایت شده دیگری) هدایت شده خودمدار)

✓ رشد
اخلاقی با
تفریح‌ها،
بازی و
ورزش
پرورش
می‌یابد



اجتماعی شدن روندی دایمی است که بویژه در طول دوران نوجوانی اهمیت دارد. فرهنگ اجتماعی شدن تحت تأثیر وضع اجتماعی، نقش‌ها و معیارهای اخلاقی رفتار قرار می‌گیرد. فعالیت بدنی عرصه‌ای مهم در روند اجتماعی شدن است.

تفریح‌ها، بازی و ورزش فرصت‌هایی برای ایجاد وابستگی، تقویت عزت نفس، شکل‌گیری نگرش و رشد اخلاقی فراهم می‌سازد. فرایند رشد دایمی و چندبعدی است و رشد حرکتی در فرایند فرهنگ اجتماعی شدن تأثیر می‌گذارد و از آن متأثر می‌شود.

منبع:
1- D.L. Gallahue & J.C. Ozmun "Understanding motor development, infants, children, Adolescents, Adults". MC Crow Hill 1998.

گفته‌های کوهل برگ شخص بالاترین سطح اخلاق را ارائه می‌دهد، در این مرحله فرد درست و نادرست بودن را در زمینه منطقی، ثابت و جهانی تعیین می‌کند که در آن مرتبه و ارزش انسانی شناخته شده است (شکل ۲).

رشد اخلاقی خود به خود رخ نمی‌دهد، بلکه نیازمند محیط‌های خاص اجتماعی است که در آن مسایل خاص اخلاقی تحریک، حل و دوباره‌سازی می‌شود. فعالیت‌هایی از قبیل بازی، تفریح‌ها و ورزش محیط‌های مناسبی هستند که در آن‌ها همه سطح‌های رفتار اخلاقی مشاهده و توسعه داده می‌شود و رشد اخلاقی واقعی صورت می‌گیرد، مگر این‌که توافق نداشتن و ناسازگاری رخ دهد. ناسازگاری یا توافق نداشتن عبارت است از تفکر در مورد سازش نداشتن یا توافق نداشتن بین «آنچه که هست» و «آنچه که باید باشد». اگر ناسازگاری رخ ندهد بعید است که رشد اخلاقی صورت گیرد. شکل (۳) نمودار تجسمی و فرضی از مراحل است که به رفتار اخلاقی منجر می‌شود. به طور خلاصه می‌توان گفت

نیفتاده‌ای این کارها خوب است. را بر سایر عقیده‌ها ترجیح می‌دهد. در سطح اخلاق قراردادی^۱ (عادت) جلب توجه دیگران، کسب تأیید و تصدیق دیگران اهمیت خاصی دارد. مرحله سوم، معیارهایی از قبیل شبیه بودن و هم‌شکل بودن با گروه از اهداف مشخص و مهم است. مرحله چهارم، قانون و نظم شخص متوجه می‌شود که رفتار با قوانین اجتماعی کنترل می‌شود و قانون است که صحیح بودن اعمال را تعیین می‌کند. ایفای نقش در سطح قراردادی، از ویژگی‌های دوره کودکی و نوجوانی است. بعضی از اشخاص معتقدند که بیش‌تر مردم از این سطح فراتر نمی‌روند و در سطح اخلاق پس از قرارداد^۱ (پس از عادت) فرد به خود بیش‌تر از دیگران توجه می‌کند. مرحله پنجم (پیمان اجتماعی) فرد تشخیص می‌دهد که عمل صحیح را جامعه می‌پذیرد و در می‌یابد که برخی قوانین ناعادلانه هستند و می‌توانند تغییر یابند. در این مرحله رفتار شخص با قانون تنظیم نمی‌شود، اما او با توجه به صحیح یا غلط بودن، تصمیم می‌گیرد. مرحله ششم (اصول) مرحله اصول اخلاقی جهانی است و طبق

- زیرنویس‌ها:
- 1- Affiliation
 - 2- Self - steem
 - 3- Movement comptence
 - 4- Movement confidence
 - 5- percived Physical comptence
 - 6- Attitude formation
 - 7- Moral growth
 - 8- Preconvantional
 - 9- convantional
 - 10- Postconvantional