



خودپنداره،

تربیت بدنی و ورزش

کلی قرار دارد و مجموعه ای از باورهایی است که شخص در مورد خود دارد همچنین تغییر این باورها، نسبتاً دشوار است. در سطح دوم، قلمرو، امور تحصیلی و غیر تحصیلی وجود دارد. خودپنداره تحصیلی/

این کار، جنبه های مختلف تعریف های گوناگون را با هم ترکیب کردند. خودپنداره را ادراک فرد از خود تعریف کرده اند که از تجربه، تفسیر و از محیط اطراف شکل می گیرد. آن ها معتقدند که خودپنداره، موجودی درون فرد نیست، بلکه یک ساختار نظری از توانایی بالقوه، برای تشریح و پیشگویی اعمالی است که فرد آن را انجام می دهد. خودپنداره، آگاهی و درک هوشیارانه از خویش است که شامل: جنبه های عقلانی، اجتماعی، احساسی و بدنی است. جنبه عقلانی، شامل: عملکردها و کارکردهای تحصیلی همچنین توانایی برای حل مسأله است. جنبه اجتماعی، شامل: وضعیت اجتماعی، عضویت در گروه های شغلی و اجتماعی است. جنبه احساسی و شخصیتی خودپنداره، شامل: ویژگی ها، سلیقه ها و تمایل افراد است. جنبه بدنی، شامل: عملکردها، توانایی بدنی و ظاهر جسمانی است.

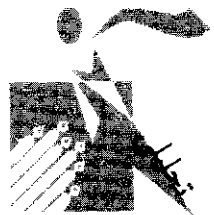
ملرش^۱ و شاولسون (۱۹۷۶) الگویی را برای خودپنداره ارائه کرده اند. در این الگو، خودپنداره به صورت سلسله مراتب است. در بالاترین سطح این الگو، «خودپنداره

دیرزمانی است که رابطه بین جسم و روان از نظر دینی و فلسفی شناخته شده است. نظریه «عقل سالم در بدن سالم» طبق روایتی به رسول گرامی اسلام (ص) و از طرفی به افلاطون فیلسوف منسوب شده است. امروز نیز این موضوع بدیهی است که اگر سیستم بدن درست کار کند، در سازندگی ذهن و روان اثر می گذارد. ارتباط خودپنداره و ورزش، مبحثی از این مقوله است که در این نوشتار به آن توجه شده است. در این مبحث، موضوع هایی چون تعریف و تکامل خودپنداره، عامل های مؤثر بر خودپنداره، خودپنداره و ورزش ارائه شده است. امید است که مورد پسند و استفاده علاقه مندان قرار گیرد.

خودپنداره

در متن های مختلف، واژه هایی چون خودپنداره، تصویر خود، ادراک خود، باورهای خود و... مترادف باهم به کار رفته و تعریف های کم و بیش مشابهی از این مفهوم، از روان شناسان ارائه شده است که در زیر به جامع ترین آن ها (از دید مؤلف) اشاره می شود:

شاولسون، هویتر و استنتون^۲ (۱۹۸۶) یک تعریف نظری از خودپنداره ارائه کرده اند. آن ها برای



دکتر حسن خلجی
پریسا صادقیان





تحقیق‌ها نشان می‌دهد، بیش‌تر تغییرهای مهم شخصیتی و شناختی، در این دوران به وجود می‌آید، مانند: تغییرهایی که اغلب باعث مسایلی خاص و ابهام‌هایی درباره هویت، روابط اجتماعی و خودپنداره می‌شود. در تحول‌های کلی شناختی که پیازه و سایر نظریه‌پردازان متذکر شده‌اند، نظام «خود» نوجوانان از نظام «خود» خردسالان مشخصاً انتزاعی‌تر، پیچیده‌تر، منسجم‌تر و ثابت‌تر است. چنین نگرشی به خودپنداره، حاکی از آن است که می‌توان با شرکت فعال در فعالیت‌های شناختی، اجتماعی و حرکتی، موجب رشد و پرورش خودپنداره مثبت شد.

عامل‌های مؤثر بر خودپنداره
عامل‌های مختلفی بر رشد و تحول خودپنداره تأثیر می‌گذارد. در

کودکان صورت جسمانی خود را تشخیص می‌دهند و از سال دوم زندگی، به خودآگاهی دست می‌یابند. آن‌ها تا هفت سالگی، ویژگی‌های فیزیکی (مانند قد، وزن و...) یا فعالیت‌های مورد علاقه خود را (مانند توپ بازی و...) توصیف می‌کنند، اما یک ارزیابی کلی، از خودشان نمی‌توانند داشته باشند. در نیمه‌های دوران کودکی، خودپنداره به تدریج انتزاعی‌تر می‌شود (مانند من اهل نزع نیستم) و این احساس، از شکل جسمانی به صورت روانی درمی‌آید. در حدود ۹ تا ۱۲ سالگی، کودکان در مورد ارزش خود در زمینه‌های مختلف، به‌طور مشخص‌تری قضاوت می‌کنند. در دوره تحصیلی راهنمایی، «خوداجتماعی» اهمیت بیش‌تری پیدا می‌کند که به‌طور مستقیم، بیش‌تر در ارتباط با دیگران است. دوره نوجوانی، از نظر تحول خودپنداره، یکی از بحرانی‌ترین دوره‌های زندگی است. به عقیده لویگسون^۵، در این دوره نوجوان باید به هویت ثابت و پایداری دست یابد، خود را فردی منفرد و جدا از دیگران بداند، توانایی‌ها و استعدادهای خویش را بشناسد و بتواند با هدف دار بودن، احساس ارزشمندی داشته باشد.

علمی، به حوزه موضوع‌های علمی مختلف تقسیم می‌شود. خودپنداره غیر تحصیلی، به شکل‌های احساسی، اجتماعی و بدنی تقسیم می‌شود. در سطح سوم، قلمروهای اختصاصی خودپنداره وجود دارد که بیش‌تر با رفتار واقعی مرتبط است. این قلمرو اختصاصی خودپنداره که تابعی از تجربه‌های روزانه ماست، به نظر می‌رسد بیش‌ترین آمادگی را برای تغییر دارد. برای مثال، اگر عملکرد ریاضی، دوست‌یابی یا عملکرد ورزش افراد بهبود یابد، نگرش آنان به خود در این قلمرو نیز تغییر می‌یابد. تحقیق‌های بسیاری (مانند بایرن و شاولسون^۶ ۱۹۸۸، فلمینگ و کورتی^۷ ۱۹۸۴، هارتر^۸ ۱۹۸۲، هارش^۹ ۱۹۸۸ و ۱۹۹۰)، از مدل سلسله مراتب چند بعدی شاولسون و همکاران (۱۹۷۶) حمایت می‌کند.

تکامل خودپنداره

افراد با حس خودپنداره به دنیا نمی‌آیند، زیرا این حس فقط ارثی نیست. این احساس، از کودکی آغاز می‌شود و در مراحل که به تدریج پیچیده می‌شود، تکامل می‌یابد. در روند تحول خودپنداره کودکان، تغییرهای رشدی منطقی دیده می‌شود. تقریباً در ۱۸ ماهگی،

زیر به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

۱. نمو و بلوغ - میزان نمو مانند: افزایش سریع بافت‌ها و دستگاه‌های بدن همچنین رسیدن به حد عالی رشد جسمانی، بر رشد و تحول خودپنداره مؤثر است. در نوجوانان، تغییرهای زیستی و ظهور بلوغ، کلیبردهای اجتماعی و روان‌شناسی مهمی دارد. به طور مثال؛ دخترانی که زودتر بلوغ را تجربه کرده‌اند؛ راحت‌تر، مستقل‌تر، با اعتماد به نفس بیشتر و جذاب‌تر از دیگران توصیف شده‌اند. بنابراین؛ نمو و کیفیت بلوغ در مفهوم خودپنداره افراد می‌تواند مؤثر باشد.
۲. افزایش توانایی جسمانی - افزایش توانایی جسمانی، می‌تواند

عامل مهمی در ارزیابی افراد از خود باشد، به خصوص در بسیاری از افراد، داشتن بدنی سالم و ظاهری جذاب همچنین داشتن آمادگی جسمانی مطلوب، می‌تواند سهم مهمی در ماهیت خودپنداره و تعیین آن داشته باشد. تجربه‌های حرکتی موفقیت‌آمیز، در افزایش خودپنداره نقش مهمی دارد و فعالیت‌های حرکتی که از نظر رشدی مناسبند، می‌توانند به افزایش خودپنداره کمک کنند.

۳. تعامل‌های اجتماعی - خودپنداره زمانی مفهوم پیدا می‌کند که از تعامل اجتماعی به دست آید. البته گلیگان^۶ (۱۹۹۰) بیان داشت که خودپنداره در مرد و زن متفاوت

است. احتمالاً، مردان بیش‌تر خود را در وجود انفرادی می‌بینند، در حالی که زنان، اغلب به یک خودارتباطی تأکید دارند و خود را در شبکه‌ای از روابط میان فردی می‌بینند. افرادی همچون والدین، دوستان صمیمی و معلمان قابل احترام که عکس‌العمل و ارزیابی آنان، درباره ماهیت دارد، می‌تواند بر خودپنداره هر فردی اثر بگذارد.

۴. تجربه‌های مدرسه - گاهی معلمان یا پایه‌گذاری یک محیط یادگیری مثبت و ارتباط مؤثر در کلاس، تأثیر قابل توجهی بر خودپنداره کودکان دارند. خودپنداره دانش‌آموز را می‌توان، از نحوه عملکرد وی در تکالیف درسی توسعه داد، معلم می‌تواند با کمک به آنان، در انتخاب موضوع‌های یادگیری که مطابق با توانایی‌شان است، خودپنداره دانش‌آموزان را توسعه دهد.

معلمان توجه دارند که خودپنداره مثبت بر اثر کسب موفقیت فرهمه امور زندگی، داشتن تجربه‌های مثبت در زندگی، و انگلاری مسئولیت بر اساس توانایی، پرهیز از مقایسه فرد با دیگری و اجتناب از تحقیر او به وجود می‌آید. برخی از محققان نیز اظهار داشته‌اند که شرایط شکست یا موفقیت در مدرسه، بر ارزیابی فرد از خودش تأثیر دارد.

خودپنداره و ورزش

زندگی کودکان، جوانان و سالمندان، با حرکت آمیخته شده است که با آن بدن خود را به عمل





زیردوبس

1. shavelson & Hubner & stanton
2. Marsh
3. Fliming & Courtney
4. Hartler
5. Erikson
6. Gilligan
7. Arnold

فهرست منابع

۱. آزاد. اهداف های تربیت بدنی و ورزش. مجله ورزش و ورزش. شماره ۱۴۱.
۲. ج. آقایی نیا. ارکوردشنکی های ورزشی. مجله ورزش و ورزش. (۱۳۷۶). شماره ۱۱۸.
۳. ع. بهرام. م شفیع زاده، صنعتکاران. مقایسه تصویر بدنی بزرگسالان فعال و غیر فعال و رابطه آن با ترکیب بدنی و نوع پیگری. (تهران، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۷۹).
۴. رب، فرانت. روان شناسی ورزشی. ترجمه علیحاجی و نورمحمدی. (تهران، انتشارات تربیت بدنی، ۱۳۶۶).
۵. کینگ. م. تئوری و پژوهش در روانشناسی ورزشی. ترجمه علیحاجی و نورمحمدی. (تهران، انتشارات تربیت بدنی، ۱۳۷۷).
۶. رب، ماسی و شفکاران. رشد شخصیت کودک. ترجمه بهاسنی. (تهران، مهر، ۱۳۷۰).
۷. م. محبتی. ادراک خود از کودکان نابزرگسال. (تهران، بخت، ۱۳۷۵).
8. Brehm, S. & S. Kassim. (1990). "social Psychology". Houghton Mifflin company. lol
9. Dembo, M. H (1996). "Appliny educational psychiogy". by long man publishing Gruoop.
10. Gilligan, C. (1990). "Reasoniny about the self and relationship in maturity" J- personal, social and psychology. 59, 321-329.
11. salokun, S. O. (1990). "comparison of nigerian high school male athletes and nonatheles on self-concept." perceptual and Motor skills, 70(3), 805-866.

است فرد باید نحوه مواجه شدن با آن ها را یاد بگیرد. بنابراین، فرد با ورزش کردن، با موقعیت های زیادی درگیر می شود که باید به تنهایی در مقابل آن ها مقاومت کند. در مس هایی که انسان از ورزش می گیرد، می توانست او را از گرفتن تصمیم های ناسازگار و ناهنجار اخلاقی صحیح در زندگی اش و آسای کمک کند. افرادی که در برنامه های ورزشی شرکت می کنند، اگر زیر نظر تربیت مربیان لایق و متوجه احترام جامعه قرار گیرند، صفات های: خودنظمی، پذیرش قوانین، کنترل هیجان ها و مطیع سازی را به خاطر مصلحت گروه می آموزند.

خودپنداره با نیرومند شدن، آمادگی و ظاهری خوب افزایش می یابد. با ورزش کردن و فعالیت بدنی، میل به زندگی زیاد همچنین سرشاری و پرکاری ایجاد و در نهایت، خودکامیابی حاصل می شود. موفقیت در ورزش می تواند، باعث اعتماد، احساس قدرت درونی و سبب به وجود آمدن خودپنداره مثبت شود. معمولاً مشارکت فعال در ورزش های منظم آموزشی و دانشگاه، با خودپنداره مثبت ارتباط دارد.

خود را فرد موفق دیدن، احساس این که ویژگی های یک ورزشکار بزرگ را داشتن، تجسم فردی با اراده از خود که از سرگردانی اجتناب می کند و آرزوی این که دیگران او را قهرمان بزرگ بنگرند، همه با هم ترکیب می شود و منجر به شکل گیری یک نیروی انگیزش قوی در فرد، برای فعالیت های مثبت آینده می شود.

وامی دارند. حرکت راهی برای شادی، تفریح، آمادگی جسمانی، اجتماعی بودن، آرامش، ارتباط و رشد سالم است. حرکت برای تربیت جسمانی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی افراد است. به طور کلی، حرکت و تحریر های بدنی، برای تکامل جنبه های جسمانی (پسودکنارایی دستگاه های بدن و روان) و سلامت روانی، کسب شادابی و نشاط انسان ضرورت دارد. حرکت منشأ اطلاعات حواس است و ادراک را گسترش می دهد همچنین عملکرد حرکتی و ساختمان ارگان های بدن را تحریک می کند. با حرکت، فرد به رابطه خود با محیط اطرافش پی می برد. داشتن مهارت در حرکت و شرکت در فعالیت جسمانی، اغلب باعث پذیرش فرد از همسالان، والدین معلمان و مربیان می شود.

توسعه و تکامل دادن منشش بنا فعالیت های ورزشی، همیشه یک موضوع بحث انگیزی بوده است. آرتور لاک در بحث خود، به نام منش و تربیت بدنی اظهار می دارد: «به دلیل این که در تربیت بدنی موقعیت های تصمیم برانگیز و اجتماعی ایجاد می شود، تربیت بدنی دارای یک نیروی شکل دهنده منشش شخص است که با اندکی دقت می تواند سازنده و مطلوب باشد.»

تربیت بدنی از نظر اثربخشی خود در توسعه ارزش ها، در چنین مواردی نسبت به سایر درس های آموزشگاه، موقعیت بهتری دارد. زندگی انسان مملو از موقعیت های سخت و هیجان برانگیز