

مقدمه

یکی از چالش‌های اساسی در عصر حاضر، برقراری محیط فیزیکی و اجتماعی سالم و مناسب برای کودکان است که در واقع، بزرگ‌ترین منبع ملی هر جامعه محسوب می‌شوند. عواملی که موجب برهم زدن محیط زندگی کودک شوند، می‌توانند سلامت او را از ابعاد مختلف تحت تأثیر قرار دهند. مشکلاتی از قبیل عملکرد نادرست خانواده، فقر، سوءرفتار و بی‌سرپرستی مواردی هستند که سلامت عمومی و به‌طور خاص، سلامت اجتماعی کودک را به مخاطره می‌اندازند.

تجارب سال‌های طلایی رشد - یعنی ابتدای کودکی - زیربنای زندگی فرد را شکل می‌دهند. اگر طی این دوران به نیازهای تکاملی کودکان پاسخ مناسبی داده شود، آن‌ها در مجموع سالم‌تر خواهند بود، از قدرت تفکر و تعقل بیشتری برخوردار خواهند شد و مهارت‌های عاطفی و اجتماعی‌شان بهتر توسعه خواهد یافت. در حقیقت، تکامل ابتدایی کودک در حیطه‌های مختلف جسمانی، اجتماعی، احساسی و شناختی، بر یادگیری ابتدایی و پایه‌ای او و نیز موفقیت‌های آموزشی، ایمنی در برابر بیماری‌های جسمانی و روانی، نقش اجتماعی شهروندی و در مجموع سلامت درونی و بیرونی‌اش تأثیر بسزایی می‌گذارد.

درمقاله حاضر، سلامت اجتماعی کودک و نقشی که ورزش و محیط‌های ورزشی در سلامت اجتماعی ایفا می‌کنند، مورد بررسی قرار می‌گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** فعالیت بدنی، بازی جسمانی، سلامت اجتماعی کودکان

# فعالیت بدنی، بازی جسمانی و سلامت اجتماعی کودکان

دکتر حمیدرجبی  
دانشیار دانشگاه خوارزمی



## تجارب اجتماعی کسب شده از راه فعالیت‌های ورزشی به‌ویژه فعالیت‌های ورزشی گروهی در حل مسائل اجتماعی مفید است

## گاهی حضور در محیط‌های ورزشی و دیدن خوشحالی و لذت دیگران ممکن است بهترین راهکار باشد

### سلامت اجتماعی کودک

سلامت اجتماعی به چگونگی ارتباط فرد با دیگران در جامعه می‌پردازد. هر نوع قطع ارتباط فرد از جامعه، به‌گونه‌ای که او در چارچوب‌های اجتماعی جذب نشود، زمینه‌ای مساعد برای رشد انحرافات اجتماعی و پیدایش مشکلات در دیگر ابعاد سلامتی فراهم می‌کند. در همین راستا، در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، به‌عنوان سلامت اجتماعی یکی از سطوح کلی سلامت فرد مطرح شده است. بُعد اجتماعی سلامتی شامل سطوح مهارت اجتماعی، عملکرد اجتماعی و توانایی شناخت هر شخص از خود به‌عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است. به‌همین دلیل، سلامت اجتماعی را «گزارش فرد از کیفیت روابطش با افراد دیگر (نزدیکان) و گروه‌های اجتماعی که عضو آنهاست» تعریف می‌کنند و اعتقاد بر این است که سلامت اجتماعی، بخشی از سلامت فرد را می‌سازد و شامل پاسخ‌های درونی فرد (احساسی، تفکر و رفتار) است که نشانگر رضایت یا عدم رضایت او از زندگی و محیط اجتماعی‌اش می‌باشد. بنابراین کیفیت زندگی را نمی‌توان بدون توجه به معیارهای اجتماعی ارزیابی کرد. نقش سلامت اجتماعی تا حدی است که آن را به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کیفیت و طول عمر پذیرفته‌اند. به‌همین دلیل، برای برآورد سن مفید<sup>۱</sup>، از مؤلفه‌های سلامت اجتماعی نیز استفاده می‌شود. در حقیقت، سن مفید مدت زمانی از سن تقویمی است که از بیماری و ناتوانی پیشگیری می‌شود و عملکرد بالای شناختی، جسمانی و فعالیت‌های اجتماعی حفظ می‌گردد. بر این اساس، تجربیات اجتماعی در دوران تکاملی کودک، او را در رویارویی با مسائل مختلف زندگی آینده آماده‌تر می‌کند. بسیاری از افراد برای رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی، توانایی لازم را ندارند و همین امر باعث می‌شود که در برابر مسائل مختلف زندگی آسیب‌پذیرتر باشند. در حقیقت، همه ما باید بتوانیم در مواجهه با مسائل خود، تصمیم صحیح بگیریم، با هیجان‌های خود کنار بیاییم و آنها را به‌شکل درستی ابراز کنیم. این مهارت‌ها در حقیقت بخشی از مهارت‌های زندگی هستند که در سه حیطه کلی شامل مهارت شناخت خود، مهارت حل مسئله و بالاخره مهارت مدیریت زمان خلاصه می‌شوند. با توجه به اینکه کودکان بیشتر وقت خود را در خانواده و محیط آموزشی مدرسه سپری می‌کنند، نمی‌توانند فعالیت‌های اجتماعی خاصی

خارج از این دو محیط داشته باشند. بنابراین، بازی و فعالیت‌های جسمانی و ورزشی، زمینه‌ای بسیار مناسب برای شکوفایی تکامل اجتماعی آنها ایجاد می‌کند.

### ورزش و سلامت اجتماعی کودک

وقتی موضوع سلامت اجتماعی و ورزش مطرح می‌شود، باید به‌دو نکته مهم توجه کرد؛ موضوع اول این است که کودک چگونه و در چه شرایطی به‌ورزش روی می‌آورد و موضوع دوم، پیامدهای شرکت در فعالیت‌های ورزشی است. در خصوص موضوع اول باید نیازهای جسمانی و روانی کودک مورد توجه قرار گیرد. علاقه کودک و لذت بردن او از شرکت در فعالیت‌های ورزشی شرط است و هیچ اجباری نباید وجود داشته باشد. حتی اگر کودک تمایلی به شرکت در فعالیت‌های ورزشی نشان نمی‌دهد، باید راهکارهایی اندیشیده شود تا لذت بردن او از شرکت در این فعالیت‌ها را احساس کند و به‌ادامه فعالیت ترغیب گردد. گاهی حضور در محیط‌های ورزشی و دیدن خوشحالی و لذت دیگران ممکن است بهترین راهکار باشد.

به‌مثال زیر که یک نمونه واقعی است توجه کنید؛ امیر محمد کودکی

است که در دوسالگی در برابر موج ناگهانی دریا غافلگیر شده و به‌همین دلیل، از رویارویی با آب تجربه‌های ناخوشایند و ترسناک دارد. به‌دلیل وحشت امیر محمد از آب مربی شنای او در طرح آموزش شنای مدرسه (طرح سبا) مجبور شد او را که در ۹ سالگی خارج از استخر به‌عنوان تماشاگر قرار دهد. مربی خصوصی شنا نیز نتوانست به‌سرعت در این مورد موفقیتی کسب کند. به‌هر حال، زمان زیادی صرف شد تا ابتدا او در محیط استخر احساس آرامش کند. سپس در استخر به‌بازی بپردازد و در گام بعدی برخی از بازی‌ها را در آب انجام دهد. او که در حال حاضر ۱۲ ساله است، در قسمت عمیق استخر شنا می‌کند و از این فعالیت لذت می‌برد.

## پیامدهای اجتماعی شرکت در ورزش

ورزش و بازی‌های جسمانی فرهنگ خاص خود را دارند که در برخی منابع از آن به «فرهنگ بدنی» یا «فرهنگ ورزشی» یاد می‌شود. این فرهنگ عامل مهمی در اجتماعی شدن کودک است. در حقیقت، فعالیت بدنی در تکوین تصویر روشنی از بدن در ذهن کودک تأثیر می‌گذارد. این تصویر، به تصویر بدن معروف است و یکی از مؤلفه‌های خود پنداره بدنی محسوب می‌شود. بنابراین، تجارب اجتماعی کسب شده از راه فعالیت‌های ورزشی به‌ویژه فعالیت‌های ورزشی گروهی در حل مسائل اجتماعی مفید است. در حقیقت، تصمیم‌گیری‌های منطقی، کنترل احساسات، صبور بودن، رعایت منافع جمعی، قضاوت‌های اخلاقی، فداکاری، شهامت و فراگیری مهارت‌های ارتباطی در جریان فعالیت‌های ورزشی پدیدار می‌شوند و قابل انتقال به جریان عمومی زندگی هستند. همه این موارد در مقوله اجتماعی شدن از طریق ورزش (تأثیر ورزش بر باورها، نگرش‌ها و ارزش‌ها) جای می‌گیرند. همچنین باید موضوع اجتماعی شدن در کنار ورزش (تماشای مسابقات، حضور در جمع ورزشکاران و محیط‌های ورزشی و مشاهده رفتارهای مربی و ورزشکار) را به‌این مجموعه اضافه کرد که در صورت گزینش صحیح محل مورد نظر می‌تواند نقش بسزایی در سلامت اجتماعی کودک داشته باشد. تعهد به تیم، مدرسه، معلم و مربی باعث فعال‌سازی مهارت‌های مسئولیت‌پذیری می‌شود که اصول و باورهای اجتماعی را افزایش می‌دهد. همچنین انجام دادن فعالیت‌های ورزشی میزان حمایت اجتماعی را افزایش می‌دهد که یکی از مؤلفه‌های تعیین‌کننده سلامت اجتماعی است.

## فیزیولوژی سلامت اجتماعی

بین سلامت جسمانی و سلامت اجتماعی ارتباط نزدیکی وجود دارد و به‌همین دلیل، کیفیت زندگی را نمی‌توان بدون توجه به معیارهای اجتماعی ارزیابی کرد. به نظر می‌رسد بخشی از تأثیرات فعالیت بدنی بر سلامت اجتماعی، غیر از تجارب رفتاری ورزش، مربوط به آثار فیزیولوژیک ورزش باشد. برای مثال، هر نوع اختلال در دستگاه عصبی و فرایند شیمیایی بدن، اختلالات روانی و خلقی را در پی دارد که در نهایت باعث جداشدن فرد از جمع می‌شود و رشد و تکامل اجتماعی وی را به‌مخاطره می‌اندازد. اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب از جمله این مواردند و نقش فعالیت‌های ورزشی در پیشگیری و تا حدی درمان این اختلالات در مطالعات مختلف مورد تأیید است. در حقیقت، خوشحالی و داشتن احساسات مثبت که در نتیجه فعالیت‌های ورزشی مورد علاقه حاصل می‌آید، تا حد قابل توجهی آثار منفی استرس‌های روزانه را کاهش می‌دهد و از این طریق به افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها و در نتیجه کم شدن بیماری‌ها منجر می‌شود. به‌عبارتی، در هنگام بروز احساسات مثبت، هورمون‌های ضد درد در بدن افزایش می‌یابند و در مقابل، هورمون‌های استرسی سرکوب می‌شوند. همچنین احساس رضایت از مسئولیت‌پذیری و انجام تعهدات در ورزش باعث افزایش برخی نروپپتیدها در سیستم عصبی و گردش خون می‌شود که همگی در سلامت جسمی و سلامت روانی مؤثرند.

## خلاصه

کسب تجارب اجتماعی از طریق شرکت در فعالیت‌های ورزشی لذت‌بخش و مورد علاقه کودکان، سلامت اجتماعی آن‌ها را ارتقا می‌دهد. در حقیقت، فعالیت‌های ورزشی واسطه و عامل ارتباط کودک با خودش و با دیگران به حساب می‌آیند. برای امتیاز دادن به سلامت کلی کودک باید به سه مؤلفه سلامت جسمانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی او توجه شود. این سه مؤلفه در تعامل با یکدیگرند و به‌نظر می‌رسد سلامت جسمانی در قاعده این اهرم قرار دارد. بنابراین، ترغیب کودکان به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی خوشایند، ضمن تأمین سلامت جسمانی آن‌ها، سلامت روانی و اجتماعی‌شان را نیز در پی دارد.

تعهد به تیم،  
مدرسه، معلم  
و مربی باعث  
فعال‌سازی  
مهارت‌های  
مسئولیت‌پذیری  
می‌شود که  
اصول و باورهای  
اجتماعی را  
افزایش می‌دهد

### پی‌نوشت

#### 1. Successful aging

#### منابع

- عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت، سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- نقش ورزش در سلامت اجتماعی، سایت سازمان ورزش شهرداری تهران
- عبدلی، بهروز (۱۳۸۶)، مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، انتشارات بامداد کتاب، چاپ دوم
- عبدالله‌پور، سجاد «نقش ورزش در سلامت روانی - اجتماعی»، سایت اسپورت‌تاپیکس