

تأثیر دنیای مجازی بر رفتار ورزشی دانش‌آموزان (ورزش‌پذیری یا ورزش‌گریزی)

فرحناز قاسمیان، دانشجوی دکترای مدیریت راهبردی در ورزش
بهناز قاسمیان، کارشناس تربیت بدنی



اشاره

ورزش مهم‌ترین پدیده اجتماعی است که در تمام دنیا نقش مهمی در هدایت استعدادهاى نوجوانان ایفا می‌کند. متأسفانه در کشور ما به مسائل ورزشی کمتر اهمیت داده می‌شود و لازم است مسئولان در این خصوص چاره‌اندیشی کنند (شمس، ۱۳۹۵)؛ از سویی شبکه‌های اجتماعی اینترنتی، امروزه با استقبال فراوانی از سوی نوجوانان مواجه شده‌اند و نوجوانان، بخش قابل توجهی از اوقات فراغت خود را در این شبکه‌ها سپری می‌کنند. با ظهور فناوری‌های نوین ارتباطی، یک فضای مجازی در کنار فضای واقعی ایجاد شده است که این دو تأثیرات متقابلی بر یکدیگر دارند (بشیر و افراسیابی، ۱۳۹۱). بحث‌ها، چالش‌ها و تفکرات زیادی در دنیای مجازی در زمینه ورزش و سلامت ترویج می‌شود و این مطالب می‌تواند تصویر خاصی از ورزش را در ذهن مخاطبان نهادینه کند و عادت به ورزش یا گریز از آن را در آن‌ها به وجود آورد. تاکنون بیشتر پژوهش‌ها در باب شبکه‌های اجتماعی معطوف به آسیب‌های روحی و روانی کاربران این شبکه‌ها بوده و کمتر پژوهشی در خصوص نقش دنیای مجازی بر رفتار ورزشی کاربران آن انجام شده است.

کلیدواژه‌ها: دنیای مجازی، ورزش، شبکه‌های اجتماعی، نوجوانان، ورزش‌پذیری، ورزش‌گریزی

دنیای مجازی و ورزش پذیری

دنیای مجازی از راه‌های گوناگون توانایی ایجاد علاقه، رغبت و توجه به ورزش را در بین مخاطبان خود دارد. یکی از این راه‌ها، ارتباط و تعامل بین سازمان‌ها و باشگاه‌های ورزشی با طرفداران و علاقه‌مندان به ورزش است. در گذشته به سبب سخت بودن ارتباطات در دنیای واقعی با افراد مشهور و باشگاه‌های بزرگ در دنیای ورزش، علاقه‌مندان صرفاً از طریق حضور در استادیوم‌های ورزشی و حضور در مسابقات و تمرینات تیم‌های موردعلاقه خود می‌توانستند ارتباطات کمی با بازیکنان، مربیان و عوامل مختلف تیم‌ها داشته باشند، اما با دنیای مجازی این امکان برای تمام افراد مهیا شده است که به‌طور مستقیم بتوانند نظرات، پیشنهادهای، انتقادات و علاقه‌مندی خود به افراد و باشگاه‌ها را به واسطه صفحات شخصی ورزشکاران و باشگاه‌ها به گوش آن‌ها برسانند و لحظه‌به‌لحظه با فرد و سازمان مورد علاقه خود ارتباط داشته باشند. این ارتباطات دو سویه و توانایی ارائه دیدگاه‌های مخاطبان نسبت به یک سویه بودن رسانه‌های سنتی، یک مزیت رقابتی مهم برای رسانه‌های مجازی به حساب می‌آید. هر قدر افراد توانایی ارائه نظر و تحلیل در قبال یک شخص یا یک رویداد ورزشی را داشته باشند و هر قدر تعاملات به سمت چند بعدی حرکت کند، تمایل افراد برای استفاده از یک رسانه بیشتر خواهد شد. در کنار امکان ارتباطات دوسویه، باشگاه‌های ورزشی اخبار و اطلاعیه‌ها و موارد مربوط به تیم‌ها و ورزشکاران را لحظه‌به‌لحظه به گوش علاقه‌مندان می‌رسانند و افراد را از انجام تلاش بسیار برای کسب اطلاع از وضعیت تیم‌های خود رهایی داده‌اند و تنها با مرور صفحات اجتماعی و سایت‌های شخصی و باشگاهی، طرفداران و علاقه‌مندان می‌توانند به‌طور کامل و جامع در تیررس اخبار و اتفاقات تیم‌های محبوب خود باشند و حتی بازی‌ها و لحظات مهم بازی‌ها و تمرینات این تیم‌ها هم از دسترس علاقه‌مندان دور نخواهد بود. پخش اینترنتی بازی‌ها و ارسال لحظات مهم بازی‌ها و همچنین ارائه گزارش‌ها و عکس‌های خبری و تحلیلی لحظه‌به‌لحظه در دنیای مجازی، حتی برای رسانه‌های سنتی نظیر روزنامه‌ها و رادیو و تلویزیون به‌عنوان یک چالش بسیار مهم در

سال‌های گذشته شناخته شده است. برای مثال در داخل کشور ما نیز چند صباحی است که شاهد نزول تعداد تماشاگران تلویزیونی برنامه‌های ورزشی بوده‌ایم که یک نظریه برای تحلیل این کاهش مخاطب، می‌تواند حضور رسانه‌های مجازی در ورزش ایران باشد.

روش دیگری که دنیای مجازی به کمک آن مشارکت بیشتر مردم را در ورزش فراهم کرده است، توانایی این رسانه‌ها به ارائه اطلاعات مناسب درباره ورزش و ورزش کردن است. به واسطه حضور رسانه‌های اجتماعی و دنیای دیجیتال، دیگر لازم نیست افراد وقت و انرژی زیادی را برای بالا بردن سطح اطلاعات و دانش خود در زمینه ورزش، حرکات ورزشی و عوامل مرتبط با ورزش کردن اختصاص دهند. افراد می‌توانند اطلاعات، تصاویر و فیلم‌های مرتبط با حرکات ورزشی و خواص و مزایا و معایب حرکات ورزشی را به راحتی در اختیار داشته باشند. اطلاعات مربوط به تغذیه و مکمل‌های ورزشی را کسب کنند و در زمان کوتاهی بتوانند نظرات و دیدگاه‌های گوناگون در این حوزه‌ها را مطالعه و تجزیه و تحلیل کنند و به شناخت نسبتاً خوبی در خصوص انواع ورزش‌ها و اطلاعات ورزشی برسند. فضای مجازی یک محیط مناسب آموزشی است به شرطی که نسبت به آنچه می‌بینیم و می‌خوانیم حساسیت و دقت و نسبت به صفحات و سایت‌های مختلف شناخت داشته باشیم تا بتوانیم مطالب معتبر را از مطالب غیرمعتبر و غیرعلمی تمیز دهیم. شبکه‌های مجازی آموزشی، فرصتی بسیار مناسب برای کسانی فراهم می‌آورد که فرصت حضور در باشگاه‌های ورزشی را ندارند و با آموزش ورزش‌های روزانه و نحوه صحیح حرکات به آن‌ها این امکان را فراهم می‌کند که افراد در هر مکان و موقعیت که هستند توانایی انجام حرکات صحیح ورزشی را داشته باشند. در فضای مجازی، صفحات و سایت‌های بسیاری وجود دارند که به‌صورت برخاط به ارائه خدمات ورزشی از جمله ارائه تمرینات ورزشی و تجویز برنامه‌های تغذیه‌ای می‌پردازند و با پاسخ‌گویی برخاط، افراد را به داشتن یک مربی مجازی و برخاط ترغیب می‌کنند، بازی‌های دیجیتال و رایانه‌ای و بازی‌های برخاط نیز به نوبه خود سهم مهمی در ایجاد تغییر در رفتار ورزشی افراد دارند. بازی‌های رایانه‌ای در

با دنیای مجازی این امکان برای تمام افراد مهیا شده است که به‌طور مستقیم بتوانند نظرات، پیشنهادهای، انتقادات و علاقه‌مندی خود به افراد و باشگاه‌ها را به واسطه صفحات شخصی ورزشکاران و باشگاه‌ها به گوش آن‌ها برسانند و لحظه‌به‌لحظه با فرد و سازمان مورد علاقه خود ارتباط داشته باشند

گذشته تا حدی افراد را از انجام فعالیت بدنی دور کرده بودند، چرا که به‌عنوان یک سرگرمی رقیب جدی برای حضور در مکان‌های ورزشی شناخته می‌شدند و بازی با آن‌ها نیاز به کوچک‌ترین حرکت و فعالیت بدنی نداشت، اما با گذشت زمان و برای ایجاد رقابت صنایع بازی‌سازی با صنایع سرگرمی که فعالیت بدنی و تحرک را در بطن خود داشتند، این صنایع توانستند با طراحی بازی‌های نیازمند تحرک بدنی و نیز بازی‌هایی که موفقیت در آن‌ها منوط به انجام حرکات و فعالیت‌های بدنی می‌شد، توانستند نقطه ضعف اصلی خود را پوشش دهند و با اضافه کردن انجام حرکات بدنی به بازی‌ها، حتی خانواده‌های مخالف در گذشته را نیز با خود همراه کنند.^۲

دنیای مجازی و ورزش گریزی

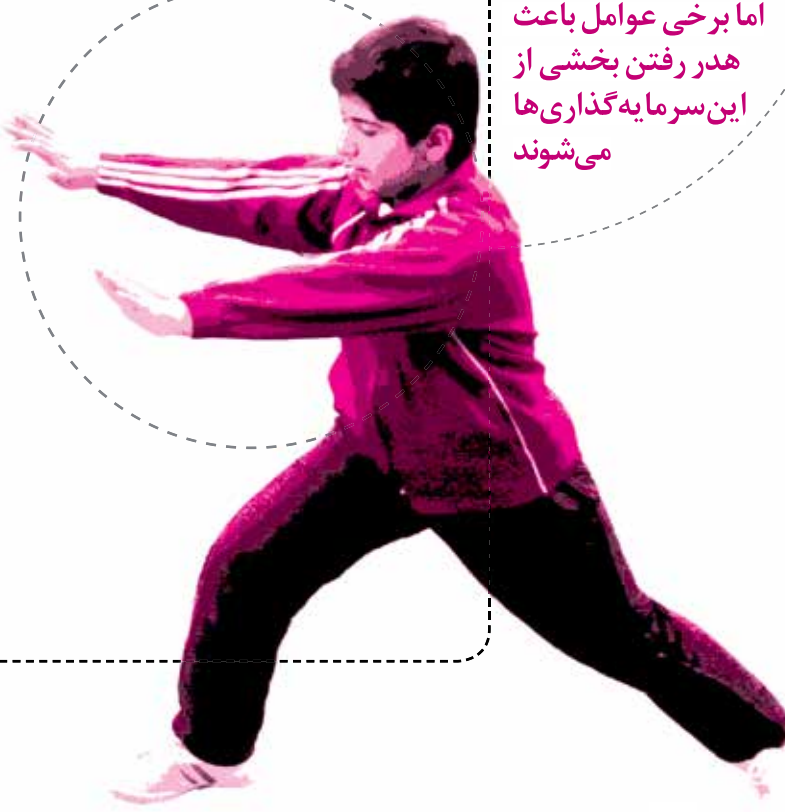
فعالیت مداوم در این شبکه‌ها غیر از محاسن مذکور، آسیب‌هایی را نیز به همراه دارد. همه‌گیر شدن گوشی‌های هوشمند و دسترسی آسان همه به اینترنت، این نگرانی

را برای عده‌ای به‌وجود آورده که روابط مجازی علاوه بر جایگزینی روابط انسانی می‌تواند آثار مخربی بر جسم، روح و روان کاربران این شبکه‌ها داشته باشد که از امراض جسمی آن می‌توان به اضافه وزن، چاقی و کم‌تحرکی اشاره کرد و نیز بین ابعاد عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی (فردی، اجتماعی و فرهنگی - اخلاقی) با ورزش‌گریزی رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد (براهویی و محمد حسنی لوطک، ۱۳۹۴).

بازی‌های اینترنتی در مرحله‌های مختلف افراد را با چالش‌هایی روبه‌رو می‌سازند و ناگزیر به پذیرفتن این موارد می‌کنند. تغییر در تفکر افراد با بازی‌های اینترنتی نامناسب و محدود شدن فعالیت‌های فیزیکی نوجوانان و جوانان یکی از مهم‌ترین دلایل گرایش آن‌ها به چالش‌های فضای مجازی است. شبکه‌های اجتماعی مجازی با ارضای هم‌زمان نیازهای عقلی، منطقی و عاطفی جوانان و نوجوانان، گروه‌های سنی مذکور را به سمت خود جذب می‌کنند و مؤسسان جوامع مجازی از این فرصت برای انتقال مفاهیم فرهنگی، سیاسی و اجتماعی مدنظر خود در قالب نرم و پنهان، نهایت استفاده را می‌برند (نجفی سولاری، ۱۳۸۹). عدم آشنایی کامل با فضای مجازی، فقدان مهارت و اعتمادبه‌نفس، می‌تواند آسیب‌هایی را برای کاربرانی که بیشتر نوجوانان و جوانان هستند به همراه آورد (جوان‌بخت، ناظر و پورشافعی، ۱۳۹۴).

با رشد شبکه‌های اجتماعی و گسترش روزانه آن و سرگرم شدن و اشغال وقت نوجوانان و جوانان، زمان توجه و نقش و حضور آنان در امر مهم ورزش کاهش می‌یابد و در نتیجه در آینده خطر افزایش انحرافات در جوانان کشور پیش‌بینی می‌شود (شمس، ۱۳۹۵).^۴ افراد با صرف زمان زیاد برای دستیابی به اطلاعاتی که خیلی مواقع بیهوده است، علاوه بر اتلاف وقت خود، دچار آسیب‌های این شبکه‌ها از جمله اتلاف وقت، اطلاعات بیهوده، سست شدن اعتقادات، انزوای فردی، ضعف شخصیتی و ضعف توانایی‌های فردی نیز می‌شوند. منزوی شدن از محیط‌های واقعی اجتماع ورزشی، شکل‌گیری و ترویج سریع شایعات و اخبار کذب

در کشور ایران نیز با توجه به بستر فرهنگی و دینی موجود که بر رشد و پرورش انسان‌ها تأکید دارد، سالانه بودجه زیادی صرف تعلیم و تربیت می‌شود، اما برخی عوامل باعث هدر رفتن بخشی از این سرمایه‌گذاری‌ها می‌شوند





پی‌نوشت‌ها

1. <http://www.dargazkhabar.ir>
2. <https://www.tasnimnews.com>
3. <http://www.naragh-tarbiat-badani.blogspot.com>
4. <http://www.dargazkhabar.ir>
5. <http://www.irna.ir>

منابع

۱. ایرانمهر، ف. شفیع‌آبادی و نعیمی (۱۳۹۷). «بررسی کیفی آسیب‌شناسی شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سلامت روانی دانش‌آموزان (از دیدگاه مشاوران مدارس)». فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹ (۳۳)، صص ۴۳-۷۲.
۲. براهویی، مهرنگار و محمدحسینی لوطک، محمد نعیم (۱۳۹۴). «بررسی ورزش‌گریزی با عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی بین معلمان منطقه نصرت‌آباد». همایش ملی روان‌شناسی و مدیریت آسیب‌های اجتماعی، چابهار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد چابهار.
۳. بشیر، حسن و افراسیابی، محمدصادق (۱۳۹۱). «شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی جوانان: مطالعه موردی (بزرگ‌ترین جامعه مجازی ایرانیان)». فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران، ۵ (۱۷)، ۴.
۴. جوان‌بخت، محمدناظر، مقداد و پورشافعی، هادی (۱۳۹۴). «آسیب‌شناسی شبکه‌های اجتماعی مجازی، همایش ملی روان‌شناسی و مدیریت آسیب‌های اجتماعی». چابهار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد چابهار.
۵. شمس (۱۲۹۵). «شبکه‌های اجتماعی به ورزش کشور آسیب می‌زند». منتشر شده در تاریخ ۱۳۹۵/۵/۳ در ۴۳: ۶. ب. ط.
6. <http://www.dargazkhabar.ir>
۷. نجفی سولاری، حسن (۱۳۸۹). «مدل حمایت از شبکه‌های اجتماعی تدوین می‌شود». روزنامه ایران، ۴۵۷۲: ۳۶.
8. <http://www.dargazkhabar.ir>
9. <https://www.tasnimnews.com>
10. <http://www.naragh-tarbiat-badani.blogspot.com>
11. <http://www.dargazkhabar.ir>
12. <http://www.irna.ir>

بر رشد و پرورش انسان‌ها تأکید دارد، سالانه بودجه زیادی صرف تعلیم و تربیت می‌شود، اما برخی عوامل باعث هدر رفتن بخشی از این سرمایه‌گذاری‌ها می‌شوند. رایج شدن فعالیت نوجوانان و جوانان در شبکه‌های اجتماعی مجازی، که به‌طور معمول قشر دانش‌آموز جامعه را شامل می‌شوند، می‌تواند یکی از این عوامل در دهه حاضر باشد. از طرفی نحوه تعلیم و تربیتی که نوجوانان و جوانان ما عموماً در فضای محیط‌های آموزشی به دنبال آن هستند به گونه‌ای است که این فضای آموزشی و تربیتی متأسفانه افراد فراگیر را به سمت تربیت ماشینی یعنی تربیتی که مبتنی بر مصرف‌آراء و اندیشه‌ها و محصولات عقلی دیگران و تکرارپذیری و همچنین انتظار از عدم خطاپذیری در این سیستم می‌گذرد، سوق می‌دهد. در واقع در سیستم آموزش و پرورش و دانشگاه ما، تفکر خلاقانه را به فراگیرها یاد نمی‌دهند، بلکه عموماً یک نگاه تکرارپذیر و مصرف‌کننده محصولات دیگران را آموزش می‌دهند. بنابراین نظام آموزشی باید متناسب با نسل جدید رشد کند و با برنامه‌ریزی و فراهم آوردن اوقات مناسب و مفید، نیازهای دانش‌آموزان را برآورده سازد تا در کنار برطرف کردن نیازهای جامعه برای دانش‌آموزان نیز جذابیت داشته باشد. در این میان، با توجه به رشد روزافزون چالش‌های اینترنتی باید به فرهنگ‌سازی و آموزش در این باره پرداخت تا با آگاهی بخشی به افراد بتوان از وقوع ورزش‌گریزی در این زمینه پیشگیری کرد و زمینه دستیابی افراد به اهداف مرتبط با سلامت، نظیر دنبال کردن فعالیت‌ها و مباحث مرتبط با موضوعات ورزش و سلامت را فراهم کرد. بدیهی است هر قدر تعداد افراد در دنیای مجازی بیشتر شود، مطالبی که در این رسانه به اشتراک می‌گذارند نیز، بیشتر خواهد شد. فضای مجازی نیز می‌تواند استفاده‌های مثبت و قابل توجه برای کاربران داشته باشد. در این فضا بحث‌های آموزشی ساده‌تر و سه‌ل‌الوصول‌تر و قابل دسترس‌تر است. پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی در جهت آگاهی‌بخشی دانش‌آموزان، اولیای آن‌ها و کارکنان مدارس در مورد آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سلامتی دانش‌آموزان برگزار شود.

ورزشی با فعالیت بیش از حد دانش‌آموز در فضای مجازی، روابط و تعاملات غیرمجازی او با اطرافیان خصوصاً اعضای خانواده و محیط‌های ورزشی کاهش پیدا می‌کند و از سوی دیگر با قرار گرفتن در یک موقعیت دوفرهنگی که شامل فرهنگ بومی و فرهنگ تبلیغی فضای مجازی است، دچار چالش در انتخاب و تعارض فرهنگی می‌شود (همتی، ۱۳۹۰).^۵ فضای مجازی با داشتن برنامه‌هایی متناسب برای تمام سنین به گونه‌ای شخص را مجذوب خود می‌کند که نوجوان متوجه گذر زمان نمی‌شود و استفاده مکرر از آن باعث ساکن شدن فرد و عدم تمایل به حرکت و انجام ورزش خواهد شد. اگر چه رایانه، تلویزیون، گوشی همراه و ... برای ما مفیدند، اما اگر اجازه دهیم بر ما تسلط پیدا کنند می‌توانند مشکلاتی برای سلامتی ما ایجاد کنند. بنابراین آگاهی یافتن از مهارت‌ها و مسئولیت‌هایمان و درک نیاز به ایجاد تعادل، ما را یک قدم به ایجاد تغییر در سبک زندگی نزدیک‌تر می‌کند.

نتایج

شکی نیست که بهره‌گیری از تجهیزات و ادوات موجود در هر جامعه‌ای مطلقاً خوب و بد نیست و این کاربران و بازیگران شبکه‌های اجتماعی هستند که به آن سمت‌وسو می‌دهند. برای مهار آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی نباید فناوری را زیر سؤال برد، بلکه باید با برنامه‌ریزی هوشمند در سه مقطع کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت مخاطرات آن را رفع و دفع کرد. یکی از کارکردهای فرهنگ، بسترسازی و زمینه‌سازی برای استفاده صحیح و اصولی از علم و فناوری روز است. فرهنگ‌سازی، اطلاع‌رسانی و تولید محتوای اصولی و صحیح از طریق مجاری مرتبط، اصلی‌ترین راهکار برون‌رفت از چنین معضلاتی است. از سویی رشد و پیشرفت در هر جامعه‌ای وابسته به نظام آموزشی آن جامعه است که باعث می‌شود اغلب کشورها سالانه بودجه هنگفتی را صرف آموزش و پرورش کنند. در کشور ایران نیز با توجه به بستر فرهنگی و دینی موجود که