

امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی دانشگاه

ایوب ناصری*، شهاب بهرامی**، منا فرزادفر***، سجاد سروش****

چکیده

هدف از این تحقیق، طراحی و اعتباریابی الگوی امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی است که با روش ترکیبی انجام شده است. مشارکت‌کنندگان بخش کیفی پژوهش را مدیران ورزشی، اساتید مدیریت ورزشی و کارشناسان فوق‌برنامه ورزشی دانشگاه‌ها و جامعه آماری در بخش کمی را دانشجویان دختر شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه دانشگاه تشکیل داده‌اند. در بخش کیفی گردآوری داده‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و مصاحبه نیمه ساختاریافته با ۱۵ نفر از مشارکت‌کنندگان انجام شد. در بخش کمی نیز ۴۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه بوده است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از نظریه داده بنیاد رویکرد اشتراوس و کوربین در بخش کیفی و از روش معادلات ساختاری در بخش کمی با استفاده از نرم‌افزار اسمارت پی. ال. اس استفاده شده است. بر اساس یافته‌های پژوهش در بخش کیفی ۱۱ مقوله استخراج شد و در قالب ابعاد شش‌گانه الگوی پارادایمی جای گرفتند. در بخش کمی نیز مشخص گردید که هر شش مؤلفه اصلی پژوهش و مدل پژوهش از برازش کافی برخوردار هستند و روابط موجود در مدل پژوهش تأیید شدند. در نهایت به دلیل اینکه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه پیامدهای مثبت فراوانی در زمینه امیدآفرینی در دانشجویان به عنوان آینده‌سازان ایران دارد، توصیه می‌شود که تدابیر لازم با توجه به مدل ارائه شده برای افزایش مشارکت دانشجویان دختر در فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه دانشگاه با ارتقاء کیفی و کیفی آن اتخاذ گردد.

واژگان کلیدی

امیدآفرینی، فوق‌برنامه ورزشی، دانشجوی، مشارکت ورزشی

*. گروه تربیت بدنی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران (ayoub.naseri@iau.ac.ir)
**. گروه تربیت بدنی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول) (Bahramishahab@iau.ac.ir)
***. گروه تربیت بدنی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران (mona5549@iau.ac.ir)
****. گروه تربیت بدنی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران (sajad.soroush@iau.ac.ir)
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۰

۱. مقدمه و بیان مسئله

در ایران با توجه به مشکلات اقتصادی و بحران‌ها و بلایای طبیعی و خسارت‌های ناشی از آن در چند سال اخیر، امید به زندگی و آینده خصوصاً در بین جوانان رو به کاهش است. در نظرسنجی که مرکز افکار سنجی دانشجویان ایران (ایسپا) درباره نسبت امیدواری جوانان به بهبود شرایط کشور در یکی از پیمایش‌های سال ۱۳۹۷ انجام داده، ۶۴/۱ درصد اظهار داشته‌اند وضعیت کل کشور روز به روز بدتر می‌شود (مرکز افکار سنجی دانشجویان ایران، ۱۳۹۷). وجود مشکلات مختلف، باعث تمایل کمتر مردم برای کمک به یکدیگر و بروز رخدادهای منفی زندگی همچون بیکاری، مشکلات اقتصادی، بیماری و غیره ممکن است در پیشرفت ناامیدی نقش داشته باشند (رضانی و همکاران، ۱۳۹۹).

مجموعه‌ای از رخدادهای منفی موجب می‌شود که بسیاری از دانشجویان تصویر روشن و مطلوب از آینده نداشته باشند. با توجه به اینکه دانشجویان جزء سرمایه‌های انسانی آموزش‌دیده هستند و آینده جامعه در دست آنها است، میزان امیدواری و ناامیدی آنها برای پیشرفت و توسعه جامعه بسیار اهمیت دارد. لذا در محیط‌های آموزشی، امیدواری برای افزایش انگیزه، مشارکت و عملکرد تحصیلی دانشجویان اهمیت دارد (Pleeging & et al, 2022). دانشجویان امیدوار نه تنها این توانایی را دارند که به گونه‌ای مؤثر راه‌های مدبرانه در طول مسیر را شناسایی کنند، بلکه قادرند چندین راه را برای دستیابی به اهدافشان ایجاد کنند و اغلب تمایل دارند رویکردهای جدیدی را امتحان کنند. ذکر این نکته ضروری است که در میان دانشجویان دارای استعداد یکسان، آنچه آنها را از لحاظ موفقیت تحصیلی متمایز می‌کند، امید به آینده است (محمدپور و همکاران، ۱۴۰۱). امید به آینده‌ای روشن که معمولاً در منظر جوانان ایران راهیابی به دانشگاه یا کسب شغل مورد نظر آنها است، در ذهن بسیاری از جوانان ابهاماتی را ایجاد کرده که علاقه‌مندی به تحصیل و اهتمام به امور آموزشی و فعالیت همراه با امید را در بین آنها تا حدودی به سستی سوق داده است (مردانی‌فر و همکاران، ۱۳۹۸). یکی از مشکلات کنونی دانشگاه نیز این است که دانشجویان با انگیزه و بانشاط و پر انرژی وارد دانشگاه می‌شوند ولی خروجی افراد ناکارآمد و بی‌انگیزه است (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰)؛ بنابراین باید یکی از مهم‌ترین اهداف نظام‌های آموزش عالی تعلیم و تربیت، افزایش امید به آینده و تأمین سلامت روان و جسم دانشجویان باشد.

تحقیقات موجود در مورد امیدآفرینی بین دانشجویان تا حد زیادی به مداخلات بالینی و آموزشی محدود شده است و ورزش و تربیت‌بدنی کمتر مورد پژوهشگران این حوزه قرار گرفته است. این شکاف ضرورت رویکردهای میان‌رشته‌ای را که بینش‌های روان‌شناسی، آموزش و پرورش

و علوم ورزشی را ترکیب می‌کند، برجسته می‌کند. ورزش، به عنوان جزء جدایی ناپذیر فعالیت‌های آموزشی و فوق برنامه، به عنوان واسطه‌ای قوی برای تقویت امید در بین دانشجویان شناخته شده است (Blythe & et al, 2025). فعالیت جسمانی باعث رهاسازی ذهن از تفکرات منفی، تنظیم عاطفی، تاب‌آوری ایجاد تغییرات عصبی شیمیایی، تقویت عملکردهای مغز مانند حافظه و یادگیری، کمک به کاهش زوال شناختی، بهبود خلق و خو، مدیریت استرس و افزایش مهارت‌های اجتماعی می‌شود که می‌تواند در کاهش ناامیدی تأثیرگذار باشد (Martín-Rodríguez & et al, 2024). ورزش فرصت‌هایی را برای تعیین اهداف فراهم می‌کند که برای پرورش تفکر عاملیت (باور به توانایی فرد برای رسیدن به مقاصدش) ضروری است (Rand & Cheavens, 2009). بر اساس نتایج تحقیقات، دانشجویانی که به طور منظم ورزش می‌کنند، سطح بالای امید و عاملیت را از خود نشان می‌دهند (Blythe & et al, 2025). علاوه بر این، ورزش با درگیر کردن دانشجویان با چالش‌ها و موانع، تاب‌آوری آنها را تقویت کرده و راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه را تقویت می‌کند. مطالعات حاکی از آن هستند که دانشجویان ورزشکار، پشتکار و خوش‌بینی بیشتری دارند که از عناصر مهم امید به شمار می‌روند (Fortuna & et al, 2024).

با توجه به این که دانشجویان یکی از ارکان مهم در هر جامعه‌ای به حساب می‌آیند و شمار زیادی از جمعیت کشور ایران این قشر تشکیل می‌دهند، توجه به سلامت جسمانی، تفریح‌های ورزشی و ورزش قهرمانی آنها از اهمیت زیادی برخوردار است (کلهری و اکبری یزدی، ۱۳۹۸). امروزه، فعالیت‌های ورزشی رسمی در دانشگاه‌های ایران به صورت ارائه دو واحد درس تربیت بدنی و فعالیت‌های فوق برنامه اختیاری نیز شامل برگزاری تمرینات ورزشی، برگزاری مسابقات ورزشی داخل دانشگاه و بین دانشگاهی، جشنواره‌های ورزشی، برگزاری اردوهای ورزشی برای دانشجویان دختر و پسر برنامه‌ریزی شده است. با این حال، دانشجویان دختر در مقایسه با دانشجویان پسر، شرایط متفاوتی را در زمینه فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه تجربه می‌کنند. دانشجویان دختر در سطح دانشگاه اغلب با چالش‌های چندبعدی مواجه می‌شوند که فراتر از فشارهای تحصیلی است. دانشجویان دختر نه تنها با فشارهای تحصیلی و اجتماعی روبه‌رو هستند، بلکه ممکن است با محدودیت‌های ساختاری مانند دسترسی محدود به فضاهای ورزشی و انتظارات فرهنگی نیز مواجه شوند. در نتیجه، همپوشانی بین مشارکت ورزشی و تقویت امید، به ویژه برای دانشجویان دختر، در ادبیات فعلی کمتر بررسی شده است. از یک سو، مطالعات پیشین به طور عمده بر پیامدهای جسمانی تمرکز دارند و ابعاد تحول آفرین و روان‌شناختی فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه نادیده گرفته شده است. علی‌رغم اهمیت امید، فقدان الگوی جامعی که به طور خاص نشان دهد که چگونه

شرکت در فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه می‌تواند امید را در بین دانشجویان دختر پرورش دهد، احساس می‌گردد. انجام تحقیقات در زمینه امیدآفرینی از طریق فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه به دلایل متعددی ضروری است. در وهله اول، گفتمان‌های علمی و عملی فعلی در مورد فعالیت‌های فوق‌برنامه دانشگاهی عمدتاً بر پیامدهای جسمی تأکید دارند و از مزایای روانی-اجتماعی ناشی از مشارکت ورزشی غفلت نموده‌اند. این مطالعه با تمرکز بر امید، به درک دقیق‌تری از چگونگی تقویت امید دانشجویان دختر از طریق ورزش کمک می‌کند. یک رویکرد مطالعه ترکیبی چارچوبی جامع برای کشف این پویایی‌ها ارائه می‌دهد. همچنین، دانشگاه‌ها و سیاست‌گذاران به طور مداوم به دنبال راهبردهای مبتنی بر شواهد برای حمایت از موفقیت و سلامت دانشجویان هستند. بینش‌های حاصل از این مطالعه در بازاندیشی و طراحی مجدد برنامه‌های فوق‌برنامه برای به حداکثر رساندن نه تنها مزایای سلامت جسمی، بلکه دستاوردهای عاطفی و انگیزشی نیز مؤثر خواهد بود. این تحقیق پتانسیل تأثیرگذاری بر سیاست‌ها را با ارائه توصیه‌های عملی متناسب با نیازهای خاص دانشجویان دختر دارد و در نهایت محیطی فراگیر در دانشگاه ایجاد می‌کند که هم به رشد جسمی و هم به رشد روانی ارزش می‌دهد. علاوه بر این، امید ذاتاً با هدف‌گذاری، پشتکار و راهبردهای مقابله‌ای مثبت مرتبط است. برای دانشجویان دختر که اغلب با موانع اجتماعی و فرهنگی بیشتری روبه‌رو هستند، تقویت امید می‌تواند نتایج مثبتی در زمینه سلامت روان دانشجویان دختر به دنبال داشته باشد. با شناسایی مسیرهایی که فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه از طریق آنها به این نتایج کمک می‌کنند، این تحقیق می‌تواند به توسعه مداخلات هدفمند برای افزایش سلامت روان در بین این جمعیت کمک کند. در مجموع با توجه به تحقیقات اندکی که در زمینه امیدآفرینی در دانشجویان به‌ویژه دانشجویان دختر انجام گرفته است. پژوهش حاضر با تمرکز بر موضوع امیدآفرینی در بین دانشجویان دختر از طریق فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی، در پی پاسخ‌گویی به این سؤال است که الگوی امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی چگونه است؟

۲. پیشینه پژوهش

متغیرهای مختلفی از جمله رسانه (مژده‌فر و همکاران، ۱۳۹۹؛ شعبانی و همکاران، ۱۳۹۸)، پایگاه اجتماعی-اقتصادی، دین‌داری، احساس محرومیت و احساس انومی (قاری قرآنی، ۱۳۹۳)، سرمایه اجتماعی (مردانی فر و همکاران، ۱۳۹۸؛ افشانی و جعفری، ۱۳۹۵)، بر امیدآفرینی در جامعه تأثیرگذار هستند که در تحقیقات مختلف مورد توجه قرار گرفته‌اند. با این حال یکی از متغیرهایی که به نظر

می‌رسد بر امیدآفرینی تأثیرگذار باشد، ورزش و تربیت‌بدنی به‌ویژه فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی در دانشگاه‌ها است. تحقیقات مختلفی به اثرگذاری ورزش و فعالیت بدنی بر امید پرداخته‌اند. به‌عنوان نمونه، یافته‌های حاصل از تحقیق نصیری (۱۴۰۱) با عنوان تأثیر برنامه فعالیت بدنی منتخب بر امید به زندگی و خودکارآمدی عمومی دانشجویان پرستاری غیرفعال، حاکی از آن است که تمرینات بدنی منتخب بر امید به زندگی و خودکارآمدی عمومی دانشجویان تأثیر مثبت دارد. یائو و همکاران با بررسی رابطه بین ورزش و نتایج سلامت روان در طول همه‌گیری کرونا از منظر امید نشان دادند ورزش از طریق سه مسیر شامل یک مسیر مستقیم، یک مسیر غیرمستقیم از طریق امید به مسیر تفکر و یک مسیر غیرمستقیم دیگر از طریق امید به تفکر عاملیت، پیامدهای تنش‌زای سلامت روانی را کاهش می‌دهد. در مجموع ورزش می‌تواند پیامدهای تنش‌زای سلامت روان را با ارتقای امید به تفکر مسیری و تفکر عاملی کاهش دهد. (Yao & et al, 2022). ژانگ و همکاران با بررسی ارتباط بین فعالیت بدنی و بهزیستی ذهنی و همچنین تأثیر واسطه‌ای موازی شبکه‌های اجتماعی و احساس امید، نشان دادند که فعالیت بدنی بر بهزیستی ذهنی شرکت‌کنندگان اثر پیش‌بینی‌کننده مثبت و معناداری دارد. علاوه بر این فعالیت بدنی به طور غیرمستقیم با تقویت شبکه‌های اجتماعی و احساس امید، بهزیستی ذهنی را ارتقا می‌دهد (Zhang & et al, 2022). زر و همکاران (۱۳۹۹) با بررسی اثربخشی ورزش بر فرسودگی شغلی و امید به زندگی کارکنان سازمان منطقه ویژه انرژی اقتصادی پارس نشان دادند که کارکنان فعال سازمان منطقه ویژه انرژی اقتصادی پارس نسبت به کارکنان غیرفعال، امید به زندگی بیشتری از خود نشان می‌دهند. ثنایی و همکاران (۱۳۹۲) با بررسی تأثیر فعالیت‌های بدنی بر کیفیت زندگی و امید به زندگی در سالمندان در استان مازندران گزارش کردند که فعالیت بدنی کاری و ورزشی بر بعد جسمی و روحی کیفیت زندگی و بر امید به زندگی اثرگذار هستند. ثالثی و جوکار (۱۳۹۰) با بررسی اثر ورزش و فعالیت بدنی بر میزان شادی زنان یائسه نشان دادند که ورزش به کاهش شاخص توده بدن، ضربان قلب و فشارخون، به اجتماعی شدن فرد، افزایش شادکامی، بهبود فرسودگی شغلی و افزایش امید به زندگی کمک می‌کند.

اگرچه ادبیات موجود شواهد قانع‌کننده‌ای را ارائه می‌دهد که مشارکت ورزشی را به افزایش کیفیت زندگی و رفاه روانی مرتبط می‌کند، اما شکاف قابل‌توجهی در مورد نقش مستقیم ورزش در پرورش امید در بین جمعیت‌های دانشجویی دختر، به‌ویژه در زمینه‌های فرهنگی خاص مانند ایران، وجود دارد. اکثر مطالعات موجود به‌طور عمده بر گروه‌های بزرگسال یا سالمند متمرکز شده‌اند، یا امید را تنها به‌عنوان یکی از چندین عامل واسطه‌ای مؤثر بر رفاه روانی در نظر گرفته‌اند.

به عنوان مثال، درحالی که ژانگ و همکاران امید را به عنوان یک میانجی مهم برجسته می کنند، تحقیقات آنها به اندازه کافی امید را به عنوان یک متغیر اصلی جدا نمی کند و همچنین بررسی نمی کند که چگونه محیط های آموزشی و ورزش های فوق برنامه به طور خاص در توسعه آن نقش دارند. در مقابل، مطالعه حاضر تلاش می کند تا با استفاده از یک رویکرد تحقیق ترکیبی، به این شکاف بپردازد. این مطالعه با تمرکز بر دانشجویان دختر ایرانی و مشارکت آنها در فعالیت های ورزشی فوق برنامه، قصد دارد الگویی را طراحی نماید که مسیرهای تقویت امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق مشارکت در فعالیت های ورزشی را روشن کند.

۳. ملاحظات نظری

امید یکی از نیازهای اساسی زندگی بشر است که ریشه در سرشت انسانی دارد. امید یک احساس اساسی انسانی است که نقش مهمی در شکل دادن به نتایج فردی و اجتماعی دارد (Pleeging & al, 2022). امید در حقیقت، موتور محرکه زندگی و اصلی ترین عامل پیشرفت تمدن بشر و تکامل جامعه انسانی است (زارعی و خوشوقت، ۱۴۰۰). امیدواری پایه و اساس زندگی هر انسانی بوده و در مقایسه با دیگر امور تربیتی، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. امیدواری به تحقق امری مطلوب در آینده، باعث پویایی و تحرک انسان شده و حصول نتایج مورد انتظار، شعف و نشاط مضاعفی را در نهاد انسان ایجاد می نماید (شعبانی و همکاران، ۱۳۹۸). امید نیاز به آگاهی و گشودگی نسبت به نتایج احتمالی آینده، توانایی پاسخگویی خلاقانه به آن، انعطاف پذیری (توانایی تحمل سختی ها) و فرصتی برای شناسایی معنا و ارزش ها و عمل در راستای آنها دارد (Marks & al, 2023). امید به معنای آرزو، استواری، اعتماد، توقع، چشم داشت و انتظار است (معین، ۱۳۸۶). در روان شناسی امید به عنوان حالتی از انگیزه مثبت مبتنی بر سه مؤلفه اهداف (اهدافی که باید به آنها دست یافت)، مسیرها (برنامه ریزی برای دستیابی به این اهداف) و عاملیت (انگیزه برای رسیدن به این اهداف) تعریف شده است (Laranjeira & Querido, 2022). اهمیت امید فراتر از روان شناسی فردی است و بر پویایی های اجتماعی گسترده تر تأثیر می گذارد. جامعه شناسانی مانند ارنست بلوخ^۱ و اریش فروم^۲، امید را به عنوان نیروی محرکه ای برای تغییر اجتماعی بررسی کرده اند و بر نقش آن در الهام بخشیدن به کنش جمعی و دستیابی به هدف در جوامع تأکید کرده اند (Gili & Mangone, 2023).

1. Ernst Bloch
2. Erich Fromm

امید دربردارنده تصورات و توجه افراد به آینده است و با این تصور که احتمال دارد نتایج مثبت حاصل گردد، باعث تلاش فرد می‌گردد. افراد با سطوح امید بالا این تصور را دارند که می‌توانند راه‌های جایگزینی را در هنگام برخورد با موانع بیابند و رفتارهای واقع‌بینانه و مثبت را در دوره‌های بحران از خود نشان دهند. این فرایند مستلزم فعال بودن فرد است (Yalnzca-Yildirim and Cenkseven-Önder, 2022). هر نوع مفهوم‌سازی از امید، ویژگی‌های چندبعدی، پویایی، آینده‌نگر و فرایندنگری آن را منعکس می‌کند (Pleeging & et al, 2022). مطابق نتایج برخی از مطالعات، افراد امیدوار، تعاملات اجتماعی قوی‌تری با سایرین دارند (Merolla & et al, 2024). در مقابل افسردگی به‌عنوان شایع‌ترین بیماری روانی می‌تواند هم از علل و هم از پیامدهای ناامیدی باشد که زندگی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های افراد افسرده این است که آنها دچار ناامیدی زیادی هستند (صدوقی و همکاران، ۱۳۹۶). امید به عنوان یک سازه روان‌شناسی مثبت، در مواجهه با سختی‌ها از افراد در برابر غم‌گینی، تمایل به خودکشی، انرژی کم، بی‌تفاوتی، کندی حرکت، اختلال خواب، تمرکز ضعیف و غیره محافظت می‌کنند (Aspinwall & et al, 2010).

۴. روش پژوهش

پژوهش حاضر ترکیبی از نوع اکتشافی متوالی بود. بدین معنا که در مرحله نخست، برای تدوین الگو از روش کیفی و در مرحله آزمون الگو از روش کمی، توصیفی-تحلیلی با استفاده از الگوی معادلات ساختاری مبتنی بر حداقل مربعات جزئی استفاده گردید. در مرحله کیفی، داده‌ها از طریق مصاحبه‌های عمیق و نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. مشارکت‌کنندگان پژوهش در این بخش شامل مدیران ورزشی در دانشگاه‌ها، اساتید مدیریت ورزشی و کارشناسان فوق‌برنامه دانشگاه‌ها بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند از نوع معیاری انتخاب گردیدند و بعد از انجام ۱۵ مصاحبه یافته‌ها به اشباع نظری رسید. پس از پایان مصاحبه‌ها، داده‌های گردآوری‌شده کدگذاری و تحلیل شدند. جهت بررسی روایی از قابلیت باورپذیری (اعتبار)، انتقال‌پذیری و تأییدپذیری استفاده شد. برای محاسبه پایایی مصاحبه درصد توافق درون موضوعی که به‌عنوان شاخص پایایی تحلیل به کار می‌رود ۷۸/۹٪ به دست آمد که از ۶۰٪ بالاتر بود و در نهایت برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نظریه داده بنیاد رویکرد اشتراوس و کوربین^۱ استفاده شد.

در مرحله کمی، پس از گردآوری اطلاعات حاصل از تحقیق کیفی، پرسشنامه‌ای طراحی شد که شامل ۹۰ گویه و در قالب ۲۴ مضمون فرعی و ۱۱ مضمون اصلی، به صورت پنج گزینه‌ای لیکرت (خیلی زیاد، ۵ امتیاز تا خیلی کم، ۱ امتیاز) تدوین شد. با توجه به سطح تنوع و گستردگی دانشگاه‌های کشور، امکان شناسایی دقیق تعداد جامعه پژوهش (تعداد دانشجویان دختر مشارکت‌کننده در فوق برنامه ورزشی دانشگاه‌های دولتی و غیردولتی کشور) وجود نداشت و با استفاده از جدول حجم نمونه مورگان برای جوامع نامحدود، ۴۰۰ نفر به عنوان نمونه آماری با استفاده نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. پایایی و روایی مدل پژوهش در این مرحله از طریق روش مدل‌سازی معادلات ساختاری (در دو مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری) مورد سنجش قرار گرفت و روایی محتوی نیز با استفاده از فرم‌های روایی سنجی CVI و CVR روایی مورد تأیید قرار گرفت؛ که مقدار CVR با توجه به تعداد اساتید (۸ نفر)، ۰/۷۹ و مقدار CVI بیشتر از ۰/۸۰ به دست آمد؛ بنابراین روایی محتوی ابزار نیز مورد تأیید قرار گرفت. پایایی ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۲ بود که این نتیجه نشان از پایایی بسیار مناسب ابزار مورد استفاده در پژوهش دارد. در نهایت از نرم‌افزار SPSS و SmartPLS برای بخش آمار استفاده شد.

۴۴

۵. یافته‌های پژوهش

در ادامه یافته‌های حاصل از پژوهش در دو مرحله کیفی و کمی به تفکیک و در نهایت نتیجه‌گیری و پیشنهادات حاصل از پژوهش ارائه شده است.

۵-۱. بخش کیفی

از بین ۱۴ مشارکت‌کننده در بخش کیفی ۹ نفر استاد مدیریت ورزشی و جامعه‌شناسی، ۴ نفر مدیر تربیت‌بدنی و فوق برنامه دانشگاه و ۲ نفر کارشناس تربیت‌بدنی دانشگاه بودند که از مجموع این ۱۴ نفر ۹ نفر با مدرک کارشناسی ارشد و ۵ نفر با مدرک دکتری بودند. یافته‌های به دست آمده از کدگذاری باز در این بخش تعداد ۲۴ مضمون فرعی بود که جهت تشکیل مضامین اصلی در مرحله کدگذاری متمرکز یا ثانویه، مجدداً مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتیجه این تحلیل تولید ۱۱ مضمون اصلی است. این موارد به همراه هر کدام از مضامین فرعی و مفاهیم مرتبط در جدول ۱ ذکر شده‌اند.

جدول ۱. مفاهیم اولیه و مضامین فرعی و اصلی نظریه داده بنیاد

مقولات اصلی	مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم
شرایط علی	ورزش پژوهی	فرهنگی	ترویج فرهنگ ورزش از طریق رسانه‌ها - ترویج فرهنگ ورزش در خانواده و گروه همسالان - تعمیق فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی - تبیین ورزش به‌عنوان گذران اوقات فراغت
		رسمی	تدوین قوانین و مقررات - پیگیری و اجرای مقررات مربوط - ارزیابی، بازخورد و بهبود مقررات و قوانین - تدوین برنامه‌ها و جداول زمانی بر اساس اولویت مشارکت ورزشی
	پشتیبانی	دسترسی	دسترسی به ورزش‌های متنوع - دسترسی به امکانات ورزشی - دسترسی به منابع مالی و اقتصادی مشارکت در ورزش
		حمایت	حمایت اجتماعی و فرهنگی از ورزش - حمایت قانونی و رسمی از ورزش - حمایت مالی و اقتصادی از ورزش - حمایت تسهیلاتی از ورزش
شرایط زمینه‌ای	تسهیل‌گر	ورزشی	افزایش فعالیت رسانه‌های ورزشی - تنوع مسابقات و رویدادهای مختلف بین‌المللی، ملی و محلی ورزش - تنوع ورزش‌ها و پوشش انواع سلیقه‌ها
		دانشی	دسترسی بهتر دانش تغذیه ورزشی - دسترسی بهتر علم تمرین - آگاهی بیشتر نسبت به قوانین و مقررات ورزشی - آشنایی بیشتر با نحوه برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی
		سخت‌افزاری	افزایش سرانه ورزشی در جامعه - افزایش تحصیل‌کردگان ورزشی - افزایش تدریجی دسترسی به ورزش و اماکن ورزشی

مقولات اصلی	مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم
شرایط مداخله‌گر	کاستی‌های ورزشی	دانش	ناآگاهی نسبت به نتایج ورزش - ناآگاهی نسبت به دانش ورزش - ناآگاهی به مهارت‌های ورزش
		تسهیلات	کمبود امکانات ورزشی - دسترسی ناکافی به ورزش‌های متنوع - کمبود متخصصین ورزش
	موانع غیرورزشی	غیرملموس	مسائل فرهنگی - عدم تطابق اهداف شخصی با ورزش - عدم انگیزش مناسب - برندینگ ناکافی ورزش
		ملموس	عدم تناسب شغل با ورزش و فعالیت بدنی - مشکلات مالی و اقتصادی - نبود امکانات غیرورزشی مرتبط با مشارکت در ورزش - بیکاری
راهبردها	ترویج	آموزش	آموزش رسمی ورزش در برنامه درسی - آموزش ورزش در فوق برنامه‌ها - آموزش ورزش در رسانه‌ها - آموزش ورزش در محیط‌های غیررسمی
		انگیزش	برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی - تقدیر و قدردانی از مشارکت ورزشی - تمجید و تجلیل از نمایش و عملکرد ورزشی - تعیین مزایا و تسهیلات برای مشارکت
	مشارکت اجتماعی	دیجیتالی‌شدن ورزش	استفاده از تکنولوژی و پلتفرم‌های مجازی - استفاده از ظرفیت شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی - تسهیل دسترسی به امکانات ورزشی - تسهیل دسترسی به دانش ورزشی
		گروه‌های اجتماعی	مشارکت با افراد دارای ریشه‌های فرهنگی مشابه - مشارکت با اعضای خانواده - مشارکت با همسالان و افراد همگن - مشارکت برای تسهیل ادغام در جوامع جدید
پیامدها	فردی	تحصیلی	موفقیت تحصیلی - انگیزشی تحصیلی - تجارب غنی تحصیلی
		رفتاری	افزایش توانایی بدنی - افزایش انگیزش - بهره‌وری و مدیریت زمان - مدیریت عواطف منفی

مقولات اصلی	مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم
پیامدها	اجتماعی	بهره‌وری اجتماعی	کاهش هزینه‌های درمانی - کاهش انحرافات و بزه - افزایش رانندمان و عملکرد - افزایش امید به زندگی - افزایش اعتماد اجتماعی
		نشاط و شادی	کاهش میزان یاس و افسردگی در جامعه - جامعه دارای نشاط - رضایتمندی از زندگی - مشارکت‌جویی فعالانه - تعمیق آینده‌نگری و نگاه استراتژیک به آینده
مقوله هسته	توسعه و بهبود سلامت	جسمانی	پیشگیری از بیماری و اختلال بدنی - حفظ سلامتی و تندرستی - ارتقای سلامتی
		عملکرد ورزشی	بهبود مهارت ورزشی - رقابت‌پذیری ورزشی - بهبود و ارتقا عملکرد ورزشی
	تعالی فردی	روانی	مدیریت استرس و اضطراب - تقویت و ارتقای اعتماد به نفس - انگیزش مناسب - رضایت از زندگی
		اجرایی و مدیریتی	هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی - تحقق اهداف - توانایی ارزیابی نتایج عملکرد
		مهارت‌های اجتماعی	مدیریت ارتباطات با هم‌گروهی‌ها - مدیریت ارتباطات با رقبای - شبکه‌سازی اجتماعی - مسئولیت‌پذیری اجتماعی

در ادامه هر یک از مضامین اصلی و فرعی مربوط به امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق مشارکت در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی به تفکیک تشریح شده است.

۵-۱. شرایط علی

الف - ورزش‌پژوهی: برخی از مشارکت‌کنندگان ادعا کردند که در جامعه ورزش به‌عنوان یک فعالیت مردانه بیشتر مورد توجه است و اهمیت حضور در فعالیت‌های ورزشی در مقایسه با دانشجویان پسر، در حد پایین‌تری قرار دارد و به همین جهت است که دانشجویان دختر کمتر در فعالیت‌های ورزشی مشارکت دارند. ورزش‌پژوهی به این مسئله می‌پردازد که با فرهنگ‌سازی و تدوین قوانین درست می‌توان حضور دانشجویان دختر در فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه ورزشی را افزایش داد. این مضمون شامل دو مضمون فرعی فرهنگی و رسمی است.

از منظر فرهنگی ورزش همواره در تاریخ ایران و دین مبین اسلام مورد تأیید بوده است و همواره ورزشکاران دارای جایگاه اجتماعی مناسبی در بین عموم بوده‌اند. باین حال، فرهنگ حضور در فعالیت‌های برای دانشجویان دختر به نسبت دانشجویان پسر نهادینه نشده است. به همین جهت فرهنگ مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دانشجویان دختر می‌تواند از طریق رسانه‌ها، خانواده‌ها، گروه همسالان و غیره ترویج گردد تا خانواده‌ها به ورزش به‌عنوان یک ابزار مفید جهت گذران اوقات فراغت و ارتقا سلامتی توجه داشته باشند.

از منظر رسمی برخی از قوانین با توجه به تفاوت‌های جنسیتی و مسائل فرهنگی، مشارکت دانشجویان دختر در فوق برنامه ورزشی دانشگاه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. قوانین باید به گونه‌ای باشند که منجر به حضور پررنگ‌تر دانشجویان دختر در فعالیت‌های ورزشی باشند و در صورت عدم همخوانی قوانین، باید تغییراتی در قوانین جهت تسهیل حضور دانشجویان دختر در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی اعمال گردد.

ب- پشتیبانی: برخی دانشجویان دختر به دلایلی مالی، فرهنگی و غیره امکان حضور در فعالیت‌های ورزشی را ندارند که با پشتیبانی مناسب برخی از این موانع مرتفع می‌گردد. مضمون پشتیبانی بر این موضوع تمرکز دارد که برای حضور و استمرار حضور دانشجویان دختر در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی یک مجموعه پشتیبانی‌ها نیاز است که باید مورد توجه قرار گیرند. این مضمون شامل دو مضمون فرعی دسترسی و حمایت است.

دسترسی: دانشجویان دختر علایق ورزشی مختلف و متفاوتی دارند، به همین دلیل نیاز است فوق برنامه ورزشی دانشگاه، رشته‌های ورزشی مختلف را پوشش دهد تا دانشجویان مجبور نباشند در رشته‌های دیگر فعالیت نمایند. همچنین برای حضور در فعالیت‌های ورزشی، امکانات مورد نیاز شامل وسیله حمل و نقل، امکانات ورزشی متناسب با وضعیت جسمانی دانشجویان دختر و غیره باید فراهم باشد.

حمایت: در مجموع حمایت از فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی دانشگاه‌ها به‌ویژه برای دانشجویان دختر باید در سطح کلان مورد توجه قرار گیرد. با توجه به خطرات احتمالی و آسیب‌دیدگی (حمایت قانونی و رسمی)، هزینه برپودن ورزش (حمایت تسهیلاتی، مالی و اقتصادی) و عدم توجه به جایگاه ورزش زنان (حمایت اجتماعی و فرهنگی) حمایت‌ها باید به سمت ورزش زنان هدایت گردد.

۵-۱-۲. شرایط زمینه‌ای

مضمون تسهیل‌گر می‌تواند از طریق فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی امید را در دانشجویان دختر تقویت کند و هم می‌تواند مانعی در این مسیر باشد که در سه مضمون ورزشی، دانشی و سخت‌افزاری قابل طرح است.

ورزشی: قرار گرفتن در معرض رسانه‌های ورزشی و فرصت‌های متنوع رقابتی هم می‌تواند باعث افزایش علاقه و افزایش آگاهی شود، هم ممکن است انتظارات با عملکرد بالایی را تحمیل کند که دانشجویان دختر را که فاقد تجربه یا اعتماد به نفس کافی هستند، ترسانده یا دلسرد نماید. **دانشی:** اگر چه دانش در مورد فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به توانمندسازی دانشجویان کمک نماید، اما می‌تواند سهواً به عنوان یک مانع نیز عمل کند. هنگامی که دانش ورزشی در دانشجویان دختر منجر به برتری نسبت به سایرین گردد، ممکن است برخی از دانشجویان دختر فعالیت در باشگاه‌های ورزشی حرفه‌ای را ترجیح دهند و از این طریق انگیزه آنها برای مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی دانشگاه کمتر شود.

سخت‌افزاری: با وجود این پیشرفت‌های زیرساختی، اختلافات در تخصیص منابع و نگهداری از تسهیلات می‌تواند دسترسی را محدود کند، در نتیجه مانع استفاده کامل از فرصت‌های ورزشی شود.

۵-۱-۳. شرایط مداخله‌گر

الف - کاستی‌های ورزشی: این مضمون هم جنبه آموزشی (دانش) و هم محدودیت‌های مبتنی بر منابع (امکانات) را ادغام می‌کند و تأکید می‌کند که چگونه این عوامل ترکیبی از مزایای کل‌نگرانه تعامل ورزشی در بین دانشجویان دختر جلوگیری می‌کند؛ بنابراین پرداختن به این کمبودها برای ایجاد شکاف بین مشارکت ورزش و نتایج مثبت روانی، جسمی و اجتماعی آن مهم است.

دانش: مصاحبه‌ها نشان داد که بسیاری از دانشجویان در مورد نتایج ملموس مشارکت در ورزش، آگاهی ندارد. این احساسات منجر به استخراج موضوع دانش شد که شامل عدم آگاهی در مورد مزایای ورزش، دانش ورزش و مهارت‌های ورزشی است. وقتی دانشجویان از مزایای ورزش آگاه نیستند (چه از نظر نتایج مرتبط با سلامتی یا عملکرد رقابتی) انگیزه ذاتی آنها برای حضور در فوق‌برنامه ورزشی کاهش می‌یابد.

تسهیلات: دانشگاه‌ها غالباً فاقد امکانات ورزشی مجهز هستند، دسترسی کافی به فعالیت‌های متنوع ورزشی فراهم نیست و از متخصصان ورزش کافی برای راهنمایی و پرورش توانایی دانشجویی استفاده نمی‌شود. این کمبودها در منابع به طور مستقیم فرصت‌های موجود برای دانشجویان دختر

را محدود می‌کند و ظرفیت آنها برای تجربه مزایای کامل مشارکت ورزشی را تضعیف می‌کند. دسترسی محدود به ورزش‌های متنوع و راهنمایی‌های حرفه‌ای بیشتر به درک کمتری از ورزش به‌عنوان یک مسیر مناسب برای توسعه شخصی و عمومی کمک می‌کند.

ب- موانع غیرورزشی: موانع غیرورزشی دسته دیگری از مضامین مداخله‌گر هستند که عدم توجه به آنها می‌تواند مانع از حضور دانشجویان دختر در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی گردد. این موانع نه‌تنها برای تقویت مشارکت در ورزش بلکه برای به حداکثر رساندن مزایای جامع آن در تقویت امید دانشجویان دختر بسیار مهم است و در دو مضمون فرعی ملموس و غیرملموس قابل بررسی هستند:

ملموس: مشارکت‌کنندگان در مصاحبه غالباً به عدم وجود امکانات ورزشی مناسب، دسترسی کافی به انواع رشته‌های ورزشی و کمبود متخصصان ورزشی در دسترس برای راهنمایی و ایجاد انگیزه در دانشجویان اشاره کرده‌اند. این موانع ملموس با توجه به اینکه منابع فیزیکی و تخصصی برای تأمین یک محیط ورزشی مساعد هستند، اهمیت بسیار بالایی دارند. بدون وجود این منابع، حتی برنامه‌های ورزشی خوب نیز ممکن است نتوانند به اهداف خود دست یابند.

غیرملموس: مصاحبه‌ها نشان دادند که مسائل فرهنگی می‌تواند بر تمایل دانشجویان دختر به مشارکت ورزشی تأثیر منفی داشته باشد. علاوه بر این، عدم تطابق بین اهداف شخصی و فواید درک شده ورزش، همراه با عدم وجود انگیزه ذاتی مناسب مانع از حضور دانشجویان دختر در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی می‌گردد. این عناصر غیرملموس به‌طور مستقیم بر نگرش دانشجویان و در نهایت مشارکت آنها در فعالیت‌های ورزشی تأثیر می‌گذارند.

۵-۱-۴. راهبردها

الف- ترویج: یکی از راهبردهای مهم برای افزایش مشارکت دانشجویان دختر در فعالیت‌های ورزشی است که در دو مضمون فرعی آموزش و ارتقاء انگیزش تقسیم‌بندی می‌گردد.

آموزش: در برنامه رسمی دانشگاه‌ها چند واحد تربیت‌بدنی وجود دارد و هر دانشجویی در مقطع کارشناسی باید به‌صورت اجباری این واحدها را بگذراند. اگرچه لازم است برای ترویج و نهادینه‌سازی ورزش در طول زندگی، آموزش رسمی در برنامه درسی دانشگاه‌ها گنجانده شود، با این حال با توجه به عدم تناسب محتوا درسی اجباری با علاقه برخی دانشجویان دختر و همچنین موضوع نمره، دانشجویان دختر ممکن است اشتیاق فراوانی نسبت به واحدهای تربیت‌بدنی از خود نشان ندهند. این موضوع در مورد آموزش ورزش در فعالیت‌های فوق‌برنامه متفاوت است، زیرا هر دانشجو

بر اساس علاقه، در تمرینات رشته ورزشی حضور می‌یابد. در مجموع هر دو آموزش در محیط‌های رسمی و غیررسمی برای آموزش ورزش مفید هستند و به‌عنوان مکمل یکدیگر عمل می‌کنند. انگیزش: افراد مختلف به دلیل انگیزه‌های مختلف از جمله سلامتی، تناسب‌اندام، مشهور شدن و غیره در فعالیت‌های ورزشی حضور می‌یابند. برای اینکه مشارکت دانشجویان دختر در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی افزایش یابد، می‌توان از ابزار و روش‌های مختلف از جمله برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی، تمجید و تجلیل از نمایش و عملکرد ورزشی، تعیین مزایا و تسهیلات برای مشارکت، تقدیر و قدردانی از مشارکت ورزشی و غیره بهره برد. همچنین، افراد معمولاً به‌صورت جمعی بیشتر از ورزش لذت می‌برند و اگر گروه هم‌سنخ و هم‌گن باشند، این لذت دوچندان خواهد شد. بر همین اساس اگر افراد حضور در فوق برنامه ورزشی را در کنار خانواده، افراد دارای ریشه‌های فرهنگی مشابه، همسالان و افراد هم‌گن و غیره تجربه کنند، فعالیت ورزشی برای آنها جذابیت بیشتری خواهد داشت.

ب- مشارکت اجتماعی: این رویکرد دوگانه (دیجیتالی شدن ورزش با گروه‌های اجتماعی حمایتی) نشان داد که امید به دانشجویان دختر فقط یک ویژگی فردی نیست، بلکه تحت تأثیر جامعه و فناوری احاطه شده است. در نهایت، ارتقای مؤثر فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی باید از ابزارهای فناوری مدرن و قدرت ذاتی ارتباطات اجتماعی برای توانمندسازی دانشجویان دختر و ایجاد یک تجربه مشارکت غنی تر و امیدوارکننده استفاده کند.

دیجیتالی شدن: سیستم‌های مجازی و شبکه‌های اجتماعی دسترسی به فعالیت‌های ورزشی را گسترش داده‌اند. این ابزارهای فناوری دسترسی آسان‌تر به امکانات ورزشی و دانش ورزش، تغذیه و قوانین را تسهیل کرده است. با استفاده از فناوری، جلسات مربیگری مجازی، وبینارها و کارگاه‌های تعاملی امکان پذیر شده‌اند و به‌طور مؤثری بسیاری از موانع سنتی از میان برداشته شده‌اند. این تحول دیجیتالی به‌عنوان یک استراتژی اساسی دیده می‌شود، زیرا باعث شده مشارکت ورزشی در دسترس‌تر باشد، به‌ویژه برای دانشجویان دختر که در غیر این صورت ممکن است با محدودیت‌های برنامه‌ریزی، فرهنگی یا جغرافیایی روبرو شوند؛ بنابراین، دیجیتالی شدن ورزش به‌عنوان یک راهبرد اصلی تبلیغاتی است که با فراهم کردن یک محیط ورزشی مناسب، انعطاف‌پذیر و حمایتی، امید را تقویت می‌کند.

گروه‌های اجتماعی: ایجاد فضاهایی برای تعامل اجتماعی (جایی که دانشجویان با افرادی که ریشه‌های فرهنگی مشابهی دارند، اعضای خانواده، با همسالان و گروه‌هایی با منافع هم‌گن) برای تقویت حس تعلق مهم است. مشارکت در چنین گروه‌های اجتماعی تأثیر دوگانه دارد: این موضوع

نه تنها انگیزه دانشجویان را از طریق حمایت مستقیم عاطفی و اجتماعی تقویت می‌کند، بلکه ادغام در محیط‌ها یا جوامع جدید را نیز تسهیل می‌کند. وقتی دانشجویان دختر با گروه‌های آشنا مانند محافل خانوادگی، در ورزش شرکت می‌کنند، در مواجهه با چالش‌های یک عرصه رقابتی احساس اطمینان و حمایت بیشتری می‌کنند. علاوه بر این، تعامل در این گروه‌ها به تجزیه کلیشه‌های فرهنگی و جنسیتی کمک می‌کند.

۵-۱-۵. پیامدها

الف- فردی: مشارکت ورزشی یک مسیر مناسب برای تقویت تعالی دانشگاهی و بلوغ رفتاری است و از این طریق امید و آینده‌ای امیدوارکننده را برای دانشجویان دختر ایجاد می‌کند. مصاحبه‌ها نشان داد که مشارکت در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی نه تنها وضعیت تحصیلی دانشجویان دختر را بهبود می‌بخشد، بلکه منجر به بهبود چشمگیر در تعامل و رفتارهای دانشگاهی می‌شود:

تحصیلی: دانشجویان دختر که در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی شرکت می‌کنند، غالباً مدیریت زمان بهتر و توانایی‌های حل مسئله بهتری دارند. تمرین منظم ورزشی منجر به بهبود عادات مطالعه و عملکرد دانشگاهی می‌شوند. نتایج تحصیلی پیشرفته نیز با افزایش اعتمادبه‌نفس و انگیزه مرتبط بود. ادغام نظم و انضباط جسمی با تمرکز فکری بر این ایده تأکید می‌کند که ورزش به عنوان یک کاتالیزور برای پیشرفت تحصیلی دانشجویان اهمیت دارد.

رفتاری: مشارکت ورزشی منجر به تغییرات رفتاری قابل توجهی در دانشجویان دختر شامل مدیریت استرس بهتر، سطوح بالاتر نظم و انضباط و مهارت‌های بین فردی قوی تر می‌شود. مشارکت منظم در ورزش به دانشجویان کمک کرده است تا رویکرد پیشگیرانه‌تری در مورد چالش‌های زندگی اتخاذ کنند، بنابراین آنها را در مقابل موانع دانشگاهی و شخصی انعطاف پذیرتر می‌کند. پیشرفته‌ای رفتاری در قالب افزایش انگیزه، بهبود خلق و خوی و نگرش مثبت تر نسبت به یادگیری و زندگی به طور کلی در دانشجویان مشارکت کننده در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی مشاهده می‌شود. علاوه بر این، توسعه کار تیمی و صلاحیت‌های رهبری از طریق ورزش نه تنها باعث افزایش تعامل اجتماعی دانشجویان می‌شود، بلکه آنها را برای نقش‌های آینده آماده می‌کند.

ب- اجتماعی: مزایای فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی فراتر از توسعه شخصی است و تحولات اجتماعی گسترده‌تری را به وجود می‌آورد و به جامعه‌ای منسجم‌تر، فعال و عاطفی تر کمک می‌کند. در بسیاری از مصاحبه‌ها اظهار شد که مشارکت ورزشی نه تنها در دانشجویان، دختر بلکه در تعاملات و مشارکت‌های اجتماعی گسترده‌تر، تغییرات مثبت را ایجاد می‌کند.

بهره‌وری اجتماعی: وقتی دانشجویان دختر در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، علاوه بر یادگیری نظم و انضباط و کارگروهی، این مهارت‌ها را به تعاملات اجتماعی فعال نیز تبدیل می‌کنند. آنها در پروژه‌های مشارکتی عملکرد مؤثرتری از خود نشان داده، توانایی‌های رهبری خود را تقویت کرده و با سرعت بیشتری در خدمات اجتماعی یا ابتکارات گروهی در محیط دانشگاه فعالیت می‌کنند. این بهره‌وری به‌عنوان توانایی انتقال انرژی و مهارت‌های فردی به رفتارهای اجتماعی سازنده شناخته می‌شود، فرایندی که نه تنها برای افراد شرکت‌کننده بلکه برای نهادهای دانشگاهی و جوامع محلی نیز سودمند است. ورزش به منزله بستری برای تمرین نقش‌های اجتماعی عمل می‌کند، جایی که دانشجویان به‌صورت عملی از مزایای همکاری و موفقیت جمعی بهره‌مند می‌شوند و در نتیجه، سطح کلی بهره‌وری اجتماعی آنها ارتقا پیدا می‌کند.

نشاط و شادی: دانشجویان دختر که در فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه مشارکت دارند، روحیه‌ای بهتر و انرژی بیشتر برای زندگی تجربه می‌کنند. شادی حاصل از ورزش، چه از طریق هیجان رقابت و چه از تسلط بر مهارت‌های جدید، نقش چشمگیری در افزایش نشاط و خوشبختی این افراد دارد. این احساس نشاط تقویت‌شده از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا نه تنها نشان‌دهنده بهبود سلامت روانی است، بلکه تأثیر مثبتی نیز بر تعاملات اجتماعی دارد. دانشجویان شاد و پرنرژی تمایل بیشتری به ایجاد روابط مستحکم دارند و به‌عنوان الگوهایی تأثیرگذار برای همسالان خود عمل می‌کنند.

۵-۱-۶. مقوله هسته

توسعه و بهبود سلامت یکی از پیامدهای مهم مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی بین دانشجویان دختر است. فعالیت‌های ورزشی به طور کلی در توسعه سلامت نقش دارند و هم سلامت فیزیولوژیکی و هم شایستگی‌های خاص مرتبط با رشته ورزشی را تقویت می‌کنند. در طول مصاحبه‌ها، مکرر به بهبود شرایط جسمانی و عملکرد ورزشی به‌عنوان دو مضمون فرعی توسعه و بهبود سلامت اشاره شد. فوق‌برنامه ورزشی منجر به افزایش استقامت عضلانی، استقامت قلبی-عروقی، قدرت، انعطاف‌پذیری و همچنین احساس انرژی بیشتر و بهبود سطح تناسب‌اندام و منجر به مشاهداتی در مورد اصلاح مهارت‌های فنی، افزایش روحیه رقابتی و بهبود کار تیمی در دانشجویان دختر می‌شود.

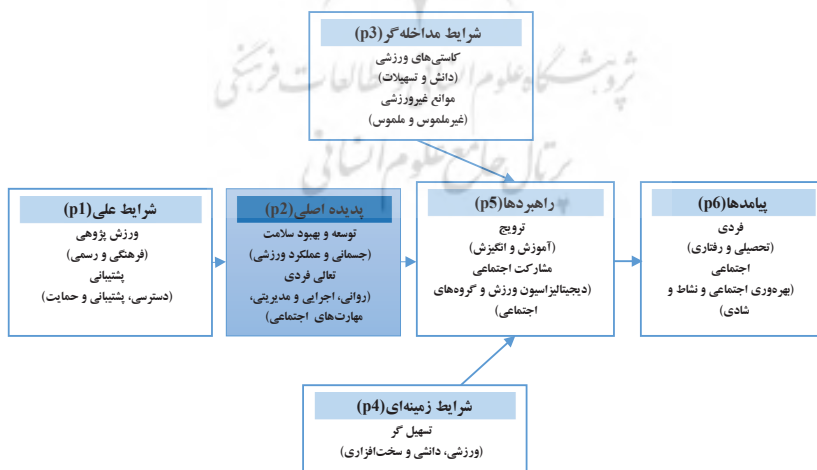
مقوله تعالی فردی به‌عنوان یک سازه چندوجهی در طول مصاحبه‌ها پدیدار شد. فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی با پیشرفت‌هایی فراتر از مزایای جسمی مرتبط است و به‌عنوان ابزاری جامع برای ارتقای رشد درونی، مدیریت مؤثر و ادغام اجتماعی بهتر در دانشجویان دختر عمل می‌کنند.

مشارکت ورزشی، توسعه شایستگی‌های درونی و بیرونی را در دانشجویان دختر تسریع می‌کند. این امر منجر به ترسیم تعالی فردی به سه مضمون فرعی شامل روانی، اجرایی و مدیریتی و مهارت‌های اجتماعی شد. ورزش، ضمن ایجاد تاب‌آوری، منجر به کاهش فشارهای تحصیلی و شخصی می‌شود. این موضوع تأکید می‌کند که دستاوردهای ذهنی و عاطفی حاصل از ورزش برای پرورش امید در دانشجویان دختر بسیار مهم است. مشارکت ورزشی به دانشجویان در تعیین و برنامه‌ریزی اهداف، دستیابی به این اهداف و توسعه ظرفیت ارزیابی نتایج عملکرد کمک می‌کند. محیط ساختارمند مسابقات ورزشی و جلسات آموزشی به‌عنوان نمونه‌ای کوچک از چالش‌های زندگی واقعی شناسایی شد و در نتیجه مهارت‌های استراتژیک و مدیریتی را پرورش می‌دهد که قابل انتقال به زمینه‌های دانشگاهی و حرفه‌ای آینده هستند.

در نهایت، مضمون فرعی مهارت‌های اجتماعی از بحث‌های مربوط به بهبود تعاملات بین فردی استخراج شد. مشارکت ورزشی، مدیریت روابط با همسالان و رقبا را تسهیل می‌کند، شبکه‌های اجتماعی را افزایش می‌دهد و حس مسئولیت اجتماعی را تقویت می‌کند. این پویایی‌های اجتماعی برای ایجاد قابلیت‌های مشارکتی و همدلی در دانشجویان ضروری است.

۵۴

بر اساس نتایج تحلیل داده‌های کیفی حاصل از مصاحبه، الگوی امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق مشارکت در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی شامل ۱۱ مقوله در قالب ابعاد شش‌گانه شامل موجبات علی (دو مقوله)، پدیده اصلی (دو مقوله)، راهبرد (دو مقوله)، عوامل زمینه‌ای (یک مقوله)، شرایط مداخله‌گر (دو مقوله) و پیامد (دو مقوله) بوده است (شکل ۱).



شکل ۱. الگوی پارادایمی امیدآفرینی در دانشجویان دختر ایران از طریق مشارکت در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی

۵-۲. بخش کمی

یافته‌های توصیفی مربوط به ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه آماری نشان داد که ۶۶/۵ درصد دانشجویان دارای مدرک تحصیلی کارشناسی، ۲۷/۵ درصد کارشناسی ارشد و ۶ درصد دکتری بودند. همچنین، سن ۵۴ درصد دانشجویان در محدوده ۱۸ تا ۲۲ سال، ۲۲/۵ درصد بین محدوده ۲۲ تا ۲۶ سال، ۱۷/۵ درصد بین محدوده ۲۶ تا ۳۰ سال و ۶ درصد بیشتر از ۳۰ سال قرار داشت.

برای بررسی برازش مدل‌های اندازه‌گیری، سه معیار پایایی، روایی همگرا و روایی واگرا استفاده می‌شود و پایایی خود از سه طریق بررسی ضرایب بارهای عاملی، ضرایب آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و پایایی اشتراکی صورت می‌پذیرد. مقدار ملاک برای مناسب بودن ضرایب بارهای عاملی، ۰/۵ است. برای تمامی سؤال‌ها، ضرایب بارهای عاملی سؤالات از ۰/۵ بیشتر است که نشان از مناسب بودن این معیار دارد. مقدار مربوط به آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی متغیرها در هر ۶ متغیر، بالاتر از ۰/۷ است که حاکی از پایایی مناسب مدل دارد. در این پژوهش پایایی متغیرها در حد مطلوب قرار دارد. از آنجا که پایایی تأیید می‌شود می‌توان به بررسی فرضیات توسط معادلات ساختاری پرداخت و نتیجه قابل تعمیم به کل جامعه مورد نظر است. معیار دوم از بررسی مدل‌های اندازه‌گیری، روایی همگرا است که به بررسی همبستگی هر متغیر با سؤالات (شاخص‌ها) خود می‌پردازد. با توجه به اینکه مقدار AVE باید بیشتر ۰/۵ باشد، این شرط نیز تأیید می‌شود و برای تمامی ۶ متغیر، مقدار AVE بیشتر از ۰/۵ است. روایی واگرا سومین معیار بررسی برازش مدل‌های اندازه‌گیری است که در این پژوهش در هر دو بخش روش اول (سؤالات مربوط به هر متغیر نسبت به خود آن متغیر همبستگی بیشتری دارند تا نسبت به متغیرهای دیگر) و دوم (معیار مهم دیگری که با روایی واگرا مشخص می‌گردد، میزان رابطه یک متغیر با سؤالاتش در مقایسه رابطه آن متغیر با سایر متغیرهاست)، به طوری که روایی واگرای قابل قبول یک مدل حاکی از آن است که یک متغیر در مدل تعامل بیشتری با سؤالات خود دارد تا با متغیرهای دیگر. روایی واگرا وقتی در سطح قابل قبول است که میزان AVE برای هر متغیر بیشتر از واریانس اشتراکی بین آن متغیر و متغیرهای دیگر در مدل باشد، مورد تأیید قرار گرفت. یافته‌های مربوط به پایایی ترکیبی، آلفای کرونباخ و AVE در جدول ۳ ذکر شده است.

بعد از بررسی برازش مدل‌های اندازه‌گیری نوبت به برازش مدل ساختاری پژوهش می‌رسد. بخش مدل ساختاری بر خلاف مدل‌های اندازه‌گیری، به سؤالات (متغیرهای آشکار) کاری ندارد و تنها متغیرهای پنهان همراه با روابط میان آنها بررسی می‌گردد. برای بررسی برازش مدل ساختاری

پژوهش از چندین معیار استفاده می‌شود که اولین و اساسی‌ترین معیار، ضرایب معنی‌داری t یا همان مقادیر t -values است. در صورتی که مقدار این اعداد از $۰/۹۵$ بیشتر شود، نشان از صحت رابطه بین متغیرها و در نتیجه تأیید فرضیه‌های پژوهش در سطح اطمینان $۱/۹۶$ است. البته باید توجه داشت که اعداد فقط صحت رابطه را نشان می‌دهند و شدت رابطه بین متغیرها را نمی‌توان با آن سنجید. همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، تمام روابط تأیید می‌گردند.

جدول ۲. میزان اثر و مقادیر t -value در مدل ساختاری

روابط	میزان اثر	مقدار تی	نتیجه
شرایط علی بر پدیده اصلی	$۰/۷۲$	$۶/۴۴$	تأیید
شرایط زمینه‌ای بر راهبردها	$۰/۵۶$	$۲/۷۱$	تأیید
شرایط مداخله‌گر بر راهبردها	$۰/۳۹$	$۲/۲۱$	تأیید
پدیده اصلی بر راهبردها	$۰/۴۲$	$۸/۱۱$	تأیید
راهبردها بر پیامدها	$۰/۹۳$	$۳۳/۱۸$	تأیید

همان‌طور که نتایج جدول زیر نشان می‌دهد متغیرهای شرایط علی $۰/۵۲۰$ از تغییرات امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی را پیش‌بینی می‌کند. به عبارت دیگر می‌توان گفت که این متغیر توانش در پیش‌بینی امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی متوسط است. همچنین سه متغیر امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی، شرایط زمینه‌ای و شرایط مداخله‌گر $۰/۸۴۰$ از تغییرات راهبردها و استراتژی‌ها را پیش‌بینی می‌کند. به عبارت دیگر می‌توان گفت که این سه متغیر توانشان در پیش‌بینی استراتژی قوی است. فرایندها $۰/۸۶۸$ درصد از تغییرات پیامدها را پیش‌بینی می‌کند. به عبارت دیگر می‌توان گفت که این متغیر توانش در پیش‌بینی پیامدها قوی است. مقدار $Q2$ برای سه متغیر درون‌زای مدل بیشتر از $۰/۱۵$ است که این نشان می‌دهد که متغیر برون‌زا (مستقل) در پیش‌بینی متغیر وابسته، متوسط هستند و برازش مناسب مدل ساختاری پژوهش، تأیید گردید (جدول ۳).

جدول ۳. پایایی ترکیبی، آلفای کرونباخ، روایی همگرا R2 و Q2 متغیرهای پژوهش

مقولات اصلی	پایایی ترکیبی	آلفای کرونباخ	AVE	R ²	SSO	SSE	Q2=1-SSE/SSO
شرایط علی	۰/۹۳	۰/۹۴	۰/۵۰	-	-	-	-
شرایط زمینه‌ای	۰/۹۴	۰/۹۵	۰/۵۴	-	-	-	-
امیدآفرینی	۰/۸۶	۰/۹۶	۰/۵۶	۰/۵۲	۸۱۹	۴۳۸/۸۹	۰/۴۶
شرایط مداخله‌گر	۰/۹۶	۰/۹۶	۰/۶۰	-	-	-	-
راهبردها	۰/۹۷	۰/۹۷	۰/۶۳	۰/۸۴	۸۱۹	۳۶۹/۵۹	۰/۵۵
پیامدها	۰/۹۷	۰/۹۸	۰/۷۰	۰/۸۷	۶۶۳	۲۶۰/۶۲	۰/۶۱

برازش مدل کلی شامل هر دو بخش مدل اندازه‌گیری و ساختاری می‌شود و با تأیید برازش آن، بررسی برازش در یک مدل کامل می‌شود. با توجه به سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ که به‌عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF معرفی شده است (جدول ۴)، در هر ۳ متغیر، مقدار بیشتر از ۰/۳۶ به دست آمده که نشان از برازش کلی قوی مدل دارد.

جدول ۴- میزان میانگین communality و R² متغیرهای تحلیل

متغیر	میانگین	میانگین پایایی اشتراکی	R ² میانگین
متغیرهای مکنون	۰/۶۹۷	۰/۸۶۱	

با توجه به مقدار به‌دست‌آمده برای GOF به میزان ۰/۷۵، برازش بسیار مناسب مدل کلی تأیید می‌شود. این مقدار نشان می‌دهد که کل مدل ما از کیفیت قوی برخوردار است؛ بنابراین در بخش کمی مشخص گردید که هر شش مؤلفه اصلی پژوهش از برازش مناسبی برخوردار است، بنابراین مدل پژوهش از برازش کافی برخوردار است. همچنین روابط موجود در مدل پژوهش تأیید شدند (مقدار تی بیشتر از ۱/۹۶).

نتیجه گیری

هدف از این تحقیق طراحی الگوی امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی بود. به همین جهت، از نظریه داده بنیاد برای ارائه الگو استفاده شد و الگوی ارائه‌شده از فرایندهای کدگذاری ناشی از مصاحبه با صاحب‌نظران به دست آمد. بر اساس نتایج تحلیل داده‌های کیفی حاصل از مصاحبه، الگوی امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی حاوی ۱۱ مقوله در قالب ابعاد شش‌گانه شامل موجبات علی، پدیده اصلی، راهبرد، عوامل زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر و پیامدها بوده است. در بخش کمی نیز مشخص گردید که هر شش مؤلفه اصلی پژوهش از برآزش مناسبی برخوردار است، بنابراین مدل پژوهش از برآزش کافی برخوردار است. همچنین روابط موجود در مدل پژوهش تأیید شدند. مطالعه حاضر از یک روش ترکیبی استفاده کرده است که روش‌های کیفی و کمی را با هم ادغام می‌کند. این مطالعه با استفاده از روش کیفی، بینش‌های عمیق و غنی از زمینه را در مورد فرایندها و برداشت‌های اساسی صاحب‌نظران ارائه داد و با استفاده از روش کمی، نه تنها چارچوب مفهومی را تأیید شد، بلکه تعمیم‌پذیری یافته‌ها را نیز تقویت کرد و نشان داد که روابط مشاهده‌شده در تحقیق کیفی در جمعیت وسیع‌تری صادق است. ادغام هر دو رویکرد، مطالعه حاضر را از نقاط قوت هر روش بهره‌مند می‌سازد.

در الگوی امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی، چهار مضمون فرهنگ‌سازی، استفاده از ابزارهای قانونی، افزایش دسترسی به امکانات و رشته‌های ورزشی مختلف و حمایت‌های مالی و قانونی و فرهنگی می‌تواند به افزایش مشارکت دانشجویان دختر در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی در جهت امیدآفرینی در این قشر کمک نماید. فرهنگ‌سازی، شامل ایجاد یک فضای نهادی و اجتماعی است که به مشارکت ورزشی دانشجویان دختر ارزش می‌دهد. زمانی که دانشگاه‌ها به طور فعال فرهنگ ورزشی مثبتی را ترویج می‌دهند، دیدگاه دانشجویان دختر نه تنها از نظر مشارکت ورزشی، بلکه در توسعه کلی شخصی آنها نیز بهبود می‌یابد. یافته‌های مشابهی در مطالعات الطاول و الجعفره^۱ (۲۰۱۷) گزارش شده است که نشان می‌دهد نگرش‌های فرهنگی برای غلبه بر موانع درک شده در زمینه‌های ورزشی برای دانشجویان دختر، محوری هستند. همچنین، بروچ^۲ (۲۰۲۲) ادعا کرد که ورزش به عنوان یک

1. Al-Tawel and AlJa'afreh

2. Broch

سیستم فرهنگی عمل می‌کند و می‌تواند الهام‌بخش و القاکننده امید در افراد باشد و بعد نمادین ورزش و چگونگی ایجاد حس اجتماعی شدن و تعلق را مورد بحث قرار می‌دهد. ثنایی و همکاران (۲۰۱۳) نیز نشان داده‌اند که فعالیت بدنی اوقات فراغت نیز بر بعد جسمی کیفیت زندگی، بعد روحی کیفیت زندگی و امید به زندگی اثرگذار است. استفاده از ابزارهای قانونی به عنوان دومین مضمون در افزایش مشارکت دانشجویان دختر در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی مطرح است و بر اهمیت چارچوب‌های نظارتی برای تضمین فرصت‌های برابر تأکید کرد. هم‌خوان با نتایج تحقیق آین^۱ و همکاران (۲۰۲۲)، سینگلتون^۲ (۲۰۱۶) و گایلس و هو^۳ (۲۰۰۹) نیز به نقش قوانین و مقررات در ایجاد امید در دانشجویان از طریق شرکت در فعالیت‌های ورزشی اشاره کرده‌اند. موضوع سوم، افزایش دسترسی به امکانات و رشته‌های ورزشی، به جنبه عملی مشارکت می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد که وقتی دانشجویان به امکانات ورزشی متنوع و طیف وسیعی از رشته‌ها دسترسی بهتری دارند، مشارکت آنها به طور قابل توجهی بهبود می‌یابد. این با تحقیقات قبلی که در آنها بهبود زیرساخت‌ها با نرخ بالاتر مشارکت زنان در ورزش مرتبط بود، همسو است (الطاول و الجعفره، ۲۰۱۷؛ سان^۴، ۲۰۱۳). موضوع چهارم، حمایت مالی، حقوقی و فرهنگی، خلاصه‌ای از حمایت جامع مورد نیاز برای حفظ این ابتکارات است. وقتی دانشگاه‌ها و ذی‌نفعان خارجی حمایت قوی ارائه می‌دهند، اعتماد به نفس و اشتیاق حاصل در بین دانشجویان دختر به نرخ مشارکت بالاتر و ایجاد امید تبدیل می‌شود. این سیستم حمایتی چندبعدی با تحقیقات استی-امند^۵ و همکاران (۲۰۱۷) که نشان می‌دهد مکانیسم‌های پشتیبانی یکپارچه برای موفقیت برنامه‌های ورزشی فوق برنامه در محیط‌های آموزشی حیاتی هستند، سازگار است.

پدیده محوری در این الگو، امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی شامل توسعه و بهبود سلامت و تعالی فردی آنان است و مقوله‌ها بر مبنای الگوی پارادایمی حول آن سازمان‌دهی می‌شوند. این موضوع باعث می‌گردد که دانشجویان دختر از نظر جسمانی و عملکرد ورزشی پیشرفت نمایند و ضمن پیشگیری از بیماری و اختلال بدنی، حفظ سلامتی و تندرستی و ارتقای سلامتی، مهارت‌ها و عملکرد ورزشی آنان بهبود یابد. البته نقش فوق برنامه ورزشی تنها به بعد جسمانی منتهی نمی‌گردد، بلکه در بعد روانی، اجرایی و مدیریتی و مهارت‌های

1. Aine
2. Singleton
3. Gayles and Hu
4. Sun
5. St-Amand

اجتماعی نیز تأثیرات فوق‌برنامه ورزشی نمایان هست که به امیدآفرینی دانشجویان دختر کمک می‌نماید. همسو با یافته‌های تحقیق ثنایی و همکاران (۲۰۱۳) گزارش کردند که فعالیت بدنی کاری، ورزشی و اوقات فراغت بر بعد جسمی کیفیت زندگی، بعد روحی کیفیت زندگی و امید به زندگی اثرگذار هستند. طبق الگوی پژوهش، آموزش می‌تواند یکی از راهبردهای مهم در امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی باشد. راهبرد آموزش بر انتقال دانش ورزشی و توسعه مهارت‌ها از طریق برنامه‌های آموزشی متناسب تمرکز دارد. وقتی دانش‌آموزان دختر در مورد مزایا، تکنیک‌ها و تأثیرات فیزیولوژیکی ورزش بهتر آگاه می‌شوند، مشارکت کلی آنها به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. در این بین رسانه‌ها به‌ویژه رسانه‌های نوین نیز در آموزش ورزش نقش دارند (کنوک^۱ و همکاران، ۲۰۲۴) و در امیدآفرینی در دانشجویان از طریق فعالیت فوق‌برنامه ورزشی می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند. انگیزش یکی دیگر از راهبردهای مهم در امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی است. راهبرد افزایش انگیزه برای غلبه بر موانع داخلی مانند شک به خود و تابوهای فرهنگی بسیار مهم به نظر می‌رسد. انگیزه‌های ذاتی و بیرونی (از جمله الگوهای نقش و پاداش‌ها) نقش محوری در افزایش اشتیاق و تعهد دانشجویان دارند. همچنین، افراد مختلف به دلیل انگیزه‌های مختلف از جمله سلامتی، تناسب اندام، مشهور شدن و غیره در فعالیت‌های ورزشی حضور می‌یابند (مرادی و همکاران، ۲۰۲۰، ۱۴). این با تحقیقات موجود در مورد انگیزه در زمینه‌های ورزشی همسو است، جایی که افزایش حمایت انگیزشی با افزایش مشارکت و رفاه کلی مرتبط دانسته شده است (استی-امند و همکاران، ۲۰۱۷). راهبرد سوم، دیجیتالی کردن ورزش، از ابزارهای فناوری و پلتفرم‌های مجازی برای دسترسی بیشتر به ورزش استفاده می‌کند. دیجیتالی شدن با ادغام رسانه‌های اجتماعی، برنامه‌های تلفن همراه و جلسات مربیگری آنلاین، نه تنها دسترسی به برنامه‌های ورزشی سنتی را گسترش می‌دهد، بلکه محیط‌های انعطاف‌پذیر و جذابی ایجاد می‌کند که بر محدودیت‌های زمانی، فرهنگی و فیزیکی غلبه می‌کنند. این موضوع با تحقیقات معاصر که نشان می‌دهد پلتفرم‌های دیجیتال می‌توانند مشارکت بیشتر در ورزش را در بین جمعیت‌های متنوع تسهیل کنند، همخوانی دارد (میر^۲ و همکاران، ۲۰۲۳؛ کوجوکارو^۳ و همکاران، ۲۰۲۲؛ الطاول و الجعفره، ۲۰۱۷). در نهایت، ایجاد گروه‌های اجتماعی به عنوان استراتژی شناخته شده است که از قدرت

1. Knoke

2. Meier

3. Cojocaru

روابط بین فردی بهره می‌برد. تشکیل باشگاه‌های ورزشی، شبکه‌های همسالان و گروه‌های همگن فرهنگی، حس اجتماع و هدف مشترک را تقویت می‌کند. چنین ساختارهای اجتماعی به طور قابل توجهی هم فراوانی مشارکت و هم احساس امید و توانمندسازی ناشی از آن را افزایش می‌دهند. بر اساس الگوی ارائه شده، امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی تحت تأثیر برخی از عوامل زمینه‌ای از جمله مضمون ورزشی قرار دارد. تنوع مسابقات و رویدادهای مختلف بین‌المللی، ملی و محلی ورزش و تنوع ورزش‌ها و پوشش انواع سلیقه‌ها می‌تواند به مشارکت هرچه بیشتر دانشجویان دختر در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی کمک نماید. همچنین افزایش فعالیت رسانه‌های ورزشی می‌تواند بر اهمیت ورزش دانشجویی بیفزاید که تمایل به حضور دانشجویان دختر را در فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه افزایش می‌دهد. مؤلفه دانشی نیز یکی از الزامات زمینه‌ای امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی است؛ به گونه‌ای که دانشجویان دختر برای اینکه بتوانند در زمینه ورزشی پیشرفت نمایند باید به دانش تغذیه ورزشی و علم تمرین مجهز باشند و نسبت به قوانین و مقررات ورزشی و نحوه برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی آشنایی داشته باشند. در کنار مؤلفه ورزشی و دانشی، ورزش نیاز به یک سری امکانات سخت‌افزاری دارد. در وهله اول ارتقا سرانه ورزشی باید مورد توجه قرار گیرد تا دانشجویان دختر به دلایل مختلف از جمله شلوغی سالن‌ها، مسیر طولانی و غیره از حضور در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی منصرف نگردند. در صورت ساخت سالن‌های ورزشی جدید، ارتقا ظرفیت و بهسازی سالن‌های قدیمی، ساخت اماکن کم‌هزینه از جمله زمین‌های روباز و ساحلی و غیره می‌توان سرانه ورزشی دانشجویان دختر را افزایش داد. همچنین دسترسی به سالن‌ها باید تسهیل گردد و دانشجویان دختر مجبور نباشند مسیر طولانی را طی نمایند. در این زمینه نیز می‌توان با ساخت اماکن ورزشی در کنار دانشکده‌ها و خوابگاه‌ها و همچنین سیستم حمل و نقل مناسب دسترسی را ارتقا داد. همچنین رشته‌های ورزشی مختلف با حضور مربیان تحصیل کرده و نخبه باید فعال باشد تا دانشجویان دختر رغبت بیشتری برای حضور در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی درون دانشگاه داشته باشند و باشگاه‌های ورزشی خارج از حوزه دانشگاه را به دلیل امکانات و مربیان بهتر به فعالیت فوق برنامه ورزشی دانشگاه ترجیح ندهند. شرایط مداخله گر نیز بر امیدآفرینی در دانشجویان دختر از طریق فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی تأثیرگذار هستند. بسیاری از دانشجویان دختر اطلاعات کافی در مورد مزایا، تکنیک‌ها و قوانین ورزش ندارند. این شکاف در سواد ورزشی نه تنها خودکارآمدی دانشجویان را کاهش می‌دهد، بلکه در مورد چگونگی مشارکت مؤثر در فعالیت‌های بدنی که می‌تواند منجر به افزایش رفاه و امید شود، عدم اطمینان

ایجاد می‌کند. همچنین، دسترسی محدود به امکانات ورزشی باکیفیت به طور قابل توجهی مانع مشارکت می‌شود. زیرساخت‌های فیزیکی ناکافی (از جمله تجهیزات قدیمی، فضای ناکافی و کمبود مربیان متخصص) نه تنها بر طیف ورزش‌های موجود، بلکه بر ایمنی و جذابیت مشارکت نیز تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این عوامل مستقیم، این مطالعه همچنین بر تأثیر موانع ملموس و ناملموس غیرورزشی تأکید کرد. موانع ملموس مستقیماً فرصت‌های مشارکت را محدود می‌کنند و موانع ناملموس لایه دیگری از مقاومت را برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی ایجاد می‌کنند. این نتایج با تحقیقات استی-امند و همکاران (۲۰۱۷) که دریافتند عوامل مادی و اجتماعی- فرهنگی نقش قابل توجهی در مهار مشارکت زنان در فعالیت‌های بدنی دارند، همخوانی دارد. این موانع می‌توانند با ایجاد محیطی که در آن دانشجویان دختر در فعالیت‌های ورزشی خود احساس کم‌ارزشی و عدم حمایت می‌کنند، امید را کاهش دهند.

در مجموع، از طریق یک رویکرد ترکیبی دقیق (ترکیب بینش‌های کیفی صاحب‌نظران با اعتبارسنجی کمی از طریق مدل‌سازی معادلات ساختاری) یک الگو جامع طراحی شد که نه تنها استراتژی‌های عملی را تشریح می‌کند، بلکه روابط آماری معناداری را بین اجزا نشان می‌دهد. یافته‌های این مطالعه نشان داد که تقویت امید میان دانشجویان دختر از طریق فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی می‌تواند تأثیرات چشمگیری در جنبه‌های فردی مانند ارتقای عملکرد تحصیلی و بهبود وضعیت جسمانی، و همچنین در ابعاد اجتماعی مثل کاهش هزینه‌های درمان و پیشگیری از انحرافات داشته باشد. با این حال، این پژوهش با چالش‌هایی همراه بوده است. نخست، استفاده از مصاحبه‌های عمیق به عنوان ابزار تحقیق ممکن است باعث سوگیری در پاسخ‌ها و تفسیرهای ذهنی شده باشد. برای کاهش این محدودیت، معیارهایی همچون اعتماد، تأیید و اصالت به منظور افزایش اعتبار و پایایی داده‌ها اعمال شدند. دوم، روش کیفی مورد استفاده برای بررسی مفهوم پیچیده امید، اگرچه دیدگاه‌های عمیقی از تجربیات افراد ارائه می‌دهد، اما محدودیت‌هایی در تعمیم‌پذیری نتایج ایجاد می‌کند. در این راستا، از روش کمی برای افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها استفاده شد. سوم، کمبود منابع پژوهشی در زمینه پرورش امید از طریق فعالیت‌های ورزشی، چالشی دیگر است. این مسئله ضرورت انجام تحقیقات بیشتر در این عرصه را برجسته می‌کند. در نهایت، محدودیت‌های زمانی و مکانی (با توجه به بازه زمانی خاص و مناطق محدود مطالعه) امکان بررسی تغییرات طولی و گسترده‌تر را کاهش داده است. در این زمینه توصیه می‌شود که تحقیقات آینده با استفاده از رویکردهای طولی و چند مکانی به ارتقای سطح یافته‌ها و افزایش اعتبار نتایج بپردازند.

بر اساس مدل تحقیق کنونی که به تأکید بر تحقیقات و پشتیبانی ورزشی به عنوان عوامل کلیدی پرداخته است، پیشنهاد می‌شود مسئولان ورزش دانشگاه همکاری نزدیکی با بخش‌های آکادمیک برقرار کنند تا در پژوهش‌های مرتبط با برنامه‌های ورزشی مشارکت نمایند و سیستم‌های پشتیبانی تخصصی نظیر برنامه‌های مربیگری و خدمات مشاوره‌ای را توسعه دهند. با توجه به اینکه کمبودها در برنامه‌های ورزشی و همچنین موانع غیرمرتبط ممکن است مانع پیشرفت شوند، ضروری است که مدیران ورزش دانشگاه، ارزیابی‌های منظم و دقیقی از امکانات، منابع و ساختارهای موجود انجام داده و با ذی‌نفعان همکاری کنند تا تأمین بودجه لازم و تقویت زیرساخت‌ها را ممکن سازند. به‌طور کلی، با در نظر داشتن تأثیر مثبت فعالیت‌های ورزشی بر افزایش امید میان دانشجویان، توصیه می‌شود که مسئولین دانشگاه برنامه‌های فوق‌برنامه ورزشی را هم از لحاظ کمی و هم از نظر کیفی در اولویت قرار داده و نسبت به ارائه گزینه‌های ورزشی متنوع، نوآورانه و جذاب که مطابق علایق دانشجویان باشد اقدام کنند. با استفاده از ابزارهایی مانند نظرسنجی، محیطی فراهم شود که همه دانشجویان بتوانند از فرصت فعالیت در برنامه‌های ورزشی بهره‌مند شوند. همچنین، تقدیر رسمی از دانشجویانی که در این فعالیت‌ها مشارکت می‌کنند و از تسهیلات نظیر تخفیف شهریه یا امکانات دیگر دانشگاه بهره‌مند می‌شوند، می‌تواند انگیزه بیشتری ایجاد کند. اجرای راهکارهایی چون مشارکت اساتید و والدین دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه، برگزاری رقابت‌های ورزشی بین‌رشته‌ای، بین دانشکده‌ای و حتی بین دانشگاهی نیز می‌تواند حضور گسترده‌تر دانشجویان را تسهیل کند. برای تحقیقات آینده نیز پیشنهادهایی مطرح است. نخست، مطالعات بعدی می‌توانند واسطه‌هایی مانند افزایش خودکارآمدی یا تقویت شبکه‌های اجتماعی و همچنین تعدیل‌کننده‌هایی نظیر جنسیت، وضعیت اجتماعی-اقتصادی و حمایت نهادی را که ممکن است بر ارتباط میان مشارکت در ورزش‌های فوق‌برنامه و بهبود سلامت، تعالی شخصی و ایجاد امید اثر بگذارند، بررسی نمایند. این رویکرد می‌تواند شناخت بیشتری از سازوکارهای زیرساختی مدل پیشنهادی فراهم کند. دوم، با توجه به ماهیت پویا بودن فرایند تقویت امید، اتخاذ روش تحقیق طولی این امکان را فراهم می‌آورد تا تغییرات را در طول زمان بررسی کرد. این نوع پژوهش به روشن کردن اثرات بلندمدت ورزش‌های فوق‌برنامه بر سلامت فردی، تعالی شخصی و پیامدهای اجتماعی کمک خواهد کرد و می‌تواند دوره‌های حساس تحصیلی دانشجویان را که مداخلات ورزشی بیشترین سود را دارند، شناسایی کند. سوم، با توجه به تمرکز این مطالعه بر دانشجویان ایرانی، لازم است پژوهش‌های آینده بررسی کنند که آیا مدل‌های مشابه در فرهنگ‌ها و زمینه‌های مختلف نیز کاربرد دارند یا خیر. مقایسه بین فرهنگی می‌تواند مشخص کند کدام

عوامل جهانی بوده و کدام عناصر خاص فرهنگی هستند که در ایجاد امید نقش ایفا می‌کنند. علاوه بر این، مطالعات می‌توانند نحوه تأثیرگذاری هنجارهای فرهنگی، سنن و مشارکت اجتماعی را بر رابطه میان ورزش و امید مورد کاوش قرار دهند.

منابع

- ◀ ابراهیمی، نسرين، صباغیان، زهرا، و ابوالقاسمی، محمود (۱۳۹۰). بررسی رابطه امید با موفقیت تحصیلی دانشجویان. پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی، ۱۷(۲)، ۱-۱۶.
- ◀ افشانی، سید علیرضا، و جعفری، زینب (۱۳۹۵). رابطه سرمایه اجتماعی و امید به آینده در بین دانشجویان دانشگاه یزد. علوم اجتماعی، ۲۳(۷۳)، ۹۳-۱۱۶. <https://doi.org/10.22054/qjss.2016.7205>.
- ◀ رضانی، سجاد، آرامجو، حامد، رمضان، عباسعلی، حاجی‌پور، رضا، و ناصری، محسن (۱۳۹۹). بررسی استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در سال ۱۳۹۵. افق توسعه آموزش علوم پزشکی، ۱۱(۱)، ۵-۱۴. <https://doi.org/10.22038/hmed.2020.47030.1018>.
- ◀ زارعی، نفیسه، و خوشوقت، سمیه (۱۴۰۰). امیدآفرینی در قرآن با تکیه بر اندیشه‌های جوادی آملی و علامه طباطبایی (ره). مطالعات تفسیر تطبیقی، ۶(۲)، ۲۰۴-۲۲۳. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24765317.2022.6.2.10.8>.
- ◀ زر، عبدالصالح، علوی، سلمان، و شایان‌نوش آبادی، ابوالفضل (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی ورزش بر فرسودگی شغلی و امید به زندگی کارکنان سازمان منطقه ویژه انرژی اقتصادی پارس. مجله سلامت و ورزش: رویکردهای نوین (سورن)، ۱(۱)، ۳۰-۳۵. <https://doi.org/10.22037/soren.v1i1.32733>.
- ◀ ثالثی، محسن، و جوکار، بهرام (۱۳۹۰). اثر ورزش و فعالیت بدنی بر میزان شادی زنان یائسه. سالمند، ۶(۲۰)، ۷-۱۴.
- ◀ ثنایی، محمد، زردشتیان، شیرین، و نوروزی سید حسینی، رسول (۱۳۹۲). اثر فعالیت‌های بدنی بر کیفیت زندگی و امید به زندگی در سالمندان در استان مازندران. مطالعات مدیریت ورزشی، ۵(۱۷)، ۱۳۷-۱۵۷.
- ◀ شعبانی، محمدجواد، صادق‌نیا، مهرباب، و میرتبار، مرتضی (۱۳۹۸). بررسی مؤلفه امید در سبک زندگی دینی و نقش رسانه دیداری تلویزیون در گسترش امیدآفرینی دینی. پژوهش‌نامه سبک زندگی، ۵(۸)، ۱۱۵-۱۴۴. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24763101.1398.5.1.7.4>.
- ◀ صدوقی، مجید، ولی‌اله، مهرزاد، و محمد صالحی، زهرا (۱۳۹۶). رابطه خوش‌بینی و امید با افسردگی و اضطراب بیماران زن مبتلا به سرطان پستان. نشریه پژوهش پرستاری/ایران، ۱۲(۲)، ۱۶-۲۱.
- ◀ قاری قرآنی، سیما (۱۳۹۳). عوامل اجتماعی مؤثر بر امید به آینده دانشجویان دانشگاه تهران.

- پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصادی.
- ❖ کلهری، پیمان، و اکبری یزدی، حسین (۱۳۹۸). ارتباط کیفیت خدمات (بر مبنای مدل کیواسک) با رضایتمندی و تمایل به حضور مجدد دانشجویان در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی. *مطالعات مدیریت ورزشی*، ۱۱(۵۳)، ۱۸۱-۱۹۸. <https://doi.org/10.22089/smrj.2017.4152.1800>.
- ❖ محمدپور، سیمین، اجتهادی، مصطفی، جعفری، پریش، و محمدخانی، کامران (۱۴۰۱). بررسی عوامل اثرگذار بر امید به آینده دانشجویان به روش ترکیبی مورد: دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی. *ماهنامه جامعه‌شناسی سیاسی ایران*، ۵(۱۰)، ۸۴۸-۸۶۹. <https://doi.org/10.30510/psi.2022.291813.1866>.
- ❖ مردانی‌فر، فهیمه، ظهیری‌نیا، مصطفی، و رستگار، یاسر (۱۳۹۸). سرمایه اجتماعی و امید به آینده در میان دانشجویان (مطالعه دانشگاه‌های شهر بندرعباس). *مدیریت سرمایه اجتماعی*، ۶(۱)، ۸۵-۱۰۴. <https://doi.org/10.22059/jscm.2019.256221.1587>.
- ❖ مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران (ایسپا) (۱۳۹۷). *تحلیل تطبیقی امید به آینده جوانان ایرانی با برخی کشورها*. <https://ispa.ir>. مشاهده شده در تاریخ ۱۴۰۳/۱/۱۰.
- ❖ مژده‌ی فر، مصطفی، فتحی، ابراهیم، البرزی دعوتی، هادی، و رزمجو، علی اکبر (۱۳۹۹). چگونگی پوشش‌دهی به اخبار امیدآفرین در تلویزیون (مطالعه موردی: بخش خبری ساعت ۲۱ شبکه یک سیما). *مطالعات میان‌رشته‌ای ارتباطات و رسانه*، ۳(۲)، ۴۵-۷۲. <https://doi.org/10.22034/jis-cm.2020.232988.1113>.
- ❖ معین، محمد (۱۳۸۶). *فرهنگ فارسی*. تهران: انتشارات سپهر، چاپ چهارم.
- ❖ نصیری، محمد (۱۴۰۱). تأثیر برنامه فعالیت بدنی منتخب بر امید به زندگی و خودکارآمدی عمومی دانشجویان پرستاری غیرفعال. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۵(۲)، ۵۵۹-۵۶۸. <https://doi.org/10.22038/mjms.2022.22319>.
- Aine, A., Muhonen, J., & Toivonen, V. (2022). Children's right to play sports in a safe and healthy environment. *International Sports Law Journal*, 22(2), 93-104. <https://doi.org/10.1007/s40318-022-00217-2>.
- Al-Tawel, A. M., & AlJa'afreh, I. A. (2017). A Study of Female Students' Perceptions of the Barriers to Participate in Physical and Sports Activities at Al-Hussein Bin Talal University. *Journal of Education and Practice*, 8(11), 1-10.
- Aspinwall, L. G., & Tedeschi, R. G. (2010). The value of positive psychology for health psychology: progress and pitfalls in examining the relation of positive phenomena to health. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(1), 4-15. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9153-0>.

- Blythe, C. E., Nishio, H. H., Wright, A., Flores, P., Rand, K. L., & Naugle, K. M. (2025). Contributions of Hope in physical activity and exercise goal attainment in college students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1499322. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1499322>.
- Broch, T. B. (2022). The cultural sociology of sport: a study of sports for sociology?. *American Journal of Cultural Sociology*, 10(4), 535–542. <https://doi.org/10.1057/s41290-022-00177-y>.
- Cojocaru, A. M., Bucea-Manea-tonis, R., Jianu, A., Dumangiu, M. A., Alexandrescu, L. U., & Cojocaru, M. (2022). The Role of Physical Education and Sports in Modern Society Supported by IoT—A Student Perspective. *Sustainability*, 14(9), 5624. <https://doi.org/10.3390/su14095624>.
- Flint, D. J. (1998). Change in Customers' Desired Value: a Grounded Theory Study of its Nature and Processes based on Business Customers' Lived Experience in the US Automotive Industry. PhD Thesis, the University of Tennessee, Tennessee.
- Fortuna, A. S., Encienzo, W. J. S., Cadiven, E. M. B., & Capagngan, B. J. D. (2024). Student-Athletes Involvement in Sports and Their Academic Performance. *Global Sientific Journals*, 12(11), 2185-2225.
- Gayles, J. G., & Hu, S. (2009). The Influence of Student Engagment and Sport Participation on College Outcomes among Division I Student Athletes. *The Journal of Higher Education*, 80(3), 315-333. <http://dx.doi.org/10.1353/jhe.0.0051>.
- Gili, G., & Mangone, E. (2023). Is a sociology of hope possible? An attempt to recompose a theoretical framework and a research programme. *The American Sociologist*, 54(1), 7-35. <https://doi.org/10.1007/s12108-022-09539-y>.
- Jackson, D. L. (2003). Revisiting sample size and number of parameter estimates: Some support for the N: q hypothesis. *Structural Equation Modeling*, 10(1), 128– 141. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM1001_6.
- Knoke, C., Woll, A., & Wagner, I. (2024). Health promotion in physical education through digital media: a systematic literature. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 54(4), 276-290. <https://doi.org/10.1007/s12662->

023-00932-4.

- Laranjeira, C., & Querido, A. (2022). Hope and Optimism as an Opportunity to Improve the Positive Mental Health Demand. *Frontiers in Psychology, 13*, 827320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827320>.
- Marks, E., Atkins, E., Garrett, J. K., Abrams, J. F., Shackleton, D., Hennessy, L., Mayall, E. E., Bennett, J., & Leach, I. (2023). Stories of hope created together: A pilot, schoolbased workshop for sharing eco-emotions and creating an actively hopeful vision of the future. *Frontiers in Psychology, 13*, 1076322. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1076322>.
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports (Basel), 12*(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>.
- Merolla, A. J., Neubauer, A. B., & Otmar, C. D. (2024). Responsiveness, Social Connection, Hope, and Life Satisfaction in Everyday Social Interaction: An Experience Sampling Study. *Journal of Happiness Studies, 25*(1), 7. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00710-5>.
- Meier, S., Rode, D., & Ruin, S. (2023). Digitalization challenging physical culture and education—Current issues in sport pedagogical research. *Current Issues in Sport Science (CISS), 8*(3), 001-001. <https://doi.org/10.36950/2023.3ciss001>.
- Moradi, J., Bahrami, A., & Amir, D. (2020). Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. *Physical Culture and Sport, 85*(1), 14-21. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0002>.
- Pleeging, E., van Exel, J., & Burger, M. (2022). Characterizing hope: An interdisciplinary overview of the characteristics of hope. *Applied Research in Quality of Life, 17*(3), 1681-1723. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09967-x>.
- Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). Hope theory. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*, 2nd ed. Oxford University Press.

- Singleton, S. (2016). *The Impact of Sports Participation on the Academic Achievement of African American Girls*. A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Education, Liberty University.
- St-Amand, J., Girard, S., Hiroux, M. H., & Smith, J. (2017). Participation in sports-related extracurricular activities: A strategy that enhances school engagement. *McGill Journal of Education*, 52(1), 197-206. <http://dx.doi.org/10.7202/1040811ar>.
- Sun, F. (2013, August). Improving Participation of College Female Students in Physical Activities. In *2013 International Conference on Educational Research and Sports Education (ERSE 2013)* (pp. 119-122). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/erse.2013.35>.
- Yao, Y., Chen, J., Dong, D., Feng, Y., & Qiao, Z. (2022). The Relationship between Exercise and Mental Health Outcomes during the COVID-19 Pandemic: From the Perspective of Hope. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4090. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074090>.
- Yalnizca-Yildirim, S., & Cenkseven-Önder, F. (2022). Sense of coherence and subjective well-being: The mediating role of Hope for college students in Turkey. *Current Psychology*, 42(15), 13061-13072. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12144-021-02478-w>.
- Zhang, X., Wang, D., & Li, F. (2022). Physical exercise, social capital, hope, and subjective well-being in China: a parallel mediation analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 303. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010303>.