

تبیین فرایند تجربه نشاط و خودباوری در دانشجویان از طریق تمرینات مقاومتی: پژوهشی کیفی با رویکرد نظریه داده‌بنیاد اشتراوس و کوربین

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۶/۲۵ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۸/۱۵

خلاصه

مقدمه: هدف پژوهش حاضر تبیین فرایند تجربه‌ی نشاط، خودباوری و سبک زندگی فعال در میان دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر در پی مشارکت در یک برنامه هشت هفته‌ای تمرینات مقاومتی بود.

روش کار: این مطالعه با رویکرد کیفی و روش نظریه داده‌بنیاد نظام‌مند اشتراوس و کوربین انجام شد. جامعه پژوهش شامل دانشجویان کارشناسی شرکت‌کننده در دوره تمرینات مقاومتی بود و نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری و با سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شد.

نتایج: یافته‌ها نشان داد که تجربه تمرین در دانشجویان یک «فرآیند تحول روانی-اجتماعی» را رقم می‌زند. این فرآیند از تعامل میان شرایط علی (فشار تحصیلی و نیاز به بازسازی روانی)، شرایط زمینه‌ای (محیط حمایتی تمرین، تعامل اجتماعی و نقش مربی)، شرایط مداخله‌گر (انگیزه درونی، الگوهای خواب و تغذیه) و راهبردهای خودتنظیمی (برنامه‌ریزی، خودنظارتی و تمرکز بر پیشرفت شخصی) شکل گرفت و پیامدهایی مانند افزایش نشاط روانی، رشد خودباوری، احساس توانمندی، بهبود تصویر بدنی و اصلاح سبک زندگی به دنبال داشت.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان می‌دهد که تمرینات مقاومتی در محیط دانشگاهی فراتر از تمرین بدنی بوده و کارکردی هویتی، روانی و اجتماعی دارد و می‌تواند در طراحی مداخلات سلامت دانشجویی مؤثر باشد.

کلمات کلیدی: تمرینات مقاومتی، نظریه داده‌بنیاد، نشاط دانشگاهی، خودباوری، سبک زندگی

فعال، دانشجویان

پی نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

کیوان مرادیان *۱

اگرچه علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه صنعتی

امیرکبیر، تهران، ایران

Email: kayvanmoradian@gmail.com

مقدمه

در سال‌های اخیر، محیط دانشگاهی به‌ویژه دانشگاه‌های فنی-مهندسی همچون دانشگاه صنعتی امیرکبیر شاهد افزایش چشمگیر فشارهای تحصیلی، شیوه‌های زندگی کم‌تحرک و کاهش نشاط روانی در جمع دانشجویان بوده است. مطالعات متعددی تأکید کرده‌اند که دانشجویان دانشگاه‌ها در این دوره انتقال از نوجوانی به بزرگسالی با ترکیبی از عوامل پیچیده عملکردی، روان‌شناختی و اجتماعی روبه‌رو هستند: حجم بالای دروس، رقابت علمی، نشستن طولانی، استفاده گسترده از ابزارهای دیجیتال و کاهش فعالیت بدنی این جمله هستند (۱). از سوی دیگر، سازمان جهانی بهداشت نیز بر این نکته تأکید کرده که فعالیت بدنی در محیط دانشگاهی نمی‌تواند تنها به عنوان ابزار سلامت جسمانی دیده شود، بلکه باید به عنوان سازوکاری برای ارتقای سلامت روان، بازیابی هویت و تقویت اعتماد به نفس تلقی گردد (۲).

در چنین بستر پرفشار، شواهد نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم می‌تواند نقش میانجی‌گرانه برای کاهش استرس، افزایش تاب‌آوری، ارتقای انگیزه و بهبود سبک زندگی باشد. با این وجود، بخش اعظم پژوهش‌های داخلی و بین‌المللی به بررسی کمی مؤلفه‌هایی مانند شاخص‌های جسمانی، ترکیب بدن یا قدرت عضلانی پرداخته‌اند و کمتر به بعد معناشناختی و روانی «تجربه زیسته» دانشجویان از مشارکت در فعالیت بدنی توجه کرده‌اند. برای مثال، مرور سیستماتیک نشان داده است که برنامه‌های مقاومتی (Resistance Training) در میان کودکان و نوجوانان، تأثیر قابل توجهی بر افزایش عزت‌نفس داشته‌اند (۳). همچنین، متاآنالیزهای دانشگاهی نشان داده‌اند که در بین مداخلات ورزشی، تمرین مقاومتی نسبت به سایر روش‌ها، اثر قابل توجه‌تری بر بهبود عزت‌نفس داشته است (۴). بنابراین، این سؤال مهم مطرح می‌شود: چگونه مشارکت در یک برنامه ساختارمند تمرین مقاومتی می‌تواند تجربه دانشجویان را در حوزه نشاط، اعتماد به نفس و سبک زندگی فعال بازتعریف کند؟

تمرینات مقاومتی به عنوان یکی از اشکال ساختارمند فعالیت بدنی، در سال‌های اخیر مورد توجه ویژه محققان حوزه روان‌شناسی

ورزش و سلامت قرار گرفته است. در مطالعه‌ای، مشخص شد که مداخلات تمرین مقاومتی در جوانان، تأثیر معنی‌داری بر کاهش علائم افسردگی و اضطراب دارند (۵). افزون بر این، بررسی‌ها نشان داده‌اند که تمرین مقاومتی می‌تواند با افزایش ادراک کنترل بر بدن (physical self-efficacy) و تقویت خودپنداره بدنی (body image) همراه باشد (۶). در بافت فرهنگ ایرانی نیز، پژوهش‌هایی یافت شده‌اند که فعالیت ورزشی گروهی در دانشگاه‌ها، به ویژه در محیط‌های مهندسی، می‌تواند همبستگی اجتماعی، عزت‌نفس جمعی و بازتولید معنای «زندگی فعال» را تقویت کند (۷ و ۸).

با وجود این رشد پژوهشی، هنوز خلأهای مهمی باقی مانده‌اند. نخست آن که اکثر مطالعات با طراحی کمی انجام شده‌اند و کمتر به درک فرآیند روانی-اجتماعی تجربه زیسته افراد پرداخته‌اند. دوم آن که تمرکز بسیاری از مداخلات بر فعالیت‌های هوازی یا برنامه‌های کلی ورزش است و به‌طور خاص کمتر بر تمرین مقاومتی تمرکز شده است. سوم آن که در محیط دانشگاه‌های فنی-مهندسی ایران، با ویژگی‌های خاصی همچون حجم تحصیلی بالا، ساعات زیاد نشستن و نیاز به فعالیت بدنی کمتر، پژوهش‌های کیفی بسیار محدود هستند. لذا برای پر کردن این شکاف لازم است پژوهشی صورت گیرد که فرآیند چگونگی شکل‌گیری احساس نشاط، اعتماد به نفس و سبک زندگی فعال در پی مشارکت دانشجویان در تمرینات مقاومتی را تبیین نماید.

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر بدین شرح تعیین شده است: «تبیین فرآیند تجربه نشاط، خودباوری و سبک زندگی فعال در میان دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر از طریق مشارکت در برنامه تمرینات مقاومتی با استفاده از رویکرد نظریه داده-بنیاد اشتراوس و کوربین». این پژوهش با تأکید بر استخراج مقولات و روابط میان آن‌ها، می‌کوشد مدلی بومی و فرایندی از رشد روانی و اجتماعی به اثر تمرین بدنی منظم ارائه دهد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر با هدف تبیین فرایند تجربه‌ی نشاط و خودباوری در دانشجویان از طریق تمرینات مقاومتی انجام شد و از رویکرد

پیاپیاده سازی شدند. تحلیل داده ها بر اساس سه مرحله ی نظام مند انجام گرفت: (اشتراوس و کوربین، ۱۹۹۸).

الف: کدگذاری باز (Open Coding)

در این مرحله، متن مصاحبه ها چندین بار مطالعه شد و جملات و عبارات معنادار شناسایی گردیدند. سپس برچسب های مفهومی برای هر واحد معنایی ایجاد شد. در مجموع، ۳۲۱ کد اولیه از داده ها استخراج شد. نمونه هایی از کدهای اولیه عبارت اند از: احساس قدرت در کنترل بدن، انگیزه برای ادامه ی زندگی سالم، افزایش تعامل اجتماعی و غلبه بر اضطراب تحصیلی.

ب: کدگذاری محوری (Axial Coding)

کدهای مشابه و مرتبط در قالب مقوله های میانی و سپس در محورهای اصلی نظریه داده بنیاد شامل شرایط علی، زمینه ای، مداخله گر، راهبردها و پیامدها طبقه بندی شدند. در این مرحله، ۱۷ مقوله ی میانی و ۵ مقوله ی اصلی استخراج گردید.

ج: کدگذاری انتخابی (Selective Coding)

در مرحله ی نهایی، مقوله های اصلی در قالب یک مدل پارادایمی مرکزی یکپارچه شدند. پدیده ی محوری این پژوهش با عنوان "فرایند تحول روانی و رفتاری از طریق مشارکت در تمرینات مقاومتی شناسایی گردید". به منظور اطمینان از دقت، صحت و اعتبار داده ها، از راهکارهای چهارگانه ی لینکلن و گوبا (Lincoln & Guba, 1985) استفاده شد:

- اعتبار درونی (Credibility): مرور مکرر مصاحبه ها، بازبینی یافته ها و تأیید نهایی نتایج توسط سه نفر از مشارکت کنندگان.
- پایداری (Dependability): بازبینی فرایند تحلیل داده ها توسط دو همکار پژوهشی مستقل برای اطمینان از ثبات نتایج.
- قابلیت تأیید (Confirmability): ثبت دقیق و کامل تمامی مراحل تصمیم گیری، کدگذاری و استنتاج در دفترچه ی پژوهش.
- انتقال پذیری (Transferability): ارائه ی توصیف غنی و دقیق از زمینه، بافت، مشارکت کنندگان و شرایط اجرای پژوهش برای تسهیل مقایسه در محیط های مشابه.

کیفی نظریه داده بنیاد (Grounded Theory) با الگوی نظام مند اشتراوس و کوربین (Strauss & Corbin, 1998) بهره گرفت. رویکرد داده بنیاد این امکان را برای پژوهشگر فراهم می سازد تا از دل داده های خام و تجارب واقعی مشارکت کنندگان، نظریه ای بومی و زمینه مند درباره پدیده مورد مطالعه استخراج کند (۹ و ۱۰). در این مطالعه، هدف صرفاً توصیف تجربه ی زیسته نبود، بلکه تمرکز بر تبیین فرایند شکل گیری احساس نشاط، خودباوری و سبک زندگی فعال در بستر تمرینات مقاومتی قرار داشت. محیط اجرای پژوهش دانشگاه صنعتی امیرکبیر (پلی تکنیک تهران) بود که یکی از محیط های دانشگاهی با سطح بالای فشار تحصیلی و رقابت علمی محسوب می شود. جامعه ی مورد مطالعه شامل دانشجویان مقطع کارشناسی پسر بود که به صورت داوطلبانه در یک برنامه ی هشت هفته ای تمرینات مقاومتی شرکت کرده بودند. نمونه گیری به صورت هدفمند (Purposive Sampling) آغاز شد و تا دستیابی به اشباع نظری (Theoretical Saturation) ادامه یافت. معیارهای ورود به پژوهش شامل موارد زیر بود: ۱. شرکت در حداقل هشت هفته تمرین مقاومتی (دو تا سه جلسه در هفته، هر جلسه ۶۰ تا ۷۵ دقیقه)، ۲. نداشتن سابقه ی ورزشی حرفه ای پیش از شروع برنامه، ۳. تمایل به مشارکت در مصاحبه های عمیق و بازتاب تجربه ی شخصی.

در مجموع، ۱۸ دانشجو پسر با میانگین سنی ۲۰٫۸ سال در مصاحبه ها شرکت کردند. برای افزایش تنوع داده ها، نمونه گیری نظری با در نظر گرفتن جنسیت، رشته ی تحصیلی و سابقه ی فعالیت بدنی انجام گرفت. داده ها از طریق مصاحبه های نیمه ساختاریافته ی عمیق گردآوری شدند. محورهای اصلی مصاحبه عبارت بودند از: تجربه ی شما از شرکت در تمرینات مقاومتی چگونه بود؟ چه تغییراتی در خلق و خو، انگیزه یا اعتماد به نفس خود احساس کردید؟ تمرینات چه تأثیری بر روابط اجتماعی یا سبک زندگی شما داشت؟ در طول هشت هفته، چه عواملی مانع یا مشوق شما بودند؟ هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه به طول انجامید و در فضای آرام مجموعه ی ورزشی دانشگاه برگزار شد. تمامی مصاحبه ها با کسب رضایت نامه ی کتبی از مشارکت کنندگان ضبط و سپس به صورت واژه به واژه

یافته‌های پژوهش

در این پژوهش، تجربه‌ی شرکت در تمرینات مقاومتی برای دانشجویان، به‌عنوان یک «فرآیند تحول‌یافته» توصیف شد؛ فرآیندی که در آن، شرکت‌کنندگان از وضعیت خستگی، اضطراب و کم‌ تحرکی، به احساس نشاط، خودباوری و سبک زندگی فعال گذر کردند. تحلیل داده‌ها در قالب پنج مقوله اصلی سازمان یافت که در مرکز آن پدیده محوری پژوهش با عنوان "فرآیند تحول روانی-اجتماعی از طریق مشارکت در تمرینات مقاومتی" قرار گرفت. در ادامه، نمونه کدها و یافته‌های پشتیبان، ارائه می‌شود.

۱. شرایط علی (Causal Conditions) این

شرایط، عواملی‌اند که سبب شکل‌گیری و آغاز مشارکت در تمرینات مقاومتی شدند شرکت‌کنندگان دلایل آغاز تمرین را در نیاز به کنترل استرس، بهبود جسمانی، و بازسازی اعتمادبه‌نفس می‌دانستند (جدول ۱). شرایط علی با محور نیاز به بازسازی روانی و جسمی در بستر فشار تحصیلی شناخته شد.

جدول ۱. شرایط علی

گزیده گفتار مشارکت‌کنندگان	نمونه کدها	زیرمقوله‌ها
احساس می‌کردم مغزم پر شده، بدنم دیگه یاری نمی‌کرد	اضطراب ناشی از امتحانات، خستگی ذهنی	فشار تحصیلی و روانی
به‌خاطر نشستن زیاد احساس می‌کردم خیلی بی‌حال شدم	احساس ضعف، اضافه وزن، کمبود انرژی	نارضایتی از وضعیت جسمی
می‌خواستم زندگی منظم بگیرم، از خونه تا کتابخونه	میل به منظم‌تر شدن و داشتن روتین روزانه	نیاز به تغییر سبک زندگی

۲. شرایط زمینه‌ای (Contextual Conditions) شرایط زمینه‌ای، محیط و موقعیت‌هایی‌اند که بستر تجربه را فراهم کردند (جدول ۲). شرایط زمینه‌ای با محور بستر اجتماعی و حمایتی تمرین در محیط دانشگاه شناخته شد.

جدول ۲. شرایط زمینه‌ای

گزیده گفتار مشارکت‌کنندگان	نمونه کدها	زیرمقوله‌ها
حس رقابت سالم باعث شد ادامه بدم، همه‌مون هم‌دل بودیم	حس رقابت مثبت، تشویق هم‌تیمی‌ها	محیط گروهی و فضای دوستانه تمرین
مریی‌مون خیلی تأکید می‌کرد به پیشرفت تدریجی نه وزن زیاد	بازخورد مثبت، راهنمایی هدفمند	نقش مربی و حمایت آموزشی
اولش نمی‌دونستم باشگاه دانشگاه این‌قدر امکانات داره	سالن‌های مناسب، دسترسی آسان	امکانات و فضاهای ورزشی دانشگاه

۳. شرایط مداخله گر (Intervening Conditions) این عوامل، اثرگذارهایی اند که تجربه را تسهیل یا تضعیف کردند (جدول ۳). شرایط مداخله گر در محور تعادل میان الزامات تحصیلی و نیازهای شخصیت معنا یافت.

جدول ۳. شرایط مداخله گر

گزیده گفتار مشارکت کنندگان	نمونه کدها	زیرمقوله‌ها
هر جلسه حس می‌کردم دارم به نسخه بهتر از خودم نزدیک می‌شم	هدف‌مندی، احساس مفید بودن	انگیزه درونی و رضایت شخصی
ناخودآگاه عادت خوراکم هم عوض شد، قهوه کمتر خوردم	خواب منظم، صبحانه خوردن، تغذیه سالم‌تر	الگوی تغذیه و خواب
گاهی تا نصف شب پروژه می‌نوشتیم، بازم می‌رفتم تمرین تا دهنم باز شه	کمبود وقت، جلسات شبانه	فشار زمان و حجم درسی

۴. راهبردها (Action/Interaction Strategies) راهبردها، کنش‌هایی اند که مشارکت کنندگان برای مواجهه با شرایط و دستیابی به نتایج اتخاذ کردند. راهبرد اصلی، بازسازی هویت از طریق کنش فعال و خودتنظیمی بود (جدول ۴).

جدول ۴. راهبردها

گزیده گفتار مشارکت کنندگان	نمونه کدها	زیرمقوله‌ها
پیشرفت‌هامو می‌نوشتم، حس می‌کردم دارم موفق می‌شم	ثبت پیشرفت، اهداف هفتگی	خودنظارتی و برنامه‌ریزی شخصی
قبلاً خودمو با بقیه مقایسه می‌کردم، الان فقط با دیروز خودم	تمرکز بر رشد شخصی	مقایسه با گذشته نه دیگران
وقتی یکی ناامید می‌شد، بقیه کمکش می‌کردیم	همدلی، انگیزش متقابل	تعامل اجتماعی و حمایت هم‌گروهی

۵. پیامدها (Consequences) پیامدها، اثرات و نتایج نهایی فرآیند مشارکت در تمرینات مقاومتی اند. پیامد کلیدی، تحول در سبک زندگی و احساس عاملیت شخصی بود (جدول ۵).

جدول ۵. پیامدها

گزیده گفتار مشارکت کنندگان	نمونه کدها	زیرمقوله‌ها
انگار باتریم شارژ می‌شد، حتی تمرکز درسها بیشتر شد	حس شادی، انرژی روزانه، انگیزه تحصیلی	افزایش نشاط روانی
قبلاً از بدنم ناراضی بودم، الان بهش افتخار می‌کنم	احساس توانمندی، خودپذیری	رشد خودباوری و عزت نفس
صبحا زود بیدار می‌شم، دیگه اون آدم بی‌انرژی قبلی نیستم	نظم خواب، تغذیه سالم، کاهش اضطراب	اصلاح سبک زندگی

بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که مشارکت در تمرینات مقاومتی برای دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر، فرآیندی چندبعدی، روانی-اجتماعی و هویتی است که از طریق آن، دانشجویان تجربه‌ای از تحول تدریجی در نشاط، خودباوری و سبک زندگی فعال را از سر گذراندند.

بر اساس مدل پارادایمی اشتراوس و کوربین (۱۹۹۸)، این فرایند از تعامل میان شرایط علی (فشار تحصیلی و نیاز به تغییر)، شرایط زمینه‌ای (محیط حمایتی و گروهی)، شرایط مداخله‌گر (انگیزه درونی، تغذیه و زمان) و راهبردهای خودتنظیمی (نظم، مقایسه درونی و تعامل اجتماعی) شکل گرفت و نهایتاً به پیامدهایی چون افزایش نشاط، رشد خودباوری و اصلاح سبک زندگی منجر شد.

الف) پیوند میان تمرینات مقاومتی و سلامت روان

یافته‌های این پژوهش هم‌راستا با مطالعاتی است که نشان داده‌اند فعالیت بدنی منظم به‌ویژه تمرینات مقاومتی، نقش مؤثری در کاهش افسردگی، اضطراب و افزایش رضایت از زندگی دارد (۱۱ و ۱۲).

در پژوهش حسینی و همکاران، مشخص شد که تمرینات مقاومتی در دانشجویان ایرانی، موجب بهبود خلق مثبت و کاهش فرسودگی تحصیلی می‌شود. به‌طور مشابه، Rebar و همکاران (۲۰۱۵) در فراتحلیل خود نشان دادند که فعالیت‌های مقاومتی از طریق افزایش خودکارآمدی و ادراک کنترل، خلق مثبت را بهبود می‌بخشد (۱۳).

ب) نشاط دانشگاهی به‌عنوان سازه‌ای چندبعدی

نتایج این مطالعه تأیید می‌کند که نشاط دانشگاهی حاصل تعامل میان جسم، ذهن و محیط اجتماعی است.

پژوهش نادری و موسوی (۱۴۰۲) بر روی دانشجویان تربیت‌بدنی دانشگاه تهران نشان داد که محیط گروهی تمرین و احساس حمایت اجتماعی، پیش‌بینی‌کننده قوی نشاط تحصیلی است (۱۴). همچنین، در مطالعه‌ی Kim & Park (2020) در کره جنوبی، مشخص شد که تمرینات مقاومتی در محیط گروهی باعث افزایش ادراک تعلق اجتماعی و احساس هدفمندی در زندگی دانشجویان می‌شود (۱۵).

بنابراین، یافته‌های حاضر بر نقش تجربه جمعی تمرین در بازتولید نشاط تأکید دارد، نه صرفاً اثر فیزیولوژیکی ورزش.

ج) شکل‌گیری خودباوری از مسیر تمرین

نتایج این پژوهش در بُعد خودباوری، با نظریه خودکارآمدی بندورا (Bandura, 1997) و یافته‌های تجربی آن سازگار است. در فرآیند تمرین مقاومتی، دانشجویان از طریق تجربه موفقیت‌های کوچک، دریافت بازخورد مثبت از مربی، و مشاهده پیشرفت شخصی، احساس کارآمدی خود را تقویت کردند (۱۶). پژوهش یوسفی و همکاران (۱۴۰۱) نیز نشان داد که «درک پیشرفت شخصی» در دانشجویان ورزشکار، مهم‌ترین عامل افزایش اعتمادبه‌نفس است (۱۷). به‌طور مشابه، Miller & Hoffman (2020) تأکید کردند که تمرینات مقاومتی با افزایش «ادراک کنترل بر بدن»، به رشد خودکارآمدی روانی منجر می‌شود (۱۸).

د) سبک زندگی فعال و تنظیم هیجان

نتیجه این پژوهش نشان داد که تمرین منظم موجب تحول در الگوهای زندگی (خواب، تغذیه، نظم روزانه) و کاهش اضطراب و هیجان منفی شد.

این یافته با نتایج پژوهش صادقی و همکاران (۱۳۹۹) درباره «اثر فعالیت بدنی بر تنظیم هیجان و نظم شخصی در دانشجویان» هم‌راستا است (۱۹).

در مطالعه‌ای بین‌المللی، Cramer et al. (2021) نیز دریافتند که مشارکت در تمرینات مقاومتی با کاهش رفتارهای کم‌حرکی و بهبود شاخص‌های بهزیستی روانی مرتبط است (۲۰). بنابراین، تمرین مقاومتی نه تنها ساختار جسم را تقویت می‌کند بلکه نقشه نظم روانی و رفتاری زندگی را بازآرایی می‌کند.

۲. تحلیل نظری: تمرین مقاومتی به‌مثابه فرایند بازسازی

هویت

تحلیل داده‌ها در این پژوهش نشان داد که تمرین مقاومتی برای دانشجویان فراتر از «تمرین جسمی» بوده و به‌صورت استعاری، فرآیند بازسازی هویت و عاملیت شخصی را بازنمایی می‌کند. شرکت‌کنندگان از تجربه «قدرت‌مندی» و «کنترل بر بدن» به‌عنوان استعاره‌ای از کنترل بر زندگی یاد می‌کردند.

این یافته با دیدگاه پدیده‌شناسانه Merleau-Ponty (1962) هم‌خوان است که بدن را نه ابزار بلکه «ساحت حضور در جهان» می‌داند (۲۱).

از این منظر، تمرین مقاومتی به منزله‌ی فرایند احیای رابطه‌ی بدن-ذهن در انسان مدرن دانشگاهی عمل می‌کند (۲۲).

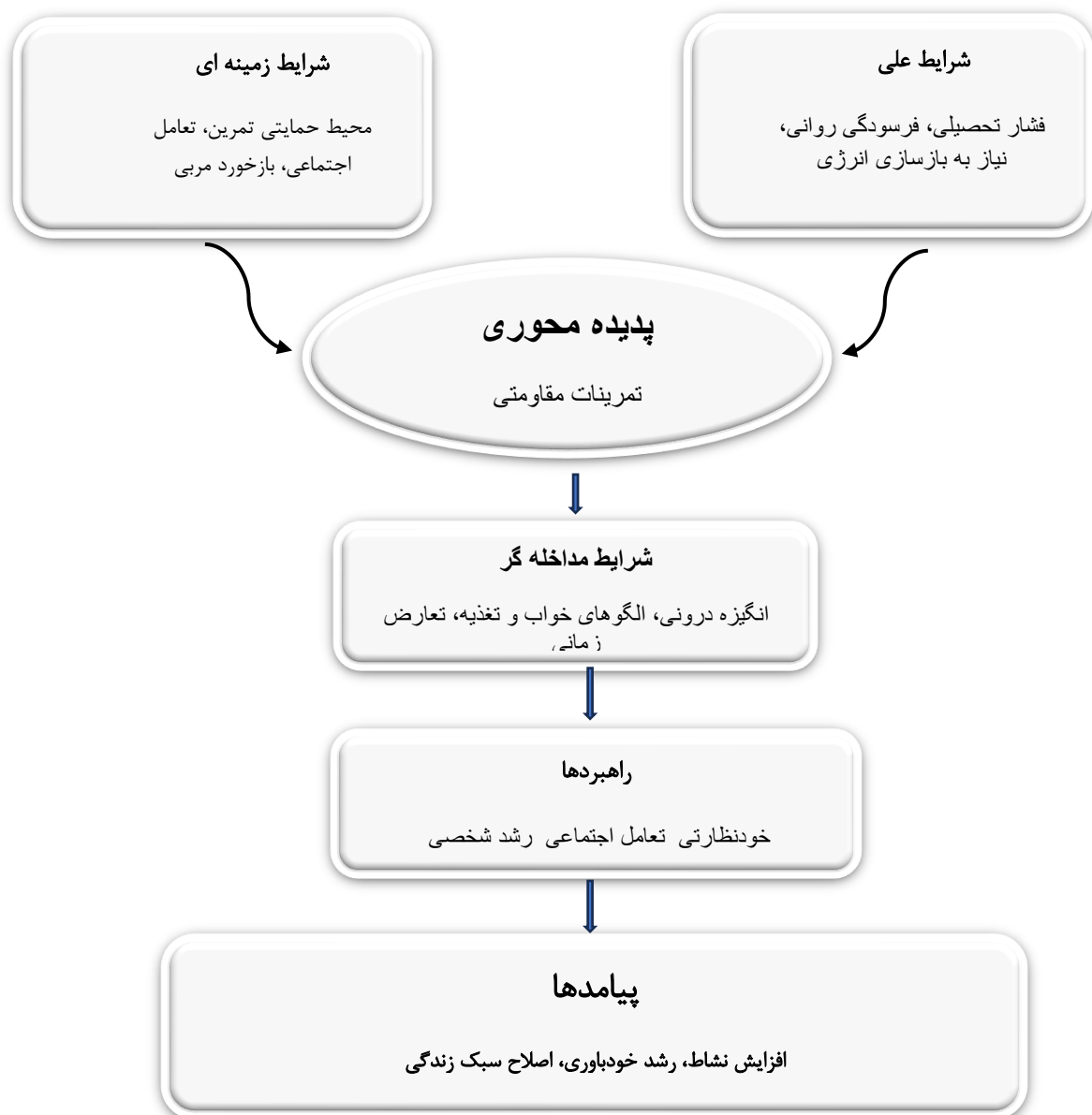
در سطح اجتماعی، یافته‌ها نشان دادند که تمرین گروهی موجب

شکل‌گیری نوعی همبستگی زیسته (Embodied Solidarity) در میان دانشجویان شد؛ مشابه آنچه در نظریه کنش جمعی Durkheim (1912) درباره‌ی آیین‌های بدنی مطرح می‌شود.

این پیوند جمعی، احساس تعلق و معنا را در فضای سرد و رقابتی دانشگاه فنی تقویت کرد (۲۲ و ۲۳).

۳. مدل تبیینی پژوهش

با ادغام یافته‌ها در چارچوب اشتراوس و کوربین، می‌توان مدل نهایی زیر را پیشنهاد کرد (شکل ۱).



شکل ۱. (مدل نهایی پژوهش)

“مدل فرایندی تحول نشاط و خودباوری در دانشجویان از طریق تمرینات مقاومتی”

- شرایط علی: فشار تحصیلی، فرسودگی روانی، نیاز به بازسازی انرژی
- شرایط زمینه‌ای: محیط حمایتی تمرین، تعامل اجتماعی، بازخورد مربی
- شرایط مداخله‌گر: انگیزه درونی، الگوهای خواب و تغذیه، تعارض زمانی
- راهبردها: خودتنظیمی، خودنظارتی، تمرکز بر پیشرفت شخصی
- پیامدها: افزایش نشاط، رشد خودباوری، اصلاح سبک زندگی

این مدل، تصویری جامع از فرایند تحول روانی دانشجویان در بستر فعالیت بدنی منظم ارائه می‌دهد و با نظریه‌های سلامت مثبت (Seligman, 2011) و مدل خودتنظیمی رفتاری (Baumeister & Vohs, 2007) نیز هم‌پوشانی دارد (۲۴ و ۲۵).

در نهایت پژوهش حاضر نشان داد که تمرینات مقاومتی برای دانشجویان، فراتر از یک فعالیت بدنی ساده، به مثابه فرآیندی پویا و چندبعدی از بازآفرینی معنا و بازسازی خودباوری عمل می‌کند. در جریان این تجربه زیسته، شرکت‌کنندگان نه تنها به تدریج می‌آموزند که بدن خود را به عنوان موجودیتی توانمند بازشناسی کنند، بلکه از رهگذر این آگاهی بدنی، قادر می‌شوند انرژی ذهنی

پراکنده خود را سامان بخشیده و تمرکز جدیدی در زندگی تحصیلی بیابند. آنان از طریق توالی منظم کنش‌های تکرارشونده در تمرینات، تدریجاً ریتم روانی تازه‌ای می‌یابند که به آنان امکان می‌دهد در فضای پرفشار و پیچیده دانشگاهی، به ویژه در محیط‌های فنی و مهندسی، نه تنها تاب‌آوری کنند، بلکه شکلی از عاملیت فعال و امیدوارانه را پرورش دهند.

به تعبیر نظریه داده‌بنیاد، تمرین مقاومتی در این بافت ویژه، فرآیندی است که از طریق آن فشارهای تحصیلی و روانی نه تنها کاهش می‌یابند، بلکه به صورتی پویا به منبعی برای قدرت درونی و رشد شخصی تبدیل می‌شوند. این تبدیل، هسته اصلی مدل نظری ارائه شده را تشکیل می‌دهد. در نهایت، این فرآیند تحولی به بازسازی سه عنصر کلیدی می‌انجامد: نشاطی پایدار که از احساس تسلط ناشی می‌شود، اعتمادبه‌نفسی ریشه‌دار که در بستر موفقیت‌های کوچک و ملموس رشد می‌کند، و سبک زندگی فعالی که نه به صورت تحمیل شده از بیرون، بلکه به صورت درونی شده و خودتنظیم‌گر در می‌آید و بدین ترتیب، ماندگاری و تأثیر آن در زندگی فرد تضمین می‌شود. این مدل، در واقع، نقشه‌ای است از مسیر تحول روانی-اجتماعی که می‌تواند به عنوان راهنمایی برای طراحی مداخلات آموزشی-ورودی آینده در محیط‌های دانشگاهی مورد استفاده قرار گیرد.

References

1. Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400.
2. World Health Organization. (2022). Physical activity for health and sustainable development: a framework for action in the WHO European Region 2022–2025. World Health Organization. Regional Office for Europe.
3. Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56.
4. Smith, G. T., Martens, M. P., & Buscemi, J. (2022). The effects of resistance exercise on self-esteem: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 40(5), 510-522.
5. Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203–1209.
6. Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students. *Frontiers in Psychology*, 10, 3039.
7. Safari, A., Hosseini, S. H., & Rezaei, N. (2020). The Effect of Group Sports Activity on Social Cohesion and Self-Esteem in Engineering Students. *Journal of Research in Educational Sports*, 8(2), 45-60. (Original work published in Persian)
8. Ahmadi, F., Sohrabi, M., & Farahani, A. (2019). The Role of Group Physical Activities in Promoting Social Capital and Collective Identity among University Students. *Iranian Journal of Sociology of Education*, 7(1), 89-107.
9. Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (2nd ed.). Sage Publications.
10. Charmaz, K. (2014). *Constructing Grounded Theory* (2nd ed.). Sage Publications.
11. Fragala, M. S., Cadore, E. L., Dorgo, S., Izquierdo, M., Kraemer, W. J., Peterson, M. D., & Ryan, E. D. (2019). Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(8), 2019-2052.
12. Herring, M. P., Monroe, D. C., Kline, C. E., O'Connor, P. J., & MacDonncha, C. (2022). Acute exercise effects among young adults with analogue generalized anxiety disorder. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(7), 1101-1109.
13. Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.
14. Naderi, M., & Mousavi, S. M. (2023). The role of group training environment and social support in predicting academic vitality among physical education students at University of Tehran. *Journal of Sports Psychology Studies*, 12(3), 45-62.
15. Kim, S., & Park, J. (2020). The effects of group-based resistance training on social belonging and sense of purpose in college students. *Journal of American College Health*, 68(5), 521-529.
16. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman.
17. Yousefi, A., Mohammadi, R., & Alavi, S. S. (2022). The role of "perception of personal progress" in confidence building among student athletes: A qualitative study. *Psychology of Sport and Development*, 4(1), 112-125.
18. Miller, K. J., & Hoffman, J. R. (2020). Psychological self-efficacy and resistance training: The mediating role of body control perception. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(4), 421-435.
19. Sadeghi, M., Ahmadi, K., & Gholami, H. (2020). [The effect of physical activity on emotion regulation and personal discipline in students]. *Journal of Motor Behavior and Psychology*, 8(1), 23-35. (Original work published 1399)
20. Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., Dobos, G., & Berger, B. (2021). Associations between yoga practice, sedentary behavior, and psychological well-being in young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7842.
21. Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception* (C. Smith, Trans.). Routledge & Kegan Paul. (Original work published 1945)
22. Caddick, N., & Smith, B. (2014). The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 9-18.
23. Durkheim, É. (1912). *The Elementary Forms of Religious Life*. Free Press.
24. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
25. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128.

Original Article

Explaining the Process of Experiencing Vitality and Self-Belief among University Students through Resistance Training: A Qualitative Grounded Theory Study

Received: 16/09/2021 - Accepted: 06/11/2021

keyvan moradian^{1*}

¹Department of Sport Sciences and Health , Amirkabir University of Technology, Tehran, Iran

Email:

kayvanmoradian@gmail.com

Abstract

Introduction and purpose: Introduction: The present study aimed to explain the process by which participation in an eight-week resistance training program shaped university students' experiences of vitality, self-belief, and an active lifestyle.

Methodology: A qualitative design using the systematic grounded theory approach of Strauss and Corbin (1998) was employed. The study setting was Amirkabir University of Technology, and participants were undergraduate students who voluntarily engaged in structured resistance training sessions. Purposive and theoretical sampling continued until data saturation. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed using open, axial, and selective coding.

Findings: Findings revealed that resistance training created a "psychosocial transformational process" for students. This process emerged through the interaction of causal conditions (academic pressure and psychological fatigue), contextual conditions (supportive training environment, group interaction, and instructor feedback), intervening conditions (intrinsic motivation, sleep and nutrition patterns), and action–interaction strategies (self-regulation, self-monitoring, and focusing on personal progress). The consequences included enhanced vitality, increased self-confidence, improved body image, and the adoption of a healthier lifestyle.

Conclusion: The study concludes that resistance training in an academically demanding university setting functions beyond physical exercise and contributes to psychological empowerment, identity reconstruction, and the promotion of student well-being.

Key words: Resistance training; Grounded theory; Vitality; Self-belief; Active lifestyle; University students

Acknowledgement: There is no conflict of interest