

الگوی نظری ارتقای سلامت دانشجویان از مسیر مشارکت در ورزش‌های گروهی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۲۵ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

خلاصه

مقدمه: هدف این پژوهش، تبیین الگوی نظری ارتقای سلامت دانشجویان از مسیر مشارکت در ورزش‌های گروهی با رویکرد کیفی و مبتنی بر نظریه داده‌بنیاد نظام‌مند اشتراوس و کوربین بود. سلامت دانشجویان به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی کیفیت نظام آموزش عالی، تحت تأثیر فشارهای تحصیلی، روانی و اجتماعی دوران دانشجویی قرار دارد و شناسایی مداخلات مؤثر، پایدار و فرهنگ‌پذیر در این حوزه ضروری است. در این راستا، ورزش‌های گروهی به‌مثابه فضایی اجتماعی-تعامل محور، ظرفیت بالقوه‌ای برای ارتقای سلامت چندبعدی دانشجویان دارند.

روش کار: پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش نظریه داده‌بنیاد انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل دانشجویان فعال در ورزش‌های گروهی دانشگاهی، مربیان و کارشناسان تربیت‌بدنی بودند که به‌صورت هدفمند و تا دستیابی به اشباع نظری انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری و براساس سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شدند. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از راهبردهایی همچون بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همتایان و مثلث‌سازی داده‌ها استفاده شد.

نتایج: یافته‌ها نشان داد که مقوله هسته‌ای پژوهش «ارتقای سلامت چندبعدی دانشجویان از مسیر تجربه مشارکتی-اجتماعی ورزش‌های گروهی» است. شرایط علی شامل انگیزه‌های سلامت‌محور، نیاز به تعلق اجتماعی و تجربه‌های پیشین ورزشی؛ شرایط زمینه‌ای شامل فرهنگ ورزشی دانشگاه، امکانات و سیاست‌های حمایتی؛ و شرایط مداخله‌گر شامل کیفیت روابط تیمی و نقش مربی بودند. دانشجویان در واکنش به این شرایط، راهبردهایی مانند مشارکت فعال تیمی، تعامل اجتماعی سازنده و تنظیم هیجانی را اتخاذ می‌کنند که در نهایت به پیامدهایی نظیر بهبود سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی، افزایش خودکارآمدی و تقویت سرمایه اجتماعی منجر می‌شود.

نتیجه‌گیری: این پژوهش نشان می‌دهد که ورزش‌های گروهی، فراتر از یک فعالیت جسمانی، یک مداخله اجتماعی روانی مؤثر برای ارتقای سلامت دانشجویان محسوب می‌شوند. الگوی نظری ارائه‌شده می‌تواند به‌عنوان چارچوبی بومی برای طراحی سیاست‌ها و برنامه‌های ارتقای سلامت در دانشگاه‌ها مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی: سلامت دانشجویان، ورزش‌های گروهی، نظریه داده‌بنیاد، سلامت روانی-اجتماعی، مشارکت ورزشی، آموزش عالی

کیوان مرادیان^{*}

اگرچه علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه صنعتی امیرکبیر،
تهران، ایران

Email: kayvanmoradian@gmail.com

مقدمه

سلامت دانشجویان طی دهه اخیر به یکی از کانونی‌ترین دغدغه‌های نظام آموزش عالی تبدیل شده است؛ زیرا دوره دانشجویی هم‌زمان با انتقال به بزرگسالی، افزایش مسئولیت‌ها، فشارهای تحصیلی، ناپایداری اقتصادی، و تغییرات هویتی است. مجموعه‌ای از شواهد جهانی نشان می‌دهد که دانشجویان یکی از جمعیت‌های «پرخطر» از نظر آسیب‌های روانی و اجتماعی محسوب می‌شوند؛ به‌طوری که نرخ اضطراب، افسردگی، فشار روانی و اختلالات سازگاری در این گروه بالاتر از میانگین جمعیتی گزارش شده است (برت^۱ و همکاران ۲۰۲۲). در چنین بستری، جست‌وجوی مداخلات کم‌هزینه، اجتماعی، پایدار و فرهنگ‌پذیر اهمیت بسیار یافته است. یکی از این مداخلات که در سال‌های اخیر توجه گسترده‌ای جلب کرده، «ورزش‌های گروهی» است.

ورزش‌های گروهی نظیر فوتبال، والیبال، بسکتبال، هندبال، و فوتسال نه تنها یک فعالیت جسمانی‌اند، بلکه عرصه‌ای اجتماعی برای شکل‌گیری «تعاملات مثبت»، «انسجام گروهی»، «حمایت اجتماعی»، «دوستی‌های معنادار»، و «هویت جمعی» فراهم می‌کنند برخلاف ورزش‌های فردی، تجربه ورزش گروهی در خود ساختارهایی از همکاری، رقابت هدفمند، نقش‌پذیری، مسئولیت مشترک، و ارتباط‌های مداوم دارد که آن را به محیطی غنی برای ارتقای سلامت روانی-اجتماعی تبدیل می‌کند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مشارکت در ورزش تیمی سطح اضطراب را کاهش می‌دهد، احساس معنا و تعلق را افزایش می‌دهد، و نقش مؤثری در کاهش احساس تنهایی دارد (امی و همکاران ۲۰۱۳).

مرورهای نظام‌مند نشان داده‌اند که ورزش‌های گروهی نسبت به ورزش‌های فردی تأثیر بیشتری بر سلامت روان دارند، زیرا مسیرهای «اجتماعی» و «هیجانی» قوی‌تری ایجاد می‌کنند (هلت^۳ و

همکاران ۲۰۱۷). این ورزش‌ها از طریق انسجام تیمی، هدف مشترک، نقش گروهی، و حمایت اجتماعی، میزان افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهند (دور^۴ و همکاران ۲۰۱۸). پژوهش‌های طولی نیز نشان داده‌اند که نوجوانان و بزرگسالان شرکت‌کننده در ورزش گروهی سطح بالاتری از خودکارآمدی، شادکامی و رضایت از زندگی دارد (لابنس و همکاران ۲۰۱۶).

مطالعات دیگری نشان داده‌اند که ورزش تیمی در جمعیت‌های آسیب‌پذیر (مثلاً کسانی که استرس بالا یا سابقه مشکلات روانی دارند) اثرات محافظتی ویژه‌ای دارد و حتی مشارکت در چند تیم هم‌زمان، استرس را کاهش می‌دهد (جونز و همکاران ۲۰۲۱). با این حال برخی پژوهش‌ها هشدار می‌دهند که مشارکت زیاد یا رقابت ناسالم ممکن است استرس، آسیب‌دیدگی یا تعارضات بین‌فردی را افزایش دهد (ماهون و پنی ۲۰۱۵). این یافته‌ها نشان می‌دهد که **کیفیت تجربه ورزش** بسیار مهم‌تر از «خود مشارکت» است.

پژوهش‌های داخلی نیز مشارکت ورزشی را عاملی مهم در بهبود سلامت روان دانشجویان معرفی کرده‌اند (حسینی، ۱۳۸۵). در پژوهشی، ورزشکاران تیمی سطح بالاتری از شادکامی، تعامل اجتماعی و سلامت روانی گزارش کرده‌اند. همچنین تحقیقات جدیدتر نشان داده‌اند که مشارکت سازمان‌یافته در ورزش دانشجویی، استرس تحصیلی را کاهش داده و کیفیت خواب و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد (رستمی، ۱۴۰۲).

پژوهش‌های دیگری نیز بر اهمیت عوامل زمینه‌ای همچون نقش مربیان، جو رقابتی سالم، امکانات ورزشی، و حمایت دانشگاه تأکید کرده‌اند (معینی و همکاران، ۱۴۰۱). برخی مطالعات هشدار داده‌اند که مشارکت غیرساختارمند یا فشار بیش‌ازحد می‌تواند پیامدهای منفی مانند استرس یا افت تحصیلی ایجاد کند (سارکیلا و همکاران ۲۰۲۱). این یافته‌ها نشان می‌دهد که عوامل زمینه‌ای و مداخله‌گر در ایران نقش کلیدی دارند.

¹ Brret² Eime³ Holt⁴ Dore

بر اساس یک مرور نظام‌مند معتبر، فعالیت ورزشی گروهی تأثیر به‌مراتب بیشتری از ورزش فردی بر شادی، مشارکت اجتماعی و کاهش استرس دارد (ایدر و همکاران ۲۰۲۳).

مشارکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی تنها تحت تأثیر انگیزه‌های سلامت‌محور نیست، بلکه عوامل اجتماعی، روان‌شناختی و فرهنگی نیز نقش حیاتی دارند. پژوهش‌های متعددی بیان کرده‌اند که «حس تعلق دانشگاهی»، «جایگاه هویت اجتماعی»، «تشویق همسالان»، «فرهنگ دانشگاهی» و «حمایت اعضای خانواده» پیش‌بینی‌کننده‌های قوی مشارکت ورزشی هستند (کلاپتون و همکاران ۲۰۱۰). دانشجویان زمانی در ورزش‌های گروهی باقی می‌مانند که احساس کنند در تیم پذیرفته شده‌اند، نقش مشخصی دارند و مشارکت آن‌ها در موفقیت تیم مؤثر است (اسمیت و همکاران ۲۰۱۸).

مطالعات نشان می‌دهند که محیط دانشگاهی یکی از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز مشارکت ورزشی است. دسترسی به امکانات ورزشی استاندارد، وجود کلاس‌ها و انجمن‌های ورزشی، شیوه‌های مدیریت فرهنگی دانشگاه و سیاست‌های مروج سلامت، نقش اساسی در حضور یا عدم حضور دانشجویان در ورزش دارد (Keating et al., 2019).

حمایت اداری و آموزشی، مانند برنامه‌های مشاوره سلامت، حضور مربیان متخصص، و فعالیت انجمن‌های ورزشی دانشجویی، اثرات قابل توجهی بر نگرش و مشارکت دانشجویان دارند (Watson et al., 2020).

در بسیاری از دانشگاه‌های موفق دنیا، ورزش دانشجویی بخشی از هویت دانشگاهی تلقی می‌شود و تیم‌های ورزشی نه فقط یک فعالیت اختیاری، بلکه بخشی از ساختار فرهنگی و اجتماعی دانشگاه هستند (Comeaux & Harrison, 2011). یک مقاله مروری نشان می‌دهد که فعالیت بدنی حاصل تعامل سه دسته عامل فردی مانند (انگیزه)، اجتماعی (مانند حمایت اطرافیان) و محیطی-کالبدی (مانند دسترسی به امکانات) است. نویسندگان تأکید می‌کنند که عوامل محیطی (مانند ایمنی،

سلامت جسمانی دانشجویان یکی از شاخص‌های مهم در نظام آموزش عالی است و مشارکت در ورزش‌های گروهی، در دهه‌های اخیر به‌عنوان یک عامل کلیدی در ارتقای سلامت شناخته شده است. مرور مطالعات گسترده نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم در دوران دانشجویی با بهبود عملکرد قلبی-عروقی، کنترل وزن، جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن و افزایش انرژی روزانه ارتباط مستقیم دارد (World Health Organization, 2020).

ورزش تیمی در افزایش پایدار فعالیت بدنی تأکید کرده‌اند؛ به‌گونه‌ای که دانشجویانی که در تیم‌های ورزشی عضویت دارند، نسبت به سایرین سطح کمی و کیفی بیشتری از فعالیت منظم را تجربه می‌کنند (ونبرگ و همکاران ۲۰۱۹). مطالعات داخلی نیز این روند را تأیید می‌کنند. پژوهشی که در میان دانشجویان ایرانی انجام شد نشان داد که مشارکت در ورزش‌های گروهی، شاخص‌های آمادگی قلبی-تنفسی و استقامت عضلانی را به‌طور معناداری افزایش می‌دهد (احمدی و همکاران، ۱۳۹۹). علاوه بر این، ورزش‌های گروهی به دلیل ماهیت «پیوسته و برنامه‌مند»، برخلاف فعالیت‌های بدنی فردی، سطح بالاتری از پایداری طولانی‌مدت را ایجاد می‌کنند (بیچامپ و همکاران ۲۰۱۸).

سلامت روانی در دوران دانشجویی به‌واسطه فشارهای آموزشی، مالی، هویتی و اجتماعی در معرض آسیب قرار دارد و ورزش تیمی یکی از مداخلات مؤثر برای بهبود این وضعیت است. بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عضویت در تیم‌های ورزشی دانشگاهی با کاهش اضطراب، افسردگی، تنهایی و فرسودگی تحصیلی همراه است (ریچ و همکاران ۲۰۱۶).

ورزش گروهی از طریق سازوکارهایی همچون افزایش حس تعلق اجتماعی، ایجاد روابط حمایتی همسالان، تقویت مهارت‌های ارتباطی و همیاری، و فراهم کردن فرصت برای تجربه موفقیت جمعی به بهبود سلامت روان کمک می‌کند (امی و همکاران ۲۰۱۳).

دسترسی و طراحی فضاهای ورزشی) نقش بسیار مهم و مستقیمی در ترغیب افراد به فعالیت بدنی دارند

پژوهش‌های نوین به نقش «مهارت‌های نرم» در ارتباط میان ورزش و سلامت پرداخته‌اند. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش تیمی مهارت‌هایی مانند ارتباط مؤثر، حل مسئله، مدیریت تعارض، همدلی، رهبری، همکاری و خودتنظیمی هیجانی را پرورش می‌دهد. (Camiré & Trudel, 2019) این مهارت‌ها نقشی میانجی‌گرانه در تأثیر ورزش تیمی بر سلامت روان ایفا می‌کنند؛ چرا که دانشجویانی که این مهارت‌ها را کسب می‌کنند، بهتر می‌توانند با فشارهای تحصیلی و شخصی مقابله کرده و شبکه حمایتی مؤثرتری ایجاد کنند (هالت و همکاران ۲۰۱۷).

تأثیرات ورزش گروهی در دانشگاه‌ها تنها محدود به سلامت فردی نیست؛ بلکه پیامدهای اجتماعی مهمی نیز دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مشارکت در ورزش تیمی موجب افزایش سرمایه اجتماعی، تقویت روابط بین‌دانشکده‌ای، کاهش تعارضات فرهنگی و افزایش انسجام جمعی می‌شود (Spaaij & Magee, 2021) از نظر فردی، مشارکت ورزشی باعث افزایش اعتماد به نفس، خودکارآمدی، و احساس معنا و هدفمندی در زندگی می‌شود (Deci & Ryan, 2012).

پژوهش‌های داخلی نیز نشان داده‌اند که ورزش تیمی در دانشگاه‌های ایران، علاوه بر اثرات جسمانی و روانی، موجب افزایش روحیه همکاری، مسئولیت‌پذیری و نوع دوستی میان دانشجویان می‌شود (نعمتی و همکاران، ۱۴۰۱).

اگرچه پژوهش‌های جهانی تأثیر ورزش‌های گروهی بر سلامت را تأیید کرده‌اند، اما چگونگی و چرایی این تأثیرات در بستر فرهنگی-اجتماعی ایران همچنان نامکشوف باقی مانده است. دانشجویان ایرانی در موقعیتی اجتماعی قرار دارند که تحت تأثیر عواملی چون محدودیت امکانات ورزشی دانشگاه‌ها، شرایط اقتصادی، فشارهای خانوادگی، تغییرات فرهنگی، و کاهش تعاملات اجتماعی حضوری هستند (رستمی، ۱۴۰۲). پژوهش‌های داخلی متعددی، علاوه بر بررسی تفاوت سلامت روانی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار (سیداحمدی،

۱۴۰۰)، به ابعاد دیگری از این رابطه همچون تأثیر بر استرس و بهزیستی روانی (زارعی و سجادی، ۱۳۹۴)، ارتباط با سلامت عمومی و عزت نفس (محمدزاده و فلاح، ۱۳۹۲)، و همچنین تأثیر محیط ورزشی دانشگاه (نیک‌روش و شفیعی، ۱۳۹۶) پرداخته‌اند.

در حالی که مطالعات اندکی به فرایندهای عمیق‌تر و سازوکارهای میانجی‌گر پرداخته‌اند. هنوز مشخص نشده است که چه شرایطی باعث مشارکت یا مانع مشارکت می‌شود، چه تجربه‌ای در داخل تیم شکل می‌گیرد، چه عواملی نقش میانجی دارند، و مهم‌تر از همه چگونه این فرایند در بستر فرهنگی و سازمانی دانشگاه‌های ایران به پیامدهای سلامت منجر می‌شود.

از سوی دیگر، بسیاری از مطالعات خارجی مدل‌هایی مانند «Mental Health through Sport» (Smith et al., 2019) یا «Health through Sport» (Fraser-Thomas et al., 2005) معرفی کرده‌اند؛ اما این مدل‌ها در زمینه فرهنگی ایران آزمون یا بومی‌سازی نشده‌اند. محیط ورزشی در ایران با ویژگی‌هایی مانند هنجارهای جنسیتی، تعاملات دانشجویی، ارزش‌های فرهنگی، و محدودیت‌های سازمانی متفاوت از جوامع غربی است. بنابراین ترجمه ساده مدل‌های خارجی به بستر ایران علمی یا معتبر نیست. از این رو سؤال اصلی این پژوهش آن است که: «دانشجویان ایرانی چگونه تجربه مشارکت در ورزش‌های گروهی را درک می‌کنند و این فرایند چگونه به ارتقای سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی آن‌ها منجر می‌شود؟»

این سؤال نیازمند رویکردی کیفی، تفسیری و فرایندی است تا بتواند پیچیدگی‌های تجارب زیسته دانشجویان را آشکار سازد. روش نظریه داده‌بنیاد اشتراوس و کوربین بهترین رویکرد برای این هدف است؛ زیرا نه فقط مفاهیم را کشف می‌کند، بلکه روابط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردی و پیامدی را در قالب یک مدل پارادایمی بومی استخراج می‌کند.

روش کار

این پژوهش از نوع کیفی و با استفاده از رویکرد نظریه داده‌بنیاد نظام‌مند اشتراوس و کوربین (Strauss & Corbin, 1998) انجام شد. هدف این روش، تولید یک الگوی نظری بومی درباره

- بازبینی مشارکت کنندگان (Member Check) برای اطمینان از درستی تفسیرها
 - بررسی همتایان (Peer Debriefing) جهت ارزیابی بی طرفی تحلیل
 - مثلث سازی داده ها (Triangulation) با ترکیب مصاحبه، مشاهده و اسناد
 - ثبت مسیر پژوهش (Audit Trail) برای شفافیت فرآیند تحلیل
- این اقدامات موجب افزایش قابلیت اعتماد، انتقال پذیری، تأیید پذیری و اتکاپذیری پژوهش شد. قبل از شروع پژوهش، رضایت آگاهانه از مشارکت کنندگان اخذ شد. محرمانگی اطلاعات، امکان انصراف در هر مرحله، و ناشناس سازی داده ها رعایت شد. پژوهش مطابق دستورالعمل اخلاقی دانشگاه اجرا گردید.

نتایج

۱. کدگذاری باز: استخراج مفاهیم و مقوله های اولیه

در مرحله نخست، تحلیل خط به خط مصاحبه ها منجر به استخراج بیش از ۲۸۷ مفهوم اولیه شد. این مفاهیم از طریق مقایسه مستمر، ابتدا در ۴۷ مفهوم محوری و سپس در قالب ۱۶ مقوله اصلی سازمان دهی شدند. بخش عمده ای از مفاهیم حول محورهایی مانند انگیزه های ورود به ورزش، نقش جامعه دانشگاهی، کیفیت تعاملات تیمی، اثرات روانی و اجتماعی، موانع مشارکت و پیامدهای بلندمدت ورزش تیمی گرد آمدند. نمونه هایی از این مفاهیم شامل احساس تعلق به تیم، حمایت هم تیمی ها، بهبود خلق و کاهش تنش، حضور در محیط ساختارمند، کسب مهارت های ارتباطی، احساس مفید بودن، نقش مربی در انسجام تیمی، فشارهای تحصیلی، محدودیت امکانات ورزشی، افزایش تاب آوری، اعتماد به نفس ورزشی، هویت گروهی و هویت ورزشی، انگیزه سلامت جسمانی و نیاز به رهایی ذهنی از فشار دانشگاه است. این مفاهیم سپس در قالب مدل پارادایمی یکپارچه سازی شدند.

سازوکارهای ارتقای سلامت دانشجویان از مسیر مشارکت در ورزش های گروهی است. نظریه داده بنیاد امکان می دهد که مفاهیم و مقولات پژوهش از دل داده های میدانی و بر اساس تجربه زیسته مشارکت کنندگان استخراج شود و در قالب یک مدل پارادایمی تبیین گردد. مشارکت کنندگان شامل دانشجویان فعال در ورزش های گروهی، مربیان تیم های دانشگاهی و کارشناسان تربیت بدنی دانشگاه بودند. روش نمونه گیری، هدفمند (Purposive) با معیارهای ورود مشخص بود؛ از جمله سابقه مشارکت در تیم های ورزشی دانشگاه، تجربه زیسته مرتبط، و توانایی بیان تجارب. نمونه گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت و در مجموع با ۲۰ نفر مصاحبه عمیق انجام شد. داده ها با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته جمع آوری شد. سؤالات حول محورهای همچون تجربه مشارکت در ورزش تیمی، برداشت از حمایت دانشگاه، تأثیر فعالیت گروهی بر سلامت روانی و جسمانی، و نقش روابط اجتماعی در ماندگاری در ورزش طراحی شدند. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه طول کشید و با اجازه مشارکت کنندگان ضبط و سپس بازنویسی شد. برای افزایش عمق داده ها از یادداشت های میدانی، مشاهده غیررسمی و بررسی اسناد دانشگاهی نیز استفاده شد. تحلیل داده ها بر اساس سه مرحله کدگذاری نظام مند اشتراوس و کوربین انجام شد:

۱. کدگذاری باز: استخراج مفاهیم اولیه از دل داده ها و مقایسه مستمر آنها
۲. کدگذاری محوری: دسته بندی مفاهیم در قالب مقوله های اصلی و زیرمقوله ها و قرار دادن آنها در مدل پارادایمی (شرایط علی، زمینه ای، مداخله گر، راهبردها و پیامدها)
۳. کدگذاری انتخابی: یکپارچه سازی یافته ها و شکل دهی نظریه نهایی در قالب «الگوی نظری ارتقای سلامت دانشجویان از مسیر مشارکت در ورزش های گروهی». در فرآیند تحلیل، از مقایسه مداوم، نمونه گیری نظری، یادداشت نویسی تحلیلی، و بازبینی مکرر داده ها استفاده شد تا انسجام و عمق نظری افزایش یابد. برای افزایش اعتبار یافته ها از راهبردهای زیر بهره گرفته شد:

۲. کدگذاری محوری: مدل پارادایمی

۲.۱. شرایط علی (Causal Conditions)

شرایط علی مجموعه عواملی هستند که زمینه ورود و پایداری دانشجویان به ورزش‌های گروهی را ایجاد می‌کنند. تحلیل داده‌ها نشان داد سه مقوله اصلی در این بخش برجسته‌اند: الف) انگیزه‌های سلامت‌محور شامل تمایل به بهبود آمادگی جسمانی، کنترل وزن، کاهش استرس و پیشگیری از افسردگی؛ ب) نیازهای روانی و اجتماعی مانند نیاز شدید به تعاملات واقعی در مقابل روابط مجازی، نیاز به هویت گروهی، تعلق اجتماعی و حمایت عاطفی در محیط دانشگاه؛ ج) تجربه‌های ورزشی گذشته مانند سابقه حضور در تیم‌های مدرسه، تجربیات مثبت با مربیان پیشین، تجربه موفقیت ورزشی در نوجوانی و نقش الگوی ورزشی مانند قهرمانان ورزشی مردمی (جدول ۱)

جدول ۱. شرایط علی

زیرمقوله‌ها	مقوله اصلی
آمادگی جسمانی، کنترل وزن، کاهش استرس، انگیزه‌های سلامت‌محور	پیشگیری از افسردگی
تعلق، حمایت عاطفی، تعامل واقعی، هویت	نیازهای روانی-اجتماعی
سابقه تیمی، تجارب موفق، الگوهای ورزشی، تجربه‌های ورزشی	انگیزش مثبت

۲-۲. شرایط زمینه‌ای (Contextual Conditions)

شرایط زمینه‌ای عواملی هستند که مدیریت رفتار ورزشی دانشجویان را در محیط دانشگاه شکل می‌دهند. این عوامل شامل: الف) ساختار و امکانات دانشگاهی مانند دسترسی به سالن‌ها، کیفیت مربیان، برنامه‌ریزی مناسب مسابقات و سیاست‌های تشویقی/بازدارنده دانشگاه؛ ب) فرهنگ ورزشی دانشگاه از جمله نگرش دانشجویان به ورزش تیمی، اهمیت ورزش در هویت دانشگاه، ارزش‌گذاری به مدال‌آوری و فضای رقابتی یا دوستانه تیم‌ها؛ ج) وضعیت اقتصادی و زمان آزاد دانشجویان مانند ساعات خالی بین کلاس‌ها، هزینه‌ها و محدودیت مالی و اشتغال هم‌زمان دانشجویان می‌شود (جدول ۲).

جدول ۲. شرایط زمینه‌ای

زیرمقوله‌ها	مقوله اصلی
سالن، برنامه‌ریزی، مربیان، سیاست‌ها	ساختار دانشگاهی
نگرش‌ها، ارزش‌گذاری، فضای رقابتی/دوستانه	فرهنگ ورزشی دانشگاه
هزینه‌ها، اشتغال دانشجویان، زمان آزاد	ابعاد اقتصادی-زمانی

۳-۲. شرایط مداخله‌گر (Intervening Conditions)

شرایطی که شدت یا جهت تأثیر ورزش تیمی را تغییر می‌دهند شامل موارد زیر است: الف) نقش مربی، مانند سبک رهبری، توان هدایت تیم، مهارت ایجاد انسجام و رفتارهای انگیزشی؛ ب) کیفیت تعامل در تیم، از جمله همکاری، اعتماد بین اعضا، احترام متقابل و تشویق و حمایت روانی؛ ج) حمایت خانواده و دوستان، مانند تشویق به ادامه ورزش، کمک به مدیریت زمان و کاهش استرس تحصیلی (جدول ۳).

جدول ۳. شرایط مداخله‌گر

زیرمقوله‌ها	مقوله اصلی
سبک رهبری، توان هدایت تیم، مهارت ایجاد نقش مربی	انسجام و رفتارهای انگیزشی
همکاری، اعتماد بین اعضا، احترام متقابل و تشویق و تعامل تیمی	حمایت روانی
حمایت خانواده و دوستان، تشویق به ادامه ورزش، حمایت	کمک به مدیریت زمان و کاهش استرس تحصیلی
اجتماعی	بیرونی

۴-۲. راهبردها (Strategies)

این اقدامات به اقداماتی اشاره دارد که دانشجویان برای بهره‌گیری از ورزش تیمی انجام می‌دهند و شامل موارد زیر است: الف) مشارکت فعال و برنامه‌مند، مانند حضور منظم در تمرینات، پایداری به نقش تیمی و تلاش برای بهتر شدن عملکرد؛ ب) ساختن شبکه اجتماعی حمایتی، از جمله ایجاد دوستی‌های عمیق، دریافت حمایت روانی و احساس تعلق به تیم؛ ج) توسعه مهارت‌های روان‌شناختی، مانند مدیریت استرس، تنظیم هیجان، برنامه‌ریزی فردی و افزایش اعتماد به نفس (جدول ۴).

جدول ۴. راهبردها

مقوله اصلی	زیرمقوله‌ها
مشارکت فعال	حضور منظم، تعهد، کوشش
شبکه اجتماعی	دوستی، تعلق، پشتیبانی
حمایتی	مدیریت استرس، تنظیم هیجان، برنامه‌ریزی، اعتماد به نفس
مهارت‌های روان‌شناختی	

جدول ۵. پیامدها

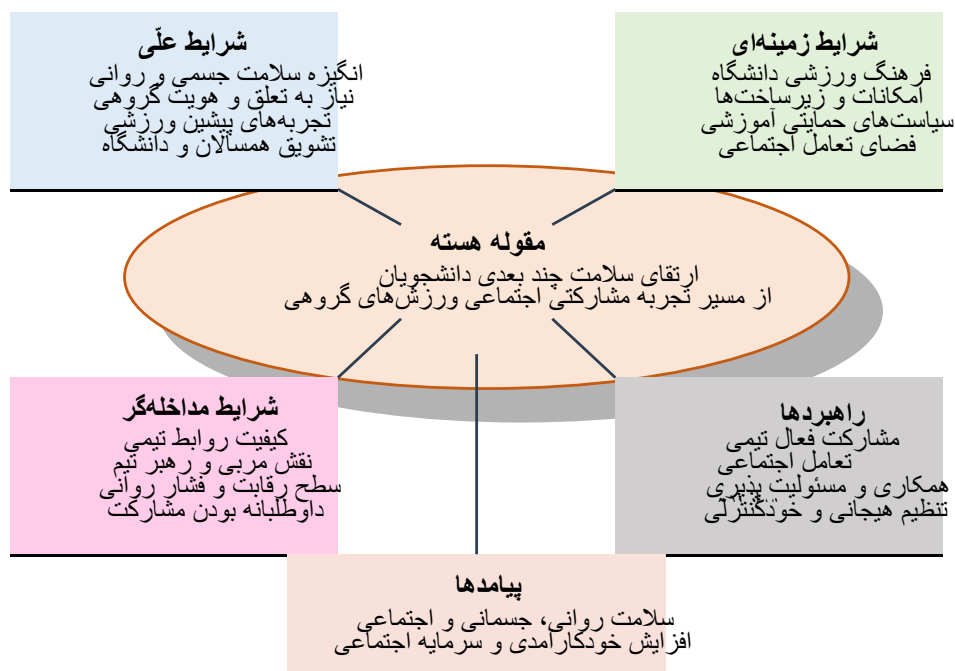
مقوله اصلی	زیرمقوله‌ها
روانی	کاهش استرس، کاهش افسردگی، بهبود خلق و افزایش عزت‌نفس
اجتماعی	تعلق، ارتباط، همکاری
جسمانی	آمادگی، انرژی، خواب سالم
هویتی-تحویلی	خودکارآمدی، نظم، بلوغ

۵-۲. پیامدها (Consequences)

مهم‌ترین یافته‌ها در قالب پیامدهای چندگانه عبارت‌اند از: الف) پیامدهای روان‌شناختی شامل کاهش استرس، کاهش افسردگی، بهبود خلق و افزایش عزت‌نفس؛ ب) پیامدهای اجتماعی مانند احساس تعلق قوی، هویت تیمی، توانمندی ارتباطی و مهارت همکاری؛ ج) پیامدهای جسمانی از جمله بهبود آمادگی، کاهش خستگی، خواب بهتر و افزایش انرژی روزانه؛ د) پیامدهای هویتی-تحویلی مانند ثبات شخصیت، شکل‌گیری خودکارآمدی، نظم شخصی و بلوغ عاطفی (جدول ۵).

۳. کدگذاری انتخابی: هسته نظری

در مرحله نهایی، همه مقولات حول یک مقوله هسته‌ای شکل گرفت: «ارتقای سلامت چندبعدی دانشجویان از مسیر تجربه مشارکتی-اجتماعی ورزش‌های گروهی». این هسته نظری نشان می‌دهد که ورزش گروهی، تنها یک فعالیت بدنی نیست؛ بلکه فضایی اجتماعی-روانی است که از طریق سازوکارهای گروهی، تعاملات انسانی و حمایت اجتماعی، سلامت همه‌جانبه دانشجویان را ارتقا می‌دهد (شکل ۱).



شکل ۱. الگوی پارادایمی ارتقای سلامت چندبعدی دانشجویان از مسیر تجربه مشارکتی-اجتماعی ورزش‌های گروهی

اجتماعی منجر می‌شوند. بر این اساس، مدل مفهومی حاضر نشان می‌دهد که اثرگذاری ورزش‌های گروهی بر سلامت دانشجویان نه صرفاً از مسیر فعالیت بدنی، بلکه عمدتاً از طریق تجربه اجتماعی معنادار، تعاملات انسانی و احساس تعلق به یک جمع شکل می‌گیرد؛ امری که آن را به یک مداخله سلامت‌محور مؤثر و قابل سیاست‌گذاری در نظام آموزش عالی تبدیل می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش کیفی نشان می‌دهد که ارتقای سلامت دانشجویان در بستر مشارکت در ورزش‌های گروهی، یک پدیده تک‌بعدی یا ساده نیست، بلکه حاصل یک فرایند چندلایه است که در تعامل پیچیده میان عوامل فردی، محیطی، سازمانی و اجتماعی شکل می‌گیرد. بر اساس مدل پارادایمی استخراج‌شده، «سلامت چندبعدی دانشجویان» نه به‌مثابه یک پیامد منفعل، بلکه به‌عنوان یک «برساخت اجتماعی - کنشی» در دل تیم ورزشی ظهور می‌کند. این یافته‌ها با چارچوب نظری اشتراوس و کوربین هم‌خوانی دارد، زیرا نشان می‌دهد که کَشِگران (دانشجویان) در مواجهه با شرایط علی و زمینه‌ای، راهبردهای مشخصی را برمی‌گزینند و این راهبردها پیامدهای متفاوتی برای سلامت آنها رقم می‌زند.

در سطح بین‌المللی، پژوهش‌های متعددی تأکید کرده‌اند که ورزش‌های گروهی، بیش از ورزش‌های فردی، از طریق مکانیزم‌های اجتماعی و روان‌شناختی بر سلامت تأثیر می‌گذارند. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مرورهای نظام‌مند Eime و همکاران (۲۰۱۳) همسو است؛ آنها نشان دادند که ورزش گروهی موجب افزایش حمایت اجتماعی، تقویت حس تعلق و رشد تعاملات اجتماعی می‌شود. در همین راستا، مدل «سلامت روان از طریق ورزش» که توسط Smith و همکاران (۲۰۱۹) ارائه شده است، بیان می‌کند که اثر ورزش بر سلامت روان، از دو مسیر جسمانی و اجتماعی عبور می‌کند، اما در ورزش‌های تیمی، مسیر اجتماعی تأثیر پررنگ‌تری دارد.

این نتایج در پژوهش‌های دیگر نیز دیده می‌شود. برای مثال، Lubans و همکاران (۲۰۱۶) تأکید می‌کنند که نقش «تجربه تیمی» و «انسجام گروهی» در کاهش افسردگی و اضطراب قابل

مدل مفهومی استخراج‌شده از این پژوهش، فرآیند ارتقای سلامت دانشجویان را به‌عنوان یک پدیده پویا و چندلایه تبیین می‌کند که در بستر مشارکت در ورزش‌های گروهی شکل می‌گیرد. در این الگو، «ارتقای سلامت چندبعدی دانشجویان از مسیر تجربه مشارکتی - اجتماعی ورزش‌های گروهی» به‌عنوان مقوله هسته‌ای شناسایی شد که سایر مقولات حول آن سازمان یافته‌اند. شرایط علی شامل انگیزه‌های سلامت‌محور جسمانی و روانی، نیاز به تعلق و هویت گروهی، تجربه‌های پیشین ورزشی و تشویق محیط دانشگاه و همسالان است که دانشجویان را به سمت مشارکت در ورزش‌های گروهی سوق می‌دهد. این شرایط اولیه، بستر ورود فرد به یک تجربه ورزشی فراتر از فعالیت بدنی صرف را فراهم می‌سازد و زمینه آغاز فرآیندهای روانی - اجتماعی مؤثر بر سلامت را ایجاد می‌کند.

در سطح بعدی، مدل نشان می‌دهد که این مشارکت همواره در خلأ اتفاق نمی‌افتد، بلکه در چارچوب شرایط زمینه‌ای خاصی معنا می‌یابد. فرهنگ ورزشی حاکم بر دانشگاه، میزان دسترسی به امکانات و زیرساخت‌های ورزشی، سیاست‌های حمایتی آموزشی و کیفیت فضای تعامل اجتماعی، به‌عنوان شرایط زمینه‌ای، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری کیفیت تجربه ورزش گروهی دارند. هم‌زمان، شرایط مداخله‌گر همچون کیفیت روابط تیمی، نقش مربی یا رهبر تیم، سطح رقابت و فشار روانی و داوطلبانه بودن مشارکت می‌توانند مسیر این تجربه را تقویت یا تضعیف کنند. این عوامل مداخله‌گر توضیح می‌دهند که چرا مشارکت در ورزش گروهی برای برخی دانشجویان منجر به پیامدهای مثبت سلامت می‌شود، اما برای برخی دیگر ممکن است اثرات محدود یا حتی معکوس داشته باشد.

در واکنش به این شرایط، دانشجویان راهبردهایی را در قالب کنش‌ها و واکنش‌های فردی و جمعی اتخاذ می‌کنند که شامل مشارکت فعال تیمی، تعامل اجتماعی سازنده، همکاری و مسئولیت‌پذیری و تنظیم هیجانی است. این راهبردها به‌عنوان سازوکارهای عملی تجربه مشارکتی عمل کرده و در نهایت به پیامدهایی چون بهبود سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی، افزایش خودکارآمدی، تقویت اعتمادبه‌نفس و گسترش سرمایه

دانشگاه، دسترسی به تیم، فضای فرهنگی) قرار می‌گیرد، مسیر شکل‌گیری تجربه تیمی هموار می‌شود. در این میان، عوامل مداخله‌گر نظیر کیفیت مربی‌گری، سطح انسجام تیم، نگرش خانواده، رقابت‌پذیری و حمایت هم‌تیمی‌ها می‌توانند این مسیر را تسهیل یا تضعیف کنند.

در ادامه، راهبردهای اصلی دانشجویان شامل «درگیری فعال در تعاملات تیمی»، «پذیرش نقش‌های تیمی»، «تلاش برای انسجام»، «یادگیری مهارت‌های اجتماعی» و «خودنظم‌دهی رفتاری» بوده است. این راهبردها همان چیزی است که در روش داده‌بنیاد، به‌عنوان «واکنش کنشی» شناخته می‌شود و زمینه ظهور پیامدهای خاص را فراهم می‌کند.

پیامدها در سه سطح ظاهر شدند: سلامت روانی شامل کاهش استرس و اضطراب، افزایش نشاط و امید، و رشد تاب‌آوری؛ سلامت اجتماعی شامل بهبود مهارت‌های ارتباطی، افزایش حس تعلق، گسترش شبکه‌های اجتماعی و اعتماد اجتماعی؛ و سلامت جسمانی شامل افزایش آمادگی جسمانی، بهبود خواب و انرژی بیشتر. این یافته‌ها کاملاً در چارچوب نظریات موجود درباره اثر ورزش‌های گروهی می‌گنجد، اما ارزش افزوده پژوهش حاضر در ترسیم فرایندی پویا، مفهومی و بومی به‌جای تمرکز بر روابط ساده است که برای سیاست‌گذاری قابل استفاده می‌باشد.

یکی از مهم‌ترین نوآوری‌های پژوهش حاضر، تدوین یک الگوی بومی برای ارتقای سلامت دانشجویان در بافت فرهنگی ایران است؛ الگویی که پیچیدگی‌های محیط‌های دانشگاهی ایران را در نظر گرفته است. اکثر پژوهش‌های خارجی عمدتاً در دانشگاه‌هایی با امکانات گسترده، برنامه‌های رسمی ورزشی و فرهنگ ورزشی قوی انجام شده‌اند؛ در حالی که یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که در ایران، عواملی چون «کمبود امکانات»، «فشار درسی»، «هزینه‌های اقتصادی» و حتی «نگرش نادرست خانواده‌ها» می‌تواند بر مشارکت ورزشی دانشجویان تأثیر جدی بگذارد.

یک تفاوت مهم دیگر، توجه این پژوهش به «کیفیت تجربه تیمی» است. در حالی که بسیاری مطالعات، ورزش گروهی را ذاتاً سالم‌ساز دانسته‌اند، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که

توجه است. همچنین مرور Vella و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که محیط‌های ورزشی گروهی، به دلیل تعامل مستمر، هدف مشترک و همبستگی، زمینه مناسبی برای رشد اجتماعی فراهم می‌کنند. یافته‌های این پژوهش با تمام این مطالعات هماهنگ است و صحت مدل‌های بین‌المللی را در بافت فرهنگی ایران تأیید می‌کند.

در پژوهش‌های داخلی نیز شواهد معناداری وجود دارد که مشارکت ورزشی دانشجویان می‌تواند بهبودهای قابل توجهی در سلامت روانی ایجاد کند. حسینی (۱۳۸۵) گزارش کرده است که دانشجویان ورزشکار نسبت به غیرورزشکاران از سلامت روانی مطلوب‌تری برخوردارند. آنها نشان داده‌اند که ورزش‌های تیمی اثر بیشتری بر کاهش اضطراب و افزایش خودپنداره نسبت به ورزش‌های فردی دارند. یافته‌های پژوهش حاضر با این نتایج همسو است و آنها را در چارچوب یک مدل نظری تقویت می‌کند.

با این حال، پژوهش‌هایی در ایران وجود دارد که برخی پیامدهای منفی ورزش تیمی را نیز گزارش کرده‌اند. برای مثال، معینی و همکاران (۱۴۰۱) به فشار روانی ناشی از تمرینات سنگین و رقابت اشاره کرده‌اند. Fraser و همکاران (۲۰۰۵) بر این اصول کلیدی تأکید می‌کنند که کیفیت برنامه و تجربه‌ی فرد در ورزش جوانان (از جمله ورزش تیمی)، تعیین‌کننده اصلی نتایج آن (مثبت یا منفی) است. نویسندگان استدلال می‌کنند که صرف مشارکت در ورزش کافی نیست؛ بلکه محیط آموزشی، رویکرد مربیگری، و بافت اجتماعی برنامه است که توسعه مثبت (مانند مهارت‌های زندگی و سلامت) یا تجربیات منفی (مانند استرس و فرسودگی) را رقم می‌زند. این چارچوب به طور مستقیم از مفهوم «ورزش گروهی سالم» در مقابل صرفاً «ورزش گروهی» که شما مطرح کرده‌اید، پشتیبانی می‌کند. این یعنی ورزش گروهی ذاتاً سالم‌ساز نیست؛ بلکه «ورزش گروهی سالم» است که پیامدهای مثبت را تضمین می‌کند.

پژوهش حاضر نشان داد که شرایط علی مانند انگیزه‌های فردی، نیاز به تعاملات اجتماعی، و تمایل به کاهش استرس، دانشجویان را به مشارکت در ورزش‌های گروهی سوق می‌دهد. این شرایط وقتی در بستر زمینه‌ای مناسب (امکانات ورزشی، حمایت

این تأثیر وابسته به کیفیت روابط، نوع تعاملات، و مهارت مربی در مدیریت تیم است؛ موضوعی که در پژوهش‌های داخلی کمتر مورد توجه قرار گرفته بود.

بر اساس یافته‌ها، توصیه می‌شود دانشگاه‌ها با توسعه زیرساخت‌های ورزشی گروهی، امکان مشارکت ارزان و فراگیر را فراهم کنند. همچنین، دوره‌های آموزشی ویژه برای مربیان دانشگاهی به منظور ایجاد محیط‌های تیمی سالم و حمایتی ضروری است. از آنجا که برنامه‌های اجباری یا صوری تأثیر چندانی ندارند، باید مشارکت داوطلبانه و هدفمند تقویت شود. ضروری است ورزش گروهی به صورت رسمی در قالب برنامه‌های ارتقای سلامت روان دانشگاه‌ها ادغام گردد و در این مسیر به زیربناهای اجتماعی کلیدی مانند انسجام تیمی و حمایت همسالان توجه ویژه‌ای شود.

در نهایت، پژوهش حاضر نشان می‌دهد که ورزش‌های گروهی، برخلاف تصور رایج، تنها «فعالیت جسمانی» نیستند، بلکه «محیط‌های اجتماعی پیچیده»‌ای هستند که می‌توانند سلامت دانشجویان را در سه سطح روانی، اجتماعی و جسمانی ارتقا دهند به شرط آنکه در بستری سالم، حمایت‌گر و هدفمند رخ دهند. الگوی ارائه شده، تصویری فرایندی از این پدیده ترسیم می‌کند و می‌تواند مبنایی برای برنامه‌ریزی دانشگاهی، مداخلات ارتقای سلامت، و پژوهش‌های آتی باشد. این پژوهش همچنین نشان می‌دهد که برای فهم پدیده‌های انسانی در بافت دانشگاهی ایران، روش‌های کیفی و نظریه‌پردازی برآمده از داده‌ها بسیار ضروری‌اند.

References

- Ahmadi, B. (2019). Relationship between physical activity and students' quality of life. *Physical Education Research Quarterly*, 10(2), 55–70.
- Beauchamp, M. R., & Eys, M. A. (2014). *Group dynamics in exercise and sport psychology* (2nd ed.). Routledge.
- Brett, B. L., Kuhn, A. W., Yengo-Kahn, A. M., Solomon, G. S., & Zuckerman, S. L. (2022). The evolving nexus of sports and mental health. *Journal of Athletic Training*, 57(3), 205–206.
- Camiré, M., & Trudel, P. (2019). Sport as a context for youth development: The role of positive youth development approaches. In K. R. Fox & M. L. Smith (Eds.), *The Routledge handbook of youth physical activity* (pp. 501–518). Routledge.
- Clopton, A. W., & Finch, B. L. (2010). Recreating campus culture: The impact of social capital on student athletic participation. *Journal of Sport Behavior*, 33(3), 265–283.
- Comeaux, E., & Harrison, C. K. (2011). A conceptual model of academic success for student-athletes. *Educational Researcher*, 40(5), 235–245. <https://doi.org/10.3102/0013189X11415260>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dore, I., O'Callaghan, F., et al. (2018). The longitudinal association between the context of physical activity and mental health: Group and team contexts matter. *Journal of Affective Disorders*, 233, 20–27. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.045>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 64, 102279.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40.
- Giles-Corti, B., & Donovan, R. J. (2002). The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Social Science & Medicine*, 54(12), 1793–1812.
- Holt, N. L. (Ed.). (2017). *Positive youth development through sport* (2nd ed.). Routledge.
- Hosseini, S. (2006). Examining the relationship between sport and students' mental health. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 16(53), 97–104.
- Jones, M., Defever, E., Letsinger, A., Steele, J., & Mackintosh, K. A. (2021). A mixed-methods study on the effects of team sport participation on mental health and social outcomes in undergraduate students. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102050. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102050>

16. Keating, X. D., Liu, X., & Stephenson, R. (2019). A systematic review of campus recreation and health outcomes in college students. *Journal of American College Health*, 67(6), 585-594.
17. Lubans, D. R., et al. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
18. McMahon, J., & Penney, D. (2015). Competitive sport and mental health risks. *Sport, Education and Society*, 20(6), 771-781.
19. Mohammadzadeh, H., & Fallah, V. (2013). Comparison of general health and self-esteem between athlete and non-athlete students. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 13(1), 121-138.
20. Moeyeni, M., et al. (2022). The effect of heavy training and competitive pressure on university athletes' mental health. *Iranian Sports Development Studies*, 14(2), 45-66.
21. Nemat i, F., et al. (2022). Effect of organized sports programs on sleep and quality of life of students. *Journal of Health & Wellbeing*, 12(1), 22-39.
22. Nikrosh, M., & Shafiei, A. (2017). The effect of university sports environment on sports participation and mental health of students. *Quarterly Journal of Research in Educational Sports*, 5(12), 55-72.
23. Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
24. Rostami, A. (2023). Sports participation and academic resilience among students. *Quarterly of Educational & Sport Sciences*, 7(1), 88-105.
25. Seyed Ahmadi, M. (2021). Comparison of mental health between athletic and non-athletic students. *Journal of Behavioral Sciences Research*, 19(3), 551-562.
26. Smith, A., et al. (2020). Mental health and mental illness in physical education and youth sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(1), 1-6.
27. Sorkkila, M., Ryba, T. V., Selänne, H., & Aunola, K. (2020). Development of school and sport burnout in adolescent student-athletes: A longitudinal mixed-methods study. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101636. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101636>
28. Spaaij, R., & Magee, J. (2021). Sport and social inclusion. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13(4), 689-706.
29. Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research* (2nd ed.). SAGE.
30. Vella, S. A., Benson, A., Eather, N., & Fowlie, J. (2020). Team sports and mental health: A systematic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 105-128.
31. Watson, J. C., Cronin, K. A., & Vannan, E. (2020). The role of campus recreation in student development: A review of literature and future directions. *Recreational Sports Journal*, 44(1), 51-65. <https://doi.org/10.1177/1558866120914602>
32. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
33. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
34. Zarei, A., & Sajjadi, N. (2015). The effect of physical activity on reducing perceived stress and increasing psychological well-being of students. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*, 22(2), 176-187.

*Original Article***Theoretical Model of Enhancing University Students' Health Through Participation in Team Sports**

Received: 17/10/2023 - Accepted: 10/01/2024

Keyvan Moradian^{1*}*¹Department of Sport Sciences and Health, Amirkabir University of Technology, Tehran, Iran*Email:
kayvanmoradian@gmail.com**Abstract**

Introduction: The purpose of this study was to develop a theoretical model explaining how participation in team sports contributes to the enhancement of university students' health, using a qualitative approach based on Strauss and Corbin's systematic grounded theory. Student health has become a central concern in higher education systems due to increasing academic pressures, psychological stressors, and social challenges during the university period. Identifying effective, sustainable, and culturally adaptable interventions is therefore essential. In this context, team sports represent a socially embedded activity with significant potential for promoting multidimensional health among students.

Methods: This qualitative study employed grounded theory methodology. Participants included university students actively engaged in team sports, university coaches, and physical education experts, who were selected through purposive sampling until theoretical saturation was achieved. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed through open, axial, and selective coding. Strategies such as member checking, peer debriefing, and data triangulation were used to enhance the trustworthiness of the findings.

Results: The results revealed a core category entitled "Enhancement of students' multidimensional health through participatory-social experiences of team sports." Causal conditions included health-oriented motivations, the need for social belonging, and prior sport experiences. Contextual conditions consisted of university sport culture, facilities, and supportive policies, while intervening conditions involved the quality of team relationships and the role of coaches. Students adopted strategies such as active team participation, constructive social interaction, and emotional regulation, leading to outcomes including improved psychological, social, and physical health, increased self-efficacy, and enhanced social capital.

Conclusion: The findings suggest that team sports should be viewed not merely as physical activities, but as powerful social-psychological interventions for promoting student health. The proposed theoretical model offers a culturally grounded framework that can inform health promotion policies and sport-based interventions within higher education institutions.

Keywords: Student Health, Team Sports, Grounded Theory, Psychological and Social Health, Sport Participation, Higher Education