

## بررسی کیفی عوامل مؤثر بر مشارکت دانشجویان در فعالیت های فوق برنامه ورزشی

### مقدمه

موضوع اوقات فراغت دانشجویان همواره یکی از دغدغه های مسئولین دانشگاهی و همچنین دانشجویان، در کلیه سطوح بوده است. انگیزه ناکافی در مشارکت دانشجویان به فعالیت های ورزشی سازمان یافته و پایدار و همچنین پرداختن به فعالیت های جانبی گاه مخرب (از جمله سرگرمی های مجازی) و پیامد های حاصل از آن می تواند منجر به مشکلات جسمی و روانی گردد. همچنین عدم آگاهی کافی دانشجویان به میزان اهمیت اوقات فراغت در برنامه های روزمره و تاثیر آن بر سلامت جسم و روان، اهمیت اطلاع رسانی و برنامه ریزی های فراغتی با رویکرد ورزش از جانب مسئولین دانشگاه را دوچندان می کند. افرادی که مشغول به انجام فعالیت های ورزشی می شوند، درگیر روابط اجتماعی شده و در نتیجه آن از گوشه گیری و انزوا خارج می شوند که این مسئله می تواند به کاهش افسردگی و افزایش سلامت روانی کمک کند. همچنین ورزش موجب کشف استعداد های ذهنی شده و افراد می توانند به وسیله آن بر مسائل و مشکلات اجتماعی خود فائق آیند و شاخص هایی مانند خلق و خو، اعتماد به نفس، عزت نفس، جامعه پذیری و سازگاری اجتماعی را در خود بهبود بخشند (پرونک و همکاران<sup>1</sup>، 1995)، (شاهیوندی و همکاران، 2014) و (پولادی و همکاران، 2011). علاوه بر این موارد، مشارکت ورزشی، می تواند فرد را با سطوح بالاتری از رضایت از زندگی و شادی همراه کند

هدف اصلی فوق برنامه ورزشی دانشگاه ها، افزایش توانایی دانشجویان جهت ارتقای حس مسؤلیت پذیری و مشارکت مؤثر در فعالیت های اجتماعی به عنوان یک شهروند است. این امر می تواند نقش مهمی در تربیت عمومی و تقویت ابعاد جسمانی، روانی حرکتی، عاطفی، عقلانی، اخلاقی و اجتماعی دانشجویان از طریق پرداختن به فعالیت های مفرح و سلامت بخش به صورت آزاد و داوطلبانه ایفا نماید

---

<sup>1</sup> - Pronk & et al

