

Factors Influencing Changes in Participation Patterns among Low-Participating Students in Physical Education

Mahdi Ghafouri Yazdi^{1✉}, Maryam Jamshidi²

1. Corresponding Author, Department of Sport Management, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: m_ghafoori89@ut.ac.ir
2. Department of Sport Management, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: m.jamshidi79@ut.ac.ir

Article Info

Article type:

Research Article

Article history:

Received:

25 August 2025

Received in revised form:

18 January 2026

Accepted:

19 January 2026

Published online:

21 April 2026

Keywords:

school physical education (PE),
students,
participation,
lived experience,
phenomenology.

ABSTRACT

Introduction: The purpose of this qualitative study was to explore the experiences of low-participating students in physical education and to identify the factors that contributed to changes in their participation patterns.

Methods: This study adopted a qualitative design, and the data were analyzed using reflexive thematic analysis following [Braun and Clarke's](#) six-phase framework. The study population consisted of female lower secondary school students in Rasht who initially showed limited participation in physical education classes but later experienced a transition toward active participation. Using purposive sampling, 21 students were selected and participated in semi-structured interviews. To enhance trustworthiness, participant checking, peer debriefing, and rich, contextualized descriptions were employed.

Results: Five themes (14 subthemes) described a multifaceted change process. Individual/psychological factors—gains in self-confidence, perceived competence, and shifts in attitudes toward PE—helped students re-enter activities. Educational/environmental conditions—supportive, game-based teaching, activity variety, and adequate facilities—lowered barriers. Social and interpersonal support from peers, teachers, and families fostered belonging and persistence. Psychosocial outcomes (stress relief, enjoyment, role acceptance) reinforced engagement. Finally, innovations and alternative participation—gamification and non-physical roles (refereeing, team management, assistant coaching)—provided inclusive pathways.

Conclusion: Participation among previously non-participating students results from an interplay of psychological, educational, social, and environmental conditions. Compulsion is insufficient; diversifying opportunities, strengthening teacher and peer support, protecting time and resources for PE, and offering structured alternative roles can attract and retain students.

Cite this article: Ghafouri Yazdi, M., & Jamshidi, M. (2026). Factors Influencing Changes in Participation Patterns among Low-Participating Students in Physical Education Classes. *Sport Management Journal*, 18(1), 43-57.

DOI: <http://doi.org/10.22059/jsm.2026.401240.3539>



[Journal of Sport Management](#) by [University of Tehran Press](#) is licensed under [CC BY-NC 4.0](#)
| web site: <https://jsm.ut.ac.ir/> | Email: jsm@ut.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

Physical education (PE) is widely recognized as an essential component of students' holistic development, contributing to physical health, psychological well-being, and social development. Despite its educational value, a considerable proportion of students demonstrate low levels of participation or disengagement in PE classes. This lack of engagement presents a challenge for educators and policy-makers, as PE is intended not only to promote physical activity but also to support motivation, self-confidence, social interaction, and positive attitudes toward movement and learning. Previous research has largely focused on general participation patterns or on measuring motivational variables quantitatively, offering limited insight into how participation patterns may change over time from the students' own perspectives. In particular, the experiences and perceptions of students who initially participate minimally but later become more engaged remain underexplored. Addressing this gap, the present study aimed to qualitatively explore the experiences and perceptions of low-participating students in physical education and to identify the factors that contributed to changes in their participation patterns. By foregrounding students' own accounts, this study seeks to provide practical, context-sensitive insights that can inform strategies for fostering more inclusive and engaging PE learning environments.

Methods

This study adopted a qualitative research design. Data were analyzed using reflexive thematic analysis following [Braun and Clarke's](#) six-phase framework (2006; 2019). Participants were 21 female lower secondary school students in Rasht, Iran, selected through purposive criterion-based sampling. Inclusion criteria were minimal or no participation in physical education classes at the beginning of the academic term and a subsequent increase in participation during the same term, identified through the physical education teacher's classroom records and confirmed by student self-report. Data were collected through individual semi-structured interviews, which enabled participants to reflect on their experiences and perceptions regarding changes in their participation in physical education. Interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed through the six analytic phases of reflexive thematic analysis: familiarization with the data, initial coding, theme construction, theme review, theme definition, and report production. The analysis resulted in five main themes and fourteen subcategories. To enhance trustworthiness, several strategies were employed, including participant checking of interview summaries, peer debriefing during the analytical process, and the use of rich and transparent descriptions to support interpretive coherence.

Results

The analysis revealed a multifaceted set of influences shaping students' engagement with PE. The first theme, *individual factors*, highlighted the importance of building self-confidence and changing attitudes toward sport. Students often described how small successes helped them feel capable, which in turn motivated them to continue participating. The second theme, *educational and environmental factors*, underscored the role of teaching style, activity variety, and

adequate facilities. Students emphasized that when teachers adopted game-based, non-threatening methods, and when facilities and equipment were sufficient, they were more inclined to join in. The third theme, *social and interpersonal support*, focused on the encouragement students received from peers and family members. Positive reinforcement from friends and teachers created a sense of belonging and fostered sustained involvement. The fourth theme, *psychological-social outcomes*, illustrated how participation in PE provided stress relief, enjoyment, and opportunities for role acceptance. Students described PE as a safe space where they could expend energy, feel joy, and build meaningful social relationships. Finally, the fifth theme, *innovations and alternative participation*, showed that approaches such as gamification, technology-supported activities, and the chance to take on non-physical roles (e.g., refereeing, team management, or assistant coaching) offered new pathways for engagement, particularly for those who were initially hesitant about physical performance.

Conclusion

The findings demonstrate that the participation of previously uninterested students in PE is shaped by a complex interplay of psychological, educational, social, and environmental factors. Engagement cannot be fostered by compulsion or mere physical presence; rather, it requires a multidimensional approach that empowers students, diversifies opportunities, and cultivates supportive environments. Practical implications for educators include designing programs that emphasize success experiences, offering diverse roles and activities, improving access to appropriate facilities, and fostering a culture of encouragement within the class. At the organizational level, school leaders should protect curricular time for PE, resource safe spaces and basic equipment, support autonomy-supportive/game-based pedagogy through professional development, and create formal options for alternative roles to ensure inclusive participation. On a broader level, these results call for curriculum designers and policy-makers to view PE as a holistic educational space where psychological growth and social connectedness are as important as physical performance.

Ethical Considerations

All ethical principles were carefully observed. Students and their guardians provided informed consent, participation was voluntary, and anonymity and confidentiality were fully maintained.

Funding:

This research received no external funding.

Authors' contribution:

The first author was responsible for the study design, data analysis, extraction of coding tables, and the writing of the results, discussion, and abstracts, as well as the overall harmonization and final revision of the manuscript. The second author collected the data through conducting and transcribing the interviews, contributed to writing the introduction and methods, and prepared the manuscript according to the journal format. Both authors jointly participated in reviewing and approving the final version of the manuscript.

Conflict of interest:

The authors declare that there is no conflict of interest.

Acknowledgments:

The authors gratefully acknowledge the participating students, their families, and the school staff whose cooperation made this study possible.



مدیریت ورزشی



عوامل مؤثر بر تغییر الگوی مشارکت دانش آموزان کم مشارکت در درس تربیت بدنی

مهدی غفوری یزدی^۱، مریم جمشیدی^۲

۱. نویسنده مسئول، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: m_ghafoori89@ut.ac.ir

۲. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: m.jamshidi79@ut.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	مقدمه: هدف از پژوهش حاضر، بررسی کیفی تجربه دانش آموزان کم مشارکت در درس تربیت بدنی و شناسایی عوامل مؤثر بر تغییر الگوی مشارکت آنان بود.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۰۳	روش پژوهش: این مطالعه با رویکرد کیفی انجام شد و داده‌ها با تحلیل مضمون بازتابی پراون و کلارک در شش گام تحلیل گردید. جامعه پژوهش شامل دانش آموزان دختر مقطع متوسطه‌ای اول در شهر رشت بود که در ابتدا مشارکت اندکی در درس تربیت بدنی داشتند، اما در ادامه، گذار به مشارکت را تجربه کرده بودند. با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند، ۲۱ نفر انتخاب و با آنان مصاحبه‌ی نیمه‌ساختاریافته انجام شد. برای تضمین اعتبار، از بازبینی مشارکت‌کنندگان، هم‌اندیشی همتایان و ارائه‌ی توصیفات غنی استفاده شد.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۲۸	یافته‌ها: تحلیل داده‌ها منجر به استخراج پنج تم اصلی و چهارده مقوله فرعی شد. عوامل فردی و روان‌شناختی شامل افزایش اعتمادبه‌نفس و تحول نگرش، عوامل آموزشی و محیطی همچون نقش معلم، تنوع فعالیت‌ها و امکانات، و عوامل اجتماعی نظیر حمایت همسالان و خانواده نقش برجسته‌ای در گذار به مشارکت داشتند. همچنین پیامدهای روانی-اجتماعی مانند کاهش استرس، ایجاد شادی و نقش‌پذیری و نوآوری‌ها و مشارکت‌های جایگزین نظیر بازی‌وارسازی و نقش‌های غیر بدنی، زمینه‌ساز افزایش مشارکت دانش آموزان شدند.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۲۹	نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد مشارکت دانش آموزان پیش‌تر غیرمشارکت‌کننده پدیده‌ای چندبعدی است و نیازمند توجه همزمان به ابعاد روانی، آموزشی، اجتماعی و محیطی می‌باشد. طراحی برنامه‌های متنوع، حمایت فعال معلمان و همسالان، بهبود امکانات مدرسه و استفاده از نوآوری‌های آموزشی می‌تواند در جذب و نگهداشت دانش آموزان در فعالیت‌های ورزشی مؤثر واقع شود.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱	
کلیدواژه‌ها: درس تربیت بدنی، دانش آموزان، مشارکت، تجربه زیسته، پدیدارشناسی.	

استناد: غفوری یزدی، مهدی؛ و جمشیدی، مریم. (۱۴۰۵). عوامل مؤثر بر تغییر الگوی مشارکت دانش آموزان کم مشارکت در درس تربیت بدنی. نشریه مدیریت ورزشی، ۱۸(۱)، ۵۷-۴۳.

DOI: <http://doi.org/10.22059/jsm.2026.401240.3539>

این نشریه علمی رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کپی‌رایت کامنز (CC BY-NC 4.0) به نویسندگان واگذار کرده است. | آدرس نشریه: <https://jsm.ut.ac.ir> | ایمیل: jsm@ut.ac.ir



© نویسندگان.

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران.

مقدمه

ورزش به عنوان یکی از ارکان اصلی حفظ سلامت جسمانی و روانی انسان، همواره در جوامع مختلف مورد توجه بوده است. فعالیت‌های بدنی در جوامع مختلف به‌ویژه در دوران کودکی و نوجوانی نقش اساسی در رشد و پرورش افراد ایفا می‌کند. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که فعالیت‌های بدنی نه تنها بر بهبود سلامت جسمانی تأثیرگذار است، بلکه نقش مهمی در تقویت مهارت‌های اجتماعی، روانی و حتی تحصیلی افراد ایفا می‌کند (دانلی^۱ و همکاران، ۲۰۱۶). به‌طور ویژه، مشارکت در فعالیت‌های سازمان‌یافته ورزشی به عنوان یک ابزار مؤثر برای مقابله با استرس، اضطراب و افسردگی شناخته شده است. این تأثیرات به‌ویژه در دوران نوجوانی که فرد با تغییرات جسمی و روانی مواجه است، اهمیت به سزایی پیدا می‌کند. یافته‌های روزآمد نشان می‌دهد مشارکت در فعالیت بدنی با شاخص‌های کاهش بار استرس و بهبود پیامدهای مرتبط با عملکرد تحصیلی همبسته است؛ هرچند میزان و کیفیت شواهد در مقاطع سنی متفاوت است (تیوبر و لیر^۲، ۲۰۲۴). همچنین شرکت در فعالیت‌های ورزشی با بهبود تمرکز، افزایش توان شناختی و تقویت عملکرد تحصیلی همراه بوده است (فرهودی‌نیا، ۲۰۲۴). در همین راستا، تحقیقات نشان داده است درس تربیت بدنی نقش مؤثری در ارتقای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند (گنجی و شهولی‌پور، ۲۰۲۲). در این مقاله، تمرکز اصلی بر درس تربیت بدنی به عنوان بستر آموزشی رسمی مدرسه است و تمرکز تحلیل به‌طور مشخص بر مشارکت رفتاری دانش‌آموزان در کلاس تربیت بدنی قرار دارد.

به‌منظور شفافیت مفهومی، درس تربیت بدنی به تجربه آموزشی رسمی مدرسه با اهداف، ارزشیابی و زمان‌بندی مشخص اطلاق می‌شود (CDC، ۲۰۲۴؛ یونسکو، ۲۰۱۵)؛ فعالیت بدنی هرگونه حرکت بدنی تولیدشده توسط عضلات اسکلتی است که مستلزم صرف انرژی است و می‌تواند در بافت‌های مدرسه‌ای و غیرمدرسه‌ای رخ دهد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۴؛ کاسپرسن^۳ و همکاران، ۱۹۸۵)؛ ورزش عمدتاً به فعالیت‌های سازمان‌یافته (و در مواردی رقابتی) گفته می‌شود که می‌تواند برای تندرستی، بهزیستی روانی، روابط اجتماعی یا کسب نتیجه در سطوح مختلف سازمان یابد (شورای اروپا، ۲۰۲۱). تأکید بر این تمایزهای مفهومی از آن‌رو اهمیت دارد که موضوع پژوهش حاضر نه میزان فعالیت بدنی و نه مشارکت ورزشی به‌طور کلی، بلکه بررسی تجربه دانش‌آموزان از کم‌مشارکتی تا مشارکت در درس تربیت بدنی به عنوان یک موقعیت آموزشی اجباری در مدرسه است. در این پژوهش، پیامد اصلی، مشارکت در درس تربیت بدنی است و هرچا از علاقه یا انگیزش یاد می‌شود، به‌منزله ادراک گزارش شده در روایت‌ها تفسیر می‌گردد؛ تمایز میان انگیزش گزارش شده و رفتار مشاهده‌پذیر با ادبیات نظری انگیزش خودتعیین‌گر نیز همسو است (رایان و دسی^۴، ۲۰۱۷). بر پایه نظریه خودتعیین‌گری، سه نیاز شایستگی، خودمختاری و ارتباط به‌عنوان سازوکارهای محوری گزار از بی‌مشارکتی به مشارکت در درس تربیت بدنی در نظر گرفته می‌شوند و مرورهای اخیر در بافت تربیت بدنی نیز این پیوند را تأیید کرده‌اند (رایان و دسی، ۲۰۱۷؛ واسکونسولوس^۵ و همکاران، ۲۰۲۰).

تحقیقات نشان داده است که مشارکت در درس تربیت بدنی می‌تواند به تقویت مهارت‌های اجتماعی کمک کند و دانش‌آموزانی که در این درس فعالانه شرکت می‌کنند، توانایی بهتری در کار گروهی و حل مشکلات دارند (ایم و همکاران، ۲۰۱۳؛ CDC، ۲۰۲۴). به‌علاوه، با افزایش سطح تحرک بدنی در مدرسه، تمرکز دانش‌آموزان در کلاس‌های درس بهبود می‌یابد که این خود بر عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیرگذار است (آلوارس-بوئو^۶ و همکاران، ۲۰۱۷). از طرفی مطالعات نشان می‌دهد که میزان فعالیت بدنی کلی و مدرسه‌ای دانش‌آموزان در سطوح مختلف پایین است (ماوری^۷ و همکاران، ۲۰۲۳). طبق فکته‌شیت سازمان جهانی بهداشت که در ۲۶ ژوئن ۲۰۲۴ به‌روزرسانی شده است، ۸۱ درصد از نوجوانان ۱۱-۱۷ ساله به سطح فعالیت بدنی توصیه‌شده نمی‌رسند و مدارس یکی از کانون‌های کلیدی برای مداخله‌اند (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۲۴). این مقوله در کشوری مانند ایران که با

¹ Donnelly

² Teuber & Leyhr

³ Caspersen

⁴ Ryan & Deci

⁵ Vasconcellos

⁶ Eime

⁷ Alvarez-Bueno

⁸ Maurya

چالش‌های قابل‌توجهی در زمینه سلامت عمومی مواجه است، اهمیت دوچندان پیدا می‌کند. یکی از مهم‌ترین فرصت‌ها برای نهادهای سازنده فعالیت بدنی در بین نوجوانان، مدارس هستند و درس تربیت‌بدنی در مدارس نه تنها فرصتی برای ارتقاء سلامت جسمانی، بلکه می‌تواند زمینه‌ای برای تقویت روحیه همکاری، افزایش خودباوری، بهبود تعاملات اجتماعی و تقویت مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان فراهم آورد (سابرامانیام و سیلورمن^۱، ۲۰۰۷).

پژوهش‌های جدید بین‌المللی نیز نشان داده‌اند که تجربه موفق دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی تنها به میزان فعالیت بدنی آنان محدود نمی‌شود، بلکه عواملی همچون سواد بدنی، انگیزه و نوع درگیری در فعالیت‌های ورزشی نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت یادگیری ایفا می‌کنند (آدی^۲ و همکاران، ۲۰۲۵). چنین یافته‌هایی نشان می‌دهد که برای جذب دانش‌آموزان پیش‌تر کم‌مشارکت به درس تربیت‌بدنی، تنها فراهم کردن فرصت فعالیت کافی نیست، تنها فراهم کردن فرصت فعالیت کافی نیست؛ بلکه توجه به انگیزش و تقویت احساس شایستگی ادراک‌شده می‌تواند عامل کلیدی در مشارکت بیشتر باشد (واسکونسوس و همکاران، ۲۰۲۰). در این پژوهش، علاقه به عنوان تجربه‌ی ادراک‌شده در روایت دانش‌آموزان در نظر گرفته می‌شود و سازه‌ی اصلی مورد تمرکز، مشارکت مشاهده‌پذیر در کلاس است. باین‌حال، یکی از چالش‌های عمده‌ای که در بسیاری از مدارس مشاهده می‌شود، کم‌مشارکتی یا بی‌میلی به مشارکت بخش قابل‌توجهی از دانش‌آموزان به شرکت در درس تربیت‌بدنی است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۴). این بی‌میلی می‌تواند به دلایل مختلف فردی، خانوادگی یا محیطی، به‌ویژه در دانش‌آموزانی که تمایل کمتری به ورزش دارند، ناشی شود (انتومانیس^۳، ۲۰۰۵). باور دانش‌آموزان به نداشتن توانایی، یکی از عوامل مؤثر در کاهش اعتمادبه‌نفس و انگیزه آن‌ها برای شرکت در این درس است. این مسئله می‌تواند منجر به تأخیر در حضور، ترک زودهنگام کلاس و حتی عدم شرکت در فعالیت‌های ورزشی شود (لگولت، گرین-دمرز و پلتیر^۴، ۲۰۰۶). به نظر می‌رسد در بسیاری از مدارس، دانش‌آموزانی که علاقه‌ای به فعالیت‌های بدنی نشان نمی‌دهند، به دلیل ترس از شکست یا ناتوانی در انجام ورزش‌ها از شرکت در درس تربیت‌بدنی خودداری می‌کنند.

تحقیقات جدید نشان داده‌اند که استفاده از روش‌های نوین آموزشی می‌تواند مشارکت دانش‌آموزان را افزایش دهد. برای مثال، بازی‌وارسازی^۵ با بهره‌گیری از ابزارهای نوین آموزشی توانسته انگیزه و مشارکت دانش‌آموزان را به‌طور قابل‌توجهی افزایش دهد، هرچند بی‌انگیزگی کامل کاهش نیافته است (سوتوس-مارتینز و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین، نوآوری‌های روش‌های آموزشی مانند بازی‌های فعال دیجیتال^۶ و مدل‌های ترکیبی پداگوژیک^۷ همراه با افزایش تعداد جلسات تربیت‌بدنی، توانسته مشارکت دانش‌آموزان و عملکرد تحصیلی آنان را ارتقا دهد (پرابوو^۸ و همکاران، ۲۰۲۵). علاوه بر این، تحولات دیجیتال و استفاده از فناوری‌های نوین نیز تأثیر بسزایی در انگیزه و مشارکت دانش‌آموزان گذاشته است. مرور کتاب‌سنجی^۹ پژوهش‌ها نشان می‌دهد که استفاده از اپلیکیشن‌های آنلاین، بازی‌های آموزشی و رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان محرک‌های جدید انگیزه در آموزش تربیت‌بدنی شناسایی شده‌اند و کشورهایی مانند اسپانیا، استرالیا و فنلاند در این زمینه پیشرو بوده‌اند (نوریانتی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۱). در ایران، با توجه به مشکلات موجود در فرهنگ‌سازی ورزش در سطوح پایه، مشارکت ورزشی دانش‌آموزان عمدتاً به درس تربیت‌بدنی مدارس محدود می‌شود. عبدی، رنجبری و حمایت‌طلب^{۱۱} (۲۰۲۲) در پژوهشی به بررسی مدل عوامل مؤثر بر ایجاد رفتارهای پایدار مشارکت ورزشی در دانش‌آموزان پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد که ارائه شواهدی در خصوص اهمیت ورزش و جذاب‌سازی محیط می‌تواند شرایط بهتری برای بهبود مشارکت ورزشی دانش‌آموزان فراهم آورد. آن‌ها تأکید کردند که حمایت اجتماعی و رفتارهای انگیزشی

¹ Subramaniam & Silverman

² Adi

³ Ntoumanis

⁴ Legault & Green-Demers

⁵ Gamification

⁶ Sotos-Martínez

⁷ Exergames

⁸ TGFU (Teaching Game for Understanding)

⁹ Prabowo

¹⁰ Bibliometric Review

¹¹ Nuryanti

معلمان نقش کلیدی در جذب دانش‌آموزان به فعالیت‌های ورزشی ایفا می‌کند. همچنین، ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان از طریق فراهم کردن فرصت‌های موفقیت و طراحی برنامه‌های ورزشی متنوع، می‌تواند به توسعه رفتارهای ورزشی پایدار منجر شود. پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت یا عدم مشارکت دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی می‌تواند به بهبود برنامه‌های ورزشی و افزایش انگیزه دانش‌آموزان کمک کند (کاکس و ویلیامز، ۲۰۰۸). عواملی مانند باور به ناتوانی، جذاب نبودن فعالیت‌ها و کمبود زیرساخت‌های ورزشی از جمله دلایلی هستند که باعث کاهش انگیزه و مشارکت دانش‌آموزان می‌شوند (والهد و انتومانیس، ۲۰۰۴). مازیاری و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی تحت عنوان بررسی علل بی‌انگیزگی دانش‌آموزان متوسطه از مشارکت در فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ارتباط آن با حمایت اجتماعی بیان کردند که تجربه موفقیت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند منجر به افزایش علاقه و تعهد ورزشی شود. این تحقیق نشان داد که از دیدگاه دانش‌آموزان، جذاب نبودن فعالیت‌ها، کمبود توانایی و ارزشمند نبودن فعالیت‌ها از مهم‌ترین عوامل بی‌انگیزگی هستند، درحالی‌که از نظر دبیران تربیت‌بدنی، تلاش ناکافی و کمبود انگیزه فردی نقش مهم‌تری دارند. همچنین، حمایت اجتماعی از سوی همسالان و معلمان، نقش کلیدی در رفع این بی‌انگیزگی‌ها دارد. تحقیقات نشان داده است که پیوند مباحث یادگیری با علایق دانش‌آموزان، به‌همراه طراحی برنامه‌های درسی متنوع و غیرتکراری، می‌تواند بهبود قابل‌توجهی در مشارکت دانش‌آموزان ایجاد کند (اینلی و همکاران، ۲۰۰۲). بااین‌حال، بیشتر پژوهش‌ها یا رویکردی کمی داشته‌اند یا بر کل دانش‌آموزان تمرکز کرده‌اند و تجربه‌ی زیسته‌ی دانش‌آموزان پیش‌تر کم‌مشارکت به‌صورت ژرف‌نگرانه کمتر بررسی شده است. ازاین‌رو، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با اتکا به روایت‌ها و تجارب گزارش‌شده‌ی دانش‌آموزان، به تبیین عوامل و شرایط مؤثر بر گذار دانش‌آموزان از کم‌مشارکتی به مشارکت در درس تربیت‌بدنی، از منظر خود آنان، می‌پردازد.

روش‌شناسی پژوهش

جامعه آماری پژوهش حاضر دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان رشت بودند که ملاک موردنیاز به پژوهش را داشتند. درمجموع، ۲۱ دانش‌آموز دختر پایه‌های هفتم، هشتم و نهم که واجد ملاک‌های فوق بودند، در پژوهش شرکت کردند. تعیین وضعیت کم‌مشارکتی و گذار به مشارکت بر پایه‌ی مشاهدات کلاسی و ثبت‌های مشارکت دبیر تربیت‌بدنی انجام شد و در مرحله‌ی دعوت، با خوداظهاری دانش‌آموزان مورد تأیید قرار گرفت.

برای گردآوری داده‌ها نیز از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بهره گرفته شد. این شیوه امکان هدایت گفت‌وگو در عین فراهم‌سازی فضای لازم برای بیان آزادانه‌ی تجربه‌ها و برداشت‌های شخصی دانش‌آموزان را فراهم می‌سازد. پیش از انجام مصاحبه‌ها، راهنمای مصاحبه بر اساس مرور منابع علمی مرتبط و هدف پژوهش تدوین شد. مصاحبه‌ها به‌صورت فردی، در محیطی آرام و در زمان‌های غیرارزشیابی انجام گرفت. پس از اخذ رضایت آگاهانه از والد یا سرپرست و دانش‌آموز، بر اختیاری بودن مشارکت، حق انصراف در هر زمان و بی‌تأثیری مشارکت یا عدم مشارکت در پژوهش بر نمره‌ی درسی تأکید شد. میانگین زمان هر مصاحبه حدود سی دقیقه بود. سؤالات مصاحبه به‌گونه‌ای طراحی شد که دانش‌آموزان بتوانند اطلاعات جامع و عمیقی در مورد تغییر نگرش و گذار به مشارکت و انگیزه‌های خود بیان کنند. در ادامه برخی از سؤالات مصاحبه ارائه می‌شود. ابتدا نسبت به ورزش چه احساسی داشتید؟ چه عواملی باعث شد در ابتدا در درس تربیت‌بدنی مشارکت نکنید؟ چه چیزی شما را به شرکت در زنگ ورزش ترغیب کرد؟ در نظر شما چه عواملی می‌تواند انگیزه و مشارکت شما را برای ادامه ورزش بیشتر کند؟

ملاک اتمام مصاحبه‌ها رسیدن به کفایت تحلیلی داده‌ها بود؛ بدین معنا که با ادامه گردآوری داده‌ها، الگوهای معنایی جدیدی در ارتباط با گذار به مشارکت در درس تربیت‌بدنی شناسایی نشد. در جدول شماره یک گزارش توصیفی نمونه‌های پژوهش ارائه شده‌اند.

¹ Cox & Williams

² Wallhead & Ntoumanis

³ Ainley

جدول ۱. توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش

متغیر	ویژگی جمعیت‌شناختی	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	دختر	۲۱	۱۰۰
	پایه هفتم	۹	۴۲/۸
	پایه هشتم	۵	۲۳/۸
تحصیلات	پایه نهم	۷	۳۳/۴

داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد و سپس با استفاده از تحلیل مضمون بازتابی بر اساس چارچوب شش مرحله‌ای **براون و کلارک (۲۰۰۶)** تحلیل گردید. این تحلیل با تبیین‌های بازاندیشانه بعدی این رویکرد که بر نقش فعال پژوهشگر در تولید معنا و ردپای تحلیلی تأکید دارند، هم‌راستا بود (**براون و کلارک، ۲۰۱۹**). مراحل تحلیل به ترتیب شامل: (۱) آشنایی عمیق با داده‌ها و یادداشت‌برداری تفسیری، (۲) تولید کدهای آغازین (با رویکرد غالباً استقرایی)، (۳) جست‌وجوی درون‌مایه‌ها از طریق خوشه‌بندی کدهای خویشاوند، (۴) بازبینی و پالایش درون‌مایه‌ها نسبت به گزیده‌ها و کل متن، (۵) تعریف و نام‌گذاری درون‌مایه‌ها، و (۶) نگارش گزارش تحلیلی همراه با نقل‌قول‌های نماینده بود. برای افزایش اعتبار و اعتمادپذیری یافته‌ها، اقدامات زیر انجام شد:

بازبینی مشارکت‌کنندگان؛ خلاصه نتایج و برداشت‌های اولیه با برخی از دانش‌آموزان مصاحبه‌شونده در میان گذاشته شد تا از درستی برداشت‌ها اطمینان حاصل شود.

ارائه توصیف غنی؛ جزئیات کامل فرایند مصاحبه، ویژگی‌های نمونه و زمینه پژوهش به طور شفاف گزارش شد تا خوانندگان بتوانند شرایط انتقال‌پذیری یافته‌ها را قضاوت کنند.

بازبینی همتایان؛ بخشی از داده‌ها و کدگذاری‌ها توسط پژوهشگران همکار بازبینی شد که منجر به روشن‌تر شدن مرز تم‌های نزدیک، ادغام برخی مقولات هم‌پوشان و بازتنظیم نقل‌قول‌های نماینده گردید، درحالی‌که ساختار کلی تم‌ها حفظ شد مطابق منطق تحلیل مضمون بازتابی، به‌جای گزارش شاخص توافق بین کدگذاران، بر انسجام تفسیری، شفافیت فرایند تحلیل و ردپای تحلیلی پژوهشگر تأکید شد (**براون و کلارک، ۲۰۱۹**).

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش حاضر حاصل تحلیل مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۱ دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه اول شهرستان رشت است. همان‌طور که پیش‌تر توضیح داده شد، این دانش‌آموزان در ابتدا در درس تربیت‌بدنی مشارکت نداشتند؛ اما به‌مرور گذار به مشارکت پیدا کردند. پس از کدگذاری و تحلیل داده‌ها، پنج تم اصلی و چهارده مقوله فرعی استخراج شد که در ادامه معرفی و تحلیل شدند.

در جدول ۲، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و شرایط هر یک از شرکت‌کنندگان پژوهش ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، مشارکت‌کنندگان از نظر سن، پایه تحصیلی، سابقه ورزشی و سطح مشارکت فعلی تنوع قابل‌توجهی داشتند. توجه شود که ستون «سطح علاقه‌مندی» در جدول ۲، ادراک گزارش‌شده مشارکت‌کنندگان را بازنمایی می‌کند؛ تمرکز تحلیل این پژوهش بر «مشارکت مشاهده‌پذیر» است. این تنوع به پژوهش کمک کرد تا ابعاد مختلف بی‌مشارکتی اولیه و گذار به مشارکت را از زوایای گوناگون بررسی کند.

¹ Member Check

² Thick Description

³ Peer Review

جدول ۲. توصیف ویژگی‌های هریک از شرکت‌کنندگان پژوهش

کد	سطح علاقه‌مندی	سابقه ورزشی یا چالش جسمانی	پایه تحصیلی	سطح مشارکت فعلی در زنگ ورزش
P۱	علاقمند	سابقه ضعف جسمانی در گذشته	هفتم	مشارکت فعال و همراه با انگیزه
P۲	علاقمند، ولی نگران نمره	بدون چالش جسمی	هشتم	مشارکت فعال همراه با بروز اضطراب گهگاهی
P۳	علاقمند با استرس	ناتوانی در جمع	هفتم	مشارکت نسبتاً پایدار
P۴	علاقمند در حال پیشرفت	اضافه‌وزن، خستگی سریع	هفتم	حضور فعال با سطح بالای اعتمادبه‌نفس
P۵	علاقمند	ضعف و ترس اولیه	هشتم	مشارکت مستمر همراه با علاقه‌مندی
P۶	علاقمند	اضافه‌وزن، ترس از حضور در جمع	هفتم	مشارکت نسبتاً پایدار همراه با تمایل به یادگیری فعالیت‌های تازه
P۷	علاقمند	اعتمادبه‌نفس پایین	هشتم	مشارکت فعال به‌ویژه در بازی‌های گروهی
P۸	علاقمند	انزوا، درون‌گرا	هفتم	حضور فعال در فعالیت‌های ورزشی دلخواه
P۹	حرفه‌ای و علاقمند	ورزشکار حرفه‌ای	نهم	مشارکت بسیار فعال همراه با ایفای نقش حمایتی
P۱۰	علاقمند غیرمستقیم	معافیت پزشکی	هفتم	مشارکت غیرورزشی اما مؤثر
P۱۱	علاقمند	هیجان‌طلبی، رقابتی	نهم	مشارکت فعال با گرایش پیشرو و الگوسازی
P۱۲	علاقمند به حضور در جمع	احساس طردشدگی اولیه	هفتم	مشارکت فعال همراه با پذیرش اجتماعی
P۱۳	علاقمند	اعتمادبه‌نفس پایین	هشتم	مشارکت فعال همراه با ایجاد حس تعلق گروهی
P۱۴	علاقمند	ترس از حضور در جمع	نهم	مشارکت فعال همراه با تجربه لذت از ورزش
P۱۵	علاقمند به مربیگری	معافیت پزشکی	هفتم	مشارکت فعال و علاقمند به نقش مربیگری
P۱۶	علاقمند	اعتمادبه‌نفس پایین	هفتم	مشارکت منظم و مستمر
P۱۷	علاقمند	ورزشکار حرفه‌ای	نهم	حضور فعال همراه با مشارکت آموزشی و یاری دوستان
P۱۸	علاقمند	اعتمادبه‌نفس پایین	هشتم	مشارکت فعال در ورزش‌های رقابتی و فوق‌برنامه‌های ورزشی
P۱۹	علاقمند	سابقه بی‌تفاوتی	نهم	مشارکت فعال در بازی‌های جدید و آموزش به همسالان
P۲۰	علاقمند	ورزشکار حرفه‌ای	نهم	مشارکت فعال و سازمان‌یافته در بازی‌های گروهی
P۲۱	علاقمند	اعتمادبه‌نفس پایین	نهم	مشارکت فعال در فعالیت‌های موردعلاقه و جدید

اطلاعات جدول ۲ نشان می‌دهد که بخشی از دانش‌آموزان سابقه ضعف جسمانی یا چالش‌هایی نظیر اضافه‌وزن و ترس از حضور در جمع داشتند (مانند P۱ و P۴)، برخی دارای تجربه‌های حرفه‌ای ورزشی بودند (مانند P۹، P۱۷ و P۲۰) و عده‌ای نیز به دلیل معافیت پزشکی امکان مشارکت مستقیم نداشتند اما در نقش‌های جایگزین همچون داور و مربیگری مشارکت کردند (مانند P۱۰ و P۱۵). همین تنوع وضعیت‌ها باعث شد داده‌های پژوهش از غنای بیشتری برخوردار باشد.

در مرحله تحلیل مضمون، داده‌ها ابتدا در قالب کدهای اولیه استخراج شدند. سپس کدهای مشابه در قالب مقولات فرعی دسته‌بندی و در نهایت پنج تم اصلی شکل گرفت. جدول ۳ نمای کلی کدگذاری عوامل مؤثر بر مشارکت دانش‌آموزان پیش‌تر غیر مشارکت‌کننده در درس تربیت‌بدنی را نشان می‌دهد.

جدول ۳. کدگذاری کامل عوامل مؤثر بر مشارکت دانش‌آموزان پیش‌تر غیرمشارکت‌کننده در درس تربیت بدنی

تم اصلی	مقوله فرعی	کد اولیه
اعتماد به نفس و احساس توانمندی	پذیرش ویژگی‌های جسمی و تعریف هدف متناسب با آن / پذیرش تفاوت‌های بین فردی / ورود پلکانی و تدریجی به فعالیت‌های درس تربیت بدنی / بازخورد خود - مرجع و رصد پیشرفت شخصی / خودتنظیمی و پایداری تمرین / تجربه موفقیت در بازی تیمی / احساس توانمندی پس از یادگیری مهارت جدید / افزایش اعتماد به نفس با تشویق معلم و دوستان / لذت از چالش و رقابت / تحمل خستگی و پیشرفت تدریجی	
عوامل فردی		
تحول نگرش نسبت به ورزش	تجربه مثبت خلاف نگرش منفی اولیه / تغییر برداشت منفی به دلیل متناسب بودن تمرین‌ها با توان خود / تغییر نگرش به دلیل تجربه موفقیت / تغییر از اجتناب به علاقه / کشف نقش مثبت ورزش در سلامت و آرامش / تحول از بی‌علاقگی به انتظار برای زنگ ورزش / تغییر تجربه از خستگی به لذت / ورزش به‌عنوان فرصت استراحت از درس‌ها / پذیرش ارزش ورزش در کنار درس / تحول از استرس به هیجان و شادی	
نقش معلم در انگیزش	رفتار مناسب معلم و افزایش علاقه / مشارکت معلم در فعالیت‌ها / سبک تدریس بازی‌محور / کاهش استرس با شیوه ارزیابی حمایتی / توجه به تفاوت‌های فردی / تشویق کلامی معلم / معلم به‌عنوان الگو / طراحی فعالیت متناسب با توانایی‌ها / شوخ‌طبعی و بازی گروهی معلم / مسئولیت‌دهی به دانش‌آموزان	
عوامل آموزشی و محیطی		
تنوع و تناسب فعالیت‌ها	جاذبیت بازی‌های هیجانی (وسطی، والیبال، بدمینتون) / یادگیری ورزش‌های جدید / عدم تجربه خستگی ناشی از فعالیت‌های تکراری / علاقه به فعالیت‌های گروهی سنتی / ترجیح فعالیت‌های فردی برای دانش‌آموزان خجالتی / تنوع در ابتدای کلاس برای انگیزه‌بخشی / فرصت انتخاب آزاد ورزش موردعلاقه / نیاز به فعالیت‌های ساده و قابل‌انجام برای همه / نقش تنوع فعالیت‌ها در کشف استعداد ورزشی	
امکانات و فضای مناسب	نیاز به تجهیزات بیشتر (توپ، حلقه بسکتبال، تور والیبال) / اثر مثبت سالن ورزشی / محدودیت فضا و زمین / فضای بزرگ حیاط و جاذبیت آن / کمبود امکانات برای ورزش‌های فردی / نقش امکانات حرفه‌ای برای دانش‌آموزان پیشرفته / فرسودگی تجهیزات ورزشی / نقش امکانات در ایجاد عدالت مشارکت / نیاز به زمان و مکان کافی برای تمرین تخصصی	
نقش همسالان	اثر مشاهده همسالان / تشویق دوستان برای شرکت در ورزش / تمسخر یا سرزنش همسالان / الگوگیری از دوستان ورزشکار / دعوت همسالان به مشارکت / اثر منفی قضاوت هم‌کلاسی‌ها / نقش مثبت هم‌تیمی خوب / نقش همسالان در ایجاد حس تعلق / مشاهده موفقیت دیگران به‌عنوان انگیزه	
عوامل اجتماعی و حمایت بین فردی		
حمایت خانواده	تشویق خانواده برای ورزش / اولویت‌دادن خانواده به درس در برابر ورزش / نقش محدود اما مثبت پدر یا مادر / همراهی خانواده در باشگاه / تأکید خانواده بر سلامت و نشاط / حمایت پس از مشاهده علاقه / نقش خانواده در استمرار مسیر ورزشی / نگرانی والدین پس از آسیب‌دیدگی / تفاوت نگرش والدین (پدر تشویق‌کننده، مادر نگران تحصیل)	
تجربه روابط اجتماعی مثبت	نقش ورزش در ایجاد دوستی / تجربه لذت از کار تیمی / نقش هم‌تیمی‌ها در ایجاد حس ارزشمندی / ورزش به‌عنوان راهی برای ورود به جمع / افزایش حس تعلق با گذر زمان / تجربه شادی از روابط دوستانه / نقش لباس یا نماد تیمی در هویت اجتماعی / ایجاد رقابت سالم و روحیه گروهی	
پیامدهای روانی - اجتماعی مشارکت		
کاهش استرس و تخلیه انرژی	استرس ناشی از ارزیابی و نمره / کاهش استرس با فعالیت‌های گروهی / تخلیه انرژی منفی / کاهش فشار روانی با ورزش / زنگ ورزش به‌عنوان فرصت رهایی از درس‌ها / ورزش به‌عنوان راه مقابله با اضطراب / تجربه کاهش استرس پس از موفقیت / نقش ورزش در آرامش ذهنی	
ایجاد شادی و روابط دوستانه	تجربه شادی و هیجان / خستگی مثبت همراه با رضایت / علاقه به بازی‌های گروهی شاد / تجربه خوشایند با دوستان / احساس آزادی و رهایی / شادی ناشی از بازی‌های هیجانی / نقش ورزش در افزایش نشاط مدرسه / تجربه شادی از پیروزی تیمی	

تجربه مفید بودن در تیم / احساس ارزشمندی پس از مشارکت / نقش ورزش در شکل‌گیری هویت / تجربه معنا در نقش‌های اجتماعی / احساس اهمیت با مسئولیت‌پذیری / ورزش به‌عنوان عامل کشف استعداد / نقش ورزش در افزایش خودباوری / تجربه معنا در موفقیت گروهی	تجربه معنا و نقش‌پذیری
تجربه بازی‌وارسازی (ClassDojo، فعالیت‌های امتیازی) / علاقه‌مندی به بازی‌های آموزشی دیجیتال / نقش خلاقیت در طراحی بازی‌ها / تجربه مثبت از فعالیت‌های نو / اثر فناوری و اپلیکیشن‌های آموزشی / مشارکت در ورزش‌های متنوع و نوین / لذت از پاداش و امتیاز	بازی‌وارسازی و تنوع نوین
عدم احساس حذف‌شدگی به‌دلیل محدودیت جسمی و برخورداری از فرصت‌های متناسب / نقش معلم در دادن وظیفه جایگزین (داوری، مربیگری) / احساس مفید بودن در نقش غیر بدنی / حمایت همسالان از نقش جایگزین / نیاز به ساختار مدرسه برای مشارکت غیرفیزیکی / تجربه مثبت از مسئولیت‌پذیری ورزشی / علاقه به تحلیل و مربیگری / تغییر نگرش به مفهوم مشارکت ورزشی	فرصت‌های جایگزین (برای دانش‌آموزان معاف یا آسیب‌دیده)
کشف علاقه به ورزش خاص از طریق زنگ ورزش / شناخت استعداد در بازی‌های جدید / شکل‌گیری هویت ورزشی در مدرسه / تجربه تقویت انگیزه برای ورزش بیرون از مدرسه / احساس نقش الگو برای همسالان / استمرار علاقه از طریق تجربه مدرسه / ورزش به‌عنوان بخشی از هویت فردی	کشف استعدادها و هویت ورزشی

نوآوری‌ها و مشارکت‌های جایگزین

تحلیل داده‌ها نشان داد که نخستین تم اصلی با عنوان «عوامل فردی و روان‌شناختی» به مقولاتی همچون اعتمادبه‌نفس و احساس توانمندی و نیز تحول نگرش نسبت به ورزش اختصاص دارد. بسیاری از دانش‌آموزان در ابتدا به دلیل ضعف جسمی، خجالت از اضافه‌وزن یا ترس از قضاوت همسالان، مشارکت اندکی در فعالیت‌های ورزشی داشتند. با این حال، تجربه موفقیت در بازی‌ها و یادگیری مهارت‌های جدید سبب شد احساس توانمندی و اعتمادبه‌نفس آنان افزایش یابد و نگرش منفی اولیه به ورزش به تدریج به نگرشی مثبت و لذت‌بخش تبدیل شود که به افزایش مشارکت در کلاس انجامید. همان‌طور که یکی از شرکت‌کنندگان اشاره می‌کند: «در سال‌های اول به دلیل ضعف بدنی دوست نداشتم ورزش کنم، اما وقتی توانستم در مسابقه امتیاز بگیرم، اعتمادبه‌نفسم خیلی بیشتر شد (P۵)».

تم دوم با عنوان «عوامل آموزشی و محیطی» بیشترین ارتباط را با نقش معلم و محیط مدرسه داشت. یافته‌ها نشان داد رفتار معلم، مشارکت فعال او در فعالیت‌ها و استفاده از روش‌های متنوع مانند بازی‌محور یا ایستگاهی نقش مهمی در افزایش مشارکت دانش‌آموزان ایفا کرده است. همچنین تنوع در فعالیت‌ها و توجه به تفاوت‌های فردی موجب شد حتی دانش‌آموزانی که در ابتدا مشارکت نداشتند، مشارکت فعال‌تری داشته باشند. یکی از دانش‌آموزان در این باره اظهار داشت: «وقتی معلم هم‌پای ما بازی می‌کرد، استرس کم‌تر می‌شد و زنگ ورزش برایم جذاب‌تر بود (P۳)». افزون بر این، وجود امکانات کافی همچون سالن ورزشی و تجهیزات مناسب از یک سو و کمبود وسایل یا فضای ناکافی از سوی دیگر، عاملی تعیین‌کننده در میزان مشارکت به شمار می‌رفت. به‌ویژه در مورد دانش‌آموزانی که به دلیل شرایط جسمی امکان مشارکت مستقیم نداشتند، فراهم‌شدن نقش‌های جایگزین مانند داوری و مربیگری موجب شد احساس ارزشمندی و تعلق پیدا کنند. در این زمینه یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «بعد از معافیت پزشکی فکر می‌کردم دیگر جایی در ورزش ندارم، ولی وقتی به‌عنوان داور انتخاب شدم دوباره حس کردم عضوی از کلاس هستم (P۱۵)».

تم سوم با عنوان «عوامل اجتماعی و حمایت بین‌فردی» نشان داد که روابط با همسالان و خانواده نقش کلیدی در گذار به مشارکت دانش‌آموزان ایفا می‌کند. تشویق یا تمسخر دوستان، الگوگیری از همسالان ورزشکار و دعوت آنان به مشارکت در ورزش، همگی از عواملی بودند که در تجربه دانش‌آموزان مشاهده شد. یکی از شرکت‌کنندگان اظهار داشت: «وقتی دوستم مرا برای باشگاه رفتن تشویق کرد، انگیزه گرفتم ادامه بدهم (P۲)». همچنین حمایت خانواده، چه به‌صورت تشویق مستقیم و چه از طریق فراهم‌کردن امکانات بیرونی، نقش مهمی در استمرار مشارکت داشت. افزون بر این، بسیاری از دانش‌آموزان زنگ ورزش را فرصتی برای ایجاد دوستی‌های جدید و تقویت روابط اجتماعی توصیف کردند. چنان‌که یکی از آنان اشاره کرد: «در زنگ ورزش دوستان زیادی پیدا کردم و همین باعث شد بیشتر دوست داشته باشم شرکت کنم (P۱۲)».

تم چهارم با عنوان «پیامدهای روانی-اجتماعی مشارکت در زنگ ورزش» بر پیامدهای مثبت روانی و اجتماعی تأکید داشت. دانش‌آموزان ورزش را راهی برای کاهش استرس و تخلیه انرژی منفی می‌دانستند و آن را فرصتی برای فاصله‌گرفتن از فشارهای تحصیلی تلقی می‌کردند. تجربه شادی، هیجان، نشاط و لذت از بازی‌های گروهی در میان اغلب مصاحبه‌شوندگان مشترک بود. به‌عنوان مثال یک دانش‌آموز گفت: «وقتی از درس خسته می‌شوم، زنگ ورزش باعث می‌شود آرام‌تر شوم (P۱۴)». علاوه بر این، مشارکت در فعالیت‌های ورزشی موجب شد دانش‌آموزان احساس ارزشمندی و نقش‌پذیری بیشتری داشته باشند و استعدادهای فردی خود را کشف کنند. یکی از دانش‌آموزان در این رابطه بیان کرد: «وقتی در تیم نقش گرفتم، حس کردم واقعاً مفید هستم و استعدادم را شناختم (P۱۶)».

درنهایت، تم پنجم با عنوان «نوآوری‌ها و مشارکت‌های جایگزین» به موضوعاتی چون بازی‌وارسازی، فرصت‌های جایگزین برای دانش‌آموزان معاف یا آسیب‌دیده و کشف استعدادهای ورزشی اختصاص یافت. استفاده از فناوری و بازی‌های آموزشی دیجیتال، طراحی فعالیت‌های خلاقانه و فراهم‌آوردن شرایط مشارکت غیر بدنی، همگی موجب تقویت مشارکت دانش‌آموزان شدند. یکی از شرکت‌کنندگان توضیح داد: «وقتی امتیاز می‌دادند و مسابقه را شبیه بازی رایانه‌ای کردند، انگیزه‌ام بیشتر شد (P۱۱)». علاوه بر این، امکان ایفای نقش در جایگاه داور یا مربیگری باعث شد دانش‌آموزانی که امکان فعالیت بدنی نداشتند نیز حس ارزشمندی و تعلق داشته باشند. چنان‌که یکی از آن‌ها گفت: «معلم به من مسئولیت مربیگری داد و باعث شد دوباره به ورزش علاقه پیدا کنم» (P۱۰). در این گونه موارد، علاقه بازتاب ادراک گزارش‌شده است و پیامد اصلی مدنظر پژوهش، مشارکت مشاهده‌پذیر است. درنهایت، برای بسیاری از دانش‌آموزان زنگ ورزش فرصتی برای کشف استعدادهای ورزشی و شکل‌گیری هویت فردی آنان فراهم کرد. یکی از مصاحبه‌شوندگان در این باره گفت: «زنگ ورزش باعث شد بفهمم در والیبال استعداد دارم و تصمیم گرفتم آن را جدی‌تر دنبال کنم (P۱۷)».

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که مشارکت دانش‌آموزان کم‌مشارکت در درس تربیت بدنی تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فردی، آموزشی، اجتماعی و زمینه‌ای قرار دارد و بررسی کیفی تجربه دانش‌آموزان می‌تواند درک عمیق‌تری از دلایل کم‌مشارکتی اولیه و شرایط گذار به مشارکت ارائه دهد. در این پژوهش، علاقه به‌مثابه ادراک گزارش‌شده در روایت‌ها فهم می‌شود و پیامد اصلی موردنظر، مشارکت مشاهده‌پذیر بود.

در سطح عوامل فردی، نقش اعتمادبه‌نفس و احساس توانمندی در تقویت انگیزش و افزایش مشارکت دانش‌آموزان بسیار پررنگ بود. این یافته با نظریه خودتعیین‌گری همسو است که بر اهمیت نیازهای روان‌شناختی پایه‌ای چون شایستگی و خودمختاری در شکل‌گیری انگیزه درونی تأکید دارد (دسی و رایان، ۲۰۰۰). درواقع، تجربه موفقیت‌های کوچک و حمایت معلم و همسالان توانست احساس شایستگی را در دانش‌آموزان تقویت کرده و از تغییر نگرش به سمت مشارکت فعال حمایت کند. در همین راستا، ۱۵ نفر از ۲۱ دانش‌آموز اشاره کردند که پس از تجربه موفقیت‌های کوچک در ورزش‌های گروهی یا فردی، احساس توانمندی و اعتمادبه‌نفس در آن‌ها افزایش یافت. یکی از دانش‌آموزان به‌روشنی گفت: «احساس می‌کنم می‌توانم کارهایی انجام دهم که قبلاً فکر نمی‌کردم توانش را داشته باشم». این نتیجه با پژوهش‌های [انتومانیس \(۲۰۰۵\)](#) و [کاکس و ویلیامز \(۲۰۰۸\)](#) همخوانی دارد که بر اهمیت ادراک توانمندی در ارتقای انگیزه و مشارکت ورزشی دانش‌آموزان تأکید کرده‌اند.

در حوزه عوامل آموزشی و محیطی، یافته‌ها نشان دادند که رفتار و روش‌های تدریس معلم نقش کلیدی در کاهش موانع و افزایش مشارکت دانش‌آموزان دارد. مشارکت فعال معلم، تنوع در فعالیت‌ها و استفاده از روش‌های نوآورانه موجب شد دانش‌آموزان احساس جذابیت و انگیزه بیشتری داشته باشند. این نتایج با رویکرد پداگوژی سازنده‌گرایی که بر تجربه فعال، تعامل اجتماعی و یادگیری معنادار تأکید می‌کند، هم‌راستا است. همچنین با یافته‌های [پرابوو و همکاران \(۲۰۲۵\)](#) و [سوتوس-مارتینز و همکاران \(۲۰۲۳\)](#) همسو است که نشان دادند بازی‌وارسازی و تنوع فعالیت‌ها می‌تواند مشارکت دانش‌آموزان را ارتقا دهد. یافته‌ها نشان دادند

¹ Self-Determination Theory

² Deci & Ryan

که ۱۷ نفر از ۲۱ دانش آموز به اهمیت روش تدریس بازی محور و بدون اضطراب ارزیابی اشاره کردند و تأکید داشتند که ایجاد فضایی امن و فرصت ایفای نقش های مختلف (سرگروه، همیار معلم، مربی، داور، تحلیلگر) موجب کاهش ترس از شکست و افزایش مشارکت آن ها شده است. از سوی دیگر، کمبود امکانات ورزشی و محدودیت فضا یکی از موانع جدی مشارکت دانش آموزان بود؛ موضوعی که در پژوهش های داخلی همچون [مازیاری و همکاران \(۲۰۱۶\)](#) نیز گزارش شده است. در تأیید این گزاره یکی از دانش آموزان گفت: «وقتی زمین کافی و ابزارهای لازم داریم، انگیزه ام برای بازی بیشتر می شود و زمان کوتاه باعث می شود حس کنم نمی توانم خودم را نشان دهم». این یافته ها نشان می دهد که شرایط محیطی و مدیریتی کلاس نقش مهمی در تجربه بهتر درس تربیت بدنی دارند.

در سطح عوامل اجتماعی و حمایت بین فردی، نتایج این پژوهش بر نقش حیاتی همسالان و خانواده تأکید داشت. تشویق و حمایت دوستان و اعضای خانواده عامل مهمی در افزایش علاقه و تداوم مشارکت دانش آموزان بود. این یافته با نظریه یادگیری اجتماعی بندورا ([بندورا، ۱۹۷۷](#)) همخوانی دارد که بر نقش مشاهده و الگوبرداری در تغییر رفتار تأکید می کند. ۱۸ نفر از ۲۱ دانش آموز تصریح کردند که حمایت اجتماعی معلم و دوستان موجب افزایش انگیزه و احساس تعلق آن ها شد. همان طور که یکی از مصاحبه شوندگان اشاره کرد: «وقتی دوستانم می گویند کارت عالی بود و معلم هم تشویقم می کند، حس می کنم به جمع تعلق دارم و دوست دارم بیشتر ورزش کنم». همچنین این نتایج با مطالعات [اینلی و همکاران \(۲۰۰۲\)](#) و [عبدی و همکاران \(۲۰۲۲\)](#) همسو است که حمایت اجتماعی را یکی از مهم ترین عوامل مشارکت پایدار ورزشی معرفی کرده اند.

از نظر پیامدهای روانی-اجتماعی، یافته ها نشان دادند که مشارکت در زنگ ورزش علاوه بر ارتقای سلامت جسمی، منجر به کاهش استرس، ایجاد شادی، افزایش خودباوری و شکل گیری هویت اجتماعی مثبت در میان دانش آموزان شد. این نتایج با پژوهش های بین المللی ([تویبر، لیر و سودک، ۲۰۲۴](#)؛ [آدی و همکاران، ۲۰۲۵](#)) هم راستا است که بر نقش تربیت بدنی در بهبود سلامت روانی و ارتقای مهارت های اجتماعی تأکید دارند.

در نهایت، نوآوری ها و مشارکت های جایگزین مانند بازی وارسازی، استفاده از فناوری، و ایجاد فرصت های غیر بدنی (مانند داوری یا مربیگری برای دانش آموزان معاف) نقشی کلیدی در گسترش دامنه مشارکت داشتند. ۱۲ نفر از ۲۱ دانش آموز تجربه نقش های غیر بدنی مانند داوری، مدیریت یا کمک مربیگری را مؤثر دانستند و بیان کردند که این نقش ها اعتماد به نفس و احساس مسئولیت آن ها را تقویت کرده است. این یافته که کمتر در پژوهش های قبلی مورد توجه قرار گرفته، نشان می دهد که می توان از راهکارهای خلاقانه و جایگزین برای جذب و نگهداشت مشارکت دانش آموزان بهره گرفت. چنین رویکردی می تواند راهکاری عملی برای معلمان تربیت بدنی باشد تا زمینه مشارکت برابر و فراگیر برای همه دانش آموزان فراهم کنند.

به طور کلی، نتایج پژوهش حاضر با تائید نظریه ها و یافته های پیشین، بر اهمیت ترکیب عوامل فردی، آموزشی، اجتماعی و نوآوری های محیطی در جذب و افزایش مشارکت دانش آموزان به درس تربیت بدنی تأکید می کند. این پژوهش نشان داد که گذار از بی مشارکتی به مشارکت فعال فرایندی چندعاملی و پویاست که نیازمند توجه همزمان به ابعاد روان شناختی، اجتماعی و محیطی است. نتایج نشان دادند که تجربه موفقیت های کوچک، افزایش اعتماد به نفس و احساس توانمندی، در کنار شیوه های آموزشی متنوع و حمایت های اجتماعی، نقش اساسی در ایجاد انگیزه و مشارکت بیشتر دانش آموزان ایفا می کنند. همچنین عوامل محیطی مانند وجود امکانات ورزشی کافی و زمان مناسب برای فعالیت، و نوآوری هایی چون بازی وارسازی و مشارکت های جایگزین، زمینه ساز جذب دانش آموزان و شکل گیری تجربه ای مثبت از درس تربیت بدنی شدند.

بر اساس یافته های این تحقیق می توان نتیجه گرفت که افزایش مشارکت دانش آموزان در درس تربیت بدنی صرفاً با اجبار یا حضور فیزیکی در کلاس حاصل نمی شود، بلکه نیازمند ترکیب ظریف و متوازن عوامل فردی، آموزشی، اجتماعی و محیطی است. درواقع، زمانی که دانش آموزان فرصت می یابند توانایی های خود را در قالب نقش های متنوع و متناسب با شرایط فردی تجربه کنند، احساس شایستگی و خودکارآمدی آن ها تقویت شده و مشارکت فعال تری از خود نشان می دهند. این موضوع در یافته های کمی و

کیفی پژوهش آشکار بود؛ برای مثال، بخش زیادی از دانش‌آموزان تصریح کردند که حمایت اجتماعی و روش تدریس بازی‌محور بیشترین نقش را در افزایش مشارکت آن‌ها داشته است.

از منظر کاربردی، نتایج این پژوهش حاوی پیام‌های مهمی برای سیاست‌گذاران آموزشی و معلمان تربیت‌بدنی است. نخست آنکه، لازم است فضای درس تربیت‌بدنی از قالب صرفاً رقابتی و مبتنی بر ارزیابی خارج شود و بیشتر بر ایجاد تجربه‌ای لذت‌بخش، ایمن و سازنده متمرکز گردد. در این راستا، استفاده از روش‌های بازی‌محور، فراهم کردن فرصت‌های نقش‌آفرینی متنوع همچون سرگروهی، داوری یا کمک مربیگری، و به‌کارگیری فناوری‌های نوین آموزشی می‌تواند در جذب دانش‌آموزان و تقویت مشارکت آنان بسیار مؤثر باشد. دوم آنکه، فراهم کردن امکانات و فضای کافی برای فعالیت‌های ورزشی باید به‌عنوان یکی از اولویت‌های مدارس در نظر گرفته شود، چراکه محدودیت فضا و تجهیزات به‌طور مستقیم بر انگیزه دانش‌آموزان اثر منفی دارد. سوم، نقش خانواده و همسالان در حمایت و تشویق دانش‌آموزان باید جدی گرفته شود و برنامه‌های مشارکتی طراحی گردد که خانواده‌ها و همسالان نیز در فرآیند ترویج ورزش در مدارس سهیم باشند.

از منظر مدیریتی، پیشنهاد می‌شود مدیران مدرسه و منطقه آموزشی زمان کافی و پایداری برای درس تربیت‌بدنی در برنامه هفتگی اختصاص دهند و از جایگزینی آن با دروس دیگر پرهیز کنند؛ تجهیزات و فضا (سالن، محوطه ایمن و وسایل پایه) را با اولویت بودجه‌ای تأمین و نگهداشت نمایند؛ سیاست ارزیابی حمایتی و غیرتنبیهی را در درس تربیت‌بدنی استقرار دهند تا اضطراب نمره کاهش یافته و معیارهای موفقیت متنوع شود؛ برای معلمان توسعه حرفه‌ای در رویکردهای انگیزشی حمایت از خودمختاری، بازی‌وارسازی و تناسب‌سازی تکلیف اجرا کنند؛ برای دانش‌آموزان معاف یا دارای محدودیت، سازوکار رسمی نقش‌های جایگزین مانند داوری، مربیگری و مدیریت گروه فراهم سازند؛ نظام پایش ساده مشارکت (شاخص‌های حضور و درگیری کلاسی) را به‌همراه بازخورد دوره‌ای در شورای مدرسه برقرار کنند؛ و درنهایت، محیط روانی ایمن مبتنی بر هنجار ضدتمسخر و مواجهه سازنده با تفاوت‌های بدنی یا مهارتی را تضمین کرده و عدالت دسترسی (ازجمله عدالت جنسیتی و نیازهای ویژه) را رعایت نمایند.

افزون بر این، نتایج پژوهش نشان داد که درس تربیت‌بدنی تنها فرصتی برای فعالیت جسمانی نیست، بلکه بستر مهمی برای ارتقای سلامت روانی، شکل‌گیری روابط اجتماعی مثبت و کشف استعدادها و هویت ورزشی دانش‌آموزان فراهم می‌آورد. بنابراین، رویکرد برنامه‌ریزی درسی در حوزه تربیت‌بدنی باید از نگاه صرفاً فیزیکی به نگاه چندبعدی و جامع تغییر یابد و ورزش به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از فرآیند تربیت همه‌جانبه دانش‌آموزان دیده شود.

در پایان می‌توان گفت که پژوهش حاضر با روشن ساختن ابعاد گوناگون عدم مشارکت دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی، هم از منظر نظری و هم کاربردی، زمینه‌ساز ارتقای برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس است. براین اساس، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با ترکیب روش‌های کیفی و کمی، به‌ویژه در زمینه بررسی تفاوت‌های جنسیتی، فرهنگی و منطقه‌ای، تصویر جامع‌تری از عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی دانش‌آموزان ارائه دهند. همچنین بررسی نقش سیاست‌های کلان آموزشی و مدیریتی مدارس در ارتقای مشارکت دانش‌آموزان می‌تواند مسیرهای تازه‌ای برای توسعه و نهادینه‌سازی ورزش در نظام آموزشی کشور فراهم کند.

تقدیر و تشکر

نویسندگان از دانش‌آموزان شرکت‌کننده، خانواده‌های آن‌ها و کارکنان مدارس که همکاری آنها امکان انجام این مطالعه را فراهم کرد، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنند.

References

- Abdi, K., Ranjbari, S., & Hemayattalab. (2023). A model of factors affecting the development of sustainable sports participation behaviors of students. *Sport Psychology Studies*, 11(42), 41–58(In Persian).
- Adi, S., Soenyoto, T., Yuwono, C., & Nurharsono, T. (2025). Exploring physical literacy, physical activity, motivation, and learning outcomes in elementary school PE. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 6(1), 67-77.
- Ainley, M., Hidi, S., & Berndorff, D. (2002). Interest, learning, and the psychological processes that mediate their relationship. *Journal of educational psychology*, 94(3), 545.
- Alvarez-Bueno, C., Pesce, C., Caverio-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). Academic achievement and physical activity: a meta-analysis. *Pediatrics*, 140(6), e20171498.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Recess – Physical Education and Physical Activity. <https://www.cdc.gov/physical-activity-education/recess/>
- Council of Europe. (2021). Revised European Sports Charter.
- Cox, A., & Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of sport and exercise psychology*, 30(2), 222-239.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- 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.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197-1222.
- 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: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98.
- Farhodi Nia, N. (2024). Investigating the effectiveness of physical education and sports on students' brain performance. In *Proceedings of the First National Conference on New Perspectives in Educational Issues* (pp. 1–7(In Persian).
- Ghanji, Fatemeh; Shahouli Pour, Zeynab. (2022). The effect of sports and physical education on students' academic achievement as success factors in education. *New Approaches in Islamic Studies*, Year 5, Number 11, pp. 311–332 (In Persian).
- Legault, L., Green-Demers, I., & Pelletier, L. (2006). Why do high school students lack motivation in the classroom? Toward an understanding of academic amotivation and the role of social support. *Journal of educational psychology*, 98(3), 567.

- Maurya, N., Dasgupta, A., Paul, B., Shree, N., Pyrbot, F., Ghosh, P., & Roy, S. (2023). Insufficient physical activity among school going adolescents: A cross-sectional study in government high schools of Kolkata. *Medical Journal of Dr. DY Patil University*, 16(4), 535-540.
- Maziyari, K., Kashef, S., Seyedameri, M., & Mirhasan, A. (2016). Investigating the causes of lack of motivation of high school students to participate in physical education activities and its relationship with social support. *Research in Sport Physiology and Management*, 8(1), 119–132(In Persian).
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International journal of qualitative methods*, 16(1), 1609406917733847.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of educational psychology*, 97(3), 444.
- Nuryanti, W. D., Nugroho, M. A. N., Jajat, J., Sultoni, K., & Palgunadhi, F. (2021). Exploring Trends in Student Motivation in Sport Education in the Digital Age: A Bibliometric Analysis of Ten Years of Research. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 17-28.
- Prabowo, T. A., Afifah, M. A., Cahyo, F. D., Zakaria, A., & Indarto, A. V. (2025). Self-efficacy and motivation student in physical education learning: scoping review. *Jurnal Porses*, 8(1), 377-389.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), 963-975.
- Sotos-Martinez, V. J., Tortosa-Martínez, J., Baena-Morales, S., & Ferriz-Valero, A. (2023). Boosting student's motivation through gamification in physical education. *Behavioral sciences*, 13(2), 165.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2012). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (4th ed.). SAGE Publications.
- Subramaniam, P. R., & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and teacher education*, 23(5), 602-611.
- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(1), 598.
- UNESCO. (2015). *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for policy-makers*.
- UNICEF & LEGO Foundation. (2018). *Learning through play*.
- Van Manen, M. (2016). *Phenomenology of Practice: Meaning-Giving Methods in Phenomenological Research and Writing*.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., ... & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of educational psychology*, 112(7), 1444.
- Wallhead, T. L., & Ntoumanis, N. (2004). Effects of a sport education intervention on students' motivational responses in physical education. *Journal of teaching in physical education*, 23(1), 4-18.
- World Health Organization. (2024, June 26). *Physical activity: Fact sheet*.