



ورزش به مثابه راهبرد مقاومت: تحلیل داده بنیاد علل و پیامدهای تمایل به مهاجرت دانشجویان پزشکی

کیوان مرادیان*

۱. گروه علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه صنعتی امیرکبیر، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: kayvanmoradian@gmail.com

چکیده

هدف این پژوهش تبیین علل، زمینه‌ها، راهبردهای ورزشی و پیامدهای تمایل به مهاجرت دانشجویان پزشکی و ارائه یک مدل مفهومی بومی مبتنی بر نظریه داده بنیاد است. این مطالعه با رویکرد کیفی و به روش نظریه داده بنیاد اشتراوس و کوربین انجام شد. مشارکت کنندگان شامل ۳۵ دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران بودند که به شیوه هدفمند و نظری انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته گردآوری و با کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شد. نتایج نشان داد فشار تحصیلی شدید، فرسودگی روانی، محدودیت اقتصادی و ابهام در آینده شغلی عوامل اصلی تمایل به مهاجرت هستند. ورزش به عنوان راهبرد مقاومت، موجب تنظیم هیجانی، کاهش استرس، افزایش احساس کنترل و تقویت پیوندهای حمایتی می‌شود، اما در شرایط ناامنی ساختاری اثر آن اغلب موقتی بوده و در برخی موارد با تقویت مقایسه اجتماعی، تمایل به مهاجرت را نیز تشدید می‌کند. ورزش ابزاری مؤثر برای مقاومت کوتاه مدت و ارتقای تاب‌آوری دانشجویان پزشکی است، اما بدون حمایت‌های ساختاری و نهادی پایدار، قادر به مهار گرایش بلندمدت به مهاجرت نخواهد بود.

کلیدواژگان: مهاجرت دانشجویان پزشکی؛ فرسودگی تحصیلی؛ ناامنی ساختاری؛ تاب‌آوری ورزشی؛ راهبرد مقاومت

تاریخ ارسال: ۲۱ شهریور ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۶ آذر ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲۰ آذر ۱۴۰۴

تاریخ چاپ اولیه: ۳۰ آذر ۱۴۰۴

تاریخ چاپ نهایی: ۱ تیر ۱۴۰۵



How to cite: Moradian, K. (2026). Sport as a Strategy of Resistance: A Grounded Theory Analysis of the Causes and Consequences of Medical Students' Migration Tendencies. *Training, Education, and Sustainable Development*, 4(2), 1-15.



© 2026 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Sport as a Strategy of Resistance: A Grounded Theory Analysis of the Causes and Consequences of Medical Students' Migration Tendencies

Kayvan Moradian^{1*}

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

*Corresponding Author's Email: kayvanmoradian@gmail.com

Abstract

This study aimed to explain the causes, contexts, sport-based strategies, and consequences of migration tendencies among medical students and to develop a grounded conceptual model. A qualitative study was conducted using Straussian grounded theory. Thirty-five medical students from Tehran University of Medical Sciences were selected through purposive and theoretical sampling. Data were collected via semi-structured interviews and analyzed through open, axial, and selective coding. Academic pressure, psychological burnout, economic constraints, and uncertain career prospects emerged as the main drivers of migration tendency. Sport functioned as a resistance strategy by facilitating emotional regulation, stress reduction, perceived control, and supportive social ties; however, under conditions of structural insecurity, its protective effects were often temporary and in some cases accompanied by increased migration inclination through social comparison. Sport enhances short-term resilience and coping among medical students, but without sustained institutional and structural support, it is insufficient to prevent long-term migration tendencies.

Keywords: *Medical Student Migration; Academic Burnout; Structural Insecurity; Sports-Based Resilience; Resistance Strategy*

Submit Date: 12 September 2025

Revise Date: 07 December 2025

Accept Date: 11 December 2025

Initial Publish: 21 December 2025

Final Publish: 22 June 2026

در دهه‌های اخیر، پدیده مهاجرت دانشجویان و نیروی انسانی متخصص به یکی از مهم‌ترین چالش‌های نظام‌های آموزش عالی و سلامت در بسیاری از کشورهای در حال توسعه تبدیل شده است. در این میان، مهاجرت دانشجویان پزشکی به دلیل جایگاه راهبردی آنان در تأمین سرمایه انسانی نظام سلامت، پیامدهایی فراتر از حوزه آموزش دارد و می‌تواند مستقیماً بر کیفیت خدمات درمانی، عدالت سلامت و پایداری ساختارهای بهداشتی تأثیر بگذارد. شواهد موجود نشان می‌دهد که تمایل به مهاجرت در میان دانشجویان پزشکی ایرانی نه یک پدیده حاشیه‌ای، بلکه روندی نسبتاً گسترده و نگران‌کننده است که ریشه در ترکیبی از عوامل آموزشی، روان‌شناختی، اقتصادی، اجتماعی و ساختاری دارد (Farzamnina, 2019; Parvizi et al., 2018; Taherahmadi et al., 2019).

این وضعیت در سال‌های اخیر، به‌ویژه در بستر تحولات اجتماعی، فشارهای اقتصادی و تغییرات سیاستی، شدت بیشتری یافته و ضرورت بررسی‌های عمیق‌تر و چندبعدی را برجسته ساخته است. مطالعات انجام‌شده در ایران نشان می‌دهد که دانشجویان پزشکی با حجم بالایی از فشارهای تحصیلی، انتظارات حرفه‌ای سنگین و ابهام نسبت به آینده شغلی مواجه‌اند. فرسودگی تحصیلی، اضطراب مزمن، احساس نابرابری آموزشی و کاهش امید به پیشرفت حرفه‌ای از جمله متغیرهایی هستند که به‌طور معنادار با قصد مهاجرت ارتباط دارند (Aminifar & Mostafavian, 2021; Khosravi, 2020; Liu et al., 2020). افزون بر این، ادراک بی‌ثباتی ساختاری در نظام آموزش پزشکی، محدودیت فرصت‌های تخصصی و احساس شکاف میان تلاش فردی و بازده اجتماعی، در شکل‌گیری این تمایل نقش کلیدی ایفا می‌کند (Ahmady et al., 2018; Lankarani et al., 2019). این عوامل در کنار یکدیگر، نوعی تجربه زیسته از «ناامنی حرفه‌ای» را برای دانشجویان پزشکی رقم می‌زنند که می‌تواند تصمیم به ماندن یا مهاجرت را تحت تأثیر قرار دهد.

در سطح بین‌المللی نیز الگوهای مشابهی مشاهده می‌شود. پژوهش‌ها در کشورهای مختلف نشان داده‌اند که فشار تحصیلی، رقابت شدید، بار کاری بالا و نگرانی نسبت به آینده حرفه‌ای از عوامل اصلی سوق‌دهنده دانشجویان پزشکی به مهاجرت هستند (El-Sayed et al., 2020; Sharma et al., 2021). در برخی کشورها، این عوامل با بحران‌های ساختاری نظام سلامت و کمبود حمایت‌های نهادی تشدید می‌شوند و مهاجرت به‌عنوان راهبردی برای رهایی از بن‌بست‌های حرفه‌ای و روانی تلقی می‌گردد. چنین شواهدی نشان می‌دهد که مهاجرت دانشجویان پزشکی پدیده‌ای چندسطحی است که نمی‌توان آن را صرفاً به متغیرهای اقتصادی یا آموزشی تقلیل داد.

در کنار این عوامل، نقش شبکه‌های اجتماعی و روابط همتایان در تصمیم‌گیری مهاجرتی اهمیت فزاینده‌ای یافته است. نظریه «سرایت اجتماعی» نشان می‌دهد که تصمیم به مهاجرت نه‌تنها محصول ارزیابی فردی، بلکه متأثر از تجربه‌ها، نگرش‌ها و روایت‌های دوستان و هم‌دانشگاهیان است (Ullah et al., 2021). مطالعات کیفی و کمی نشان داده‌اند که مشاهده موفقیت همتایان مهاجر یا تعامل مستمر با شبکه‌های بین‌المللی می‌تواند ادراک فرصت‌ها را تغییر داده و میل به خروج را تقویت کند (Zhang et al., 2020). این پویایی اجتماعی، به‌ویژه در محیط‌های رقابتی دانشکده‌های پزشکی، اهمیت مضاعفی پیدا می‌کند و تصمیم‌های فردی را در بستری جمعی و هویتی قرار می‌دهد.

در این میان، توجه به منابع مقابله‌ای و راهبردهای تاب‌آوری دانشجویان پزشکی اهمیت ویژه‌ای دارد. یکی از این منابع که در بسیاری از پژوهش‌ها کمتر به آن پرداخته شده، ورزش و فعالیت بدنی است. ادبیات سلامت روان و علوم رفتاری نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم می‌تواند از طریق کاهش هورمون‌های استرس، بهبود تنظیم هیجانی و تقویت احساس کنترل فردی، نقش محافظتی مهمی ایفا کند (Jackson et al., 2019). مطالعات انجام‌شده در میان دانشجویان پزشکی نیز حاکی از آن است که ورزش با کاهش فرسودگی تحصیلی و بهبود سلامت روان مرتبط است (Chen et al., 2020; Khosravi, 2020). با این حال، این یافته‌ها اغلب در چارچوب روابط خطی و کمی بررسی شده‌اند و کمتر به معنا و کارکرد ورزش در تجربه زیسته دانشجویان پرداخته‌اند.

در بافت ایران، وضعیت فعالیت بدنی دانشجویان علوم پزشکی با چالش‌های متعددی مواجه است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دانش، نگرش و عمل نسبت به فعالیت بدنی در میان دانشجویان در سطح مطلوبی قرار ندارد و موانعی نظیر کمبود زمان، خستگی ناشی از برنامه‌های فشرده

تحصیلی و محدودیت امکانات ورزشی مشارکت در ورزش را کاهش می‌دهد (Smith et al., 2018; Ziari et al., 2017). در سطح کلان‌تر نیز، داده‌های ملی نشان می‌دهد که موانع ساختاری و فرهنگی نقش تعیین‌کننده‌ای در پایین‌بودن سطح فعالیت بدنی در جمعیت ایران دارند (Mahdavian et al., 2024). این شرایط برای دانشجویان پزشکی، که همزمان با فشار تحصیلی بالا مواجه‌اند، می‌تواند ورزش را از یک منبع بالقوه تاب‌آوری به یک کنش دشوار و پرهزینه تبدیل کند.

با وجود این محدودیت‌ها، شواهد تجربی نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند به‌عنوان راهبردی فعال برای مقابله با استرس و بازسازی روانی مورد استفاده قرار گیرد. پژوهش‌های مداخله‌ای نشان داده‌اند که برنامه‌های فعالیت بدنی مبتنی بر حمایت همتایان می‌توانند به کاهش پریشانی روان‌شناختی و بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان منجر شوند (Schilling et al., 2021). همچنین، ارتباط مثبت میان فعالیت بدنی و مهارت‌های کنترل استرس در میان دانشجویان علوم پزشکی گزارش شده است (Babanegad et al., 2015). این یافته‌ها بر نقش ورزش به‌عنوان منبعی فراتر از سلامت جسمانی تأکید دارند.

از منظر روان‌شناسی اجتماعی، ورزش نه تنها یک رفتار فردی، بلکه کنشی هویتی و اجتماعی است. نظریه هویت اجتماعی نشان می‌دهد که مشارکت در فعالیت‌های جمعی مانند ورزش می‌تواند حس تعلق، همبستگی و معنا را تقویت کند و از این طریق بر سلامت روان اثر بگذارد (Cruwys et al., 2014). مطالعات کیفی در میان دانشجویان پزشکی نشان داده‌اند که ورزش گروهی می‌تواند شبکه‌های حمایتی غیررسمی ایجاد کند و احساس انزوا را کاهش دهد (Zhang et al., 2020). این ابعاد اجتماعی ورزش، به‌ویژه در محیط‌های پرتنش آموزشی، اهمیت ویژه‌ای دارد.

در عین حال، رابطه میان ورزش و مهاجرت رابطه‌ای ساده و یک‌سویه نیست. برخی مطالعات نشان داده‌اند که وضعیت مهاجرتی لزوماً با سطح فعالیت بدنی تفاوت معناداری ایجاد نمی‌کند (Cossio-Bolaños et al., 2019). با این حال، پژوهش‌های کیفی در زمینه مهاجرت نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند در بستر مقایسه‌های اجتماعی و تصورات مربوط به «زندگی بهتر» در خارج از کشور، به بازتعریف آرزوها و انتظارات فردی منجر شود (Pittaway & Dantas, 2018). به بیان دیگر، ورزش ممکن است همزمان نقش محافظتی و نقش تسهیل‌کننده در فرایند تمایل به مهاجرت ایفا کند.

تحولات اخیر جهانی نیز لایه‌های جدیدی به این مسئله افزوده است. همه‌گیری کووید-۱۹ و پیامدهای آن بر آموزش عالی، سلامت روان و تعاملات اجتماعی دانشجویان، تجربه زیسته آنان را به‌طور بنیادین تغییر داده است (Sin et al., 2025). مطالعات نشان می‌دهد که نااطمینانی‌های ناشی از بحران‌های جهانی می‌تواند احساس اضطراب، بی‌ثباتی و تمایل به جابه‌جایی را تشدید کند (Manalo-Pedro et al., 2024; Rodríguez et al., 2023). در این میان، سیاست‌های مهاجرتی، تبعیض‌های ساختاری و فشارهای اجتماعی نیز بر سلامت روان دانشجویان و تصمیم‌های آنان اثرگذار بوده‌اند (Al-shaboul et al., 2023; Hawes et al., 2024). این شواهد نشان می‌دهد که تمایل به مهاجرت دانشجویان در بستری چندلایه از عوامل فردی، اجتماعی و سیاستی شکل می‌گیرد.

از سوی دیگر، ادبیات مهاجرت نشان می‌دهد که تصمیم به جابه‌جایی همواره با ارزیابی فرصت‌ها و هزینه‌ها همراه است و در برخی حوزه‌ها حتی ورزش حرفه‌ای نیز به‌عنوان عرصه‌ای برای تحلیل پویایی‌های مهاجرت مورد توجه قرار گرفته است (Kapoor, 2022). اگرچه این حوزه‌ها از نظر زمینه متفاوت‌اند، اما نشان می‌دهند که مهاجرت پدیده‌ای پیچیده و چندبعدی است که در سطوح مختلف زندگی اجتماعی بازتاب می‌یابد.

با وجود گستردگی پژوهش‌ها درباره مهاجرت دانشجویان پزشکی و همچنین مطالعات متعدد درباره اثرات روان‌شناختی ورزش، خلأ مهمی در ادبیات وجود دارد: کمتر پژوهشی به‌طور عمیق و کیفی به این پرداخته است که دانشجویان پزشکی چگونه ورزش را در تجربه زیسته خود معنا می‌کنند و این معنا چگونه در فرایند شکل‌گیری تمایل به مهاجرت نقش می‌یابد. اغلب مطالعات موجود، یا بر عوامل علی مهاجرت تمرکز

داشته‌اند (Sharma et al., 2021; Taherahmadi et al., 2019) یا اثرات خطی فعالیت بدنی بر سلامت روان را بررسی کرده‌اند (Chen et al., 2020; Jackson et al., 2019)، در حالی که تعامل پویا میان این دو حوزه کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بر این اساس، به نظر می‌رسد رویکردهای کیفی و به‌ویژه نظریه داده‌بنیاد می‌توانند امکان فهم عمیق‌تر این پدیده را فراهم آورند؛ رویکردی که به‌جای آزمون فرضیه‌های ازپیش‌تعیین‌شده، از دل تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان به ساخت مفاهیم و مدل‌های مفهومی می‌پردازد. چنین رویکردی می‌تواند نشان دهد که ورزش چگونه در بستر فشارهای تحصیلی، ناامنی‌های ساختاری و شبکه‌های اجتماعی، به راهبردی برای مقاومت، تاب‌آوری یا حتی بازاندیشی درباره آینده حرفه‌ای تبدیل می‌شود. بنابراین، مطالعه حاضر با تکیه بر ادبیات موجود و با هدف پرکردن این خلأ نظری و تجربی طراحی شده است و هدف آن تبیین علل، زمینه‌ها، راهبردهای ورزشی و پیامدهای تمایل به مهاجرت دانشجویان پزشکی و ارائه یک مدل مفهومی مبتنی بر نظریه داده‌بنیاد است.

روش‌شناسی

این پژوهش به روش کیفی و بر اساس نظریه داده‌بنیاد (Grounded Theory) به شیوه نظام‌مند اشتراوس و کوربین (۱۹۹۸) طراحی شده است. هدف، شناسایی و تبیین فرآیندهای تصمیم‌گیری دانشجویان پزشکی در رابطه با ورزش و تمایل به مهاجرت است و تلاش شده تا از طریق تحلیل داده‌های زیسته، مدل مفهومی بومی ارائه شود. جامعه هدف پژوهش شامل دانشجویان پزشکی و دستیاران تخصصی دانشگاه علوم پزشکی تهران بود. نمونه‌گیری به روش هدفمند و گلوله‌برفی انجام شد تا تنوع حداکثری در تجربه‌های زیسته، جنسیت، سال تحصیل، رشته تخصصی و سابقه فعالیت ورزشی فراهم شود. در مجموع، ۳۵ دانشجو انتخاب شدند که ۲۰ نفر آنان تجربه فعالیت ورزشی منظم داشتند و ۱۵ نفر فعالیت ورزشی کمتری داشتند یا فاقد فعالیت منظم بودند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شدند. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۰ دقیقه طول کشید و در محیط آرام دانشگاه یا به صورت آنلاین با رضایت شرکت‌کنندگان انجام شد. سوالات مصاحبه حول محورهای زیر طراحی شد: تجربه تحصیلی و فشارهای مرتبط با رشته پزشکی؛ فعالیت‌های ورزشی و سبک زندگی فعال؛ تجربه و نگرش نسبت به مهاجرت؛ تاثیر ورزش بر تاب‌آوری، مدیریت استرس و تصمیم به مهاجرت. تحلیل داده‌ها بر اساس سه سطح کدگذاری اشتراوس و کوربین انجام شد:

۱. کدگذاری باز: مصاحبه‌ها خط‌به‌خط خوانده شد و مفاهیم اولیه استخراج شدند، مانند فشار تحصیلی، فرسودگی روانی، تجربه ورزش فردی و گروهی، تمایل به مهاجرت، و تاب‌آوری روانی.
 ۲. کدگذاری محوری: مفاهیم اولیه به دسته‌های موضوعی و محورهای پارادایمی مرتبط شدند، شامل:
 - 0 شرایط علی: فشارهای تحصیلی، محدودیت‌های ساختاری، نابرابری آموزشی؛
 - 0 زمینه‌ها: فرهنگ رقابتی دانشگاهی، دسترسی به امکانات ورزشی؛
 - 0 راهبردها: ورزش فردی، ورزش گروهی، شبکه‌های اجتماعی حمایتی؛
 - 0 پیامدها: تاب‌آوری، کاهش استرس، تغییر نگرش، افزایش یا کاهش تمایل به مهاجرت.
 ۳. کدگذاری انتخابی: مفهومی مرکزی تحت عنوان ورزش به مثابه راهبرد مقاومت و مدیریت فشار تحصیلی در مسیر تصمیم به مهاجرت شناسایی شد و مدل مفهومی بومی بر اساس آن شکل گرفت.
- برای افزایش اعتبار و اعتمادپذیری داده‌ها، روش‌های زیر به کار گرفته شد:
- بررسی همزمان داده و تحلیل: برای اطمینان از غنای داده‌ها و اصلاح سوالات مصاحبه در حین جمع‌آوری؛
 - تایید مشارکتی: کدها و دسته‌بندی‌ها با چند شرکت‌کننده بررسی شد تا صحت مفاهیم مورد تایید قرار گیرد؛
 - بازبینی مستقل: تحلیل توسط دو پژوهشگر مستقل بررسی شد تا سوگیری‌ها کاهش یابد؛

- ثبت مداوم یادداشت‌های تحلیلی: تمام مراحل جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها به صورت دقیق ثبت شد.

یافته‌ها

تحلیل داده‌های کیفی حاصل از مصاحبه با ۳۵ دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران با استفاده از روش نظریه داده‌بنیاد اشتراوس و کوربین، در سه مرحله انجام شد: کدگذاری باز، کدگذاری محوری، و کدگذاری انتخابی. یافته‌ها در قالب پنج محور اصلی ارائه شده است: (۱) فشارها و شرایط علی، (۲) زمینه‌ها و عوامل ساختاری، (۳) شرایط مداخله‌گر، (۴) راهبردهای ورزشی، (۵) پیامدها و (۶) مفهوم مرکزی. هر بخش شامل جداول کدها و نمونه‌های نقل قول مستقیم از شرکت‌کنندگان است.

شرایط علی شامل عواملی است که موجب شکل‌گیری تمایل به مهاجرت و استفاده از ورزش به عنوان راهبرد مقابله‌ای می‌شوند. تحلیل داده‌ها نشان داد چهار زیرمحور اصلی در این بخش وجود دارد: فشار تحصیلی، فرسودگی روانی، محدودیت‌های اقتصادی و فقدان چشم‌انداز شغلی (جدول ۱).

جدول ۱. فشارها و شرایط علی

کد	تعریف	نمونه نقل قول
فشار تحصیلی	حجم بالای درس‌ها، آزمون‌های ملی و کارورزی‌های طولانی	"گاهی احساس می‌کنم هیچ فرصتی برای استراحت ندارم؛ همه چیز درباره امتحان و نمره است."
فرسودگی روانی	اضطراب، استرس و کاهش تاب‌آوری روانی	"هر روز خسته و دل‌سرد از بیمارستان برمی‌گردم و انگیزه‌ام برای ادامه تحصیل کم می‌شود."
محدودیت اقتصادی	دغدغه هزینه‌های زندگی و ناتوانی در پوشش هزینه‌ها	"حقوق دانشجویی ما کفاف زندگی ساده هم نمی‌دهد، چه برسد به مخارج تحقیق و ورزش."
فقدان چشم‌انداز شغلی	ابهام در مسیر تخصص و آینده کاری	"نمی‌دانم بعد از فارغ‌التحصیلی چه شرایطی خواهم داشت؛ به همین خاطر فکر مهاجرت ذهنم را مشغول کرده است."

تحلیل: فشارهای تحصیلی و اقتصادی به صورت مستقیم انگیزه دانشجویان برای جستجوی فرصت‌های بهتر در خارج از کشور را افزایش می‌دهند و ورزش به عنوان راهکاری برای کاهش فشار روانی ظهور می‌کند.

زمینه‌ها شامل عواملی هستند که بستر و شرایط فشارها را شکل می‌دهند. سه محور اصلی شناسایی شد: فرهنگ رقابتی دانشگاه، دسترسی محدود به امکانات ورزشی و سیاست‌های آموزشی (جدول ۲).

جدول ۲. زمینه‌ها و عوامل ساختاری

کد	تعریف	نمونه نقل قول
فرهنگ رقابتی	تاکید بر رتبه و رقابت شدید میان دانشجویان	"همیشه احساس می‌کنم باید بهتر از بقیه باشم؛ این رقابت گاهی باعث می‌شود ورزش را کنار بگذارم."
دسترسی محدود به امکانات ورزشی	کمبود فضا و برنامه‌ریزی برای فعالیت بدنی	"باشگاه دانشگاه کوچک و پر از جمعیت است و ساعت‌های مناسبی برای استفاده ندارد."
سیاست‌های آموزشی	ضعف در برنامه‌ریزی و عدم انعطاف آموزشی	"گاهی کلاس‌ها و کارآموزی‌ها با هم تداخل دارد و عملاً زمان ورزش کردن نداریم."

این زمینه‌ها، فشارهای تحصیلی را تشدید و راهکار ورزش را هم محدود می‌کنند، اما دانشجویان برای مقابله با این محدودیت‌ها استراتژی‌های خاصی را اتخاذ می‌کنند.

شرایط مداخله‌گر، عواملی هستند که شدت یا جهت تأثیر فشارها بر راهبردها و پیامدها را تعدیل می‌کنند. تحلیل داده‌ها نشان داد که سه محور اصلی در این دسته وجود دارد (جدول ۳).

جدول ۳. شرایط مداخله گر

کد	تعریف	نمونه نقل قول
حمایت خانوادگی	حضور و پشتیبانی خانواده از ورزش و تحصیل	"خانواده‌ام همیشه تشویق می‌کنند که ورزش کنم، حتی وقتی خیلی خسته‌ام."
سیاست‌های دانشگاه	قوانین، تسهیلات و برنامه‌های دانشگاه برای ورزش و رفاه دانشجویان	"دانشگاه اگر برنامه‌های ورزشی منظم داشت، خیلی راحت‌تر می‌توانستم ورزش کنم و استرس را کاهش دهم."
فشار همتایان	تأثیر دوستان و هم‌کلاسی‌ها در رفتار ورزش و نگرش به مهاجرت	"دوستانم که ورزش نمی‌کنند، باعث می‌شوند انگیزه‌ام کم شود؛ اما وقتی جمع ورزش می‌کنیم، انرژی‌ام بیشتر می‌شود."
فرصت‌های بین‌المللی	آگاهی از شرایط بهتر زندگی و آموزش در خارج از کشور	"وقتی می‌بینم دوستانم در خارج سبک زندگی سالم‌تر و فرصت پژوهشی بهتری دارند، تصمیم‌گیری سخت می‌شود."

حمایت خانوادگی و سیاست‌های دانشگاه نقش تضعیف‌کننده فشارها را دارند؛ یعنی اگر دانشجوی حمایت شود، فشارها کمتر مانع ورزش و تاب‌آوری می‌شوند و تمایل به مهاجرت کاهش می‌یابد. فشار همتایان و فرصت‌های بین‌المللی نقش تقویت‌کننده فشارها و تصمیم به مهاجرت را دارند؛ یعنی دانشجویانی که تحت تأثیر دوستان یا اطلاع از فرصت‌های جهانی هستند، احتمالاً میل بیشتری به مهاجرت پیدا می‌کنند. این عوامل، رابط میان شرایط علی و راهبردهای ورزشی را تنظیم می‌کنند و به مدل پیچیدگی می‌بخشند. راهکارهای مقابله با فشارها، به ویژه ورزش، در دو بخش فردی و گروهی تحلیل شد (جدول ۴).

جدول ۴. راهبردهای ورزشی

کد	نوع	تعریف	نمونه نقل قول
ورزش فردی	فردی	فعالیت‌های بدنی انفرادی مثل دویدن، تمرینات بدنسازی	"هر صبح قبل از کلاس‌ها دویدن می‌کنم؛ باعث می‌شود ذهنم آرام شود."
ورزش گروهی	جمعی	شرکت در ورزش‌های تیمی یا گروهی	"وقتی فوتبال بازی می‌کنیم یا والیبال تیمی داریم، حس تعلق و هم‌دلی بین ما بیشتر می‌شود."
شبکه‌های حمایتی	اجتماعی	حمایت دوستان و هم‌تیمی‌ها در فعالیت ورزشی	"داشتن دوستان ورزشکار باعث می‌شود انگیزه‌ام برای ادامه ورزش حفظ شود."

ورزش فردی عمدتاً برای مدیریت استرس و کنترل ذهنی کاربرد دارد، در حالی که ورزش گروهی علاوه بر تاب‌آوری روانی، حس تعلق اجتماعی و حمایت جمعی ایجاد می‌کند.

پیامدهای ورزش و فعالیت بدنی در دو بعد روانی-اجتماعی و تمایل به مهاجرت مشاهده شد (جدول ۵).

جدول ۵. پیامدها

پیامد	نوع	نمونه نقل قول
تاب‌آوری	روانی	"بعد از ورزش احساس می‌کنم می‌توانم هر مشکلی را مدیریت کنم."
کاهش استرس	روانی	"تمرینات بدنی استرس امتحان و کارآموزی را کم می‌کند."
تغییر نگرش به مهاجرت	رفتاری	"ورزش باعث شده بهتر فکر کنم، اما وقتی دوستانم در خارج زندگی سالم‌تری دارند، گاهی حس می‌کنم بهتر است بروم."
افزایش حس تعلق	اجتماعی	"وقتی ورزش گروهی می‌کنم، حس می‌کنم بخشی از جامعه دانشگاه هستم."

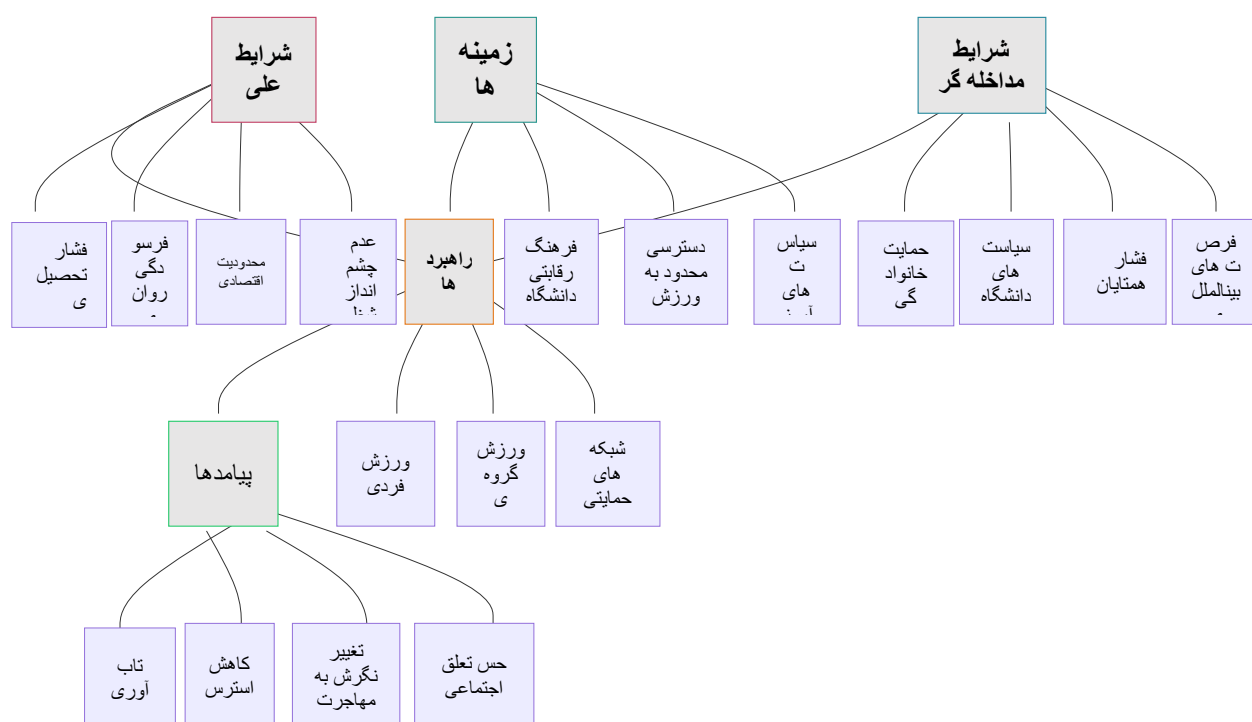
ورزش هم نقش محافظتی و هم نقش تقویت‌کننده تمایل به مهاجرت دارد. این دواگانگی ناشی از تعامل میان تاب‌آوری روانی و مقایسه اجتماعی است.

پس از تحلیل سه مرحله‌ای، مفهوم مرکزی به صورت زیر شناسایی شد:

ورزش به مثابه راهبرد مقاومت در برابر فشار تحصیلی و ساختاری، که هم تاب‌آوری را افزایش می‌دهد و هم تصمیم به مهاجرت را تعدیل یا تشدید می‌کند (جدول ۶).

جدول ۶. مدل مفهومی

محور	مؤلفه‌ها
شرایط علی	فشار تحصیلی، فرسودگی روانی، محدودیت اقتصادی، فقدان چشم‌انداز شغلی
زمینه‌ها	فرهنگ رقابتی دانشگاه، دسترسی محدود به ورزش، سیاست‌های آموزشی
شرایط مداخله‌گر	حمایت خانوادگی، سیاست‌های دانشگاه، فشار همتایان، فرصت‌های بین‌المللی
راهبردها	ورزش فردی، ورزش گروهی، شبکه‌های حمایتی
پیامدها	تاب‌آوری، کاهش استرس، تغییر نگرش به مهاجرت، حس تعلق اجتماعی



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

در مجموع، یافته‌ها نشان می‌دهد ورزش نه تنها یک فعالیت بدنی، بلکه یک راهبرد پیچیده روانی و اجتماعی است که در تعامل با فشارها و زمینه‌های ساختاری، تصمیم دانشجویان به ماندن یا مهاجرت را شکل می‌دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که تمایل به مهاجرت در میان دانشجویان پزشکی پدیده‌ای تک‌علتی نیست، بلکه در نتیجه برهم‌کنش پیچیده‌ای از فشارهای تحصیلی، فرسودگی روانی، نااطمینانی نسبت به آینده حرفه‌ای، محدودیت‌های اقتصادی و ادراک نابرابری‌های ساختاری شکل می‌گیرد. این الگو با نتایج مطالعات پیشین در ایران همسو است که نشان می‌دهند قصد مهاجرت دانشجویان پزشکی به‌طور معنادار با فرسودگی تحصیلی، کاهش امید شغلی و نارضایتی از ساختار آموزش پزشکی مرتبط است (Aminifar & Mostafavian, 2021; Farzamnia, 2019; Parvizi et al., 2018; Taherahmadi et al., 2019). در پژوهش حاضر، دانشجویان تجربه خود را نه فقط به‌عنوان فشارهای

مقطعی، بلکه به مثابه احساس «بن بست حرفه‌ای» و «ناامنی ساختاری» توصیف کردند؛ مفهومی که در مطالعات کیفی نظام آموزش پزشکی ایران نیز به اشکال مختلف گزارش شده است (Ahmady et al., 2018; Lankarani et al., 2019).

یکی از یافته‌های محوری این مطالعه، نقش دوگانه ورزش به عنوان «راهبرد مقاومت» در برابر فشارهای تحصیلی و ساختاری بود. نتایج نشان داد ورزش و فعالیت بدنی برای بسیاری از دانشجویان پزشکی کارکردی فراتر از حفظ سلامت جسمانی دارد و به عنوان ابزاری برای تنظیم هیجان، کاهش استرس، افزایش احساس کنترل و بازسازی موقت تعادل روانی به کار گرفته می‌شود. این یافته با ادبیات گسترده‌ای همخوان است که اثرات مثبت فعالیت بدنی بر کاهش استرس و نشانگرهای زیستی فشار روانی را تأیید می‌کند (Jackson et al., 2019). همچنین، پژوهش‌های انجام شده در میان دانشجویان پزشکی ایرانی نشان داده‌اند که سطح بالاتر فعالیت بدنی با فرسودگی تحصیلی کمتر و سلامت روانی بهتر همراه است (Babanegad et al., 2015; Khosravi, 2020).

در تبیین سازوکار این اثر، نتایج پژوهش حاضر با مدل‌های میانجی‌گری تاب‌آوری هم‌راستا است. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که تاب‌آوری نقش میانجی مهمی در رابطه بین فعالیت بدنی و استرس تحصیلی ایفا می‌کند (Chen et al., 2020). در یافته‌های کیفی این مطالعه نیز، دانشجویان ورزش را عاملی می‌دانستند که توان «تحمل فشار»، «ادامه دادن» و «کنار آمدن با شرایط سخت» را در آنان تقویت می‌کند. این امر نشان می‌دهد که ورزش در تجربه زیسته آنان به صورت یک منبع روانی فعال معنا می‌یابد، نه صرفاً یک رفتار سلامت‌محور. در عین حال، نتایج پژوهش نشان داد که اثر حمایتی ورزش همواره پایدار و یک‌سویه نیست. بسیاری از مشارکت‌کنندگان تأکید کردند که در مواجهه با فشارهای شدید آموزشی، محدودیت‌های اقتصادی و نااطمینانی‌های ساختاری، کارکرد حمایتی ورزش به تدریج تضعیف می‌شود. این یافته با مطالعاتی همسو است که نشان می‌دهند بدون حمایت‌های نهادی و ساختاری، مداخلات فردمحور مانند فعالیت بدنی نمی‌توانند به تنهایی فشارهای سیستماتیک را خنثی کنند (Mahdavi et al., 2024; Smith et al., 2018). داده‌های ملی ایران نیز حاکی از آن است که موانع ساختاری مانند کمبود زمان، خستگی و دسترسی محدود به امکانات، مشارکت پایدار در ورزش را دشوار می‌سازد؛ موضوعی که در روایت دانشجویان پزشکی این پژوهش نیز به وضوح منعکس شد (Mahdavi et al., 2024; Ziari et al., 2017).

یافته مهم دیگر پژوهش حاضر، ارتباط میان ورزش، شبکه‌های اجتماعی و تمایل به مهاجرت بود. نتایج نشان داد که ورزش، به ویژه در شکل گروهی، می‌تواند پیوندهای حمایتی و احساس تعلق اجتماعی را تقویت کند. این نتیجه با نظریه هویت اجتماعی و شواهد تجربی همخوان است که نشان می‌دهند مشارکت در فعالیت‌های جمعی سلامت‌محور می‌تواند از طریق تقویت هویت جمعی، پیامدهای مثبت روانی ایجاد کند (Cruwys et al., 2014; Zhang et al., 2020). با این حال، همین شبکه‌های اجتماعی می‌توانند به کانالی برای مقایسه اجتماعی و انتقال هنجارهای مهاجرتی تبدیل شوند. نظریه سرایت اجتماعی مهاجرت نشان می‌دهد که تصمیم به مهاجرت به شدت تحت تأثیر تجربه‌ها و روایت‌های هم‌تایان است (Ullah et al., 2021). در پژوهش حاضر نیز، برخی دانشجویان اشاره کردند که تعامل با دوستان فعال در ورزش که تجربه مهاجرت یا ارتباطات بین‌المللی داشتند، میل به خروج را در آنان تقویت کرده است.

این یافته، نقش دوگانه ورزش را برجسته می‌کند: از یک سو، ورزش به عنوان راهبردی برای مقاومت و تاب‌آوری عمل می‌کند و از سوی دیگر، می‌تواند در بستر مقایسه اجتماعی و آگاهی از فرصت‌های بیرونی، تمایل به مهاجرت را تشدید نماید. این نتیجه با برخی مطالعات بین‌المللی همسو است که نشان می‌دهند ورزش در زمینه مهاجرت می‌تواند هم نقش سازگارکننده و هم نقش بازتعریف‌کننده انتظارات را ایفا کند (Pittaway & Dantas, 2018). در عین حال، یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعه‌ای در پرو که رابطه مستقیمی میان وضعیت مهاجرت و سطح فعالیت بدنی نیافت، تفاوت زمینه‌ای را برجسته می‌کند و نشان می‌دهد که معنا و کارکرد ورزش به شدت وابسته به بافت فرهنگی و ساختاری است (Cossio-Bolaños et al., 2019).

نتایج این پژوهش همچنین نشان داد که فشار تحصیلی و فرسودگی روانی نقش محوری در شکل‌دهی تمایل به مهاجرت دارند؛ یافته‌ای که با مطالعات انجام شده در سایر کشورها نیز همخوان است. برای مثال، پژوهش‌هایی در هند و سایر کشورها نشان داده‌اند که بار کاری بالا، رقابت

شدید و نبود چشم‌انداز شغلی روشن از عوامل اصلی «رانش» مهاجرت دانشجویان پزشکی هستند (Sharma et al., 2021). همچنین، بحران‌های ساختاری نظام سلامت در برخی کشورها، مانند مصر، مهاجرت پزشکان و دانشجویان پزشکی را به‌عنوان پاسخی عقلانی به ناطمینانی‌های حرفه‌ای تقویت می‌کند (El-Sayed et al., 2020). در پژوهش حاضر، این فشارها در قالب تجربه‌ای زیسته از «ناامنی ساختاری» بازتابی شد که ورزش تنها می‌تواند به‌طور موقت اثرات آن را تعدیل کند.

تحولات اجتماعی و سیاسی اخیر نیز زمینه این تجربه را پیچیده‌تر کرده است. مطالعات جدید نشان می‌دهند که ناطمینانی‌های کلان، از جمله بحران‌های جهانی و تغییرات سیاستی، می‌توانند اضطراب و تمایل به جابه‌جایی را در میان دانشجویان افزایش دهند (Sin et al., 2025). همچنین، پژوهش‌ها در حوزه مهاجرت دانشجویی نشان داده‌اند که تهدیدهای سیاستی، تبعیض و فشارهای اجتماعی می‌تواند سلامت روان و مشارکت اجتماعی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد (Hawes et al., 2024; Manalo-Pedro et al., 2024; Rodríguez et al., 2023). اگرچه این مطالعات عمدتاً بر زمینه‌های غیرایرانی متمرکزند، اما یافته‌های آن‌ها در تبیین تجربه ناطمینانی و اضطراب در میان دانشجویان پزشکی ایرانی نیز قابل تأمل است.

در مجموع، بحث حاضر نشان می‌دهد که ورزش در زندگی دانشجویان پزشکی نه یک عامل ساده و خطی، بلکه یک راهبرد پیچیده و چندبعدی است که در تعامل با فشارهای تحصیلی، شبکه‌های اجتماعی و ساختارهای نهادی معنا می‌یابد. یافته‌های پژوهش حاضر با بخش عمده‌ای از ادبیات موجود همسو است، اما با اتخاذ رویکرد کیفی و داده‌بنیاد، لایه‌های معنایی جدیدی را آشکار می‌سازد. به‌طور خاص، مفهوم «ورزش به‌مثابه راهبرد مقاومت» نشان می‌دهد که دانشجویان پزشکی از ورزش برای بقا و سازگاری روانی در یک ساختار پرتنش استفاده می‌کنند، اما در غیاب حمایت‌های ساختاری پایدار، این راهبرد نمی‌تواند به‌تنهایی مانع شکل‌گیری یا تداوم تمایل به مهاجرت شود.

این پژوهش با وجود غنای داده‌های کیفی، با محدودیت‌هایی مواجه است. نخست، نمونه پژوهش به دانشجویان پزشکی یک دانشگاه محدود بود و اگرچه تلاش شد تنوع تجربه‌ها لحاظ شود، نتایج ممکن است به همه دانشجویان پزشکی ایران قابل تعمیم نباشد. دوم، ماهیت کیفی مطالعه مبتنی بر خودگزارشی است و ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های ادراکی یا تمایل به ارائه تصویر مطلوب از خود قرار گرفته باشد. سوم، این پژوهش به‌صورت مقطعی انجام شد و امکان بررسی تغییرات نگرش‌ها و راهبردها در طول زمان وجود نداشت.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با طراحی‌های ترکیبی یا طولی انجام شوند تا پویایی رابطه میان ورزش، تاب‌آوری و تمایل به مهاجرت در طول زمان بررسی شود. همچنین، انجام مطالعات مقایسه‌ای میان دانشگاه‌ها یا کشورهای مختلف می‌تواند به درک نقش بافت فرهنگی و نهادی کمک کند. بررسی مداخلات سازمان‌یافته ورزشی و ارزیابی اثرات آن‌ها بر سلامت روان و تصمیم‌های مهاجرتی دانشجویان پزشکی نیز از دیگر مسیرهای پژوهشی مهم است.

در سطح عملی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که دانشگاه‌ها و سیاست‌گذاران آموزش پزشکی باید ورزش را به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از برنامه‌های رفاهی و سلامت روان دانشجویان در نظر بگیرند. ایجاد فرصت‌های واقعی، در دسترس و منعطف برای فعالیت بدنی، تقویت ورزش‌های گروهی و پیوند آن‌ها با برنامه‌های حمایتی می‌تواند به افزایش تاب‌آوری کمک کند. با این حال، این اقدامات باید همزمان با اصلاحات ساختاری در نظام آموزش پزشکی و بهبود چشم‌انداز شغلی انجام شود؛ در غیر این صورت، اثرات مثبت ورزش محدود و کوتاه‌مدت باقی خواهد ماند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسندگان مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

Extended Abstract

Introduction

In recent decades, the migration of highly skilled students has become a major concern for higher education systems and health sectors, particularly in developing countries. Among different academic groups, medical students occupy a strategically important position because they represent the future workforce of national health systems. The emigration or even the strong intention to emigrate among medical students can therefore have long-term consequences for healthcare quality, equity, and sustainability. Empirical evidence from Iran indicates that the tendency to migrate among medical students is relatively high and is associated with a constellation of educational dissatisfaction, psychological strain, economic uncertainty, and pessimism about professional futures (Farzamnia, 2019; Parvizi et al., 2018; Taherahmadi et al., 2019). These findings are consistent with international research showing that medical student migration is rarely driven by a single factor but rather by an interaction of “push” and “pull” forces embedded in academic, social, and structural contexts (El-Sayed et al., 2020; Sharma et al., 2021).

A growing body of literature highlights the central role of academic burnout and perceived professional insecurity in shaping migration intentions among medical students. High workloads, intense competition, prolonged training pathways, and ambiguous career prospects contribute to chronic stress and emotional exhaustion (Aminifar & Mostafavian, 2021; Khosravi, 2020; Liu et al., 2020). In Iran, these pressures are further compounded by structural challenges within the medical education system, including perceived inequities, limited opportunities for specialization, and weak alignment between educational effort and social or economic rewards (Ahmady et al., 2018; Lankarani et al., 2019). As a result, many students experience what can be described as structural insecurity, which gradually erodes their sense of professional belonging. At the same time, migration decision-making is not purely individual. Social networks and peer influences play a critical role in shaping aspirations and expectations. The concept of social contagion suggests that exposure to peers who have migrated or who strongly endorse migration can normalize emigration as a desirable or even necessary life strategy (Ullah et al., 2021). Qualitative studies among medical students have further shown that peer groups influence not only academic behaviors but also lifestyle choices, including participation in physical activity (Zhang et al., 2020). These dynamics situate migration intentions within a broader social and identity-based framework rather than as isolated rational calculations.

Within this complex landscape, physical activity and sport represent an understudied yet potentially significant dimension. Extensive research in health psychology demonstrates that regular physical activity can reduce stress, regulate emotions, and enhance psychological well-being through both biological and psychosocial

mechanisms (Jackson et al., 2019). Among medical students, higher levels of physical activity have been associated with lower burnout and better mental health outcomes (Chen et al., 2020; Khosravi, 2020). Moreover, resilience has been identified as a key mediating factor linking physical activity to reduced academic stress (Chen et al., 2020). Iranian studies also confirm a positive relationship between physical activity and stress-control skills among medical students (Babanegad et al., 2015).

However, structural and contextual barriers often limit sustained engagement in physical activity. Research indicates that lack of time, fatigue, and insufficient facilities are major obstacles to regular exercise among medical students (Smith et al., 2018; Ziari et al., 2017). At the population level, structural and cultural barriers significantly constrain physical activity in Iran, reinforcing the notion that individual motivation alone is insufficient (Mahdavian et al., 2024). These findings raise an important question: how do medical students themselves interpret and use sport within a context of intense academic pressure and growing migration aspirations?

Beyond individual stress management, sport has social and identity-related dimensions. From a social identity perspective, group-based activities such as team sports can strengthen feelings of belonging, shared identity, and social support, all of which are protective for mental health (Cruwys et al., 2014). At the same time, qualitative research on migration suggests that sport can function as a space where comparisons with global lifestyles and opportunities emerge, potentially reshaping aspirations and reinforcing migration desires (Pittaway & Dantas, 2018). Empirical findings regarding the relationship between migration and physical activity remain mixed, underscoring the importance of contextual and cultural interpretation (Cossio-Bolaños et al., 2019).

Recent global developments have further intensified these dynamics. The COVID-19 pandemic and broader geopolitical uncertainties have disrupted educational trajectories and heightened anxiety among students worldwide (Sin et al., 2025). Studies among university students show that immigration-related threats, discrimination, and policy uncertainty can significantly affect mental health, engagement, and future planning (Hawes et al., 2024; Manalo-Pedro et al., 2024; Rodríguez et al., 2023). Although these studies focus on different national contexts, they highlight the relevance of macro-level uncertainty in shaping student experiences and migration intentions.

Despite the growing literature on medical student migration and the psychological benefits of physical activity, few studies have examined how sport is meaningfully integrated into students' lived experiences of pressure, insecurity, and migration decision-making. Most existing research adopts quantitative designs and linear models, overlooking the complex, process-oriented ways in which students deploy coping strategies. To address this gap, the present study adopts a grounded theory approach to explore how medical students conceptualize and use sport as a strategy of resistance within the broader process of migration tendency formation.

Methods and Materials

This study employed a qualitative design based on Straussian grounded theory. Participants consisted of 35 medical students enrolled at Tehran University of Medical Sciences. Purposeful and theoretical sampling were used to ensure maximum variation in gender, academic stage, and level of engagement in physical activity. Data were collected through semi-structured interviews lasting between 45 and 70 minutes. Interview questions focused on academic experiences, psychological pressures, engagement in sport and physical activity, perceptions of migration, and the perceived relationship between these domains. Data collection and analysis proceeded concurrently. Interviews were transcribed verbatim and analyzed through open, axial, and selective coding. Trustworthiness was enhanced through member checking, peer debriefing, and maintaining a detailed audit trail.

Findings

Data analysis resulted in a process-oriented model comprising five interconnected components: causal conditions, contextual conditions, intervening conditions, strategies, and consequences. Causal conditions included intense academic pressure, psychological burnout, economic constraints, and uncertainty about future professional pathways. Participants described prolonged fatigue, emotional exhaustion, and a sense of stagnation as central elements shaping their migration considerations.

Contextual conditions consisted of a highly competitive academic culture, limited access to sports facilities, and rigid educational policies that restricted flexibility. Intervening conditions included family support, institutional attitudes toward student well-being, peer influence, and awareness of international opportunities. These factors either mitigated or intensified the effects of academic pressure.

Sport emerged as a key strategy, operating at both individual and collective levels. Individual sports were primarily used for emotional regulation, stress reduction, and restoring a sense of personal control. Group sports fostered social bonding, mutual support, and temporary relief from isolation. However, the effectiveness of these strategies varied depending on structural support and accumulated pressure.

Consequences were both protective and paradoxical. On one hand, sport enhanced resilience, reduced stress, and increased feelings of belonging. On the other hand, exposure to peers with international experiences and comparisons with perceived better lifestyles abroad sometimes strengthened migration desires. The core category integrating these findings was conceptualized as a cycle of sports-based resistance within structural insecurity.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrate that sport functions as a complex and context-dependent strategy rather than a simple health behavior. For medical students, engaging in physical activity represents an active form of resistance against academic overload and psychological strain. Through sport, students attempt to reclaim agency, restore emotional balance, and maintain functional resilience in an environment characterized by persistent pressure. At the same time, the study reveals the limits of individual coping strategies in the face of structural insecurity. While sport provides short-term psychological relief, it cannot fully offset systemic constraints related to educational organization, career uncertainty, and economic instability. In some cases, participation in sport—particularly in socially connected contexts—also facilitates comparison with global opportunities, thereby reinforcing migration aspirations.

The grounded model highlights a dual function of sport: it simultaneously buffers stress and participates in the reconfiguration of future-oriented identities. This duality helps explain why sport cannot be understood solely as a protective factor. Its effects depend on the broader institutional and social environment in which it is embedded.

In conclusion, the study underscores the importance of viewing medical student migration through a multidimensional lens that integrates psychological coping, social dynamics, and structural conditions. Sport should be recognized as a meaningful, yet insufficient, strategy of resistance. Without parallel institutional reforms that address academic overload, career insecurity, and student well-being, the positive effects of sport are likely to remain temporary. The proposed conceptual model provides a foundation for future research and policy interventions aimed at supporting medical students and mitigating long-term migration tendencies.

References

- Ahmady, S., Kalantarion, M., Shahbazi, S., Bagheri, S., Sohrabi, S., Babaei, S., & et al. (2018). Integration of medical education into the Iranian health system from the perspective of experts: A qualitative analysis. *J Educ Health Promot*, 14, 274. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_219_24
- Al-shaboul, I. A., Kalsoom, T., Alshraah, S. M., & Khasawneh, M. A. S. (2023). Students' perceptions on the effects of blogging sites in enhancing their motivation for foreign languages writing and reading proficiency. *Migration Letters*, 20(S12), 157-168. <https://doi.org/10.59670/ml.v20is12.5869>

- Aminifar, A., & Mostafavian, Z. (2021). Investigating educational factors affecting medical students in relation to migration abroad, Mashhad branch in 2021. *Navid*, 27(92), 46-56.
- Babanegad, A., Mohammadi, M., & Yousefi, F. (2015). The relationship between physical activity and stress control skills in students of Ilam University of Medical Sciences. *J Ilam Univ Med Sci*, 23(5), 12-20.
- Chen, L., Wang, Y., Zhang, J., & Li, X. (2020). The mediating role of resilience in the relationship between physical activity and academic stress among medical students: a structural equation modeling approach. *Front Psychol*, 14, 1125634.
- Cossio-Bolaños, M., Campos, R. G., Andruske, C. L., Flores, V., Luarte-Rocha, C., García-Rubio, J., & et al. (2019). Association between migration and physical activity among medical students in Peru. *J Phys Act Health*, 19(5), 365-372.
- Cruwys, T., Platow, M. J., Rieger, E., & Byrne, D. G. (2014). The social and psychological bases of health behaviour: the role of social identity in health outcomes. *Psychol Med*, 44(15), 3169-3179.
- El-Sayed, A., Hassan, N. M., & Metwally, A. R. (2020). Brain drain in the Egyptian healthcare sector: A structural crisis. *Int J Health Plann Manage*, 35(1), 219-235.
- Farzamnina, M. (2019). Analysis of socio-economic factors affecting the intention to emigrate among Iranian medical students. *J Med Educ*, 16(3), 125-138.
- Hawes, D. P., Chand, D. E., & Calderon, M. A. (2024). Breaking Down the Wall: The Effect of Immigration Enforcement and Nonprofit Services on Undocumented Student Academic Performance. *Nonprofit Policy Forum*. <https://doi.org/10.1515/npf-2023-0075>
- Jackson, S. B., Stevenson, K. T., Larson, L. R., Peterson, M. N., & Seekamp, E. (2019). The effectiveness of physical activity on cortisol levels and stress in adults: A systematic review. *J Behav Med*, 46(1), 1-15.
- Kapoor, K. M. (2022). Impact of Immigration on Transfer Activity by English Football Clubs. *Journal of Student Research*, 11(3). <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v11i3.3630>
- Khosravi, M. (2020). Burnout among Iranian medical students: Prevalence and its relationship to personality dimensions and physical activity. *Eur J Transl Myol*, 31(1), 9411. <https://doi.org/10.4081/ejtm.2021.9411>
- Lankarani, K. B., Honarvar, B., Faghihi, S. A., Haghighi, M. R. R., Sadati, A. K., Rafiei, F., & et al. (2019). Demanded interdisciplinary subjects for integration in medical education program from the point of view of graduated medical physicians and senior medical students: a nationwide mixed qualitative-quantitative study from Iran. *BMC Med Educ*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05079-w>
- Liu, X., Wang, Y., & Zhang, J. (2020). Determinants of medical students' intention to emigrate: The role of academic burnout and perceived professional future. *Med Educ*, 56(4), 412-425.
- Mahdavian, B., Soleimani, Z., Selk-Ghaffari, M., Pourgharib Shahi, M. H., Masoumi, S., & Kordi, R. (2024). Barriers to physical activity in the Iranian population: findings from the STEPwise surveillance 2021. *BMC public health*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20134-3>
- Manalo-Pedro, E., Enriquez, L. E., Nájera, J. R., & Ro, A. (2024). Anxious Activists? Examining Immigration Policy Threat, Political Engagement, and Anxiety Among College Students With Different Self/Parental Immigration Statuses. *Journal of Health and Social Behavior*, 65(3), 381-399. <https://doi.org/10.1177/00221465241247541>
- Parvizi, F., Salehi, A., Seghatoleslam, A., & et al. (2018). Factors affecting the migration intention in medical students in Shiraz; south of Iran: a cross sectional study. *BMC Med Educ*, 25, 1108. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07700-y>
- Pittaway, T., & Dantas, J. A. R. (2018). The role of sport in coping and resilience amongst resettled South Sudanese youth in Australia. *Health Promot Int*, 37(2). <https://doi.org/10.1093/heapro/daab100>
- Rodríguez, V. E., Enriquez, L. E., Ro, A., & Ayón, C. (2023). Immigration-Related Discrimination and Mental Health Among Latino Undocumented Students and U.S. Citizen Students With Undocumented Parents: A Mixed-Methods Investigation. *Journal of Health and Social Behavior*, 64(4), 593-609. <https://doi.org/10.1177/00221465231168912>
- Schilling, R., Herrmann, C., Ludyga, S., Mücke, M., Colledge, F., Brand, S., & et al. (2021). Effects of a peer-supported physical activity programme on psychological distress and academic performance in college students: a randomized controlled trial. *BMC Med Educ*, 24, 245. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02745-4>
- Sharma, R., Singh, A., & Patil, P. (2021). Push and pull factors of medical student migration: A study from North India. *J Indian Med Assoc*, 119(8), 45-52.
- Sin, C., Tavares, O., Apsite-Berina, E., Borràs, J., Bulut-Sahin, B., Chrančoková, M., & Zayim-Kurtay, M. (2025). The impact of COVID-19 on the social and cultural integration of international students: a literature review. *Comparative Migration Studies*, 13(1), 1-23. <https://doi.org/10.1186/s40878-025-00425-3> 10.1186/s40878-025-00429-z
- Smith, J. A., Davis, B. R., & Chen, L. (2018). Correlates and Barriers of Exercise, Stress, and Wellness in Medical Students. *Med Sci Educ*, 34(2), 345-358.

- Taherahmadi, M., Khabaz Mafinejad, M., Sayarifard, A., Akbari Sari, A., & Farahani, P. (2019). Iranian medical students' tendency to migrate and its associated factors. *BMC Med Educ*, 23, 232. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04147-x>
- Ullah, A. A., Hossain, M. A., & Islam, M. R. (2021). Social contagion in migration decision-making: how peer networks influence students' emigration intentions. *Soc Networks*, 68, 338-349.
- Zhang, Y., Liu, S., Li, Y., & Wang, J. (2020). The role of peer influence and social identity in physical activity participation among Chinese medical students: a qualitative study. *J Behav Med*, 47(2), 215-228.
- Ziari, A., Ziaeifar, E., Bozorgi, H., Taherian, J., Aghaee Masule, M., & et al. (2017). Physical Activity; Knowledge, Attitudes, and Practices of Students Living in Semnan University of Medical Sciences Dormitories in Semnan, Iran. *Middle East J Rehabil Health Stud*, 4(2). <https://doi.org/10.5812/mejrh.44743>