

بررسی مؤلفه‌های انگیزشی افراد دارای سبک زندگی مبتنی بر تغذیه سالم

تاریخ ارسال: ۲ آبان ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: ۱۱ آذر ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۳۰ آذر ۱۴۰۲

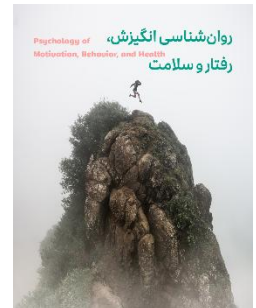
تاریخ چاپ: ۱۵ دی ۱۴۰۲

۱. سعید احمدپور: گروه علوم تربیتی، دانشگاه قم، قم، ایران

۲. الهام عباسی*: گروه روان‌شناسی مثبت‌گرا، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

۳. رضا غلامی: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: e33.abbasi@gmail.com



چکیده

هدف این پژوهش، شناسایی و تحلیل مؤلفه‌های انگیزشی مؤثر بر تداوم سبک زندگی مبتنی بر تغذیه سالم در بزرگسالان ساکن شهر تهران بود. این مطالعه با رویکرد کیفی و با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۹ مشارکت‌کننده بزرگسال که حداقل دو سال تجربه پیروی از تغذیه سالم داشتند، گردآوری شد. مشارکت‌کنندگان به‌صورت هدفمند از شهر تهران انتخاب شدند و مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۲ و در چهار مرحله کدگذاری، طبقه‌بندی، استخراج مضامین و بازبینی انجام گرفت. تحلیل داده‌ها منجر به استخراج سه مقوله اصلی شامل انگیزه‌های درونی (رضایت شخصی، رشد فردی، ارزش محوری سلامت، لذت از تغذیه سالم)، انگیزه‌های بین فردی و اجتماعی (الگوپذیری، تأیید اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، فضای مجازی، گروه‌های حمایتی) و انگیزه‌های بیرونی و محیطی (تجربه بیماری، آگاهی از منابع معتبر، محیط‌های حمایتی، سیاست‌های عمومی، ملاحظات اقتصادی) شد. مشارکت‌کنندگان تجربه زیسته خود را با مفاهیمی همچون کنترل بدن، تعلق اجتماعی، احساس معنا، و کاهش نگرانی از بیماری توصیف کردند. نتایج نشان می‌دهد که تداوم تغذیه سالم در میان افراد، تحت تأثیر شبکه‌ای از انگیزه‌های چندسطحی است که از درون فرد تا محیط بیرونی گسترش دارد. درک این مؤلفه‌ها می‌تواند به طراحی مداخلات سلامت‌محور هدفمند و مؤثر برای تقویت سبک زندگی سالم کمک کند.

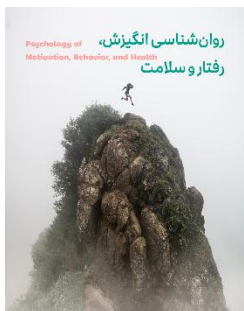
کلیدواژه‌گان: انگیزش، تغذیه سالم، سبک زندگی، تحلیل مضمون، انگیزه درونی، حمایت اجتماعی

شبهه استناددهی: احمدپور، سعید، عباسی، الهام، و غلامی، رضا. (۱۴۰۲). بررسی مؤلفه‌های انگیزشی افراد دارای سبک زندگی مبتنی بر تغذیه سالم. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۱(۴)، ۸-۱.



۱۴۰۲ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Exploring the Motivational Components in Individuals with a Healthy Eating Lifestyle



1. Saeed Ahmadpour: Department of Educational Sciences, University of Qom, Qom, Iran
2. Elham Abbasi*: Department of Positive Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran
3. Reza Gholami: Department of Family Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email: e33.abbasi@gmail.com

Submit Date: 24 October 2023

Revise Date: 2 December 2023

Accept Date: 21 December 2023

Publish Date: 5 January 2024

Abstract

This study aimed to identify and analyze the motivational components that contribute to the maintenance of a healthy eating lifestyle among adults in Tehran. This qualitative research employed a thematic analysis approach. Data were collected through semi-structured interviews with 19 purposively selected adult participants who had followed a healthy eating lifestyle for at least two years. Interviews continued until theoretical saturation was achieved. The data were transcribed verbatim and analyzed using NVivo 12 software through a four-step process: initial coding, categorization, theme extraction, and refinement. Analysis yielded three main themes: intrinsic motivations (personal satisfaction, personal growth, health value orientation, enjoyment of healthy eating), interpersonal and social motivations (modeling others, social approval, family responsibility, online engagement, peer support), and external and environmental motivations (illness experience, reliable information access, supportive environments, public policies, economic considerations). Participants described their lived experiences using concepts such as body control, social belonging, meaning-making, and reduced health anxiety. The findings suggest that sustaining a healthy eating lifestyle is influenced by a complex network of multi-level motivations, ranging from individual psychological factors to broader environmental and social contexts. Understanding these motivational components can inform the development of effective and targeted health-promotion interventions.

Keywords: *Motivation, Healthy Eating, Lifestyle, Thematic Analysis, Intrinsic Motivation, Social Support*

How to cite: Ahmadpour, S., Abbasi, E., & Gholami, R. (2023). Exploring the Motivational Components in Individuals with a Healthy Eating Lifestyle. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 1(3), 1-8.



© 2023 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.

در دهه‌های اخیر، تغییرات گسترده در سبک زندگی بشر، به‌ویژه در حوزه تغذیه، پیامدهای عمیقی بر سلامت جسمی و روانی افراد گذاشته است. رشد مصرف غذاهای فرآوری‌شده، چربی‌های ترانس، قندهای ساده و کاهش مصرف میوه و سبزیجات از جمله عواملی هستند که منجر به شیوع گسترده بیماری‌های غیرواگیر نظیر دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی-عروقی، چاقی، و سرطان‌ها شده‌اند (World Health Organization, 2021). در واکنش به این وضعیت نگران‌کننده، توجه به سبک زندگی سالم به‌عنوان راهبردی پیشگیرانه و مؤثر در دستور کار بسیاری از نهادهای بهداشتی و پژوهشی قرار گرفته است. یکی از ارکان کلیدی سبک زندگی سالم، تغذیه سالم است که نه تنها نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت فیزیکی دارد، بلکه بر ابعاد روانی، اجتماعی و حتی معنوی زندگی فرد نیز اثرگذار است (López-Olmedo et al., 2016).

با وجود شواهد علمی گسترده درباره مزایای تغذیه سالم، اتخاذ و پایبندی به چنین الگویی از تغذیه برای بسیاری از افراد چالش‌برانگیز باقی مانده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انتخاب و تداوم رفتارهای سالم، صرفاً به دانش تغذیه‌ای وابسته نیست، بلکه متأثر از عوامل انگیزشی پیچیده‌ای است که در بسترهای فردی، بین‌فردی و محیطی شکل می‌گیرد (Teixeira et al., 2015). بر این اساس، شناسایی و درک عمیق مؤلفه‌های انگیزشی مرتبط با سبک تغذیه سالم، ضرورتی انکارناپذیر در مسیر توسعه برنامه‌های مداخله‌ای مؤثر، سیاست‌گذاری‌های سلامت‌محور و ترویج الگوهای پایدار سلامت عمومی محسوب می‌شود.

نظریه‌های روان‌شناسی انگیزش از جمله نظریه خودتعیین‌گری (Self-Determination Theory) تأکید می‌کنند که رفتارهای سلامت‌محور زمانی پایدارتر خواهند بود که از انگیزش درونی (نظیر رضایت شخصی، خودکارآمدی و معنا) به‌جای انگیزش بیرونی (نظیر اجبار اجتماعی یا پاداش‌های موقتی) سرچشمه بگیرند (Deci & Ryan, 2000). مطالعات نیز نشان داده‌اند که افرادی که انگیزش درونی برای تغذیه سالم دارند، در بلندمدت پایبندتر به رفتارهای سالم باقی می‌مانند و در برابر بازگشت به عادات ناسالم مقاوم‌ترند (Ng et al., 2012). از سوی دیگر، عوامل بین‌فردی نظیر تأیید اجتماعی، الگوبرداری از دیگران و تعلق به گروه‌های هم‌فکر نیز می‌توانند نقش پررنگی در تقویت انگیزه و تعهد به تغذیه سالم ایفا کنند (Anderson et al., 2007).

با این حال، انگیزش برای تغذیه سالم تنها در سطح فردی یا اجتماعی خلاصه نمی‌شود. شرایط محیطی، زمینه‌های فرهنگی، دسترسی اقتصادی، اطلاعات عمومی و تجربیات زندگی نظیر بیماری‌های شخصی یا خانوادگی نیز می‌توانند در برانگیختن یا تضعیف این انگیزش نقش ایفا کنند (Darmon & Drewnowski, 2008). به‌عنوان مثال، تجربه بیماری یکی از اعضای خانواده ممکن است عاملی هشداردهنده باشد که فرد را به بازنگری در سبک تغذیه‌ای خود وادارد. همچنین، آگاهی از منابع معتبر، مشارکت در دوره‌های سلامت، یا مشاهده تأثیر مثبت تغذیه سالم بر اطرافیان، می‌تواند به‌عنوان محرک بیرونی مؤثر در تغییر رفتار عمل کند (Contento, 2016).

در مطالعات پیشین، بخش زیادی از پژوهش‌ها به سنجش رفتارهای تغذیه‌ای افراد یا ارزیابی میزان آگاهی تغذیه‌ای محدود شده‌اند، و کمتر به کشف و تحلیل عمیق انگیزه‌های درونی، بین‌فردی و بیرونی در این زمینه پرداخته شده است. از سوی دیگر، بسیاری از این مطالعات با رویکرد کمی انجام شده‌اند و در نتیجه، از درک عمیق تجربه زیسته افراد در مسیر انتخاب تغذیه سالم بازمانده‌اند. این در حالی است که روش‌های کیفی، به‌ویژه مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، امکان کشف لایه‌های پنهان، شخصی و معنابخش انگیزه‌ها را فراهم می‌آورند (Patton, 2015).

از دیدگاه فرهنگی نیز، سبک زندگی و انگیزش‌های مرتبط با آن در بستری از باورها، ارزش‌ها، ساختارهای اجتماعی و محیطی شکل می‌گیرد. جامعه ایرانی، به‌واسطه تجربه‌های زیستی خاص، تنوع فرهنگی و روند گذار تغذیه‌ای از سنتی به صنعتی، بستر منحصربه‌فردی برای بررسی این

انگیزه‌ها فراهم می‌آورد. به‌ویژه در کلان‌شهرهایی نظیر تهران، تنوع سبک‌های زندگی، فشارهای اجتماعی، گسترش رسانه‌های دیجیتال و ظهور نسل‌های جدید با نگرش‌های متفاوت، زمینه را برای شکل‌گیری انگیزش‌های نوین فراهم کرده است (Bakhshi et al., 2019). این عوامل ایجاب می‌کنند که پژوهش‌ها به‌شکل بومی‌شده و مبتنی بر تجربه زیسته افراد طراحی و اجرا شوند.

با در نظر گرفتن اهمیت این موضوع، پژوهش حاضر با هدف شناسایی و تحلیل مؤلفه‌های انگیزشی افراد دارای سبک زندگی مبتنی بر تغذیه سالم انجام شده است. در این مطالعه، تلاش شده است تا از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با افرادی که به‌صورت پایدار از الگوی تغذیه سالم پیروی می‌کنند، به درک عمیق‌تری از انگیزه‌های آن‌ها در سطوح فردی، اجتماعی و محیطی دست یافته شود. یافته‌های این پژوهش می‌تواند به متخصصان سلامت، مشاوران تغذیه، روان‌شناسان سلامت و سیاست‌گذاران کمک کنند تا در طراحی مداخلات آموزشی و اجتماعی، عوامل انگیزشی پنهان و مؤثر را مدنظر قرار دهند و رویکردهای انگیزشی متناسب با واقعیت‌های اجتماعی و فرهنگی جامعه ایرانی را توسعه دهند.

روش‌شناسی

این پژوهش به روش کیفی و با رویکرد تحلیل مضمون انجام شد. هدف از این مطالعه، شناسایی مؤلفه‌های انگیزشی در افرادی بود که سبک زندگی مبتنی بر تغذیه سالم دارند. مشارکت‌کنندگان این پژوهش ۱۹ نفر از افراد بزرگسال ساکن شهر تهران بودند که براساس معیار تغذیه سالم (نظیر پرهیز از مصرف غذاهای فرآوری‌شده، مصرف منظم میوه و سبزیجات، و رعایت تعادل در مصرف چربی و قند) به‌صورت هدفمند انتخاب شدند. معیار ورود شامل داشتن سبک زندگی سالم حداقل در دو سال گذشته، رضایت برای شرکت در مصاحبه، و توانایی بیان تجارب شخصی بود. معیار خروج نیز شامل ناتوانی در شرکت کامل در مصاحبه یا عدم تمایل به ادامه همکاری بود. مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت و پس از مصاحبه نوزدهم، داده‌ها به‌حدی از اشباع رسید که اطلاعات جدیدی حاصل نشد.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. سؤالات مصاحبه با هدف کشف انگیزه‌های درونی و بیرونی افراد برای پیروی از تغذیه سالم طراحی شد و شامل پرسش‌هایی نظیر «چه عاملی شما را به سمت انتخاب غذاهای سالم سوق داد؟»، «در مسیر حفظ این سبک زندگی چه عواملی به شما انگیزه داده‌اند؟» و «چه موانعی را تجربه کرده‌اید و چگونه بر آن‌ها غلبه کرده‌اید؟» بود. هر مصاحبه بین ۳۰ تا ۵۰ دقیقه به‌طول انجامید و با کسب اجازه از مشارکت‌کنندگان، ضبط و سپس به‌صورت واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۲ و از طریق روش تحلیل مضمون انجام شد. پس از پیاده‌سازی کامل مصاحبه‌ها، داده‌ها چندین بار مطالعه شدند تا پژوهشگر با محتوای آن‌ها آشنا شود. سپس کدگذاری اولیه صورت گرفت و کدهای مشابه در قالب مضامین فرعی و اصلی دسته‌بندی شدند. در طول فرآیند تحلیل، سعی شد که بازتاب دقیق تجربه مشارکت‌کنندگان حفظ شود و سوگیری‌های احتمالی کنترل گردد. همچنین، برای افزایش اعتبار یافته‌ها، از روش بازبینی همکار و بازبینی مشارکت‌کنندگان استفاده شد.

یافته‌ها

مقوله اصلی اول: انگیزه‌های درونی

رضایت شخصی از سبک زندگی سالم

بسیاری از مشارکت کنندگان، احساس رضایت شخصی ناشی از سبک زندگی سالم را به عنوان انگیزه‌ای نیرومند توصیف کردند. آن‌ها اشاره کردند که سبک تغذیه سالم موجب افزایش انرژی، احساس سبکی بدن، بهبود تمرکز و خواب بهتر شده است. یکی از مشارکت کنندگان بیان کرد: «وقتی غذای ناسالم نمی‌خورم، حس می‌کنم بدنم سبک‌تره و انگار ذهنم هم شفاف‌تر می‌شه.»

رشد فردی و خودشناسی

برخی افراد، تغذیه سالم را بخشی از مسیر رشد فردی خود می‌دانستند و آن را به عنوان ابزاری برای خودآگاهی و خودمراقبتی معرفی کردند. مفاهیمی چون خودانضباطی، شناخت بهتر نیازهای بدن و توانایی تنظیم هیجان از طریق تغذیه، بارها در مصاحبه‌ها تکرار شد. یکی از آن‌ها گفت: «هر بار که جلوی وسوسه غذاهای ناسالم وایمیستم، انگار یه قدم به خود واقعی‌م نزدیک‌تر شدم.»

ارزش‌محوری سلامت

برای برخی شرکت کنندگان، پیروی از تغذیه سالم نه فقط انتخابی کاربردی بلکه یک ارزش بنیادی بود. آن‌ها سلامت را به عنوان یک اصل در زندگی می‌دانستند و بر تعهد به بدن و مراقبت از آن تأکید داشتند. یکی از مشارکت کنندگان اظهار داشت: «برای من سلامتی یه ارزش مقدسه؛ وقتی غذای خوب می‌خورم، دارم به بدنم احترام می‌ذارم.»

انگیزش معنوی

بخشی از انگیزش شرکت کنندگان ریشه در تجربه‌های معنوی داشت. برای برخی، تغذیه سالم معادل عبادت و پرهیز از افراط و زیاده‌روی بود. عباراتی مانند «بدنم امانتیه که باید ازش مراقبت کنم» یا «تغذیه پاک یعنی زندگی پاک» در گفته‌های چند نفر به چشم می‌خورد. لذت‌بردن از فرایند تغذیه سالم

بسیاری از مشارکت کنندگان لذت از تهیه و مصرف غذای سالم را عاملی انگیزشی دانستند. آن‌ها به جنبه‌های زیبایی‌شناختی، خلاقانه و حسی تغذیه سالم اشاره کردند. یکی از آن‌ها گفت: «از وقتی شروع کردم به تهیه غذاهای سالم، انگار یه بخش هنری از خودم رو کشف کردم. غذا درست کردن شده تفریح من.»

مقوله اصلی دوم: انگیزه‌های بین فردی و اجتماعی

الگوگیری از افراد موفق

الگوپذیری از دوستان یا آشنایانی که سبک تغذیه سالم را اتخاذ کرده بودند، انگیزه‌ای قوی برای تغییر در بسیاری از مشارکت کنندگان ایجاد کرده بود. «وقتی دیدم دوستم با تغذیه سالم چقدر حالش بهتر شده و وزن کم کرده، منم تشویق شدم دنبالش برم.»

تأیید اجتماعی

تشویق و تأیید اطرافیان، نقش مهمی در تقویت انگیزش شرکت کنندگان داشت. آن‌ها به بازخوردهای مثبت درباره ظاهر، انرژی یا اراده خود اشاره کردند. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: «وقتی همکارام گفتن چقدر سر حال‌تر به نظر می‌رسم، حس کردم مسیرم درسته.»

مسئولیت‌پذیری در برابر خانواده

احساس وظیفه نسبت به سلامت خانواده و ایفای نقش الگو، انگیزه مهمی برای حفظ سبک تغذیه سالم در برخی مشارکت کنندگان بود. یک مادر گفت: «نمی‌خواستم بچه‌هام هم مثل خودم با عادت‌های بد بزرگ شن. پس اول از خودم شروع کردم.»

شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی

بسیاری از مشارکت کنندگان تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر انگیزش تغذیه سالم را تأیید کردند. آن‌ها از دنبال کردن صفحات مرتبط با سلامت، شرکت در چالش‌های غذایی و دریافت تشویق از مخاطبان خود صحبت کردند. به قول یکی از آن‌ها: «هر وقت غذایی که درست کردم رو تو اینستاگرام می‌ذارم و بازخورد خوب می‌گیرم، انگیزه‌م بیشتر می‌شه.»

ارتباط با گروه‌های هم‌فکر

وجود ارتباط با افراد دارای دغدغه مشترک در زمینه تغذیه سالم، احساس تعلق و انگیزش شرکت کنندگان را تقویت کرده بود. مشارکت در گروه‌های مجازی، دوره‌های آموزشی و جلسات گروهی به عنوان منابع انگیزشی گزارش شد. «تو گروه کوچیکی که داریم، هر هفته برنامه غذایی مونو به اشتراک می‌ذاریم. این کار خیلی کمک کرده که تو مسیر بمونم.»

مقوله اصلی سوم: انگیزه‌های بیرونی و محیطی

تجربه بیماری شخصی یا اطرافیان

تجربه بیماری، چه به صورت مستقیم یا غیرمستقیم، از انگیزه‌های قوی تغییر سبک تغذیه‌ای بود. یکی از مشارکت کنندگان که پدرش را در اثر سکته قلبی از دست داده بود، گفت: «اون اتفاق تلنگری بود که فهمیدم باید سبک غذامو عوض کنم.»

اطلاعات و آگاهی از منابع معتبر

شرکت در دوره‌ها، مطالعه منابع علمی و شنیدن توصیه متخصصان، از عوامل مهم آگاهی‌بخش و انگیزشی در این مسیر بود. «وقتی مقاله‌های پزشکی درباره تأثیر تغذیه سالم رو خوندم، برام دیگه جای تردید باقی نماند.»

محیط‌های حمایتی

برخی مشارکت کنندگان محیط خانواده یا محل کار خود را مشوقی برای تغذیه سالم می‌دانستند. وجود ساختارهای حمایت‌گرانه در اطراف آن‌ها، تعهد و انگیزش‌شان را افزایش داده بود. «تو خونه ما همه غذاهای سالم دوست دارن. همین خیلی کمک کرده که راحت‌تر این سبک زندگی رو ادامه بدم.»

تبلیغات و سیاست‌های عمومی

تأثیر رسانه‌ها، کمپین‌های اطلاع‌رسانی و سیاست‌های عمومی نیز توسط برخی مشارکت کنندگان ذکر شد. آن‌ها به تأثیر مستندها، محدودیت فروش خوراکی‌های ناسالم در مدارس و بسته‌بندی محصولات سالم اشاره کردند. «وقتی دیدم مدرسه بچه‌ها چیپس و نوشابه رو حذف کرده، منم ترغیب شدم تو خونه رعایت کنم.»

وضعیت اقتصادی و قیمت‌ها

وضعیت مالی مشارکت کنندگان بر انتخاب‌های تغذیه‌ای آنان تأثیرگذار بود. برخی اشاره کردند که هزینه درمان بیماری‌ها آن‌قدر بالاست که بهتر است برای پیشگیری هزینه کرد. «شاید الان غذاهای سالم یه کم گرون باشه، ولی وقتی به هزینه داروها فکر می‌کنی، کاملاً به صرفه‌ست.»

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف شناسایی مؤلفه‌های انگیزشی مؤثر بر تداوم سبک زندگی مبتنی بر تغذیه سالم در میان بزرگسالان ساکن شهر تهران انجام شد. یافته‌ها نشان داد که انگیزش افراد برای حفظ این سبک زندگی در سه سطح عمده قابل دسته‌بندی است: انگیزه‌های درونی، انگیزه‌های بین‌فردی

و اجتماعی، و انگیزه‌های بیرونی و محیطی. هر یک از این مقولات شامل زیرمقولات و مفاهیمی بود که بیانگر لایه‌های گوناگون تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان از تغذیه سالم بود. در ادامه، یافته‌ها در بستر پژوهش‌های پیشین مورد تحلیل و تفسیر قرار می‌گیرند.

یکی از یافته‌های کلیدی این پژوهش، نقش پررنگ انگیزه‌های درونی در تداوم تغذیه سالم بود. مشارکت‌کنندگان از حس سبکی بدن، افزایش انرژی، خودآگاهی بیشتر و احساس رشد فردی به‌عنوان مهم‌ترین منابع انگیزشی یاد کردند. این یافته‌ها با نظریه خودتعیین‌گری (Self-Determination Theory) همخوانی دارد که بر اهمیت انگیزه‌های درونی نظیر لذت، معنا، و رشد شخصی در پایداری رفتارهای سلامت‌محور تأکید می‌کند (Deci & Ryan, 2000). در واقع، احساس رضایت درونی از انجام رفتار سالم، عاملی مؤثرتر از پاداش‌های بیرونی برای تداوم آن است (Ng et al., 2012).

همچنین، برخی مشارکت‌کنندگان به تجربه معنوی از تغذیه سالم اشاره کردند، مانند احساس احترام به بدن، پرهیز از زیاده‌روی، و تغذیه به‌عنوان نوعی خودمراقبتی اخلاق‌مدار. این تجربه‌های معنوی، مشابه یافته‌های پژوهش لنگ و همکاران (۲۰۱۸) است که نشان دادند تغذیه سالم در برخی افراد با مفاهیم معنوی و ارزشی گره خورده و می‌تواند تبدیل به بخشی از هویت اخلاقی فرد شود. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که تغذیه سالم فراتر از یک عمل فیزیکی، به یک کنش معنابخش تبدیل شده و انگیزه‌های درونی و خودارزشی را فعال می‌سازد.

یکی دیگر از یافته‌های مهم پژوهش حاضر، تأثیر قابل توجه عوامل بین‌فردی و اجتماعی بر انگیزش افراد بود. مشارکت‌کنندگان از نقش حمایت خانواده، الگوهای موفق، فضای مجازی و تأیید اجتماعی در ایجاد و تداوم رفتار تغذیه‌ای سالم نام بردند. این یافته‌ها با نتایج مطالعات قبلی هم‌راستا هستند. برای مثال، پژوهش اندرسون و همکاران (۲۰۰۷) نشان داد که حمایت اجتماعی، به‌ویژه از سوی خانواده و دوستان، عامل مؤثری در افزایش انگیزش درونی برای رفتارهای سلامت‌محور از جمله تغذیه سالم است. همچنین، احساس تعلق به گروه‌های هم‌فکر و مشارکت در فعالیت‌های جمعی مانند چالش‌های تغذیه‌ای، به‌عنوان عامل حفظ انگیزه در مسیر تغییر شناخته شده است (Teixeira et al., 2015).

علاوه بر این، شبکه‌های اجتماعی در عصر دیجیتال، نقش مؤثری در شکل‌دهی به انگیزه‌های تغذیه‌ای دارند. شرکت‌کنندگان اشاره کردند که انتشار تجربیات شخصی در فضای مجازی و دریافت بازخورد مثبت از دنبال‌کنندگان، به آن‌ها احساس دیده شدن، تشویق و تعهد می‌دهد. این یافته همسو با پژوهش بیکر و همکاران (۲۰۲۰) است که نشان دادند مشارکت در فضاهای مجازی مرتبط با سبک زندگی سالم، به‌ویژه در قالب تولید محتوا یا دنبال کردن صفحات تخصصی، موجب افزایش پایبندی به رفتارهای سالم در بلندمدت می‌شود.

در سطح سوم، انگیزه‌های بیرونی و محیطی نیز نقش مؤثری در تغییر رفتار تغذیه‌ای مشارکت‌کنندگان داشت. تجربه بیماری شخصی یا اطرافیان، یکی از انگیزه‌های مهم برای شروع تغییر در سبک تغذیه‌ای بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که تجربه مواجهه با بیماری، نقش هشدار دهنده و آن‌ها را به بازنگری در عادات‌های غذایی وادار کرده است. این یافته با پژوهش دارمون و درونوسکی (۲۰۰۸) هم‌راستا است که نشان دادند تجربه بیماری یا نگرانی برای سلامت آینده، عامل قدرتمندی برای تغییر الگوی غذایی است.

افزون بر آن، دسترسی به اطلاعات معتبر، مشاوره تخصصی، محیط‌های حمایتی در خانواده یا محل کار و همچنین سیاست‌های عمومی مانند ممنوعیت فروش مواد غذایی ناسالم در مدارس، از دیگر انگیزه‌های بیرونی ذکر شده توسط مشارکت‌کنندگان بود. این عوامل که در پژوهش‌های کانتنتو (۲۰۱۶) و سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۱) نیز مورد تأکید قرار گرفته‌اند، نشان می‌دهند که ایجاد محیط‌های ساختاری و اطلاعاتی حمایت‌گر، می‌تواند نقش تسهیل‌گر در رفتارهای سالم ایفا کند.

نکته قابل توجه در داده‌های این پژوهش، نقش شرایط اقتصادی بود. برخلاف دیدگاه رایج که غذاهای سالم را گران‌تر و دست‌نیافتنی‌تر می‌داند، برخی مشارکت‌کنندگان به این نکته اشاره کردند که تغذیه سالم در بلندمدت هزینه‌های درمان را کاهش داده و حتی به صرفه‌تر نیز خواهد بود. این نگرش تازه، می‌تواند مبنایی برای بازنگری در تحلیل‌های اقتصادی سبک زندگی سالم باشد.

موازن اخلاقی

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

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

References

- Anderson, E. S., Winett, R. A., & Wojcik, J. R. (2007). Social cognitive determinants of nutrition behavior among adults. *Journal of Health Psychology*, 12(1), 17–26. <https://doi.org/10.1177/1359105307071743>
- Bakhshi, B., Ebrahimi, H., & Mirmiran, P. (2019). Transition in dietary patterns and health implications in Iranian population. *Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology*, 14(2), 1–10.
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Darmon, N., & Drewnowski, A. (2008). Does social class predict diet quality? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87(5), 1107–1117. <https://doi.org/10.1093/ajcn/87.5.1107>
- 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. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- López-Olmedo, N., Carriquiry, A. L., Rodríguez-Ramírez, S., Ramírez-Silva, I., Espinosa-Montero, J., Hernández-Barrera, L., & Rivera, J. A. (2016). Usual intake of added sugars and saturated fat is high while dietary fiber is low in the Mexican population. *The Journal of Nutrition*, 146(9), 1856S–1865S. <https://doi.org/10.3945/jn.115.219600>
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325–340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). SAGE Publications.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2015). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- World Health Organization. (2021). Healthy diet fact sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>