

واکاوی انگیزه‌های درونی و بیرونی در شرکت کنندگان برنامه‌های کاهش وزن: یک مطالعه کیفی

تاریخ ارسال: ۱ مرداد ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: ۷ شهریور ۱۴۰۲

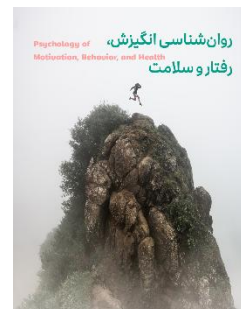
تاریخ پذیرش: ۲۹ شهریور ۱۴۰۲

تاریخ چاپ: ۱۲ مهر ۱۴۰۲

۱. مهدیه سلطانی: گروه روان‌شناسی رشد، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۲. محسن نادری*: گروه روان‌سنجی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: naderi.mohsen@yahoo.com



چکیده

این پژوهش با هدف شناسایی و تحلیل ابعاد مختلف انگیزه‌های درونی و بیرونی شرکت کنندگان در برنامه‌های کاهش وزن انجام شد. مطالعه حاضر با رویکرد کیفی و با استفاده از روش تحلیل محتوای قراردادی انجام شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۸ نفر از شرکت کنندگان در برنامه‌های کاهش وزن در شهر تهران گردآوری شد. نمونه‌گیری به روش هدفمند و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌های متنی با استفاده از نرم‌افزار NVivo تجزیه و تحلیل و در قالب مقولات اصلی، زیرمقولات و مفاهیم کدگذاری شدند. تحلیل داده‌ها به استخراج سه مقوله اصلی شامل «انگیزه‌های درونی»، «انگیزه‌های بیرونی» و «موانع و تقویت‌کننده‌های انگیزشی» منجر شد. انگیزه‌های درونی نظیر افزایش اعتماد به نفس، بهبود تصویر بدنی و معناسازی شخصی از دلایل اصلی تداوم در مسیر کاهش وزن بودند. انگیزه‌های بیرونی شامل فشار اجتماعی، حمایت اطرافیان و تعهد به برنامه مطرح شدند. همچنین عواملی نظیر نوسانات هیجانی، ساختارهای انگیزشی، و محیط‌های حمایتی نقش مهمی در تقویت یا تضعیف انگیزه ایفا کردند. یافته‌ها نشان می‌دهد پایداری در مسیر کاهش وزن بیشتر در افرادی دیده می‌شود که انگیزه‌های درونی قوی‌تری دارند و توانسته‌اند انگیزه‌های بیرونی را به منابع درونی تبدیل کنند. طراحی مداخلات روان‌شناختی با تأکید بر تقویت انگیزه‌های درونی می‌تواند به اثربخشی و پایداری بیشتر برنامه‌های کاهش وزن کمک کند.

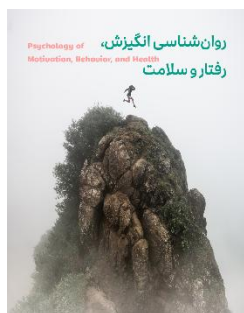
کلیدواژه‌گان: انگیزش درونی، انگیزش بیرونی، کاهش وزن، تحلیل کیفی، خودمختاری، عوامل روان‌شناختی

شیوه استناددهی: سلطانی، مهدیه، و نادری، محسن. (۱۴۰۲). واکاوی انگیزه‌های درونی و بیرونی در شرکت کنندگان برنامه‌های کاهش وزن: یک مطالعه کیفی. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۱(۳)، ۸-۱.



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

Exploring Intrinsic and Extrinsic Motivations in Participants of Weight Loss Programs: A Qualitative Study



1. Mahdiah Soltani: Department of Developmental Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran
 2. Mohsen Naderi*: Department of Psychometrics, University of Tabriz, Tabriz, Iran
- *Corresponding Author's Email: naderi.mohsen@yahoo.com

Submit Date: 22 July 2023

Revise Date: 28 August 2023

Accept Date: 19 September 2023

Publish Date: 3 October 2023

Abstract

This study aimed to identify and analyze the intrinsic and extrinsic motivations of individuals participating in weight loss programs. This qualitative research employed a conventional content analysis approach. Data were collected through semi-structured interviews with 18 participants from weight loss programs in Tehran. Purposeful sampling was used and continued until theoretical saturation. The transcribed interviews were analyzed using NVivo software, and the codes were categorized into main themes, subthemes, and conceptual codes. Three main themes were identified: “Intrinsic Motivations,” “Extrinsic Motivations,” and “Motivational Barriers and Enhancers.” Intrinsic motivations such as improved body image, increased self-confidence, and meaning-making were key in sustaining participants’ commitment to weight loss. Extrinsic motivations included social pressure, support from others, and program-based obligations. Factors such as emotional fluctuations, structured goal setting, and supportive environments played a critical role in strengthening or weakening motivation. The findings suggest that long-term adherence to weight loss is more likely in individuals with strong intrinsic motivations who can internalize external motivators. Designing psychological interventions that enhance intrinsic motivation may increase the effectiveness and sustainability of weight loss programs.

Keywords: *Intrinsic motivation, extrinsic motivation, weight loss, qualitative analysis, self-determination, psychological factors*

How to cite: Soltani, M., & Naderi, M. (2023). Exploring Intrinsic and Extrinsic Motivations in Participants of Weight Loss Programs: A Qualitative Study. *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، افزایش چشمگیر نرخ چاقی در سراسر جهان به یکی از مهم‌ترین چالش‌های حوزه سلامت عمومی بدل شده است. سازمان جهانی بهداشت (WHO) چاقی را به عنوان یکی از عوامل خطر اصلی بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی و انواع خاصی از سرطان‌ها معرفی کرده است (World Health Organization, 2021). در ایران نیز آمارهای ملی حاکی از روند صعودی اضافه‌وزن و چاقی در جمعیت بزرگسال و حتی در نوجوانان و کودکان است (Veisani et al., 2020). در چنین شرایطی، برنامه‌های کاهش وزن به‌عنوان مداخلاتی مؤثر برای ارتقاء سلامت جسمانی و روانی افراد، اهمیت فراوانی یافته‌اند. با این حال، موفقیت این برنامه‌ها صرفاً در گرو رژیم غذایی یا فعالیت فیزیکی نیست، بلکه تا حد زیادی به انگیزه‌های افراد برای ورود و تداوم در مسیر کاهش وزن وابسته است (Teixeira et al., 2015).

انگیزش به‌عنوان یک نیروی روانی درونی که رفتار را آغاز، هدایت و حفظ می‌کند، یکی از مفاهیم کلیدی در روان‌شناسی سلامت به شمار می‌رود. بر اساس نظریه خودمختاری (Self-Determination Theory)، انگیزه‌ها به دو نوع اصلی درونی و بیرونی تقسیم می‌شوند. انگیزه درونی ناشی از علاقه شخصی، لذت و احساس رضایت درونی از انجام یک فعالیت است، در حالی که انگیزه بیرونی به دلایلی نظیر پاداش، فشار اجتماعی یا اجتناب از تنبیه برمی‌گردد (Deci & Ryan, 2000). شواهد نشان می‌دهد افرادی که انگیزه‌های درونی برای کاهش وزن دارند، در درازمدت موفق‌تر و پایدارتر عمل می‌کنند و احتمال بازگشت وزن در آن‌ها کمتر است (Silva et al., 2010). در مقابل، افرادی که تحت تأثیر عوامل بیرونی مانند فشار اجتماع یا توصیه پزشک وارد فرایند کاهش وزن می‌شوند، اغلب پس از مدت کوتاهی دچار افت انگیزه شده و برنامه را رها می‌کنند (Teixeira et al., 2012).

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که انگیزه‌های افراد برای کاهش وزن چندبعدی هستند و تحت تأثیر ترکیبی از عوامل فردی، اجتماعی، فرهنگی و روان‌شناختی شکل می‌گیرند (Schipper et al., 2015). برخی از افراد به دنبال بهبود تصویر بدنی و افزایش اعتماد به نفس خود هستند، در حالی که برخی دیگر کاهش وزن را به عنوان راهی برای کاهش علائم جسمی و بهبود کیفیت زندگی در نظر می‌گیرند (Klem et al., 1997). همچنین نقش حمایت اجتماعی در افزایش پایداری به برنامه‌های کاهش وزن بارها مورد تأکید قرار گرفته است. حمایت همسر، خانواده، دوستان و مربیان می‌تواند عاملی مهم در افزایش انگیزه و کاهش احتمال رها کردن رژیم یا برنامه ورزشی باشد (Wing & Jeffery, 1999).

از سوی دیگر، فرهنگ و رسانه نیز در شکل‌گیری نگرش‌ها و انگیزه‌های مرتبط با کاهش وزن نقش مؤثری ایفا می‌کنند. در عصر شبکه‌های اجتماعی، نمایش تصاویر ایده‌آل‌سازی شده از بدن، منجر به شکل‌گیری استانداردهای زیبایی غیرواقع‌گرایانه شده و برخی افراد را از سر اجبار و برای تطابق با این الگوها وارد فرایند کاهش وزن می‌سازد (Perloff, 2014). این نوع انگیزش‌های بیرونی هرچند ممکن است به کاهش وزن اولیه منجر شوند، اما معمولاً در بلندمدت ناپایدار بوده و احتمال آسیب‌های روان‌شناختی از جمله اضطراب، اختلالات خوردن و کاهش عزت‌نفس را افزایش می‌دهند (Homan et al., 2012).

در همین راستا، پژوهشگران بر ضرورت شناخت عمیق‌تری از انگیزه‌های کاهش وزن تأکید دارند؛ به‌ویژه با توجه به اینکه بسیاری از مطالعات پیشین عمدتاً کمی بوده و به ارزیابی‌های سطحی از انگیزش اکتفا کرده‌اند (Teixeira et al., 2015). در مقابل، روش‌های کیفی به‌ویژه از طریق مصاحبه‌های عمیق می‌توانند ابعاد پنهان و پیچیده‌تری از تجارب فردی افراد را آشکار کنند و به درک بهتری از فرایند تصمیم‌گیری و تداوم در

مسیر کاهش وزن بینجامد (Sparkes & Smith, 2014). به‌ویژه در بستر فرهنگی ایران، که در آن عوامل اجتماعی، خانوادگی و نگرش‌های سنتی نقش مهمی در تعیین رفتارهای مرتبط با سلامت دارند، پژوهش‌های کیفی می‌توانند مکمل مناسبی برای پژوهش‌های کمی باشند. مطالعه حاضر با هدف واکاوی انگیزه‌های درونی و بیرونی در شرکت‌کنندگان برنامه‌های کاهش وزن طراحی شده است. این پژوهش می‌کوشد با استفاده از رویکرد کیفی و تحلیل محتوای مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با افرادی که در برنامه‌های کاهش وزن در شهر تهران شرکت کرده‌اند، به پاسخ این پرسش برسد که چه نوع انگیزه‌هایی در شکل‌گیری، تقویت و تداوم رفتارهای کاهش وزن مؤثرند و چگونه این انگیزه‌ها در تعامل با عوامل محیطی و روانی عمل می‌کنند. همچنین تلاش شده است تا موانع و تقویت‌کننده‌های انگیزشی در طول مسیر کاهش وزن نیز شناسایی و تحلیل شوند. با درک عمیق‌تر از این ابعاد، می‌توان مداخلاتی اثربخش‌تر و مبتنی بر نیازهای روانی و زمینه‌ای افراد طراحی کرد که منجر به پایداری بیشتر رفتارهای سلامت‌محور شود.

از منظر کاربردی، یافته‌های این پژوهش می‌تواند برای متخصصان تغذیه، روان‌شناسان سلامت، مربیان ورزشی و طراحان برنامه‌های مداخله‌ای مفید باشد. آن‌ها با شناخت دقیق‌تر از ساختار انگیزشی مراجعان خود، می‌توانند فرایند مشاوره و طراحی برنامه‌ها را به نحوی تنظیم کنند که با انگیزه‌های درونی فرد همسو بوده و از وابستگی صرف به محرک‌های بیرونی اجتناب گردد. همچنین توجه به تفاوت‌های فردی و فرهنگی در شکل‌گیری انگیزه‌ها می‌تواند در ارتقاء عدالت در سلامت نقش بسزایی ایفا کند. با این اوصاف، پژوهش حاضر تلاشی در جهت پر کردن خلأ موجود در ادبیات کیفی انگیزش کاهش وزن در زمینه ایرانی است که می‌تواند مسیر تحقیقات آینده را نیز هموارتر سازد.

روش‌شناسی

این پژوهش به شیوه کیفی و با رویکرد تحلیل محتوای قراردادی به منظور واکاوی انگیزه‌های درونی و بیرونی در شرکت‌کنندگان برنامه‌های کاهش وزن انجام شد. روش تحقیق کیفی به محقق این امکان را می‌دهد تا به درک عمیق‌تری از تجارب زیسته و دیدگاه‌های مشارکت‌کنندگان نسبت به پدیده مورد مطالعه دست یابد.

پژوهش حاضر با بهره‌گیری از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و با مشارکت ۱۸ نفر از افرادی که در برنامه‌های کاهش وزن در شهر تهران شرکت کرده بودند انجام شد. نمونه‌گیری به روش هدفمند صورت گرفت و انتخاب مشارکت‌کنندگان بر اساس معیارهایی نظیر سابقه شرکت در حداقل یک دوره کامل کاهش وزن، تمایل به اشتراک‌گذاری تجربه شخصی، و توانایی بیان شفاف افکار و احساسات بود. فرآیند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، به طوری که پس از مصاحبه با نفر هجدهم، داده‌ها به سطحی از تکرار رسید که اطلاعات جدیدی حاصل نشد.

ابزار گردآوری داده‌ها، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود که با طراحی پرسش‌هایی باز و انعطاف‌پذیر، امکان کاوش عمیق‌تر در انگیزه‌های فردی و محیطی مشارکت‌کنندگان را فراهم می‌کرد. نمونه‌ای از پرسش‌های کلیدی شامل موارد زیر بود: «چه عواملی باعث شد که تصمیم به شرکت در برنامه کاهش وزن بگیرید؟»، «در طول مسیر کاهش وزن، چه چیزی شما را در ادامه مسیر نگه داشت؟» و «چه نقش‌هایی برای حمایت خانواده یا مربیان قائل هستید؟». مدت زمان هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۰ دقیقه متغیر بود و همه مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان ضبط و سپس به‌طور کامل پیاده‌سازی شد.

تحلیل داده‌ها به روش تحلیل محتوای کیفی و با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام شد. ابتدا متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا درک کلی و اولیه از داده‌ها حاصل گردد. سپس کدگذاری اولیه با استخراج مفاهیم کلیدی از متن صورت گرفت و کدهای مشابه در قالب خرده‌مقوله‌ها و در

نهایت مقوله‌های اصلی طبقه‌بندی شدند. در روند تحلیل، محقق با مراجعه مکرر به داده‌ها، بازبینی و ادغام کدها، سعی در دستیابی به انسجام و اعتبار تحلیلی داشت.

برای اعتباربخشی به داده‌ها از تکنیک‌های مختلفی از جمله بازبینی توسط مشارکت‌کنندگان (member check)، بازبینی همتایان (peer check) و مقایسه مداوم داده‌ها (constant comparison) استفاده شد. همچنین برای افزایش پایایی، روند کدگذاری توسط دو پژوهشگر مستقل بررسی و هم‌پوشانی آن‌ها سنجیده شد.

یافته‌ها

مقوله اول: انگیزه‌های درونی

تمایل به بهبود تصویر بدنی:

بسیاری از مشارکت‌کنندگان کاهش وزن را راهی برای دستیابی به تصویر بدنی مطلوب می‌دانستند. نارضایتی از ظاهر خود، احساس خجالت در جمع، و آرزوی پوشیدن لباس‌هایی که قبلاً نمی‌توانستند بپوشند، از جمله دلایل مطرح‌شده بودند. یکی از آن‌ها گفت: «هر وقت جلوی آینه می‌ایستم، حس می‌کنم یه آدم غریبه‌ام. دلم می‌خواد وقتی توی مهمونی‌ام، خجالت نکشم از خودم.»

افزایش اعتماد به نفس:

کاهش وزن به عنوان ابزاری برای افزایش اعتماد به نفس معرفی شد. برخی تجربه تحقیر یا طرد اجتماعی را انگیزه‌ای برای شروع این مسیر می‌دانستند. مشارکت‌کننده‌ای اظهار داشت: «چند بار به خاطر اضافه‌وزنم توی دانشگاه مسخره شدم... حس می‌کردم باید خودمو ثابت کنم، برای خودم نه دیگران.»

انگیزه‌های سلامت‌محور:

ترس از بیماری‌ها، سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت یا فشار خون، و تجربه دردهای جسمانی مرتبط با وزن بالا، از انگیزه‌های مهم کاهش وزن عنوان شد. یک زن ۴۵ ساله گفت: «پدرم به خاطر چاقی‌اش دیابت گرفت. می‌ترسم سرنوشتم مثل اون بشه.»

احساس خودکارآمدی:

برخی مشارکت‌کنندگان به حس توانمندی و کنترل شخصی اشاره داشتند. باور به توانایی در تغییر سبک زندگی، تجربه موفقیت‌های کوچک گذشته، و غلبه بر موانع انگیزشی درونی، عامل پیش‌برنده آن‌ها بود. یکی گفت: «وقتی تونستم ده روز پشت سر هم رژیممو حفظ کنم، حس کردم واقعاً می‌تونم ادامه بدم.»

معنا بخشی به فرایند کاهش وزن:

تعدادی از شرکت‌کنندگان فرایند کاهش وزن را فراتر از کاهش عددی وزن و به عنوان مسیری برای رشد فردی و بازتعریف خود معرفی کردند. به گفته یکی از آن‌ها: «برام فقط عدد ترازو نبود؛ انگار داشتم خودمو بازسازی می‌کردم.»

تنظیم هیجانی از طریق تغییر سبک زندگی:

مشارکت‌کنندگان از ارتباط میان کاهش وزن و مدیریت هیجانات سخن گفتند. استفاده از ورزش، تمرکز بر حال و جایگزینی عادت‌های سالم به جای پر خوری احساسی از جمله راهبردهای مؤثر بود. یکی توضیح داد: «قبلاً هر وقت ناراحت بودم می‌رفتم سراغ شیرینی؛ حالا می‌رم پیاده‌روی.»

خودپاداشی روان‌شناختی:

احساس غرور بعد از دستیابی به موفقیت‌های کوچک و دریافت تحسین از اطرافیان، به‌عنوان نوعی پاداش درونی توصیف شد. یک شرکت‌کننده اظهار کرد: «وقتی مربی گفت عالی پیش رفتی، کلی حس خوبی گرفتم، بیشتر از هر پاداش مالی.»

مقوله دوم: انگیزه‌های بیرونی

فشارهای اجتماعی:

مشارکت‌کنندگان تجربه فشارهای اجتماعی مثل نگاه‌های قضاوت‌گر، تمسخر در محل کار یا کلاس، و شرمندگی در موقعیت‌های عمومی را از انگیزه‌های قوی برای شروع رژیم معرفی کردند. یکی نفر گفت: «تو محل کارم یکی گفت 'این صندلی برای تو کوچیکه'، دلم شکست.» حمایت خانواده و دوستان:

حمایت عاطفی یا مالی اطرافیان در ادامه مسیر نقش مهمی داشت. برخی به همراهی همسر یا دوستان در ورزش، تهیه غذای سالم توسط خانواده و تشویق‌های روزانه اشاره کردند. یکی گفت: «مامانم هر روز غذای رژیمی برام درست می‌کرد، انگار خودش هم رژیم گرفته بود.» تجارب شکست قبلی:

تجربه شکست در رژیم‌های گذشته و حس خجالت از عدم موفقیت، برای برخی محرکی قوی جهت تلاش مجدد بود. مشارکت‌کننده‌ای توضیح داد: «قبلاً رژیمم رو ول کردم. حس بدی داشتم. این بار با خودم عهد بستم تمومش کنم.» الگوگیری از دیگران:

دیدن موفقیت دیگران، به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی یا میان دوستان نزدیک، الهام‌بخش بود. برخی گفتند دیدن تغییرات دوستان باعث باورپذیری مسیر برای آن‌ها شده است. یکی گفت: «یکی از دوستانم بیست کیلو کم کرد، گفتم منم می‌تونم.» تعهد به مربی یا برنامه:

وجود رابطه قوی با مربی یا ساختار کلاس به ایجاد تعهد درونی کمک کرده بود. برخی اظهار داشتند که شرم از شکستن قول خود به مربی یا گروه باعث تداوم مسیر شده است. «هر وقت می‌خواستم جا بزنم، یاد حرف مربی‌م می‌افتادم که گفت تو می‌تونی.» پاداش‌های بیرونی:

برخی مشارکت‌کنندگان با انگیزه دریافت پاداش‌هایی مانند لباس جدید، مهمانی جشن موفقیت، یا حمایت مالی از سوی خانواده مسیر خود را ادامه داده بودند. یکی گفت: «به خودم قول دادم اگه پنج کیلو کم کنم، می‌رم به کفش جدید می‌خرم.» مقوله سوم: موانع و تقویت‌کننده‌های انگیزشی

نوسانات هیجانی:

افزایش یا کاهش انگیزه در طول مسیر به عوامل هیجانی بستگی داشت. تجربه خستگی، ناامیدی یا استرس روزانه باعث افت انگیزه می‌شد. یکی گفت: «یه روزهایی فقط می‌خواستم بخوابم و هیچی نخورم... نه رژیم، نه ورزش.» عوامل محیطی تسهیل‌گر:

دسترسی به امکانات محیطی مانند سالن ورزشی نزدیک، فضای تشویقی خانواده، یا وجود مربی دلسوز به ادامه مسیر کمک می‌کرد. مشارکت‌کننده‌ای بیان کرد: «باشگاه سر کوچه‌مونه، هر وقت حالشو دارم، می‌رم. این خیلی کمکم کرد.» مدیریت شکست‌های جزئی:

توانایی بازیابی پس از لغزش یا شکستن رژیم از ویژگی‌های مهم شرکت‌کنندگان موفق بود. آن‌ها به جای تسلیم، سعی در تحلیل و جبران داشتند. «یه روز خراب کردم، ولی از فرداش جبران کردم. این بار ول نکردم مثل قبلاً»
ایجاد ساختار انگیزشی:

داشتن برنامه مشخص، ثبت اهداف، استفاده از اپلیکیشن‌های کنترل وزن، و تعیین پاداش‌های مرحله‌ای، در حفظ انگیزه مؤثر بود. یکی گفت: «تو تقویمم وزنم رو ثبت می‌کنم. وقتی می‌بینم کم شده، حس قهرمان بودن می‌گیرم»
تلقین مثبت و گفت‌وگوی درونی:
مشارکت‌کنندگان از تکنیک‌هایی مثل تکرار جملات مثبت، تصویرسازی ذهنی و ذهن‌آگاهی برای حفظ انگیزه بهره می‌بردند. یکی گفت: «هر شب به خودم می‌گم تو قوی‌ای، می‌تونی. این کمکم می‌کنه روز بعد بهتر عمل کنم».

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که انگیزه‌های افراد برای شرکت در برنامه‌های کاهش وزن به دو دسته کلی درونی و بیرونی تقسیم می‌شوند و این انگیزه‌ها تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی، اجتماعی، فردی و محیطی در تعامل با یکدیگر شکل می‌گیرند. در عین حال، مؤلفه‌هایی مانند نوسانات هیجانی، ساختارهای انگیزشی و عوامل محیطی، نقش مهمی در تقویت یا تضعیف این انگیزه‌ها در طول مسیر کاهش وزن ایفا می‌کنند. یکی از یافته‌های اصلی پژوهش، برتری انگیزه‌های درونی در پایداری رفتارهای کاهش وزن بود. مشارکت‌کنندگانی که انگیزه‌هایی نظیر افزایش اعتماد به نفس، بهبود تصویر بدنی، ارتقاء سلامت و احساس خودکارآمدی را بیان کردند، فرایند کاهش وزن را با تعهد و ثبات بیشتری ادامه داده بودند. این یافته با نظریه خودمختاری (Deci & Ryan, 2000) هم‌راستا است که تأکید دارد انگیزه‌های درونی باعث افزایش درگیری پایدار و رضایت درونی در رفتارهای سلامت‌محور می‌شوند. همچنین مطابق با نتایج پژوهش Silva و همکاران (۲۰۱۰)، انگیزه‌های خودمختار با کاهش وزن بلندمدت و کاهش احتمال بازگشت وزن مرتبط هستند.

در مقابل، انگیزه‌های بیرونی نظیر فشار اجتماعی، حمایت اطرافیان یا تعهد به مربی اگرچه می‌توانند نقطه شروعی برای تغییر رفتار باشند، اما اغلب به تنهایی کافی نیستند و در صورت عدم تبدیل به انگیزه درونی، باعث ناپایداری و رها شدن مسیر می‌شوند. این یافته با پژوهش Teixeira و همکاران (۲۰۱۲) همخوانی دارد که نشان می‌دهد محرک‌های بیرونی در مراحل ابتدایی تغییر مؤثرند اما در بلندمدت نمی‌توانند رفتار را حفظ کنند مگر آن‌که به درک و هدف‌مندی درونی منجر شوند. همچنین نقش حمایت اجتماعی به عنوان یکی از منابع مهم انگیزه بیرونی در یافته‌های حاضر مورد تأیید قرار گرفت؛ مطابق با مطالعه Wing و Jeffery (۱۹۹۹)، حمایت عاطفی و مشارکتی خانواده و دوستان می‌تواند چسبندگی افراد به برنامه‌های کاهش وزن را افزایش دهد.

از دیگر یافته‌های پژوهش، تأثیر معنا بخشی به فرایند کاهش وزن و تنظیم هیجانی از طریق تغییر سبک زندگی بود. برخی مشارکت‌کنندگان از کاهش وزن به عنوان مسیر رشد فردی، بازیابی کنترل و بازتعریف خود یاد کردند. این یافته با پژوهش Sparkes و Smith (۲۰۱۴) هم‌راستا است که در آن استفاده از روایت‌سازی شخصی و معنا سازی مجدد به عنوان راهبردی برای افزایش خودتنظیمی در فرایندهای سلامت معرفی شده است. همچنین استفاده از فعالیت بدنی و تغذیه سالم برای کنترل هیجانات منفی، همانند یافته‌های پژوهش Homan و همکاران (۲۰۱۲) است که نشان دادند رفتارهای مرتبط با تصویر بدنی می‌توانند به ابزارهایی برای خودتنظیمی هیجانی بدل شوند.

نقش عوامل محیطی تسهیل‌گر و ساختارهای انگیزشی نیز در حفظ انگیزه حائز اهمیت بود. وجود باشگاه ورزشی نزدیک، حمایت مربی و استفاده از اپلیکیشن‌ها برای ثبت پیشرفت از جمله عواملی بود که به حفظ انگیزه در شرکت‌کنندگان کمک می‌کرد. یافته‌های حاضر با مطالعاتی که بر نقش محیط در تسهیل رفتارهای سلامت‌محور تأکید دارند، مطابقت دارد (Schipper et al., 2015). همچنین تنظیم برنامه‌های مشخص، تعیین پاداش‌های درونی، و خودنظارتی روزانه به‌عنوان راهبردهایی کارآمد در افزایش انگیزه پایدار شناسایی شدند. این یافته‌ها با نتایج مطالعه Klem و همکاران (۱۹۹۷) هماهنگ است که نشان می‌دهد افراد موفق در کاهش وزن، معمولاً دارای ساختارهای نظم‌دهنده رفتاری مشخص هستند. همچنین نتایج نشان داد که شرکت‌کنندگان موفق در برنامه‌های کاهش وزن، توانایی مدیریت شکست‌های جزئی را داشتند و لغزش‌های رفتاری را به‌عنوان بخشی از مسیر طبیعی تغییر در نظر می‌گرفتند. آن‌ها با تحلیل علت شکست‌ها و جبران سریع آن، مانع از افت انگیزه می‌شدند. این رویکرد با اصول رفتار درمانی شناختی هم‌راستا است و با یافته‌های پژوهش Perloff (۲۰۱۴) نیز همخوانی دارد که بر نقش ذهنیت رشد (growth mindset) در بازیابی پس از شکست تأکید دارد.

نکته قابل توجه دیگر، نقش مخرب استانداردهای رسانه‌ای و زیبایی‌محور بود. برخی مشارکت‌کنندگان انگیزه خود را از مقایسه با تصاویر شبکه‌های اجتماعی یا چهره‌های عمومی می‌گرفتند. هرچند این محرک‌ها می‌توانند باعث شروع فرایند کاهش وزن شوند، اما پژوهش‌های متعددی از جمله پژوهش Homan و همکاران (۲۰۱۲) هشدار داده‌اند که این نوع انگیزش‌های بیرونی می‌توانند منجر به اضطراب، اختلالات خوردن و بازگشت وزن شوند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که برای موفقیت و تداوم در مسیر کاهش وزن، ضروری است که انگیزه‌های بیرونی به تدریج به انگیزه‌های درونی تبدیل شوند و افراد از سطح اجبار بیرونی به سمت خودتنظیمی و معنا بخشی فردی حرکت کنند. چنین فرآیندی تنها در صورتی محقق می‌شود که برنامه‌های مداخله‌ای به جنبه‌های روان‌شناختی، اجتماعی، و فردی افراد توجه ویژه داشته باشند و تنها به نسخه‌های کلی مبتنی بر رژیم و ورزش بسنده نکنند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین 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

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

- Homan, K. J., McHugh, E., Wells, B. A., Watson, C., King, C., & King, B. (2012). The influence of social media and thin-ideal internalization on body dissatisfaction and drive for thinness in young women. *Journal of College Student Psychotherapy*, 26(3), 196–209.
- Klem, M. L., Wing, R. R., McGuire, M. T., Seagle, H. M., & Hill, J. O. (1997). A descriptive study of individuals successful at long-term maintenance of substantial weight loss. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 66(2), 239–246.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71, 363–377.
- Schippers, M., Adam, P. C., Smolenski, D. J., Wong, H. T., & de Wit, J. (2015). A meta-analysis of motivational interviewing for weight loss in overweight and obese adults: Considering self-determination theory in promoting health behavior change. *Health Psychology Review*, 9(3), 345–367.
- Silva, M. N., Markland, D., Carraca, E. V., Vieira, P. N., Coutinho, S. R., Minderico, C. S., ... & Teixeira, P. J. (2010). Exercise autonomous motivation predicts 3-yr weight loss in women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(4), 724–731.
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Routledge.
- Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78.
- Teixeira, P. J., Silva, M. N., Mata, J., Palmeira, A. L., & Markland, D. (2015). Motivational “spill-over” during weight control: Increased self-determination and exercise intrinsic motivation predict eating self-regulation. *Health Psychology*, 34(8), 824–833.
- Veisani, Y., Delpisheh, A., Sayehmiri, K., & Khazaei, S. (2020). Prevalence of obesity and overweight among Iranian children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 34, 52.
- Wing, R. R., & Jeffery, R. W. (1999). Benefits of recruiting participants with friends and increasing social support for weight loss and maintenance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(1), 132–138.
- World Health Organization. (2021). Obesity and overweight fact sheet. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>