

شناسایی راهبردهای انگیزشی مؤثر در کاهش پرخوری احساسی در میان زنان جوان

تاریخ ارسال: ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۳

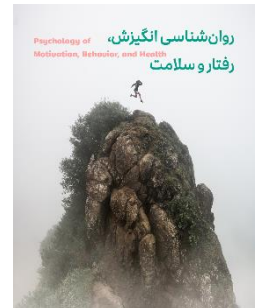
تاریخ بازنگری: ۱۰ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۲۹ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ چاپ: ۱۳ تیر ۱۴۰۳

۱. حمیدرضا نیکوکار*: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: hareza.Nikookar1995@gmail.com



چکیده

هدف این پژوهش، شناسایی راهبردهای انگیزشی مؤثر در کاهش پرخوری احساسی در میان زنان جوان ایرانی بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و به روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت کنندگان شامل ۱۴ زن جوان ساکن تهران بودند که تجربه پرخوری احساسی را گزارش کرده بودند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شدند و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. مصاحبه‌ها ضبط، پیاده‌سازی و با استفاده از نرم‌افزار NVi vo نسخه ۱۲ تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها منجر به استخراج سه مقوله اصلی شامل «خودتنظیمی هیجانی و شناختی»، «راهبردهای رفتاری و محیطی» و «منابع انگیزشی بین فردی و درونی» شد. هر کدام از این مقوله‌ها شامل زیرمقوله‌هایی چون پذیرش هیجان، گفت‌وگوی انگیزشی با خود، جایگزینی فعالیت‌های سالم، مدیریت محیط غذایی، حمایت اجتماعی معنادار و هدف‌گذاری واقع‌بینانه بودند. مشارکت کنندگان از این راهبردها برای تقویت انگیزش درونی و مقابله با وسوسه پرخوری در موقعیت‌های هیجانی استفاده می‌کردند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که پرخوری احساسی پدیده‌ای چندوجهی است که عوامل انگیزشی نقش تعیین‌کننده‌ای در مهار و تغییر آن دارند. بر این اساس، مداخلات بالینی و آموزشی باید بر تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان، معنابخشی به سبک زندگی سالم، و حمایت اجتماعی هدفمند تمرکز کنند.

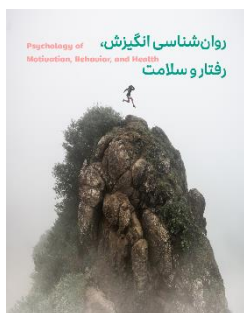
کلیدواژه‌گان: پرخوری احساسی، انگیزش، زنان جوان، راهبردهای مقابله‌ای، تنظیم هیجان، تحلیل مضمون

شیوه استناددهی: نیکوکار، حمیدرضا. (۱۴۰۲). شناسایی راهبردهای انگیزشی مؤثر در کاهش پرخوری احساسی در میان زنان جوان. روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت، ۱(۲)، 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.

Identifying Effective Motivational Strategies for Reducing Emotional Overeating Among Young Women



1. Hamidreza Nikookar*: Department of Family Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email: hareza.Nikookar1995@gmail.com

Submit Date: 22 April 2024

Revise Date: 30 May 2024

Accept Date: 19 June 2024

Publish Date: 3 July 2024

Abstract

This study aimed to identify effective motivational strategies for reducing emotional overeating among young Iranian women. A qualitative research design using thematic analysis was employed. Fourteen young women from Tehran with self-reported experiences of emotional overeating participated in the study. Data were collected through semi-structured interviews until theoretical saturation was reached. All interviews were recorded, transcribed, and analyzed using NVivo version 12 software. Data analysis resulted in three main themes: “Emotional and Cognitive Self-Regulation,” “Behavioral and Environmental Strategies,” and “Interpersonal and Internal Motivational Resources.” Subthemes included emotion acceptance, motivational self-talk, replacement of emotional eating with alternative activities, food environment control, meaningful social support, and realistic goal-setting. Participants reported using these strategies to strengthen intrinsic motivation and cope with emotional triggers for overeating. The findings suggest that emotional overeating is a multifaceted phenomenon influenced by a range of motivational factors. Accordingly, clinical and educational interventions should focus on enhancing emotion regulation skills, providing meaning to healthy lifestyle choices, and offering targeted social support to sustain behavioral change.

Keywords: *Emotional overeating, motivation, young women, coping strategies, emotion regulation, thematic analysis*

How to cite: Nikookar, H. (2023). Identifying Effective Motivational Strategies for Reducing Emotional Overeating Among Young Women. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 1(2), 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.

پرخوری احساسی یکی از چالش‌های رفتاری رایج در میان زنان جوان است که به‌طور فزاینده‌ای در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران و متخصصان سلامت روان و تغذیه را به خود جلب کرده است. این پدیده که به مصرف غذا در پاسخ به هیجانات منفی همچون اضطراب، خشم، تنهایی و غم اطلاق می‌شود، نه به دلیل گرسنگی واقعی بلکه با هدف تنظیم هیجانات بروز می‌یابد و در بسیاری موارد منجر به اختلالات خوردن، افزایش وزن، احساس گناه، و افت عزت‌نفس می‌شود (van Strien, 2018). پرخوری احساسی نه تنها یک واکنش رفتاری موقتی، بلکه الگویی پایدار در سبک زندگی برخی افراد، به‌ویژه زنان جوان، تلقی می‌شود که ممکن است پیامدهای جسمی و روان‌شناختی قابل توجهی به دنبال داشته باشد (Kandiah, Yake, Jones, & Meyer, 2006).

مطالعات نشان می‌دهند که شیوع پرخوری احساسی در میان زنان جوان به دلیل عوامل بیولوژیکی، فرهنگی و اجتماعی بالاتر از سایر گروه‌هاست (Tan & Chow, 2014). از یک سو، نوسانات هورمونی، نقش پررنگ احساسات در سبک ارتباطی زنان، و حساسیت بیشتر به استرس، و از سوی دیگر، فشارهای اجتماعی و رسانه‌ای برای داشتن اندامی ایده‌آل، زنان را مستعد استفاده از غذا به‌عنوان راهکاری برای تسکین هیجانات می‌سازد (Giel et al., 2011). این رفتار اغلب به‌عنوان یک چرخه ناسازگار شناخته می‌شود که در آن فرد پس از تجربه یک هیجان منفی، به خوردن پناه می‌برد، سپس دچار احساس گناه شده و این احساسات منفی مجدداً منجر به خوردن بیشتر می‌شود (Spoon, Bekker, van Strien, & van Heck, 2007).

از منظر روان‌شناختی، پرخوری احساسی با فقدان مهارت‌های تنظیم هیجان و کاهش انگیزه برای خودمراقبتی ارتباط دارد (Evers, Marijn Stok, & de Ridder, 2010). بنابراین، پژوهش‌ها بر آن‌اند که با شناسایی راهبردهایی که بتوانند انگیزش درونی و بیرونی افراد برای مدیریت این چرخه رفتاری را ارتقا دهند، به طراحی مداخلات مؤثر کمک کنند. انگیزش در این زمینه، نه تنها به‌عنوان یک عامل شروع‌کننده تغییر، بلکه به‌عنوان سازوکار حفظ رفتارهای سالم و مقابله با لغزش‌ها نیز حائز اهمیت است (Ryan & Deci, 2000).

به‌طور خاص، مطالعات کیفی در سال‌های اخیر به روشن‌تر شدن نقش عوامل انگیزشی در تغییر رفتارهای خوردن پرداخته‌اند. به‌عنوان مثال، پژوهشی که توسط Nezelek و همکاران (۲۰۲۱) انجام شد، نشان داد که پذیرش هیجان، معنابخشی به رفتارهای تغذیه‌ای، و دسترسی به حمایت اجتماعی، از مهم‌ترین عوامل افزایش انگیزش برای ترک پرخوری هیجانی هستند. از سوی دیگر، برخی مطالعات بر اهمیت ارزش‌های شخصی، هویت بدنی و حس خودکارآمدی در حفظ رفتارهای سالم تغذیه‌ای تأکید دارند (Schäfer, Naumann, Holmes, Tuschen-Caffier, & Samson, 2018).

با این حال، بسیاری از مداخلات موجود بیشتر بر کنترل کالری و تغییر رژیم غذایی تمرکز داشته و کمتر به انگیزش درونی و تجربیات زیسته زنان در زمینه تنظیم هیجانات از طریق خوردن توجه کرده‌اند (Daubenmier, Kristeller, Hecht, & Dutton, 2014). این در حالی است که شناخت ابعاد انگیزشی نهفته در رفتار پرخوری احساسی می‌تواند به طراحی مداخلاتی منطبق با نیازها، ارزش‌ها و زمینه‌های روانی اجتماعی افراد منجر شود. پژوهش‌های کیفی به دلیل ماهیت عمیق‌نگر خود، بستر مناسبی برای درک تجربه درونی افراد در این حوزه فراهم می‌آورند (Elliott, Fischer, & Rennie, 1999).

از سوی دیگر، نظریه‌های روان‌شناسی انگیزش، همچون نظریه خودتعیین‌گری (self-determination theory)، بر اهمیت حمایت از نیازهای بنیادین روان‌شناختی شامل خودمختاری، شایستگی و ارتباط تأکید می‌کنند. زمانی که این نیازها ارضا شوند، انگیزش درونی فرد تقویت شده و رفتار

سالم به صورت پایدارتر دنبال می شود (Deci & Ryan, 1985). در زمینه پرخوری احساسی، شناسایی راهبردهایی که این نیازها را تقویت می کنند، می تواند نقش کلیدی در کاهش وابستگی هیجانی به غذا داشته باشد.

همچنین، اهمیت نقش عوامل محیطی و بین فردی در شکل گیری انگیزش رفتاری مورد تأکید قرار گرفته است. در مطالعه ای، Haslam و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند که حمایت اجتماعی از سوی خانواده و دوستان، نه تنها در افزایش انگیزه برای کنترل پرخوری، بلکه در ایجاد حس تعلق و امنیت روانی مؤثر است. از طرف دیگر، راهبردهایی چون نظارت بر رفتار خوردن، شناسایی الگوهای پرخوری، جایگزینی فعالیت های سالم، و تقویت گفت و گوی درونی مثبت، به عنوان روش هایی اثربخش برای افزایش انگیزش و خودتنظیمی گزارش شده اند (Ferster, Nurnberger, & Levitt, 1962).

با توجه به این موارد، لزوم بررسی و شناسایی راهبردهای انگیزشی از منظر تجربه زیسته زنان جوان ایرانی بیش از پیش احساس می شود. سبک زندگی، هنجارهای فرهنگی، محدودیت های اجتماعی و نقش پررنگ خانواده در ایران، می توانند به شکل گیری الگوهای خاصی از انگیزش و پرخوری احساسی منجر شوند. در نتیجه، پژوهش حاضر با استفاده از رویکرد کیفی و از طریق تحلیل داده های حاصل از مصاحبه های نیمه ساختاریافته، درصدد آن است که با واکاوی تجربیات زنان جوان، ابعاد مختلف راهبردهای انگیزشی مؤثر در کاهش پرخوری احساسی را شناسایی کرده و زمینه را برای طراحی مداخلات بومی سازی شده فراهم آورد.

هدف اصلی این پژوهش، شناسایی راهبردهای درون فردی، محیطی و بین فردی مؤثر در حفظ انگیزش برای کاهش پرخوری احساسی است. تمرکز بر راهبردهای برخاسته از تجربیات واقعی، می تواند نه تنها شناخت علمی ما را از فرایندهای روانی مؤثر در کنترل پرخوری افزایش دهد، بلکه به طراحی برنامه های آموزشی، روان درمانی و پیشگیرانه متناسب با نیازهای زنان جوان ایرانی کمک کند.

روش شناسی

این پژوهش کیفی با رویکرد تحلیل محتوای قراردادی و با هدف شناسایی راهبردهای انگیزشی مؤثر در کاهش پرخوری احساسی در میان زنان جوان انجام شد. مشارکت کنندگان این مطالعه ۱۴ زن جوان ساکن تهران بودند که تجربه پرخوری احساسی داشتند. روش نمونه گیری به صورت هدفمند انجام گرفت و انتخاب شرکت کنندگان تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به گونه ای که پس از انجام ۱۴ مصاحبه، اطلاعات جدیدی به داده ها افزوده نشد.

داده ها از طریق مصاحبه های نیمه ساختاریافته و عمیق گردآوری شدند. سؤالات مصاحبه باز و انعطاف پذیر طراحی شدند تا شرکت کنندگان بتوانند آزادانه تجربیات و دیدگاه های خود را درباره پرخوری احساسی و راهبردهای مقابله ای مرتبط با انگیزش برای کنترل آن بیان کنند. زمان هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه متغیر بود و تمامی مصاحبه ها با رضایت آگاهانه شرکت کنندگان ضبط صوتی شد و سپس به صورت کامل پیاده سازی گردید. تحلیل داده ها با استفاده از روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) و با کمک نرم افزار NVivo نسخه ۱۲ انجام شد. پس از پیاده سازی مصاحبه ها، کدگذاری اولیه به صورت دستی و سپس به کمک نرم افزار انجام شد. در این فرآیند، پژوهشگر با مطالعه مکرر داده ها، مضامین اولیه را استخراج کرد و در ادامه با ترکیب و پالایش کدها، مضامین نهایی شکل گرفت. برای افزایش دقت و اعتبار تحلیل، از روش بازبینی همکار و بررسی توسط مشارکت کنندگان استفاده شد. همچنین، روایی و پایایی یافته ها با بهره گیری از تکنیک های مانند تنوع نمونه، بازبینی مجدد کدها، و ثبت مراحل تحلیل تقویت شد.

یافته‌ها

مقوله اول: خودتنظیمی هیجانی و شناختی

یکی از راهبردهای کلیدی در کاهش پرخوری احساسی، توانایی تنظیم هیجانات منفی است. شرکت‌کنندگان در مواجهه با احساساتی همچون اضطراب، غم یا تنهایی، از تکنیک‌هایی مانند پذیرش احساسات، تنفس عمیق و فاصله‌گیری شناختی برای کاهش شدت تجربه هیجانی استفاده می‌کردند. به‌عنوان مثال، یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی استرس دارم، سعی می‌کنم چند نفس عمیق بکشم و به خودم بگویم که این فقط به حس موقته، لازم نیست با خوردن آروم ش کنم».

زیرمقوله دیگر، گفتگو با خود انگیزشی بود که نقش مهمی در حفظ انگیزه کاهش پرخوری ایفا می‌کرد. زنان شرکت‌کننده از جملات تأکیدی مثبت مانند «من قوی‌ام»، «من از پشش برمیانم» استفاده می‌کردند و اهداف بلندمدت مانند داشتن بدنی سالم یا افزایش عزت‌نفس را به خود یادآوری می‌کردند. یک نفر اظهار داشت: «خودم با خودم حرف می‌زنم که اگر الان نخورم، به قدم دیگر به خودم نزدیک شدم».

شناسایی الگوهای فکری ناسازگار نیز از راهبردهای شناختی رایج بود. شرکت‌کنندگان به افکار خودکار منفی و تحریف‌های شناختی مانند "من شکست خوردم چون دوباره شکلات خوردم" توجه کرده و تلاش داشتند آن‌ها را به چالش بکشند. یکی از آن‌ها گفت: «قبلاً فکر می‌کردم اگر به‌بار و سوسه بشم دیگر تمومه، ولی حالا می‌دونم به لغزش یعنی به فرصت برای شروع دوباره».

هدایت توجه و تمرکز از طریق تمرین‌هایی مانند ذهن‌آگاهی، تمرکز بر حواس، و انتقال توجه به فعالیت‌های دیگر نیز گزارش شد. برخی از مشارکت‌کنندگان عنوان کردند که با تمرین آگاهانه بر لحظه اکنون می‌توانند و سوسه خوردن را کنترل کنند. برای مثال، یکی بیان کرد: «وقتی حس گرسنگی کاذب بهم دست می‌دهد، سعی می‌کنم به صداها یا رنگ‌ها اطرافم توجه کنم تا ذهنم منحرف شه».

مقوله دوم: راهبردهای رفتاری و محیطی

جایگزینی فعالیت‌های سالم به جای خوردن، یکی از مؤثرترین راهبردهای رفتاری بود. زنان جوان برای تخلیه هیجانی به فعالیت‌هایی چون پیاده‌روی، نوشتن احساسات، گوش دادن به موسیقی یا ارتباط اجتماعی با دوستان پناه می‌بردند. به گفته یکی از آنان: «وقتی عصبی‌ام، به جای خوردن می‌رم پیاده‌روی یا به دوستم پیام می‌دم».

مدیریت محیط غذایی نیز در کنترل پرخوری احساسی مؤثر بود. برخی از شرکت‌کنندگان از حذف خوراکی‌های محرک از خانه، تنظیم برنامه خرید، یا جایگزینی مواد غذایی سالم استفاده می‌کردند. به‌عنوان مثال، یکی اظهار کرد: «اصلاً چیپس نمی‌خرم که مجبور نشم با و سوسه‌اش بجنگم». نظارت و ثبت رفتار تغذیه‌ای، از جمله نوشتن الگوهای خوردن و ثبت هیجانات هنگام خوردن، نیز کمک‌کننده بود. شرکت‌کنندگان گزارش کردند که با ثبت رفتارها در دفترچه یا اپلیکیشن، بیشتر نسبت به محرک‌های پرخوری آگاه می‌شدند. یک نفر گفت: «وقتی نوشتم که هر بار بعد دعوا با مادرم می‌رم سراغ شیرینی، تازه فهمیدم چی داره باعث می‌شه اینطوری بخورم».

در کنترل شرایط پرخطر، شرکت‌کنندگان سعی می‌کردند موقعیت‌های استرس‌زا یا تعامل با افراد ناسالم را کاهش دهند و از قرارگیری در محیط‌های محرک دوری کنند. برخی از آن‌ها به‌صورت آگاهانه از برخی جمع‌ها یا برنامه‌ها اجتناب می‌کردند. یک نفر گفت: «وقتی بدون برنامه‌ریزی به خانه برمی‌گردم، معمولاً می‌رم سر یخچال، واسه همین سعی می‌کنم همیشه کاری برای انجام داشته باشم».

مقوله سوم: منابع انگیزشی بین فردی و درونی

حمایت اجتماعی معنادار نقش تعیین کننده‌ای در انگیزش برای مقابله با پرخوری احساسی داشت. مشارکت کنندگان از حضور دوستان صمیمی، گروه‌های حمایتی و گفتگوهای همدلانه به عنوان منابع انگیزشی یاد کردند. به گفته یکی از آنان: «وقتی به دوستم می‌گم که امروز جلوی خودمو گرفتم، اونم کلی تشویقم می‌کنه، این بهم انگیزه می‌ده ادامه بدم».

معنا بخشی به سبک زندگی سالم به عنوان یک زیرمقوله دیگر مطرح شد. شرکت کنندگان عنوان کردند که با پیوند زدن انتخاب‌های سالم با ارزش‌های شخصی و اهداف زندگی، انگیزه بیشتری برای تغییر رفتار خود پیدا کردند. یکی بیان کرد: «واسه من سالم غذا خوردن یعنی احترام گذاشتن به بدنم، نه فقط لاغر شدن».

تجربه موفقیت و پیشرفت تدریجی نیز عاملی انگیزشی در مسیر کاهش پرخوری احساسی بود. زنان جوان با تمرکز بر موفقیت‌های کوچک و مستندسازی پیشرفت‌ها، احساس کارآمدی بیشتری گزارش می‌کردند. یک نفر اظهار داشت: «رو دیوار اتاقم علامت می‌زنم روزایی که کنترل داشتم، این نشونه‌ها باعث می‌شه بفهمم دارم پیشرفت می‌کنم».

در زیرمقوله نقش ارزش‌های شخصی، شرکت کنندگان بر اهمیت عزت نفس، رشد فردی و باور به توانایی‌های درونی تأکید داشتند. این ارزش‌ها در هنگام وسوسه به آن‌ها کمک می‌کرد تا یادشان بیاید چه چیزی برایشان اهمیت بیشتری دارد. یکی از آنان گفت: «وقتی یادم میاد که می‌خوام سالم باشم تا برای آیندم قوی باشم، دیگه راحت‌تر از خوردن صرف نظر می‌کنم».

در نهایت، تنظیم اهداف واقع‌گرایانه و قابل دستیابی از جمله مواردی بود که مشارکت کنندگان در مسیر کاهش پرخوری احساسی به آن اشاره داشتند. آنان تأکید داشتند که داشتن اهداف کوچک و قابل دستیابی، به جای هدف‌های ایده‌آل‌گرایانه، به افزایش انگیزه و تداوم رفتارهای سالم کمک می‌کند. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «برای خودم هدف گذاشتم که فقط سه روز اول هفته مراقب باشم، وقتی موفق می‌شم، روحیه می‌گیرم واسه روزهای بعدی».

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که زنان جوان برای مقابله با پرخوری احساسی، از مجموعه‌ای چندلایه و درهم‌تنیده از راهبردهای انگیزشی استفاده می‌کنند که در سه مقوله اصلی «خودتنظیمی هیجانی و شناختی»، «راهبردهای رفتاری و محیطی» و «منابع انگیزشی بین فردی و درونی» طبقه‌بندی می‌شوند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تجربه پرخوری احساسی صرفاً به یک کنش تغذیه‌ای محدود نمی‌شود، بلکه ریشه در تعارضات هیجانی، سبک تفکر، روابط اجتماعی و ساختار انگیزشی فرد دارد.

در مقوله نخست، شرکت کنندگان بر اهمیت تنظیم هیجانات منفی و مدیریت شناختی در لحظات پرتنش تأکید داشتند. استفاده از تکنیک‌های تنفس عمیق، پذیرش هیجان، شناسایی افکار خودکار منفی و گفت‌وگوی انگیزشی با خود از جمله راهکارهایی بود که در کاهش میل به خوردن در پاسخ به احساسات مؤثر تلقی می‌شد. این یافته با نتایج پژوهش Evers و همکاران (۲۰۱۰) هم‌راستا است که بیان می‌دارند مهارت‌های تنظیم هیجانی، پیش‌بینی کننده اصلی پرخوری هیجانی هستند. همچنین، استفاده از بازسازی شناختی و تمرکز بر لحظه اکنون، نشان‌دهنده تأثیر الگوهای ذهن آگاهی در ارتقای خودتنظیمی شناختی است؛ موضوعی که در مطالعه Daubenmier و همکاران (۲۰۱۴) نیز به آن اشاره شده و نشان داده شده که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی می‌توانند به کاهش پرخوری ناشی از استرس کمک کنند.

در مقوله دوم یعنی راهبردهای رفتاری و محیطی، شرکت کنندگان بر جایگزینی فعالیت‌های غیرخوراکی مانند پیاده‌روی، نوشتن احساسات یا گفت‌وگو با دوستان تأکید داشتند. این راهبردها در واقع مسیریابی برای تخلیه هیجانات منفی بدون توسل به غذا فراهم می‌کنند. علاوه بر این،

کنترل محرک‌های محیطی مانند حذف خوراکی‌های ناسالم از خانه و برنامه‌ریزی دقیق تغذیه‌ای نیز در میان شرکت‌کنندگان رایج بود. یافته‌های این بخش با نتایج پژوهش Spoor و همکاران (۲۰۰۷) هم‌خوان است که نشان داده‌اند نظارت رفتاری و تغییر محیط از مهم‌ترین عوامل تعدیل پرخوری هیجانی به شمار می‌آیند. همچنین، ثبت الگوهای تغذیه‌ای و بررسی موقعیت‌های پرخطر، نشان‌دهنده تلاش آگاهانه برای افزایش خودآگاهی و مدیریت رفتار خوردن است که در مطالعات Ferster و همکاران (۱۹۶۲) نیز به‌عنوان یکی از روش‌های مؤثر در درمان اختلالات خوردن ذکر شده است.

در مقوله سوم، شرکت‌کنندگان به نقش حمایت اجتماعی، معنا دادن به سبک زندگی سالم، و تجربه موفقیت‌های کوچک به‌عنوان عوامل انگیزشی مؤثر اشاره داشتند. این یافته‌ها با نظریه خودتعیین‌گری (Deci & Ryan, 1985) تطابق دارد که بر اهمیت نیازهای روان‌شناختی بنیادین همچون احساس شایستگی، خودمختاری و ارتباط تأکید می‌کند. زمانی که زنان جوان از حمایت دوستان و خانواده برخوردار بودند، احساس امنیت بیشتری برای مقابله با وسوسه خوردن پیدا می‌کردند. همچنین، معنادار ساختن تغذیه سالم به‌عنوان بخشی از رشد فردی یا احترام به بدن، نشان‌دهنده پیوند انگیزش درونی با ارزش‌های فردی است؛ موضوعی که در پژوهش Ryan و Deci (۲۰۰۰) نیز به‌عنوان عامل کلیدی در تداوم رفتارهای سلامت‌محور مطرح شده است.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش با مطالعات پیشین در سطح بین‌المللی هم‌راستا بوده و نشان می‌دهد که پرخوری احساسی نه تنها رفتاری واکنشی، بلکه بخشی از نظام روانی-اجتماعی فرد است که تحت تأثیر تعاملات شناختی، هیجانی، رفتاری و بین‌فردی قرار دارد. اهمیت این پژوهش در آن است که این ابعاد را از خلال تجربیات زیسته زنان جوان ایرانی بررسی کرده و بافت فرهنگی و اجتماعی خاص آنان را در تحلیل خود لحاظ نموده است.

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

- Daubenmier, J., Kristeller, J., Hecht, F. M., & Dutton, S. (2014). Mindfulness intervention for stress eating to reduce overeating: A randomized controlled trial. *Obesity*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1002/oby.20401>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215–229.
- Evers, C., Marijn Stok, F., & de Ridder, D. T. D. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792–804.
- Ferster, C. B., Nurnberger, J. I., & Levitt, E. B. (1962). The control of eating. *Journal of Mathematics*, 1, 87–109.

- Giel, K. E., Hermann-Werner, A., Hegelmaier, L. M., Holzapfel, C., & Zipfel, S. (2011). Eating disorders in students: Results of a structured interview-based study. *European Eating Disorders Review*, 19(5), 382–389.
- Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, S. A., Jetten, J., & Bentley, S. V. (2019). The social cure of social identity theory for eating disorders: Promoting social connection and meaning. *European Psychologist*, 24(1), 52–62.
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*, 26(3), 118–123.
- Nezlek, J. B., Cypryńska, M., & Rowiński, T. (2021). Daily emotional eating: The roles of emotion regulation strategies, self-esteem, and stress. *Appetite*, 160, 105090.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Schäfer, J. O., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2018). Emotion regulation strategies in bulimia nervosa: An experimental investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 103, 1–10.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368–376.
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1–4.
- van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports*, 17(11), 1–8.