

شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر تداوم ورزش منظم در بزرگسالان پرمشغله

تاریخ ارسال: ۴ مرداد ۱۴۰۳

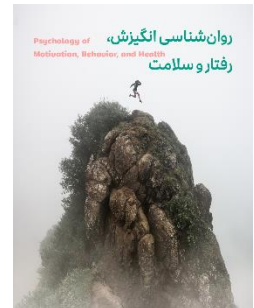
تاریخ بازنگری: ۹ شهریور ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۳۱ شهریور ۱۴۰۳

تاریخ چاپ: ۱۲ مهر ۱۴۰۳

۱. مینا قاسمی: گروه مشاوره توانبخشی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران
۲. مهدی فرزانه: گروه روان‌شناسی مثبت‌گرا، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: mehdi.farzaneh75@gmail.com



چکیده

هدف این پژوهش، شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر تداوم ورزش منظم در بزرگسالانی است که علی‌رغم مشغله‌های زیاد، توانسته‌اند الگوی ورزشی پایداری را در زندگی روزمره خود حفظ کنند. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۱ فرد بزرگسال ساکن تهران بودند که با وجود اشتغال یا مسئولیت‌های خانوادگی، به‌صورت منظم ورزش می‌کردند. نمونه‌گیری به شیوه هدفمند و تا رسیدن به اشباع نظری انجام شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری و با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها بر اساس مراحل شش‌گانه تحلیل مضمون براون و کلارک انجام گرفت. یافته‌ها در قالب سه مقوله اصلی شامل «انگیزه‌های درونی و ارزش‌محور»، «راهنماهای روان‌شناختی مدیریت زمان و استرس»، و «حمایت‌های اجتماعی و محیطی» استخراج شدند. زیرمقوله‌هایی همچون معنا و هدف شخصی، احساس پیشرفت، برنامه‌ریزی هدفمند، ذهن آگاهی، حمایت خانوادگی، و استفاده از ابزارهای دیجیتال، در تداوم رفتار ورزشی نقش مهمی ایفا کردند. تداوم ورزش در بزرگسالان پرمشغله حاصل تعامل چندبعدی بین انگیزش درونی، راهنماهای خودتنظیمی روان‌شناختی و حمایت‌های اجتماعی است. این یافته‌ها می‌تواند مبنای طراحی مداخلات عملی برای ارتقای پایداری به ورزش در گروه‌های پرمشغله باشد.

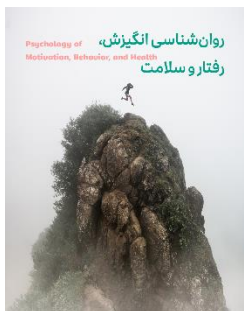
کلیدواژه‌گان: ورزش منظم، انگیزش درونی، مدیریت زمان، حمایت اجتماعی، تحلیل مضمون

شیوه استناددهی: قاسمی، مینا، و فرزانه، مهدی. (۱۴۰۳). شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر تداوم ورزش منظم در بزرگسالان پرمشغله. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۲(۳)، ۸-۱.



۱۴۰۳ 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.

Identifying Psychological Factors Influencing the Continuation of Regular Exercise Among Busy Adults



1. Mina Ghasemi: Department of Rehabilitation Counseling, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran
2. Mehdi Farzaneh*: Department of Positive Psychology, University of Shiraz, Shiraz, Iran

*Corresponding Author's Email: mehdi.farzaneh75@gmail.com

Submit Date: 25 July 2024

Revise Date: 30 August 2024

Accept Date: 22 September 2024

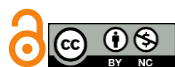
Publish Date: 3 October 2024

Abstract

This study aimed to identify the psychological factors influencing the continuation of regular exercise among adults with busy schedules. Using a qualitative approach and thematic analysis method, data were collected from 21 adult participants living in Tehran who consistently maintained regular exercise despite heavy occupational or family responsibilities. Participants were selected through purposive sampling until theoretical saturation was reached. Data were gathered through semi-structured interviews and analyzed using NVivo software following Braun and Clarke's six-phase framework. Three main themes emerged: "intrinsic and value-based motivation," "psychological strategies for time and stress management," and "social and environmental support." Subthemes such as personal meaning and purpose, a sense of progress, goal-oriented planning, mindfulness, family support, and use of digital tools played significant roles in exercise continuity. The continuation of regular exercise among busy adults is shaped by a dynamic interaction of intrinsic motivation, psychological self-regulation strategies, and supportive social environments. These insights can inform the development of practical interventions to promote exercise adherence in high-demand populations.

Keywords: Regular exercise, intrinsic motivation, time management, social support, thematic analysis

How to cite: Ghasemi, M., & Farzaneh, M. (2024). Identifying Psychological Factors Influencing the Continuation of Regular Exercise Among Busy Adults. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 2(3), 1-8.



© 2024 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.

فعالیت بدنی منظم به عنوان یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های سبک زندگی سالم، نقش انکارناپذیری در پیشگیری از بیماری‌های مزمن، افزایش سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی ایفا می‌کند (World Health Organization, 2020). با این حال، شواهد موجود نشان می‌دهد که با وجود آگاهی افراد از مزایای ورزش، بسیاری از بزرگسالان به ویژه افراد پر مشغله، در حفظ تداوم ورزش منظم با چالش‌های متعددی مواجه هستند (Bauman et al., 2012). بزرگسالانی که درگیر نقش‌های متعدد خانوادگی، شغلی و اجتماعی هستند، معمولاً زمان، انرژی و انگیزه لازم برای حفظ الگوی منظم فعالیت بدنی را از دست می‌دهند (Kirk & Rhodes, 2011). از این‌رو، فهم دقیق‌تر عوامل روان‌شناختی مؤثر بر تداوم ورزش منظم در این گروه جمعیتی از اهمیت بالایی برخوردار است.

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که صرف ارائه اطلاعات یا حتی فراهم‌سازی امکانات محیطی به تنهایی برای ترغیب افراد به تداوم ورزش کافی نیست. بلکه عوامل درونی همچون انگیزه‌های فردی، ادراک از خود، هیجانات و نگرش‌ها، نقشی اساسی در تداوم یا ترک رفتارهای مرتبط با سلامت دارند (Teixeira et al., 2012). به عنوان مثال، نظریه خودتعیینی (Self-Determination Theory) بر اهمیت انگیزه‌های درونی، احساس خودمختاری، شایستگی و ارتباط اجتماعی در پایداری رفتارها از جمله ورزش تأکید دارد (Deci & Ryan, 2000). در این چارچوب، افرادی که انگیزه درونی برای ورزش دارند، مانند لذت‌بردن از فرایند تمرین یا حس معنا و رشد شخصی، بیشتر از دیگران در انجام منظم آن پایدار می‌مانند (Ryan & Deci, 2017).

همچنین، تنظیم هیجانی، توانایی مدیریت استرس و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه، نقش تعیین‌کننده‌ای در تداوم فعالیت‌های سلامت‌محور دارند (Hall et al., 2012). افراد پر مشغله در معرض سطوح بالاتری از فشارهای روانی هستند که می‌تواند مانعی برای شروع یا ادامه ورزش باشد. در این شرایط، استفاده از مهارت‌هایی مانند ذهن‌آگاهی (mindfulness)، برنامه‌ریزی هدفمند، انعطاف‌پذیری رفتاری و استفاده از پاداش‌های درونی می‌تواند به تسهیل رفتار ورزشی کمک کند (Reed & Buck, 2009).

نقش حمایت اجتماعی نیز در ادبیات پژوهشی به طور مکرر مورد تأکید قرار گرفته است. حمایت خانواده، دوستان، محیط کار و حتی جامعه، همگی می‌توانند در قالب حمایت عاطفی، ابزاری یا اطلاعاتی، زمینه‌ساز تداوم ورزش شوند (McNeill et al., 2006). مطالعات نشان می‌دهد که افرادی که در محیط‌های مشوق و حمایت‌گر قرار دارند، انگیزه و تعهد بیشتری برای پیگیری برنامه‌های ورزشی دارند (Plotnikoff et al., 2015). به عنوان نمونه، حمایت همسران در تقسیم وظایف خانوادگی، یا همراهی با دوستان در ورزش، از عوامل کلیدی در کاهش موانع ادراک شده هستند. با این حال، علی‌رغم گسترش مطالعات کمی در حوزه پیش‌بینی‌کننده‌های تداوم فعالیت بدنی، بررسی‌های کیفی که بتوانند به صورت عمیق‌تر و با تمرکز بر تجارب زیسته افراد پر مشغله به تحلیل موضوع بپردازند، همچنان محدود هستند. رویکرد کیفی، به ویژه روش تحلیل مضمون، این امکان را فراهم می‌آورد که ابعاد پنهان، سیال و زمینه‌مند رفتارهای ورزشی کشف شده و پیچیدگی‌های روان‌شناختی و اجتماعی آن روشن گردد (Braun & Clarke, 2006). از این‌رو، در این پژوهش تلاش شده است با بهره‌گیری از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و تحلیل داده‌های کیفی، به شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر تداوم ورزش منظم در بزرگسالان پر مشغله پرداخته شود.

مطالعات کیفی پیشین در این حوزه نشان داده‌اند که تجربه ورزش در میان افراد پر مشغله با تنش‌های خاصی همراه است. به عنوان مثال، پژوهش لاندی و همکاران (Lundy et al., 2019) حاکی از آن بود که افراد شاغل با ساعات کاری طولانی، تنها زمانی توانسته‌اند ورزش را در برنامه خود بگنجانند که یا الگوهای شناختی خود را تغییر داده‌اند، یا از حمایت‌های محیطی پایدار بهره برده‌اند. همچنین مطالعه‌ای توسط Segar و همکاران

(۲۰۱۶) نشان داد که تغییر در روایت ذهنی افراد درباره هدف از ورزش - از کاهش وزن یا فشار اجتماعی به سمت لذت، مراقبت از خود و آرامش ذهنی - نقش کلیدی در استمرار آن داشته است.

علاوه بر آن، عوامل فردی نظیر تصویر ذهنی از خود به عنوان "فردی فعال"، باور به قابلیت و شایستگی بدنی، و احساس تعهد در برابر خود از دیگر پیش‌بینی‌کننده‌های روان‌شناختی مهم در تداوم ورزش هستند (Fuchs et al., 2017). این موارد به ویژه در افرادی که در مراحل تثبیت رفتار قرار دارند، اهمیت بیشتری می‌یابند. بنابراین، فهم عمیق این تجربه‌ها می‌تواند به طراحی مداخلات هدفمند، انسانی‌تر و مؤثرتر در حوزه ترویج ورزش در میان جمعیت پر مشغله کمک کند.

با توجه به موارد ذکر شده، هدف اصلی پژوهش حاضر، شناسایی و تحلیل عوامل روان‌شناختی مؤثر بر تداوم ورزش منظم در میان بزرگسالانی است که علی‌رغم مشغله‌های زیاد، توانسته‌اند این رفتار را به‌صورت پایدار در زندگی خود حفظ کنند. تلاش بر آن است که با تمرکز بر روایت‌ها و تجربه‌های زیسته این افراد، ابعاد انگیزشی، شناختی، هیجانی و اجتماعی مؤثر بر پایداری ورزش شناسایی و طبقه‌بندی شود.

روش‌شناسی

این مطالعه با رویکرد کیفی و با استفاده از روش تحلیل مضمون به‌منظور شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر تداوم ورزش منظم در بزرگسالان پر مشغله انجام شد. شرکت‌کنندگان شامل ۲۱ فرد بزرگسال ساکن تهران بودند که با وجود مشغله‌های فراوان (شغلی، خانوادگی یا تحصیلی) به‌صورت منظم ورزش می‌کردند. نمونه‌گیری به شیوه هدفمند انجام شد و ملاک انتخاب، داشتن حداقل شش ماه تجربه ورزش منظم در کنار مسئولیت‌های سنگین روزمره بود. فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، یعنی زمانی که داده‌های جدید دیگر به شناسایی مضمون‌های جدید منجر نمی‌شدند.

برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. سؤالات مصاحبه به‌گونه‌ای طراحی شده بودند که شرکت‌کنندگان بتوانند به‌صورت عمیق درباره انگیزه‌ها، موانع، راهکارهای روان‌شناختی و حمایت‌های دریافت‌شده در مسیر تداوم ورزش صحبت کنند. هر مصاحبه به‌طور متوسط ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامید و در محیطی آرام و مورد توافق دو طرف صورت گرفت. کلیه مصاحبه‌ها با رضایت شرکت‌کنندگان ضبط و سپس به‌صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند.

تحلیل داده‌ها به روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) و بر اساس رویکرد پیشنهادی براون و کلارک (۲۰۰۶) انجام شد. برای سازماندهی و کدگذاری داده‌ها از نرم‌افزار NVivo استفاده گردید. فرآیند تحلیل شامل مراحل آشنایی با داده‌ها، تولید کدهای اولیه، جستجوی مضامین، بازبینی مضامین، تعریف و نام‌گذاری مضامین، و در نهایت نگارش گزارش بود. در طول فرایند تحلیل، تلاش شد تا از روایی و پایایی یافته‌ها از طریق بررسی هم‌پوشانی کدگذاری توسط دو پژوهشگر و استفاده از بازخورد شرکت‌کنندگان در مرحله تأیید مضامین اولیه اطمینان حاصل شود.

یافته‌ها

مقوله اول: انگیزه‌های درونی و ارزش‌محور

۱.۱ معنا و هدف شخصی:

بسیاری از مشارکت‌کنندگان ورزش را راهی برای بازگشت به خود، کاهش استرس‌های روزمره و معنا بخشیدن به زندگی می‌دانستند. برای برخی، ورزش فراتر از یک فعالیت بدنی صرف، نمادی از مراقبت از خود و حفظ کرامت انسانی بود. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «من توی شلوغ‌ترین روزام هم به جورایی با ورزش ارتباطم با خودم رو حفظ می‌کنم. انگار به خودم می‌گم هنوز برات مهمم».

۱.۲ خودمختاری و کنترل بر زندگی:

ورزش منظم برای این افراد نوعی کنترل بر سبک زندگی و تصمیم‌گیری مستقل محسوب می‌شد. آن‌ها با مدیریت زمان ورزش، نوعی احساس قدرت و اختیار بر زندگی‌شان تجربه می‌کردند. یک مشارکت‌کننده اظهار داشت: «همه چی از دستم در رفته بود، ولی وقتی ورزش می‌کردم، انگار به بخش از زندگی رو کنترل می‌کردم».

۱.۳ احساس موفقیت و پیشرفت:

پیشرفت تدریجی در عملکرد ورزشی و عبور از محدودیت‌های جسمی یکی از انگیزه‌های تداوم ورزش بود. حس موفقیت در عبور از چالش‌ها، به‌ویژه در شرایط پرمشغله، موجب تقویت اعتماد به نفس افراد می‌شد. به گفته یکی از افراد: «وقتی بعد از یه هفته کاری سخت، باز هم تونستم تمرینمو انجام بدم، حس قهرمان بودن بهم دست می‌ده».

۱.۴ لذت از فرایند ورزش:

احساس لذت در حین انجام فعالیت ورزشی، یکی از انگیزاننده‌های قدرتمند برای ادامه دادن بود. برخی مشارکت‌کنندگان به علاقه به حرکات خاص یا حس آزادی اشاره داشتند. یکی از آن‌ها گفت: «من عاشق اون لحظه‌ای‌ام که عرق می‌کنم ولی حالم خوبه، انگار فقط زنده‌ام برای اون حس».

۱.۵ سازگاری با ارزش‌های شخصی:

شرکت‌کنندگان ورزش را در امتداد ارزش‌های بنیادی‌شان همچون سالم‌زیستی و مسئولیت‌پذیری تعریف می‌کردند. این هماهنگی با ارزش‌ها باعث تداوم انگیزش آن‌ها می‌شد. در بیان یکی از افراد آمده است: «وقتی ورزش می‌کنم، حس می‌کنم به خودم وفادار موندم، چون همیشه سلامت برام مهم بوده».

۱.۶ تصویر ذهنی مثبت از خود:

افراد با تکرار ورزش، نوعی بازسازی تصویر ذهنی مثبت از خود را تجربه می‌کردند که منجر به افزایش عزت نفس و هویت ورزشی‌شان می‌شد. یکی از آن‌ها گفت: «الان خودمو به آدم ورزشی می‌دونم، نه فقط کسی که ورزش می‌کنه. این فرقش خیلی زیاده برام».

مقوله دوم: راهبردهای روان‌شناختی مدیریت زمان و استرس

۲.۱ برنامه‌ریزی هدفمند:

برنامه‌ریزی مشخص برای ورزش در بین افراد پرمشغله یک ابزار کلیدی بود. مشارکت‌کنندگان برای ورزش زمان رزرو می‌کردند و با ثبت فعالیت‌ها، خود را متعهد نگه می‌داشتند. یک مشارکت‌کننده اظهار داشت: «اگه از قبل تو تقویمم نویسم که کی می‌خوام ورزش کنم، صد در صد فراموش می‌کنم یا عقب می‌ندازم».

۲.۲ انعطاف‌پذیری در اجرای برنامه:

انعطاف در زمان‌بندی یا نوع تمرین برای انطباق با روزهای پرتنش بسیار مؤثر بود. افراد به‌جای حذف کامل ورزش، از راهبردهایی مانند کاهش شدت یا تغییر زمان بهره می‌بردند. به گفته یکی از مشارکت‌کنندگان: «اگه نمی‌تونم عصر ورزش کنم، صبح زود بیدار می‌شم. مهم اینه که حذف نشه.»

۲.۳ مقابله با تنبلی و فرسودگی:

مقابله با احساس بی‌انگیزگی یا فرسودگی با استفاده از پاداش‌دهی به خود، تجسم هدف یا گفت‌وگوی درونی مثبت یکی از راهبردهای رایج بود. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی حسش نیست، با خودم می‌گم فقط ۱۰ دقیقه. بعدش دیگه خودم راه می‌افتم.»

۲.۴ تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی:

برخی افراد از تمرینات ذهن‌آگاهی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق یا تمرکز بر احساسات بدنی استفاده می‌کردند تا آرامش و تمرکز خود را برای ورزش حفظ کنند. یکی از آن‌ها اشاره کرد: «قبل از تمرین یه دقیقه چشامو می‌بندم، نفس می‌کشم، این کمک می‌کنه وارد فاز ورزش بشم.»

۲.۵ مقابله با موانع محیطی:

مشارکت‌کنندگان با محدود کردن عوامل مزاحم، استفاده از زمان‌های مرده (مثل زمان ناهار یا بیدار شدن زودتر از خواب) و حذف بهانه‌ها تلاش می‌کردند که موانع محیطی را خنثی کنند. یکی از آن‌ها بیان کرد: «من صبح زود بیدار می‌شم که قبل بیدار شدن بچه‌ها تمرینمو انجام بدم.»

مقوله سوم: حمایت‌های اجتماعی و محیطی

۳.۱ حمایت خانوادگی:

حمایت عاطفی یا عملی خانواده، مانند همراهی همسر یا تقسیم وظایف خانگی، در تداوم ورزش نقش پررنگی داشت. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «همسر من می‌گه تو ورزش کن، من بچه رو نگه می‌دارم. این خیلی بهم انگیزه می‌ده.»

۳.۲ شبکه دوستان ورزشی:

داشتن دوستانی که به‌صورت گروهی یا مجازی با آن‌ها ورزش می‌کردند، منبع تعهد و انگیزه مضاعف بود. مشارکت‌کننده‌ای گفت: «من با دوستم چالش گذاشتیم، هر روز باید اسکرین ورزشمونو بفرستیم. این باعث می‌شه عقب نیفتیم.»

۳.۳ فضای اجتماعی مثبت:

حضور در محیط‌های ورزشی انگیزشی همچون باشگاه‌ها یا کلاس‌های گروهی، حس تعلق و انگیزه ایجاد می‌کرد. یکی از مشارکت‌کنندگان بیان کرد: «تو باشگاه انرژی مثبتی هست، آدم دوست داره ادامه بده.»

۳.۴ الگوهای انگیزشی:

برخی مشارکت‌کنندگان از الگوهای بیرونی همچون ورزشکاران حرفه‌ای، افراد موفق یا حتی شخصیت‌های فضای مجازی برای حفظ انگیزه استفاده می‌کردند. به گفته یکی از آن‌ها: «وقتی پیچ اون دوندوها رو می‌بینم، بهم انگیزه می‌ده که منم ادامه بدم.»

۳.۵ تشویق محیط کاری:

محیط‌های کاری حامی ورزش، مثل اختصاص زمان مشخص برای فعالیت بدنی یا تشویق کارکنان به تحرک، نقش مهمی در تداوم ورزش ایفا می‌کرد. یک شرکت‌کننده گفت: «شرکت‌مون یه اپ ورزش معرفی کرده، همه کارمندا با هم ورزش می‌کنیم.»

۳.۶ استفاده از فناوری و ابزار:

ابزارهای دیجیتال مانند اپلیکیشن‌های پیگیری تمرین، موزیک پلیرها یا یادآورهای نقش تقویت‌کننده‌ای داشتند. یکی از مشارکت‌کنندگان عنوان کرد: «به برنامه نصب کردم که هر روز یادآوری می‌کند، با موزیک هم تمرین می‌کنم. خیلی کمک کرده.»

۳.۷ اعتبار اجتماعی ورزش:

درک اجتماعی مثبت از ورزشکار بودن و نگاه تحسین‌برانگیز اطرافیان، به‌ویژه در محیط‌های رسمی، محرک تداوم رفتار ورزشی بود. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی اطرافیان می‌بینن من با وجود مشغله هنوز ورزش می‌کنم، تحسینم می‌کنن. این خودش انگیزه‌س.»

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر تداوم ورزش منظم در میان بزرگسالان پرمشغله بود. یافته‌های پژوهش بر اساس تحلیل مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۱ شرکت‌کننده از شهر تهران، در قالب سه مقوله اصلی شامل «انگیزه‌های درونی و ارزش‌محور»، «راهبردهای روان‌شناختی مدیریت زمان و استرس»، و «حمایت‌های اجتماعی و محیطی» استخراج شد. نتایج نشان داد که تداوم ورزش در میان این گروه به واسطه ترکیبی از انگیزش درونی، راهبردهای مقابله‌ای فردی، و حمایت‌های بیرونی معنا پیدا می‌کند.

در مقوله نخست، شرکت‌کنندگان انگیزه‌هایی مانند معنا و هدف شخصی، خودمختاری، احساس پیشرفت و لذت در فرایند ورزش را از عوامل اصلی تداوم رفتار ورزشی خود دانستند. این یافته با نظریه خودتعیینی (Self-Determination Theory) کاملاً همسو است، که بیان می‌کند نیاز به خودمختاری، شایستگی و ارتباط، از پیش‌نیازهای حیاتی برای درونی شدن انگیزه و پایداری رفتارهایی چون ورزش هستند (Deci & Ryan, 2000). همچنین مطابق با پژوهش Teixeira و همکاران (۲۰۱۲)، افرادی که ورزش را به‌عنوان بخشی از هویت و ارزش‌های شخصی خود ادراک می‌کنند، نسبت به افرادی که به انگیزه‌های بیرونی (مانند کاهش وزن یا توصیه پزشک) متکی هستند، تداوم بیشتری دارند.

زیرمقوله‌هایی چون «لذت از فرایند ورزش» و «احساس موفقیت» نیز مؤید این نکته بودند که افراد با تجربه احساسات مثبت هنگام فعالیت بدنی، بیشتر آن را در برنامه روزانه خود حفظ می‌کنند. این یافته با مطالعه‌ی Reed و Buck (۲۰۰۹) همخوان است که نشان داد فعالیت بدنی منظم موجب افزایش عاطفه مثبت و کاهش افسردگی شده و همین بازخورد مثبت، استمرار ورزش را تسهیل می‌کند. همچنین لذت‌بردن از فعالیت بدنی به عنوان یک واسطه مهم در رابطه بین خودکارآمدی و ورزش معرفی شده است (Fuchs et al., 2017).

در مقوله دوم یعنی راهبردهای روان‌شناختی مدیریت زمان و استرس، افراد از برنامه‌ریزی هدفمند، انعطاف‌پذیری، مقابله با فرسودگی، و استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی بهره می‌بردند. این نتایج با پژوهش Hall و همکاران (۲۰۱۲) تطابق دارد که نشان داد عملکردهای اجرایی قوی مانند تنظیم هیجان، کنترل توجه و برنامه‌ریزی شناختی، تأثیر مستقیمی بر پایداری به رفتارهای سلامت‌محور از جمله ورزش دارد. مشارکت‌کنندگان بیان داشتند که حتی در شرایط پراسترس یا شلوغ، با تنظیم راهبردی زمان و استفاده از تقویت‌های درونی، توانسته‌اند تعهد خود به ورزش را حفظ کنند.

همچنین، راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر پذیرش، تمرکز بر لحظه حال و کاهش فشارهای ذهنی، توسط بسیاری از شرکت‌کنندگان گزارش شد. این نتایج با یافته‌های مرتبط با مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی همخوان است که تأکید دارند تمرین ذهن‌آگاهی به کاهش موانع ذهنی، افزایش پذیرش هیجانات منفی، و ایجاد فضای روانی برای عملکرد مؤثر کمک می‌کند (Segar et al., 2016). استفاده از برنامه‌های دیجیتالی مانند اپلیکیشن‌ها یا یادآورهای موبایلی نیز به عنوان تسهیل‌کننده راهبردی جهت نظم‌بخشی در برنامه‌ریزی ورزشی شناخته شد، که با یافته‌های مطالعات جدید در حوزه سلامت دیجیتال مانند مطالعه Plotnikoff و همکاران (۲۰۱۵) تطبیق دارد.

در مقوله سوم، نقش حمایت‌های اجتماعی و محیطی بسیار پررنگ بود. مشارکت‌کنندگان از حمایت‌های عاطفی و عملی خانواده، دوستان، مربیان و محیط کار به‌عنوان عاملی کلیدی در حفظ ورزش یاد کردند. این نتایج با دیدگاه‌های مطرح‌شده در پژوهش McNeill و همکاران (۲۰۰۶) همخوان است که نشان دادند ساختارهای اجتماعی مشوق می‌توانند به‌عنوان سپر حمایتی در برابر موانع روانی و رفتاری عمل کنند. به‌ویژه، همراهی همسر، تقسیم وظایف خانوادگی و داشتن دوستان ورزشی، موجب کاهش احساس گناه یا فشار زمانی در افراد پرمشغله می‌شود و آن‌ها را به تداوم ورزش ترغیب می‌کند. همچنین اعتبار اجتماعی ورزش در نگاه دیگران، انگیزه بیرونی پایداری برای مشارکت‌کنندگان ایجاد کرده بود؛ مسئله‌ای که در مطالعات مرتبط با جامعه‌شناسی ورزش نیز مورد توجه قرار گرفته است (Segar et al., 2016).

نکته قابل توجه در یافته‌های این پژوهش، تعامل هم‌افزا بین عوامل روان‌شناختی درونی و بیرونی بود. برای مثال، حس موفقیت شخصی در ورزش منجر به خودپنداره مثبت‌تر، اعتماد به نفس بالاتر و در نتیجه، تعامل مؤثرتر با اطرافیان و محیط اجتماعی شد. این چرخه تقویت‌کننده می‌تواند الگویی نظری برای درک پویایی‌های تداوم رفتار ورزشی در بزرگسالان پرمشغله ارائه دهد. همچنین، تلفیق بین معنابخشی درونی (مانند مراقبت از خود) با سازوکارهای محیطی (مانند حمایت خانواده یا استفاده از تکنولوژی) چارچوبی چندبعدی برای تحلیل این پدیده فراهم می‌کند.

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

- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- 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.
- Fuchs, R., Göhner, W., & Seelig, H. (2017). Long-term effects of a psychological group intervention on physical exercise and health: A randomized controlled trial. *Journal of Physical Activity and Health*, 14(1), 20–28.
- Hall, P. A., Fong, G. T., Epp, L. J., & Elias, L. J. (2012). Executive function moderates the intention–behavior link for physical activity and dietary behavior. *Psychology & Health*, 23(3), 309–326.
- Kirk, S. M., & Rhodes, R. E. (2011). Occupation correlates and the theory of planned behavior: Exercise intention and behavior among working women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(4), 312–323.
- Lundy, B., Naylor, P. J., & McKay, H. A. (2019). Voices of experience: Professionals and parents describe strategies for promoting physical activity among young girls. *Qualitative Health Research*, 29(5), 623–635.
- McNeill, L. H., Kreuter, M. W., & Subramanian, S. V. (2006). Social environment and physical activity: A review of concepts and evidence. *Social Science & Medicine*, 63(4), 1011–1022.

- Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Karunamuni, N., & Lubans, D. R. (2015). Social support and the maintenance of physical activity and healthy eating behavior in adolescents: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 27.
- Reed, J., & Buck, S. (2009). The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 581–594.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Segar, M. L., Eccles, J. S., & Richardson, C. R. (2016). Rebranding exercise: Closing the gap between values and behavior. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 94.
- Teixeira, P. J., Carraça, 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.