

مقایسه خودتنظیمی ورزش در زنان چاق موفق و ناموفق در کاهش وزن

بهناز عابدی^{۱*}، مریم السادات فاتحی زاده^۲

۱- گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

*نویسنده مسئول: Abedi.behnaz@gmail.com

۲- استادیار گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، ایران

چکیده

فعالیت‌های ورزشی، رژیم غذایی افراد را تحت تأثیر قرار داده و در شکست افراد چاق برای رسیدن به کاهش وزن موفق نقش دارند اما یک چالش عمده برای مدیریت موفقیت آمیز کاهش وزن، ایجاد برنامه‌های مناسب ورزشی برای رفع نیازهای فردی مطابق با علایق و انگیزه‌های افراد می باشد و با وجود این که ورزش در ابعاد مختلفی می‌تواند زندگی افراد را بهبود ببخشد ولی برخی از افراد علاقه‌ای به ورزش کردن ندارند. بنابراین شناخت علایق و انگیزه‌های افراد چاق موفق در کاهش وزن می‌تواند راهنمای مناسبی در بررسی راهکارهای جذب آنان به فعالیت‌های ورزشی باشد. هدف از انجام این پژوهش بررسی و مقایسه خودتنظیمی ورزش در زنان چاق موفق و ناموفق در کاهش وزن بود. پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای بود. تعداد افراد نمونه شامل ۸۰ نفر بود. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه خودتنظیمی تمرین ورزش (SRQ-E1) استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که مؤلفه‌های خودگردانی درون‌فکنی شده، خودگردانی شناخته شده و انگیزه درونی در زنان چاق موفق در کاهش وزن بالاتر است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که انگیزه‌های درونی برای ورزش از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند و به افراد کمک می‌کنند که با انجام ورزش، احساس رضایت درونی به دست آورند.

کلید واژه‌ها: خودتنظیمی، ورزش، زنان، کاهش وزن

1 Email: abedi.behnaz@gmail.com کارشناس ارشد، دانشگاه شهید بهشتی

2 استادیار، دانشگاه اصفهان