

DOI: [10.22034/mmbj.2024.64429.1133](https://doi.org/10.22034/mmbj.2024.64429.1133)

Investigating the factors motivating the elderly to engage in physical activity: A qualitative study

Malek Ahmadi^{*1}

1- Department of sport sciences, Ur, C., Islamic Azad University, Urmia, Iran.

Email: malek.ahmadi@iau.ac.ir

Received Date: 2024 November 9

Review Date: 2024 November 18

Accepted Date: 2024 December 3

Published Date: 2025 June 6

Abstract

The aim of the present study was to investigate the factors motivating the elderly to engage in physical activity, with an approach to increasing participation, based on the self-determination theory (SDT). The present study is a descriptive-survey study conducted in the form of semi-structured interviews. From among the elderly aged 65-75 in West Azerbaijan province, 20 people (10 women and 10 men) were initially selected as samples for qualitative interviews using a purposive sampling method. First, based on the theoretical foundations and background of the research, motivation components were prepared based on the theory of SDT. The content of the interviews was coded using the open coding method, axial categories, and selective codes. The results showed that: the intrinsic motivation factors included the components of enjoyment, recreation and entertainment, the value of physical activity, and interest in physical activity; integrated regulation factors included personal growth components, basic life values, main life purpose, and belief in physical activity; identified regulation factors included appearance and fitness, physical fitness, physical health, psychological well-being, and social well-being; introjected regulation factors included mental pressure, negative thoughts, and negative emotions; external regulation factors included significant others, health professionals, social recognition, sports facilities and spaces; and finally, amotivational factors included components of spending time with physical activity and physical activity without a goal. In general, it is suggested that in order to promote participation, in designing physical activity programs for the elderly, a set of intrinsic, extrinsic, and amotivational factors should be considered.

Keywords: Physical activity, Motivation, Elderly, Self-determination theory.



Extended Abstract

Background and Purpose

In recent decades, improvements in healthcare, living conditions, and facilities have led to increased life expectancy, resulting in a growing elderly population worldwide (Babak, Davari, Aghdak, & Pirhaji, 2011). In Iran, according to the 2016 census, about 10% of the population were aged 60 and above, with projections estimating this figure to exceed 25% by 2051. Physiological challenges common in old age, including disabilities and functional decline, are often linked to insufficient physical activity and muscle use, negatively impacting quality of life (Borzoo et al., 2011). Physical activity and exercise have proven effective in preventing, delaying, or mitigating age-related health issues by improving cardiovascular function, muscle mass and strength, bone health, balance, flexibility, longevity, cognitive function, and self-confidence (Peyman, Taghipour, Mahdizadeh, & Esmaeely, 2013). Given the substantial benefits of physical activity for older adults, understanding the factors that influence their participation is essential for promoting active aging. Numerous empirical studies have substantiated the applicability of Self-Determination Theory (SDT) in the enhancement of physical activity across diverse age groups (A. Ahmadi et al., 2023; M. Ahmadi & moradzadeh, 2022; Behzadnia, Mohammadzadeh, & Ahmadi, 2019). Collectively, these findings underscore the robustness of the theory as a foundational model for designing interventions aimed at promoting sustained physical activity.

Although numerous studies have investigated facilitators and barriers to physical activity among the elderly (Behzadnia, Deci, & DeHaan, 2020; Stephan, Boiché, & Le Scanff, 2010), many have explored these factors without a guiding theoretical framework, primarily using quantitative methods. Notably, motivational factors driving physical activity in Iranian older adults remain underexplored from a theory-based qualitative perspective. The Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000, 2013), a prominent motivational framework, provides a comprehensive model to understand human behavior through a continuum of motivational regulations ranging from amotivation to intrinsic motivation (Vallerand, 1997). This study aims to examine motivational factors influencing physical activity among older adults in Iran. The approach is qualitative and based on Self-Determination Theory.

Materials and Methods

This study employed a qualitative descriptive survey design. The statistical population included elderly individuals aged 65 to 75 years (both men and women) residing in West Azerbaijan Province during 2022–2023. Using purposive sampling, 20 participants (10 males and 10 females) were selected for semi-structured interviews. Data collection involved a demographic questionnaire and a semi-structured interview guide based on the six-part motivational continuum of Self-Determination Theory, developed and pilot-tested for clarity and relevance. Interviews were conducted individually at participants' homes or suitable locations, lasted 30 to 60 minutes, and were audio-recorded with informed consent between May and June 2023.

Data analysis consisted of descriptive statistics for demographic variables and qualitative content analysis of interview transcripts using MAXQDA (2024). The analysis followed a systematic coding process, beginning with open coding by line-by-line examination to extract meaningful concepts, followed by axial coding to group related concepts into categories, and culminating in selective coding to identify core categories and overarching themes. This iterative process allowed for



meaningful data reduction and the extraction of thematic patterns aligned with the study's theoretical framework on motivational factors influencing elderly participation in physical activity.

Results

The analysis of interview content using open coding, axial coding, and selective coding revealed a range of motivational factors influencing physical activity among the elderly. Intrinsic motivation factors included enjoyment, recreation and entertainment, the perceived value of physical activity, and personal interest in engaging in such activities. Integrated regulation factors encompassed elements related to personal growth, core life values, a primary life purpose, and belief in the importance of physical activity. Identified regulation factors were associated with appearance and fitness, physical readiness, physical health, psychological well-being, and social well-being. Introjected regulation factors included mental pressure, negative thoughts, and negative emotions, reflecting internal conflicts influencing motivation. External regulation factors involved influences from significant others, health professionals, social recognition, as well as access to sports facilities and spaces. Finally, amotivational factors were characterized by engagement in physical activity as a means of passing time or without any specific goal. These findings illustrate the complex and multifaceted nature of motivation driving physical activity participation among older adults, highlighting the necessity to consider a broad spectrum of motivational components in the design of interventions and programs aimed at this population.

Conclusion

Consistent with Self-Determination Theory, intrinsic, integrated, and identified regulations characterized by enjoyment, personal growth, basic life values, and belief in physical activity emerge as key predictors of sustained engagement in physical activity. Nevertheless, introjected and external motivational factors, including mental pressure, negative affect, social influences, health professionals, social recognition, and availability of exercise facilities, also hold significant relevance within this population. Notably, amotivational factors such as engaging in physical activity for pastime or without explicit goals were identified, underscoring the complexity of motivational dynamics in older adults. These findings suggest that interventions and programs aimed at promoting physical activity in the elderly should adopt a comprehensive approach that fosters autonomous motivation while addressing pertinent extrinsic and amotivational factors to effectively enhance participation.

Funding

This study received no funding from public, commercial, or nonprofit organizations.

Authors' Contributions

The author was solely responsible for the design, implementation, analysis, and writing of the study.

Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgement

We sincerely thank all the elderly participants who collaborated in this research.



Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz



DOI: [10.22034/mmbj.2024.64429.1133](https://doi.org/10.22034/mmbj.2024.64429.1133)

بررسی عوامل انگیزش فعالیت بدنی سالمندان: یک پژوهش کیفی

مالک احمدی^{۱*}

۱- گروه علوم ورزشی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۸/۱۹ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۱۳ تاریخ آنلاین: ۱۴۰۴/۰۳/۱۶

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی عوامل انگیزش فعالیت بدنی سالمندان استان آذربایجان غربی با رویکرد افزایش مشارکت، بر اساس نظریه خودمختاری بود. تحقیق حاضر، توصیفی-پیمایشی است که به صورت مصاحبه نیمه ساختارمند انجام گرفت. از بین سالمندان ۶۵-۷۵ ساله استان آذربایجان غربی، ابتدا با روش نمونه هدفمند، تعداد ۲۰ نفر (۱۰ زن و ۱۰ مرد) به عنوان نمونه برای مصاحبه کیفی انتخاب شدند. ابتدا بر اساس مبانی نظری و پیشینه تحقیق، مولفه های انگیزش بر اساس نظریه خودمختاری، تهیه گردید. محتوی مصاحبه ها با استفاده از روش کدگذاری باز، مقوله های محوری، و کدهای گزینشی، کدگذاری گردید. نتایج نشان داد: عوامل انگیزش درونی سالمندان برای فعالیت بدنی شامل مولفه های لذت بخشی، تفریح و سرگرمی، ارزشمندی فعالیت بدنی، و علاقه مندی به فعالیت بدنی؛ عوامل تنظیمات درآمیخته با خود، شامل مولفه های رشد شخصی، ارزش اساسی زندگی، هدف اصلی زندگی، و اعتقاد به فعالیت بدنی؛ عوامل تنظیمات خودپذیر، شامل ظاهر و تناسب اندام، آمادگی جسمانی، سلامت جسمانی، بهزیستی روانشناختی، بهزیستی اجتماعی؛ عوامل تنظیمات درونفکنی شده، شامل فشار ذهنی، افکار منفی، و احساسات منفی؛ عوامل تنظیمات بیرونی، شامل افراد بااهمیت، متخصص سلامت، شناخته شدن اجتماعی، امکانات و فضاهای ورزشی؛ و در نهایت، عوامل بی انگیزشی شامل مولفه های وقتگذرانی با فعالیت بدنی، و فعالیت بدنی بی هدف بودند. در کل، پیشنهاد می شود برای ترفیع مشارکت، در طراحی برنامه های فعالیت بدنی سالمندان، به مجموعه ای از عوامل انگیزشی درونی، بیرونی، و بی انگیزگی آنها تاکید شود.

کلید واژه ها: فعالیت بدنی، انگیزش، سالمند، نظریه خودمختاری.

مقدمه

سالمندی فرایندی طبیعی و غیر قابل اجتناب است که تمامی انسان‌ها را دیر یا زود درگیر می‌کند. اخیراً، به علت گسترش بهداشت و سلامت، تسهیلات و شرایط زندگی، طول عمر انسان‌ها افزایش یافته و منجر به افزایش روزافزون تعداد سالمندان شده است (Babak et al., 2011). در ایران، بر مبنای سرشماری سال ۱۳۹۵، حدود ده درصد جمعیت کشور را سالمندان ۶۰ ساله و بالاتر دربرمی‌گیرد و پیش بینی می‌شود که این میزان تا سال ۱۴۳۰، به بیش از ۲۵ درصد افزایش یابد. مشکلات و مسایل فیزیولوژیک از جمله ناتوانی‌ها و از کارافتادگی‌های شایع دوران سالم‌خوردگی که ناشی از عدم فعالیت و استفاده صحیح از عضلات است در کاهش کیفیت زندگی در دوره سالمندی تأثیر دارد (Borzoo et al., 2011; Jalilvand, Samadi, & Soori, 2021). فعالیت بدنی و ورزش از جمله روش‌هایی است که برای پیشگیری، به تأخیر انداختن یا درمان مشکلات ناشی از فرایند سالمندی به کار می‌رود و حفظ و بهبود عملکرد سیستم قلبی-عروقی، جبران کاهش توده عضلانی و قدرت ناشی از فرایند سالمندی، سلامت استخوان‌ها، بهبود تعادل، افزایش انعطاف‌پذیری، افزایش امید به زندگی، حفظ توانایی ذهنی و افزایش اعتماد به نفس از جمله اثرات ورزش و فعالیت بدنی منظم بر روی افراد سالمند می‌باشد (Ghasempour, Hoseini, Soleymani, 2013; Ahmadi, 2017; Peyman et al., 2013). بنابراین، مطالعه عوامل موثر در فعالیت بدنی سالمندان، می‌تواند در ترفیع مشارکت فعالیت بدنی و دستیابی به فواید آن موثر باشد.

چندین پژوهش قبلی، عوامل موثر تسهیل‌کننده و بازدارنده فعالیت بدنی سالمندان را مورد بررسی قرار داده‌اند. به عنوان مثال، از دیدگاه سالمندان در بین مؤلفه‌های بازدارنده، مؤلفه فرهنگی و اجتماعی بالاترین رتبه و مؤلفه فردی و شخصیتی پایین‌ترین رتبه از مؤلفه‌های بازدارنده مشارکت در فعالیت بدنی را دارند (Amini, Heydarinezhad, Azmsha, & Nemati, 2017). همچنین، در مردان انگیزه لذت و نشاط، و در زنان انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی مهم‌ترین انگیزه برای مشارکت ورزشی بود (Hoseini, Heydari Nezhad, & Azmsha, 2018). عوامل انگیزه اجتماعی، انگیزه آمادگی جسمانی، انگیزه پزشکی، انگیزه کسب لذت و آرامش، برخورداری از مشوق‌ها، دانش و آگاهی سالمندان، نیازهای سالمندان، شیوه‌های تبلیغات، سیاست‌های سازمانی، اماکن و تسهیلات و برنامه‌های ورزشی نقش دارند (Sarani, Aghayi, Saffari, & Yazdi, 2018). از طرفی، نشان داده شده است که به ترتیب عوامل شخصی، ساختاری، امکانات، فرهنگی- اجتماعی و اقتصادی از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر اوقات فراغت سالمندان ایران هستند (Ghamati, Ehsani, Kuzechian, & Saffari, 2021). در مطالعه مروجی مشخص شده است که (Esmi, Nikbakhsh, Zargar, & Ghasmalipour, 2024) به ترتیب عوامل فرهنگی و اجتماعی، عوامل فردی، انگیزش، عوامل محیطی، عوامل اقتصادی، و عوامل بین‌فردی بیشترین اثر را بر ورزش و فعالیت بدنی سالمندان در ایران دارند.

باتوجه به اهمیت موضوع سالمندی و نقش فعالیت بدنی در سلامتی آنها، گسترده‌گی جمعیت این گروه، و نقش آنان در آینده سلامت جامعه، تحقیقات زیادی در زمینه عوامل تسهیل‌کننده و بازدارنده مشارکت فعالیت بدنی انجام گرفته است. بر اساس همین تحقیقات، عوامل تعیین‌کننده فعالیت بدنی مشخص شده است. با این وجود، بر اساس رویکرد نظریه‌محور، عوامل انگیزشی فعالیت بدنی سالمندان در کشور ما هنوز مورد بررسی قرار نگرفته است. یکی از نظریات برجسته‌ای که اخیراً رفتارهای انسان را بر اساس عوامل انگیزشی و روانشناختی مورد بررسی قرار می‌دهد نظریه خودمختاری (Deci & Ryan, 2000, 2013) است. نظریه خودمختاری یک نظریه انگیزشی است که رفتارهای شرکت در فعالیت‌های مختلف مانند فعالیت‌های بدنی را توضیح می‌دهد (A. Ahmadi et al., 2023). این نظریه پیوستاری از انگیزش خودمختاری را فرض می‌کند که بی‌انگیزگی پایین‌ترین و

انگیزه درونی بالاترین سطح خودمختاری است (Vallerand, 1997). بین این دو سطح، سطوح انگیزش بیرونی قرار دارند که شامل تنظیمات درآمیخته با خود^۱، تنظیمات خود-پذیر^۲، تنظیمات درون فکنی شده^۳ و تنظیمات بیرونی^۴ می باشد. انگیزه درونی از درون فرد سرچشمه می گیرد؛ مانند علاقه به شرکت در ورزش و رشد شخصی. از بین سطوح تنظیمات بیرونی، تنظیمات درآمیخته با خود، نزدیکترین حالت در رابطه با انگیزش درونی می باشد که در این سطح، رفتار هر فردی بخشی از هویت خود فرد می باشد که در درون فرد یک پارچه می شود. سطح دیگر تنظیمات بیرونی، تنظیمات خودپذیر است که در این سطح، شاگردان فعالیت را در رابطه با اهدافشان درک کرده و بر ارزش فعالیت تأکید دارند. در سطح تنظیمات درون فکنی شده، تنظیمات در درون احساس خود فرد یک پارچه می شوند. افرادی که در این سطح عمل می کنند به دلایل فشارهای بیرونی از جمله فشارهای حاصل از سرزنش خود و دیگران و هتک آبرو تمایلی به تداوم عمل در این سطح را ندارند. ریان و دسی (۲۰۰۰) مطرح کرده اند که انگیزش به شدت تحت تأثیر عوامل اجتماعی در یک محیط قرار می گیرد. عوامل اجتماعی که برآوردن نیازهای بنیادی شایستگی، استقلال و ارتباط با دیگران را تسهیل می کند، می تواند بر انگیزش فرد تأثیر بگذارد؛ در حالی که عوامل اجتماعی که این نیازها را تضعیف کنند، ممکن است به بی انگیزگی منجر شوند. به عبارت دیگر، این نیازها شرایط لازم برای سلامت روان، بهزیستی و فعالیت مؤثر فرد هستند (Ryan & Deci, 2000).

مطالعات متعدد در داخل و خارج کشور، کاربرد نظریه خودمختاری در بررسی و ارتقای فعالیت بدنی سنین مختلف را نشان داده اند (A. Ahmadi, Aghdasi, & Ahmadi, 2018; A. Ahmadi et al., 2023; M. Ahmadi, Amani, & Behzadnia, 2015; M. Ahmadi, Amirrezaiyeh, Asgari, & Moradzadeh, 2021; M. Ahmadi & Moradzadeh, 2022; M. Ahmadi, Namazizadeh, & Mokhtari, 2012; Behzadnia et al., 2019; Behzadnia et al., 2020;). برخی مطالعات کاربردپذیری فرض های نظریه خودمختاری را تایید می کنند (Kirkland, Karlin, Stellino, & Pulos, 2011; Stephan et al., 2010). نشان دادند زنان مسن که برنامه فعالیت بدنی را رها کرده اند، نسبت به زنان ادامه دهنده، سطوح پایین تری از انگیزه های خودمختار را نشان می دهند (Stephan et al., 2010). در بررسی فعالیت بدنی افراد مسن، کریکاند و همکاران (۲۰۱۱) نیز تفاوت های قابل توجهی را در انگیزه های درونی و بیرونی بین افراد فعال و غیرفعال نشان دادند (Kirkland et al., 2011). همچنین، انگیزتگی علاقه در پیاده روی، تصدیق و انطباق با نیازهای پیاده رویها، اطمینان از احساس راحتی، مراقبت و یکپارچگی اجتماعی، حمایت و اعتماد به پیاده رویها، و ارتقای تجارب موفقیت را به عنوان عوامل مؤثر در همراهان پیاده روی در سالمندان گزارش کرده اند (Kritz, Thøgersen-Ntoumani, Mullan, Stathi, & Ntoumanis, 2023).

با وجود تحقیقات انجام شده در مورد عوامل و مولفه های انگیزشی فعالیت بدنی سالمندان، چندین مساله نیاز به مطالعه بیشتر را ایجاب می کند. اول اینکه، بیشتر پژوهش های انجام شده عوامل مشارکت فعالیت بدنی را به صورت اکتشافی و بدون چارچوب نظری مورد بررسی قرار داده اند و کمتر به عوامل انگیزشی بر مبنای نظریه های روانشناختی پرداخته اند. دوم، بیشتر پژوهش های قبلی با رویکرد کمی، عوامل انگیزشی فعالیت بدنی سالمندان را بررسی کرده اند و رویکرد کیفی نظریه محور کمتر مورد بررسی قرار گرفته شده است. بنابراین، در این پژوهش، ما عوامل انگیزشی فعالیت بدنی سالمندان را بر اساس رویکرد انگیزشی نظریه محور در افزایش مشارکت فعالیت بدنی سالمندان مورد بررسی قرار می دهیم.

¹ Identified regulation

² Integrated regulation

³ Introjected regulation

روش پژوهش

با توجه به ماهیت موضوع، این پژوهش با طرح مطالعه کیفی می‌باشد. توصیفی از نوع پیمایشی می‌باشد و از نظر هدف، کاربردی محسوب می‌گردد.

جامعه و روش نمونه گیری:

جامعه آماری تحقیق حاضر را کلیه سالمندان ۶۵ تا ۷۵ ساله مرد و زن استان آذربایجان غربی در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تشکیل دادند. از این جامعه آماری، ابتدا با روش نمونه‌گیری غیراحتمالی در دسترس تعداد ۲۰ نفر (۱۰ زن و ۱۰ مرد) به عنوان نمونه برای مصاحبه کیفی انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل سالمندان ۶۵ تا ۷۵ ساله، که مشکلات روان‌شناختی نداشته باشند (براساس تشخیص پزشک)، به لحاظ جسمانی نیز فاقد محدودیت‌های جسمانی و حرکتی باشند. معیارهای خروج از مطالعه شامل ایجاد مشکلات جسمانی یا روان‌شناختی در حین انجام مطالعه، نارضایتی از ادامه شرکت در مطالعه، و تکمیل نکردن پرسشنامه می‌باشد.

ابزارهای پژوهش:

الف: پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و زمینه‌ای شامل سن، جنس، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال، وضعیت زندگی.
ب: مولفه‌های انگیزش مشارکت فعالیت‌بدنی سالمندان: برای سنجش مولفه‌های انگیزش مشارکت فعالیت‌بدنی سالمندان از مصاحبه نیمه‌ساختارمند در مرحله کیفی تحقیق استفاده شد. این پرسشنامه عوامل انگیزشی تعیین‌شده مبتنی بر پیوستار شش‌گانه انگیزشی نظریه خودمختاری می‌باشد.

روش اجرا:

ابتدا یک راهنمای مصاحبه نیمه‌ساختاریافته توسط دو پژوهشگر حیطه انگیزش فعالیت‌بدنی، قبل از مطالعه تهیه شد. جهت بررسی کاربردی، وضوح و اشکالات احتمالی در جملات مصاحبه این راهنما، قبل از مصاحبه اصلی، به طور موردی با ۲ سالمند (یک خانم و یک آقا) آزمایش و تایید نهایی شد. این راهنما حاوی چندین سؤال در مورد علل مشارکت در فعالیت‌های بدنی، به طور خاص با انگیزه‌های پیوستار خودمختاری بود. در قسمت ابتدایی مصاحبه از شرکت‌کنندگان خواسته شد که در مورد سوال اصلی "چرا به فعالیت‌بدنی علاقه مند هستید" کمی فکر کنند. و به ادامه سوالات پاسخ دهند. در ادامه خواسته شد که در سوالات جداگانه، علل، دلایل و عوامل اصلی انگیزش در مشارکت فعالیت‌بدنی را بگویند. شرکت‌کنندگان به صورت انفرادی در خانه‌های خود یا در یک مکان مناسب برای دو طرف، مصاحبه شدند. قبل از شرکت در مطالعه، شرکت‌کنندگان رضایت آگاهانه ارائه کردند و موافقت خود را با ضبط صوتی پاسخ‌ها اعلام کردند. مدت زمان مصاحبه‌ها از ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بود و در اردیبهشت تا خرداد ۱۴۰۲ انجام شد.

روش تجزیه و تحلیل:

از شاخص‌های آمار توصیفی شامل فراوانی، درصد فراوانی، میانگین، و انحراف استاندارد برای توصیف داده‌ها استفاده شد. در مرحله کیفی تحلیل داده‌ها، تمام مصاحبه‌ها با استفاده از تحلیل محتوای کیفی رونویسی و تجزیه و تحلیل شد. از کدگذاری باز، محتوای، و گزینشی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط نرم افزار (MAXQDA نرم افزار، ۲۰۲۴) استفاده شد. کدگذاری باز به شیوه تجزیه جمله به جمله متن، انجام می‌شود و در نهایت تعدادی زیادی مفهوم از متن‌ها استخراج می‌گردد. در مرحله بعد ضمن استفاده از روش کدگذاری محوری با گروه‌بندی و ادغام مفاهیم که هم‌گرایی معنایی دارند، تعدادی مقوله محوری استخراج می‌گردد و در مرحله بعد در کدگذاری انتخابی مقوله‌های شناسایی شده، زیرمجموعه تعدادی محدود از مقوله اصلی قرار می‌گیرند

و فرایندکدگذاری طی فرایندی مشخص، اجرا می شود.

یافته ها

در جدول ۱، ویژگی های نمونه های پژوهش در قالب جنس، سن، سطح فعالیت بدنی، و میزان تحصیلات ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان پژوهش

شماره	جنس	سن	تحصیلات	سطح فعالیت بدنی
۱	زن	۶۵	دیپلم	اغلب اوقات
۲	مرد	۷۳	لیسانس	اغلب اوقات
۳	مرد	۶۹	دیپلم	گاهی اوقات
۴	مرد	۷۲	زیر دیپلم	به ندرت / کم
۵	مرد	۷۰	دیپلم	اغلب اوقات
۶	زن	۶۵	لیسانس	گاهی اوقات
۷	زن	۷۰	فوق دیپلم	گاهی اوقات
۸	مرد	۷۴	دیپلم	اغلب اوقات
۹	زن	۶۶	زیر دیپلم	اغلب اوقات
۱۰	زن	۶۵	لیسانس	اغلب اوقات
۱۱	زن	۶۷	لیسانس	گاهی اوقات
۱۲	مرد	۷۲	لیسانس	گاهی اوقات
۱۳	زن	۶۹	فوق دیپلم	گاهی اوقات
۱۴	مرد	۷۲	لیسانس	به ندرت / کم
۱۵	زن	۷۱	دیپلم	به ندرت / کم
۱۶	مرد	۶۹	فوق لیسانس	اغلب اوقات
۱۷	زن	۶۶	لیسانس	گاهی اوقات
۱۸	زن	۶۸	فوق دیپلم	گاهی اوقات
۱۹	مرد	۷۰	لیسانس	اغلب اوقات
۲۰	مرد	۷۲	لیسانس	به ندرت / کم

در جدول ۲، نمونه ای از متن مصاحبه از شرکت کنندگان مرد و زن، که به صورت نکات کلیدی نیز جمع بندی شده است، آورده شده است.

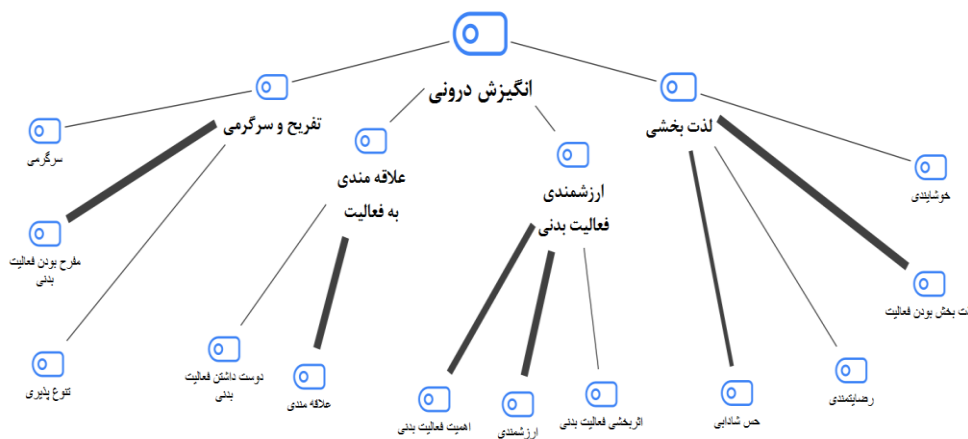
جدول ۲. نمونه‌ای از متن مصاحبه به صورت نکات کلیدی

متن مصاحبه (نکات کلیدی)	نشانگر
من به عنوان یک مرد بازنشسته ۷۳ ساله، سعی می‌کنم در عمر باقی، به سلامت‌م اهمیت دهم و شرکت در فعالیت‌بدنی یکی از این روش‌های موثر می‌باشد. ذاتا خود ورزش کار ارزشمندی است و حتی به فرزندان خود یادآوری می‌کنم که همیشه مشارکت داشته باشند. برخی مشکلات دیابت و فشارخونی در این سنین دارم که در کنار دارو، سعی می‌کنم بیشتر پیاده‌روی کنم تا شرایط بیماریم بدتر نشود. نشستن بیشتر در خانه حس تنهایی و دوری از جامعه و حس کسل‌کنندگی ذهنی می‌آورد و بیشتر سعی می‌کنم بیرون روم و دوستان یا آشنایان یا افراد جامعه در ارتباط باشم تا این حس‌ها کمتر شود. اگر هم سن و سال‌های من گروه‌هایی تشکیل دهند بیشتر مشتاق خواهم شد تا مشارکت فعالیت‌بدنی با شدت سنگین‌تر مانند کوه‌پیمایی و شنا داشته باشم. اگر دولت امکانات و وسایل ورزشی ایمن در پارک‌ها، یا سالن‌های ورزشی ایجاد کند، بهتر خواهد بود. بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم که فعالیت‌بدنی باید داشته باشم تا امید به زندگی و حس مفید بودن در خانواده و جامعه داشته باشم. بله، فعالیت‌بدنی شادی و لذت دارد، فعالیت‌بدنی توانمندی و اعتماد به نفس ما را افزایش می‌دهد. اول هم گفتم که یک برنامه ریزی اصلی زندگی ما است. و حتما باید وقت بگذاریم. کلاً، فعالیت‌بدنی برای مقاوم کردن بدن و کاهش مریضی‌ها خوب است. آدم خودش ناراحت می‌شود که چرا فعالیت‌بدنی کمی دارد و در اولین فرصت بیشتر کند. بیشتر به خاطر اینکه در اجتماع باشیم و دوستان و آشنایان را ببینیم و نشان دهیم که می‌توانیم برای جامعه هنوز مفید باشیم، فعالیت‌بدنی شرکت می‌کنیم. برخی مواقع حس‌هایی می‌آید که در این سنین دیگه هیچ چی اثر ندارد، سن ما گذشته، و چیزهای دیگر. ولی دوباره امیدوار می‌شویم و فعالیت‌های حرکتی را انجام می‌دهیم.	مشارکت‌کننده شماره ۲ (مرد ۷۳ سال)
افکار و فشارهای روحی روانی امروزه زندگی طوری شده که برای دوری از افکاری که به ذهنمون میاد به فعالیت‌بدنی و ورزشی سوق پیدا می‌کنیم. مشارکت فعالیت‌های بدنی مختلف باعث امیدواری ما به ادامه زندگی می‌شود. دوستان خوبی پیدا می‌کنیم و هم‌صحبت می‌شویم. حس تنهایی که داریم کمتر می‌شود. سعی می‌کنم با دوستان در باشگاه‌های ورزشی شرکت کنیم. درست که که خود ورزش خوب و ارزشمند است ولی وجود دوستان انگیزه ما را برای ورزش بیشتر می‌کند. در کل ورزش برای سلامتی و بدن سالم داشتن و شور و نشاط افزایش صبر مفید هست. ورزش و فعالیت‌بدنی خوشایند هست و احساس تناسب اندام و اعتماد به نفس بیشتری می‌شود. یک تفریح خوشایندی است که از خانه ماندن بهتر است. بله، یک بخش از برنامه جدانشدنی زندگی ما تاکید به کاهش تنبلی و درجانشینی و خانه ماندن و بیشتر به جای آنها شرکت در فعالیتهای بدنی است. جلوگیری از چاقی و اضافه وزن و پیشنهاد پزشکان خودمان و توصیه های تلویزیون و رسانه‌ها همه در شرکت ورزشی ما موثر هستند برخی مواقع شرکت نکردن احساس شرم و سرافکندگی برای خودمان می‌آورد. احساس می‌کنیم که دیگر خیلی پیر شده‌ایم که خیلی وقته فعالیت‌بدنی منظم انجام ندادهام. دوستان و فامیل و همسر و بچه‌ها انگیزه بسیار خوبی برای ما هستند. اینکه خودمان را در اجتماع نشان دهیم که هنوز پیر نشدیم و خوب زندگی را ادامه می‌دهیم نیز دلیل دیگری برای فعالیت هست. شاید به مقدار کمی این اتفاق بیافتد که در فعالیت‌بدنی شرکت کنیم و دلیلش را ندانیم. شاید برخی مواقع بدون دلیل، برای اینکه از خانه خارج شویم و فعالیت کنیم. یعنی، از بیکاری، برویم فعالیت داشته باشیم.	مشارکت‌کننده شماره ۹ زن (۶۶ سال)

کدگذاری برای تحلیل داده ها: کدگذاری های اولیه، محوری و گزینش

در این مرحله، کدهای اولیه، به کدهای محوری و سپس کدهای محوری به کدهای گزینشی بر اساس پیوستار انگیزشی نظریه خودمختاری طبقه بندی شده است که نتایج در شکل ۱ تا ۶ آورده شده است.

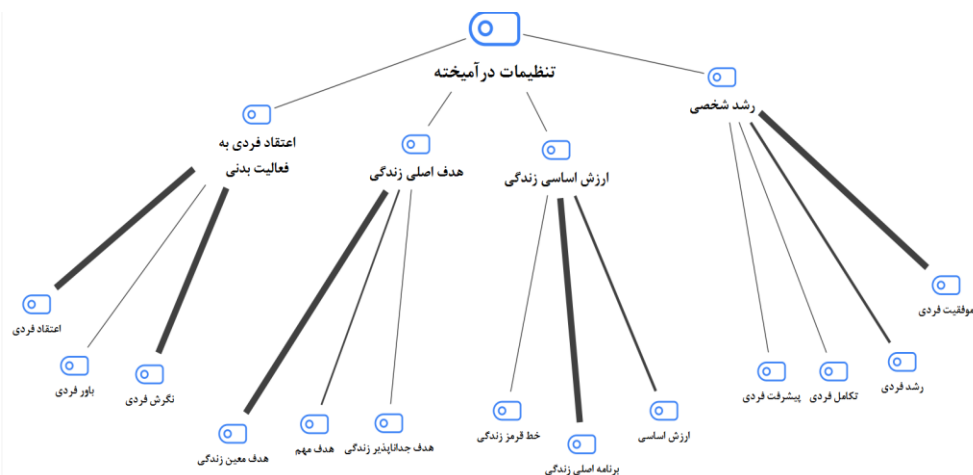
نتایج تحلیل محتوی نشان داد نیازهای انگیزش درونی سالمندان برای فعالیت بدنی شامل مولفه های لذت بخشی، تفریح و سرگرمی، ارزشمندی فعالیت بدنی، و علاقه مندی به فعالیت بدنی بودند (شکل ۱)



شکل ۱. کدهای اولیه، محتوی و گزینشی مربوط به انگیزش درونی

همچنین، با بررسی فراوانی محتوی مشخص می شود در مولفه لذت بخشی، بیشتر به لذت بخش بودن فعالیت بدنی و همچنین احساس شادابی اشاره کرده اند. در مولفه تفریح و سرگرمی، بیشتر به مفرح بودن فعالیت بدنی و در مولفه ارزشمندی، بیشتر به ارزش بودن و با اهمیت بودن فعالیت بدنی اشاره کرده اند. همچنین، در مولفه علاقه مندی به علاقه مند بودن به فعالیت بدنی بیشتر اشاره کرده اند.

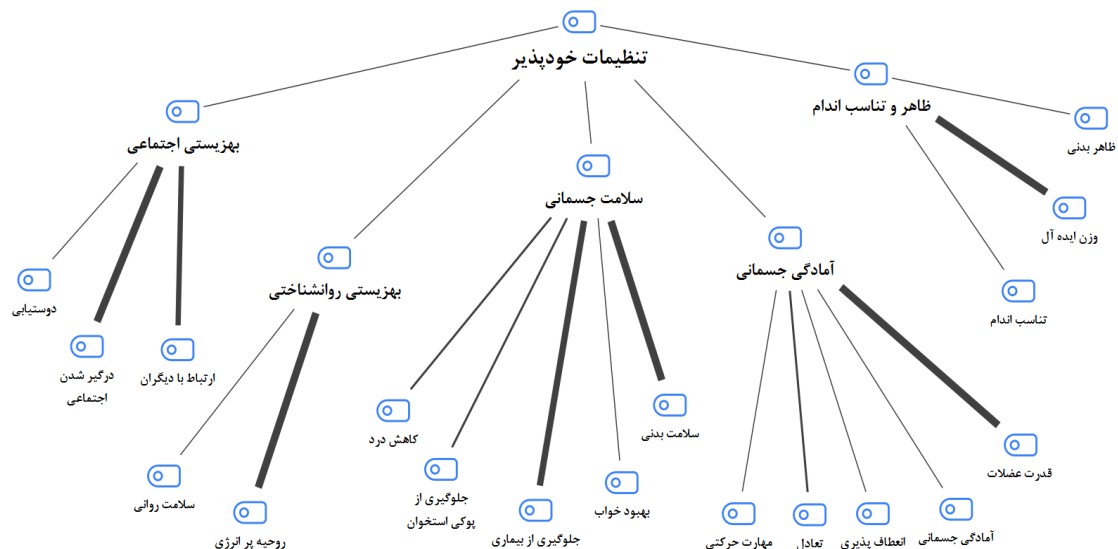
همچنین، نتایج تحلیل محتوی نشان داد تنظیمات انگیزشی در آمیخته با خود، شامل مولفه های رشد شخصی، ارزش اساسی زندگی، هدف اصلی زندگی، و اعتقاد به فعالیت بدنی بودند (شکل ۲).



شکل ۲. کدهای اولیه، محتوی و گزینشی مربوط به تنظیمات در آمیخته با خود

بررسی فراوانی محتوی بیانگر آن است که بیشترین فراوانی در مولفه‌های رشد شخصی بیشترین فراوانی مربوط به مقوله موفقیت فردی اشاره شده است. در مولفه ارزش اساسی زندگی، به مقوله برنامه اصلی زندگی؛ و در مولفه هدف اصلی زندگی، بیشتر به تربیت بدنی به عنوان یک هدف تعیین شده اشاره کرده‌اند. همچنین، در مولفه اعتقاد به فعالیت بدنی، بیشتر به نگرش فردی و اعتقاد فردی به تربیت بدنی اشاره کرده‌اند.

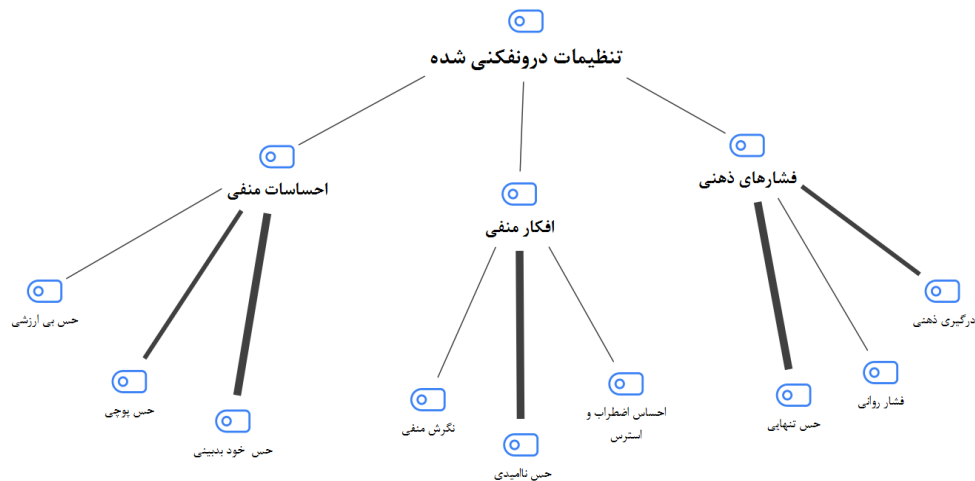
علاوه بر این، نتایج تحلیل محتوی نشان داد تنظیمات انگیزشی خودپذیر، شامل ظاهر و تناسب اندام، آمادگی جسمانی، سلامت جسمانی، بهزیستی روانشناختی، و بهزیستی اجتماعی بودند (شکل ۳).



شکل ۳. کدهای اولیه، محتوی و گزینشی مربوط به تنظیمات خودپذیر

بررسی فراوانی محتوی بیانگر آن است که بیشترین فراوانی در مولفه‌های ظاهر و تناسب اندام مربوط به وزن ایده‌آل؛ در مولفه آمادگی جسمانی، مربوط به قدرت عضلانی؛ در مولفه سلامت جسمانی، مربوط به حفظ سلامت بدنی؛ و در بهزیستی روانشناختی، مربوط به حفظ روحیه پرانرژی، و در مولفه بهزیستی اجتماعی، مربوط به درگیر شدن اجتماعی بود.

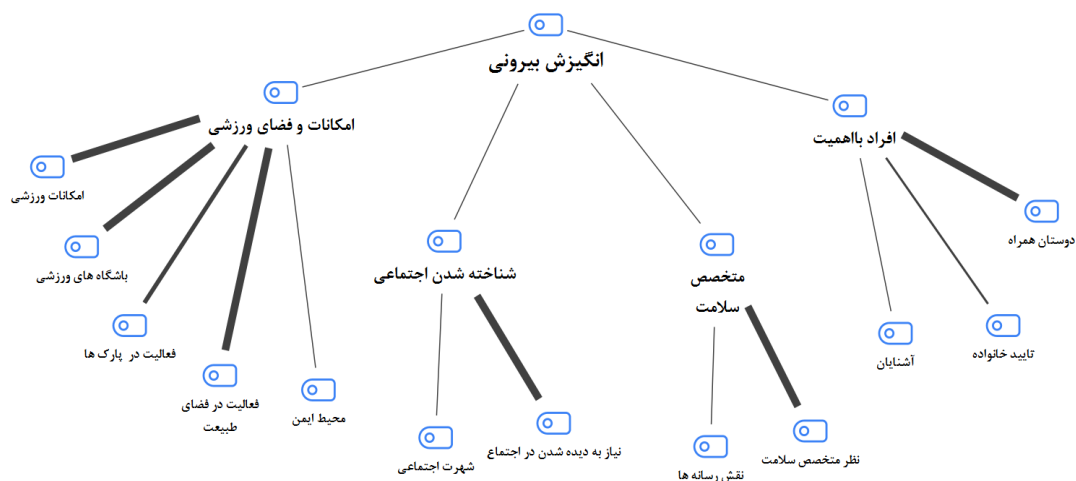
از طرفی، نتایج تحلیل محتوی نشان داد تنظیمات انگیزشی درونفکنی شده شامل فشار ذهنی، افکار منفی، و احساسات منفی بودند (شکل ۴).



شکل ۴. کدهای اولیه، محتوی و گزینشی مربوط به تنظیمات درونفکني شده

بررسی فراوانی محتوی نیز نشان می دهد که بیشترین فراوانی در مولفه های فشار ذهنی، مربوط به حس تنهایی؛ در مولفه افکار منفی، مربوط به ناامیدی؛ و در احساسات منفی مربوط به حس خود بدبینی می باشد.

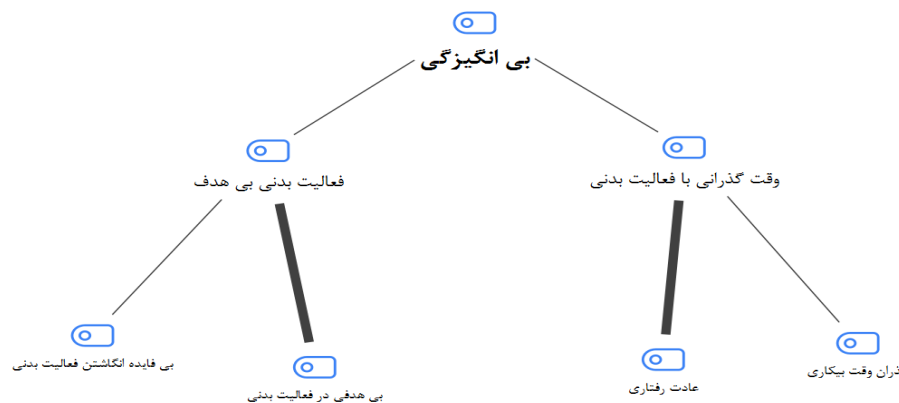
تحلیل داده ها در مورد مولفه های انگیزش بیرونی، نتایج جالب توجه بود. نتایج تحلیل محتوی با استفاده از کدگذاری قیاسی نشان داد تنظیمات انگیزشی بیرونی، شامل افراد بااهمیت، متخصص سلامت، شناخته شدن اجتماعی، امکانات و فضاهای ورزشی بودند (شکل ۵).



شکل ۵. کدهای اولیه، محتوی و گزینشی مربوط به انگیزش بیرونی

بررسی فراوانی بیانگر آن است که بیشترین فراوانی در مولفه های افراد بااهمیت، مربوط به دوستان همراه؛ در مولفه متخصص سلامت، مربوط به نظر متخصص سلامت؛ و در مولفه شناخته شدن اجتماعی، مربوط به دیده شدن در اجتماع؛ و در مولفه امکانات و فضاهای ورزشی؛ مربوط به فعالیت بدنی در فضای طبیعت بود.

و در نهایت، نتایج تحلیل محتوی نشان داد عوامل بی انگیزگی شامل مولفه های وقت گذرانی با فعالیت بدنی، و فعالیت بدنی بی هدف بودند (شکل ۶).



شکل ۶. کدهای اولیه، محتوی و گزینشی مربوط به بی انگیزگی

بررسی فراوانی بیانگر آن است که بیشترین فراوانی در مولفه‌های وقت گذرانی با فعالیت بدنی، به فعالیت بدنی به عنوان عادت رفتاری؛ و فعالیت بدنی بی هدف، به رفتارهای بی هدفی در فعالیت بدنی اشاره کرده‌اند.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر طراحی الگوی انگیزش فعالیت بدنی سالمندان استان آذربایجان غربی با رویکرد پیوستار انگیزشی (Vallerand, 1997) نظریه خودمختاری (Deci & Ryan, 2000, 2013) بود. نتایج نشان داد عوامل انگیزش درونی شامل مفاهیم لذت بخشی، تفریح و سرگرمی، ارزشمندی فعالیت بدنی، و علاقه‌مندی به فعالیت بدنی؛ عوامل تنظیمات درآمیخته با خود، شامل مفاهیم رشد شخصی، ارزش اساسی زندگی، هدف اصلی زندگی، و اعتقاد به فعالیت بدنی؛ عوامل تنظیمات خودپذیر، شامل مفاهیم ظاهر و تناسب اندام، آمادگی جسمانی، سلامت جسمانی، بهزیستی روانشناختی، بهزیستی اجتماعی؛ عوامل تنظیمات درونفکنی شده، شامل مفاهیم فشار ذهنی، افکار منفی، و احساسات منفی؛ عوامل تنظیمات بیرونی، شامل مفاهیم افراد بااهمیت، متخصص سلامت، شناخته شدن اجتماعی، امکانات و فضاهای ورزشی؛ و عوامل بی انگیزشی شامل مفاهیم وقت گذرانی با فعالیت بدنی، و فعالیت بدنی بی هدف بودند.

نتایج به دست آمده در تحقیق حاضر، عوامل انگیزشی موثر در فعالیت بدنی سالمندان را بر اساس پیوستار انگیزش خودمختاری (Vallerand, 1997) نشان داد. این عوامل ترکیبی از عوامل انگیزشی درونی تا انگیزشی بیرونی، و حتی بی انگیزگی را شامل می‌شود. بر اساس نظریه خودمختاری و نتایج پژوهش‌های قبلی، توجه بیشتر به عوامل انگیزشی درونی، درآمیخته، و خودپذیر می‌تواند پایداری بیشتر در رفتار فعالیت بدنی را پیش‌بینی کند. بر این اساس، باید محیطی فراهم شود که سالمندان در فعالیت‌های مختلف بدنی، به اهداف لذت بخشی، تفریح و سرگرمی، ارزشمندی، و علاقه‌مندی، رشد شخصی، ارزش اساسی زندگی، هدف اصلی زندگی، و اعتقاد به فعالیت بدنی، ظاهر و تناسب اندام، آمادگی جسمانی، سلامت جسمانی، بهزیستی روانشناختی، بهزیستی اجتماعی برسند. با وجود اینکه بر اساس این نظریه، تنظیمات انگیزشی درونفکنی شده، و انگیزش بیرونی از بیرون فرد نشأت می‌گیرند و اثرات کمتری در تکرار رفتار مشارکت دارند و حتی برخی مواقع اثرات منفی در پایداری رفتار داشته‌اند، با این وجود، در سنین سالمندی، برخی انگیزه‌های درونفکنی شده و بیرونی نیز به عنوان عوامل موثر انگیزشی در فعالیت بدنی مشخص شدند که می‌تواند در بررسی مشارکت فعالیت بدنی آنان مهم باشند. به عنوان مثال، عوامل درونفکنی شده مانند فشار ذهنی، افکار منفی، و احساسات منفی، و همچنین عوامل بیرونی مانند افراد بااهمیت، متخصص سلامت، شناخته شدن اجتماعی، امکانات و فضاهای

ورزشی در فعالیت بدنی سالمندان وجود دارند. جالب تر اینکه، برخی موارد بی انگیزگی نیز در سالمندان به عنوان عوامل وقتگذرانی با فعالیت بدنی و فعالیت های بدنی بی هدف مشخص شدند. بنابراین، می توان گفت سالمندان بنا به انگیزه های مختلفی مشارکت در فعالیت های بدنی را به عنوان یک رفتار فعال انتخاب می کنند.

همسو با یافته های پژوهش حاضر، چندین پژوهش قبلی داخل کشور، عوامل انگیزشی مرتبط و نسبتا مشابهی را گزارش کرده اند. به عنوان مثال، انگیزه لذت و نشاط و در زنان انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی (Hoseini et al., 2018)، انگیزه اجتماعی، انگیزه آمادگی جسمانی، انگیزه پزشکی، انگیزه کسب لذت و آرامش، برخورداری از مشوق ها، دانش و آگاهی سالمندان، نیازهای سالمندان، شیوه های تبلیغات، سیاست های سازمانی، اماکن و تسهیلات و برنامه های ورزشی (Sarani et al., 2018)، عوامل شخصی، ساختاری، امکانات، فرهنگی- اجتماعی و اقتصادی (Ghamati et al., 2021)، عوامل فرهنگی و اجتماعی، عوامل فردی، انگیزش، عوامل محیطی، عوامل اقتصادی، و عوامل بین فردی (Esmi et al., 2024) به عنوان مهم ترین انگیزه برای مشارکت فعالیت بدنی سالمندان مشخص شده است.

با توجه به روش کیفی پژوهش حاضر، چندین محدودیت نیز وجود داشت. به خاطر سوگیری های احتمالی مشارکت کنندگان در پاسخ دادن و احتمال خطا در فرایند کدگذاری، از محدودیتهای پژوهش حاضر است و لازم است در هنگام تعمیم نتایج به آن تاکید شود. همچنین، به دلیل محدود بودن حجم نمونه و روش نمونه گیری در پژوهش های کیفی، تعمیم پذیری کامل نتایج با محدودیت همراه می باشد. لذا، در تعمیم پذیری نتایج این پژوهش، باید از روش متعادل و مورد به مورد استفاده کرد.

در کل، بر اساس نتایج پژوهش حاضر، که مجموعه ای از عوامل انگیزشی درونی، بیرونی و بی انگیزگی را در مشارکت فعالیت بدنی سالمندان نشان داد، به مسئولین ورزش و سلامت و آموزش کشور پیشنهاد می شود که به مجموعه ای از رفتارهای انگیزشی سالمندان توجه کنند. همچنین، بهتر است در دوره های دانش افزایی برای مربیان ورزش سالمندی، این عوامل انگیزشی توضیح داده شوند تا برنامه های فعالیت های بدنی سالمندان را بر اساس انگیزه های مرتبط طراحی کنند. از نظر پژوهشی، با توجه باینکه این پژوهش در سطح سالمندان ۶۵ تا ۷۵ ساله انجام شده است، پیشنهاد می شود، پژوهش های مشابهی بر اساس نظریه خودمختاری، در مورد عوامل انگیزشی دیگر سنین سالمندی و میان سالی نیز انجام شود. همچنین، با استفاده از مداخلات انگیزشی، اثربخشی انواع عوامل انگیزشی مشخص شده بر میزان فعالیت بدنی سالمندان بررسی شود.

References:

- Ahmadi, A., Aghdasi, M., & Ahmadi, M. (2018). Effects of web-based physical activity interventions on physical activity and well-being in adolescents with insufficient physical activity. *Health Psychology, 6*(24), 53-68.
- Ahmadi, A., Noetel, M., Parker, P., Ryan, R. M., Ntoumanis, N., Reeve, J., . . . Ahmadi, M. (2023). A classification system for teachers' motivational behaviors recommended in self-determination theory interventions. *Journal of Educational Psychology*.
- Ahmadi, M., Amani, J., & Behzadnia, B. (2015). Autonomy-supportive and controlling environment, motivation, and intention to continue sport participation in adolescents: study of self-determination theory. *Sport psychology studies, 3*(10), 99-112.
- Ahmadi, M., Amirrezaiyeh, F., Asgari, S., & Moradzadeh, M. (2021). The relationship among teacher controlling behavior, basic psychological needs thwarting and misbehavior in Physical Education classes. *Journal of Sports Psychology, 13*(2), 89-102.
- Ahmadi, M., & moradzadeh, m. (2022). Needs communications style, Engagement and Affective status in Physical education: the mediating role of Basic Psychological Need and Motivation. *Mind, Movement, and Behavior, 1*(1), 1-15. doi:10.22034/mmbj.2022.13956
- Ahmadi, M., Namazizadeh, M., & Mokhtari, P. (2012). Perceived motivational climate, basic psychological needs and self determined motivation in youth male athletes. *World Applied Sciences Journal, 16*(9), 1189-1195.
- Amini, M., Heydarinezhad, S., Azmsha, T., & Nemati, M. (2017). Identify factors inhibiting participation in physical activity with older people in Ahwaz TOPSIS model, nstructional strategies and appropriate interventions. *Applied Research in Sport Management, 5*(3), 25-35.
- Babak, A., Davari, S., Aghdak, P., & Pirhaji, O. (2011). Assessment of healthy lifestyle among elderly in Isfahan, Iran. *Journal of Isfahan medical school, 29*(149), 1064-1074.
- Behzadnia, B., Deci, E. L., & DeHaan, C. R. (2020). Predicting relations among life goals, physical activity, health, and well-being in elderly adults: a self-determination theory perspective on healthy aging. *Self-determination theory and healthy aging: Comparative contexts on physical and mental well-being, 47-71*.
- Behzadnia, B., Mohammadzadeh, H., & Ahmadi, M. (2019). Autonomy-supportive behaviors promote autonomous motivation, knowledge structures, motor skills learning and performance in physical education. *Current Psychology, 38*(6), 1692-1705.
- Borzoo, S., Arastoo, A., Ghasemzade, R., Zahednezhad, S., Habibi, A., & Latifi, S. M. (2011). Effects of aerobic exercise on quality of life in residents of geriatric homes, Ahvaz, Iran. *Iranian Journal of Ageing, 6*(1), 0-0.
- 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.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*: Springer Science & Business Media.
- Esmi, L., Nikbakhsh, R., Zargar, T., & Ghasmalipour, H. (2024). Meta-analysis of the Studies on the Factors Affecting Sports and Physical Activity of the Older Adults in Iran. *Iranian Journal of Ageing, 19*(1), 22-39.
- Ghamati, H., Ehsani, M., Kuzechian, H., & Saffari, M. (2021). An identification of factors affecting the continuous participation of the elderly in physical activities of leisure time. *Sport Physiology & Management Investigations, 13*(1), 41-59.
- Ghasempour, L., Hoseini, F. S., Soleymani, M., & Ahmadi, M. (2017). Effects of physical fitness exercise, mental exercise and mindfulness exercise on static and dynamic balance in elderly women. *Iranian Journal of Ageing, 12*(2), 180-191.
- Hoseini, T., Heydari Nezhad, S., & Azmsha, T. (2018). The Role of Motivation on the Rate of Participation Elders in Sport for All. *Research in Sport Management and Motor Behavior, 8*(16), 103-111.

- jalilvand, m., samadi, h., & soori, r. (2021). The Effectiveness of Cognitive Load of Task on the Executive Functions of Inactive Elderly Women: Emphasis on environmental variability. *Sports Psychology*, 13(1), 15-28. doi:10.48308/mbasp.6.1.15
- Kirkland, R. A., Karlin, N. J., Stellino, M. B., & Pulos, S. (2011). Basic psychological needs satisfaction, motivation, and exercise in older adults. *Activities, adaptation & aging*, 35(3), 181-196.
- Kritz, M., Thøgersen-Ntoumani, C., Mullan, B., Stathi, A., & Ntoumanis, N. (2023). How can older peer leaders best support motivation for walking in physically inactive older adults? A self-determination theory perspective. *Psychology & health*, 38(7), 927-948.
- Peyman, N., Taghipour, A., Mahdizadeh, M., & Esmaeely, H. (2013). The effect of educational intervention based on self-regulation strategies on physical activity in women with type 2 diabetes. *Evidence Based Care*, 2(4), 7-17.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Sarani, H., Aghayi, N., Saffari, M., & Yazdi, H. A. (2018). Factors affecting the participation of Iranian elderly people in sporting activities from the perspective of the experts: a qualitative study. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 6(2), 147-158.
- Stephan, Y., Boiché, J., & Le Scanff, C. (2010). Motivation and physical activity behaviors among older women: A self-determination perspective. *Psychology of Women Quarterly*, 34(3), 339-348.
- Vallerand, R. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in experimental social psychology/Academic Press*.