

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش خودشفقت ورزی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نارضایتی از تصویر بدنی در دختران نوجوان

محل انتشار:

اولین همایش ملی روان شناسی بالینی کودک و نوجوان (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

فاطمه دروه ئی - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشکده علوم اقتصاد دانشگاه بوعلی سینا

راضیه حاجی مرادی - دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی

نیلوفر میکاییلی - استاد گروه روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر آموزش خودشفقتورزی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نارضایتی از تصویر بدنی در دختران نوجوان انجام شد. این پژوهش از هدف کاربردی و از نظر روش آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با دو گروه آزمایش و گواه است. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه ی دختران دانش آموز مقطع متوسطه ی اول و دوم بود که یک نمونه ی آماری ۳۲ نفره از دانش آموزانی که در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ در شهر همدان مشغول به تحصیل بودند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگذاری شدند. در این پژوهش از پرسشنامه نگرانی درباره ی تصویر بدنی (لیتلتون، آکسام، و پوری، ۲۰۰۵)، استفاده شد. استفاده و تحلیل داده های پژوهش به صورت مداخلات برای گروه آزمایش در ۸ جلسه ۴۵ دقیقه ای هفتگی اجرا و برای گروه گواه مداخله ای صورت نگرفت. یافته ها نشان داد که تفاوت میانگین نمرات نارضایتی از تصویر بدنی بین گروه گواه و آزمایش معنی دار است و می توان گفت که کاهش نارضایتی از تصویر بدنی به علت اثربخشی متغیر مستقل است. معنی داری بر نارضایتی از تصویر بدنی $P=0/001$ می باشد. نتایج این پژوهش نشان می دهد آموزش خودشفقت ورزی با مبتنی بر ذهن آگاهی به کاهش نارضایتی از تصویر بدنی در دختران نوجوان منجر شده است.

کلمات کلیدی:

خودشفقت ورزی، ذهن آگاهی، نارضایتی از تصویر بدنی، دختران نوجوان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1193177>

