

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات یوگا بر شفقت به خود و تمایزیافتگی خود در نوجوانان رده سنی ۱۲ تا ۱۸ سال

محل انتشار:

اولین همایش ملی علمی دانشجویی روانشناسی (سال: ۱۴۰۰)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۴

نویسندگان:

نوا الماسی - فارغ التحصیل کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان

طاهره حمزه پورحقیقی - دکتری روانشناسی عمومی

خلاصه مقاله:

یوگا در قرن نوزدهم برای نخستین بار به جامعه غربی معرفی شد. یوگای هندی به سرعت در کشورهای اروپایی و استرالیا پیرواج یافت. به طوری که به عنوان عاملی تاثیر گذار برای تسکین دردها بیماری ها و ناتوانی های مزمن مورد تایید قرار گرفت. یوگا تنها یک روش ورزشی نیست که تاکید آن بر پاره ای حرکات جسمانی باشد. بلکه مجموعه ای از نرمش ها و کشش های جسمانی، که در کنار آن تمرین های رهاسازی انرژی های روانی نیز وجود دارد. هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی تمرینات یوگا تأثیری بر شفقت به خود و تمایزیافتگی خود بوده است. جامعه آماری پژوهش حاضر را نوجوانان رده سنی ۱۲ تا ۱۸ سال باشگاه ستارگان جوادان شهر رشت تشکیل می دهند. با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۴۰ نوجوان کهبر اساس جنسیت (دختر) سن (۱۲ الی ۱۸ سال) همتا گردیده بودند در دو گروه کنترل و گروه تجربی (دوره تمرینات یوگا) جای گرفتند. پرسشنامه های پژوهش عبارت بودند شفقت به خود نف (۲۰۰۳) و برای سنجش تمایز یافتگی از پرسشنامه سکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) استفاده شده است. روش تحقیق به دلیل وجود گروه کنترل و آزمایش از نوع نیمه آزمایشی با گروه کنترل است. نتایج این پژوهش نشان داد که دوره تمرینات یوگا توانسته است به طور معناداری در افزایش شفقت به خود و تمایزیافتگی خود گروه تجربی اثرگذار باشد.

کلمات کلیدی:

اثربخشی تمرینات یوگا، شفقت به خود و تمایزیافتگی خود

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1314440>

