

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات یوگا بر تصویر بدن در نوجوانان رده سنی ۱۲ تا ۱۸ سال

محل انتشار:

اولین همایش ملی علمی دانشجویی روانشناسی (سال: ۱۴۰۰)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۱

نویسندگان:

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

طاهره حمزه پورحقیقی - دکتری روانشناسی عمومی

خلاصه مقاله:

هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی تمرینات یوگا و تأثیری که بر تصویر بدن دارد بوده است. جامعه آماری پژوهش حاضر را نوجوانان رده سنی ۱۲ تا ۱۸ سال باشگاه ستارگان جاودان شهر رشت تشکیل می‌دهند. با استفاده از روش نمونه گیری دردسترس تعداد ۴۰ نوجوان که بر اساس جنسیت (دختر) سن (۱۲ الی ۱۸ سال) همتا گردیده بودند در دو گروه کنترل و گروه تجربی (دوره تمرینات یوگا) جای گرفتند. پرسشنامه پژوهش عبارت است از تصویر بدن خود که قبل و بعد از تمرینات یوگا بیندو گروه کنترل و تجربی اجرا گردید. نتایج این پژوهش نشان داد که دوره تمرینات یوگا توانسته است به طور معناداری در کاهش نارضایتی از بدن اثرگذار باشد.

کلمات کلیدی:

اثربخشی تمرینات یوگا، تصویر بدن، نوجوانان، یوگا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1314441>

