

## عنوان مقاله:

تأثیر آموزش خودشفقت ورزشی بر نگرانی از تصویر بدنی، هم جوشی فکر- شکل و شفقت ورزشی بدنی در دانش آموزان دختر دارای نگرانی از تصویر بدنی

## محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی سلامت، دوره 12، شماره 45 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

## نویسندگان:

مرضیه مهربانی نسب - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

سودابه بساکتژاد - استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

مهناز مهربانی زاده هنرمند - استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

## خلاصه مقاله:

مقدمه: یکی از نگرانی های زنان در سنین نوجوانی ظاهر جسمانی و تصویر بدنی است. پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر درمان متمرکز بر شفقت بر نگرانی از تصویر بدنی، هم جوشی فکر-شکل و شفقت ورزشی بدنی دختران نوجوان دارای علائم نگرانی از تصویر بدنی انجام شد. روش: جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه یازدهم مقطع متوسطه دوم شهر اهواز بود. با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس از بین افراد متقاضی شرکت در پژوهش، ۴ دانش آموز که در پرسش نامه نگرانی از تصویر بدنی نمره آن ها بالاتر از دو انحراف معیار از میانگین بود، انتخاب شدند. در این پژوهش از طرح نیمه آزمایشی تک موردی از نوع خط پایه چندگانه ناهمزمان استفاده شد. آزمودنی ها قبل از درمان، میانه درمان (جلسات اول، سوم، پنجم و هفتم)، پایان درمان (جلسه نهم) و یک ماه پس از پایان درمان به پرسش نامه نگرانی از تصویر بدنی، پرسشنامه هم جوشی فکر- شکل و شفقت ورزشی بدنی پاسخ دادند. داده ها به روش ترسیم دیداری، درصد بهبودی و شاخص تغییر پایا تحلیل شدند. یافته ها: نتایج پژوهش حاکی از روند کاهش پایدار نمرات مقیاس نگرانی از تصویر بدنی، پرسشنامه هم جوشی فکر- شکل و مقیاس شفقت ورزشی بدنی در دختران دارای نگرانی از تصویر بدنی بود که نشان می دهد درمان شفقت ورزشی در کاهش متغیرهای مذکور موثر بوده است. نتیجه گیری: هم جوشی فکر- شکل و شفقت ورزشی بدنی نقش مهمی در بروز نگرانی از تصویر بدنی در دختران جوان دارد و آموزش شفقت ورزشی می تواند در کاهش نگرانی های آن ها از ظاهر بدنی موثر باشد.

## کلمات کلیدی:

خودشفقت ورزشی، نگرانی از تصویر بدنی، هم جوشی فکر- شکل، شفقت ورزشی بدنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1904443>

