

مقایسه خودشیء انگاری، تصویر بدنی و استرس ادراک شده در میان زنان فعال در رشته‌ی ورزشی یوگا و زنان غیرفعال

نفیسه دامیار^۱، علی اصغر اصغرنژاد فرید^۲، محمد مهدی شمسایی^۳

^۱ نویسنده مسئول، کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیکی، گروه روانشناسی، ایران، تهران

^۲ عضو هیئت علمی، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان، انستیتو روانپزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، گروه روانشناسی بالینی

^۳ استادیار روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیکی، ایران، تهران

چکیده

مطالعه حاضر با هدف مقایسه ی خودشیء انگاری، تصویر بدنی و استرس ادراک شده در زنان فعال و غیرفعال در رشته‌ی ورزشی یوگا انجام شد. روش پژوهش حاضر علی-مقایسه ای و روش نمونه‌گیری در دسترس بود. بدین منظور ۵۰ زن عادی انتخاب شدند. این افراد به صورت نمونه‌گیری در دسترس در دو گروه کنترل ($n=25$)، و تجربی ($n=25$) تقسیم شدند. برای سنجش استرس ادراک شده از پرسشنامه کوهن و همکاران (۱۹۸۳)، برای سنجش تصویر بدنی از پرسشنامه کوپر و همکاران (۱۹۸۷) و برای سنجش خودشیء انگاری از پرسشنامه نل و فریدریکسون (۱۹۹۸) استفاده شد. برنامه تمرین یوگا بر طبق استانداردهای موجود در طول هشت هفته اجرا شد (دی بنتو و همکاران، ۲۰۰۵). در پایان هشت هفته مجدداً پرسشنامه های تحقیق در میان اعضای دو گروه توزیع و سپس جمع آوری شد. داده های تحقیق با استفاده از روش های آماری تحلیل واریانس چند راهه و آزمون t تجزیه و تحلیل شدند، نتایج تحقیق نشان داد که تمرینات یوگا در گروه آزمون باعث کاهش معنی داری در نمرات استرس ادراک شده، تصویر بدنی و خودشیء انگاری شد؛ بنابراین می توان نتیجه گرفت که ورزش یوگا نقش مهمی در کاهش آسیب های روانشناختی در نتیجه خودشیء انگاری دارد و می تواند به عنوان رویکرد ورزشی مناسبی در نظر گرفته شود.

واژه‌های کلیدی: تمرین یوگا، استرس ادراک شده، تصویر بدنی، خودشیء انگاری

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۵، شماره ۱، بهار ۱۳۹۸، صفحات ۱۵۱-۱۳۸