

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش شفقت به خود بر بهزیستی ذهنی و سازگاری اجتماعی دختران ورزشکار

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

محمد ملکی پویا - گروه فیزیولوژی ورزش، واحد پرفسور حسابی، دانشگاه آزاد اسلامی، پرفسور حسابی، تفرش، ایران

مریم مرادی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، واحد پرفسور حسابی، دانشگاه آزاد اسلامی، پرفسور حسابی، تفرش، ایران

خلاصه مقاله:

بهزیستی ذهنی و سازگاری اجتماعی از مهمترین متغیرهای دختران ورزشکار با رویکرد روانی-حرکتی میباشد و پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش شفقت بر این متغیرها را مورد بررسی قرار داده است. این مطالعه شبه تجربی با نگراره پیش آزمون و پس آزمون، بر روی ۳۰ نفر از دختران ورزشکار شهرستان اراک که به صورت تصادفی در دو گروه تحقیق و شاهد قرار گرفته بودند انجام شد. برای ارزیابی نتایج از پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا و بهزیستی روانشناختی ریف قبل و بعد از ۴ هفته تمرین ورزشی، هر هفته دو جلسه، هر جلسه ۹۰ دقیقه مورد استفاده قرار گرفت. آزمون تحلیل واریانس در سطح معنیداری $P > 0.05$ با نرم افزار گراف پد جهت آنالیز نتایج مورد استفاده قرار گرفت. نتایج آزمون نشان داد که آموزش شفقت به خود منجر به تغییرات معنیداری بر متغیرهای بهزیستی روانشناختی ($P < 0.001$) و سازگاری اجتماعی دختران ورزشکار شد ($P < 0.001$) به نظر میرسد آموزش شفقت به خود میتواند نقش مهمی در بهزیستی ذهنی و سازگاری اجتماعی دختران ورزشکار و پشرفت روانی آنها در تمرینات ورزشی داشته باشد.

کلمات کلیدی:

شفقت به خود، بهزیستی ذهنی، سازگاری اجتماعی، دختران ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1202644>

