

بررسی اثر تعاملی بین کمال طلبی و میزان ساعات سپری شده در باشگاه بر قدردانی

بدن در بین جوانان

سونیا خدابخش^۱، سمانه خدابخش^۲

^۱دانشگاه رسام، dr.sonia.khodabakhsh@gmail.com

^۲دانشگاه پیام نور کرج، samaneh.khodabakhsh@gmail.com

چکیده

از آنجایی که رسانه های تاثیر بسیاری در تصور افراد از شکل بدنی خود دارند، موضوع تصویر بدنی در بین جوانان از اهمیت زیادی برخوردار شده است. هدف از این پژوهش بررسی اثر تعاملی بین کمال طلبی و میزان ساعات سپری شده در باشگاه ورزشی بر قدردانی بدن در بین جوانان می باشد. بدین منظور تعداد ۳۹۸ دانشجو به روش نمونه گیری در دسترس با سهولت در این پژوهش شرکت کردند. این پژوهش به روش کمی بوده و داده ها با استفاده از پرسشنامه قدردانی از بدن و پرسشنامه کمال طلبی و تفکیک کمال طلبی مثبت و منفی گردآوری شدند. نتایج نشان داد که کمال طلبی و تعداد ساعات صرف شده در باشگاه ورزشی در یک هفته ارتباط معنی داری با قدردانی از بدن دارد. یافته های این پژوهش می تواند چشم انداز وسیعتری به تحقیقات آینده داشته باشد که بتواند بستر بهتری برای تصویر مثبت از بدن را به جای اندازه گیری مکرر بدن یا رضایتمندی از بدن را ایجاد کند. یافته های این پژوهش در حیطه ی روانشناسی و مشاوره، بویژه در روانشناسی مثبت نگر و سلامت قابل توجه می باشد. این پژوهش می تواند دری به سوی کمک به افراد جامعه برای بالا بردن میزان قدردانی از بدنشان باشد.

کلید واژه ها: کمال طلبی، ورزش، قدردانی بدن

Interaction between Perfectionism and Weekly Hours Spent in Gym on Body Appreciation among Youth

Sonia Khodabakhsh¹, Samaneh Khodabakhsh²

¹Rasam University, dr.sonia.khodabakhsh@gmail.com

² PayameNoor University, samaneh.khodabakhsh@gmail.com

Abstract

Body image has been a concern to the society since there was more media exposure on unrealistic body image. This research aimed to examine the interaction of perfectionism and weekly hours spent in gym on body appreciation among youth. A quantitative method design was used and data was collected using the Almost Perfect Scale-Revised (APS-R) and Body Appreciation Scale (BAS). A number of 398 undergraduate students participated in the study through a convenience sampling method. Results showed that perfectionism and number of hours spent in gym in a week have a significant positive relationship with body appreciation. Finding of the current study can widen the perspective of future research to have a better platform for positive body image instead of measuring body image or body satisfaction. The findings have implications in the fields of counselling and psychology, specifically in positive psychology and health psychology area. This research enables to contribute to society on how people can improve and appreciate their own body.

Keywords: Perfectionism, Gym, Body Appreciation, Youth