

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی آموزش نوروفیدبک و ذهن آگاهی در بهبود کارکرد اجرایی برنامه ریزی دانشجویان ورزشکار

محل انتشار:

مطالعات روان شناختی، دوره 15، شماره 4 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

زهرا کرمانی مامازندی - دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

محمد علی محمدی فر - استادیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

سیاوش طالع پسند - دانشیار روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

محمود نجفی - استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش نوروفیدبک و ذهن آگاهی در بهبود کارکرد اجرایی برنامه ریزی دانشجویان ورزشکار بود. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر 150 نفر از دانشجویان پسر ورزشکار مقطع کارشناسی رشته تربیت بدنی دانشگاه خوارزمی که در سال 96-97 مشغول تحصیل بودند، بدین منظور 60 دانشجوی پسر رشته تربیت بدنی دانشگاه خوارزمی به صورت تصادفی در سه گروه 20 نفری جایگزین شدند. گروه اول (نوروفیدبک) 16 جلسه، هفته ای دو جلسه آموزش فردی و گروه دوم (ذهن آگاهی)، 8 جلسه آموزش گروهی (1 جلسه در هفته) دریافت کردند و گروه سوم (کنترل) هیچ مداخله ای دریافت نکرد. ابزار پژوهش شامل آزمون رایانه ای برنامه ریزی برج لندن بود. داده ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه-گیری مکرر تحلیل شدند. میانگین دو گروه آزمایش به طور معناداری با گروه کنترل در مولفه های زمان آزمون، زمان تاخیر برای برنامه ریزی، خطاها و امتیاز در مراحل پس آزمون، و پیگیری متفاوت بود، در حالیکه میانگین گروه های آزمایش تفاوت معناداری با هم نداشتند. می توان نتیجه گرفت که آموزش نوروفیدبک و ذهن آگاهی هر دو به یک اندازه باعث بهبود کارکرد اجرایی برنامه ریزی در دانشجویان ورزشکار می-شوند، هر کدام در جایگاه خودشان می توانند کارکرد اجرایی برنامه ریزی را بهبود بخشند.

کلمات کلیدی:

برنامه ریزی، ذهن آگاهی، کارکرد اجرایی، نوروفیدبک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1032044>

