

عنوان مقاله:

تاثیر مداخله آموزش شناختی - رفتاری بر خود ناتوانسازی و خودکارآمدی زنان ورزشکار

محل انتشار:

فصلنامه رفتار حرکتی، دوره 2، شماره 7 (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

سیمین حسینیان - استاد دانشگاه الزهرا (س)

ماندانا نیکنام - دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله شناختی - رفتاری بر کاهش خود ناتوان سازی و افزایش خودکارآمدی در زنان ورزشکار است. این پژوهش مطالعه ای نیمه تجربی همراه با گمارش تصادفی آزمودنی ها در گروه های آزمایش و کنترل، به همراه پیش آزمون و پس آزمون و مطالعه پیگیری است. بدین منظور، 28 ورزشکار تیم های ورزشی دانشگاه الزهرا در محدوده سنی 19-26 سال، با استفاده از نمونه گیری داوطلبانه در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند (14 نفر آزمایش و 14 نفر کنترل). برای سنجش خود ناتوان سازی از مقیاس خود ناتوان سازی جونز و رودالت (1982) و برای سنجش خودکارآمدی، از مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران (1982) استفاده شد. گروه آزمایش به مدت هفت هفته در کارگاه آموزشی فشرده شناختی - رفتاری شرکت کردند. در پایان آموزش، هر دو گروه آزمایش و کنترل مجدداً آزمایش شدند. داده ها از طریق آزمون های t و اندازه گیری مکرر تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد اجرای مداخله شناختی - رفتاری تفاوت معنی داری $p < 0/01$ در کاهش خود ناتوان سازی و افزایش خودکارآمدی گروه آزمایش ایجاد می کند. این نتایج در اندازه گیری یک ماه بعد برای خودکارآمدی ماندگار بود، ولی برای خود ناتوان سازی ماندگار نبود. این پژوهش نشان داد از آموزش شناختی - رفتاری می توان به طور موفقیت آمیزی برای کاهش خود ناتوان سازی و مولفه های آن و افزایش خودکارآمدی ورزشکاران استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

آموزش شناختی - رفتاری، خود ناتوانسازی، خودکارآمدی، زنان ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/790634>

