

عنوان مقاله:

اثربخشی درمان شناختی- رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر توانایی های شناختی و تاب آوری ورزشکاران نابینا

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 8، شماره 27 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

امیر دانا - گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

نرگس سلطانی - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، مشهد، ایران

اعظم فتحی زادان - گروه تربیت بدنی، واحد دهقان، دانشگاه آزاد اسلامی، دهقان، ایران

صالح رفیعی - استادیار پژوهشگاه علوم ورزشی

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی درمان شناختی- رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر توانایی های شناختی و تاب آوری ورزشکاران نابینا بود. پژوهش حاضر، آزمایشی با طرح دوگروهی پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری همه ورزشکاران نابینای شهر گلستان بودند که 30 نفر از آن ها با روش دردسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. داده ها با استفاده از مقیاس توانایی های شناختی و مقیاس تاب آوری جمع آوری شدند. یافته ها نشان داد که بین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل، در نمرات مربوط به توانایی های شناختی و تاب آوری، در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.01$). با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون، نتیجه گیری می شود که مداخله موثر است و موجب بهبود توانایی های شناختی و تاب آوری ورزشکاران نابینا می شود. براساس یافته ها می توان گفت که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان های موج سوم شناختی- رفتاری می تواند در ارتقای توانایی های شناختی و تاب آوری افراد نابینا در عرصه رقابت های ورزشی تاثیرگذار باشد.

کلمات کلیدی:

درمان شناختی- رفتاری، ذهن آگاهی، توانایی شناختی، تاب آوری، ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1026351>

