Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitatea

Autokontzeptu fisikoaren hobekuntza unibertsitatean esku-hartze kognitibo baten bidez

Inge Axpe, Arantza Fernández, Marta Sarasa

Sarrera

Autokontzeptuak:

- Zeresan handia subjektuaren egokitzapen sozio-pertsonalean

Autokontzeptu fisikoak:

- Pisu berezi irudi globalean (Fernández, Contreras, García & González, 2010)
- Bizitzarekiko asebetetasunarekin positiboki harremanduta (León, Núñez, Domínguez, & Martín-Albo, 2012)
- Nerabezaro eta gaztaroan bereziki garrantzitsua: aldaketa ugari autokontzeptu fisikoari eragiten diotenak (Molero, Zagalaz-Sánchez, & Cachón-Zagalaz, 2013)
- Presio sozial handia (McCabe & Ricciardelli, 2004)

Sarrera

Autokontzeptu fisikoa:

- **Interes** handiko ikerketa objektua:

Hobekuntzaren helburua

- **Jarduera fisikoa**: hobetzeko erarik ikertuena (Tayama et al., 2012)

Esku-hartze kognitiboak:

- **Abantailak:** aplikatzeko errazagoak
- **Interesgarria** haien eraginkortasuna aztertzea

Helburua eta metodoa

Helburua

Unibertsitateko ikasleen autokontzeptu fisikoa hobetzeko esku-hartze kognitibo baten efikazia konprobatzea.

Metodoa

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultateko 86 ikasle: %74.4 gizonezkoak %25.6 emakumezkoak

- **T. Esperimentala:** 1. mailako 45 ikasle (X=18.80, SD=1.455)
- **Kontrol taldea:** 4. mailako 41 ikasle (X=21.73 u., SD=1.162)

Autokontzeptu Fisikoa neurtzeko: *Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa –AFI–* (Esnaola y Zulaika, 2009) esku-hartzearen aurretik eta ostean (pre-test, post-test).

Esku-hartze kognitiborako: “Pozik zure itxurarekin?” programa

Emaitzak

	PRE	POST									
ESKALA	M (DT)	M (DT)	t	*df*	*p*	*d*	Intervalo de confianza		*d*	Intervalo de confianza	
Trebetasuna											
Esperimentala	4.08 (.630)	3.43 (.921)	-4.489	44	<.001	-1.0	-1.21	-0.81	-0.76	-1.20	-0.32
Kontrol taldea	3.35 (.868)	3.28 (.942)	-.552	40	.584	-0.08	-0.39	0.24			
Sasioia											
Esperimentala	2.90 (.671)	4.16 (.714)	8.489	44	<.001	1.8	1.58	2.11	1.5	0.99	1.96
Kontrol taldea	4.07 (.965)	4.10 (.917)	.339	40	.736	0.03	-0.28	0.34			
Erakargarritasuna											
Esperimentala	3.10 (.330)	3.92 (1.044)	4.843	44	<.001	2.4	2.01	2.87	1.6	1.10	2.08
Kontrol taldea	4.06 (.882)	3.83 (.991)	-1.684	40	.100	-0.25	-0.57	0.06			
Indarra											
Esperimentala	2.83 (.426)	4.37 (.588)	14.165	44	<.001	3.6	2.85	4.25	2.4	1.84	2.97
Kontrol taldea	4.20 (.732)	4.30 (.580)	1.423	40	.162	0.13	-0.18	0.45			
A.Fisiko Orokorra											
Esperimentala	2.97 (.527)	4.37 (.578)	11.412	44	<.001	2.6	2.17	3.08	2.2	1.63	2.71
Kontrol taldea	4.26 (.743)	4.26 (.799)	.000	40	1.000	0	-0.31	0.31			
A. Orokorra											
Esperimentala	4.36 (.529)	4.40 (.671)	.422	44	.675	0.07	-0.22	0.37	0.05	-0.37	0.47
Kontrol taldea	4.51 (.575)	4.52 (.782)	.136	40	.893	0.02	-0.29	0.33			

Emaitzak

Talde esperimentalaren batazbesteko puntuazioak esanguratsuki handitu ziren hainbat eskaletan:

- Autokontzeptu Fisiko Orokorra
- Sasoia, Erakargarritasuna eta Indarra

Kontrol taldean: ez zen aldaketa esanguratsurik egon

Ondorioak

Esku hartu aurretik:

Kontrol taldearen puntuazio handiagoak

autokontzeptu fisko orokorrean eta azpi-eskaletan

***Arrazoi posiblea*: jarduera fiskoarekin izandako esperientzia eta entrenamendu handiagoa**

Esku-hartze kognitiboaren ondoren:

Talde esperimentalaren puntuazioak (hainbat eskaletan) **handitu ziren**, kontrol taldean gertatu ez zen bezala

Arrazoi posiblea: esku-hartze kognitiboaren eragina

Garrantzitsua: **jarduera fisiko ohikoarekin konbinatuz** *(ikerketa handiagoaren beharra)*

ESKERRIK ASKO ZUEN ARRETAGATIK

Inge Axpe, Arantza Fernández, Marta Sarasa