

عنوان و مشخصات این پایان نامه

اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر افزایش انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و

کاهش تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان

تعداد صفحه : ۱۶۳

نوع فایل : Word - PDF

منابع فارسی و لاتین : دارد

سال نگارش : امسال جدید

تعداد فصل : ۵ فصل استاندارد با ضمائم و پرسشنامه‌ها

شماره فایل: ۴۰۸۱۱

خرید مستقیم فایل word این پایان نامه و دانلود فوری

عنوان:

اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر افزایش انگیزش تحصیلی،

خودکارآمدی و کاهش تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان

استاد راهنما:

استاد مشاور:

دانشجو:



بسمه تعالی

تعهد نامه اصالت رساله یا پایان نامه

اینجانب ... دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته در رشته ... که در تاریخ ... از پایان نامه خود تحت عنوان: اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان با کسب نمره ... و درجه دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

۱) این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاورد های علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه ، کتاب ، مقاله و....) استفاده نموده ام ، مطابق ضوابط و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست مربوط ذکر و درج کرده ام.

۲) این پایان نامه قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح ، پایین تر یا بالا تر) در سایر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.

۳) چنانچه بعد از فراغت از تحصیل ، قصد استفاده و هرگونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب ثبت اختراع و... این پایان نامه داشته باشیم ، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.

۴) چنانچه در هر مقطعی زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می پذیرم و واحد دانشگاهی مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی:

تاریخ و امضا:



معاونت پژوهش و فن آوری

به نام خدا

منشور اخلاق پژوهش

با یاری از خداوند سبحان و اعتقاد به اینکه عالم محضر خداست و همواره ناظر بر اعمال انسان و به منظور پاس داشت مقام بلند دانش و پژوهش و نظر به اهمیت جایگاه دانش در اعتلای فرهنگ و تمدن بشری، ما دانشجویان و اعضای هیات علمی واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی متعهد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی مد نظر قرار داده و از آن تخطی نکنیم:

- ۱ - اصل حقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی حقیقت و وفاداری به آن و دوری از هرگونه پنهان سازی حقیقت.
- ۲ - اصل رعالت حقوق: التزام به رعالت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهیدگان (انسان، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.
- ۳ - اصل مالکیت مادی و معنوی: تعهد به رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیه همکاران پژوهش.
- ۴ - اصل منافع ملی: تعهد به رعالت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش.
- ۵ - اصل رعایت انصاف و امانت: تعهد به اجتناب از هرگونه جانبداری غیر علمی و حفاظت از اموال تجهیزات و منابع در اختیار.
- ۶ - اصل راز داری: تعهد به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد، سازمانها و کشور و کلیه افراد و نهادهای مرتبط با تحقیق.
- ۷ - اصل احترام: تعهد به رعایت حریم ها و حرمت ها در انجام تحقیقات و رعالت جانب نقد و خودداری از هرگونه حرمت شکنی.
- ۸ - اصل ترویج: تعهد به رواج دانش و اشاعه نتایج تحقیقات و انتقال آن به همکاران علمی و دانشجویان به غیر از مواردی که منع قانونی دارد.
- ۹ - اصل برائت: التزام به برائت جویی از هرگونه رفتار غیر حرفه ای و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به شائبه های غیر علمی می آلاینند.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان انجام گرفت. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان متوسطه دوره دوم شهر ... در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بودند؛ و نمونه پژوهش شامل ۳۰ آزمودنی که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شده بودند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. پرسشنامه هایی که جهت جمع آوری اطلاعات از گروه نمونه در نظر گرفته شدند عبارت بودند از: مقیاس انگیزش تحصیلی والرنند و همکاران (۱۹۹۲)، پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲)، مقیاس ارزیابی تعلل ورزی-نسخه ی دانش آموز (PASS). برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از تحلیل کوواریانس به کمک نرم افزار SPSS استفاده شد. نتایج نشان داد بین میانگین های نمرات انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و تعلل ورزی تحصیلی گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). بنابراین، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) یک روش موثر در انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان است.

کلید واژه: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی، تعلل ورزی تحصیلی

فصل اول

کلیات پژوهش

آموزش و پرورش به عنوان یکی از مهم ترین نهادهای یک جامعه است که می تواند زمینه رشد همه جانبه افراد را فراهم کند. به طور کلی پرورش استعدادهای فردی و تحکیم پایه های زندگی جمعی و ایجاد تفاهم میان افراد انسانی در سایه آموزش و پرورش صورت می گیرد (کالن^۱، ۲۰۱۱). بر خلاف گذشته که تصور می شد توانایی یادگیری هر فرد تابعی از میزان هوش و استعدادهای ذاتی اوست در چند سال اخیر این نظریه در میان روان شناسان قوت گرفته است که با وجود نقش عوامل تعیین کننده عوامل ذاتی نظیر هوش و استعداد در یادگیری، عوامل غیر ذاتی دیگری نیز در این رابطه مهم قلمداد می شوند و به این مسئله به صورت تک بعدی نگریسته نمی شود. در همین راستا، متغیرهایی مانند انگیزش تحصیلی از جمله عواملی هستند که توجه متخصصان آموزش و پرورش و روان شناسان را به خود جلب کرده اند (آدولف و برگر^۲، ۲۰۱۵).

انگیزش حالت درونی است که انسان را به انجام فعالیت خاصی ترغیب می کند (اوسونوا و همکاران، ۲۰۱۳؛ کوتزی، ۲۰۱۱). فهم انگیزش از دیر باز برای تبیین و جهت فعالیت افراد به کار می رود (پروین^۳، ۲۰۰۵). به عبارت دیگر میل یا اشتیاق برای کسب موفقیت و شرکت در فعالیت هایی است که موفقیت در آنها به کوشش و توانایی شخصی وابسته است (اسلاوین^۴، ۲۰۰۶) و گرایش به تلاش برای انتخاب فعالیت هایی است که هدفش رسیدن به موفقیت یا دوری از شکست است (کدیور و اورنگی، ۱۳۹۶). یکی از نظریه هایی که در ارتباط با انگیزش تحصیلی توجه بسیاری از متخصصان و پرورشکاران را به خود معطوف کرده است، نظریه خود تعیینی (دسی و ریان^۵، ۱۹۸۵) است که برای تبیین رفتار و عملکرد

¹ Cullen, K

²Adolph, K. E., & Berger, S. E

³ Pervin, I.

⁴ Slavin, R.E

⁵ Deci, E. L., & Ryan

دانش آموزان، بر منبع انگیزشی تاکید می‌ورزد (کاسکار^۱ و همکاران، ۲۰۱۳). این نظریه توسط دسی و ریان مطرح شده و بین کمیت، مقدار و شدت انگیزش با کیفیت و انواع آن تفاوت قائل است. بدین معنی که عوامل درونی و بیرونی را دخیل دانسته و بین انواع حالات انگیزش براساس دلایل و اهداف، تفاوت قائل شده است (ریان و دسی، ۲۰۰۰).

یکی از متغیرهای مورد بررسی در پژوهش حاضر خودکارآمدی تحصیلی است. باورهای خود کارآمدی پایه اصلی و محور انگیزه انسان محسوب می‌شوند و به میزان بهره‌مندی افراد از این باورها، احتمال موفقیت آنها را در انجام کارها را بالا می‌برد (خواجه و حسین چاری، ۱۳۹۰). بندورا^۲ (۱۹۸۶-۱۹۷۷) بیان کرد که باورهای خود کارآمدی از چهار منبع: تجربه شخصی، تجارب جانشینی، ترغیب کلامی و حالات عاطفی و روانی نشأت می‌گیرند که تجارب شخصی افراد دارای اهمیت خاصی می‌باشد. وقتی افراد براین باور هستند که کوشش آنها موفقیت‌آمیز خواهد بود اعتماد به نفس آنها برای رسیدن به هدف و پافشاری بر روی آن بیشتر می‌شود و برعکس، هرچه افراد تلاش خود را بی‌فایده بیندازد از تلاش خود کاسته و خودکارآمدی و در نتیجه پیشرفت کمتری در آن زمینه خواهند داشت. خودکارآمدی افراد در طی کسب مهارت‌ها دچار تغییراتی می‌شود و تجارب شخصی در مواقعی که فرد با یک تکلیف روبرو می‌شود و آن را حل می‌کند بر افزایش سطح خود کار آمدی فرد کمک می‌کند (آشر^۳ و پاجارس^۴، ۲۰۰۸).

از طرف دیگر، یکی از شایعترین مشکلات در سطوح مختلف تحصیلی تعلل ورزی^۵ آموزشی است. تعلل ورزی یا به آینده موکول نمودن کارها آنقدر متداول است که شاید بتوان آن را از تمایلات ذاتی انسان برشمرد. اگرچه تعلل ورزی همیشه مسئله ساز نیست اما در اغلب موارد می‌تواند از طریق ممانعت از

¹ Kusurkar

² Bandura, A

³ Usher, E. L

⁴ Pajares, F

⁵ - Procrastination

پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پی آمدهای نامطلوب و جبران ناپذیری به همراه داشته باشد (الیس^۱ و نال^۲، ۱۳۸۲؛ لای^۳، ۱۹۸۶؛ سنکال^۴، کوئستنر^۵ و والرند^۶، ۱۹۹۵).

برای بهبود وضعیت روانی، علاوه بر درمان های دارویی، درمان های روان شناختی متعددی نیز در طول سال های متوالی ابداع شده است. نسل اول رویکردهای رفتاری در تقابل با رویکرد اولیه روان تحلیلی، بر پایه ی دیدگاه های شرطی کلاسیک و عاملی در دهه های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ مطرح شدند. نسل دوم این درمان ها تحت عنوان درمان رفتاری-شناختی تا دهه ۱۹۹۰ با تاکید بیش تر بر جنبه های شناختی به وجود آمدند. تاکید این نوع درمان ها بر نقش باورها، شناخت ها، طرحواره ها و نظام پردازش اطلاعات در ایجاد اختلالات روانی بود و اینکه در روان درمانی باید با تکنیک های مختلف در آنها تغییر یا تعدیل ایجاد شود یا آنها را به طور کلی حذف کرد. امروزه با نسل سوم این نوع درمان ها مواجه هستیم که آنها را می توان تحت عنوان کلی مدل های مبتنی بر پذیرش نامید؛ مانند درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی^۷ (MBCT)، درمان فراشناختی^۸ و درمان پذیرش و تعهد^۹ (ACT). در این درمان ها به جای تغییر شناخت ها سعی می شود تا ارتباط روان شناختی فرد با افکار و احساساتش افزایش یابد (هیز^{۱۰} و استروسال^{۱۱}، ۲۰۱۰).

¹ - Ellis

² -Nall

³ -Lay

⁴ -Senecal

⁵ -Koestner

⁶ -Vallerand

⁷ Mindfulness based cognitive therapy

⁸ meta cognitive therapy

⁹ Acceptance and Commitment Therapy

¹⁰ Hayes SC

¹¹ Strosahl KD

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) برخاسته از پژوهشی گسترده در حوزه شناسایی عوامل و فرآیندهای شناختی پیش بینی کننده عود افسردگی است که توسط سگال^۱، ویلیامز^۲ و تیزدل^۳ در سال ۱۹۹۵ مطرح شد (سگال و همکاران، ۲۰۰۰).

بنیانگذاران شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با بررسی عوامل تاثیر «رفتار درمانی شناختی» در درمان افسردگی به این یافته دست یافتند که کار کردن مکرر با محتوای افکار و گرایش های اجتنابی عادی به تدریج موجب ایجاد تغییر در دیدگاه عمومی فرد در ارتباط با افکار و هیجان می شود به عبارت دیگر آنها پی بردند که رسیدن به نوعی ارتباط «تمرکز زدایی» و توسعه چشم اندازی متفاوت نسبت به افکار و هیجان ها عامل اصلی تاثیر درمان های شناختی می باشد و همین عامل است که توانایی رها شدن از دام نشخوار فکری و عواقب چرخه های خلق پایین را از بین می برد (کرن^۴، ۲۰۰۹).

تاکنون اثر بخشی این درمان در کاهش اضطراب، افسردگی (اسپیک^۵، وان هام^۶، نیک لیک^۷، ۲۰۱۳؛ طالبی زاده، شاهمیر و جعفری فرد، ۱۳۹۱) و کاهش استرس (کورنر^۸ و وایت^۹، ۲۰۱۴) به تایید رسیده است. پس احتمال می رود که در زمینه انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و کاهش تعلل ورزی تحصیلی موثر باشد؛ لذا با در نظر گرفتن این مطلب و همچنین با توجه به نیاز دانش آموزان در بهبود سلامت روان شناختی

¹ Segal, Z. V

² Williams, J. M. G

³ Teasdale, J. D

⁴ Crane, R

⁵ Spek, A. A

⁶ van Ham, N. C

⁷ Nyklíček, I

⁸ Conner, C. M

⁹ White, S. W

آنها، پژوهش حاضر به با هدف اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان انجام گرفت.

۲-۱. بیان مسئله

انگیزش تحصیلی به عنوان یک متغیر محوری و اساسی در آموزش و پرورش، همواره مورد توجه پژوهشگران و متخصصان روان شناسی تربیتی بوده است؛ زیرا میزان تلاش و فعالیت هر دانش آموز در مسیر موفقیت به میزان و کیفیت انگیزش او بستگی دارد (دسی و رایان^۱، ۲۰۰۰).

در نظریه خود-تعیینی، تحلیل کامل فرایند انگیزش مستلزم در نظر گرفتن سه سازه مهم یعنی انگیزش درونی^۲، بیرونی و بی انگیزشی است (دسی و رایان، ۲۰۱۲). بر خلاف نظریه های انگیزشی دیگر مانند نظریه شناختی اجتماعی بندورا که انگیزش را به عنوان یک سازه یکپارچه و واحد در نظر می گیرد. در نظریه خود تعینی انگیزش تحصیلی دارای ماهیتی چندبعدی است و از سه نوع انگیزش جهان شمول تشکیل شده است (آریاپاتامنیل، ۲۰۱۱). انگیزش درونی به انگیزه ای اشاره دارد که افراد را به صورت خودجوش و درونی به سمت انجام تکلیفی خاص به حرکت وامی دارد و انجام تکلیف به خودی خود و صرف نظر از پاداش های بیرونی برای فرد ارزشمند و رضایت بخش است (لینچ، لرنر و لونتال^۳، ۲۰۱۳). انگیزش بیرونی نیز به انگیزه ای اشاره دارد که افراد را به دلیل پاداش ها و تقویت های بیرونی مجبور به انجام یک تکلیف می کند (دسی و رایان، ۲۰۱۲). تقویت کننده ها در نظریه شرطی، می تواند به عنوان انگیزه های بیرونی مورد توجه قرار گیرد. مردم اغلب به طور غریزی از طریق دنبال کردن پاداش هایی مانند پول یا جوایز، اجتناب از محرک های خطرناک یا تمایل به تأیید اجتماعی انگیزه می گیرند (دسی و

¹ Deci, E. L., & Ryan, R. M

² . intrinsic motivation

³ Lynch, A. D., Lerner, R. M., & Leventhal

ریان، ۲۰۱۵). بی‌انگیزگی که در آن فرد بین رفتار و نتایج آن ارتباطی نمی‌یابد و علت رفتار را نیروهای خارج از کنترل خود می‌داند (دسی و رایان، ۲۰۰۰).

از عوامل درونی که بر انگیزش پیشرفت تحصیلی تاثیرگذار است، خودکارآمدی افراد است. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان داده است که باورهای خودکارآمدی با فردیت زدایی و خستگی هیجانی به طور منفی و با موفقیت شخصی تقلیل یافته به طور مثبت در ارتباط است و افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند در هنگام مواجهه با تکالیف مشکل به جای اجتناب از مشکل با آن روبرو شده و تعهد بالایی در رسیدن به اهداف خود داشته و شکست را به تلاش کمتر و مهارت ناقص نسبت می‌دهند و آن را جبران پذیر می‌دانند، بنابراین کمتر دچار فرسودگی و استرس خواهند شد (اژه ای و همکاران، ۱۳۹۰؛ پاجرس^۱، ۲۰۰۳).

فورد و دکسون^۲ (۲۰۱۲) بیان کردند که خودکارآمدی فرد از طریق جمع آوری اطلاعات از تجربیات خود و ارزیابی آن افزایش می‌یابد. باورهای خودکارآمدی، رفتارهای فرد برای سازگاری با موقعیتهای ناشناخته و میزان مقاومت فرد در مواجهه با مشکلات و شکستها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (ژاکل^۳ و همکاران، ۲۰۱۲). انتظارات خودکارآمدی، می‌تواند از طریق ۴ دسته اطلاعات به وجود آید و ترش یابد. این چهار روش عبارت اند از عملکرد موفقیت آمیز، تجارب جانشین، ترغیب کلامی و حالتیهای برانگیختگی. هرچند ترغیب کلامی کمتر از تجارب فرد اهمیت دارد، اما خانواده می‌تواند با ادای جملاتی مانند «تو با استعداد هستی، تو می‌توانی این کار را انجام دهی»، فرزندان را تشویق کند و به رشد خودکارآمدی آنها کمک کند (محمد زاده و حیدری، ۱۳۹۱). افراد خودکارآمد بالا و پایین دارای ویژگیهایی هستند، برای مثال، اگر شخصی با خودکارآمدی بالا شکست بخورد، دوست دارد دوباره به تلاش خود ادامه دهد درحالی که شخص دیگری با خودکارآمدی پایین دست از تلاش دوباره برمی‌دارد (فورد و دکسون، ۲۰۱۲).

¹ Pajares F

² Ford, R. C. Dckson, D.R

³ Jaeckel. D

خودکارآمدی به گونه ضعیفی با اهمال کاری مرتبط است. کلاسن، کار و چوک و راجانی (۲۰۰۷)، نقل از ترویا^۱، (۲۰۰۹) با تحلیل همبستگی نشان دادند که اهمال کاری رابطه معکوسی با خودکارآمدی تحصیلی کلی دارد. اهمال کاری تمایل به اجتناب از فعالیت، محول نمودن کار به آینده و استفاده از عذرخواهی برای توجیه تاخیر در انجام فعالیت (شهنی ییلاق، مهربانی زاده هنرمند، حقیقی و سلامتی، ۱۳۸۵) و مشکل مدیریت زمان است و همچنین فرآیند پیچیده ای است که شامل مولفه های هیجانی، شناختی و رفتاری است (فی^۲ و تانجنی^۳، ۲۰۰۰). براساس نظریه های رفتاری تعویق انداختن کار و فعالیت برای فرد تعلل ورز اثر تقویتی بیشتری نسبت به انجام فعالیت ها دارد و از نظر روان کاوی، تعلل ورزی نشانگر هیجان های روانی و احساسات مربوط به خانواده است. در نظریه های شناختی به نقش اعتقادات غیر منطقی و انتظارات غیر واقعی در تعلل ورزی تاکید می شود (بالکیس^۴ و دورو^۵، ۲۰۰۷).

اهمال کاری با توجه به پیچیدگی و مولفه های شناختی، عاطفی و رفتاری آن، تظاهرات گوناگونی دارد، از جمله، تعلل ورزی تحصیلی (هیل^۶، هیل^۷، چابوت^۸ و بارال^۹، ۱۹۸۷)؛ تعلل ورزی در تصمیم گیری^{۱۰} (ایفرت^{۱۱} و فراری^{۱۲}، ۱۹۸۹)، تعلل ورزی روان رنجورانه^۱ (الیس^۲ و ناوس^۳، ۱۹۷۹)، و تعلل ورزی

¹ Troia, G. A

² Fee, R. L

³ Tangney, J. P

⁴ Balkis, M

⁵ Duru, E

⁶ Hill, M

⁷ Hill, D

⁸ Chabot, A

⁹ Barrall, J

¹⁰ Decisional Procrastination

¹¹ Effert, B

¹² Ferrari, J

وسواس گونه^۴ (فراری، ۱۹۹۱). اما متداول ترین شکل آن تعلل ورزی تحصیلی است (مون^۵ و ایلینگ برگ^۶، ۲۰۰۵). راث بلوم^۷، سولمون^۸ و موراکامی^۹ (۱۹۸۶) این نوع تعلل ورزی را تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت های تحصیلی تعریف نموده اند، که تقریباً همیشه با اضطراب توأم است. نمونه بسیار آشنای آن، به تعویق انداختن مطالعه درس ها تا شب امتحان و شتاب و اضطراب ناشی از آن است که گریبان دانش آموزان را می گیرد.

یکی از درمان هایی که اثر بخشی آن در درمان های اضطراب، افسردگی (الهایی، لوین، اوبرین و آرمویور^{۱۰}، ۲۰۱۸؛ بوتلر، بودن، اولینو، موریسون، همبرگ^{۱۱}، ۲۰۱۸؛ هافمن و گومز^{۱۲}، ۲۰۱۷؛ اسپیک و همکاران، ۲۰۱۳؛ طالبی زاده و همکاران، ۲۰۱۳، ۱۳۹۱) و کاهش استرس (کورنر و وایت، ۲۰۱۴) و شناخت، عملکرد تحصیلی، رفتار و کارکرد اجتماعی-هیجانی دانش آموزان (برندی، میچل، ورنیکا و کریستین^{۱۳}، ۲۰۱۵؛ زمانی امیر زکریا، فضیلت پور و توحیدی، ۱۳۹۷) به اثبات رسیده است شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) است. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، اصطلاحی است برای

¹ Neurotic Procrastination

² Ellis, A

³ Knaus, W. J

⁴ Compulsive procrastination

⁵ Moon, S. M

⁶ Illingworth, A. J

⁷ Rothblum, E. D

⁸ Solomon, L. J

⁹ Murakami, J

¹⁰ Elhai, Levine, O'Brien & Armour

¹¹ Butler, Boden, Olino, Morrison & Heimberg

¹² Hofmann & Gómez

¹³ Brandy, Michael, Veronica & Kristen

روش های درمانی مبتنی بر فنون شکل دهی رفتار و همچنین رویه هایی برای تغییر باورهای غیر انطباقی (کارول^۱ و اون کن^۲، ۲۰۰۹).

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی سه هدف اساسی دنبال می شود الف) تنظیم توجه؛ ب) توسعه آگاهی فراشناختی؛ و ج) تمرکز زدایی و توسعه پذیرش نسبت به حالت ها و محتویات ذهنی (بیر^۳، ۲۰۰۳؛ دیودونا^۴، ۲۰۰۹). به طور کلی در درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی هدف آن است که بیمار بتواند افکارش را تنها به صورت افکار محض در نظر بگیرد و آنها را از نوع رویدادهای ذهنی قابل آزمون ببیند و قادر شود وقوع این رویدادهای ذهنی منفی را از پاسخ هایی که آنها معمولاً بر می انگیزانند جدا کند و در نهایت معنای آنها را تغییر دهند (سگال^۵ و همکاران، ۲۰۰۲).

بنابراین با توجه به آنچه که گفته شد پژوهش حاضر از طریق اجرای درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان موثر است؟

۳-۱. اهمیت و ضرورت

در دنیای امروز، داشتن اطلاعات زیاد راه گشا نیست؛ آنچه اهمیت دارد استفاده از حجم وسیع اطلاعات و به کارگیری آن در همه حیطه های زندگی است. برای استفاده از این سطح گسترده اطلاعات، لازم است فراگیران به سطوح عالی تفکر و خودشناسی دست یافته و در فرایندهای شناختی و حل مسأله تبحر کافی داشته باشند. این مهم در آموزش عالی اهمیت دوچندان می یابد. امروزه، موضوع اساسی آموزش و پرورش تربیت انسان هایی است که بتوانند درست فکر کنند و بتوانند با تصمیم گیری های درست و مناسب، مسائل پیچیده پیش رو را حل و فصل نمایند. مجمع اهداف آموزش ملی، توانایی تفکر انتقادی و

¹ Carroll, K. M

² Onken, L. S

³ Baer, R. A

⁴ Diodona, F

⁵ Segal, Z. V

ارتباط مؤثر و حل مسأله را در دستیابی به موفقیت تحصیلی در سطوح عالی آموزش یک ضرورت می داند(گرین^۱ و همکاران، ۲۰۰۴).

از طرف دیگر، زندگی تحصیلی از مهم ترین دوره های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری تمرین و موفقیت آمیز فرد تاثیر می گذارد و در آنجا لیاقت ها و توانایی ها به بار می نشیند و پیشرفت های علمی حاصل می شود. اما در زندگی روزانه ی تحصیلی، دانش آموزان با انواع چالش ها، موانع و فشارهای خاص این دوره (از جمله نمرات ضعیف، سطوح استرس، تهدید اعتماد به نفس در نتیجه عملکرد، کاهش انگیزش و تعامل و ...) مواجه می شوند. بنابراین مجهز ساختن دانش آموزان به انواع توانمندی و امکانات که آنها را در برخورد با این چالش ها یاری رساند از اهمیت اساسی برخوردار است. علاوه بر آن، موفقیت تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن موضوعی است که همواره مورد توجه روانشناسان و دست اندرکاران تعلیم و تربیت بوده است. چرا که همانطور که می دانیم بهبود کیفیت آموزشی و سرمایه گذاری بر روی منابع آموزشی و انسانی از عوامل مؤثر در توسعه همه جانبه کشورها محسوب می شود. در همین راستا پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نیز از جمله اهداف اساسی برنامه های آموزشی است. زیرا دانش آموزان به واسطه پیشرفت تحصیلی به جایگاهی دست می یابند که از استعدادها و تواناییهایشان برای دستیابی به اهداف آموزش عالی استفاده نموده و شرایط اجتماعی موفقیت آمیزی را ایجاد کنند. بنابراین یافتن شرایط، عوامل و روش های مؤثر در جهت پیشرفت تحصیلی از جمله موضوعات مورد علاقه پژوهشگران و صاحب نظران علوم تربیتی بوده است(تاویر، آدیتیا و بانشی^۲، ۲۰۱۰).

از طرف دیگر، انگیزه یکی از عوامل اصلی مؤثر بر رفتار است و در تمام کارکردهای فرد از قبیل فراگیری تحصیل، یادگیری تحصیل، یادگیری و توجه، دقت، ادراک، یادآوری، فراموشی خلاقیت و ابرازعشق و عواطف نقش دارد(براهنی، ۱۳۸۷). روانشناسان، ضرورت توجه به انگیزش در تعلیم و تربیت را، به علت

¹ Greene, B, A

² Tanwir, U. H., Aditya, K. S., Banshi, D

ارتباط موثر آن با یادگیری، کسب مهارت‌ها، راهبردها و رفتارها متذکر شده اند و یکی از سازه های اولیه ای که برای تبیین این انگیزش ارائه کرده اند انگیزش پیشرفت تحصیلی است (پنتریچ و شونک^۱ ۲۰۰۸). مواردی که در ذیل به آن اشاره شده دلیل بر اهمیت و ضرورت انجام این تحقیق بوده است:

- نیاز اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر افزایش انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و کاهش تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان؛
- طراحی روشی به منظور انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و تعلل ورزی تحصیلی؛
- عدم وجود پژوهشی جامع در این حوزه؛
- ایجاد زمینه برای انجام پژوهش های بیشتر و همه جانبه در این حوزه.

نتایج حاصل از این پژوهش، می تواند چشم اندازی روشن و عملی برای مشاوران و روان درمانگران فراهم نماید. به علاوه، نتایج پژوهش می تواند مبنای نظری و عملی مناسبی برای افزایش انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و کاهش تعلل ورزی تحصیلی در دانش آموزان در موسسات مختلف آموزشی و درمانی از قبیل مراکز مشاوره در دانشگاهها، کلینیک ها و غیره قرار گیرد. لذا مقایسه اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان ضرورت پیدا نمود.

۴-۱. اهداف

هدف کلی

اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان

اهداف جزئی

¹ pintrich & Shonk

۱. اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان
۲. اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر خودکارآمدی دانش آموزان
۳. اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان

۵-۱. فرضیه ها

۱. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان موثر است.
۲. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر خودکارآمدی دانش آموزان موثر است.
۳. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان موثر است.

۶-۱. تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

انگیزش تحصیلی

تعریف مفهومی: انگیزش حالت درونی است که انسان را به انجام فعالیت خاصی ترغیب می کند (اوسونوا، دی جاب، ایام و اوسونوا^۱، ۲۰۱۳؛ کوتزی^۲، ۲۰۱۱). انگیزش تحصیلی به تمایل درونی فراگیر که موجب هدایت رفتار او به سوی یادگیری و پیشرفت تحصیلی می گردد، اطلاق می شود که تحت تاثیر هر دو عوامل درونی و بیرونی قرار می گیرد (بیابانگرد، ۱۳۹۰).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش منظور از انگیزش تحصیلی نمره ای است که فرد از مقیاس انگیزش تحصیلی والرند^۳ و همکاران (۱۹۹۲) بدست می آورد.

خودکارآمدی

¹ Osonwa, O. K., Adejob, A. O., Iyam, M. A., & Osonwa, R. H

² Coetzee, L. R

³ Vallerand.

تعریف مفهومی: بر اساسی نظریه شناختی-اجتماعی بندورا (۱۹۷۷)، خود کارآمدی قضاوت فرد در این مورد است که چگونه می تواند برای دستیابی به هدفهای مورد نظر به شیوه متناسبی عمل کند و یا به طور مؤثری از عهده موقعیت های استرسی زا برآید (کارادامسی، ۲۰۰۶).

تعریف عملیاتی: در پژوهش حاضر نمره ای است که فرد از پرسشنامه خودکارآمدی^۱ شرر و همکاران (۱۹۸۲) کسب می کند.

اهمال کاری تحصیلی

تعریف مفهومی: راث بلوم و همکاران (۱۹۸۶) تعلل ورزی تحصیلی را تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت های تحصیلی تعریف نموده اند، که تقریباً همیشه با اضطراب توأم است. نمونه بسیار آشنای آن، به تعویق انداختن مطالعه درس ها تا شب امتحان و شتاب و اضطراب ناشی از آن است که گریبان دانش آموزان را می گیرد.

تعریف عملیاتی: منظور تعلل ورزی تحصیلی در پژوهش حاضر نمره ای است که فرد از مقیاس ارزیابی تعلل ورزی-نسخه ی دانش آموز^۲ (PASS) کسب خواهد کرد. این پرسشنامه توسط سولمون و راث بلوم در سال ۱۹۸۴ طراحی گردید.

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

تعریف مفهومی: درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، اصطلاحی است برای روش های درمانی مبتنی بر فنون شکل دهی رفتار و همچنین رویه هایی برای تغییر باورهای غیر انطباقی (کارول و اون کن، ۲۰۰۹). درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی هدف آن است که بیمار بتواند افکارش را تنها به صورت افکار محض در نظر بگیرد و آنها را از نوع رویدادهای ذهنی قابل آزمون ببیند و قادر شود وقوع این

¹ Self-efficacy questionnaire

² Solomon & Rothblum Academic Procrastination Scale

رویدادهای ذهنی منفی را از پاسخ هایی که آنها معمولاً بر می انگیزانند جدا کنند و در نهایت معنای آنها را تغییر دهند (سگال و همکاران، ۲۰۰۲).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش مجموعه فعالیت ها و روش هایی مدنظر است که پژوهشگر براساس روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان براساس بسته سگال و همکاران (۲۰۰۲) به کار برده است. که اهم این روش ها می توان به هدایت خودکار، مقابله با موانع و حضور ذهن و مواردی از این قبیل اشاره نمود.