

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

امید توکلی^۱، صدیقه ابراهیمی^۲

^۱ کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت الله آملی، آمل، ایران
^۲ استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت الله آملی، آمل، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی 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 چمستان در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بود. نمونه های 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 شده بود، عبارت بودند از: مقیاس انگیزش تحصیلی والرند و همکاران (۱۹۹۲)، پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲)، مقیاس ارزیابی تعلل ورزی سولمون و راث بلوم (۱۹۸۴) - نسخه ی دانش آموز (PASS). برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از تحلیل کوواریانس به کمک نرم افزار SPSS-۲۲ استفاده شد. نتایج نشان داد که 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 افزایش انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و کاهش تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان است.

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