

دبیرستان متوسطه اول دخترانه علوی شعبه شرق

موضوع:

.....

دبیر مربوطه :

.....

نگارنده / تهیه کننده :

نام دانش آموز

سال تحصیلی

۱۴۰۳-۱۴۰۴

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست	صفحه
مقدمه	۴

اثر بخشی آموزش های ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و سازگاری در نوجوانان متوسطه اول دوره دبیرستان، یکی از مقاطع حساس تحصیلی می باشد که دبیران با استفاده از نظریه علمی آموزشی فراشناختی دانش آموزان را با برنامه ریزی، تدوین هدف و خود نظارتی آشنا می کنند (اسچونک^۱، ۲۰۱۱).

نوجوانی به عنوان دوره ای از توسعه انسانی میان کودکی و بزرگسالی تعریف می شود. در این دوره، فرد از نظر جسمی، عاطفی و اجتماعی تغییرات قابل توجهی را تجربه می کند. معیارهای سنی برای تعریف نوجوانی ممکن است در اختلاف باشند، اما معمولاً شروع آن در اوایل دوره بلوغ (حدوداً ۱۰ تا ۱۳ سالگی) تا پایان دوره جوانی (حدوداً ۱۸ تا ۲۱ سالگی) قرار می گیرد (اولندیک^۲ و همکاران، ۲۰۱۸).

^۱ Schunk

^۲ Ollendick

تحقیقی که انجام می گیرد دارای اهمیت فراوانی می باشد چرا که یافته های آن می تواند رهنمودی برای تنظیم کتب درسی مناسب و دستور العمل هایی جهت تعیین تکلیف شب دانش آموزان باشد و از طرفی نقطه معلمان را در ارتباط با تکلیف شب در دروس مختلف ارائه نمود. و چراغی فرا راه معلمان در جهت استفاده بهتر از تکلیف شب عرضه نمود.

بررسی آموزش های ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و سازگاری توسط نوجوانان می تواند برای روانشناسان و مشاوران مدرسه مهم باشد. این مطالعه می تواند همچنین به معلمان و مدیران مدارس و اولیا نوجوانان در مورد یکی از راه های بهبود خودکارآمدی و سازگاری نوجوانان به عنوان شیوه ای که باعث ایجاد یک فضای اجتماعی مثبت بین خانواده ها می شود.

امید است نتایج این تحقیق بتواند در سطح طراحی، سیاست گذاری و اجرا به درمانگران و مشاوران مدرسه و سایر نظام های مرتبط کمک نماید.

۵- تعریف مفاهیم

تکلیف شب

تعریف مفهومی: کاری دشوار بر عهده‌ی کسی گذاشتن، فرمان به کاری سخت و پر

مشقت دادن، وظیفه و امری که بر عهده‌ی شخص است و باید انجام پذیرد.^۳

تعریف عملیاتی: در این پژوهش تکلیف شب به شیوه‌ی سنتی و فعال ارائه می شود که

عبارتند از:

۱- تکلیف به روش سنتی: تکالیفی می باشند که توسط معلم و بدون در نظر گرفتن

توانایی ها و علائق و هم چنین نیاز هر دانش آموز و بدون در نظر گرفتن تفاوت های

فردی برای کلیه دانش آموزان تعیین می شود.

۲- تکلیف به روش فعال: به تکالیفی که با توجه به هوش، توانایی، نیاز و علاقه و با

خلاقیت طراحی و برای دانش آموزان یک کلاس به صورت گروهی و مشارکتی ارائه

شود.

صفحه ششم

ادبیات تحقیق

^۳ - فرهنگ فارسی عمید

رفرنس نویسی

در همین راستا آریپ و همکاران معتقد هستند بواسطه اهمیت سازگاری در زندگی تحصیلی، اجتماعی و عاطفی نوجوانان، لازم است این متغیر به روش های قابل قبولی در آن ها تقویت شود (بیگ محمدی و همکاران، ۱۳۹۱). به ویژه زمانی که نوجوانان بتوانند سازگاری را در این سنین تجربه کنند می توانند در آینده، در زمینه شغلی و خانوادگی سازگارانۀ برخوردار نمایند (شبستری^۴ و همکاران، ۲۰۱۳). سازگاری به عنوان مسئله اصلی این دوره زیر بنای عملکرد خوب، تسهیل کننده نقش اجتماعی و رضایت بیشتر از زندگی است. از آنجا که سازگاری با خود و محیط پیرامون برای انسان یک ضرورت حیاتی به شمار میرود و این ویژگی نیز تحت تأثیر فشار روانی تغییر کرده و به شکل رفتار ناسازگارانۀ نمود پیدا می کند.

دستیابی به یک حد مطلوب از سازگاری در حیطه های مختلف، امکان رشد و تحول، رفع نیازها و خواسته های فرد را امکان پذیر و یا تسهیل می نماید (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۲).

در باب اهمیت خودکارآمدی می توان گفت خودکارآمدی یک مفهوم اساسی در فهم رفتار انسان است این مفهوم در زمینه های گوناگون از قبیل پیشرفت تحصیلی، اختلالات عاطفی، سلامت جسمی و روانی، انتخاب شغل و تغییرات سیاسی اجتماعی استفاده شده است؛ امروز مفهوم خودکارآمدی یک متغیر کلیدی در روانشناسی بالینی، تربیتی، اجتماعی، رشد، سلامت و شخصیت محسوب می شود. همچنین طبق نظریه بندورا، سطوح ادراک خودکارآمدی افراد تعیین کننده احتمال شروع انجام یک کار و میزان تلاش و پافشاری درانجام آن کار می باشد (لطفی نیا و همکاران، ۱۳۹۲).

• بیگ محمدی، محبوبه ترخان، مرتضی اکبری، بهمن (۱۳۹۱). تأثیر آموزش گروهی شناختی - رفتاری و مصون سازی در مقابل فشار روانی بر سازگاری اجتماعی و خودپنداره دانش آموزان دختر دبیرستانی. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۳(۴)، ۵۰-۴۱.

• لطفی نیا، م.، محب، س.، و عبدلی، ب. (۱۳۹۲). بررسی خودکارآمدی تحصیلی و راهبردهای یادگیری در دانش آموزان دوره راهنمایی. مجله روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی، ۱۰(۴۰)، ۴۰۱-۴۱۰.

