

اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر اهمال کاری تحصیلی در نوجوانان

سید حمید حسینی^۱، آذر میدخت رضایی^۲، سلطانه علی کاظمی^۳، سیامک سامانی^۴

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر اهمال کاری تحصیلی در نوجوانان بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی همراه با پیش آزمون، پس آزمون، پیگیری و گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش آموزان پسر دوره متوسطه دوم مدارس آموزش و پرورش ناحیه دو شهر شیراز در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ دانش آموز که دارای اهمال کاری تحصیلی بودند، به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (آزمایش و کنترل) گمارش شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی و چهار جلسه انفرادی مصاحبه انگیزشی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون اندازه گیری مکرر و تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکووا) استفاده شد. یافته ها نشان داد که مصاحبه انگیزشی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان اثربخش بوده است. همچنین نتایج تحلیل کواریانس نیز نشان داد که بر ابعاد اهمال کاری (اهمال کاری عمدی، اهمال کاری ناشی از خستگی و اهمال کاری ناشی از بی برنامه‌گی) تاثیر مثبت داشته است. بر اساس یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که مصاحبه انگیزشی می تواند موجبات کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی را فراهم آورد.

واژه های کلیدی: مصاحبه انگیزشی، اهمال کاری تحصیلی، نوجوانان

^۱ دانشجوی گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت، ایران

^۲ استادیار گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت، ایران

^۳ دانشیار گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت، ایران

^۴ دانشیار گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

* نویسنده مسول مقاله: rezaei.azar@yahoo.com

مقدمه

رشد در دوره نوجوانی متأثر از عوامل ژنتیک، زیستی، محیطی و اجتماعی می باشد. نوجوان یک دوره گذر میان دوران کودکی و بلوغ جسمانی را می گذرانند، اجتماع از او می خواهد که به عنوان یک فرد رشد یافته، مستقل، خلاق و مولد جایگاه خویش را در جامعه باز کند، روابطش را با همسالان و بزرگسالان تغییر دهد و سازگاری جنسی و آمادگی شغلی داشته باشد و علاوه بر آن بکوشد هویتی برای خود کسب کند (Pasandi, 2010). استرس های این دوره، انگیزه نوجوان برای فعالیت را کم می کند. یکی از پیامدهای کمبود انگیزه، به تعویق انداختن کارها و اهمال کاری می باشد. اهمال کاری عبارت است از یک تمایل روزانه در به تعویق انداختن کارها با وجود آگاهی از نتایج منفی آن (Steel, 2007).

یکی از حوزه هایی که اهمال کاری در آن متجلی می شود، زمینه تحصیلی است. اهمال کاری تحصیلی به عنوان یک تمایل غیر منطقی در به تاخیر انداختن شروع یا اتمام یک وظیفه تحصیلی تعریف شده است (Balkis & Duro, 2009). در آموزش و پرورش اصطلاح اهمال کاری تحصیلی به طور معمول برای اجتناب و به تاخیر انداختن کارهای تحصیلی اشاره دارد (Hussain & Sultan, 2010).

اهمال کاری در وظایف تحصیلی باعث به وجود آمدن مشکلاتی هم می شود که در تحقیقات مختلفی آن ها را به طور اولیه و ثانویه بیان کرده اند مانند کاهش موفقیت دانش آموزان، افزایش مشکلات روانی و جسمانی، اضطراب، بی نظمی، سردرگمی و وظیفه شناسی (Rivait, 2007). اهمال کاری تحصیلی موجب سطوح بالایی از اضطراب و افسردگی در دانش آموزان می شود و عزت نفس آنان را کاهش می دهد (Duru & Balkis, 2017; Boysan & Kiral, 2017).

اهمال کاری دلایل مختلفی دارد، در مطالعه ای نشان داده شد که احساس ناتوانی، فقدان انگیزه، کمال گرایی و ضعف در مدیریت زمان از علل اهمال کاری محسوب می شود (Grunsche, Schwinger, Steinmayr & Fries, 2016)، مداخلات شناختی- رفتاری (Hakimzade, Lavasani & Noroozi, 2015)، مداخله ی هشت جلسه ای مبتنی بر واقعیت درمانی (Nikbakht, Abdekhodai, Hasan, 2014)، تاثیر بازخورد بصری (Abadi, 2014)، تاثیر بازخورد بصری (Waschel, Lachner, Stucke, Rey, Frommel & Nuchles, 2014) در کاهش اهمال کاری تحصیلی موثر بودند.

نوجوانان ممکن است به دلیل نداشتن ابزارهای جهت غلبه بر وسوسه، فشار همسالان و یا نداشتن انگیزه نتوانند بطور کامل و منظم به تکالیف و وظایف درسی خود بپردازند. تحت این شرایط نیاز به استراتژی دیگری به وجود می آید تا فرد بتواند این برنامه روتین را از انحرافها محافظت کند. این نقش را می توان به ترغیب و انگیزش با استفاده از مصاحبه انگیزشی نسبت داد.

مصاحبه‌انگیزی بر پایه رویکرد مراجع محور کارل راجرز نسبت به روان‌درمانی است. بر اساس نظر وی، همدلی صحیح به اندازه ملایمت متعادل و صداقت در ایجاد محیطی ایده‌آل برای خودارزیابی و تغییر لازم و ضروری است. همدلی صحیح همان طوری که بوسيله راجرز تعريف شده است، شامل گوش دادن انعکاسی به منظور روشن‌سازی، توضیح و تقویت تجارب و معانی و ارزش‌های بیمار است. روش درمانگر در تعیین پیامدهای درمان، مثبت یا منفی، اهمیت دارد. به دنبال این، میلر و رولنیک مداخله‌ای را تحت عنوان مصاحبه‌انگیزی ابداع کردند که تلاشی را در راستای افزایش خودکارآمدی و کنترل فرد برای تغییر رفتاری انجام می‌داد و از سبک گوش دادن تعاملی و همدلانه برای افزایش انگیزش استفاده می‌کرد که بر اختلاف بین اهداف شخصی و رفتار کنونی تأکید ویژه دارد (DiLillo, Siegfried, Smith, 2003). مطالعات نشان داده‌اند که مصاحبه‌انگیزی باعث افزایش انگیزه می‌شوند، توجه شخص را به خود موضوع جلب کرده و اجازه تغییرات بزرگتر را می‌دهند (Miller & Rollnick, 2002).

مصاحبه‌انگیزی با افزایش انگیزه درونی و سوق دادن فرد در مراحل بالاتر آمادگی روانی برای تغییر و پذیرش توصیه‌های بهداشتی، ارتقاء مشارکت خصوصاً حمایت از مراجعی فعال به جای مخاطبی منفعل، ایجاد حس تعهد قوی‌تر به برنامه درمان، تقویت رفتار مثبت، ایجاد نگرانی در مورد رفتار ناسالم به طور غیرمستقیم، تأکید بر عوارض و پیامدهای منفی تداوم رفتار نادرست کنونی در محیطی به دور از فشار و اجبار، ارزیابی هزینه‌های مقاومت در برابر تغییر (تداوم رفتار کنونی) و مزایای تغییر رفتار، آینده‌نگری و برداشت از وضعیت آتی، تعیین ارزش‌های اصلی زندگی، تزاید چالش‌های مثبت بین ارزش‌ها و رفتارها، انتقال اطلاعات به منظور تسهیل در تصمیم‌گیری، تقویت خودکارآمدی، تأکید بر حس خودمختاری و آزادی عمل باعث افزایش اثربخشی مشاوره‌ها می‌شود (Webber, Tate, 2008; Marco, Klein, Clark, Wilson, 2009).

مصاحبه‌انگیزی به جای یک مکتب درمانی، بیشتر یک شیوه برخورد و زندگی با دیگران است. مصاحبه‌انگیزی و دیگر انواع روان‌درمانی‌ها از این نظر که مقاومت و دوسوگرایی را به عنوان پدیده‌ای می‌دانند که اطلاعات مهم درمانی را در اختیار می‌دهند با هم مشترکند، ولی از نظر نوع اطلاعات مهم دانسته شده و نحوه برخورد با آن متفاوتند. ماهیت مصاحبه‌انگیزی بر شناسایی و بسیج کردن ارزش‌های اصلی مراجع با هدف تغییر رفتار استوار است. نتیجه برقراری ارتباط عاطفی با شرکت‌کنندگان و ارتقاء توانمندی‌های آن‌ها افزایش خودآگاهی، افزایش عزت نفس و افزایش خودکارآمدی را به دنبال دارد.

دلایل زیادی برای جذابیت مصاحبه‌انگیزی و تمایل بیشتر نسبت به آن در مقایسه با روش‌های سنتی و معمول وجود دارد. این روش، نخست، مشکل مهم و معمول در همه درمان‌ها، یعنی مقاومت در برابر تغییر را به طور مستقیم مطرح و آن را برطرف می‌کند. دوم، روشی انعطاف‌پذیر است و

می‌تواند به عنوان رویکردی "مستقل"، در ترکیب و به همراه سایر درمان‌ها مورد استفاده قرار گیرد. سوم، حجم قابل توجهی از شواهد تحقیقی وجود دارد که از کارآمدی و تاثیر مصاحبه انگیزشی در سوءاستفاده از مواد و مشکلات مربوط به بهداشت و سلامت جسمانی و روانی حمایت می‌کند. چهارم، تحقیق اثبات کرده که مصاحبه انگیزشی قابل یادگیری است و طی جلسات نسبتاً کمی به اثرات درمانی قابل توجهی می‌توان دست یافت (Arkowitz, Westra, Miller, Rollnick, 2008).

مرور پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که پژوهش‌های چندانی در زمینه مداخلات اهمال کاری انجام نشده است. با توجه به این که اهمال کاری یک پدیده چندوجهی است و با سازه‌هایی از قبیل نقص در خودتنظیمی (Rebetez, Rochat, Barsics, & Vander Linden, 2018)، اضطراب و افسردگی (Constantin, English, & Mazmanian, 2018) رابطه مثبت دارد، نیاز به مداخله یکپارچه و چند وجهه دارد.

افشار (Afshar, 2014) در پژوهشی به تاثیر آموزش گروهی مشاوره انگیزشی بر اهمال کاری و اشتیاق تحصیلی نوجوانان پرداخته و بیان می‌دارد که مشاوره انگیزشی بر اهمال کاری و اشتیاق تحصیلی نوجوانان اثربخش می‌باشد. کشاورز و یوسفی (Keshavarz, & Yousefi, 2019) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر اهمال کاری تحصیلی و سازگاری با مدرسه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی اثربخش بوده است. در پژوهش ونگ و همکاران (Wang et al., 2017) اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد و نیز درمانگری شناختی- رفتاری برای کاهش اهمال کاری تحصیلی به صورت آزمایشی بررسی شد. در این پژوهش، دانشجویان مبتلا به اهمال کاری به دو گروه پذیرش و تعهد درمانگری و درمان شناختی- رفتاری تخصیص یافتند. نتایج مداخله‌های آزمایشی نشان داد در کوتاه مدت هر دو شیوه درمانگری اهمال کاری را کاهش می‌دهد، اما تاثیر بلندمدت پذیرش و تعهد درمانگری بر کاهش اهمال کاری بیشتر است. یون (Yun, 2019) در پژوهشی به بررسی ارتباط بین انگیزه درونی و بیرونی با اهمال کاری تحصیلی در میان دانشجویان دانشگاه پرداخت. ۱۷۵ نفر نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. نتایج نشان داد ارتباط معناداری بین انگیزه درونی و بیرونی با اهمال کاری تحصیلی وجود دارد و بین زنان و مردان در اهمال کاری تفاوت وجود داشت.

جلالی و پورشریفی (Jalali & Pursarifi, 2017) در پژوهشی به بررسی تاثیر مصاحبه انگیزشی گروهی بر کاهش اهمال کاری تحصیلی پرداختند. نتایج داده‌ها نشان داد، میزان اهمال کاری تحصیلی گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل کاهش معناداری پیدا کرد و مصاحبه انگیزشی موجب کاهش اهمال کاری تحصیلی شد. پویان (Poayan, 2015) در پژوهشی به بررسی اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر اهمال کاری، انگیزش تحصیلی و علائم روانشناختی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهر

اصفهان پرداخت. تحلیل داده ها نشان داد که مصاحبه انگیزشی بر اهمال کاری، انگیزش تحصیلی و علائم روان شناختی نوجوان پسر تاثیر معنی دار داشته و باعث کاهش اهمال کاری، علائم روانشناختی (افسردگی و اضطراب) و افزایش انگیزش تحصیلی (انگیزش درونی و بیرونی) آن ها شده است. بررسی اولیه نشان می دهد که تحقیقات انجام شده در این حوزه در ایران بسیار اندک است. نظر به استفاده روزافزون از رویکرد مصاحبه انگیزشی در سایر کشورها و گزارشات متعدد مبنی بر تأثیر مثبت آن در درمان، مراقبت و پیشگیری از انواع اختلالات جسمی، روانشناختی و ارتقاء رفتارهای بهداشتی، لازم است تا این رویکرد درمانی در حیطه های مختلف در کشور ما نیز مورد بررسی قرار گیرد. بر این اساس، فرضیه های پژوهش به شرح زیر می باشد.

۱- مصاحبه انگیزشی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان تاثیر معنی داری دارد.

۲- مصاحبه انگیزشی بر ابعاد اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان تاثیر معنی داری دارد.

روش، جامعه و نمونه ی آماری پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی به صورت پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل است. در این پژوهش مصاحبه انگیزشی به عنوان متغیر مستقل فعال و متغیر اهمال کاری تحصیلی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده است.

جامعه آماری این پژوهش، تمامی دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه ناحیه دو شهر شیراز بودند. با توجه به اینکه اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان پسر شایع تر است و پژوهشگر خود در مدارس پسرانه شاغل می باشد و با توجه به تخصصی بودن مصاحبه انگیزشی و حساسیت اجرایی آن، پژوهشگر خود به انجام آن مبادرت ورزید و از سوی دیگر این امکان برای پژوهشگر حاصل نشد که در مدارس دخترانه به اجرای آن بپردازد بنابراین تنها دانش آموزان پسر را به عنوان نمونه در نظر گرفته شد. نمونه گیری به صورت در دسترس با توجه به هدف و انفرادی بودن مصاحبه انگیزشی انتخاب گردید و پرسشنامه اهمال کاری در بین ۴۸۸ دانش آموز این مدرسه توزیع و اجرا گردید. سپس از بین این دانش آموزان ۳۰ نفر که دارای بیشترین اهمال کاری تحصیلی بودند انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره تقسیم گردید.

ابزار اندازه گیری: در این پژوهش از مقیاس اهمال کاری سواری (Sevari, 2011) استفاده شد:

مقیاس اهمال کاری تحصیلی

این پرسشنامه توسط سواری (Sevari, 2011) ساخته شده و دارای ۱۲ گویه می باشد. پاسخ دهنده به گویه های پرسشنامه بر اساس یک مقیاس ۵ درجه ای شامل هرگز (صفر)، به ندرت (۱)، بعضی اوقات (۲)، بیشتر اوقات (۳)، همیشه (۴) پاسخ می دهد. در تعبیر و تفسیر نتایج باید توجه داشت که

همیشه نمرات بالاتر از ۲۴ بیانگر سطح اهمال کاری تحصیلی بالا و نمرات پایین تر از ۲۴ مبین سطح اهمال کاری تحصیلی پایین می‌باشند.

نتایج تحلیل عوامل اکتشافی نشان داد که داده‌ها پس از شش بار چرخش، آزمونی مرکب از ۱۲ ماده و سه عامل با عنوان اهمال کاری عمدی (۵-۱)، اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی- روانی (۶-۹) و اهمال کاری ناشی از بی‌برنامگی (۱۰-۱۲) ساخته شد. پایایی آزمون از طریق آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۵، برای عامل اول ۰/۷۷، برای عامل دوم ۰/۶۰ و برای عامل سوم ۰/۷۰ به دست آمد. روایی آزمون یاد شده از طریق همبسته کردن با آزمون اهمال کاری تاکنن تعیین و مقدار آن ۰/۳۵ برآورد گردید که نشان از روایی نسبتاً خوب آن آزمون است (Sevari, 2011). در پژوهش حاضر نیز ضریب الفا برای کل آزمون ۰/۸۷ و برای سه عامل آن به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۱، ۰/۷۳ بدست آمد.

روش اجرای مصاحبه انگیزشی

در جلسه اول آشنایی و معارفه برای بعضی از مراجعین آموزشگاه، اظهار همدلی و پذیرش مراجع، خوش آمدگویی، برقراری ارتباطات اولیه، مرور دلایل خاص افت تحصیلی بعضی از مراجعین، بررسی شکایت اولیا بعضی از مراجعین، مطلع کردن بعضی از مراجعین از نمرات اهمال کاری تحصیلی و اثرات احتمالی که روی افت تحصیلی آنها بر جا گذاشته است و این که با همفکری بتوانیم تغییراتی انجام دهیم انجام می شد.

در جلسه دوم اظهار همدلی و پرسیدن سوالهای باز پاسخ از جمله:

۱- می‌توانید بگویید که چی شده است نمرات اینقدر افت کرده اند؟

۲- مشکلات اصلی که باعث می‌شوند پیشرفت درسی ات کم بشوند چه چیزهایی هستند؟

۳- برایم الان احساس درونی ات را توضیح بده؟

۴- می‌توانی الان برایم توضیح دهی که در دلت چه چیزهایی می‌گذرد؟

در راستای صحبت های مراجع با استفاده از انعکاس های کلامی لازمه اطلاعات بیشتری از مراجع گرفته می‌شد. همزمان با پرسیدن سوالهای باز پاسخ از مراجع به ایجاد تناقضها و ناهمخوانیها پرداخته می‌شد:

۱- از یک طرف می‌خواهی درس بخوانی و نمره اول کلاس شوی و از طرفی حالش را نداری؟

۲- از یک طرف می‌خواهی درس بخوانی و مهندسی قبول شوی و از طرفی موبایل و پی ام های

زیبای شبکه های اجتماعی نمی‌گذارند؟

۳- از یک طرف قبولی در آزمون المپیاد را می‌خواهی و از طرفی خوابت می‌آید؟

۴- از یک طرف می‌خواهی شاگرد اول کلاس باشی، تشویقت کنند و برایت جایزه بخرند و از طرفی هم می‌خواهی تا لنگ ظهر بخوابی و تلویزیون تماشا کنی و با موبایلت بازی کنی و در شبکه‌های اجتماعی بگردی؟

در جلسه سوم ضمن اظهار همدلی و حفظ آن در تمام مراحل جلسات و مرور صحبت‌های جلسه قبل به شکار کلام‌های تغییر مراجع از جمله:

۱- حس می‌کنم باید تغییر کنم.

۲- خودم هم از این وضعیت خسته شده‌ام.

۳- می‌خواهم خود اصلی‌ام را نشان بدهم؟

و جهت دهی کلام‌های تغییر مراجع (یعنی تقویت کلام‌های تغییر مراجع):

با تحریک، تهییج، دامن زدن، برانگیختن و توسعه دادن

و تقویت حس خودکارآمدی مراجع پرداخته می‌شود.

در جلسه چهارم تقویت حس خودکارآمدی بیشتر در مراجع، ارزیابی تغییرات و خلاصه کردن جلسه مشاوره و گرفتن پس‌آزمون به پایان برده می‌شد (Navidian, Haghshenas, Abedi, 2011).
Baghban & Fatehizadeh, 2011)

به همین ترتیب مصاحبه‌انگیزی برای تمامی (۱۵ نفر اهمال‌کار) گروه آزمایش همراه با پس‌آزمون انجام شد. همچنین برای گروه کنترل پس‌آزمون انجام شد، آزمون پیگیری نیز پس از گذشت ۶ هفته از هر دو گروه گرفته شد. سپس پاسخنامه‌ها جمع‌آوری و نمره‌گذاری شدند و مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌ها از آزمون اندازه‌گیری‌های مکرر و تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. در ضمن داده‌های پژوهش توسط نرم‌افزار SPSS-23 مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته‌ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری نمرات اهمال‌کاری و مولفه‌های آن آورده شده است.

اطلاعات مندرج در جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد اهمال‌کاری و مولفه‌های آن در دو گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله را نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که در مرحله پیش‌آزمون میانگین اهمال‌کاری در گروه آزمایش کمی بیش از گروه کنترل می‌باشد اما در مراحل پس‌آزمون و پیگیری گروه کنترل بیش از گروه آزمایش می‌باشد.

برای بررسی فرضیه اول یعنی تاثیر مصاحبه انگیزشی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر استفاده شد. که نتایج آن در جداول ۳ و ۴ ارائه شده است. در این راستا، بررسی مفروضه همگنی ماتریس های کوواریانس با استفاده از آزمون باکس نشان داد که از لحاظ آماری معنادار نیست ($F= ۱/۴۹$ و $P>۰/۰۵$). مفروضه دیگر، برابری واریانس ها که از آزمون لوین استفاده گردید، با توجه به عدم معناداری، واریانس ها برابر هستند. این امر از آن جهت مهم است که پایایی نتایج بعدی را تأیید می کند.

نتایج آزمون کرویت موخلی از لحاظ آماری معنادار نبود ($F= ۰/۳۹$ و $P>۰/۰۵$). فرض برابری واریانس های درون آزمودنی ها رعایت شده است؛ بنابراین از آزمون هایان - فیلد برای ادامه تحلیل استفاده گردید.

مندرجات جدول شماره ۳ نشان می دهد برای اثرات درون گروهی اصلی یعنی اهمال کاری، درون گروهی ($F= ۱۱۵/۸۱$ و $P=۰/۰۰۱$) معنادار است. همچنین اثر تعاملی درون گروهی ($F= ۱۲۳/۳۰$ و $P=۰/۰۰۱$) معنادار می باشد. همچنین در نتایج عوامل بین گروهی اثر اصلی گروه ($F= ۶۶/۵۹$ و $P=۰/۰۰۱$) معنادار می باشد. به عبارت دیگر، مصاحبه انگیزشی توانسته است اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان را بهبود بخشد.

برای بررسی فرضیه دوم یعنی تاثیر مصاحبه انگیزشی بر ابعاد اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان از تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکووا) استفاده شد. نتایج در جدول ۴ ارائه شده است. نتایج آزمون باکس از لحاظ آماری معنادار نبود ($F=۱/۲۱$ و $P>۰/۰۵$) و این به معنای تأیید پیش فرض همگنی ماتریس های کواریانس می باشد. همچنین آزمون لوین در پس آزمون ابعاد اهمال کاری تحصیلی معنادار نمی باشد، با توجه به عدم معناداری، واریانس ها برابر هستند. این امر از آن جهت مهم است که پایایی نتایج بعدی را تأیید می کند. در ادامه نتایج آزمون پیلایی نشان داد که اثر گروه بر ترکیب مولفه های اهمال کاری تحصیلی معنی دار است ($F=۳۳/۸۴$ ؛ $P< ۰/۰۰۱$)؛ (پیلایی = ۰/۸۱)

نتایج جدول ۴ نشان می دهد که بین میانگین نمرات اهمال کاری عمدی ($F=۸۸/۴۴$ ، $df= ۱$)، اهمال کاری ناشی از خستگی ($F=۲۵/۵۸$ ، $df= ۱$)، اهمال کاری ناشی از بی برنامه گی ($F=۵۲/۱۵$ ، $df= ۱$)، گروه مصاحبه انگیزشی و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنا که این درمان بر بهبود مولفه های اهمال کاری تاثیر مثبت داشته است.

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد متغیر اهمال کاری تحصیلی و مولفه های آن در مراحل مختلف

متغیر	گروه	آزمایش		کنترل	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
عمدی	میانگین	۱۴/۴۰	۸/۸۰	۱۴/۶۰	۱۴/۲۷
	انحراف استاندارد	۲/۲۶	۱/۷۴	۲/۰۶	۱/۸۳
ناشی از خستگی	میانگین	۱۰/۲۰	۷/۶۰	۱۰/۲۰	۱۰/۷۳
	انحراف استاندارد	۲/۷۰	۲/۳۸	۲/۰۳	۱/۵۸
ناشی از بی برنامگی	میانگین	۹/۷۳	۴/۶۰	۸/۹۳	۹/۱۳
	انحراف استاندارد	۲/۲۲	۲/۵۰	۲/۰۵	۱/۶۰
اهمال کاری تحصیلی	میانگین	۳۴/۳۳	۲۱	۳۳/۷۳	۳۴/۱۳
	انحراف استاندارد	۲/۷۴	۴/۷۸	۳/۹۹	۲/۸۲

جدول ۲- نتایج آزمون پیلایی جهت رعایت پیش فرض های تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر

منبع	ارزش	F	معناداری
اهمال کاری	۰/۸۶	۸۱/۶۸	۰/۰۰۱

جدول ۳- آزمون اندازه گیری های مکرر برای سنجش متغیر اهمال کاری تحصیلی

اثرات	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	
					معنی داری	مجذور
درون گروهی	اهمال کاری	۹۰۷/۰۲	۲	۶۸۶/۰۳	۱۱۵/۸۱	۰/۰۰۱
	* گروه	۹۶۵/۶۹	۲	۷۳۰/۴۰	۱۲۳/۳۰	۰/۰۰۱
بین گروهی	گروه	۱۶۸۱/۳۴	۳	۱۶۸۱/۳۴	۶۶/۵۹۰	۰/۰۰۱

جدول ۴- آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره برای تعیین اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر ابعاد اهمال کاری تحصیلی

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذورات	توان آماری
پس آزمون عمدی	۲۱۰/۳۰	۱	۲۱۰/۳۰	۸۸/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱
پس آزمون ناشی از خستگی	۶۲/۷۴	۱	۶۲/۷۴	۲۵/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۱
پس آزمون ناشی از بی برنامه‌گی	۱۶۲/۶۰	۱	۱۶۲/۶۰	۵۲/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۶۸	۱

بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش از مدل مصاحبه انگیزشی حمایت می‌کند. از آن جا که یکی از دلایل اهمال کاری، فقدان انگیزه است. و با توجه به اینکه مصاحبه انگیزشی بر انگیزه افراد برای تغییر رفتارشان تاکید می‌کند، به نظر می‌رسد مصاحبه انگیزشی روشی موثر در کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان است این یافته‌ها با پژوهش‌های (Yun, 2019; Poayan, 2015; Afshar, 2014; Jalali & Pursarifi, 2017) بحث در مصاحبه انگیزشی بدون آنکه به طور مستقیم به تشویق یا اجبار دانش‌آموز برای تغییر رفتارش پردازیم به وی کمک می‌شود تا انگیزه‌های متعارضش را شناسایی و بیان کند. در جریان مصاحبه اطلاعات مفید و حمایت لازم برای تغییر، پیشنهادات و راه‌های بالقوه‌ای در اختیار مراجع قرار داده می‌شود (Ginsberg, Mann, Rotgers, Weekes, 2002) پس از تجربه مستقیم یک رفتار، اعتقادات مثبت یا نگرش‌های مطلوب درباره پی آمدهای رفتار تقویت شده و سپس به عنوان انگیزه برای ادامه آن تاثیر می‌گذارد. بنابراین پس از مصاحبه انگیزشی دانش‌آموزانی که به تبعیت از رفتار توصیه شده پرداخته بودند، انگیزه مثبتی را مرتب در خود شعله‌ور ساخته که باعث جریان داشتن روند تداوم رفتار مورد نظر شد.

اصول اساسی مصاحبه انگیزشی، تقویت حس خودکارآمدی مراجع در همه تغییرات رفتاری است؛ بسیاری از تکنیک‌های مصاحبه انگیزشی گروهی به کار گرفته شده در این پژوهش، مانند ارزیابی تعهد-اطمینان، کنترل رفتار در موقعیتهای وسوسه برانگیز، مشارکت در تصمیم‌گیری، حمایت از خودمختاری مراجع، برطرف کردن دوسوگرایی، بیرون کشیدن صحبت معطوف به تغییر، منحصرأ به این گزینه مربوط می‌شود. در این رابطه، سیمپسون و همکاران (Simpson, Zuckoff, Franklin Foa,)

۲۰۰۸) معتقدند، روح مصاحبه انگیزشی بیشترین تاکید را بر حمایت از خودکارآمدی، مشارکت و فراخوانی نقطه نظرات مراجع دارد.

نوجوانان ممکن است به دلیل نداشتن ابزاری جهت غلبه بر وسوسه، فشار همسالان و یا نداشتن انگیزه نتوانند بطور کامل و منظم به تکالیف و وظایف درسی خود بپردازد. تحت این شرایط نیاز به استراتژی دیگری بوجود می آید تا فرد بتواند این برنامه روتین را از انحراف ها محافظت کند. این نقش را می توان به ترغیب و انگیزش با استفاده از مصاحبه انگیزشی نسبت داد.

برای آنکه مصاحبه انگیزشی بتواند انگیزه های درونی دانش آموزان را در راستای کاهش اهمال کاری در دراز مدت افزایش بدهد، باید به طور مستقیم دوسوگرایی مراجع را برای تغییر، کشف و آن را حل نماید. در مصاحبه انگیزشی بدون آنکه به طور مستقیم به تشویق یا اجبار دانش آموز برای تغییر رفتارش بپردازیم به وی کمک می شود تا انگیزه های متعارضش را شناسایی و بیان کند. در جریان مصاحبه اطلاعات مفید و حمایت لازم برای تغییر، پیشنهادات و راه های بالقوه ای در اختیار مراجع قرار داده می شود (Ginsberg, Mann, Rotgers, Weekes, 2002) پس از تجربه مستقیم یک رفتار، اعتقادات مثبت یا نگرش های مطلوب درباره پی آمدهای رفتار تقویت شده و سپس به عنوان انگیزه برای ادامه آن تاثیر می گذارد. بنابراین پس از مصاحبه انگیزشی دانش آموزانی که به تبعیت از رفتار توصیه شده پرداخته بودند، انگیزه مثبتی را مرتب در خود شعله ور ساخته که باعث جریان داشتن روند تداوم رفتار مورد نظر شد.

در مجموع می توان بیان کرد که اهمال کاری یا به آینده موکول کردن کارها عادت است که در بسیاری از افراد وجود دارد تا جایی که پژوهشگران بر این باورند که این ویژگی از تمایلات ذاتی انسان است. اهمال کاری عملی است که در اول، هدفش خوشایند کردن زندگی است. ولی در اغلب موارد جز استرس، به هم ریختگی و شکست های پیاپی نتیجه ی دیگری ندارد و این مطلب هم قابل ذکر است که اهمال کاری همیشه مساله ساز نیست. اما در اغلب موارد می تواند از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران ناپذیری به همراه داشته باشد. لذا به نظر می رسد در یک دوره آموزشی با استفاده از مشاوره انگیزشی می توان اهمال کاری دانش آموزان را کاهش داد و این گونه نتیجه گیری کرد که با آموزش هدفمند انگیزه های دانش آموزان تقویت شده و با مولفه های گوناگون اهمال کاری مقابله می گردد و نتیجه این یافته بدیع است.

هم چنین بر مبنای یافته های این پژوهش، می توان پیشنهادات کاربردی مختلفی را ارائه داد. اساتید و متخصصان امر آموزش می توانند با استفاده از مصاحبه انگیزشی به دانش آموزان در کاهش تعلل ورزی آنان اقدام لازم را صورت دهند. معلمان و والدین می توانند با برنامه ریزی دقیق و استفاده از روش های تشویقی و ارائه تقویت های لازم در امر انجام تکالیف، و با ایجاد علاقه در دانش آموزان

زمینه کاهش تعلل ورزی تحصیلی را فراهم کند. در آخر به مسئولان امر آموزش و پرورش، هم در سطح مدارس و هم در سطح دانشگاه ها، پیشنهاد می شود برنامه های آموزشی را برای والدین (به خصوص والدین دانش آموزان پسر) در نظر بگیرند تا با پیدا کردن آگاهی و بینش در مورد این موضوع، در محیط خانواده زمینه ای را فراهم آورند تا انگیزش در فرزندان خود را ارتقاء دهند. با توجه به اینکه جامعه آماری پژوهش را فقط پسران تشکیل می دادند، از تعمیم نتایج آن به دختران و کل دانش آموزان باید احتیاط کرد. اجرای مصاحبه انگیزشی به صورت فردی، عدم ریزش نمونه ها، ثبات محیط پژوهش و زمان کوتاه جلسات و یگانگی تعداد جلسات از نقاط قوت مطالعه حاضر می تواند باشد. اندازه گیری تغییر رفتاری تنها با اتکا به خودگزارشی صورت گرفت که می تواند دارای تورش باشد. مطالعات دیگر می توانند به منظور ارزیابی دقیق تر از ابزارهایی همچون گزارش والدین یا دبیران استفاده نمایند. ارزیابی رفتار قبل و بعد از مصاحبه انگیزشی توسط محقق صورت گرفت.

References

- Afshar, S. (2014). The effect of motivational counseling group training on academic procrastination and academic motivation of female students in Borkhar. Faculty of Humanities, Counseling and Guidance, Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch.
- Arkowitz, H., Westra, HN., Miller, WR., Rollnick, S.(2008). Motivational interviewing in the treatment of psychological problems. New York: Guilford Press.
- Balkis, M., & Duro, E. (2009). Prevalence academic procrastination behavioreamong pre-service teachers, and itsrelationship white demographics andindividual preferences. Journal of Theory and Practice in Education, 5, 18-3.
- Boysan, M., & Kiral, E. (2017). Associations between procrastination, personality, perfectionism, self-esteem and locus of control. British Journal of Guidance & Counselling, 45(3), 284-296.
- Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018). Anxiety, depression, and procrastination among students: Rumination plays a larger mediating role than worry. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 36(1), 15–27.
- DiLillo, V., Siegfried, NJ., Smith West, D. (2003). Incorporating motivational interviewing into behavioral obesity treatment, Cogn Behav Practi, 10: 120-۱۳۰.
- Duru, E., & Balkis, M. (2017). Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A moderated mediation model. International Journal of Educational Psychology, 6(2), 97-110.

- Ginsberg, JID., Mann, RE., Rotgers, F., Weekes, JR. (2002). Motivational interviewing: Preparing people for change, In WR. Miller & S. Rollnick (Eds.), *Motivational interviewing with criminal justice populations*, New York: Guilford Press.
- Grunschel, C., Schwinger, M., Steinmayr, R., & Fries, S. (2016). Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. *Learning and individual differences*, ۴۹, ۱۶۲-۱۷۰.
- Hakimzade, R., Lavasani M. G. & Noroozi, S. (2015). The Effectiveness of Cognitive-Behavior Trainings in Decreasing Students, Procrastination. *Journal of Applied Psychology Research*, 5(4), 81-88.
- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897-1904.
- Jalali, S., & Pursarifi, H. (2017). Effect of group motivational interview on students' educational negligence, 6th Congress of Iranian Psychological Association, Tehran, Psychology Association of Iran.
- Keshavarz, A., Yousefi, F. (2019). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy Training on Academic Procrastination and Adjustment to School among High School Girl Students. *Journal of Research in Psychological Methods and Models*, 9(34): 53 -68. (In Persian).
- Miller, WR., Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change*. 2nd ed. New York: Guilford.
- Navidian, A., Haghshenas, L., Abedi, M.R., Baghban, I., Fatehizadeh, M. (2011). Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy and Combined Therapy with Motivational Interview on Symptoms of Obsessive-Compulsive Patients. *Behavioral Sciences Research*, 9 (1): 112-۱۲۵.
- Nikbakht, E., Abdekhodai, M. S., Hasan Abadi, H. (2014) The Effectiveness of Group Reality Therapy on Increasing Academic Motivation and Reducing Students' Academic Procrastination. *Clinical Psychology Research and Consulting*, 3 (2): 94-81
- Pasandi, L. (2010) The effect of life skills training on self-esteem, self-efficacy and anxiety among first grade high school students in Isfahan. Master's Thesis. Khorasan University, Faculty of Education and Psychology.
- Pouyan, G. H. (2015). The effectiveness of motivational interviewing on procrastination, educational motivation and psychological symptoms among male adolescents. *Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*, Islamic Azad University, Khorasan Branch.

- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2018). Procrastination as a self-regulation failure: The role of impulsivity and intrusive thoughts. *Psychological Reports*, 121(11), 26-41.
- Rivait, L. (2007). What I Don't Do In My Summer Vacations: Fighting Procrastination. Retrieved from <http://www.past.thepages.ca/feature.htm>.
- Sevari, K. (2011). Construction and standardization of Academic procrastination test. *Educational Measurement*, 2(5), 97-110.
- Simpson, HB., Zuckoff, A., Page JR., Franklin, ME., Foa, EB. (2008). Adding motivational interviewing to exposure and ritual prevention for obsessive-compulsive disorder: An open pilot trial. *Cogn Behav Ther*, 37(1):38-49.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Wang, S., Zhou, Y., Yu, S., Ran, L. W., Liu, X. P., & Chen, Y.F. (2017). Acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy as treatments for academic procrastination: A randomized controlled group session. *Research on Social Work Practice*, 27(1), 48-58.
- Waschel, K., Lachner, A., Stucke, B., Rey, S., Frommel, C., & Nuchles, M. (2014). Effects of visual feedback on medical students' procrastination within web-based planning and reflection protocols. *Computers in Human Behavior* 41. 120-136.
- Webber, KH., Tate, DF., Quintiliani, LM. (2008). Motivational interviewing in internet groups: a pilot study for weight loss, *J Am Diet Assoc*, 108 (6), 1029-32.
- Yun, L.J. (2019). The Relationship between Academic Motivation and Academic Procrastination among University Students. Faculty of social science and humanities Tunku Abdul Rahman University College Kuala Lumpur.