

The Effect of Motivational Interviewing on Academic Procrastination in Students of High School in Bukan City

Hooshang Geravand*: Assistant professor, psychology department, faculty of literature and humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran. garavand.h@lu.ac.ir

Hossein Salimi: Ph.D. in educational psychology, visiting lecturer, Payame Noor University, Bukan, West Azarbaijan, Iran. salimyhossein@gmail.com,

Adnan Hosseini: Ph.D. in educational psychology, lecturer, Farhangian University of Kurdistan, Sanandaj, Kurdesatn, Iran. adnan1671@gmail.com,

Saeede Sabzian: Assistant professor, department of counseling, school of humanities, Hazrat-e Masoumeh University, Qom, Iran. s.sabzian@hmu.ac.ir

Abstract

Introduction: Academic procrastination is one of the common factors in a student's life that makes examining variables affecting it, such as academic motivation necessary. Thus, the purpose of this study was to determine the effect of motivational interviewing on the status of academic procrastination in pupils studying at a high school.

Methods: This study was an experimental one with a pre-test, a post-test, and a control group. The statistical population includes all first and secondary high school students in the city of Bukan in the academic year 2018-2019. Forty students were selected by random multi-stage cluster sampling method and randomly assigned into two groups of an experimental and control group of twenty people each. The independent variable was the motivational interview training package based on Fields's 2006 model, which was applied to the experimental group in five ninety-minute sessions, while the control group followed its normal program. The instrument used in the study was the procrastination scale by Lay 1986. For analyzing data, univariate analysis of covariance (ANCOVA) was used.

Results: The results showed that the academic procrastination of the experimental group decreased compared to the control group.

Conclusions: Therefore it can be concluded that this program is an effective intervention and has improved the motivation level of pupils and reduced their academic procrastination.

Keywords

Academic Procrastination

Motivational Interviewing

Student

Please cite this article as follows:

Geravand H, Salimi H, Hosseini A, and Sabzian S. The effect of motivational interviewing on academic procrastination in students of high school in Bukan city. Quarterly journal of social work. 2022; 11 (1); 5-17

*Corresponding Author
Study Type: Original
Received: 06 May 2020
Accepted: 05 Sep 2022

اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان بوکان

هوشنگ گراوند*: استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران. garavand.h@lu.ac.ir
حسین سلیمی: دکترای روانشناسی تربیتی مدرس مدعو دانشگاه پیام نور بوکان آذربایجان غربی، ایران. salimyhosseini@gmail.com
سید عدنان حسینی: دکترای روانشناسی تربیتی، مدرس، دانشگاه فرهنگیان کردستان، سنندج، کردستان، ایران. adnan1671@gmail.com
سعیده سبزیان: استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه حضرت معصومه (س)، قم، ایران. s.sabzian@hmu.ac.ir

واژگان کلیدی

اهمال کاری تحصیلی

مصاحبه انگیزشی

دانش آموزان

چکیده

مقدمه: اهمال کاری تحصیلی یکی از متغیرهای شایع در دانش آموزان است که لزوم توجه به آن و بررسی متغیرهای تاثیرگذار بر آن، از جمله انگیزش اهمیت بسیاری دارد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر مصاحبه انگیزشی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه انجام گرفت.

روش: روش پژوهش، طرح آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان متوسطه اول و دوم شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ می باشد که چهل نفر به روش نمونه گیری تصادفی مرحله ای انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه در هر گروه بیست نفر جایگزین شدند. بسته آموزش مصاحبه انگیزشی بر اساس الگوی فیلدز ۲۰۰۶ در مدت پنج جلسه به گروه آزمایش آموزش داده شد در حالی که گروه گواه در این مدت، برنامه عادی خود را دنبال می کرد. ابزار مورد استفاده در پژوهش، پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی لی ۱۹۸۶ بود. برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس یک متغیره استفاده گردید.

نتایج: نتایج به دست آمده با استفاده از روش تجزیه و تحلیل کوواریانس یک متغیره نشان داد که اهمال کاری تحصیلی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل کاهش یافته است. **بحث و نتیجه گیری:** بنابراین می توان نتیجه گرفت که مصاحبه انگیزشی توانسته است به عنوان مداخله ای موثر، ضمن کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان، وضعیت انگیزشی آنان را نیز بهبود بخشد.

* نویسنده مسئول
نوع مطالعه: پژوهشی
تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۲/۱۷
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۶/۱۴

هوشنگ گراوند، حسین سلیمی، سید عدنان حسینی و سعیده سبزیان. اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان بوکان. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۱؛ ۱۴۰۱، (۱): ۵-۱۷

نحوه استناد به مقاله:

مقدمه

نوجوانان و جوانان آینده‌سازان هر جامعه هستند که در تحول لحظه به لحظه جامعه نقشی مهم دارند. این امر مستلزم حرکت و پویایی آن‌هاست. دوران نوجوانی را دوره گذر از مرحله کودکی به بزرگسالی مطرح کرده‌اند، [۱] طول این دوره زندگی در حدود ده سال یازده تا بیست و دو سالی است. [۲] این دوران با تغییرات اجتماعی، شناختی و فیزیکی همراه است و با توجه به تغییرات اساسی بیولوژیکی، روانی و اجتماعی، در ارتباط با، خانواده، مدرسه و همسالان خود دچار چالش و کشمکش می‌شوند. [۳ و ۴] آموزش و پرورش فرآیندی همیشگی و تعلیم و تربیت کلید نجات انسان است که در سراسر دوره‌ها مورد توجه بوده و این توجه روز به روز افزایش می‌یابد. مدرسه بخشی از تمامیت این تجربه را تشکیل می‌دهد؛ چرا که بدون آموزش و پرورش رسمی و عمومی، رشد و پیشرفت افراد ممکن نیست و تحصیل علم و دانش، از عواملی است که نقشی مهم در شکوفاسازی و به فعل در آوردن استعدادهای این نیروی بالقوه را دارد. [۵] عوامل بسیاری بر تحصیل و موفقیت یا شکست تحصیلی دانش‌آموزان مؤثرند و پژوهش‌های بسیار در این زمینه انجام شده است. مگدال [۶] این عوامل را به شش گروه فردی، خانوادگی، همسالان، مدرسه، کار و جامعه؛ طبقه‌بندی کرده است. یکی از مهمترین عوامل فردی تأثیرگذار بر تحصیل و موفقیت یا شکست تحصیلی دانش‌آموزان، اهمال کاری می‌باشد.

اهمال کاری سارق زمان است و باعث می‌شود فرد احساس گناه کند و نگاه دیگران نیز نسبت به شخص تغییر کند. اهمال کاری یعنی به تعویق انداختن انجام کار و ارجاع عمل به آینده [۷] و از نظر روانشناسی اهمال کاری به آینده محول کردن کاری است که تصمیم به اجرای آن گرفته‌ایم و رفتاری است نامطلوب و نکوهیده که به تدریج در وجود انسان به صورت عادت در می‌آید. [۸] اهمال کاری، تمایل به تعلل در شروع و انجام کارهای مهم و به تعویق انداختن عمدی انجام یک عمل با علم به پیامدهای منفی آن است. [۹]

اهمال که در لغت‌نامه دهخدا معانی متعددی مثل فرو گذاشتن چیزی را به خود، استوار نداشتن کار کسی یا رها کردن چیزی و به کار نبردن آن را از عمد یا فراموشی دارد، در زبان‌های غیر فارسی نیز به معنای به تاخیر انداختن و عقب انداختن کاری به‌ویژه به علت بی‌دقتی یا تاخیر غیرضروری است. [۱۰] در همین راستا می‌توان اهمال کاری را به این صورت تعریف کرد: اهمال کاری ویژگی یا نقصی رفتاری است که به شکل عقب انداختن یک تکلیف و یا یک تصمیمگیری نمایان می‌شود. [۱۱] به عبارتی اهمال کاری راه فرار از زیستن در زمان حال است. جوهره این آسیب روانی، به تعویق انداختن، تعلل ورزیدن، سبک گرفتن و سهل‌انگاری در کار است. بنابراین تعلل هم در امور فردی و هم در امور جمعی معنا پیدا می‌کند. پس در همه معانی نوعی این دست و آن دست کردن نهفته است. [۱۰] اهمال کاری، با توجه به پیچیدگی و مولفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن، در اشکال مختلفی نمود پیدا می‌کند از جمله اهمال کاری در تصمیمگیری، [۱۲] اهمال کاری رفتاری، [۱۳] و اهمال کاری وسواس گونه. [۱۴] اما از نظر بروتن و وام بیچ [۱۵] گسترده‌ترین شکل اهمال کاری همان اهمال کاری تحصیلی در میان دانش‌آموزان است که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته. [۱۶] از اهمال کاری تحصیلی به عنوان یک عادت بد رفتاری یاد شده است که بسیاری از دانش‌آموزان در عملکرد تحصیلی با آن مواجه‌اند. [۱۷] این نوع اهمال کاری در آماده‌سازی شخص برای امتحان، انجام تکالیف و حضور در جلسات و انجام تکالیف مشخص می‌شود. [۱۸] مطابق دیدگاه سنکال و همکاران [۱۹] اهمال کاری تحصیلی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد قصد انجام یک تکلیف آموزشی را دارد اما برای انجام دادن آن در بازه زمانی مطلوب و ضروری، نمی‌تواند در خود انگیزه کافی ایجاد کند در نتیجه انجام تکلیف در فاصله زمانی تعیین شده به دلیل انجام کارهای غیرضروری و خوشگذرانی‌های زودگذر به شکست می‌انجامد. اهمال کاری از جمله مساله‌های رایج میان دانش‌آموزان می‌باشد به طوری که تحقیقات، شیوع اهمال کاری تحصیلی مشکل آفرین میان دانش‌آموزان را حداقل هفتاد تا نود درصد تخمین زدند و اهمال کاری حاد دانش‌آموزان را بیست و سه تا سی درصد تخمین زده‌اند. [۲۰] از آنجایی که شیوع اهمال کاری در بین افراد بسیار فراوان است و روند رو به رشد آن بسیار گسترده می‌باشد، مطالعه اهمال کاری با شناسایی عوامل زمینه‌ساز می‌تواند به راه‌های پیشگیری و درمان آن کمک کند. هر چند دلایل اهمال کاری ناشناخته است [۲۱] با وجود این اهمال کاری می‌تواند ناشی از زمینه‌های فردی و شخصیتی [۲۲] و از سوی دیگر منوط به عوامل محیطی و سازمانی [۱۰] باشد. هر چند که در این پژوهش بر روی عوامل فردی تأکید شده است، اما چالش‌ها و مشکلات متعددی که سازمان آموزش و پرورش به عنوان مجری تعلیم

و تربیت رسمی کشور با آن روبروست، می تواند از دیگر دلایل احتمالی اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان باشد که مهمترین آن ها عبارتند از: وارداتی بودن نظام آموزشی، ضعف و ناتوانی در پاسخگویی مناسب به نیازهای فردی و اجتماعی مریان، نبودن تعامل و ارتباط اثربخش با دیگر بخش های فرهنگی جامعه، نبود جامع نگرى در فرایند سیاست گذاری، برنامه ریزی و اجرا، دچار شدن به یک سو نگرى و اعمال اصلاحات اندک و حتى صوری، نبودن هسویی و ارتباط معنادار میان کوشش های اصلاحی صورت پذیرفته با یکدیگر و در نتیجه وجود ناهماهنگی آشکار بین سیاست ها و برنامه های اصلاحی در بخش های گوناگون و زمان های مختلف، ضعف ارتباط مشخص با سیاست ها و آرمان های توسعه همه جانبه کشور در چشم انداز بلند مدت. [۲۳]

افرادی که اهمال کاری تحصیلی دارند، آمادگی برای امتحان را به شب پایانی موکول می کنند و در نتیجه در زمان امتحان اضطراب شدیدی را تجربه می کنند. اهمال کاری با درجات بالایی از اضطراب و افسردگی در دانشجویان و دانش آموزان همراه است و بر عزت نفس آن ها تاثیر می گذارد. [۲۴] به طور کلی پژوهش های انجام شده در این زمینه نشان می دهند که افراد اهمال کار، انگیزه موفقیت کمتری دارند. [۲۵ و ۲۶] علاوه بر این، تحقیقات رابطه معناداری بین اهمال کاری تحصیلی با موفقیت تحصیلی نشان داده اند؛ به این معنی که دانش آموزان اهمال کار از موفقیت تحصیلی کمتری نسبت به دانش آموزانی که از اهمال کاری تحصیلی کمتری دارند، برخوردارند. [۲۷ و ۲۸] یافته های محققان نشان می دهد که اهمال کاری در عرصه تحصیل دارای تبعات منفی بسیاری از جمله، از دست دادن زمان، افزایش استرس، کسب نمرات پایین، کاهش سلامت فرد، کاهش یادگیری در درازمدت و کاهش اعتماد به نفس می باشد. [۲۹]

با توجه به اهمیت اهمال کاری در موفقیت دانش آموزان، پژوهشگران عوامل متعددی را در ارتباط با علل اهمال کاری شناسایی کرده اند مانند، بیزاری از تکالیف، [۳۰] کمال گرایی، [۳۱] کمبود مهارت کافی، [۳۲] و خوش بینی و بدبینی. [۳۳] همچنین مک کاون و همکاران [۱۳] دریافتند که اضطراب و افسردگی، روان رنجورخویی و احساس کنترل نداشتن نسبت به موقعیت به همراه یکدیگر می توانند از دلایل اهمال کاری باشند. همچنین در تحقیقی که شهنی بیلاق و همکاران [۳۴] انجام دادند با اشاره به علل اهمال کاری یکی از علل را، مشکل انگیزشی معرفی کرده اند؛ بدین معنا که اهمال کاری به دلیل تبلی یا بی انگیزگی نیست بلکه از آن جهت انجام می گیرد که افراد اهمال کار علاقمند به انجام فعالیت دیگری هستند که برای کاهش این نوع تعلل باید انگیزه فرد برای انجام تکلیف را افزایش داد. در مجموع این دلایل می توان به ترس از شکست، کمال گرایی، کمبود عزت نفس، اضطراب، افسردگی و همچنین کمبود انگیزش، اشاره کرد. [۲۴]

در بحث مربوط به غلبه بر اهمال کاری تکنیک های متفاوتی عرضه شده است که از جمله آن ها می توان به این موارد اشاره کرد: روشن سازی اهداف، برنامه ریزی قبل از انجام کار، طبقه بندی کردن مساله ها، صحبت با خود، دعا و خلوت با خدا، مدیریت زمان، حذف تکیه کلام هایی چون اگر، ای کاش، شاید، امیدوارم، آرزو مندم و غیره. [۳۵] همچنین تکنیک های دیگری مانند، تلاش برای ایجاد انگیزه، پرهیز از توجیه، خودتنظیمی و استفاده از روش های هیجانی برای غلبه بر تعلل عرضه شده است. [۱۰] در همین راستا مصاحبه انگیزشی یک تکنیک نسبتا جدید شناختی-رفتاری است که به مراجعان کمک می کند تا با استفاده از آن رفتارهایی را که ممکن است باعث ایجاد مشکل برای آن ها شود شناسایی و تغییر دهند. [۳۶] در این روش هدف کشف تعارضات، تشویق مراجعان برای بیان دلایل تغییر و استدلال در مورد لزوم تغییر می باشد. [۳۷] مصاحبه انگیزشی شبیه سایر سبک های مواجهه مستقیم نیست، اما به هر حال مواجهه یکی از اهداف مصاحبه انگیزشی است. در مصاحبه انگیزشی هدف این است که مراجع از مسوولیت خودش برای تغییر رفتار مشکل دار آگاه تر شود و در نهایت خودش را برای تغییر متعهد کند. [۳۸] مصاحبه انگیزشی یک مداخله روانشناسی رهنمودی است که برای شناسایی و حل تفاوت بین رفتار مطلوب و رفتار واقعی و افزایش انگیزش برای تسهیل تغییرات رفتاری مورد استفاده قرار گرفته است. [۳۹] رولنیک، میلر و بوتلر [۴۰] روح مصاحبه انگیزشی را شامل سه ویژگی کلیدی دانسته اند: ۱- مشارکت با مراجع ۲- فراخوانی تغییر ۳- خودگردانی و استقلال مراجعان. و اساسی ترین فنون مصاحبه انگیزشی عبارتند از: سوال های باز پاسخ، تایید کردن ها، گوش دادن انعکاسی، خلاصه سازی و فراخوانی اظهارات خود انگیزشی. [۴۱] با مرور فرایندها

و بروندادهای پژوهشی در زمینه اثربخشی مصاحبه انگیزشی در حوزه تعلیم و تربیت چه در داخل و چه در خارج تحقیقاتی محدودی انجام شده است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

بهاروند احمدی و سراج خرمی [۴۲] پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر کاهش اهمال کاری و ارتقای انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان دختر مدارس خاص مقطع دوم متوسطه شهر اندیمشک انجام دادند. تحلیل داده‌های این پژوهش نشان داد بین گروه آزمایش و گواه پس از اجرای مداخله آزمایشی تفاوت معناداری وجود داشت؛ بنابراین مصاحبه انگیزشی موجب کاهش اهمال کاری تحصیلی و افزایش انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان شده است. جلالی و پورشریفی [۴۳] پژوهشی با هدف بررسی تاثیر مصاحبه انگیزشی گروهی بر کاهش اهمال کاری تحصیلی انجام دادند. نتایج با روش تحلیل کوواریانس نشان داد، میزان اهمال کاری تحصیلی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل کاهش معناداری پیدا کرد و مصاحبه انگیزشی موجب کاهش اهمال کاری تحصیلی گردیده است. پویان و فروزننده [۴۴] پژوهشی با هدف اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر اهمال کاری دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهر اصفهان انجام دادند. تحلیل داده‌ها از طریق کوواریانس نشان داد که مصاحبه انگیزشی بر اهمال کاری نوجوان پسر تاثیر معنی‌دار داشته و باعث کاهش اهمال کاری آن‌ها شده است. حسینی و همکاران [۴۵] پژوهشی با عنوان بررسی اثربخشی آموزش شناختی ارتقای امید بر کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان پسر مدارس دوره دوم متوسطه شهر سنندج انجام دادند. نتایج نشان داد

میانگین رفتارهای اهمال کاری گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری به‌طور معناداری کاهش یافته است. بهرامی، اسدزاده و شریعتی‌نیا [۴۶] پژوهشی با هدف اثربخشی مشاوره انگیزشی بر اهمال کاری و اجتناب از تکلیف دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های دولتی شهر اصفهان انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد که میزان اهمال کاری و اجتناب از تکلیف در دانش‌آموزانی که در جلسات مشاوره انگیزشی شرکت کرده بودند به‌طور معنی‌داری کمتر از میزان اهمال کاری و اجتناب از تکلیف در دانش‌آموزانی است که در این جلسات شرکت نکرده‌اند.

در یک مطالعه موردی اتکینسون و وودز [۴۷] کاربرد و اثربخشی مصاحبه انگیزشی را به‌عنوان یک راهبرد مداخله با دانش‌آموزان دبیرستان که دچار بی‌علاقگی شده بودند مورد بررسی قرار دادند. نتایج در ارتباط با فرایند مصاحبه انگیزشی و کاربرد آن برای مربیان تربیتی مثبت بود. نگاهی اجمالی به تحقیقات، نشان می‌دهد که اکثر مطالعات انجام شده مرتبط با اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر اهمال کاری تحصیلی روی دانش‌آموزان در داخل کشور دارای نقاط ضعفی می‌باشند؛ برای مثال جلالی و پورشریفی در پژوهش خود برای انتخاب گروه نمونه به‌صورت تصادفی عمل نکرده‌اند، مصاحبه انگیزشی در کمتر از پنج جلسه و هر جلسه در یک ساعت آموزش داده‌اند و همچنین در زمینه احراز روایی و پایایی و نحوه آموزش جلسات گزارش خاصی عرضه نکرده‌اند. سایر پژوهش‌های انجام شده نیز تا حدود زیادی دارای ضعف‌های ذکر شده می‌باشند. از آن‌جا که نوجوانان، بیشتر وقت خود را در مدرسه می‌گذرانند، انجام تحقیقات بیشتر ضرورت دارد تا ضمن ایجاد روشننگری‌های لازم، با عرضه راهکارهایی جهت کاهش اهمال کاری تحصیلی و افزایش انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان، به پیشرفت هر چه بیشتر آن‌ها کمک شود.

به‌طور کلی یک ارزیابی مثبتی از مفید بودن کلی مصاحبه انگیزشی در زمینه روانشناسی تربیتی فعلی به‌عمل آمده و استفاده از مصاحبه انگیزشی به‌عنوان یک سبک مشاوره در زمینه تعلیم و تربیت نویدبخش به‌نظر می‌رسد؛ زیرا مصاحبه انگیزشی به‌گونه‌ای است که خود دانش‌آموزان و همچنین روانشناسان، معلمان و والدین را درگیر می‌کند. بنابراین با توجه به دامنه گسترده کاربردهای مصاحبه انگیزشی و پتانسیلی که برای کاربرد در حوزه تعلیم و تربیت دارد به‌نظر می‌رسد که این فن روش مناسبی برای برخورد با این چنین مسأله‌های تربیتی باشد. بر این اساس پژوهش حاضر در صدد پاسخ به این مسأله است: که آیا مصاحبه انگیزشی بر میزان اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر دارد؟

روش

با توجه به این که هدف پژوهش، بررسی اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه

مزیت‌های حضور در جلسات قبل از تشکیل جلسه به تفصیل مطرح شود. مشارکت‌کنندگان در هر مرحله از پژوهش می‌توانستند آزادانه به همکاری خود با پژوهشگر خاتمه دهند. ساختار جلسات در ادامه آورده شده است.

ابزار پژوهش

در این تحقیق از آزمون اهمال کاری لی [۴۹] به عنوان ابزار گردآوری اطلاعات مربوط به پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شده است، مقیاس اهمال کاری تحصیلی، یک مقیاس اندازه‌گیری خودگزارشی شامل بیست سوال است. حسین‌زاده [۵۰] ضریب پایایی این مقیاس را با استفاده از روش‌های دو نیمه‌سازی اسپیرمن براون، هفتاد و سه صدم گزارش کرده است. روایی این مقیاس توسط لی تایید شده است. وی همچنین همسانی درونی مقیاس را از طریق ضریب آلفای کرونباخ هشتاد و دو صدم گزارش کرده است. سایروس [۵۱] نیز همسانی درونی این مقیاس را از طریق ضریب آلفای کرونباخ در یک نمونه دویست و پنجاه و چهار نفری نود صدم گزارش کرده است. از آنجایی که روایی و پایایی پرسشنامه مذکور به کرات در پژوهش‌های داخل کشور احراز شده است؛ [۵۰ و ۵۱] از این رو در پژوهش حاضر برای احراز روایی

بود، طرح پژوهش، آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه است. جامعه آماری در این تحقیق شامل تمام دانش‌آموزان دوره متوسطه اول و دوم شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بود که تعداد آن‌ها مطابق با آمار اخذ شده از دفتر برنامه و بودجه آموزش و پرورش این شهر حدود بیست هزار دانش‌آموز شامل یازده هزار و دویست دختر و هشت هزار و هشتصد پسر بود. بر اساس گزارش‌های آموزش و پرورش شهر بوکان تعداد دانش‌آموزان متوسطه اول ده هزار و نه صد و تعداد دانش‌آموزان متوسطه دوم نه هزار و صد نفر می‌باشد. نمونه پژوهش با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای، انتخاب شد؛ به این نحو که از میان مناطق سه‌گانه آموزش و پرورش شهر بوکان منطقه یک و از بین مدارس ناحیه یک، یک مدرسه و در آن مدرسه شش کلاس در پایه‌های تحصیلی اول یا دهم، دوم یا یازدهم و سوم یا دوازدهم به صورت تصادفی انتخاب شدند و آزمون اهمال کاری تحصیلی برای دانش‌آموزان هر شش کلاس اجرا شد. سپس از دانش‌آموزان این شش کلاس با در نظر گرفتن حداقل حجم نمونه در تحقیقات آزمایشی [۴۸] تعداد چهار نفر که اهمال کاری تحصیلی بالاتر از میانگین داشتند به عنوان نمونه انتخاب شدند و به طور تصادفی با اختصاص بیست نفر به هر گروه، در دو گروه آزمایشی و گواه، جایگزین شدند. سپس اعضای گروه آزمایشی، طی پنج جلسه، یک بار در هفته به مدت نود دقیقه آموزش مصاحبه انگیزشی دریافت کردند. به منظور این که دانش‌آموزان تا جلسه آموزشی بعدی، درگیری خود را با موضوع جلسه حفظ کنند، در پایان هر جلسه نیز تکالیفی به دانش‌آموزان داده می‌شد و در جلسه بعدی، تکلیف داده شده در جلسه قبل مورد بررسی قرار می‌گرفت. در مورد گروه آزمایشی، کلاس‌ها در یکی از مدارس شیفیت عصر برگزار گردید و هزینه رفت و آمد دانش‌آموزان نیز توسط پژوهشگران پرداخته شد. دانش‌آموزان گروه گواه برنامه عادی خود را دنبال می‌کردند. پس از اجرای جلسات آموزشی پس‌آزمون از هر دو گروه آزمایشی و گواه به عمل آمد.

ملاک‌های ورود و خروج

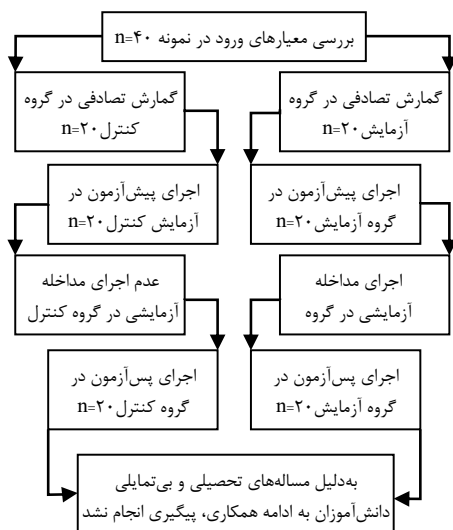
ورود: اشتغال به تحصیل در مقطع متوسطه، کسب رضایت دانش‌آموزان و والدین آن‌ها با تکمیل رضایت‌نامه کتبی، حضور مستمر و به موقع دانش‌آموز در جلسات آموزشی.

خروج: تمایل نداشتن به شرکت در مطالعه یا غیبت دانش‌آموز در جلسات آموزشی به عنوان معیارهای خروج از مطالعه در نظر گرفته شد.

اصول اخلاقی: شایان ذکر است حفظ محرمانه اطلاعات و استفاده ابزاری نکردن از اطلاعات و حفظ هنجارهای انسانی به عنوان بنیادی‌ترین اصول اخلاقی در پژوهش حاضر مورد توجه قرار گرفت.

مصاحبه انگیزشی پس از پایان جلسات برای گروه کنترل عرضه گردید، برای جلوگیری از ریزش آزمودنی‌های پژوهش سعی بر این شد تا

نمودار (۱): نمودار CONSORT



جدول (۱) خلاصه محتوای دوره درمان مبتنی بر مصاحبه انگیزشی

جلسه // مولفه‌های درمانی // تمرین / محتوا
اول // آشنایی و معارفه و افزایش آگاهی و مراحل تغییر // در این جلسه مراجعان با مدل مصاحبه انگیزشی و مدل مراحل تغییر آشنا می‌شوند و تمرین تعیین مرحله را انجام می‌دهند تا مرحله خود را تعیین کنند.
دوم // احساسات و بررسی تاثیر مراقبت نکردن از خود // هدف از این جلسه افزایش دانش فرد درباره خود و رفتار مشکل‌دار است. راهبردی یک روز زندگی که در این جلسه به کار بسته می‌شود به افزایش آگاهی مراجعان راجع به مقدار و نوع و دفعات رفتار نامطلوب و کمیت و کیفیت دیگر رفتارها مربوط است.
سوم // ابعاد مثبت و منفی رفتار نامطلوب // در این جلسه مراجعان جنبه‌های مثبت و منفی رفتارهای خود را شناسایی می‌کنند. نظریه تعادل تصمیمگیری جانیس و مان [۵۳] اظهار می‌دارد که تصمیمگیری، فرایند سنجیدن شناختی جنبه‌های مثبت و منفی تغییر است. یعنی دانش‌آموزان با ارزیابی جنبه‌های مثبت و منفی رفتار نامطلوب خود، و مشاهده جنبه‌های مثبت رفتار مطلوب برای تغییر رفتار انگیزه پیدا می‌کنند.
چهارم // شناسایی ارزش‌ها و باز ارزیابی خود // در این جلسه مراجعان ارزش‌های خود را در زندگی شناسایی می‌کنند و با باز ارزیابی خود، چگونگی تعارض این ارزش‌ها را با رفتارهای خود بررسی می‌کنند.
پنجم // وسوسه و اعتماد به نفس و تعیین هدف و سنجش پایانی // تمرکز این جلسه بر کمک به شرکت‌کنندگان برای شناسایی موقعیت‌هایی است که بیشترین وسوسه را برای انجام رفتار مشکل‌دار در آن‌ها ایجاد می‌کند و به آنان یاری می‌رساند تا اعتماد به نفس خودشان را برای خودداری از تخطی از برنامه در چنین موقعیت‌هایی ارزیابی و در عین حال افزایش دهند. یکی دیگر از اهداف این جلسه این است که شرکت‌کننده خود را به تغییر رفتار متعهد سازد. در بخش دوم جلسه از شرکت‌کننده خواسته می‌شود تا هدفی در زمینه کنترل رفتار مشکل‌دار تعیین کند و طرحی برای رسیدن به آن فراهم آورد.

پرسشنامه به روایی محتوایی و برای احراز پایایی پرسشنامه به ضریب آلفای کرونباخ اکتفا شد. روایی محتوایی پرسشنامه مورد بررسی چند نفر از اساتید و کارشناسان قرار گرفت و از این طریق روایی محتوایی پرسشنامه مذکور تایید گردید. همچنین نتایج ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه نود و یک صدم به دست آمد.

شیوه اجرای پژوهش: شیوه پژوهش در این مطالعه عبارت بود از مصاحبه انگیزشی با گروه آزمایشی که این مداخله در طی پنج جلسه نود دقیقه‌ای طی پنج هفته متوالی اجرا شد چهارچوب مصاحبه انگیزشی به کار گرفته شده در این پژوهش از کتاب کار مداخله گروهی مصاحبه انگیزشی با ساختار پنج جلسه‌ای فیلدز [۵۲] گرفته شده است که با توجه به موضوع پژوهش حاضر در محتوای آن تغییرات جزئی داده شده و در پنج جلسه اجرا گردید تا تاثیر آن بر اهمال کاری تحصیلی مورد بررسی قرار گیرد. در حالی که گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. در پایان مدت آموزش، پس‌آزمون شامل آزمون اهمال کاری تحصیلی برای هر دو گروه اجرا گردید.

یافته‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌های خام حاصل از این پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس صورت گرفت.

در جدول شماره دو میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مربوط به گروه آزمایشی و گواه آمده است. نتایج حاصل از مقایسه میانگین‌های سن و معدل گروه‌های آزمایشی و گواه با آزمون t مستقل حاکی از نداشتن تفاوت معنادار گروه‌ها از نظر این متغیرها قبل از مداخله‌های آزمایشی بود. در خصوص سن تی برابر با منفی نود و چهار صدم و در مورد معدل تی برابر با منفی بیست و چهار صدم با درجه آزادی سی و هشت هیچ‌یک در سطح پنج صدم معنادار نبودند.

اطلاعات جدول شماره سه، میانگین و انحراف معیار گروه‌های آزمایش و گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون اهمال کاری تحصیلی را نشان می‌دهد. براساس این اطلاعات میانگین گروه آزمایش پس از مداخلات کاهش داشته است. از آن‌جا که برای بررسی این فرضیه از طرح آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است، لذا جهت تحلیل نتایج حاصله، روش تحلیل کوواریانس به کار رفته است، تا از این طریق اثرات پیش‌آزمون به عنوان یک متغیر تصادفی کمکی کنترل شود. تجزیه و تحلیل کوواریانس یک روش آماری است که به منظور تعدیل تفاوت‌های اولیه آزمودنی‌ها به کار می‌رود. به این گونه که هر یک از نمرات در پیش‌آزمون به عنوان هم‌تغییر در نمرات پس‌آزمون به کار برده می‌شود. در تجزیه و تحلیل کوواریانس رعایت برخی از مفروضه‌ها مانند همگنی شیب خط رگرسیون و همگنی واریانس‌های خطا الزامی است. بنابراین، بعد از بررسی این مفروضه‌ها در جداول پیش رو، به عرضه تجزیه و تحلیل کوواریانس پرداخته می‌شود.

نتایج جدول شماره چهار نشان می‌دهد چون سطح معناداری تعامل بین گروه مستقل و پیش‌آزمون از پنج صدم بزرگتر است، لذا F محاسبه شده از لحاظ آماری معنادار نیست. بنابراین فرض همگنی شیب رگرسیون تایید می‌شود و داده‌های فرض شیب رگرسیون را تایید می‌کند و فرض همگنی شیب رگرسیون زیر سوال نرفته است.

همان گونه که نتایج جدول شماره پنج نشان می‌دهد خطای واریانس گروه‌های مورد مطالعه همگن و برابر است چون مقدار F به دست آمده برابر یک و سی و یک صدم است که در سطح $P < 0.05$ معنی دار نمی‌باشد. بنابراین می‌توان ادعا کرد که این مفروضه استفاده از تحلیل کوواریانس یعنی همگنی واریانس‌ها برقرار است، و این پیش‌فرض رد نمی‌شود.

جدول (۲) میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

شاخص گروه	تعداد	سن			معدل
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۲۰	۱۶/۱۵	۰/۷۴۵	۱۵/۹۹	۱/۸۳
کنترل	۲۰	۱۶/۳۵	۰/۵۸۷	۱۶/۱۲	۱/۶۳
کل	۴۰	۱۶/۲۵	۰/۶۶۹	۱۶/۰۵	۱/۷۲

جدول (۳) میانگین و انحراف معیار اهمال کاری تحصیلی در گروه های آزمایش و کنترل

شاخص گروه	تعداد	پیش آزمون			پس آزمون
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۲۰	۵۸/۱۰	۷/۴۱۹	۵۰/۲۵	۶/۹۸۸
کنترل	۲۰	۶۱/۲۵	۴/۹۳	۵۸/۸۵	۴/۷۲۷
کل	۴۰	۵۹/۶۸	۶/۴۱۹	۵۴/۵۵	۷/۳۲۴

جدول (۴) آزمون همگنی شیب خط رگرسیون به عنوان پیش فرض تحلیل کوواریانس

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
تعالیم گروه و پیش آزمون	۶/۱۷	۲	۳/۰۸	۱/۵۴	۰/۲۲۶

جدول (۵) آزمون لوین جهت بررسی همسانی واریانس ها در متغیر اهمال کاری تحصیلی

معنی داری	درجه آزادی بین گروهی	درجه آزادی درون گروهی	F
۰/۲۵۹	۱	۳۸	۱/۳۱

مصاحبه انگیزشی بر کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان موثر بوده است.

جدول (۶) نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تاثیر مصاحبه انگیزشی

بر کاهش اهمال کاری							
منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	f	سطح معناداری	ضریب تاثیر	توان آزمون
مقدار ثابت	۳۶۸/۶۹	۱	۳۶۸/۶۹	۷۱/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۳۷	۰/۹۹۵
پیش آزمون	۳۶۹/۷۲	۱	۳۶۹/۷۲	۲۱/۸	۰/۰۰۱	۰/۳۷	۰/۹۹۵
گروه	۸۱۲/۴۹	۱	۸۱۲/۴۹	۴۷/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۵۶۴	۱
خطا	۶۲۷/۳۷	۳۷	۱۶/۹۵	-	-	-	-
کل	۱۱۶۰۵۶	۴۰	-	-	-	-	-
کل اصلاح شده	۲۲۰۷/۱	۳۹	-	-	-	-	-

با توجه به این که مفروضه های تحلیل کوواریانس برقرار بود، از روش کوواریانس برای تحلیل نتایج به دست آمده، استفاده شده است. نتایج این تحلیل در جدول شماره شش آمده است. نتایج نشان می دهد با در نظر گرفتن نمرات پیش آزمون به عنوان متغیر کمکی، مقدار F به دست آمده در سطح $P < ۰/۰۵$ معنی دار بوده و بنابراین می توان نتیجه گرفت، مداخلات مصاحبه انگیزشی منجر به تفاوت معنادار میان گروه های آزمایش و گواه شده است. میزان تاثیر پنجاه و شش درصد بوده است یعنی پنجاه و شش درصد واریانس پس آزمون کاهش اهمال کاری مربوط به مداخلات مصاحبه انگیزشی بوده است. بر اساس یافته های به دست آمده می توان اظهار داشت بین میانگین اصلاح شده گروه آزمایشی و کنترل با مقدار $F = ۴۷/۹۱$ و درجه آزادی یک با سطح اطمینان نود و پنج صدم تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین توان آماری یک می باشد که حاکی از کفایت حجم نمونه دارد. بنابراین از نتایج جدول شماره شش این گونه استنباط می شود که مداخلات

بحث و نتیجه گیری

همان طور که بیان شد علل اصلی اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان احساس ترس از شکست، کمال گرایی، احساس کنترل نداشتن بر موقعیت و نوعی اضطراب و ترس مواجهه با فرایند تحصیلی می باشد این در حالیست که نتایج پژوهش حاضر نشان داد که شیوه مصاحبه انگیزشی توانسته است به عنوان مداخله ای موثر ضمن این که موجب کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان شده، وضعیت انگیزشی آنان را نیز بهبود بخشد. این نتیجه همسو با یافته های بهاروند احمدی و سراج خرمی، [۴۲] جلالی و پورشریفی، [۴۳] پویان و فروزنده، [۴۴] حسینی و همکاران، [۴۵] بهرامی، اسدزاده و شریعتی نیا [۴۶] می باشد. نتایج این پژوهش از مدل مصاحبه انگیزشی حمایت می کند. در تبیین این امر می توان اظهار داشت که این مداخله انگیزش دانش آموزان را تحت تاثیر قرار می دهد و انگیزش نیز یک عنصر کلیدی برای فرایند تغییر می باشد، یعنی هر اندازه هم شخص در مورد رفتارش اطلاعات داشته باشد بدون انگیزه هرگونه فرایند تغییری با شکست مواجه می شود. پژوهش ها نشان داده اند که انگیزش مراجعان برای تغییر بوسیله سبک ارتباطی مشاور می تواند تحت تاثیر قرار گیرد. [۴۵] همچنین این یافته در راستای نظریه درمان شناختی است، مبنی بر این که از طریق راهبردهای متعدد یادگیری می توان در افراد تعللی رفتار سازگارانه تر و خودکارآمدتر ایجاد نمود و از این طریق به کاهش رفتار تعللی کمک نمود. [۴۲] همچنین این یافته همسویی

دارد با نظریه کاپلان و همکاران مبنی بر این که مصاحبه انگیزشی برای آماده کردن افراد برای تغییر از نظر زمانی رویکرد مناسبی می باشد که نتایج مثبت آن به عنوان یک سبک مشاوره مراجع محور و کوتاه به اثبات رسیده است. [۴۳]

از آن جا که یکی از دلایل اهمال کاری، فقدان انگیزه است [۴۴] و با توجه به این که مصاحبه انگیزشی بر انگیزه افراد برای تغییر رفتارشان تأکید می کند، به نظر می رسد مصاحبه انگیزشی روش موثر در کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان است.

مصاحبه انگیزشی در وهله اول با آگاه کردن مراجع از رفتارهای اهمال کارانه خود و پیامدهای نامطلوب آن ها بر فرایند زندگی روزمره و سلامت روان شناختی فرد و در وهله دوم با نمایان کردن جنبه های مثبت رفتار مطلوب و مورد هدف توان انگیزشی قویی را در فرد اهمال کار برای تغییر رفتار ایجاد کرده و باعث کاهش احساس بیزاری و دوری از تکلیف در فرد می شود. همچنین مداخله مصاحبه انگیزشی با بالا بردن اعتماد به نفس در افراد بر اضطراب ها و ترس آن ها از جمله ترس از شکست که از دلایل بنیادی اهمال کاری تحصیلی است غلبه کند. به علاوه مصاحبه انگیزشی با ترغیب فرد برای متعهد کردن خود به تغییر رفتار از طریق نوشتن اهدافی قابل حصول می تواند بر اهمال کاری منبعث از کمال گرایی غلبه کرده و با ایجاد انگیزش فراوان در فرد باعث تداوم رفتار مطلوب و هدف در فرد شده و از این راه زمینه غلبه بر اهمال کاری را در فرد به وجود می آورد.

به علاوه کاهش خودکارآمدی در افراد موجب بروز اهمال کاری تحصیلی می شود. [۴۳] در همین راستا یکی از اصول بنیادین مصاحبه انگیزشی حمایت از خودکارآمدی است. بر این اساس اگر یک مراجع بخواهد که به طور موفقیت آمیزی به اهداف و تغییر در رفتار مساله سازش برسد، باید

اعتقاد داشته باشد که برای تغییر توانایی لازم را دارد. اگر یک مراجع به توانایی خودش اعتقاد نداشته باشد امکان ندارد که برای انجام کارهای لازم برای رسیدن به موفقیت، انگیزه کافی پیدا کند. [۳۹] اگرچه اهمال کاری قصد تاخیر داوطلبانه با وجود پیش بینی وخامت اوضاع به خاطر این تاخیر است، [۱۰] موجب نگرانی دانش آموز می شود. در همین زمینه، یکی دیگر از اصول مصاحبه انگیزشی، آشکار کردن ناهمخوانی هاست. در نتیجه به نظر می رسد که مصاحبه انگیزشی با جستجوی جنبه های مثبت و منفی رفتار فعلی و جنبه های مثبت و منفی تغییر رفتار در یک جو حمایت کننده و پذیرا، موجب کاهش اهمال کاری می شود.

در تبیین دلایل تأثیر این اقدام می توان گفت دانش آموزان با منابع استرسزای تحصیلی مختلفی در دوران تحصیل خود روبرو می شوند؛ این در حالی است که آن ها ممکن است استراتژی های شناختی لازم برای مواجهه با آن ها را نداشته باشند که این خود احتمال رفتارهای اجتنابی و اهمال کاری را در فرد زیادتر می کند. در واقع، این حقیقت که رابطه ای قوی بین استراتژی های انطباقی فرد و ارزیابی فرد موقعیت را ترسناک و کنترل ناشدنی ارزیابی کرده و برعکس در استراتژی های رویکردمدار فرد از موقعیت وجود دارد، مدت زمان زیادی است که پذیرفته شده است. در استراتژی های اجتنابی، ارزیابی فرد از موقعیت چالش برانگیز ولی کنترل شدنی است؛ بنابراین زمانی که فرد نمی تواند موقعیت را کنترل شدنی و چالش برانگیز تصور کند، به تدریج جرات روبرو شدن با آن را از دست می دهد و آسیب رسیدن به بهزیستی روانی او از جمله ناامیدی و درماندگی نیز وجود دارد. خود این ناامیدی از موقعیت و فعالیت های مرتبط با آن کناره گیری می کند و نه تنها احتمال شکست های پیاپی بلکه می تواند سبب تشدید کناره گیری و انجام رفتارها و واکنش های اجتنابی مختلف مانند اهمال کاری و به تعویق انداختن فعالیت ها در فرد شود؛ بنابراین مصاحبه انگیزشی از طریق افزایش انگیزش درونی و آمادگی فرد برای تغییر، افزایش مشارکت فعالتر، ماندگاری و پابندی بیشتر به برنامه درمانی، تقویت رفتار مثبت، افزایش نگرانی در مورد رفتار نابهنجار به طور غیرمستقیم و بدون فشار و اجبار، مشارکت در تنظیم برنامه کار، بررسی سود و زیان تغییر، تعیین ارزش ها، افزایش تضاد بین ارزش ها و رفتار و اهداف، ارزیابی و تقویت اطمینان به تغییر و حمایت از خودکارآمدی و تأکید بر حس خودمختاری و آزادی عمل می تواند اثرات موثرتری در کاهش اهمال کاری داشته باشد. [۵۳]

مشاورین مدارس در کار با دانش آموزان اهمال کار تحصیلی اغلب در پیدا کردن شیوه هایی در ارتباط با این دانش آموزان و برانگیختن آن ها برای تغییر در زندگی شان برای انتخاب مثبت و بهتر با چالش مواجه هستند. مصاحبه انگیزشی می تواند به عنوان پاسخی برای این مشکل باشد. استفاده از مصاحبه انگیزشی اجازه می دهد که دانش آموزان

در دوره متوسطه و دیگر دوره‌های تحصیلی به منظور تکرار نتایج این تحقیق و تعیین ثبات آثار این برنامه ضروری به نظر می‌رسد. تا در صورت اثربخشی لازم، اجرای این برنامه‌ها گسترش یابد.

با توجه به اعتقاد و باور روانشناسان مثبت‌گرا مبنی بر این که صفات‌های مثبت قابل اندازه‌گیری می‌توانند به عنوان میانجی در نظر گرفته شوند تا افراد را در برابر هیجان‌های منفی و عوامل خطر ساز، مثل رویدادهای استرس‌زای زندگی حمایت کنند؛ به نظر می‌رسد تدوین پیش‌گیرانه بر اساس مصاحبه انگیزشی و استفاده از آن، در رابطه با دانش آموزان و نوجوانان مفید باشد. همچنین با توجه به یافته حاضر، پیشنهاد می‌شود برنامه آموزش مصاحبه انگیزشی، به عنوان بخشی از برنامه‌های آموزش ضمن خدمت مشاوران مدارس قرار گیرد، تا بتوانند با بهره‌گیری از آن، سطح انگیزش دانش آموزان را پیشرفت داده و موجب کاهش و یا رفع اختلالاتی از قبیل اهمال کاری گردند.

اهدافشان را مرتب کنند و ارزش‌های خود را استحکام بخشند و این می‌تواند به عنوان سرمایه‌ای در فرآیند تغییر برای رفتارشان عمل کند و نهایتاً منجر شود که آن‌ها دانش آموزان موفق‌تری شده و سهم خودشان را در جامعه ایفا کنند. مصاحبه انگیزشی از آن جایی که سبزه‌جویانه و تحریک‌آمیز نیست، برای نوجوانان در حال رشد می‌تواند موثر باشد. نوجوانان اغلب با فنون درمانی که بیشتر ماهیت شناختی دارند راحت نیستند؛ زیرا که در حال رشد مهارت‌های شناختی‌اند و ابراز خود به طور کلامی برای آنان راحت نیست. تغییر و تحولاتی که در دوره نوجوانی رخ می‌دهد با اصول مصاحبه انگیزشی هم‌دلی، ناهمخوانی، کنار آمدن با مقاومت و حمایت از خودکارآمدی نیز تناسب دارد. [۳۹]

در نهایت می‌توان گفت که مصاحبه انگیزشی با کاهش مقاومت‌ها و تقویت اسنادهای دانش آموزان و انگیزه‌های درونی آن‌ها می‌تواند نوجوانان را به سمت کاهش اهمال کاری به خصوص در امر تحصیل سوق دهد که این کار خود باعث بهبود عملکرد تحصیلی در دانش آموزان و کاهش پیامدهای منفی اهمال کاری در آن‌ها می‌شود. مصاحبه انگیزشی با کاهش مقاومت و تقویت اسنادها و انگیزه‌های درونی می‌تواند نوجوانان کم پیشرفت را به سوی تعدیل بین اهداف و ارزش‌هایشان نزدیک‌تر سازد. مصاحبه انگیزشی را می‌توان مداخله پیشگیرانه در نظر گرفت. اجرای مصاحبه انگیزشی به صورت گروهی، نبود افت نمونه‌ها در کار مداخله‌ای، ثبات محیط پژوهشی و اجرای ساختار پنج جلسه‌ای از نقاط قوت این مطالعه است.

محدودیت‌ها: همچنین محدود بودن نمونه، به جامعه دانش آموزان متوسطه و تعمیم‌ناپذیری احتمالی این یافته‌ها به سایر دانش آموزان مدارس و انجام ندادن مرحله پیگیری به علت محدودیت زمانی را می‌توان از محدودیت‌های این پژوهش برشمرد.

پیشنهادهای: اگرچه بر پایه یافته‌های پژوهش، رویکرد حاضر از اثربخشی لازم برخوردار است، اما به کارگیری مصاحبه انگیزشی در قالب طرح‌های تک آزمودنی و آزمایشی با نمونه‌های بزرگتر پیشنهاد می‌شود. همچنین این تحقیق به منظور تامین شواهد اولیه از اثربخشی مصاحبه انگیزشی صورت گرفت. بنابراین پژوهش‌های بیشتر و وسیع‌تر

References:

1. Brown BB, Prinstein MJ. Encyclopedia of adolescence: Academic Press; 2011. <https://www.elsevier.com/books/encyclopedia-of-adolescence/brown/978-0-12-373915-5>
2. Afsar F, Aghaei A, Nouri A, Almasi M. A comparison of the psychological characteristics of adolescence and drawing its profile according to specialists and parents in Isfahan City (Iran). Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2012; 46: p. 2232-2236. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812015893>
3. Hamidi F, Hosseini ZM. The relationship between irrational beliefs and social, emotional and educational adjustment among junior students. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2010; 5: p. 1631-1636. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281001712X>

4. Li D, Zhang W, Li X, Zhen S, Wang Y. Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*. 2010; 26 (5): p. 1199-1207. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563210000713>
5. Keshavarz Gh R, Baghban I, Fatehizadeh M. Investigating the effectiveness of group counseling on the cognitive approach to changing attitudes toward education. *Journal of Psychology*, 2005; 33 (1): 51-66. [Persian] <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=14862>
6. Magdol L. Risk factors for adolescent academic achievement: University of Wisconsin-Madison/Extension; 1992. https://wisfamilyimpact.org/wp-content/uploads/2014/10/s_wifis11c01.pdf
7. Sutton J. Avoid procrastination. Urges a ction now, not later Tracy, Brayan. 2007; 21. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&lr=lang_en&as_sdt=0%2C5&q=Sutton+J.+Avoid+procrastination.+&btnG
8. Ellis A, Knaus WJ. Overcoming procrastination: or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles: Signet; 1979. [https://scholar.google.com/scholar?hl=en&lr=lang_en&as_sdt=0,5&q=8.%09Ellis,+A.,+%26+Knaus,+W.+J.+\(1977\).](https://scholar.google.com/scholar?hl=en&lr=lang_en&as_sdt=0,5&q=8.%09Ellis,+A.,+%26+Knaus,+W.+J.+(1977).)
9. Klingsieck KB. Procrastination. *European Psychologist*. 2013. <https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1027/1016-9040/a000138>
10. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 2007; 133 (1): p. 65-94. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.133.1.65>
11. Milgram NN, Mey-Tal G, Levison Y. Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*. 1998; 25 (2): p. 297-316. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886998000440>
12. Effert B, Ferrari JR. Examining Personality Correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1989; 4 (1): p. 151-156. https://www.researchgate.net/profile/Joseph_Ferrari3/publication/232562755_Decisional_procrastination_Examining_personality_correlates/links/5556ae4d08ae6943a8734cc2/Decisional-procrastination-Examining-personality-correlates.pdf
13. McCown W, Johnson J, Petzel T. Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*. 1989; 10 (2): p. 197-202. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0191886989902043>
14. Ferrari JR. A preference for a favorable public impression by procrastinators: Selecting among cognitive and social tasks. *Personality and Individual Differences*. 1991; 12 (11): p. 1233-1237. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/019188699190090X>
15. Steel P, Brothen T, Wambach C. Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and individual differences*. 2001; 30 (1): p. 95-106. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886900000131>
16. Mullen A. The role of psychological flexibility in procrastination: University of Louisiana at Lafayette; 2014. <https://search.proquest.com/openview/c2b2bb2c70a5a0c4d4445d4350018cb7/1?pq-origsite=gscolar&cbl=18750&diss=y>
17. Zhu Y, Zhu H, Liu Q, Chen E, Li H, Zhao H, editors. Exploring the procrastination of college students: A data-driven behavioral perspective. *International Conference on Database Systems for Advanced Applications*; 2016: Springer. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-32025-0_17
18. Tingting D, Xiulan Y, Xue G. Different Procrastination types of college students: From a self-regulated learning perspective. *Education Research Monthly*. 2015; 10: 014. http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFD-Total-YANG201510014.htm
19. Senecal C, Koestner R, Vallerand RJ. Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*. 1995; 135 (5): p. 607-619. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224545.1995.9712234>
20. Balkis M, Duru E. Prevalence of academic procrastination behavior among preservice teachers, and its relationships with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*. 2009; 5 (1): p. 18-32. https://www.researchgate.net/profile/Murat_Balkis/publication/242518472_PREVALENCE_OF_ACADEMIC_PROCRASTINATION_BEHAVIOR_AMONG_PRE-SERVICE_TEACHERS_AND_ITS_RELATIONSHIP_WITH_DEMOGRAPHICS_AND_INDIVIDUAL_PREFERENCES_AKADEMIK_ERTELEME_DAVRANIININ_OIRETMEN_ADAYLARI_ARASINDAK_YA/links/5411ad4b0cf29e4a23297c50.pdf
21. Kazemi A, Fayyazi M, Kaveh M. Investigation of procrastination prevalence and its causes among university managers and employees. *Transformation Management Journal*, 2010; 2 (4): p. 42-64. [Persian] <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=128475>
22. Stead R, Shanahan MJ, Neufeld RW. "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. 2010; 49 (3): p. 175-180. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886910001625>

23. Alehosseini F, Sajjadi S M, Sadeghzadeh A, Mehrmohammadi M. Philosophy of education in the Islamic Republic of Iran and the issue of relevance. *Journal of Research in Islamic Education*. 2020; 23 (28): p. 107-130. [Persian] https://iej.ihu.ac.ir/article_200904.html
24. Steel P, Klingsieck KB. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*. 2016; 51 (1): p. 36-46. <https://aps.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ap.12173>
25. Howell AJ, Watson DC. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*. 2007; 43 (1): p. 167-178. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886906004764>
26. Balkis M. Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*. 2013; 13 (1): P. 57-74. https://www.researchgate.net/profile/Murat_Balkis/publication/236173872_Academic_procrastination_academic_life_satisfaction_and_academic_achievement_The_mediation_role_of_rational_beliefs_about_studying/links/0c960533a98186b6b9000000.pdf
27. Wäschle K, Allgaier A, Lachner A, Fink S, Nückles M. Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning and Instruction*. 2014; 29: p. 103-114. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959475213000662>
28. Kim KR, Seo EH. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2015; 82: p. 26-33. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886915001610>
29. Hoover E. Tomorrow, I Love Ya! *Chronicle of Higher Education*. 2005; 52 (16): P. 30-33. <https://eric.ed.gov/?id=EJ756817>
30. Wolters CA. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*. 2003; 95 (1): p. 179-187. <https://psycnet.apa.org/record/2003-01605-016>
31. Johnson DP, Slaney RB. Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *Journal of College Student Development*. 1996; 37 (1): p. 29-41. <https://psycnet.apa.org/record/1996-94176-003>
32. Van Wyk L. The relationship between procrastination and stress in the life of the high school teacher: University of Pretoria; 2006. <https://repository.up.ac.za/handle/2263/29333>
33. Lay CH, Burns P. The role of trait procrastination and its interaction with optimism. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1991; 6 (3): p. 605-617. https://www.researchgate.net/profile/Clarrie_Lay/publication/272827806_Intentions_and_behavior_in_studying_for_an_examination_The_role_of_trait_procrastination_and_its_interaction_with_optimism/links/54f0a7af0cf2f9e34efd011b.pdf
34. Shēhni Yailagh M, Salamati A, Mehrabizadeh Honarmand M, Haghighi, J. Investigating the prevalence of procrastination and the effect of cognitive-behavioral therapy methods and behavior management on its reduction in high school students in Ahvaz city. *Journal of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz*. 2006; 13 (3): p. 1-30. [Persian] <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=68279>
35. Bliss E.C. *Getting things done: the abcs of time management*; Scribner; New York, USA; 1991. [Persian]. <https://www.goodreads.com/fa/book/show/31163855>.
36. Bundy C. Changing behaviour: Using motivational interviewing techniques. *Journal of the Royal Society of Medicine*. 2004; 97 (Suppl 44): 43. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1308798/>
37. Hudec JC. Individual counseling to promote physical activity. 1999. <https://era.library.ualberta.ca/items/732cb0f1-c893-474d-a860-f98ea6640c85/view/15a4f354-fa04-4807-8f30-dfb253e1415c/NQ46854.pdf>
38. Ginsburg JJ. Using motivational interviewing to enhance treatment readiness in offenders with symptoms of alcohol dependence: Carleton University; 2000. https://curve.carleton.ca/system/files/etd/a6234e48-b7fe-423f-a7ca-31bbe33ad103/etd_pdf/5fcf6d370cb79c009688c30a6fc62457/ginsburg-usingmotivationalinterviewingtoenhancetreatment.pdf
39. Miller W, Rollnick S. *Motivational interviewing: Preparing people for change* 2002 2nd ed. New York. NY Guilford Press. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&lr=lang_en&as_sdt=0%2C5&q=Motivational+interviewing%3A+Preparing+people+for+change+%282nd+Ed.%29.+New+York%3A+Guilford.&btnG=
40. Rollnick S, Miller WR, Butler C. *Motivational interviewing in health care: Helping patients change behavior*: Guilford Press; 2008. https://books.google.com/books?hl=en&lr=lang_en&id=njcm0V_IprEC&oi=fnd&pg=PP1&dq=vational+interviewing+in+health+care:+helping+patients+change+behavior:+Guilford+Press.&ots=WzljBxCN3f&sig=QtcHsvD9E6wuM5tBhn6zYnUB1yo#v=onepage&q=vational%20interviewing%20in%20health%20care%3A%20helping%20patients%20change%20behavior%3A%20Guilford%20Press.&f=false
41. Sheldon LA. Using motivational interviewing to help your students. *Thought & Action*. 2010: 153. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&lr=lang_en&as_sdt=0%2C5&q=Using+motivational+interviewi

ng+to+help+your+students.+Thought+%26+Action%2C+153.+&btnG=

42. Baharvand Ahmadi M, Siraj Khorami N. The effectiveness of motivational interviews on reducing procrastination and promoting the motivation of female students in special schools in Andimeshk secondary school. 5th National Conference on New Positive Psychology, Bandar Abbas, Farhangian University, 2019. [Persian] <https://www.tpb.in.com/article/79867>

43. Jalali Sh, Poursharifi H. The effect of group motivational interviews on students' academic procrastination. Iranian Psychological Association Congress, 2017. [Persian] <https://www.sid.ir/fa/seminar/ViewPaper.aspx?ID=92605>

44. Pouyan G, Forouzandeh E. Effectiveness of motivational interviews on procrastination of male adolescents in Isfahan Secondary School. 2nd National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies, Tehran, Soroush Hekmat Mortazavi Islamic Studies and Research Center, Mehr Arvand Higher Education Institute, Center for Sustainable Development Strategies, 2016. [Persian] <https://civilica.com/doc/394699/>

45. Hosseini S, Qader Marz H, Almasi M, Sedigh Ghaderi M. The effectiveness of cognitive education promoting hope on reducing educational procrastination for high school boys. Quarterly Journal of Educational and School Studies. 2015; 3 (4): p. 49-65. [Persian] http://pma.cfu.ac.ir/article_500_5c59a265feaf186bda0bb191ba2997b9.pdf

46. Bahrami F, Asadzadeh H, Shariati Nia N. (Dissertation). Investigating the effectiveness of motivational counseling on procrastination of high school girls in Isfahan. Allameh Tabatabaei University, 2011. [Persian] <http://www.icnc.ir/index.aspx?pid=966&metadataId=1591ca53-d734-47f8-b6df-eba4ff2ff5bb>

47. Atkinson C, Woods K. Motivational interviewing strategies for disaffected secondary school students: A case example. Educational Psychology in Practice. 2003; 19 (1): p. 49-64. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0266736032000061206>

48. Delavar A. Research methods in educational sciences and psychology. Tehran: Arasbaran Publishing, 2007. [Persian] <https://www.adinehbook.com/gp/product/9646184022>

49. Lay CH. At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality. 1986; 20 (4): p. 474-95. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0092656686901273>

50. Hosseinzadeh M. (Dissertation). Investigating the relationship between academic procrastination, perfectionism, anxiety and stress management methods among students of Islamic Azad University of Mashhad. 2009. [Persian] <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/search?basicscope=1&keywords>

51. Sirois FM. "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. Personality and Individual Differences. 2007; 43 (1): p. 15-26. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886906004454>

52. Fields A. Resolving patient ambivalence: A five session motivational interviewing intervention Portland, Or.: Hollifield Associates; 2006. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&lr=lang_en&as_sdt=0%2C5&q=Resolving+patient+Ambivalence%3A+A+Five+Session+Motivational+Interviewing+Intervention.+Hollifield+Associates.&btnG=

53. Jenaabadi H, Elsa Zadeghan A, Nemati M. The effectiveness of motivational interviewing on enhancing self-efficacy and improving self-concept in high schools underachievement students. Journal of Educational Psychology Studies. 2015; 12 (21): p. 43-62. [Persian] https://jep.susb.ac.ir/article_2156.html