

اثربخشی برنامه مصاحبه انگیزشی بر خودکارآمدی و خشم در دانشجویان

علی ممتاز^۱، سیاوش طالع پسند^۲، محمدعلی محمدی فر^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.
۲. دانشیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران. (نویسنده مسئول).
۳. استادیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روانشناسی و علوم تربیتی، دوره هفتم، شماره بیست و پنجم، بهار ۱۴۰۴، صفحات ۷۸-۷۰

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه مصاحبه انگیزشی بر خودکارآمدی و خشم در دانشجویان انجام شد. طرح مطالعه شبه آزمایشی بود که به صورت پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل اجرا شد. شرکت کنندگان ۳۰ دانشجو (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) بودند که به روش تصادفی به دو گروه اختصاص داده شدند. همه شرکت کنندگان پرسشنامه خشم نواکو و خودکارآمدی شرر را تکمیل کردند. داده ها با تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. یافته ها نشان داد مصاحبه انگیزشی تأثیر مثبت و معنی داری بر خودکارآمدی دانشجویان گروه آزمایش داشت. همچنین مصاحبه انگیزشی تأثیر معناداری بر کاهش خشم دانشجویان گروه آزمایش داشت. استفاده از مصاحبه انگیزشی به عنوان مداخله مؤثر در افزایش خودکارآمدی و کنترل عواطفی همچون خشم نقش مؤثری دارد. تلویحات کاربردی یافته ها مورد بحث قرار گرفت.

واژه های کلیدی: خشم، خودکارآمدی، مصاحبه انگیزشی.

مقدمه

شیوه مطلوب برای مقابله با اسطوره‌های مراجعانی که بی‌انگیزه‌اند جهت تغییرات رفتاری‌شان، مشاوره به شیوه انگیزشی است. روش بالینی مرسوم در مصاحبه‌های انگیزشی اولین بار در سال ۱۹۸۳ تحت عنوان مداخله و به‌نوعی برای معتادان به مشروبات الکلی درمان کوتاه‌مدت محسوب می‌شود که در آن انگیزه بیمار، مانعی عمومی به حساب می‌آید، طرح‌بندی شد. هدف اساسی مصاحبه‌های انگیزشی، ازدیاد انگیزه درونی آن‌ها برای تغییر است. این انگیزه‌های درونی از منابع بیرونی مانند کوشش دیگران جهت ترغیب کاذب، فریب و یا اجبار و زور برخاسته نمی‌شود بلکه از اصول و فاکتورهای ارزشی شخصی نشأت می‌گیرد، چراکه بعضی اوقات اصرار و همین‌طور فشارهای بیرونی جهت تغییر، کاهشی متناقض و دور از ذهن را در تمایلات فرد جهت تغییر ایجاد می‌کند. همان‌طور که لیپر، گرین، و نسیبس (۱۹۷۳) اظهار داشتند، محرک‌ها و همین‌طور انگیزش‌های بیرونی، باعث تخفیف و تحلیل انگیزه‌های درونی می‌شود (آرکوویتز و همکاران، ۲۰۰۸).

امروزه خشم به طور فراگیری در بین دانشجویان دیده می‌شود. خشم از پرخاش کلامی گرفته تا آسیب جسمانی در محیط‌های متفاوت نشان داده می‌شود (بیورکیست، ۲۰۱۸؛ پوگنپول و فوری، ۲۰۱۹؛ فیتزیه و پوروکو، ۲۰۱۸). این در حالی است که یکی از مداخلات کارآمد در زمینه خشم بر اساس پژوهش‌ها مصاحبه انگیزشی می‌باشد (می‌چاد و همکاران، ۲۰۱۶). مصاحبه انگیزشی به‌عنوان درمانی کارآمد که با تکیه بر انگیزش‌های نهفته فرد می‌باشد می‌تواند نقش مهمی را در زمینه کاهش خشم دانشجویان داشته باشد. این در حالی است که تلاش برای درمان بدون در نظر گرفتن انگیزه امکان‌پذیر نمی‌باشد. این سبک از مداخله نسبتاً جدید می‌باشد و بر فنون مشاور تأکید می‌کند و در این مداخله تلاش می‌شود تا بدون مواجهه؛ نگرش مراجع نسبت به مسیر فعلی خود تغییر کند. علاوه بر این؛ مصاحبه انگیزشی با برطرف کردن احساس دودلی سبب می‌شود تا فرد تصمیمی منسجمی در عملکرد خود به دست آورد (دین، بریت، بل، استنلی، کولینگ، ۲۰۱۶). حالت خشم به دسته‌ای از واکنش‌های خشمگینانه نسبت داده می‌شود در پاسخ به یک محرک برانگیزاننده به وجود می‌آید و شدت آن با توجه به ویژگی‌های شخصیتی هر فرد از تحریک‌پذیری خفیف تا خشم شدید تغییر می‌کند. رگه خشم: به یک رگه شخصیتی اطلاق می‌گردد که افراد مستعد خشم بسیاری از شرایط را تهدیدآمیز و انقطاع‌کننده، ارزشیابی کرده و تمایل مداومی به واکنش‌های خشمگینانه دارند (رمضانی، عبداللهی، ۱۳۸۵؛ اشپیلبرگر، ۱۹۹۹). بسیاری از عوامل بیرونی یا درونی سبب تأثیر بر هیجان می‌شود. بر اساس پژوهش‌ها مولر در سال ۲۰۰۱ خشم به‌عنوان رفتاری عمدی که موجب آسیب رساندن دیگران به‌صورت روحی یا جسمی می‌شود تعریف می‌گردد (مولر، ۲۰۰۱). خشم در دسته‌بندی هیجانات اساسی قرار می‌گیرد که با تهدید و ارزیابی منفی در ارتباط می‌باشد عکس‌العمل‌های فیزیولوژیک را فعال می‌کند و بر گرایش‌های رفتاری اثرگذار است. خشم معمولاً با باورهای مربوط به تصدیق خود و سرزنش دیگران همراه است (بشارت، علی‌بخشی، موحدی نسب، ۱۳۸۹). در بسیاری از پژوهش‌های مربوط به سلامت روان خشم به‌عنوان بارزترین مؤلفه روان‌روانشناختی مطرح گردیده است. در این پژوهش‌ها نشان داده شده است که خشم سبب فعال شدن مکانیزم‌های دفاعی گردیده. خشم می‌تواند سبب فعال شدن مکانیزم‌های دفاعی گردد. این در حالی است که مکانیزم‌های دفاعی رشد نیافته و روان‌آزرده به دلیل منجر شدن به اجتناب از

احساس‌های خویش، هیجانات کنترل نشده را به شکل رفتارهای برون‌ریزی چون خشم نمایان می‌سازند (جواهری، قنبری، زرنندی، ۱۳۹۰).

باید دانست که خودکارآمدی نیز به‌عنوان مؤلفه مهم روان‌شناختی که بر پایه انگیزش و رفتار است می‌تواند از مصاحبه انگیزشی تأثیر پذیرد (سربر و همکاران، ۲۰۱۶؛ کومار، سری واستاوا، کومار جپتا، ۲۰۱۶). خودکارآمدی سبب افزایش رضایت از زندگی می‌گردد (تاملینسون، ۲۰۱۷). این درحالی است که رضایت از زندگی خود موفقیت تحصیلی را به ارمغان می‌آورد (زی جیا، ۲۰۱۵) ازاین‌رو مصاحبه انگیزشی با تأثیرگذاری بر مؤلفه‌های نامبرده می‌تواند نقش مهمی را در کیفیت آموزشی بازی نماید. ازاین‌رو محیط دانشگاه می‌بایست همواره محیطی امن؛ کارآمد و عرصه‌ای برای شکوفایی علمی؛ اخلاقی و پژوهشی دانشجویان باشد. توجه به اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر خودکارآمدی و خشم سبب می‌گردد تا نه‌تنها محیط‌های آموزشی کشور از جمله دانشگاه‌ها محیط‌های عاری از خشونت و پرخاشگری بشوند؛ بلکه کیفیت آموزشی نیز بیش‌ازپیش بهبود یابد. کاهش خودکارآمدی منجر به افزایش میزان خشم می‌شود (پمپیلی و همکاران، ۲۰۰۶). خودکارآمدی به‌عنوان مفهومی اساسی در مدیریت رفتار به معنای انجام مداخله جهت افزایش توانایی فرد در خود مراقبتی بیان می‌شود (نویدیان، مبارکی، شکبیا، ۱۳۹۶). خودکارآمدی همچنین اعتقاد فرد است که به‌وسیله آن می‌تواند رفتار لازم برای رسیدن به یک هدف موردنظر را به‌طور موفقیت‌آمیزی اجرا کند. داوری شخص درباره خودکارآمدی دارای چهار منبع اصلی است از جمله: تجربیات موفق در گذشته، تشویق‌ها و ترغیب‌های کلامی، تجربه‌های جانشینی و برانگیختگی فیزیولوژیکی (دهقانی، قاسمی، صفری، ابراهیمی، اعتمادی، ۱۳۹۲). این نظریه برای اولین بار در نظریه شناخت اجتماعی مطرح شده که خودکارآمدی و امید به نتیجه در آن سازه اصلی معرفی می‌شود (علائی، نریمانی، علائی، ۱۳۹۱). خودکارآمدی بر سلامت روان با نتایج مثبتی که نمایان می‌کند می‌تواند به‌عنوان عاملی مؤثر در رفاه ذهنی این افراد شمرده شود. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند افرادی که خودکارآمدی بالاتری دارند، در زندگی‌شان احساس رضایت بیشتری دارند و این احساس طبیعتاً منجر به بالا رفتن احساس شادکامی نیز در این افراد می‌شود (کاپرارا، استکا، گربینو، پاسیلو، وکچو، ۲۰۰۶، پوماکی، کارولی، میز، ۲۰۰۹). همچنین خودکارآمدی به بهبود پیشرفت تحصیلی بین دانشجویان نیز کمک می‌کند (لواسانی و اژه‌ای، افشاری، ۱۳۸۸).

از میان راهبردهای متفاوتی که با هدف تأثیرگذاری بر مؤلفه‌های خودکارآمدی و خشم طراحی شده‌اند می‌توان از مصاحبه انگیزشی به‌عنوان یکی از مؤثرترین آن‌ها نام برد. میلر و رالینک (۲۰۱۲) مصاحبه‌های انگیزشی را از لحاظ رویکرد مراجع محور، که بر این اساس نوعی روش رهنمودی در مشاوره تلقی می‌شود و که با آگاهی بخشی و تمرکز بر انگیزه‌های فرد باهدف تغییر در رفتار، به مراجع کمک می‌کند، تعریف کرده‌اند. روش موردبحث، در مقایسه با مشاوره بدون رهنمود، دقت و همین‌طور هدفمندی متعارف‌تری دارد. علاوه بر این، هدف اساسی در درمان، بررسی و حل احساس‌های دودلی و مردد بودن در مراجع است و مشاور با این هدف به ایجاد تغییر در رفتار مراجع می‌پردازد (قربانی، ۱۳۸۱). قربانی، ککس و کلینجر (۱۹۹۵) نظریه انگیزشی سازمان‌یافته‌ای را ارائه نمودند که در این رویکرد، اهداف نقش بسزایی دارند. بر اساس این رویکرد انجام هر کاری در زندگی مستلزم دنبال کردن هدفی است، بنابراین دنبال کردن موفقیت‌آمیز اهداف و اصول مناسب برای رسیدن به سلامت از لحاظ روان‌شناختی از اهمیت بسزایی برخوردار است. این نظریه بر دو مفهوم استوار است: می‌توان اولین مفهوم آن را نگرانی‌های جاری و ساری در زندگی فرد نام برد.

دومین مفهوم سازمان انگیزشی است. به طور کلی، هم نشانه شناختی و همچنین رفتاری خاص در هر فرد از جمله پیگیری برای اهداف خود، سازمان انگیزشی نامیده می شود. به اعتقاد ککس و کلینجر (۲۰۰۲)، این ساختار می تواند قابل انطباق یا غیر قابل انطباق باشد. نظام انگیزشی قابل انطباق در دو بعد از نظام انگیزشی غیر قابل انطباق قابل تمییز است: (الف) نوع تشویق کننده های انتخاب شده برای پیگرد و (ب) روش پیگرد تشویق کننده ها (به نقل از جوزی، کیمیایی، شعراف؛ ۱۳۹۲).

به رغم بررسی های انجام شده در زمینه خشم و خودکارآمدی، اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر روی این متغیرها تا به حال در ایران مورد توجه واقع نشده است. استدلال اساسی در مورد اثر مصاحبه انگیزشی بر روی خودکارآمدی این است که این فن به مراجع کمک می کند تا با درک و حل دمدمی مزاجی خود رفتارش را تغییر دهد؛ یعنی به این اعتقاد دست یابد که می تواند رفتار لازم برای رسیدن به یک هدف مورد نظر را به طور موفقیت آمیزی اجرا کند؛ به عبارت دیگر، با این فن شرایطی فراهم می شود که مراجع انگیزه های درونی اش را کشف کرده و نسبت به اثرگذاری رفتار بر اهدافش آگاه می شود. این استدلال در مورد کنترل خشم با آگاه ساختن فرد از توانایی هایش صادق است؛ یعنی فرد به این نتیجه می رسد که می تواند خشم خود را کنترل کند. با توجه به روابطی که بین افزایش خودکارآمدی و کاهش خشم وجود دارد و شرح آن مرور شد از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر خشم و خودکارآمدی است.

روش پژوهش

این مطالعه از نظر هدف، کاربردی و به روش شبه آزمایشی انجام گرفت که به شکل پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل صورت پذیرفت. جامعه آماری این مطالعه شامل مردان و زنان ۲۰ تا ۴۰ ساله بودند که از خودکارآمدی و خشم در محدوده بهار شکایت داشتند و در سال ۱۳۹۸ به مرکز مشاوره تحصیلی دوپامین شهر مشهد مراجعه کردند. از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد. نمونه این پژوهش ۳۵ نفر از افراد با ملاک های ورود زیر بودند، در پی فراخوان از طریق پخش پوستر برای شرکت در این طرح مراجعه کردند. همچنین باید توجه داشت از آنجا که حداقل نمونه در پژوهش های نیمه آزمایشی ۳۰ نفر می باشد این حجم از نمونه با توجه به محدودیت های پژوهشی مورداستفاده قرار گرفت (دلاور، ۱۳۸۶).

افراد مورد آزمون در این مطالعه به صورت تصادفی در یک گروه کنترل و یک گروه آزمایش قرار داده شدند. در پیش آزمون، شرکت کنندگان هر دو گروه به پرسشنامه های خودکارآمدی شرر و خشم نواکو پاسخ دادند. آزمودنی های گروه آزمایش در پنج جلسه (مبتنی بر مدل نظری مصاحبه انگیزشی) تحت مداخله حضور یافتند و گروه کنترل نیز تحت هیچ مداخلاتی قرار نگرفتند. در زمان اجرا این مداخلات به طور کل پنج شرکت کننده از دو گروه آزمایش (سه نفر) و کنترل (دو نفر) خارج گردیدند. در پس آزمون شرکت کنندگان گروه ها بار دیگر به پرسشنامه هایی که در بالا ذکر شد پاسخ دادند. ملاک های ورود به پژوهش موارد زیر می باشد:

- ۱- به دست آوردن نمره خشم، متوسط یا بیشتر (نمره ۵۰ به بالا) (ملک پور و همکاران، ۱۳۹۰). ۲- دارا بودن مدرک تحصیلی حداقل فوق دیپلم یا بالاتر و یا در حین تحصیل ۳- در دو ماه اخیر داروی روان پزشکی مصرف نکرده باشد. ۴- در طول مدت اجرای پژوهش و یا شش ماه قبل برنامه آموزشی یا کمک مشاوره ای از مشاوره های دیگر دریافت نکرده باشد؛ و ملاک های خروج از پژوهش به شرح زیر می باشد: ۱- افرادی که بیماری جسمانی یا روانی داشتند، در پژوهش وارد نشدند. ۲- افرادی که پرسشنامه های پس آزمون

را تکمیل نکردند، از پژوهش کنار گذاشته شدند. ۳- عدم حضور حداکثر در ۲ جلسه برای مشارکت‌کنندگان گروه آزمایشی، باعث حذف آن‌ها از پژوهش می‌شد.

ابزارهای اندازه‌گیری

پرسشنامه خودکارآمدی: جهت ارزیابی خودکارآمدی، پرسشنامه شرر و همکاران در زمینه خودکارآمدی عمومی استفاده گردید که این مقیاس دارای ۱۷ عبارت است. شرر و مادوکس (۱۹۸۲) با مشخص نکردن عوامل و عبارات آن‌ها معتقد به این هستند که این مقیاس سه بعد از رفتار یعنی تمایل به شروع رفتار، تمایل به افزایش تلاش برای تکمیل تکلیف و تفاوت در مواجهه با مشکلات را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای صورت می‌پذیرد، که نمره هرکدام به شکل زیر می‌باشد: کاملاً موافق (۵)، موافق (۴)، حد وسط (۳)، مخالف (۲)، کاملاً مخالف (۱). بدین صورت بالاترین نمره در این پرسشنامه ۸۵ و کمترین امتیاز در آن ۱۷ می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری سؤالات ۲، ۴، ۵، ۷، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۶ به شکل معکوس می‌باشد. پایایی و روایی پرسشنامه در مطالعه براتی بختیاری و ملک شاهی و همکاران (۱۳۹۴) به ترتیب ۷۹٪ و ۷۳٪ گزارش شده است.

پرسشنامه خشم نواکو: این مقیاس در سال ۱۹۸۶ توسط نواکو ایجاد گردید. این مقیاس دارای ۳۰ گویه می‌باشد و رفتار خشم افکار خشم و احساس خشم را مورد بررسی قرار می‌گیرد. هر سؤال دارای چهار گزینه همیشه گاهی اوقات به ندرت هرگز را که به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ را می‌گیرد. بالاترین نمره به معنای خشم زیاد و بالعکس نمرات پایین نشان‌دهنده خشم کم می‌باشد. این پرسشنامه در شهر لس‌آنجلس در گروه‌های سنی مختلف از ۹ تا ۸۴ ساله بر روی ۱۵۴۶ نفر بدون در نظر گرفتن جنسیت اجرایی شده، پایایی آن برابر ۹۶٪ و روایی آن برابر ۸۶٪ محاسبه شده است (نواکو، ۲۰۰۲). در پژوهش ملک پور، زنگنه و آقابابایی (۱۳۹۱) پایایی این آزمون با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۶ و با روش بازآزمایی برابر با ۰/۷۳ به دست آمد.

شیوه‌ی اجرا

بر اساس نتایج آزمون‌های گرفته‌شده از شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. به منظور بررسی اثربخشی مصاحبه انگیزشی گروه کنترل هیچ‌گونه مداخلاتی را طی دوران پژوهش دریافت نکرده است. از سوی دیگر گروه آزمایش مداخلات مصاحبه انگیزشی را در پنج جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طی مدت دو هفته در نیمه اول اردیبهشت‌ماه سال ۱۳۹۸، در یکی از کلاس‌های آموزشگاه دوپامین تحت نظر پژوهشگر و کمک درمانگر دریافت نموده‌اند. پس از اتمام مداخلات از هر دو گروه کنترل و آزمایش مجدداً پرسشنامه خودکارآمدی شرر و خشم نواکو آزمون گرفته شد. همچنین لازم به ذکر است که کد اخلاق پیش‌تر توسط دانشگاه سمنان و آموزشگاه دوپامین تأیید گردیده است.

جدول ۱. جلسات درمان پروتکل مصاحبه انگیزشی (میلر و رالینک، ۲۰۰۲).

جلسه	آشنایی با آزمودنی و برقراری رابطه با وی، شرح و بسط مفهوم خودکارآمدی؛ اجرای روش ایفای نقش در رویارویی با استرس و آموزش مهارت‌های ارتباطات اجتماعی و ارائه تکالیف خانگی.
یکم	
جلسه دوم	بررسی تکالیف خانگی. بیان نقش خلق در خودکارآمدی و معرفی راهکارهای بهبود خلق و حالات هیجانی. ارائه راهکارهای مقابله‌ای کارآمد با استرس (مقابله مسئله مدار و مقابله هیجان مدار). ارائه تکالیف خانگی.
جلسه سوم	بررسی تکالیف خانگی. تعریف خشم. هدف این جلسه کمک به آزمودنی است تا از احساس نیاز بیرونی به سمت تمایل درونی برای تغییر، آگاهی نسبت به تغییر و تحرک صحبت معطوف به تغییر حرکت کند و همچنین تأکید بر ضرورت انجام آن. انجام تمرین‌های عملی جهت شفاف‌سازی احساس‌های آزمودنی. شناسایی نیازهای آزمودنی و برداشت اشتباه‌های زیربنایی خشم. ارائه تکالیف خانگی.
جلسه چهارم	بررسی تکالیف خانگی. تعریف و آموزش روش کاهش توقعات و آرزوها و همین‌طور آموزش واقع‌بینانه سازی سطح توقعات و آرزوهای خود
جلسه پنجم	دور نما و ارزیابی پایانی: تلخیص و جمع‌بندی کلی تمرین‌های جلسات قبلی در قالب تمرین دورنما و آمادگی برای شروع برنامه‌های تغییر رفتار

برای بررسی فرضیه‌های این پژوهش استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و یک متغیره استفاده شد. پیش از استفاده از این آزمون، پیش‌فرض‌های این آزمون را موردبررسی قرار دادیم. پس از بررسی نرمال بودن داده‌ها، همسانی واریانس‌ها، همسانی شیب رگرسیون و همسانی ماتریس‌های کوواریانس‌ها نتایج برای اجرای تحلیل کوواریانس برقرار بود.

جدول ۲. وضعیت سنی و نمرات پیش‌آزمون شرکت‌کنندگان به تفکیک گروه‌ها

گروه	میانگین	انحراف معیار
سن	۲۶/۰۷	۳/۵۳
آزمایش	۲۶/۳۳	۴/۰۳
کنترل	۳۸/۸۰	۲/۱۱
خودکارآمدی	۴۰/۳۹	۲/۴۴
خشم	۷۲/۷۳	۲/۶۶
کنترل	۷۱/۶۷	۳/۸۵
وضعیت تأهل	مجرد (۶۶٪/۷۱)۰	آزمایش
متاهل	(۳۳٪/۳۵)	کنترل
وضعیت تحصیلی	کارشناسی (۴۶٪/۷۷)	آزمایش
کارشناسی ارشد	(۴۶٪/۷۷)	کنترل
دکتری	(۷۰/۶٪)۱	آزمایش
	(۷۰/۶٪)۱	کنترل

بر اساس یافته‌های فوق ذکر در جدول ۲ افراد مجرد هم در گروه کنترل و هم در گروه آزمایش دارای بیشترین فراوانی می‌باشند. همچنین، بیشترین فراوانی متعلق به مقطع کارشناسی ارشد در گروه کنترل و کمترین فراوانی متعلق به مقطع دکتری در هر دو گروه کنترل و آزمایش می‌باشد.

جدول ۲. تحلیل واریانس تک متغیره خشم و خودکارآمدی

مجموع مجذورات	درجه‌ی آزادی	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
۵۵۴/۷۰	۱	۵۳/۲۹	۰/۰۰	۰/۶۶
۱۲۵۴/۵۳	۱	۱۹	۰/۰۰	۰/۴۰

همچنین اثر پیلایی با سطح معناداری (۰/۰۰) مورد آزمون قرار گرفت که حاکی از تفاوت معنادار میان گروه‌های کنترل و آزمایش؛ برای متغیرهای خودکارآمدی و خشم می‌باشد. نتایج جدول ۲ نشان دادند فرضیه یکم با سطح معناداری (۰/۰۰) تأیید می‌گردد و اندازه اثر مصاحبه انگیزشی بر خودکارآمدی افراد برابر ۰/۴۰ می‌باشد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج به دست آمده از این پژوهش با نتایج پژوهش های تگکالقلو^۱ و کیسر^۲ (۲۰۱۸)، جنآبادی، عیسی زادگان و نعمتی (۱۳۹۴)، اشرف زاده، خضری مقدم و منظری توکلی (۱۳۹۶) همسو بود. باری و فینی در سال ۲۰۰۹ سه گروه بندی را برای خودکارآمدی ارائه دادند. الف) اجتماعی، ب) هم خانه ای و ج) خودکارآمدی تحصیلی. خودکارآمدی اجتماعی به ارتباط میان فردی افراد و هماهنگی اجتماعی برمی گردد. کارآمدی همخانه ای به تعاملات با هم خانه یا افرادی که در کنار فرد زندگی می کنند اطلاق می گردد. خودکارآمدی تحصیلی به عنوان قضاوت فردی درباره ظرفیت برنامه ریزی، و اقدام مطلوب به جهت فعالیت های تحصیلی توصیف می گردد.

بندورا خودکارآمدی را مرتبط با قدرت تصمیم گیری فرمول بندی یک اقدام و نگهداری تلاش بیان نمود. خودکارآمدی افراد می توانند آغازگر انگیزه به عمل در آوردن تصمیم ها در حیطه اجرا باشد؛ بنابراین می تواند منجر به فاصله گرفتن فرد از فعالیت هایی که در آن توانمندی ندارد باشد و بالعکس انگیزه شرکت در کارهایی که توانمندی فرد از قبل در آن آزموده شده است باشد. طبق نظریه بندورا چهار منبع شناخته خودکارآمدی مطرح شده است. این منابع تأثیر بر چگونگی ساختار خودکارآمدی دارند: الف) حمایت و تشویق از سوی خانواده، ب) روند شناختی، ج) بازشناسی به وسیله یادگیری مشاهده ای و د) چگونگی خاطرات گذشته. مصاحبه انگیزشی را یک روش مشاوره ای که از راه کشف و حذف احساس تردید و باهدف تغییر رفتار به مراجع کمک می کند، مطرح می کنند؛ بنابراین در این پژوهش، مصاحبه ای انگیزشی به خوبی توانسته احساس دودلی را از اندیشه ای افراد حذف کند و در نتیجه به عنوان عاملی برای افزایش اقداماتی شود که می توانند در میان مدت و بلندمدت به افزایش خودکارآمدی فرد کمک کند. تهدید و ارزیابی منفی از جمله مؤلفه های اصلی خشم هستند که می توانند پاسخ فیزیولوژیکی و رفتار قابل مشاهده و آشکاری را ایجاد کند. خشم اغلب در ارتباط با اعتقادات مرتبط به تأیید خود و سرزنش دیگران همراه می باشد. خشم به عنوان ترکیبی از رفتارهای متفاوت دسته بندی می شود رفتارهای چون خشونت دشمنی تکانشگری و یا تحریک پذیری اگرچه می تواند در میزان شدت یا نوع متفاوت باشد. خشم انواع مختلفی دارد؛ اما ویژگی مشترک آن ها جهت مند بودن و تولید انرژی برای فرد خشمگین در راستای انجام رفتارهایی است برای مقابله با فرد یا عاملی که خشم را در فرد ایجاد کرده است؛ بنابراین خشم می تواند به نوعی یک عنصر انگیزشی منفی و تخریبی به حساب آید. یکی از مسائلی که در پروتکل مصاحبه ای انگیزشی در این پژوهش مورد تأکید قرار گرفت شناسایی برداشتهای اشتباه زیربنای خشم بود؛ بنابراین تأثیری که متغیر مداخله ای در پژوهش حاضر بر روی خشم داشته می تواند به این دلیل باشد.

دانشجویان با توجه به مشکلات عدیده ای که تجربه می کنند، توانستند با کمک مصاحبه ای انگیزشی و به کارگیری فنون این مداخله، همچنین با همکاری خود، سطح خودکارآمدی خود را افزایش داده و خشم خود را کاهش دهند. از آنجاکه خودکارآمدی با متغیرهای بسیار زیادی در حوزه ی بهزیستی و تحصیلی (از جمله عزت نفس، انعطاف پذیری روان شناختی، پیشرفت تحصیلی، خوش بینی و ...) ارتباط دارد، می توان گفت بهبود خودکارآمدی یکی از مهم ترین مسائلی است که مورد توجه پژوهش گران بوده است. از سوی دیگر

¹ Tagkolglou² Kasser

دانشجویان به علت داشتن سبک زندگی پراسترس و نیز ماهیت دانشجویی که مبتنی بر نظام رقابتی تحصیلی و کسب موفقیت است، به شدت نیازمند احساس خودکارآمدی بالا هستند. می‌توان چنین استنباط کرد که مصاحبه‌ی انگیزشی می‌تواند مداخله‌ی مناسبی برای جامعه‌ی دانشجویان باشد.

منابع

- اشرف‌زاده، شایسته؛ خضری‌مقدم، نوشیروان؛ منطری‌توکلی، وحید. (۱۳۹۶). اثربخشی مصاحبه انگیزشی در خودکارآمدی تحصیلی و حل مساله دانش آموزان دختر مقطع متوسطه. نشریه‌ی علوم روان‌شناختی، ۲۳(۶۳)، ۳۱-۴۰.
- امیدیان، علی (۱۳۸۸). بررسی وضعیت سلامت عمومی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه یزد. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۰(۱)، ۱-۱۰.
- آرگیل، مایکل. (۱۳۸۲). روان‌شناسی شادی. ترجمه‌ی انارکی، کلاتری، بهرامی، نشاط‌دوست و پالانگ. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی. چاپ دوم.
- آقاییوسفی، علیرضا؛ صفاری نیا، مجید؛ عباسپور، پرستو. (۱۳۹۴). بررسی آمادگی اعتیاد به مواد مخدر در دانشجویان پزشکی: نقش مؤلفه‌های ذهنی خشم. فصلنامه علمی اعتیادپژوهی، ۳۵، ۲۵-۳۵.
- جناآبادی، حسین؛ عیسی‌زادگان، علی؛ نعمتی، محمد. (۱۳۹۴). اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر افزایش خودکارآمدی و بهبود خودپنداره دانش‌آموزان کم‌پیشرفت مدارس متوسطه. مطالعات روان‌شناسی تربیتی، ۱۲(۲۱)، ۶۲-۴۳.
- جوزی، پیام؛ کیمیایی، علی؛ آقا محمدیان شعریاف، حمید رضا. (۱۳۹۲). اثربخشی مشاوره گروهی انگیزشی نظام‌مند بر جهت‌گیری هدف، انسجام درونی و رضایت زناشویی مردان متأهل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد.
- حجازی، الهه؛ شکوری‌فر، معصومه. (۱۳۸۷). رابطه‌ی پاسخ‌های رفتاری به محرک اجتماعی مبهم با اسناد نسبت، هدف اجتماعی و ادراک خودکارآمدی کودکان. روان‌شناسی و علوم تربیتی دوره‌ی جدید، ۴(۲)، ۶۵-۴۷.
- خوشنویس، الهه؛ احمدزاده، سارا؛ زمردی، سعیده. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مبتنی بر طرحواره درمانی بر اضطراب فراگیر، عدم تحمل باتکلیفی و تحریف‌های شناختی دانشجویان. مجله سلامت و رشد، ۷(۳)، ۲۵۰-۲۶۱.
- درون پرور، داود. (۱۳۸۴). بررسی مسائل و مشکلات دانشجویی و تأثیر آن بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزکوه. مجله پژوهشگر، ۴، ۵۸-۶۸.
- دلاور، علی. (۱۳۸۶). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی. تهران: رشد.
- دهقانی فیروزآبادی، سمیره؛ قاسمی، حامد؛ صفری، سعیده؛ ابراهیمی، علی اکبر؛ اعتمادی، عذرا. (۱۳۹۲). اثربخشی جلسات گروهی مصاحبه انگیزشی بر ارتقاء عزت‌نفس و خودکارآمدی زنان معتاد. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوءمصرف مواد، ۷(۲۶)، ۱۵۸-۱۴۵.
- رضایی، الهه؛ توحیدی، افسانه؛ موسوی نسب، سید محمدحسین. (۱۳۹۷). حمایت اجتماعی و انگیزش تحصیلی: نقش واسطه‌ای باورهای خودکارآمدی. مجله‌ی مطالعات آموزش و یادگیری، ۲(۱۰)، ۷۴-۵۴.
- رنجبر، فرخ؛ کاکاوند، علیرضا؛ دانش، عصمت. (۱۳۹۰). مقایسه‌ی خودکارآمدی، اختلال هیجانی و احساس تنهایی در دانش‌آموزان دچار ناتوانی یادگیری و عادی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۵(۴)، ۵۸-۴۲.
- ریو، جان مارشال. (۱۹۹۱). انگیزش و هیجان، ترجمه‌ی سیدمحمدی، یحیی. (۱۳۸۲). تهران: نشر روان.

- سحاقی، حکیم (۱۳۹۷). بررسی رابطه سلامت روان و شادکامی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان جندی شاپور اهواز. راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی، ۵ (۱)، ۱۵-۲۴.
- شکوهی، یکتا؛ اکبری زردخانه، قهوه‌چی. (۲۰۱۱). اثربخشی آموزش حل مسئله، مدیریت خشم بر سبک‌های تربیتی، پرخاشگری و شادکامی مربیان پیش‌دبستانی. مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۲ (۵)، ۱۱۶-۱۳۷.
- شولتز، دوان. شولتز، سیدنی آلن. (۱۹۹۸). نظریه‌های شخصیت. ترجمه‌ی سیدمحمدی، یحیی. (۱۳۸۱). تهران: نظر ویرایش.
- Anstiss, T. (2009). Motivational interviewing in primary care. *Journal Clinical Psychology Medical setting*, 16, 87-93.
- Argyle, M., Martin, M. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. *Stress and emotion*, 15, 173-187.
- Argyle, M., Martin, M. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. *Stress and emotion*, 15, 173-187.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for Stress and Happiness: The Role of Social and Cognitive Factors. In C. D. Spielberger, & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and Emotion* (pp. 173-187). Washington DC: Taylor & Francis.
- Argyle, Martin. (2002). *The psychology of happiness*. Methuen: London.
- Arkowitz, H., Westra, H. N., Miller, W.R. & Rollnick, S. (2008). *Motivational interviewing in the treatment of Psychological problems*. New York: The Gilgord Press.
- Bahrami, S., Rajaeepour, S., Rizi, H. A., Zahmatkesh, M., & Nematolahi, Z. (2011). The relationship between students' study habits, happiness and depression. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 16(3), 217.
- Balkaya, F. (2001). Development of multidimensional anger inventory and its effects on some symptom groups. Post Graduate Thesis, Ankara University Social Sciences Institute.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.). *Encyclopaedia of human behaviour* (pp. 71-81). New York, NY: Academic Press.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child Development*, 67(3), 1206-1222.
- Barati, F., Ashrafi, Z., Najafi, F., Karimi, A., & Sharifzade, G. (2015). The investigation of happiness status and its related factors in students of Birjand University of Medical Sciences in 2013. *Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences*, 3(2), 30-26.
- Barry, C. L., & Finney, S. J. (2009). Can we feel confident in how we measure college confidence? A psychometric investigation of the college self-efficacy inventory. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 42(3), 197-222.
- Björkqvist, K. (2018). Gender differences in aggression. *Current Opinion in Psychology*, 19, 39-42.
- Bonab, B. G. (2018). Predicting Obsessive-compulsive behavior and Phobic Anxiety among Students of Medical Sciences: The role of the Concept of God. *Journal of Research on Religion & Health*, 4(4), 59-68.
- Borrelli, L., Riekert, K. A., Weinstein, A., Rathier, L. (2007). Brief motivational interviewing as a clinical strategy to promote asthma medication adherence. *Journal Allergy clinical immunology*, 120(5), 1023-1030.
- Brebner, J. (1998). Happiness and personality. *Personality and individual Differences*, 25(2), 279-296.
- Brebner, J. (1998). Happiness and personality. *Personality and individual Differences*, 25(2), 279-296.
- Bryan, J., Williams, J. M., Kim, J., Morrison, S. S., & Caldwell, C. H. (2018). Perceived Teacher Discrimination and Academic Achievement Among Urban Caribbean Black and African American Youth: School Bonding and Family Support as Protective Factors. *Urban Education*, 0042085918806959.