

تبیین راهبردهای انگیزشی مورد استفاده در مشاوره‌های آنلاین روان‌شناسی سلامت

تاریخ ارسال: ۲۸ مهر ۱۴۰۲

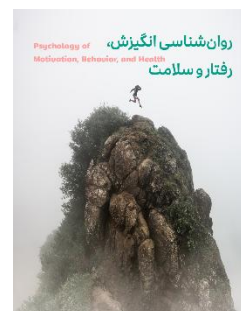
تاریخ بازنگری: ۱۰ آذر ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۲۷ آذر ۱۴۰۲

تاریخ چاپ: ۱۵ دی ۱۴۰۲

۱. شیما نظری: گروه روان‌سنجی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
۲. علی دهقان: گروه روان‌شناسی اجتماعی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: dehghan.ali@yahoo.com



چکیده

هدف این پژوهش، تبیین راهبردهای انگیزشی به کاررفته توسط مشاوران در جلسات مشاوره آنلاین در حوزه روان‌شناسی سلامت است. این مطالعه با رویکرد کیفی و به روش تحلیل محتوای قراردادی انجام شد. داده‌ها از طریق ۲۴ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با مشاوران روان‌شناسی سلامت در شهر تهران گردآوری شد. انتخاب مشارکت‌کنندگان به صورت هدفمند و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. مصاحبه‌ها ضبط، پیاده‌سازی و سپس با استفاده از نرم‌افزار Nvivo تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها به شناسایی سه مقوله اصلی شامل: «راهبردهای شناختی-رفتاری»، «راهبردهای هیجانی-ارتباطی»، و «راهبردهای ساختاری-محیطی» منجر شد. هر مقوله شامل چند زیرراهبرد بود؛ از جمله شفاف‌سازی اهداف، بازسازی شناختی، آموزش حل مسئله، همدلی هیجانی، بازخورد مثبت، ساختاردهی جلسه و استفاده از ابزارهای انگیزشی دیجیتال. این راهبردها به منظور ارتقاء انگیزه درونی مراجعان، حفظ پیوستگی درمان و افزایش احساس خودکارآمدی در جلسات آنلاین به کار گرفته می‌شدند. یافته‌ها نشان داد که مشاوران از ترکیب راهبردهای شناختی، هیجانی و ساختاری برای غلبه بر چالش‌های خاص فضای مشاوره آنلاین استفاده می‌کنند. این راهبردها می‌توانند به عنوان مبنایی برای طراحی مداخلات انگیزشی مؤثرتر، آموزش مشاوران و ارتقاء کیفیت خدمات مشاوره‌ای آنلاین مورد استفاده قرار گیرند.

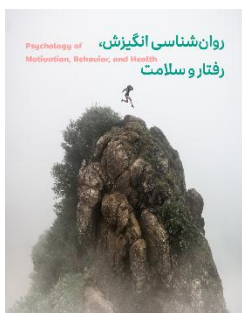
کلیدواژه‌گان: راهبردهای انگیزشی، مشاوره آنلاین، روان‌شناسی سلامت، انگیزش درونی، تحلیل کیفی

شیوه استناددهی: نظری، شیما، و دهقان، علی. (۱۴۰۲). تبیین راهبردهای انگیزشی مورد استفاده در مشاوره‌های آنلاین روان‌شناسی سلامت. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۱(۴)، ۸-۱.



۱۴۰۲ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Explaining the Motivational Strategies Used in Online Health Psychology Counseling



1. Shima Nazari: Department of Psychometrics, University of Isfahan, Isfahan, Iran
2. Ali Dehghan*: Department of Social Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

*Corresponding Author's Email: dehghan.ali@yahoo.com

Submit Date: 20 October 2023

Revise Date: 1 December 2023

Accept Date: 18 December 2023

Publish Date: 5 January 2024

Abstract

This study aims to explain the motivational strategies used by counselors in online health psychology counseling sessions. A qualitative study was conducted using a conventional content analysis approach. Data were collected through 24 semi-structured interviews with health psychology counselors based in Tehran. Participants were purposefully selected, and data collection continued until theoretical saturation was reached. All interviews were recorded, transcribed, and analyzed using Nvivo software. Thematic analysis led to the identification of three main categories: cognitive-behavioral strategies, emotional-relational strategies, and structural-environmental strategies. Each category included several sub-strategies such as goal clarification, cognitive restructuring, problem-solving training, emotional empathy, positive feedback, session structuring, and the use of digital motivational tools. These strategies aimed to enhance clients' intrinsic motivation, maintain therapeutic continuity, and strengthen self-efficacy within the online setting. The findings indicate that counselors employ a combination of cognitive, emotional, and structural strategies to address the unique challenges of online counseling. These strategies may serve as a foundation for developing more effective motivational interventions, counselor training programs, and the enhancement of online mental health service quality.

Keywords: *Motivational strategies, online counseling, health psychology, intrinsic motivation, qualitative analysis*

How to cite: Nazari, Sh., & Dehghan, A. (2023). Explaining the Motivational Strategies Used in Online Health Psychology Counseling. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 1(3), 1-8.



© 2023 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

در دهه‌های اخیر، رشد فزاینده فناوری‌های ارتباطی و تغییر در شیوه‌های ارائه خدمات سلامت روان، زمینه را برای گسترش مشاوره‌های آنلاین فراهم کرده است. مشاوره آنلاین، به‌عنوان یکی از نوآورانه‌ترین اشکال مداخله روان‌شناختی، نه تنها امکان دسترسی سریع‌تر و گسترده‌تر به خدمات را فراهم می‌کند، بلکه فرصت بهره‌گیری از شیوه‌های نوین ارتقاء انگیزش را نیز در اختیار مشاوران قرار می‌دهد (Barak, Klein & Proudfoot, 2009). با این حال، ماهیت مجازی این بستر، چالش‌هایی را نیز در زمینه حفظ و تقویت انگیزش مراجعان ایجاد کرده که توجه به آن در فرآیند مشاوره ضروری است.

انگیزش به‌عنوان نیروی محرک رفتار انسان، نقشی اساسی در شروع، ادامه و موفقیت فرایند درمان روان‌شناختی دارد (Ryan & Deci, 2000). فقدان انگیزه، چه به‌صورت انگیزش بیرونی ناکارآمد و چه به‌صورت فقدان انگیزش درونی، یکی از موانع اصلی در پابندی به جلسات درمانی، اجرای توصیه‌های مشاور و دستیابی به نتایج مطلوب درمانی محسوب می‌شود (Kushner, Sher, & Beitman, 1990). در بافت مشاوره آنلاین، این موضوع به‌واسطه نبود تماس چهره‌به‌چهره و کاهش نشانه‌های غیرکلامی، ممکن است تشدید شود. از این‌رو، طراحی و به‌کارگیری راهبردهای انگیزشی متناسب با ویژگی‌های بستر آنلاین، ضرورتی دوچندان می‌یابد.

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که بهره‌گیری از راهبردهای انگیزشی مؤثر می‌تواند به بهبود تعهد مراجع، افزایش احساس کنترل، ارتقاء خودکارآمدی و کاهش نرخ ریزش از درمان منجر شود (Miller & Rollnick, 2013). به‌ویژه در حوزه روان‌شناسی سلامت، که مراجعان معمولاً با مسائلی مانند مدیریت درد مزمن، تغییر سبک زندگی، یا مقابله با بیماری‌های مزمن سروکار دارند، انگیزش درونی و پایدار یکی از مؤلفه‌های کلیدی در موفقیت مداخله‌ها محسوب می‌شود (Williams et al., 1998).

رویکردهای نوینی مانند مصاحبه انگیزشی (Motivational Interviewing) نیز بر پایه نظریه خودتعیینی، اهمیت ایجاد فضای امن، احترام به استقلال فردی و ایجاد هم‌راستایی درونی در مراجع را برجسته ساخته‌اند (Miller & Rollnick, 2013). این رویکردها با تأکید بر خودآگاهی، خودارزیابی و انتخاب آگاهانه، ابزارهای قدرتمندی در ارتقاء انگیزش مراجع در اختیار درمانگر قرار می‌دهند. با این حال، اغلب این مدل‌ها در بستر مشاوره حضوری توسعه یافته‌اند و چگونگی بومی‌سازی آن‌ها در فضای دیجیتال هنوز به‌طور کامل بررسی نشده است.

از سوی دیگر، مشاوره آنلاین، اگرچه به مزایایی چون کاهش هزینه، افزایش انعطاف‌پذیری زمانی، و کاهش انگ اجتماعی همراه است (Richards & Viganó, 2013)، اما چالش‌هایی را در انتقال هیجانات، ایجاد اتحاد درمانی و تعامل انسانی نیز به همراه دارد که ممکن است بر سطح انگیزش مراجع تأثیر منفی بگذارد. به بیان دیگر، در غیاب تماس حضوری، مشاوران باید از راهکارهایی نوآورانه برای تقویت ارتباط و انگیزش بهره‌گیرند؛ از جمله تنظیم ساختار جلسات، استفاده از پیام‌های انگیزشی بین جلسات، بهره‌گیری از رسانه‌های دیجیتال، و فعال‌سازی منابع درونی مراجع (Sucala et al., 2012).

با وجود افزایش روزافزون استفاده از مشاوره آنلاین در روان‌شناسی سلامت، همچنان کمبود مطالعات کیفی درباره تجربه زیسته مشاوران در زمینه استفاده از راهبردهای انگیزشی احساس می‌شود. پژوهش‌های کمی به‌صورت عمیق به این پرسش پاسخ داده‌اند که مشاوران در فضای مجازی، با چه شیوه‌هایی انگیزش مراجع را حفظ یا تقویت می‌کنند، چه چالش‌هایی را تجربه می‌کنند و چه فاکتورهایی را در انتخاب راهبردهای انگیزشی مؤثر می‌دانند. در حالی که در مشاوره حضوری، ادبیات گسترده‌ای درباره تکنیک‌های انگیزشی وجود دارد (Deci & Ryan, 1985; Bandura, 1997)، در مشاوره آنلاین این ادبیات همچنان در مراحل اولیه توسعه قرار دارد.

مطالعه حاضر با هدف پاسخ به این خلأ طراحی شده است و می‌کوشد با بهره‌گیری از رویکرد کیفی، به تبیین راهبردهای انگیزشی مورد استفاده مشاوران در بستر مشاوره آنلاین در حوزه روانشناسی سلامت بپردازد. استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با مشاوران فعال، امکان کشف مفاهیم زمینه‌ای و تجربه‌های زیسته آنان را فراهم کرده و به درک عمیق‌تری از راهبردهای به‌کاررفته در عمل منجر می‌شود. همچنین، تحلیل محتوای داده‌ها به پژوهشگران امکان می‌دهد تا دسته‌بندی مناسبی از راهبردهای انگیزشی مؤثر در بستر آنلاین به‌دست آورند که می‌تواند در طراحی پروتکل‌های درمانی، برنامه‌های آموزشی برای مشاوران، و ارتقاء کیفیت خدمات سلامت روان دیجیتال مؤثر واقع شود.

نکته قابل توجه دیگر، زمینه فرهنگی و اجتماعی مشارکت‌کنندگان است. بسیاری از مطالعات پیشین در بافت‌های فرهنگی غربی انجام شده‌اند، در حالی که ساختار فرهنگی جوامع شرقی، از جمله ایران، ویژگی‌های خاصی در زمینه تعامل مشاوره‌ای، مفهوم انگیزش، و سبک‌های ارتباطی دارد (Hojjat et al., 2015). بنابراین، انجام این مطالعه در بافت فرهنگی بومی، گامی مؤثر در جهت بومی‌سازی مداخلات روانشناسی سلامت در فضای آنلاین خواهد بود.

در مجموع، پژوهش حاضر با هدف تبیین کیفی راهبردهای انگیزشی مورد استفاده در مشاوره‌های آنلاین روانشناسی سلامت، در پی پاسخ به این پرسش است که مشاوران چگونه و با چه راهکارهایی می‌کوشند انگیزه مراجعان را در شرایط مجازی حفظ و تقویت کنند. شناسایی این راهبردها نه تنها می‌تواند به ارتقاء کیفیت مداخلات آنلاین بینجامد، بلکه به‌عنوان گامی مؤثر در طراحی چارچوب‌های آموزشی برای تربیت مشاوران در دوران پساکرونا و عصر دیجیتال محسوب می‌شود.

روش‌شناسی

این مطالعه به روش کیفی و با رویکرد تحلیل محتوای قراردادی انجام شد. هدف پژوهش، شناسایی و تبیین راهبردهای انگیزشی به‌کاررفته توسط مشاوران در بستر مشاوره آنلاین در حوزه روانشناسی سلامت بود. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ مشاور روانشناسی سلامت دارای تجربه در مشاوره آنلاین بودند که به‌صورت هدفمند از میان مشاوران فعال در مراکز مشاوره شهر تهران انتخاب شدند. انتخاب مشارکت‌کنندگان تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ بدین معنا که پس از انجام ۲۴ مصاحبه، اطلاعات جدید و معناداری به داده‌ها افزوده نشد و روند اشباع محتوایی حاصل شد. برای گردآوری داده‌ها از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. در آغاز، سؤالات کلی مانند «شما در جلسات مشاوره آنلاین چگونه به افزایش انگیزش مراجعه‌کننده کمک می‌کنید؟» و «چه راهبردهایی برای حفظ یا ارتقای انگیزه در جلسات آنلاین به کار می‌برید؟» مطرح شد و سپس با توجه به پاسخ مشارکت‌کنندگان، سؤالات پیگیر مطرح گردید. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۵ دقیقه به طول انجامید و با رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس به‌صورت کامل پیاده‌سازی شد.

داده‌های گردآوری‌شده با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۲ تحلیل شد. روش تحلیل داده‌ها تحلیل محتوای کیفی از نوع قراردادی بود. فرایند تحلیل شامل مراحل کدگذاری باز، استخراج مفاهیم، طبقه‌بندی آن‌ها در مقوله‌های فرعی و سپس مقوله‌های اصلی بود. برای اطمینان از دقت و پایایی کدگذاری‌ها، فرایند تحلیل توسط دو پژوهشگر مستقل انجام شد و موارد اختلاف با بحث و توافق نهایی اصلاح گردید. همچنین برای رعایت معیارهای اعتبار و اعتمادپذیری پژوهش، چهار معیار لینکلن و گوبا شامل باورپذیری، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری در کلیه مراحل پژوهش رعایت شد.

یافته‌ها

مقوله اول: راهبردهای شناختی-رفتاری برای افزایش انگیزش

شفاف سازی اهداف شخصی:

بسیاری از مشاوران بر اهمیت روشن سازی اهداف زندگی و درمان برای مراجعان تأکید داشتند. آن‌ها تلاش می کردند تا مراجع را به سمت بازنگری اهداف کوتاه مدت و بلندمدت هدایت کرده و ارتباط این اهداف با ارزش های فردی را برجسته سازند. به گفته یکی از مشاوران: «وقتی هدف برای مراجع روشن می شود، انگار یک چراغ توی ذهنش روشن شده؛ دیگه می دونه برای چی باید تلاش کنه». این راهبرد باعث افزایش انگیزه درونی و تمرکز مراجع بر مسیر بهبود می شود.

بازسازی شناختی:

مشاوران با استفاده از تکنیک های بازسازی شناختی، به مقابله با افکار منفی و ناکارآمد مراجعان پرداختند. آن‌ها به مراجع کمک می کردند تا الگوهای فکری ناکارآمد را شناسایی کرده و آن‌ها را با افکار منطقی تر و مثبت تر جایگزین کنند. یکی از مشارکت کنندگان اظهار داشت: «خیلی وقت ها فقط لازمه طرف متوجه بشه که فکرش چقدر داره حالش رو خراب می کنه؛ بعدش راحت تر می تونه خودش رو جمع و جور کنه». آموزش حل مسئله:

آموزش مهارت حل مسئله یکی از روش های رایج برای ارتقاء احساس کارآمدی و کاهش درماندگی بود. مشاوران، فرآیند حل مسئله را به مراجعان آموزش داده و آن‌ها را تشویق می کردند تا موانع را به عنوان چالش های قابل مدیریت ببینند. یکی از مشاوران بیان کرد: «یاد دادن مهارت حل مسئله مثل دادن ابزار به مراجع است؛ می تونه خودش از پشش بریاد». ایجاد برنامه عمل:

مشاوران با طراحی برنامه های عملیاتی ساده و قابل دستیابی به مراجعان کمک می کردند تا گام به گام به سمت اهدافشان حرکت کنند. این راهبرد از طریق تقسیم هدف به مراحل کوچک و قابل انجام، باعث افزایش حس پیشرفت می شد. به گفته یک مشارکت کننده: «وقتی مراجع می بیند که می تونه حتی یه کار کوچیک رو انجام بده، دلگرم میشه به ادامه مسیر». آموزش خودنظارتی:

استفاده از دفتر ثبت فعالیت ها، چک لیست های روزانه و بازبینی رفتارها، از راهکارهایی بود که مشاوران برای ارتقاء خودآگاهی و انگیزش به کار می بردند. یک مشاور توضیح داد: «خودنظارتی کمک می کنه مراجع خودش متوجه بشه چه روزایی بهتر بوده و چرا، این خودش کلی انگیزه می ده». مقوله دوم: راهبردهای هیجانی-ارتباطی برای ارتقای انگیزش

همدلی و پذیرش هیجانی:

بخش بزرگی از انگیزه سازی در جلسات آنلاین از طریق شنیدن فعال، پذیرش بدون قضاوت احساسات و ایجاد فضای امن شکل می گرفت. مشارکت کنندگان تأکید داشتند که «وقتی مراجع حس کنه که قضاوت نمی شه، راحت تر حرف می زنه و انگیزه بیشتری برای ادامه درمان داره». ایجاد رابطه مشاوره ای مثبت:

یکی از عناصر کلیدی مؤثر بر انگیزش، رابطه گرم و حمایت گرانه میان مشاور و مراجع بود. حضور ذهن مشاور، پاسخ دهی سریع و حفظ ثبات در ارتباط از نکات مهم در این زمینه بود. یکی از مشاوران گفت: «رابطه خوب، پایه ی همه چیزه؛ بدون اون هیچ راهبردی جواب نمی ده». استفاده از بازخورد انگیزشی:

بازخوردهای مثبت و تمرکز بر پیشرفت‌های کوچک به عنوان عاملی برای حفظ و تقویت انگیزه شناخته شد. مشاوران از روش‌هایی مانند بازنمایی تغییرات و تمجید واقعی استفاده می‌کردند. یکی از مشاوران بیان کرد: «حتی اگر به قدم کوچیک برداشته، همونم می‌تونه نقطه شروع باشه، باید دیده بشه».

تحریک امید و خوش‌بینی:

استفاده از تکنیک‌هایی مانند یادآوری موفقیت‌های گذشته، تجسم آینده بهتر و تقویت باور به تغییر، از راهبردهایی بود که باعث افزایش امیدواری و انگیزه مراجعان می‌شد. یک مشارکت‌کننده اظهار داشت: «گاهی فقط کافیه بهشون نشون بدی قبلاً تونستن؛ همون باعث می‌شه دوباره حرکت کنن».

مقابله با احساس ناتوانی:

مشاوران از تکنیک‌هایی برای کاهش خودسرزنی، پذیرش هیجانی، و مقابله با احساس ناکافی بودن استفاده می‌کردند تا حس کارآمدی و انگیزش را در مراجعان تقویت کنند. یکی از آن‌ها گفت: «بعضیا فقط به خودشون سخت می‌گیرن؛ وقتی یاد می‌گیرن که کامل بودن شرط شروع نیست، بیشتر انگیزه پیدا می‌کنن».

مقوله سوم: راهبردهای ساختاری و محیطی در مشاوره آنلاین

تنظیم فضای مشاوره آنلاین:

مشاوران تأکید داشتند که کیفیت فنی و ساختاری جلسات آنلاین نقش مهمی در حفظ تمرکز و انگیزه مراجع دارد. تنظیم زمان مشخص، نور مناسب، صدای واضح و حفظ حریم شخصی از جمله مواردی بود که رعایت آن‌ها توصیه می‌شد. به گفته یکی از مشاوران: «اگه اینترنت قطع و وصل بشه یا نور اتاق بد باشه، هم انگیزه مراجع کم میشه، هم تمرکز از بین میره».

استفاده از تکنولوژی انگیزشی:

ابزارهایی مانند ارسال پیام یادآور، اشتراک منابع انگیزشی، فایل‌های تمرین، یا استفاده از چک‌لیست‌های دیجیتال، توسط مشاوران برای پیگیری و تداوم فرایند درمان به کار گرفته می‌شد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «گاهی به پیام کوچیک بین جلسات می‌تونه انگیزه مراجع رو نگه داره تا جلسه بعد».

ساختاردهی جلسه مشاوره:

ساختار مشخص برای هر جلسه، شامل مرور جلسه قبل، تعیین محور جلسه جاری و پایان‌بندی انگیزشی، باعث افزایش انسجام جلسات و کاهش احساس بی‌نظمی می‌شد. یکی از مشاوران اشاره کرد: «وقتی جلسه چارچوب داره، مراجع حس می‌کنه به مسیر روشن داره و این خودش انگیزه‌بخشه».

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش سه دسته اصلی از راهبردهای انگیزشی مورد استفاده در مشاوره‌های آنلاین روان‌شناسی سلامت را شناسایی کرد: (۱) راهبردهای شناختی-رفتاری، (۲) راهبردهای هیجانی-ارتباطی و (۳) راهبردهای ساختاری-محیطی. هر کدام از این مقولات شامل زیرراهبردهایی بودند که مشاوران در پاسخ به چالش‌های خاص فضای آنلاین برای افزایش انگیزش مراجعان به کار می‌بردند. این یافته‌ها گویای آن است که اگرچه بستر

مشاوره آنلاین محدودیت‌هایی از نظر ارتباط مستقیم و حضور فیزیکی دارد، اما با استفاده از راهبردهای خلاقانه و هدفمند، می‌توان انگیزش مراجعان را تقویت و حفظ کرد.

در مقوله اول، یعنی راهبردهای شناختی-رفتاری، شفاف‌سازی اهداف، بازسازی شناختی و آموزش حل مسئله به‌عنوان سه زیرراهبرد مهم شناسایی شد. این یافته‌ها با نظریه‌های شناختی-رفتاری که بر تأثیر افکار، باورها و اهداف بر انگیزش تأکید دارند همسو است (Beck, 2011). مشاوران با هدایت مراجعان به سمت تبیین اهداف شخصی، تمرکز بر ارزش‌ها و تفسیر مجدد چالش‌ها، زمینه را برای افزایش انگیزش درونی فراهم می‌کنند. این یافته با پژوهش Ryan و Deci (۲۰۰۰) همخوان است که نشان می‌دهد شفافیت هدف و درک معنادار از فعالیت، انگیزش درونی را تقویت می‌کند. همچنین آموزش حل مسئله و برنامه‌ریزی عمل، با افزایش احساس کنترل و خودکارآمدی مراجعان همراه بود؛ این موضوع با دیدگاه بندورا در مورد نقش خودکارآمدی در انگیزش رفتاری تطابق دارد (Bandura, 1997).

در مقوله دوم، راهبردهای هیجانی-ارتباطی، مشاوران از تکنیک‌هایی مانند همدلی، شنیدن فعال، بازخورد مثبت، و تقویت امید استفاده می‌کردند تا ارتباط درمانی مؤثری شکل دهند. یکی از چالش‌های مشاوره آنلاین، نبود نشانه‌های غیرکلامی و احتمال ضعف در اتحاد درمانی است (Sucala et al., 2012)، اما مشاوران در این مطالعه با بهره‌گیری از روش‌های هیجانی، موفق به ایجاد فضای امن روان‌شناختی برای مراجعان شدند. یافته‌ها حاکی از آن بود که مشاوران با پذیرش هیجانات و تأیید تجربیات فردی مراجع، احساس ارزشمندی و تعلق را تقویت کرده و در نتیجه، انگیزش ادامه درمان را افزایش می‌دهند. این نتیجه با مدل درمان انسان‌گرایانه راجرز نیز همسو است که تأکید بر پذیرش بی‌قیدوشرط و همدلی را از عوامل کلیدی در ایجاد انگیزش می‌داند (Rogers, 1951). همچنین، استفاده از بازخورد انگیزشی که در این مطالعه مشاهده شد، با اصول مصاحبه انگیزشی مطابق است که تأکید دارد تغییر رفتار زمانی پایدار است که از طریق تقویت‌های درونی و بازخوردهای حمایتی هدایت شود (Miller & Rollnick, 2013).

مقوله سوم، راهبردهای ساختاری و محیطی، نشان داد که تنظیم مناسب جلسات آنلاین، استفاده از فناوری به‌عنوان ابزار انگیزشی، و ساختاردهی زمان‌بندی جلسات، نقش مهمی در حفظ انگیزش ایفا می‌کند. مشاوران از ابزارهایی مانند پیامک یادآور، چک‌لیست دیجیتال، فایل‌های تمرینی و تقویم جلسات استفاده می‌کردند تا مشارکت فعال مراجع حفظ شود. این یافته‌ها با پژوهش Richards و Viganó (۲۰۱۳) همخوان است که نشان می‌دهد استفاده هوشمندانه از تکنولوژی در بستر مشاوره آنلاین می‌تواند تعامل، پیگیری و انگیزش مراجع را بهبود بخشد. همچنین ساختاردهی جلسه و ثبات زمانی، باعث ایجاد احساس پیش‌بینی‌پذیری و امنیت روانی می‌شود که با نتایج مطالعه Griffiths et al. (۲۰۰۶) نیز هم‌راستا است؛ آن‌ها گزارش کردند که جلسات ساختارمند در درمان‌های آنلاین منجر به کاهش فرسودگی و افزایش پایبندی درمانی می‌شود.

در تحلیل کلی یافته‌ها می‌توان گفت که مشاوران آنلاین روانشناسی سلامت، علی‌رغم محدودیت‌های فنی و بین‌فردی فضای مجازی، از ترکیب راهبردهای شناختی، هیجانی و ساختاری برای افزایش انگیزش مراجعان بهره می‌گیرند. این راهبردها علاوه بر پوشش دادن مؤلفه‌های کلاسیک انگیزش در درمان حضوری، با ویژگی‌های خاص فضای آنلاین نیز سازگار شده‌اند. همچنین، این یافته‌ها با رویکرد کل‌نگر به انگیزش، همانند مدل خودتعیینی که سه نیاز بنیادین «خودمختاری»، «شایستگی» و «ارتباط» را در نظر می‌گیرد، همسو است (Deci & Ryan, 2008). راهبردهای شناسایی شده در این مطالعه، از طریق تقویت حس انتخاب (برنامه عمل)، افزایش احساس توانمندی (حل مسئله) و ارتباط معنادار (همدلی و بازخورد مثبت) در تقویت انگیزش درونی مراجعان نقش ایفا می‌کنند.

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

References

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Barak, A., Klein, B., & Proudfoot, J. G. (2009). Defining internet-supported therapeutic interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1), 4–17. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9130-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Hojjat, M., Moyer, A., Dickson, D. L., & Cross, K. (2015). Cultural perspectives in health psychology: Addressing a critical gap. *Health Psychology Review*, 9(2), 173–186.
- Kushner, M. G., Sher, K. J., & Beitman, B. D. (1990). The relation between treatment fearfulness and psychotherapy outcome. *Behavior Therapy*, 21(4), 465–476.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Richards, D., & Viganó, N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 994–1011. <https://doi.org/10.1002/jclp.21974>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sucala, M., Schnur, J. B., Constantino, M. J., Miller, S. J., Brackman, E. H., & Montgomery, G. H. (2012). The therapeutic relationship in e-therapy for mental health: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 14(4), e110. <https://doi.org/10.2196/jmir.2084>
- Williams, G. C., Freedman, Z. R., & Deci, E. L. (1998). Supporting autonomy to motivate glucose control in patients with diabetes. *Diabetes Care*, 21(10), 1644–1651. <https://doi.org/10.2337/diacare.21.10.1644>