

فاعلية برنامج إرشادي قائم على المقابلة الدافعية في خفض الإدمان الرقمي لدى

عينة من طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة

إعداد

الباحثة/ نبراس بنت عبدالكريم بن عبدالعزيز الحميد
باحثة في علم النفس - كلية اللغات والعلوم الإنسانية - جامعة القصيم

إشراف:

أ.د/ أحمد مجاور عبدالعليم

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على المقابلة الدافعية في خفض الإدمان الرقمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة ، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ذي التصميم شبه التجريبي ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (24) من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة بمتوسط عمري (16.24) وانحراف معياري (0.78) ممن حصلن على درجة مرتفعة على مقياس الإدمان الرقمي، وتم تقسيم تلك العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (12) طالبة لكل مجموعة ، وتم الاعتماد على مقياس الإدمان الرقمي (إعداد Dilci,2015) ترجمة الباحثة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من طالبات المرحلة الثانوية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإدمان الرقمي في الاتجاه الأفضل ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية ورتب درجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإدمان الرقمي وأبعاده لصالح المجموعة الضابطة ، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتنبعي على مقياس الإدمان الرقمي ، وفي ضوء النتائج تم تقديم عددًا من التوصيات والبحوث المقترحة .

الكلمات المفتاحية : برنامج إرشادي ، المقابلة الدافعية ، الإدمان الرقمي ، طالبات المرحلة الثانوية .

The effectiveness of a counseling program based on motivational interviewing in reducing digital addiction among a sample of high school female students in Buraidah.

By: Nebras Abdualkarem Al-Humaid

Abstract:

The study aimed to identify the effectiveness of a guidance program based on motivational interviewing in reducing digital addiction among secondary school female students in Buraidah. The study relied on the experimental approach with a quasi-experimental design with two groups, control and experimental. The main study sample consisted of (24) secondary school female students in Buraidah with an average age of (16.24) and a standard deviation of (0.78) who obtained a high score on the digital addiction scale. This sample was divided into two groups, control and experimental, with (12) students for each group. The digital addiction scale (prepared by Dilci, 2015) was relied upon, translated by the researcher. The results of the study showed that there were statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group of secondary school female students in the pre- and post-measurements on the digital addiction scale in the better direction, and there were statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group female students and the ranks of the scores of the control group female students in the post-measurement on the digital addiction scale and its dimensions in favor of the control group. There were also no significant differences. Statistics between the average ranks of the scores of the experimental group students in the post- and follow-up measurements on the digital addiction scale. In light of the results, a number of recommendations and proposed research were presented.

Keywords: Counseling program, motivational interview, digital addiction, high school female students

مقدمة الدراسة:

في ظل الثورة التكنولوجية الهائلة التي شهدتها العالم في الآونة الأخيرة، تبعها العديد من الآثار الإيجابية والسلبية وهو انتشار الشبكات الرقمية "كالفيس بوك Facebook" و"الواتس آب WhatsApp" و"الإنستجرام Instagram" و"منصة X- توتير سابقاً" و"اليوتيوب YouTube" حتى أضحت تستقطب الكثير من الناس في مختلف الأعمار والمستويات العلمية والثقافية والاجتماعية، وخاصة المراهقين والشباب، فمن خلالها يستطيع المستخدم التواصل الاجتماعي، فأصبح جزءاً لا يتجزأ من هذا العالم، وأضحى لا يستطيع الاستغناء عنها (بدوي، 2022).

وبالرغم من فوائده الإيجابية إلا أنه لا يخلو من نواحي سلبية تؤثر على مستخدميه، كالتعرض لخطر الإدمان عليه، الذي أصبح منتشرًا بين فئات الشباب والمراهقين نتيجة سوء الاستخدام له، وتضييع الوقت على حساب أعمالهم وحياتهم الدراسية وعلاقاتهم الاجتماعية، وهذا ما حذر منه الكثير من التربويين والأخصائيين النفسيين، حيث أن الاستخدام المفرط للإنترنت، قد يؤدي إلى تدمير قيم المجتمع ومعاييره، وانتشار السلوك المضاد للمجتمع كالجريمة والفوضى والعنف، كما يُعتبر الإدمان على الإنترنت من أكثر المشكلات السلوكية خطورة، وبالتالي فإن سوء استخدامه يهدد الأمن النفسي والطمأنينة الانفعالية، وفقدان التفاعل الاجتماعي، الذي يؤدي بدوره إلى نشوء كثير من الاضطرابات الانفعالية وعدم القدرة على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين (حامدي، 2015).

ويمكننا أن نعرف الإدمان الرقمي كما اشارت إليه بوسمينه (٢٠٢١) على أنه الاستخدام المفرط للتكنولوجيا وقضاء وقت كبير في استخدام الإلكترونيات رغم تأثيرها السيئ على الفرد. كما أنه شكل من أشكال الإساءة في استخدام التكنولوجيا والتقنية المختلفة ودرجته تقاس بمدى تعلق الشخص المدمن بالأساليب المختلفة لاستخدام الأجهزة الإلكترونية، كما أن الشخص المدمن يفقد التواصل الاجتماعي وينغمس في التواصل الإلكتروني بشكل كبير ومفرط دون الوعي لهذه الحالة، مما يؤثر سلبياً على صحته النفسية وعلى الرفاهية الخاصة بالشخص المستخدم (العمار، ٢٠١٦).

ويمر طلاب المرحلة الثانوية بالعديد من المشكلات والاضطرابات ذات الصلة بالمرحلة العمرية من المراهقة، التي تستدعي تقديم الدعم والإرشاد النفسي لهم. ومن هذه التدخلات المقابلات الدافعية التي تسبق أي برنامج إرشادي يوجه لمثل هذه الحالات، فالمقابلة الدافعية من انجح أساليب العلاج التي تعمل على تغيير السلوك، فهي شكل تعاوني من التوجيه يركز على تعزيز الدافع نحو التغيير من خلال استحضار أسباب الفرد الخاصة للتغيير، والعمل من خلال التناقض والتخطيط والمشاركة لتعديل السلوك، بالإضافة إلى تعزيز الكفاءة الذاتية (Pavneet, et al., 2020).

ويرى ميلر ورولينك (2012) أن مقابلات الدافعية أسلوباً واعداً للعمل مع المراهقين وصغار الراشدين، حيث تتطلب مهام المراهقة نمو الاستقلالية الذاتية، وتشكيل الهوية

الفردية المميزة، والتشكك في أشكال السلطة وتحديها، ويشيع التناقض الوجداني بين المراهقين والشباب ويتجاوز هذا التناقض السلوكيات الخطرة إلى المسائل العامة للهوية، والأدوار والأساليب الإكلينيكية المحترمة، التي تعترف بالاختيارات والتناقض، والتي لا تزيد من المقاومة تبدو اختيارات منطقية، لذلك يجب الترحيب بالأسلوب الإكلينيكي الذي لا يقتصر فقط على التقليل من الجدل إلى الحد الأدنى، ولكنه يستخدم التناقض الوجداني أيضاً في تنمية الدافع للتغيير.

مشكلة الدراسة:

أصبحت الأجهزة الرقمية -الأجهزة اللوحية، والهواتف الذكية، والألعاب الإلكترونية وغيرها- جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد، وقد يبدأ استخدامها في سن مبكرة جداً من عمر الفرد بهدف الترفيه والراحة، كما أنها تتميز بسهولة الحصول عليها واستخدامها في أي وقت وفي أي مكان، من خلال تشغيل ألعاب الفيديو ومشاهدة مقاطع الفيديو، واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي (انستجرام، فيسبوك، سناب تشات، منصة X تويتر... إلخ)، وعلى الرغم من أن استخدام معظم الأجهزة الرقمية أمر إيجابي، إلا أن استخدامها المفرط/ إساءة استخدامها قد يصبح مشكلة، ويؤثر سلباً على الحياة الأكاديمية والنفسية والاجتماعية والبدنية للأفراد وخاصة الأطفال والمراهقين (AI-Shdayfat et al., 2016; Radesky et al., 2015; Samaha & Hawi., 2017;)

ومن الأفراد الذين يتعرضون للإدمان الرقمي في المجتمع المراهقين، حيث يمثلون الشريحة الأكثر تأثراً بالضغط النفسية والأكثر احتياجاً لبرامج الارشاد النفسي، وذلك لارتفاع مستوى الطموح لديهم وزيادة الضغوط الاجتماعية، ووضوح الصراع بين الأجيال، وافتقارهم طرق مواجهة المشكلات ومواجهة التغيرات السريعة في المجتمع والتقدم العلمي والتكنولوجي السريع (زهران، ٢٠٠٣)، فالطلاب في سن المراهقة في مرحلة حساسة تعرف بالكثير من التغيرات الفسيولوجية والنفسية، إضافة إلى ما يولده الإدمان الرقمي بجميع أبعاده من سلوكيات سلبية مع زملائه أو مدرسته أو عائلته بدرجات متفاوتة، فتشير أحدث الاحصاءات إلى أن استخدام المراهقين للشبكات الرقمية بجميع أبعادها وصل إلى حوالي (٩٣٪) حول العالم، فهم من أكثر الفئات تعاملًا مع التكنولوجيا الرقمية مما اصابهم ببعض التأثيرات السلبية في شخصياتهم (حامدى، ٢٠١٥).

ومن ثم فإن تناول الباحثة للمرحلة الثانوية جاء انطلاقاً من أنها تمثل مرحلة نمائية مهمة من حياة الفرد، تتسم بالعديد من تغيرات الشخصية في مختلف المجالات النفسية، والعاطفية، والجسمية، والعقلية، والاجتماعية، التي يتأثر نمو الفرد فيها بمتطلباته الداخلية والخارجية بتكيفه مع البيئة المحيطة بثقافتها وظروفها المختلفة، ونتيجة للتطورات السريعة في الوسائل التكنولوجية الحديثة.

وبالرغم من تنوع الأساليب الارشادية التي أثبتت فعاليتها في علاج الإدمان على الانترنت إلا أنه لا يغلب عليها الحداثة والابتكار، فقد أثبتت المقابلة الدافعية أنها طريقة ممتازة في التعامل مع مختلف السلوكيات الإدمانية، مثل شرب الكحول، وتعاطي المخدرات،

وممارسة السلوكيات الجنسية المحفوفة بالمخاطر، لقد أظهر أيضًا تأثيرًا إيجابيًا في التعامل مع اضطراب الألعاب عبر الإنترنت، ليس فقط في إطار شخصي، ولكن تمت أيضًا تجربة إجراء المقابلات التحفيزية إما بطريقة العلاج عن بعد أو بطريقة جماعية مع نتائج واعدة (Sun, 2022). حيث تقوم فكرة المقابلة الدافعية على أنها علاج قائم على الأدلة يستخدمه مقدمو الخدمة في جميع أنحاء العالم لاستكشاف تناقض الأفراد، وتعزيز الدافع والالتزام من أجل التغيير، ودعم استقلالية الفرد في التغيير، ويتيح هذا النهج للأفراد تحديد أسباب التغيير الخاصة بهم بناءً على قيمهم ومصالحهم (Joshua, 2021).

لذلك فإن الدراسة الحالية ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من مراجع علمية في موضوع المقابلة الدافعية وما لوحظ من قلة الإنتاج العربي وخاصة في البيئة السعودية في موضوع مهم للغاية يمس الكثير من المشكلات والاضطرابات التي يتعامل معها المرشد الطلابي، تقوم على استخدام مهارات المقابلة الدافعية كما صاغها ميلر وزملائه في العديد من المراجع العلمية حول هذا في خفض سلوك الإدمان الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية لإحداث التغيير المطلوب. وهو ما سعت إليه الدراسة الحالية من خلال فاعلية برنامج إرشادي قائم على المقابلة الدافعية في خفض الإدمان الرقمي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة.

وبناءً على ما سبق تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على المقابلة الدافعية في خفض الإدمان الرقمي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

- ما دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: التجريبية، والضابطة على مقياس الإدمان الرقمي في القياس البعدي؟
- ما دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي والبعدي على مقياس الإدمان الرقمي؟
- ما دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي والتتبعي على مقياس الإدمان الرقمي؟

أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية المقابلة الدافعية في خفض أعراض الإدمان الرقمي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وذلك من خلال:
- الكشف عن الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الإدمان الرقمي بعد تطبيق البرنامج.
- الكشف عن الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الإدمان الرقمي قبل وبعد تطبيق البرنامج.

- الكشف عن الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الإدمان الرقمي بعد تطبيق البرنامج مباشرة وبعد مرور فترة زمنية من التطبيق.

أهمية الدراسة:

تحدد الأهمية للدراسة الحالية في جانبين:

أولاً: الأهمية النظرية:

- تقديم إطار نظري يثري الدراسات العربية حول مفهوم الإدمان الرقمي لحدثة تناوله نسبياً في الدراسات العربية، وكذلك المقابلة الدافعية.
- تزايد معدلات انتشار الإدمان الرقمي، وخاصة لدى المراهقين، وخطورة الإدمان الرقمي كأحد الإدمانات السلوكية، وتأثيره على مختلف جوانب الشخصية لدى الطلاب، وخاصة الجانب الأكاديمي.
- الفجوة البحثية التي تعالجها الدراسة الحالية؛ خاصة وأنها تتخطى مرحلة الوصف إلى مرحلة التدخل الإرشادي لخفض الإدمان الرقمي من خلال مدخل المقابلة الدافعية الذي يعد مدخلاً حديثاً في الدراسات العربية.
- توجيه الضوء على المرحلة الثانوية التي تتوازن مع مرحلة المراهقة، حيث تعتبر مرحلة عمرية حرجة، وتحتاج إلى مزيداً من الاهتمام بتقديم مختلف الخدمات الإرشادية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- قد تفتح الدراسة الحالية المجال أمام المختصين في مجال الإرشاد النفسي، بتطوير برامج إرشادية قائمة على المقابلة الدافعية والتي اثبتت فاعليتها في التخفيف من حدة الإدمان والعديد من الاضطرابات النفسية.
- يمكن الاستفادة مما تكشف عنه الدراسة الحالية من نتائج في لفت انظار المختصين في مجال الإرشاد النفسي من مرشدين نفسيين بمدارس التعليم العام إلى أهمية الوقوف على خطورة الإدمان الرقمي، وذلك بتقديم المزيد من البرامج الإرشادية التي تهدف إلى خفضه.
- قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في تقديم ندوات ومحاضرات لجميع شرائح المجتمع المدرسي من طلاب ومعلمين، بالإضافة إلى أولياء أمور الطلاب، للتنوعية والوقاية من الآثار السلبية المترتبة على الإدمان الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ترجمة مقياس الإدمان الرقمي والتحقق من خصائصه السيكمترية على عينة الدراسة الحالية مما يفتح الطريق أمام باحثين آخرين لاستخدامه في بحوث لاحقة.

مصطلحات الدراسة:

- البرنامج الإرشادي Counseling Program:

ويعرف بأنه:

برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين (زهران، ٢٠٠٥، 101).

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي إجرائياً: مجموعة من الاجراءات الارشادية المترابطة والمنظمة المحددة سلفاً، والمقدمة لطالبات المرحلة الثانوية اللاتي لديهن مستوى مرتفع من الإدمان الرقمي، باستخدام مهارات المقابلة الدافعية؛ وذلك من أجل خفض الإدمان الرقمي لديهن وتحقيق الهدف من البرنامج.

- المقابلة الدافعية Motivational Interviewing:

هي نهج استشاري مصمم لمساعدة الأشخاص على إيجاد الدافع لإجراء تغيير، وهي طريقة توجيهية تتمحور حول العمل لتعزيز الدافع الجوهري للتغيير من خلال استكشاف الازدواجية وحلها، وطريقة موجهة ومتمركزة حول العمل لتعزيز الدافعية الذاتية للتغيير من خلال استكشاف التناقض الوجداني وحله (Miller & Rollnick, 2023).

- الادمان الرقمي Digital Addiction :

هو نوع من أنواع الاضطرابات التي يعاني منها بعض الأشخاص، كما صنفها بعض الأطباء النفسيين، والذي يوحى بالاستخدام القهري للتكنولوجيا الرقمية والانترنت وتصفح المواقع والألعاب الالكترونية المختلفة بشكل متواصل والاعتماد عليه في كافة الأمور الحياتية، ويؤثر إدمان التكنولوجيا الرقمية بشكل سلبي على الصحة النفسية والعقلية وحتى الجسمية للفرد، كما تتعدد أنواع الإدمان الرقمي (حمودة، ٢٠١٥).

ويحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقياس المستخدم بالدراسة الحالية.

الإطار النظري:

المحور الأول – الإدمان الرقمي :

1- مفهوم الإدمان الرقمي Digital Addiction :

يعرف الإدمان في اللغة بأنه «المدامة على عمل شيء» والأصل للكلمة هو الفعل دمن» والفعل الرباعي منه «أدمن»، فيقال: فلان أدمن الشيء أي أدامه ولم ينفك عنه، فهو مد من إدمانا والإدمان ليس مقصوراً على المخدرات، ولكن قد يدمن الإنسان الأفعال والتصرفات والسلوكيات (صبري، 1999).

أنواع الإدمان الرقمي:

أ- وسائل التواصل الاجتماعي :

(1) فيسبوك Facebook :

أشار Ryan et al.(2014) إلى أن شبكة "الفيسبوك" تعتبر من أكثر الشبكات شعبية على الإنترنت حيث تحتوى على 1.28 مليار نشط على الموقع شهرياً، حيث إنه يقع في المرتبة الثانية بعد موقع البحث جوجل (Google) ، كما أشار فرفوري (2016) إلى أن رقعة مستخدمي الفيسبوك ازدادت وتنوعت فئات مستخدميه ولعل أكبر فئة من المجتمع والأكثر استخداماً للموقع هي الطلبة حيث التواصل اليومي بالأصدقاء ورفقاء التخصص سواء للبحث العلمي أو تكوين علاقات اجتماعية، ويحتل اضطراب إدمان الفيسبوك المرتبة الرابعة بعد إدمان ألعاب الكمبيوتر وإدمان البحث وإدمان المواقع الإباحية.

(2) الواتس آب WhatsApp:

أنشئ في السنوات الأخيرة نوع جديد من وسائل التواصل الرقمي الاجتماعي، حيث قرب المسافات بين البشر وهي شبكة الواتس آب ، فهي من الشبكات الرقمية المجانية التي يتم تحميلها على الهاتف المحمول أو أجهزة الكمبيوتر المختلفة لإجراء محادثات كتابية وصوتية مع جميع الأصدقاء المسجلين لديك في قائمة الأسماء ويشترط أن يكون الشخص الذي ترغب في محادثته لديه أيضاً برنامج الواتس آب وإلا لن يمكنك مشاهدته في البرنامج. (صالح، ٢٠١٥)

(3) الإنستجرام Instagram:

منصة الإنستجرام (Instagram) إنستغرام أو إنستقرام أو إنستجرام ، ويعرف اختصاراً بشكل شائع بـ (إنستا) هو خدمة شبكة اجتماعية أمريكية لمشاركة الصور والفيديوهات مملوكة من قبل شركة ميتا، انشأت من قبل كيفن سيستروم، ومايك كرايغر ، والإنستجرام يعتبر من تطبيقات الهواتف الذكية يتم الحصول عليه بواسطة الفيس بوك مما جعله أكثر جاذبية وسهولة خاصة لمستخدمي الهواتف الذكية وخاصة المراهقين فإنهم يقضون وقتاً أطول على الإنستجرام من الفيسبوك ، وذلك لمشاركة الصور والفيديوهات والأحداث والاهتمامات المختلفة (Salomon,2013) .

(4) منصة X تويتر سابقاً:

وهو موقع من المواقع الرقمية يعتمد على تقنية التدوين المصغر (Micro blogging) وفكرته ببساطة بأن تؤسس مجموعة من الأصدقاء والأقارب، وهو وسيلة لإخبار الأشخاص المهمين بماذا تفعل الآن فشبكة تويتر تجعل الفرد بشكل مستمر في حالة اطلاع دائم بأخبار الأشخاص المهمين في حياته، ويستخدم من قبل الأشخاص أو الشركات أو

المجموعات لتبادل الأفكار والأخبار وذلك من خلال إنشاء حساب على الموقع ومن ثم يباشر أصدقاؤه ومن يرغب في تتبع أخباره (عبد العزيز، ٢٠١٤).

(5) منصة تيليجرام Telegram:

تيليجرام أو تلغرام هو تطبيق للتراسل الفوري مجاني ومفتوح المصدر جزئياً ومتعدد المنصات ويركز على الناحية الأمنية مستخدمو تيليجرام يستطيعون تبادل الرسائل بإمكانية تشفير عالية بما في ذلك الصور والفيديوهات والوثائق حيث يدعم كافة الملفات، بدأ في عام ٢٠١٣ كتطبيق صغير يركز على المراسلة الآمنة وتطور منذ ذلك الحين إلى منصة تضم أكثر من ٥٠٠ مليون مستخدم، ويُعد تيليجرام الآن ضمن قائمة أكثر 10 تطبيقات يتم تنزيلها واستخدامها حول العالم للبقاء على اتصال مع الأصدقاء (الظفيري، 2024).

(6) يوتيوب Youtube:

اليوتيوب شبكة رقمية تأسست ليسمح لمستخدميها برفع التسجيلات المرئية ومشاهدتها ومشاركتها والتعليق عليها. وفي عام (٢٠٠٦م) أعلنت شركة جوجل (Google) شراء موقع اليوتيوب ووصل عدد مستخدمي موقع اليوتيوب أكثر من مليار (بدوي وآخرون، 2022).

(7) منصة سناب شات Snapchat:

سناب شات وتطبيق تواصل اجتماعي لتسجيل وبث ومشاركة الرسائل المصورة وضعها إيفان شبيغل وبوبي ميرفي ، بلغ عدد مستخدمين سناب شات ٢٢٩ مليون مستخدم نشط يومياً في المتوسط، يتم إرسال أكثر من ٤ مليارات سنابس يومياً، ومن المعروف أن سناب شات يحظى بشعبية كبيرة بين الأجيال الشابة، لا سيما أولئك الذين تقل أعمارهم عن ١٦ عاماً (الظفيري، 2024).

ب- إدمان الألعاب الإلكترونية :

برزت الألعاب الإلكترونية في بداية الثمانينات مع التطور العلمي والتكنولوجي والاستخدامات المتعددة للحاسوب، فكانت نقلة نوعية و متميزة، وأصبحت مدار بحث نتيجة لأهميتها ودورها التربوي وتأثيرها على الكبار والصغار، وفوائدها في تنمية المهارات وخاصة مهارة التفكير والتخطيط، وبهذا فقد أصبحت هذه الألعاب محط اهتمام الجميع. تُعدّ الألعاب الإلكترونية المرحلة المتقدمة من ألعاب الفيديو؛ حيث مرّت بمراحل عديدة حتى وصلت إلى شكلها الحالي، للألعاب الإلكترونية مجالات عديدة يُمكن من خلالها اللعب بها وهي تعددت بعد التطور التقني الكبير الذي شهده مجال الألعاب، ومنها:

- الألعاب الإلكترونية على الهواتف المحمولة

- الألعاب الإلكترونية على جهاز الكمبيوتر

- الألعاب الإلكترونية على شبكة الإنترنت

- الألعاب الإلكترونية على عارضات التحكم ؛ وهو جهاز حاسب إلكتروني يتميز بمواصفات عالية
- وكفاءة بالغة الجودة
- أجهزة قاعات الألعاب الإلكترونية العمومية (ليليا ، 2020).

أسباب الإدمان الرقمي:

- كما أشار (Beard 2005) إلى أن من أسباب الإدمان الرقمي ، ما يلي :
- تركيزات بعض الجينات قد تجعل الشخص عرضه للإدمان الرقمي .
 - الكمية غير الكافية من السيروتونين أو الدوبامين مما تدفع الفرد للإدمان الذي ربما يعدل الوضع الجسدي ليساعده على البقاء في حالة توازن أو يخلق إحساس بالغبطة..
 - تقدم المدرسة السلوكية تفسير قائم على أساس الإشراف الكلاسيكي الذي يمكن أن يلعب دوراً في البدء أو الإبقاء أو تغيير سلوك الإدمان الرقمي مثل الإثارة النفسية تشترط بواسطة حدث خارجي مثل رؤية الحاسب وفتح الحاسب أو الانتظار لتنزيل المعلومات.
 - الجمع بين الأحوال الداخلية مثل الحماس التحفيز السرور، الأمل المفاجأة، يمكن أن تؤدي بالمستعمل لأن يصبح معتمدا على الانترنت بسبب قدرته على التعزيزية.
 - قد تلعب السمات النفسية للمستخدم دورا في اعتماده على الإنترنت كالجعل، انخفاض تقدير الذات الاكتئاب الشعور بالوحدة وغيرها. الهروب من المشاكل والنزاعات الأسرية.
 - البيئة التي يتميز بها الإنترنت وما يتيح من إمكانية مقابلة الآخرين والتعرف عليهم، كما وسهولة الحصول على المعلومات وارتباطها بالراحة ضمن المنزل من العوامل التي تساعد الإدمان، وقد يفسر هذا لماذا الطلبة أكثر إدمانا من غيرهم.
 - العوامل الاجتماعية ممثلة في افتقار الفرد لبعض المهارات الاجتماعية التي تمنعه من تحقيق حاجة الانضمام لمجموعة ما ومن جهة أخرى التوقعات وضغط النظير من أصدقاء الانترنت يدفعه لاستخدام أنشطة الانترنت.
 - عوامل ثقافية كأن تتواجد في مجتمع متطور تقنيا فتضطر لاستعمال الانترنت في العمل فذلك يمكن أن يشجع الإدمان على الانترنت .

أعراض الإدمان الرقمي :

أشار (Yengin 2019) إلى أن أعراض الإدمان الرقمي تتمثل في :

أ- **الانسحاب :** ويعبر عن العزلة الشديدة التي يعاني منها الطالب نتيجة اندماجه الشديد في المواقع الإلكترونية، وقضاء أطول فترة ممكنة أمامها، وتفضيل التواصل من خلالها عن التواصل الواقعي، مما ينعكس على تكوين علاقات سلبية مع المحيطين، وعدم الاشتراك في المناسبات الاجتماعية.

ب- **فقدان السيطرة:** ويشير إلى الإقبال الشديد على المواقع الرقمية، والأجهزة الإلكترونية، وعدم التحكم في وقت الاستخدام، أو تقليله، أو الاستجابة للآخرين.

ج- **ضعف الثقة في النفس:** وتشير إلى ما يعانيه الأشخاص الذين يقضون وقتاً طويلاً على الأجهزة والمواقع الإلكترونية من الخجل والتهرب من المساعدة، ومن المسؤولية، وضعف تقدير الذات، وانخفاض الثقة في النفس، والعجز عن التعبير عن الآراء بصراحة.

د - **التحمل:** ويعبر عن قدرة الشخص على تحمل الصعوبات في سبيل قضاء الوقت على الأجهزة والمواقع الرقمية، وقضاء وقت أطول أمامها، والتصفح لساعات طويلة، دون الإحساس بالملل أو التوتر.

هـ- **الانتكاسة :** ويشير إلى عجز الفرد عن الابتعاد عن الأجهزة والمواقع الرقمية، أو تركها، أو تقليل مدتها، والعودة إليها سريعا كلما أخذ قراراً بتقليل ساعات التصفح.

آثار الإدمان الرقمي :

إن الإفراط في استخدام الإنترنت يؤثر على حياة الفرد النفسية والاجتماعية والمهنية وعلى صحة الجسدية (الغفيلي ، 2023) وبالتالي فالمكوث لفترات طويلة أثناء استخدام منصات التواصل الرقمي يحدث أثراً سلبية على المستخدم ، وهناك أضرار تلحق بالمستخدم منها :

أ- **آثار نفسية :**

وجد أن إدمان استخدام الحاسوب ومنصات التواصل الرقمي يسبب نوبات من الاكتئاب الحاد، ويزيد من عزلة الشخص، وتفاقم مشاكل الشخص العائلية والمادية والمهنية ، مما يسبب في تفاقم حالته النفسية.(Young & Rogers,1998)

ب- **آثار اجتماعية:**

العزلة والوحدة هي واحدة من خصائص مدمني استخدام منصات التواصل الرقمي، فالوقت الطويل الذي يقضيه باستخدامه لتلك المنصات يقلل من نشاطه الاجتماعي، وهذا يؤثر بالتأكيد على علاقاته الاجتماعية كثيراً وقد يجعله يخسر تماماً بعضاً من علاقاته. كذلك تتأثر العلاقات الأسرية بسبب إدمان استخدام منصات التواصل الرقمي حيث يقل الوقت الذي يقضيه المدمن مع أسرته وأقربائه. وتقل الثقة بين الزوجين. (Chou & Hsiao,2000)

ج- **آثار صحية :**

مثل اضطراب النوم، والاضطرابات الغذائية، كذلك أمراض العيون، والخمول، والسمنة، وترهل الجسد، كل هذا يؤدي لمضاعفات جمة منها أمراض القلب والدماغ. الصداع المستمر.

د-آثار أكاديمية :

وجد أن إدمان استخدام منصات التواصل الرقمي كان السبب في رسوب أو طرد طلاب كانوا من المتفوقين في المدارس والكليات (Chou & Hsiao,2000).

المحور الثاني – المقابلة الدافعية :

1- مفهوم المقابلة الدافعية :

أشار ميلر وروولنيك (2011) أن كلمة "الدافعية" واضحة بما يكفي، ولكن لماذا لفظ "مقابلة؟ حيث تختلف المعاني المتضمنة في كلمة "مقابلة" في الإنجليزية عن كلمات مثل "علاج" و"معاملة" و"إرشاد"، وهناك أكثر من حتى الفهم الكامن في كلمة يقابل" - يقابل المرسلون المشاهير ويقابل الطلاب الخبراء ليتعلموا موضوعات جديدة وبالطبع، يقابل الموظفون أصحاب العمل المتاحين - حيث لا تتطوى الكلمة نفسها على من لديه سلطة أو أكثر أهمية من الآخر، هي مجرد لقاء النظر سويًا إلى شيء ما. صورة واحدة هي التي نستخدمها لشخصين يجلسان جنباً إلى جنب يقلبان ألبوماً لصور العائلة - يحكى أحدهما قصص الصور وينصت الآخر بود واهتمام شخصي يقبل من يسرد القصص الصفحات ويرغب المستمع أن يتعلم ويفهم وأحياناً يسأل بأدب عن صورة معينة أو تفصيلة لم تذكر وهي صورة أخرى مختلفة عن الاختبار أو العلاج الطبي أو النفسي أو استشارة الخبير. إنها مقابلة: النظر والرؤية سويًا، وبالتالي تعرف مقابلة الدافعية بأنها طريقة موجهة ومتمركزة حول العميل لتعزيز الدافعية الذاتية للتغيير من خلال استكشاف التناقض الوجداني وحله .

تعرف بأنها الطريقة المتمركز حول العميل لتعزيز الدوافع الذاتية للتغيير من خلال الاستكشاف وحل التناقض ، والتفسيرات المختلفة التي ينبثق منها منحى المقابلة الدافعية هي المنحى المتمركز حول العميل لروجرز حيث يركز هذا المنحى على وجهة نظر العميل واهتماماته وقيمه ومرتكزاته ، ووسيلة الاتصال والمصممة لتسهيل التغير الطبيعي " دافع المريض الذاتي" (Armstrong et al.,2011) .

كما تعرف المقابلة الدافعية على أنها أسلوب من أساليب العلاج السلوكي قائمة على المشاركة والعبارات التحفيزية والعلاقة التعاونية بين المرشد والمسترشد لدفعه نحو التغيير ، وإعطائه الثقة بالنفس ، والقدرة على اتخاذ القرار من خلال مجموعة من الأساليب كطرح الأسئلة ، والإعلام والتلخيص والاستماع ، ولغة التغيير ، وتقديم المعلومات والمشورة ، والتعاطف (محمد والباز ،2021).

مبادئ المقابلة الدافعية :

أشار Rollnick and Miller(2013) و Rhonda(2018) إلى أنه توجد مجموعة من المبادئ تسمى بالمبادئ الأساسية للروح الكامنة ، فبدون الروح الكامنة تصبح المقابلة الدافعية مجرد محاولة لجعل الناس يفعلون ما لا يريدون ، لكن الممارس الجيد هو من يوجه بدهاء ومهارة العميل نحو الخيار الصحيح ، من خلال المبادئ التالية :

أ-الشراكة Partership :

إن إشراك المريض هو الخطوة الأولى في أي علاج أو تدريب ، إنها مع العملية التي يقوم المعالج من خلالها ببناء تحالف فعال عميله ، و أيضا جزء من العملية عندما يبدأ المعالج في فهم ما يحدث بالضبط مع عميله ، ومن أجل إشراك المريض بشكل فعال من المهم خلق بيئة آمنة ومريحة للمريض لمناقشة مخاوفه ، وبالتالي تستهدف هذه الخطوة بناء الثقة والعلاقة التعاونية المتبادلة لتسهيل التواصل والتغيير

فالمقابلة التحفيزية هي تعاون نشط بين الخبراء فيلا منازع الناس هم أنفسهم الخبراء، والممارس هو المساعد والرفيق الذي يقوم عادة بأقل من نصف المحادثة ويسعى لتوفير جو إيجابي بين الأشخاص يفضي إلى التغيير دون إجبارهم على ذلك، فالمحادثة الدافعية تشبه الرقص بدلا من القتال.

ب-التقبل Acceptance :

التقبل العميق لما يجلبه الشخص لا يعني بالضرورة أنك توافق على تصرفاته أو أنك تقبل الوضع الراهن والتقبل متجذر بعمق في نظرية كارل روجرز وله أربعة جوانب: التقدير غير المشروط ، التعاطف الدقيق ، دعم الاستقلالية ، التأكيد . فتركز المقابلات التحفيزية على العديد بداية من التدخلات الأخرى إلى مساعدة المريض على حل المشكلات التي دفعتهم إلى طلب العلاج ، وبمجرد إشراك المريض يمكن للمعالج التركيز على ما يجب تغييره .

ج-الرحمة أو التعاطف Compassion :

إن التعاطف مع الآخرين هو العمل على تعزيز رفاهية الآخر، وإعطاء الأولوية لاحتياجاته، إن العمل بروح من الرحمة يعني أن يكون قلبك في المكان الصحيح للمحادثة.

د-الاستحضار Evocation :

تستند الكثير من الاستشارات المهنية المتعلقة بالتغيير على نموذج العجز، الرسالة الضمنية هي " لدي ما تحتاجه وسأقدمه لك"، هذا النهج معقول في إصلاح السيارات أو في علاج الالتهابات، لكنه عادة لا يعمل بشكل جيد عندما يكون التغيير الشخصي هو محور المحادثة، تنطلق روح المقابلة الدافعية من فرضية مختلفة مركزة على نقاط القوة، وهي أن الأفراد لديهم بداخلهم بالفعل الكثير مما هو مطلوب، ومهمتك هي استدعائه واستحضاره، والرسالة الضمنية هي " لديك ما تحتاجه، وسوف نجده معا".

وبعد تطوير التركيز وتحديد هدف التغيير، يمكن للمعالج العمل على استنباط دوافع المريض الخاصة للتغيير المطلوب ، وهذا هو الجزء من عملية المقابلة الدافعية الذي يحظى بأكثر قدر من الدعاية لأنه يتضمن حدوث التغيير " ، وهو هدف رئيسي لتدخل المقابل الدافعية ، والهدف من مرحلة الاستحضار " هو إثارة حدوث التغيير ، وللتأكيد على المزيد من الحديث عن التغيير وتشجيعه.

ه-التخطيط Planning :

التخطيط في المقابلات التحفيزية أثناء العملية ، قد يبدأ المريض في إظهار علامات الاستعداد للتغيير ، وفي هذه المرحلة تكون قد دخلت في العملية الرابعة : التخطيط ، تتضمن بعض علامات الإستعداد للتغيير ويتضمن التخطيط المتسق مع المقابلة الدافعية طرح السؤال السحري : ماذا تريد أن تفعل بعد ذلك؟ ، ويؤكد هذا السؤال على النهج التعاوني لمنهج المقابلات الدافعية .

مراحل المقابلة الدافعية وفقاً لميلر (نموذج المقابلة الدافعية الثمانية) :

وتتمثل مراحل المقابلة الدافعية وفقاً لميلر فيما يلي :

أ-فهم روح المقابلة الدافعية :

من المهم خلال المرحلة الأولى من مقابلة الدافعية توفير مناخ من القبول والثقة داخل السياق الذي سيكشف فيه العميل عن همومه، ويعنى هذا أن العميل لابد أن يقوم بمعظم أحاديثه في هذه المرحلة مع إنصات المرشد باهتمام وتشجيع على التعبير، وقد تم تحليل جلسات العلاج لممارسين ماهرين في مقابلة الدافعية وجد أن العميل يتحدث في العادة أكثر من نصف حديث الجلسة. ويعد هذا مهماً أيضاً لأن جزءاً من مقابلة الدافعية ينطوي على تيسير وتشكيل أنواع معينة من حديث العميل، وتدعم الأربع الأولى من الطرق المبكرة الخمس - ال OARS - مباشرة هدف تشجيع العميل على هذا الحديث (مليار وروولنيك، 2011).

ب-تطوير مهارات التوجيه المرتكزة :

يجب أن يكون لدى المرشد أو الممارس العيادي اهتمام ورغبة بمعرفة هموم العميل ودوافعه ، فمن المهم سؤال العميل عن أسباب وكيفية التغيير بدلاً من أخبارهم بأن عليهم أن يتغيروا ، والاستماع الجيد أيضاً يتطلب أكثر من مجرد طرح أسئلة ثم الصمت لفترة طويلة لسماع الإجابات ، فالاستماع في هذه الحالة يتضمن اهتماماً تواضحاً بالتأكيد بأن المرشد يفهم ما يقوله العميل ، وعليه فالموجه هو من يعطي الأوامر لفعل أمر معين مع ذكر السبب أو بدونه ، وفي مجال تغيير السلوك يتمحور أسلوب التوجيه في عبارة " أعرف كيف يمكنك حل هذه المشكلة ، وأعرف ما ينبغي أن تقوم به من أجل ذلك ؛ ويكون التوجيه ردئ عندما يخلو من اللباقة بحيث يجعل العميل يشعر بعدم الرضا وأن الموجه لا يسمعهم، فالزيادة البسيطة في الاستماع الذي يعتمد على الرغبة القوية في تفهم هموم وخبرات العميل تثري استخدام الأسلوب التوجيهي والمهمة التشخيصية (روولنيك وآخرون، 2013). وأشار Rollnick and Miller (2008) إلى أن التوجيه يتضمن في وجود علاقة غير متكافئة من حيث المعرفة أو الخبرة أو السلطة أو القوة ، فالموجه يخبر الشخص بما يجب القيام به ، والدور التكميلي المتوقع من المريض هو الالتزام أو الامتثال ، ومن الأمثلة الشائعة ، طبيب يشرح كيفية تناول الدواء بشكل صحيح .

ج- التعرف على الحديث عن التغيير:

سواء سيواصل العميل الكشف عن حديث التغيير أو ينحرف بعيداً عنه يعتمد ذلك على كيف تستجيب له فعندما يقول الشخص عبارات التغيير، حتى بشكل مؤقت استجب باهتمام معين سواء غير لفظي (مثل، بانتباه وانحناء خفيفة في الرأس) ، ومن خلال طلب التفصيل، وبمجرد أن تبدأ العملية، يكون التشجيع المتواصل على الاستمرار فعالاً، والصيغة العامة هنا هي:

- ماذا أيضاً؟
- بأي الطرق؟
- أعطني مثلاً متى كان آخر مرة حدث ذلك؟
- ماذا لاحظت أيضاً أو أقلقك؟
- ما الأمور الأخرى التي تشغلك بخصوص .
- ماذا عن بعض الأسباب الأخرى التي تجعلك تريد عمل التغيير؟
- ما الأمور الأخرى التي أخبرك عنها الآخرون؟
- ماذا أيضاً يجعلك تعتقد أنك قادر على التغيير؟
- كيف أيضاً سيمكنك عمل ذلك؟(ملير وروولنيك ، 2011)

د-تقدير وتعزيز حديث العميل حول التغيير :

أحد عوامل التغيير هو إلى أي مدى يريد العميل التغيير وإلى أي مدى يرغب فيه وإلى أي مدى هو قادر عليه، نميل إلى الحديث عن هذا البعد بوصفه الأهمية المدركة للتغيير معين، ويمكن رؤية هذه الخطوة بوصفها درجة التباين بين الحالة الراهنة والهدف، وكذلك التباين بين ما يحدث في الحاضر وما يتوقعه المرء في المستقبل. فالتباين يعد مفهوماً مفتاحياً داخل نظرية تنظيم الذات التي تفترض عملية رصد ذاتي مستمر يشبه كثيراً مقياس الحرارة (الترموستات) ، فطالما الواقع الحالي في الحدود المرغوبة، فليس هناك حاجة للتغيير، وعندما يكتشف المرء قيمة خارج الحدود المقبولة يندفع نحو التغيير، وعندما تبتعد الموضوعات بشكل كاف عن المثال المتوقع أو المرغوب تبدأ الدافعية للتغيير، وأحياناً ما يُنظر إلى المستويات المنخفضة من الأهمية المدركة للتغيير بوصفها مرضية، حيث يكون العميل "مقاوماً" أو "في إنكار". ومن الأفضل أن نعتبر لذلك قيمة سطحية، حيث يعد انخفاض التباين الكافي لتحريك الفعل مرحلة عادية في عملية التغيير ، ويشير ذلك إلى أن

ما يجب أن يفعله المرء في هذه الحالة، للتحريض على التغيير، هو توسيع التباين زيادة الأهمية المدركة للتغيير (ملير وروولنيك، 2011).

ه- التعامل مع مقاومة العميل :

قد يتفق معظم المعالجين على أن من لديهم مقاومة هم أقل احتمالية للتغيير وفي الواقع كلما كان الشخص أكثر جدلاً ضد التغيير خلال جلسة الإرشاد، كانت احتمالية التغيير، وبشكل عام ما يقوله الأفراد خلال الجلسة حول إمكانية التغيير يرتبط بما سيحدث بالفعل من تغيير اسأل الأفراد عن مدى ثقتهم بنجاحهم في عمل تغيير معين وستكون إجاباتهم منبهاً جيداً لما سيحدث بالفعل. أعطهم استبياناً في بداية الإرشاد تسأل فيه عن مستوى استعدادهم للتغيير وستتنبأ درجات توقعهم بحجم التغيير في المتابعة ، وما يقدره قليل من العملاء هو المدى الذي يؤثر عنده أسلوب الإرشاد في حديث التغيير أو المقاومة، حيث يزيد الإرشاد بطريقة مباشرة ومواجهة من مقاومة العميل ويخفض الإرشاد المتمعن المساند مقاومة العميل ويزداد حديث التغيير (ملير وروولنيك، 2011).

وعليه فقد أشار كل من ملير وروولنيك (2011) إلى أن هناك أنماط ستة للاستجابات الدفاعية لدى المرشد النفسي ، ومنها :

- (1) الجدال : من أجل التغيير حيث يتخذ المرشد مباشرة الجانب المؤيد لتغيير التناقض الوجداني في مشكلة معينة ويسعى لإقناع العميل بعمل التغيير.
- (2) اقتراض دور الخبير يبنى المرشد المحادثة بطريقة التواصل باعتبار أن المرشد لديه الإجابات"، ينطوي ذلك على فخ السؤال - الإجابة حيث يتم توجيه عديد من الأسئلة المفتوحة كما لو كان المرشد يلقي محاضرة على العميل.
- (3) الانتقاد والإحراج واللوم النية الكامنة لدى المرشد لتوجيه صدمة للعميل ووضعه في التغيير من خلال غرس الانفعالات السلبية فيه اتجاه حالته الراهنة.
- (4) التسمية: يقترح المرشد قبول عنوان أو تشخيص معين لتمييز أو توضيح سلوك العميل، ويكون التركيز حول "من" هو العميل أو "ماذا لديه بدلاً من التركيز حول ما يفعله.

(5) أن يكون المرشد في عجلة من أمره أحياناً ما يسبب شعور المرشد بضيق الوقت في أن يستعين بالخطط الواضحة القوية للحصول على الهدف من خبرته في العمل مع الخيل ، فتوجد مفارقة وهي أنه إذا تصرف كما لو أن لديك قليلاً من الدقائق فقط ربما يستغرق ذلك اليوم كله لإنجاز تغيير، في حين لو تصرف كما لو أن لديك اليوم كله ربما يستغرق ذلك قليلاً من الدقائق، وفي الإرشاد النفسي، غالباً ما يتخذ هذا شكل أن يسبق المرشد درجة استعداد العميل.

(6) ادعاء التفوق في النهاية: تستثار المقاومة عندما يدعى المرشد التفوق - إن أهداف المرشد ورؤاه تتغلب على أهداف العميل ورؤاه والشكل المثالي لذلك هو المنحى الأبوى أنا أعرف ما هو أفضل بالنسبة لك".

و-إعداد خطة التغيير :

يذكر ملير ورولنيك (2011) أنه عند إعداد خطة التغيير فنسأل سؤال مهم وهو ماذا يريد الأفراد في مرحلة تنفيذ التغيير من الإكلينيكي؟ فغالباً ما يكونون قد وضعوا خطة وبدأوا في تنفيذها حتى قبل أن يزوروا الإكلينيكي، وفي كثير من الأحيان يتزامن تحديد موعد الزيارة الإكلينيكي مع تغييرات أخرى قطعوها على أنفسهم، ويلجأ العملاء في مرحلة "التنفيذ" لاستشارة الإكلينيكي لأسباب مختلفة؛ ربما للتعهد علناً بالالتزام بالعمل، أو للحصول على بعض التأكيدات الخارجية للخطة، أو للحصول على الدعم، أو لكسب مزيد من الفعالية الذاتية، أو في بعض الأحيان لخلق مراقبين خارجيين على نشاطهم، وقد يكون العمل مع العملاء في مرحلة "التنفيذ" سهلاً ومجزياً للغاية بالنسبة للإكلينيكيين. في الحقيقة، يمثل العملاء في هذه المرحلة عديداً من معجزاتنا في الشفاء حيث يقابلوننا مرة واحدة ثم يقومون بتغييرات مهمة وطويلة الأمد ويقولون للجميع ما أعظمنا كمعالجين من المهم مع ذلك، ألا نفترض أنه بمجرد وصول الفرد إلى مرحلة العمل، فإنه من السهل استكمال المسيرة بسهولة ويسر، فقد يكون لدى العملاء في هذه المرحلة بعض المشاعر المتضاربة عن التغيير، وقد يشعرون بافتقاد بعض نواحي أنماط الحياة القديمة ويناضلون من أجل التأقلم مع هذا السلوك الجديد من المهم في هذه المرحلة أن يحرص الإكلينيكي على الإنصات للعملاء جيداً وطمأنتهم على أنهم يفعلون الشيء الصحيح، وكذلك سؤالهم عما إذا كانوا قد اكتشفوا أن أجزاء من خطة التغيير في حاجة إلى مراجعة أو تنقيح. سيكتشف بعض عملاء هذه المرحلة أن خططهم في التغيير تحتاج إلى تنقيح، ويمكن للإكلينيكي المساعدة في هذه العملية، كما يحتاج العملاء أيضاً تأكيداً على ما أنجزوه، وضماناً أنهم يستطيعون الاستمرار في إجراء التغييرات المرغوبة.

ز-تعزيز التزام العميل:

فالالتزام يُشير إلى الفعل الجوهري المتمثل في الإرادة ، وتتمثل بعض عبارات الالتزام القوي في (أنا سوف ، أعدل ، أنا أضمن ، أنا مستعد ، أنا أنوي أن)، وهناك عبارات تُشير إلى الرغبة في التغيير لكن يجب تشجيعها (سأفكر في الأمر ، سوف أخطط ، أمل أن، سوف أحاول أن) (Rollnick & Miller, 2008)

ح-دمج المقابلة الدافعية مع طرق التدخل الأخرى :

توجد بعض الطرق التي تساعد في دمج وتكامل المقابلة الدافعية مع طرق التدخل الأخرى ، ومنها :

- قد تكون مقابلة الدافعية مغايرة لمناخ إرشادية مختلفة، إلا أن هذا لا ينفي اتفاقها مع مناخ أخرى، وبشكل أساسي، يقصد من مقابلة الدافعية حفز التغيير وهذا بالنسبة لبعض الأفراد كل ما يحتاجونه. فبمجرد تحركهم من التناقض الوجداني إلى الالتزام يبدأ التغيير في الحدوث دون مساعدة إضافية، بينما يجد آخرون أنهم في حاجة المساعدة لتنفيذ التغيير الذي يرغبون فيه بعد مقابلة الدافعية، ومن هذا المنطلق وبشكل طبيعي يمكن اتباع طرق أخرى للتغيير بعد مقابلة الدافعية.

-أن العملاء الذين يتلقون مقابلة دافعية في بداية العلاج من المرجح أن يظلوا في العلاج لفترة أطول ويعملوا بجد أكبر ويكونوا أكثر التزاماً بتوصيات العلاج كما أنهم يظهرون نتائج أفضل جوهرياً من الذين يتلقون نفس برنامج العلاج بدون مقابلة دافعية.
- إن أكثر صور التكامل وضوحاً هو تقديم مقابلة الدافعية كاستشارة أولى تمهيداً لغيرها من الخدمات، ومن الممكن أن يكون ذلك مفيداً بشكل خاص في المواقف التي تكون فيها مدة الاستشارة محدودة

- مقابلة الدافعية تزيد من احتمالية أن يعود العملاء لمتابعة العلاج وزيادة الفرصة لتلقى خدمات أخرى، وبالنسبة لأولئك الذين يحتاجون إلى مساعدة إضافية في سعيهم للتغيير أو يرغبون في هذه المساعدة، من الممكن تزويدهم بعلاج إضافي والمثير للدهشة أنه ليس من المهم ما إذا كان العلاج التالي لا يتسق بشكل ما مع مبادئ مقابلة الدافعية (ميلر ورولينك، 2011).

فاعلية تطبيق المقابلة الدافعية مع المراهقين وصغار الراشدين :

هناك اهتمام كبير باستخدام المقابلات الدافعية مع الفئات الأصغر سناً، وأن معظم هذا الاهتمام يستند إلى النتائج الواعدة للبحوث التي استخدمت مقابلات الدافعية مع مجتمع البالغين والتحدي المستمر لتقديم خدمات فعالة للشباب ، على الرغم من ذلك، ربما يكون من الضروري إجراء بعض التعديلات على مقابلات الدافعية عند العمل مع المراهقين والشباب، حيث يختلف المراهقون عن البالغين في نواح مهمة، وغالباً ما تختلف المظاهر الإكلينيكية للشباب عن تلك الملحوظة بين البالغين؛ فالعوامل الارتقائية والنفسية تؤثر على السياق وعلى محتوى التدخلات ونمطها وأهدافها. وبالتالي فمقابلات الدافعية تُعد أسلوباً واعداً للعمل مع المراهقين وصغار الراشدين؛ حيث تتطلب مهام المراهقة - نمو الاستقلالية الذاتية وتشكيل الهوية الفردية المميزة - التشكك في أشكال السلطة وتحديها. ويشيع التناقض الوجداني بين المراهقين والشباب ويتجاوز هذا التناقض السلوكيات الخطرة إلى المسائل العامة للهوية والأدوار الأساليب الإكلينيكية المحترمة التي تعترف بالاختيارات والتناقض، والتي لا تزيد من المقاومة تبدو اختيارات منطقية، لذلك يجب الترحيب بالأسلوب الإكلينيكي الذي لا يقتصر فقط على التقليل من الجدل إلى الحد الأدنى، ولكنه يستخدم التناقض الوجداني أيضاً في تنمية الدافع للتغيير. نشعر أيضاً بفضول وانفتاح مشترك على المسائل الفلسفية بين الشباب، والتي قد تجعل مقابلات الدافعية مفيدة بصفة خاصة لهم (ميلر ورولينك ، 2011)

تُعد مقابلة الدافعية طريقة إكلينيكية تؤدي بمهارة وليست مجموعة من التقنيات التي يمكن تعلمها بسهولة، وهي أكثر من مجموعة من التقنيات لعمل الإرشاد، فهي طريقة للوجود مع العملاء ربما تختلف تماماً عن طرق استخدمت لعلاجهم في الماضي وهي مصممة لحل مشكلات الدافعية التي تمنع التغيير الإيجابي للسلوك، ولقد تم تطوير تقنيات أبسط في جوهر مقابلة الدافعية لاستخدامها عندما يكون وقت التدريب أو الاستشارة محدوداً،

ولكن يجب ألا تفهم هذه التكنيكات على أنها تشكل طريقة مقابلة الدافعية (ميلر ورولينك ، 2011).

الدراسات السابقة:

ن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير المقابلة الدافعية والإدمان الرقمي، فإنه يمكن عرضها في ضوء محورين رئيسيين، كما يأتي:

المحور الأول: برامج إرشادية وعلاجية قامت على المقابلة الدافعية:

دراسة جاجنير وآخرين (Gagneur et al. (2014) وهدفت إلى معرفة أثر استخدام المقابلات الدافعية في علاج التردد الأبوي تجاه تحصينات الرضع وتطعيماتهم، ودعم اتخاذ القرار بشكل أفضل فيما يتعلق بالتطعيم واللقاحات للرضع، تكونت عينة الدراسة من (1223) من المراجعين في مستشفى الولادة بمقاطعة كيبك بكندا لسنة (2014-2015)، وخلصت نتائج الدراسة إلى ارتفاع الرغبة في التطعيم لدى الآباء الذين تلقوا التدخل المستند إلى المقابلة الدافعية MI وانخفاض مستوى التردد في إعطاء اللقاحات والتطعيمات لأبنائهم الرضع في عمر شهرين.

دراسة جادو (2015) وهدفت إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات المقابلة الدافعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين، تكونت العينة من (11) مرشداً طلابي من العاملين في مجال الإرشاد النفسي المدرسي بمدارس التعليم العام بمنطقة القصيم في المملكة العربية السعودية، واستخدمت الدراسة استبيان المقابلة الدافعية من إعداد يونج (2010)، وقام الباحث بترجمته، كما تم استخدام برنامج تدريبي قام بإعداده في ضوء النماذج التي قدمها ميلر وزملاؤه في هذا المجال، أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات المقابلة الدافعية لدى المجموعة التجريبية واستمرار فعالية البرنامج بعد مرور فترة المتابعة.

دراسة الرشيد (2018) وهدفت إلى تطبيق برنامج قائم على المقابلة الدافعية في تحسين صورة الجسم ونمط الحياة الصحي لدى عينة من المراهقين البدناء، اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، كما تم إعداد وتطبيق البرنامج الإرشادي إلى جانب مقياس صورة الجسم ونمط الحياة الصحي، وتكونت عينة الدراسة من (16) مراهقاً بدينًا تراوحت أعمارهم من (12-15) سنة من المترددين على وحدة علاج السمنة بمستشفى الملك خالد ومستشفى الملك فهد، وأشارت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج المطبق باستخدام المقابلة الدافعية في تحسين صورة الجسد ونمط الحياة الصحي.

دراسة جناد وبو ريشة (2018) وهدفت إلى معرفة فاعليتي استراتيجيات المقابلة الدافعية والتنظيم الذاتي في رفع تقدير الذات لدى مرضى السكري النوع الأول في البيئة الجزائرية، اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (12) عينة من مرضى السكري المتواجدين على مستوى مركز علاج السكري والمستشفيات، ولجمع البيانات استخدم الباحثان تقنية دراسة الحالة وفقاً للمنهج الكلينيكي، واستبيان تقدير الذات من إعدادهما لقياس تقدير الذات لدى مرضى السكري من النوع الأول، وأشارت نتائج

الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية لتقدير الذات بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى تقدير الذات بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لصالح القياس البعدي، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط درجاتهم في القياس التتبعي، لصالح القياس التتبعي.

دراسة الطعان وعبد الصاحب (2018) وهدفت إلى التحقق من فاعلية أسلوب المقابلات الدافعية في خفض سلوك إيذاء الذات لدى عينة من طالبات المدارس المتوسطة في محافظة البصرة، بلغت العينة الأساسية للدراسة من (600) طالباً وطالبة وبواقع (300) طالب و(300) طالبة، وتحقيقاً لأهداف هذا الدراسة قامت الباحثتان بتبني مقياس كاظم (2010) لقياس إيذاء الذات، وبناء برنامجاً إرشادياً قائم على أسلوب المقابلات الدافعية، أظهرت نتائج الدراسة المسحية تفوق الإناث على الذكور بمستوى إيذاء الذات، وبناءً على تلك النتيجة تم سحب عينة قصدية من الطالبات اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس إيذاء الذات بلغ عددهن (24) طالبة، وفي ضوء نوع التصميم التجريبي المعتمد في البحث وزعت عينة التجربة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية وبواقع (12) طالبة في كل مجموعة، ثم تعرضت المجموعة التجريبية للمعالجة باستعمال أسلوب المقابلات الدافعية، وبعد انتهاء مدة التجربة قدمت خلالها (19) جلسة وبواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، فأظهرت نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية انخفاضاً ملحوظاً مقارنة بنتائج القياس القبلي لذات المجموعة ونتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة، في حين حافظت المجموعة الضابطة على مستوى مرتفع من إيذاء الذات في القياسين القبلي والبعدي، الأمر الذي أثبت بالتجربة العلمية أثر أسلوب المقابلات الدافعية في خفض سلوك إيذاء الذات لدى المجموعة التجريبية.

دراسة جادو (2020) Gado هدفت إلى تقييم فاعلية برنامج تدريبي عن بعد، لتحسين مهارات المقابلة الدافعية على عينة من الأخصائيين الاجتماعيين بلغت (16) أخصائياً، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين، الأولى تلقت برنامجاً تدريبياً مباشراً عن بُعد عبر الإنترنت، والثانية اعتمدت على التدريب الذاتي من خلال الاطلاع على عدد من النصوص المترجمة عن المقابلة الدافعية، تم استخدام استبيان المقابلة الدافعية من ترجمة الباحث والبرنامج التدريبي القائم على مهارات المقابلة الدافعية، أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي عن بُعد في تحسين مستوى مهارات المقابلة الدافعية، في حين لم يكن برنامج التدريب الذاتي فعالاً في تحسينها لدى المجموعة الثانية.

دراسة عليوي وصادق (2021) وهدفت إلى التعرف على فاعلية أسلوب المقابلات الدافعية في تخفيض الشيوخة النفسية لدى الطالبات فاقدرات الوالدين في المرحلة الإعدادية في المدارس الحكومية التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى في العراق للعام الدراسة

(2019-2020)، تم استخدام مقياس الشيوخة النفسية، تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (400) طالبة من الطالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الاعدادية، أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الاعدادية لديهن شيوخة نفسية، كما اظهرت نتائج البحث فاعلية الاسلوب الارشادي للمقابلات الدافعية في تخفيض الشيوخة النفسية لدى الطالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الاعدادية.

دراسة محمد والباز (2022) وهدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على أسلوب المقابلة الدافعية لتحسين الإفصاح الوجداني والطمأنينة النفسية في خفض عدوى الانفعال السلبي لدى عينة من مرضى القلب، وتكونت عينة الدراسة (30) فرد من الذكور والإناث تتراوح أعمارهم من (35-50) سنة، واعتمدت الدراسة على مقياس الإفصاح الوجداني، ومقياس عدوى الانفعال السلبي، ومقياس الطمأنينة النفسية من إعداد الباحثان، بالإضافة إلى البرنامج التدريبي القائم على المقابلة الدافعية من إعداد الباحثان، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المطبق باستخدام المقابلة الدافعية لتحسين الإفصاح الوجداني والطمأنينة النفسية في خفض عدوى الانفعال السلبي لدى مرضى القلب.

دراسة جبر وكين (2022) وهدفت إلى التعرف على أثر المقابلات الدافعية في تخفيف الكدر الزوجي لدى موظفات جامعة البصرة، شملت الدراسة على عينة عددها (20) موظفة من موظفات كلية الإدارة والاقتصاد في جامعة البصرة، تم تطبيق مقياس الكدر الزوجي، وبرنامج ارشادي قائم على المقابلات الدافعية لخفض مستوى الكدر الزوجي، وتألف البرنامج من (13) جلسة طُبق على المجموعة التجريبية في حين المجموعة الضابطة لم تتلق أي معالجة، وأشارت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية اظهرت انخفاضاً بشكل دال احصائياً في الكدر الزوجي مقارنة مع المجموعة الضابطة، وأن البرنامج القائم على المقابلة الدافعية يتمتع بفاعلية كبيرة.

المحور الثاني: برامج إرشادية أو علاجية قائمة على المقابلة الدافعية في تخفيف أو علاج الإدمان الرقمي:

دراسة نياجا وآخرين (2020) Nyaga et al. وهدفت إلى التعرف على فاعلية المقابلة الدافعية كمدخل لاستخدام الانترنت المرضي بين المراهقين المعرضين للخطر في المدارس الثانوية في مقاطعة داجوريتي في نيروبي، اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، تم اختيار العينة بشكل هادف من الطلبة المستجيبين للدراسة من كل مدرسة والبالغ عددهم (135) طالب، تألف التدخل من ٨ جلسات استشارية جماعية أسبوعية قائمة على العلاج التحفيزي المعزز مع استمرار المتابعة لمدة ثلاثة أشهر بعد التدخل، تم معالجة البيانات احصائياً باستخدام (SBSS) وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أسلوب المقابلة الدافعية المعزز كان له تأثير قوي على علاج الاستخدام المرضي للإنترنت لدى المراهقين في المدارس الثانوية، كما اشارت الدراسة على أن يجب أن تركز الدراسات الإضافية على المتنبئات المحتملة للإدمان باختلاف الجنس والعمر والحالة الوظيفية والصحة العقلية وغيرها.

دراسة حسيني وآخرين (2020) Hosseini et al. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية المقابلات التحفيزية في الاعتماد على الشبكات الاجتماعية بين المراهقين. هذه الدراسة هي دراسة تطبيقية من حيث أهدافها واستخدمت تصميمًا تجريبيًا باختبار قبلي واختبار بعدي ومجموعة ضابطة. تكون مجتمع البحث من جميع طلاب المدارس الثانوية الذكور في إدارة التعليم بالمنطقة الثانية في شيراز. باستخدام عينة التوافر، تم توزيع 30 طالبًا كانوا أعضاء في الشبكات الاجتماعية بشكل عشوائي على مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة واحدة، كل منهما بها 15 طالبًا). تم جمع البيانات من خلال مقياس الاعتماد على الشبكات الاجتماعية (Moghimini & Latifi، 2015) والمقابلات التحفيزية مع المشاركين. تم تحليل البيانات المجمعة باستخدام اختبار القياس المتكرر وتحليل التباين المتعدد المتغيرات (MANCOVA). أظهرت نتائج الدراسة أن المقابلات التحفيزية كان لها تأثير إيجابي وهام على اعتماد الطلاب على الشبكات الاجتماعية، واستمر هذا التأثير أيضًا في مرحلة المتابعة. كما أشارت نتائج تحليل التباين إلى أن المقابلات التحفيزية كان لها تأثير إيجابي على أبعاد الاعتماد على الشبكات الاجتماعية. وبناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أن المقابلات التحفيزية يمكن أن تقلل من الاعتماد على الشبكات الاجتماعية لدى طلاب المدارس الثانوية.

دراسة افريويلدا ومولوارمان (2021) Afriwilda and Mulawarman وهدفت إلى التحقق من فاعلية الاستشارات المبنية على المقابلة الدافعية في تحسين الصحة النفسية لدى الطلاب ذوي الميل إلى إدمان الألعاب عبر الإنترنت، تكونت عينة الدراسة من (32) طالب من طلاب الصف الحادي عشر في المدارس الثانوية في مدينة سيارانج، تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة (16) طالبًا، تم اختيارهم بناءً على نتائج الطلبة الحاصلين على انخفاض الصحة النفسية والميل إلى ممارسة الألعاب عبر الإنترنت، استخدمت الدراسة مقياس لقياس مستوى الرفاهية النفسية الذي اعده Ryff (1989)، كما تم استخدام مقياس ادمان الإنترنت من اعداد Lemmens (2009). وقدمت نتائج هذه الدراسة دليلاً على أن تأثير الإرشاد عبر المقابلات الدافعية يمكن أن يكون له تأثير فعال على زيادة الصحة النفسية لدى الطلاب ويمكن استخدامه كمرجع مفاهيمي وعملي في تطوير الإرشاد، كما تثبت نتائج هذه الدراسة أن هناك تأثير للتدخل بأسلوب المقابلة الدافعية والإرشاد على الصحة النفسية للطلاب، وبالتالي، يمكن للمستشارين استخدام استشارات المقابلات الدافعية للتدخل مع الطلاب.

دراسة بوتيل وآخرين (2021) Bottel et al. وهدفت للتحقق من فعالية التدخل قصير المدى القائم على المقابلة الدافعية للأفراد الذين يستخدمون الإنترنت عبر الإنترنت عن بعد، شارك (٧٣) فردًا متأثرًا متوسط العمر (٣٥) عامًا، شارك المشاركون بواقع جلستين استشاريتين قائمة على كاميرا الويب استنادًا إلى تقنيات المقابلة التحفيزية، وبعد اسبوعين من الجلسة الاستشارية الأولى عن بُعد عبر الكاميرا عقدت الجلسة الثانية، وأشارت النتائج بعد تطبيق الاستبيان إلى حدوث زيادة كبيرة عرض الدافع للتغيير فيما

يتعلق بسلوك استخدام الانترنت، بالإضافة إلى انخفاض كبير في شدة أعراض استخدام الانترنت المرضي (IUD) ومدة استخدامه انخفاض قدره (ساعتين/اليوم)، كما تظهر النتائج أن الاستشارة عبر الانترنت يمكن أن تكون فعالية ومفيدة للبالغين الذين تظهر لديهم الأعراض.

دراسة ديكل (2021) Dicle وهدفت إلى التعرف على أثر التنقيف النفسي باستخدام المقابلة الدافعية على مستوى ادمان الانترنت لدى الطلاب المدمنين على الانترنت الذين يدرسون في جامعة سينوب، اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي المعتمد على نموذج الاختبار (القبلي- البعدي- المتابعة) في الدراسة، تم تطبيق البرنامج في (10) جلسات تتراوح مدة الجلسة من (120-150) دقيقة، استخدمت الدراسة مقياس ادمان الانترنت للتعرف على الطلبة المدمنين، بالإضافة إلى برنامج التنقيف النفسي القائم على المقابلة الدافعية من إعداد الباحث، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج التنقيف النفسي القائم على المقابلة الدافعية كان فعالاً في تقليل مستويات إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة، واستمرار التأثير حتى بعد المتابعة وتطبيق الاختبار بعد ستة أشهر.

دراسة ديريس هيرش وآخرين (2021) Dieris-Hirche et al. وهدفت للتعرف عن أثر المقابلة الدافعية في تقليل استخدام الإنترنت المرضي وتعزيز الدافع العلاجي في اضطراب الألعاب عبر الإنترنت، إجمالي عدد المشاركين (162) مشاركاً عن طريق التوزيع العشوائي المتوازن المتسلسل لتدخل (OMPRIS) أو مجموعة مراقبة قائمة الانتظار، تتضمن الدراسة تشخيصاً شاملاً ثم يتبعه تدخل نفسي لمدة 4 أسابيع يعتمد على المقابلات التحفيزية، وعلاج الإدمان (المتعلق بالإنترنت)، وتقنيات العلاج السلوكي، والاستشارات الاجتماعية الإضافية، وأشارت نتائج الدراسة إلى النتيجة الأولية هي الحد من استخدام الإنترنت المرضي الذي تم قياسه من خلال تقييم مقياس إدمان الإنترنت وألعاب الكمبيوتر، وتشمل النتائج الثانوية انخفاض في الأبعاد التالية: الوقت الذي يقضيه على الإنترنت، والاستعداد للتغيير، والرغبة في العلاج لاضطراب استخدام الإنترنت، والأعراض العقلية المرضية، وفحص اضطراب القلق العام، ونوعية الحياة (EuroQoL) والمقياس الموحد لجودة الحياة المتعلقة بالصحة، الرضا العام عن الحياة، الكفاءة الذاتية، سمات الشخصية، التحالف العلاجي، والصحة التكاليف الاقتصادية.

دراسة شميت وآخرين (2022) Schmidt et al. وهدفت إلى اختبار مدى فعالية منهج الإرشاد المنخفض القائم على المقابلات الدافعية (MI) في بيئة المدارس المهنية، والتي سعت للتحقق من فاعلية المقابلة الدافعية مع المراهقين والشباب المصابون باضطرابات في استخدام الإنترنت، شارك (٩٧٣) بالفحوصات عن طريق مقابلات تشخيصية عبر الهاتف، تم تقييمهم بإدمان الانترنت المرضي (IUD) بما يتماشى مع معايير إدمان ألعاب الانترنت في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، تم اختيار المشاركين بشكل عشوائي مما ظهر لديهم معيارين على الأقل من معايير إدمان الانترنت وفق الدليل التشخيصي، حيث تكونت العينة التجريبية من (٢٤٠) بواقع ثلاث

جلسات استشارية قائمة على المقابلات التحفيزية عبر الهاتف، وأشارت النتيجة الأولية هو الحصول على درجة منخفضة في مقياس الانترنت المرضي، والنتيجة الثانية هو تحسن الاستعداد للتغيير والكفاءة الذاتية وتقليل اعاقه اداء الوظائف اليومية، كما اشارت النتائج أن الاجمالي (١٥٣) ٦٣،٧٥% [ALM] شاركوا في جلسة استشارية واحدة على الأقل فقط، مما يبدو أنه الاستشارة عبر الهاتف قد تكون غير مناسبة جداً لمعالجة المراهقين المعرضين لخطر الإصابة بإدمان الانترنت المرضي.

دراسة سيتياوان وآخرين (2022) Setiawan et al. تناولت هذه الدراسة فعالية المقابلات التحفيزية في التخفيف من إدمان الطلاب للهواتف الذكية في إندونيسيا. ولتحقيق هذه الغاية، تم تطبيق دراسة تجريبية بتصميم اختبار أولي متكرر. وتم تجنيد ستة طلاب باستخدام أسلوب أخذ العينات الهادف بناءً على مستوى إيمانهم المرتفع للهواتف الذكية. وتم جمع البيانات باستخدام مقياس إدمان الهواتف الذكية (SAS-SV) لكون وآخرون (2013) - النسخة القصيرة (Kwon et al., 2013) وتم تحليلها باستخدام مقياس ANCOVA المختلط المتكرر. (Kwon et al., 2013). وأجريت المقابلات التحفيزية في أربع جلسات لكل مشارك، في شكل جلسة إرشاد فردية. وأظهرت نتيجة الدراسة بشكل عام، إن المقابلات التحفيزية فعالة في الحد من إدمان الطلاب للهواتف الذكية. وأظهرت هذه الدراسة أن المقابلات التحفيزية موصى بها لمستشاري المدارس من أجل الحد من إدمان الطلاب للهواتف الذكية.

دراسة نوريونو وآخرين (2023) Nuryono et al. والتي قامت على تقنيات المقابلات التحفيزية للحد من إدمان الألعاب عبر الإنترنت، يستخدم هذا البحث المنهج الوصفي الذي يهدف إلى شرح الوضع العام، وتدريب معلمي التوجيه والإرشاد في المدارس الثانوية في مدينة باتو، مالانج، كمواضيع سيقومون بتنفيذ خدمات الإرشاد باستخدام تقنيات المقابلة التحفيزية للطلاب، تم تنفيذ طريقة جمع البيانات لهذا البحث عبر الإنترنت عندما تضمن التعلم عبر الإنترنت ثلاث مراحل: تطوير أدوات تعليمية فعالة وموثوقة، بما في ذلك الإعداد، أي إعداد أدوات فعالة وموثوقة، يمكن إجراء جمع البيانات عبر الإنترنت بالتعاون مع (MGMP Batu City)، تحليل البيانات باستخدام الإحصائيات الوصفية، ومواصلة تحليل جودة الخدمة على رضا المحاضرين والطلاب، وكذلك تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS. ويمكن استخدام نتائج هذا التحليل كمرجع لتحسين جودة الخدمات الاستشارية.

دراسة رحماواتي (2023) Rahmawati كان الغرض من هذه الدراسة تحديد فعالية تطبيق تقنيات المقابلة التحفيزية للإرشاد الفردي للحد من إدمان الألعاب الإلكترونية بين طلاب المدارس الإعدادية في سورابايا، هذا البحث هو بحث كمي بأسلوب تجريبي باستخدام تصميم A-B لموضوع واحد. بعد جمع البيانات، يتم تحليل البيانات باستخدام التحليل البصري داخل الظروف وبينها. بناءً على نتائج البحث الذي تم إجراؤه، كانت هناك تغييرات تحسنت، وهي انخفاض في الدرجات في مرحلة الأساس ومرحلة التدخل. كما

أظهر مستوى التحسن (+)، في حين بلغت نسبة التداخل في مدة لعب الألعاب عبر الإنترنت 0% و20%. وبناءً على هذه الجوانب العديدة، بعد إعطائهم تدخلات باستخدام تقنيات المقابلة التحفيزية. وبالتالي فإن تطبيق تقنيات المقابلة التحفيزية للإرشاد الفردي فعال في الحد من إدمان الألعاب عبر الإنترنت بين طلاب المدارس الإعدادية في سورابايا. **تعقيب على الدراسات السابقة وأوجه الاستفادة منها:**

عرضت الدراسات السابقة في ضوء محورين، **المحور الأول** فقد تناول برامج إرشادية وعلاجية قامت على المقابلة الدافعية وتطبيقها على مجالات وعينات مختلفة، كدراسة جانجير وآخرون (2014) Gagneur et al. التي طبقت على التردد الأبوي تجاه تحصينات الرضع وتطعيماتهم، ودراسة جادو (٢٠١٥) التي قامت على تنمية مهارات المقابلة الدافعية على عدد من المرشدين الطلابيين، ودراسة الرشدي (٢٠١٨) التي استخدمها في تحسين صورة الجسم ونمط الحياة الصحي على عينة من البدناء، وتناولت دراسة جناد وبو ريشة (٢٠١٨) في رفع تقدير الذات لدى مرضى السكري، ودراسة الطعان وعبدالصاحب (٢٠١٨) إلى دورها في خفض إيذاء الذات لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة، كما تضمنت دراسة جادو (2020) Gado تحسين مهارات المقابلة الدافعية على عدد من الأخصائيين الاجتماعيين، ودراسة عليوي وصادق (٢٠٢١) ودورها في تخفيض الشيوخة النفسية لدى الطالبات فاقدرات الوالدين، ودراسة محمد والياز (٢٠٢٢) ودورها في الإفصاح الوجداني والطمأنينة النفسية في خفض عدوى الانفعال السلبي لدى مرضى القلب، وأخيرًا دراسة جبر وكبن (٢٠٢٢) في تخفيف الكدر الزوجي لدى موظفات كلية الإدارة والاقتصاد في جامعة البصرة.

أما المحور الثاني فقد تناول برامج إرشادية أو علاجية قائمة على المقابلة الدافعية في تخفيف أو علاج الإدمان الرقمي، فقد تناولت دراسة مانونج وآخرين (2018) Manwong et al. على تأثير برنامج العلاج التحفيزي القائم على الأنشطة الجماعية على السلوكيات الإدمانية لوسائل التواصل الاجتماعي بين طلاب المدارس الإعدادية في تايلاند، ودراسة نياجا وآخرين (2020) Nyaga et al. المقابلة الدافعية كتدخل لاستخدام الانترنت المرضى بين المراهقين في نيروبي، دراسة حسيني وآخرين (2020) Hosseini et al. إلى معرفة مدى فاعلية المقابلات التحفيزية في الاعتماد على الشبكات الاجتماعية بين المراهقين، وتناولت دراسة أفريويلدا ومولوارمان (2021) Afriwilda and Mulawarman دورها في تحسين الصحة النفسية لدى الطلاب ذوي الميل للألعاب الإلكترونية، ودراسة بوتيل وآخرين (2021) Bottel et al. للتحقق من فعالية التدخل قصير المدى القائم على المقابلة الدافعية للأفراد الذين يستخدمون الإنترنت عبر الإنترنت عن بعد، أما دراسة ديكل (2021) Dicle فقد تناولت أثر التنقيف النفسي باستخدام المقابلة الدافعية لإدمان الانترنت لدى طلبة جامعة سينوب، ودراسة ديريس هيرش وآخرين (2021) Dieris-Hirche et al. هدفت للتعرف عن أثر المقابلة الدافعية في تقليل استخدام الانترنت المرضى وتعزيز الدافع العلاجي في اضطراب الألعاب عبر الإنترنت،

ودراسة شमित وآخرين (Schmidt et al., 2022) والتي سعت للتحقق من فاعلية المقابلة الدافعية مع المراهقين والشباب المصابون باضطرابات في استخدام الإنترنت، ودراسة سيتياوان وآخرين (Setiawan et al., 2022) على فاعلية المقابلات التحفيزية في التخفيف من إدمان الطلاب للهواتف الذكية في إندونيسيا، دراسة نوريونو وآخرين (Nuryono et al., 2023) على تقنيات المقابلات التحفيزية للحد من إدمان الألعاب عبر الإنترنت في ثانوية باتو، دراسة رحماواتي (Rahmawati, 2023) كان الغرض من هذه الدراسة تحديد فاعلية تطبيق تقنيات المقابلة التحفيزية للإرشاد الفردي للحد من إدمان الألعاب الإلكترونية بين طلاب المدارس الإعدادية في سورابايا.

ما تم ملاحظته من خلال الدراسات السابقة من أوجه الشبه والاختلاف:

- فيما يخص المداخل الإرشادية التي استخدمت المقابلة الدافعية مدخلاً لها، وتنوع تطبيقاتها المختلفة الذي يدل على فاعليتها، وبالأخص في علاج الحالات الإدمانية-الإدمان الرقمي- كما في دراسة (Manwong et al., 2018; Hosseini et al., 2020; Nyaga et al., 2020; Afriwilda and Mulawarman., 2021; Bottel et al., 2021; Dicle., 2021; Dieris-Hirche et al., 2021; Schmidt et al., 2022; Setiawan et al., 2022; Nuryono et al., 2023; Rahmawati., 2023).

اثبتت نجاحها وفعاليتها في علاج هذا النوع من الإدمان لدى المراهقين والشباب، إلا أنه لا توجد دراسة في الوطن العربي-في حدود ما اطلعت عليه الباحثة- أنها تناولت المقابلة الدافعية في مجال الإدمان عامة، وفي الإدمان الرقمي خاصة.

- فيما يخص العينة، معظم الدراسات التي استخدمت المقابلة الدافعية اختارت عينات مختلفة لها، إلا أنه لا توجد دراسة عربية-في حدود اطلاع الباحثة- تناولت المرحلة الثانوية عينة لها، فقدت تناولت كل من دراسة جادو (٢٠١٥) المرشدين الطلابيين، ودراسة الرشيد (2018) لعينة من البدناء، وجناد وأبو ريشة (٢٠١٨) لمرضى السكري من النوع الأول، والطعان وعبدالصاحب (٢٠١٨) على طلبة المرحلة المتوسطة، وجادو (2020) Gado على الاختصاصيين الاجتماعيين، وعليوي وصادق (٢٠٢١) على طلبة المرحلة الإعدادية، ودراسة بياض وسایل (٢٠٢١) للنساء الحوامل المصابات بالسكري، ودراسة محمد والباز (٢٠٢٢) لمرضى القلب، ودراسة جبر وكين (٢٠٢٢) لدى موظفات كلية الاقتصاد بجامعة البصرة، ودراسة ديبو (2023) على السيدات المجهضات لاستخدامهن وسائل منع الحمل.

- كما يلاحظ في -حدود اطلاع الباحثة- أن هذا النوع من الدراسات القائم على المقابلة الدافعية قليل في الوطن العربي، فلم تجد الباحثة سوى ٨ دراسات تناولت المقابلة الدافعية، وهي دراسة كل من جادو (٢٠١٥) التي طبقت في المملكة العربية السعودية والدراسة التي قام بها نفس الباحث جادو (2020) Gado عن بعد، ودراسة الرشيد (٢٠١٨) أيضاً في البيئة السعودية، ودراسة كل من جناد وأبو ريشة (٢٠١٨) و بياض وسایل (٢٠٢١) في الجزائر، ودراسة الطعان وعبد الصاحب (٢٠١٨) وعليوي وصادق (٢٠٢١) وجبر

وكبن (٢٠٢٢) وحسن وعبد (2023) في العراق، ودراسة محمد والبا (٢٠٢٢) في المغرب، ودراسة خلوفي (2022) بالجزائر، ودراسة ديبو (2023) في سوريا، وهذا ما تحاول الدراسة الحالية تقديمه من اضافة جديدة للبحوث العربية، والبحوث السعودية على وجه الخصوص.

فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من طالبات المرحلة الثانوية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإدمان الرقمي ، في الاتجاه الأفضل.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية ورتب درجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإدمان الرقمي وأبعاده، وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإدمان الرقمي.

إجراءات الدراسة:

أولاً: المنهج المستخدم في الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ذي التصميم شبه التجريبي ، الذي يهدف إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على المقابلة الدافعية (كمتغير مستقل) في خفض الإدمان الرقمي (كمتغير تابع) لدى طالبات المرحلة الثانوية.

ثانياً: عينة الدراسة:

2-عينة الدراسة الأساسية:

بعد التحقق من الصدق والثبات لأدوات الدراسة، أُعيد تطبيق مقياس الإدمان الرقمي المستخدم بالدراسة بطريقة عشوائية بسيطة، وذلك على (210) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية ، مع مراعاة استبعاد المدارس التي تضمنتها الدراسة الاستطلاعية للتحقق من الصدق والثبات لأدوات الدراسة السيكومترية.

وتكونت من (24) من طالبات المرحلة الثانوية، بمدينة بريدة بمتوسط عمري (16.24) وانحراف معياري (0.78) ممن حصلن على درجة مرتفعة على مقياس الإدمان الرقمي، وتم تقسيم العينة إلى مجموعة (12) ضابطة و(12) مجموعة تجريبية.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- 1- مقياس الإدمان الرقمي لطالبات المرحلة الثانوية (إعداد Dilci,2015).
- 2- استمارة البيانات الديموغرافية (إعداد الباحثة).
- 3- البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة).

اعتمدت الباحثة في بناء محتوى البرنامج على عدة مصادر أهمها:

- ١- الإطار النظري للدراسة، والذي يلقي الضوء على كل من الإرشاد القائم على المقابلة الدافعية، والإدمان الرقمي لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- ٢- تم الاطلاع على عدد من الدراسات والبحوث السابقة، والتي تناولت الإرشاد القائم على المقابلة الدافعية والتي اثبتت فاعليتها في التعامل مع الإدمان الرقمي، كدراسة نياجا وآخرين (2020) Nyaga et al. ودراسة حسيني وآخرين (2020) Hosseini et al. ودراسة افريويلدا ومولوارمان (2021) Afriwilda and Mulawarman ودراسة بوتيل وآخرين (2021) Bottel et al. ودراسة ديكل (2021) Dicle ودراسة ديريس هيرش وآخرين (2021) Dieris-Hirche et al. ودراسة شميت وآخرين (2022) Schmidt et al. ودراسة سيتياوان وآخرين (2022) Setiawan et al. ودراسة نوريونو وآخرين (2023) Nuryono et al. ودراسة رحماواتي (2023) Rahmawati.

- الفئة المستهدفة:

طالبات التعليم الثانوي ممن يعانون من مشاكل وأعراض الإدمان الرقمي.

- مكان تنفيذ البرنامج:

في مدارس التعليم العام لطالبات المرحلة الثانوية.

- فلسفة البرنامج الإرشادي:

تتضح أهمية البرنامج الإرشادي فيما يقدمه من مهارات وفنيات وتدريبات قائمة على المقابلة الدافعية ومدى فاعليتها في خفض الإدمان الرقمي لدى عينة من الطالبات، مما يجعله وسيلة إجرائية تطبيقية تُستخدم في تدريب وإرشاد ممن يعانون من ارتفاع في مستوى الإدمان الرقمي، والتعرف على وسائل تساهم في خفضه.

كما يسمح هذا البرنامج للطالبات المشاركات في مساعدتهن على تعزيز الوعي الذاتي بفهم تأثيرات الإدمان الرقمي على صحتهم النفسية والجسدية مما يجعلهن أكثر إدراكاً للعواقب السلبية ويشجعهن على التغيير، كما تتضح أهميته من خلال تحفيز الرغبة لديهن بالتغيير والذي يقوم على المقابلة الدافعية التي تركز على تعزيز الدافعية الذاتية مما يسهم في تحفيز الرغبة الداخلية على التغيير للحد من الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية، كما تتضح أهميته أيضاً في تحسين الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية حيث يقلل من مشاعر القلق والعزلة ويعزز تفاعلهم الاجتماعي مع الأسرة والأصدقاء، كما تقوم أهميته على تطوير مهارات حياتية جديدة تساهم في تعليم الطالبات إدارة الوقت ووضع الأولويات والبحث عن بدائل لأنشطتهن الرقمية مما يعزز على تنظيم حياتهن بشكل صحي، كما تأتي أهمية البرنامج الإرشادي أيضاً في كونه برنامج يشتمل على مادة تدريبية إرشادية لمجموعة من الطالبات (عينة الدراسة) وبالتالي يمكن استخدامها على حالات أخرى من قبل الموجهين النفسيين في المدارس واختصار الوقت والجهد.

الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

وفيما يلي عرض لبعض الفنيات المستخدمة في التدخلات الإرشادية القائمة على المقابلة الدافعية وفقاً لميلر ورولينك (2012):

1- طرح الأسئلة المفتوحة:

خلال المرحلة الأولى من مقابلة الدافعية من المهم توفير مناخ من القبول والثقة داخل السياق الذي سيكشف فيه العميل عن همومه ويقوم العميل بمعظم أحاديثه في هذه المرحلة مع إنصات الباحث باهتمام وتشجيع على التعبير ويطرح أسئلة مفتوحة والتي توجه إلى الحل بإيجاد مناخاً مساعداً وتجنب الميل لحل المشكلة، ويتم استخراج من الأسئلة خياراً مدروساً من خلال طرح سلسلة من الأسئلة المقصودة.

2- الاستماع النشط:

وهو أحد أكثر المهارات المطلوبة في مقابلة الدافعية أهمية وتحدياً، ويمكن أن تكون عبارات الاستماع النشط بسيطة تماماً، وأحياناً مجرد تكرار كلمة أو اثنتين يجعل العميل يستمر في حركته، فمزيد من التمعن يصوغ كلمات جديدة لما يقدمه العميل أو يصنع تخميناً حول المعنى غير المنطوق.

3- الاستماع لحديث التغيير:

عندما يسمع الباحث حديث التغيير فهذا يؤكد أنه يسير في الاتجاه الصحيح، كما أن الاستماع لحديث التغيير يساعد على التنبؤ بالسلوك وتوجد ستة أنواع اتخاذ خطوات عملية من حديث التغيير (الرغبة – القدرة – الأسباب – الحاجة – الالتزام).

4- الانعكاس:

هو عندما يسمع الباحث حديث التغيير يلتقطه ويعكسه إلى المريض ما يسمى (الاستماع الانعكاسي).

5- التأكيد:

يعد تأكيد العميل بشكل مباشر ومساندته في أثناء العملية الإرشادية طريقة أخرى لبناء علاقة علاجية ودعم الاستكشاف المفتوح، ويمكن أن يتم ذلك في شكل مجاملات أو عبارات التقدير والتفهم، ويمكن أن تكون عملية الإنصات المتمعن تأكيدية تماماً في حد ذاتها مثال " شكراً لمجيتك اليوم في الموعد"، "أقدر لك أنك اتخذت خطوة كبيرة لمجيتك اليوم"، "هذا اقتراح جيد".

6- التلخيص:

الطريقة الرابعة من الطرق المبكرة الأولى (OARS) في مقابلة الدافعية وهي التلخيص، يجمع الباحث الموضوعات الرئيسية التي أثارها المريض في المقابلة وضمها لبعضها في ملخص وهو مفيد في عدة وظائف منها: انه يوضح أن الباحث كان يستمع بعناية ويتذكر كل ما قاله المريض ، يساعد على معرفة ما تم إغفاله في الجلسة ويتم بتوجيه سؤال للمريض " ماذا بعد" أو " تمت مناقشتها معا ودعمها ، فمثلاً عندما تستخرج حديث التغيير من عميل من الحكمة ان تلخص على فترات أي شيء آخر" ، كما يساعد الملخص على

إعادة التأكيد على جوانب معينة من أقوال المريض كما يعطي الملخص حرية لتغيير المثار ، كما تستخدم عبارات التلخيص لربط الموضوعات التي تمت مناقشتها معا ودعمها، فمثلا عندما تستخرج حديث التغيير من عميل من الحكمة أن تلخص على فترات.

7-إعادة التلخيص:

الخطوة الأولى الجيدة في عمل النقلة الى المرحلة الثانية هي تلخيص الموقف الراهن للعميل مرة أخرى، ويمكن ان تتضمن اعادة التلخيص العناصر التالية:

- تلخيص ادراكات العميل نفسه للمشكلة كما تنعكس في حديثه عن التغيير.
- تلخيص تناقض العميل الوجداني متضمنا بعض المعرفة عما يزال إيجابيا او جذابا في حالة اللا تغيير.
- مراجعة أي دليل موضوعي لديك متعلق بأهمية التغيير.
- تكرار أي مؤشرات قدمها العميل لرغبته او ميله او تخطيطه للتغيير والحديث حول ثقته في التغيير.

8-استخراج حديث التغيير:

تعد المهارات الأربع السابقة (OARS)، مهارات أساسية في مقابلة الدافعية، ومع ذلك إذا تم توظيفها وحدها فقط سيكون من السهل تماما ان يظل العميل عالقا في التناقض الوجداني، لذلك هذه الطريقة مباشرة وتطبق بوعي ويمكن تطبيق المهارات الأربع السابقة داخل هذه الطريقة ذات الهدف المباشر وعادة ما يشعر الناس بتناقض دافعي تجاه التغيير وخصوصا التغيير الذي ينفعهم بطريقة ما، مثال لملاحظة التناقض الدافعي في العبارة التالية: احتاج التخفيف من الأجهزة الرقمية، لكني أكره الابتعاد عنها. والمهمة الأساسية للباحث هي حث حديث التغير وليس المقاومة.

9-تحديد قائمة المهام:

من خلالها يتعرف الباحث على الوجهة التي يريدها المريض من خلال مناقشة وجيزة يحظى فيها المريض بأقصى حرية ممكنة في صناعة القرار.

10- تقديم المعلومات والمشورة:

لأن لها جذورًا في منحى التمرکز حول العميل، أحيانا ما يفترض أن مقابلة الدافعية تتناقض مع تقديم المعلومات والمشورة، وفي الواقع يعد تقديم المعلومات والمشورة ممكنا ومناسبا تماما داخل روح ومبادئ مقابلة الدافعية، حيث يشارك المرشد بخبراته مع العميل، ويحدد السياق التي تقدم فيه هذه المعلومات والنصائح الاتساق مع كل طريقة إكلينيكية بصفة عامة (الرشيدي، 2018).

ومن الأساليب والفنيات الأخرى والمستخدمة في البرنامج:

1-الحوار والمناقشة: أورد أبو النور وآخرون (٢٠١٥) أن أسلوب المناقشة يتضمن التفاعل بين الباحثة والأعضاء، وذلك في ضوء المعلومات المطروحة في الجلسة، وفي

البرنامج الحالي سنناقش العديد من المعلومات عند تقديم الاستعارات أو التمارين التجريبية وما إلى ذلك.

2-**التعزيز:** يُعدّ التعزيز من الفئيات السلوكية التقليدية، وتُستخدم – كما أورد (الخطيب، ٢٠١٤) عند الحاجة إلى تقوية السلوك، وذلك من خلال تقديم كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تقوية وتكرار السلوك مستقبلاً.

3-**العصف الذهني:** أسلوب تعليمي وتدريبى يقوم على حرية التفكير ، ويستخدم من أجل توليد اكبر قدر ممكن من الأفكار لمعالجة موضوع من الموضوعات الموجودة من المهتمين أو المعنيين بالموضوع خلال جلسة قصيرة (الجهمي، 2009).

4-**التغذية الراجعة:** وهي ما ترجع وتعيده المتدربات خلال الدرس كوسيلة توضح فهمهم للدرس واستيعابهم له. وهي استجابة ضمن نظام يعيد الى المعطي جزء من الناتج وهذه الاستجابة تؤثر على استمرار النشاط واستمرار الإنتاجية لذلك النظام (سلطان، ٢٠٠٨).

5-**الواجبات المنزلية:** هي مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية في صورة تعيينات، ويتم تحديدها عقب كل جلسة في ضوء الأهداف الموضوعية للإرشاد، ويكلف المسترشد بتنفيذها في المنزل أو العمل بعد التدريب عليها أثناء الجلسة الإرشادي، ويراعا عند تصميم الواجبات المنزلية مراعاة قدرات المسترشد ورغبته في اختيار نوع الواجبات، حيث تعتبر الواجبات المنزلية وسيلة لاكتشاف الذات وزيادة الوعي بالمسؤولية وتنمية قوة الإرادة (سيفان، ٢٠٠٥).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أ-نتائج الفرض الأول وتفسيرها :

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من طالبات المرحلة الثانوية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإدمان الرقمي ، في الاتجاه الأفضل " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإدمان الرقمي بأبعاده ، ويوضح الجدول (1) والجدول (2) نتائج هذا الفرض.

جدول (1)

الإحصاءات الوصفية لطالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى
لمقياس الإدمان الرقمي (ن=12)

العينات الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدى	
	ع	م	ع	م
الحرمان	1.88	40.91	1.28	20
الاندفاعية	1.78	61.91	2.29	27
ضعف الأداء	1.78	19.41	1.13	22
الإدراك الذاتى	1.08	20.58	3.47	11.41
العزلة الاجتماعية	1.24	19.5	2.76	11.75
مقياس الإدمان الرقمي	2.27	162.33	6.36	82

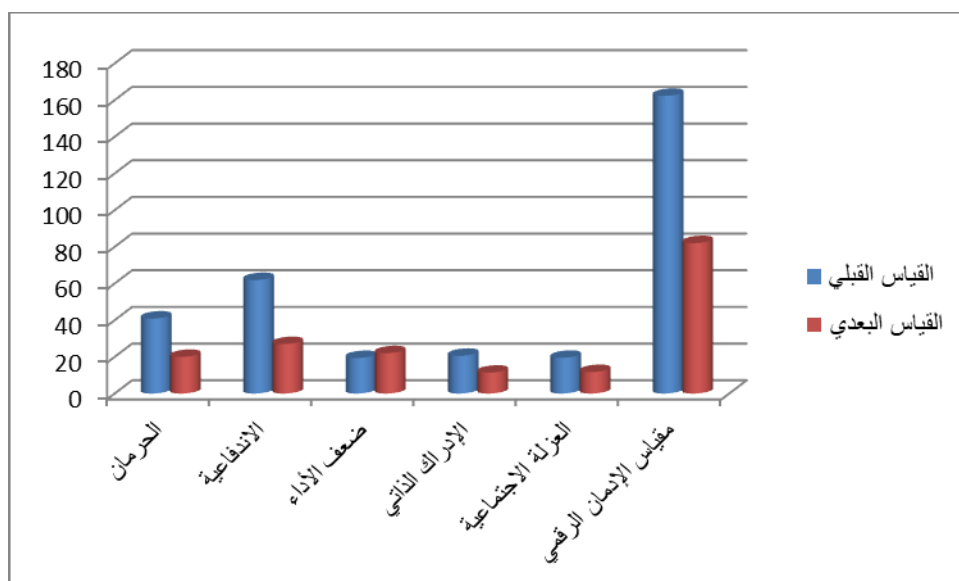
جدول (2)

قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في
القياسين القبلي والبعدى لمقياس الإدمان الرقمي (ن=12)

المتغيرات	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الحرمان	الرتب السالبة	12	6.5	78	3.074-	دالة عند 0.01	0.887
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	التساوي	0	-	-			
الاندفاعية	الرتب السالبة	12	6.5	78	3.074-	دالة عند 0.01	0.877
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	التساوي	0	-	-			
ضعف الأداء	الرتب السالبة	12	6.5	78	3.075-	دالة عند 0.01	0.877
	الرتب الموجبة	0	0	0			
	التساوي	0	-	-			
الإدراك الذاتى	الرتب	12	6.5	78	2.949-	دالة عند	0.85

	0.01					السالبة	
			0	0	0	الرتب الموجبة	
			-	-	0	التساوي	
0.862	دالة عند 0.01	2.988-	78	6.5	12	الرتب الموجبة	العزلة الاجتماعية
			0	0	0	الرتب الموجبة	
			-	-	0	التساوي	
0.883	دالة عند 0.01	3.061-	78	6.5	12	الرتب الموجبة	مقياس الإدمان الرقمي
			0	0	0	الرتب الموجبة	
			-	-	0	التساوي	

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية من طالبات المرحلة الثانوية في القياس القبلي والبعدي لمقياس الإدمان الرقمي في الاتجاه الأفضل ، الأمر الذي يدعم فعالية البرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية في خفض الإدمان الرقمي لدى طالبات المرحلة الثانوية ، والشكل التالي يوضح الرسم البياني للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإدمان الرقمي .



شكل (1)

الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الإدمان الرقمي

ويتضح من الرسم البياني وجود فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية من طالبات المرحلة الثانوية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الإدمان الرقمي (الحرمان ، الاندفاعية، ضعف الأداء ، الإدراك الذاتي، العزلة الاجتماعية) ، وفي الدرجة الكلية لمقياس الإدمان الرقمي في الاتجاه الأفضل لصالح القياس البعدي، أي أن متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الإدمان الرقمي انخفض بدلالة إحصائية من نظيرها بالقياس القبلي وهذا يحقق صحة الفرض ، وهذا يشير إلى انخفاض مستوى الإدمان الرقمي الذي حدث لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

وقد ذكر دردير (2006) إنه إذا كانت الفروق دالة إحصائياً فتدل على وجود علاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع ، لذا يجب أن تحسب قوة هذه العلاقة بين المتغيرين ، فعندما يتم استخدام اختبار " ويلكوكسون " في معرفة الفروق وكانت الفروق دالة إحصائياً فإنه يستطيع أن يحسب قوة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة.

وللتأكد من الدلالة العلمية للنتائج التي تم الحصول عليها من معالجة الفرض إحصائياً ، تم حساب حجم تأثير Effect Size للبرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية في خفض الإدمان الرقمي لدى طالبات المرحلة الثانوية باستخدام معادلة قوة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع ، من خلال معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة ، والذي يتم حسابه من المعادلة التالية :

:(Tomczak, & Tomczak, 2014, P.23)

$$r = \frac{Z}{\sqrt{n}}$$

حيث (r) هو معامل الارتباط ويمتد من (-1.00 الى 1.00) بينما (z) هي قيمة الفروق بين رتب المجموعات أما (n) هي العدد الكلي لطالبات العينة، وبالتعويض في المعادلة فنجد أن حجم التأثير (r=0.883) وهي أعلى من القيمة (0.50) التي تقابل حجم تأثير كبير .

وبالنظر إلى نتيجة الفرض الأول إجمالاً نجد أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإدمان الرقمي وأبعاده المختلفة لطالبات المجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي ، كما أن البرنامج الإرشادي كمتغير مستقل يتمتع بحجم تأثير قوى جداً في المتغير التابع وهو الإدمان الرقمي ، وهذا يعني أن طالبات المجموعة التجريبية انخفض مستوى الإدمان الرقمي لديهن بعد تطبيق البرنامج مقارنة بمستوى الإدمان الرقمي لديهن قبل تطبيق البرنامج ، مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية في خفض الإدمان الرقمي لدى طالبات المرحلة الثانوية ، وبهذه النتيجة يتم قبول الفرض الأول .

وتتسق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (Manwong et al 2018) التي أشارت فاعلية برنامج العلاج التحفيزي القائم على الأنشطة الجماعية في خفض السلوكيات الإدمانية لوسائل التواصل الاجتماعي بين طلاب المدارس الإعدادية ، ودراسة (Nyaga et al. (2020 التي أوضحت فاعلية المقابلة الدافعية ك تدخل لاستخدام الانترنت المرضى بين المراهقين المعرضين للخطر في المدارس الثانوية ، ودراسة (2021) Dicle التي أوضحت أن برنامج التنقيف النفسي القائم على المقابلة الدافعية كان فعالاً في

تقليل مستويات إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة، ، ومع دراسة دراسة (2021) Dieris-Hirche et al. التي أشارت إلى أثر المقابلة الدافعية في تقليل استخدام الإنترنت المرضى وتعزيز الدافع العلاجي في اضطراب الألعاب الإلكترونية .

ويمكن تفسير انخفاض مستوى الإدمان الرقمي لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مقارنة بمستوى الإدمان الرقمي لديهم قبل تطبيق البرنامج إلى انضباطهن في جلسات البرنامج الإرشادي ومشاركتهن بفعالية فيه ، فساعد ذلك في بث روح المثابرة والمبادرة والإيجابية ، والابتعاد بهم عن السلبية والخمول ، حيث وجدت الباحثة أثناء جلسات البرنامج الإرشادي أن طالبات المجموعة التجريبية كان لديهن اهتمام وتركيز في متابعة جميع جلسات البرنامج الإرشادي والمشاركة فيها ، كما كانت للعلاقة بين الباحثة وطالبات المجموعة التجريبية القائمة على القبول والود والاحترام والتعاون دور بارز في نجاح البرنامج .

ويتفق ذلك مع المبادئ الإرشادية التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية كما أشار إليها رولنيك وآخرون (2013) متمثلة في مقاومة التصحيح حيث إن مقاومة الاقتناع ميل إنساني طبيعي خاصة عندما يكون الشخص متناقضًا موقفه أو مشاعره، فإذا كان المعالج يجادل لصالح التغيير في حين أن العميل يقاومه فبالتالي فالمعالج يؤدي الدور الخطأ لأن من الأخرى أن العميل هو من يجادل للتغيير، حيث كثيرا ما يكون العملاء مترددين فيما يخص تغيير السلوك، ثم يصطدمون بكلمة، لكن، هذا ما يجب أن يعمل عليه المعالج على المساعدة في عبور هذا الجسر؛ كما يجب ان يكون لدى المعالج اهتمام ورغبة بمعرفة هموم العميل ودوافعه. فمن المهم سؤال العميل عن أسباب وكيفية التغيير بدلاً من أخبارهم بأن عليهم أن يتغيروا، مع الاستماع الجيد حيث يمثل الاستماع الجيد مهاره عياديه معقدة مركبة تتطلب أكثر من مجرد طرح أسئلة ثم الصمت لفترة طويلة لسماع الإجابات. فالاستماع يتضمن اهتمامًا تواحيًا بالتأكد بأن المعالج يفهم ما يقوله العميل، تمكين العميل وذلك من خلال مساعدته على استكشاف كيفية صنع الفارق والتأثير في وضعه الحالي.

ويتفق ذلك مع ما أكدته Armstrong et al.(2011) بأن البرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية يتمثل في الطريقة التي تجعل من العميل مركز عملية الإرشاد لتعزيز الدوافع الذاتية للتغيير من خلال الاستكشاف وحل التناقض ، والتفسيرات المختلفة

التي ينبثق منها منحى المقابلة الدافعية ، حيث يركز هذا المنحى على وجهة نظر العميل واهتماماته وقيمه ومركزاته ، ووسيلة الاتصال والمصممة لتسهيل التغير الطبيعي " دافع المريض الذاتي" ، ومع ما أشار إليه محمد والباز (2021) بأن المقابلة الدافعية تمثل أسلوب من أساليب العلاج السلوكي قائمة على المشاركة والعبارات التحفيزية والعلاقة التعاونية بين المرشد والمسترشد لدفعه نحو التغيير ، وإعطائه الثقة بالنفس ، والقدرة على اتخاذ القرار من خلال مجموعة من الأساليب كطرح السئلة ، والإعلام والتلخيص والاستماع ، ولغة التغيير ، وتقديم المعلومات والمشورة ، والتعاطف.

إضافة إلى ما تضمنه البرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية من أنشطة وتدريبات وفنيات ، وذلك لتحقيق الهدف الأساسي من الدراسة الحالية وهو خفض الإدمان الرقمي لدى طالبات المجموعة التجريبية (طرح الأسئلة المفتوحة ، الاستماع النشط ، الاستماع لحديث التغيير ، الانعكاس ، التأكيد ، التلخيص وإعادة التلخيص، استخراج حديث التغيير ، تقديم المعلومات والمشورة)، مما يجعله وسيلة إجرائية تطبيقية تُستخدم في تدريب وإرشاد ممن يعانون من ارتفاع في مستوى الإدمان الرقمي، والتعرف على وسائل تساهم في خفضه.

كما يسمح هذا البرنامج للطالبات المشاركات في مساعدتهن على تعزيز الوعي الذاتي بفهم تأثيرات الإدمان الرقمي على صحتهم النفسية والجسدية مما يجعلهن أكثر إدراكاً للعواقب السلبية ويشجعهن على التغيير، كما تتضح أهميته من خلال تحفيز الرغبة لديهن بالتغيير والذي يقوم على المقابلة الدافعية التي تركز على تعزيز الدافعية الذاتية مما يساهم في تحفيز الرغبة الداخلية على التغيير للحد من الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية (الموبيل /التلفاز /الكمبيوتر)، كما تتضح أهميته أيضاً في تحسين الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية حيث يقلل من مشاعر القلق والعزلة ويعزز تفاعلهم الاجتماعي مع الأسرة والأصدقاء، كما ترجع أهميته على تطوير مهارات حياتية جديدة تساهم في تعليم الطالبات إدارة الوقت ووضع الأولويات والبحث عن بدائل لأنشطتهن الرقمية مما يعزز على تنظيم حياتهن بشكل صحي، كما تأتي أهمية البرنامج الإرشادي أيضاً في كونه برنامج يشتمل على مادة تدريبية إرشادية لمجموعة من الطالبات (عينة الدراسة) وبالتالي يمكن استخدامها على حالات أخرى من قبل الموجهين النفسيين في المدارس واختصار الوقت والجهد.

وقد يرجع انخفاض مستوى الإدمان الرقمي بالنسبة لطالبات المجموعة التجريبية إلى ما سعى البرنامج الإرشادي الحالي لتحقيقه ؛ حيث ركز على استحضارهم لخبراتهم السابقة الخاصة بمواقف الإدمان الرقمي من خلال إعادته معاشتها في اللحظات الراهنة وكيفية التواصل مع السياق الخارجى ، حتى يستطيع الفرد التعبير بوضوح عن كل ما لديه من أفكار ومشاعر وذكرىات خاصة بمواقف الإدمان الرقمي، ويأتي دور البرنامج القائم على المقابلة الدافعية في تنظيم المشاعر والانفعالات المضطربة والتعبير عنها ، وبالتالي فيتم إعداد البرنامج وجلساته لتدريب المشاركات بالبرنامج على كيفية مواجهة تلك الأفكار الخاطئة بصورة مستمرة مع الإقناع الذي يساعدهن على التيقن من عدم منطقية هذه الأفكار وتعلم طرق جديدة من خلال كتابة أفكارهن ومشاعرهن بصورة مستمرة ، والتفاعل خلال الجلسات.

كما استفاد الباحث أيضاً من مبادئ المقابلة الدافعية التي أوضحها Ostbring(2018) والذي أشار أن من مبادئ المقابلة الدافعية : التعاطف بين الباحثة وطالبات المجموعة التجريبية وهو ما تم خلال جميع جلسات البرنامج ، والذي ساعد في التقليل من مشاعر العزلة ، والعمل على تفعيل دوافعهن نحو التحفيز ، وأيضاً العمل على دعم الكفاءة الذاتية لديهن .

كما تظهر فعالية البرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية فى أن أهدافه لا تتمثل فقط فى تخفيف حدة وتكرار الانفعالات والأفكار السلبية المرتبطة بالإدمان الرقمي التي تعتري المشاركات بالدراسة ، ولكن أيضاً لزيادة الفعالية السلوكية بغض النظر عن وجود الأفكار والانفعالات المخزنة ، ذات المستويات المتنوعة من الحدة ، ويمكن تحديد أهداف هذا النوع من الإرشاد فى : التعبير عن الرغبة فى إصلاح ما يبدو خاطئاً ، وزيادة وإثراء فعالية الفرد فى التحرك تجاه هذه القيم والأهداف (Steinberg & Miller,2015)

كما يمكن تفسير ذلك فى ضوء فعالية العلاج الجمعى عند استخدامه فى البرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية ؛ حيث ساعد استخدام العلاج الجمعى بين المشاركات من طالبات المجموعة التجريبية فى إزالة الإحساس بالتفرد فى المشكلة ، وأتاح تقاسم المشكلة والتفاعل بين المشاركات وتبادل الخبرات فيما بينهم ، كما ساعدهن على التحسن بصورة أفضل وأسرع من الإرشاد الفردى ؛ حيث توفر الجماعة الإرشادية تعتبر فرصة لتبادل العلاقات البينشخصية .

حيث استفادت الباحثة من الإرشاد الجمعي في جعل طالبات المجموعة التجريبية يمعن النظر في نتائج وعواقب تفاعلهم مع بقية أعضاء الجماعة ، فكل منهن يستفيدن من الخبرة التي يقدمنها غيرهن من باقى أعضاء المجموعة حين يتم الطرح عليهن، وتتناولها الباحثة والأعضاء بالشرح والمناقشة فتصبح خبرة ضمن خبرات حياتهن ، حتى يستفيدن منها عند تعرضهن لمثل هذه الخبرة في المستقبل .

ولكى يتمكن طالبات المجموعة التجريبية من تقييم التغيرات الإيجابية التي قد أنجزنها في جلسات البرنامج ، ولكيتم مساعدتهن على نقل هذه التغيرات إلى المواقف الحياتية المختلفة ، ولكى نقوى وندعم ما تعلمنه من مواقف خاصة بالتغلب على مشكلة الغدمان الرقمي لديهن ، فكان يتم توجيههن وتشجيعهم على تنفيذ الواجبات المنزلية ، حيث يتم مراجعة الواجب المنزلى الخاص بكل جلسة سابقة علنياً أمام طالبات المجموعة التجريبية مع بداية كل جلسة جديدة ، وقد أوضح يونج (1992,P. 188) أن الواجب المنزلى هو مهام تعطى للعميل ، لكى تتيح التكامل بين الجلسات الإرشادية ، وبعض هذه المهام تستخدم لغرض التقييم ، والبعض الآخر لزيادة وعى العميل ، أو لممارسة سلوكيات جديدة تم تعلمها أثناء الجلسات ، واستخدام الواجب المنزلى يساعد على استمرار الإرشاد بين الجلسات ، ويتيح للعميل ممارسة وتطبيق ما تعلمه أثناء الجلسات وفى المواقف الحياتية المختلفة .

ولعل كل ما سبق كان سبباً فى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدي على أبعاد مقياس الإدمان الرقمي والمقياس ككل فى الاتجاه الأفضل ، وبذلك يتم قبول الفرض الأول .

ب-نتائج الفرض الثاني وتفسيرها :

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية ورتب درجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإدمان الرقمي وأبعاده، وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم تطبيق مقياس الإدمان الرقمي على طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج ، وتم استخدام اختبار مان - وتني Mann-Whitney Test لحساب دلالة الفروق بين

متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة على مقياس الإدمان الرقمي، ويوضح جدول (3) هذه النتائج.

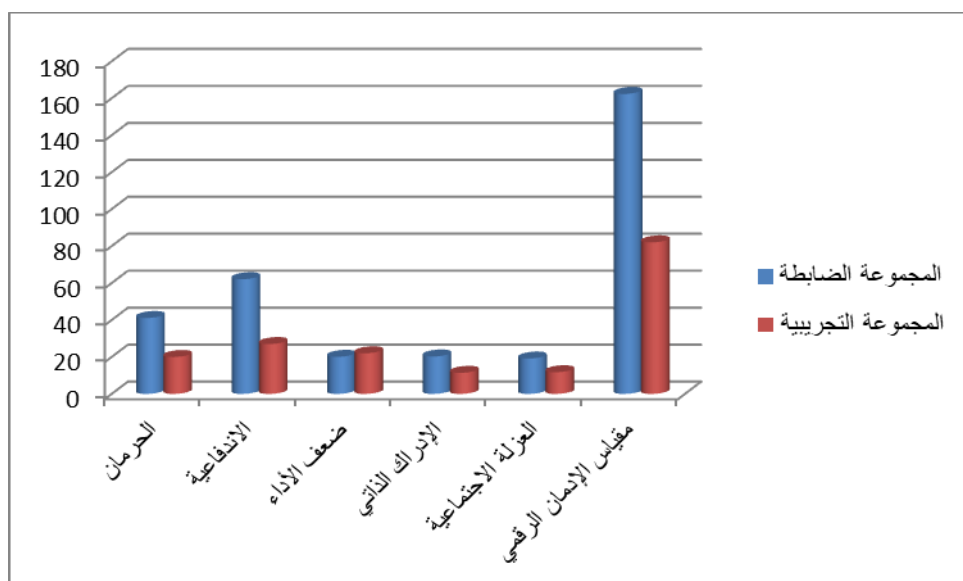
جدول (3)

نتائج اختبار مان- وتني لدلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية ورتب درجات طالبات المجموعة الضابطة على مقياس الإدمان الرقمي بأبعاده

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوى الدلالة
الحرمان	الضابطة	12	18.5	222	0	78	4.18-	دالة عند 0.01
	التجريبية	12	6.5	78				
الاندفاعية	الضابطة	12	18.5	222	0	78	4.17-	دالة عند 0.01
	التجريبية	12	6.5	78				
ضعف الأداء	الضابطة	12	18.5	222	0	78	4.19-	دالة عند 0.01
	التجريبية	12	6.5	78				
الإدراك الذاتي	الضابطة	12	17.58	211	11	89	3.55-	دالة عند 0.01
	التجريبية	12	7.42	89				
العزلة الاجتماعية	الضابطة	12	17.79	213.5	8.5	86.5	3.72-	دالة عند 0.01
	التجريبية	12	7.21	86.5				
مقياس الإدمان الرقمي ككل	الضابطة	12	18.5	222	0	78	4.17-	دالة عند 0.01
	التجريبية	12	6.5	78				

يتضح من جدول (3) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية ورتب درجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإدمان الرقمي وأبعاده (الحرمان ، الاندفاعية، ضعف الأداء ، الإدراك الذاتي ، العزلة الاجتماعية) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية في اتجاه طالبات المجموعة التجريبية من طالبات المرحلة الثانوية .

والشكل التالي يوضح الرسم البياني للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإدمان الرقمي بأبعاده .



شكل (2)

الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الإدمان الرقمي وأبعاده
 يتضح من الرسم البياني أنه توجد فروق بين متوسطات الدرجات للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى طالبات المرحلة الثانوية ، وهذه الفروق كانت دالة إحصائيًا ، وهذا يشير إلى أن الانخفاض في مستوى الإدمان الرقمي الذي حدث لدى طالبات المجموعة التجريبية نتيجة تعرضهم للبرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية.

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن المجموعة التجريبية خضعت للبرنامج الإرشاد القائم على المقابلة الدافعية بينما لم تخضع المجموعة الضابطة له، لذا ظهرت الفروق لدى المجموعة التجريبية من دون المجموعة الضابطة، وهذا يُعد مؤشراً على نجاح البرنامج الإرشادي الحالي المطبق من قبل الباحثة، ودليل على تأثير البرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية وفاعليته في خفض سلوك الإدمان الرقمي لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال تطبيق فنيات البرنامج وتقنياته، ومن خلال التدريب الذي خضعت له المجموعة التجريبية والتي تمثل تغير في الجانب الفكري والتي انتقلت إلى جانب تطبيقي أدائي مما ساعد الجانب العملي للمجموعة بفنيات الحوار والمناقشة الجماعية والتحدث الفردي ومشاهدة النماذج الحية ومعرفة السلبيات التي يتسبب بها الإدمان الرقمي بسبب عدم فهم مخاطرة وسوء الاستخدام وعدم إدارة الوقت كل ذلك له أثر في عملية خفض حالة الإدمان

الرقمي لدى طالبات المجموعة التجريبية مما ساهم البرنامج الإرشادي بعملية خفض للظاهرة السلبية وهي الإدمان الرقمي مع رفع مستوى الوعي والإدراك التقني المستخدم لدى الطالبات مع خفض الضغوط وإدارة الانفعالات وتقسيم الوقت وإعادة الدمج الاجتماعي والمشاركة بالنشاطات والفعاليات المدرسية والاجتماعي التي تتوافق وميوله وحاجاته.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (Rollnick & Miller, 2013) بأن طالبات المجموعة التجريبية التي تعرضن للبرنامج القائم على المقابلة الدافعية ، يتم فيه التركيز على الفرد لمعالجة المشكلة الشائعة المتعلقة بالتناقض حول التغيير ، وهو أسلوب اتصال تعاوني موجه نحو الأهداف ، ويولي اهتمام خاص بلغة التغيير ، وهو مصمم لتعزيز الدوافع الشخصية والالتزام بهدف محدد من خلال استنباط واستكشاف الأسباب الخاصة بالتشخيص للتغيير وإدراكها في جو من القبول والتعاطف.

كما أن طالبات المجموعة التجريبية قد اكتسبن مهارات أو استراتيجيات جديدة خلال التجربة، مما ساهم في خفض درجاتهن في القياس البعدي لمقياس الإدمان الرقمي، كما قد حصلن على كم معلومات أفضل حول الإدمان الرقمي ، الوعي بأخطاره يمكن أن يساعد الطالبات على اتخاذ قرارات أكثر وعياً بشأن استخدام التكنولوجيا، كما أن الظروف التي مررن بها الطالبات في كل مجموعة مختلفة (مثل الدعم الاجتماعي أو التوجهات) ، وأيضاً التأثيرات النفسية من خلال التفاعل مع البرنامج والتفاعل مع بعضهن البعض كأعضاء للمجموعة التجريبية أو التغييرات في الآراء والسلوك نتيجة المشاركة في البرنامج قد أدى إلى خفض درجاتهن على مقياس الإدمان الرقمي عن طالبات المجموعة الضابطة .

ج-نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإدمان الرقمي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإدمان الرقمي ، ويوضح الجدول (4) والجدول (5) نتائج هذا الفرض.

جدول (4)

الإحصاءات الوصفية لطالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي
لمقياس الإدمان الرقمي (ن=12)

العينات الأبعاد	القياس البعدي		القياس التتبعي	
	م	ع	م	ع
الحرمان	20	1.28	20	0.95
الاندفاعية	27	2.29	27.5	2.11
ضعف الأداء	22	1.13	11	0.85
الإدراك الذاتي	11.41	3.47	11.16	3.48
العزلة الاجتماعية	11.75	2.76	11.58	3.11
مقياس الإدمان الرقمي	82	6.36	81.25	6.42

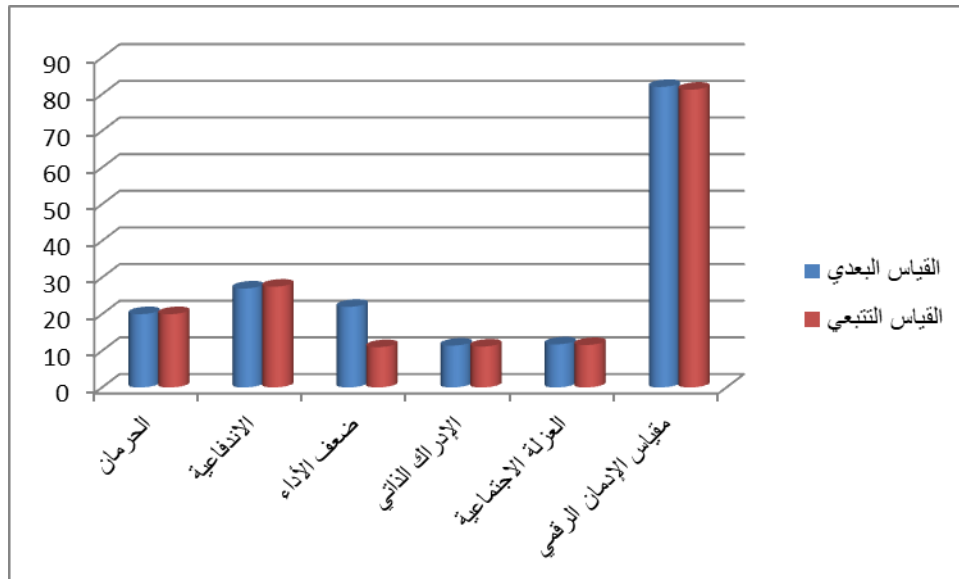
جدول (5)

قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في
القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الإدمان الرقمي

المتغيرات	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الحرمان	الرتب السالبة	4	4.5	18	1.14-	غير دالة
	الرتب الموجبة	4	4.5	18		
	التساوي	4	-	-		
الاندفاعية	الرتب السالبة	5	5.1	25.5	0.74-	غير دالة
	الرتب الموجبة	3	3.5	10.5		
	التساوي	4	-	-		
ضعف الأداء	الرتب السالبة	3	4.67	14	1.73-	غير دالة
	الرتب الموجبة	4	3.5	14		
	التساوي	5	-	-		
الإدراك الذاتي	الرتب	5	4	20	0.63-	غير دالة

		الرتب الموجبة	2	4	8	السالبة
		التساوي	5	-	-	
		الرتب الموجبة	5	5.4	27	
العزلة الاجتماعية		الرتب الموجبة	4	4.5	18	
		التساوي	3	-	-	
		الرتب الموجبة	7	4.57	32	
مقياس الإدمان الرقمي	غير دالة	الرتب الموجبة	2	6.5	13	
		التساوي	3	-	-	
		الرتب الموجبة	7	4.57	32	

يتضح من جدول (5) أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس الإدمان الرقمي وأبعاده (الحرمان ،الاندفاعية، ضعف الأداء ، الإدراك الذاتي ، العزلة الاجتماعية) ، وهذا يحقق صحة الفرض ، والشكل التالي يوضح الرسم البياني للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإدمان الرقمي .



شكل (3)

الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين

البعدي والتتبعي لمقياس الإدمان الرقمي

يتضح من الشكل البياني (3) أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس الإدمان الرقمي ، مما يدل على بقاء أثر البرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية في القياس التتبعي لدى المجموعة التجريبية في متغير الإدمان الرقمي بأبعاده .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (Dicle 2021) التي أوضحت استمرار التأثير لبرنامج أثر التنشيف النفسي باستخدام المقابلة الدافعية لمتغير إدمان الإنترنت حتى بعد المتابعة وتطبيق الاختبار بعد ستة أشهر .

وبالنظر إلى نتيجة الفرض الثالث نجد أن الإدمان الرقمي لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لم يختلف ، وبذلك يمكن قبول الفرض الثالث ، وتؤكد نتيجة هذا الفرض أن المهارات والتدريبات المتعلمة من خلال البرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية المستخدم في الدراسة الحالية قد اكتسبت صفة الاستمرارية ، وأن مثل هذه المهارات من الصعب نسيانها ؛ حيث إنها مهارات حياتية تمارسها طالبات المجموعة التجريبية في حياتهن اليومية ، وبالتالي فإنهن في حاجة إلى استخدام مثل هذه المهارات بصورة دائمة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تشير إليه الأدبيات من أن البرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية يركز على تغيير السلوك ، فهو شكل تعاوني من التوجيه يركز على تعزيز الدافع نحو التغيير من خلال استحضار أسباب الفرد الخاصة للتغيير ، والعمل من خلال التناقض والتخطيط والمشاركة لتعديل السلوك ، بالإضافة إلى تعزيز الكفاءة الذاتية ، فقد ثبت أن برنامج المقابلة الدافعية يعمل على تعزيز السلوك الصحي في عديد من مجموعات المرضى ، كما أنها تحسن من الرعاية الذاتية والثقة ونوعية الحياة لديهم ، وبالتالي شعورهم بالراحة النفسية ، فهي استشارات موجهة نحو الهدف ومتمحورة حول العميل (Singh et al ، 2020) .

كما يمكن توضيح استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية إلى عملية الالتزام التي تُشير إلى الفعل الجوهري المتمثل في الإرادة ، وتتمثل بعض عبارات الالتزام القوي في (أنا سوف ، أعدل ، أنا أضمن ، أنا مستعد ، أنا أنوي أن) ، وهناك عبارات تُشير إلى الرغبة في التغيير لكن يجب تشجيعها (سأفكر في الأمر ، سوف أخطط ، أمل أن ، سوف أحاول أن) وهي العبارات التي تساعد على الالتزام تم تدريب

طالبات المجموعة التجريبية عليهن مما ساعد في استمرارية التحسن لديهن (Rollnick & Miller, 2008)

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مشاركة طالبات المجموعة التجريبية في أداء أنشطة البرنامج الإرشادي ومهام الواجبات المنزلية المتعددة كقراءة بعض المقالات عن الإدمان الرقمي وأسبابه والآثار المترتبة عليه ، كل ذلك ساهم في اقتناعهم بأهمية تخلصهم من السلوكيات الخاطئة عن تعاملهم مع الوسائل التكنولوجية المختلفة كالتلفاز /الموبيل /الكمبيوتر ، مما ساعد في استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج العلاجي .

كما يمكن تفسير النتيجة التي تم الحصول عليها من خلال إكتساب طالبات المجموعة التجريبية مهارات القبول الفعالة لكل ما يمر بهم وتعزيز الدافعية لديهم للتغيير ، وهى من أهم الخطوات التي يقوم عليها البرنامج الحالي ، والتي ساهمت في توضيح لطالبات المجموعة التجريبية أن عملية تجنبهم للاداء للمهام الأكاديمية أو الاندفاعية أو العزلة الاجتماعية الناتجة عن الإدمان الرقمي المطلوبة لتجنب ما قد تثيره هذه المواقف من أفكار ومشاعر وذكريات غير مرغوبة لديهن ليست هى الحل ، بل أن الحل يكمن في قبول التغيير .

كما أن البرنامج الإرشادي القائم على المقابلة الدافعية يركز على حفز التغيير وهذا بالنسبة لبعض طالبات المجموعة التجريبية كل ما يحتاجونه، فبمجرد تحركهن من التناقض الوجداني إلى الالتزام يبدأ التغيير في الحدوث دون مساعدة إضافية، بينما تجد أخريات أنهن في حاجة المساعدة لتنفيذ التغيير الذي يرغبن فيه بعد مقابلة الدافعية، ومن هذا المنطلق وبشكل طبيعي يمكن اتباع طرق أخرى للتغيير بعد مقابلة الدافعية ، كما أن المشاركات في البرنامج يعملن بجد أكبر ويكون أكثر التزاماً بتوصيات البرنامج كما أنهم يظهرن نتائج أفضل جوهرياً تستمر معهن لفترات كبيرة.

ونظراً لما أسفرت عنه نتائج الفرض الثالث من عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والنتبعى لمقياس الإدمان الرقمي ، فبذلك يتم قبول الفرض الثالث .

ثانياً-توصيات الدراسة:

- تطبيق البرنامج الإرشادي بشكل أوسع في المدارس الثانوية للبنات، لما له من فاعلية في خفض الإدمان الرقمي.
- تدريب الأخصائيات النفسيات والاجتماعيات على استخدام المقابلة الدافعية كأداة فعالة في التعامل مع المشكلات السلوكية المرتبطة بالتقنية.

- دمج موضوعات التوعية بالإدمان الرقمي ضمن المناهج الدراسية أو الأنشطة الإرشادية داخل المدرسة.
- تفعيل الشراكة بين المدرسة والأسرة لنشر الوعي بأضرار الإدمان الرقمي وتعزيز البدائل السلوكية الصحية.
- إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة (ذكور/مناطق جغرافية متنوعة) للتحقق من عمومية النتائج.

ثالثاً- الدراسات المقترحة:

- فاعلية برنامج إرشادي قائم على المقابلة الدافعية في خفض الإدمان الرقمي وتحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- أثر برنامج إرشادي باستخدام المقابلة الدافعية في تعزيز الدافعية الداخلية وتنظيم الوقت لدى الطالبات المدمنات رقمياً.
- فاعلية برنامج قائم على المقابلة الدافعية في خفض أعراض القلق والاكتئاب المصاحبين للإدمان الرقمي.
- دراسة مقارنة لفاعلية المقابلة الدافعية والعلاج المعرفي السلوكي في خفض الإدمان الرقمي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

المراجع والمصادر:

- أبو النور، محمد، محمد، أمال، وعبد الجواد، أحمد. (٢٠١٥). *برامج التوجيه والإرشاد النفسي "النظرية والتطبيق"*. مكتبة المتنبي.
- بدوي، غادة حسين حسن. (٢٠٢٢). *الإدمان الرقمي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مستقبل التربية العربية، 29(134)، 169 - 202.*
- بوسمينة، فاتن. (٢٠٢١). *تأثير الإدمان الرقمي على الطلبة الجامعيين* [رسالة ماجستير، جامعة صالح بوبنيدر قسنطينة، الجزائر]. قاعدة بيانات الرسائل العلمية بجامعة صالح بوبنيدر قسنطينة. <https://dspace.univ-constantine3.dz/jspui/handle/123456789/1222>
- جادو، جمال عبد الحميد. (2015). *فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات المقابلة الدافعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين. مجلة كلية التربية بجامعة الاسماعلية، (33)، 127 - 174.*
- جبر، أمل مهدي، كبن، هناء عبد النبي. (2022). *أثر المقابلات التحفيزية في تخفيف الكدر الزوجي لدى موظفات جامعة البصرة. مجلة مركز البحوث النفسية، جامعة البصرة بالعراق، (2)، 161 - 206.*
- الجهضمي، حسين. (٢٠٠٩). *العصف الذهني في تدريس العلوم الإنسانية. مجلة التطوير التربوي، ٥٢٠ (٨)، ٤١ - ٣٩.*
- جناد، عبد الوهاب، وبوريشة، جميلة. (2018). *فاعلية استراتيجية المقابلة التحفيزية والتنظيم الذاتي في رفع تقدير الذات لدى مرضى السكرى "النوع الأول"*. مجلة دراسات في علم نفس الصحة، (8)، 28 - 55.
- حامدي، صبرينة. (2015). *الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية* [رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر-باتنة، الجزائر]. قاعدة بيانات الرسائل العلمية لجامعة الحاج لخضر- باتنة.
- http://theses.univ-batna.dz/index.php/theses-en-ligne/doc_download/4831
- حمودة، سليم. (2015). *الإدمان على الانترنت: اضطراب العصر. مجله العلوم الانسانية والاجتماعية، (21)، ٢١٦ - 232.*
- الخطيب جمال. (٢٠١٤). *تعديل السلوك الإنساني. دار الفكر.*
- دردير، عبد المنعم أحمد (2006). *الإحصاء البارامترى واللابارامترى. عالم الكتب.*
- الرشيدي، بدر بن شريد. (2018). *فاعلية برنامج قائم على المقابلة الدافعية في تحسين صورة الجسم ونمط الحياة الصحي لدى عينة من المراهقين البدناء* [رسالة ماجستير، جامعة تبوك]. قاعدة بيانات دار المنظومة.
- <http://search.mandumah.com/Record/880045>

- رولنيك ، ستيفن ومليز ، ويليام وباتلر ، كرستوفر (2013). المقابلة الدافعية في الرعاية الصحية : مساعدة المرضى على التغيير السلوكي . ترجمة : فلاح بن حروت العنزي . سلسلة جامعة تبوك للصحة وعلم النفس العيادي.
- زهران، حامد عبدالسلام. (2003). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة (ط6). عالم الكتب.
- زهران، حامد عبدالسلام. (2005) التوجيه والإرشاد النفسي (ط4). عالم الكتب.
- سعفان، محمد احمد إبراهيم. (2005). العملية الإرشادية. دار الكتاب الحديث.
- سلطان، عبد الأمير (٢٠٠٨). التغذية الراجعة ١-٢. مجلة التطوير التربوي، ٧ (٤٣)، 25-24.
- صالح ، عبدالعزيز (2015). تأثير شبكة الواتس آب على بعض المتغيرات لدى عينة من المتزوجين في المجتمع السعودي . مجلة البحث العلمي في التربية ، 16 ، 73 – 89.
- صبري، ماهر إسماعيل (1999). فاعلية الحوار الدرامي في تعديل الأفكار الخاطئة عن الإدمان والمخدرات لدى طلاب المرحلة الثانوية : دراسة تجريبية . المؤتمر العلمي الثالث للجمعية المصرية للتربية العملية ، جامعة الزقازيق ، فرع بنها .
- الطعان، مائدة مردان محي، وعبد الصاحب، زهراء صالح. (2018). أثر أسلوب المقابلات التحفيزية في خفض سلوك إيذاء الذات لدى عينة من طالبات المدارس المتوسطة. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، (28)، 223 – 250.
- الظفيري، فهد الهليم (2024). مخاطر إدمان استخدام منصات التواصل الرقمي على طلاب كلية التربية الأساسية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت . مجلة العلوم التربوية ، جامعة القاهرة ، 32(1)، 241-288.
- عبدالعزيز ، فهد (2014). شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم " تويتر نموذجاً " . المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، 31(61)، 193 – 226.
- العمار، أمل يوسف عبدالله. (٢٠١٦) التتمر الالكتروني وعلاقته بإدمان الانترنت في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت، مجلة البحث العلمي في التربية، (١٧)، 223-250.
- عليوي، هدى عبد العاكف كنعان، وصادق، سالم نوري. (2021). فاعلية أسلوب المقابلة التحفيزية في تخفيض الشيوخة النفسية لدى الطالبات فاقات الوالدين في المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، (90)، 150 - 178.
- الغفيلي، بسمة راشد (2023). الإدمان الرقمي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال في مرحلة التعليم الابتدائي . مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، (47)، 340 – 378.
- ليليا، رزيوق (2020) . إشكالية إدمان الألعاب الإلكترونية لدى الطفل :دراسة ميدانية على عينة من الأطفال المتمدرسين بولاية قسنطينة .مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية (6)، 58-70.

محمد، رابعة ناصر، والباز، نورا أحمد. (2022). فاعلية برنامج قائم على أسلوب المقابلة التحفيزية لتحسين الإفصاح الوجداني والطمأنينة النفسية في خفض عدوى الانفعال السلبي لدى عينة من مرضى القلب. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 32(114)، 63-134. ميلر، وليام وروولنيك ، ستيفن (2011). مقابلة الدافعية : تهيئة الأفراد للتغيير. تيرجمة : صابر أحمد عبد الموجود ، المركز القومي للترجمة .

ميلر، وليام وروولنيك، ستيفن. (٢٠١٢). *مقابلة الدافعية: تهيئة الأفراد للتغيير* (صابر عبدالموجود، مترجم). المركز القومي للترجمة بالقاهرة.

- Afriwilda, M., & Mulawarman, M. (2021). The Effectiveness of Motivational Improve Psychological Well-Being on Students with Interviewing Counseling to *and Counseling Journal*, Online Game Addiction Tendency. *Islamic Guidance* 4(1), 126- 139. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1235>
- Al-Shdayfat, N., Hawi, N., Hamadneh, S., Albnian, F., Alzyoud, S., & Logue, T. (2016). Internet addiction among school adolescents in Northeastern Jordan. *World Journal of Medical Sciences*, 13(4), 218-224.
- Armstrong, M., Mottershead, T., Ronksley, P., Sigal, R., Campbell, T., & Hemmelgarn, B. (2011). Motivational interviewing to improve weight loss in overweight and/or obese patients: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 12(9), 709–723. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00892.x>
- Bottel, L., Brand, M., Dieris-Hirche, J., Herpertz, S., Timmesfeld, N., & Te Wildt, B. T. (2021). Efficacy of short-term telemedicine motivation-based intervention for individuals with Internet Use. *Journal of Behavioral Addictions*, 11 (3), 754–765. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.000721>
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet Addiction, Usage, Gratification, and Pleasure Experience: The Taiwan College Students' Case. *Computers & Education*, 35, 65-80. [http://dx.doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)
- Dicle, A. (2021). An Educational Approach for Decreasing Internet Addiction: Motivational Interviewing Psycho-Education Program. *Eurasian Journal of Educational Research*, 94, 25-48
- Dieris-Hirche J., Bottel L., Pape M., Te Wildt BT., Wölfling K., Henningsen P., Timmesfeld N., Neumann A., Neusser S., Beckers R., Herpertz S.; OMPRIS study group. (2021). Effects of an online-based motivational intervention to reduce problematic internet use and promote treatment motivation in internet gaming disorder and internet use disorder (OMPRIS): Study protocol for a randomized controlled trial. *BMJ Open*, 3, 11(8), e045840. <https://doi.0.1136/bmjopen-2020-045840>
- Dilci, T. (2015). A study on validity and reliability of digital addiction seals for .19 years or older. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 32-39 <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070105> <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204890>
- Gado, G. (2020). Assessing the effectiveness of online training program for developing motivational interviewing skills in social workers. *American Journal .of Humanities and Social Science (AJHSS)*, 6, 1-10

Gagneur, A., Battista, M., Boucher, F., Tapiero, B., Quach, C., De Wals, P., Lemaitre, T., Farrands, A., Boulianne, N., Sauvageau, C., Ouakki, M., Gosselin, A., Petit, G., Jacques, M., & Dube, E. (2014). A Promoting vaccination in maternity wards motivational interview technique reduces hesitancy and enhances intention to vaccinate, results from a multicentre non-controlled pre- and post-intervention RCT-nested study. *Quebec, Euro Surveill*, 24 (36), 1-13.

[ES.2019.24.36.1800641.http://www.10.2807/1560-7917](https://doi.org/10.2807/1560-7917.ES.2019.24.36.1800641)

Hosseini, S. H., Rezaei, A., Kazemi, S. A., & Samani, S. (2020). The effectiveness of motivational interviewing on social network dependency. *Journal of Education Experiences*, 3(1), 71–84.

https://journals.iau.ir/article_675858_6f400fd253509b613c4188002b8b7e26.pdf

Joshua, S. (2021). *Motivational interviewing steps that foster change*.

<http://www.positivepsychology.com.widner-university>

Miller, W. & Rollnick, S. (2023). *Motivational Interviewing: Helping People Change and Grow* (5th edition). Guilford press.

Nuryono, W., Christiana, E. ., & Purwoko, B. . (2023). Teknik Motivational Interviewing Untuk Mengurangi Adiksi Game Online. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(1), 109–119.

<https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1868>

Nyaga, K., Munene, A. Bowen, M. (2020). The efficacy of motivational enhancement therapy as an Intervention for pathological Internet use amongst at-risk adolescents in secondary schools in dagoretti sub-county, Nairobi. *African Journal of Clinical Psychology*, 3 (1), 1-17.

Östbring, M. J., Eriksson, T., Petersson, G., & Hellström, L. (2018).

Motivational Interviewing and Medication Review in Coronary Heart Disease (MIMeRiC): Protocol for a Randomized Controlled Trial Investigating Effects on Clinical Outcomes, Adherence, and Quality of Life. *JMIR research protocols*, 7(2), e57. <https://doi.org/10.2196/resprot.8659>

Pavneet, S., Tavis, C., Pamela, L., Kathryn, M. (2020). Development of a Culturally Tailored Motivational Interviewing-Based Intervention to Improve Medication Adherence in South Asian Patients. *Patient Preference and Adherence*, 25, 757- 765. <http://www.doi.org/10.2147/PPA.S234997>

Rahmawati, N. A. (2023). Penerapan konseling individu teknik motivational interviewing untuk mengurangi adiksi game online pada peserta didik SMP di Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 13(1).

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/52072>

Rhonda ,C.(2018). principles of Motivational interviewing linical Model VS Developmental modelin , Social Work Practice

- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 133–148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Salomon, D. (2013). Moving on from Facebook: Using Instagram to Connect with Undergraduates and Engage in Teaching and Learning. *College & Research Libraries News*, 74(8), 408–412. <http://dx.doi.org/10.5860/crln.74.8.8991>
- Schmidt H, Brandt D, Meyer C, Bischof A, Bischof G, Trachte A, Besser B, Orlowski S, Schlossarek S, Borgwardt S, Rumpf HJ. (2022). Motivational brief interventions for adolescents and young adults with Internet use disorders: A randomized-controlled trial. *Journal Behavior Addiction*, 11(3), 754-765. <https://www.doi.org/10.1556/2006.2022.00049>
- Setiawan, A., Sugiharto, D. Y. P., & Purwanto, E. (2022). The effectiveness of motivational interviewing in reducing student smartphone addiction. *PSIKOPEDAGOGIA: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v11i1.22313>
- Singh, P., Campbell, T., LeBlanc, P., & King-Shier, K. M. (2020). Development of a Culturally Tailored Motivational Interviewing-Based Intervention to Improve Medication Adherence in South Asian Patients. *Patient preference and adherence*, 14, 757–765. <https://doi.org/10.2147/PPA.S234997>
- Steinberg, M., & Miller, W. (2015). *Motivational Interviewing in Diabetes Care* New York: The Guilford Press.
- Sun, X. (2022). *The Effects of Online Group Motivational Interviewing Intervention for Adolescents with Internet Gaming Disorder in China* [Unpublished doctoral dissertation]. Regent University, China.
- Tomczak M., & Tomczak E. (2014) The Need to Report Effect Size Estimates Revisited. *Trends in Sport Sciences*, 1, 19-25.
- Tomczyk, T., & Solecki, R. (2019). Problematic Internet Use and Protective Factors Related to Family and Free Time Activities among Young People. *Educational Sciences Theory & Practice*, 19(3), 1-13. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2019.3.001>
- Yengin, D. (2019). Digital addiction as technology addiction. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130-144. <http://doi.org/10.7456/10902100/007>
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 25-28 <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>