

الإرشاد النفسي الإلكتروني ودوره في تعزيز الصحة النفسية

لينا نسيم يوسف فياض: جامعة أوهايو للعلوم والتكنولوجيا – الولايات المتحدة الأمريكية

احنف عبد الحكيم عربي البطاينة: جامعة أوهايو للعلوم والتكنولوجيا – الولايات المتحدة الأمريكية

فداء محمود عيسى الشرمان: جامعة أوهايو للعلوم والتكنولوجيا – الولايات المتحدة الأمريكية

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الإرشاد النفسي الإلكتروني في تعزيز الصحة النفسية، من خلال إبراز أثر أساليب وأدوات الإرشاد الإلكتروني المتزامنة وغير المتزامنة في تحسين المؤشرات النفسية لدى الأفراد وخفض معدلات القلق والاكتئاب والضغط النفسي. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، بالاستناد إلى مراجعة الأدبيات والدراسات العلمية الحديثة ذات الصلة بموضوع البحث، بهدف تحليل العلاقة بين الإرشاد النفسي الإلكتروني والصحة النفسية. وأظهرت نتائج الدراسة أن الإرشاد النفسي الإلكتروني يمثل بديلاً فعالاً وموازياً للإرشاد النفسي التقليدي وجهًا لوجه، إذ يسهم في تجاوز حواجز الوصمة الاجتماعية والمسافة الجغرافية وضيق الوقت، ويحقق نتائج علاجية مماثلة لتلك التي تحققها الجلسات الحضورية في كثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب. كما بينت النتائج أن فاعلية الإرشاد الإلكتروني تتوقف على عوامل عدة، من أهمها جودة العلاقة الإرشادية عن بعد، ومهارة المرشد في استخدام الوسائط الرقمية، ومدى التزام المسترشد وانخراطه في العملية الإرشادية. وتخلص الدراسة إلى أن الإرشاد النفسي الإلكتروني أداة واعدة لتعزيز الصحة النفسية وتوسيع نطاق الوصول إلى الخدمات النفسية، وتوصي بضرورة تطوير برامج تدريبية للمرشدين النفسيين في مجال الإرشاد الرقمي، ووضع أطر أخلاقية ومهنية ناظمة له، وتعزيز البنية التحتية الرقمية اللازمة لتوسيع نطاق هذه الخدمة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسي الإلكتروني، الصحة النفسية، الإرشاد عن بعد، العلاج النفسي الرقمي، القلق، الاكتئاب.

المقدمة

تشهد ممارسات الإرشاد والعلاج النفسي في العصر الراهن تحولاً جوهرياً نتيجة التطور المتسارع في تقنيات الاتصال والمعلومات، إذ لم يعد الإرشاد النفسي مقتصرًا على الجلسات الحضورية وجهًا لوجه، بل امتد ليشمل صورًا متعددة من الخدمات النفسية المقدمة عبر الوسائط الرقمية، كمكالمات الفيديو، والمحادثات النصية، والتطبيقات الذكية، والمنصات الإلكترونية المتخصصة. ويُعرف هذا النمط من الممارسة بالإرشاد النفسي الإلكتروني أو عن بعد، وهو مفهوم يشير إلى تقديم خدمات الدعم والتوجيه والعلاج النفسي من خلال وسائط تقنية تتيح التواصل بين المرشد والمسترشد دون الحاجة إلى اللقاء المباشر (Chi et al., 2022).

وقد تزايد الاهتمام العالمي بالإرشاد النفسي الإلكتروني بصورة ملحوظة عقب جائحة كوفيد-19، التي فرضت قيودًا على التواصل الحضورى ودفعت كثيرًا من المؤسسات النفسية والتربوية إلى تبني نماذج بديلة لتقديم خدماتها، الأمر الذي كشف عن إمكانات هذا النمط الإرشادي في تجاوز حواجز الزمان والمكان وتوسيع قاعدة المستفيدين من الخدمات النفسية (Fischer-Grote et al., 2024). كما تشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن الفجوة بين الحاجة إلى خدمات الصحة النفسية والقدرة على الوصول إليها ما تزال كبيرة في كثير من دول العالم، وأن التقنيات الرقمية تمثل أحد أهم السبل الواعدة لتضييق هذه الفجوة وتعزيز الصحة النفسية للأفراد والمجتمعات (World Health Organization, 2022).

وفي ظل هذه التحولات، برزت تساؤلات علمية عديدة حول مدى فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني مقارنة بالإرشاد التقليدي، وحول العوامل التي تحدد نجاحه، والتحديات المهنية والأخلاقية التي يفرضها استخدام الوسائط الرقمية في العملية الإرشادية. ومن هذا المنطلق، تسعى هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على دور الإرشاد النفسي الإلكتروني في تعزيز الصحة النفسية، من خلال استعراض أبرز الأدبيات والدراسات الحديثة ذات الصلة بالموضوع.

مشكلة البحث

تُعد الصحة النفسية أحد أهم مؤشرات الرفاه الإنساني، إلا أن نسبة كبيرة من الأفراد الذين يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية لا يحصلون على الخدمات النفسية اللازمة، نظرًا لأسباب متعددة، منها بعد المسافة الجغرافية، ونقص أعداد المختصين النفسيين، والوصمة الاجتماعية المرتبطة بطلب المساعدة النفسية (World Health Organization, 2022). وقد برز الإرشاد النفسي الإلكتروني كأحد الحلول الواعدة لتجاوز هذه المعوقات، إذ يتيح تقديم الخدمات النفسية عن بعد بمرونة أكبر وتكلفة أقل، وبما يحفظ خصوصية المسترشد.

وعلى الرغم من التوسع المتزايد في استخدام الإرشاد النفسي الإلكتروني، فإن الأدبيات ما تزال بحاجة إلى مزيد من الدراسات التي تحلل بصورة شاملة أثره في تعزيز الصحة النفسية، ومدى مقارنته بالإرشاد التقليدي من حيث الفاعلية، فضلاً عن الكشف عن العوامل التي تعزز نجاحه أو تحد منه (Lin et al., 2022; McClellan et al., 2022). وبناءً على ذلك، تتمثل مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما دور الإرشاد النفسي الإلكتروني في تعزيز الصحة النفسية؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الآتية:

1. ما دور الإرشاد النفسي الإلكتروني في تعزيز الصحة النفسية للأفراد؟
2. ما أثر أساليب وأدوات الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض مستويات القلق والاكتئاب والضغط النفسي؟

أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من الأبعاد النظرية والتطبيقية التي يتناولها موضوع الإرشاد النفسي الإلكتروني، ويمكن توضيحها فيما يأتي:

- **الأهمية النظرية:** تسهم الدراسة في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالإرشاد النفسي الإلكتروني، وتوضيح أثره في تعزيز الصحة النفسية في ضوء المستجدات التقنية المعاصرة.
- **الأهمية التطبيقية:** تقدم نتائج الدراسة مؤشرات يمكن أن يستفيد منها المرشدون النفسيون والمؤسسات الصحية والتربوية في تطوير برامج الإرشاد الإلكتروني وتحسين جودتها.
- **الأهمية الوقائية:** تساعد في التعرف إلى الشروط والممارسات التي تعزز فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في الوقاية من تفاقم الاضطرابات النفسية.
- **الأهمية المجتمعية:** تؤكد الدراسة أن الإرشاد النفسي الإلكتروني يسهم في توسيع نطاق الوصول إلى خدمات الصحة النفسية، بما يخدم فئات مجتمعية واسعة يصعب عليها الوصول إلى الخدمات التقليدية.

الدراسات السابقة العربية

هدفت دراسة (آل سعد، 2024) إلى التعرف إلى اتجاهات عينة من مستخدمي التطبيقات عن بعد نحو استخدام خدمات الإرشاد والعلاج النفسي عبر الاستشارات الرقمية، باستخدام المنهج الوصفي المسحي. وأظهرت النتائج وجود اتجاهات إيجابية لدى أفراد العينة نحو استخدام هذه الخدمات، وأن الثقة بالمرشد ووضوح الأطر المهنية للاستشارة الرقمية من أهم العوامل المؤثرة في هذا الاتجاه. وأوصت الدراسة بتطوير منصات رقمية موثوقة تراعي خصوصية المستفيدين.

هدفت دراسة (الحسن والكنج، 2023) إلى التعرف إلى اتجاهات المرشدين النفسيين نحو الإرشاد الإلكتروني، وتعرف الفروق في هذه الاتجاهات تبعاً لمتغيرات الجنس وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي والدورات التدريبية، باستخدام المنهج

الوصفي التحليلي على عينة مكونة من (277) مرشدًا ومرشدة نفسية في مدارس محافظة حماة. وأظهرت النتائج أن اتجاهات المرشدين النفسيين نحو الإرشاد الإلكتروني كانت إيجابية بصورة عامة، في حين لم تظهر فروق دالة إحصائية تبعًا للمتغيرات المدروسة، مما يشير إلى تقبل واسع لهذا النمط من الممارسة الإرشادية بصرف النظر عن الخصائص الديموغرافية والمهنية للمرشدين.

هدفت دراسة (عطا الله وأبو بكر، 2023) إلى تقديم رؤية نظرية حول الأساس المنطقي للإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت في رعاية الصحة النفسية، وتحليل أبرز التحديات التي تواجهه في إطار علم النفس السيبراني. وخلصت الدراسة إلى أن الإرشاد الإلكتروني يستند إلى أسس نظرية وتطبيقية راسخة تجعله امتدادًا مشروعًا للممارسة الإرشادية التقليدية، غير أنه يواجه تحديات تتعلق بضمان السرية، وبناء الثقة عن بعد، وتأهيل المرشدين تقنيًا وأخلاقيًا للتعامل مع هذا النمط من الخدمة.

هدفت دراسة (محمد، 2021) إلى الكشف عن اتجاهات طلبة الجامعات السعودية نحو الإرشاد النفسي التقليدي والإلكتروني في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، باستخدام المنهج الوصفي المسحي. وأظهرت النتائج أن الطلبة أبدوا تقبلًا متزايدًا للإرشاد الإلكتروني خلال فترة الجائحة، وأن الشعور بالخصوصية وسهولة الوصول إلى المرشد من أبرز العوامل التي عززت هذا التقبل، وأوصت الدراسة بدمج الإرشاد الإلكتروني ضمن الخدمات الإرشادية الجامعية بشكل دائم وليس فقط في أوقات الأزمات.

الدراسات السابقة الأجنبية

هدفت دراسة (Chi et al. (2022 إلى تقدير فاعلية العلاج النفسي عبر الإنترنت في خفض الضغط النفسي المرتبط بجائحة كوفيد-19، من خلال مراجعة منهجية وتحليل تلوي شمل (13) دراسة بمشاركة (1897) فردًا. وأظهرت النتائج أن العلاج النفسي عبر الإنترنت أسهم في خفض دال إحصائيًا لمستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي، في حين لم يظهر أثرًا دالًا في تحسين جودة النوم، مما يؤكد فاعلية هذا النمط العلاجي في التعامل مع أعراض الضغط النفسي الحاد.

هدفت دراسة (Fischer-Grote et al. (2024 إلى مراجعة فاعلية التدخلات النفسية الإلكترونية وعن بعد في تحسين الصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين والشباب في أعقاب جائحة كوفيد-19، من خلال مراجعة منهجية وتحليل تلوي شمل (17) دراسة، معظمها تجارب عشوائية محكمة. وأظهرت النتائج أن جميع الدراسات المشمولة أظهرت أثرًا إيجابيًا في بعض المؤشرات النفسية المستهدفة، مما يدعم فاعلية التدخلات الإلكترونية في هذه الفئة العمرية رغم التطور السريع الذي فرض على هذه البرامج خلال الجائحة.

هدفت دراسة (Lin et al. (2022 إلى مقارنة فاعلية جلسات العلاج النفسي المتزامن عن بعد بالجلسات الحضورية وجهاً لوجه، من خلال تحليل تلوي شمل مجموعة من التجارب العشوائية المحكمة. وأظهرت النتائج أن فاعلية العلاج النفسي عن بعد كانت مماثلة لفاعلية العلاج الحضورى في معظم المؤشرات النفسية المدروسة، مما يدعم اعتبار الإرشاد الإلكتروني المتزامن بديلاً علاجياً موثوقاً في كثير من الحالات.

هدفت دراسة (McClellan et al. (2022 إلى تقييم فاعلية الإرشاد النفسي عن بعد المقدم عبر الفيديو والهاتف لدى فئة قدامى المحاربين، من خلال تحليل تلوي لعدد من التجارب العشوائية المحكمة. وأظهرت النتائج أن حجم الأثر المرجح للإرشاد النفسي عن بعد كان مماثلاً لحجم أثر الخدمات المقدمة وجهاً لوجه، وأوصت الدراسة بمزيد من البحث في فاعلية هذا النمط الإرشادي مع اضطرابات نفسية أخرى تواجه هذه الفئة.

منهجية البحث

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، لملاءمته لطبيعة موضوع البحث المتمثل في دراسة دور الإرشاد النفسي الإلكتروني في تعزيز الصحة النفسية. ويقوم هذا المنهج على جمع المعلومات والبيانات من المصادر العلمية الموثوقة، وتحليلها وتفسيرها بهدف الوصول إلى استنتاجات علمية تسهم في فهم العلاقة بين الإرشاد النفسي الإلكتروني والصحة النفسية.

واعتمد الباحث على مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة العربية والأجنبية، إضافة إلى التقارير الصادرة عن المنظمات الدولية، مثل منظمة الصحة العالمية (WHO)، والتي تناولت موضوع الإرشاد النفسي الإلكتروني وأثره في الصحة النفسية. كما تم تحليل نتائج الدراسات ذات الصلة ومقارنتها لاستخلاص أبرز جوانب فاعلية الإرشاد الإلكتروني والعوامل المؤثرة فيه.

وقد تم تنظيم البيانات وفق محوري الدراسة الرئيسيين، وهما:

- دور الإرشاد النفسي الإلكتروني في تعزيز الصحة النفسية للأفراد.
- أثر أساليب وأدوات الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض مستويات القلق والاكتئاب والضغط النفسي.

تحليل النتائج

أظهرت نتائج تحليل الأدبيات والدراسات السابقة اتفاقاً واضحاً على أن الإرشاد النفسي الإلكتروني يمثل امتداداً فعالاً للممارسة الإرشادية التقليدية، وأنه يسهم بصورة متزايدة في تعزيز الصحة النفسية للأفراد وتوسيع نطاق وصولهم إلى الخدمات النفسية.

وفيما يتعلق بالسؤال الأول: ما دور الإرشاد النفسي الإلكتروني في تعزيز الصحة النفسية للأفراد؟

بينت نتائج الدراسات أن الإرشاد النفسي الإلكتروني يسهم في تجاوز حواجز المسافة الجغرافية، وضيق الوقت، والوصمة الاجتماعية المرتبطة بطلب المساعدة النفسية وجهاً لوجه، مما يشجع فئات واسعة من الأفراد، كالمراهقين والشباب وقدامى المحاربين وسكان المناطق النائية، على طلب الدعم النفسي (McClellan et al., 2022). كما أن اتجاهات كل من المرشدين النفسيين والمسترشدين نحو هذا النمط من الخدمة كانت إيجابية بصورة عامة، وهو ما يعزز فرص نجاحه وانتشاره (الحسن والكنج، 2023؛ محمد، 2021).

أما فيما يتعلق بالسؤال الثاني: ما أثر أساليب وأدوات الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض مستويات القلق والاكتئاب والضغط النفسي؟

أظهرت النتائج أن التدخلات النفسية الإلكترونية، سواء أكانت متزامنة عبر الفيديو أم غير متزامنة عبر الرسائل النصية والتطبيقات الذكية، أسهمت في خفض دال إحصائياً لمستويات القلق والاكتئاب والضغط النفسي لدى مختلف الفئات العمرية (Chi et al., 2022; Fischer-Grote et al., 2024). كما أظهرت المقارنات بين الإرشاد الإلكتروني المتزامن والإرشاد الحضوري تكافؤاً في الفاعلية في معظم الحالات، مما يدعم اعتبار الإرشاد الإلكتروني بديلاً علاجياً موثقاً وليس مجرد حل مؤقت في أوقات الأزمات (Lin et al., 2022).

وفي المقابل، أشارت بعض الدراسات إلى أن فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني تتوقف على عوامل عدة، من أهمها جودة الاتصال التقني، ومهارة المرشد في بناء علاقة إرشادية دافنة عن بعد، ووضوح الأطر الأخلاقية والمهنية الناعمة لهذه الممارسة، وضمان سرية بيانات المسترشد (عطا الله وأبو بكر، 2023). كما تبين أن غياب هذه الشروط قد يحد من فاعلية الإرشاد الإلكتروني أو يثير مخاوف لدى بعض المسترشدين المحتملين (آل سعد، 2024).

وتشير نتائج الدراسة إلى أن الإرشاد النفسي الإلكتروني لا يمثل بديلاً كاملاً للإرشاد التقليدي في جميع الحالات، لا سيما الحالات الحادة أو المعقدة التي تتطلب تدخلاً حضورياً مكثفًا، لكنه يمثل أداة مكملية وفعالة تسهم في توسيع نطاق تعزيز الصحة النفسية للأفراد والمجتمعات، وهو ما يتفق مع توجهات منظمة الصحة العالمية نحو تعزيز استخدام التقنيات الرقمية في سد الفجوة بين الحاجة إلى خدمات الصحة النفسية والقدرة على الوصول إليها (World Health Organization, 2022).

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، يوصى بما يأتي:

1. تطوير برامج تدريبية متخصصة لتأهيل المرشدين النفسيين على استخدام أدوات ووسائط الإرشاد الإلكتروني بفاعلية.
2. وضع أطر أخلاقية ومهنية واضحة تنظم ممارسة الإرشاد النفسي الإلكتروني وتضمن سرية بيانات المسترشدين.
3. تعزيز البنية التحتية الرقمية اللازمة لتوسيع نطاق خدمات الإرشاد النفسي الإلكتروني، خاصة في المناطق النائية والمجتمعات التي تعاني نقصاً في المختصين النفسيين.
4. دمج الإرشاد النفسي الإلكتروني ضمن الخدمات الإرشادية الدائمة في المؤسسات التعليمية والصحية، وليس فقط في أوقات الأزمات.

المراجع العربية

آل سعد، خ. ب. س. م. (2024). الاتجاه نحو استخدام خدمات الإرشاد والعلاج النفسي عبر الاستشارات الرقمية لدى عينة من مستخدمي التطبيقات عن بُعد. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، 31.1(1)، 24-31*.

الحسن، أ.، والكنج، أ. م. (2023). اتجاهات المرشدين النفسيين نحو الإرشاد الإلكتروني: دراسة ميدانية على عينة من المرشدين النفسيين في مدارس محافظة حماة. *مجلة جامعة حماة، 6(1)، 1-6*.

عطا الله، م. خ.، وأبو بكر، أ. ص. (2023). الأساس المنطقي للإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت لرعاية الصحة النفسية وتحدياته: رؤية في إطار علم النفس السيبراني. *المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة أسيوط، 39(10)، 250-275*.

محمد، ص. م. (2021). اتجاهات طلبة الجامعات السعودية نحو الإرشاد النفسي "التقليدي والإلكتروني" في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا (كوفيد-19). *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 32(126)، 685-742*.

المراجع الأجنبية

Chi, D., Zhang, Y., Zhou, D., Xu, G., & Bian, G. (2022). The effectiveness and associated factors of online psychotherapy on COVID-19 related distress: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 1045400. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1045400>

Fischer-Grote, L., Fössing, V., Aigner, M., Fehrmann, E., & Boeckle, M. (2024). Effectiveness of online and remote interventions for mental health in children, adolescents, and young adults after the onset of the COVID-19 pandemic: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health, 11*, Article e46637. <https://doi.org/10.2196/46637>

- Lin, T., Heckman, T. G., & Anderson, T. (2022). The efficacy of synchronous teletherapy versus in-person therapy: A meta-analysis of randomized clinical trials. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 29(2), 167–178. <https://doi.org/10.1037/cps0000056>
- McClellan, M. J., Osbaldiston, R., Wu, R., Yeager, R., Monroe, A. D., McQueen, T., & Dunlap, M. H. (2022). The effectiveness of telepsychology with veterans: A meta-analysis of services delivered by videoconference and phone. *Psychological Services*, 19(2), 294–304. <https://doi.org/10.1037/ser0000522>
- Witarto, B. S., Visuddho, V., Witarto, A. P., Bestari, D., Sawitri, B., Melapi, T. A. S., & Wungu, C. D. K. (2022). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLOS ONE*, 17(9), Article e0274177. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274177>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>