

برنامج LightBEAM: تدخل رقمي واسع النطاق لتعزيز صحة الأسرة والطفل

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 22, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). برنامج LightBEAM: تدخل رقمي واسع النطاق لتعزيز صحة الأسرة والطفل. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119820>

هل شعرت يوماً بالإرهاق والضغط وأنت تحاول الموازنة بين متطلبات الأبوة والأمومة وحياتك الشخصية؟ هذا الشعور شائع جداً، خاصة في السنوات الأولى من حياة الطفل، وهي فترة حاسمة لنموه وتطوره. لكن ماذا لو كان هناك دعم متاح بسهولة لمساعدة الآباء والأمهات على التعامل مع هذه التحديات؟

منهجية البحث

قام باحثون بدراسة بروتوكول برنامج LightBEAM، وهو تدخل واسع النطاق عبر الإنترنت يهدف إلى تعزيز رفاهية الأسرة. يعتمد هذا البرنامج على برنامج BEAM (بناء الوعي العاطفي والصحة النفسية)، وهو تطبيق موجود مسبقاً أثبتت فعاليته في دعم الآباء والأمهات. الهدف من LightBEAM هو جعل هذا الدعم متاحاً لعدد أكبر من الأسر الكندية، وتجاوز الحواجز التي تحول دون الوصول إلى الخدمات التقليدية.

تم تصميم الدراسة على شكل تجربة مضبوطة بقائمة انتظار. تم تجنيد أسر كندية لديها أطفال تتراوح أعمارهم بين سنة ونصف و 8 سنوات، ويعانون من مستويات عالية من الإجهاد والتوتر والقلق والغضب المرتبط بالأبوة والأمومة. تم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: مجموعة تدخل ومجموعة قائمة انتظار. حصلت مجموعة التدخل على وصول فوري إلى تطبيق LightBEAM لمدة 12 أسبوعاً، بينما اضطرت مجموعة قائمة الانتظار إلى الانتظار حتى نهاية فترة التدخل للحصول على الوصول.

يتضمن تطبيق LightBEAM مقاطع فيديو قصيرة حول الأبوة والأمومة والصحة النفسية، ومنتدى جماعي للتفاعل مع الآباء الآخرين، وتمارين أسبوعية لتعزيز المهارات المكتسبة. قام الباحثون بقياس مستويات الإجهاد والقلق والاكتئاب والغضب لدى المشاركين في بداية الدراسة، وبعد 12 أسبوعاً من استخدام التطبيق، ومرة أخرى بعد ستة أشهر لتقييم الآثار طويلة المدى.

النتائج

لم يتم بعد نشر النتائج الكاملة للدراسة، حيث لا تزال قيد التنفيذ. ومع ذلك، يخطط الباحثون لاستخدام نماذج متعددة المستويات ونماذج الوساطة لتحليل التغيرات في مستويات الصحة النفسية للمشاركين على مدار فترة البرنامج وبعدها. ستساعد هذه النماذج في تحديد ما إذا كان LightBEAM فعالاً في تقليل الإجهاد والقلق والاكتئاب والغضب لدى الآباء والأمهات.

بالإضافة إلى ذلك، سيتم إجراء مجموعات تركيز (مناقشات جماعية) مع المشاركين بعد انتهاء البرنامج لجمع المزيد من المعلومات حول مدى سهولة استخدام التطبيق وقبوله من قبل المستخدمين. ستساعد هذه التعليقات في تحسين البرنامج في المستقبل.

الدلالات

إذا أثبتت الدراسة أن LightBEAM فعال، فقد يكون له تأثير كبير على رفاهية الأسر الكندية. يمكن أن يوفر هذا البرنامج دعماً منخفض التكلفة وسهل الوصول إليه للآباء والأمهات الذين يعانون من تحديات الصحة النفسية، مما قد يؤدي إلى تحسين نتائج الأطفال أيضاً. فقد أظهرت الأبحاث أن صحة الوالدين الجيدة ترتبط بنتائج إيجابية للأطفال، مثل انخفاض خطر الإصابة باضطرابات سلوكية وعاطفية.

إن تحويل برنامج BEAM إلى LightBEAM، وهو تدخل وطني واسع النطاق عبر الإنترنت، يمثل خطوة مهمة نحو زيادة إمكانية الوصول إلى خدمات الصحة النفسية للأبوة والأمومة في كندا. يمكن أن يساعد هذا البرنامج في سد الفجوة بين الحاجة إلى الدعم والقدرة على الحصول عليه، خاصة بالنسبة للأسر التي تعيش في المناطق النائية أو التي تواجه حواجز أخرى تحول دون الوصول إلى الخدمات التقليدية. تُظهر هذه الدراسة التزاماً متزايداً بالاستفادة من التكنولوجيا لتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للأسر المحتاجة.

تم تسجيل هذه التجربة بأثر رجعي في ClinicalTrial.gov تحت رقم NCT07026838 في 10 يونيو 2025، وتحديداً نسخة البروتوكول رقم 1 في أغسطس 2025.

Reference

Sitka M. (2026). *Advancing family wellbeing through a Massive Online Open Intervention: the LightBEAM* (program protocol for randomized waitlist control trial {1a}). *BMC Psychology*, 14(1)

DOI: [10.1186/s40359-025-03326-3](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03326-3)