

تدخل نفسي إلكتروني: تعزيز الصحة النفسية وتوفير التكاليف للمرضى وأحبائهم

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 28, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تدخل نفسي إلكتروني: تعزيز الصحة النفسية وتوفير التكاليف للمرضى وأحبائهم. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120196>

تخيل أنك تنتظر دورك للحصول على مساعدة نفسية. قائمة الانتظار طويلة، والقلق يتصاعد، وتشعر بالعجز. ماذا لو كان بإمكانك البدء في تحسين حالتك النفسية، أنت وأفراد عائلتك المقربين، بينما تنتظر؟ هذا بالضبط ما يهدف إليه بروتوكول دراسة جديد يقوده الباحث زينزن.

منهجية البحث

يقوم الباحثون بتقييم فعالية تدخل نفسي إيجابي عبر الإنترنت، مصمم خصيصاً للمرضى الذين ينتظرون الحصول على علاج للصحة النفسية، بالإضافة إلى أفراد أسرهم. هذا التدخل ليس مخصصاً لحالة نفسية معينة (مثل الاكتئاب أو القلق)، بل يعتمد على مبادئ علم النفس الإيجابي التي تهدف إلى تعزيز نقاط القوة النفسية والرفاهية العامة. يُعرف هذا النوع من التدخلات بـ "التشخيصي المتجاوز" (transdiagnostic)، أي أنه يعالج الأنماط النفسية المشتركة بين العديد من الاضطرابات، بدلاً من التركيز على تشخيص محدد.

تعتمد الدراسة على بروتوكول مُسجل في نظرة عامة للأبحاث الطبية في هولندا (NL-OMON57370) في 17 مارس 2025. يتمثل جوهر التدخل في برنامج عبر الإنترنت يتضمن وحدات تعليمية وتمارين عملية مصممة لتعزيز المشاعر الإيجابية، والتعامل مع الأفكار السلبية، وبناء علاقات صحية، وتطوير الشعور بالهدف والمعنى في الحياة. يشارك المرضى وأفراد أسرهم في البرنامج بشكل منفصل، ولكن مع وجود عناصر تشجع على التواصل والدعم المتبادل.

يتم تجنيد المشاركين من بين المرضى الذين ينتظرون العلاج في عيادات الصحة النفسية المختلفة. يتم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تتلقى التدخل عبر الإنترنت بالإضافة إلى الرعاية القياسية (التي قد تشمل الانتظار للحصول على العلاج)، ومجموعة ضابطة تتلقى الرعاية القياسية فقط. يتم جمع البيانات في نقاط زمنية مختلفة - قبل بدء التدخل، بعد الانتهاء منه، وبعد فترة متابعة - لتقييم التغيرات في مستويات القلق والاكتئاب والرفاهية النفسية وجودة الحياة. كما يتم جمع بيانات حول تكاليف التدخل لتقييم فعاليته من حيث التكلفة.

تصميم الدراسة

تعتمد الدراسة على تصميم تجريبي عشوائي مُحكم (RCT - randomized controlled trial)، وهو المعيار الذهبي في البحث العلمي لتقييم فعالية التدخلات. يضمن التوزيع العشوائي أن المجموعتين متشابهتان قدر الإمكان في بداية الدراسة، مما يقلل من خطر التحيز ويجعل من الممكن عزو أي اختلافات في النتائج إلى التدخل نفسه.

النتائج

على الرغم من أن الدراسة لا تزال جارية، إلا أن البروتوكول يحدد المقاييس التي سيتم استخدامها لتقييم النتائج. يتوقع الباحثون أن المجموعة التي تتلقى التدخل عبر الإنترنت ستظهر تحسناً أكبر في مستويات القلق والاكتئاب والرفاهية النفسية مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما يتوقعون أن التدخل سيكون فعالاً من حيث التكلفة، أي أن الفوائد التي يحققها ستكون أكبر من التكاليف المرتبطة بتنفيذه.

سيتم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لتحديد ما إذا كانت الاختلافات بين المجموعتين ذات دلالة إحصائية. سيتم أيضاً إجراء تحليل للتكلفة والفعالية لتقييم القيمة الاقتصادية للتدخل. من المهم ملاحظة أن النتائج النهائية للدراسة ستعتمد على البيانات التي يتم جمعها من المشاركين.

الآثار

إذا أثبتت الدراسة أن التدخل عبر الإنترنت فعال وفعال من حيث التكلفة، فقد يكون له آثار كبيرة على طريقة تقديم الرعاية الصحية النفسية. يمكن أن يوفر حلاً عملياً وبتكلفة معقولة للمرضى الذين ينتظرون العلاج، مما يساعدهم على التعامل مع أعراضهم وتحسين نوعية حياتهم أثناء فترة الانتظار. كما يمكن أن يقلل من العبء على نظام الرعاية الصحية من خلال تقليل الحاجة إلى التدخلات الأكثر تكلفة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن إشراك أفراد الأسرة في التدخل يمكن أن يعزز الدعم الاجتماعي ويحسن التواصل داخل الأسرة، مما قد يكون له فوائد إضافية للمرضى. يمكن أن يساعد هذا النهج أيضاً في تقليل الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية من خلال زيادة الوعي والفهم بين أفراد الأسرة.

يأمل الباحثون أن تساهم هذه الدراسة في تطوير تدخلات مبتكرة وفعالة للصحة النفسية يمكن الوصول إليها بسهولة من قبل المرضى وأسرهم، بغض النظر عن مكان إقامتهم أو وضعهم الاجتماعي والاقتصادي. إن توفير الدعم النفسي في وقت مبكر يمكن أن يمنع تفاقم المشاكل النفسية ويحسن النتائج على المدى الطويل.

Reference

Zinzen J. (2025). *Effectiveness and cost-effectiveness of an online transdiagnostic positive psychology intervention for patients awaiting mental health treatment and their loved ones: study protocol*. BMC Psychology, 14(1), 103-103.

DOI: [10.1186/s40359-025-03860-0](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03860-0)