

تطبيق Here4UScotland: نافذة رقمية لتقليل الضرر ودعم الفئات الهشة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 14, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تطبيق Here4UScotland: نافذة رقمية لتقليل الضرر ودعم الفئات الهشة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120678>

هل يمكن لتطبيق على الهاتف المحمول أن يكون شريان حياة لشخص يكافح مع الإدمان أو الأفكار الانتحارية؟ هذا السؤال ليس مجرد استفسار نظري، بل هو واقع يواجهه العاملون في مجال الصحة النفسية في جميع أنحاء العالم. في اسكتلندا، أظهر تطبيق "Here4UScotland" نتائج واعدة في ربط الأفراد بالخدمات التي قد تنقذ حياتهم، ولكن هل يمكن لهذه التجربة أن تنجح في سياقات ثقافية مختلفة، مثل العالم العربي، حيث تختلف المواقف تجاه الصحة النفسية والتكنولوجيا؟

الإطار النظري

تستند فعالية تطبيق "Here4UScotland" إلى عدة مبادئ نفسية أساسية. أولاً، يركز على نظرية العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، التي تفترض أن الأفكار والمشاعر والسلوكيات مترابطة، وأن تغيير الأنماط السلبية في هذه المجالات يمكن أن يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية. التطبيق يوفر أدوات لتدريب المستخدمين على تحديد وتحدي الأفكار السلبية، وتعزيز السلوكيات الإيجابية. ثانياً، يعتمد التطبيق على مفهوم الدعم الاجتماعي، الذي يرى أن العلاقات الاجتماعية القوية تلعب دوراً حاسماً في الصحة النفسية والتعافي من الأمراض. من خلال توفير منصة للتواصل مع الآخرين الذين يمرون بتجارب مماثلة، يساعد التطبيق على تقليل الشعور بالعزلة والوحدة. ثالثاً، يتماشى التطبيق مع مبادئ نموذج تقليل الضرر (Harm Reduction) <https://arabpsychology.com/tag/harm-reduction/>، الذي يركز على تقليل الآثار السلبية المرتبطة بسلوكيات معينة، بدلاً من محاولة القضاء عليها بشكل كامل. هذا النهج مهم بشكل خاص في التعامل مع الإدمان، حيث قد يكون من الصعب أو المستحيل على الأفراد التوقف عن تعاطي المخدرات أو الكحول بشكل فوري.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن فهم فعالية التطبيق من خلال عدسة نظرية التكنولوجيا المقبولة (Technology Acceptance Model - TAM)، التي تشير إلى أن الأفراد يميلون إلى تبني التكنولوجيا إذا اعتقدوا أنها مفيدة وسهلة الاستخدام. تصميم التطبيق، وسهولة الوصول إليه، وتوفير المعلومات ذات الصلة، كلها عوامل تساهم في زيادة قبوله من قبل المستخدمين.

منهجية البحث

أجرى الباحث Strachan دراسة لتقييم تأثير تطبيق "Here4UScotland" على الأفراد الذين يحتاجون إلى خدمات تقليل الضرر. لم يركز البحث على الاستخدام الافتراضي للتطبيق فحسب، بل نظر أيضاً إلى كيفية استخدامه كأداة للوصول إلى خدمات الدعم الواقعية. تم جمع البيانات من خلال مجموعة متنوعة من الأساليب، بما في ذلك المقابلات مع المستخدمين، وتحليل بيانات استخدام التطبيق، واستطلاعات الرأي. شملت عينة الدراسة مجموعة متنوعة من الأفراد الذين يعانون من مشاكل مختلفة، مثل تعاطي المخدرات، والكحول، والأفكار الانتحارية.

ركزت الدراسة على تقييم عدة جوانب رئيسية، بما في ذلك مدى سهولة استخدام التطبيق، ومدى ملاءمة المعلومات المقدمة، ومدى فعالية التطبيق في ربط المستخدمين بالخدمات التي يحتاجونها. كما بحثت الدراسة في التحديات التي تواجه تطبيق هذه التكنولوجيا، مثل قضايا الخصوصية، والحاجة إلى تدريب الموظفين، وأهمية دمج التطبيق مع الخدمات القائمة بدلاً من استبدال التفاعل البشري الأساسي.

من المهم ملاحظة أن منهجية البحث اعتمدت على مزيج من الأساليب الكمية والنوعية. سمحت الأساليب الكمية، مثل استطلاعات الرأي، بجمع البيانات من عدد كبير من المشاركين، بينما سمحت الأساليب النوعية، مثل المقابلات، بالحصول على فهم أعمق لتجارب المستخدمين ووجهات نظرهم.

الأثر السريري والعملي

تشير نتائج الدراسة إلى أن تطبيقات مثل "Here4UScotland" يمكن أن تكون أداة قيمة في تعزيز الوصول إلى خدمات تقليل الضرر. من خلال توفير منصة سهلة الاستخدام ومتاحة على مدار الساعة، يمكن للتطبيق أن يساعد الأفراد الذين قد يترددون في طلب المساعدة من خلال القنوات التقليدية. كما يمكن للتطبيق أن يلعب دوراً مهماً في بناء مجتمعات افتراضية من الدعم، حيث يمكن للأفراد التواصل مع الآخرين الذين يمرون بتجارب مماثلة.

بالنسبة للمعالجين، يوفر التطبيق أداة إضافية لتعزيز العلاج التقليدي. يمكن للمعالجين استخدام التطبيق لتوفير معلومات إضافية للمرضى، وتتبع تقدمهم، وتقديم الدعم عن بعد. ومع ذلك، من المهم التأكيد على أن التطبيق لا ينبغي أن يحل محل التفاعل البشري الأساسي. يجب على المعالجين الاستمرار في توفير العلاج وجهاً لوجه، واستخدام التطبيق كأداة مكملة.

بالنسبة للجمهور العام، يمكن للتطبيق أن يساعد في زيادة الوعي بقضايا الصحة النفسية والإدمان، وتقليل الوصمة المرتبطة بهذه القضايا. من خلال توفير معلومات دقيقة وموثوقة، يمكن للتطبيق أن يساعد الأفراد على فهم هذه القضايا بشكل أفضل، وطلب المساعدة إذا كانوا بحاجة إليها.

السياق الثقافي العربي

عند النظر في إمكانية تطبيق هذه النتائج في العالم العربي، يجب أخذ العديد من العوامل الثقافية في الاعتبار. أولاً، هناك وصمة اجتماعية قوية مرتبطة بالصحة النفسية في العديد من البلدان العربية. قد يتردد الأفراد في طلب المساعدة بسبب الخوف من الحكم أو التمييز. لذلك، يجب تصميم أي تطبيق مماثل بطريقة تحترم الخصوصية وتضمن السرية التامة. ثانياً، تختلف المواقف تجاه التكنولوجيا في العالم العربي. في حين أن استخدام الهواتف الذكية والإنترنت أخذ في الازدياد، إلا أن هناك فجوة رقمية بين الأجيال والمناطق المختلفة. يجب التأكد من أن التطبيق سهل الاستخدام ومتاح للجميع، بغض النظر عن مستوى معرفتهم بالتكنولوجيا. ثالثاً، تلعب العائلة والمجتمع دوراً هاماً في الصحة النفسية في العالم العربي. يجب أن يراعي التطبيق هذه الديناميكية، وربما يوفر أدوات لدعم الأسر والمجتمعات في التعامل مع قضايا الصحة النفسية.

على سبيل المثال، في بعض الثقافات العربية، قد يكون من الأفضل تقديم التطبيق كأداة "لتحسين الرفاهية العامة" بدلاً من التركيز بشكل مباشر على "علاج الأمراض النفسية". هذا النهج يمكن أن يساعد في تقليل الوصمة المرتبطة بطلب المساعدة. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون من المفيد تضمين محتوى ثقافياً ملائماً، مثل استخدام اللغة المحلية، وتوفير معلومات حول الموارد المتاحة في المنطقة، والتعاون مع القادة الدينيين والمجتمعيين لتعزيز قبول التطبيق.

آفاق مستقبلية وقيود البحث

تشير نتائج هذا البحث إلى أن التطبيقات الرقمية لديها القدرة على إحداث ثورة في مجال الصحة النفسية وتقليل الضرر. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتقييم فعالية هذه التطبيقات على المدى الطويل، وفهم العوامل التي تؤثر على استخدامها، وتحديد أفضل الممارسات لتصميمها وتنفيذها. يجب أن تركز الأبحاث المستقبلية على تطوير تطبيقات مخصصة تلبي احتياجات مجموعات معينة من الأفراد، مثل الشباب، والنساء، والأقليات. كما يجب أن تستكشف الأبحاث المستقبلية إمكانية استخدام الذكاء الاصطناعي والتعلم الآلي لتحسين فعالية التطبيقات الرقمية، وتوفير تدخلات أكثر تخصيصاً.

من القيود الرئيسية لهذا البحث أنه تم إجراؤه في اسكتلندا، وقد لا تكون النتائج قابلة للتعميم على سياقات ثقافية أخرى. بالإضافة إلى ذلك، اعتمدت الدراسة على بيانات ذاتية الإبلاغ، والتي قد تكون عرضة للتحيز. أخيراً، لم تقم الدراسة بتقييم

التكلفة العالية للتطبيق، وهو أمر مهم لضمان استدامته على المدى الطويل.

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم → View Course → اصول التربية والتعليم → View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة → View Course → Course

Reference

Strachan G. (2026). *Accessing digital harm reduction services --exploring the impact of the ("Here4UScotland" application.* Harm Reduction Journal, 23(1).

DOI: [10.1186/s12954-026-01418-w](https://doi.org/10.1186/s12954-026-01418-w)