African Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Sciences (AJASHSS)
المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية
Online ISSN: 2957-5907
Volume 5, Issue 3, 2026
Page No: 877-884
Website: https://aaasjournals.com/index.php/ajashss/index
Arab Impact Factor 2025: 0.83 **SJIFactor 2024: 6.856** **ISI 2025: 1.191**

Digital Guidance and Its Role in Supporting Students Affected by Crises

Hind Ahmad D'yab Omar *
Educational Counselor, Ministry of Education, Amman, Hashemite Kingdom of Jordan

الإرشاد الرقمي ودوره في دعم الطلبة المتأثرين بالأزمات

هند أحمد ذياب عمر *
مرشدة تربويّة، وزارة التربية والتعليم، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية

*Corresponding author: hindomar100@yahoo.com

Received: July 10, 2026	Accepted: September 16, 2026	Published: September 28, 2026

Abstract:
This study aimed to explore the role of digital educational counseling in supporting students affected by various crises, given the increasing psychological pressures resulting from societal and digital transformations. The study employed a descriptive-analytical approach, reviewing recent literature in the fields of digital counseling and mental health. The paper also highlights the pivotal role of educational counselors in leveraging digital opportunities and developing strategies to address challenges, thereby ensuring greater effectiveness in supporting students' mental health. The findings indicate that digital counseling provides a flexible and safe environment that enables students to express their feelings and receive timely psychological support, contributing to the reduction of anxiety and depression. The results also emphasized the importance of digital competencies for counselors in providing effective interventions and the role of psychological support in fostering adaptation and resilience. The study recommends promoting the use of digital counseling and developing specialized training programs for school counselors.

Keywords: Mental health, Digital counseling, Psychological crises.

الملخص
هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف دور الإرشاد التربوي الرقمي في دعم الطلبة المتأثرين بالأزمات المختلفة، في ظل تزايد الضغوط النفسية الناتجة عن التحولات المجتمعية والرقمية. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة الأدبيات الحديثة في مجال الإرشاد الرقمي والصحة النفسية. كما تسلط الورقة الضوء على الدور المحوري للمرشد التربوي في استثمار الفرص الرقمية، ووضع استراتيجيات لمواجهة التحديات، بما يضمن تحقيق فعالية أكبر في دعم الصحة النفسية للطلبة. وقد أشارت النتائج إلى أن الإرشاد الرقمي يوفر بيئة مرنة وآمنة تُمكّن الطلبة من التعبير عن مشاعرهم، والحصول على الدعم النفسي في الوقت المناسب، مما يسهم في التخفيف من حدة القلق والاكتئاب. كما أكدت النتائج على أهمية الكفايات الرقمية لدى المرشدين في تقديم تدخلات فعالة، ودور الدعم النفسي في تعزيز التكيف والمرونة النفسية. وقد أوصت الدراسة بتعزيز استخدام الإرشاد الرقمي وتطوير برامج تدريبية متخصصة للمرشدين في المدارس.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الإرشاد الرقمي، الأزمات النفسية.

مقدمة:

يشهد العالم المعاصر تزايدا ملحوظاً في الأزمات النفسية التي يتعرض لها الطلبة نتيجة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والتغيرات الرقمية المتسارعة. وقد ساهمت الأزمات العالمية والتطورات التكنولوجية في زيادة مستويات القلق والتوتر لدى الطلبة، مما يستدعي تطوير أساليب إرشادية حديثة قادرة على الاستجابة لهذه التحديات، من هنا برزت أهمية الإرشاد التربوي الرقمي كأحد الحلول الفعالة التي تتيح تقديم الدعم النفسي عبر بيئات رقمية مرنة تتجاوز قيود الزمان والمكان، فقد أضحت الرقمنة جزءًا لا يتجزأ

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

من البيئة التعليمية مع دخول التكنولوجيا إلى المدارس لتلبية حاجات الطلبة النفسية والسلوكية والاجتماعية في بيئة تعليمية رقمية متغيرة مما انعكس بصورة مباشرة على طبيعة الخدمات الإرشادية المقدمة للطلبة داخل المدارس وخارجها، فلم يعد الإرشاد النفسي مقتصرًا على الجلسات الوجاهية التقليدية، بل تجاوز ذلك ليشمل منصات التواصل الاجتماعي، والتطبيقات الذكية، وبرامج الاتصال المرئي، الأمر الذي وسّع من دائرة المستفيدين، وفتح آفاقًا جديدة لتقديم الدعم النفسي بطرق أكثر ابتكارًا ومرونة.

وقد أظهرت تقارير منظمة الصحة العالمية(WHO, 2022) إلى أن الطلبة بين (12-18) عاماً يقضون ما يقارب (5-7) ساعات يومياً على المنصات الرقمية ما يجعل الرقمنة بيئة أساسية للتواصل معهم. كما أشارت تقارير المنظمة أيضا أن ما يقارب (20%) من المراهقين حول العالم يعانون من اضطرابات نفسية شائعة مثل القلق والاكتئاب، وأن كثيرًا منهم يجدون في الوسائط الرقمية منفذًا للتعبير عن ضغوطهم اليومية. هذا الواقع يحتم على المرشد النفسي التربوي أن يكون حاضرًا في الفضاء الرقمي، مستثمرًا الإمكانات التي توفرها التكنولوجيا، وفي الوقت ذاته واعيًا بالتحديات المرتبطة بسرية المعلومات، وأخلاقيات الممارسة، والفجوة الرقمية بين الطلبة.

وقد كانت الصحة النفسية في طليعة حركة الارشاد الرقمي، وتسارعت وتيرتها بشكل ملحوظ جراء جائحة كورونا. فقد كشفت جائحة كورونا (COVID-19) عن أهمية الإرشاد النفسي الرقمي حيث اضطرت المدارس إلى تبني أنماط جديدة من الدعم النفسي عبر المنصات الإلكترونية، مما كشف عن تحديات كبيرة في البنية التحتية، والمهارات التقنية للمرشدين، وتفاوت جاهزية الأسر للتفاعل مع هذه التحولات (Roland et al.,2020).

من هنا تأتي هذه الورقة لتناقش موضوع الإرشاد الرقمي في دعم الطلبة المتأثرين بالأزمات النفسية وذلك من خلال تحليل الأدبيات والدراسات السابقة، وصولًا إلى تقديم توصيات عملية من شأنها تطوير برامج الإرشاد الرقمي وتساهم في حل مشاكل وأزمات الطلبة.

مشكلة الدراسة:

على الرغم من تزايد الحاجة إلى الدعم النفسي لدى الطلبة، إلا أن الخدمات الإرشادية التقليدية قد لا تكون كافية للوصول إلى جميع الطلبة أو تلبية احتياجاتهم بشكل فوري، خاصة في ظل تأثرهم بالأزمات. كما أن بعض الطلبة قد يترددون في طلب المساعدة المباشرة، مما يزيد من أهمية الإرشاد الرقمي كبديل داعم وفعال. ومن جهة أخرى فإن الاعتماد على الوسائط الرقمية في تقديم هذه الخدمات أدخل أبعاداً جديدة لم تكن مطروحة سابقاً. ومع التحولات الرقمية المتسارعة أصبح المرشد النفسي أمام واقع جديد يفرض عليه إعادة النظر في أدواته وأساليبه الإرشادية. فبينما توفر الرقمنة فرصًا متعددة لتوسيع نطاق الخدمات الإرشادية والوصول إلى الطلبة بمرونة وسرعة، إلا أنها في الوقت ذاته قد تحمل تحديات كبيرة من أبرزها:

- ضعف الضوابط الأخلاقية والتشريعية المنظمة للإرشاد النفسي عبر الوسائط الرقمية.
- محدودية مهارات بعض المرشدين النفسيين في التعامل مع التكنولوجيا الحديثة.
- الفجوة الرقمية بين الطلبة، وما يترتب عليها من تفاوت في الاستفادة من الخدمات الإرشادية.
- مخاطر فقدان البعد الإنساني في العلاقة الإرشادية نتيجة الاعتماد الزائد على الوسائط الإلكترونية.

ومن هنا، تتبلور مشكلة هذه الورقة من خلال الإجابة على السؤال التالي:

كيف يمكن استثمار الفرص التي تتيحها الرقمنة في الإرشاد النفسي للتغلب على الأزمات النفسية التي قد يتعرض لها بعض الطلبة نتيجة الأمراض أو الحروب أو غيرها من الأسباب؟

أسئلة الدراسة:

بناءً على مشكلة الدراسة وأهميتها، يمكن صياغة اسئلة البحث على النحو التالي:

- ما دور الإرشاد الرقمي في دعم الطلبة المتأثرين بالأزمات النفسية؟
- ما المزايا التي يقدمها الإرشاد الرقمي مقارنة بالإرشاد التقليدي؟
- ما التحديات التي تواجه تطبيق الإرشاد الرقمي في المجال النفسي؟

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

- كيف يمكن للمرشد التربوي أن يوظف الإمكانات الرقمية في تحسين الصحة النفسية للطلبة دون المساس بجودة العلاقة الإرشادية؟

أهداف الدراسة:

- استكشاف دور الإرشاد التربوي الرقمي في دعم الطلبة المتأثرين بالأزمات النفسية، في ظل تزايد الضغوط النفسية الناتجة عن التحولات المجتمعية والرقمية.
- تحليل فعالية الإرشاد الرقمي في التعامل مع الأزمات.
- تسليط الضوء على التحديات الأخلاقية والتقنية والتربوية التي تواجه الإرشاد النفسي الرقمي.
- إثراء الأدبيات العربية المتعلقة بالإرشاد النفسي الرقمي وربطها بالصحة النفسية للطلبة.

أهمية الدراسة

اكتسبت هذه الدراسة أهمية خاصة في ضوء الأزمات النفسية التي يعاني منها العديد من الطلبة نتيجة للحروب والصراعات وانتشار الأمراض في بعض المناطق، وتقديم حلول غير تقليدية من خلال الإرشاد الرقمي عبر الانترنت.

مصطلحات الدراسة:

الصحة النفسية: حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، بحيث يعيش في سلامة وسلام. الصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم، وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي. وللصحة النفسية (زهران، 1998).

الإرشاد الرقمي: هو تقديم خدمات إرشادية باستخدام الوسائط التكنولوجية المتنوعة، بهدف دعم الطلبة نفسياً وأكاديمياً، من خلال منصات تعليمية وتطبيقات رقمية تساعد الطلبة على التعبير عن مشاعرهم بشكل آمن، وتتيح للمرشدين النفسيين مراقبة تطور حالة الطلبة دون الحاجة للقاءات وجهًا لوجه (WHO, 2022).

الأزمات النفسية لدى الطلبة: تشمل الأزمات النفسية حالات القلق، الاكتئاب، الصدمات، والضغوط الشديدة التي تؤثر على التوازن النفسي للطالب (Bandura, 1997).

الدراسات السابقة:

ستتناول الباحثة بعضاً من الدراسات السابقة بما يفيد بحثها ويثريه، وقد تم ترتيبها من الأحدث إلى الأقدم. فقد هدفت دراسة قامت بها صواف وآخرون (2025) إلى استكشاف تأثير دمج التكنولوجيا والفن في الإرشاد المدرسي على تحسين الصحة النفسية للطلاب في مناطق الحروب والأزمات. كما سعت إلى تقييم فاعلية مبادرة "مطعم جرعة مشاعر" في توفير مساحة آمنة للتعبير عن المشاعر وتحليل التحديات التي قد تواجه تطبيقها في المدارس المتأثرة. وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وجمع البيانات من خلال الاستبيانات والمقابلات مع الطلاب والمعلمين في هذه المدارس. وقد أظهرت النتائج أن دمج التكنولوجيا والفن يساهم بشكل إيجابي في تحسين الصحة النفسية للطلاب، حيث يساعدهم على التعبير عن مشاعرهم بشكل آمن، مما يقلل من التوتر والقلق. كما أظهرت الدراسة أن "مطعم جرعة مشاعر" يوفر بيئة آمنة للطلاب للتفاعل مع مشاعرهم باستخدام أنشطة فنية وتكنولوجية. ومع ذلك، واجهت المبادرة تحديات مثل صعوبة الوصول إلى التكنولوجيا في بعض المناطق المتأثرة بالأزمات، بالإضافة إلى ضرورة الحفاظ على خصوصية البيانات. وأوصت الدراسة بتوسيع استخدام التكنولوجيا في الإرشاد المدرسي، وتوفير برامج تدريبية للمعلمين والمرشدين النفسيين، وتعزيز الشراكات المجتمعية لدعم المبادرات النفسية. كما دعت إلى تحسين البنية التحتية لضمان نجاح المبادرات في بيئات الحروب والأزمات.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

وسعت دراسة كل من عريقات وآخرون (2025) إلى الكشف عن دور المرشد المدرسي في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية في البيئة الرقمية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وقد تكونت عينة الدراسة من (247) طالب وطالبة من مدرسة أم طفيل ومدرسة ضاحية الرشيد التابعتين لمديرية التربية والتعليم في محافظة عمان. ولتحقيق هدف الدراسة تم تطوير استبانة مكونة من (30) فقرة موزعة على خمس مجالات. وقد كشفت نتائج الدراسة أن للمرشد المدرسي دور في تعزيز الصحة النفسية في البيئة الرقمية بدرجة مرتفعة، وله دور مرتفع في تقديم الدعم النفسي، والتوعية بمخاطر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، وتشجيع الاستخدام الإيجابي للتكنولوجيا، وأن له دور متوسط في إدارة الضغوط النفسية الناتجة عن البيئة الرقمية، وتعزيز العلاقات الاجتماعية الرقمية الصحية، كما كشفت النتائج عن وجود فروق في المتوسطات الحسابية لدور المرشد المدرسي في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة في البيئة الرقمية تعزى للصف ولصالح الصف العاشر الأساسي. وقد أوصت الباحثات بإعطاء دورات للمرشدين المدرسيين حول دور وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز العلاقات الاجتماعية الصحية، وعقد دورات لمرشدي المرحلة الأساسية حول طبيعة الإرشاد التربوي في البيئة الرقمية.

كما هدفت دراسة قام بها كل من عطا الله وأبو بكر (2023) إلى تحديد الأساس المنطقي الذي يعتمد عليه الإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت في ضوء علم النفس السيبراني، حيث تم تحليل ومناقشة الأنماط المختلفة لرعاية الصحة النفسية عبر الإنترنت، بما في ذلك العلاج النفسي الفردي عن بعد، والعلاج الذاتي. كما كشف هذا البحث عن التقنيات والأدوات السيبرانية التي تعتمد عليها العملية الإرشادية في الإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت. وتم مناقشة أهم التحديات الرئيسية التي يواجهها المعالجون أثناء الانتقال إلى الإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت، وكان من أهمها: الاتصال العاطفي، والارتباك، وخصوصية المرضى، وحدود المعالجين، وقد أوصت الدراسية إلى البدء في إدخال وسائل الإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت؛ لتعزيز الإرشاد والعلاج الوقائي والنمائي باستعمال التقنية السيبرانية.

كما قامت كل من الأمين وآخرون (2022) بإجراء دراسة هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على التقنيات المستخدمة في الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا للفترة (2019-2021)، وتحديد نقاط الاتفاق والاختلاف بين الدراسات العربية والأجنبية من خلال المراجعة المنهجية للأدبيات السابقة التي تناولت برامج الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا في خمسة قواعد بيانات وهي (المكتبة الرقمية السعودية SDL، مكتبة جامعة الملك عبد العزيز، PubMed، Wiley Mindfulness)، حيث قامت الباحثات بتحليل (10) دراسات انطبقت عليها معايير الشمول المحددة، وتم إجراء الإحصاء الوصفي المسحي التحليلي للبيانات، وقد خلصت النتائج إلى أن أكثر البرامج استخداماً في الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال الفترة (2019-2021) هو برنامج (Zoom) حيث بلغت عدد الدراسات أربع من أصل عشر دراسات، كما تشير النتائج إلى أنّ الدراسات التي تناولت برامج الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا كانت في أغلبيتها تهتم باضطراب القلق واضطراب الاكتئاب، كما أظهرت نتائج مقارنة الدراسات العربية بالدراسات الأجنبية المشمولة في المراجعة المنهجية أنّ الدراسات العربية امتازت بالتنوع من حيث نوع البرنامج الإرشادي بينما اهتمت الدراسات الأجنبية ببرامج الإرشاد النفسي العلاجية.

كما قام هانلي (Hanley, 2021) بإجراء دراسة تناولت تاريخ أبحاث الاستشارة والعلاج النفسي عبر الإنترنت، واستعرضت تطور الأبحاث في هذا المجال، وناقشت تأثير جائحة الكورونا العالمية الأخيرة على الإرشاد والعلاج النفسي. بحيث أكدت الدراسة أن الجائحة كانت حافزًا لتطورات العلاج عبر الإنترنت. فقد تغيرت الممارسات العلاجية، والمواقف تجاهها، بطرق ستغير شكل العلاجات في المستقبل. ونتيجة لذلك، يجب أن يكون البحث في العمل العلاجي عبر الإنترنت متجاوبًا ومتكيفًا مع هذا العالم المتغير. لذلك، يتعين على الباحثين في مجال الاستشارة والعلاج النفسي أن يضعوا أنفسهم في موقع يسمح لهم بالحفاظ على حاضرهم ومستقبلهم لمواكبة التطورات التكنولوجية. وأوضحت الدراسة أن الإرشاد عبر الإنترنت ساعد في توسيع نطاق الخدمات النفسية والوصول إلى فئات كانت محرومة من الدعم النفسي التقليدي.

وهدفت دراسة قام بها كل من ريتشارد وفيجانو (Richards& Viganó, 2013) إلى مراجعة نقدية للأدبيات المتعلقة بالاستشارة النفسية عبر الإنترنت، وقد أجريت عمليات البحث في قواعد البيانات باستخدام مصطلحات البحث ومعايير الأهلية، وبلغ إجمالي عدد الدراسات (123) دراسة. وتم استعراض

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

خصائص الاستشارة النفسية عبر الإنترنت، ومراجعة نتائج البحث وعملياته. كما ناقشت الدراسة سمات الاستشارة النفسية عبر الإنترنت وسلوكياتها الإلكترونية، مثل عدم الكشف عن الهوية والتحرر من القيود، والراحة، والتأخير الزمني، وفقدان الإشارات الاجتماعية، وسلوك الكتابة في الفضاء الإلكتروني. كما تم مراجعة السلوك الأخلاقي، والتدريب المهني، وملاءمة العميل، ومواقف وتجارب العملاء والمعالجين مع الاستشارة النفسية عبر الإنترنت. وأظهرت النتائج أن الاستشارة النفسية عبر الإنترنت يمكن أن يكون لها تأثير مماثل، وأنها قادرة على محاكاة الظروف التيسيرية للقاءات وجهاً لوجه. ولا تزال هناك حاجة إلى أدلة تجريبية أقوى لإثبات فعاليتها، ولفهم المتغيرات الوسيطة والتيسيرية الفريدة بشكل أفضل.

أما دراسة الشعلان (2013) فقد هدفت إلى التعرف على فاعلية الإرشاد النفسي عبر الإنترنت في خفض أعراض الخوف الاجتماعي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. وقد تألفت العينة من (50) طالبة، قسمت إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. ولتحقيق هدف الدراسة فقد تم تطبيق مقياس الخوف الاجتماعي (القياس القبلي) على المجموعتين قبل تطبيق الإرشاد عبر الإنترنت على المجموعة التجريبية. بعد ذلك تم إخضاع المجموعة التجريبية للإرشاد عبر الإنترنت، تبع ذلك إجراء (القياس البعدي) لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة. وبعد مرور ثمانية أسابيع على الإنهاء الكامل لكل أشكال الإرشاد، تم إجراء (القياس التتبعي) لدى المجموعة التجريبية. وقد كشفت نتائج الدراسة عن جود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الخوف الاجتماعي في القياس البعدي، وذلك لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية في جمع الحالات. كما أشارت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الخوف الاجتماعي قبل تطبيق الإرشاد النفسي عن طريق الإنترنت وبعده، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي في جمع الحالات. وبينت النتائج أيضاً عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الخوف الاجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي.

الخلاصة من الدراسات السابقة:

وقد لخصت الباحثة من خلال عرض الدراسات السابقة النقاط التالية:

- تمثل الرقمنة فرصة حقيقية لتوسيع نطاق الإرشاد النفسي.
- هناك نتائج إيجابية في خفض القلق والخوف الاجتماعي باستخدام البرامج الإرشادية الإلكترونية.
- التحديات تتركز حول الأخلاقيات، البنية التحتية، مهارات المرشدين، والفجوة الرقمية.
- الحاجة ماسة لمزيد من الدراسات العربية الميدانية التي في مجال الإرشاد الرقمي ودوره في دعم الطلبة المتأثرين بالأزمات.

الإطار النظري:

تُعدّ فرصة التحوّل الرقمي في مجال الصحة النفسية والإرشاد من أكبر الفرص. ويعود ذلك إلى أن معظم خدمات الصحة النفسية تعتمد على التواصل الشفهي الذي يُمكن تقديمه بسهولة عن بُعد. حيث أن أدوات الصحة النفسية الرقمية ليست ترفًا مستقبليًا بل ضرورة مُلِحّة. فقد شهدت السنوات الأخيرة طفرةً هائلة في الأدوات الرقمية الجديدة لتقييم الصحة النفسية ودعمها والوقاية منها وعلاجها. يوجد الآن العديد من التطبيقات الخاصة بالصحة النفسية، والعديد من الشركات الناشئة الجديدة في هذا المجال. وقد شهد العالم هذا التحول المتسارع نحو الرعاية الإلكترونية الذي فرضته جائحة "كورونا" فقد تحولت العديد من أنظمة الصحة النفسية بسرعة من تقديم الخدمات وجهاً لوجه بشكل شبه كامل إلى تقديمها عبر الانترنت بالكامل تقريباً في غضون أسابيع قليلة. وبينما وصف بعض رواد الصحة النفسية هذا التحول بأنه عقد من التقدم خلال شهرين (Roland et al., 2020).

وتعمل البيئة الرقمية على كسر حواجز المسافة، وتوفر قنوات الاتصال المختلفة مثل البريد الإلكتروني ومؤتمرات الفيديو للطلبة مساحة سرية للتعبير عن مخاوفهم، كما تعمل الأدوات الرقمية مثل التطبيقات التعليمية واستبيانات التقييم الذاتي على تعزيز الوعي الذاتي ومهارات الحياة. وقد تعمل البيئة

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

الرقمية المدرسية أيضاً على توفير الوصول إلى الإرشاد لجميع الطلبة، بما في ذلك أولئك في المناطق النائية، وتمكن المرشدين في المدارس من جمع البيانات القيمة، وتخصيص التدخلات للاحتياجات الفردية، وتحسين النتائج، وتعزيز التكامل والشمولية والتنوع، مما يوفر جلسات افتراضية فريدة للطلبة من خلفيات أو إعاقات مختلفة. فالمرشد المدرسي يعمل على تلبية احتياجات الطلبة من خدمات الصحة النفسية، وتعزيز الصحة الاجتماعية والعاطفية والتطور الأكاديمي والمهني، لذلك يقدم خدمات إرشادية تعزز الوعي بالصحة النفسية ويقدم المشورة والتقييمات التي تتناول التطور الأكاديمي والمهني والاجتماعي والعاطفي، إذ يمكن أن تشكل احتياجات الصحة النفسية غير الملباة لدى الطلبة عقبة مرتفعة أمام التطور الأكاديمي والمهني والاجتماعي والعاطفي. ويركز المرشد المدرسي جهوده على تصميم وتنفيذ برامج الإرشاد المدرسي التي تعزز الصحة النفسية لتوفير بيئة نفسية مهيئة للنجاح الأكاديمي والمهني والاجتماعي لدى الطلبة، ويعزز السلوكيات الإيجابية والصحية، وإزالة الوصمة المرتبطة بقضايا الصحة النفسية، ومتابعة الطلبة المتأثرين ببعض المشكلات العائلية منها (الصدمات، الطلاق، تعاطي المخدرات، التعرض لظروف الفقر، والعنف المنزلي (عريقات وآخرون، 2025).

من هنا يمكن للمرشدين النفسيين تقديم الإرشاد والعلاج عبر الإنترنت باستخدام منصات الدردشة أو الفيديو المباشر، وهذا يسمح للطلبة بالوصول إلى الخدمات بشكل أسهل وأكثر مرونة، كما أن هناك العديد من التطبيقات التي تقدم أدوات وموارد لتحسين الصحة النفسية وإدارة الضغط والقلق، حيث يمكن للمرشد النفسي إنشاء مواقع ومدونات لنشر مقالات ونصائح نفسية وتوجيهات، هذا يمكن أن يكون وسيلة فعالة للوصول إلى عدد أكبر وأوسع لتقديم المعلومات، كما يتم استخدام منصات التواصل الاجتماعي لبناء مجتمعات عبر الإنترنت حول مواضيع الصحة النفسية وتوفير الدعم والتوجيه (حجازي، 2024).

وقد أسهمت الرقمنة في إحداث نقلة نوعية في الخدمات النفسية داخل المؤسسات التربوية، حيث وفرت فرصًا متعددة منها:

- إتاحة الوصول الموسع: تمكن الطلبة في المناطق النائية أو ذوي الإعاقة من الاستفادة من خدمات الإرشاد دون عوائق مكانية أو زمانية (WHO, 2022).
- تنويع الأدوات الإرشادية: مثل تطبيقات العلاج المعرفي السلوكي عبر الهواتف الذكية، ومنصات الاستشارة الفورية.
- تقليل الوصمة المرتبطة بطلب المساعدة: إذ يفضل الطلبة السرية التي تتيحها المنصات الرقمية مقارنة باللقاءات المباشرة(Richards & Viganó, 2013) .
- تحليل البيانات الضخمة: التي تساعد المرشد على اكتشاف أنماط القلق أو الاكتئاب مبكرًا من خلال استجابات الطلبة الرقمية(Hanley & Reynolds, 2009).

التحديات التي يواجهها المرشدون التربويون عند توظيف الوسائط الرقمية:

على الرغم من الإيجابيات، إلا أن هناك تحديات بارزة تواجه المرشد التربوي، منها:

- ضعف البنية التحتية الرقمية في بعض المدارس مما يعيق الاستفادة الكاملة من تقنيات الإرشاد.
- قضايا الخصوصية والسرية التي تثير مخاوف بشأن حماية بيانات الطلبة أثناء الجلسات الإلكترونية.
- غياب المعايير الأخلاقية الموحدة، حيث ما تزال مدونات السلوك الرقمي قيد التطوير في العالم العربي(Richards & Viganó, 2013) .
- محدودية تدريب المرشدين على استخدام الأدوات الرقمية الحديثة، مما يضعف فعالية البرامج.
- صعوبة قراءة لغة الجسد والإشارات غير اللفظية في التفاعل عبر الإنترنت، ما قد يؤثر على دقة التشخيص(Hanley & Reynolds, 2009) .

توظيف الإمكانات الرقمية في تحسين الصحة النفسية للطلبة:

- التكامل بين الرقمي والوجاهي: عبر اعتماد نموذج "الإرشاد المدمج" الذي يجمع بين الجلسات المباشرة والافتراضية للحفاظ على العلاقة الإنسانية(WHO, 2022) .

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

- تصميم منصات تفاعلية تراعي البعد العاطفي: مثل تضمين غرف دردشة آمنة، وفيديو قصير يقدم إرشادات وجدانية، لضمان دفء العلاقة.
- تعزيز مهارات التواصل الرقمي للمرشد: عبر تدريبهم على قراءة التعبيرات النصية، وتوظيف الرموز التعبيرية بشكل مدروس لنقل الرسائل الوجدانية(Hanley & Reynolds, 2009) .
- تخصيص المحتوى العلاجي: بحيث تُكيف التدخلات الرقمية حسب احتياجات الطالب، مما يضمن استمرار العلاقة على أساس شخصي وإنساني(Richards & Viganó, 2013) .

التوصيات التي يمكن أن تسهم في تطوير الإرشاد النفسي الرقمي:

1. وضع إطار قانوني وأخلاقي عربي موحد ينظم الممارسة الإرشادية الرقمية ويضمن خصوصية الطالب.
2. تدريب المرشدين التربويين بشكل دوري على استخدام المنصات الرقمية، مع اعتماد برامج تأهيل معترف بها دوليًا.
3. الاستثمار في البنية التحتية الرقمية للمدارس، من خلال توفير أجهزة حديثة، وإنترنت آمن، ومنصات تعليمية متخصصة.
4. اعتماد منهجيات علاجية رقمية مثبتة علميًا مثل العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت.
5. تشجيع البحوث الميدانية لتقييم فعالية البرامج الرقمية في السياقات العربية، بما يسهم في تطوير نماذج إرشاد أصيلة وملائمة ثقافيًا.
6. البدء في إدخال التقنية الرقمية، وشمول الأقسام التعليمية لطرق ووسائل الإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت باستعمال التقنية الرقمية، وقيام الجهات المختصة بتمويل إعداد البرامج الهادفة إلى تعزيز الإرشاد الوقائي والنمائي باستعمال التقنية الرقمية.

Compliance with ethical standards

Disclosure of conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest.

المراجع:

المراجع العربية:

1. الأمين، رحاب محمد؛ الشهري، رشا محمد؛ القيشاوي، رنده إنعام؛ المعيذر، مي سعد؛ والحربي، هوازن سعيد. (2022). الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا (2019 -2021) مراجعة منهجية، مجلة العلوم التربوية، القاهرة، 30 (1)، 513-538.
2. حجازي، نظمية خليل. (2024). واقع استخدام تقنيات التحول الرقمي في الإرشاد النفسي لطلبة جامعة القدس المفتوحة، مجلة الإنسان والمجال، 10 (1)، 298-376.
3. زهران، حامد عبد السلام. (1998). التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، عالم الكتب للنشر والتوزيع.
4. الشعلان، لطيفة عثمان إبراهيم. (2013). فاعلية الإرشاد النفسي عبر الإنترنت في خفض أعراض الخوف الاجتماعي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، مجلة العلوم التربوية، جامعة الملك سعود، 25 (2)، 327-356.
5. صواف، باسمة صالح؛ رفاعي، مها أحمد؛ أبو العرايس، منار عوني؛ حجي، نادرة عمر. (2025). مبادرة مطعم 'جرعة مشاعر': تحليل تأثير دمج الإرشاد النفسي مع التقنيات الرقمية والفنون التفاعلية في تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي خلال فترات الحروب والأزمات، مجلة رابطة التربويين الفلسطينيين للآداب والدراسات التربوية والنفسية، 7 (15)، 115-128.
6. عريقات، شيرين؛ بطاينة ختام أحمد؛ والعبد اللات، منال قبلان. (2025). دور المرشد المدرسي في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة في البيئة الرقمية، مجلة جرش للبحوث والدراسات، 25 (3)، 1-31.
7. عطا الله، مصطفى خليل محمود؛ أبو بكر، أحمد سمير صديق. (2023). الأساس المنطقي للإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت لرعاية الصحة النفسية وتحدياته: رؤية في إطار علم النفس السيبراني، مجلة كلية التربية– جامعةأسيوط، 39 (10)، 249-273.

المراجع الأجنبية:

1. Bandura A. (1997) Self-efficacy: The Exercise of Control. New York, NY: W. H. Freeman and Company

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

2. Hanley T. (2021). Researching online counselling and psychotherapy: The past, the present and the future, *Counselling and Psychotherapy Research 21* (2), 493-497.
3. Hanley T., Reynolds D.A. (2009). Counselling Psychology and the internet: A review of the quantitative research into online outcomes and alliances within text-based therapy, *Counselling Psychology Review, 24* (2), 4-13.
4. Richards D., Viganó N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature, *Journal of Clinical Psychology, 69* (9), 994-1011.
5. Roland J., Lawrance E., Insel T., Christensen H. (2020). The digital mental health revolution: Transforming care through innovation and scale-up. Doha, Qatar: World Innovation Summit for Health.
6. World Health Organization (WHO). (2022).

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author (s) and contributor (s) and not of **AJASHSS** and/or the editor (s). **AJASHSS** and/or the editor (s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions، or products referred to in the content.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).