



العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت

إعداد

سامية "محمد صابر" محمد عبد النبي

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة

كلية التربية - جامعة بنها

جمهورية مصر العربية

SAMIA.ABDELNABI@fedu.bu.edu.eg

العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت

إعداد

سامية "محمد صابر" محمد عبد النبي

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة

المستخلص:

أظهرت نتائج دراسات حديثة وعديدة أن العلاج النفسي عبر شبكة الإنترنت يكون فعالاً ومؤثراً، مثل العلاج وجها لوجه مع المعالج، والعلاج النفسي عبر الإنترنت له مميزات عديدة ومنها علاج المرضى الذين لا يمكنهم ولا يستطيعون الذهاب إلى المعالج النفسي، كما أنه يتيح للمريض الحرية في الحديث عبر الإنترنت، ولكن ربما أن لهذا سلبيات ومنها أن المعالج لا يمكنه ملاحظة المريض. وهدفت هذه الورقة البحثية إلى دعوة الباحثين؛ لإجراء البحوث وإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية باستخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت للتحقق من فعاليته في العلاج النفسي للاضطرابات النفسية المختلفة، وإمكانية الاعتماد عليه بمفرده في العلاج النفسي أو استخدامه مقترناً مع علاجات نفسية أخرى.

الكلمات المفتاحية: العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت.

Internet cognitive behavioral therapy

Samia 'Muhammad Saber' Muhammad Abdel Nabi

Professor of mental health and special education

Faculty of Education - Benha University

The Egyptian Arabic Republic

Abstract:

The results of many recent studies have shown that psychotherapy via the Internet is effective and influential, such as face-to-face treatment with a therapist, and psychotherapy via the Internet has many advantages, including the treatment of patients who cannot and cannot go to a psychotherapist, and it also allows the patient the freedom to talk via the Internet, but this may have disadvantages, including that the therapist cannot observe the patient. This research paper aimed to invite researchers; To conduct research and prepare counseling and treatment programs using cognitive-behavioral therapy via the Internet to verify its effectiveness in psychological treatment for various mental disorders, and the possibility of relying on it alone in psychotherapy or using it in combination with other psychological therapies.

Keywords: Internet cognitive behavioral therapy.

مقدمة:

في الآونة الأخيرة أثر الإنترنت وتكنولوجيا المعلومات الحديثة في المجتمع، وكذلك على ممارسة العلاج النفسي، وهناك مؤشرات واضحة علي أن العلاج المقدم عبر الإنترنت يمكن أن يكون فعالا مثل العلاج وجها لوجه مع المعالج، وأنه يمكن الحصول علي تأثيرات طويلة المدى، كما أن تدخلات العلاج النفسي عبر الإنترنت توفر خدمة أكثر انتظاما، وأصبحت تدخلات المساعدة الذاتية عبر الإنترنت تدريجيا مكملا فعالا للإرشاد والعلاج النفسي، وعلي الرغم من التحقق من جدوي وفعالية المساعدة الذاتية عبر الإنترنت؛ فإن بعض المشكلات مثل انخفاض مشاركة المستخدم وارتفاع معدل التسرب في عملية التطبيق الفعلية للعلاج، تؤثر علي جودة وكفاءة المساعدة الذاتية عبر الإنترنت (Andersson, & Carlbring, 2022; MO, et al. 2023; Pedersen, et al. 2023)

ويتضمن العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت نفس محتوى العلاج العادي "المعرفي السلوكي" ويختلف فقط في طريقة تقديم العلاج. فالمريض أو العميل يقوم بتسجيل الدخول إلي منصة آمنة علي الويب؛ كي يصل إلي محتوى العلاج والتواصل مع المعالج. ويتميز العلاج عن بُعد بأنه يتطلب وقت أقل من المعالج لكل مريض؛ مما يتيح وصوله إلي مزيد من المرضى وخفض تكلفة العلاج النفسي، في الرعاية الصحية والمجتمعية (Flygare, et al. 2023).

وهناك خمسة مكونات للعلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت وهي: التنشيط السلوكي وإعادة الهيكلة المعرفية، وحل المشكلات، والمراقبة الذاتية، والتدريب على التأكيد.

behavioural activation, cognitive restructuring, problem solving, self-monitoring, and assertion training. (Toyomoto, et al. 2023).

والعلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت هو شكل من أشكال العلاج الذي يستخدم التكنولوجيا لتقديم العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت، وهذا العلاج له عديد من الفوائد ومنها زيادة المرونة وإمكانية الوصول، وقد ثبتت فعاليته في علاج الأمراض النفسية مثل،

اضطراب القلق الاجتماعي، والقلق العام واضطراب الهلع، واضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب وتعاطي الكحول. وعلي الرغم من هذه المميزات لكن نتائج هذا الشكل من العلاج لاتزال مصدر قلق، والتي قد تكون راجعة إلي التحديات التي يواجهها المعالجون في مساعدة عملائهم عبر الإنترنت، وتسرب العملاء بشكل تدريجي من العلاج مقارنة بالعلاج وجها لوجه مع المعالج. وعلي الرغم من الأدلة المتزايدة علي فعالية العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت، لكن كانت المشاركة ونتائج العلاج أقل لدي بعض العملاء. ولذا هناك توجيهات نحو المزيد من البحوث المستقبلية (Horse, et al. 2023).

وفيما يلي عرض لنتائج بعض الدراسات التي تناولت فعالية العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت في علاج بعض الاضطرابات النفسية:

بينت نتائج دراسة (Zhang, et al. 2021) أن العلاج المعرفي السلوكي بمساعدة التكنولوجيا لديه فعالية كبيرة؛ لتوفير علاج للاكتئاب والقلق، ويمكن الوصول إليه للمراهقين والشباب الناجون من مرض السرطان.

وأوضحت نتائج دراسة (Hennemann, et al. 2022) أن التدخل بالعلاج السلوكي عبر الإنترنت له تأثير فعال وإيجابي كبير على الأعراض الجسدية، مما يتيح ويفتح إمكانات واعدة للوقاية الارشادية والعلاجية للاضطرابات الجسدية.

وأشارت نتائج دراسة إلي (Mason, et al. 2022) أن العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت ساعد في خفض الأرق والقلق والاكتئاب وحسن جودة النوم.

ومن خلال نتائج دراسة (Shafierizi, et al. 2023) تبين أن العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت ممكنا ويمكن الوصول إليه؛ لتقديم العلاج وتحسين أعراض القلق والاكتئاب ومرض الزهايمر، وهو ليس أقل فعالية من العلاج المعرفي السلوكي وجها لوجه مع المعالج.

وأثبتت نتائج دراسة **HBatterham, et al. (2022)** أن التدخل بالعلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت لخفض الأفكار الانتحارية والوقاية من الانتحار، لايسبب ضررا ويعتمد عليه.

وأكدت نتائج دراسة **Lin, et al. (2023)** علي فعالية العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت في الحد من الأفكار التلقائية السلبية و تقليل أعراض القلق لدي مرضي لديهم اضطراب القلق العام.

وأظهرت نتائج دراسة **Leigh, & Clark, (2023)** أن العلاج المعرفي بمساعدة المعالج عبر الإنترنت كان فعالا في علاج اضطراب القلق الاجتماعي للمراهقين.

وذكرت نتائج دراسة **Högdaahl, et al. (2023)** أن أولئك الذين يعانون من اضطرابات الأكل غالبًا ما يعانون من انخفاض نوعية الحياة و الغالبية لا تتلقى العلاج أبدًا. ويمكن زيادة توافر العلاج من خلال تنفيذ الأساليب التي تتطلب موارد أقل ويسهل الوصول إليها مثل العلاجات القائمة على الإنترنت، ولكن المعرفة حول تأثيرها وفعاليتها لاتزال غير كافية. ويمكن أن تكون أشكال العلاج المعرفي السلوكي المقدمة عبر الإنترنت مهمة وتسهم في تحقيق زيادة الوصول إلى العلاج للمرضى الذين يعانون من اضطرابات الأكل "البوليميا".

وهدفت دراسة **Flygare, et al. (2023)** إلي تقييم الفعالية من حيث التكلفة للعلاج المعرفي السلوكي المقدم عبر الإنترنت لاضطراب تشوه الجسم، ومن خلال النتائج تبين أنه علاجًا فعالاً من حيث التكلفة لاضطراب تشوه الجسم.

وفي دراسة **Akkol-Solakoglu, & Hevey, (2023)** أظهرت النتائج أن التدخل بالعلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت ثبت فعاليته في تقليل الضائقة لدي الناجيات من سرطان الثدي.

وأوضحت نتائج دراسة (Mahoney, et al. (2022) أن استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت قد زاد بشكل كبير أثناء جائحة كورونا، وهناك قابلية للتوسع والفعالية المحتملة للعلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت، وقد ثبت فعالية هذا العلاج في خفض أعراض الأرق الحادة وتحسين الرفاه النفسي.

وأثبتت نتائج دراسة (Grieve, et al. (2022) فعالية العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت في خفض الكمالية العصابية.

خاتمة:

تلك كانت محاولة تناولت العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت، وبعض نتائج دراسات تناولت فعالية العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت في علاج بعض الاضطرابات النفسية، ونأمل أن تفتح أفاقا بحثية جديدة أمام الباحثين.

المراجع:

- Akkol-Solakoglu, S., & Hevey, D. (2023). Internet-delivered cognitive behavioural therapy for depression and anxiety in breast cancer survivors: Results from a randomised controlled trial. *Psycho-Oncology*.
- Andersson, G., & Carlbring, P. (2022). Internet interventions in clinical psychology. 194-205.
- Flygare, O., Andersson, E., Glimsdal, G., Mataix-Cols, D., Pascal, D., Rück, C., & Enander, J. (2023). Cost-effectiveness of internet-delivered cognitive behaviour therapy for body dysmorphic disorder: results from a randomised controlled trial. *Internet Interventions*, 100604.1-7.
- Grieve, P., Egan, S. J., Andersson, G., Carlbring, P., Shafran, R., & Wade, T. D. (2022). The impact of internet-based cognitive behaviour therapy for perfectionism on different measures of perfectionism: a randomised controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 51(2), 130-142.
- HBatterham, P. J., Christensen, H., Calear, A. L., Werner-Seidler, A., & Kazan, D. (2022). Rates and predictors of deterioration in a trial of internet-delivered cognitive behavioral therapy for reducing suicidal thoughts. *Archives of Suicide Research*, 26(2), 937-947.
- Hennemann, S., Böhme, K., Kleinstäuber, M., Baumeister, H., Küchler, A. M., Ebert, D. D., & Withhöft, M. (2022). Internet-based CBT for somatic symptom distress (iSOMA) in emerging adults: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 90(4), 353.
- Högdahl, L., Birgegård, A., Norring, C., de Man Lapidoth, J., Franko, M. A., & Björck, C. (2023). Internet-based cognitive behavioral therapy for bulimic eating disorders in a clinical setting: Results from a randomized trial with one-year follow-up. *Internet Interventions*, 31, 100598.
- Horse, S., Peynenburg, V., & Hadjistavropoulos, H. D. (2023). Transdiagnostic internet-delivered cognitive behaviour therapy: Feasibility of a motivational interviewing resource. *Internet Interventions*, 31, 100595.
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2023). Internet-delivered therapist-assisted cognitive therapy for adolescent social anxiety disorder (OSCA): a randomised

controlled trial addressing preliminary efficacy and mechanisms of action. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(1), 145-155.

- Lin, Z., Zhang, J., Wu, F., Xu, K., Peng, M., Wang, C.,... & Chen, L. (2023). Internet-based cognitive behavioural therapy combined with attentional bias modification training in generalized anxiety disorder: a randomized, controlled multi-session experiment. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 51(1), Mahoney, A., Li, I., Grierson, A., Millard, M., Haskelberg, H., & Mason, E. (2022). Internet-based cognitive behaviour therapy for insomnia before and during the COVID-19 pandemic. *Australian Psychologist*, 57(1), 65-76.
- Mason, E. C., Grierson, A. B., Sie, A., Sharrock, M. J., Li, I., Chen, A. Z., & Newby, J. M. (2022). Co-occurring insomnia and anxiety: a randomized controlled trial of internet cognitive behavioral therapy for insomnia versus internet cognitive behavioral therapy for anxiety. *Sleep*.
- Mo, R., Fang, Z., & Fang, J. (2023). How to establish a digital therapeutic alliance between chatbots and users: The role of relational cues. *Advances in Psychological Science*, 31(4), 669.
- Pedersen, H. F., Lamm, T. T., Fink, P., Ørnbøl, E., & Frostholm, L. (2023). Internet-delivered treatment for patients suffering from severe functional somatic disorders: Protocol for a randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 32, 101069.
- Shafierizi, S., Famarazi, M., Nasiri-Amiri, F., Chehrazi, M., Basirat, Z., Kheirkhah, F., & Pasha, H. (2023). Therapist-guided internet-based cognitive behavioral therapy versus face-to-face CBT for depression/anxiety symptoms in infertile women with adjustment disorders: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 1-17.
- Toyomoto, R., Sakata, M., Yoshida, K., Luo, Y., Nakagami, Y., Uwatoko, T.,... & Furukawa, T. A. (2023). Prognostic factors and effect modifiers for personalisation of internet-based cognitive behavioural therapy among university students with subthreshold depression: A secondary analysis of a factorial trial. *Journal of Affective Disorders*, 322, 156-162.
- Zhang, A., Weaver, A., Walling, E., Zebrack, B., Jackson Levin, N., Stuchell, B., & Himle, J. (2021). Evaluating an engaging and coach-assisted online cognitive behavioral therapy for depression among adolescent and young adult cancer survivors: A pilot feasibility trial. *Journal of Psychosocial Oncology*, 1-23.