

دور العيادات الاستشارية الافتراضية فى تعزيز الصحة النفسية لطالبات جامعة أم القرى

Role of virtual counseling clinics in enhancing the mental
health of female students at Umm Al-Qura University

أ.م.د/ قماشة عبد الله جبران فقيهي

أستاذ مساعد بكلية الخدمة الاجتماعية - جامعة أم القرى

Email: gafaqihi@uqu.edu.sa

٢٠٢٥

دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية لطالبات جامعة أم القرى

DOI: 10.21608/baat.2025.357412.1186

تاريخ نشر البحث
٢٠٢٥/٣/٧

تاريخ قبول البحث
٢٠٢٥/٣/١

تاريخ استلام البحث
٢٠٢٥/٢/٢

ملخص البحث:

تهدف الدراسة إلى استكشاف دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية لطالبات جامعة أم القرى، وتبسيط الضوء على التحديات التي تواجههن عند استخدام هذه العيادات ومدى رضا الطالبات عنها، مع اقتراح آليات لتطويرها. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيقها على عينة عشوائية مكونة من ١٢٤ طالبة. أظهرت النتائج أن العيادات الافتراضية تلعب دورًا هامًا في تقليل الضغوط النفسية وتعزيز الوعي بالصحة النفسية بنسبة رضا بلغت ٧٧٪. ومع ذلك، تواجه الطالبات تحديات مثل ضعف جودة الاتصال وقلة الوعي بالخدمات المقدمة، مما أدى إلى متوسط رضا عام بنسبة ٦٤٪. أبرزت النتائج أهمية إشراك الطالبات في تقييم الخدمات، واستخدام تقنيات حديثة لتحسين التجربة، حيث اعتبر ٧٧٪ من المستجيبات أن هذه الجوانب تعزز فعالية العيادات.

أوصت الدراسة بضرورة تحسين البنية التقنية، توفير ورش توعية، تدريب الكوادر المتخصصة، وضمان الأمان السيبراني لزيادة ثقة الطالبات بالخدمات الافتراضية. كما شددت على أهمية التفاعل المستمر مع الطالبات لفهم احتياجاتهن النفسية والاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: العيادات الافتراضية _ الصحة النفسية _ جامعة أم القرى

Abstract:

This study aims to explore the role of virtual counseling clinics in enhancing the mental health of female students at Umm Al-Qura University, identifying challenges they face, their satisfaction levels, and proposing development mechanisms. The descriptive-analytical method was used, with data collected from a random sample of 124 students.

The findings revealed that virtual clinics significantly reduce psychological stress and increase awareness of mental health, with a satisfaction rate of 77%. However, challenges such as poor connection quality and lack of awareness about services resulted in a general satisfaction rate of 64%. Participants highlighted the importance of involving students in service evaluation, and integrating advanced technologies to improve effectiveness, with 77% agreeing on these factors.

The study recommends enhancing technical infrastructure, providing awareness workshops, training specialists, and ensuring cybersecurity to boost

students' confidence in virtual services. Continuous interaction with students was emphasized to address their psychological and social needs effectively.

Keywords: virtual clinics - mental health - Umm Al-Qura University

المقدمة

فى عصرنا الحديث، أصبحت الصحة النفسية محط اهتمام عالمي لما لها من تأثير عميق على جودة الحياة وسلامة المجتمع. مع تنامي الضغوطات اليومية وزيادة الأعباء الأكاديمية والاجتماعية، تعاظمت الحاجة إلى توفير خدمات استشارية تسهم فى دعم الأفراد، وخاصة فئة الشباب الذين يمثلون القوة المستقبلية لأي أمة. (WHO, 2023)

وفى الجامعات، حيث تتراكم الضغوطات النفسية على الطلاب والطالبات نتيجة التحديات الأكاديمية والاجتماعية، برزت أهمية العيادات الاستشارية الافتراضية كحل مبتكر يسهم فى تقديم الدعم النفسي بأسلوب يتماشى مع احتياجات العصر. هذه العيادات تعتمد على استخدام التكنولوجيا لتوفير خدمات استشارية متنوعة تهدف إلى تحسين الصحة النفسية وتقليل العقبات التي تواجه الطلبة فى الوصول إلى المساعدة (الجمعية الأمريكية لعلم النفس ، ٢٠٢٣)

إلى جانب الدعم النفسي، تقدم العيادات الافتراضية برامج توعوية ووقائية تهدف إلى تعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية والتعامل الفعال مع المشكلات النفسية. هذه المبادرات تجعل الجامعة مثالاً يُحتذى به فى تقديم الدعم اللازم للطلّاب، مما يعزز من دور التعليم فى بناء مجتمع صحي ومستقر . (صحيفة مكة ، ٢٠٢٤،

ويتضح أن العيادات الاستشارية الافتراضية تمثل نموذجاً رائداً فى تقديم الدعم النفسي بطريقة مبتكرة وفعالة. من خلال الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة، استطاعت جامعة أم القرى أن توفر بيئة داعمة لطلّابها، مما ساهم فى تعزيز جودة حياتهم النفسية والأكاديمية .

هذه الجهود تسلط الضوء على أهمية الاستثمار فى الصحة النفسية، ليس فقط كوسيلة لدعم الطلاب والطالبات، بل كجزء لا يتجزأ من بناء مجتمع قوي ومستقر. تعد جامعة أم القرى مثالاً يُحتذى به فى هذا المجال، مما يفتح آفاقاً جديدة لتطوير برامج الدعم النفسي فى المؤسسات التعليمية الأخرى.

ومن خلال النظرية التفاعلية الرمزية Symbolic Interaction Theory تستطيع الدراسة تقديم تحليل عميق لتجارب الطالبات مع العيادات الافتراضية، وكيف يمكن تحسين تصميم الخدمات لتتماشى مع توقعات الطالبات ومعاييرهن الرمزية لهذه الخدمات.

ختاماً، تُعد الدراسة التي تتبنى النظرية التفاعلية الرمزية فرصة لفهم الأبعاد النفسية والاجتماعية للتجربة الفردية للطلّاب مع العيادات الاستشارية الافتراضية. من خلال التركيز على التفاعلات والمعاني

التي تخلقها الطالبات حول هذه الخدمات، يمكن استخلاص رؤى أعمق حول كيفية تحسين جودة الدعم النفسي المقدم. إن إدراك الرموز والدلالات التي ترتبط باستخدام التكنولوجيا في السياق المحلي يُسهم في تعزيز فعالية هذه العيادات، مما يجعلها أداة مستدامة وملائمة لمتطلبات العصر. بهذا، تُبرز الدراسة أهمية التفاعل الإنساني المدعوم بالتكنولوجيا في بناء منظومة تعليمية وصحية شاملة قادرة على مواجهة تحديات المستقبل.

مشكلة الدراسة:

تشكل الصحة النفسية محورًا أساسيًا في تحقيق التوازن والاستقرار للطلاب والطالبات في البيئات التعليمية. ومع تنامي التحديات الأكاديمية والاجتماعية التي يواجهها طلاب الجامعات، أصبح تعزيز الصحة النفسية ضرورة ملحة لضمان تحقيق الأداء الأكاديمي الأمثل وبناء شخصيات قادرة على مواجهة الضغوط الحياتية. في هذا الإطار، برزت العيادات الاستشارية الافتراضية كحل مبتكر يسعى لتقديم خدمات دعم نفسي بطريقة مرنة وسريّة، مما يجعلها خيارًا واعدًا لتلبية احتياجات شريحة كبيرة من الطلبة في ظل المتغيرات الحديثة.

وفي ظل تزايد الضغوط النفسية والأكاديمية على طالبات جامعة أم القرى، تبرز الحاجة إلى تقييم فعالية العيادات الاستشارية الافتراضية في تقديم الدعم النفسي. أشارت دراسة أجرتها "جان" (٢٠١٧) إلى أن ٢٠.٢٪ فقط من الطالبات يمارسن النشاط البدني، و١٤.٥٪ يحرصن على بناء علاقات اجتماعية داعمة، مما يعكس انخفاضًا في أسلوب الحياة الصحي المرتبط بالصحة النفسية. كما أوضحت دراسة أخرى (القحطاني، ٢٠٢١) أن تقديم الاستشارات النفسية عبر العيادات الافتراضية أثناء جائحة كورونا ساهم بشكل كبير في خفض الاضطرابات النفسية بين المستفيدين وحقق مستويات عالية من رضا المستخدمين. لذا، تتجلى أهمية دراسة دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية للطالبات بجامعة أم القرى، وتحديد مدى فعاليتها في تلبية احتياجاتهن النفسية والاجتماعية.

إلى جانب ذلك، أظهرت تقارير صادرة عن وزارة الصحة السعودية (٢٠٢٣) أن ٣٠٪ من النساء الشابات يعانين من أعراض القلق أو الاكتئاب بدرجات متفاوتة، مما يعزز الحاجة إلى خدمات استشارية متخصصة تلبي احتياجاتهن النفسية بشكل أسرع وأكثر فعالية. استخدام التكنولوجيا في تقديم الاستشارات أثبتت فعاليته في توفير بيئة آمنة وسريّة، مما يشجع الطالبات على الاستفادة من هذه الخدمات دون الخوف من الوصمة الاجتماعية.

علاوة على ذلك، أظهرت دراسة أجرتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2023) أن العيادات الافتراضية توفر مرونة عالية في جدولة المواعيد، مما يقلل من التوتر المرتبط بمحدودية الوقت لدى

الطالبات. هذه الميزات تجعل العيادات الافتراضية خيارًا متميزًا لدعم الصحة النفسية في بيئات تعليمية تنافسية مثل جامعة أم القرى.

وفي ضوء الإحصائيات والدراسات الحديثة التي تشير إلى ارتفاع معدلات الضغوط النفسية بين طالبات الجامعات في المملكة العربية السعودية، مما يؤكد الحاجة الماسة إلى ابتكار حلول فعالة لدعم الصحة النفسية. ومن هذا المنطلق، تُعد العيادات الاستشارية الافتراضية وسيلة واعدة لتوفير خدمات متكاملة تتسم بالسرية والمرونة وسهولة الوصول. ومع ذلك، تثار تساؤلات حول مدى كفاءة هذه العيادات في تحقيق أهدافها داخل الجامعات السعودية، لا سيما في جامعة أم القرى. وبالتالي، فإن تحليل هذه المشكلة يتيح تقديم توصيات عملية لتطوير هذه العيادات وتعزيز دورها في تحسين الصحة النفسية لل طالبات، مما يساهم في بناء بيئة تعليمية مستدامة وداعمة.

أهمية الدراسة :

أولاً: الأهمية النظرية

- أ- تساهم الدراسة في تعزيز الفهم النظري لدور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية، من خلال الاستناد إلى نظرية التفاعل الرمزي.
- ب- تعزز الدراسة تطبيقات النظرية في مجال الصحة النفسية والخدمة الاجتماعية، مما يساعد على فهم تأثير التفاعلات الافتراضية على السلوكيات النفسية والاجتماعية.
- ت- توفر الدراسة إطاراً نظرياً يمكن استخدامه لدراسة قضايا مشابهة في مجالات الصحة النفسية والتعليم، مما يدعم الباحثين في استكشاف قضايا أخرى متعلقة بالخدمات الافتراضية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- أ- تقدم توصيات عملية لتحسين تصميم وتشغيل العيادات الاستشارية الافتراضية، بما يلبي توقعات الطالبات ويعزز من استفادتهن منها.
- ب- تساعد النتائج في توجيه الجامعات، وخاصة جامعة أم القرى، نحو تطوير استراتيجيات مستدامة لدعم الصحة النفسية لل طالبات باستخدام التكنولوجيا الحديثة.
- ت- تساهم في تمكين الطالبات من خلال تقديم خدمات استشارية تعزز من قدرتهن على التعامل مع الضغوط النفسية والتحديات الأكاديمية والاجتماعية.

تساؤلات الدراسة :

١. ما دور العيادات الاستشارية الافتراضية فى تعزيز الصحة النفسية لطالبات جامعة أم القرى؟
٢. ما التحديات التي تواجه الطالبات فى استخدام العيادات الاستشارية الافتراضية؟
٣. إلى أي مدى تحقق العيادات الاستشارية الافتراضية رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة؟
٤. ما الآليات المقترحة لتطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها؟

أهداف الدراسة:

١. تحديد دور العيادات الاستشارية الافتراضية فى تعزيز الصحة النفسية لطالبات جامعة أم القرى.
٢. التعرف على التحديات التي تواجه الطالبات فى استخدام العيادات الاستشارية الافتراضية.
٣. قياس مدى رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة من خلال العيادات الاستشارية الافتراضية.
٤. اقتراح آليات لتطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها فى تقديم الدعم النفسي.

الإطار النظري للدراسة

أولاً : النظرية المفسرة للدراسة

-النظرية التفاعلية الرمزية Symbolic Interaction Theory:

تعد التفاعلية الرمزية واحدة من المحاور الأساسية التي تعتمد عليها النظرية الاجتماعية ، وهي تبدأ بمستوى الوحدات الصغرى منطلقاً منها لفهم الوحدات الكبرى أي أنها تبدأ بالفرد وسلوكه ، ويشير مفهوم التفاعلية الرمزية الى التفاعل الذي ينشأ بين مختلف العقول والمعاني ويستند هذا التفاعل الاجتماعي على حقيقة مهمة ، هي أن يأخذ المرء ذاته فى الاعتبار (الغريب ، ٢٠١٢)

مسلمات (فرضيات) النظرية التفاعلية الرمزية:

تؤكد نظرية التفاعلية الرمزية على دور اللغة فى صياغة الأنشطة الذهنية للأفراد ودورها فى الاتصال الاجتماعي فى بناء معاني الرموز من خلال التفاعل الاجتماعي ويمكن تلخيص فروض النظرية كما يلي : (نجيب ، ٢٠٢٣)

١. يعتبر المجتمع نظام تتشكل فيه المعاني والرموز التي تعد جزء من النشاط الاجتماعي الإنساني
٢. يتم بناء الحقائق والاتفاق عليها من خلال التفاعل الرمزي
٣. تعتبر الانطباعات التي يكونها الأفراد عن أنفسهم وعن الآخرين
٤. يعتبر السلوك الإنساني حيال المواقف الحياتية المختلفة عبارة عن بناءات شخصية عن الذات

والآخرين

٥. إن البشر يتصرفون تجاه الأشياء على أساس ما تعنيه لهم تلك الأشياء

٦. المعاني هي نتاج تفاعل الأفراد في المجتمع الإنساني وهذه المعاني تتغير وتتعدل وتستخدم عبر

عملية فهم وتأويل يستخدمها كل فرد في تعامله مع الإشارات التي يواجهها

توظيف النظرية :

تُوظف نظرية التفاعل الرمزي في هذه الدراسة لفهم الكيفية التي تُدرك بها طالبات جامعة أم القرى دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية. من خلال هذه النظرية، تُحلّل المعاني التي تربطها الطالبات باستخدام التكنولوجيا كوسيلة للحصول على الدعم النفسي، وكيف تؤثر هذه التفاعلات الافتراضية على سلوكهن ومواقفهن تجاه طلب المساعدة. كما تسلط النظرية الضوء على أهمية الرموز والدلالات، مثل الخصوصية والمرونة، في تعزيز الثقة بالخدمات الافتراضية. إضافة إلى ذلك، تُساعد النظرية في تفسير تأثير التفاعلات الافتراضية على تحسين شعور الطالبات بالانتماء والدعم داخل البيئة الجامعية. وبهذا، تُوجه الدراسة نحو توصيات لتحسين تصميم العيادات بما يتماشى مع احتياجات وتوقعات الطالبات النفسية والاجتماعية.

ثانياً : الصحة النفسية Mental health:

لقد عرف الإنسان الصحة النفسية كما عرف الصحة الجسمية منذ عصور بعيدة ، حيث تشير أدلة تاريخية كثيرة على معاناة البشرية من الأمراض النفسية والعقلية منذ عهد قديم ، وأقام العرب المستشفيات لعلاج مرضى الأمراض العصبية والنفسية ، وعلى الرغم من البداية المبكرة لظهور مفهوم الصحة النفسية إلا أن ظهوره علم قائم بذاته لم يتبلور الا مع بدايات القرن العشرين حيث ازداد الاهتمام به وأصبح علماً له نظرياته ومدارسه الخاصة (سليمة ، ٢٠١٧ ، ٩).

وتعرف الصحة النفسية أنها : حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن ، ويكون قادر على مواجهة مطالب الحياة وشخصيته متكاملة وسوية (عبدالله ، ٢٠١٨ ، ٤)

والصحة النفسية : هي حالة من الرفاه النفسي تمكّن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلّم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي. وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه. والصحة النفسية هي حق أساسي من حقوق الإنسان. وهي حاسمة للأهمية للتنمية الشخصية والمجتمعية والاجتماعية الاقتصادية. (منظمة الصحة العالمية ، ٢٠٢٢) .

وتُعرف الباحثة مفهوم الصحة النفسية إجرائياً : بأنها الحالة التي يتمكن فيها الأفراد من التكيف مع التحديات اليومية، وإدارة المشاعر السلبية مثل القلق والاكتئاب، وتحقيق التوازن العاطفي والاجتماعي الذي يتيح لهم أداء أدوارهم الأكاديمية، والاجتماعية، والمهنية بكفاءة ورضا. في هذه الدراسة، يتم قياس الصحة النفسية من خلال

مدى شعور طالبات جامعة أم القرى بالاستقرار النفسي، والقدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، ومستوى رضاهن عن حياتهن، وهو ما يتم تقييمه عبر أدوات قياس محددة مثل الاستبيانات والمقاييس النفسية المعتمدة.

أهمية الصحة النفسية

تلعب الصحة النفسية أهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع فهي تلعب دوراً هاماً في تحقيق حياة كريمة للفرد وقد أشار كلاً من ملاك بن رجم و مروى فايزي (٢٠٢٠) أن من أهمية الصحة النفسية ما يلي :

١- تساعد الفرد في حل مشكلاته التي يواجهها في الحياة ، كما تساعده ليعيش حياة اجتماعية سليمة

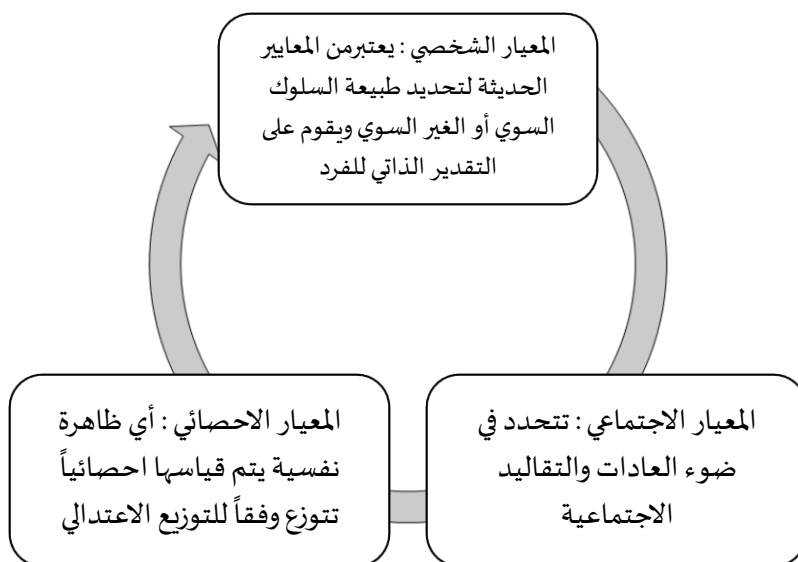
٢- تساعد الفرد على الأمن والطمأنينة والهدوء النفسي والنجاح في حياته المهنية

٣- تساعد على تحقيق الإنتاجية وزيادة الكفاءة

كما أشارت باسمه وآخرون (٢٠١٨) أن من أهمية الصحة النفسية تنشئ أفراداً مستقرين واسوياء وبالتالي تزيد من تماسك المجتمع وقوته ، كما انها تجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط عواطفه وانفعالاته ورغباته وتساعد على ان يكون أكثر قابلية للتعامل الإيجابي ، وتشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يظهرون مرونة أكبر في مواجهة الأزمات، ويكونون أكثر قدرة على بناء علاقات اجتماعية صحية. كما أن تعزيز الصحة النفسية يقلل من معدلات الإصابة بالاضطرابات النفسية المزمنة، مما يُخفف من العبء على نظم الرعاية الصحية. وأخيراً، فإن الاهتمام بالصحة النفسية لا يدعم فقط رفاهية الفرد، ولكنه يساهم في بناء مجتمع أكثر استقراراً وأماناً.

معايير الصحة النفسية :

أشار علماء النفس لبعض المعايير لقياس الصحة النفسية وذلك للفصل ما بين السلوك السوي والغير سوي (مايسة وآخرون ، ٢٠٢٣) ويمكن تمثيل معايير الصحة النفسية في الشكل التالي :



شكل رقم (١) يوضح معايير الصحة النفسية من اعداد الباحثة

وفي ضوء ما سبق نستند على بعض الدراسات السابقة التي ناقشت الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات ومنها دراسة زينب بلقندور (٢٠١٧) والتي كانت بعنوان : واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس حيث هدفت الدراسة الى دراسة الفروق بين الطلبة فيما يخص الصحة النفسية على ضوء متغير الجنس وذلك بإتباع المنهج الوصفي وطبقت الدراسة على عينة قدرها ٥٥ طالباً وطالبة وتوصلت نتائج الدراسة الى أنه يوجد مستوى عالي من الصحة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة عبد الحميد باديس . كما أشارت نتائج دراسة بن حمودة سارة (٢٠٢١) بعنوان : جودة الحياة لدى الطالب الجامعي وعلاقتها بالصحة النفسية والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والصحة النفسية بواسطة المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى أنه انخفاض مستويات الصحة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا . وفي ذات السياق هدفت دراسة بدوي زينب و دبار حنان (٢٠٢٣) الى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الوادي وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي ، وأسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى الصحة النفسية منخفض لدى طلبة الجامعة ، وأنه لا توجد فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة .

ومن هذا المنطلق ايضاً جاءت دراسة ايمان ساسي وآخرون (٢٠٢٣) لمعرفة مدى تمتع طلاب الجامعة بالصحة النفسية ومدى الوعي الذاتي لديهم ، وكذلك الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والوعي الذاتي لدى الطالب الجامعي واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وتم تطبيق الدراسة على عينة يبلغ قوامها ٨٠ طالب

وطالبة من جامعة طرابلس ، وأشارت الدراسة فى نتائجها الى أن الطالبات أكثر عرضة للاكتئاب والخوف ويرجع ذلك لطبيعتهن الأنثوية .

ومن جهة أخرى دراسة ريم حيدر (٢٠١٧) حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات ،ولهذا الغرض اختارت الباحثة عينة مكونة من ٧٠ طالب وطالبة ملتحقين فى كلية التربية - الجامعة الأسمرية-زليتن، موزعين تبعاً لمتغيرات الدراسة موضع البحث ،كما استخدمت الباحثة مقياساً للصحة النفسية تم إعداده لهذا الغرض ، ولقد كشفت النتائج عن الآتي: وجود انتشار للصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة بدرجة جيدة -عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب فى مقياس الصحة النفسية تعزى لمتغيرات : الجنس، التخصص العلمي ، السنة الدراسية. -وجود فروق جوهرية فى درجات الطلاب فى الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي بين الجيد والممتاز ،

ثالثاً :العيادات الاستشارية الافتراضية Virtual counseling clinics :

العيادات الافتراضية : عيادات غير تقليدية تتيح التواصل المباشر بين الأطباء ومرضاهم أثناء موعد محدد لكل مريض من خلال تطبيقات الانترنت المصرح بها من وزارة الصحة (السميري ،٢٠٢٣ ، ٤٩٥) .
وتعرف أيضاً أنها : استخدام تقنيات المعلومات والاتصالات الرقمية للوصول الى خدمات تقدم عن بعد (العتيبي ، ٢٠٢٣ ،

وتعرفها الباحثة اجرائياً : هي منصات رقمية معتمدة تُستخدم لتقديم خدمات الاستشارات النفسية عن بُعد عبر الإنترنت، وتتيح للطالبات الحصول على دعم نفسي واجتماعي بسهولة وسرية تامة. تشمل هذه الخدمات جلسات استشارية فردية وجماعية، وبرامج توعوية تفاعلية تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية وتقليل الضغوط الأكاديمية والاجتماعية. يتم قياس فعالية هذه العيادات من خلال مستوى وعي الطالبات بالخدمات، رضاهن عن الجلسات المقدمة، وقدرتهن على استخدام المنصات التقنية المخصصة بسهولة، بالإضافة إلى مدى تسهيلها للتواصل وتوفير الدعم في بيئة افتراضية آمنة ومريحة.

مميزات العيادات الافتراضية :

تتميز العيادات الافتراضية بعدد من المميزات ومنها : (السميري ، ٢٠٢٣)

- ١- تتميز بسرعة الوصول لكافة المعلومات الخاصة بالمريض وتاريخه المرضي
- ٢- الوصول للمريض فى مكان تواجهه دون تحمله مشقة التنقل والانتظار
- ٣- تتيح الفرصة للمرضى طرح المشكلات المرضية الخاصة بهم بأريحية أكثر
- ٤- تعمل على تعزيز الكفاءة التشغيلية للأطباء وتنظيم جداولهم
- ٥- تشجيع المرضى على الالتزام بالخطة العلاجية
- ٦- انها لا تتطلب دفع الكثير من المال مقارنة بعملية الكشف الطبي التقليدية

وفي ضوء أهمية العيادات الافتراضية ما أكدته دراسة قماشه فقيهي (٢٠٢٣) حيث هدفت إلى تحديد دور الاستشارات الافتراضية في تحقيق المساندة الاجتماعية لأسر مضطربي النمو والسلوك ، وأكدت نتائج الدراسة أن درجة جميع أدوار الاستشارات قوية ، وتجلت أهمية الاستشارات الافتراضية في كونها ساعدت في تقليل الجهد والوقت على الأسر وقللت من عملية الانتظار داخل المستشفيات ، كما ساعدت العيادات الافتراضية على دعم مبدأ الخصوصية وأوصت الدراسة بتطبيق العيادات الاستشارية الافتراضية في جميع مستشفيات وزارة الصحة.(فقيهي ، ٢٠٢٣)

واستناداً على ذلك تضيف الباحثة أن العيادات الافتراضية تعد أداة مبتكرة تساهم في تحسين جودة الرعاية الصحية وتقليل التحديات التي تواجه المرضى، مثل مشقة التنقل والانتظار. من منظور الخدمة الاجتماعية، فإن هذه العيادات تعزز مبدأ العدالة الاجتماعية من خلال توفير الخدمات الصحية لكافة الفئات بسهولة، كما تدعم تحقيق التكيف الاجتماعي للأسر، خصوصاً أسر ذوي الاحتياجات الخاصة. إنها نموذج فعال لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي جنباً إلى جنب مع الرعاية الطبية.

ومن الدراسات التي ناقشت العيادات الافتراضية دراسة القحطاني (٢٠٢١) هدفت الى تقييم جودة الخدمات النفسية المقدمة في العيادات الافتراضية لخفض الاضطرابات النفسية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى نجاح الخدمات النفسية المقدمة عن بعد من خلال العيادات الافتراضية ، وتشير دراسات دولية إلى فعالية العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية. حيث أظهرت دراسة نُشرت في مجلة "The Lancet Psychiatry" عام ٢٠٢٠ أن الاستشارات النفسية عبر الفيديو كانت فعالة ومُرضية للمرضى خلال جائحة كوفيد-١٩. كما أشارت دراسة أخرى في "Journal of Medical Internet Research" عام ٢٠٢١ إلى أن العلاج النفسي عبر الإنترنت أدى إلى تحسن ملحوظ في أعراض الاكتئاب والقلق لدى المشاركين. هذه الدراسات تؤكد دور العيادات الافتراضية كأداة فعالة في تقديم الدعم النفسي.

أهداف العيادات الاستشارية الافتراضية :

من أهداف هذه العيادات كما أشار ت قماشه فقيهي ما يلي : (٢٠٢٣)

- _ تقصي المشكلات التي تتعرض لها الأسرة ومعرفة أسبابها والعمل على علاجها
- _ توعية الأفراد في المجتمعات لتفادي المشكلات والمنازعات الزوجية وغيرها
- _ دراسة أحدث الأساليب والوسائل التي تتبعها الدول المتقدمة في حل المشكلات
- _ التصدي للظواهر الاجتماعية مثل الإدمان ، الطلاق وغيرها ..
- _ توجيه الأسرة لمصادر الخدمات المختلفة

عيوب العيادات الافتراضية :

تواجه العيادات الافتراضية عددًا من العيوب التي تؤثر على فعاليتها واستخدامها، من بينها ضعف الاتصال بالإنترنت في بعض المواقع، مما يؤدي إلى انقطاعات متكررة تؤثر على تجربة المستفيدين بالإضافة إلى ذلك، تواجه هذه العيادات مخاطر الأمان الرقمي، حيث قد تتعرض مواقعها للاختراق أو الاحتيال وسرقة البيانات، مما يهدد خصوصية المستفيدين ويؤثر على سمعة المنشأة. ونظرًا لحدثة التجربة، قد يحتاج العديد من المستفيدين إلى تدريب على كيفية استخدام التقنيات اللازمة للوصول إلى الخدمات، خاصة مع وجود فئة من المستفيدين الذين لا يجيدون التعامل مع تطبيقات الإنترنت بشكل كافٍ. هذه الحادثة تؤدي أيضًا إلى ضعف الموثوقية في البداية، حيث قد يشعر المستفيد بعدم القناعة بالخدمة حتى يجربها ويتأكد من جودتها مع الاستخدام المستمر. في المناطق النائية، يعاني السكان من ضعف تغطية شبكات الاتصال، مما يجعل من الصعب الوصول إلى هذه الخدمات أو إيصال الدعم النفسي المطلوب. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي غياب التفاعل الشخصي المباشر إلى شعور بعض المستفيدين بعدم الرضا عن جودة التفاعل مقارنة بالعيادات التقليدية. وختامًا، تتطلب العيادات الافتراضية استثمارات كبيرة لتوفير البنية التحتية المناسبة، مما قد يزيد من تكلفة الخدمات المقدمة. (السميري، ٢٠٢٣)

الإجراءات المنهجية للدراسة

١- منهج الدراسة:

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يهدف إلى توفير البيانات والحقائق عن مشكلة الدراسة لتفسيرها والوقوف على دلالاتها، من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث وهو " دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية لطالبات جامعة أم القرى "، حيث المنهج الوصفي التحليلي يتم من خلاله الوصول إلى المعرفة الدقيقة والنقصانية حول مشكلة الدراسة ، ولتحقيق تصور أفضل وأدق للظاهرة تستخدم الاستبانة في جمع البيانات الأولية.

٢- مجتمع الدراسة :

يتشكل مجتمع الدراسة من الطالبات بجامعة أم القرى بالكلية الجامعية بالجموم للطالبات ، والبالغ عددهن (١٢٤) طالبة ، خلال فترة إجراءات الدراسة في الفصل الدراسي الأول لعام ١٤٤٦ هـ

٣- عينة الدراسة:

اعتمدت الدراسة على العينة العشوائية ؛ وذلك نظرًا لتنوع مجتمع الدراسة من حيث العمر، السنة الدراسية، وطبقت على ١٢٤ طالبة من أصل ٣٢,٣٩٨ وفقًا لآخر الإحصائيات المتاحة للعام الجامعي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ ، وفقًا للقواعد الإحصائية، يمكن لحجم عينة أصغر (مثل ١٢٤ طالبة) أن يحقق تمثيلًا كافيًا إذا كان العينة مختارة بشكل عشوائي ومتنوعة، مع الأخذ في الاعتبار خصائص المجتمع وتوزيعاته.

٤- طرق جمع البيانات:

اعتمدت الدراسة على نوعين من البيانات:

١- البيانات الأولية:

فى إطار تحديد مشكلة الدراسة، وأهدافها، فقد تم تحديد كل من الاستبيان (أداة وصفية) كأدوات لجمع بيانات الدراسة، وتنقسم هذه الأدوات إلى عدة أسئلة فرعية وفقاً لأسئلة الدراسة، بحيث تركز كل فقرة منها على محاولة الإجابة على أحد أسئلة الدراسة أو تحقيق أحد أهدافها.

بالإضافة إلى البيانات الوصفية، التى تعتمد الدراسة على جمع البيانات بهدف تدعيم ما يتم التوصل إليه من نتائج، هو أيضاً التعمق فى دراسة الظاهرة موضوع الدراسة من خلال العديد من المناهج والأساليب والطرق، ومن ثم استخدام أداة الاستبيان للدراسة الكمية، حيث سيتم تصميم الاستبانة على جزئين وهما:

- جزء خاص بالبيانات الأولية .
- جزء آخر يطبق على الطالبات بجميع الفرق الدراسية بجامعة أم القرى .

٢- البيانات الثانوية.

قامت الباحثة بمراجعة الكتب والدوريات والمنشورات الخاصة أو المتعلقة بموضوع الدراسة، والتي تتعلق بدور العيادات الاستشارية الافتراضية فى تعزيز الصحة النفسية لطالبات جامعة أم القرى، و مراجع ترى الباحثة أنها تسهم فى إثراء الدراسة بشكل علمي .

٥-متغيرات الدراسة:

تتضمن الدراسة عدة متغيرات رئيسة ذات صلة بدراسة العيادات الاستشارية الافتراضية ما يلي :

- متغير تابع : العيادات الاستشارية الافتراضية

- متغيرات مستقلة: بما يلي:

- دور العيادات الاستشارية الافتراضية فى تعزيز الصحة النفسية لطالبات جامعة أم القرى
- التحديات التى تواجه الطالبات فى استخدام العيادات الاستشارية الافتراضية
- قياس مدى رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة من خلال العيادات الاستشارية الافتراضية
- اقتراح آليات لتطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها فى تقديم الدعم النفسى

٦-حدود الدراسة:

تتضمن حدود الدراسة فيما يلي:

- الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة الحالية على دور العيادات الاستشارية الافتراضية فى تعزيز الصحة النفسية لطالبات جامعة أم القرى بالكلية الجامعية بالجموم للطالبات
- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة على جامعة أم القرى

◀ الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على طالبات جامعة أم القرى بالكلية الجامعية بالجموم، والبالغ عددهن (١٢٤) طالبة.

◀ الحدود الزمنية: اقتصرت الدراسة الحالية في الفترة الزمنية لتطبيق الدراسة الميدانية خلال الفصل الدراسي من عام ٢٠٢٥ م - ١٤٤٦ هـ.

٧-أداة الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على الاستبانة:

حيث تم تطبيق الاستبيان على الطالبات بجامعة أم القرى وهو من إعداد الطالبة يتكون الاستبيان في صورته النهائية من ٤٥ فقرة مطبقة على الطالبات بجامعة أم القرى وكانت الاجابات على المقياس أذ أجابت موافق بشدة تحصل على درجة (٥) وهي درجة عالية، بينما أذ أجابت موافق تحصل على درجة (٤)، بينما أذ أجابت محايد تحصل على درجة (٣)، بينما أذ أجابت غير موافق تحصل على درجة (٢)، بينما أذا أجابت غير موافق بشدة تحصل على درجة (١) ويتكون المقياس من أربع أبعاد كل بعد يحتوى على عدد من الفقرات، حيث تحصل الطالبة على اعلى درجة من الاستشارية الافتراضية النفسية بالاستبيان وهي ٢٢٥ بينما اقل درجة تكون ٤٥ ويمكن تحدد الابعاد بما يلي :

١. البعد الأول : دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية، ويتضمن عدد ١٢ فقرة.

٢. البعد الثاني: التحديات التي تواجه الطالبات في استخدام العيادات الاستشارية النفسية، ويتضمن عدد ١٢ فقرة.

٣. البعد الثالث : مدى رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة من خلال العيادات الاستشارية الافتراضية، ويتضمن عدد ١٠ فقرات.

٤. البعد الرابع : آليات لتطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها في تقديم الدعم النفسي، ويتضمن عدد ١١ فقرة.

كانت الإجابات على كل فقرة حسب مقياس ليكارت الخماسي كما هو موضح في جدول رقم (١)

جدول رقم (١) مقياس ليكارت الخماسي

درجة الموافقة	موافق بشدة	موافق	موافق إلى حدما	غير موافق	غير موافق بشدة
الدرجة	٥	٤	٣	٢	١
المتوسط المرجح	من ٤,٢٠ إلى ٥	من ٣,٤٠ إلى ٤,١٩	من ٢,٦٠ إلى ٣,٣٩	من ١,٨٠ إلى ٢,٥٩	من ١ إلى ١,٧٩

٨- الخصائص السيكمترية للاستبيان :

أ- صدق المقياس:

صدق الاستبانة يعني التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه ، كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية ثانية، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها، وقد تم التأكد من صدق أداة الدراسة كما يلي:

-صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة:

تم حساب الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان على لعينة الدراسة والبالغ حجمها (١٢٤) طالبة بجامعة ام القرى، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي اليه ويبين جدول رقم (٢) معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبيان والمعدل كل بعد التي تنتمي إليه ، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ، حيث إن القيمة الاحتمالية لكل فقرة اقل من ٠.٠٠٥ أكبر من قيمة IR الجدولية والتي تساوي ٠.٣٦١، وبذلك تعتبر فقرات الاستبيان صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول رقم (٢) معاملات الارتباط بين كل فقرة ودرجة كل بعد

آليات لتطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها			مدى رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة من خلال العيادات الاستشارية الافتراضية			التحديات التي تواجه الطالبات في استخدام العيادات الاستشارية النفسية			دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية		
رقم الفق رة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفق رة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفق رة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفق رة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	*٠.٦١٨	٠.٠٠٠	١	*٠.٨٠٤	٠.٠٠٠	١	*٠.٥٩٣	٠.٠٠٠	١	*٠.٥٣٠	٠.٠٠٠
٢	*٠.٧٢١	٠.٠٠٠	٢	*٠.٨١٧	٠.٠٠٠	٢	*٠.٦٧٣	٠.٠٠٠	٢	*٠.٧٧٠	٠.٠٠٠
٣	*٠.٨٣٣	٠.٠٠٠	٣	*٠.٢٦٨	٠.٠٠٠	٣	*٠.٨١٩	٠.٠٠٠	٣	*٠.٧٦٥	٠.٠٠٠
٤	*٠.٨٢١	٠.٠٠٠	٤	*٠.٧٩٧	٠.٠٠٠	٤	*٠.٧٧٦	٠.٠٠٠	٤	*٠.٧٦١	٠.٠٠٠
٥	*٠.٦٧٥	٠.٠٠٠	٥	*٠.٧٨٣	٠.٠٠٠	٥	*٠.٨٤١	٠.٠٠٠	٥	*٠.٧٩٣	٠.٠٠٠
٦	*٠.٨٠٧	٠.٠٠٠	٦	*٠.٧٩٣	٠.٠٠٠	٦	*٠.٨٣٢	٠.٠٠٠	٦	*٠.٧٤٠	٠.٠٠٠

آليات لتطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها			مدى رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة من خلال العيادات الاستشارية الافتراضية			التحديات التي تواجه الطالبات في استخدام العيادات الاستشارية النفسية			دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية		
رقم الفق رة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفق رة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفق رة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفق رة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٧	*٠.٧٨٩	٠.٠٠٠	٧	*٠.٧٧٩	٠.٠٠٠	٧	*٠.٦٩٧	٠.٠٠٠	٧	*٠.٧٦٧	٠.٠٠٠
٨	*٠.٨٦٥	٠.٠٠٠	٨	*٠.٨١٩	٠.٠٠٠	٨	*٠.٨٢١	٠.٠٠٠	٨	*٠.٧١٥	٠.٠٠٠
٩	*٠.٨٠٨	٠.٠٠٠	٩	*٠.٨٨٣	٠.٠٠٠	٩	*٠.٨٥٥	٠.٠٠٠	٩	*٠.٨١٠	٠.٠٠٠
١٠	*٠.٤٤٥	٠.٠٠٠	١٠	*٠.٧٦٩	٠.٠٠٠	١٠	*٠.٧٥٤	٠.٠٠٠	١٠	*٠.٨١٧	٠.٠٠٠
١١	*٠.٤٦١	٠.٠٠٠				١١	*٠.٧٦٥	٠.٠٠٠	١١	*٠.٧٧٤	٠.٠٠٠
						١٢	*٠.٧٨٣	٠.٠٠٠	١٢	*٠.٧٣٦	٠.٠٠٠

** مستوى الدلالة عند ٠.٠٠١ %

* مستوى الدلالة عند ٠.٠٠٥ %

يتضح من الجدول (٢) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، ٠.٠٠٥ وتوضح أن قيم معامل الارتباط لجميع العبارات بدرجة كل بعد تتراوح ما بين موجب (٠.٢٦٨) إلى (٠.٨٦٥) أي أن علاقة الارتباط تتراوح ما بين أقل من الوسط إلى عالية، وبما أن جميع قيم الارتباط موجبة فإن العبارات تسهم إيجابياً في الدرجة الكلية للمقياس، وإجمالاً نجد أن فقرات المقياس تتمتع بقدر متوسط من صدق الاتساق الداخلي .

تم حساب الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان على عينة الدراسة من الطالبات بجامعة ام القرى ، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان ، ويبين الجدول رقم (٣) معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد الاستبيان والمعدل الكلي لفقرات الاستبيان، دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

جدول رقم (٣) يحدد العلاقة بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

الابعاد	معاملات الصدق	مستوى الدلالة
دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية	٠.٧٤٧**	٠.٠٠٠
التحديات التي تواجه الطالبات في استخدام العيادات الاستشارية النفسية	٠.٧٦٨**	٠.٠٠٠
مدى رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة من خلال العيادات الاستشارية الافتراضية	٠.٧٩٠**	٠.٠٠٠
آليات لتطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها	٠.٨٢٦**	٠.٠٠٠

يتبين من الجدول اعلاه أن جميع الأبعاد بالدرجة الكلية للاستبيان الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ، وتوضح أن قيم معامل الارتباط لجميع العبارات بالدرجة الكلية للأبعاد تتراوح ما بين موجب (٠.٧٤٧) إلى (٠.٨٢٦) أي أن علاقة الارتباط تتراوح ما بين أكبر من الوسط إلى عالية جداً، وبما أن جميع قيم الارتباط موجبة فإن الأبعاد تسهم إيجابياً في الدرجة الكلية للمقياس، وإجمالاً نجد أن الأبعاد تتمتع بقدر عال من صدق الاتساق الداخلي .

ب- ثبات الاستبيان:

قد أجريت الباحثة خطوات الثبات على العينة بطريقتين هما طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

أ- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient:

تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين معدل الأسئلة الفردية الرتبة ومعدل الأسئلة الزوجية الرتبة لكل بعد وقد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتصحيح (Spearman-Brown Coefficient) حسب المعادلة التالية:

$$\frac{r}{1+r}$$

معامل الثبات = $\frac{r}{1+r}$ حيث r معامل الارتباط وقد بين جدول رقم (٤) أن هناك معامل ثبات كبير نسبياً لفقرات الاستبيان حيث بلغ معامل الثبات لجميع فقرات الاستبيان ٠.٨٠٢ وهو أكبر من ٠.٦٠ مما يطمئن الباحثة على استخدام المقياس بكل طمأنينة.

جدول رقم (٤) معامل الثبات (طريقة التجزئة النصفية)

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح
دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية	١٢	٠.٨٥١	٠.٨٩٢
التحديات التي تواجه الطالبات في استخدام العيادات الاستشارية النفسية	١٢	٠.٨٨٨	٠.٩٠٣
مدى رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة من خلال العيادات الاستشارية الافتراضية	١٠	٠.٧٦٩	٠.٩١١
آليات لتطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها	١١	٠.٨٨٦	٠.٧٦٩

المتوسط العام للمقياس	٤٥	٠.٨٤٨	٠.٨٦٩
-----------------------	----	-------	-------

يتضح من الجدول اعلاه أن معاملات سبيرمان لأبعاد الاستبيان قد بلغ للأداة ككل (٠.٨٦٩) وهي درجة عالية تدل على الثبات للاستبيان، ويدل على سلامة المعلومات المستخرجة من الدراسة.

ب- طريقة ألفا كرونباخ ومعامل جتمان (Guttman) - Cronbach's Alpha:

استخدمت الباحثة طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس كطريقة ثانية لقياس الثبات ومعامل جتمان وقد بين جدول رقم (٥) أن معاملات الثبات مرتفعة حيث بلغ معامل الثبات لجميع فقرات الاستبيان (٠.٨٥٣) وهو اكبر من ٠.٦٠ مما يطمئن الباحثة على استخدام المقياس .

جدول رقم (٥) معامل الثبات (طريقة الفا كرونباخ)

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	معامل جتمان
دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية	١٢	٠.٨٢٦	٠.٩٠٨
التحديات التي تواجه الطالبات في استخدام العيادات الاستشارية النفسية	١٢	٠.٩٣٨	٠.٩١٦
مدى رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة من خلال العيادات الاستشارية الافتراضية	١٠	٠.٩٠٥	٠.٨٨٠
آليات لتطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها	١١	٠.٨٩٥	٠.٨٦٩
المتوسط العام للمقياس	٤٥	٠.٨٩١	٠.٨٩٣

يتضح من الجدول اعلاه أن معاملات ألفا كرونباخ عند قيمة (٠.٨٩١) ومعامل جتمان للأبعاد كلها قد بلغ للأداة ككل (٠.٨٩٣) وهي درجة عالية تدل على الثبات للاستبيان، مما يدل على سلامة المعلومات المستخرجة من عينة الدراسة.

٩- الأساليب الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وفيما يلي مجموعة من الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

١. تم ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي، حسب مقياس ليكارت الخماسي، ولتحديد طول فترة مقياس ليكارت الخماسي .
٢. تم حساب التكرارات والنسب المئوية للتعرف على الصفات الشخصية لمفردات الدراسة .

٣. المتوسط الحسابي Mean وذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد الدراسة عن كل

عبارة من عبارات متغيرات الدراسة الأساسية

- تم استخدام الانحراف المعياري للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة
- اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة
- معامل ارتباط بيرسون لقياس صدق الفقرات والعلاقات بين أبعاد الدراسة.
- معادلة سبيرمان براون للثبات.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الأول ينص على: ما دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية لطالبات جامعة أم القرى ؟ وللإجابة عن هذا السؤال؛ تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لاستجابات أفراد مجتمع الدراسة نحو دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية لطالبات جامعة أم القرى ، والجدول (٦) يوضح النتائج التي توصلت إليها الدراسة على النحو التالي:

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي (ن=١٢٤)

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتبة	الترتيب
١١	تزيد العيادات الافتراضية من وعي بأهمية الصحة النفسية .	٤	٠.٦٦	%٨٠	موافق	١
١٢	تساهم العيادات الافتراضية في تقليل الوصمة المرتبطة بمشكلات الصحة النفسية .	٤	٠.٦٧	%٨٠	موافق	٢
٧	تشجعني العيادات الافتراضية على طلب المساعدة عند الحاجة .	٣.٩	٠.٦٣	%٧٨	موافق	٣
٢	تساهم العيادات الافتراضية في تقليل الضغوط النفسية التي أواجهها .	٣.٩	٠.٦٩	%٧٨	موافق	٤
٦	تمنحني العيادات الافتراضية مساحة آمنة للتعبير عن مشاعري .	٣.٩	٠.٧٠	%٧٨	موافق	٥
١٠	تحسن العيادات الافتراضية التواصل مع زميلاتي وعائلتي .	٣.٩	٠.٧٥	%٧٨	موافق	٦
١	تساعد العيادات الافتراضية في تحسين حالتي النفسية .	٣.٨	٠.٥٩	%٧٦	موافق	٧
٣	تقدم العيادات الافتراضية حلولاً فعالة للمشكلات النفسية .	٣.٨	٠.٦١	%٧٦	موافق	٨
٨	تساعد العيادات الافتراضية في تقليل الشعور بالعزلة .	٣.٨	٠.٦٦	%٧٦	موافق	٩

٩	تدعم العيادات الافتراضية قدرتي على التعامل مع التحديات اليومية .	٣.٨	٠.٦٧	٧٦٪	موافق	١٠
٥	تساهم العيادات الافتراضية في تحسين أدائي الأكاديمي .	٣.٧	٧٠.٠	٧٤٪	موافق	١١
٤	تعزز العيادات الافتراضية ثقتي بنفسى .	٣.٦	٠.٧٣	٧٢٪	موافق	١٢
المعدل العام		٣.٨	٠.٦٧	٧٧٪	موافق	

يتضح من الجدول اعلاه أن متوسطات استجابات أفراد مجتمع الدراسة نحو دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية لطالبات جامعة أم القرى ، فالرأي السائد لمعظم عبارات هذا البعد وللبعد ككل يقع في فئة (موافق) ، بمتوسط حسابي وقدره (٣.٨) وانحراف معياري وقدره (٠.٦٧)، ووزن نسبي وقدره ٧٧٪ ، فنجد الفقرة الحادية عشر نحو دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية ، احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤) ووزن نسبي (٨٠٪) ، وهي " تزيد العيادات الافتراضية من وعيي بأهمية الصحة النفسية " وتغزو الباحثة إلى تقديم مقاطع فيديو، مقالات، واستشارات عبر الإنترنت تشرح أهمية الصحة النفسية وتأثيرها على جودة الحياة، كما تسلط الضوء على أهمية طلب المساعدة النفسية عند الحاجة، مما يساعد في التخلص من الوصمة المرتبطة بذلك ، واحتلت الفقرة الرابعة درجة (موافق) ، وذلك بمتوسط حسابي وقدره (٣.٦) ووزن نسبي وقدره (٧٢٪) وهي الفقرة التي تتعلق "تعزز العيادات الافتراضية ثقتي بنفسى " ، وتغزو الباحثة إلى العيادات الافتراضية تلعب دوراً كبيراً في تعزيز الثقة بالنفس من خلال توفير الدعم والإرشاد الذي يساعدك على التعامل مع التحديات النفسية والشخصية، وتراوحت الاوزان النسبية لل فقرات من (٨٠٪) إلى (٧٢٪) .

وقد جاءت العبارات بدرجات مختلفة على النحو التالي:

المرتبة الأولى جاءت بمتوسط حسابي وقدره ٤ عبارة " تزيد العيادات الافتراضية من وعيي بأهمية الصحة النفسية "، مما يشير إلى أنها مطلوبة بدرجة عالية ، جاء بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي وقدره ٤ عبارة " تساهم العيادات الافتراضية في تقليل الوصمة المرتبطة بمشكلات الصحة النفسية، جاء بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٩ عبارة: " تشجعني العيادات الافتراضية على طلب المساعدة عند الحاجة" جاء بالمرتبة الرابعة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٩ عبارة: " تساهم العيادات الافتراضية في تقليل الضغوط النفسية التي أواجهها " جاء بالمرتبة الخامسة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٩ عبارة: " تمنحني العيادات الافتراضية مساحة آمنة للتعبير عن مشاعري " ، بينما جاء بالمرتبة السادسة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٩ عبارة: " تحسن العيادات الافتراضية التواصل مع زميلاتي وعائلتي ، بينما جاء بالمرتبة السابعة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٨ عبارة: " تساعد العيادات الافتراضية في تحسين حالتي النفسية " . ، بينما جاء بالمرتبة الثامنة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٨ عبارة: " تقدم العيادات الافتراضية حلولاً فعالة للمشكلات النفسية، بينما جاء بالمرتبة

التاسعة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٨ عبارة: " تساعد العيادات الافتراضية في تقليل الشعور بالعزلة "، بينما جاء بالمرتبة العاشرة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٨ عبارة: " تدعم العيادات الافتراضية قدرتي على التعامل مع التحديات اليومية، بينما جاء بالمرتبة الحادي عشر بمتوسط حسابي ٣.٧ عبارة " تساهم العيادات الافتراضية في تحسين أدائي الأكاديمي" بينما جاء المرتبة الثاني عشر بمتوسط حسابي ٣.٦ عبارة " تعزز العيادات الافتراضية تقتي بنفسي"

ترى الباحثة ان العيادات الاستشارية الافتراضية تلعب دوراً مهماً في تعزيز الصحة النفسية لطالبات جامعة أم القرى من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي بطريقة سهلة ومرنة تتناسب مع احتياجات الطالبات بما يلي:

- تتيح العيادات الافتراضية للطالبات إمكانية الحصول على استشارات نفسية دون الحاجة للحضور الشخصي، مما يقلل من العوائق المتعلقة بالخجل أو الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالسعي للمساعدة النفسية.
- تقدم خدماتها بسرية تامة، مما يعزز شعور الأمان والثقة لدى الطالبات.
- توفر العيادات الافتراضية ورش عمل ومحاضرات توعوية حول أهمية الصحة النفسية، وكيفية التعامل مع التحديات اليومية والضغوط النفسية.
- تسهم في نشر الثقافة النفسية من خلال منصات إلكترونية تقدم محتوى توعوي يلبي احتياجات الطالبات.
- تمكن الطالبات من جدولة المواعيد بما يتناسب مع جداولهن الدراسية والحياتية، مما يشجع على الاستمرارية في الحصول على الدعم النفسي.

تتوافق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه النظرية التفاعلية الرمزية (Symbolic Interaction Theory)، حيث أوضحت أن المعاني والرموز المرتبطة بالعيادات الافتراضية تلعب دوراً أساسياً في تعزيز الصحة النفسية للطالبات. فالتألمات يفسرن خدمات العيادات الافتراضية كمساحة آمنة وسرية للتعبير عن مشاعرهن، مما يعزز من شعورهن بالثقة والانتماء داخل البيئة الجامعية. هذا يتماشى مع الفرضيات الأساسية للنظرية التي تؤكد أن الأفراد يتصرفون تجاه الأشياء بناءً على ما تعنيه لهم تلك الأشياء، وأن هذه المعاني تُبنى من خلال التفاعل الاجتماعي.

من جانب آخر، تدعم نتائج الدراسة ما أظهرته الدراسات السابقة حول أهمية العيادات الافتراضية في تحسين الصحة النفسية. فقد أشارت دراسة القحطاني (٢٠٢١) إلى نجاح الخدمات الافتراضية في تقليل الاضطرابات النفسية وزيادة رضا المستفيدين. كما أكدت دراسة نُشرت في (2020) "The Lancet Psychiatry" أن الاستشارات النفسية عبر الفيديو كانت فعالة ومُرضية للمرضى، خاصة خلال فترات الأزمات مثل جائحة كوفيد-١٩.

تشير أيضًا النتائج إلى دور العيادات الافتراضية في تقليل الوصمة الاجتماعية المرتبطة بمشكلات الصحة النفسية، وهو ما يتفق مع دراسة فقيهي (٢٠٢٣) التي أكدت أن هذه الخدمات تُعزز الخصوصية وتشجع الأفراد

على طلب الدعم. كما أن تقديم العيادات الافتراضية لمحاضرات وورش عمل توعوية يتوافق مع نتائج دراسة ريم حيدر (٢٠١٧)، التي أبرزت أهمية التوعية النفسية في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب. تدعم الدراسة الحالية كذلك النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة بشأن التحديات المرتبطة بحدثة التجربة. إذ أظهرت النتائج أن بعض الطالبات يحتجن إلى وقت لبناء الثقة في الخدمات الافتراضية، وهو ما يتماشى مع دراسة إيمان ساسي وآخرون (٢٠٢٣) التي أشارت إلى أن الطالبات أكثر عرضة للقلق بسبب طبيعة التغيرات النفسية والاجتماعية.

ختامًا، تُبرز نتائج هذه الدراسة أن العيادات الافتراضية ليست مجرد وسيلة تقنية لتقديم الدعم النفسي، بل تمثل منصة تفاعلية تسهم في إعادة صياغة المعاني المرتبطة بالدعم النفسي لدى الطالبات. من خلال استخدام النظرية التفاعلية الرمزية، يُمكن فهم كيفية تأثير سلوكيات الطالبات تجاه العيادات الافتراضية بالرموز والمعاني التي يبنينها من خلال هذه التفاعلات. هذه النتائج توفر أساسًا قويًا لتطوير سياسات جامعية تهدف إلى تعزيز استخدام العيادات الافتراضية وزيادة فعاليتها.

السؤال الثاني : ينص على : ما التحديات التي تواجه الطالبات في استخدام العيادات الاستشارية الافتراضية؟ وللإجابة عن هذا السؤال؛ تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لاستجابات أفراد مجتمع الدراسة نحو التحديات التي تواجه الطالبات في استخدام العيادات الاستشارية الافتراضية ، والجدول (٧) يوضح النتائج التي توصلت إليها الدراسة على النحو التالي:

جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي (ن=١٢٤)

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرتبة	الترتيب
٧	تؤثر جودة الاتصال على فعالية الجلسات .	٣.٥	٠.٩٩	٧٠٪	موافق	١
١٢	نقص المعلومات عن الخدمات الافتراضية يحد من استفادتي منها .	٣.٥	١.٠٣	٧٠٪	موافق	٢
١٠	أفضل الجلسات الشخصية على الجلسات الافتراضية .	٣.٤	١	٦٨٪	موافق	٣
١١	المدة الزمنية للجلسات الافتراضية غير كافية .	٣.٤	١.١	٦٨٪	موافق	٤
٦	التفاعل بيني وبين المستشارين غير كافٍ .	٣.٢	١.١	٦٤٪	محايد	٦
١	أجد صعوبة في الوصول إلى خدمات العيادات الافتراضية .	٣.١	٠.٩٦	٦٢٪	محايد	٧
٢	أواجه مشكلات تقنية أثناء استخدام العيادات الافتراضية .	٣.١	١.١	٦٢٪	محايد	٨
٩	أشعر أن العيادات الافتراضية لا تأخذ حالي بجدية كافية .	٣.١	١.١	٦٢٪	محايد	٩
٥	أشعر بالقلق بشأن الخصوصية أثناء الجلسات الافتراضية .	٣.١	١.٢	٦٢٪	محايد	١٠
٣	توقيت الجلسات الافتراضية غير مناسب لي .	٣	١.١	٦٠٪	محايد	١١

٤	أجد صعوبة في التعامل مع المنصات المستخدمة في العيادات الافتراضية	٢.٩	٠.٨٢	٥٨%	محايد	١٢
	المعدل العام	٣.٢	١.١	٦٤%	محايد	

يتضح من الجدول اعلاه أن متوسطات استجابات أفراد مجتمع الدراسة نحو التحديات التي تواجه الطالبات في استخدام العيادات الاستشارية الافتراضية لطالبات جامعة أم القرى ، فالرأي السائد لمعظم عبارات هذا البعد وللبعد ككل يقع في فئة (محايد) بمتوسط حسابي وقدره (٣.٢) وانحراف معياري وقدره (١.١)، ووزن نسبي وقدره ٦٤% ، فنجد الفقرة السابعة نحو التحديات التي تواجه الطالبات في استخدام العيادات الاستشارية الافتراضية ، احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٣.٥) ووزن نسبي (٧٠%) ، وهي " تؤثر جودة الاتصال على فعالية الجلسات " وتعزو الباحثة إلى دور الاتصال في الجلسات الاستشارية دورًا أساسيًا في فعالية الجلسات ، حيث أن البيئة الرقمية تعتمد بشكل كبير على وسائل الاتصال لتقديم تجربة فعالة ومثمرة، كما يتيح للطرفين فهم بعضهما البعض بسهولة، مما يقلل من احتمالية سوء الفهم ، واحتلت الفقرة الرابعة درجة (محايد) ، وذلك بمتوسط حسابي وقدره (٢.٩) ووزن نسبي وقدره (٥٨%) وهي الفقرة التي تتعلق " أجد صعوبة في التعامل مع المنصات المستخدمة في العيادات الافتراضية " ، وتعزو الباحثة إلى استخدام العيادات الافتراضية بعض المنصات الغير معد للعمل بالعيادات الافتراضية والاستعداد الفني والتعامل معها ، وتراوحت الاوزان النسبية لل فقرات من (٧٠%) إلى (٥٨%) .

وقد جاءت العبارات بدرجات مختلفة على النحو التالي:

المرتبة الأولى جاءت بمتوسط حسابي وقدره ٣.٥ عبارة " تؤثر جودة الاتصال على فعالية الجلسات " ، مما يشير إلى أنها مطلوبة بدرجة عالية ، جاء بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي وقدره ٣.٥ عبارة نقص المعلومات عن الخدمات الافتراضية يحد من استفادتي منها، جاء بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٤ عبارة: " أفضل الجلسات الشخصية على الجلسات الافتراضية " . جاء بالمرتبة الرابعة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٤ عبارة: " المدة الزمنية للجلسات الافتراضية غير كافية " . بينما جاء بالمرتبة الخامسة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٢ عبارة: " التفاعل بيني وبين المستشارين غير كافٍ " بينما جاء بالمرتبة السادسة بمتوسط حسابي وقدره ٣.١ عبارة: " أجد صعوبة في الوصول إلى خدمات العيادات الافتراضية " ، بينما جاء بالمرتبة السابعة بمتوسط حسابي وقدره ٣.١ عبارة: " أواجه مشكلات تقنية أثناء استخدام العيادات الافتراضية، بينما جاء بالمرتبة الثامنة بمتوسط حسابي وقدره ٣.١ عبارة: " أشعر أن العيادات الافتراضية لا تأخذ حالتي بجدية كافية " ، بينما جاء بالمرتبة التاسعة بمتوسط حسابي وقدره ٣.١ عبارة: " أشعر بالقلق بشأن الخصوصية أثناء الجلسات الافتراضية " ، بينما جاء بالمرتبة العاشرة بمتوسط حسابي ٣ عبارة " توقيت الجلسات الافتراضية غير مناسب لي " بينما جاء المرتبة

الحادي عشر بمتوسط حسابي ٢.٩ عبارة " أجد صعوبة في التعامل مع المنصات المستخدمة في العيادات الافتراضية

ترى الباحثة ان العيادات الاستشارية الافتراضية تقدم فرصاً مهمة لدعم الطالبات، لكن هناك تحديات قد تواجههن عند استخدامها، لا سيما في بيئة جامعة أم القرى، من أبرز هذه التحديات:

- قلة معرفة الطالبات بوجود العيادات الاستشارية الافتراضية أو الخدمات التي تقدمها.
- الخوف من الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالسعي للحصول على استشارات نفسية.
- قلق الطالبات بشأن خصوصية معلوماتهن الشخصية والنفسية في المنصات الافتراضية.
- بعض الطالبات قد لا يمتلكن المهارات الكافية لاستخدام التطبيقات أو المنصات الافتراضية.
- غياب التواصل الشخصي المباشر قد يجعل بعض الطالبات يشعرن بعدم الراحة أو بعدم الحصول على الدعم الكافي.

تتوافق نتائج الدراسة حول التحديات التي تواجه الطالبات في استخدام العيادات الاستشارية الافتراضية مع نظرية التفاعل الرمزي (Symbolic Interaction Theory) التي تؤكد أن تصورات الأفراد تجاه تجربة معينة تتشكل من خلال تفاعلهم مع تلك التجربة وما تعنيه لهم. في هذا السياق، تشير النتائج إلى أن التحديات مثل ضعف جودة الاتصال، وقلة المعلومات عن الخدمات، وغياب التفاعل الشخصي المباشر، تسهم في تشكيل انطباعات سلبية أو محايدة لدى الطالبات تجاه العيادات الافتراضية. هذه الانطباعات قد تؤثر بدورها على استعداد الطالبات للاستفادة من هذه الخدمات بشكل فعال.

على سبيل المثال، جاء "تأثير جودة الاتصال على فعالية الجلسات" كأعلى تحدٍ (بمتوسط ٣.٥)، مما يتماشى مع دراسات مثل دراسة القحطاني (٢٠٢١) التي أكدت أن العيادات الافتراضية تعتمد بشكل كبير على البنية التحتية التقنية لتحقيق فعالية الجلسات. بالإضافة إلى ذلك، فإن قلة المعلومات عن الخدمات الافتراضية التي حصلت على نفس المتوسط، تعكس أهمية تعزيز الوعي لدى الطالبات، وهو ما أشارت إليه دراسة فقيهي (٢٠٢٣) بضرورة توعية الأفراد حول فوائد الخدمات الافتراضية وكيفية الوصول إليها.

كما أن التحدي المتعلق بتفضيل الجلسات الشخصية على الافتراضية (بمتوسط ٣.٤) يبرز أهمية الرموز والمعاني التي تُعطى للتواصل المباشر مقارنة بالتواصل الرقمي. ووفقاً لنظرية التفاعل الرمزي، فإن غياب التفاعل المباشر قد يخلق شعوراً بعدم الراحة أو القلق بشأن جودة الخدمات المقدمة، وهو ما تدعمه دراسات مثل دراسة ساسي وآخرون (٢٠٢٣)، التي أشارت إلى أن الطالبات أكثر حساسية تجاه الجوانب الاجتماعية والنفسية للتفاعل.

التحديات الأخرى، مثل القلق بشأن الخصوصية (بمتوسط ٣.١) وصعوبة التعامل مع المنصات (بمتوسط ٢.٩)، تؤكد أهمية تحسين البنية التحتية التقنية وزيادة الثقة لدى الطالبات تجاه هذه الخدمات. دراسات دولية مثل دراسة "The Lancet Psychiatry" (٢٠٢٠) سلطت الضوء على أهمية الأمان الرقمي والسهولة في استخدام المنصات لزيادة رضا المستفيدين.

بشكل عام، توضح هذه النتائج أن فعالية العيادات الافتراضية ليست مرتبطة فقط بالخدمات المقدمة، بل بكيفية إدراك الطالبات لهذه الخدمات وتفاعلهم معها. هذا يُبرز أهمية تصميم خدمات تتماشى مع توقعات الطالبات وتعمل على معالجة التحديات التقنية والنفسية والاجتماعية التي تواجههن.

السؤال الثالث: ينص على أي مدى تحقق العيادات الاستشارية الافتراضية رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة ؟ وللإجابة عن هذا السؤال؛ تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لاستجابات أفراد مجتمع الدراسة نحو تحقق العيادات الاستشارية الافتراضية رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة ، والجدول (٨) يوضح النتائج التي توصلت إليها الدراسة على النحو التالي:

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي (ن=١٢٤)

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرتبة	الترتيب
٢	المستشارون في العيادات الافتراضية يتمتعون بالكفاءة المطلوبة .	٣.٨	٠.٧٧	٪٧٦	موافق	١
٩	الخدمات المقدمة عبر العيادات الافتراضية تتوافق مع توقعاتي .	٣.٨	٠.٨٤	٪٧٦	موافق	٢
١	أنا راضية عن جودة الخدمات المقدمة في العيادات الافتراضية .	٣.٧	٠.٧٦	٪٧٤	موافق	٣
١٠	أرغب في الاستمرار باستخدام خدمات العيادات الافتراضية	٣.٧	٠.٨٣	٪٧٤	موافق	٤
٥	العيادات الافتراضية تستجيب لطلب المساعدة بسرعة .	٣.٧	٠.٨٤	٪٧٤	موافق	٥
٧	أشعر بالثقة بأن بياناتي تُحفظ بسرية في العيادات الافتراضية .	٣.٧	٠.٨٤	٪٧٤	موافق	٦
٤	العيادات الافتراضية تلبي احتياجاتي النفسية .	٣.٧	٠.٨٨	٪٧٤	موافق	٧
٨	مدة الجلسات في العيادات الافتراضية كافية لمناقشة مشكلاتي .	٣.٦	٠.٨١	٪٧٢	موافق	٨
٣	استجابات المستشارين مناسبة لمشكلاتي النفسية.	٣.٦	١.٠٢	٪٧٢	موافق	١٠
	المعدل العام	٣.٧	٠.٨٥	٪٧٤	موافق	

يتضح من الجدول اعلاه أن متوسطات استجابات أفراد مجتمع الدراسة نحو تحقق العيادات الاستشارية الافتراضية رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة لطالبات جامعة أم القرى ، فالرأي السائد لمعظم عبارات هذا البعد وللبعد ككل يقع في فئة (موافق) ، بمتوسط حسابي وقدره (٣.٧) وانحراف معياري وقدره (٠.٨٥)، ووزن نسبي وقدره ٧٤٪ ، فجدد الفقرة الثانية نحو تحقق العيادات الاستشارية الافتراضية رضا الطالبات ، احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٣.٨) ووزن نسبي (٧٦٪) ، وهي "المستشارون في العيادات الافتراضية يتمتعون بالكفاءة المطلوبة" وتعزو الباحثة إلى قدرتهم وكفاءتهم العلاجية في الاستشارات في العيادات الافتراضية، واحتلت الفقرة الثانية درجة (موافق) ، وذلك بمتوسط حسابي وقدره (٣.٦) ووزن نسبي وقدره (٧٢٪) وهي الفقرة التي تتعلق "استجابات المستشارين مناسبة لمشكلاتي النفسية" ، وتعزو الباحثة إلى توفر العيادات استشارات فردية تساعدك على فهم حالتك النفسية وكيفية التعامل مع الضغوط.. وإضافة خصائص اجتماعيات ونفسيات وتراوحت الأوزان النسبية لل فقرات من (٧٦٪) إلى (٧٢٪) .

وقد جاءت العبارات بدرجات مختلفة على النحو التالي:

المرتبة الأولى جاءت بمتوسط حسابي وقدره ٣.٨ عبارة "تزيد المستشارون في العيادات الافتراضية يتمتعون بالكفاءة المطلوبة" . ، مما يشير إلى أنها مطلوبة بدرجة عالية ، جاء بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي وقدره ٣.٨ عبارة "الخدمات المقدمة عبر العيادات الافتراضية تتوافق مع توقعاتي، جاء بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي وقدره ٣.٧ عبارة: "أنا راضية عن جودة الخدمات المقدمة في العيادات الافتراضية" جاء بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٧ عبارة: "أرغب في الاستمرار باستخدام خدمات العيادات الافتراضية" جاء بالمرتبة الرابعة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٧ عبارة: "العيادات الافتراضية تستجيب لطلب المساعدة بسرعة" بينما جاء بالمرتبة الخامسة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٧ عبارة: "أشعر بالثقة بأن بياناتي تُحفظ بسرية في العيادات الافتراضية ، بينما جاء بالمرتبة السادسة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٧ عبارة: "العيادات الافتراضية تلبي احتياجاتي النفسية" ، بينما جاء بالمرتبة السابعة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٦ عبارة: "مدة الجلسات في العيادات الافتراضية كافية لمناقشة مشكلاتي، بينما جاء بالمرتبة الثامنة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٦ عبارة: "استجابات المستشارين مناسبة لمشكلاتي النفسية.

ترى الباحثة ان تحقيق العيادات الاستشارية الافتراضية رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة يعتمد على عدة عوامل، تشمل جودة الخدمة، مدى تلبية احتياجات الطالبات، وسهولة الوصول إليها ومنها ما يلي

- إذا كانت الجلسات تقدم بواسطة أخصائيات نفسيات ذوات كفاءة عالية وتخصص دقيق، فإن ذلك يعزز من رضا الطالبات

- توفر العيادات الافتراضية المرونة في المواعيد وإمكانية التواصل من أي مكان

- شعور الطالبات بالأمان بشأن سرية بياناتهن يزيد من ثقتهن بالخدمة

- قدرة العيادات على تقديم خدمات تتناسب مع متطلبات الفئة المستهدفة.
 - سرعة الاستجابة لحالات الطوارئ النفسية تزيد من رضا الطالبات
 - وضوح التواصل بين الطالبة والمستشارة الافتراضية (صوت وصورة ونبرة) يؤثر على جودة التجربة
 - وجود دعم فني يساعد في حل أي مشكلات تقنية خلال الجلسات يساهم في تحسين التجربة
 - طلب التغذية الراجعة من الطالبات ومتابعة التحسن يزيد من شعورهن بالتقدير
 - إجراء استبيانات دورية لقياس رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة
- وتتوافق نتائج السؤال الثالث مع **نظرية التفاعل الرمزي (Symbolic Interaction Theory)** ، حيث تؤكد النظرية على أهمية المعاني التي يبنها الأفراد حول الخدمات التي يتفاعلون معها، وكيفية تأثير تلك المعاني على مستويات رضاهم. يشير المعدل العام للنتائج (٧٤٪) إلى أن رضا الطالبات عن العيادات الاستشارية الافتراضية يرتبط بشكل كبير بجودة الخدمات والكفاءة المهنية للمستشارين، وهو ما يُعد انعكاساً لمعنى الثقة والموثوقية التي تُكوّنها الطالبات من خلال التفاعل مع العيادات الافتراضية.
- على سبيل المثال، جاءت الفقرة "المستشارون في العيادات الافتراضية يتمتعون بالكفاءة المطلوبة" في المرتبة الأولى (٧٦٪). هذا يدعم فرضية النظرية بأن الكفاءة المهنية تُعزز انطباعات إيجابية حول جودة التفاعل، مما يزيد من رضا المستفيدات. وقد أكدت دراسة الفحطاني (٢٠٢١) على أهمية كفاءة الاستشاريين في تقديم خدمات نفسية فعّالة عبر المنصات الافتراضية.
- بالإضافة إلى ذلك، فإن توافق الخدمات مع توقعات الطالبات (٧٦٪) ورغبتهم في الاستمرار باستخدامها (٧٤٪) يعكس قدرة العيادات الافتراضية على تقديم تجربة متكاملة تلبي الاحتياجات النفسية للفئة المستهدفة. هذه النتيجة تتماشى مع دراسة (2020) "The Lancet Psychiatry" التي أظهرت أن العيادات الافتراضية تُحقق رضا المرضى بشكل كبير، خاصة عندما تُقدم الخدمات بطريقة مرنة ومريحة.
- أما النقاط المتعلقة بسرية البيانات (٧٤٪) وسرعة الاستجابة (٧٤٪)، فتبرز أهمية الشعور بالأمان والثقة كعوامل رئيسية في تعزيز رضا الطالبات. هذه النتائج تؤكد ما أشارت إليه دراسة فقيهي (٢٠٢٣) حول أن الخصوصية وسرعة تقديم الدعم يعززان رضا المستفيدين عن الخدمات الافتراضية.
- انعكاسات على النظرية والتطبيق:**
- وفقاً للنظرية التفاعلية الرمزية، تُعزز التفاعلات الإيجابية بين الطالبات والمستشارين الافتراضيين الشعور بالثقة، مما يؤدي إلى رضا أعلى عن الخدمات.

- أظهرت النتائج أن وضوح التواصل وكفاءة المستشارين يسهمان في بناء معاني إيجابية حول العيادات الافتراضية، مما يتماشى مع فرضيات النظرية التي تؤكد أن الأفراد يتصرفون بناءً على المعاني التي يُعطونها للتجارب.

السؤال الرابع: ينص على اقتراح آليات لتطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها في تقديم الدعم النفسي وللاجابة عن هذا السؤال؛ تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لاستجابات أفراد مجتمع الدراسة نحو آليات لتطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها في تقديم الدعم النفسي ، والجدول (٩) يوضح النتائج التي توصلت إليها الدراسة على النحو التالي:

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي (ن=١٢٤)

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
٤	من المهم توفير جلسات استشارية بلغات متعددة .	٤	٠.٨٣	٨٠٪	٢
٧	إشراك الطالبات في تقييم جودة الخدمات سيسهم في تطوير العيادات .	٤	٠.٨٤	٨٠٪	٣
٩	الحملات التوعوية عن خدمات العيادات الافتراضية مهمة لجذب الطالبات	٤	٠.٨٧	٨٠٪	٤
٥	إدخال تقنيات جديدة مثل الذكاء الاصطناعي سيزيد من فعالية العيادات .	٣.٩	٠.٧٦	٧٨٪	٥
٨	توفير خدمات دعم نفسي على مدار الساعة سيحسن من فعالية العيادات الافتراضية .	٣.٩	٠.٨٨	٧٨٪	٦
٣	أويد تقديم ورش عمل تفاعلية لتحسين خدمات الدعم النفسي .	٣.٨	٠.٨٤	٧٦٪	٧
٢	يجب زيادة عدد المستشارين في العيادات الافتراضية .	٣.٨	٠.٨٩	٧٦٪	٨
١	تحتاج المنصات التقنية للعيادات الافتراضية إلى تحسين .	٣.٧	٠.٨٧	٧٤٪	٩
١١	توفير خدمات دعم نفسي جماعي سيزيد من فاعلية العيادات الافتراضية.	٣.٧	١.١	٧٤٪	١٠
١٠	تقديم تقارير دورية عن فعالية العيادات الافتراضية يساهم في تحسين الأداء .	٣.٦	١	٧٢٪	١١
المعدل العام		٣.٩	٠.٨٧	٧٧٪	موافق

يتضح من الجدول اعلاه أن متوسطات استجابات أفراد مجتمع الدراسة نحو آليات لتطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها في تقديم الدعم النفسي لطالبات جامعة أم القرى ، فالرأي السائد لمعظم عبارات هذا البعد وللبعد ككل يقع في فئة (موافق) ، بمتوسط حسابي وقدره (٣.٩) وانحراف معياري وقدره (٠.٨٧)،

ووزن نسبي وقدرة ٧٧٪ ، فوجد الفقرة السادسة نحو آليات لتطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها في تقديم الدعم النفسي لطالبات جامعة أم القرى ، واحتلت الفقرة العاشرة درجة (موافق) وذلك بمتوسط حسابي وقدرة (٣.٦) ووزن نسبي وقدرة (٧٢٪) وهي الفقرة التي تتعلق " تقديم تقارير دورية عن فعالية العيادات الافتراضية يساهم في تحسين الأداء " ، وتعزو الباحثة إلى ان التقرير الدورية تساهم بشكل فعال في تحسين الاداء ويساعد على شعور الانتماء والرضا العام عن الخدمات الجامعية والشخصية المقدمة للطالبات، وتراوحت الاوزان النسبية لل فقرات من (٨٢٪) إلى (٧٢٪) .

وقد جاءت العبارات بدرجات مختلفة على النحو التالي:

جاء بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي وقدره ٤ عبارة " من المهم توفير جلسات استشارية بلغات متعددة، جاء بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي وقدره ٤ عبارة: " إشراك الطالبات في تقييم جودة الخدمات سيسهم في تطوير العيادات " جاء بالمرتبة الرابعة بمتوسط حسابي وقدره ٤ عبارة: " الحملات التوعوية عن خدمات العيادات الافتراضية مهمة لجذب الطالبات " جاء بالمرتبة الخامسة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٩ عبارة: " إدخال تقنيات جديدة مثل الذكاء الاصطناعي سيزيد من فعالية العيادات " بينما جاء بالمرتبة السادسة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٩ عبارة: " توفير خدمات دعم نفسي على مدار الساعة سيحسن من فعالية العيادات الافتراضية، بينما جاء بالمرتبة السابعة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٨ عبارة: " أؤيد تقديم ورش عمل تفاعلية لتحسين خدمات الدعم النفسي " بينما جاء بالمرتبة الثامنة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٨ عبارة: " يجب زيادة عدد المستشارين في العيادات الافتراضية، بينما جاء بالمرتبة التاسعة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٧ عبارة: " تحتاج المنصات التقنية للعيادات الافتراضية إلى تحسين "، بينما جاء بالمرتبة العاشرة بمتوسط حسابي وقدره ٣.٧ عبارة: " توفير خدمات دعم نفسي جماعي سيزيد من فاعلية العيادات الافتراضية، بينما جاء بالمرتبة الحادي عشر بمتوسط حسابي ٣.٦ عبارة " تقديم تقارير دورية عن فعالية العيادات الافتراضية يساهم في تحسين الأداء . "

ترى الباحثة أن تطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها في تقديم الدعم النفسي تعزيز جودة الخدمة، زيادة سهولة الوصول، وتلبية احتياجات الطالبات ومنها ما يلي :

- استخدام منصات آمنة وسهلة الاستخدام تدعم الصوت والفيديو بجودة عالية مع ضمان الخصوصية.
- التعاون مع مزودي خدمات الإنترنت لضمان اتصال مستقر وسريع للطالبات.
- تصميم تطبيق خاص بالعيادات الافتراضية يتيح حجز المواعيد، تلقي الإشعارات، وإدارة الجلسات بسهولة.
- تنظيم ورش عمل ومحاضرات لتعريف الطالبات بالخدمات المتاحة وأهميتها.
- توفير محتوى تعليمي عبر الإنترنت لتعزيز الوعي بالصحة النفسية.

- تقديم جلسات فردية، جماعية، واستشارات مخصصة حسب الموضوع
 - توفير استشارات بلغات مختلفة لتلبية احتياجات كافة الطالبات.
 - إنشاء خط دعم فوري للحالات النفسية الطارئة.
 - استخدام أنظمة تشفير قوية لضمان حماية بيانات الطالبات.
 - توفير ضمانات واضحة عن سرية المحادثات وعدم مشاركتها مع أي جهة دون إذن.
 - تنظيم دورات تدريبية منتظمة للمستشارين لتعزيز مهاراتهم في التعامل مع الجلسات الافتراضية.
 - طلب ملاحظات الطالبات بشكل دوري لتحسين الخدمة بناءً على احتياجاتهن.
 - توفير مواعيد مرنة تناسب جداول الطالبات الأكاديمية والشخصية.
 - تبسيط عملية التسجيل وحجز الجلسات لتكون سلسلة وسريعة.
- وتتوافق نتائج هذا السؤال مع **نظرية التفاعل الرمزي (Symbolic Interaction Theory)** ، حيث تُبرز النظرية أهمية المعاني والرموز التي تُبنى من خلال التفاعل بين الأفراد والخدمات المقدمة لهم. تشير النتائج إلى أن تطوير العيادات الافتراضية وتحسين فعاليتها يعتمد على تعزيز تجربة الطالبات مع هذه العيادات من خلال توفير خدمات ذات جودة عالية تساهم في بناء معانٍ إيجابية وداعمة لديهن حول دور العيادات في تحسين صحتهن النفسية.
- إضافةً إلى ذلك، تُشير أهمية "إشراك الطالبات في تقييم جودة الخدمات" (٨٠٪) إلى دور التغذية الراجعة في تحسين الخدمات، ما يتماشى مع فرضيات النظرية بأن بناء المعاني حول فعالية الخدمة يتعزز عندما يشعر الأفراد بأنهم جزء من عملية التطوير. هذا الجانب أكدت عليه دراسة القحطاني (٢٠٢١)، حيث أظهرت أن مشاركة المستفيدين في تحسين الخدمات تزيد من رضاهم وتعزز ولائهم للخدمة.
- كذلك، فإن "استخدام تقنيات جديدة مثل الذكاء الاصطناعي" (٧٨٪) يعكس أهمية الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة لتحسين فعالية العيادات. يتفق ذلك مع دراسة "Journal of Medical Internet Research" (2021) التي أشارت إلى أن إدخال تقنيات الذكاء الاصطناعي يُحسن من تجربة المستفيدين ويعزز كفاءة العيادات الافتراضية.

النتائج العامة للدراسة :

- بعد ان تمت معالجة البيانات وتحليلها احصائيا توصلت الباحثة الي عدة نتائج وهي ما يلي :
١. جاءت متوسطات استجابات مجتمع الدراسة نحو دور العيادات الاستشارية الافتراضية في تعزيز الصحة النفسية لطالبات جامعة أم القرى ، بمتوسط حسابي وقدره (٣.٨) وانحراف معياري وقدره (٠.٦٧)، ووزن نسبي وقدره ٧٧٪

٢. جاءت متوسطات استجابات أفراد مجتمع الدراسة نحو التحديات التي تواجه الطالبات في استخدام العيادات الاستشارية الافتراضية لطالبات جامعة أم القرى بمتوسط حسابي وقدره (٣.٢) وانحراف معياري وقدره (١.١)، ووزن نسبي وقدره ٦٤٪
٣. جاءت متوسطات استجابات مجتمع الدراسة نحو تحقق العيادات الاستشارية الافتراضية رضا الطالبات عن الخدمات المقدمة لطالبات بجامعة أم القرى ، بمتوسط حسابي وقدره (٣.٧) وانحراف معياري وقدره (٠.٨٥)، ووزن نسبي وقدره ٧٤٪
٤. جاءت متوسطات استجابات مجتمع الدراسة نحو آليات لتطوير العيادات الاستشارية الافتراضية وتحسين فعاليتها في تقديم الدعم النفسي لطالبات جامعة أم القرى ، بمتوسط حسابي وقدره (٣.٩) وانحراف معياري وقدره (٠.٨٧)، ووزن نسبي وقدره ٧٧٪

توصيات الدراسة :

بناءً على النتائج السابقة توصلت إليها الدراسة إلى عدد من التوصيات، وهي كما يلي:

١. إطلاق حملات إعلامية لتعريف الطالبات بخدمات العيادات الافتراضية وأهميتها.
٢. تنظيم ورش عمل ودورات تثقيفية حول الصحة النفسية ودور العيادات الافتراضية في دعمها.
٣. توفير محتوى تفاعلي (مثل الفيديوهات والبودكاست) للترويج للخدمات.
٤. تحسين البنية التحتية التقنية للعيادات الافتراضية لضمان جودة الاتصال وسهولة الاستخدام.
٥. استخدام منصات آمنة وموثوقة لضمان الأمان السيبراني.
٦. تدريب الأخصائيين النفسيين بانتظام لتحسين مهاراتهم في التعامل مع الجلسات الافتراضية.
٧. استخدام تقنيات حديثة مثل الذكاء الاصطناعي لدعم تجربة الطالبات.
٨. توسيع نطاق المواعيد لتناسب احتياجات الطالبات المختلفة.
٩. تقديم جلسات فردية، جماعية، ودورات تدريبية في موضوعات مثل إدارة التوتر والقلق.
١٠. توفير خيارات تجمع بين الجلسات الافتراضية والحضورية لتلبية تفضيلات الطالبات.

قائمة المراجع :

العتيبي ، ماجد حمدان .(٢٠٢٣) . دور الرعاية الصحية الافتراضية في تنمية الوعي المجتمعي للمواطنين بمنطقة الرياض ، مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية ، ع ١٥ ، ج (٢) ، ٨٥-١٣٠
عبود ، باسمه ؛ زين العابدين ، انتصار .(٢٠١٨) . الصحة النفسية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة ، المؤتمر العلمي السنوي (يوم الصحة النفسية) ، أكتوبر ١
الغريب ، عبدالعزيز بن علي .(٢٠١٢) . نظريات علم الاجتماع ، دار الزهراء ، الرياض .
فقيهى ، قماشة عبدالله .(٢٠٢٣) . دور الاستشارات الافتراضية في تحقيق المساندة الاجتماعية لأسر مضطربي النمو والسلوك ، مجلة البحوث والدراسات الاجتماعية -المركز الوطني للدراسات والبحوث الاجتماعية ، مج (٣) ، ع ٢ ، ٦٠-٩٦ استرجع من

<https://www.rssj.org/index.php/rssj/article/view/116>

القحطاني ، عبدالله بن صالح .(٢٠٢١) . تقييم جودة الخدمات النفسية المقدمة في العيادات الافتراضية لخفض الاضطرابات النفسية من وجهة نظر المستفيدين اثناء جائحة فيروس كورونا المستجد ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، مج (٢٩) ، ع ٥ ، ٩٠-١١١
السميري ، هلال سلامة ؛ عبدالله بن عبد الكريم .(٢٠٢٣) . أثر استخدام العيادات الافتراضية على استمرارية الخدمات العلاجية ، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية ، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب ، مصر ، ٧ (٢٨) ، ٤٨٩-٥٢٨ .
<http://ajahs.journals.ekb.eg> .
ساسى ، ايمان ؛ أبو خزام ، نعيمة .(٢٠٢٣) . الصحة النفسية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلاب الجامعة ، مجلة الأصالة ، ع (٧) .

زينب ، بدوي ؛ حنان ، دبار .(٢٠٢٣) . مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة : دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الوادي ، مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية ، مج (٦) ، ع (١) ، ٩-

١٢

نجيب، دعاء .(٢٠٢٣) . النظرية التفاعلية الرمزية . Theory Interactionism Symbolic مركز قاف للدراسات. عمان، الأردن.

حيدر ريم. عطية. (٢٠١٧). مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية - الجامعة الأسمرية "دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية".مجلة العلوم/التربية 3, 95-111, استرجع

من <https://journals.asmarya.edu.ly/jedu/index.php/jedu/article/view/12>

سارة ، بن حمودة .(٢٠٢١) . جودة الحياة لدى الطالب الجامعي وعلاقتها بالصحة النفسية ،الجزائر ، (رسالة ماجستير، غير منشورة) ، جامعة غرداية ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، قسم علم النفس وعلوم التربية .

مايسة ، بلعيد ؛ ريم ، بونار ؛ ميساء ، رعدة .(٢٠٢٣) . الصحة النفسية لدى المراهق المتمدرس الأصم ، (رسالة ماجستير ، غير منشورة) ، جامعة ٨ ماي ، كلية العلوم الانشائية والاجتماعية ، قسم علم النفس .

بن رجم ، ملاك ؛ فايزي ، مروة .(٢٠٢٠) .الصحة النفسية لدى المراهقات المسعفات ، (رسالة ماجستير غير منشورة)،الجزائر ، جامعة ٨ ماي ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم علم النفس .

بلقندور ، زينب .(٢٠١٧) . واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، ع (١٤) ، ٢٤٨-٢٦٦

عبدالله ، أحمد مصطفى عبدالفتاح .(٢٠١٨) . الصحة النفسية وطلبة الجامعات المصرية ، المجلة الدولية للآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية ، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية .

سليمة ، جعفرير .(٢٠١٧) . الصحة النفسية ، كنوز الحكمة للنشر والتوزيع ، الجزائر
منظمة الصحة العالمية .(2023) .الصحة النفسية للشباب: تحديات وحلول .مسترجع من

https://www.who.int/mental_health

الجمعية الأمريكية لعلم النفس .(2023) .الدعم النفسي الافتراضي: منظور حديث .مسترجع من

<https://www.apa.org>

جريدة مكة .(2024) .الاستشارات النفسية المجانية لطلاب جامعة أم القرى .مسترجع من

<https://makkahnewspaper.com>

القحطاني ، عبدالله صالح .(٢٠٢١) . تقييم جودة الخدمات النفسية المقدمة في العيادات الافتراضية لخفض

الاضطرابات النفسية من وجهة نظر المستفيدين أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد ، مجلة الجامعة

الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، فلسطين ، مج ٢٩، ع ٥

<https://search.mandumah.com>

جان ، نادية سراج .(٢٠١٧) . أسلوب الحياة الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى

، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية ، 308 - 265 ،

<https://search.mandumah.com>

Shore, J. H., Yellowlees, P., Caudill, R., Johnston, B., Turvey, C., Mishkind, M., Krupinski, E., & Hilty, D. (2018). Best practices in videoconferencing-

based telemental health. *Telemedicine and e-Health*, 24(11), 827–832.
<https://doi.org/10.1089/tmj.2018.0237>

Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The ‘black swan’ for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interventions*, 20, 100317.
<https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100317>

Karyotaki, E., Ebert, D. D., Donkin, L., Riper, H., Twisk, J., Burger, S., ... & Cuijpers, P. (2018). Do guided internet-based interventions result in clinically relevant changes for patients with depression? An individual participant data meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 63, 80–92.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.06.007>