الارشاد النفسي المدرسي عن بعد – الضرورة والمعوقات – في ظل جائحة فيروس كرونا (كوفيد- 19)

Distance school psychological counseling - necessity and constraints in light of the Corona pandemic (Covid-19)

إسماعيل بن خليفة [1*]

1 جامعة الوادي، الجزائر، ali.achrafi@gmail.com

تاريخ الاستلام:07-05-2021 تاريخ القبول: 18-06-2021 تاريخ النشر: 30-06-2021

الملخص:

سلطت هذه الورقة البحثية الضوء على الارشاد النفسي المدرسي عن بعد وكشفت أهميته في ظل تفشي الاوبئة والامراض الفتاكة، حيث تطرق الباحث الى مميزاته وأهميته وكذا دور المرشد النفسي المدرسي في صيانة الصحة النفسية للطلاب من تأثيرات الجائحة والخدمات الارشادية التي ينبغي التركيز عليها حسب ما تشير اليه الدراسات العلمية في الموضوع ،الى جانب الطرق الفعّال للإرشاد النفسي عن بعد من خلال وسائط الانترنت النصية والصوتية والمرئية، كما عرضت الورقة البحثية للمعوقات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تحد من فعّالية هذا النوع من الارشاد النفسي في الاوساط الطلابية.

واختتمت هذه الورقة بجملة من المقترحات التي قدر الباحث ضرورتها لزيادة فاعّلية الارشاد النفسي المدرسي عن بعد وتثمينه.

– **الكلمات المفتاحية:** الارشاد النفسي عن بعد، جائحة كرونا، المرشد النفسي المدرسي، وسائط التواصل ، الطلاب.

Abstract:

This research paper sheds light on school psychological counseling from a distance and revealed its importance in light of the spread of epidemics and fatal diseases, where the researcher discussed its advantages and importance, as well as the role of the school psychological counselor in maintaining the mental health of students from the effects of the pandemic and extension services that should be focused on as indicated by scientific studies on the subject, in addition to the effective methods of remote psychological counseling through text, audio and visual Internet media, the research paper also presented the psychological, social and economic obstacles that limit the effectiveness of this type of psychological counseling in student circles.

This paper concluded with a set of proposals that the researcher assessed are necessary to increase the effectiveness and value of remote school psychological counseling.

-Keywords: Remote psychological counseling, Corona pandemic, school psychological counselor, communication media, students

* المؤلف المراسل.

مقدمـة:

ظهر الارشاد النفسي عن بعد من خلال الانترنت في منتصف التسعينات من القرن العشرين، لكنه لم يلق رواجا وقبولا عند طالبيه الا في السنوات العشر الاخيرة حيث اصبح التفاعل البعدي ميسرا وسهلا جراء التطور التكنولوجي للحواسيب وكذا ثورة الاتصالات والتقدم الهائل في تصميم المواقع وصفحات الويب وقد زادت الحاجة اليه في الآونة الاخيرة في ظل تنامي الخوف الاجتماعي جراء جائحة كرونا التي جعلت من العمل الارشادي عن بعد حتمية وقائية نظرا للتفشي الكبير لفيروس كرونا وضرورة الالتزام بالاشتراطات الصحية بما فيها التباعد الجسدي مما أجبر الطلبة والمرشدين المدرسيين على التواصل عبر منصات الانترنت المتاحة في كل مكان (البيت، المدرسة، العمل...) وهذه المكانة تجعلها أفضل وسيلة للوصول إلى جمهور واسع في وقت قصير وفي أي زمن وبشكل مستمر وشبه دائم وبأقل تكلفة.

الإشكالية:

إن الخصائص التي تميز الانترنت دفعت الدول المتقدمة إلى الاستفادة منها وتوظيفها لخدمة الفرد والمجتمع في العديد من المجالات كالتواصل والاعلام والتدريب والتعليم والارشاد وخاصة الإرشاد المدرسي الذي يوفر فرصة لمعالجة القضايا التي يعتقد المسترشد أنها محرجة وفرصة للأهل للحصول على معلومات ونصائح تخص أبنائهم.

وفي ظل تفشي وباء كرونا – كوفيد 19 وتنامي الخوف الاجتماعي تزداد الحاجة الى ارشاد الازمات والارشاد النفسي المدرسي عن بعد يمكنه ان يكون بديلا عن الارشاد المدرسي التقليدي في ظل هذه الظروف وقد أكدت الدراسات ذاك على غرار دراسة

لطيفة الشعلان(2012) التي جاء فيها أن (باراك وآخرون،2008) قاموا بمراجعة موسوعية لـ(92) دراسة اختبرت فاعلية البرامج العلاجية القائمة على استخدام الانترنت حيث بلغ العدد الاجمالي للعينات (9764) مشاركا وقد اسفرت هذه المراجعة الى أن الارشاد العلاجي عن طريق الانترنت فعّال وقريب من فاعلية العلاج التقليدي وبحسب دراسة(عمر بن شريك،2019) فإن الولايات المتحدة الامريكية تعد رائدة في الارشاد عبر الانترنت حيث يوجد ما لا يقل عن 30% من المواقع الامريكية المهتمة بالصحة العقلية تعتلي أعلى الترتيب في العالم وعليه جاءت هذه الورقة لتسليط الضوء على الارشاد النفسي المدرسي عن بعد وتكشف أهميته، وذلك من خلال الاجابة عن التساؤلات التالية:، ماهي مميزات هذا النوع من الارشاد النفسي وما مدى أهميته؟ وما الدور الذي يلعبه المرشد النفسي المدرسي في صيانة الصحة النفسية للطلاب من تأثيرات الجائحة؟ وما الخدمات الارشادية عن بعد التي ينبغي التركيز عليها للوصول الى الاهداف المرغوبة؟ ،وما الطرق الفعّال للإرشاد النفسي عن بعد وهل وسائط الانترنت النصية والصوتية والمرئية تشكل اضافة في ذلك؟ ، وهل الطريق ممهدة لنجاح هذا النوع من الارشاد وما المعوقات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تحد من فعّالية هذا النوع من الارشاد النفسي في الاوساط الطلابية؟

1- تعريف جائحة فيروس كرونا:

جائحة فيروس كورونا أو جائحة كوفيد-19 والمعروفة أيضًا باسم جائحة كورونا، هي جائحةٌ عالميةٌ مستمرةً حاليًا لمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)، سببها فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس-كوف-2).

اسم كوفيد-19 هو الاسم الذي أطلقته منظمة الصحة العالمية للفيروس المسبب لمرض الالتهاب الرئوي الحاد والذي أعلنته منظمة الصحة العالمية جائحة عالمية.(ويكيبيديا، الموسوعة الحرة،2020)

يؤثر المرض على الناس بشكل مختلف، حيث تظهر معظم الحالات أعراضا خفيفة، خاصة عند الأطفال والشباب. ومع ذلك، فأن بعض الحالات يمكن أن تظهر بشكل حاد وخطير، حيث يحتاج حوالي 20 ٪ من المصابين للرعاية الطبية في المستشفى.(المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين ،د.ت)

2- مفهوم الارشاد النفسي المدرسي عن بعد:

يُعرف جود (1945) **Good** الإرشاد النفسي المدرسي بأنه تلك المعاونة القائمة على أساس فردي وشخصي فيما يتعلق بالمشكلات الشخصية والتعليمية والمهنية والانفعالية، والتي تدرس فيها جميع الحقائق المتعلقة بهذه المشكلات، ويبحث عن حلول لها، وذلك بمساعدة المتخصصين (مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني) وبالاستفادة من إمكانيات المدرسة والمجتمع، من خلال المقابلات الإرشادية التي يتعلم المسترشد فيها أن يتخذ قراراته الشخصية.(الشناوي،2003، ص 10)

أما الارشاد النفسي المدرسي عن بعد أو ما يعرف بالإرشاد الإلكتروني فيتم من خلال الانترنت وغرف الدردشة، او المحادثة بالصوت او الصورة باستخدام الكاميرات، وخدمات المحادثة الإلكترونية.(Chang &Chang, 2004:Hyden et al,2008)

اذ يستطيع المرشد النفسي المدرسي باستخدام الوسائط الالكترونية مثل البريد الالكتروني أن ينشئ علاقات طويلة المدى مع الطلبة الصغار واليافعين لتبادل الخبرات، وهي طريقة توفر لهم نماذج ايجابية يحتاجونها خلال نموهم.

3- أهمية ومميزات الارشاد النفسي المدرسي عن بعد:

هناك ميزات عديدة تكسب الارشاد عن طريق الانترنيت أهمية وفاعلية مؤكدة من بينها:

- المرونة في التعاطي معه خارج اوقات العمل الرسمية.
- امكانية ان يجمع مسترشد ومرشد يقيمان في بلدين متباعدين.
- سهولة الحصول عليه بمجرد توفر جهاز حاسوب أو هاتف ذكي متصل بالأنترنيت.
- الخصوصية التي تتوفر للفرد في الحصول على الارشاد وهو داخل منزله أو مكتبه.
- المجهولية، اذ يكون الاحتفاظ بالهوية مجهولة اثناء تلقي الارشاد خيارا متاحا أكثر مما هو عليه في الارشاد التقليدي أو الذي يتم وجها لوجه.

– الافراد قد يفصحون من خلال الانترنيت عن المعلومات الحساسة أكثر مما يفعلون وجها لوجه.

– ينخفض شعور مستخدمي الارشاد عن طريق الانترنيت بالوصمة الاجتماعية ذلك أن الجلسات لا تتم حضوريا بالمواجهة.

وقد ثبت من خلال دراسات عدة أن هناك طائفة واسعة من الاضطرابات التي يمكن معالجتها عن طريق الانترنيت مثل: القلق، الاكتئاب، الوساوس، نوبات الهلع، اجهاد ما بعد الصدمة، الخوف الاجتماعي، اضطرابات الاكل ،اضطرابات النوم وغيرها... (لطيفة الشعلان،2012 ،ص329)

4– طرق الارشاد النفسي والتواصل عن بعد: للتدخل الإرشادي عبر الانترنت طرق كثيرة أهمها:

4–1 الإرشاد الإلكتروني:

يهدف هذا النوع من التدخل إلى تقديم معلومات حول وضعية أو مجموعة من الوضعيات الصحية العقلية أو الجسدية، حيث من الممكن أن يقدم المحتوى في صيغ متنوعة (مثلا: مرئي أو مسموع أو مكتوب) لكنه غير موجه أو على شكل تدخل منظم أو مهيكل يوجه من خلاله الفرد لطريقة إجراء تغيير معرفي أو عاطفي أو سلوكي.(عمر بن شريك،2019 ،ص451).

4–2 الاطلاع على المواقع الإلكترونية:(Web Sites)

حيث يستطيع المرشد الاطلاع على مواقع الكترونية خاصة بمدارس معينة للاستفادة من خدماتها، والاطلاع على مواقع الجامعات للتعرف على شروط المنح الدراسية او شروط القبول في هذه الجامعات والاستفادة من هذه المعلومات في تقديم خدمات الإرشاد والتوجيه المهني للطلبة داخل المدرسة.

4–3 المراسلة بالبريد الالكتروني:(E–Mail)

يستطيع المرشد النفسي المدرسي استخدام البريد الالكتروني لاستقبال وإرسال المعلومات التي تساهم في فهم مشكلات الطلبة أو لمراسلة أولياء الأمور الذين يصعب حضورهم إلى المدرسة.

4–4 المتابعة والتوجيه الالكتروني:(E– Mentoring)

يستطيع المرشد النفسي المدرسي باستخدام الوسائط الالكترونية مثل البريد الالكتروني أن ينشئ علاقات طويلة المدى مع الطلبة الصغار واليافعين لتبادل الخبرات، وهي طريقة توفر لهم نماذج ايجابية يحتاجونها خلال نموهم.

4–5 المهام المتعلقة بالشراكة مع الأسر والمجتمع المحلي:

المرشد هو حلقة الوصل بين المدرسة والأسر ومؤسسات المجتمع، وبإمكانه قيادة عملية التواصل بما يعود بالمنفعة على صحة الطالب النفسية، وتوافقه الانفعالي والاجتماعي وتحصيله الأكاديمي لذلك تم تبني في كثير من بلدان العالم فكرة إدخال تكنولوجيا الحاسوب في لب العملية التعليمية بهدف الارتقاء بالتعليم. (خوله عبد الرحيم ونغم محمد ،2020،ص41)

4–6 نشاطات الكترونية أخرى:

الخدمات النفسية عبر الانترنت تضم مجموعة من الوسائل التي تفتح الباب أمام عدد متنوع من أشكال التواصل ومستويات مختلفة من التفاعل. تضم هذه المجموعة المدونات وغرف المحادثة وشبكات التواصل الاجتماعي. (عمر بن شريك،2019 ،ص453)

5- دور المرشد النفسي المدرسي في صيانة الصحة النفسية للطلاب عن بعد:

نظرًا لتفشي وباء فيروس كورونا المستجد **COVID-19**، وضرورة الالتزام بالتباعد الجسدي؛ تحتم على الطلبة والمرشدين التربويين التواصل عبر منصات الإنترنت المتاحة، التي توفرها المدرسة وذلك من أجل مواصلة تقديم خدمات الإرشاد المدرسي التي لا يمكن الاستغناء عنها في أي وقت كان، وعليه يتجلى دور المرشد النفسي المدرسي فيما يلي:

• يقيم المرشد المدرسي طبيعة العلاقة الإرشادية مع كل طالب قبل تفشي وباء فيروس كورونا.**COVID-19**.

• يقيم المرشد المدرسي التأثير المحتمل الحالي للوباء على الطالب بسبب الديناميكيات والظروف الأسرية الحالية.

• إذا لزم الأمر، ينبغي على المرشد المدرسي التزود بمعلومات إضافية لتخطيط أي تعديلات سياقية قد تطرأ على صياغة حالات الإرشاد المدرسي الخاصة بهم.

• النظر في ما إذا كان مسار العلاج الحالي معقولا ومقبولا في ظل الظروف، أو أنه قد يشكل خطرًا على الطالب ما لم يتم تعديله. ويمكن لكل من المرشد المدرسي والطالب الموافقة على إيقاف العملية الإرشادية مؤقتًا بينما قد تستمر معالجة الجوانب الأخرى بخطة أمان حسب الضرورة.

• تقييم قدرة الطلبة على التكيف مع طريقة الاتصال الجديدة في الإرشاد المدرسي.

• أن يكون المرشد منفتحًا؛ حيث يتوجب على المرشدين المدرسيين إجراء تقييم ذاتي فيما إذا كان هناك بعض الإحجام والصعوبة.

الناتجة عن استخدام هذا الشكل الجديد من تقديم الخدمة الإرشادية.

• الاستعداد لتقديم الإسعافات النفسية الأولية للطلبة أثناء الجائحة، والسعي لمعالجة القلق المتزايد لدى الطلبة الناتج عن تفشي الوباء وتبعاته، والعمل على تحسين تركيز الطلبة، وأساليبهم الحياتية.

• السعي للتشاور مع المهنيين والاختصاصيين الآخرين والاستفادة من خبراتهم عند الضرورة.

• تقييم ما إذا كان هنالك تقبل واستعداد للانخراط في الإرشاد المدرسي عن بعد من قبل طرفي العملية الإرشادية الطالب والمرشد المدرسي، وفي حال وجود عدم استعداد لخوض تجربة هذا الشكل الجديد من الإرشاد المدرسي يتوجب مراجعة إجراءات تقييم مخاطر التهديد الافتراضي في المدرسة. (دلال الصمادي،2020)

6- الخدمات الارشادية التي ينبغي التركيز عليها في ظل جائحة كرونا:

حرصًا على سلامة المرشدين والطلاب من تفشي وباء كورونا في المدارس فقد عملت العديد من الهيئات التعليمية على إطلاق منصات تعليمية إلكترونية تتوافر فيها كافة الأدوات الذكية التي تساعد على تقديم محتوى

تعليمي وارشادي سلس وواضح للطلاب، وهي أدوات تساعد أيضًا على خلق بيئة تفاعلية بين الطلاب والمرشدين والمعلمين لضمان نجاح العملية التعليمية الإلكترونية، وفيما يلي نعرض لاهم الخدمات الارشادية المقدمة في المنصات التعليمية:

– مساعدة الطلبة على اكتساب مهارات السلامة الشخصية في مواجهة كوفيد_19.

– المساهمة في تقديم الاستشارات النفسية والتربوية للطلاب من أجل تهيئتهم للاختبارات.

– مساعدة الطلبة على إظهار مهارات التأقلم الفعّالة عند مواجهة مشكلة.

– تعزيز وعي الطلاب بأهمية الحضور الإلكتروني للحصص الافتراضية والمشاركة في الأنشطة التعليمية، ومدى تأثير الغياب على التحصيل الدراسي.

– مساعدة الطلبة على تنمية ذواتهم وتعزيز الثقة بها.

– تهيئة الطلاب للاختبارات من خلال توفير لهم كافة الأدوات التي تساعدهم على التغلب على التوتر والخوف.

– مساعدة الطلبة على تعزيز التوازن الصحي من أجل الحصول على رفاهية عقلية ونفسية واجتماعية وعاطفية وبدنية.

– مساعدة الطلبة على اكتساب القدرة على إدارة الذات، وإدارة التحولات والقدرة على التكيف مع المواقف والمسؤوليات المتغيرة والضاغطة.

– مساعدة الطلبة على اكتساب النضج الاجتماعي، والسلوكيات المناسبة للتعامل مع الآخرين في الوضع الراهن.

– التواصل مع أولياء الأمور والإجابة على استفساراتهم من خلال بعض المنصات الإلكترونية. (الادارة العامة للتعليم،2020).

7– المعوقات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تحد من فعالية الارشاد النفسي عن بعد:

قدم عدد من الخبراء مجموعة من المعوقات النفسية والاجتماعية لهذا النوع من الارشاد النفسي أهمها:

– التفاعل الالكتروني مع الأشخاص عبر الانترنت يمكن أن يبعد الفرد عن المجتمع ويتسبب له في العزلة.

– استعمال هذا نوع من التكنولوجيا يثير مجموعة من القضايا الأخلاقية وجملة من المخاطر ذات العلاقة بالقضايا الجنسية وسرقة الهوية والإحباط.

– الشح في التواصل غير اللفظي من كلا الطرفين يمكن أن يترك أثر سلبي على التدخل خاصة اثنا التواصل عن طريق البريد أين يوجد خطر سوء الفهم فيما هو مكتوب من طرف المختص أو العميل.

– التدخل الالكتروني يحد من فرص استعمال أساليب مختلفة في التدخل الإرشادي أو العلاجي لأن التواصل يبقى إلكترونيا ويحول دون القيام ببعض الألعاب أو الحركات الضرورية في بعض تقنيات التدخل التي تتطلب التواصل الجسدي.

– من ناحية السرية التي سبق وأشرنا إليها كإحدى ايجابيات التدخل الالكتروني في شق آخر تمثل كذلك الشق السلبي لأن التواصل وتبادل المعلومات عن طريق الانترنت يمكن أن يخضع للقرصنة وبالتالي تتكشف كل المعلومات دفعة واحدة. (عمر بن شريك،2019،ص455)

– بشكل عام يمكن القول إن الارشاد النفسي عن بعد مناسب لكافة الفئات، ما عدا ذوي النزعات الانتحارية أو العدوانية، وكذلك من يعانون من اعاقات بصرية، أو من مشكلات حادة في التواصل اللغوي، تحول بينهم وبين استخدام التكنولوجيا. (Benight, Ruzek & Waldrep, 2008)

– هناك صعوبات فنية، ومهنية، ومادية، وبشرية، تواجه المرشد النفسي في تنفيذ البرامج الإرشادية، مثل:

عدم تعاون المعلمين مع المرشد الطلابي، قلة الحوافز المالية للمرشدين المتميزين، قلة المخصصات المالية لبرامج التوجيه والارشاد الطلابي، قلة أعداد المرشدين المتخصصين في التربية وعلم النفس، وقلة وسائل الاتصال بالأسرة أو انعدامها وخاصة لدى الاسر المعوزة. (العامري، 2015)

– عدم توفر البنية التحتية لشبكات الاتصال في بعض المناطق النائية والارياف مما يصعب أو يحول دون عملية التواصل عن بعد.

خاتمة:

صفوة القول هي ضرورة الالتفات الجدي من طرف الجهات الوصية للإرشاد النفسي عن بعد وإيلائه الأهمية اللائقة به وتذليل كل العقبات التي تحول دون نجاحه، وبالنظر لما سبق ذكره يمكن أن نخلص الى ما يلي:

– الارشاد المدرسي عن بعد آداه فعّالة للإرشاد النفسي في ظل الازمات الصحية والظروف القاهرة.

– الارشاد النفسي المدرسي عن بعد يحقق هدفين مهمين في آن واحد وهما الوصول للمسترشد الذي يطلب المساعدة ويحترم

البروتوكولات الصحية الوقائية في ظل تفشي الاوبئة والامراض.

– يمكن بالإرشاد النفسي المدرسي عن بعد أن نشجع الطلبة المسترشدين على البوح بمشكلاتهم دون الخوف من الوصمة الاجتماعية.

– يعتبر الارشاد النفسي المدرسي عن بعد مواكبة للتطور الطبيعي لوسائل الاعلام والاتصال والطفرة التكنولوجية المعاصرة.

– واقع الارشاد المدرسي عن بعد في الكثير من دول العالم النامي على غرار الجزائر مازال متعثرا ويواجه صعوبات حقيقية.

وعليه يقترح الباحث الآتي:

– أن تكون خدمات الارشاد النفسي عن بعد ضمن الخدمات التي تتيحها المدارس للطلاب بشكل دائم لرفع مستوى التوافق و الصحة النفسية لديهم.

– عقد دورات تدريبية لتأهيل الاخصائيين النفسيين لتطبيق الارشاد النفسي عبر الانترنت باحترافية وفعّالية تحقق النجاح المطلوب.

– تكييف المنظومة القانونية الخاصة بالإرشاد المدرسي لتتماشى والتطورات العالمية في مجال الارشاد عن بعد.

– تضمين برامج إعداد المرشدين على مستوى الجامعات مساقات لممارسة المهارات الإرشادية باستخدام تكنولوجيا الحاسوب لتحقيق الأهداف المنشودة من الإرشاد النفسي والتربوي.

– تصميم المواقع الارشادية المدرسية بشكل بسيط يسهل التعامل معه بالنسبة لكل الأعمار (أكثرمن5 سنوات) وجعل تصميمها مقبول من الناحية الجمالية.

– استحداث نظام أو شبكة الكترونية داخلية خاصة بكل مدرسة تحتوي على مساقات للطوارئ الصحية والازمات المختلفة العارضة مع قنوات الكترونية للتغذية الراجعة يستطيع الطلاب وأوليائهم استخدامها.

الإحالات والمراجع:

المراجع العربية:

– الادارة العامة للتعليم بمنطقة حائل، (2020)، مكتب التعليم جنوب حائل، قسم التوجيه والارشاد ،السعودية الموقع الالكتروني: almthali.com/13360/(2021/04/01 زيارة)

– الشناوي، محمد محروس (1996)،العملية الإرشادية، دار غريب للنشر والتوزيع، مصر.

– العامري، جعفر صادق. (2015). معوقات الإرشاد التربوي في المدارس الثانوية من وجهة نظر المرشدين التربويين. المديرية العامة للتربية– كلية التربية الاساسية، جامعة بابل، العراق.

– المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين (زيارة2021/02/01)https://help.unhcr.org/iraq/coronavirus-/covid-19-resources

– خولة عبد الرحيم غنيم ونغم محمد أبو البصل،2020، درجة استخدام المرشدين التربويين لتكنولوجيا الحاسوب في العمل الإرشادي من وجهة نظرهم، كلية الاميرة رحمة الجامعية، جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، الأردن.

– دلال الصمادي، (2020)،الارشاد المدرسي عن بعد في ضوء تفشي فيروس كرونا،الموقع الالكتروني:(زيارة 2021/03/29) https//molhem.com/@dalal.samadi/2949

– عمر بن شريك، (2019)، توظيف الانترنت في مجال الإرشاد النفسي التربوي ،منشورات مخبر المسألة التربوية في ظل التحديات الراهنة ،مجلة دفاتر المخبر، دورية علمية محكمة، جامعة محمد خيضر، بسكرة، ج (14)،عدد(1)،جوان2019.

– لطيفة الشعلان، (2012)، فاعلية الارشاد النفسي عبر الانترنت في خفض أعراض الخوف الاجتماعي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمان، مجلة العلوم التربوية، المجلد 25،العدد(2)، الرياض، المملكة السعودية.

– وكيبيديا الموسوعة الحرة (زيارة2021/02/01) /https://ar.wikipedia.org/wiki

المراجع الأجنبية:

- Benight, C. C, Ruzek, J. I., & Waldrep, E. (2008). Internet interventions for traumatic stress: A review and theoretically based example. Journal of Traumatic Stress, 21(6), 13-520.
- ChangT, &Chang,R.(2004).CounselingandtheInternet-"Asian American and Asian International college students attitudes toward seeking on line professional psychological help ".Journal of College Counseling.7.140-149