

## Behavioral Therapy Program in Reducing of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) for the Relatives of the Deceased by Corona Covid-19

Fatema Khalf Alhoish\* 

Department of Psychology, Faculty of Education, Imam Abdulrahman Bin Faisal University, Saudi Arabia

Received: 20/12/2022

Revised: 30/3/2023

Accepted: 22/6/2023

Published: 30/5/2024

\* Corresponding author:

[Falhowash@hotmail.com](mailto:Falhowash@hotmail.com)

Citation: Alhoish, F. K. . (2024). Behavioral Therapy Program in Reducing of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) for the Relatives of the Deceased by Corona Covid-19. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 51(3), 188–199.

<https://doi.org/10.35516/hum.v51i3.3098>



© 2024 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

### Abstract

**Objectives:** This study aimed to verify the effectiveness of a cognitive-behavioural therapy program in reducing post-traumatic stress disorder among adolescent girls who have lost loved ones to COVID-19.

**Methods:** The study is based on a quasi-experimental approach based on a single group, the study was conducted on an experimental sample consisting of (9girls), the study utilized a list of post-traumatic stress disorder (DSM-5) by Weathers & etal, 2013) and the cognitive-behavioural therapy program which was developed specifically for purposes of this study.

**Results:** The results indicated a lack of statistically significant differences between members of the experimental group in the pre- and post-traumatic measurements on the post-traumatic stress disorder scale (dimensions, and total score), which indicates the ineffectiveness of the cognitive-behavioural therapy program in reducing post-traumatic stress disorder among individuals who lost loved ones to COVID -19 in the study sample.

**Conclusions:** The lack of awareness among certain individuals in the Arab community regarding the psychological aspect in managing the COVID-19 pandemic crisis, along with the limited effectiveness of remote therapy programs, has resulted in unfavorable consequences.

**Keywords:** Cognitive-behavioral treatment program, Post-Traumatic Stress Disorder(PTSD), the relatives of the deceased by Corona Covid-19.

### فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة لدى ذوي المتوفين بكورونا كوفيد 19

فاطمة خلف الهويش\*

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، السعودية

#### ملخص

الأهداف: هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة لدى ذوي المتوفين بكورونا كوفيد -19 عند عينة من المراهقات.

المنهجية: تعتمد الدراسة على المنهج شبه التجريبي القائم على المجموعة الواحدة. أُجريت الدراسة على عينة تجريبية مكونة من (9 فتيات) واستخدمت الدراسة قائمة اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة (DSM-5) من إعداد (Weathers etal, 2013) والبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي جرى إعداده لأغراض هذه الدراسة.

النتائج: أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة (الأبعاد، والدرجة الكلية). هذا يشير إلى عدم فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في خفض اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة لدى ذوي المتوفين بكورونا كوفيد -19.

الخلاصة: دلت النتيجة على قلة وعي بعض أفراد المجتمع العربي بدور الجانب النفسي في إدارة أزمة جائحة كورونا وضعف دور البرامج العلاجية عن بعد.

الكلمات الدالة: برنامج علاجي معرفي سلوكي، اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة، ذوي المتوفين بكورونا كوفيد -19.

## المقدمة:

مازال العالم يقاوم ويواجه كورونا كوفيد-19، وذلك من خلال إعطاء اللقاحات الطبية التنشيطية أو التوعية المجتمعية بضرورة التعايش مع هذا الوباء مع أخذ الاحتياطات اللازمة، و الآن وبعد مرور سنتين على الجائحة، هل تركت أثراً و جُرحاً في قلوب الأفراد الذين تأثروا بهذه الجائحة؟ !! أم مرت مرور الكرام؟

لقد واجه العالم جائحة كورونا كوفيد-19 على مستوى الأفراد والأسر والمجتمعات كافة. و يُعدُّ هذا الوباء من أكثر الأزمات الصحية المؤثرة على واقع ومستقبل الأمم والأفراد نظراً إلى انتشاره السريع في جميع دول العالم بوقت قياسي (طراونة و آخرون، 2020).

وقد أثار هذا الوباء حالة طوارئ صحية ونفسية واجتماعية كبرى، وأحدث قلقاً اجتاحت العالم بأسره، وتكمن خطورته في إمكانية انتقاله من شخص إلى شخص آخر ويسبب الوفاة (عبد الفتاح وآخرون 2021)، كما أكدت منظمة الصحة العالمية أن هذا الوباء يترك أثره في الصحة النفسية لأفراد المجتمع فيثير القلق بفعل العزلة الاجتماعية والخوف من العدوى وفقدان الأمن النفسي والاقتصادي (WHO, 2020a). وتشير الدراسات المتعلقة بالتأثيرات النفسية الشائعة لوباء كورونا لدى الأفراد إلى ظهور اضطرابات الصحة النفسية: كالقلق، الاكتئاب، الضغوط النفسية (Rajkumar, 2020<sup>(33)</sup>)، الخوف المفرط (رهاب الخوف)، الخوف من الموت، والأعراض الذهانية، الوحدة، الذنب، الوصمة، الإنكار، الغضب، الأرق، الحساسية التفاعلية، المخاوف المرضية، واضطراب ما بعد الصدمة.

(Zeppegno & al et, 2020, Li & etal, 2020, Alsheri & etal, 2021, وسالم وآخرون، 2022) فالأحداث الضاغطة تُشكلُ خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه وتهدد كيانه النفسي، حيث يُعدُّ اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في أثناء الأزمات والكوارث (بدر، 2015).

وعادةً ما تحدث بعد التعرض لصدمة نفسية ناشئة عن حدث تعرض له الشخص ويحمل هذا الحدث تهديداً معيناً ينتج عنه استجابات انفعالية كالرعب، العجز والخوف الشديد (جبريل، محمد، 2012)

و بسبب جائحة كورونا ارتفعت الوفيات، حيث فقدت كثير من الأسر أحد أقرانها (الأب أو الأم أو الأخ أو الأخت أو الابن) فأضحي الابن يعاني فقد أحد والديه أو أحد أخوته، وما تركه صدمة موت أحد الوالدين من مشاعر نفسية مؤلمة: كعدم الاستقرار النفسي، مشاعر الحزن، الكرب، التوتر، الأحلام المزعجة، تجنب الآخرين، الانعزال الاجتماعي وقلة المشاركة في النشاطات اليومية (Carson & etal, 2021) كذلك مرارة فقد الأخ، فالأخ هو السند في الحياة، وعند فراقه أو رحيله يتسلل الألم النفسي وتغدو جميع مشاعر رابطة الأخوة مرتبطة بصدمة موته.

هذا ومن العوامل المؤثرة باضطراب كُرب ما بعد الصدمة: مدة الصدمة وشدها والمرحلة العمرية للفرد ونوعه، فقد تزداد أعراض الصدمة (PTSD) بين المراهقين مقارنة بالأطفال الأصغر سناً، والإناث أكثر معاناة من الذكور.

هذا ويُعدُّ العلاج المعرفي السلوكي من أكثر العلاجات النفسية شيوعاً في علاج اضطراب كُرب ما بعد الصدمة (جبريل، محمد، 2012) وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن العلاج المعرفي السلوكي هو العلاج النفسي الأكثر فعالية في الحد من الاكتئاب والقلق و اضطراب كُرب ما بعد الصدمة و الذي جرى التوصية به كعلاج الخط الأول للمرضى الذين يعانون من اضطرابات الصحة النفسية (جبريل، محمد، 2012)، (Weiner & etal, 2020)، (Li & etal, 2020)

وقد جاءت هذه الدراسة لتُلقي الضوء على الآثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا كحدث صدمي نتج عنه وفاة أحد الأقارب من الدرجة الأولى، وما يمكن أن يقدمه العلاج النفسي لضحايا الفقد من إعادة تأهيلهم النفسي وتمتعهم بجودة الحياة، وذلك من خلال برنامج علاجي سلوكي معرفي يساعد على خفض اضطراب كُرب ما بعد الصدمة لدى ذوي المتوفين بكورونا كوفيد - 19 عند عينة من المراهقات.

## مشكلة الدراسة:

تبدو فاجعة فقْد أو موت أحد الأقارب صدمة بحد ذاتها. فما بالك لو كانت أثر وباء فتاك مثل كورونا فسيكون وقع الصدمة أشد إيلاماً وأبلغ أثراً في النفس. فَمُنْذُ أن حلَّ هذا الوباء رافقه حصد الأرواح، حيث تشير آخر الإحصاءات الصادرة عن جامعة جونز هوبكنز للعلوم الأمريكية (14 نوفمبر/ 2022) أن عدد الوفيات الناتجة عن كورونا بلغ (635,166,425) حالة وفاة، كان نصيب السعودية منها (9,433) حالة وفاة. (JHU) CSSE, 2022.

والشاهد أن المنظمات الصحية وشركات اللقاحات العالمية تتسابق لإيجاد وتوفير لقاح يقضي على فيروس كورونا ويحد من انتشاره على أمل أن تنخفض حالات الوفاة الناجمة عنه. كذلك باشر الباحثين بدراسة الآثار النفسية الناتجة عن هذا الوباء على وُقْع نفوس الأفراد. فأشارت الدراسات إلى ارتفاع القلق، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية، الرهاب، الضغوط النفسية، الغضب، الشعور بالتهديد، انخفاض الأمن النفسي، الوسواس القهري و اضطراب ما بعد الصدمة. لكن هل نكتفي بهذه الدراسات النظرية التي وصفت الآثار النفسية، و أكَدَتْ العلاقة الارتباطية بين الجائحة والمتغيرات

النفسية؟. فأين دور الدعم النفسي الواقعي والملموس؟. الذي طالبت به منظمة الصحة العالمية، و حتمًا يقع على عاتق الباحثين والمختصين بعلم النفس والصحة النفسية من خلال تقديم برامج علاجية تستند على الدعم النفسي الذي من شأنه أن يُخَفِّضَ وطء الصدمة لدى المصابين أو ذويهم و يُمَكِّنَهُم من التغلب على الضغوط النفسية والحياتية التي مروا بها و يُعِيدَ تكييفهم النفسي وتمتعهم بالصحة النفسية ويُحَسِّنُ مستوى جودة حياتهم، الأمر الذي يساعد على ارتفاع مناعة أجسامهم ومقاومتها للوباء. وبناءً على ما سبق، فإن هذه الدراسة جاءت استجابة لتوصية المنظمات والهيئات الصحية للتصدي لجائحة كورونا، وتقديم الرعاية النفسية بمحاذاة الرعاية الطبية و الصحية، وبالتحديد استجابة لتوصية وزارة الصحة السعودية من خلال إطلاق برنامج دعم أبحاث كورونا المستجد العاجل بتاريخ 2020/4/25، و تُعَدُّ بحوث الصحة النفسية والاجتماعية لفيروس كورونا المستجد من ضمن محاور البرنامج (وزارة الصحة، 2020)، كذلك استجابة لدعوة مبادرة وزارة التعليم لمواجهة جائحة كورونا من خلال ملتقى التكامل المعرفي المتعلق بالجائحة و الذي يتناول التداعيات الاجتماعية، التعليم، الإرشاد، الاقتصاد، الوبائيات، الابتكار، التقنية، الطب، و الإعلام و المترتبة على الجائحة، والتركيز على الدور المجتمعي للتعليم والبحث في مواجهة و تخطي الأزمات، الذي انطلق بتاريخ 2020/ 11 /2. (وزارة التعليم، 2020)، كذلك بناءً على توصية دراسة الشهري و آخرون ( Alsheri &etal, 2021) و التي أوصت بضرورة التغلب على الأثر النفسي للوباء من خلال برامج الدعم النفسي وذلك للتصدي لاضطراب كُزْب ما بعد الصدمة لدى أفراد المجتمع السعودي .

#### تساؤلات الدراسة:

1- هل توجد فروق على قائمة اضطراب كُزْب ما بعد الصدمة (الأبعاد، والدرجة الكلية) بين أفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي، والقياس البعدي؟

2- هل توجد فروق على قائمة اضطراب كُزْب ما بعد الصدمة (الأبعاد، والدرجة الكلية) بين أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي، والقياس التتبعي؟

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض اضطراب كُزْب ما بعد الصدمة لدى ذوي المتوفين بكورونا كوقيد - 19 عند عينة من المراهقات.

#### أهمية الدراسة:

ترجع أهمية هذه الدراسة إلى الاعتبارات التالية:

- 1- تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله فجائحة كورونا وما خلّفته من آثار نفسية على الأفراد هو حديث الساعة ومن أهم موضوعات البحث في الوقت الراهن في علم النفس.
2. حداثة موضوع الدراسة وندرته، فتقديم برنامج علاجي معرفي سلوكي لدى فئة من ذوي ضحايا كورونا كوفيد-19 تعرضت لاضطراب كُزْب ما بعد الصدمة ناتجة عن فَقْد أحد الأقارب، لم يحظَ بالاهتمام من قبل الباحثين، وخاصة على الصعيد العالمي والعربي والمحلي (حسب علم الباحثة).
4. جاءت هذه الدراسة استجابة لتوصيات منظمات علمية وهيئات محلية حكومية ودراسات علمية، ودعواتهم بضرورة التصدي لجائحة كورونا، وتقديم الرعاية النفسية الملموسة بمحاذاة الرعاية الطبية و الصحية، من منطلق توجيه جهود الوقاية والعلاج والتعامل المناسب مع الآثار النفسية الناتجة عن جائحة كورونا.
- 5- تُفِيدُ نتائج هذه الدراسة القائمين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي من إمكانية استخدام هذا البرنامج العلاجي، في مجالات أخرى وعلى فئات أخرى من المجتمع تعرضوا لأحداث صادمة بهدف إعادة تأهيلهم النفسي وتحقيق جودة حياة ملائمة لهم، مما يوفر برامج إرشادية وعلاجية مناسبة للبيئة السعودية، لا يزال الافتقار إليها مُلِحًا وشديدًا.

#### مصطلحات الدراسة:

الفاعلية: تُعرَّفُ الفاعلية بأنها القدرة على إنجاز الأهداف أو المدخلات لبلوغ النتائج المُرْجَوَة والوصول إليها بأقصى حد ممكن (زيتون، 2003) (7). ويُعرَّفُ إجرائيًا: مدى الأثر الذي يُمكن أن يُحدثه برنامج سلوكي معرفي في هذه الدراسة على فئة من المراهقات من ناحية انخفاض مستوى اضطراب ما بعد الصدمة لديهن الناتج عن وفاة أحد أقاربهن إثر إصابته بكورونا كوفيد-19 .

برنامج علاجي معرفي سلوكي: هو مجموعة من الإجراءات التي تهدف إلى إيصال الفرد لحالة من الاستبصار بأسباب الاضطراب لديه، وتعليمه

الاستراتيجيات اللازمة للتعامل مع أساليب هذا الاضطراب، بحيث تصبح جزءاً من ذخيرته السلوكية على شكل بُنية معرفية، وتوظف لهذا الغرض العديد من الأساليب التي وضعها النظرية المعرفية السلوكية (Ohlsen,2007).

ويُعرفُ إجرائياً: برنامج يعمل على دمج فنيات معرفية وسلوكية، تهدف إلى إيصال المراهقة التي تعاني من اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة التي فقدت أحد أقاربها إثرَ إصابته بكورونا كوفيد-19، إلى حالة استبصار أسباب الاضطراب لديها وتعليمها الاستراتيجيات اللازمة للتعامل مع هذا الاضطراب، بحيث تصبح في ذخيرتها السلوكية على شكل أبنية معرفية انفعالية، وذلك من خلال مجموعة من الأساليب كالمحاضرة، المناقشة الجماعية، إعادة البناء المعرفي، مراقبة الأفكار، الحوار الذاتي، التدريب على حل المشكلات، التعريض، الاسترخاء، النمذجة، لعب الأدوار، التعزيز والواجبات المنزلية، التي تجري في أثناء الجلسات الجماعية.

اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة: هو استجابة متأخرة لحادث أو موقف ضاغط، يتضمن تهديداً و يسبب كَرْباً نفسياً لكل مَنْ يتعرض له تقريباً، من قبيل كارثة أو حادثة خطيرة أو مشاهدة موت آخرين في حوادث مأساوية أو أن يكون الفرد ضحية تعذيب أو إرهاب أو اغتصاب أو أي فاجعة أخرى، هذه الاستجابة تكون على شكل إعادة معايشة الصدمة في الصور الذهنية والأفكار أي الشعور بتكرار الحدث (إعادة الخبرة أو التجربة) يصاحبه خوف شديد وعجز وتجنب التفكير بالصدمة والقابلية المرتفعة للاستثارة، وتظهر لدى المصاب ولم تكن موجودة لديه قبل تعرضه للصدمة (DSM,2015).

وتُعرفُ الباحثة إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها المفحوصة على قائمة اضطراب ما بعد الصدمة المستخدم في هذه الدراسة.

كورونا كوفيد-19: يُعرفُ بأنه: مرض مُعدٍ تسببه الفيروسات التاجية (nCoV) فهو سلالة جديدة لم تكن معروفة لدى البشر، ويتم نقلها بين الحيوانات والبشر، ومن أعراضها: الحمى، السعال الجاف، ضيق في التنفس - صعوبة في التنفس - والالام، احتقان الأنف وسيلان الأنف والتهاب الحلق والاسهال. وقد تفتى هذا الفيروس في ووهان بالصين، في ديسمبر 2019، ثم انتشر بسرعة البرق ليؤثر في العديد من البلدان (الشويخ، 2020).

#### حدود الدراسة:

- الحدود البشرية والمكانية والزمانية: تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (9) فتيات فَقَدْنَ أحد أقاربهن من الدرجة الأولى (الأب، الأم، الأخ، الأخت) إثرَ إصابته بكورونا كوفيد-19، في مدينة الدمام، الخبر و القطيف بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، عبر برنامج zoom، خلال عام 2021/2020 م.

- الحدود الموضوعية: تتحدد بالأدوات المستخدمة لجمع البيانات اللازمة؛ لتحقيق أهداف هذه الدراسة وهي: قائمة اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة و برنامج علاجي معرفي سلوكي من إعداد الباحثة.

#### الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت برامج علاجية نفسية تتصدى للأثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا كوفيد-19.

دراسة دوران و آخرون (Duran&etal, 2022)

هدفت الدراسة إلى التحقق من مقارنة ثلاثة برامج علاجية نفسية هي: العلاج المعرفي السلوكي، العلاج بتعزيز الصحة القائم على الذهن و العلاج النفسي الإيجابي وذلك للتغلب على كل من القلق والاكتئاب و الشعور بالذنب و اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة على عينة من المصابين بكورونا كوفيد-19 بالبرازيل عبر الانترنت، قُسمَت عينة الدراسة إلى 3 مجموعات، كل عينة بلغت 135 فرداً من الجنسين، تراوحت أعمارهم ما بين 18-60 عاماً، وكل عينة حصلت على نوع واحد من أنواع العلاجات الثلاثة. أُجريت الدراسة خلال 14 جلسة علاجية، استخدمت الدراسة مقياس النسخة المختصرة للقلق والاكتئاب و قائمة اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة (DSM-5)، وأشارت النتائج إلى فعالية البرامج العلاجية الثلاثة في خفض القلق والاكتئاب و الشعور بالذنب و اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة لدى العينة ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الثلاثة أنواع العلاجية.

دراسة صادقي وآخرون (Sadeghi&etal, 2021)

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية العلاج القائم على العاطفة في اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة والاكتئاب لدى عينة من الذين تعافوا من كورونا كوفيد-19 من طلاب اللغة الإنجليزية في جامعة طهران، حيث بلغ حجم العينة 3 طلاب. استخدمت الدراسة مقياس اضطراب ما بعد الصدمة (DSM-4) ومقياس بيك للاكتئاب، أشارت النتائج إلى فعالية البرنامج العلاجي حيث بلغ متوسط تحسن متغير الإجهاد اللاحق للصدمة للمرضى الثلاثة في مرحلة ما بعد العلاج والمتابعة كان 42.39% و 41.54% على التوالي. بالإضافة إلى ذلك، كانت هذه القيمة لمتغير الاكتئاب 60.78 و 60.22% في مرحلة ما بعد العلاج والمتابعة.

## دراسة فان وآخرون (Fan, &amp;etal,2021)

هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج علاجي قائم على العرض السردى - القصصي- للتخلص من أعراض اضطراب كُرب ما بعد الصدمة و الاكتئاب و القلق وجودة النوم لدى عينة من المصابين بكورونا كوفيد-19، بلغ حجم العينة (111 مفحوصًا من الذكور والإناث من الراشدين قُسمُوا إلى مجموعتين (المجموعة التجريبية بلغت 56 مفحوصًا و المجموعة الضابطة بلغت 55 مفحوصًا) من المُتَوَمِّين ب 3 مستشفيات بالصين، بواقع 15 جلسة علاجية، استخدمت الدراسة مقياس اضطراب ما بعد الصدمة (DSM-4) و مقياس بيك للاكتئاب و مقياس التقييم الذاتي للقلق ومقياس جودة النوم وبرنامج التدخل العلاجي، وخلصت النتائج إلى عدم فاعلية البرنامج العلاجي في التخلص من أعراض اضطراب كُرب ما بعد الصدمة وفاعليته في التخلص من الاكتئاب و القلق وجودة النوم لدى عينة الدراسة.

## دراسة دعدرة (2021):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية العلاج السردى - القصصي - في تخفيف اضطراب كُرب ما بعد الصدمة لدى الطلبة المتعافين من كوفيد-19 بمدارس محافظة الخليل، تكونت عينة الدراسة من (32 طالبًا وطالبة) من الطلبة المتعافين من كوفيد - 19، جرى اختيارهم بطريقة قصدية بعد تطبيق قائمة اضطراب كُرب ما بعد الصدمة، (DSM-5). وقُسمُوا لمجموعتين (تجريبية بلغت 16 مفحوصًا و ضابطة بلغت 16 مفحوصًا) وخلصت الدراسة إلى وجود فروق في متوسطات فاعلية العلاج السردى في تخفيف اضطراب كُرب ما بعد الصدمة بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية تُعزى إلى البرنامج العلاجى السردى ولا توجد فروق تُعزى إلى متغير الجنس والصف على مقياس اضطراب كُرب ما بعد الصدمة، كما تبين أنه لا توجد فروق بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية على المقياس البعدي والمقياس التبعي.

## دراسة وينز وآخرون (Weiner&amp;etal,2020)

هدفت الدراسة إلى تقييم فاعلية ومقبولية برنامج علاجي معرفي سلوكي CBT عبر الانترنت وُضع للعاملين في مجال الرعاية الصحية. يهدف البرنامج العلاجي إلى علاج ومنع عدد من الاضطرابات المرتبطة باضطراب كُرب ما بعد الصدمة والاكتئاب واضطرابات النوم لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية. والنتيجة عن انتشار وباء كورونا كوفيد-19 و التخلص من أثر هذه العواقب النفسية على المدى القصير والطويل لوباء "كوفيد-19"، أُجريت الدراسة على عينة مكونة من (120) مفحوصًا من العاملين في مجال الرعاية الصحية بفرنسا - الأطباء والمرضى والأطباء واختصاصيو العلاج الطبيعي وعلماء النفس وحَمَل المستشفيات وسائقو سيارات الإسعاف وطلاب التمريض والطب العاملون في المستشفيات، تراوحت أعمارهم بين 18 و 70 سنة، قُسمُوا لمجموعتين، مجموعة تجريبية بلغت (60 مفحوصًا)، ومجموعة ضابطة بلغت (60 مفحوصًا)، استعانت الدراسة بمقياس كُرب ما بعد الصدمة (DSM-4) ومقياس الاكتئاب وقائمة الأرق، والبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي المكون من 7 جلسات علاجية، توصلت النتائج إلى انخفاض في مستوى أعراض اضطراب كُرب ما بعد الصدمة والاكتئاب والأرق على نحو واضح لدى عينة الدراسة التجريبية إثر تعرضهم للبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي.

## دراسة لي وآخرون (Li, &amp;etal,2020)

هدفت الدراسة إلى التحقق من أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي في التخلص من الاكتئاب والقلق والتوتر واضطراب كُرب ما بعد الصدمة لدى المرضى المصابين بكورونا كوفيد-19، أُجريت الدراسة على عينة مكونة من (94) مفحوصًا من المنومين البالغين بمستشفى بنغبو في الصين - بلغ متوسط أعمارهم 45 سنة، قُسمُوا لمجموعتين، مجموعة تجريبية بلغت (47 مفحوصًا ومفحوصة)، ومجموعة ضابطة بلغت (47 مفحوصًا ومفحوصة)، استعانت الدراسة بمقياس DASS-42 وهو نسخة مختصرة لمقياس الاكتئاب، القلق، التوتر ومقياس كُرب ما بعد الصدمة (DSM-4)، والبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي المكون من 20 جلسة علاجية، توصلت النتائج إلى انخفاض الاكتئاب والقلق والتوتر لدى عينة الدراسة التجريبية مما يعود إلى فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي.

ثانيًا: دراسات تناولت جائحة كورونا كوفيد-19 وعلاقته باضطراب كُرب ما بعد الصدمة.

## دراسة كارسون وآخرون (Carson &amp;etal, 2021)

هدفت الدراسة إلى النظر في كُرب ما بعد الصدمة، ومهارات التكيف لدى الذين فقدوا أحد أحبائهم في أثناء جائحة كورونا كوفيد-19، وشارك نحو 185 شخصًا في دراسة استقصائية في المملكة المتحدة، استخدمت الدراسة مقياس كُرب ما بعد الصدمة (DSM-4) و مقياس الأحداث وتقييم التكيف مع الفجوة واستبيان النمو اللاحق للصدمة، وأشارت النتائج إلى وجود مستويات عالية جدًا من الإجهاد اللاحق للصدمة، حيث سجل 94.6٪ من العينة أعلى من عتبة 33 لتشخيص اضطراب ما بعد الصدمة. وكانت مستويات النمو اللاحق للصدمة منخفضة جدًا. فُقدان أحد الأقارب خلال وباء كوفيد-19 قد يؤدي إلى المزيد من اضطراب ما بعد الصدمة. الظروف المحيطة بالعديد من وفيات كوفيد، قد يكون لها عواقب سلبية على المدى الطويل على الأقارب المفجوعين.

**دراسة باسي وآخرون (Bassi &etal, 2021)**

هدفت الدراسة إلى تقييم درجة الإصابة باضطراب كُرب ما بعد الصدمة وفقاً لأعراض الصحة النفسية الإيجابية لدى العاملين الصحيين (HW) في مقاطعة لومباردي في إيطاليا في أثناء تفشي وباء كورونا كوفيد-19، والتنبيؤ بدور الصحة النفسية الإيجابية بتطور اضطراب كُرب ما بعد الصدمة، أجريت الدراسة على (653) مشاركاً ومشاركة من خلال استطلاع عبر الإنترنت، استخدمت الدراسة قائمة اضطراب كُرب ما بعد الصدمة (DSM-5) ونموذج قصير لاستمرارية الصحة النفسية، وتوصلت النتائج أن المشاركين الذين يتمتعون بصحة نفسية مرتفعة كانوا أقل عُرضة للإصابة باضطراب كُرب ما بعد الصدمة. والنساء أكثر عُرضة للتعرض لاضطراب كُرب ما بعد الصدمة من الرجال، كذلك الممرضين مقابل الفنيين والعاملين في الخطوط الأمامية مقابل العاملين في الخط الثاني أكثر عرضة لتعرض لاضطراب كُرب ما بعد الصدمة.

**دراسة الشهري وآخرون (Alsheri &etal, 2021)**

هدفت هذه الدراسة المقطعية العرضية القائمة على الملاحظة إلى تحديد مدى انتشار اضطراب ما بعد الصدمة وشدته والتأثير عليه في مناطق مختلفة من المملكة العربية السعودية بعد ثلاثة أشهر من بدء إجراءات الحجر الصحي المتعلقة بوباء كورونا كوفيد-19، أجريت الدراسة على 1374 فرداً (49.05٪ من الرجال و50.95٪ من النساء)، واستخدم مقياس اضطراب ما بعد الصدمة (DSM-4)، وأشارت النتائج إلى أنه جرى احتساب معدل انتشار اضطراب كُرب ما بعد الصدمة بثلاث طرق، وهي درجة قطع اضطراب ما بعد الصدمة والمعايير والجمع بينهما، وكان معدل الانتشار 22.63٪، و24.8٪، و19.6٪، على التوالي. وأظهرت المشاركات أن معدل الانتشار أعلى من الذكور. كما أظهر المشاركون الذين ثبتت إصابتهم بالعدوى أو يشتبه في إصابتهم انتشاراً أعلى لاضطراب ما بعد الصدمة.

**دراسة شافز فالديز وآخرون (Chávez-Valdez &etal, 2020)**

هدفت الدراسة إلى تقييم العلاقة بين استراتيجيات التكيف والخوف الاجتماعي وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى السكان المكسيكيين المعرضين لوباء كورونا كوفيد-19، أجريت الدراسة على 320 مشاركاً، استخدمت الدراسة مقياس استراتيجيات التكيف ومقياس الخوف الاجتماعي وقائمة اضطراب كُرب ما بعد الصدمة (DSM-5)، توصلت نتيجة الدراسة إلى وجود علاقة بين استراتيجيات التكيف التي تعتمد على العاطفة والخوف الاجتماعي وبين اضطراب ما بعد الصدمة.

**دراسة لينج وآخرون (Liang &etal, 2020)**

تهدف الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين الضيق النفسي و اضطراب كُرب ما بعد الصدمة بعد تفشي فيروس كورونا المستجد لدى عينة من الشباب الصينيين، أجريت الدراسة بعد مرور شهر واحد من تفشي الوباء على عينة مكونة من (570) مشاركاً تراوحت أعمارهم ما بين 14-35 عاماً، استخدمت الدراسة مقياس استبان الصحة النفسية واضطراب كُرب ما بعد الصدمة (DSM-4) المعدل على البيئة الصينية، أشارت النتائج إلى ظهور أعراض الضيق النفسي وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة بدرجة متوسطة لدى المشاركين وظهرت الأعراض لدى الإناث على نحو أعلى من الذكور.

**دراسة توماسزك وموشاكا كيمرمان (Tomaszek &Muchacka-Cymerman, 2020)**

التي هدفت إلى التحقق من تأثير القلق الوجودي - الخوف الوجودي عندما يدرك الأفراد قرب وفاتهم - في ظل جائحة كورونا كوفيد-19 والرضا عن الحياة باضطراب كُرب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة، جرى جمع البيانات من خلال استطلاع عبر الإنترنت في بولندا خلال الذروة الأولى لتفشي جائحة كوفيد-19 (مارس وأبريل 2020) على عينة مكونة من (199) طالباً جامعياً (155 إناثاً و 29 ذكراً)، استخدمت الدراسة مقياس القلق الوجودي ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس كُرب ما بعد الصدمة (DSM-4)، أشارت النتائج إلى أنه جرى العثور على تأثير اضطراب كُرب ما بعد الصدمة على القلق الوجودي والرضا عن الحياة ووجود علاقة بين الرضا عن الحياة والنمو ما بعد الصدمة.

**دراسة جيانق وآخرون (Jiang &etal, 2020)**

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين التثبيط التعبيري وإعادة التقييم المعرفي وأعراض كُرب ما بعد الصدمة، حيث يعد القمع التعبيري - كف التعبير العاطفي - وإعادة التقييم المعرفي - الذي يتضمن إعادة تأطير التجارب أو المحفزات التي تثير المشاعر من أجل تخفيف تأثيرها - من أكثر استراتيجيات تنظيم المشاعر شيوعاً، لدى الأفراد المهددين بالإصابة بكورونا كوفيد-19، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (6049) تتراوح أعمارهم ما بين 17 - 63 عاماً، من 31 مقاطعة صينية من خلال استطلاع عبر الإنترنت، استعانت الدراسة بقائمة اضطراب كُرب ما بعد الصدمة (DSM-5) واستمارة القمع التعبيري وإعادة التقييم المعرفي. أظهرت النتائج أن الشباب والنساء والأشخاص الذين لديهم مسؤوليات ومخاوف تجاه الآخرين كانوا أكثر من لديهم قمع تعبيري وأقل في إعادة التقييم المعرفي وهم أكثر عُرضة للإصابة باضطراب كُرب ما بعد الصدمة.

**دراسة سيد (2020):**

هدفت الدراسة إلى تعرّف معدل انتشار كل من "الخوف من كورونا كوفيد-19" و اضطراب كُرب ما بعد الصدمة وتحديد طبيعة العلاقة بين المتغيرين لدى عينة من الراشدين المصريين، تكونت عينة الدراسة من (620 فرد) تراوحت أعمارهم (21-45 عاماً)، استخدمت الباحثة مقياس الخوف

من كوفيد-19 ومقياس اضطراب كُرب ما بعد الصدمة (DSM-4)، وأظهرت النتائج وجود معدل انتشار لدرجات متوسطة ومرتفعة من الخوف من كورونا "كوفيد-19" بلغت نسبته (71%) ووجود معدلات انتشار لدرجات متوسطة ومرتفعة من اضطراب كُرب ما بعد الصدمة بلغت نسبتها (60)، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين كل من متغير الخوف من كورونا "كوفيد-19" ومتغير اضطراب كُرب ما بعد الصدمة، ووجود فروق دالة إحصائية في متغير الخوف من كورونا "كوفيد-19" باختلاف العمر لصالح الأكبر سنًا، وباختلاف الاهتمام بمتابعة أخبار كورونا لصالح المهتمين بمتابعة الأخبار، وباختلاف خبرة معيشة الإصابة بالمرض لصالح خبرة إصابة الأهل والأصدقاء.

#### دراسة شويخ (2020)

هدفت الدراسة إلى كشف أثر إدراك جائحة كورونا كوفيد-19 كحدث صدمي في بعض الاختلالات النفسية المتمثلة في المساندة الاجتماعية و كُرب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق ونوعية الحياة، لدى عينة مكونة من (247) مشاركًا ومشاركة، تراوحت أعمارهم ما بين 18-55 عامًا، استخدمت الدراسة أداة مسح للمساندة الاجتماعية وقائمة اضطراب كُرب ما بعد الصدمة (DSM-5) ومقياس الاكتئاب المختصر ومقياس القلق ومقياس مؤشر نوعية الحياة، جاءت النتائج أن إدراك جائحة كورونا كوفيد-19 كحدث صدمي له تأثير في حدوث بعض الاختلالات النفسية المتمثلة في كُرب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق، وجاءت الاناث أكثر إدراكًا للجائحة كحدث صدمي من الذكور.

#### تعقيب على الدراسات السابقة:

- 1- يُلاحظ من العرض السابق للدراسات السابقة التي تناولت برامج علاجية نفسية تنصدي للأثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا كوفيد-19، أنها أُجريت على عينة من المصابين بكورونا كوفيد-19، أو المتعافين منه أو على العاملين في مجال الرعاية الصحية، وهذه الدراسة تناولت عينة من ذوي المصابين الذين توفوا بكورونا كوفيد-19، مما يجعلها تختلف عن الدراسات السابقة من حيث العينة المستهدفة بالدراسة.
- 2- تتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة التي تناولت برامج علاجية نفسية تنصدي للأثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا كوفيد-19 من حيث أنها تناولت متغير اضطراب كُرب ما بعد الصدمة كأحد الأثار النفسية التي نتجت عن الجائحة.
- 3- تتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من دوران وآخرون (Duran & etal, 2022) وباسي وآخرون (Bassi & etal, 2021) ودعدرة (2021) وشافز فالديز وآخرون (Chávez-Valdez & etal, 2020) و جيانق وآخرون (Jiang & etal, 2020) و شويخ (2020)، من حيث استخدام قائمة اضطراب كُرب ما بعد الصدمة (DSM-5) كأداة بحثية لقياس اضطراب كُرب ما بعد الصدمة.
- 4- تتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من دوران وآخرون (Duran & etal, 2022) و Weiner & etal (2020) التي طبقت أدواتها من خلال الانترنت (عن بُعد)، وتختلف مع دراسة كل من صادقي وآخرون (Sadeghi & etal, 2021) فان وآخرون (Fan, & etal, 2021) دعدرة (2021) ولي وآخرون (Li, & etal, 2020) التي أُجريت حضوريًا.

#### فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية على قائمة اضطراب كُرب ما بعد الصدمة (الأبعاد، والدرجة الكلية) بين أفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.
- 2- لا توجد فروق دالة إحصائية على قائمة اضطراب كُرب ما بعد الصدمة (الأبعاد، والدرجة الكلية) بين أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي، والقياس التتبعي.

#### إجراءات الدراسة:-

**منهج الدراسة:-** تستخدم الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي القائم على المجموعة الواحدة، وفيه تتلقى المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي، ثم تُقارن نتائج القياس القبلي والبعدي لدى هذه المجموعة التجريبية، وذلك بقصد الكشف عن فاعلية البرنامج العلاجي السلوكي المعرفي في خفض مستوى اضطراب كُرب ما بعد الصدمة الناتجة عن فقد أحد الأقارب إثر الإصابة بكورونا كوفيد-19 لدى عينة من المراهقات.

**عينة الدراسة:-** تكونت عينة الدراسة في مرحلتها الأولى من (38) فتاة فقدت أحد أقاربها من الدرجة الأولى (الأب، الأم، الأخ، الأخت) إثر إصابتهم بكورونا كوفيد-19، و التي تنطبق عليهن شروط العينة التالية (المرحلة العمرية، بحيث تتراوح ما بين 12-21) عاما - أن تكون الفتاة غير متزوجة ولم يسبق لها الزواج - مضى على وفاة أحد أقاربهن من الدرجة الأولى إثر إصابته بكورونا كوفيد-19 أكثر من 6 أشهر - وأن لا تعاني من أمراض مزمنة و إعاقات جسدية). وجرى استبعاد (52) مفحوصة، لا تنطبق عليهن شروط العينة، وأمكن التوصل إليهن من خلال تعاون إدارة مستشفى الملك فهد

الجامعي بالخبر و مستشفى القطيف المركزي ، حيث جرى الحصول على موافقة لجنة أخلاقيات البحث العلمي بمستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر التابع لجامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل برقم (IRB-2021-15-107) وتاريخ 17 / 3 / 2021م. وموافقة لجنة أخلاقيات البحث العلمي بمستشفى القطيف المركزي برقم (QCH-SREC0 264 / 202) وتاريخ 19 / 4 / 2021م. وبالنسبة لمجمع الدمام الطبي فقد أُرسِلَ لهم خطاب رقم (3578/9/22) وتاريخ 2021/3/9م، من قبل عميد كلية التربية بجامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل ، ولكون قسم الأبحاث يعد قسم ناشئ لديهم، تعذر الحصول على معلومات عن ذوي المتوفين بكورونا كوفيد-19. كذلك من خلال تعاون المعارف والأصدقاء، عبر استبانة إلكترونية. ثم حددت الباحثة (10) فتيات حصلن على درجات الأرياعي الأعلى على مقياس اضطراب كُرب ما بعد الصدمة ، وأخذتهم الباحثة بمجمليهم كعينة تجريبية لدراستها، وذلك لتطبيق البرنامج العلاجي عليهن. وبعد انسحاب واحدة من افراد العينة، أصبح عدد العينة النهائي (9) فتيات. منهن: 4 من مدينة الدمام و 3 من مدينة الخبر و 2 من مدينة القطيف.

#### أدوات الدراسة:-

1- قائمة اضطراب كُرب ما بعد الصدمة : أعدَّ هذا المقياس وثرس و آخرون (Weathers & etal,2013) وصمم وفق معايير الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5)، وقام (2020، مصطفى) بتعريبه على المجتمع السعودي. يتكون المقياس من (20) بند، وتتم الاستجابة على هذا المقياس وفقاً لمقياس ليكرت المتدرج من 5 بدائل، تبدأ من صفر إلى 4 درجات، وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة الكُرب التالي للصدمة. وقد عدّلت الباحثة وبملائمة بنود القائمة على عينة الدراسة، وفق الخبرة الصادمة المتعلقة بوفاة أحد الأقارب إثر إصابته بكورونا كوفيد-19.

صدق الأداة: أجرت الباحثة الإجراءات التالية:

أ. الصدق الظاهري (صدق المحكمين) : عرضت الباحثة المقياس بصورته المعدلة على (5) من المحكمين\* المختصين في مجال العلاج والإرشاد النفسي في عدد من الجامعات السعودية المختلفة (أد/ فهد عبدالله الربيعية، أد/ نائل محمد أخرس، أد/ وصل الله عبدالله الصواط، أد/ هشام محمد مخيمر، أد/ عبد الحفيظ سعيد مقدم) ، وذلك بهدف الوقوف على آرائهم حول عبارات المقياس ومدى مناسبتها لأهداف الدراسة ووضوحها وسلامتها اللغوية، وقد بلغت نسبة اتفاق المحكمين على صحة تمثيل العبارات للاتجاه المراد قياسه 100 % لجميع العبارات.

ب - صدق المقارنة الطرفية قد بلغت قيمة ت (4,51) وهي قيمة دالة عند مستوى (0,01).

ثبات الأداة: أجرت الباحثة الإجراءات التالية:

أ- التجزئة النصفية: و قد بلغت (0,91) وهو دال عند مستوى (1,0).

ب- معادلة الفا كرونباخ: وقد بلغت (0,92) وهو دال عند مستوى (1,0).

#### 2- البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي:

صدق البرنامج: لأغراض الدراسة الحالية، قامت الباحثة بإجراء الصدق الظاهري للبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي، وذلك بعرض البرنامج على خمسة من المختصين في مجال العلاج والإرشاد النفسي، لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة مستوى البرنامج للأهداف والمهارات والفنيات المستخدمة للتدريب ومدة تطبيق البرنامج، وقامت الباحثة بالأخذ بآراء المُحكِّمين. من حيث زيادة عدد الجلسات من 12 الى 14 ساعة، واستبعاد فنية العلاج العقلاني المعرفي للبرت اليس، واستخدمت الباحثة خلال الجلسات عدد من الفنيات المعرفية السلوكية منها إعادة البناء المعرفي، الاسترخاء، التعريض، المراقبة الذاتية، الحوار الذاتي، إيقاف الأفكار، حل المشكلات، وإيجاد البدائل، النمذجة، لعب الأدوار، و التعزيز.

#### نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتيجة الفرض الأول: ظهرت وفقاً للجدول التالي.



جدول رقم (1) يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اضطراب ما بعد الصدمة لدى أفراد المجموعة التجريبية

البُعد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	الفروق	Z	مستوى الدلالة
البُعد الأول: إعادة التجربة	قبلي	9	2.0	2.0	بعدي < قبلي	1.52	0.129
	بعدي	9	3.25	13.0			
البُعد الثاني: التجنب	قبلي	9	4.50	4.50	بعدي < قبلي	1.28	0.202
	بعدي	9	3.30	16.50			
البُعد الثالث: القابلية للاستثارة	قبلي	9	5.0	20.0	قبلي < بعدي	0.29	0.773
	بعدي	9	4.0	16.0			
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	9	4.0	8.0	بعدي < قبلي	1.42	0.156
	بعدي	9	4.67	28.0			

يتضح من الجدول السابق ومن خلال قيمة (Z) التي بلغت قيمتها (1.42) وبلغت دلالتها (0.156) نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) على قائمة اضطراب كُرب ما بعد الصدمة. وتُفسّر الباحثة هذه النتيجة إلى أنه ربما تعود عدم فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي إلى عدة أسباب منها: 1- أن البرنامج العلاجي جرى عقده من خلال تطبيق zoom الافتراضي (عن بُعد)، فالجلسات لم تكن حاضرة ومباشرة وجها لوجه مع أفراد العينة، وهذا الأمر نتج عنه بعض العقبات، منها عدم جدية بعض الأخوات الحاضرات بالاستمرار بحضور الجلسة كاملة حيث أنهن يَدْخُلْنَ على البث فعلياً لكن ينشغلن بأمور أخرى، فمتابعتهن كانت متقطعة. كذلك عدم مشاركة الحاضرات بالنشاطات التدريبية التي قُدِّمَتْ لهن خلال البرنامج سواء في أثناء الجلسة أو في إنجاز الواجبات المنزلية المطلوبة منهن، حيث جرى تدريبهن على استخدام مجموعة من الفنيات العلاجية كفنية إعادة البناء المعرفي والتعرض والمراقبة الذاتية والحوار الذاتي وإيقاف الأفكار وحل المشكلة وإيجاد البدائل والاسترخاء. كذلك فنية النمذجة ولعب الأدوار تتطلب تفاعل حي ومباشر، فعامل غياب الحضور المباشر أثّر في تحقيق التدريب وإنجازه بالشكل المطلوب.

1- مشاكل انقطاع البث عند بعض المشاركات، وهذه المشكلة كانت سبباً بانسحاب أحد الحاضرات، فبعد الجلسة الثالثة، اعتذرت عن إكمال البرنامج، فانقطاع البث أثر في البعض وأعاق تركيزهن وتفاعلهن في أثناء الجلسة العلاجية.

5- قلة عدد المشاركات بالبرنامج العلاجي، فعلى الرغم أن العدد الفعلي لعينة الدراسة في مرحلتها الأولى بلغ (38) فتاة فقدت أحد أقاربها من الدرجة الأولى (الأب، الأم، الأخ، الأخت) إثر إصابتهم بـكورونا كوفيد - 19، و التي تنطبق عليهن شروط العينة التالية (المرحلة العمرية، بحيث تتراوح ما بين (21.12) عاماً - أن تكون الفتاة غير متزوجة ولم يسبق لها الزواج - مضى على وفاة أحد أقاربهن من الدرجة الأولى إثر إصابته بـكورونا كوفيد - 19 أكثر من 6 أشهر - وأن لا تعاني من أمراض مزمنة وإعاقات جسمية)، ثم حددت الباحثة (10) فتاة حصلن على درجات الأربع الأعلى على مقياس اضطراب كُرب ما بعد الصدمة، وأخذتهم الباحثة كعينة تجريبية لدراستها، وذلك لتطبيق البرنامج العلاجي عليهن. إلا أنه عدد غير كافي، وذلك لضعف الإقبال على تعبئة الاستمارة الإلكترونية التي كانت متاحة لمدة أربعة أشهر، حيث بلغ عدد الاستجابات 92 استجابة فقط، منهن (52) استجابة جرى استبعادها لأنه لا تنطبق عليها شروط العينة. وترى الباحثة أن ضعف الإقبال على تعبئة الاستمارة الإلكترونية يعدّ نتيجة قلة وعي بعض أفراد المجتمع بدور الجانب النفسي في إدارة أزمة جائحة كورونا وعدم إعطائه الاهتمام المطلوب، كذلك تحفّظ البعض عن المساهمة في تعبئة الاستمارة الإلكترونية ربما يُشكّل حرجاً لديهم، فلأسف مازال يُعتقد أن الإصابة بـكورونا يُعدّ خزي ووصمة عار. حيث أن هذه الاستمارة وصلت لذوي المتوفين بـكورونا على وجه الخصوص من خلال رسائل الجوال والواتساب. من خلال العرض السابق نلاحظ أن نتيجة هذه الدراسة تتفق مع دراسة فان وآخرون (Fan, &etal,2021) في عدم فعالية البرنامج العلاجي في التخلص من اضطراب كُرب ما بعد الصدمة، وتتعارض مع دراسة كل من دوران وآخرون (Duran&etal, 2022) وينر وآخرون (Weiner&etal, 2020) وصادقي وآخرون (Sadeghi&etal, 2021) ودعدة (2021) ولي وآخرون (Li &etal,2020). التي أشارت إلى فاعلية البرنامج العلاجي في التخلص من اضطراب كُرب ما بعد الصدمة.

#### نتيجة الفرض الثاني:

تم استبعاد الفرض الثاني الذي ينص على: لا توجد فروق دالة إحصائية على قائمة اضطراب كُرب ما بعد الصدمة (الأبعاد، والدرجة الكلية) بين أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي، والقياس التبعي. وذلك بناء على نتيجة الفرض الأول الذي أشار إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) على قائمة اضطراب كُرب ما بعد الصدمة مما يدل على عدم فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي الذي لم يُحدَث أثراً؛ لذا يسقط الفرض الثاني.

- التوصيات: في ضوء نتائج الدراسة، فإن الباحثة توصي بالآتي:
- 1- العمل على رفع مستوى وعي أفراد المجتمع بأهمية دور الدعم النفسي في إدارة أزمة جائحة كورونا، وذلك من خلال البرامج التلفزيونية والإذاعية ووسائل التواصل الاجتماعي (تويتر، فيسبوك، سناب شات، وغيرها) والصحف والمجلات.
  - 2- تشجيع المختصين بعلم النفس والعلاج النفسي على إقامة البرامج والدورات التدريبية المعنية بدور العلاج النفسي في التصدي للأثار النفسية المترتبة على الإصابة بكورونا لدى المصابين وذوهم.
  - 3- دعم البرامج والدورات التدريبية المعنية بدور العلاج النفسي في التصدي للأثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا من خلال وزارة التعليم، فحسباً لو تُخصَّص الوزارة نشاطات من هذا النوع موجهة للطلبة والمعلمين والمرشدين الطلابيين.
  - 4- دعم البرامج والدورات التدريبية المعنية بدور العلاج النفسي في التصدي للأثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا من خلال وزارة الصحة، فحسباً لو تُخصَّص الوزارة نشاطات من هذا النوع موجهة للمرضى والأطباء والعاملين بالقطاع الصحي ولجميع فئات المجتمع.
  - 5- تفعيل برامج علاجية وإرشادية لإدارة الأزمات، يتم من خلالها تدريب المختصين بعلم النفس والعلاج والإرشاد النفسي والمرشدين الطلابيين باستراتيجيات إدارة الأزمة.
  - 6- يعاد إجراء هذه الدراسة في مناطق محلية أخرى، و مجتمعات عربية أخرى، مع مراعاة أن يُطبَّق البرنامج العلاجي حضورياً وليس عن بُعد.

## المصادر والمراجع

- بدر، إ. (2015). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقته ببعض المتغيرات - دراسة ميدانية لدى عينة من أبناء شهداء محافظة طرطوس في مرحلة المراهقة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة تشرين.
- جبريل، م؛ محمد، أ. (2012). أثر برنامج علاجي في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وتحسين التكيف النفسي لدى عينة من *Algerian Scientific Journal Platform 5* المراهقين العراقيين المقيمين في الأردن. <http://search.mandumah.com/Record/554922>, 150-187, (6).
- دعدرة، م. (2021). فاعلية العلاج السردى في تخفيف اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى الطلبة المتعافين من كوفيد-19 بمدارس محافظة الخليل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل.
- زيتون، ك. (2003). *التدريس نماذجه ومهاراته*، القاهرة، عالم الكتب.
- طراونة، ؛ السحيمات، ف؛ اسعد، أ. (2020) مستوى إدراك المواطن الأردني لمعايير المسؤولية الاجتماعية في ظل وباء كورونا كوفيد-19، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (4)، 46، 64.
79. <https://search.mandumah.com/Record/1101668>
- سيد، ر. (2020). الخوف من كورونا "كوفيد 19" وعلاقته باضطراب كَرْب ما بعد الصدمة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة سيكومترية - إكلينيكية، *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، 56، 197-252. [https://journals.ekb.eg/article\\_252627.html](https://journals.ekb.eg/article_252627.html)
- سالم، ح؛ القطاونة، م؛ نشوان، أ؛ حراحشة، م. (2022). أثر الحجر المنزلي في الجوانب النفسية والاجتماعية في ظل جائحة كورونا لدى أرباب الأسر في المجتمع الأردني، *مجلة دراسات للعلوم النفسية والاجتماعية*، الجامعة الأردنية 49 (5)، 202-217. <https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Hum/article/view/2818/386>
- شويخ، ه. (2020). إدراك جائحة كوفيد-19 كحدث صدمي وأثره في بعض الاختلالات النفسية لدى عينة من المصريين، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 30 (109)، 41-78.
- عبدالله، ب. (2107). الالكسيثيميا وعلاقتها باضطراب إجهاد ما بعد الصدمة في ضوء متغيري العمر والأحداث الصدمية لدى طالب الدراسات العليا: دراسة سيكومترية. *مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية*، كلية التربية، جامعة الأزهر، 165 (3)، 64 - 149. <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=253040>
- عبد الفتاح، ف؛ علاء الدين، ج؛ أبو هلال، م؛ دودين، ح؛ البحرائي، م؛ العتوم، ع. (2021). الآثار النفسية لجائحة كورونا كوفيد-19 على المواطن العربي واستجابته لها - دراسة مسحية مستعرضة في عدة دول عربية، *مجلة دراسات للعلوم النفسية والاجتماعية*، الجامعة الأردنية 48 (3)، 50-74. <https://archives.ju.edu.jo/index.php/hum/article/view/11018k>
- مصطفى، م. (2020). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المرتكز على التعاطف في خفض اضطراب كَرْب ما بعد الصدمة لدى ضحايا التنمر [https://edusohag.journals.ekb.eg/article\\_85746.html](https://edusohag.journals.ekb.eg/article_85746.html). *المجلة التربوية*، 73، 874-967
- محمد، ر. (2015). أثر اضطراب ضغوط ما بعد صدمة موت أحد الوالدين على الانسحاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال، *مجلة*

<https://search.mandumah.com/Record/1084872> الدراسات الإنسانية والأدبية، (4)10، 1299-1334.  
<https://departments.moe.gov.sa/DRI/Events/Pages/fl.aspx> وزارة التعليم. (2020). ملتقى التكامل المعرفي،  
<https://www.moh.gov.sa/Documents/2020-10-27-002.pdf> وزارة الصحة. (2020). برنامج دعم أبحاث كورونا المستجد،

## References

- Alshehri, F. & Alatawi, Y. & Alghamdi, B. & Alhifany, A. & Alharbi, A. (2020) Prevalence of post-traumatic stress disorder during the COVID-19 pandemic in Saudi Arabia, *Saudi Pharmaceutical Journal* (28) 1666–3167. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33424259/>
- Bassi, M. & Negri, L. & Delle Fave, A. (2021) The relationship between post-traumatic stress and positive mental health symptoms among health workers during COVID-19 pandemic in Lombardy, Italy, *Journal of Affective Disorders*, (280), 1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33220632/>
- Brooks, S. & Webster, R. & Smith, L. & Woodland, L. & Wessely, S. & Greenberg, N. & Rubin, G. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: *Rapid review of the evidence. Lancet*, 395, 912–920. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32112714/>
- Carson, J. & Gunda, A. & Qasim, K. & Allen, R. & Bradley, M. & Prescott, J. (2021) Losing a Loved One During the Covid-19 Pandemic: An On-Line Survey Looking at the Effects on Traumatic Stress, Coping and Post-Traumatic Growth, *Omega- Journal of Death and Dying* (12), 1-15. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34637339/>
- Chávez-Valdez, S. & Rodríguez, A. & Esparza-Del Villar, O. & Jiménez, M. & Rosa-Gómez, A. & Landgrave, P. (2021) Coping strategies associated to widespread fear and post-traumatic stress criteria in a Mexican sample during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study, *Salud Mental*, (4) 44, 159-166. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252021000400159&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252021000400159&script=sci_arttext)
- DSM-5). 2015 (<https://abdoualg.blogspot.com/2016/12/dsm-5-pdf.html> DSM-5
- Duran, E. & Hemanny, C. & Renata, V. & Orlando, N. & Leonardo, M. & Irismar, R. & Marcelo, D. (2022) A Randomized Clinical Trial to Assess the Efficacy of Online-Treatment with Trial-Based Cognitive Therapy, Mindfulness-Based Health Promotion and Positive Psychotherapy for Post-Traumatic Stress Disorder during the COVID-19 Pandemic: A Study Protocol, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (19) 819, 1-15. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35055641/>
- Fan, Y. & Yuxin, Sh. & Jun, Z. & Dingwen, S. & Xuefei, W. & Gaizhi, F. & Daorong, M. & Juan, W. & Xuexia, X. & Lingai, K. (2021) The effects of narrative exposure therapy on COVID-19 patients with post-traumatic stress symptoms: A randomized controlled trial, *Journal of Affective Disorders*, 293(1) 141-147. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34186232/>
- JHU CSS COEVID-19 Data. (2022), <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>
- Jiang, H. & Nan, J. & Lv, Z. (2020) Psychological impacts of the COVID-19 epidemic on Chinese people: Exposure, post-traumatic stress symptom, and emotion regulation, *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, (13) 6. 252-259. <https://www.apjtm.org/article.asp?issn=1995-7645;year=2020;volume=13;issue=6;spage=252;epage=259;aulast=Jiang>
- Li, J. & Li, X. & Jiang, J. & Jing Wu, J. & Xu, Y. & Lin, X. & Hall, J. & Xu, H. & Xu, J. & Xu, X. (2020) The Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Depression, Anxiety, and Stress in Patients With COVID-19: A Randomized Controlled Trial, *frontiers in Psychiatry*, (11), 1-12, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33192723>
- Liu, N. & Zhang, F. & Wei, C. & Jia, Y. & Shang, Z. & Sun, L. & Wu, L. & Sun, Z. & Zhou, Y. & Wang, Y. & Liu, W. (2020) Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 287, 112-121. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32240896/>
- Liang, L. & Gao, T. & Ren, H. (2020) Post-traumatic stress disorder and psychological distress in Chinese youths following the COVID-19 emergency, *Journal of Health Psychology*, (25) 9. 1164-1175. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32627606/>
- Ohlsen, M. (2007) Group Counseling new york: Holt Rinehart & Winston.
- Qiu, J. & Shen, B. & Zhao, M. & Wang, Z. & Xie, B. & Xu, Y. (2020) A nationwide survey of psychological distress among

- Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), 100-113.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32215365/>
- Rajkumar, R. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52.  
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.102066>
- Sadeghi, M & Moradi, Z & Ershadi, F. (2021) The Clinical Trial of COVID-19 Patients: The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Post- Traumatic Stress and Depression, *Iran Red Crescent Med J*, (10) 23, 998-1007 .  
<https://www.ircmj.com/index.php/IRCMJ/article/view/998>
- Tomaszek, K & Muchacka-Cymerman, A. (2020) Thinking about My Existence during COVID-19, I Feel Anxiety and Awe- The Mediating Role of Existential Anxiety and Life Satisfaction on the Relationship between PTSD Symptoms and Post-Traumatic Growth, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (17)19. 1-13.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32992515/>
- Weiner, L & Berna, F & Nourry, N & Severac, F & Vidailhet, P & Mengin, A. (2020) Efficacy of an online cognitive behavioral therapy program developed for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: the R Education of S Tress (REST) study protocol for a randomized controlled trial, *Journal of BMC Psychology*, (7), 1-7.  
<https://l.com/articltrialsjournal.biomedcentraes/10.1186/s13063-020-04772-7>
- World Health Organization (WHO). ,(2020a) *Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020* [WWW Document]. URL.  
[https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening\\_remarks-atthemediabriefing-on-covid-19-11-march-2020](https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening_remarks-atthemediabriefing-on-covid-19-11-march-2020) (accessed 4.7.2020).
- Zeppegno, P & Gramaglia, C & Guerriero, C & Madeddu, F & Calati, R. (2020) *Psychological/psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak: lessons learnt from China and call for timely crisis interventions in Italy*.  
<https://doi.org/10.31234/osf.io/z26yk>