

## فعالية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف حدة اضطراب ضغط ما بعد

### الصدمة لدى عينة من طالبات الجامعة المعرضات للصدمة

هند عبدالله سعيد بامعلان

المشرف : د. قطب عبده حنور

#### المستخلص

تعد الأحداث الصدمية من الأسباب الرئيسية المؤدية للإصابة باضطراب ضغط ما بعد الصدمة (PTSD)، ومن أهم الصدمات التي قد ينتج عنها الإصابة باضطراب ضغط ما بعد الصدمة الكوارث الطبيعية، وقد يكون بعضها من صنع الإنسان كحوادث السيارات والحرائق بالإضافة إلى الصدمة من فقدان شخص عزيز أو التعرض للعنف، ويؤثر اضطراب ضغط ما بعد الصدمة على طلبة الجامعة في علاقاتهم مع الأشخاص الآخرين، أو في علاقاتهم مع أنفسهم بالإضافة إلى المشاكل العائلية والزوجية، والعجز في التكيف وغيرها من المشكلات التي قد تعترضهم.

ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي من الأساليب الإرشادية الحديثة، التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية، ويهدف هذا الأسلوب من الإرشاد إلى اقناع الفرد بأن معتقداته غير المنطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف، ويهدف بذلك إلى تعديل إدراكات الفرد المشوهة، ويعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير، وذلك من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية وانهالية لدى الفرد.

وهدفت الدراسة إلى التخفيف من حدة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من طالبات الجامعة المعرضات للصدمة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) طالبات، (٥) طالبات في المجموعة التجريبية و(٥) طالبات في المجموعة الضابطة، حيث تم اتباع المنهج التجريبي القائم على القياس (القبلي - البعدي) على مجموعتين (الضابطة - التجريبية).

وجاءت نتائج الدراسة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطالبات للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية على القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطالبات في المجموعة الضابطة على القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، ولا توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية على القياسيين (البعدي - التتبعي) على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة. وتوصي الباحثة بضرورة وجود مركز علمي متخصص باضطراب ضغط ما بعد الصدمة، وإدارة الكوارث، يوجد به فريق تدخل سريع ومدرب على استخدام الأساليب المناسبة للتعامل مع ضحايا الحوادث الصدمية، ومن مهامه إجراء الدراسات حول اضطراب ضغط ما بعد الصدمة.

**THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL  
PROGRAM IN ALLEVIATING POST-TRAUMATIC STRESS  
DISORDER IN A SAMPLE STUDENTS UNIVERSTY  
EXPOSED TO SHOOK**

**Hend Abdullah Saeed Bamalan**

**DR. Kotb Abdo Khalil Hanour**

**Abstract**

The trauma which causes post-traumatic stress disorder (PTSD), and one of the most serious injuries, which may result in post-traumatic stress disorder disasters, some of which may be from human-made car accidents and fires, as well as to the shock of the loss of love ones or exposure to violence, and effects in the pressure in their relationship with other persons, or in their relationships with themselves, as well as to marital and family problems, and inability to make sound judgment and other problems that may face them. The guidance in behavioral knowledge of modern methods, which are primarily involved in the cognitive psychological disturbances, the objective of this method is to persuade individual beliefs that illogical ideas and expectations and self-formulations is evident that occur due to poor adaptation, aims to modify the individual distorted views, and to be replaced by more appropriate ways of thinking, in order to produce knowledgeable and behavioral changes, to the individual. The study aimed to alleviate the pressure disorder after a sample of university students at risk of post-traumatic stress disorder, the study sample consisted of (10) students, (5) female students in the Experimental Group and (5) female Control Group in the group, where experimental approach was based on the

instrument cluster (Pre and Post tests) to two Group (Control - Experimental ).

The result of the study reveals the existence of significant differences between middle statistical grade levels of female students group (Control - Experimental ) to measure the pressure after the shock for the control group after the application of the program, and there are statistical significance between middle grade levels of female students in the control Group on indices (Pre and Post tests) to measure the pressure after the shock, and there are no statistical significance between middle grade levels of female students in the group control on the indices (Pre and Post tests) on the pressure gauge disorder after the shock, and there are statistically significant differences between Middle grade levels of female students in the experimental Group on the scale indices to measure the pressure disorder after the shock. The researcher recommends that there should be a specialized scientific center with post-traumatic stress disorder, and disaster management has a rapid intervention team and trained to use appropriate methods to deal with victims of traumatic incidents, and his duties conduct studies on post-traumatic stress disorder.