

# استبيان EXPRIM: أداة جديدة لقياس المعاناة النفسية والجسدية في وحدة العناية المركزة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 12, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). استبيان EXPRIM: أداة جديدة لقياس المعاناة النفسية والجسدية في وحدة العناية المركزة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120596>

## هل يمكن قياس الألم النفسي الناتج عن العناية المركزة؟ أداة جديدة تفتح آفاقاً لفهم معاناة الناجين

كم مرة تساءلت، وأنت تزور مريضاً في العناية المركزة، عن حجم المعاناة التي يخفيها خلف تلك الأجهزة والأنفاس المتقطعة؟ ليس الألم الجسدي فحسب هو ما يفتك بالمرضى، بل هناك عالم كامل من الخوف والقلق والضياع العاطفي غالباً ما يظل غير مرئي وغير مفهوم. لطالما شكلت تجربة العناية المركزة كابوساً للناجين منها، تاركة ندوباً نفسية عميقة. ولكن كيف يمكننا، كأطباء وباحثين، أن نضع رقماً على هذا الألم النفسي؟ كيف يمكننا أن نفهم حقاً ما يمر به هؤلاء المرضى، وأن نساعدهم على التعافي بشكل كامل؟ هذا السؤال هو الدافع وراء تطوير استبيان EXPRIM، وهو أداة جديدة واعدة تسعى إلى إحداث ثورة في فهمنا لمعاناة الناجين من العناية المركزة.

### الإطار النظري

تستند دراسة تجربة العناية المركزة إلى مجموعة متنوعة من النظريات النفسية. من بين أهمها نظرية الإجهاد اللاحق للصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD)، والتي تصف كيف يمكن للأحداث المهددة للحياة أن تؤدي إلى أعراض مثل الذكريات المتطفلة، والكوابيس، وتجنب المحفزات المرتبطة بالصدمة، وفرط الاستثارة. العناية المركزة، بطبيعتها، تمثل حدثاً صادمًا؛ فهي بيئة معزولة، مليئة بالضوضاء، والتدخلات الطبية المؤلمة، وفقدان السيطرة على الجسد والبيئة المحيطة.

بالإضافة إلى ذلك، تلعب نظرية التعلق (Attachment Theory) دوراً هاماً. فالمرضى في العناية المركزة غالباً ما يشعرون بالانفصال عن أحبائهم، ويعتمدون بشكل كامل على الطاقم الطبي، مما قد يؤدي إلى اضطرابات في التعلق. كما أن مفهوم "الضعف الوجودي" (Existential Vulnerability)، الذي يركز على الشعور بالتهديد للوجود والمعنى في الحياة، يظهر بقوة في سياق العناية المركزة. المرضى يواجهون حقيقة الموت بشكل مباشر، مما قد يثير أسئلة عميقة حول الحياة والغرض منها.

أخيراً، يمكن فهم تجربة العناية المركزة من خلال عدسة العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioral Therapy - CBT). فالمرضى قد يطورون أفكاراً سلبية حول أنفسهم والعالم من حولهم، مما يؤدي إلى مشاعر سلبية وسلوكيات غير تكيفية. يهدف العلاج السلوكي المعرفي إلى تحدي هذه الأفكار السلبية وتغييرها، وتعليم المرضى مهارات التأقلم الصحية.

### المنهجية

قام الباحث ميغويت وزملاؤه بتطوير استبيان EXPRIM بهدف قياس تجربة العناية المركزة بشكل كمي. الاستبيان يتكون من مجموعة من الأسئلة التي تغطي جوانب مختلفة من المعاناة، بما في ذلك الألم الجسدي، والقلق، والخوف، والشعور بالضياع، والوحدة، واليأس. تم تصميم الأسئلة بحيث تكون سهلة الفهم والإجابة عليها، مع استخدام مقياس ليكرت (Likert scale) لتقييم شدة كل تجربة (على سبيل المثال، من "لا أوافق بشدة" إلى "أوافق بشدة").

لضمان صلاحية وموثوقية الاستبيان، قام الباحثون بعدة خطوات. أولاً، قاموا بإجراء مقابلات متعمقة مع مجموعة من الناجين من العناية المركزة لفهم تجاربهم بشكل كامل. ثم استخدموا هذه المعلومات لتطوير المسودة الأولى من الاستبيان. بعد ذلك، تم اختبار الاستبيان على عينة أكبر من الناجين من العناية المركزة، وتم تحليل البيانات إحصائياً لتقييم خصائصه السيكومترية. شمل ذلك تحليل العوامل (Factor Analysis) لتحديد الأبعاد الرئيسية للمعاناة التي يقيسها

الاستبيان، وتحليل الموثوقية (Reliability Analysis) لتقييم مدى اتساق الاستبيان في قياس نفس الشيء بمرور الوقت.

تم جمع البيانات من خلال توزيع الاستبيان على المرضى بعد خروجهم من العناية المركزة. تم التأكد من أن جميع المشاركين قد قدموا موافقة مستنيرة قبل المشاركة في الدراسة. تم تحليل البيانات باستخدام مجموعة متنوعة من الأساليب الإحصائية، بما في ذلك الإحصاء الوصفي (Descriptive Statistics) والإحصاء الاستدلالي (Inferential Statistics).

## تأثيرات سريرية وعملية

إن تطوير استبيان EXPRIM يمثل خطوة مهمة إلى الأمام في مجال رعاية مرضى العناية المركزة. فهو يوفر للأطباء والمعالجين النفسيين أداة موثوقة لقياس المعاناة النفسية التي يعاني منها الناجون من العناية المركزة. يمكن استخدام هذه المعلومات لتحديد المرضى الذين يحتاجون إلى دعم نفسي إضافي، وتصميم خطط علاجية مخصصة لتلبية احتياجاتهم الفردية.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام استبيان EXPRIM لتقييم فعالية التدخلات النفسية المختلفة. على سبيل المثال، يمكن استخدامه لقياس مدى تحسن أعراض PTSD والقلق والاكتئاب بعد تلقي العلاج. كما يمكن استخدامه لمقارنة تجارب المرضى في وحدات العناية المركزة المختلفة، وتحديد أفضل الممارسات لتحسين رعاية المرضى.

على نطاق أوسع، يمكن أن يساعد استبيان EXPRIM في زيادة الوعي العام حول المعاناة النفسية التي يعاني منها الناجون من العناية المركزة. يمكن أن يشجع هذا الوعي على تخصيص المزيد من الموارد للدعم النفسي، وتحسين جودة رعاية المرضى.

## السياق الثقافي العربي

عند النظر في تطبيق استبيان EXPRIM في العالم العربي، يجب أخذ العديد من العوامل الثقافية في الاعتبار. ففي العديد من المجتمعات العربية، هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية، مما قد يجعل المرضى مترددين في التعبير عن مشاعرهم أو طلب المساعدة. كما أن التعبير عن الألم العاطفي قد يُنظر إليه على أنه ضعف أو عار، خاصة بالنسبة للرجال.

بالإضافة إلى ذلك، تلعب القيم الثقافية دوراً هاماً في كيفية تعامل الأفراد مع المرض والمعاناة. ففي العديد من المجتمعات العربية، هناك تركيز قوي على الصبر والتحمل، وقد يُنظر إلى التعبير عن الألم على أنه عدم احترام للقدر. كما أن دور الأسرة في رعاية المرضى غالباً ما يكون كبيراً، وقد يفضل المرضى الاعتماد على دعم أسرهم بدلاً من طلب المساعدة من متخصصين.

لذلك، عند استخدام استبيان EXPRIM في العالم العربي، من المهم أن يكون الباحثون والمعالجون حساسين لهذه العوامل الثقافية. قد يكون من الضروري تعديل الاستبيان لجعله أكثر ملاءمة ثقافياً، على سبيل المثال، من خلال استخدام لغة أكثر ملاءمة أو تضمين أسئلة حول دور الأسرة في الدعم النفسي. كما من المهم توفير بيئة آمنة وداعمة للمرضى، وتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم دون خوف من الحكم أو الانتقاد.

علاوة على ذلك، يجب مراعاة الاختلافات الإقليمية داخل العالم العربي. فكل بلد ومنطقة لها ثقافتها وقيمها الخاصة، وقد تختلف طرق التعبير عن الألم والمعاناة. لذلك، من المهم إجراء دراسات خاصة بكل منطقة لتقييم صلاحية وموثوقية استبيان EXPRIM في ذلك السياق الثقافي.

## آفاق مستقبلية وقيود

على الرغم من أن استبيان EXPRIM يمثل أداة واعدة، إلا أنه لا يزال هناك مجال للتحسين. أولاً، يجب إجراء المزيد من الدراسات لتقييم صلاحيته وموثوقيته في مجموعات مختلفة من المرضى، بما في ذلك المرضى من خلفيات ثقافية مختلفة. كما يجب إجراء دراسات طويلة (Longitudinal Studies) لتتبع تطور المعاناة النفسية لدى الناجين من العناية المركزة بمرور الوقت.

ثانياً، يجب استكشاف طرق لدمج استبيان EXPRIM مع أدوات تقييم أخرى، مثل المقابلات السريرية والمقاييس العصبية. يمكن أن يوفر

## Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → أصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

## Reference

Minguet P. (2026). *Quantifying the recollection of discomfort and emotional suffering during a stay in intensive care: development and validation of the EXPRIM questionnaire: EXPRIM: quantification of (discomfort experienced during an ICU stay.* Journal of Patient-Reported Outcomes, 10(1).

DOI: [10.1186/s41687-026-01011-6](https://doi.org/10.1186/s41687-026-01011-6)