

تأثير الدعم الاجتماعي ومشاهدة الفيديوهات القصيرة على اضطراب ما بعد الصدمة والنمو النفسي بعد فيضانات خان 2021

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 30, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير الدعم الاجتماعي ومشاهدة الفيديوهات القصيرة على اضطراب ما بعد الصدمة والنمو النفسي بعد فيضانات خان 2021. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120316>

تخيل أنك عالق في سيارتك، المياه ترتفع من حولك، والأخبار تتوالى عن انهيار سدود وتهديدات الفيضانات. هذا هو الواقع الذي عاشه سكان مقاطعة خنان في الصين عام 2021، عندما اجتاحت المنطقة فيضانات تاريخية. لكن ما الذي يحدث بعد زوال المياه؟ كيف يتعافى الناس، ليس فقط من الخسائر المادية، بل أيضاً من الصدمات النفسية؟ وهل يمكن أن يكون لوسائل التواصل الاجتماعي، وتحديدًا مقاطع الفيديو القصيرة، دور في هذه العملية، سواء كان إيجابياً أم سلبياً؟

منهجية البحث

للإجابة على هذه الأسئلة، قام الباحث تشانغ ي. بدراسة مسارات الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) والنمو ما بعد الصدمة (PTG) بين ضحايا فيضانات خنان بعد ستة أشهر من وقوع الكارثة. اضطراب ما بعد الصدمة هو حالة صحية عقلية يمكن أن تتطور بعد تجربة مؤلمة أو مهددة للحياة، وتتميز بأعراض مثل الذكريات المتكررة، والكوابيس، والقلق الشديد. أما النمو ما بعد الصدمة، فهو الجانب الإيجابي المحتمل للصدمة، حيث يجد الأفراد معنى جديداً في الحياة، ويطورون علاقات أقوى، ويقدرّون حياتهم بشكل أكبر.

قام الباحث بجمع البيانات من مجموعة من الضحايا الذين تعرضوا للفيضانات، وتقييم مستويات اضطراب ما بعد الصدمة والنمو ما بعد الصدمة لديهم في نقاط زمنية مختلفة على مدار ستة أشهر. بالإضافة إلى ذلك، قام الباحث بتقييم مستويات الدعم الاجتماعي الذي تلقاه الضحايا، وكذلك تعرضهم لمقاطع الفيديو القصيرة المتعلقة بالفيضانات خلال الكارثة. تم استخدام استبيانات مُصممة خصيصاً لتقييم هذه المتغيرات، مع التركيز على قياس شدة الأعراض النفسية، ومصادر الدعم الاجتماعي (مثل العائلة والأصدقاء والمجتمع)، وأنماط استهلاك مقاطع الفيديو القصيرة (مثل المنصات المستخدمة، وعدد مرات المشاهدة، وأنواع المحتوى).

تحليل البيانات

استخدم الباحث تحليلات إحصائية متطورة لتحديد المسارات المختلفة التي سلكها الضحايا فيما يتعلق باضطراب ما بعد الصدمة والنمو ما بعد الصدمة. تضمنت هذه التحليلات نماذج النمو الكامنة (Latent Growth Models) لتتبع التغيرات في الأعراض بمرور الوقت، وتحليل الانحدار (Regression Analysis) لتحديد العوامل التي تتنبأ بهذه التغيرات. الهدف كان تحديد ما إذا كان الدعم الاجتماعي والتعرض لمقاطع الفيديو القصيرة يلعبان دوراً في تحديد مسار التعافي النفسي للضحايا.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن ضحايا فيضانات خنان اتبعوا مسارات مختلفة فيما يتعلق باضطراب ما بعد الصدمة والنمو ما بعد الصدمة. وجد الباحث أن بعض الضحايا عانوا من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة التي استمرت لفترة طويلة، بينما تمكن آخرون من التعافي بسرعة نسبياً. وبالمثل، شهد بعض الضحايا مستويات عالية من النمو ما بعد الصدمة، بينما لم يظهر آخرون أي تغيير كبير في نظرتهم للحياة.

الأهم من ذلك، كشفت الدراسة عن دور مهم للدعم الاجتماعي في التنبؤ بمسارات التعافي. وجد الباحث أن الضحايا الذين تلقوا دعماً اجتماعياً كبيراً كانوا أقل عرضة لتطور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة المستمرة، وكانوا أكثر عرضة لتجربة النمو ما بعد الصدمة. وهذا يشير إلى أن وجود شبكة قوية من الدعم الاجتماعي يمكن أن يكون عاملاً واثقاً مهماً في مواجهة الصدمات.

أما بالنسبة لمقاطع الفيديو القصيرة، فقد أظهرت النتائج علاقة أكثر تعقيداً. وجد الباحث أن التعرض لمقاطع الفيديو القصيرة المتعلقة بالفيضانات كان مرتبطاً بزيادة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة في البداية، ولكن أيضاً بزيادة النمو ما بعد الصدمة على المدى الطويل. يشير هذا إلى أن مقاطع الفيديو القصيرة يمكن أن تكون لها تأثيرات مزدوجة، حيث يمكن أن تثير الذكريات المؤلمة وتزيد من القلق، ولكنها أيضاً يمكن أن توفر معلومات قيمة، وتعزز الشعور بالتضامن، وتساعد الأفراد على معالجة تجاربهم.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن فهم مسارات التعافي النفسي بعد الكوارث يتطلب اتباع نهج طويل، أي تتبع الأفراد على مدار فترة زمنية طويلة. كما تؤكد على أهمية النظر في كل من العوامل الاجتماعية والإعلامية في هذه العملية. الدعم الاجتماعي هو مورد حيوي يمكن أن يساعد الأفراد على التغلب على الصدمات، في حين أن وسائل التواصل الاجتماعي، مثل مقاطع الفيديو القصيرة، يمكن أن يكون لها تأثيرات معقدة تتطلب المزيد من البحث.

من الناحية العملية، تسلط هذه النتائج الضوء على أهمية توفير الدعم النفسي والاجتماعي للضحايا في أعقاب الكوارث. يجب أن تركز جهود الإغاثة على بناء شبكات الدعم الاجتماعي، وتوفير الوصول إلى خدمات الصحة العقلية، وتعزيز استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بطرق مسؤولة وداعمة. على سبيل المثال، يمكن استخدام مقاطع الفيديو القصيرة لتقديم معلومات حول خدمات الدعم المتاحة، أو لتبادل قصص التعافي، أو لإنشاء مجتمعات افتراضية حيث يمكن للضحايا التواصل مع بعضهم البعض.

في الختام، تقدم هذه الدراسة رؤية قيمة حول التحديات والفرص المتعلقة بالتعافي النفسي بعد الكوارث. من خلال فهم العوامل التي تؤثر على مسارات اضطراب ما بعد الصدمة والنمو ما بعد الصدمة، يمكننا تطوير استراتيجيات أكثر فعالية لمساعدة الأفراد والمجتمعات على التعافي والازدهار في مواجهة الشدائد.

Reference

Zhang Y. (2025). *Trajectories of posttraumatic stress disorder (PTSD) and posttraumatic growth among victims 6 months after the 2021 Henan floods: predictive roles of social support and short video exposure during the disaster*. BMC Psychology, 14(1), 109-109.

DOI: [10.1186/s40359-025-03807-5](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03807-5)